

Bakalářská práce

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Jak studenti Pedagogiky volného času prožívají svůj volný čas

Autor práce: Kateřina Malechová
Vedoucí práce: Mgr. Josef Nota, Ph.D.
Studijní program: Pedagogika volného času

2024

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Josefu Notovi, Ph.D., za odborné vedení a podnětné a cenné rady. Poděkování patří i všem respondentům, kteří se trpělivě podíleli na empirickém šetření.

Obsah

Úvod.....	7
1 Volný čas	9
2 Pedagogika volného času	11
2.1 Výchova ve volném čase	12
2.2 Pedagogické výzvy spojené s volným časem	13
2.3 Pedagog volného času	14
2.4 Požadavky na pedagoga volného času.....	15
3 Období dospělosti	18
4 Syndrom vyhoření.....	20
5 Nuda	22
6 Sociální osamělost.....	24
7 Praktická část	26
7.1 Cíl práce.....	26
7.2 Motivace a vlastní předporozumění daného tématu	26
7.3 Otázky, kterými se budu zabývat.....	26
7.4 Úkoly práce.....	27
7.5 Metodologie.....	27
7.6 Etické aspekty pilotního šetření.....	28
7.7 Sběr dat	28
7.8 Výběr a charakteristika respondentů	28
8 Působení nedostatku volného času.....	33
9 Působení přebytku volného času	37
9.1 Bod zlomu.....	38
9.2 Nedostatek podnětů	39
9.3 Potřeba sociálního kontaktu.....	42
10 Volný čas podle studentů.....	45
11 Diskuze.....	49
Závěr	53
Seznam použitých zdrojů.....	55
Přílohy.....	58
Abstrakt.....	63
Abstract.....	64

Úvod

Volný čas je běžně používaný termín a každý z nás si pod ním dokáže ledacos představit. Málokdo se však dokáže v každodenním uspěchaném životě zastavit a zamyslet se, co pro něj vlastně volný čas znamená. Má volný čas vůbec nějaký význam a uvědomujeme si jeho hodnotu? Je pro nás důležitý? Vnímáme ho jako něco, co chceme a potřebujeme, nebo ho bereme jako něco daného, jako něco, co běžně máme a musíme se starat jen o to, jak ho naplnit?

Přesně těmito otázkami a přemýšlením nad významem vlastního volného času jsem se po dobu svého studia začala zabírat. Často jsem přemýšlela nad potřebou vlastního volného času a nad tím, jak na mě působí jeho nadbytek i nedostatek. Díky studiu oboru Pedagogika volného času jsem si postupně začala uvědomovat, že pojem volný čas je mnohem komplexnější, než by se zprvu mohlo zdát. Začala jsem více přemýšlet o svém volném čase a uvědomovat si, jak moc je pro mě významný. Když jsem si tuto skutečnost uvědomila, začalo mě zajímat, jak svůj volný čas vnímají i ostatní lidé, především mí spolužáci.

Cílem této práce je zjistit, jak studenti pedagogiky volného času vnímají a prožívají svůj vlastní volný čas a jakou roli hraje v jejich životech. Vzhledem ke svému oboru by studenti měli mít o volném čase určité povědomí a znalosti, měli by vědět, jak s ním kvalitně zacházet, a být schopni ho smysluplně trávit a využívat ku prospěchu svému i druhých lidí. Měli by ovládat tyto volnočasové kompetence, protože je mohou využít nejen v profesním životě, ale také v tom osobním. Při svém studiu se studenti učí o nutnosti kvalitního trávení volného času. Takto kvalitně strávený volný čas je beze sporu pro výchovu klíčový. Už se ovšem tolik nemluví o jeho kvantitě a do jakých situací se jedinec může dostat, když má volného času nedostatek, nebo naopak přebytek. V této práci bych se proto chtěla věnovat také této problematice. Klíčové je pro mě zjistit, zda se studenti během svého života s těmito situacemi setkali a zda si v těchto situacích dokázali poradit.

Teoretická část bude sloužit jako podklad pro část praktickou. Uvede čtenáře do problematiky volného času a představí mu základní pojmy, se kterými se setká v praktické části. V první kapitole čtenář získá přehled o významu volného času. V druhé kapitole se bude práce věnovat pedagogice volného času jako vědnímu oboru a výchově ve volném čase. Čtenář se seznámí s požadavky, které jsou kladeny na pedagoga volného času. Další, třetí kapitola, se bude věnovat tématu rané dospělosti, jelikož toto téma by mělo čtenáři posloužit k tomu, aby si lépe představil, v jaké fázi života, z hlediska vývojové psychologie, se právě studenti nachází a s jakými výzvami je toto období spojeno. Následující tři kapitoly osvětlí

témata, která přímo vyplývají z praktické části. Tato témata plynou z problematiky nedostatku nebo naopak přebytku volného času a jsou jimi: syndrom vyhoření, nuda a sociální osamělost. Jednotlivé kapitoly teoretické části tak slouží k prohloubení porozumění tématům, které budou následně představeny v praktické části této práce.

Praktická část této práce obsahuje pilotní šetření mezi spolužáky – budoucími pedagogy volného času. Zaměřuje se na způsob, jakým vnímají svůj volný čas, jestli a jak potřeba volného času ovlivňuje jejich životy. Klíčové také je, vzhledem k oboru, který studují, zjistit, co pro ně volný čas znamená a zda se jejich vnímání nějakým způsobem díky studiu změnilo. Nejprve se práce zaměří na zjištění, jak nedostatek volného času působí na studenty a jaké může mít dopady na život studentů. V následující kapitole bude čtenář seznámen s opačným problémem – přebytkem volného času. Tento koncept může být pro někoho obtížně představitelný, a proto bude uvedená problematika lépe rozebrána a bude poukázáno na možná úskalí, která jsou spojená s přebytečným množstvím volného času. Poslední kapitola se pak zaměří přímo na názory a představy studentů o volném čase. Mým osobním cílem je hlubší pochopení jednotlivých souvislostí a významů, které studenti přikládají svému volnému času.

Práce se opírá o literární i internetové zdroje. Těmi primárními jsou knihy *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy ve výchově* a *Pedagogika volného času*, od B. Hájka, B. Hofbauera a J. Pávkové, dále od J. Pávkové také *Průvodce studiem oboru Pedagogika volného času*, *Výchova a volný čas* od T. Čecha a *Etika pro pomáhající profese* od J. Jankovského.

1 Volný čas

Volný čas je velmi důležitou součástí lidského života každého z nás. Pro mnoho lidí představuje možnost k seberozvoji a seberealizaci, odpočinku a realizaci svých přání a zájmů, sportu, setkávání se s dalšími lidmi. Jelikož se moje práce bude zabývat právě problematikou volného času, považuji za důležité si nejprve tento termín představit.

Výzkum volného času jako jevu se v šedesátých letech dvacátého století rozšířil po celém světě. Začal se stávat tématem zájmu pro sociology, psychology, ekonomy a samozřejmě i pedagogy. Volný čas je často chápán jako čas, který zbyde mimo práci (pracovní proces i návštěva školy) a tzv. čas vázaný, do kterého lze zahrnout fyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny a péči o děti, provoz domácnosti, dojíždění za prací a jiné nutné mimopracovní povinnosti (Hájek et al., 2008, s. 10).

Volný čas je v tomto, spíše negativním, pojetí tedy pouze časem, který nám zbývá z celkového rozpočtu denního času po odečtení těchto povinností a potřeb. Tento čas by měl být využit pro rozvoj zájmové sféry, k odpočinku a zábavě a účasti na veřejném životě (Hájek et al., 2008, s. 10).

Pozitivní pojetí volného času se snaží o vymezení volného času na základě jeho vlastní kvality. Zakládá se na tom, že volný čas má svou vlastní hodnotu a není pouhým „zbytkovým časem“, ale časem, se kterým jedinec může podle svého uvážení svobodně nakládat.

„Je to čas, v němž je člověk sám sebou, svobodně si volí a provozuje takové činnosti, které mu přinášejí zábavu, radost, odpočinek, potěšení, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní, popř. tvůrčí schopnosti a dovednosti.“ (Knotková, 2022, s. 9)

Volný čas je oblastí dobrovolného rozhodování a jednání, kde člověk není nucen k účasti a nemusí se aktivně zapojovat. Je však možnost, že člověk svůj volný čas může trávit nicneděláním, či dokonce nežádoucím jednáním. V lepším případě poskytuje volný čas prostor pro individuální objevování, prožívání citových zážitků a radosti z úspěšné realizace dobrovolně zvolených aktivit (Hofbauer in Čech, 2007, s. 28).

Volný čas je také velmi důležitou součástí života mladého člověka, která ho může výrazně ovlivnit, a to pozitivně i negativně.

Pozitivní vyústění může přispět k rozvoji osobnosti, společenské angažovanosti i občanské odpovědnosti jedince. Naopak negativní vyústění může mít za následek morální krach, nežádoucí či trestní činnost, a dokonce i životní ztroskotání jedince. Především děti a mladí lidé by se tedy měli naučit svůj volný čas prožívat plnohodnotně (Hofbauer, 2004, s. 13).

Volný čas tedy představuje spoustu možností pro jednotlivce a společnost. Jsou s ním však spojeny i různé výzvy, které spočívají v tom, jak se jedinec dokáže naučit s volným časem vyrovnávat a zacházet.

2 Pedagogika volného času

Pokud hovoříme o pedagogice volného času jako o akademickém oboru, máme na mysli výchovu a vzdělávání realizované v neformálním prostředí volného času, a to včetně teorie a praxe. Pedagogika volného času je poměrně mladá vědecká disciplína, která je součástí pedagogických věd. Její vznik se datuje do druhé poloviny 19. století a počátku 20. století (Knotková, 2022, s. 12).

Ve 20. století začal totiž významně stoupat význam volného času, jeho rozsah a vliv na život nejen jedince, ale i různých věkových či sociálních skupin a společnosti. I v současnosti se stále vyvíjí (Hájek et al., 2003, s. 3).

Pedagogika volného času zkoumá výchovné cíle, obsah a metody výchovného zhodnocování volného času. Zabývá se také organizacemi a institucemi, které tyto aktivity uskutečňují, nebo pro ně vytvářejí podmínky (Hájek et al., 2008, s. 12).

Podle Průchy (2000, s. 94) vede pedagogika volného času žáky a studenty k chápání toho, jak lze volný čas smysluplně trávit tak, aby pro ně byl přínosný. Usiluje o usměrnění a kultivaci jejich zájmů a o vytvoření pocitu uspokojení a seberealizace.

Oblastmi jejího zájmu jsou především výchova a vzdělání dětí a mládeže, ale i dospělých a seniorů, a to ve volném čase. Jedním z hlavních cílů pedagogiky volného času je snaha o rozvoj osobnosti, zájmů a dovedností jednotlivce prostřednictvím aktivit a zážitků, které jedinec prožívá ve svém volném čase.

Pedagogiku volného času je chápána jako: „*disciplína pedagogiky zaměřená na výchovné a vzdělávací prostředky napomáhající autonomnímu a smysluplnému využívání volného času dětí, dospívajících i dospělých.*“ (Průcha et al., 2003, s. 162)

Tato pedagogická disciplína je neodmyslitelně spjatá s fenoménem volného času. Jejím předmětem je volný čas jako takový, jeho místo v kontextu lidského života v současné společnosti. Zabývá se také různými způsoby jeho využívání, ovlivňování a jeho významem pro člověka, jeho výchovu a sebevýchovu (Žumárová, 2008, s. 62).

Následující kapitola se bude zabývat výchovou ve volném čase, která je součástí pedagogiky volného času.

2.1 Výchova ve volném čase

Jedním z klíčových a nezbytných konceptů v celé pedagogice je výchova, která je základním pilířem existence pedagogiky. Dle Průchy je výchova chápána jako:

„Záměrné a cílevědomé formování a ovlivňování podmínek, které umožňují optimální rozvoj jedince v souladu s jeho individuálními dispozicemi a podporují jeho vlastní snahu stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností.“ (Průcha et al., 2003, s. 277–278)

Aby k takovému rozvoji osobnosti mohlo dojít, je nutno považovat za důležitou také výchovu ve volném čase, která má zásadní vliv na rozvíjení individuálních zájmů a osobnosti jednotlivce. Na jedince je pedagogicky působeno nejen ve škole, ale také mimo ni, například v zájmových uskupeních. Ve volném čase se jedinec učí činit samostatná rozhodnutí a odpovědnosti za ně, je tedy důležitou součástí života každého z nás.

„Cílem výchovy ve volném čase je poskytovat příležitosti k pozitivnímu využívání volného času (z pohledu společnosti i jedince), uspokojovat a kultivovat potřeby a zájmy, rozvíjet specifické schopnosti.“ (Knotová, 2011, s. 51)

K tomuto cíli by mělo napomoci seznámení jedince s nabídkou volnočasových aktivit, objevování a rozvíjení individuálních dispozic jedince, uspořádání správného režimu dne a jiné. Pouhé bezprostřední vyplnění volného času jednotlivými aktivitami nelze proto považovat za výchovný cíl.

Volný čas jako významná hodnota v osobním životě jedince může být vnímána podle Hájka et al. (2003, s. 23–24) třemi způsoby. Prvním způsobem je situace, kdy jedinec význam volného času podceňuje. Plnění povinností se stává hlavní náplní života jedince a volnočasové aktivity jsou spíše za odměnu, až po splnění všech povinností (což u některých jedinců může znamenat nikdy). Odpočinek je spojen s výčitkami svědomí a volný čas převážně nevede k psychickému uvolnění.

V druhém případě jedinec naopak význam svého volného času příliš přeceňuje. Přiřazuje volnému času nejvyšší význam, hlavní náplní života je děláním toho, co daného člověka baví. Hájek et al. (2003) tento stav chápe jako splynutí povinností a zájmů, kdy povolání je člověku koníčkem. Označuje jej jako pozitivní stav, ale jen do té doby, než jedinec o své povolání z různých důvodů přijde. Je možné se domnívat, že k přeceňování významu volného času může docházet i v případě, že jedinec není se svým povoláním spokojen a vykonává ho výhradně za účelem zajištění ekonomické

jistoty. V takovém případě pak příkládá velkou důležitost volnému času, jelikož je to pro něj jediný prostor, ve kterém se může seberealizovat.

Optimálním případem je proto stav, kdy jedinec chápe reálný význam volného času, který nepřeceňuje ani nepodceňuje. Kromě pracovních a ostatních závazků má svoji oblast zájmů, kterým se ve volném čase věnuje a které realizuje. Tyto zájmy mu přináší pocity relaxace a obnovy fyzických a psychických sil.

Výchova ve volném čase se řídí určitými principy, kterými jsou: princip dobrovolnosti, aktivity, samostatnosti, tvořivosti a respektování věkových a individuálních zvláštností. Činnosti ve volném čase by pro děti měly být zajímavé a lákavé (Knotová, 2011, s. 52).

Pro výchovu ve volném čase je zcela zásadní svobodné rozhodnutí pro individuální mimoškolní aktivity, jelikož právě tyto aktivity člověku přinášejí pocity naplnění a sebeuspokojení. Jak zmiňuje Němec (in Čech, 2007, s. 12):

„Činnosti ve volném čase jsou svobodným naplněním existenčního vakua každého z nás. Stávají se životním smyslem ve významu logoterapeutickém, nehledě na skutečnost, že svobodné rozhodnutí a důsledky s ním spojené jsou základem pro konstituování odpovědnosti za svoje chování.“

Je tedy podstatné vést jednotlivce k tomu, aby uměl kvalitně zacházet se svým volným časem a současně si tak uměl uvědomovat jeho hodnotu.

2.2 Pedagogické výzvy spojené s volným časem

Nejvýznamnější pedagogickou výzvou, která je spojená s volným časem, je naučit jednotlivce, jak se svým volným časem efektivně a smysluplně zacházet. U dětí a mladých lidí totiž často dochází k tomu, že nedovedou správně využít svůj volný čas. Nemají dostatek volnočasových možností nebo na ně ze sociálních či ekonomických důvodů nemohou dosáhnout. Existují i jedinci, kteří mají nadbytek volného času a neumí s ním dobře zacházet. Mladí lidé mají poměrně hodně volného času, a když jej neumí správně využít, často se stává, že se jejich volný čas stává nudou, přežíváním a prázdňem (Hájek et al., 2003, s. 5).

Tento stav může mít za následek to, že mladí lidé zůstávají ve stereotypu nicnedělání, který má negativní dopady na jejich osobnostní rozvoj a životní pohodu. Je také ideálním prostředím pro vznik sociálně-patologických jevů (individuálně či sociálně nežádoucí chování). Vhodné trávení a využívání svého volného času se proto stalo součástí prevence těchto nežádoucích jevů.

V dalších případech může docházet právě k opačnému problému. Část lidí svůj volný čas naplňuje prací a povinnostmi a volný čas fakticky odmítá. Volný čas je

vnímán jako něco, co je zbytečné či nepotřebné a jediné zdržuje od cílů jedince spojených s pracovním nasazením. Nedostatek volného času, který je věnován pracovní činnosti, může v konečných důsledcích pro jedince znamenat oslabení jeho všestranného vývoje, sociálních vazeb, a dokonce i jeho zdraví (Hájek et al., 2003, s. 23–24).

