



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrlometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

**Vliv sebepojetí žen v mladém věku na způsob
trávení volného času**

Sociální pedagogika

Diplomová práce

Autor: Bc. Natálie Tymichová

Vedoucí práce: doc. PhDr. et. Mgr. Petra Potměšilová, Ph.D.

Olomouc 2024

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma:

Vliv sebepojetí žen v mladém věku na způsob trávení volného času

vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila, a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním diplomové práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzí tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V Olomouci dne 14. dubna 2024

.....
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Zvláštní díky za zpracování této diplomové práce patří mé vedoucí za její nadstandardní rychlé zpětné vazby, vstřícnou komunikaci a rady, které mi poskytovala během celého procesu psaní.

Tento krátký odstavec bych ráda využila jako vyjádření upřímného díky mé rodině a všem těm, kteří mi umožnili absolvovat studium v klidu a s radostí. Velice si toho vážím.

Tato diplomová práce byla podpořena z grantu IGA_CMTF_2023_007 Edukace dětí i dospělých jako cesta rozvoje hodnot a osobnosti člověka.

Abstrakt

Tato diplomová práce byla zaměřena na zkoumání dopadu sebepojetí na způsob trávení volného času u mladých žen v období mladé dospělosti. Teoretická část analyzovala koncepty spojené s mladou dospělostí, kultem „Já“ a volným časem. Kapitola o mladé dospělosti byla věnována seznámení se s literaturou popisující toto období života a identifikaci vývojových konfliktů, které s ním souvisejí. Sekce o kultu „Já“ popisovala různé aspekty osobnosti a jejich vztah k sebepojetí. Poslední část této sekce se zabývala charakteristikou volného času, s důrazem na období mladé dospělosti.

Cílem práce bylo zjistit úroveň sebepojetí u mladých žen v tomto období, jejich styl trávení volného času a jak se tyto dva faktory navzájem ovlivňují. Data byla sbírána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů se vzorkem pěti mladých žen v období mladé dospělosti a zpracována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Z výsledků vyplynuly následující poznatky: úroveň sebepojetí u mladých žen v mladé dospělosti, klíčové vlivy na jejich sebepoznání a význam volného času v tomto životním období.

Klíčová slova

Sebepojetí, volný čas, mladá dospělost

Abstract

This dissertation focused on exploring the impact of self-concept on young women's leisure activities during young adulthood. The theoretical part analysed concepts related to young adulthood, the cult of the self and leisure. The chapter on young adulthood was devoted to reviewing the literature describing this period of life and identifying the developmental conflicts associated with it. The section on the cult of the self described various aspects of personality and their relationship to self-concept. The last part of this section dealt with the characteristics of leisure, with an emphasis on the period of young adulthood.

The aim of this paper was to determine the level of self-concept in young women during this period, their leisure style and how these two factors interact. Data were collected through semi-structured interviews with a sample of five young women in young adulthood and analysed using interpretative phenomenological analysis.

The results revealed the following findings: the level of self-concept among young women in young adulthood, key influences on their self-concept, and the importance of leisure in this period of life.

Keywords

Self-concept, leisure time, young adulthood

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
1 Cíl a metodika	10
2 Mladá dospělost	11
2.1 Charakteristika období.....	11
2.2 Změny v období mladé dospělosti.....	12
2.2.1 Autonomie a identita	15
2.3 Fenomén: Vynořující se dospělost.....	16
2.4 Krize rané dospělosti (quater-life crisis).....	17
2.5 Shrnutí.....	18
3 Kult Já	19
3.1 Já jako subjekt x Já jako objekt	20
3.2 Sebepojetí	21
3.2.1 Aspekty sebepojetí.....	22
3.2.2 Složky sebepojetí.....	25
3.2.3 Sebehodnocení	27
3.3 Shrnutí.....	29
4 Volný čas.....	30
4.1 Vývoj volného času.....	30
4.2 Definice volného času	31
4.2.1 Funkce volného času	32
4.3 Pedagogika volného času.....	33
4.3.1 Funkce výchovy ve volném čase	34
4.3.2 Volnočasové kompetence	35
4.3.3 Psychohygienické aspekty využívání volného času	36
4.4 Zájmová činnost.....	38
4.4.1 Zájmové vzdělávání dospělých.....	39
4.4.2 Kategorie zájmových činností	40

4.5	<i>Shrnutí</i>	42
EMPIRICKÁ ČÁST		43
5	Rámec výzkumu	43
5.1	<i>Výzkumný cíl</i>	43
5.2	<i>Výzkumný problém</i>	43
5.3	<i>Výzkumné otázky</i>	43
5.4	<i>Výzkumný vzorek a jeho charakteristika</i>	43
5.5	<i>Metodika výzkumu a sběr dat</i>	44
5.5.1	<i>Polostrukturovaný rozhovor a interpretativní fenomenologická analýza</i>	44
6	Vlastní analýza	46
6.1	<i>Nina a přehled témat rozhovoru</i>	46
6.1.1	<i>Závěr rozhovoru</i>	50
6.2	<i>Lucie a přehled témat rozhovoru</i>	51
6.2.1	<i>Závěr rozhovoru</i>	54
6.3	<i>Zuzana a přehled témat rozhovoru</i>	54
6.3.1	<i>Závěr rozhovoru</i>	57
6.4	<i>Adéla a přehled témat rozhovoru</i>	58
6.4.1	<i>Závěr rozhovoru</i>	60
6.5	<i>Analýza společných témat</i>	60
7	Diskuse	64
ZÁVĚR		69
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ		72
SEZNAM PŘÍLOH		76

ÚVOD

Předkládaná diplomová práce se zabývá problematikou sebepojetí u žen v mladém dospělosti v kontextu trávení volného času.

Osobně si ve svém okolí všímám stále více narůstajícího fenoménu vynořující se dospělosti, což mě přimělo klást si otázky, co přechod do dospělosti pro jedince znamená a jak ovlivňuje jeho životní styl. Tento fenomén odráží odkládání tradičních znaků dospělosti na pozdější období. Diskuse o fenoménu vynořující se dospělosti zdůrazňuje potřebu chápat jednotlivé charakteristiky tohoto období jako individuální cesty, nikoli jako univerzální standardy. Je důležité vnímat tyto atributy jako proměnlivé a závislé na individuálních zkušenostech a situacích každého jednotlivce (Ježek a kol., 2016). Období mladém dospělosti je důležitým obdobím, kdy dochází ke specifickým a rapidním změnám, výzvám a přechodům v životním stylu jedince. Výzkumy na téma sebepojetí v sociální oblasti věnují pozornost především dospívajícím, seniorům popř. lidem se zdravotním znevýhodněním, což vede k nedostatečnému porozumění, až k upozadění tohoto vývojového období. Mladí dospělí se často nacházejí v období života, kdy mají více svobody a možností, ale zároveň čelí řadě tlaků a rozhodnutí týkajících se vzdělání, kariéry, vztahů a osobního rozvoje. Jejich sebepojetí může být ovlivněno těmito různými faktory a je důležité zkoumat, jakým způsobem volný čas může sloužit jako prostředek k vyrovnání se s těmito výzvami a k posílení jejich sebevědomí.

Prozkoumání vztahu mezi sebepojetím a volným časem u mladých dospělých může přinést cenné poznatky nejen pro akademickou obec, ale především pro praktické aplikace v oblasti vzdělávání, psychologie, sociální pedagogiky a sociální práce. Tím, že se zaměříme na toto vývojové období můžeme lépe porozumět jejich potřebám a přispět k vytvoření podpůrného prostředí pro jejich osobní a profesní rozvoj.

Cílem práce je porozumět tomu, jakým způsobem sebepojetí ovlivňuje rozhodování mladých žen ohledně jejich volnočasových aktivit. Věřím, že výsledky tohoto výzkumu přinesou nové poznatky o výše zmíněném aktuálním fenoménu a pomohou lépe porozumět potřebám a motivacím mladých lidí v dnešní společnosti.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Cílem diplomové práce bylo zjistit význam sebepojetí žen v mladém dospělosti v souvislosti se způsobem, jakým tráví svůj volný čas.

Práce byla tradičně rozdělena na dvě hlavní části – teoretickou a praktickou část. Teoretická sekce se zaměřovala na literární rešerši v oblasti pojmů: mladá dospělost, kult já a problematika sebepojetí, volný čas. Data pro empirickou část byla získána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů a analyzována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy.

Výběr participantů zahrnoval pět mladých žen vybraných pomocí stratifikovaného účelového vzorkování.

Výzkum se snažil odhalit do jaké míry ovlivňuje sebepojetí způsoby trávení volného času žen v mladém dospělosti. Snažil se prozkoumat detaily toho, jak tato skupina vnímá sebe sama v kontextu volnočasových aktivit a jaké faktory mají vliv na rozhodování o jejich náplni volného času.

2 Mladá dospělost

Počátky dospělosti jsou v naší společnosti vymezeny především dosažením právní zletilosti, to ale neznamená, že je člověk ostatními uznán jako „dospělák“. Během období mladé dospělosti má jedinec mnoho možností pro psychický vývoj a proměnu nezralé osobnosti k zralé (Thorová, 2015).

2.1 Charakteristika období

Časová osa mladé dospělosti není zcela jednotná a její vymezení se různí. Autoři se však shodují na tom, že toto období začíná přibližně okolo 20. roku života. Langmeier, Krejčířová (2011) člení mladou neboli časnou dospělost na období mezi 20. – 30. rokem života. Vágnerová (2007) do této etapy zahrnuje ještě dalších 10 let, tzn. období od 20 do 40 let a Říčan (2004) o mladé dospělosti píše jako o „zlatých dvacátých“.

Zlatá dvacátá, jak o nich píše Říčan ve své publikaci, mají i přes to, že se jedná o období plné výzev a životných změn, širokou škálu pozitivních vlastností např. optimistický pohled na problémy a své schopnosti, klidné a stabilnější emoční prožívání a energický přístup k životu (Říčan, 2004). Na rozdíl od dalších fází dospělosti jsou v tomto období výraznější změny v osobnostních rysech (Blatný, 2016). Další velké změny probíhají především v sociální oblasti jako jsou sociální role a sociální vztahy.

Farková (2009) definovala několik charakteristik, dle kterých může být člověk společností brán již jako dospělý. Takový jedinec produkuje činnosti na základě nichž dokáže být soběstačný – v rámci hospodaření i vlastního bydlení, je schopen bezkonfliktní spolupráce a zároveň samostatnosti při práci a plnění úkolů, není lhostejný vůči svému okolí, je emociálně stabilní – především vůči druhému pohlaví, svůj volný čas umí spokojeně trávit i sám a na základě svých zájmu uskutečňuje realistické plány. Ježek a kol. (2016) rovněž zmiňuje několik konvenčních znaků dospělosti, jež se povětšinou týkají především vnější charakteristiky: věk, založení rodiny, vlastní domácnost, finanční nezávislost, stabilní zaměstnání, a oproti tomuto výčtu vnějších kritérií stojí jeden vnitřní znak dospělosti: plná zodpovědnost za vlastní chování a rozhodnutí.

Americká psychologička Bernice Levin Neugartnová zavedla pojem “sociální hodiny”. Jedná se o koncept, který definuje vhodná období pro plnění vývojových úkolů. Jsou to určité normy chování definované kulturními znaky dané společnosti. (Thorová, 2015). V poslední letech se tato období, normy a tzv. psychosociální milníky prahu dospělosti rozplývají. Přechod mezi dospíváním a dospělostí již tedy není tak jasně viditelný. Mnoho mladých lidí dnes důležitá rozhodnutí a závazky odkládají, a tak vzniká mezi dospíváním a dospělostí období, ve kterém je mladý jedinec právně zletilý, ale jako dospělý se prozatím v mnoha situacích necítí. Vznikl tak nový koncept: vynořující se dospělost (angl. emerging adulthood) (Ježek a kol., 2016). Období mladé dospělosti je tedy komplikované především pro svou rozmanitost: *„například mladá žena se může brzy provdat a věnovat se řadu let jen dětem, druhá absolvuje vysokou školu a případně si vzdělávání ještě prodlouží o doktorandské studium, třetí kombinuje méně náročné zaměstnání s intenzivní politickou činností, čtvrtá bere několik let vážně jen svůj erotický život a všechno ostatní hází za hlavu, pátá intenzivně sportuje, šestá zkouší ještě štěstí jako elévka u filmu“* (Říčan, 2004, s. 229).

2.2 Změny v období mladé dospělosti

V životě člověka dochází k rychlým a vývojově zákonitým změnám nejvíce během dětství a dospívání. Během dospělosti se dál výrazně nerozvíjí a zůstávají na stejné úrovni (Langemeir, Krejčířová, 2011). Myšlení jako takové tedy dozrává již během dospívání, a jeho rozvoj je v období mladé dospělosti formován prostřednictvím zkušeností. Díky získávání neustále většího množství zkušeností si jedinec začíná uvědomovat, že mnoho situací nemá jednoznačná řešení a dokáže nad problémy uvažovat více komplexně a zvažovat alternativní řešení (Vágnerová, 2007). Zároveň bývá člověk v rané dospělosti na vrcholu svých fyzických, sexuálních a povětšinou i kognitivních vlastností (Thorová, 2015). *„Emoční prožívání je oproti adolescenci méně intenzivní. Dospělí znají charakteristiky své emoční reaktivity, což přispívá k většímu sebeovládání a celkové citové stabilizaci. Nicméně psychika mladých dospělých je stále ještě nestabilní, vývoj mozku pokračuje i v mladé dospělosti a schopnost sebekontroly se stále vyvíjí“* (Thorová, 2015, s. 440). Další důležitým vývojovým úkolem podle Thorové (2015) je vyrovnat se s emočními traumatickými

zážitky z minulosti. Opuštění vlastním rodičům jejich chyby vede ke stabilizaci a nezávislosti jejich vzájemného vztahu.

Psycholog Erik Erikson je autorem jedné ze základních vývojových teorií. Jeho teorie – **Osm věků člověka** – udává určitý rámec psychosociálního vývoje lidí v průběhu celého života. Je rozdělena do 8 fází během kterých jedinec musí řešit určitý konflikt, který je pro dané stádium typický. Překonání vývojového konfliktu pomáhá jedinci s psychosociálním růstem a utvářením zdravé a zralé osobnosti. Není zcela zárukou, že se jedinci podaří úspěšně překonat všechny vývojové krize a konflikty v daném období, a tak vývoj stagnuje a je narušen. Namísto pozitivních vlastností mohou být do jeho osobní identity integrovány faktory jako nedůvěřivost, nejistota, pocity viny a zoufalství (Thorová, 2015).

Thorová (2015) zmiňuje ve své publikaci také krátké zhodnocení této teorie, ve které píše o osobních zkušenostech a faktorech (úmrtí, rozvod aj.), které má každý člověk jiný a mohou silně ovlivnit průběh vývoje. Také zmiňuje, že především u žen může být pořadí stádií, resp. překonávání daných konfliktů, odlišné od mužů (např. intimita-generativita-identita). Nevýhodou této teorie je tedy určitá rigidita stádií.

Na základě této kritiky přikládám důležitost třem stádiím Eriksonovy teorie: adolescence (identita x zmatečnost rolí), raná dospělost (intimita x osamělost), střední dospělost (generativita x stagnace).

Identita x Zmatečnost rolí (12-19 let)

S příchodem tohoto období jedinec začíná opětovně zpochybňovat neměnnost a kontinuitu ve svém životě. Objevuje sám sebe, začíná být schopen sebereflexe a přemýšlí o své budoucnosti. Ve svých činnostech hodně přemýšlí o tom, jak vypadá v očích ostatních ve srovnání s vlastním vnímáním. Mladý člověk má do této doby již určité zkušenosti, které se snaží propojit s novými rolemi, především s profesní identitou. V rámci kariéry věří, že jeho význam pro druhé lidi bude stále neměnný, jako pocíťoval doposud. S tím se však pojí neschopnost usadit se v tomto období v profesní identitě, a tak může jedinec pocíťovat konfuzi rolí. Díky této krizi může pocíťovat emoční výkyvy až deprese a obavy. Také mohou nastat určité delikvence a psychotické poruchy (Erikson, 2022; Thorová, 2015).

V rámci této etapy začíná dospívající navazovat důvěrné a intimní vztahy a zažívá první zamilování se, jež je částečně snaha o projekci vlastní identity do druhé osoby s cílem reflektovat obraz sebe sama (Erikson, 2022).

Úspěšné zdolání této vývojové úlohy mají snadnější ti, kterým rodiče umožnili jako dětem hledání vlastní identity než ti, kteří se museli přizpůsobovat názorům rodičů. Aby neztratil mladý člověk víru a smysl ve vlastní existenci, musí věřit sám sobě, že ve světě dospělých dokáže být ten nejlepší (Erikson, 2022; Thorová, 2015).

Intimita x Izolace (20-25 let)

Na základě vědomí vlastní identity nabývá mladý člověk schopnost vstupovat do důvěrných, intimních a stabilních vztahů. Již se nezaměřuje pouze sám na sebe, ale je schopen dodržovat závazky vůči druhému i přes potřebu oběti a kompromisů. Spojení identitou dvou lidí vzniká identita párová. Neznamená to však, že individuální identita zaniká. Jedinec může bojovat se strachem ze selhání v intimitě, která si vyžaduje sebeobětování. Tento strach ze ztráty ega vede k vyhýbání se takovým situacím a obranné potřebě osamělosti. (Erikson, 2022; Thorová, 2015)

Generativita x Stagnace (26-64 let)

Pojem generativita definuje Thorová (2015, s. 284) jako: „*slovo odvozené od slova „generovat”, tedy něco užitečného vytvářet; znamená nezaměřovat se pouze na vlastní prospěch, pohodlí a zájmy, ale vytvářet i jiné hodnoty (zplození, péči a vzdělávání další generace, práci pro společnost a schopnost být užitečný nejen sobě, ale i druhým*”. Erikson (2022) pod tento pojem zahrnuje i evoluční vývoj člověka od pouze učícího se jedince po vyučujícího, rozvíjejícího.

