

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Motivace současné mládeže k aktivnímu sportování ve volném čase

Diplomová práce

Autor: Tomáš Skála
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.
Oponent práce: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Tomáš Skála
Studium:	P18P0874
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Název diplomové práce:	Motivace současné mládeže k aktivnímu sportování ve volném čase
Název diplomové práce AJ:	Motivation of contemporary youth for active sport in leisure time

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem diplomové práce bude na základě odborných pramenů popsat a analyzovat mládež v období adolescence, sport se zvláštním zřetelem k badmintonu jako jedné z variant trávení volného času a ve výzkumném šetření zjistit motivaci konkrétní skupiny adolescentů, hráčů badmintonu, ke sportování v jejich volném čase. Bude využito kvalitativní výzkumné strategie, metodou sběru dat bude polostrukturovaný rozhovor, data budou analyzována za využití principů a elementů zakotvené teorie.

Zadávací pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Slaninová, Ph.D.

Oponent: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 6.11.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 23.4.2023

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová závěrečná práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum:

Podpis studenta:

Anotace:

SKÁLA, Tomáš. *Motivace současné mládeže k aktivnímu sportování ve volném čase*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2022. 70 s. Diplomová práce.

Diplomová práce na základě odborné literatury popisuje fenomén volného času a motivace v kontextu sportování mládeže. Cílem výzkumného šetření je zjistit podstatu motivace vybrané skupiny adolescentů, pravidelných hráčů badmintonu, k aktivnímu provozování sportovní činnosti. Na základě odpovědí dotazovaných byly představeny a diskutovány hlavní motivační aspekty, které vedou mladistvé k volbě této aktivity. Šetření se v první řadě zabývalo vlivem okolí na vybrané jednotlivce a ovlivňování jejich motivace a také na roli osobních motivů, které se snaží uspořádat vzhledem k jejich důležitosti. Jako nejdůležitější vnější faktory, které ovlivňují motivaci dospívajících k dlouhodobé sportovní aktivitě, se ve výzkumu podařilo identifikovat podporu rodiny, zkušenosti s trenéry a atmosféra v kolektivu. Z vnitřních motivů se jako nejzásadnější ukazují vztahy s vrstevníky, životní styl a zábava a relaxace spojená vyplývající ze hry a fyzického výkonu.

Klíčová slova: motivace, adolescence, volný čas, sport

Annotation:

SKÁLA, Tomáš. *Motivation of contemporary youth for active sport in leisure time*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. 70 pp. Diploma Thesis.

This diploma thesis, based on knowledge taken from literature, describes leisure time phenomenon and motivation in a context of youth sport activities. The goal of the main research is to find out the essence of motivation of a described group of adolescents, who are regular badminton players, and why they actually pick this kind of activity. According to the provided answers, there were introduced and discussed the main motivational aspects which leads the youth to choose this kind of activity. Conducted research in the first place tries to find out the influence of the surroundings and it's way of influencing the motivation as well as describing the role of personal motives which then are organized accordingly to their respective importance. The research identified the most important external factors, that influences motivation of adolescents to participate regularly in sports activities, to be family support, experience with coaches and the group atmosphere. As vital internal motives were dominant relationships with peers, lifestyle and fun and relaxation associated with the game and physical activity in general.

Key words: motivation, adolescence, leisure time, sport

Obsah

Úvod.....	9
1 Volný čas a jeho význam pro mládež.....	11
1.1 Vymezení volného času.....	11
1.2 Funkce volného času	12
1.3 Výchova ve volném čase	13
1.4 Možnosti trávení volného času	15
1.5 Pohybová rekreace jako způsob trávení volného času	16
1.6 Vliv okolí na trávení volného času	17
1.7 Současná mládež a volný čas.....	18
2 Role motivace v rozhodovacím procesu	19
2.1 Vymezení pojmu motivace	19
2.2 Problematika formování motivace.....	21
2.3 Role emocí v motivačním procesu	26
2.4 Význam volných procesů při utváření motivace	28
3 Období adolescence a jeho specifika	29
3.1 Vymezení pojmu adolescence	29
3.2 Problematika formování identity	31
3.3 Socializace v období adolescence.....	32
3.4 Tělesná stránka dospívání.....	34
3.5 Charakteristika pozdní adolescence.....	35
4 Sport jako forma trávení volného času.....	36
4.1 Vymezení pojmu sport.....	36
4.2 Funkce sportu	37
4.3 Sport v adolescenci.....	38
4.4 Badminton jako konkrétní forma pohybové rekreace	39