Podle Hájka et al. (2003, s. 21) jsou obě tyto krajnosti – nadbytek volného času i jeho nedostatek – z výchovného hlediska problematické. Proto je jedním ze základních cílů výchovy ve volném čase naučit děti dobře zacházet se svým volným časem.

Podle Kolaříkové a Němce (2017, s. 18): *„dostatek kvalitně tráveného volného času může mít pozitivní vliv na vnímání stresu u dospělých, a to nejen ve dni, v němž dospělí volný čas prožívají, ale pozitivní efekt se projevuje i ve dni následujícím. Celkově můžeme hovořit o tom, že kvalitně trávený volný čas zvyšuje pocit životní pohody, a to jak u dětí, tak u dospělých.“*

Klíčové je proto spíše kvalitní trávení volného času, oproti jeho kvantitativnímu množství. Umění kvalitně využívat volný čas je tedy výzvou nejen pro děti, ale pro všechny lidi. Způsob, jakým jedinec tráví svůj volný čas, může mít vliv nejen na jeho osobnostní a sociální rozvoj, ale také na jeho subjektivní pocit spokojenosti, naplnění a štěstí.

2.3 Pedagog volného času

Předchozí kapitoly přiblížily, co to je výchova ve volném čase a jak důležité je, aby byl jedinec schopen se svým časem efektivně zacházet. Tomu by měl pomoci právě pedagog volného času, vychovatel. Praktická část této práce se bude věnovat pilotnímu šetření, které proběhlo mezi studenty oboru pedagogiky volného času. Ti se mají stát budoucími pedagogy volného času, proto považují za důležité vysvětlit, co tato pozice vlastně znamená a co obnáší.

Pozice pedagoga volného času, stejně jako vychovatele, se podle zákona č. 563/2004 Sb., řadí mezi pedagogické pracovníky. Tento zákon říká, že:

„Pedagogickým pracovníkem je ten, kdo koná přímou vyučovací, přímou výchovnou, přímou speciálně-pedagogickou nebo přímou pedagogicko-psychologickou činnost přímým působením na vzdělávaného, kterým uskutečňuje výchovu a vzdělávání na základě zvláštního právního předpisu. Pedagogickým pracovníkem je též zaměstnanec, který vykonává přímou pedagogickou činnost v zařízeních sociálních služeb.“ (zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících)

Zákon o pedagogických pracovnících vymezuje práva, povinnosti a další aspekty spojené s prací pedagogů, definuje, kdo může být považován za pedagogického pracovníka a jaké činnosti tato osoba vykonává. Dále stanovuje nároky na kvalifikaci a odbornou způsobilost pedagogů a vymezuje jejich povinnosti v oblasti výchovy a vzdělávání.

Pedagog volného času a vychovatel jsou pedagogickými pracovníky, protože vykonávají přímou výchovně-vzdělávací činnost. Pedagogové volného času se uplatňují ve střediscích volného času a v mnoha rozmanitých neškolských zařízeních. Například rekreačních, sociálních, osvětových, kulturních (Hájek et al., 2008, s. 130).

Pedagog volného času výchovně působí nejen na děti a mládež, ale může se věnovat také jedincům patřícím do řad mladých dospělých, osob středního věku i seniorů – gerontů.

Pávková (2003, s. 17) konstatuje: *„Vychovatelství patří mezi psychicky velmi náročné profese. Pro vychovatele je důležité zvládat poučeně náročné životní situace, dodržovat zásady psychohygieny.“*

Právě psychohygienu je důležitá pro psychické zdraví člověka, poskytuje různé metody k tomu, aby si člověk upravil životní styl, což mu napomáhá k nalezení rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem a k rozvinutí zdravého sebevědomí. Jedinec by se měl stát vyrovnanějším a odolnějším vůči stresu.

„Psychohygienu představuje soubor pravidel a metod, jejichž cílem je udržovat, prohlubovat nebo naopak znovu získat duševní zdraví.“ (Lochmannová, 2021, s. 10)

Zásady psychohygieny by měli dodržovat především lidé vykonávající psychicky náročná povolání, což pedagogové rozhodně jsou. Podle Hájka et al. (2008, s. 120) je důležité, aby pedagog byl dobrým vzorem pro své svěřence i v hospodaření se svým časem a s kvalitní náplní volného času. Důležité pro něj je i oddělení volného času od povinností.

2.4 Požadavky na pedagoga volného času

Tato kapitola se zaměří na požadavky, které jsou kladeny na pedagoga volného času, a to nejen z hlediska již zmíněného zákona o pedagogických pracovnících, ale také z hlediska osobnostních a dovednostních požadavků.

Odborná kvalifikace

Odbornou kvalifikaci mohou pedagogové volného času v současné době získat hned několika způsoby:

- studiem na střední pedagogické škole,
- studiem na vyšší odborné škole v oboru s pedagogickým zaměřením,
- studiem akreditovaného studijního programu na vysoké škole,
- doplňujícím pedagogickým studiem, které zajišťují pedagogické fakulty či katedry pedagogiky jiných vysokých škol (Hájek et al., 2003, s. 63).

Pedagogové volného času by vzhledem k náročnosti tohoto povolání měli být náležitě připravováni. Důležité jsou nejen odborné znalosti, ale především příprava po osobnostní stránce jedince.

Požadavky na osobnost

Pedagog volného času by měl disponovat celou řadou vlastností a dovedností, které mu umožní plnit svou roli ve výchově. Měl by splňovat nejen osobnostní požadavky, ale také specifické požadavky, které vyplývají z charakteru jeho povolání. Profese pedagog volného času se řadí mezi pomáhající profese, pro které je důležitá hlavně psychická odolnost a vyrovnanost. Mezi další rysy správného pedagoga by měly patřit následující vlastnosti:

- schopnost empatie,
- komunikativnost, umění naslouchat, radost z komunikace s lidmi,
- ohleduplnost a trpělivost,
- smysl pro humor,
- tolerance a respekt (Hájek et al., 2008, s. 133).

Platí, že pedagog volného času by měl být v zásadě dobrý člověk, který by měl jít ostatním příkladem. Důležité je pro něj také to, aby si byl schopen uvědomovat své silné i slabé stránky a byl schopen práce s nimi a měl chuť zdokonalovat sám sebe (Hájek et al., 2008, s. 132–133).

K tomu, aby se pedagog jako člověk mohl dál zdokonalovat, je důležité, aby sám sebe poznával. Reflexe a sebereflexe umožňují nahlížet na sebe zvenčí, což umožňuje pozorovat vlastní jednání a prožívání. Reflexe umožňuje si kriticky uvědomit, jaké je postavení jedince ve světě, jaké jsou jeho role v rodině, v práci i ve společnosti. Sebereflexe je určitá forma „vnitřního dialogu“ reálného a ideálního JÁ. Ptá se na otázky, kdo jsme, odkud a kam směřujeme, co a proč to chceme dělat (Jankovský, 2018, s. 68).

Další požadavky na pedagoga volného času vyplývají z podstaty jeho povolání jako pomáhající profese. Je kladen důraz na osobní zodpovědnost, profesionalitu, dobrou frustrační toleranci, pokoru a ochotu dát k dispozici svoji sféru prožívání (Jankovský, 2018, s. 181–182).

Souhrnně lze tedy říct, že nároky na osobnost správného pedagoga jsou poměrně náročné a vyplývají nejen z jeho charakterových rysů, ale i z profese samotné.

Lze se domnívat, že správný pedagog by v sobě měl, mimo již zmíněné vlastnosti, také nacházet radost z této práce. Důležitý pro něj je také pocit toho, že to, co dělá, má smysl. To mu totiž dokáže dát odpovědi i v náročných situacích, kdy může pochybovat sám o sobě. Zároveň mu vědomí smyslu a jakéhosi přesahu jeho snažení dodává další sílu, motivaci a radost z vykonané práce.

3 Období dospělosti

Protože je práce zaměřená přímo na studenty, považuji za důležité přiblížit čtenáři, v jakém vývojovém období, z hlediska psychologie, se studenti nacházejí. Toto nastínění by mělo dát podklad pro to, aby si čtenář lépe dokázal představit, s jakými výzvami se studenti setkávají, co řeší za problémy a jaká je jejich případná motivace. Pochopení tohoto životního stadia by mělo vést k lepšímu porozumění praktické části této práce.

Protože období dospělosti je nejdelším životním obdobím člověka, rozděluje se zpravidla na:

- časnou dospělost (20–30 let),
- střední dospělost (30–45 let),
- pozdní dospělost (45–65 let),
- stáří (nad 65 let) (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 167).

Pro potřeby této práce bude klíčové přiblížit časnou dospělost, jelikož právě v této fázi se studenti vysoké školy nachází.

Období mladší dospělosti je dobou významných změn a přechodů, jedinec se potýká s celou řadou nových úkolů, je nucen si osvojit velké množství nových znalostí a praktických dovedností. Jedinec také hledá své místo ve společnosti a formuje svou identitu a životní cíle. Za jedno z kritérií dospělosti je považováno dosažení osobní zralosti jedince. Zralý jedinec po dokončení dospívání přejímá osobní a občanskou odpovědnost. Toto období je často spojeno s postupným získáváním nezávislosti na rodičích, často si jedinec zakládá vlastní domácnost, o kterou se musí starat. Jedinec se učí řešit problémy, sám si zajišťovat finanční prostředky, plánovat budoucnost a přijímat vlastní rozhodnutí. Dalším znakem zralosti je rozvinutí a vyrovnanost práce a aktivit, které jsou realizované ve volném čase (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 169–170).

Všechny tyto okolnosti mohou vést ke zvýšenému stresu a pocitu tlaku ze všech stran. Využívání volného času je v tomto období také velice významné, podle Hájka et al. (2008, s. 110) totiž:

„Množství povinností klade na lidi v tomto věku značné nároky na čas. Volného času je méně, mladí dospělí, proto někdy opouštějí své záliby a koníčky z předchozích

věkových období. Důvodem bývá snaha věnovat co nejvíce času svému povolání nebo péči o rodinu, o děti a domácnost. “

V tomto období se jedinec tedy může potýkat s menším množstvím volného času, než na jaký byl doposud zvyklý. Musí svůj volný čas často omezit, jelikož jsou na něj kladeny vyšší nároky, a to z kariérní, finanční, společenské a osobní stránky. Ztrácí dosavadní jistoty, osamostatňuje se a snaží se finančně zajistit nejen sebe, ale i případnou rodinu.

Tíživým paradoxem současné společnosti je podle Hofbauera (2004, s. 38) nezaměstnanost, která může mít za následek nežádoucí rozšíření volného času.

„Takto vynucený nadbytek volného času vychyluje rovnováhu života zvláště mladých lidí po ukončení školy. Odsouzení proti své vůli k neprací, tráví svůj čas zploštěle, bez výhledu, náročnějších a perspektivnějších cílů a jejich život se stává pouhým přežíváním. “

Studenti mnohdy zatím nemívají větší a stálejší pracovní závazky a mohou si volný čas pro sebe udělat, pokud jim to okolnosti dovolí. Někteří jedinci také nemusejí mít z různých důvodů potřebu zajišťovat si finanční prostředky a chodit tak na brigády, a tak se může stát, že se i při studiu mohou potýkat s nadbytkem volného času, který neumí vhodně využít.

4 Syndrom vyhoření

Syndrom vyhoření (burnout syndrom) je dnes už poměrně známým jevem, pro který je charakteristický stav extrémního vyčerpání, poklesu výkonnosti, vnitřního distancování a psychosomatických potíží. Nicméně, oficiálně není považován za nemoc (Demlová, 2011, s. 9).

Často jím trpí lidé, kteří jsou ve stavu chronického stresu a přetěžují se, nedokážou si najít dostatek času na důležitý odpočinek a regeneraci.

Právě zvýšené pracovní vypětí, nedostatek spánku, pocit frustrace z nedocnění a nedostatek času jsou významnými stresory, kvůli kterým se jedinec může ocitnout ve stavu chronického stresu, který může vést až k syndromu vyhoření (Honzák, 2012).

„Nejznámější definice syndromu vyhoření pochází z roku 1985 od Pinese: „Syndrom vyhoření lze popsat jako duševní stav objevující se často u lidí, kteří pracují s jinými lidmi. Tento stav ohlašuje řada symptomů: člověk se cítí celkově špatně, je emocionálně, duševně a tělesně unavený. Má pocity bezmoci a beznaděje, nemá chuť do práce ani radost ze života. Vyhoření většinou není důsledkem izolovaných traumatických zážitků, nýbrž se objevuje jako plíživé psychické vyčerpání.““ (Demlová, 2011, s. 9–10)

Jedná se tedy o chronický stav stresu, emocionální únavy, frustrace a vyčerpání, které vznikají v reakci různé náročné životní události týkající se vztahu, životního stylu nebo zaměstnání. Tyto události často nesplňují očekávání jedince i přesto, že se maximálně a často až extrémně snaží.

Ve stresu může být každý člověk, zatímco syndrom vyhoření je typický spíše pro jedince, kteří jsou vášnivě zapojeni do své práce, kladou na sebe vysoká očekávání, mají vysoké cíle a výkonovou motivaci (Křivohlavý, 2012, s. 69).

Podle Jankovského (2018, s. 172) je syndrom vyhoření důsledkem chronické zátěže spojené s dlouhodobým nasazením pro jiné lidi. Se syndromem vyhoření je možné se setkat především u lidí, kteří vykonávají psychicky náročné profese. Ohrožena jsou právě povolání, jejichž náplní je práce s lidmi – pomáhající profese. Lze sem zařadit například lékaře a zdravotní sestry, policisty, manažery, psychology, sociální pracovníky, učitele, a právě i pedagogy.

Může dojít až ke ztrátě motivace a radosti, ztrátě iluzí, zvýšené podrážděnosti až zlosti, napětí či otupělosti. Jedinec může prožívat i pocity bezmoci a beznaděje.

Dalším příznakem jsou také negativní postoje k práci, ke kolegům v zaměstnání, a dokonce i k životu jako celku (Křivohlavý, 2012, s. 12).

Pro předcházení syndromu vyhoření se doporučuje udržovat zdravé a kvalitní vztahy s ostatními lidmi a mít mimopracovní zájmy a záliby. Důležitým faktorem prevence je také efektivní organizace práce, schopnost dobře trávit svůj volný čas a také umění říkat „NE“ (Demlová, 2011, s. 15–16).

Pokud už se však jedinec dostal do bodu, kdy prochází syndromem vyhoření, doporučuje se vyzkoušet různá cvičení, která mu mají pomoci získat vnitřní odstup od tohoto problému. Důležité je také, pokud je to možné, uniknout i fyzicky z daného prostředí, které způsobilo tento stav. Toto doporučení odjet pryč a dopřát si odstup a odpočinek může znít pravděpodobně poněkud nesmyslně, protože většinou se jedinec zrovna nachází ve fázi největšího stresu, kdy jsou na něj kladeny vysoké nároky. Přesto je však žádoucí, aby si jedinec byl schopen vzít několik dní volna v práci, popřípadě navštívit praktického lékaře a zažádat o rehabilitační léčebný pobyt (Demlová, 2011, s. 49).

Syndrom vyhoření zpravidla vzniká u jedinců, kteří pracují s vysokým nasazením a nechají se prací a pracovními problémy pohltit. Přitom upozadují své mimopracovní zájmy a cíle. Mnoho jedinců, kteří pracují v pomáhajících profesích, vnímá svou práci jako poslání a klade na sebe vysoké nároky a očekávání. Jejich práce je v jejich hodnotovém žebříčku na prvním místě (Zormanová, 2018).

Časté je také bohužel i nedostatečné ocenění a uznání jejich práce spojené s malou prestiží pedagogického povolání a nízkým finančním ohodnocením (Jankovský, 2018, s. 171).

To může vést například k tomu, že pedagog ztrácí nadšení a smysl tuto práci dál vykonávat. Je proto velice důležité, aby pedagogové věnovali pozornost svému vlastnímu duševnímu a fyzickému zdraví. Uměli reflektovat vlastní stav a případně se nebáli říct si o pomoc.

5 Nuda

Asi každý chápe, co je to nuda, a každý si ji určitě už někdy prožil. Přestože se to na první pohled nemusí vypadat, představuje právě nuda velký problém, jak pro jedince, tak pro společnost. Nuda často souvisí s rizikovým chováním, jako je například užívání drog, alkoholismus, kouření, poruchy příjmu potravy, promiskuita, vandalismus, deprese, agrese, nepřátelské chování, sebevraždy a další jevy (Svendsen, 2011, s. 18).

Nuda představuje významný problém z hlediska motivace. Je způsobena frustrací potřeb poznání. Prožitek nudy nezávisí na množství podnětů, které na člověka působí, ale na tom, zda tyto podněty mají motivující hodnotu, která odpovídá jeho potřebám po poznání (Hrabal et al., 1989, s. 160).