V rámci vývojových teorií se klade vysoký význam na potřeby dětí, ale již se zapomíná na to, že stejně takové potřeby mají i dospělí vyzrálí jedinci (např. potřeba být potřebován, být veden a povzbuzován aj.). Zájem člověka o sebe a partnera se rozrůstá na děti a péči o ně, společnost, společenský přínos a prospěšnost budoucím generacím. Generativita tedy neznamená pouze plození dětí, ale člověk může být prospěšný společnosti také např. prostřednictvím vědecké či umělecké činnosti, pomocí druhým lidem aj. V rámci tohoto období se může objevit nedostatečné překlenutí vývojových krizí z předešlých etap jako např. přílišná

sebeláska a nedůvěra v lidský rod. Člověk, který se přílišně soustředí pouze na své aktivity a cíle může pociťovat až obsesivní potřebu pseudointimity, a tak je ve svém osobním vývoji ochuzen a stagnuje (Erikson, 2022; Thorová, 2015).

2.2.1 Autonomie a identita

Autonomie a identita jsou dle Ježka a kol. (2016) dvě korelující témata nebo také vývojové úkoly, která definují vstup do dospělosti. Autonomii lze rozdělit na dvě hlavní pojetí a podoby:

- vnitřní autonomie: vnitřní pocity, prožitky svobody, autorství,
- vnější autonomie: objektivně pozorovatelná; nezávislost především na rodičích v oblasti financí, bydlení a sycení vztahových potřeb.

Pojem **autonomie** je dle Hartla (2004, s. 28) v psychologickém slovníku definován takto: „*svébytnost, nezávislost, funkční samostatnost; projevuje se prvně v období vzdoru, kdy si dítě uvědomuje svébytnost své osobnosti, poté v adolescenci, kdy se jedince snaží zbavit závislosti na rodině, získat sebedůvěru, nezávislost, možnost rozhodovat o vlastním životě*”.

Wim Beyers (dle Ježek a kol., 2016) rozlišil čtyři aspekty autonomie v přechodu z pozdní adolescence do dospělosti:

1. *Emoční nezávislost* chápeme jako transformaci závislého vztahu s rodiči z dětství do vztahu, ve kterém své rodiče jedinec vnímá jako samostatné jednotky a běžné dospělé se všemi jejich silnými i slabými stránkami. Zároveň si je vědom, že vlastnosti rodičů nikterak neovlivňují jejich životní problémy či úspěchy.
2. *Pozitivní vztah s rodiči* ve smyslu budování pocitu vzájemnosti, emoční blízkosti a dostupnosti.
3. *Odcizení* jakožto citové odvržení a ochabnutí vztahu doprovázející vzájemné konflikty.
4. *Agence* neboli svébytné rozhodování, prožívání emocí a schopnost stanovovat si vlastní cíle, postoj bez ohledu na ostatních.

Identita je dle Hartla (2004, s. 91) definována jako: „*totožnost; u člověka prožívání a uvědomování si sebe samého, jedinečnosti i odlišnosti od ostatních*”.

Ježek a kol. (2016) popisují identitu ještě více široce, a kromě výše zmíněného se jedná také o to být autentický; někam patřit a někomu náležet; rozumět tomu, kdo jsem, kde jsou mé kořeny; a myslet si že můj život a existence k něčemu přispívá. Důležité je, že mladý člověk má snahu toto všechno uspořádat do koherentního celku a tím směřovat a přispívat k vlastním důležitým rozhodnutím a závazkům. Rozvoj identity však probíhá celoživotně na základě neustále nových životních situací, a tak není vázán pouze na období dospívání a mladé dospělosti (Thorová, 2015).

2.3 Fenomén: Vynořující se dospělost

Termín *vynořující se dospělost*, se kterým přišel americký psycholog Jeffrey Arnett, se velmi rychle ujal a rozšířil. Zjednodušeně se jedná o koncept období jedinců mezi 19 a 29 lety, u kterých přechod z adolescence do dospělosti neodpovídá dosavadním kritériím období mladé dospělosti. Arnettovo úsilí o zařazení tohoto pojmu jako samostatné vývojové etapy z psychologického hlediska mnoho dalších výzkumníků rozporuje. I přesto, že pro mnoho mladých lidí je tato část života významným a specifickým obdobím, není však vývojově nutné, aby lidé touto etapou prošli (Ježek a kol. 2016).

Arnett (dle Ježek a kol., 2016, s. 18) popisuje pět základních hodnot, které jsou pro etapu vynořující se dospělosti typické:

1. *Období explorace identity*: Období explorace identity, které je vývojově typické pro adolescenci, pokračuje v rovině práce a vztahů také v dospělosti. Oblast práce a vztahů, které jsou spojeny s novými rolmi v životě člověka, tak exploraci vlastní identity dále prohlubují.
2. *Období nestabilita*: Nestabilita je spojena především právě v prožívání nových životních rolí.
3. *Období zaměřené na sebe sama (self-focused)*: Předpokladem pro stabilní a partnerské vztahy je zaměření na vlastní seberozvoj a sebeprosazení.
4. *Období pocitu na půli cesty (feeling in-between)*: Mladí lidé si jsou vědomi svého právního statutu zletilého, ale k pocitu dospělosti se jednoznačně nepřiklánějí.

5. *Období mnoha možností*: Provázející optimismus mladých, který je spojen s vlastní autonomií a svobody volby.

Diskuse o daných charakteristikách fenoménu vynořující se dospělosti je výhodná, avšak neměly by se tyto atributy popisovat jako žádoucí stavy a univerzální standardy, které jsou nutné absolvovat a naplňovat. V rámci této etapy je vhodné zaměřit se na individuální cesty mladých lidí, jimiž jsou postupně vymezené různorodé znaky dospělosti naplňovány (Ježek a kol., 2016).

2.4 Krize rané dospělosti (quater-life crisis)

Nelehké vývojové úkoly v průběhu života mohou přinést v mladé dospělosti první zklamání ze zkušenosti s realitou. Zodpovědnost za svá rozhodnutí může vést ke frustraci a vzrůstajícímu stresu, nejistotě a depresivitě. Čtvrživotní krize (ang. quater-life crisis) se vyskytuje mezi 17-26 lety a velmi často brzy poté, co se jedinec setká s vývojovými úlohami dospělého. (Thorová, 2015) Dále Thorová (2015, s. 439) uvádí následující charakteristiky vývojové krize:

- *„Potřeba intimnějších vztahů – důvěrných přátelských vztahů, lásky,*
- *Nestabilizovaný nevyzrálý vztah s rodiči, konfliktní vztahy nebo přílišná závislost na nich,*
- *Nejistota týkající se schopnosti mít rád sám sebe a milovat druhou osobu,*
- *Nejistota týkající se dosavadní úspěšnosti v životě,*
- *Nespokojenost s mezilidskými vztahy,*
- *Obtíže v hledání dobré práce, strach ze ztráty zaměstnání a případné neschopnosti splácet studentské půjčky,*
- *Frustrace z neuspokojivého sexuálního života (promiskuita nebo jeho absence),*
- *Nespokojenost z nutností pravidelně pracovat, někdy i nad rámec striktně daných povinností, mít zodpovědné pracovní chování a být loajální vůči zaměstnavateli,*
- *Nostalgie po bezstarostnosti školního a rodičovského prostředí,*
- *Obtíže adaptovat se na skutečnost, že neexistují černobílá pravidla a svět je nespravedlivý,*

– *Vnitřní zmatek, nejistota ohledně identity, kdo jsem a kam směřuji*”.

2.5 Shrnutí

Počátky dospělosti jsou vymezeny dosažením právní zletilosti, avšak uznání společnosti jako dospělého jedince závisí na jeho schopnosti být soběstačný, zvládat sociální interakce a nést zodpovědnost (Thorová, 2015). Existují různé pohledy na délku trvání mladé dospělosti, ale většina autorů se shoduje na období mezi 20. – 30. lety a považují toto období za období plné výzev a psychického vývoje. Jako reakce na odkládání důležitých rozhodnutí mezi dospíváním a plnou dospělostí založil Jeffrey Arnett koncept „vynořující se dospělost“ (Ježek a kol., 2016). Mladí lidé mohou zažít i tzv. čtvrtživotní krizi, která přináší nejistoty a stres (Thorová, 2015). Erik Erikson (2022) definuje ve své teorii Osm věků člověka úkoly - konflikt pro určité vývojové období. Zároveň zdůrazňuje důležitost jejich překonávání pro psychosociální růst. Pro období mladé dospělosti popsal krizi Intimita x Izolace. Nicméně za základě kritiky této teorie, která zmiňuje individuální determinanty ovlivňující průběh vývoje každého člověka (Thorová, 2015), přikládám důležitost třem stádiím Eriksonovy teorie: adolescence (identita x zmatečnost rolí), raná dospělost (intimita x osamělost), střední dospělost (generativita x stagnace).

3 Kult Já

Veškeré poznávání, prožitky a snahy lidské psychiky jsou úzce propojeny s vědomím vlastního Já. Sebeuvědomění (jsem) má počátky již v kojeneckém období, kdežto sebepoznání (jaký jsem) je formováno hodnocením druhých nejdříve během batolecího období. Vědomí Já je důležitý činitel lidské psychiky jakožto jednotícího prvku subjektivního sebezažívání, nositele vlastní identity a hodnoty (Čačka, 1997).

Pro uvědomění si vlastního já je potřeba chápat svět kolem nás a uvědomovat si hranice mezi vlastní entitou a okolím. Až po uvědomění si těchto hranic a zákonů světa a lidí v něm jsme schopni jednat individuálně, samostatně, nezávisle na ostatních. Prostředí, ve kterém žijeme nás, ať už chceme či nechceme, formuje. Vědomí si okolí Jacques Lacan nazval jako ten Druhý v nás. Tuto součást naší osobnosti chápe jako prostředí, v němž žijeme, a kterému se snažíme dávat subjektivní smysl, nejen v něm přežít, ale ideálně v něm prospívat (Collin, 2019). Pojem Já skrývá mnoho variant a podob. Nelze tedy hovořit pouze o konkrétních zážitcích či situacích, které mohou v životě člověka nastat. Jak již bylo zmíněno, vědomí vlastního Já je odrazem našeho bytí v prostředí. Uvědomění Já může být uvědomění si sebe jako individuality, sebe jako po lásce toužící osobnosti s potřebou někde a k někomu patřit, být nablízku, sebe jako osobnosti s pocitem kompetence nebo naopak méněcennosti či dokonce osoby s vlastním handicapem. Pojem Já nelze popsat ani v konkrétním čase, je to soubor subjektivního vnímání vlastností, očekávání od sebe i druhých, pocitů, zážitků, prožitků, jednání, které se odehráli, odehrávají či budou odehrávat (Macek, 2008). Na základě různorodých zkušeností s prostředím jedinec formuje své sebepojetí – kognitivní stránku osobnosti. Pojem osobnost v psychologii zahrnuje fakta o tom, že lidé jsou různí, reagují odlišně a psychické reakce nejsou pouze odpovědí na vnější podněty, ale že je součástí i duševní stránka jedince (Nákonečný, 2013).

„Klíčem ke štěstí je nalezení pravého já“

– Sókratés

Podobný názor jako Sókratés zastával i Kierkegaard (dánský psycholog, teolog a filozof) který viděl smysl v individuální odpovědnosti, přijmutí svého pravého já a nalezení smyslu v životě daného jednotlivce (Collin, 2019). Objevení svého já je komplikovaný proces ve více rovinách. První problematická otázka je v nestálosti naší jáské zkušenosti – jako lidé reagujeme v různých situacích odlišně. Zároveň nelze jednoduše vyjádřit slovy to, jací jsme – vždy bude nějaká část skrytá a nevyjádřitelná a naše subjektivní zkušenost je zároveň nepřenositelná. Druhým problémem je dualita našeho Já, tedy rozdíl mezi Já jako objekt a Já jako subjekt (Macek, 2008).

3.1 Já jako subjekt x Já jako objekt

Důležitou součástí osobnosti je vědomí, pomocí něhož si vytváříme obraz o svém těle a jeho fungování, vlastních prožitcích, jsme schopni si uvědomovat vlastní touhy, i přání. Vědomí je tedy považováno za základ ve vztahu našeho subjektivního a objektivního já a je spjato s vývojem sebepojetí (Smékal, 2004). Sebeuvědomování Já značí určité dva protipóly, které se vzájemně doplňují a proměňují (Čačka, 1997).

Já jako subjekt neboli tzv. činné já je součástí kognitivních procesů a úzce souvisí především s pamětí. Bez paměti nelze pochopit a rozumět našemu jednání v určitých situacích. Jsme to totiž právě my, kteří jsme si vědomy samy sebe na základě našich činností a prožívání – jedná se o zkoumání intrapersonálních aktivit a procesů (Macek, 2008). Tento typ já může mít vliv na paměťové procesy například tzv. sebedprodukčním efektem, to podle Macka (2008, s. 92) znamená: „*to, co člověk aktivně vytváří, vybavuje si mnohem snadněji než to, co přijal pouze pasivně. Podobně věci, které si člověk při zapamatování vztahuje vůči sobě (považuje je za relevantní vlastního já), si vybavuje snadněji než ty, které se k já nevztahují (tj. seberefrenční efekt)*“. „*V subjektivním já si je subjekt především vědom toho, co učinil nebo učinit má, a to pak může opět učinit předmětem, např. Jako tzv. Hlas svědomí*” (Nákonečný, 2013, s. 102). **Objektem** se stáváme ve chvíli, kdy si naše subjektivní část uvědomí, že to jsem právě já a nikdo jiný než já, kdo takto cítí a jedná, a tak už jen pouze neprožíváme, ale také naše chování zvažujeme a hodnotíme (Říčan, 2010).

Vztah mezi objektem a subjektem Já považuje Smékal (2004, s. 109) za největší problém při zkoumání jáství, jelikož se jedná o okolnost při které „*činíme objekt z toho, co je subjektem. Na já se můžeme dívat jen zevnitř, a my se je snažíme zkoumat zvenčí*”.

3.2 Sebepojetí

V obecné rovině lze sebepojetí definovat jako mentální reprezentaci vlastního Já v závislosti na interakci se sociálním prostředím (Blatný, 2001). Sebepojetí lze považovat za určitý systém osobnosti a činitele regulace vlastního chování. Je to pojem, který zahrnuje myšlenky a představy - tedy to, co si o sobě jedinec myslí, jak se vidí, nebo také jaký by chtěl být, jedná se dále také o postoje, přání i pocity. Nejedná se však o pouhý výpis a popis vlastností osobnosti, ale také o činnosti, které vykonáváme a jsou odrazem naší duše. Sebepojetí se prosazuje následujícími složkami: sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra, reálné a ideální já, vědomí osobní účinnosti apod. (Pugnerová, 2019). Sebepojetí je důležitou složkou řídicích mechanismů osobnosti (Čačka, 1997). „*Sebepojetí můžeme charakterizovat třemi aspekty. Jde o aspekt kognitivní, týkající se obsahu sebepojetí a jeho organizace (struktury), afektivní, týkající se emocionálního vztahu k sobě (sebehodnocení), a konativní, který vyjadřuje skutečnost, že sebepojetí má motivační funkce a uplatňuje se v seberegulaci chování*” (Blatný, 2003, s. 93).

Podle Smékala (2004) nezáleží tolik na vlastních osobnostních představách, ale na činech, které vycházejí bezprostředně z nás. Požadovanou charakteristiku osobnosti nezískáme pouze napodobováním chování a kopírováním jiného jedince. Daná charakteristika, o kterou jedinec usiluje, by měla být základním obsahem jeho jednání. Činnosti utváří osobnost jedince a analýzou jeho činů ho můžeme jako pozorovatelé nejlépe poznat.

„*Být osobností znamená být autorem svých činů*” (Smékal, 2004, s. 41).

3.2.1 Aspekty sebepojetí

Sebepojetí lze zkoumat dvěma způsoby – jako výsledek procesu formování (struktura znalostí) a zároveň jako faktor ovlivňující duševní činnosti a chování jedince. Toto rozlišení je klíčové zejména pro empirický výzkum (Blatný, 2001).

3.2.1.1 Kognitivní aspekt

Papica (1985) definuje termín sebepojem, jakožto konstrukt kognitivní struktury, skládající se z generalizací vlastností, schopností, vědomostí, hodnot, postojů, sociálních rolí a všeho, co sám jedinec pokládá za definující a sebeprofilující. Tyto charakteristiky formují naši identitu a sebehodnocení. Pro udržení konzistentního pocitu identity je klíčové mít stabilní sebepojem, který prostřednictvím sebeúcty a sebevědomí reguluje chování. Úzce propojen s tímto termínem je pojem sebeobraz, který je však chápán jako reflexe Já v konkrétním sociálním kontextu, která může být proměnlivá a nemusí vždy ovlivnit hluboce zakořeněný sebepojem, i když může přispět k úpravě charakteristik, jež jsou v dané situaci relevantní. Předpokládá se, že různé sebeobrazy mohou konvergovat do jedné sjednocené představy o sobě. Rozlišit mezi celkovým sebeobrazem a sebepojmem může být složité nebo dokonce nemožné. Často je těžké určit, zda informace, které člověk o sobě sděluje, spadají spíše do kategorie sebepojetí nebo sebeobrazu.

Kognitivní aspekt Já můžeme tedy chápat jako obsah (soubor znalostí o sobě) a strukturu (organizace obsahu) sebepojetí. Konkrétní obsah sebepojetí je pro každého jedinečný a je pro něj typické postupné narůstání informací o sobě a zdokonalování jeho struktury. Odvíjí se od procesu socializace člověka a jeho interakce se sociálním prostředím. I přesto se dají obecně určit společné rysy obsahové stránky sebepojetí (Blatný, 2001).

Kognitivní modely Já (*Markus*)

a) Já jako schéma

Schéma v tomto případě můžeme chápat jako strukturu znalostí o vnějším prostředí a jako systém umožňující interpretaci informací, které jsou tímto způsobem vzájemně ovlivňovány. Funguje také jako plán k řízení činností. (Čačka, 1997). „Z hlediska psychologie Já je důležité, že schéma může být

chápano nejen jako plán činnosti, ale také jako činitel, který tyto činnosti vykonává“ (Blatný, 2001, s. 21).

Já je souborem různých schémat, které reprezentuje a generalizují poznatky o sobě, osobnostních charakteristikách a vlastních minulých zkušenostech. Jednotlivá schémata se tvoří díky opakovaným podobným kategorizacím a hodnocením vlastního chování sebou nebo druhými lidmi. Člověk díky těmto znalostem je schopen integrovat podněty do smysluplných vzorců, a tak získat zřetelnou představu o sobě v určitém chování (Blatný, 2001).