5	Výzkumné šetření.....	40
5.1	Cíle výzkumu a výzkumný design.....	40
5.2	Metody sběru dat	41
5.3	Metoda analýzy dat.....	44
5.4	Výzkumný vzorek, kritéria výběru participantů a průběh výzkumného šetření.....	45
5.5	Otevřené kódování.....	46
5.6	Shrnutí a diskuse výsledků	54
	Závěr.....	57
	Seznam použité literatury	59
	Přílohy	63

Úvod

Tématem této diplomové práce je motivace adolescentů k aktivnímu sportování ve svém volném čase. Cílem práce je s oporou o odbornou literaturu analyzovat relevantní poznatky o dané problematice a na základě těchto informací navrhnout a zpracovat výzkum, který se zaměří na jednotlivé prvky, jež vedou k vytvoření ucelené motivace k aktivnímu trávení volného času. Za tímto účelem je práce rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretický oddíl je dále členěn na čtyři podkategorie, které představují základní opěrné body, jejichž představení je pro práci klíčové. Nejprve je popsán fenomén volného času, jeho specifika, význam pro mládež a problematiku vhodného trávení tohoto časového úseku. Na to navazuje obecná charakteristika motivace, jako procesu, který vede k volbě určitého druhu chování, a představuje tedy vzhled do lidské mysli a komplikovaných procesů, které se v ní odehrávají. Třetí kapitola je věnována poznatkům o adolescenci, jelikož je nezbytné znát specifika tohoto věkového období zvolené cílové skupiny, aby bylo možné zasadit získané poznatky z výzkumu do kontextu z ontologického hlediska vývojové psychologie lidského jedince. Na posledním místě je představen sport, jako možnost aktivního trávení volného času, benefity tohoto způsobu rekreace a sociální souvislosti, které vyplývají z tohoto stylu života. Úvod praktické části nabízí přehled využitých metod a další teoretická východiska, která se stala oporou pro vyhodnocení výzkumu, a poté jsou představeny formulace výzkumných otázek, jež udávají směr celého procesu. Pro účely této práce byla vybrána kvalitativní výzkumná strategie, data byla získána pomocí polostrukturovaného interview, jež bylo provedeno s osmi účastníky, kteří byli vybráni tak, aby byla zachována genderová vyváženost. Respondenti představují dospívající osoby, kteří se aktivně zapojují do sportovních aktivit, konkrétně do badmintonu. Výsledky těchto rozhovorů byly analyzovány pomocí metody zakotvené teorie a posléze byly konfrontovány s teoretickými východisky. Na základě tohoto hodnocení byly následně navrženy možnosti, jak se získanými daty nejlépe naložit v praxi. Cílem výzkumu bylo získat dostatečně bohatá data, jejichž analýza blíže specifikuje motivační faktory mládeže ke sportování ve volném čase. Z tohoto důvodu byly zvoleny kvalitativní strategie, jelikož se předpokládá, že motivace respondentů je vzhledem k jejich věku pestrá, měnila se v čase a zajímá nás, proč dotazovaní nadále sportují a jaké přínosy spatřují v tom, že tak činí.

Poznání motivů k trávení volného času sportováním považuje autor za přínosné z toho důvodu, že může pomoci odhalit způsoby, kterými lze tuto věkovou skupinu pedagogicky ovlivnit k tomu, aby své volno trávila aktivně a smysluplně. Čas strávený sportem lze považovat za smysluplný, jelikož při tom dochází k rozvoji psychické i fyzické stránky jednotlivce, což je speciálně v současné době v konkurenci moderních informačních technologií shledáváno jako žádoucí. Z toho důvodu poznání přitažlivosti takových činností pro mládež autor shledává jako klíčové, jelikož se díky tomu lze na tyto stránky zaměřit, zdůraznit je a dále s nimi pracovat. Na základě tohoto poznání je možné upravit stávající systémy motivace a adekvátně je přizpůsobit aktuálním požadavkům. V konečném důsledku by takové jednání mohlo přinést lepší pochopení potřeb mládeže a v návaznosti na to i zkvalitnění volnočasové nabídky aktivit. Vzhledem k šíři tématu motivace mládeže k aktivnímu sportování se autor rozhodl, že svůj výzkum zaměří na konkrétní skupinu adolescentů, kteří pravidelně hrají badminton. Toto rozhodnutí vyplývá také z toho, že autor badmintonové prostředí dobře zná, jelikož se v něm aktivně pohybuje. Díky tomu se předpokládá bezproblémová spolupráce s respondenty a dobré pochopení jevů, které se v tomto prostředí odehrávají. Ačkoliv se výzkum věnuje pouze jednomu sportu, výsledky lze dle autora zobecnit, protože zaměření práce spočívá v poznání prožívání jedinců a na sport pohlíží pouze jako na rekreační aktivitu.