Nuda v souvislosti s volným časem představuje významný fenomén a, jak již bylo zmíněno, může vést k rizikovému využívání volného času. Lidé, kteří trpí nudou, často nemají motivaci k provádění smysluplných aktivit a osobnímu rozvoji (Kaplánek, 2012, s. 55).

Nuda je spojena s pocity omrzelosti, beznaděje, apatie, zbytečnosti, nespokojenosti, nezájmu, s únavou a depresivními náladami. Pro samotného jedince může dlouhodobá nuda představovat dokonce ztrátu smyslu.

Nuda často vychází z nedostatku schopnosti a vůle dělat něco smysluplného, vytvářet hodnoty, které by uspokojily člověka. Mnohdy dokonce končí pocitem vnitřní prázdnoty (Spousta in Čech, 2007, s. 48).

Nuda je především výdobytkem moderní doby a úzce souvisí s trávením času. Čas se ale omezuje pouze na časový úsek, na něco, co se musí nějak strávit. Jak konstatuje Svendsen (2011, s. 24):

„Když se člověk nudí, neví, co si s časem počít, protože při nudě všechny schopnosti leží ladem a na obzoru se nerýsují žádné skutečné možnosti.“

Podle Svendsena (2011) ovšem nuda není otázkou práce nebo volného času, ale právě smyslu. Člověk touží po smyslu, pro mnohé lidi se smysl odráží v seberealizaci. Pokud se však člověk nudí, postupně přichází o vůli a ztrácí tak i smysl.

Celkově nuda může mít negativní vliv na pohodu a životní spokojenost jedince, ale zároveň může sloužit jako impuls k hledání nových způsobů, jak trávit čas a najít smysluplné aktivity.

Existenciální frustrace

S otázkou smyslu také souvisí pojem existenciální frustrace. Frankl (1999, s. 100) popisuje existenciální frustraci jako pocit bezobsažnosti, nenaplnění vůle ke smyslu a existenciální prázdnoty. Existenciální prázdnota se může projevit i zůstat skryta. Existenciálně frustrovaný člověk podle něj neví, čím zaplnit svůj volný čas, v jeho životě není nic, čím by mohl vyplnit své existenciální vakuum.

Jde o stav, kdy jedinec zažívá pocity vnitřní prázdnoty a nesmyslnosti vlastního bytí. Příčiny, které způsobují existenciální vakuum, vidí Frankl (1998, s. 14) ve dvou oblastech:

- ztráta instinktu, kdy člověku, na rozdíl od zvířat, neříkají jeho instinkty, co má dělat;
- ztráta tradic, protože v dnešní době už ani tradice neříkají člověku, co má dělat, a člověk samotný mnohdy neví, co sám vlastně chce.

S existenciální prázdnotou souvisí také nedělní neuróza. **Nedělní neuróza** je forma deprese, která se projevuje v okamžiku, kdy ustává běžný shon pracovních dnů a jedinec začíná nalézat zdánlivou nesmyslnost svého života. U mnohých lidí se projevuje právě o víkendu, když člověk není podroben běžnému provoznímu tlaku a řádu a má čas přemýšlet. Ve chvílích volna je postaven před otázku, jak má vyplnit svůj čas. Kvůli absenci životního smyslu, který vyplývá z každodenních provozních úkolů, si člověk začne uvědomovat pocit vlastní vnitřní prázdnoty a nedostatečného duševního i duchovního naplnění (Frankl, 1998, s. 62).

6 Sociální osamělost

Tato kapitola se bude věnovat tématu osamělosti, jelikož i ta může být určitým způsobem spojená s volným časem. Navazuje také na téma nudy, protože pro mnoho lidí jsou sociální vztahy a interakce s lidmi zdrojem radosti, zábavy a smyslu. Když tedy jedinec nemá dostatek příležitostí k interakci s ostatními, může se snadno ocitnout ve stavu pasivity a nedostatku motivace. Osamělost a nedostatek sociálních interakcí tedy mohou být významnou příčinnou, která přispívá k pocitu nudy.

„Potřeba sociálního kontaktu je pokládána za základní sociální potřebu, která patří k podstatě člověka jako tvora společenského. Osamělost je důsledkem nenaplnění této potřeby.“ (Tylová et al., 2014, s. 152)

Je ovšem důležité rozlišovat mezi osamělostí a samotou. Samota je zpravidla krátkodobější stav, který může být i dobrovolný. Člověk preferuje samotu, aby si mohl odpočinout od jiných lidí nebo se věnoval vlastním zájmům. Samota může být jedincem vyhledávaná a požadovaná, každý člověk potřebuje samoty více či méně.

Oproti tomu osamělost je nepříjemný stav spojený s nedostatkem sociálního spojení a porozumění od ostatních lidí. Často je dlouhodobějšího rázu a bývá nedobrovolná. Může být spojena například s tím, že se člověk odstěhuje do jiného města, rozejde se s partnerem, nebo když se mu naskytne přebytečné množství volného času, přičemž jeho přátelé obvykle tento čas nemají. Jedinec tak může přicházet o sociální interakce a zažívat tak pocity osamocení (Dvořáková, 2023).

„Weiss (1973) rozlišil emoční a sociální osamělost. Zatímco emoční je absence blízkého, důvěrného vztahu s jednou osobou (rodič, partner, nejlepší přítel), sociální osamělost je vyvolána absencí přátel a vazeb v sociální síti a vyjadřuje tedy spíše nedostatky v širším sociálním okolí jedince.“ (Weiss, 1973 in Baumgartner, Urbanová, 2019, s. 59)

Emoční a sociální osamělost se může u jedinců vyskytnout během celého života, avšak nejčastěji v období časně a pozdní dospělosti. Osamělost je běžnou zkušeností, ovšem problémy nastávají, pokud se osamělost stane chronickou a trvalou součástí života jedince (Tylová et al., 2014, s. 152).

Tato chronická osamělost může mít negativní dopady na fyzické a duševní zdraví jedince. Představuje rizikový faktor pro vznik somatických a duševních poruch. Mezi

ně lze zařadit například spánkové poruchy, úzkosti a poruchy paměti, může také ovlivnit kognitivní funkce. Zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku a kardiovaskulárních onemocnění. Vede k vyšší nemocnosti, může dokonce způsobit předčasnou smrt. Může být také jedním z faktorů pro vznik deprese (Tylová et al., 2014, s. 151).

Ve spojení s volným časem proto i osamělost hraje velkou roli v pocitu spokojenosti jedince. Pro některé jedince může být poměrně těžké najít někoho, s kým by mohli volný čas trávit. Nedostatek plánů může zvýšit pocit osamělosti, protože člověk nemá žádné sociální interakce, které by ho rozptýlily.

7 Praktická část

7.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit, jak studenti pedagogiky volného času vnímají a prožívají svůj vlastní volný čas a jakou roli hraje v jejich životech. Práce by měla být jakousi sondou do vnímání a prožívání volného času studentů tohoto specifického oboru, který se sám volným časem zabývá.

Pilotní šetření budu provádět přímo u studentů oboru Pedagogika volného času na Teologické fakultě Jihočeské univerzity. Na základě kvalitativního šetření pomocí polostrukturovaných rozhovorů budu zkoumat, jak volný čas ovlivňuje jejich životy. Chtěla bych také zjistit, jak si studenti tohoto oboru vykládají samotný pojem „volný čas“.

Tato práce by měla sloužit samotným studentům jako jakási forma reflexe a zamyšlení nad vlastním prožíváním volného času a také jeho důležitosti.

7.2 Motivace a vlastní předporozumění daného tématu

Spolu s přibývajícimi povinnostmi jsem si začala uvědomovat, jak moc je pro mě můj volný čas relevantní. Za poslední rok jsem si zažila přebytek volného času i jeho nedostatek. Oba tyto extrémy na mě měly z hlediska mé psychiky velký vliv, a proto mě zajímalo, zda se mí spolužáci setkali s těmito jevy také. Přišlo mi zajímavé zkoumat tuto problematiku zrovna u studentů oboru Pedagogika volného času, který je se samotným volným časem úzce spjat.

7.3 Otázky, kterými se budu zabývat

1. Jak důležitou roli hraje volný čas v životech studentů oboru Pedagogika volného času?
2. Jaký má nedostatek a přebytek volného času vliv na jejich psychické zdraví?
3. Co považují studenti za volný čas?

7.4 Úkoly práce

1. Stanovení výzkumných otázek.
2. Výběr vhodných respondentů.
3. Provedení polostrukturovaných rozhovorů s respondenty.
4. Vyhodnocení sesbíraných dat pomocí vhodné metody.
5. Interpretace daného problému.
6. Závěr a zhodnocení.

7.5 Metodologie

V této kapitole se čtenář seznámí s metodou získání dat a s její následnou analýzou.

Před zahájením vlastního pilotního šetření jsem se měla rozhodnout, jakým směrem a do jaké hloubky chci danou problematiku zkoumat. Jelikož se moje práce soustředí na vnímání a prožívání volného času jedinců, bylo pro mě přínosnější zkoumat dané jevy více do hloubky. Rozhodla jsem se proto pilotní šetření provést formou kvalitativního výzkumu.

„Kvalitativní výzkum klade důraz na podrobný popis situace a vysvětlení sociálního jednání pomocí subjektivních významů aktérů.“ (Hendl, Remr, 2017, s. 30)

Tato forma zkoumání nabízí hlubší porozumění zkoumanému jevu. Vyžaduje menší počet respondentů než výzkum kvantitativní.

V první řadě mi šlo o pochopení toho, co se mi respondenti snažili říct, s přihlédnutím k vedlejším okolnostem a kontextu jejich života. Analýza dat proběhla pomocí metody „otevřeného kódování“. Tato metoda se používá při první orientaci v datech, kdy výzkumník vyhledává témata v textu a přiřazuje jim označení. Čte terénní poznámky a přepsané rozhovory a odhaluje v datech určitá témata (Hendl, 2005, s. 247).

Tato forma analýzy dat podle Hendla (2005, s. 247) *„tato fáze vede k seznamu témat, jenž pomáhá výzkumníkovi vidět témata v celku a stimuluje ho při hledání dalších témat. Výzkumník tento seznam postupně třídí a organizuje, kombinuje a doplňuje v další analýze.“*

Následovala vlastní interpretace výsledků, diskuse a závěr.

7.6 Etické aspekty pilotního šetření

Při psaní bakalářské práce je důležité dodržovat etické zásady a chránit tak anonymitu respondentů. Před začátkem rozhovorů byli všichni respondenti informováni o tom, že si budu náš rozhovor nahrávat na diktafon a pořizovat tak zvukový záznam. Získaná data a citlivé informace budu používat pouze pro účely své bakalářské práce a identifikační údaje včetně jména a věku budou pro tyto účely pozměněny. Všichni respondenti měli možnost si sami zvolit místo i čas, kdy k rozhovorům dojde. Nebyli nijak časově omezení. Všichni s těmito podmínkami souhlasili.

7.7 Sběr dat

Rozhodla jsem se pro sběr dat za pomoci polostrukturovaných rozhovorů, které jsou pro tuto formu pilotního šetření vhodné. Takto vedené rozhovory umožňují zachování struktury rozhovorů a důležitých bodů, které by se neměly opomenout. Zároveň ale dává prostor pro doplňující otázky vyplývající z rozhovoru s respondentem.

Celkem proběhlo pět rozhovorů se studenty – tři rozhovory se ženami a dva rozhovory s muži. Celkem čtyři respondenti jsou studenty prezenčního studia a jeden je studentem kombinovaného studia.

Rozhovory probíhaly v klidném prostředí po individuální domluvě se studenty, jednou v oblíbené kavárně respondentky a ostatní rozhovory u respondentů v domácím prostředí. Snažila jsem se navodit příjemnou atmosféru, kde se respondent může uvolnit a nebát se mluvit o svých pocitech, což se mi, myslím, podařilo, vzhledem k tomu, že jsme se s respondenty již dříve znali. Průměrná délka rozhovorů činila čtyřicet minut. Respondenti měli možnost se dále rozprávět, případně jsem pokládala doplňující dotazy sloužící k upřesnění či doplnění jejich odpovědí. Rozhovory proběhly v období od října do listopadu 2023.

Po dokončení rozhovorů následoval přepis zvukové stopy nahrané pomocí diktafonu na textovou verzi. Rozhovory byly přepsány doslovně, upravené byly pouze osobní údaje o respondentech. Po přepsání rozhovorů jsem se mohla pustit do analýzy dat.

7.8 Výběr a charakteristika respondentů

Výběr respondentů proběhl napříč ročníky mezi studenty oboru Pedagogika volného času na Teologické fakultě Jihočeské univerzity. Kritériem pro výběr bylo studium tohoto oboru. Respondenty jsem si vybírala záměrně na základě osobní známosti a předešlého nezávazného rozhovoru o tom, zda by byli ochotní se mnou

rozhovor k mé práci realizovat. Dle předchozího vztahu s respondenty a na základě předešlých konverzací jsem byla schopna určit, zda by mohli být přínosní pro mou práci. Oslovila jsem také studenta z kombinovaného studia, protože mě zajímalo, jestli bude v jeho vnímání a prožívání volného času nějaký rozdíl vzhledem ke studentům z prezenční formy studia.

Respondentka č. 1

Jméno: Marta

Věk: 25 let

Tato studentka vystudovala Obchodní akademii v Českých Budějovicích a poté Vyšší odbornou školu v Praze. Na obor Pedagogika volného času na Teologické fakultě Jihočeské univerzity přišla úplnou náhodou proto, že po absolvování studia na vyšší odborné škole chtěla dál pokračovat ve studiu na vysoké škole. Na tento obor narazila při prohlížení webových stránek, a protože ji velice zaujal, podala si přihlášku. V současné době je velice ráda, že se na školu dostala a zvolila si právě tento obor, protože ji práce pedagoga „chytla“ a dává jí větší smysl než ekonomika, kterou studovala na střední i vyšší odborné škole. V současnosti pracuje na recepci a za barem v saunovém světě a doučuje děti angličtinu.

Mezi její koníčky patří sport, především plavání, cyklistika. Marta má nastavené pravidelné tréninky běhu a posilování. Vzhledem k tomu, že je velice aktivní sportovkyně, je pro ni důležité mít čas na sport a na své přátele.

Tuto respondentku jsem si vybrala z toho důvodu, že jsem věděla, že často sportuje a sport je pro ni velice důležitý, takže je přirozeně i velkou součástí jejího volného času.

Při rozhovoru s Martou jsem se cítila velice uvolněně a příjemně. Přestože jsem s ní měla úplně první rozhovor, ihned od začátku jsme si rozuměly. Při rozhovoru jsem cítila, že opravdu chápe, na co se jí ptám, a dokázala mi pěkně popsat, jak svůj volný čas prožívá. Myslím si, že mi říkala ve všem pravdu a nevymýšlela si. Vzhledem k jejím mimoškolním aktivitám, práci při studiu a sportu si uvědomuje, jak moc je pro ni volný čas důležitý. Dokáže si ho vydobýt i na úkor práce nebo školy a cítí, že bez něj nemůže normálně fungovat. Uvědomuje si, jak moc volný čas potřebuje a jaké to na ní má dopady, když volný čas nemá.

Respondentka č. 2.

Jméno: Aneta

Věk: 22 let

Tato studentka vystudovala Střední školu pedagogickou v Prachaticích. Pracovat s dětmi byl vždy její sen. Na obor Pedagogika volného času se přihlásila a nastoupila

hned po dokončení studia na střední škole. Při studiu pracuje jako lektorka v dětské akademii, kde pracuje s dětmi pomocí kognitivních karet.

Mezi její koníčky patří především pečení a vaření, posilování a trávení času s přáteli, zpěv a také moderní tanec. Několik let závodně tancovala a společně s týmem se účastnila i zahraničních soutěží. V současné době tancuje už jen rekreačně a pro radost.

Dříve prodělala poruchu příjmu potravy. Nezdravý vztah k jídlu se jí vrací při stresových a náročných situacích. Když je na ni vyvíjen tlak, nebo se naopak nudí a je sama, má tendenci se přejídat.

Tuto studentku jsem si vybrala proto, že na základě předběžného rozhovoru a konverzace jsem pochopila, že svůj volný čas vnímá odlišně než já, což bylo zajímavé zjištění pro mou práci, a chtěla jsem tento náš rozhovor hlouběji rozvinout a získat od ní více informací.

V následujícím rozhovoru s ní jsem měla takový pocit, že si sama moc neuvědomuje důležitost vlastního volného času. Rozhovor s ní byl poněkud těžší než s první respondentkou, ale i tak nás zavedl na další témata, která pro mě byla velice zajímavá a která bych si ani neuvědomila.

Respondentka č. 3

Jméno: Markéta

Věk: 20

Markéta má vystudovanou obchodní akademii v Táboře. Po maturitní zkoušce a úspěšném dokončení střední školy se rozhodla, že si vezme rok volna a bude cestovat. Vydala se pro to na cestu na Nový Zéland, kde strávila půl roku. Po návratu zpátky do České republiky se rozhodla přihlásit se na vysokou školu a začít zase studovat.