„Lidé při vnímání vnějšího světa uvažují převážně o oblastech, pro které mají již vytvořeno nějaké schéma, a ostatní zůstává mimo jejich pozornosti, neboli jak říká Markusová, jsou vůči tomu aschematičtí“ (Čačka 1997, s. 173).

b) Já jako prototyp (*Kihlstrom a Cantor*)

Tvůrcem tohoto modelu jsou Kihlstrom a Cantor, kteří se domnívají, podobně jako Markusová u modelu Já jako schéma, že prototyp Já vychází z pozorování vlastního chování v konkrétní situaci a kontextu. Na základě percepce a kategorizace pojmů se vytvářejí určité prototypy. Pojem já je tedy reprezentován jako prototyp určitých centrálních a okrajových rysů. Na základě srovnávání s prototypem Já jsou klasifikovány a zařazovány do kategorie pojmů Já nové informace. Existuje několik prototypů Já seskupených podle úrovně abstrakce (např. Já sám x Já s lidmi: se známými, s rodinou, se spolupracovníky atd.) (Blatný, 2001).

c) Já jako hierarchické kategoriální struktury (*Rogers*)

Tento model má stejný teoretický základ jako prototypický model Já. Konceptualizace Já, vycházející z Rogersova modelu z roku 1981, pojímá Já jako kognitivní kategorii s hierarchickou strukturou. Prvky této struktury, od konkrétních (např. vysokoškolák) po obecné (intelektuál), slouží k popisu Já včetně rysů, hodnot, vzorců chování a minulých událostí (Blatný, 2001).

d) Já jako asociativní síť (*Bower a Gilligan*)

Bower a Gilligan představili koncepci Já jako asociativní síť, kde informace o sobě jsou uloženy v paměti formou propozic na různých úrovních abstrakce, které tvoří funkční síť spojenou asociativními cestami (Blatný, 2001).

3.2.1.2 Afektivní aspekt

Kognice umožňuje poznávání, zatímco emoce přidávají rozměr citového prožívání, který se skrze sebeuvědomění transformuje v osobní emoční vztah. Tento vztah má adaptační funkci v obraně Já, pomáhá předcházet stresu a organizovat sebepojetí, kde slouží jako vodítko pro hodnocení informací a spojování podobných zkušeností, čímž utváří koherentní obraz o sobě (Blatný, 2001).

3.2.1.3 Konativní aspekt

Konativní aspekt sebepojetí poukazuje na jeho motivační úlohu a význam v procesu seberegulace jednání (Blatný a Plháková, 2003).

Sebepoznání a sebepojetí tvoří naši představu o sobě a vedou k touze po sebeaktualizaci. Úspěch v dosahování cílů je ovlivněn vnitřními a vnějšími podmínkami a realističností sebehodnocení. Motivaci a cíle tedy nezbytně ovlivňuje „*to, jak jedinec sám sebe subjektivně vnímá a prožívá, co o sobě ví, jak sebe hodnotí, jaké má a jak reálně naplňuje vlastní sebepojetí*“ (Čačka, 1997, s. 228).

Lidé mají výraznou tendenci ke zhodnocování (evalvací) a vyhnutí se snížení hodnoty (devalvací) Já. Ego-angažovanost probíhá tedy v situacích s pravděpodobnostně vyšší mírou úspěchu a udržení si či zvýšení pozitivní hodnoty Já a tuto angažovanost může oslabit strach z neúspěchu na základě předchozích zkušeností. Motivace pomáhá k udržení stability pozitivního sebeobrazu. Klíčovou roli v dynamice chování má vlastní sebehodnocení. Důležité je zmínit, že seberealizaci ovlivňuje především četnost a kvalita úspěchů než pouhý jednorázový úspěch či selhání (Čačka, 1997).

Čačka (1997, s. 230) také zmiňuje, že „*vedle celkové vyspělosti a obecných tendencí k ochraně sebeúcty a autonomie hrají svou roli v motivaci, dynamice a účinnosti*

sebeuplatňování také některé individuální charakteristiky osobnosti. Existují např. typologie dělicí jedince na:

- *internalisty (přesvědčené, že podmínky důležité pro dosahování úspěchu jsou určovány především jimi samými)*
- *externalisty (považjící naopak vnější vlivy za téměř fatálně determinující)“.*

3.2.2 Složky sebepojetí

Vzhledem ke komplexnosti pojmu sebepojetí (sebesystém) uznávám za vhodné vysvětlit související pojmy, kterým je termín sebepojetí nadřazen. Odráží se v nich naše vědomí o sobě samém, vzájemně se ovlivňují, jsou neodlučitelné a provázané.

3.2.2.1 Sebehodnocení

Sebehodnocení je jádrem sebepojetí a je má dva charakteristické póly: spokojenost a nespokojenost se sebou. Za ústřední znak sebehodnocení je sebeúcta (Smékal, 2004). Pro termín sebehodnocení může být také užíván termín hodnota vlastního já (self-worth) a ve zjednodušeně se dotýká obsahu sebepojetí jehož neodlučitelnou součástí jsou pocity a prožitky (Macek, 2008). Tato postojová složka sebesystému je spojena s různými emocemi a termíny jako např. štěstí, spokojenost, pýcha, hrdost, stud, hanba, ješitnost, arogance, skromnost, pokora, ostýchavost, sebekritičnost, ukřivděnost... (Smékal, 2004; Pugnerová, 2019). „*Sebeocnění, tedy hodnota, jakou si jedinec přisuzuje, je pak výsledkem procesu sebehodnocení, spočívajícího v subjektivním srovnávání se s ostatními, popř. Také s vlastními požadavky na sebe*“ (Čačka, 1997, s. 212). Více v samostatné podkapitole Sebehodnocení.

3.2.2.2 Sebeúcta

O sebeúctě hovoříme jako subjektivním hodnotícím postoji k sobě, jak se jedinec hodnotí, jak si sebe sám váží, že zná svou cenu nejen on, ale také i ostatní. Sebeúcta se dá vyjádřit poměrem mezi reálným a ideálním já. O sebeúctě můžeme mluvit také jako o prožitku jehož zdrojem je potvrzování si kladných vlastností klíčovými osobami - učitelé, rodiče, vrstevníci. (Pugnerová, 2019). „*Sebeúcta je budována na uvědomování toho, jak se nám daří dosahovat cílů, které jsme si vytyčili, nebo plnit*

úkoly, které jsme přijali za své” (Smékal 2004, s. 353). Smékal (2004) sebeúctu připodobňuje pocitu osobní důstojnosti. Hlavní rozdíl mezi těmito dvěma termíny vidí v silnějším důrazu u sebeúcty na sebeoceňování.

3.2.2.3 Sebevědomí

Dle Hartla (2004, s. 237) sebevědomí znamená *“vědomí vlastní ceny a schopnosti, provázené vírou v sebe a v úspěšnost budoucích výkonů”*. Díky tomu ovlivňuje výběr činností, které jedinec bude chtít vykonávat nebo naopak, kterým se bude vyhýbat, aby se vyvaroval ohrožení zmíněné vlastní ceny (Pugnerová, 2019).

3.2.2.4 Sebedůvěra

Sebedůvěra vyjadřuje víru ve vlastní úspěšnost. Jedná se o *“kladný postoj člověk k sobě samému, ke svým možnostem a výkonnosti”* (Hartl, 2004, s. 236).

3.2.2.5 Sebereflexe

Sebereflexi lze definovat jako dočasná fenomenologická zkušenosti, v níž se já stává předmětem sebe sama (Gillespie, 2007). Sebereflexe slouží jako nástroj pro uvědomování si vlastního já a jako základ pro seberozvoj, který vychází z našeho sebepojetí a směřuje k sebeaktualizaci. Tyto struktury ega jsou klíčové jak pro introspektivní prožívání sebe samého, tak pro aktivní vzájemné působení s okolím (Čačka, 1997).

3.2.2.6 Reálné x Ideální Já

Sebeobraz je členěn na dvě hlavní kategorie: reálné a ideální já (ego).

- Reálné já (obsah a struktura sebepojetí; to, co o sobě subjekt soudí; jaký skutečně je),
- Ideální já (představa o tom, jaký by jedinec chtěl nebo měl být, chtěný obraz sebe sama) (Smékal, 2004; Nákonečný, 2009).

Diference mezi reálným a ideálním já je do určité míry žádoucím projevem, který působí jako hybná a motivující síla v konání jedince. Problém může nastat v příliš vysoké nespokojenosti se sebou. Tato nespokojenost je spojena s nízkou sebeúctou,

jejímž důvodem může být to, že jedince ví, jaký by měl být z pohledu hodnocení druhých, ale neví, jaký chce být sám za sebe (Nákonečný, 2009). Motivační potenciál zde zastávají aspirace, které se týkají výkonové sféry našeho jednání. Tento vnitřní obraz je součástí sebevědomí a sebehodnocení. Je to důležitá a nezbytná součást k mobilizaci našeho úsilí, činů a prožitku uspokojení (Smékal, 2004). Z rozporu mezi vlastním činem a reakce blízkého sociálního okolí se vyvíjí vědomí vlastního já (toho, jaký skutečně jsem) a s přibývajícimi zkušenostmi a věkem se zvyšuje míra individuality osobnosti (Smékal, 2004).

3.2.3 Sebehodnocení

Pohled na pojmy sebepojetí a sebehodnocení se různí dle autorů. Někteří autoři používají pojmy sebepojetí a sebehodnocení synonymně, druzí vnímají sebehodnocení jako jeden z aspektů sebepojetí. Blatný (2001) shrnuje několik výsledků výzkumů, které dokazují význam rozdělení těchto pojmů:

- Odlišná kritéria pro hodnocení vlastní osoby v různých kulturách (Watkins a Dhawan, 1989),
- Lidé z celkové výpovědi o sobě vyjadřovali sebehodnotící komentáře pouze ze 7 % z celkového popisu vlastní osoby (McGuire a McGuire, 1981),
- Deskriptivní a hodnotící aspekt sebepojetí spolu souvisí. Kladný postoj k sobě má vztah k vyššímu množství pozitivních charakteristik sebepoznání, zatímco sociální úzkost koreluje s menším množstvím výpovědi o sobě (Greenwald, Belleza a Banaji, 1988).
- Osoby s vysokým sebehodnocením mají složitější strukturu významu vlastního Já než osoby s nízkým sebehodnocením (Blatný a Osecká, 1997).

Každé vyjadřování sebe obsahuje hodnotící perspektivu, protože vztah jednotlivce k sobě samému není nikdy neutrální. Sebeocenění (vyjádření vlastní hodnoty) je výsledkem sebehodnotícího procesu, zahrnujícího subjektivní porovnávání se s jinými a s vlastními nároky. Proces sebehodnocení je klíčovým aspektem psychické dynamiky jedince, zejména během určitých etap jeho vývoje. Stálá schopnost pozitivně přijímat sebe sama pak odráží hluboké uvědomění si vlastní ceny, spokojenost se svou osobou a uspokojení ze života, které trvá po celou dobu existence (Kon, 1988).

Sebehodnocení dělíme na dílčí a celkové. Dílčí sebehodnocení je vztahováno ke konkrétním situacím, okruhům a jejich stránkám, je proměnlivé, avšak nemění sebehodnocení celkové (Čačka, 1997), které vyjadřuje „*jak se kdo považuje za schopného, významného, úspěšného či váženého*“ (Coopersmith, 1965, s. 5. in Čačka, 1997, s. 212).

3.2.3.1 Aspekty sebehodnocení

a) Pozitivita x Negativita

Snaha o pozitivní sebepojetí je silným lidským motivem. Tato touha po sebeúctě pramení z potřeby cítit se dobře vůči sobě samému (Kaplan, 1980, s. 8 in Čačka, 1997, s. 213), což je zvláště intenzivně vnímáno v situacích, kdy je tato potřeba frustrující (Čačka, 1997). Negativní důsledky se netýkají pouze nízkého sebehodnocení, ale ukazuje se, že i vysoké hodnocení vede k přeceňování vlastních schopností a dovedností. Pravděpodobnost selhání je v takovém případě vyšší než u jedinců s nižším sebehodnocením, kteří jsou schopni stanovit si takové cíle, kterých mohou dosáhnout (Blatný, 2001).

b) Stabilita

Stabilita sebeoceňování ovlivňuje to, jak člověk reaguje na zpětnou vazbu od ostatních. Blatný (2001, s. 27) píše: „*Lidé s nestabilním sebehodnocením mají příznivější reakce na pozitivní zpětnou vazbu a více defenzivní na negativní zpětnou vazbu. Jejich globální sebehodnocení je navíc významněji ovlivňováno dílčími hodnoceními vlastní osoby. To je spojeno se zvýšenou tendencí zapojovat své Já do každodenních aktivit a s nízkou vnitřní motivací*“. Snaha udržet stabilitu sebehodnocení může vést k uplatňování obranných mechanismů (Čačka, 1997).

Stabilita sebehodnocení je závislá na tom, jak významné jsou pro člověka dílčí aspekty sebepojetí, hodnotového vědomí a struktury řídicích mechanismů. Lidé si často volí cíle na základě svých priorit, což jim pomáhá udržet si vysokou sebeúctu a vyvarovat se neúspěchu. Někdy však může tato orientace vést k sociálně méně ceněným nebo až negativním aktivitám, což může mít nežádoucí důsledky (Kaplan, 1980 in Čačka, 1997, s. 213).

Je důležité si vybírat cíle, které jsou cenné a smysluplné, i když mohou být obtížně dosažitelné (mocenská pozice a popularita x skutečná odbornost (Čačka, 1997).

3.3 Shrnutí

Veškeré poznávání, prožitky a snahy lidské psychiky jsou úzce propojeny s vědomím vlastního Já. Vědomí Já hraje klíčovou roli v subjektivním sebezažívání, identity a hodnoty (Čačka, 1997).

Vědomí vlastního já a sebepojetí má různé podoby a nelze je jednoznačně definovat, protože jsou odrazem interakce s prostředím (Nákonečný, 2013; Macek, 2008). Pojem Já nelze popsat ani v konkrétním čase. Je to soubor subjektivního vnímání vlastností, očekávání od sebe i od druhých, pocitů, zážitků, prožitků, jednání, které se odehráli, odehrávají a odehrávat budou (Macek, 2008).

Sebepojetí můžeme chápat jako mentální reprezentace vlastního Já, je to systém osobnosti ovlivňující regulaci chování a zahrnující představy, postoje a pocity. Tři aspekty sebepojetí jsou kognitivní (obsah a struktura sebepojetí), afektivní (citové prožívání, emoční vztah k sobě) a konativní (motivace a seberegulace) (Blatný, 2016; Blatný a Plháková, 2003). Sebepojetí sestává z různých složek, včetně sebehodnocení, sebeúcty, sebevědomí, sebedůvěry, reálného a ideálního Já.

4 Volný čas

Volný čas je interdisciplinární předmětem zkoumání. Jeho problematikou se zabývá pedagogika, sociologie, ekonomie, hygiena a také psychologie (Spousta a kol., 1994). Volný čas je protiváhou času pracovního, kdy jsou jeho aktivity vázány prací. Nejedná se také o čas, který je zaplněn sociálními a biologickými nezbytnostmi. Volný čas je čas prázdný, který můžeme vyplnit svobodně na základě vlastní vůle (Spousta a kol., 1994). Společnost v dnešní době je velmi uspěchaná a volný čas se tak stává u většina lidí významnou společenskou hodnotou (Chorvát a kol., 2019).

4.1 Vývoj volného času

„V agrárních společnostech historické doby volný čas neexistuje. Práce se řídí podle přírodních cyklů ročních dob a dnů. Je intenzivní v pěkné roční době, zpomalené ve špatné. Tato práce má přirozený rytmus, je přerušována přestávkami, zpěvy, hrami, obřady. Spadá v jedno s denní činností” (Dumazedier, 1966, s. 443). Volný čas, tak jak ho známe dnes, masově vznikl až v období průmyslové revoluce v důsledku sociálního pokroku. Díky revoluci se volný čas stal individualizovaným, všeobecným (týká se většiny společnosti) a byl postaven jako protiklad k pracovní době (Pácl, 1994). Po druhé světové válce rozděluje Němec a kol. (2002) vývoj volného času na tři etapy:

- 1) První etapa: 50.-60. léta. Čas je společností rozdělen na dva hlavní protipóly - čas pracovní a čas volný ve smyslu odpočinku, oddechu od pracovních činností. Vzdělávání bylo vnímáno jako potřeba k práci pro zvyšování kvalifikaci nikoliv jako součást osobnostního rozvoje.
- 2) Druhá etapa: 70.-80. léta. Volný čas začal být vnímán jako prostor pro seberealizaci a různorodé prožitky v rámci zájmové činnosti. Začalo vznikat velké množství zájmových kroužků pro děti a mládež.
- 3) Třetí etapa: 90. léta. Hranice mezi pracovním a volným časem se stírají. Lidé jednájí podle požadavků typů “Já chci”, “já potřebuji”, “mě to baví”. Společnost se začínala zabývat otázkou kultivace člověka.

Dle Chorváta (2019) viděla společnost budoucnost volného času v rostoucí potřebě volného času a poklesu pracovní doby. Součástí skupinové identity budou, vedle pracovního a profesního zařazení, volnočasové aktivity a formy, jakými lidé svůj volný čas tráví. K tomuto nárůstu pojetí (svoboda, dobrovolnost, volba, sebeurčení) volného času přispívá pokrok ve vědě a technologiích, který zároveň přispívá ke zvýšení sociální integrace a redukci společenských konfliktů. Nicméně Rojek (2005) zmiňuje, že práce má v životě lidí velký význam, a tak se novodobá společnost snaží o větší rovnováhu mezi pracovním a volným časem. V některých případech může až paradoxně touha po volném čase vést ke zvýšení potřeby trávení času v práci. To způsobuje tlak konzumní společnosti, ve které chce mít člověk snadnější přístup k mnohdy finančně náročným produktům a službám v dané společnosti.

Studie naznačují, že lidé často nadhodnocují čas věnovaný práci a podceňují svůj volný čas. Tendence se projevuje porovnáním odhadované a skutečné týdenní pracovní doby participantů. Pokud lidé vnímají nedostatek volného času přes jeho veškerou dostupnost, je to často dáno rozdíly životními fázemi člověka a povinnostmi v dané etapě. Pakliže jsou výsledky výzkumů, potvrzující nárůst volného času, v rozporu se subjektivní zkušeností, v rámci které jsou lidé přesvědčeni, že jejich množství volného času klesá, můžeme mluvit o tzv. fenoménu „časového stresu nebo časové tísně“, který je jeden z reality a znaků naší novodobé společnosti. Časová tíseň není ve společnosti rovnoměrně rozložena, mohou jí pociťovat i lidé v důchodovém věku (Chorvát, 2019).