1 Volný čas a jeho význam pro mládež

1.1 Vymezení volného času

Pod pojmem volný čas si lze představit mnoho různých skutečností, a i v odborné literatuře se jeho vymezení liší v závislosti na tom, jak daný autor k tomuto fenoménu přistupuje. Obecně se dá tvrdit, že se jedná o část dne, kdy se jedinec může věnovat činnosti, které má rád, baví ho, přináší mu radost a uvolnění. Jedná se tedy o činnost, kterou vykonáváme dobrovolně, protože chceme a můžeme, nikoliv o povinnost. Z výše uvedeného je však patrné, že hranice mezi těmito dvěma dimenzemi je poměrně tenká a každý ji může vnímat zcela individuálně.¹ Nejčastěji používané definice volného času se rozdělují podle dvou hlavních pohledů. V prvním případě je volný čas popsán jako časový úsek dne, jenž zbyde po odečtení všech povinností, které si musí jedinec splnit, jako je uspokojení základních biologických potřeb, splnění pracovních či studijních povinností atd. V tomto kontextu tedy hovoříme o negativním vymezení volného času. Druhý přístup charakterizuje volný čas jako časový prostor, který znamená svobodu. Člověk se může realizovat, není vázán na žádné povinnosti a není nucen do žádné činnosti. V této souvislosti se hovoří o pozitivní definici volného času.² „Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je 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.“³ Dalším z potenciálních způsobů interpretace tohoto termínu je pojetí volného času jako doby, pro kterou není předem určena náplň. Je to tedy čas, ve kterém ještě není určeno, co bude člověk dělat, i s možností, že nebude dělat nic.⁴ „Volný čas je sférou, se kterou může subjekt v rámci daných společenských poměrů volně nakládat. Činnosti, které člověk ve sféře volného času realizuje, vybírá na základě svých vnitřních potřeb, odborných a společenských zájmů. Jednotlivec může podle vlastní vůle buď odpočívat, bavit se, rozšiřovat znalosti, zdokonalovat své dovednosti nebo se dobrovolně zúčastňovat chodu společnosti...Činnost není vykonávána pro jinou odměnu než pro tu, již sama vnitřně poskytuje. Uspokojení a pocity štěstí a blaha jsou zde cílem samy o sobě.“⁵

¹ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 11

² VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0428-2, str. 11

³ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 13

⁴ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Šport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7, str. 10

⁵ ŠVIGOVÁ, Milada. *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo, 1967. Živé myšlenky (Svobodné slovo), str. 68

1.2 Funkce volného času

Škála činností, které může člověk ve svém volném čase provozovat je nepřeborná. Vzhledem k této pestrosti je zřejmé, že volný čas má mnoho důležitých funkcí. Je na každém jednotlivci, čemu konkrétně se bude věnovat. Tato volba pak utváří to, kým člověk doopravdy je, definuje tak životní styl jedince.⁶ Volný čas může sloužit jako prostor, kdy je možné realizovat výchovnou a vzdělávací činnost, socializovat se, uspokojovat své biologické a psychologické potřeby a v neposlední řadě také umožňuje odpočinek.⁷ Dumazedier definoval činnosti, které člověk ve svém volném čase provádí, za účelem uspokojení svých potřeb, podle převládajícího charakteru tohoto jednání. Jsou jimi fyzické činnosti, praktické činnosti, kulturně umělecké činnosti, intelektuální činnosti a společenské činnosti.⁸ Celistvý obraz volného času přiléhavě popsal německý pedagog Horst Opaschowski, který tvrdí, že má 8 základních funkcí. Jsou jimi rekreace, chápaná jako zotavení a uvolnění, kompenzace jako odstraňování zklamání a frustrací, výchova a další vzdělávání jako sociální učení, kontemplace jako hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba, komunikace jako sociální kontakty a partnerství, participace jako podílení se na vývoji společnosti, integrace jako stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů, enkulturace jako kulturní rozvoj sebe sama a tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu a dalších činností.⁹