Mezi její záliby patří literatura, především poezie a klasická literatura. Miluje také umění a klasickou hudbu. Ráda navštěvuje galerie a muzea. Také ráda cestuje a poznává nové lidi, chodí často do posilovny a žije zdravým životním stylem.

Markétu jsem znala a věděla jsem o jejích cestách na Nový Zéland, proto se mi zdálo velice zajímavé se o ní něco dozvědět i z hlediska toho, jak vnímala svůj čas tehdy a jak ho vnímá teď, s nástupem na vysokou školu, kdy si zase musela zvyknout na nějaký režim a méně volného času, než měla na svých cestách. Při rozhovoru s ní mě překvapilo nesmírně mnoho věcí, které bych nepředpokládala, a i to, jak svůj volný čas vnímá nyní. Musím přiznat, že její výpověď pro mě byla velice inspirativní a dokázala jsem se do ní vcítit. Měla jsem také pocit, že rozumí, co s ní chci řešit, a ráda mi odpovídala na otázky a dokázala se i sama rozmluvit. Markéta si zažila oba extrémy. Měla přebytek volného času, kdy nevěděla, co se sebou. Prošla si zároveň i nedostatkem

volného času a musela si zvyknout na nový režim po návratu do České republiky a nástupu na vysokou školu.

Respondent č. 5

Jméno: Oliver

Věk: 21 let

Oliver vystudoval střední uměleckou školu. Mezi jeho záliby patří posilování a videohry na počítači. Rád cestuje a strávil nějaký čas v Americe. Dříve byl na brigádě v restauraci, nyní nárazově pomáhá stěhovat nábytek. Nejraději by se uplatnil jako pedagog volného času na internátě nebo v družině, případně by chtěl doučovat ostatní angličtinu v rámci zájmového kroužku.

Oliver tráví svůj volný čas hraním videoher s kamarády. Pravidelně také chodí do posilovny, většinou až pětkrát týdně. Má hodně přátel z jiných zemí, se kterými pravidelně pořádají online telefonáty.

Tohoto respondenta jsem si zvolila proto, že jsem si o něm myslela, že bude mít hodně volného času, a zajímalo mě, co mi k tomu dokáže říct a jak to bude vnímat. Musím ale přiznat, že jeho odpovědi mě poněkud překvapily. Myslím si ale, že mi neodpovídal úplně upřímně a že se celý rozhovor snažil uspěchat a zkrátit. Měla jsem z něj pocit, že moc o svém volném čase nepřemýšlí a některými otázkami jsem ho zaskočila. Musím ale upozornit na to, že dával velký důraz na to, že potřebuje mít velkou kontrolu jak nad svým životem, tak i nad volným časem. Oliver má ADD, což je porucha pozornosti bez hyperaktivity. Je tedy trochu roztěkaný a těžko se soustředí, což může být důvodem, proč potřebuje tolik kontroly.

Respondent č. 4

Jméno: Martin

Věk: 22 let

Martin vystudoval konzervatoř. Na obor Pedagog volného času se přihlásil kvůli zaměření, které ho zaujalo. Pedagogice volného času se amatérsky věnuje již od patnácti let, kdy jezdil jako vedoucí na letní dětské tábory a trénoval děti na pěveckém sboru i ve hře na klavír. Martin je studentem kombinované formy studia.

V současné době pracuje na poloviční úvazek jako pedagog volného času v neziskové organizaci pro děti a mládež. Martin se také učí český znakový jazyk, aby mohl pracovat i se sluchově znevýhodněnými dětmi.

Martin miluje hudbu, jak moderní, tak klasickou. Hraje na varhany, klavír, trubku, housle, kytaru a pozoun. Vede dětské pěvecké sbory a sám dochází do sboru pro dospělé. Učí se českou znakovou řeč, rád sám cestuje a říká o sobě, že je velice spontánní.

Věřím, že rozhovor s Martinem byl velmi přínosný. Podařilo se nám velice rychle zapovídat a náš rozhovor byl asi nejméně náročný, co se týče mého vedení. Martin se velice rozpovídal o sobě i svém životě. Dokázal se mi svěřit i s osobními tématy, jako je například jeho vlastní zkušenost se syndromem vyhoření. Martin mě přivedl na mnoho myšlenek a nápadů, rozhovor s ním mi zase trochu pootevřel oči a dovolil mi dívat se na volný čas ještě z jiného úhlu. Myslím si, že jeho schopnost plánování je obdivuhodná a ráda bych si z něj vzala příklad pro sebe.

8 Působení nedostatku volného času

Asi každý člověk alespoň jednou za život zažil na vlastní kůži, jaké to je mít nedostatek volného času, a nejspíš si i každý dokáže představit, jaký vliv to má na psychiku. Objevují se pocity nátlaku a stresu, pocit, že nic se nedá stihnout, zvládnout a už to prostě nejde dál. Přesně s těmito pocity se setkali i respondenti.

Z pilotního šetření vyšlo najevo, že nejnáročnější období je pro studenty právě zkouškové období na vysoké škole, protože jsou na ně kladeny vyšší nároky z hlediska školních povinností a jsou proto nuceni omezit svůj volný čas. Většina ze studentů dochází na brigády, které si častokrát nemohou dovolit zcela vynechat, aby se mohli soustředit pouze na učení a zkoušky. Ve volném čase, který by nejraději trávili odpočinkem nebo děláním věcí, které jim přináší radost a pocity uspokojení, se proto musí věnovat škole. Ačkoliv je toto období vnímáno spíše jako něco, co „se musí zvládnout“ a „co za chvíli přejde“, mnoho studentů je nespokojeno s nedostatkem volného času, který z něj vyplývá. Myslím si, že někteří respondenti se svým časem neumí efektivně zacházet, určit si priority a svůj čas si lépe organizovat. Proto je pro ně toto období ještě náročnější než pro ty, kteří s časem zacházet umí.

Svou zkušenost s nedostatkem volného času popisuje Martin, který je studentem kombinované formy studia. Kvůli nedostatku času k potřebné regeneraci si prošel dokonce i syndromem vyhoření, se kterým se potýkal před začátkem léta (2023). Martin měl tehdy velmi náročné období. V jeden čas se mu setkalo hodně povinností v práci a do toho přišlo právě zkouškové období na vysoké škole. Práci si musel brát s sebou domů a zároveň se ještě připravoval na zkoušky. Neměl prakticky žádný čas na oddech a odpočinek. Zvládnout tolik povinností je velmi náročné na lidskou psychiku a Martin už došel do stadia, kdy měl pocit, že to nemůže dál zvládnout. Jediné, co mu v tu chvíli pomohlo, bylo vzít si v práci týden dovolenou a odjet sám do přírody, mimo civilizaci a bez technologií. Zde se mu povedlo odpočinout si nejen fyzicky, ale hlavně psychicky. Dokázal i v tom nejmíň vhodném období z hlediska povinností upřednostnit sám sebe a svůj psychický stav:

„...tenhle restart mi hodně pomohl, takže když už to bylo fakt jako krizový, tak jsem řekl prostě NE, potřebuju konec. Takže vím, že toho je moc, tak si řeknu prostě dost, konec, a vím už, jak s tím pracovat. Protože pokračovat v tom takhle dál, to je už na úkor nějakého mého psychického zdraví a vím, že bych se mohl zhroutit.“

Právě díky této zkušenosti s vyhořením začal Martin plánovat své aktivity a povinnosti, což mu umožňuje efektivněji spravovat volný čas. Nyní využívá různé plánovací aplikace a snaží se strukturovat svůj čas tak, aby měl dostatek prostoru pro práci, školu a současně si ponechal i chvíle pro sebe. Tato změna mu umožňuje efektivněji řídit svůj čas i v náročnějších obdobích. Díky plánování má přehled o tom, co ho čeká, což snižuje nejistotu a umožňuje mu lépe zvládat náročné situace. Jak sám říká, nyní je smířen s tím, co přijde.

Markéta si také zažila změnu ve svém vnímání volného času díky pečlivému plánování. V současné době je spokojená s množstvím volného času, protože si dokáže naplánovat své dny a zajistit si díky tomu čas pro sebe. Stejně jako Martin zdůrazňuje důležitost toho, aby si člověk sám stanovil hranice a věděl, kdy je třeba říct „dost“. Díky brigádě, kde má možnost si samostatně plánovat směny, se jí daří efektivně skloubit školu a povinnosti tak, aby si stále ponechala čas pro sebe. Díky tomuto plánování si tak dokáže užívat i krátké momenty volného času a dosahuje vlastního pocitu spokojenosti.

Oliver, ačkoliv se přímo nezmiňuje o potřebě plánování, sdílí s Markétou a Martinem zkušenost s negativními pocity spojenými s nedostatkem volného času. Pro něj je hlavní pocit kontroly nad vlastním životem, protože mu poskytuje jistotu a pocit, že má svůj život pevně v rukou. Právě volný čas, o kterém si sám může rozhodnout, jak jej využije, mu dodává dojem kontroly nad svým životem. Protože během náročných období, jako jsou například školní zkoušky, kdy nemá dostatek času, to vnímá velmi negativně a prožívá stres. Tento stres ale nespočívá tolik v daných povinnostech jako spíše v tom, že nemůže sám rozhodovat a má pocit, že ztrácí kontrolu nad svým životem. Oliver o svých pocitech a potřebě kontroly spojené s nedostatkem volného času hovoří takto:

„...nestíhám ty věci, které normálně spadají do volného času, nemám na ně čas a taky tím, že mi přijde, jak malou kontrolu mám nad svým životem. Mně přijde, že ta kontrola souvisí strašně s tím volným časem, že jako nemá člověk volný čas, tak se může zastavit a zamyslet...“

U těchto respondentů jsme mohli zaznamenat jejich způsob prožívání náročných období spojených s nedostatkem volného času. Dalo by se říct, že je pro ně klíčové mít nad svým časem kontrolu a rozvrhnout si čas tak, aby ho měli dost i pro sebe a tím lépe snášeli tato zátěžová období. Plánování jim dává pocit jistoty a přehled, zbavuje je tíhy z toho, že nic nestíhají.

Aneta namísto toho s nedostatkem volného času bojuje, protože si ho neumí efektivně rozvrhnout. Zmiňuje se o svém problému, který spočívá v tom, že v zátěžovém období se cítí vyčerpaně a je v jednom kole. Když jí poté zbyde nějaký čas pro sebe, je schopná ho trávit jen odpočinkem, protože se cítí příliš vyčerpaná.

Zároveň ani tento odpočinek ale nemá kvalitní, jelikož se neustále zaobírá myšlenkami a starostmi na to, co ještě musí udělat, čímž je neustále ve stresu. Takže i když se jí nějaký volný čas naskytne, nedostaví se pocit uspokojení, protože ho nemůže trávit podle svých představ. Nedokáže si udělat čas pro sebe, který by nejraději strávila se svými přáteli nebo péčí o sebe sama a sportováním. Ačkoliv by si přála volný čas udělat, neví jak na to:

„...jak prostě toho je hodně a nemám na nic tolik čas, tak pak jsem ráda, že si chvíli odpočinu a vlastně ten čas nevyužiju tak, jak bych chtěla, a přijde mi, že jsem stejně nic neudělala, že spoustu věcí prostě nestíhám a nezvládám.“

Marta zase samu sebe přirovnává k „papiňáku“, hrnci, který je tak natlakovaný a jen čeká na výbuch. Přesně takhle se cítí v situaci, kdy nemá dostatek volného času. Opět to upozorňuje na negativní dopady na psychické zdraví, pocity tlaku a paniky. Marta ovšem, na rozdíl od Anety, nedokáže odpočívat a snaží se stihnout všechny své koníčky a věci, co pravidelně dělá ve svém životě za normální situace, do toho omezeného času, který má. Důležitou součástí jejího života je sport, který si nedokáže odepřít, a proto se přepíná ve snaze se v této sféře za žádnou cenu neomezovat. Tento tlak u ní však vyvolává nejen fyzické vyčerpání a častá zranění, ale také z hlediska psychiky je na tom Marta špatně. Často si přijde zacyklená v tom, že musí dělat to, co nechce, což přináší změny jejího chování, kdy si přijde protivná. Přestože je velice společenská, uzavírá se do sebe. Dokonce má pocit, že ztrácí smysl života, protože nemůže dělat to, co by chtěla a co jí přináší radost.

„Když mám nedostatek volného času, tak jsem z toho vyčerpaná a nervózní, a jak se snažím stihnout hodně věcí, tak mám pocit, že nic nestíhám a nedělám pořádně, takže pak začínám být protivná a cítím takovou tu úzkost, vnitřně šílím. Nikdo po mě už nemůže nic chtít, nejhorší je ten tlak, když vím, kolik toho musím stihnout a pořád po mě někdo něco požaduje... Hodně mě to pak psychicky deptá a žere. Jsem vnitřně protivná, řvu, a když mě někdo o něco požádá, tak chci, aby mě už všichni nechali být. Je to nepříjemný.“ (Marta)

Marta však dokáže vnímat své vlastní potřeby a uvědomuje si, kdy dosáhla své psychické hranice. Když je to skutečně nezbytné, umí si vynutit čas pro sebe, ať už to znamená omezení své brigády nebo školy. Její duševní pohoda (která je dána tím, že si může ve svém volném čase dělat, co si přeje) je pro ni prioritou před povinnostmi, a proto ví, že se musí v některých oblastech omezit.

Dalo by se říct, že studenti, kteří se naučili svůj čas plánovat, se dokážou lépe vyrovnávat se zátěžovým obdobím. Dokážou si rozvrhnout čas na práci a povinnosti tak, aby jim zbýval čas na ně samotné. To je důležité z hlediska psychohygieny a jako

prevence syndromu vyhoření a celkově pocitu, že mají situaci pevně v rukách. Naproti tomu studenti, kteří se svým časem nedokážou zacházet, prožívají náročné situace poměrně hůř. Cítí se být pod velkým stresem a čas nedokážou využít tak, jak by chtěli. Nedostatek volného času může vést studenty k pocitu ztráty kontroly nad vlastním životem a zvyšuje tak jejich úzkost a nepříjemné pocity.

Zajímavým zjištěním, z hlediska studovaného oboru pedagogika volného času, je také to, jak zaneprázdnění tito studenti vlastně jsou. Přestože se učí o volném čase, jak s tímto časem nakládat a jak ho kvalitně využívat, ve svém životě momentálně moc volného času nemají. Eventuální volný čas, který by mohli mít, vyplňují brigádami a dalšími pravidelnými aktivitami, a to i přesto, že se cítí vytížení a prožívají pocity stresu. Nabízí se otázka, zda by studenti neměli onen volný čas opravdu mít, zažívat a prožívat k tomu, aby ho mohli opravdu pochopit a případně k němu vést i další generace, které budou jako pedagogové vychovávat? Místo toho se jen o volném čase učí, přesto však tento čas postrádají.

9 Působení přebytku volného času

U široké veřejnosti se často mluví o nedostatku volného času. Za tímto, už běžně používaným termínem, se ale skrývá mnohem více než jen nedostatečné množství času. Odráží se v něm například to, zda je jedinec schopen si stanovit priority a udělat si čas i na věci, které jsou bezúčelné. V protikladu k nedostatku volného času bychom mohli hovořit o přebytku volného času – tedy takovém množství volného času, se kterým si jedinec neumí zcela poradit. Tento poněkud netradiční pojem zřejmě ve čtenáři nevybudí konkrétní představu. V následujících kapitolách se proto budu snažit přiblížit, co všechno tento pojem zahrnuje a co se pod ním skrývá.

Nemůže existovat nic jako přebytečné množství volného času, pokud je jedinec schopen svůj volný čas zužítkovat tak, aby mu to přinášelo pocit uspokojení. Volný čas si dokáže vyplnit aktivitami, pro které se sám svobodně rozhodne a které nemají povahu povinnosti. V takovém případě i velké množství volného času nemusí představovat problém, a naopak může být prospěšné. Ve využití volného času se odráží kvalita života daného jedince. Právě kvalita tohoto volna je velice podstatná. Nezáleží tedy příliš na tom, kolik volného času jedinec má, nýbrž na tom, jak kvalitně je schopný ho zužítkovat.

Problém nastává tehdy, kdy jedinec nedokáže se svým množstvím volna pracovat a nastane u něj jakási s tím spojená existenciální bezradnost. Přebytkem volného času je zde myšlena následující situace: Jedinci se najednou naskytne větší množství volna, se kterým může svobodně nakládat. V tomto stavu bez povinností a stanoveného řádu najednou neví, co mají dělat sami se sebou, a propadají se do úzkostných stavů, které mohou přerůst až v deprese. Takový jedinec pak pouze čeká, než se v jeho životě opět bude dít něco smysluplného. Právě kvůli tomu, že neví, co si s volným časem (a tím pádem i sám se sebou) počít, je tento přebytek volného času spíše škodlivý než prospěšný.