4.2 Definice volného času

Výraz Volný čas v české společnosti se poprvé objevil teprve na přelomu 19. a 20. století (Kaplánek a kol., 2017). Hofbauer (2004, s. 13) definuje volný čas jako „čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život“ a jako „činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení“.

Zjednodušeně definuje volný čas Němec a kol. (2002, s. 17) jako: „čas, v němž člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, které mu přinášejí radost, potěšení,

zábavu, odpočinek, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné a duševní schopnosti, popř. i tvůrčí schopnosti”.

Volný čas je jedním z významných faktorů pro stanovení životního stylu jedince. V trávení volného času se nejvíce projevuje svobodné rozhodnutí člověka na základě vlastních potřeb, zájmů a hodnot. Již méně je ovlivňován povinnostmi a stereotypy. V rámci zkoumání volného času se můžeme zaměřovat na kvantitu – objem volného času a kvalitu – strukturu volného času (Duffková a kol., 2008). Jak již bylo zmíněno, tak volný čas by měl být opozitem pracovního času. Z pedagogického hlediska by tak člověk měl v takovém čase kompenzovat jednostrannost svého zaměstnání, např. člověk, který se žije intelektuální činností, by měl ve svého volného času zařadit manuální činnost. Nicméně častým a opakujícím se jevem je, že se lidé i po pracovní době věnují činnostem, na které jsou zvyklí, a jsou podobné nebo mají alespoň něco málo společného s jejich náplní práce (Spousta a kol., 1994). Tuček (2003) zjednodušeně rozděluje čas na dva základní časové bloky:

1) Čas pracovní - čas trávený pracovní činností a povinnostmi

2) Čas mimopracovní

2a. Vázaný čas: opakující se činnosti každodenního života; dojíždění do práce, opatrování základních biofyziologických potřeb člověka, zajištění chodu rodiny a domácnosti, mimopracovní povinnosti.

2b. Volný čas: není konkrétně ani obsahově vymezen; takový čas, který zbývá po splnění všech povinností v pracovním a vázaném čase.

4.2.1 Funkce volného času

Hofbauer (2004); Hájek (2004) definovali základní funkce volného času - odpočinek, zábava, rozvoj osobnosti. Hájek (2004) je ve své publikaci definuje následovně a zároveň přidává čtvrtou – preventivní funkci:

1) Relaxace a odpočinek

- Tato funkce volného času zahrnuje veškerý fyzický i duševní odpočinek vyjma odpočinku, který je nezbytně nutný pro obnovu našich sil (pasivní odpočinek, spánek). Je důležité rozlišovat tento typ

odpočinku od rekreace, kterou považujeme za aktivní formu odpočinku a vnímáme ji spíše jako zábavu.

2) Zábava

- Zábava zahrnuje aktivní odpočinek včetně receptivních činností (divadlo, film, televize, posezení s přáteli, rodinné návštěvy atd.)

3) Rozvoj osobnosti – sebevzdělávání

- Sem zahrnujeme všechny aktivity, ve kterých si děti rozšiřují svůj vědomostní obzor i své dovednosti. Patří sem i činnost ve spolcích, občanských sdruženích a ostatních organizacích, dále i pěstování koníčků.

4) Prevence

- Jedním z úkolů pro pedagogiku volného času je naučit děti a mládež zacházení účelně zacházet a tím je vyvarovat rizikovému chování a sociálně patologickým jevům.

4.3 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času jako nová vědní disciplína začala vznikat od poloviny šedesátých let minulého století díky zkracování pracovní doby, zavedením pětidenního pracovního i školního týdnu a nárůstu středoškolských žáků a vysokoškolských studentů (Hofbauer, 2004).

Výchovné zhodnocování volného času považuje Hofbauer (2004) jako souhrnné označení pro výchovu mimo vyučování a pedagogiku volného času. Do tohoto termínu zahrnuje:

- Výchova ve volném času
 - Je postavena na základech dobrovolnosti a odproštěna od biologických potřeb a povinností. Jedinec je považován za aktivního činitele.
- Výchova prostřednictvím aktivit volného času
 - Utváří individuální rysy jedince, který si prostřednictvím aktivit osvojuje nové znalosti, dovednosti a kompetence v určité oblasti volného času. Aktivity v tomto pojetí mohou volný čas v mnohém

překračovat (např. Změna individuální orientace k volbě budoucího povolání).

- Výchovu k volnému času.
 - o Zahrnuje reflexi volného času a stává se orientací a dynamikou pro rozvoj člověka.

Pedagogické působení a ovlivňování volného času u dětí a mládeže je specifickým v rámci konkrétní věkové skupiny. U dětí, jež nemají dostatek zkušeností v oblastech zájmu je žádoucí usměrňování jejich voleb. Toto ovlivňování pomáhá formovat zájmy jedince, uspokojovat a kultivovat jeho potřeby, rozvíjet schopnosti a vlastnosti osobnosti. Vedení by však mělo nenásilně motivovat formou pestré rozmanité nabídky činností, ze kterých si dítě může svobodně vybrat (Němec a kol., 2002). Pedagogika volného času má tedy za úkol naučit vnímat volný čas nejen jako čas nečinnosti, ale spíše jako příležitost k odlišné činnosti - odpočinku, zábavě a osobnostnímu rozvoji na základě vlastní svobodné volby (Hájek, 2004).

4.3.1 Funkce výchovy ve volném čase

Funkce výchovy ve volném čase definují Hájek, Hofbauer, Pávková (2011) čtyři: výchovně-vzdělávací, zdravotní, sociální a preventivní. Jejich poměr v rámci pedagogického působení se liší dle institucí a cílové skupiny, je tedy jiný u dětí, mládeže a dospělých. Obsah funkcí definovali následovně:

- 1) Funkce výchovně-vzdělávací
 - o Výchova ve volném čase formuje osobnost na úrovni tělesného, psychického a sociálního aspektu jedince. Podporuje uspokojování potřeb, směřování zájmů a motivuje k prospěšnému využívání volného času. Tím se podporuje osobnostní a společenský rozvoj, zdokonalování dovedností a uvědomění si významu celoživotního vzdělávání. Úspěchy v aktivitách přinášejí radost, příležitost k seberealizaci a pozitivnímu sebehodnocení, což formuje pohled na život, společnost a svět.
- 2) Funkce zdravotní
 - o Pedagogické působení výchovy ve volném čase by vždy mělo mít pozitivní vliv na tělesný, duševní a sociální vývoj.

3) Funkce sociální

- Sociální funkci lze chápat třemi způsoby. První pojetím je že sociální funkce zajišťuje péči a dohled o dítě v době, kdy jsou jejich rodiče zaneprázdněni.
- V dalším případě tuto funkci můžeme chápat jako možnost navazovat nové sociální vztahy, rozvíjet naše měkké kompetence (angl. soft skills). Výchova ve volném čase tedy podporuje socializaci jedince.
- Umožňuje vyrovnávat rozdíly dětem ze znevýhodněného prostředí a poskytuje jim podněty pro jejich zdravý rozvoj.

4) Funkce preventivní

- Výchova ve volném čase působí v rámci nespécifické primární prevence a pomáhá předcházet negativním jevům ve společnosti.

4.3.2 Volnočasové kompetence

Koncept volnočasové kompetence definuje Kaplánek (2017, s. 25) na základě interpretací volného času Nahrstedta a Opaschowského jako: „*schopnost svobodně se rozhodovat o využití svého času; s tím, že tato schopnost se naplno projevuje při rozhodování o trávení volného času, tedy disponibilního času*“. Freericks (1996, s. 62) definovala pojem časové kompetence, které je téměř identický s předchozím termínem, jako: „*schopnost a ochota jednotlivce uspořádat si čas svého života samostatně a s vědomím vlastní odpovědnosti*“.

Nahrstedt vyjmenovává šest předpokladů svobodného nakládání s časem. Tyto předpoklady se odrážejí v cíli pedagogiky volného času a Kaplánek (2017) je interpretuje takto:

- 1) Svoboda vůči času: schopnost integrovat volný a vázaný čas do svého života současně a nechávat tyto dvě oblasti jako vzájemně se vylučující.
- 2) Syntéza času: významné životní mezníky je jedinec schopen vnímat v kontextu celého života člověka, nikoliv jen v závislosti na společenské a pracovní povinnosti.
- 3) Ekologie času: jedinec si je vědom, toho, že sociokulturní prostředí může ovlivňovat jeho chápání a uspořádání času.

- 4) Suverenita vůči času: schopnost člověka autonomně se rozhodovat o náplni svého času.
- 5) Emancipace času: jedinec je schopen rozpoznat a reagovat na vnější podněty (internet, média, komerční nabídky trávení volného času), které mohou ovlivňovat jeho manipulaci s časem. Dokáže si vytvořit hranice a udržet si míru svobody při řízení svého volného času.
- 6) Symetrie času: člověk je schopný integrovat do svého času různorodé aktivity a zážitky, které přispívají k celkové rovnováze prožívání času.

4.3.3 Psychohygienické aspekty využívání volného času

Dle Spousty a kol. (1996) by měl být volný čas organizován tak, aby přispíval k rozvoji osobnosti. Psychohygiena definuje model tzv. „zdravé osobnosti“, který se vyznačuje aktivní snahou o sebeprosazení, o sociální integraci a o vědomé využití svých schopností. Volný čas je z psychohygienického hlediska velmi důležitý, jelikož ve srovnání s pracovním časem, představuje úsek svobodného výběru aktivit. Na možnosti rozvoje zdravé osobnosti lze nahlížet v rámci její struktury, která je rozdělena na čtyři oblasti:

1) Zaměření osobnosti (zájmy, potřeby, ideály, hodnoty)

Zájmy, ideály, potřeby a hodnoty hrají v psychohygieně klíčovou roli v utváření kvalitního volného času. *Zájmy* jsou důležité pro stabilitu osobnosti a motivaci činností, přičemž je výhodné, aby byly různorodé a vzájemně se doplňovaly a kompenzovaly. Pro jedince je přínosné je-li jeho profese v souladu se zájmovou orientací, avšak není vhodné, aby zastávala veškeré jeho činnosti. Je výhodné udržovat široký okruh zájmů, který se odvíjí, avšak liší, od konkrétního pracovního zaměření. Volný čas představuje prostředí, kde se uspokojují fyzické, sociální a psychické *potřeby*. Jeho nedostatek nebo špatná organizace může vést k deprivaci uspokojení některých potřeb. *Ideály* udávají představu o ideálním trávení volného času. Bez ohledu na jejich reálnost nám tyto představy poskytují vhled do aspirací jednotlivce a jeho názorů na trávení volného času. Pro hodnocení aktivit volného času jsou důležité hodnoty, které se však v průběhu života mohou lišit. Výrazným způsobem aktivity volného času ovlivňuje hodnota zdraví

(pro zdravého člověka je sport prospěšný, pro nemocného může být kontraproduktivní až škodlivý (Spousta a kol., 1996).

2) Schopnosti

Vhodné schopnosti jsou klíčem k úspěšnému zvládnutí činnosti. Je důležité věnovat se činnostem, kde lze dosáhnout úspěchu, a plně využívat a rozvíjet naše schopnosti v rámci volného času. Je však podstatné odlišovat schopnosti od dovedností, které se získávají učením a cvičením (Spousta a kol., 1996).

3) Temperament a emotivita

Negativní emoce (strach, napětí, úzkosti, nadměrná sebekontrola), které jsou často součástí pracovního procesu bychom měli být schopni kompenzovat právě ve volném čase kladnými emocemi (radost, uspokojení, nadšení...) Ty by měli ve volnočasových aktivitách jednoznačně převažovat (Spousta a kol., 1996).

4) Charakterově-volní vlastnosti

Charakter je výsledkem výchovy a ve volném čase se projevuje prostřednictvím hodnotové orientace. Další významný vliv pro psychohygienu mají volní vlastnosti jakožto předpoklad pro dodržování pravidel a režimu. I přes svobodnou a spontánní volbu aktivit ve volném čase, by nemělo docházet k chaotičnosti a neřízenosti času. Vůle tak u utváří parametry volného času (struktura, délka, jeho umístění v rámci dne...) (Spousta a kol., 1996).

Spousta a kol. (1996, s. 15) definuje psychohygienická pravidla využívání volného času:

- *„Volný čas není zbytečně stráveným časem.,*
- *Uvědomit si odpovědnost nejen za své pracovní výsledky, ale i za využívání svého volného času.,*
- *Nejvýhodnější je organizovat volný čas individuálně nebo individuálnost co nejvíce respektovat.,*
- *Ve volném čase je nutné odstranit každou křečovitost a nesmyslné (“bezsmyslné“) úsilí.;*
- *Soukromé plány, cíle a hodnoty v čase povinností korigovat rozumem, ve volném čase fantazií.;*

- *Snažit se o široké zájmy a záliby a nevázat jejich realizaci absolutně na zaměstnání.;*
- *Činnosti ve volném čase by měly být doprovázeny pozitivním emočním naladěním.;*
- *Ve volném čase se věnovat aktivitám, pro něž lze předpokládat schopnosti.;*
- *Činnosti ve volném čase by měly vést k subjektivnímu prožitku úspěchu.;*
- *Hledat náplň aktivity ve volném čase v imaginaci a ne v racionalitě, aniž by docházelo k odtržení od reality.;*
- *Psychohygienická pravidla pro využívání volného času neplatí jen pro psychiku člověka, ale i pro jeho tělo.;*
- *Znát psychohygienická pravidla pro využívání volného času a mít na ně vlastní poučený názor“.*

4.4 Zájmová činnost

Za každou naši činností stojí konkrétní motiv - pohnutka nebo podnět k jednání, který funguje jako aktivizační faktor. Motivace má svůj původ v různých faktorech, jako jsou naše základní potřeby, pudy, vrozené dispozice, aspirace, hodnoty a další (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Šerák (2009) považuje za důležité v kontextu zájmové činnosti, vysvětlit pojmy *potřeba* a *zájem*. **Potřeby** definuje jako subjektivní projev nedostatku něčeho nezbytného. Tento fakt má pro jedince motivační funkci a podněcuje ho k odstranění problému. Potřeby mají tři základní dělení:

1. fyzické, sociální, psychické;
2. primární, sekundární;
3. vrozené, osvojené.

„Většina teoretiků se nicméně shoduje na tom, že původní biologický základ našich potřeb hraje stále menší roli a je nahrazován potřebami založenými na společenských základech. Stejně tak pozorujeme stále menší spojení potřeb s konkrétními činnosti, neboť roste podíl společensky zajišťovaných potřeb“ (Šerák, 2009, s. 49).

Činnosti, kterým přikládáme zvláštní hodnotu a věnujeme jim čas s pocitem uspokojení, označujeme jako **zájem**, jež vyjadřuje relativně stálé zaměření osobnosti. Zájmy jsou v oboustranném vztahu s potřebami jedince, umožňují jejich uspokojování a zároveň ovlivňují vznik a charakter dalších potřeb (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011). *„Zájmy mají kognitivní, emocionální a hodnotovou dimenzi. Kognitivní aspekt vyjadřuje skutečnost, že pro zájem je nezbytné poznání jeho objektu, emociální aspekt se týká příjemných emocí, které doprovázejí kontakt s tímto objektem a hodnotový aspekt vyjadřuje skutečnost, že objekt zájmu je osobou subjektivně hodnocen jako významný“* (Šerák, 2009, s. 50). Zájmy jsou aktivizačně-motivačními vlastnostmi ve struktuře osobnosti. Zájmové aktivity mají zásadní roli v efektivitě výchovy a vzdělávání a umožňují individuální i společenský rozvoj. Jedinec obvykle rozvíjí takové zájmy pro které má vlohy a dostačující schopnosti. To mu umožňuje dosahovat úspěchů a prožívat uspokojení či seberealizaci. Úspěchy v zájmových aktivitách mohou poskytovat kompenzaci za neúspěchy v jiných oblastech života. Zájmy umožňují jedinci rozvoj osobnosti, socializace a seberealizaci, a také mohou sloužit jako prostředek k relaxaci a regeneraci (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

4.4.1 Zájmové vzdělávání dospělých

V období mladé dospělosti začíná lidem vedle profesní přípravy nebo již přímo profesní kariéry přibývat mnoho dalších závazků a povinností. Je to období navazování dlouhodobých partnerských vztahů, péče o rodinu a vlastní děti. Nárůst povinností může vést k omezení volného času a ztráty vlastních zájmů. V této době si jedinec utváří životní styl a proto využívání volného času je velmi klíčové pro další zdravý rozvoj osobnosti (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Zájmové vzdělávání je krátkodobá i dlouhodobá forma vzdělávání, která je zaměřena na saturaci konkrétních a specifických zájmů jednotlivce, přičemž klíčovým prvkem je schopnost jedince disponovat znalostmi a dovednostmi v dané oblasti. Oproti užitnému nebo profesně orientovanému vzdělávání není hlavním cílem příprava na konkrétní profesní využití nabytých znalostí a dovedností. Místo toho se zaměřuje na rozšíření a prohloubení osobních zájmů, což může zahrnovat různé oblasti. Zájmové

vzdělávání tak podporuje kultivaci osobnosti, rozvoj hodnotové orientace a umožňuje seberealizaci jedince (Šerák, 2009).

Hlavním účelem zájmového vzdělávání je umožnit jedinci využít plný potenciál volného času a vyplnit ho kreativním a seberozvojovým způsobem. Mezi základní charakteristiky zájmového vzdělávání patří: zájem, volný čas, dobrovolnost, svoboda výběru, místní příslušnost, uspokojení potřeb, pestrost obsahu, neutilitárnost, otevřenost, aktivita. Mezi účastníky zájmového vzdělávání dospělých vznikají rozdíly ve specifčnosti individuálních zájmů jako např. očekávání, cíl, obsah, metody. Společným rysem mezi účastníky tak bývá často pouze čistý společný zájem a ochota pro něj vynaložit úsilí, čas a peníze (Šerák, 2009).