Volný čas lze tedy chápat jako příležitost k tomu, aby se člověk realizoval a zároveň nabízí možnost volby, jak toho dosáhnout. Souhrn těchto voleb a způsobů, jak dosáhnout svých cílů, je ovlivněn tím, jaký má jedinec systém hodnot. Tyto hodnoty se utváří vlivem života a aktivity každého z nás. Je v zájmu jednotlivce i celé společnosti, aby tento hodnotový systém byl správně nastaven. Díky tomu je pak možné, aby člověk v kontextu svého kulturního zázemí trávil svůj čas kvalitně.¹⁰ V opačném případě může volný čas představovat i riziko. „...umožňuje, nebo dokonce sám vyvolává nicnedělání, životní nudu nebo vysloveně nežádoucí jednání vůči sobě, druhým lidem, majetku či přírodě. To nezanedbatelnou část mladé populace vyřazuje z využívání pozitivních možností volného času a vyžaduje od těch, kdo v této oblasti působí, přístup, jenž před negativními jevy nezavírá oči a přispívá k jejich

⁶ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 28

⁷ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 17-20

⁸ ZICH, František. *Co s volným časem*. Praha: Pressfoto, 1978. Odpovědi. Str. 89

⁹ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 14-15

¹⁰ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 28-29

odstraňování.“¹¹ I proto je velice důležité, aby utváření hodnot bylo ovlivňováno žádoucími způsoby a působení okolí na jedince mělo pozitivní vliv. Touto problematikou se zabývá výchova ve volném čase.¹²

1.3 Výchova ve volném čase

Výchova ve svém nejzákladnějším slova smyslu je součástí tzv. edukace. Tímto pojmem se souhrnně označuje výchova a vzdělávání. Tyto dvě složky jsou nelze v praxi oddělit, jelikož se v reálném světě často prolínají. Věda, která se touto problematikou zabývá se nazývá pedagogika.¹³ Pojem výchova lze chápat jako sociální proces, při kterém záměrně působí činitel na jedince a formuje tak jeho osobnost.¹⁴ „Z hlediska našeho pojetí je výchova cílevědomým a záměrným vytvářením a ovlivňováním podmínek umožňující optimální rozvoj každého jedince v souladu s individuálními dispozicemi a stimulačními jeho vlastní snahu stát se autentickou, vnitřně integrovanou a socializovanou osobností.“¹⁵ Výchovu můžeme rozdělit na tři základní kategorie podle toho, v jakém prostředí se edukační proces odehrává. Jsou jimi výchova formální, informální a neformální. Formální výchova probíhá ve vzdělávacích institucích, které jsou pro tento účel uzpůsobené a výchovné působení provádí profesionál. Informální výchovou se rozumí každodenní rozvoj osobnosti, který neprobíhá v rámci instituce. Tím se rozumí kontakt s vrstevníky, rodinou a získávání informací a dovedností ve svém okolí. Neformální výchova je pak dobrovolná aktivita jedince, díky které se cíleně rozvíjí. V tomto pojetí má právě třetí kategorie nejbližší k výchově ve volném čase.¹⁶ Osobnost člověka a jeho individualita se utváří v průběhu celého života, je zásadně ovlivněna a formována sociálním prostředím a působením různých činitelů. Významnými činiteli, které působí na jednotlivce a podílejí se na jeho vývoji, jsou rodina, vrstevnická skupina, hromadné sdělovací prostředky a aktivita jedince. Rodina jako primární sociální skupina má při výchově ve volném čase klíčovou úlohu, díky svým bohatým a intimním citovým vazbám. Vrstevnická skupina hraje důležitou roli z hlediska potřeby jedince být příslušníkem nějakého kolektivu, který často vzniká na základě společných zájmů. Hromadné sdělovací prostředky a