Ačkoliv se studenti dle jejich výpovědí v současné době potýkají spíše s problémem nedostatku volného času, za svůj život si již zažili i opačný stav – přebytek volného času. Zajímavé bylo zjištění, že se situací, kterou respondenti označili jako přebytek, se setkali všichni studenti prezenčního studia, ale nikoliv student kombinovaného studia, přestože je v podobném věku jako ostatní respondenti. Náplň celkového denního času u studentů prezenčního studia tvoří především škola, případně nějaká nepravidelná brigáda a koníčky. Z celkového rozpočtu denního času jim proto zbývá poměrně velké množství volného času, se kterým mohou zacházet

podle libosti. Na rozdíl u studenta kombinovaného studia lze pozorovat to, že hlavní náplní jeho času je práce na hlavní pracovní poměr a ve svém volném čase navštěvuje ještě školu a studuje. Tento student má ovšem také velké množství zálib a mimoškolních a mimopracovních aktivit, které mu ubírají další část jeho volného času, kterého má už tak málo.

Studenti prezenční formy studia uváděli situace, kdy se setkali s přebytkem volného času a jejich odpovědi se v zásadě shodovaly. Jako období „volna“ označovali především dobu po maturitní zkoušce a čas po zkouškovém období v zimním semestru. Po náročném a vyčerpávajícím období, kdy jsou studenti v jednom kole a připravují se na zkoušky, najednou nastane v jejich životech zlom. Zkoušky se jim podařilo udělat relativně brzy na začátku či v první půlce zkouškového, a tak mají přibližně měsíc volného času, než začne nový semestr. Dosud byli zvyklí pracovat v nějakém režimu – škola, brigáda, koníčky, učení. Najednou jim škola i učení zcela odpadají a zbývá už jen brigáda (která mnohdy není vůbec, nebo je nepravidelná). Studenti najednou přišli o daný režim a většinu povinností. Nejdříve byli pod velkým tlakem a stresem ze zkoušek a najednou mají velké množství času, kdy je jen na nich samotných, jak ho vyplní.

9.1 Bod zlomu

Kolik volného času musí respondenti mít, aby jej začali vnímat jako nežádoucí, je u každého z nich individuální. Z odpovědí respondentů (jsou myšleni studenti prezenčního studia, kteří se s přebytkem volného času setkali) ale vyplývá, že se dostali do jakéhosi „bodu zlomu“. Tento bod označuje změnu ve vnímání, kdy dochází k tomu, že je volný čas vnímán spíše na obtíž než k užítku. Prvotní nadšení a radost z náhlého množství volného času vystřídají pocity nudy, osamělosti a demotivace. Tato změna většinou přichází asi do jednoho týdne.

Skvěle tento jev popisuje Markéta, u které tento zlom nastává do týdne:

„Já bych řekla, že když mám hodně času, tak si to prvních pár dní užívám strašně moc, protože můžu relaxovat, můžu konečně dělat, co chci, co jsem třeba odkládala dlouho, ale potom po nějaké době a vlastně docela krátký době, jak jsem zjistila nedávno, mě to začne strašně štvát a hledám si věci, co bych mohla dělat místo toho...“

Marta se v období zkoušek velice těšila na to, až bude mít čas sama pro sebe, po nějaké době si ale začala uvědomovat, že už jí tolik času nevyhovuje. Nastává u ní pokles produktivity a její subjektivní pocit z dobře stráveného dne se vytrácí. Z tolik očekávaného volného času se tak stává spíše čas, který jen „přežívá“:

„...jak je těch volnejch dnů moc, tak mi přijde, že už je nedokážu trávit tak plnohodnotně. Už to pak není ten čas pro mě, spíš jako čas, kterej jen tak přežívám, třeba než se s někým uvidím. Když pak nemám volnej čas, tak se hrozně těším na ten volnej den, ale pak se to taky docela rychle zlomí, řekla bych, že tak třeba po dvou, třech dnech, kdy už musím vyhledávat kontakt.“

Tento problém ostatně zmiňuje i Aneta, která si zažila přebytek času téměř dva měsíce. Popisuje stav, kdy v tomto období téměř nechodila na brigádu a její přítel byl pracovně celý týden pryč a domů se vracel jen občas na víkend. Aneta, i když je ráda sama, tento zlom pocítila už do týdne, kdy dodělala všechny zkoušky. Najednou měla přebytek času, se kterým nevěděla, jak zacházet a jak ho naplnit. Zmiňuje se o tom, že nevěděla, jak tento volný čas využít. Zjistila, že ani nemá, co dělat, a aktivity, které by za normálních okolností chtěla dělat (jako například cvičení nebo procházky) ji přestaly bavit nebo do nich neměla motivaci. Tento stav měl velký dopad na její psychiku. Tomuto problému se budu věnovat v další kapitole.

9.2 Nedostatek podnětů

Volný čas by měl sloužit k radosti, relaxaci a plnění aktivit, které člověku přinášejí potěšení a podporují psychickou regeneraci. Měl by být bez starostí a úzkostí. Přestože je zde prostor pro jakýsi seberozvoj, jak se ukázalo, velké množství volného času, které jedinec nedokáže kvalitně strávit, má za následek spíše nudu a demotivaci, dokonce i k činnostem, které jedince dříve, za normálních okolností v denním životě, bavily a naplňovaly. Právě v tomto období, kdy má jedinec nadbytek času, se často může stát, že mu chybí dostatek stimulů k zabavení nebo rozvoji a začne se nudit. Z aktivit, které mu dříve tyto stimuly přinášely, se najednou stává rutina, se kterou současně klesá i jedincův zájem o danou věc. Následuje pokles motivace a produktivity a jedinec se dostává do jakéhosi začarovaného kruhu, ze kterého není lehké vystoupit.

„...obzvlášť když každěj jeden den vypadá jako ten druhej, tak už mě to začne fakt štvát. (pauza). Nemám úplně deprese, ale prostě se nudím, jo, hodně se nudím a jsem z toho taková (zamyšlení), ehm, jak bych to popsala, no taková přešlá. Neřekla bych, že můj život nemá úplně smysl, ale dalo by se říct, že nemám náladu na nic, i když prostě bych něco měla začít dělat, což by mě dostalo z týhle nálady, tak tím, že mám tu náladu, že se mi nechce nic dělat, tak se to jako zhoršuje. A čím dýl jsem teda takhle, tak tím víc se mi nechce nic ani dělat.“

Z Markétina vyprávění lze vyčíst, jak tento koloběh funguje. Důležité by pro ni bylo dostat se ze špatné nálady, která vznikla nečinností, a začít aktivně dělat něco,

co by ji oživilo. Bohužel však v tomto stavu ztrácí sílu k jakékoli změně k tomu, aby změnila tento svůj stav. Čím déle tento stav trvá, tím je také těžší se z něj vymanit.

S tímto koloběhem a celkově také s tématem přebytku volného času je spojená nuda. Téma nudy se objevilo ve všech rozhovorech s respondenty, kteří si někdy za život prošli situací, kdy se jim naskytlo větší množství volného času. Věřím, že právě nedostatek různých podnětů v životech respondentů, když zrovna měli přebytek volného času, vedl k tomu, že se začali nudit a upadali do stavu, ve kterém byli v podstatě nešťastní, ale bylo pro ně těžké začít opět něco dělat. Následná demotivace a nechut' k věcem akorát umocňovala tyto pocity.

Nepříjemné pocity, které byly ještě umocněny sychravým zimním počasím, popisuje i Aneta:

„Přišla jsem domů a teď jsem měla celý odpoledne, no někdy i celý dny a já jsem prostě fakt nevěděla, co s tím. To už byla docela dlouhá doba a už jsem byla taková demotivovaná úplně ke všemu, přímo až taková nějaká nechut' a možná to bylo trošku spojený s takovou jako zimní depkou (smích), ale prostě fakt to bylo takový nepříjemný.“

S nudou se potýkala také Marta, která vyjadřuje dokonce jakousi obavu z přebytku volného času. Marta je velice aktivní člověk, který je zvyklý neustále zkoušet nové věci, vídat se s lidmi a posouvat se v životě. Nedostatek podnětů a nuda ji proto vedou k nadbytečnému přemýšlení a analyzování věcí v jejím životě, čímž sama sebe uvádí do „depresí“. Jak sama tvrdí, potřebuje mít zaměstnaný mozek, jinak se zblázní. Zmiňuje se také o stavu, kdy nemá co dělat a poté už se jí ani nic dělat nechce. Ideální by pro ni bylo mít neustále zaměstnanou hlavu a nesoustředit se na osobní problémy v jejím životě. Bohužel kvůli nadbytečnému množství volného času přichází o velké množství podnětů, které její mysl za normálních podmínek zaměstnávají. Soustředí se sama na sebe, což ji uvádí do špatného psychického rozpoložení, kdy si vyčítá, že nic nedělá a není dost dobrá.

„Já jsem pak moc ve svojí hlavě a moc přemýšlím, protože nemám, co jiného dělat. To se pak úplně rozpívám a zanalyzuji a pak dostanu hroznou depresi. Je to spojený určitě i s tou samotou a taky nudou, že prostě není, co dělat, nebo na to už pak není ani chuť. Nebo taky přemýšlím až moc o věcech, co ještě musím udělat, a pak jsem zase přehlčená, takže ideál pro mě je nepřemýšlet (smích). Takže když mám moc volného času, tak se nudím a začnu přemýšlet, a to pak nedopadá dobře.“

Markéta dokonce popisuje to, jak nadbytek volného času může proměnit aktivity, které ji dříve naplňovaly, v rutinní záležitosti, které postrádají smysl a už pro ni nejsou naplňující. Objevují se pocity demotivace a nechuti i do každodenních aktivit. Markéta

je také člověk, který rád objevuje a zkouší nové věci. V období, kdy se jí naskytlo velké množství volného času, přišla o podněty, které by do jejího života přinesly variabilitu, a upadla do rutinního stavu, ze kterého se jí špatně dostávalo. Došla dokonce do stavu, kdy jí její oblíbené aktivity přestaly dávat smysl, a upadla tak do již zmíněného koloběhu demotivace. Markéta zmiňuje:

„...psychicky jsem na tom taky nebyla moc dobře, cítila jsem takovou nechut' do všeho, jak jsem říkala prostě nálada pod psa, takový to, že už pomalu ani nemáš náladu dělat ani tu každodenní rutinu, protože třeba já jsem hodně chodila do fitka, když jsem měla tenhle volnej čas, tak už se mi ani tam nechtělo chodit, protože jsem v tom neviděla jakoby smysl a už mě to nenaplňovalo.“

Oliver se setkal s podobným problémem, kdy se pro něj návštěva fitness centra stala rutinou. Jak sám řekl, už to pro něj byla spíše povinnost nežli zábava. Je to velice zajímavé vzhledem k tomu, že volný čas je často vnímán jako „čas bez povinností“. Najednou v důsledku velkého množství volného času nastává u jedince situace, kdy přichází o motivaci cokoli dělat. Z dříve dobrovolně vykonávaných aktivit se tak stávají povinnosti. Celá podstata volného času tak postrádá svůj smysl. Jedinec v tom již nevidí stejný význam a uspokojení a upadá do stavu demotivace. Klíčem podle Olivera bylo vyzkoušení nových věcí a koníčků, v jeho případě pletení, které mu sice vůbec nešlo, ale strávil nad ním několik večerů, což mu pomohlo navodit pocit změny. Tento pocit mu následně pomohl se namotivovat k tomu, aby se věci a aktivity, které se pro něj staly rutinou, znovu pokusil přeměnit na zábavu a požitek.

„...a nějak se snažit třeba tu posilovnu zase nahodit tak, aby mě to vlastně bavilo, že trávím volnej čas tím cvičením a že to vlastně super, že mě to baví.“

Ve srovnání s Oliverovými zkušenostmi při hledání nových koníčků lze usoudit, že Oliver je schopen kvalitněji trávit svůj volný čas než ostatní respondenti. Díky své snaze vnést do svého života nový element, v tomto případě pletení, které oživilo jeho rutinu, dokázal překonat nudu a získat novou energii pro další aktivity.

Naopak děvčata nedokázala plně využít potenciál, který volný čas nabízí, a místo toho upadala do stavů, které nebyly pro jejich duševní pohodu vhodné. Vlivem nedostatku podnětů se začaly nudit a začaly ztrácet zájem i o aktivity, které je jinak naplňovaly a přinášely jim pocity uspokojení. Pociťovaly dokonce nechut' k děláni každodenních věcí.

Myslím si, že v momentě, kdy se člověku naskytne velké množství volného času, si člověk přestane vážit volného času jako takového. Za normálních okolností (vyvážený poměr času mezi prací a volným časem) se člověk snaží tento čas využít naplno podle svých preferencí – sport, koníčky, odpočinek atd. Menší množství volného

času, který může využít podle svých přání, mu přináší pocit dobře využitého času a je jedno jestli produktivně nebo nikoliv. Takto využitý čas mu dává smysl, který je klíčový pro to, aby v sobě člověk nacházel sílu dál vést svůj život, posouvat se, o něco se snažit a cítit naplnění. Když se ovšem jedincům naskytne větší množství volného času, ne každý s ním dokáže nakládat tak, aby tento smysl byl zachován. Někteří jedinci nedokážou volný čas kvalitně zužitkovat, často nemají dostatek různých zajímavých podnětů a začnou se nudit, a právě nuda představuje velký problém.

9.3 Potřeba sociálního kontaktu

V neposlední řadě je s přebytkem volného času spojena i jakási sociální izolace a osamělost, která má negativní dopad na psychické zdraví dotázaných. Lze předpokládat, že tento problém osamělosti a samoty je spojen (ačkoliv ne nutně) i s určitým charakterem člověka. Například u Olivera, který je velice introvertně založený, není požadavek po sociálním kontaktu a osobním setkání s druhými tak patrný, jako u všech žen, které jsou velice extrovertní, rády se setkávají s přáteli a s rodinou. Oliver zmiňuje, že si sám dokáže vymyslet aktivity a zabavit se ve svém volném čase, a proto mu sociální kontakt tolik nechybí.

Na můj dotaz, zda si myslí, že je tato jeho (ne)potřeba ostatních lidí ve svém volném čase spojená s jeho charakterem či osobností, odpovídá takto:

„Ty jo, no, čím by to mohlo bejt (zamýšlí se). Ano, asi možná tou osobností, že jsem, mi přijde, že jsem možná nenáročnej, že fakt nepotřebuju, aby okolo mě pořád běhali lidi, nebo abych vymejšlel nějaký věci, akce a tak anebo něco takovýho, a abych v tom volným čase musel vymejšlet nějaký úplný blbosti. Já jsem fakt nenáročnej, takže fakt jako můžu si vymyslet něco svýho, a i dokážu bejt sám.“

U Martina, studenta kombinované formy studia, potřeba sociálního kontaktu také není tak výrazná jako u žen. Jak už jsem zmínila dříve, Martin se neseťkal s tak velkým přebytkem volného času, jako ostatní respondenti. Přesto však vnímá potřebu sociálního kontaktu ve volném čase, která je, stejně jako u Olivera, spíše v nižší míře. Je to ale spíše následkem toho, že se Martin neustále setkává a je v kontaktu s lidmi, díky své práci v neziskové organizaci, kde vykonává náročnou práci s dětmi a dospívající mládeží. S lidmi se také setkává i díky studiu a svým koníčkům. Ve svém volném čase si proto potřebuje odpočinout a preferuje samotu a chvíli ticha, protože je z celého dne práce s lidmi přehlcen.

„Velkou část mýho sociálního kontaktu v současné době tvoří práce, nicméně občas na sobě i pozoruji, že nepotřebuju nějak extra ten sociální kontakt... Myslím, že

během toho dne mám toho sociálního kontaktu dost. I tou hlavou si potřebuju odpočinout od lidí...“

Naproti tomu u respondentek nastává v důsledku nadbytečného množství volného času pocit velké osamělosti. Tato osamělost, spojená s nudou a demotivací k běžným činnostem, u Anety znovu vyvolává problém, se kterým dříve několik let bojovala. Jde o zajídání pocitů osamělosti a nudy, jelikož jídlo se pro ni stává jedinou věcí, která jí dokáže přinést pocity radosti a potěšení. To má za následek pocity studu a nesnášení sebe sama za to, že se přejedla. Tyto pocity, v důsledku přebytku volného času nedokáže čerpat z běžného života a interakcí v něm. V běžném životě má jídlo pod kontrolou, ale v období, kdy se jí naskytlo až příliš volného času, se znovu začala potýkat s tímto problémem.

„...když toho času mám až moc a nemám ho moc s kým trávit, tak pak je mi smutno a začnu se přejídat (pauza)..., když už to spadne ten volnej čas do toho, že se právě nudím a do takový tý negativní stránky, tak prostě začnu přemýšlet nad takovejma téma blbostma, teď z toho mám depky, je mi smutno a třeba i jím, úplně zbytečně, prostě takový to, že jím z nudy.“

Podobná situace se objevuje i u Marty, která vyjadřuje dokonce i strach ze samoty. Samota je u Marty velké téma, a jak říká, nejvíce je na dně, když nemá nikoho kolem sebe.