4.4.2 Kategorie zájmových činností

Zájmy můžeme dělit dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011) dle několik úrovní:

1) Úroveň činnosti

- a. Aktivní (produktivní) zájem
 - Mezi aktivní zájem řadíme takové činnosti ve kterých se jedinec aktivně angažuje a sám činnost vyvíjí, např. hraní fotbalu nebo jiného sportu, kreslení, hraní na hudební nástroj, zpěv.
- b. Receptivní zájem
 - U receptivních zájmů je jedinec pasivním účastníkem činnosti, např. sledování filmu, divadla.

2) Časové trvání – je ovlivněno zráním a vývojem jedince.

- a. Krátkodobé
- b. Dočasné či přechodné
- c. Trvalé

3) Koncentrace

- a. Jednostranný
- b. Mnohostranný

4) Intenzita zájmu – určuje úroveň kvality činnosti

- a. Hluboké
- b. Povrchní

5) Společenské hodnoty

- a. Žádoucí (hodnotné)
- b. Nežádoucí
 - Neslučují se se společenskými normami

6) Obsah

Pro jednodušší určení náplně činnosti se zájmy dělí podle určité oblasti - obsahu. Nicméně ne všechny lze takto jednoznačně určit.

- a. Rukodělné činnosti
 - Manuální dovednosti, jemná motorika, pracovní postupy, rozvoj představivosti
- b. Technické činnosti
 - Konstrukční dovednosti, technická představivost, smysl pro přesnost
- c. Přírodovědná zájmová činnost
 - Vztah k přírodě, ochrana přírody
- d. Estetickovýchovné činnosti
 - Estetické hodnoty, představivost, kreativita, rozvoj emocionální složky osobnosti
- e. Tělovýchova a sport
 - Rozvoj fyzické zdatnosti, výchova tolerance a fair play, psychická odolnost vůči stresu
- f. Turistika
 - Propojuje přírodovědnou, tělovýchovnou a společenskovední činnost
- g. Společenskovední zájmová činnost
 - Znalosti o společnosti – historie, tradice, jazyk
- h. Počítačové dovednosti

Šerák (2009) vychází z obsahové rozdělení a vymezuje následující typy zájmového vzdělávání dospělých: kulturní a estetická výchova, pohybová a sportovní výchova, cestování a turistika, zdravotní výchova, environmentální výchova, vědeckotechnické vzdělávání, jazykové vzdělávání, náboženská a duchovní výchova.

4.5 Shrnutí

Volný čas tak jako ho známe nyní má počátky v období průmyslové revoluce (Pácl, 1994). Stal se masovým, individualizovaným a významnou společenskou hodnotou (Chorvát a kol., 2019). V současné době klade společnost důraz na volný čas jako na identifikaci jednotlivce.

Od poloviny 20. století se začala rozvíjet pedagogika volného času, která si klade za cíl naučit lidi vnímat volný čas nejen jako čas nečinnosti, ale spíše jako příležitost k odlišné činnosti od profesního zaměření, odpočinku, zábavě a osobnostnímu rozvoji. Měl by to být čas relaxace, zábavy, rozvoje osobnosti a prevence (Hofbauer, 2004; Hájek, 2004).

Spousta a kol. (1996) zmiňuje také psychohygienický vliv volného času na osobnost člověka. Podle něj by měl být volný čas uspořádán tak, aby přispíval k rozvoji zdravé osobnosti. „Zdravá osobnost“ je zde vnímána jako aktivní snaha o sebeprosazení, sociální integraci a vědomé využití svých schopností. Volný čas zároveň umožňuje uspokojení fyzických, sociálních i psychických potřeb.

Celkově lze říci, že správně organizovaný volný čas může pozitivně ovlivnit rozvoj osobnosti a psychohygienu jedince.

EMPIRICKÁ ČÁST

Výzkumná část diplomové práce se věnuje problematice sebepojetí žen v mladém dospělosti v kontextu způsobu trávení volného času.

5 Rámec výzkumu

5.1 Výzkumný cíl

Cílem výzkumu je zjistit význam sebepojetí žen v mladém dospělosti v kontextu způsobu trávení volného času. Práce hledá souvislosti mezi sebepojetím mladých dospělých žen a způsobu trávení jejich volného času.

Mezi dílčí cíle si práce klade zjistit úroveň sebepojetí žen v mladém dospělosti, jednotlivé způsoby trávení volného času a motivaci k trávení volného času konkrétními způsoby.

5.2 Výzkumný problém

Za výzkumný problém diplomová práce považuje úroveň sebepojetí žen v mladém dospělosti v kontextu volnočasových aktivit.

5.3 Výzkumné otázky

Jak sebepojetí žen v mladém dospělosti ovlivňuje způsob trávení volného času?

Specifické výzkumné otázky:

1. Jak samy sebe mladé ženy charakterizují?
2. Co ovlivňuje sebepojetí žen v mladém dospělosti?
3. Jaké způsoby volného času vyhledávají ženy v mladém dospělosti?

5.4 Výzkumný vzorek a jeho charakteristika

Výzkumný vzorek byl vybrán pomocí stratifikovaného účelového vzorkování. Tento přístup identifikuje určitou podskupinu a je vhodný jako příprava pro srovnání více podskupin. (Hendl, 2016). Bylo osloveno 27 žen mezi 20 – 26 lety, přičemž k účasti na výzkumu se přihlásilo pět z nich. Na základě jejich charakteristiky je můžeme

považovat za homogenní vzorek výzkumu. Pro zachování anonymity účastnic výzkumu byla změněna jejich jména.

Nina je žena ve věku 26 let. Žije v hlavním městě Praze, kde studuje momentálně vysokou školu. Současně při studiu pracuje na 0,8 úvazek. Žije s přítelem. Vyrůstala v rodině pouze s matkou.

Lucie je žena, 25 let. Studuje vysokou školu. Žije v okrese Bruntál u rodiny svého přítele. Aktuálně nepracuje. Pochází z neúplné rodiny.

Zuzana je žena ve věku 23 let. Studuje na vysoké škole. Občas si přivydělává formou brigády. Aktuálně žije na třech místech – v domě svých rodičů, u svého přítele a v pronajatém bytě v místě vysoké školy. V raném dětství se její rodiče rozvedli a následně její biologický otec zemřel. Po rozvodu si matka našla nového partnera, kterého považuje za vlastního otce.

Adéla je žena ve věku 24 let. Žije v Havířově. Momentálně studuje poslední ročník magisterského studia na vysoké škole. Aktuálně začala pracovat na částečný úvazek jako pracovník v sociálních službách. Žije s matkou a jejím přítelem.

5.5 Metodika výzkumu a sběr dat

Pro empirickou část výzkumu byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza v rámci kvalitativního způsobu šetření. Kvalitativní výzkum má oproti kvantitativní metodě výrazně redukovaný počet pozorovaných jedinců a sleduje a snaží se pochopit co nejširší počet informací o sledovaném jevu (Mišovič, 2019). Kvalitativnímu výzkumu se vyčítá jeho určitá netransparentnost a vysoká míra subjektivity ze které se obtížně zobecňují výsledky. Z jiného pohledu má naopak kvalitativní výzkum výhodu právě ve zmíněném subjektivním prožívání, díky kterému lze jít ve zkoumaném fenoménu více do hloubky a pochopit příčinné souvislosti jednotlivých procesů (Hendl, 2016).

5.5.1 Polostrukturovaný rozhovor a interpretativní fenomenologická analýza

Pro získání dat byla využita metoda polostrukturovaného rozhovoru, který se vyznačuje dopředu připravenými okruhy otázek. Rozhovor je možné doplnit i o další otázky na základě odpovědí účastníka. Nicméně je důležité, aby participant

odpověděl na všechny otázky z předem připravených témat bez důrazu na jejich pořadí (Mišovič, 2019).

Jako přístup zkoumání kvalitativních dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (dále IPA). IPA se snaží hlouběji pochopit žité zkušenosti a zkoumá jedinečné subjektivní osobní vnímání určitého jevu u jednotlivce se snahou vytvořit objektivní popis události. IPA poskytuje svobodu z hlediska analýzy dat. I přes doporučení pro nezkušené výzkumníky neexistuje žádný pevně daný postup a studium dat nemusí začínat přímo danou výzkumnou otázkou. Tu si může výzkumník vytvořit až v průběhu sběru dat a jejich analýzy (Hendl, 2005). Řiháček, Čermák a Hytych (2013, s. 16-22) navrhuji následující postup:

1. Reflexe výzkumníkovy zkušenost s tématem výzkumu
2. Čtení a opakované čtení získaných dat
3. Tvorba počátečních poznámek a komentářů
4. Rozvíjení vytvořených témat
5. Hledání souvislostí mezi tématy
6. Analýza dalšího případu
7. Identifikace a popis společných témat

Okruhy rozhovoru:

Okruh: Sebepojetí

1. Jak chápeš pojem sebepojetí?
2. Jak by si sám sebe charakterizoval?
3. Vnímáš vývoj tvého sebepojetí od dovršení 18 let?
4. Co ovlivňuje tvé sebepojetí?

Okruh: Volný čas

1. Jak chápeš pojem volný čas?
2. Co pro tebe znamená volný čas?
3. Jak trávíš svůj volný čas? Jaké aktivity a proč je děláš?
4. Ovlivňuje tvé sebepojetí, jakým způsobem trávíš svůj volný čas?

6 Vlastní analýza

Během výzkumu bylo realizováno celkem pět rozhovorů. Pro zpracování výsledků šetření byla využita data pouze ze čtyř. Poslední, neuvedený rozhovor, byl vyřazen z důvodu nedostatečné relevance a kvality poskytnutých informací. Bez dostatečného množství informací není možné provést kvalitní analýzu a interpretaci dat.

Během analýzy předchozích rozhovorů již byla identifikována řada klíčových témat sebepojetí ve vztahu k trávení volného času.

6.1 Nina a přehled témat rozhovoru

Nina ve svém sebepojetí reflektuje několik klíčových témat:

Komplexita sebepojetí

Z lingvistického i deskriptivního pohledu analýzy je zřejmé, že Nina vnímá sebepojetí velmi komplexně. Není pro ní lehké ho jednoznačně popsat. Je si vědoma rozmanitosti faktorů, které jí formují. Zpočátku zdůrazňuje svou autenticitu, ale celkem rychle uznává, že ostatní jsou nedílnou součástí jejího sebepojetí a popisuje ho následovně: „...*Kdo jsem. Ne to co si myslí ostatní, ale já jako sama o sobě. Prostě to fyzično nebo psychično...názory, co mě baví a tak, ...i sociální role do toho vstupujou. No je to těžký specifikovat, tím že tam patří všechno*“. Její sebepojetí je multifaktoriální, zahrnuje do něj především obecné vlastnosti typu pohlaví, věk, vzdělání, rodinu a blízké okolí, genetiku. V rozhovoru je patrný odkaz na současné genderové otázky, které participantka považuje za důležité, a nachází v nich prostor pro vyjádření hrdosti ze své identity jako ženy. Také často zmiňuje různá společenská pravidla, normy, zákony. To se projevuje v určité potřebě konformity ve společnosti: „*z jedny strany úplně nevyčívám, že nejsem nějaká pól společnosti a zároveň nejsem úplně talent, kterej úplně to... takže nevím, beru se tak nějak jako normálně a snažím se taky tak chovat;...nechci být nějaká výstřední osoba ve společnosti*“.

Nina si uvědomuje, že žádný poznatek o sobě není zcela konstantní. I přesto, že její sebepojem je z dlouhodobého hlediska stabilní a pozitivní, ovlivňují její aktuální sebepojetí různé faktory. Momentálně je to především ztížená situace v rodině, na

základě ní se považuje za velmi citlivou: „*No jsem taková, jak to říct, jako že rozmrzlá, nebo... že citlivá hodně. I u věci do kterých mi nic není. A určitě to umocňuje ta moje těžší situace v rodině v posledních měsících. To je právě to, co podle mě tě tvoří*“.

Z rozhovoru vyšlo najevo, že její vlastnosti a především ty obecné jako pohlaví, věk a vzdělání mají vliv na to jaké sociální role přijímá. Její přístup k jednotlivým rolím je ovlivněn hodnotami a osobnostními cíli. I přesto, že některé role mohou být společností považovány za prestižnější, pro Niny je důležitější role dcera než profesní role, protože se neidentifikuje jako kariéristka. Sociální role nejsou jen součástí její identity, ale jsou také formovány očekáváním druhých. Nina uvádí, že role studentky, i přesto, že ji zastává, je vzhledem k okolnostem a okolí upozaděna: „*už vlastně nejsem braná jako v roli studenta, takže jsem spíš normálně jako aktivní, pracující, prostě člověk*“.

Prostředí

Nina se v rozhovoru s ohledem na prostředí věnuje především složitosti svého sebepojetí a identity ve vztahu k sociálním rolím, vnějším očekáváním a pravidlům ve společnosti. Rámec svojí identity popisuje především prostřednictvím sociálních rolí. Uvádí, že nejdůležitější sociální role, která tvoří základ její identity je role dcery spojené s její nejvýznamnější hodnotou: „*Rodina, nebo to moje blízké okolí... Asi tak, to je podle mě takové jako základní hodnota pro mě životě. Být si prostě tak nějak jakože nablízku*“.

Dále velmi často zmiňuje společenská pravidla na různých úrovních. Uvědomuje si, že mají na ní vliv právě vnější očekávání plynoucí z pravidel pro určité sociální role: „*budu se jinak chovat asi jako k nadřízenému v práci. A jinak, já nevím, ke kamarádce prostě... I nějaký nutnosti, co musíš dělat v daný roli, tak v jiný ty roli jako neděláš a děláš zas něco jinýho*“.

Její chování a tedy i to jak posléze na sebe nahlíží ovlivňuje míra závazku, dodržování pravidel a plnění povinností vůči svému okolí.

Z rozhovoru je patrné, že se Nina zabývá otázkou tvoření sebedůvěry v kontextu školního prostředí. Mluví o přístupu školního hodnocení, který kladl důraz především na nedostatky než na podporu silných stránek a rozvoj sebedůvěry. Je si vědoma právě toho, že její sebepojetí je zprvu tvořeno právě díky názorům

a postojům jejího bezprostředního okolí: „*ty už seš ovlivněnej a ani to třeba nevíš, že seš ovlivněnej. Takže ty pořád děláš něco a myslíš si, že to je jako z tebe, že tě to hrozně baví, a přitom to třeba z tebe ani není, jakože hrozně těžký podle mě. Hlavně na málo, co si člověk jako přijde sám tak ňák*“. Poukazuje na patrnou změnu v sebepojetí v jejím sebepojetí a budování sebedůvěry, jež nastává změnou vnímání okolí její role ve společnosti: „*i to okolí tě vnímá jinak, že furt seš třeba dcera, že jo nebo ségra, nebo seš student, nebo seš pracovník, ale už seš jako dospělá, takže to hodně jakoby podle mě míchá kartama*“.

Ninu odlišuje vnímání sebepojetí ze širšího úhlu pohledu na prostředí ve kterém se pohybuje. Zdůrazňuje, že součástí jejího každodenního života a tedy i vnímání toho, co přijímá za své jsou pravidla a zákony určené státem ve kterém žije. Vyjadřuje se k respektování společenských pravidel, ale zároveň zdůrazňuje důležitost zachování si individuality a autenticity: „*asi bychom měli být sami za sebe v tom smyslu, že třeba nevím, budu jediná ze svého okolí, kterou baví, prostě něco dělat, a ostatní mi budou říkat jakože hej, ty jsi divná jako todlencto k ničemu nevede. Tak přece, když mě to jako baví a dává mi to smysl, tak to je správně, když tím neporušuju pravidla, když to nebude zrovna třeba že jako mě baví okrádat lidi, že jo*“.

Dalším výrazným faktorem, který zasahuje do jejího sebepojetí a je zapříčiněn vlivem prostředí jsou životní zkušenosti, které reflektují a vytvářejí základ pro pochopení toho, kým jsme. Zmiňuje také studium a samostudium jakožto faktor, který ovlivňuje reakce na vnější vlivy: „*zároveň díky i tomu, co třeba my jako studujem, ... a i tím, že člověk se prostě o něco zajímá jako sám, ... tak tam prostě jako si čte jako jaký to je, když se někdo chová tak někdo tak a přebere si z toho prostě to, co zrovna jemu je tak nějak jakože příjemný*“. To reflektuje její schopnost adaptovat se na nové situace, což má mít pozitivní vliv na její pohled na svět a posilování vlatní identity.

Poznámka o setkávání s novými lidmi „*třeba to, že jsem začla s tím háčkováním, tak to mě zase, že když člověk takhle v tom volným čase začne dělat něco jakoby jinýho, tak se dostane i jako do jiný bubliny lidí a že ti to tak trošku jako otevře oči, to je taky bych řekla pozitivní věc*“ podtrhuje její otevřenost a schopnost učit se z interakce

s druhými, jež jí pomáhají porozumět světu kolem sebe a v procesu sebeuvědomování.

Emotivita

Z rozhovoru je patrné, že výrazným rysem osobnosti participantky je proměnlivost emocionálního prožívání v různých životních situacích a sociálních rolích: „*nejvíc jako ty rodinný přátelský kruhy mě jako ovlivňují, pak teda asi ty jako školní nebo zrovna tahle bublina a pak asi ta pracovní*“. Míra emotivity je odrazem hodnot, osobnostních cílů a angažovanosti napříč jednotlivými rolemi. Vzhledem k osobní zátěži, které Nina čelí: *tak jako nejsem v tomhle asi úplně kolem konzistentní, protože můj život jako není konzistentní poslední dva roky*“ se zvyšuje i míra stresu v ostatních sférách jejího života. Nicméně vzhledem k seřazeným hodnotám v životě se v nich Nina snaží své emoce více regulovat: „*cejtím, že mi to je občas tak jako trošku jedno, že se sama stavím do té situace, aby mi to bylo trošku jedno, jinak bych se už asi trochu zhroutila jako*“.

S přibývajícím věkem narůstá její sebepoznání a uvědomování si i negativních charakteristik: „*čím jsem starší, tak tím víc si přijdu, že jsem v jistých chvílích agresivní, ale tím, že to jakoby vím, tak se to snažím regulovat*“.

Dřívější odkaz na zákony a normy může naznačovat její vnímání okolního prostředí jako regulující síly, která podporuje pocit bezpečí. Společenské dění má také na její emoční prožívání vliv: „*mě třeba zasáhlo jako dost to, co se třeba stalo na té fildě, že jsem fakt jako měla úplně, mi přišlo, jako že stavy úzkosti z toho, že prostě ty tam chodíš a cejtíš se tam jakože bezpečně, ... zároveň třeba covid, že jo? Ten nás podle mě hrozně ovlivnil*“.