¹¹ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 12

¹² PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 33

¹³ PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika: [věda o edukačních procesech]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-170-3, str. 60

¹⁴ VORLÍČEK, Chrudoš. *Úvod do pedagogiky*. Jinočany: H & H, 2000. ISBN 80-86022-79-x, str. 18

¹⁵ PELIKÁN, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium Servis, 1995. Dědictví Komenského (Amosium servis). ISBN 80-85498-27-8, str. 36

¹⁶ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 18-19

informační technologie mají obdobně nezpochybnitelný vliv na člověka a jeho volný čas, jak pozitivní, tak negativní. Jako poslední činitel je uváděna lidská aktivita, díky které je možno ovlivnit, usměrnit a korigovat působící vlivy a utvářet tak svoji osobnost. Všechny tyto činitele se prolínají a vzájemně ovlivňují, mohou se projevovat v různých ohledech pozitivně i negativně. Jednotlivé aspekty se můžou vzájemně kompenzovat a tím minimalizovat nežádoucí vlivy. Je tedy zřejmé, že potenciál výchovy ve volném čase je značný a může zásadně ovlivnit osobnost člověka.¹⁷ Nicméně výchova samotná není jediným činitelem, který působí na člověka. Společně s tímto vědomým a cíleným působením ovlivňuje jednotlivce i řada nahodilých faktorů, které výchovou nelze ovlivnit. Výchova tedy může být skutečně účinná, pokud respektuje celkový vývoj jedince a přistupuje k němu citlivě a v každém případě zohledňuje jeho individuální potřeby.¹⁸

Výchovu ve volném čase tedy lze chápat jako pedagogické ovlivňování volného času. Zpravidla probíhá mimo vyučování, bez přímého vlivu rodiny, tedy právě ve volném čase. Snaží se vést jedince ke smysluplnému trávení volného času, formovat hodnoty, kultivovat osobnost a upevňovat žádoucí morální vlastnosti. Kvalita trávení volného času se pak odráží v dalších aspektech života člověka, jako je pracovní výkonnost a celková spokojenost.¹⁹ Přispívá také k prevenci společensky nevhodných a škodlivých forem chování.²⁰ Činnosti prováděné ve volném čase lze klasifikovat podle míry organizovanosti na spontánní činnost, příležitostnou zájmovou činnost a pravidelnou zájmovou činnost. Prvně jmenovaná se vyznačuje svou nahodilostí, přístupností a omezenou funkcí pedagogického ovlivňování, pokud je vůbec přítomno. Druhá kategorie je chápána jako jednorázová aktivita, která je organizovaná, časově ohraničená a dozorovaná. Poslední zmíněný druh činnosti se uskutečňuje pravidelně v určitých intervalech, pod vedením kvalifikované osoby. V tomto případě si lze typicky představit kroužky, sportovní družstva, umělecké soubory apod.²¹

Kvalitní a podnětná volnočasová výchova by měla plnit tři základní funkce – výchovnou, zdravotní a sociální. Výchovná funkce zahrnuje rozvíjení schopností mládeže, uspokojování a kultivaci jejich potřeb, formování žádoucích postojů a morálních vlastností a

¹⁷ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 35-37

¹⁸ PELIKÁN, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium Servis, 1995. Dědictví Komenského (Amosium servis). ISBN 80-85498-27-8, str. 65

¹⁹ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 39

²⁰ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 40

²¹ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 21

motivaci k hodnotnému využívání volného času. V případě úspěšného vedení výchovy se dostávají žádoucí efekty v oblastech seberealizace, budování vhodných návyků, získávání nových dovedností, vytváření kladného vztahu ke vzdělávání a formování názorů na svět jako takový. Zdravotní funkcí se rozumí především podpora zdravého tělesného a duševního rozvoje jedince. Toho lze dosáhnout například kompenzací sedavých aktivit v průběhu dne pohybovou činností. Odpočinek po psychické stránce zajišťuje bezpečné a příjemné prostředí, které umožňuje vykonávání zájmových aktivit. Sociální funkce je chápána jako podíl na utváření bohatých a žádoucích sociálních vztahů, které mají ve vývoji jedince významnou úlohu.²²