„Já nejsem zvyklá být sama a bojím se toho. Zároveň taky ale, když mám hodně volného času, tak ne vždy mám možnost se s někým vidět nebo někoho navštívit, protože buď přátelé nemají čas... pak ten den promrhám sama a cítím se špatně, hrozně mě to vždy deptá, že si nemám s kým povídat. Nevadí mi třeba, když jsem jeden den sama, ale dlouhodobě je to fakt strašný (povzdechnutí).“

Období, kdy měla nadměrné množství volného času, pro ni tedy bylo velice těžké a už se k němu nechce nikdy vrátit. Je pro ni proto lepší, když si stěžuje, že nemá volný čas, i když je z něj také nervózní.

Celkově lze tedy konstatovat, že nedostatek podnětů, nuda a sociální osamělost jsou faktory, které negativně ovlivňují psychické zdraví studentů. Tyto faktory se objevují právě v situaci, kdy se jedinci naskytne velké množství volna, se kterým si není schopen poradit. Jedinec ztrácí motivaci, neví co si sám se sebou v tomto volnu počít a může dokonce postrádat smysl. Neschopnost kvalitně využít tento volný čas také vyvolává u studentů různé osobní problémy. V případě Marty je to nadměrné přemýšlení (overthinking), což by nejraději eliminovala, a u Anety se znovu objevují potíže spojené s přejídáním.

Mnozí také vyjádřili obavu z toho, že se jim přebytek volného času bude opakovat, Marta dokonce považuje jako lepší variantu nedostatek volného času než jeho přebytek. Mezi všemi respondenty však dominuje snaha o to, najít mezi těmito diametrálně odlišnými stavy souhru, rovnost a balanc. Mít dost času na sebe a na své koníčky a blízké, ne však až moc času, aby znovu neupadli do těchto stavů.

10 Volný čas podle studentů

V předešlých kapitolách bylo rozebráno, jak na studenty pedagogiky volného času působí, když volného času mají nedostatek, nebo naopak jeho přebytek. Bylo popsáno, kdy se s těmito situacemi setkali a jaké to na ně mělo dopady z hlediska jejich psychického zdraví. Tato kapitola rozebere, jak studenti vlastně vnímají svůj volný čas, co pro ně znamená a zda si vůbec uvědomují potřebu volného času v jejich životech.

Volný čas má mnoho různých definic od mnoha různých autorů. Mě ale v mém pilotním šetření nezajímaly definice, ale to, co sami studenti považují za volný čas. Bylo zajímavé zjistit, že ve výsledku se jejich odpovědi poměrně shodovaly. Bylo pro mě klíčové rozeznat, zda respondenti jen opakují naučené fráze ze školy, nebo o svém volném čase opravdu přemýšlí. Například s Martou jsem měla pocit, že si potřebu svého volného času opravdu uvědomuje. Jak jsem již zmiňovala, Marta je vášnivá sportovkyně a sport je náplní jejího života. Má nastavené pravidelné tréninky, a i když ví, co všechno musí zvládnout odtrénovat, považuje je stále za svůj koníček. Uvědomuje si, že v nich má svobodu a může se rozhodnout o tom, zda na trénink půjde či nikoliv. Právě svoboda dominuje i v její představě o volném čase, který popisuje následovně:

„Je to pro mě čas, o kterém si mohu rozhodovat naprosto svobodně. Já za volnej čas ani nepovažuji něco, co vím, že musím udělat... Je to vyloženě to, o čem jsem si svobodně rozhodla, sama si udělám nějaký plán a program. Ve volným čase dělám to, co chci v té chvíli zrovna dělat, a vím, že bych nechtěla dělat nic jinýho. Je to něco, o čem si sama rozhodnu a nemusím se do toho nutit.“

Ve volném čase jde tedy o pocit, že si o něm může svobodně rozhodnout a nejedná se o nějakou povinnost. Důležitost svého volného času si uvědomovala už před nástupem na obor Pedagogika volného času. Ví, jaké dopady na ni měl jeho přebytek i nedostatek. Přesto se jí však díky tomuto oboru změnilo jeho vnímání. V současnosti srovnává svoje vzpomínky na volný čas ze střední a vyšší odborné školy, kde je stanovený pevný režim a celé dopoledne strávila ve škole, takže ji ani nenapadlo, že by dopoledne mohla strávit jiným stylem. V porovnání s vysokou školou má najednou relativně hodně volného času a ví, že si jednoduše volno může udělat na úkor školy.

Popisuje, jak si díky studiu na vysoké škole zvykla na to, že není nutné každý den docházet do školy. Když nyní musí navštívit nějaký seminář, považuje to za problém, i když jde jen o zlomek času ve srovnání se střední školou. Vyjadřuje obavu z toho, že po absolvování vysoké školy nastoupí do pracovního života, kde bude opět daný pravidelný denní režim a bude pro ni tak velice těžké si zvykat na omezený volný čas, který už nebude tak snadné si udělat.

Marta tak naráží na jakýsi paradox ve vnímání svého volného času. Zdůrazňuje, že čím více volného času má, tím více ho začne očekávat a požadovat, ačkoliv ví, že přebytek času má negativní dopady na její psychiku. Je zajímavé, že i přesto, že si uvědomuje, jaké problémy v ní přebytek času vyvolává, stále si přeje více volného času:

„Takže by se dalo říct, že tím, že mám hodně volného času, že jsem si tak zvykla, že ho mám, a tím více volného času pak taky požaduju. A i když vím, že když ho mám hodně a nedělá mi to dobře na psychiku, tak i tak ho chci víc, protože mám pocit, že ho nemám nikdy dost. Je to takovej začarovanej kruh. (smích)“

Změnu ve vnímání volného času na vysoké škole zaznamenala také Aneta. Uvědomuje si, že nyní má mnohem více povinností a díky tomu si začala svého volného času více vážit. Na střední škole tento čas zkrátka měla, a tak nad ním ani nepřemýšlela. Nyní se jí zdá, že času pro sebe má stále méně, a tak ho, stejně jako Marta, raději upřednostňuje před školou. Pro Anetu má ovšem potřeba volného času ještě hlubší význam. Před pár lety si totiž prošla poruchou příjmu potravy a stále se ještě zcela nezbavila tohoto problému. Jak sama vypráví, má horší a lepší chvíle, a právě množství a kvalita volného času v tomto problému hrají hlavní roli. Když si totiž prochází náročnějším obdobím, kdy nemá dostatek času na péči o sebe, nestíhá cvičit, starat se o jídlo a ani spát, začne se pak znovu cítit špatně ve vlastním těle a má znovu sklony k přejídání (tento problém se u ní objevuje i při stavu přebytku volného času). Je pro ni tedy důležité si najít dostatek volného času, aby o sebe opět mohla pečovat a cítila se lépe jak fyzicky, tak psychicky. Momentálně je se svým časem nespokojená, nemá ho tolik, kolik by si přála. Kvůli povinnostem jí dny utíkají příliš rychle a nezbyvá jí už energie dělat věci pro sebe, které by chtěla. Volný čas je pro ni tedy primární v tom, aby se cítila sama se sebou spokojená. Podobně jako Marta vnímá volný čas jako něco, co si užije, co ji baví a přináší radost. Vymezuje ho také jako dobrovolnou aktivitu, která by člověka měla nějakým způsobem uspokojovat, a ne jako povinnost.

Markéta také zaznamenala ve svém vnímání volného času změnu. Kvůli studiu na vysoké škole a ostatním povinnostem pociťuje, že volného času má méně, je však schopná si ho lépe rozvrhnout a naplánovat. Díky omezenosti volného času si ho také dokáže mnohem více užít. Tento posun však nepřipisuje přímo oboru Pedagogika volného času, jakožto spíše svému osobnímu růstu.

Zajímavé také je, jak se změnilo její vnímání určitých sociálních aktivit, včetně kulturních setkání nebo schůzek s přáteli. I když se tyto události odehrávají ve volném čase, Markéta je vnímá spíše jako povinnosti, i přestože ji baví. Díky lepšímu plánování se tak tyto aktivity staly pro ni takřka nutností, protože jsou pevně dané v jejím kalendáři. Pravým volným časem pro ni pak zůstává okamžik, kdy může být doma a jednoduše si užívat klidu a pohody, být sama se sebou a dělat to, na co má zrovna chuť.

„...když ve volném čase jdu na nějakou akci, ať už je to prostě kulturní nebo jenom na kafe, tak já to pořád beru jako plánovanou věc a neberu to úplně jako můj volnej čas. Že vlastně svůj volnej čas beru tak, že jsem sama a třeba v pokoji nebo někde venku a můžu ten volnej čas trávit sama pro sebe...“

Naopak Martin považuje sociální setkávání ve volném čase, stejně jako jeho mimoškolní aktivity, stále jako svůj volný čas. Je to pro něj čas, který může investovat sám do sebe, protože ví, že tyto aktivity, například český znakový jazyk, ho určitým způsobem posouvají v životě dál a přináší mu lepší pocit ze sebe samého. Přestože jsou to pro něj stále povinnosti, považuje tyto aktivity stále za svůj volný čas, protože ho dále rozvíjí. Je to pro něj určitá forma relaxace, odreagování a aktivního odpočinku, což je právě to, k čemu by podle něj mělo ve volném čase docházet.

Díky mnoha povinnostem spojeným s jeho prací a dálkovým studiem pochopil, že si občas musí dovolit odpočívat. Právě s odpočinkem měl velké problémy, protože měl pocit, že si ho nemůže dovolit a měl by být stále produktivní. Nedopřával si proto moc volného času pro sebe, až to došlo do fáze, kdy už v náročném režimu nemohl pokračovat dál a prošel si syndromem vyhoření. Důležitý pro něj je především kvalitní psychický odpočinek, kdy se opravdu potřebuje odreagovat a „vypnout hlavu“ a nebýt v myšlenkách stále u povinností.

„... začal jsem nad tím volným časem přemýšlet i tak, že je to i určitý odpočinek, není to jen, že člověk je líný a nic se mu nechce. Ne, člověk si potřebuje odpočinout, tak si to dovolí, aby si odpočinul...naučil jsem se za poslední rok vážit si toho volného času a dopřát si v něm i ten odpočinek, aby se mi to pak zase nepromítlo na zdraví.“

Nicméně Martin je často nucen zařazovat svou náročnou práci i do svého volného času. Snaží se však přistupovat k této situaci novým způsobem a vnímat ji jako volbu, která je na něm, a ne jako potřebnou nutnost. Snaží se do toho vnést určitý přesah a zakládá si na tom, aby si tento čas co nejvíce zpřijemnil. Díky tomu, že se mu daří změnit své vnímání, lépe snáší situace, kdy je na něj kladen velký tlak.

Oliver, naproti ostatním respondentům, se zmiňuje, že volného času má nyní na vysoké škole více, než měl na střední škole. Je to dáno tím, že Oliver každý den

dojížděl do několik kilometrů vzdáleného města na střední uměleckou školu a domů se vracel kvůli náročnému rozvrhu vždy až večer. V současnosti si však uvědomuje výhodu vysoké školy, která spočívá v tom, že volný čas si lze snadno udělat, vynechá-li například nepovinnou přednášku. Oliver proto do školy moc často nedochází, místo toho preferuje volný čas. Stejně jako Marta a Aneta má pocit, že volného času nemá nikdy dost. Hranice množství jeho volného času se díky nenáročnému školnímu rozvrhu posunula, času má čím dál více, a vnímá to tak, že potřebuje, aby jeho množství ještě přibývalo a povinností ubývalo.

Volný čas je pro Olivera především něco, co je v jeho silách kontrolovat. Je to čas, který může být strávený nějakou aktivitou, případně i neaktivitou, kterou si sám může zvolit a o které se může samostatně rozhodnout. Volný čas pro něj také znamená to, že nemá žádné povinnosti a nemusí nic dělat.

Myslím si, že je fascinující zkoumat, jak studenti vnímají a prožívají svůj volný čas. I přesto, že se věnují studiu oboru Pedagogika volného času, je pro ně vlastní volný čas tak důležitý, že mu dávají přednost před školní docházkou. Toto vnímání se také proměnilo od doby střední školy – studenti si nyní více svého volného času váží a jsou si vědomi jeho hodnoty. Je zajímavé, že naplánované aktivity ve volném čase mohou být vnímány jako povinnosti.

Ovšem musím připomenout, že je pro studenty mnohdy náročné balancovat mezi školou, brigádami a volným časem. Ve volném čase, který by mohli mít a využívat podle svých přání, se raději zaměstnávají dalšími povinnostmi, ať už vyděláváním peněz nebo pravidelnými tréninky.

Ačkoliv si tedy uvědomují důležitost vlastního volného času a jak na ně působí jeho nedostatek, příliš mu nevěnují pozornost v porovnání s jinými aktivitami. Mnohdy tyto aktivity studentům dávají pocit, že jejich den byl naplněný a smysluplný a zároveň jim rychleji utekl. Oproti tomu přebytek volného času, který studenti nedokážou kvalitně zužitkovat, může být vnímán jako nekonečný a může vyvolávat u studentů pocity bezcennosti a nečinnosti. Přestože by chtěli stále více volného času, přebytek jim již nepřináší potěšení a raději se zaměstnávají jinými činnostmi. Možnost vlastního zacházení se svým volným časem dává studentům pocit kontroly a jistoty, kdy ví, že si se svým časem mohou nakládat podle svých představ.

11 Diskuze

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jak studenti pedagogiky volného času vnímají a prožívají svůj vlastní volný čas a jakou roli hraje v jejich životech. Myslím si, že je velmi zajímavé se na volný čas ptát právě studentů tohoto oboru.

Velice zásadní bylo zjištění, jak se studenti dokážou vypořádat s nedostatkem volného času, a naopak i s takovým množstvím, které by se dalo označit za nadbytečné. I já, stejně jako spousta dalších mladých lidí v dnešní době, se s takovými situacemi potýkám a stále hledám způsob, jak se s nimi vypořádat.

Jak jsem zmiňovala na začátku své práce, otázka volného času je pro mě velice relevantní. Často se mi stává, že mám tolik volného času, s kterým nejsem schopna efektivně pracovat. V takových chvílích často upadám do nepříjemných stavů, jejichž příčinu jsem dlouhou dobu nebyla schopná identifikovat. Až díky rozhovorům s respondenty a studiu odborné literatury jsem začala vnímat spojitost mezi různými aspekty, které jsem do té doby považovala za navzájem nezávislé, a zároveň jsem si uvědomila komplexitu celého problému. Zjištění, s nimiž přicházím v této práci, mně samotné pomohla uvědomit si, jak významný vliv má množství volného času na moji osobu, na moji náladu i na celkový pocit životní spokojenosti.

Pro některé čtenáře možná může být tento stav těžko představitelný. I mně se dříve zdála situace, ve které bych měla tolik volného času, že bych nevěděla, co s ním dělat, nepředstavitelná. Ovšem s nástupem na vysokou školu jsem se, stejně jako ostatní respondenti, setkala s volnočasovým množstvím, které bych označila za nadbytečné a se kterým jsem nedokázala kvalitně zacházet. To mělo negativní dopady na moje psychické zdraví, hraničící až s existenční krizí, která ovšem po skončení nadbytečného volna skončila.

Jak tvrdí Hájek, mladí lidé disponují poměrně velkým množstvím volného času, ale když jej nedokážou správně využívat, může se jejich volný čas změnit na pouhé pocity „přežívání“, nudy a duševní prázdnoty (Hájek et al., 2003, s. 5). Toto tvrzení se potvrdilo i v mém pilotním šetření.

Domnívám se, že **zásadním problémem přebytku volného času není jeho množství, ale kvalita**. Pokud by studenti, kteří se s touto problematikou potýkají, dokázali volný čas vyplnit kvalitně, tzn. tak, aby jim to přinášelo pocit uspokojení, stav, kdy mají dlouhodobě hodně volného času, by pro ně nemusel představovat problém. Myslím si, že ve kvalitě volného času se odráží kvalita vlastního života jedince. Problém vidím především v tom, že studenti jsou již od útlého dětství vedeni k různým

pravidelným volnočasovým aktivitám, které postupně získávají povahu povinností. V podstatě celý život mají daný pevný režim – škola, koníčky, tréninky atd. S nástupem na vysokou školu pak o tento režim (kdy je jejich čas řízen někým jiným) často zčásti nebo zcela přicházejí a se svým „skutečným“ volným časem se musí naučit sami zacházet. Najednou zjišťují, že jsou v podstatě nekompetentní v zacházení s volným časem, neumí si s ním poradit, a v situacích, kdy mají velké množství volného času a minimum povinností, najednou upadají do stavu existenciálního vakua. To je podle Frankla (1999, s. 14) stavem, kdy jedinec zažívá pocity vnitřní prázdnoty a nesmyslnosti vlastního bytí.

Ztráta smyslu života je tedy důležitým faktorem kvality života. Volný čas je často vnímán jako prostor pro seberealizaci, ve kterém mnoho lidí nachází uspokojení a smysl vlastního života. Když však studenti mají tolik volného času, že ho lze označit za nadbytečný, mohou snadno upadnout do stavu dlouhodobé nudy a ztrácet motivaci k vykonávání i těch činností, které je dříve bavily. V těchto aktivitách totiž už nepocítují smysl a účel.