Celkově lze říci, že participantka má povědomí o svých emocích a snaží se vyrovnávat s různými životními výzvami. Její schopnost regulace emocí a flexibilita v reakcích jsou klíčové pro zachování emoční rovnováhy a pozitivního sebepojmu.

Význam volného času

Význam volného času výrazně ovlivňuje způsoby trávení volného času participantky. Volný čas je pro Ninu klíčovým aspektem pro kompenzování aktivit z pracovního času. Tato kompenzace je důležitým zdrojem dobítí energie a vyvážení zátěže, kterou

zažívá i v rámci osobních zátěžových situacích: „*tím volným časem pak dobiješ jako baterky, zase na ten povinněj čas, nebo jak to říct, že je to takovej hezkej cyklus*“.

Z rozhovoru vyplývá, že pro Ninu momentálně nejsou důležité konkrétní druhy aktivit, které ve volném čase dělá, ale spíše typ volného času, který jí pomáhá nalézt osobní rovnováhu. Zdůrazňuje princip dobrovolnosti, který má významný vliv na prožívání volného času a potřebu vybírat si takové činnosti, které jsou pro ni přínosné: „*že prostě ty to jako chceš dělat, že ne, že to musíš dělat, ale že chceš, to je podle mě jako na tom to hezký. Že tě to taky baví jako*“.

Ukazuje se, že období mladé dospělosti je pro ní zatěžující období právě v dualitě povinností – škola a práce, která přispívá k nedostatku volného času a tím pádem k časovému omezení vyrovnávání se zátěží a naplnění vlastních osobnostních cílů: „*já toho tolik nedělám, protože právě toho volnýho času teď nemám tolik, ... až prostě třeba bude po tý škole a to bude toho volnýho času právě víc, protože nebude už tolik těch povinností*“.

6.1.1 Závěr rozhovoru

Výpovědi participantky Niny pojednávají o složitosti sebepojetí a jeho komplexnosti především v kontextu sociálních rolí, vnějších očekávání, situační zátěže, pravidel ve společnosti a náplně volného času. Aspekty jejího sebepojetí nejsou statické, ale spíše se vyvíjí v závislosti na aktuálních životních okolnostech. Z rozhovoru je zřejmé, že výrazným rysem osobnosti participantky je proměnlivost emocionálního prožívání v závislosti na okolním prostředí. Na základě stále hlubšího a rozvíjejícího se sebepoznání se snaží své emoce regulovat pro zachování emoční rovnováhy, čím potvrzuje svou adaptabilitu na různé životní výzvy.

Její přístup k volnému času je založen na principu dobrovolnosti. Náplň volného času směřuje ke kompenzaci nerovnováhy způsobené jednostrannou či zvýšenou zátěží v pracovním čase či osobním životě a k podpoře sebepojetí, jež zahrnuje posilování sebevědomí a udržení si pozitivního sebepojmu.

6.2 Lucie a přehled témat rozhovoru

Sebepoznání

Deskriptivní pohled na analýzu rozhovoru druhé participantky se vyznačuje vysokou mírou sebepoznání. Významným bodem osobního růstu a možnosti seberealizace byl změna v dospělého člověka právní zletilostí, kdy se osamostatnila od své původní rodiny. Tato změna přinesla osvobození od pocitu zodpovědnosti za ostatní členy rodiny a umožnila jí nalézt vlastní zájmy ve volném čase, které rozvíjí její povědomí o vlastní identitě: „v 18 jsem se konečně jako odstěhovala. Takže jsem jako byla konečně volná. Takže jsem mohla vlastně přemýšlet sama nad sebou a nemusela jsem přemýšlet nad situacemi, co byly jako doma.,... hlavně jsem rozvíjela svůj volný čas a svoje hranice.,... a teďka, to jsem spíš konečně já. Jako začala se sama sebepoznávat“.

Sama sebe shrnula pod pojmy sangvinik a choleric. Znaky těchto dvou charakterů vyplývají v průběhu celého rozhovoru: „*Mě fakt nebaví sedět. Já musím něco dělat takže...,... jsem strašně cílevědomý člověk. Jakože když si vytyčím nějaký cíl, tak ho prostě dodělám.,... radost, štěstí a takový ty pozitivnější věci než ty negativní. Jinak jako s tím stresem se hodně poji strach, že... tak jako on, tak jako se mnou jde, ale občas teda ten výbuch, že se občas jako vzteknu, ale to jsou takové jako fakt nárazové věci, takže to se mě moc často jako nadrží*“. Znalost těchto charakteristik jí pomáhá uvědomovat si vlastní nedostatky a pracovat na nich, což ovlivňuje i výběr aktivit ve volném čase v rámci kterého hledá způsoby efektivního využití vlastní energie a kompenzace emocí. Cílevědomost jí pomáhá vytyčovat si požadované cíle, vytrvale na nich pracovat a naplnit osobní potenciál. Zdůrazňuje také aktivní a pozitivní přístup k životu a vyhledávání neustále nových podnětů pro rozvoj její osobnosti.

Její schopnost uvědomovat si vlastní emoce a umět je regulovat jí umožňuje reagovat na své potřeby a preference. Navíc, i když absorbuje emoce ostatních, je schopna zachovat si odstup. Tato schopnost jí umožňuje posílit svou empatii vůči ostatním a lépe porozumět jejich potřebám: „*jsem taky jako strašně emocionální člověk. Spíš jsem jak emoční houba.,... Ale jako zase bych řekla, že jsem dobrý, jako mi to vyhovuje v tom, že jsem dobrej společník a můžu se napojit na toho člověka a třeba*

vysvětlit mu i, jak on se sám cítí, když on to sám jako nedokáže pojmenovat“. To naznačuje její zájem o druhé lidi a důležitost vztahů v jejím pojetí vlastní identity. Zdůrazňuje význam společnosti a sdílení těchto aktivit s ostatními. Tím ukazuje na sociální aspekt svého volného času a potřebu interakce s lidmi: „Právě to, co mě utváří, tak to fakt promítám do toho svého volného času. Jakože jo...ty moje jako hodnoty a to, co mě baví, ale to, co mě charakterizuje, se pak promítá do toho. Že fakt jako jak mám ráda tu společnost, tak to pak vyhledávám ve svém volném času.“. Absorpce emocí druhých však Lucii výrazně neovlivňuje. Z výroku: „Já právě na tady tyhle podněty vůbec nereaguju, jakože neříkám si: Aha, on mě určitě soudí“ je zřejmé, že nekonstruktivní hodnocení druhých nemá na sebepojetí participantky vliv. Dokazuje to, že Lucie má viditelně vysokou úroveň sebepoznání, které je stavebním kamenem jejího sebepojetí, jež je stabilní.

Celkově lze říci, že Lucie má zdravý a pozitivní přístup k životu, zaměřuje se na rozvoj svých pozitivních vlastností: „Vím, že to má na mou psychiku i na moji fyzickou stránku dobrý vliv. A tak proto to většinou jako dělám tady tyhle aktivity.“

Vztahy

Z rozhovoru s Lucií vyplývá, jak jsou vztahy pro vlastní sebepojetí a osobní rozvoj důležité. Ihned na počátku rozhovoru Lucie zmiňuje a zdůrazňuje důležitost rodiny jako základní hodnotu v jejím životě. Je zřejmé, že lpí na vytváření domova a péči o lidi kolem sebe, jež jí poskytuje pocit jistoty a spokojenosti.

Rodina dokáže vytvořit základní rámec zájmů a hodnot. V případě Lucie je to láska k přírodě a turistice, která tvoří výraznou část její identity. Ztotožnění se s touto hodnotou dokazuje, jak vědomí svých hodnot a cílů dokáže integrovat do svého chování i v případě odporu vůči konformitě ve skupině: „A já jsem do toho tak jako nějak spadla s nima. Ale tak jako mě, jak už jsme si začali zvykat na ten covid, tak už jsem si začala říkat... ty jo, jako mě nebaví furt jako prostě chodit jenom chlastat. Hlavně i to tělo se začalo měnit, protože přijímáš jenom ten alkohol. A vůbec se mi to nelíbilo. Takže jsem se jala chodit na túry. Zburcovala jsem je všechny, že začali dělat i něco jinýho než chlastání“.

Lucie si je vědoma vlastní individuality a identity, pro kterou však v její biologické rodině nebyl velký prostor rozvíjet. Po odchodu z primární rodiny se dále snaží být

v podporujícím a inspirativním prostředí, které jí umožňuje růst a rozvoj v souladu s jejími hodnotami a zájmy: „*Takže jakmile jsem se konečně odstěhovala, tak jsem začala vyhledávat to, v čem se cítím dobrá a chtěla jsem to jako nějak rozvíjet a najít si nějaké jako koníčky, u kterých zůstanu.,... Hledala jsem takový jako nějaký útočiště, když jsem ho jako odešla od té rodiny*“. Proces osamostatnění pomohl ke změně rodinné dynamiky. Důraz na zodpovědnost a domácí povinnosti se změnil a vytvořil se prostor pro sdílení nově nabytých zájmů: „*jsem jakoby začala rozvíjet i to malování a tak. Pak jsem přešla na tetování. Err... v tom mě strašně podpořila rodina, že se nechala zohyzdit*“. Podpora ve vlastních zájmech ze strany primární rodiny posiluje míru sebevědomí a pocity vlastní hodnoty, což je výrazným aspektem v procesu formování sebepojetí.

Ve svém životě považuje za důležité tyto sociální role: dcera, vnučka, sestra, přítelkyně, kamarádka. Důraz právě na tyto role potvrzuje klíčovost osobních vztahů do kterých je ochotna aktivně investovat svůj čas a energii a tvoří rámec její nové „rodiny“.

Přestože Lucie má hluboké sebepoznání a vědomí vlastní identity, perfekcionismus, který pramení z nedocení od ostatních, ovlivňuje její chování: „*Já vím, že vždycky jako můj úspěch byl nedoceněný, že si ho nikdo jakoby nevšímal. A všichni věděli, že prostě jo... jsem chytrá malá holčička, která všechno jako zvládne. Tudiž jí nemusíme jakoby za to chválit a nemáme oni jakoby starost. Ona se sama o sebe postará, ale přitom to právě pramení z toho, že ta malá holčička tady tohle potřebuje a ona se nechce starat sama o sobe aktuálně. Ona prostě potřebuje to uznání a aby si ji vůbec někdo všímal*“. Uznání a validace od ostatních by jí mohly pomoci uvolnit se od této zátěže a zodpovědnosti.

Zájmy

Lucie vyhledává neustále nové zkušenosti a zážitky, které jí mohou rozvíjet. Má široký záběr zájmů i myšlenek, což podtrhuje svou otevřeností vůči svému okolí: „*mám strašnej zápal pro jako cokoliv jo...jakože nějaký téma... mě to jako hned nadchne a já se s tebou dokážu bavit jako o čemkoliv, i když to třeba není úplně můj obor, tak si třeba zjistím o tom něco*“.

Z rozhovoru je patrné, že Lucie klade důraz na pozitivní vlivy svých zájmů a aktivně se tak snaží rozvíjet aspekty její osobnosti. To má významný vliv na její identitu, která je ovlivňována způsobem trávení volného času: „*Vnímám ho tak, že je to čas fakt vyhrazený pro to, kdy dělám to, co já chci.,... jakože si fakt vyberu, co potřebuji a chci dělat a nějak mě to seberozvíjí. A nebo zrelaxuje.,... No a jako vlastně by se to dalo vnímat jako to moje sebepojetí*“. Její zájmy jsou pečlivě vybírány s ohledem na jejich přínos pro psychické i fyzické zdraví. To naznačuje vysokou úroveň sebepojetí spojenou s vědomím vlivu jednotlivých aktivit na její pohodu a kvalitu života.

Volný čas vnímá jako prostor pro seberealizaci a rozvoj vlastní identity. Sama potvrzuje, že ve volném čase vyhledává právě takové aktivity, které vyjadřují její osobnost a hodnoty a ztotožňuje se s nimi.

6.2.1 Závěr rozhovoru

Rozhovor s Lucií nabízí pohled na význam sebepoznání a vztahů ve formování její identity a způsobu trávení volného času. Po osamostatnění se od rodiny Lucie prošla výrazným osobním růstem, což jí umožnilo objevit vlastní zájmy a stanovit si hranice, které jí pomohly lépe poznat sama sebe.

Otevřenost vůči novým zážitkům a zájmům reflektuje její volbu aktivit ve volném čase, které vyjadřují a posilují její identitu. Volný čas je pro ni prostředkem k seberealizaci a rozvoji osobnosti.

Celkově lze říci, že sebepojetí Lucie sehrává klíčovou roli v tom, jakým způsobem naplňuje svůj volný čas. Její schopnost sebepoznání a touha po osobním růstu jsou důležité faktory, které ji vedou k vyváženému a naplňujícímu životnímu stylu.

6.3 Zuzana a přehled témat rozhovoru

Sebevědomí

Z rozhovoru je zřejmé, že sebevědomí hraje klíčovou roli v tom, jak Zuzana vnímá sama sebe a jaký má k sobě postoj.

Zuzana má značnou tendenci k pochybám a k nedostatku sebejistoty. Často mluví o sebekritičnosti a nízkém sebevědomí, což ovlivňuje její situační sebepojetí.

Důležitým prvkem v procesu překonávání těchto pochybností je potvrzení a uznání od druhých lidí. Tento aspekt ukazuje na to, že prožívá svou hodnotu především v interakci s ostatními. Validace a ocenění od ostatních mají pozitivní vliv na její sebevědomí a potlačují negativní myšlenky nad jejím chováním. Její identita je silně ovlivněna vnějšími vlivy: *„i ti ostatní mě jako ovlivňují jak se přijímám. Vlastně mám někdy pocit, že někdy dám víc na názor ostatních než na sebe“*.

Participantka se často zamýšlí nad svým chováním v rámci kterého se zaměřuje převážně na jeho negativní stránky. Je si však vědoma, že sebekritika nemá pozitivní vliv na její sebepojetí: *„jakože tím, že se někdy kritizuju, tak prostě tím si snižuju svoje sebevědomí“*. Toto uvědomění je důležité pro její další rozvoj osobnosti. Jak i vyplynulo z předchozích rozhovorů, sebepoznání je významným aspektem, které směřuje k pozitivní změně vlastního prožívání.

Ve svém volném čase Zuzana dává přednost aktivitám ve společnosti druhých lidí. Je velmi komunikativní a v interakci s lidmi vidí potenciál k inspiraci, vzájemné podpoře a lásce. Zuzana si uvědomuje spojení mezi svým sebepojetím a způsoby, jak tráví volný čas. Volí takové aktivity, které jí naplňují, dodávají jí dobrý pocit a celkově zvyšují její sebevědomí. Je silně ovlivněna i svou fyzickou kondicí. Uvědomuje si, že nedostatek pohybu a péče o sebe významně ovlivňují její fyzickou kondici a následně sebevědomí. Není však pro ní důležitá patrná změna stavu, ale vědomí, že pro svůj stanovený cíl něco udělala: *„A když fakt vím, že jsem to zvládla, tak řeknu JO! Konečně se to podařilo. Včera jsme si řekly, že půjdeme běhat, tak jsme šly běhat a prostě byla jsem. A mám teď dobrý pocit, že jsem to zvládla“*. Aktivní náplň dne jí pomáhá odvrátit pozornost od negativních myšlenek a pochybností o sobě. Dosažení určitého cíle jí přináší dobrý pocit ze sebe.

Konflikt rolí

Participantka Zuzana se potýká s pochybnostmi ohledně svých sociálních rolí. Zabývá se otázkou, jak správně své role zvládat a jakou jim přiřadit prioritu. Ve všech svých rolích se snaží být, ideálně, co nejlepší. Potvrzuje to její touhu po konformitě a validaci ze strany druhých: *„Měla jsem vlastně jako pocit, že se musím zavděčit všem, aby se se mnou nepřestali bavit“*.

Zmatečnost rolí je jeden z vývojových úkolů během vynořující se dospělosti. Je zřejmé, že Zuzana čelí vnitřnímu konfliktu vlastních aspektů identity a snahy vyhovět očekávání okolí, které je spojeno právě s jednotlivými sociálními rolemi. Jednou z velkých výzev je odpoutání se od primární rodiny. Tento proces může být pro obě strany bolestivý i přesto, že sebou přináší i pozitivní změnu dynamiky vztahu: *„řeším prostě dcera versus jako třeba přítelkyni. Protože třeba často... mamce třeba trvalo si zvyknout, že nejsem jako tolik doma.,... A někdy teda i jako s našima jak už nejsem moc tak často, tak mám pocit, že je to taky lepší ten vztah. Nemáme na sebe nervy, když to tak řeknu, že fakt se na sebe těšíme“*.

S nově přijatou rolí přítelkyně však nepocítuje participantka konflikt pouze vůči roli dcery, ale také roli kamarádky. Což nás opět směřuje k tomu, že si participantka svou vlastní identitu potvrzuje na základě svého bezprostředního okolí: *„Ale pak mi došlo, že ti praví kamarádi tady prostě budou, když uděláš nějaké chyby, i když třeba občas je i trochu, jak kdyby dáš na druhé místo. A to mi trvalo než jsem si to uvědomila“*.

Motivace

Z rozhovoru vyplývá, že Lucie často pocítuje ztrátu motivace k povinnostem. Tento problém může být spojen s tím, že není schopna najít dostatečné spojení mezi svými osobnostními cíli a prací, kterou má vykonat. Díky absenci smyslu a motivace k povinnostem způsobené nízkou identifikací s danými aktivitami, vede k odkládání úkolů: *„Mám pocit někdy, že ty peníze jsou pro mě důležitější, nebo prostě ten čas radši trávím v té práci, abych třeba nemusela myslet nad těma povinnostma ve škole“*. Pro nalezení a udržení si motivace jí pomáhá jasně definovaná struktura a organizace činností. Zároveň je pro ni důležité sdílet své cíle s druhými lidmi a získat od nich ocenění za splněný úkol. Tento závazek jí pomáhá stanovený plán dodržet a zároveň posiluje její sebevědomí: *„A já když mu řeknu, no, prostě budu dělat to, a to. Tak úplně a dělalas to????? A já říkám joooojooooo. Prostě pro mě je to takové, že jsem prostě hrdá, že. Že jsem to fakt jako dodržela ten slib svůj“*.