Pokud hovoříme o podnětné výchově ve volném čase, tak musíme zmínit strukturu, kterou by měla mít. Vždy obsahuje tři hlavní dimenze, obsah, prostředí a vztahy. Při dostatečném dbání na tyto aspekty by výsledkem mělo být vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém je každý přijímán, existuje v něm mnoho příležitostí, jak smysluplně trávit volný čas a je přítomen vychovatel, který dohlíží na celý průběh a je vnímán jako kladně působící osoba, která projevuje zájem.²³

1.4 Možnosti trávení volného času

Trávení volného času skýtá nepřehledné množství možností. V kontextu výchovy ve volném čase můžeme tyto činnosti rozdělit do šesti kategorií. První skupina aktivit se nazývá jako odpočinkové, jsou zpravidla fyzicky nenáročné a jejich hlavní funkcí je relaxace a odbourávání únavy. Do denního režimu mohou být podle potřeby zařazeny prakticky kdykoliv a opakovaně. Typicky mezi ně patří odpočinek na lůžku, rozhovory či četba. Druhá kategorie se nazývá rekreační činnosti, jež má podobné funkce jako předchozí skupina, ale liší se od ní právě tím, že obsahuje pohybově náročnější aktivity. Při pravidelném provádění tudíž přispívají ke zdravému tělesnému vývoji. Další skupina činností se charakterizuje jako zájmová. Spadá do ní v podstatě vše, co rozvíjí a kultivuje zájmy jedince, které vedou k jeho seberealizaci a utváří jeho životní hodnoty a postoje. Mít široké spektrum zájmů je obecně vnímáno jako žádoucí, jelikož tento fakt přispívá ke stabilitě duševního zdraví. Čtvrtá kategorie spočívá ve vedení jednotlivců k dobrovolné práci, pomoci druhým a aktivnímu

²² PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 41-42

²³ PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 51

zapojování do společnosti, a proto se nazývá jako veřejně prospěšné činnosti. Poslední dvě skupiny nemají zcela dobrovolný charakter, a tak je diskutabilní, zda je lze zařadit do činností volného času. Jsou jimi sebeobslužné činnosti, které si kladou za cíl vypěstovat zdravé návyky, samostatnost a péči o vlastní osobu a příprava na vyučování, jenž souvisí s plněním školních povinností.²⁴

1.5 Pohybová rekreace jako způsob trávení volného času

Pohybovou rekreaci lze chápat jako jeden z možných způsobů odpočinku. Na rozdíl od odpočinku, jenž je charakteristický svou nenáročností a minimální aktivitou se pohybová rekreace vyznačuje množstvím pohybu. Cíl však pro obě činnosti zůstává stejný – odbourávat únavu a kompenzovat jednostrannou zátěž, typicky školní vyučování, které je spojeno s dlouhým sezením a mentálními nároky na výkon a pozornost. Vlivem únavy může docházet ke zhoršení schopnosti se koncentrovat, zpomalení tempa, celkové zhoršení kvality prováděné činnosti a motorickému neklidu, což vede k nižší výkonnosti. V takovém případě stačí změnit druh činnosti nebo zařadit pohybové rozptýlení. Pokud není únava dlouhodobě kompenzovaná, dostavuje se nechuť k činnosti, ztráta zájmu a celková ochablost, a proto je nutné pravidelně zařazovat pohybovou aktivitu a odpočinek do režimu dne.²⁵ „Jedinou ochranou před přetěžováním žáků a prostředkem k odstranění únavy z vyučování je vydatný odpočinek a pohybová aktivita v době mimo vyučování.“²⁶ Význam pohybové rekreace v dnešní společnosti vzrůstá, jelikož kladené nároky na člověka bývají spíše psychického charakteru, nevyžadují od něj tedy přílišnou fyzickou výkonnost. A právě z tohoto důvodu je nutné, aby jedinci do svého volného času zařazovali cílevědomý aktivní odpočinek, v tomto kontextu myšleno pohybovou aktivitu, která bude kompenzovat psychickou zátěž a nedostatek pohybu.²⁷ Pohybová rekreace může mít charakter organizované činnosti či individuálního, spontánního projevu jedince. Nastavení vhodného poměru mezi těmito možnostmi je významné pro adekvátní odezvu ze strany zapojené mládeže, jelikož má každý své individuální potřeby, které je třeba respektovat. Jako nejtypičtější aktivity, které je možné