Ukázalo se, že **většina studentů, kteří zažili nebo zažívají přebytek volného času, není schopna tento čas využít.** Podobně jako já, i oni mají problém ho naplnit různorodými aktivitami, které by jim mohly přinést pocity uspokojení a smysluplnosti. Místo toho se dostávají do koloběhu nicnedělání, nudy a mohou prožívat melancholické stavy, které odpovídají nedělní neuróze, jak ji popisuje Frankl (1998, s. 62).

Nabízí se otázka, zda by studenti, vzhledem k oboru, který studují, neměli být kompetentní v zacházení se svým volným časem. Přeci jen ve svém profesním životě povedou mladou generaci k správnému využívání volného času. Ve svém oboru se učí, jak je kvalitně strávený volný čas důležitý, přesto však sami nejsou schopni ho kvalitně využít.

Ukázalo se, že studenti se setkali či se setkávají i s problémem nedostatku volného času. Především během zkouškového období, kdy jsou na ně kladeny vyšší nároky než v průběhu akademického roku, musí svůj volný čas omezit. To u nich vyvolává pocity nespokojenosti, bezmocnosti a dokonce pocit ztráty kontroly nad vlastním životem. Zde bych chtěla zdůraznit důležitost plánování. Vyšlo najevo, že studenti, kteří jsou schopni si svůj čas efektivně rozvrhnout tak, aby měli dostatek času jak na povinnosti, tak na odpočinek, se cítí během tohoto období spokojenější a mají pocit, že situaci lépe zvládají. Naopak **studenti, kteří si svůj čas neumí správně rozvrhnout, pocítují větší únavu a úzkost.** Nedokážou svůj čas využít tak, jak by chtěli, což může ve finále způsobit již zmíněnou ztrátu smyslu.

Překvapením pak bylo zjištění, **jak zaneprázdnění jsou studenti během svého studia.** Většina si přivydělává brigádami a dochází na pravidelné tréninky. Přestože ví, jaké negativní dopady na ně má nedostatek času a přestože dokonce vyjadřují potřebu více volného času, zaplňují ten volný čas, který mají k dispozici, prací a přetěžují se.

Zůstává otázkou, zda by studenti oboru Pedagogika volného času neměli mít nějaký volný čas, aby mohli tento fenomén a jeho význam lépe pochopit a připravovat na něj další generace. Já s tímto tvrzením do jisté míry souhlasím. Na druhou stranu chápu, že pro studenty může být někdy těžké si volný čas udělat a vzhledem k jejich životním podmínkám tak musí prioritizovat jiné záležitosti.

Čtenář si musí představit, v jaké životní situaci se studenti nachází. Studenti si prochází obdobím rané dospělosti, které je, podle Hájka et al. (2008, s. 110), spojeno s postupným získáváním nezávislosti, zakládáním vlastní domácnosti i rodiny, samostatným zajišťováním finančních prostředků, dokončováním vzdělání a budováním vlastní kariéry. Mladí lidé v tomto období mají méně času, jsou mnohdy nuceni opustit své původní záliby a budovat nové jistoty.

Právě zajištění finančních prostředků je mnohdy klíčové pro osamostatnění studentů i „přežití“ v novém životě. Přestože by tedy někteří studenti radši chození na brigádu vynechali, nemohou si to zkrátka z finančních důvodů dovolit a musí tak pracovat i na úkor volného času, případně přímo školy. Na žebříčku priorit má ovšem pro studenty volný čas mnohdy větší přednost než samotná škola. Brigády jsou studenty vnímány jako povinnost, proto se musí omezit buď ve svém volném čase, nebo v čase věnovaném studiu. Z těchto dvou možností se ukázalo, že volný čas je pro studenty důležitější, a tím pádem se ho snaží zajistit na úkor školy. Čtenář může nyní polemizovat nad tím, že tato volba není příliš rozumná, protože by se studenti měli nejspíš soustředit na studium coby na přípravu k budoucímu povolání. Já ovšem vidím v tomto zjištění pozitivum – **volný čas je pro studenty pedagogiky volného času velmi důležitý**, takže i přes to, že jsou poměrně vytížení, si uvědomují jeho potřebu a dokážou si ho vydobýt.

Zároveň jsem toho názoru, že někteří **studenti si svou zaneprázdněností částečně kompenzují osobní problémy v životě**, se kterými se jinak neumí vyrovnat. Ať už se jedná například o nadbytečné přemýšlení u Marty, nebo problémy s přejídáním u Anety. Pro tyto studentky je přínosnějším stav zaneprázdněnosti, protože jim slouží jako prevence zhoršení jejich osobních problémů. Zaměstnanost také může pomoci studentům překonat případné pocity nudy, osamělosti či životní stagnace.

Nelze zapomenout zmínit i zajímavý paradox, který byl zaznamenán u většiny respondentů. Studenti si uvědomují, jaký neblahý vliv na ně má nedostatek i přebytek volného času. Vyjadřují obavu z toho, že budou mít velké množství volného času, ale i přesto by si však přáli mít více času k dispozici. Zároveň si uvědomují dopady nedostatku času, a i přesto se stále zaměstnávají různými aktivitami a povinnostmi, které následně vyvolávají jejich touhu po volném čase. Je to tedy jakýsi začarovaný kruh. Studenti touží po volném čase, ale když přijde, neví, jak s ním naložit. Poté hledají, jakým způsobem se zabavit (např. brigády) a opět touží po volném čase.

Ideálním řešením je, podle mého názoru, najít mezi těmito extrémny rovnováhu a toto přání vyjadřují také studenti. I podle Hájka et al. (2003, s. 23–24) je nejlepší možností stav, kdy jedinec chápe reálný význam volného času, který nepřeceňuje ani nepodceňuje. Nachází tak balanc mezi těmito rovinami, nepřikládá nejvyšší význam svým pracovním závazkům ani volnému času.

Tato práce a rozhovory se studenty mi pomohly získat odpověď na otázky, z jakého důvodu je pro mě osobně volný čas tak důležitý. Způsob, jakým studenti prožívají svůj volný čas, mě přivedl k zamyšlení nad vlastním životem a na základě toho jsem se rozhodla provést několik změn ve svém osobním životě a zapracovat na způsobu trávení volného času.

Závěr

Cílem práce bylo zjistit, jak studenti pedagogiky volného času vnímají a prožívají svůj volný čas a jakou roli hraje v jejich životech. Myslím si, že tato práce úspěšně splnila svůj cíl.

Díky kvalitativnímu pilotnímu šetření se mi podařilo dostat odpovědi na otázku, jak důležitou roli hraje volný čas v životech studentů. Mám radost z toho, že studenti si uvědomují potřebu a důležitost svého vlastního volného času. Takže i přestože jsou stejně poněkud zaměstnaní, dokážou rozpoznat situace, kdy je pro ně volný čas důležitější než ostatní povinnosti. Jsou schopni si volný čas najít nebo si ho přímo vytvořit. V mnoha případech studenti dokonce dávají volnému času vyšší prioritu než samotné škole.

Zásadnější zjištění jsem však učinila v odpovědích na dílčí otázky po tom, jak studenti prožívají přebytek a nedostatek volného času. Jsem toho názoru, že tato zjištění jsou stejně, byť ne více, zásadní jak pro mě osobně, tak pro studenty, a hlavní cíl práce se v nich odráží. Většina bakalářských prací na Theses.cz se věnuje převážně způsobu trávení volného času a volnočasovým možnostem. Tématům nedostatku a přebytku volného času se nevěnuje příliš velká pozornost, přesto dokážou člověka velmi ovlivnit z hlediska osobnosti i psychiky. Z analýzy dat vyšlo několik zjištění spojených právě s touto problematikou.

Mezi tato zjištění patří například způsob, jakým ovlivňuje nedostatek volného času studenty. Ti kvůli nedostatku času, který mohou využívat podle sebe, pociťují ztrátu kontroly nad vlastním životem, což zvyšuje tak jejich úzkost, stres a další nepříjemné pocity.

Přínosné je porovnání zkušeností studentů prezenčního studia se studentem studia kombinovaného, který si zažil tento nedostatek ještě ve větší míře. Zajímavé je také to, jak pravidelné a efektivní plánování činností a volného času může přispět k tomu, že se student dokáže lépe vyrovnat s náročným obdobím. Významné je také zjištění, že studenti se zaneprázdní různými povinnostmi i mimo studium, a sami si tím ubírají svůj volný čas.

V tématech přebytku volného času bych zase zmínila důležité zjištění, kterým je, že vůbec něco takového, jako je „přebytek volného času“ může nastat a má negativní dopady, když není kvalitně prožitý. Zásadní je převážně nuda, demotivace, ztráta smyslu vlastního života a osamělost jedinců. Tyto faktory mají velice neblahý vliv na celkovou spokojenost a mohou vyvolávat či posilovat osobní problémy jedinců. Jak

se ukázalo, ne všichni studenti jsou na stav přebytku volného času připraveni a dokážou s ním zacházet k pocitu vlastní spokojenosti a naplněnosti.

Jednou z otázek, které jsem si pokládala, bylo také to, co považují studenti za volný čas. Ukázalo se, že všichni studenti vnímají volný čas jako něco, o čem si sami mohou svobodně rozhodnout, co mohou kontrolovat, kdy je volba jen na nich. Ve volném čase si mohou dělat, co sami chtějí a nemají žádné povinnosti. Aktivita ve volném čase je mají bavit a přinášet radost. Přesto se pro některé studenty i aktivity ve volném čase mohou stát povinností, protože jsou pravidelné, nebo naplánované v kalendáři.

Přestože jsem již vyjádřila mou radost z toho, že volný čas je pro studenty podstatný a důležitý, musím nyní vyjádřit drobnou obavu z toho, že někteří studenti neumí se svým volným časem příliš efektivně zacházet. Myslím si, že by bylo vhodné, aby studenti zapracovali na již zmíněném plánování a rozvrhování svého času. To by mohlo přinést pocit větší jistoty v životě a usnadnit kvalitnější využití volného času.

Tuto práci bych doporučila všem studentům, kteří stejně jako já zápolí se svým volným časem a je pro ně těžké se v něm orientovat. Věřím, že zjištění mého pilotního šetření by mohla přispět k uvědomění si různých souvislostí ve způsobu prožívání volného času každého jedince.

Seznam použitých zdrojů

- BAUMGARTNER, František a URBANOVÁ, Monika, 2019. Vztah emoční inteligence a prožívání osamělosti. In: PITEROVÁ, Ivana a VÝROST, Jozef (eds.). *Sociálně procesy a osobnost' 2018*. Košice: Spoločenskovedný ústav CSPV SAV, s. 58–67. ISBN 978-80-89524-40-2.
- ČECH, Tomáš, 2007. *Výchova a volný čas 2*. Brno: MSD. ISBN 978-80-86633-97-8.
- FRANKL, Viktor Emil, 1998. *Psychoterapie pro laiky*. Přeložil Vladimír SMÉKAL. Brno: Cesta. ISBN 80-85319-80-2.
- FRANKL, Viktor Emil, 1999. *Teorie a terapie neuróz*. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Grada. ISBN 80-7169-779-6.
- HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina, 2003. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta. ISBN 80-7290-128-1.
- HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: Současné trendy ve výchově*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HENDL, Jan a REMR, Jiří, 2017. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1192-1.
- HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum, Základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-927-5.
- HRABAL, Vladimír; MAN, František a PAVELKOVÁ, Isabella, 1989. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2. uprav. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 80-04-23487-9.
- JANKOVSKÝ, Jiří, 2018. *Etika pro pomáhající profese*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: TRITON. ISBN 978-80-7553-414-9.
- KAPLÁNEK, Michal (ed.), 2012. *Čas volnosti – čas výchovy, Pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0450-3.

- KNOTOVÁ, Dana, 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2012. *Hořet, ale nevyhořet*. 2., přeprac. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 978-80-7195-573-3.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. 4., přeprac. a dopl. vyd. Havlíčkův Brod: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- MAREŠ, Jiří; PRŮCHA Jan a WALTEROVÁ, Eliška, 2001. *Pedagogický slovník*. 3. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 8071785792.
- PÁVKOVÁ, Jiřina, 2003. *Průvodce studiem oboru PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU*. Liberec: Technická univerzita v Liberci. ISBN 80-7083-757-8.
- PRŮCHA, Jan, 2000. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-399-4.
- PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- SVENDSEN, Lars, 2011. *Malá filozofie nudy*. Zlín: Kniha Zlín. ISBN 978-80-87162-14-9.

Internetové zdroje

- DEMLOVÁ, Barbora, 2011. *Syndrom vyhoření*. Online. Studijní materiál pro workshop. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1441/podzim2011/SPAMK_S4g2/um/Syndrom_vyhoreni_u_pedagogu.pdf. [cit. 2024-02-11].
- DVOŘÁKOVÁ, Kristýna, 2023. *Chronická osamělost a její vliv na zdraví člověka*. Online. In: Aktin.cz. Dostupné z: <https://aktin.cz/osamelost-a-jeji-vliv-na-zdravi>. [cit. 2024-03-11].
- HONZÁK, Radkin, 2012. *Syndrom vyhoření*. Online. In: Psychologie.cz. Dostupné z: https://psychologie.cz/syndrom-vyhoreni/?gad=1&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwwMqvBhCtARIsAIXsZpZsBDAXK3hWjV6Jlu3sy-ygtXaFQcU78fu6ZBeaqHw6UkripFHxH3QaAqA1EALw_wcB. [cit. 2024-03-14].
- KNOTKOVÁ, Alena, 2022. *Pedagogika volného času*. Online. Univerzita Hradec Králové, Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-867-8. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/publikace-ke-stazeni/pedagogika-volneho-casu.pdf>. [cit. 2024-03-12].

- KOLAŘÍKOVÁ, Veronika a NĚMEC, Jiří, 2017. *Volný čas ve výzkumném diskursu v konsekvencích témat sociální pedagogiky*. Online. Sociální pedagogika, roč. 5, č. 1, s. 10–28. ISSN 1805-8825. Dostupné z: https://soced.cz/wp-content/uploads/2017/04/STUDIE_SocEd_05-01-20171.pdf. [cit. 2024-02-08].
- LOCHMANNOVÁ, Alena, 2021. *Psychohygienu aneb jak se radovat v okamžicích (ne)radostných*. Online. Západočeská univerzita v Plzni. ISBN 978-80-261-1053-8. Dostupné z: <https://dspace5.zcu.cz/bitstream/11025/46608/1/978-80-261-1053-8.pdf>. [cit. 2024-02-10].
- MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY, 2024. *Kvalifikace pedagogických pracovníků v zájmovém vzdělávání*. Online. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/mladez/kvalifikace-pedagogickych-pracovniku-v-zajmovem-vzdelavani>. [cit. 2024-02-14].
- TYLOVÁ, Václava; KUŽELOVÁ, Hana a PTÁČEK, Radek, 2014. *Emoční a sociální osamělost v etiologii a léčbě duševních poruch*. Online. Česká a slovenská psychiatrie, roč. 119, s. 151–157. ISSN 1212-0383. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2014_3_151_157.pdf. [cit. 2024-02-16].
- ZORMANOVÁ, Lucie, 2018. *Syndrom vyhoření u pedagogických pracovníků*. Online. Metodický portál RVP. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/s/Z/21761/SYNDROM-VYHORENI-U-PEDAGOGICKYCH-PRACOVNIKU.html>. [cit. 2024-03-14].
- ŽUMÁROVÁ, Monika, 2008. *Pedagogika volného času – teória a prax*. Online. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. ISBN 978-80-8082-171-5. Dostupné z: https://www.scholaludus.sk/new/publikacie/TU_Ped_Vol_Casu.pdf#page=62. [cit. 2024-03-12].

Právní předpisy

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákon.

Přílohy

Příloha I. Vzorový rozhovor s Martou

Tak ahoj, já tě tady vítám, jsi připravená začít?

Ahoj, no jasně, jdeme na to.

Stalo se ti někdy, že jsi měla nějak hodně volného času?

Ano párkrát, hrozný to pro mě bylo po maturitě, to si pamatuju doted'. Já jsem se na maturitu opravdu hodně učila, třeba rok v kuse, protože jsem se bála že ji neudělám, takže v podstatě celý můj život a volný čas se točil podle učení a sportu. Já jsem chodila běhat, a když jsem se neučila tak jsem běhala. Chodila jsem taky tak 3x týdně na doučování z angličtiny, protože jsem v ní byla mizerná, takže veškerý volný čas mi zabrala ta škola. Vynechávala jsem hodně svoje kamarády a dosavadní koníčky. Hodně jsem jela v nervu a jen se učila, učila, no a pak jsem tu maturitu udělala. Pak se stalo to, že jsem z toho neměla ani radost, protože se celej můj život točil podle toho, jen jsem seděla doma a nedělala nic moc jinýho. No a pak najednou ten celej den, co jsem byla zvyklá se učit, nebylo co dělat, kamarádi na mě neměli čas a byla jsem dost sama a mohla jsem jen koukat do zdi a nudit se, protože jsem měla pocit, že jsem splnila ten cíl, a zatímco jsem nenašla žádnýj nový, měla jsem pocit, že ten život najednou neměl smysl. Pamatuju si, že jsem pak z toho měla velké „depky“, a trvalo asi měsíc, než jsem se z toho dostala a zajela jsem se na nějakýj nový režim. Takhle to mám vždycky. Proto se snažím najít ve věcech balanc a soustředit se na více cílů. Dřív jsem brala to učení jako součást svýho volnýho času a nějak to nerozdělovala, což bylo vlastně špatně.