Nízká identifikace s některými činnostmi je způsobená vlivem okolí a jejich názory na některá postavení ve skupině. Participantka si studium vysoké školy zvolila dobrovolně, nicméně má v rámci studia velmi nízkou motivaci. Její role jako studentky je poněkud zastíněna, protože se obává být označena za "šprtku", což

vnímá výrazně negativně, a proto nedává škole tolik pozornosti: „*Já jsem trochu takový antišprt.,... Prostě tak strašně moc nechci být takový ten typ člověka, co žije jenom školou*“.

Rozhovor se Zuzanou, i přes výrazným potýkáním se se ztrátou motivace, reflektuje touhu být pracovitým a vytrvalým člověkem. Inspiruje se svým partnerem, který je velmi pracovitý. Avšak především z reflexe svého sebepojetí si uvědomuje, že právě pravidelná činnost má na její myšlenky a sebevědomí pozitivní vliv: „*Tak se snažím jakoby náh že zaměstnat. Když se zaměstnám náh prostě fyzicky, tak se přestanu litovat*“.

Význam volného času

Participantka si uvědomuje, že pro ni má volný čas zásadní význam. Pomáhá jí udržovat duševní pohodu a vyrovnávat se se stresem a povinnostmi v životě. Velmi důležitý je pro ni vymezení si pravidelného jednoho dne pro volný čas. To jí umožňuje udržet si motivaci k plnění povinností, protože ví, že následně bude mít čas na odpočinek a relaxaci a dělání činnosti, které jí baví: „*Je to vlastně takovej můj hnací motor... proč mě baví žít*“.

Volný čas preferuje trávit ve společnosti druhých lidí. Své aktivity vnímá jako způsob, jak se vypořádat se stresem a negativními myšlenkami: „*sport mi fakt pomáhá vypnout. Že se soustředíš fakt na tu chuzi a díváš se kolem sebe, hory, přírodu a to mě tak jako vyklidní. To mě fakt jako uklidňuje když to tak řeknu a když se jako bavíš s kamarádama, tak je prostě taky důležité sdílet. Sdílet různé věci jako. Jak příjemné, tak nepříjemné*“.

6.3.1 Závěr rozhovoru

Výpovědi rozhovoru se Zuzanou kladou důraz na introspekci s prvky sebekritiky a na význam konformity ve vztazích. Míra její sebejistoty se výrazně proměňuje v závislosti na zmíněných faktorech. Validace od ostatních slouží pro participantku jako prostředek k potlačení pochybností, jež ovlivňují její sebevědomí a schopnost přijmout sebe sama.

Volný čas je pro Zuzanu klíčovým faktorem pro udržení si pozitivního sebepojmu. Vybírané aktivity zaměřuje především na aktivní odpočinek a relaxaci od povinností.

Celkově by se dalo říci, že využívá volný čas k odstranění vnitřní frustrace vzniklé z pracovního času.

6.4 Adéla a přehled témat rozhovoru

Srovnávání

Z deskriptivního pohledu na rozhovor s participantkou Adélou je významným determinantem ovlivňující participantky sebepojetí srovnávání svých schopností a úspěchů s ostatními, které vede k pocitům nedostatečnosti a snižování sebedůvěry: *„vždycky prostě dojdu k tomu, že je na tom někdo líp“*. Participantka zdůrazňuje pocit úspěchu, který může zažívat při dosahování určitých cílů nebo zdokonalování dovedností. Nicméně, pokud cítí tlak z plnění očekávání druhých nebo pokud vidí, že někdo jiný dosahuje úspěchů rychleji nebo efektivněji než ona sama, zažívá pocity selhání z nedosažení požadovaných standardů. K procesu srovnávání se s ostatními výrazně přispívají i sociální sítě jako je např. Instagram, jež je založen na vytváření ideálů založených na vnějších standardech.

Představy o očekávání druhých se projevují i v náplni volného času participantky. Adéla zažívání pocit tlaku na produktivitu a efektivní využívání času, jež je podpořen strachem z odsouzení: *„když toho dělám málo, tak mám pocit že ten život nevyužívám, že ho prostě promrhávám. A co by na to jako třeba řekli lidi. Že by si třeba řekli, že nejsem produktivní, kdyby to jako někdo věděl“*.

Zpětná vazba od ostatních je důležitým aspektem ovlivňující míru jejího sebevědomí a prožívání vlastní hodnoty. Stejně jako v rozhovoru s první participantkou i Adéla zmínila školní hodnocení. Z toho můžeme usuzovat, že právě školní prostředí je zárodkem očekávání a potřeby validace od druhých lidí: *„A na druhou stranu zase furt čeká na to až ho někdo druhý nějak ohodnotí, že... udělala si dobře tuhle tu práci, která teda nedává smysl, nebude ti v životě k ničemu ale dám ti za ní známku.,... A znova... jak mě prostě druhý ohodnotí. A vlastně pro mě jako je selhání mít něco jinčího než áčko.“*

Vztahy

Z rozhovoru je patrné, že pro Adélu jsou vztahy velmi důležité. Rozhovor s ní nám dává obraz o tom, jak se zapojuje do společnosti a jaké jsou její priority a hodnoty ve

volné čase spojené s druhými lidmi. Participantka se identifikuje jako dobrý posluchač, který je ochotný druhým pomáhat. To může ovlivňovat preference v interakcích s lidmi ve volném čase.

Participantka má tendenci uspokojit ostatní, získat jejich schválení a přízeň. Důležitým vztahovým cílem participantky je zabránit situacím, ve kterých by mohl vzniknout konflikt, aby si zajistila pozitivní postavení u ostatních: „*Je to určitý způsob validace jako, že jsem dobře. Když mě lidi mají rádi.*“. Tato tendence může vést k obětování vlastních potřeb a následné přetížení. Negativní emoce od druhých lidí vnímá jako přímé ohrožení její hodnoty a sebevědomí.

Důležitým aspektem mezilidských vztahů pro participantku je její zapojení do křesťanské komunity, která jí poskytuje podporu, pocit sounáležitosti a bezpečí. Toto společenství vnímá jako součást své rozšířené rodiny. Navzdory uvědomění dokonalé podoby Boha, který může vytvářet obraz ideálu a způsobovat pocity viny při nedosahování těchto očekávání, je pro ni křesťanské společenství způsobem, jak se vymanit z negativních myšlenek a podpořit rozmanitost a individualitu jednotlivců. Pomáhá jí se vyrovnat s tlakem okolí a podporuje akceptaci své vlastní jedinečnosti: „*spíš teda to křesťanství má tu tendenci mě jako vyfackovat, abych se prostě tolik neporovnávala*“.

Celkově lze říci, že participantka má citlivý vztah k zpětné vazbě a její sebevědomí může být ovlivňováno negativními reakcemi druhých.

Volný čas

Participantka se sama charakterizuje jako zodpovědná osoba. Vnímá zásadní rozdíl mezi povinným a volným čase, přičemž ten povinný považuje pouze jako za nutnou součást života. Vlastní osobnost projevuje až ve volném čase, který naplňuje různými druhy činností. Má ráda jasně organizovaný čas, což se projevuje i v plánování aktivit ve volném čase. Pevný plán pomáhá participantce k udržení motivace k vykonání dané aktivity: „*Musím si to prostě naplánovat fakt dopředu. A říct si jakoby ten čas. No. Jakože já takhle spontánně úplně nefunguje. Nedokážu se takhle rozhodovat*“.

Náplň volného času vnímá jako příležitost k seberozvojovým a relaxačním aktivitám, které na ní mají pozitivní dosah. Preferuje aktivity ve společnosti druhých lidí,

jejichž účast jí pomáhá ve výše zmíněném plánování a motivaci k aktivitám. Zároveň jsou součástí jejího validačního procesu a pomáhají jí udržet si pozitivní postoj vůči vlastní osobě.

6.4.1 Závěr rozhovoru

Z rozhovoru s Adélou vyplývá, že její sebepojetí je významně ovlivněno srovnáváním se s ostatními a potřebou schválení a validace od okolí. Tento proces srovnávání a očekávání druhých má zásadní dopad na její pocit hodnoty a sebevědomí. Adéla se snaží uspokojit ostatní a vyhnout se konfliktům, což může vést k obětování vlastních potřeb a přetížení. Křesťanská komunita jí pomáhá vyrovnat se s tlakem okolí a s akceptací vlastní jedinečnosti.

Pokud jde o volný čas, Adéla preferuje jasně organizovaný čas a pevný plán aktivit. Plány ve společnosti druhých lidí jí pomáhají udržet motivaci a pozitivní postoj k vlastnímu sebepojetí.

6.5 Analýza společných témat

V této kapitole jsou shrnuty a vyhodnoceny vzorce, které v jednotlivých tématech spojují všechny participantky výzkumu. Zároveň zde odpovídáme na vedlejší výzkumné otázky.

6.5.1.1 Téma: Reflexe sebepojetí

Názvy témat v jednotlivých rozhovorech se mohou lišit podle toho, na který aspekt sebepojetí se respondentky ve své reflexi zaměřovaly. Nicméně u všech účastnic se v analýzách objevovala témata jako je komplexita sebepojetí, proces sebepoznání, úroveň sebevědomí, konflikt sociálních rolí, faktory motivace a srovnávání s ostatními. Všechna tyto témata jsem shrnula pod hlavní téma Reflexe sebepojetí.

Nina vnímá své sebepojetí velmi komplexně, což bylo znát také v lingvistickém projevu participantky. V rámci popisu svého sebepojetí dávala důraz na různé faktory, jako jsou obecné vlastnosti, rodina, širší okolí, kultura, genetika, zákony aj. Uvědomuje si dynamiku svého sebepojetí v rámci různých sociálních rolích a situacích. Disponuje vysokou mírou sebepoznání a díky tomu je schopna regulovat

své chování a emoce. **Lucie** rovněž vykazuje vysokou míru sebepoznání. Klíčovým momentem pro ni bylo osamostatnění se od rodiny, díky kterému měla prostor pro uvědomování si vlastní identity. Její schopnost uvědomovat si a regulovat své emoce jí umožňuje lépe porozumět sobě i ostatním lidem, což posiluje její empatii a vztahy s ostatními. **Zuzana** reflektuje ve svém sebepojetí nejvíce tendenci k pochybnostem a nižší míru sebejistoty v souvislosti s různými situacemi. Na její identitu má výrazný vliv potvrzení druhými lidmi. Často se zamýšlí nad svým chováním a soustředí se na negativní aspekty. Uvědomuje si však, že sebekritika nemá pozitivní vliv na její sebevědomí. Další významný bodem, který participantka v rámci svého sebepojetí prožívá je aktuální konflikt rolí, zejména v rámci blízkých vztahů. Předchozí respondentky se s tímto konfliktem také potýkají, nicméně již méně než Zuzana. Z analýzy lingvistického a deskriptivního hlediska všech rozhovorů vyplývá, že předchozí participantky již nekladou takový důraz na tento aspekt vzhledem k jejich osamostatnění se od primární rodiny. Toto osamostatnění jim pomohlo posílit svou identitu ve společnosti. Celkově je Zuzana silně ovlivněna vnějšími faktory a její sebevědomí se vyvíjí na základě interakcí s ostatními a splněním stanovených cílů. **Adéla** prožívá podobně silný vliv vnějších faktorů, což se projevuje ve srovnávání se s ostatními. Tento proces srovnávání v ní často vyvolává pocity nedostatečnosti a snižuje její sebedůvěru. Sociální sítě také zvyšují tlak na produktivitu a efektivitu, což v ní vzbuzuje pocit, že svůj život nevyužívá dostatečně. Zpětná vazba od ostatních, zejména ze školního prostředí, má klíčový vliv na její sebevědomí a hodnoty, což ukazuje na to, že očekávání a potřeba uznání od ostatních jsou pro ni důležité. Tyto vlivy sociálních sítí jsou zřejmé u všech participantek tohoto výzkumu. Nina také zdůraznila negativní dopady na sebevědomí školního systému, který se zaměřuje spíše na nalezení chyb u dětí a mládeže než na jejich potenciál.

6.5.1.2 Téma: Sociální vliv

V rámci problematiky sociálního vlivu zkoumáme konkrétní témata: prostředí a vztahy, která jsou předmětem zájmu participantek.

Nina v rozhovoru podrobně zkoumá složitost své identity a sebepojetí v kontextu sociálních rolí, vnějších očekávání a společenských pravidel. Za základ vlastní

identity považuje vliv primární rodiny a následně dalších sociálních rolí a jejich vnějších očekávání a pravidel. Nina zmiňuje také školní hodnocení a jeho dopady na její sebevědomí. Zdůrazňuje respektování společenských pravidel, ale také důležitost zachování individuality. K posílení její identity si uvědomuje důležitost životních zkušeností a výzev, jež v čase ovlivňují její reakce na vnější vlivy. Hodnotu rodiny vnímá stejně důležitě i participantka **Lucie**, jež rodina poskytuje jistotu a spokojenost v životě. Lucie zdůrazňuje důležitost vztahů v sebepojetí, ale zároveň i důležitost identifikace s vlastními hodnotami a cíli, jež jí pomáhají v případě potřeby jít proti konformity ve skupině. Podpora rodiny, ať primární nebo té širší, ve vlastních zájmech posiluje její sebevědomí a pocit vlastní hodnoty. Její perfekcionismus, vyvolaný nedostatkem uznání a podpory v dětství od ostatních, formuje její chování. Získání uznání a validace od ostatních by jí mohlo pomoci uvolnit se od této tíhy, odpovědnosti a vysokých nároků na sebe sama. Pro **Zuzanu** je důležitá konformita ve vztazích a její sebepojetí výrazně podléhá názorům a hodnocení druhých. Uznání od ostatních je pro Zuzanu prostředkem ke zmírnění pochybností, které ovlivňují schopnost akceptovat sebe sama. Adéla jako předchozí účastnice výzkumu přikládá velký význam interakci s druhými lidmi. Jejím cílem je získat schválení a přízeň ostatních, což může vést k obětování vlastních potřeb a přetížení. Zásadní roli ve svém životě přikládá zapojení do křesťanské komunity, která jí poskytuje podporu v pochopení jedinečnosti každého z nás. Adélin vztah k zpětné vazbě je citlivý a její sebevědomí bývá ovlivněno negativními reakcemi ostatních.

6.5.1.3 Téma: Význam volného času

Niny přístup k volnému času se opírá o princip dobrovolnosti. Volný čas využívá ke kompenzaci nerovnováhy z pracovního času či osobní zátěže. Pomáhá jí k podpoře svého sebepojetí a udržení si pozitivního a stabilního sebepojmu. Konkrétní způsob aktivit pro ní nejsou v rámci času klíčové. Náplň volného času se snaží vždy přizpůsobit konkrétní vlastní potřebě a preferenci. **Lucie** volný čas vnímá především jako prostor pro formování vlastní identity a jako náhled do vlastního sebepoznání. Díky volnému času dokázala objevit vlastní zájmy a stanovit si hranice, které jí pomohly sobě lépe porozumět. Její schopnost sebepoznání a touha po osobním růstu jsou klíčové pro vyvážený životní styl, přičemž aktivně hledá nové zkušenosti, které

ji pomáhají se rozvíjet. Také participantka **Zuzana** využívá volný čas především jako prostor pro udržení si duševní pohody a vyrovnaní se se stresem a povinnostmi. Preferuje trávení volného času ve společnosti ostatních a vykonávané aktivity vnímá jako způsob, jak se vypořádat se stresem a negativními myšlenkami. Celkově ho využívá k odstranění vnitřní frustrace z pracovního času a udržování smysluplných vztahů. **Adéla** považuje svůj volný čas jako příležitost k takovým aktivitám, které jí naplňují a přinášejí pozitivní dopad na její osobnost. Jsou pro ni důležité aktivity ve společnosti druhých, neboť jí pomáhají nejen při plánování ale i udržení motivace k vykonání dané činnosti.

Pro všechny participantky je důležitým prvkem vyjadřování a posilování identity v rámci volného času, který chápou jako prostor pro seberozvoj a seberealizaci více než čas povinný. Všechny kladou důraz na pozitivní vliv zájmů na osobní rozvoj a identitu, což svědčí o jejich vysoké úrovni sebepojetí a povědomí o vlivu volnočasových aktivit na psychické i fyzické zdraví.

7 Diskuse

V této kapitole jsou popsány výsledky výzkumu. V rámci odpovědí na vedlejší výzkumné otázky a na hlavní výzkumnou otázku porovnáваме výsledky analýzy s již existujícími teoriemi a literaturou.

SVO 1: Jak samy sebe mladé ženy charakterizují?

Společným vývojovým konfliktem je souboj mezi jednotlivými sociálními rolemi mezi kterými se snaží najít rovnováhu v procesu formování vlastní identity a stanovení si vlastních hranic. Eriksonova teorie psychosociálního vývoje uvádí konkrétní vývojové konflikty. Data získaná z výzkumu potvrdili kritiku rigidity těchto stádií Thorové (2015), kde zmiňuje možnost jiného pořadí vývojových konfliktů především u žen. Participantky výzkumu, jež jsou ve věku 23-26 let se vyskytují ve vývojovém stádiu Identita X Zmatečnost rolí, oproti původní teorii, která toto stádium uvádí pro věkové rozmezí 12-19 let. S navázáním hlubokých vztahů, jež Erikson (2022) nazývá jako Intimita X Izolace mají participantky již zkušenost z předchozích let a aktuálně se s tímto vývojovým úkolem již nepotýkají.

I přesto, že některé zmínky participantek v rozhovorech by obsahově mohly spadat pod charakteristiku tzv. čtvřizivotní krizi, jejíž definici se můžeme dočíst v publikaci od Thorové (2015), tak z lingvistického pohledu však nemůžeme potvrdit, že jí ženy zažívají. Naplňují však Arnettův (dle Ježek a kol., 2016, s. 18) pojem fenomén vynořující se dospělosti v rámci kterého prožívají následující charakteristiky: prohlubování vlastní identity, nestabilita z důvodu nových sociálních rolí, zaměření na seberozvoj a sebeprosazení. Všechny účastnice výzkumu charakterizuje hluboká introspekce a snaha porozumět sobě, svému místu ve společnosti a svému okolí. Vyznačují se častou sebereflexí svého chování. Mezi společné vlastnosti patří empatie, citlivost, společenskost a optimismus. Vysoká úroveň sebepoznání hraje klíčovou roli v jejich osobnostním růstu. Participantky si jsou vědomy komplexity svého sebepojetí a faktorů, které na jednotlivé složky mohou mít vliv. Projevují empatii a citlivost k potřebám a pocitům druhých, což může být zdrojem emocionálního napětí. Nicméně si jsou vědomy, že tato schopnost empatie je také zdrojem síly a propojení s lidmi kolem sebe.