²⁴ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 52

²⁵ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 87-88

²⁶ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 88

²⁷ BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. Ilustroval Vladimír JIRÁNEK. Praha: Práce, 1978. Erb (Práce), str. 75

považovat za pohybovou rekreaci se uvádí tělovýchovná cvičení, drobné pohybové hry, sezónní hry a zábavy, hudebně pohybové hry, vycházky a sport.²⁸

1.6 Vliv okolí na trávení volného času

Volba trávení volného času je závislá na mnoha faktorech. Největší potenciál ovlivnit kvalitu volného času má rodina a v současné době také média. „Člověk je velmi podstatně ovlivňován prostředím, v němž vyrůstá. Struktura rodiny, vzdělanostní úroveň rodičů, popřípadě prarodičů, sociální situace osob, s nimiž žák komunikuje a na nichž je více nebo méně závislý, dávají pozitivní nebo méně pozitivní podněty pro jeho vývoj.“²⁹ Rodina je pro většinu mládeže prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, a tudíž se zásadně podílí na formování jejich osobnosti. Vytváří hmotné podmínky, sociální ochranu, začíná s výchovou a vzděláváním a vštěpuje základy hodnotové orientace. Ze své podstaty tedy působí na volný čas zcela zásadně, jelikož je zdrojem základních podmínek pro rozvoj jedince právě tím, jak jsou zde nastaveny základní hodnoty, jak probíhá výchova v rodině a jak dokáže motivovat.³⁰ Položení kvalitních základů vzorců chování v rodině je obzvláště důležité, jelikož potomci tyto návyky velmi snadno přejímají. Tato nápodoba životního stylu se označuje pojmem sociální učení a může mít jak pozitivní, tak negativní vliv. Dále je zásadní, zda tráví rodiče se svými dětmi dostatek času. Je zcela běžné, že pomocí pravidelného uskutečňování individuálních a společných činností dochází k převzetí zájmů rodičů a navázáním na ně ze strany dítěte. Tento fakt přispívá ke kontinuitě výchovného působení. Dále je nezbytné citlivé sledování a reagování na potřeby potomka. Vytvoření podmínek, vhodná podpora nebo samotný výběr a následná motivace k žádoucí aktivitě zajišťuje v pozdějším věku správné nasměrování ke kvalitnímu trávení volného času.³¹

V životě člověka mají média nezpochybnitelný vliv, který neustále narůstá. Zprostředkovávají komunikaci, slouží jako zdroj informací a inspirace, přináší zábavu a relaxaci a mohou se stávat zdrojem radosti a dobrodružství.³² Těmito funkcemi ovlivňují chování jednotlivce, jeho rozhodování, postoje, názory, hodnoty a životní styl.³³ „Poznávání světa i rozhodování v rozmanitých životních situacích od intimního života až po volební

²⁸ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5, str. 90-91

²⁹ VORLÍČEK, Chrudoš. *Úvod do pedagogiky*. Jinočany: H & H, 2000. ISBN 80-86022-79-x, str. 41

³⁰ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 56-57

³¹ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 61-62

³² HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 128-129

³³ JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPOVÁ. *Média a společnost*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-697-7, str. 151

chování se děje – mimo jiné – pod jistým vlivem sdělení, která nabízejí tzv. masová média.“³⁴ Média mají sílu ovlivňovat jedince mnoha způsoby. Mohou mít tzv. kognitivní účinky, kdy nabízí podněty, díky kterým se lze něčemu přiučit, zapamatovat si danou informaci a později ji využít. Tento jev může probíhat i bezděčně, nezáměrně. Dále pak mohou ovlivňovat postoje a přesvědčení uživatelů, jež může vytvářet, posilovat, kultivovat nebo pozměňovat. Třetí oblast, kterou mohou ovlivňovat jsou city a emoce. Obsah v médiích může vyvolávat různé citové a emoční odezvy. Reagovat na média může i tělo samotné pomocí fyziologické reakce, kterou může způsobit obsah samotný nebo i pouhé používání technologie. V neposlední řadě média také ovlivňují chování, jelikož vystavení se určitému obsahu může provést změnu v určitých návycích. Na závěr je nutné zmínit povahu těchto účinků, které mohou být konstruktivní nebo destruktivní podle toho, jaké podporují hodnoty.³⁵ Z výše uvedeného je patrné, že média přináší člověku mnoho možností, jak trávit volný čas, skýtají velký potenciál pro jeho rozvoj, ale zároveň s sebou přináší spoustu rizik. Proto je v současné společnosti důležité umět se v této mediální nabídce dobře orientovat.³⁶ Jelikož je přístup k médiím v dnešní době takřka neomezený, stejně tak jako nabízený obsah, je velice důležité, aby využívání médií nezabíralo veškerý volný čas a z uživatelů se nestávali jen pasivní konzumenti obsahu.³⁷