Jak na tebe působí tento „přebytek“ volného času?

No hrozně, mám pak pocit, že nic nedělám a že ty dny utečou a nemají smysl, na konci dne pak lituji, že jsem ten den jen proflákala, takže přebytek volného času není nic pro mě.

Myslíš si, že to, když splníš svoje cíle a nemáš pak co dělat dál, může za tyto pocity, nebo v tom může hrát i nějakou roli třeba ta samota?

Řekla bych že oboje. Já nejsem zvyklá být sama a bojím se toho. Zároveň taky ale, když mám hodně volnýho času, tak ne vždy mám možnost se s někým vidět nebo někoho navštívit, protože buď přátelé nemají čas, nebo si řeknu, že to udělám zítra a pak ten den promrhám sama a cítím se špatně, hrozně mě to vždy deptá, že si nemám s kým povídat, a třeba i nikdo vedle mě nedýchá. Nevadí mi třeba, když jsem jeden den sama, ale dlouhodobě je to fakt strašný (povzdechnutí). Potřebuju jako chvilku klidu, ale každý den už je moc. Když mám takhle volnej den, tak si ho zařídím podle sebe, zacvičím si, dojdu třeba s kamarádkou na kávu, uklidím si, ale jak je těch volnejch dnů moc, tak mi přijde, že už je nedokážu trávit tak plnohodnotně. Už to pak není ten čas pro mě, spíš

jako čas, kterej jen tak přežívám, třeba, než se s někým uvidím. Když pak nemám volnej čas, tak se hrozně těším na ten volnej den, ale pak se to taky docela rychle zlomí, řekla bych že tak třeba po třech dnech, kdy už musím vyhledávat kontakt.

A co se týče produktivity?

No tak to je to se mnou příšerný (smích). Přijde mi, že když mám hodně volnýho času na to něco dělat, tak nic neudělám, protože mám na všechno hromadu času a vše odkládám. Já potřebuji být trochu pod tlakem, aby mě něco hnalo. Takže když jsem doma a mám celý den volný, tak nemám disciplínu a nic mě nedožene, taky všechno odkládám, a pak mám kvůli tomu taky špatný pocity, protože si přijdu neschopná. Takže když mám například jeden den volnýho času, tak toho udělám víc než za týden volna.

Takže bys řekla, že když máš moc volného času, tak na tom psychicky nejsi moc dobře?

Jo to určitě! Já jsem pak moc ve svojí hlavě a moc přemýšlím, protože nemám, co jiného dělat. To se pak úplně rozpitvám a zanalyzuji a pak dostanu hroznou depresi. Je to spojený určitě i s tou samotou a taky nudou, že prostě není co dělat, nebo na to už pak není ani chuť. Nebo taky přemýšlím až moc o věcech, co ještě musím udělat a pak jsem zase přehlcená, takže ideál pro mě je nepřemýšlet (smích). Takže když mám moc volnýho času, tak se nudím a začnu přemýšlet, a to pak nedopadá dobře.

Myslíš si, že to může být spojené i s nějakým charakterem?

(zamýšlí se) No to je jasné, já třeba o sobě vím, že jsem taková, že se ve všem babrám a vše analyzuji, a když nemám zaměstnaný mozek, tak se můžu zbláznit. Já nemohu ani sama cestovat, protože potřebuju společnost, pořád něco slyšet a na něco se soustředit. Když jsem sama, tak si přijdu osamělá a pak na mě začne padat otázka „co teď budu dělat?“. Pak se to snažím přebít nějakýma aktivitama, u kterejch stejně nevydržím a pak se právě začnu motat ve své hlavě, a to už vím, že je špatně. Proto je pro mě i lepší, když si stěžuju, že nemám volný čas, že pořád někde lítám, i když z toho jsem pak taky pěkně nervózní, takže se snažím najít nějaký balanc. Ale alespoň mám tak pocit, že něco dělám a nějak se posouvám. Rozhodně je to lepší varianta než mít toho volného času až moc.

Stalo se ti někdy, že bys ten čas naopak neměla? Jak na to na tebe působilo?

Tak nedostatek volného času má na mě podobný efekt, jako ten přebytek volného času. Já, když nestíhám nějaké věci, které bych chtěla stíhat, tak jsem z toho taky v „depce“, zároveň jsem taková, že si moc těch věcí, co bych chtěla nedokážu odříct, takže se to pak všechno snažím stíhat. Honím se a snažím se to všechno natlačit do toho mála času, ale to nejde. Takže pak je toho na mě taky už moc a také to končí blbě. (smích) Hm, asi bych nedokázala říct, jestli je horší ten nedostatek volného času nebo přebytek, asi to chce opravdu nějaký ten balanc, kterej je samozřejmě hrozně těžký najít. Myslím si, že jak nedostatek, tak přebytek volného času má takový destruktivní styly. Když mám nedostatek volného času, tak jsem z toho vyčerpaná a nervózní, a jak se snažím stihnout hodně věcí, tak mám pocit, že nic nestíhám a nedělám pořádně, takže pak začínám být protivná a cítím takovou tu úzkost, vnitřně šílím. Nikdo po mě nikdo už nemůže nic chtít, nejhorsí je ten tlak, když vím, kolik toho musím stihnout a pořád po mě někdo něco požaduje. Mám pak pocit, že není úniku a přijdu si jak papiňák, který čeká na

výbuch. Takže buď si ten volný čas prostě vydupu, nebo to nějak vstřebám ale pak to stejně musí ven. Stalo se mi to v práci, kdy jsem měla hodně směn, a chodila jsem do školy a ze školy do práce a z práce do školy. Potom už toho na mě bylo moc a za měsíc už jsem to nemohla vydržet a musela jsem požádat o méně směn, protože jsem to psychicky nedávala.

Jak ses u toho cítila?

Paniku a takovej hroznej pocit tlaku, úzkost ve stylu: tyjo, mě ty dny tak ubíhají a já nedělám vůbec nic, co bych chtěla, a život mi utíká mezi prsty.“ Já to mám v sobě tak zakódované, že každěj den by měl mít nějakou náplň, takže já moc neumím odpočívat, což je teda taky špatně. Pak ale zase špatně snáším, když je ten každěj den stejnej a jsem zacyklená v tom, že dělám to, co nechci. Pak totiž nestíhám věci, který bych chtěla, třeba vidět se s přáteli, dojet si za rodinou, zacvičit si a podobně. Hodně mě to poté psychicky deptá a žere. Jsem vnitřně protivná, řvu a když mě někdo o něco požádá, tak chci, aby mě už všichni nechali být. Je to nepříjemný.

Jak tedy myslíš, že bys mohla najít ten balanc? Abys neměla potřebu a čas se tak zabývat sama sebou a zároveň se nezbláznila ze všech těch požadavků a měla čas sama na sebe?

U mě je to docela těžký. Mě přijde, že já, když mám nějaký nový rozvrh věcí, musím si do toho tak nějak dostat a zajet a zvyknout si. Vždy to u mě potřebuje určitej proces. Třeba když mám novej rozvrh ve škole a do toho směny v práci, chvíli trvá, než si zvyknu a třeba si řeknu: jo, tady mám volno, tady si naplánuju tohle“. Ted' se mi to ale vůbec nedaří a nemůžu si zvyknout. Třeba v tom srpnu jsem bojovala s tím přebytkem volného času, protože to jsem měla málo práce, já pracovala v červenci a srpen jsem si chtěla užít. Jenže moji kamarádi chodili do práce a já jsem se hrozně nudila a neměla co dělat. Takže jsem si vymýšlela aktivity sama, ale to mě prostě vůbec nenaplňovalo. Byla to už taková rutina. Ted' to mám zrovna ale naopak, a to ten nedostatek, mám školu, práci, praxe, rodiče na druhé straně města, koníčky a nic moc volného času teda nemám. Což je na jednu stranu dobře, protože bych si pak přišla osaměle, ale na druhou stranu si zase říkám, že bych ten volný čas pro sebe chtěla. Taky mi ale přijde, že jak jsem si v tom srpnu zvykla na hodně volného času, tak ted' je těžké se do toho režimu dostat. Třeba dny, kdy máme v rozvrhu volno, tak na ty se hrozně těším a pak mi třeba strašně vadí, když třeba musím jít na tu praxi. Tam se mi opravdu nechce a vím, že to tam třeba jen prosedím a místo toho bych mohla dělat hromadu jiných věcí. Vnímám taky to, že se na ten den těším méně, když vím, že třeba na tu praxi nebo do práce musím, byť mám třeba to dopoledne volný. Tak ten den pro mě není plnohodnotně volný a je to pro mě tak zkažený den, který je celý zabitý. Takže to je vlastně tak, že když těch volných dnů mám málo, tak se na ně hrozně těším a vážím si jich a stihnu v nich hodně věcí a je to dobrej den.

Přijde ti, že ted' na vysoké škole to vnímáš jinak, třeba v porovnání se střední školou?

(zamýšlí se) Asi jo, protože na střední škole je stanoven přísný režim a je to jak práce, kam se musí chodit od osmi ráno do odpoledne, a ani tě nenapadne, že bys mohla to dopoledne dělat něco jiného. To samé to bylo na Vyšší odborné škole. Ve dvě odpoledne

jsem pak vyšla ze školy a byla jsem s tím v pohodě. Ale teď na vysoké škole jsem si zvykla na ty dny volna a požaduji je tak víc a víc a pak, když mi tam třeba dají seminář, nebo praxi, tak mám pocit, že mi kradou ten den, přitom je to čtvrtina toho, co jsem dělala na střední škole. Myslím si teda, že po té škole, až půjdu do práce se budu hrozně těžko zajíždět, protože mi bude připadat, že mám málo času. Protože teď třeba dopoledne si dělám svoje věci a odpoledne mám vyhrazený na kamarády a pak už nebude tolik toho času, na kterém mi záleží, protože mi půl dne sežere práce a pak nebudu stíhat věci, na který jsem zvyklá a budu muset ubírat buď na sobě, na koníčkách, nebo kamarádech. Bude to pak asi dost tvrděj náraz na realitu, ale myslím si, že až si zajedu na ten režim tak už nebudu muset přemýšlet, jestli ten volný čas trávím smysluplně, a nemám z toho depky, prostě půjdu do práce a můj volnej čas bude začínat až po práci.

Takže by se dalo říct, že tím, že mám hodně volnýho času, že jsem si tak zvykla že ho mám a tím více volnýho času pak taky požaduji. A i když vím, že když ho mám hodně a nedělá mi to dobře na psychiku, tak i tak ho chci víc, protože mám pocit, že ho nemám nikdy dost. Je to takovej začarovanej kruh. (smích)

Jak moc je pro tebe důležité, abys měla volný čas?

Jo, určitě, je to pro mě hodně důležitý. Já jsem člověk, co dělá hodně věcí a nemám problém se zabavit, když toho času teda není přebytek, tak si ten volnej čas dokážu vyplnit. A vím, že potřebuju svůj volnej čas a upřednostňuju ho před výdělkem, nemohla bych chodit například do dvou prací, nebo například o prázdninách, spoustu mých kamarádů pracuje hodně přes prázdniny s vidinou velkých peněz, ale já si raději užiju ten volný čas, který mám v podstatě za odměnu po škole. Nikdy bych nechtěla práci na úkor svého volnýho času.

Jak ty sama chápeš volný čas? Co tě napadá, když se řekne „volný čas“?

Je to pro mě čas, o kterém si mohu rozhodovat naprosto svobodně. Já za volný čas ani nepovažuju něco, co vím, že musím udělat. Nesouvisí to třeba tak s prací, ale třeba s tím že mi někdo napíše, ať mu s něčím pomůžu. Je to už nějaká povinnost, o které jsem se tak nemohla rozhodnout. Je to vyloženě to, o čem jsem si svobodně rozhodla, sama si udělám nějaký plán a program. Ve volným čase dělám to, co chci v té chvíli zrovna dělat a vím, že bych nechtěla dělat nic jiného. Je to něco, o čem si sama rozhodnu a nemusím se do toho nutit.

A co třeba týmové sporty s pravidelnými tréninky? Je to tvůj koníček, ale zároveň tam musíš docházet, jak to vnímáš?

(zamýšlí se) No já hodně sportuju a chodím na pravidelné tréninky, a mám je na týden nastavený, mám nastavený, co musím zvládnout, co odtrénovat. To ale pořád vnímám jako svůj volný čas, protože mě to baví. Dokud mě to baví a není to jen nějaká povinnost, nebo výplň volného času. Je to na úrovni hobby. Beru to pořád jako radost a důležité je, že tam není ta povinnost. Jakmile vím, že to nemusím udělat, nikdo mě nenutí a nikdo mi neutrhne hlavu, když třeba nepůjdu (smích). Tím pádem tam není ten tlak, ale můžu, protože chci, je to pro mě volnej čas a je to příjemnější. Je důležité v tom mít tu svobodu, kdy si sama mohu vybrat, pak z toho můžu mít tu radost.

Myslíš si, že se nějak změnil tvůj postoj nebo vnímání volného času díky studiu?

Asi ani ne, já už jsem si dřív hodně uvědomovala důležitost svého volného času, a to, jak na mě působí jak jeho nedostatek, tak přebytek. Vím, že si ho umím vyplnit, že si ho chci řídit podle sebe. Spíš mi to studium ukázalo, kolik třeba možností na trávení volného času mají ty děti, například v družině nebo domu dětí a mládeže. Zároveň mi studium dává smysl, ale bere mi můj volný čas. Musím chodit do práce, takže mi zbývá jedině skrouhnout školu, abych měla nějaký volný čas. Přesto to ale snáším líp než třeba na Vyšší odborné škole, kde mi studium nic neříkalo. Snažím se balancovat školu a práci tak, abych ten svůj volnej čas měla. Nedokážu si představit, že bych chodila ze školy do práce a neměla čas na svoje kamarády a koníčky. Psychicky je to občas docela náročný, ale snažím se to zvládat, mám nárazově hodně volného času a další týden zase naopak málo. Snažím se taky vždycky v neděli zorganizovat svůj týden a napsat si ho na papír, zpětně pak vidím, co jsem všechno zvládla a mám pak lepší pocit, že mi ten týden dával smysl.

Dobře, to je za mě asi všechno, chtěla bys ještě něco dodat?

Asi mě nic nenapadá (smích).

Tak já ti děkuju za rozhovor.

Abstrakt

MALECHOVÁ, K. *Jak studenti pedagogiky volného času prožívají svůj volný čas*. České Budějovice 2024. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Mgr. Josef Nota, Ph.D.

Klíčová slova: volný čas, přebytek volného času, nedostatek volného času, pedagogika volného času, výchova ve volném čase, student, osobnost pedagoga, nuda, syndrom vyhoření, osamělost.

Tato bakalářská práce se zabývá tím, jak studenti pedagogiky volného času vnímají a prožívají svůj vlastní volný čas. V teoretické části jsou představeny základní pojmy související se studiem volného času (volný čas, pedagogika volného času, výchova ve volném čase). Čtenáři jsou také seznámeni s požadavky spojenými s výkonem povolání pedagoga volného času. V praktické části se pak čtenáři seznámí s výsledky výzkumu provedeného mezi studenty.

Cílem této práce je zjistit, jak sami studenti vnímají volný čas, jak potřeba volného času ovlivňuje jejich životy a jak je pro ně důležité, aby měli nějaký volný čas. Čtenáři této práce by mohli být sami studenti pedagogiky volného času, pro které by práce mohla sloužit jako forma sebereflexe a uvědomění si důležitosti vlastního volného času.

Abstract

MALECHOVÁ, K. *How Leisure education students experience their free time.* Budweis 2024. The thesis. The University of South Bohemia in Budweis. The Faculty of Theology. Department of Education. The Thesis leader is Mgr. Josef Nota, Ph.D.

Keywords: leisure, excess of leisure, lack of leisure, leisure pedagogy, leisure education, student, personality of the educator, demands on the educator, boredom, burnout syndrome.

This bachelor thesis deals with how students of Leisure Time Pedagogy perceive and experience their own free time. The theoretical part introduces the basic concepts related to the study of leisure (leisure, free time, leisure pedagogy, leisure education). The reader is also introduced to the requirements related to the profession of leisure educator. In the practical part, the reader is introduced to the research conducted among the students.

The aim is to find out how students themselves perceive leisure, how the need for leisure affects their lives and how important it is for them to have some. The readers of my work could be the students of pedagogy of leisure themselves, for whom the work could serve as a form of self-reflection and awareness of the importance of their own free time.