Je zřejmé, že participantky procházejí dynamickým procesem sebepoznání a sebepřijetí. I přes tendenci podléhat názorům a očekávání od okolí si jsou vědomy svých silných i slabých stránek a jejich sebepojem je obecně pozitivní a stabilní. Svě poznání vlastních charakteristik se snaží reflektovat v rámci volného času.

SVO 2: Co ovlivňuje sebepojetí žen v mladé dospělosti?

Nejvýznamnějším determinantem ovlivňující sebepojetí žen v mladé dospělosti je jejich nejbližší okolí. Což Macek (2008), Blatný (2001) potvrzují v jejich tvrzení, že Já je odrazem našeho bytí v prostředí a nelze ho ani popsat v konkrétním čase. Je tedy silně subjektivní a proměnlivé. Tato skupina mladých žen touží po validaci a uznání od ostatních. Jejich sebepojetí je formováno hodnocením od druhých a jejich názory na jejich chování. Citlivost na vnější reakce vnějšího okolí reflektuje nestabilní sebehodnocení u mladých žen a tendenci k podceňování vlastních schopností. Nicméně disponují stabilním sebepojmem a uvědomují si, že jejich reakce jsou vázány vždy pouze na konkrétní situaci a nedefinují jejich identitu. Díky vysoké míře sebepoznání jsou schopny v čase se se svými emocemi vyrovnávat a regulovat je.

Sociální sítě, zejména platformy jako Instagram, mají také významný vliv na sebepojetí mladých žen. Tyto platformy často propagují idealizované obrazy a standardy krásy a úspěchu, což může vést ke udržování si sklonu porovnávání sebe sama s ostatními a pocitům nedostatečnosti, pokud vnímají, že jiní dosahují úspěchů rychleji nebo efektivněji. Stejný vliv je aplikován i na hodnocení svého fyzického vzhledu, který však participantky hodnotí již více ze zdravotního hlediska. Baumeister (1998) považuje sebekontrolu za omezený zdroj, který je v průběhu času dokáže vyčerpat a následně způsobit potíže v důsledku impulzivního chování. Sociální sítě jistě takové chování podporují. Účastnice tohoto výzkumu si jsou však vědomy negativního vlivu sociálních sítí na jejich sebepojetí a snaží se nepodléhat jejich vlivu a celkově se snaží využívání těchto platforem omezovat.

Celkově lze říci, že sebepojetí žen v mladé dospělosti je formováno interakcí s jejich nejbližším okolím, touhou po validaci od ostatních a vlivem sociálních médií. Tyto ženy se snaží najít rovnováhu mezi potřebou uznání od ostatních a respektem k vlastním potřebám a hodnotám. Všechny participantky disponují vysokou mírou

sebezpoznání a uvědomování si vlastních potřeb a hodnot, proto se nacházejí v procesu nacházení rovnováhy mezi potřebou uznání od ostatních a stabilním sebehodnocením, jež není ovlivněno názory druhých. Celkový životní styl, chování a rozhodování mohou ovlivňovat také emoce, které jsou úzce spojené se zátěží a názory ostatních lidí. K nalezení rovnováhy jim pomáhají aktivity realizované ve volném čase, jež slouží jako prostředek k vyrovnávání se se zátěžovými situacemi a jako prostor pro rozvoj vlastní osobnosti. Volný čas jim pomáhá k udržení si pozitivního sebepojmu.

SVO 3: Jaké způsoby volného času vyhledávají ženy v mladém věku?

Ženy v mladém věku v tomto výzkumu využívají různé způsoby trávení volného času, které jsou úzce spojeny s jejich sebepojetím a emocionálními potřebami. Nepřikládají tak velký význam konkrétním aktivitám jako spíše tomu, jaké pocity a emoce jim tyto aktivity nabízejí. Chrovát a kol. (2019) uvádějí, že vlivem uspěchané doby, je pro lidi volný čas stále významnější hodnotou. To potvrzuje i fakt, že participantky výzkumu přikládají volnému času mnohem významnější důležitost než času pracovnímu. Volný čas je pro ně klíčovým prostředkem k vyrovnání se se stresem z pracovního prostředí a osobních výzev, a slouží jim jako prostor pro seberealizaci a osobní rozvoj. Chrovát (2019) dále ve své publikaci zmiňuje studie, které naznačují, že lidé často nadhodnocují právě čas věnovaný práci. Toto tvrzení účastnice výzkumu této diplomové práce vyvracejí. Volný čas je pro ně prostředkem pro načerpání energie pro pracovní čas, který v rámci sebepojetí vnímají spíše pouze jako nutnou součást života, nikoliv jako součást vlastní identity.

Kladou důraz na péči o své duševní zdraví a uvědomují si, že právě volný čas je prostorem, který tuto možnost nabízí. Všechny participantky disponují vysokou mírou volnočasových kompetencí.

Celkově lze říci, že preferují aktivity, které jim přinášejí pocit naplnění a radosti, a které jsou pro ně prostředkem k uvolnění a odpočinku. Důležitý je pro ně princip dobrovolnosti, který jim umožňuje posílit vlastní identitu a hodnoty. Zároveň jim poskytují možnost nalezení osobní rovnováhy a podporuje jejich sebepojetí.

Participantky se shodují na následujících preferencích trávení volného času:

Společenské aktivity

Jeden z hlavních typů aktivity, které participantky preferují jsou činnosti, které mohou vykonávat ve společnosti ostatních lidí. Souvisí to s jejich potřebou konformity ve skupině a validace od druhých lidí, jež jim pomáhá vytvářet vyšší sebevědomí. Účastnice si jsou vědomy, že právě zdravé vztahy jsou pro jejich sebepojetí důležitým aspektem, který tvoří neodlučitelnou součást jejich identity.

Sport

Další důležitou součástí volného času je pro účastnice tohoto výzkumu důležitý sport a fyzické vybití. Tento typ aktivit jim přináší pocit kvalitně stráveného času, jež podporuje jejich fyzickou kondici, pomáhá jim s vybitím negativních emocí z pracovního času a z jiných zátěžových situací.

Osobní rozvoj

Shodu nalzáme také ve vnímání volného času jako příležitosti k osobnímu rozvoji a seberealizaci. Participantky výzkumu se liší konkrétními zájmy, nicméně je spojuje touha po naplnění vlastní identity prostřednictvím svobodně zvolených aktivit. Vybírají si především takové aktivity, které kompenzují činnosti realizované v pracovním čase.

Relaxace

Všeobecně lze reflektovat volný čas jako možnost k relaxaci, kterou participantky nevnímají pouze formu pasivního odpočinku, ale relaxaci očekávají i od dříve zmíněných aktivit např. sport, posezení s přáteli, četba, kreativní činnosti aj.

HVO: Jak sebepojetí žen v mladé dospělosti ovlivňuje způsob trávení volného času?

Participantky výzkumu diplomové práce spojuje vzájemný vliv mezi sebepojetím a způsobem trávení volného času. Všechny čtyři ženy v mladé dospělosti se zabývají tím, jakým způsobem volný čas naplňují a jaké aktivity si vybírají, přičemž tato rozhodnutí jsou značně determinována jejich vlastním vnímáním sebe sama. Významným spojením je aspekt, že volný čas vnímají jako prostor pro seberealizaci více než čas povinný.

Tato skupina účastnic disponuje vysokou mírou sebezpoznání, což ovlivňuje jejich přístup k volnému času. Namísto vnímání kariéry pouze jako prostředek k vydělání peněz, ji chápou jako možnost financovat své zájmy a aktivity, které skutečně považují za důležité. Spousta a kol. (1994) zmiňuje opakující se nízkou kompenzaci pracovních aktivit ve volném čase a uvádí, že z pedagogického hlediska je správné jednostrannost pracovní náplně vyrovnávat v rámci volného času. Vzhledem k tomu, že účastnice potřebu seberealizaci nalézají v různých aktivitách právě v rámci volného času, které podporují jejich pozitivní vnímání sebe sama a naplňují je, nedochází ke zmíněné jednostrannosti aktivit napříč různými druhy času. Tato jejich rozhodnutí jsou pevně ukotvena v jejich vlastním sebezpoznání.

Je zřejmé, že sebezpojetí těchto žen ovlivňuje nejenom to, jak tráví svůj volný čas, ale také jakým způsobem si samy sebe uvědomují v rámci různých činností. Například, pokud mají pozitivní zkušenost s konkrétní aktivitou, může to posílit jejich sebezpojetí a dále podněcovat k dalším podobným činnostem. Naopak, stres nebo negativní zážitky způsobené určitou aktivitou mohou mít negativní dopad na jejich sebezpojetí a následně ovlivnit i výběr budoucích aktivit.

Důležitým faktorem je také prostředí, ve kterém se tyto ženy pohybují, a zátěž, kterou zažívají. Jsou schopny své aktivity ve volném čase přizpůsobovat tak, aby vyhovovaly jejich potřebě psychohygieny a pomohly jim zvládnout stres a negativní dopady okolního prostředí. Tímto způsobem aktivně pracují na udržení svého pozitivního sebezpojetí a duševní pohody.

Hájek, Hofbauer, Pávková (2011) popisují stádium mladé dospělosti jako období narůstajících povinností, které může vést k omezování volného času a ztráty vlastních zájmů. Získaná data tohoto výzkumu však naznačují, že participantky jsou odolné vůči tomuto vlivu a prioritní pozornost věnují právě trávení volného času.

ZÁVĚR

Diplomová práce na téma Vliv sebepojetí žen v mladém dospělém věku na způsob trávení volného času se zabývala problematikou sebepojetí žen v mladém dospělém věku v souvislosti se způsobem trávení volného času. V rámci výzkumu byly stanoveny následující dílčí cíle:

1. Zjistit úroveň sebepojetí žen v mladém dospělém věku
2. Identifikovat různé způsoby trávení volného času žen v mladém dospělém věku

V rámci výzkumu bylo osloveno 27 žen mezi 20 – 26 lety, ze kterých k účasti na výzkumu svolilo pět z nich. Data byla získána prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru a následně analyzována pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA). Do analýzy dat byly zahrnuty deskripce rozhovorů čtyřech z pěti realizovaných rozhovorů. Poslední, neuvedený rozhovor, byl vyřazen z důvodu nedostatečné relevance a kvality poskytnutých informací. Bez dostatečného množství informací nebylo možné provést kvalitní analýzu a interpretaci dat.

V teoretické části byly popsány termíny ohledně mladém dospělém věku, sebepojetí a volného času. Zohledněna byla role vývojových fází, individuálních rozdílů a vnímaných výzev období mladém dospělém věku.

Výzkum diplomové práce se zabýval třemi hlavními pilíři: jak se mladém ženy charakterizují, co jejich sebepojetí ovlivňuje a jaké způsoby volného času preferují. Z těchto částí můžeme vyzdvihnout následující závěry:

1. Charakteristika sebe sama: Participantky se nacházejí ve vývojovém stádiu Identita X Zmatečnost rolí dle Eriksona, které se liší od původní teorie, která toto stádium přiřazuje období dospívání a potvrzuje to kritiku rigidity této teorie Thorové. Účastnice vykazují charakteristiky vynořující se dospělém věku, kde projevují hlubokou introspekci, empatii, citlivost a snahu porozumět sobě i svému okolí. I přes veškeré vlivy a negativní dopady prostředí mají stabilní sebepojem, což podporuje osobnostní růst.
2. Vliv na sebepojetí: Participantky se shodují, že na jejich sebepojetí má nejvýznamnější vliv nejbližší okolí – rodina, přátelé, partneři. Také hodnocení od druhých a sociální média, ovlivňují sebepojetí mladém žen.

Tyto faktory mohou vést k podceňování vlastních schopností a porovnávání se s ostatními v konkrétních situacích.

3. Způsoby volného času: Účastnice výzkumu volí takové aktivity, které je naplňují a přinášejí jim radost a uvolnění. Preferují společenské aktivity, sport, osobní rozvoj a relaxaci. Volný čas vnímají jako prostor pro seberealizaci a odpočinek, a přizpůsobují si ho podle svých potřeb a hodnot. Snaží se jim především kompenzovat negativní dopady a stres z pracovního času, který vnímají jako nutnou povinnost života a nikoliv jako součást vlastní identity.

Vlastní doporučení

V dnešní společnosti je kladen důraz především na pomoc a podporu dětí, dospívajících a seniorů. Tato snaha se odvíjí od potřeb a zranitelnost těchto skupin, nicméně s rostoucím fenoménem vynořující se dospělosti je zjevné, že určitou péči by potřebovali také lidé v mladé dospělosti, kteří stále čelí výzvám a tlakům vnějšího prostředí, jež má významný dopad na jejich fyzické a duševní zdraví.

Rozšíření programů a zdrojů podporující potřeby mladých dospělých by mohlo vést k dlouhodobým pozitivním změnám a dopadům na jednotlivce i jeho společenství, potažmo na společnost jako celek. Podpora mladých dospělých v jejich přechodu do plnohodnotné dospělosti může posílit jejich schopnost dosáhnout osobního a profesního úspěchu a zároveň podpořit jejich přesunutí těžiště svých zájmů i mimo svou osobu.

Na základě vnímání těchto nedostatků ve společnosti a výsledků tohoto výzkumu navrhuji následující opatření do praxe a teorie:

Praxe:

- A) Zvýšení nabídky a propagace zájmových aktivit v rámci vysokých škol, např. workshopy, individuální konzultace
- B) Zvýšení nabídky a propagace kariérového poradenství
- C) Podpora resilience vůči vnějším vlivům a tlakům prostředí. Především soustředění se na podporu mediální gramotnosti mladých lidí a oblasti kritického myšlení.

Teorie:

V rámci výzkumu vnímám nedostatky především v práci pouze s jedním homogenním vzorkem účastníků. Proto navrhuji následující doporučení v rámci výzkumu a tvorby teorie:

- A) Longitudinální výzkum více homogenních skupin, který umožňuje sledovat jejich změny v čase a následně je vzájemně porovnat.
- B) Kvalitativní studie o vlivu sociálních médií na mladé dospělé

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

BLATNÝ, Marek (ed.). *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

BLATNÝ, Marek a PLHÁKOVÁ, Alena. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Scan. Brno: AV ČR. Psychologický ústav, 2003. ISBN 80-86620-05-0.

BLATNÝ, Marek. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2747-9.

COLLIN, Catherine. *The psychology book*. 2019. ISBN 978-1-4053-9124-5

ČAČKA, Otto. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk, 1997. ISBN 8085765705.

DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Vysokoškolské učebnice. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. Přeložil Jan VALEŠKA. Klasici. Praha: Portál, 2022. ISBN 978-80-262-1956-9.

FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Psyché. Praha: Grada, 2009. ISBN: 978-80-247-2480-5.

FREERICKS, Renate, *Zeitkompetenz: Ein Beitrag zur theoretischen Grundlegung der Freizeitpädagogik*, 1996, ISBN: 978-3871167829

HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vydání druhé. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7.

HÁJEK, Bedřich. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86784-06-1.

HARTL, Pavel. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071788031.

- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 8071789275.
- CHORVÁT, Milian, HOFREITER, Roman; PATOČKOVÁ, Věra; PAULÍČEK, Miroslav a ZEMAN, , Ivan a ŠAFR, Jiří (ed.). *Volný čas, společnost, kultura: Česko - Slovensko*. Studie, 130. svazek. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2019. ISBN 978-80-7419-270-8.
- JEŽEK, Stanislav, LACINOVÁ, Lenka a MACEK, Petr (ed.). *Cesty do dospělosti: psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Brno: Masarykova univerzita, 2016. ISBN 978-80-210-8400-1.
- KAPLÁNEK, Michal. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1250-8.
- KON, Igor^č Semenovič. *Hledání vlastního Já: osobnost a její sebeuvědomění*. Přeložil Eduard URBÁNEK. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1988.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd., dotisk 4. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACEK, Petr. Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In VÝROST, J. a SLAMĚNÍK, I. (ed.). *Sociální psychologie*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.
- MIŠOVIČ, Ján. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2019. ISBN: 978-80-7419-285-2.
- NÁKONEČNÝ, Milan. *Lexikon psychologie*. 2., podstatně rozš. vyd. Praha: Vodnář, 2013. ISBN 978-80-7439-056-2.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.
- NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 8073150123.

PÁČL, P. in SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994. ISBN 802101007X.

PAPICA, J. (1985). Sebepojetí, jeho struktura a funkce. In J. Hudeček & J. Papica (Eds.), *Autoregulační mechanismy osobnosti*. Brno: Oddělení psychologie ÚVSV ČSAV.

PUGNEROVÁ, Michaela. *Psychologie: pro studenty pedagogických oborů*. Pedagogika. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0532-8.

ROJEK, Ch., *Leisure Theory: Principles and Practise*. Palgrave Macmillan, 2005.

Dostupné z:

https://www.abebooks.co.uk/servlet/BookDetailsPL?bi=30663377529&cm_sp=rec-_pd_hw_i_1_-bdp&ref=pd_hw_i_1

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd. Psyché.

Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.

ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH, 2013. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2.

SMĚKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. oprav. vyd. Studium. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-65-9.

SPOUSTA, Vladimír et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996. 37 s., [3] s. ISBN 80-210-1274-9.

SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994. ISBN 802101007X.

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

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TUČEK, Milan. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Studie, sv. 37. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. ISBN 80-86429-22-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Online zdroje

BAUMEISTER, R. F., BRATSLAVSKY, E., MURAVEN, M., & TICE, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252–1265. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>

DUMAZEDIER, J. (1966). Volný čas. *Sociologický časopis / Czech Sociological Review*, 2(3), 443-447. Dostupné z: <https://sreview.soc.cas.cz/pdfs/csr/1966/03/08.pdf>

GILLESPIE, Alex. *The social basis of self-reflection*. 2007. In: Valsiner, Jaan and Rosa, Alberto, (eds.) *The Cambridge Handbook of Sociocultural Psychology*. Cambridge Handbooks in Psychology. Cambridge University Press, pp. 678-691. ISBN: 9780521854108. Dostupné z: http://eprints.lse.ac.uk/38683/1/The_social_basis_of_selfreflection_%28LSE_RO%29.pdf. [cit. 2024-01-10].

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Analýza rozhovoru Nina