1.7 Současná mládež a volný čas

Současná mládež se vyznačuje mnoha charakteristickými rysy. V první řadě je potřeba uvést, že se jedná o sociálně diferenciovanou skupinu osob, kterou spojuje dobově podmíněný styl myšlení, jednání a prožívání. Tato skupina prožívá podstatné období své socializace ve stejných kulturních a historických podmínkách.³⁸ Oproti předchozím generacím se vyznačuje zvýšenou tolerancí názorů a rozmanitostí v oblastech tradičních hodnot, které svými postoji mnohdy zpochybňují. V tomto ohledu je důležitá absolutizovaná svoboda, kterou současná mládež chce využívat ve svůj prospěch, nicméně ta s sebou přináší mnoho rizik.³⁹ Se

³⁴ VERNER, Pavel a Mária BEZCHLEBOVÁ. *Mediální výchova: průřezové téma*. Úvaly: Albra, 2007. ISBN 978-80-7361-042-5, str. 93

³⁵ JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPOVÁ. *Média a společnost*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-697-7, str. 177-179

³⁶ VERNER, Pavel a Mária BEZCHLEBOVÁ. *Mediální výchova: průřezové téma*. Úvaly: Albra, 2007. ISBN 978-80-7361-042-5, str. 93

³⁷ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 129

³⁸ HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5, str. 22

³⁹ KRAUS, Blahoslav. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006, ISBN 80-7315-125-1, str. 13-18

svobodou, která je pro současnou mládež zásadním tématem úzce souvisí vznik a rozvoj internetu a následně sociálních sítí. V online prostředí je možné experimentovat, což je pro toto věkové období typické a přispívá k pocitu neomezených možností. Dnešní mládež s tímto nástrojem dokáže bez problémů pracovat, na rozdíl od jejich předchůdců, kteří se narodili v době, kdy ještě internet nebyl každodenní součástí života. Používání informačních technologií však s sebou přineslo i mnoho negativních jevů, spojených především s jejich nadužíváním. Jelikož jedinci tráví značný čas v online prostoru, tedy před obrazovkou, přibyly případy fyzických i psychických problémů. Čím dál častěji se můžeme setkat s nadváhou a obezitou mládeže, ale také přibývají spánkové poruchy, poruchy pozornosti, vzrůstá agresivita a objevuje se více případů sebepoškozování. Rozvoj komunikačních technologií způsobil proměny i ve volnočasových aktivitách. Chytrý telefon představuje nepostradatelnou pomůcku pro trávení volného času. Díky tomu je možné být neustále ve spojení se svými vrstevníky a intenzivně komunikovat, shlížet videa, vyhledávat informace, hrát hry atd. V online prostoru je pro mnohé snazší být sám sebou, jelikož nabízí pocit bezpečí, protože je anonymní a prakticky zde nelze uplatňovat normy, které by byly vnímány jako omezení.⁴⁰ Ačkoliv používání komunikačních technologií představuje v životě dospívajícího signifikantní složku, tradiční metody trávení volného času nevytizely. Přestože se věnovaný čas pro sport, četbu, dobrovolnictví a seberozvoj vlivem nových technologií snížil, současná mládež tyto aktivity stále vyhledává.

2 Role motivace v rozhodovacím procesu

2.1 Vymezení pojmu motivace

Abychom si dokázali odpovědět na otázku, proč se člověk chová určitým způsobem, a co ho k tomuto jednání vede, musíme znát jeho motivaci. Motivace vyjadřuje souhrn všech skutečností, které jedince vedou k tomu, aby se choval a konal daným způsobem, anebo ho naopak od určitého druhu chování odrazuje a vede ho k tomu, aby nekonal.⁴¹ „Motivaci lze definovat jako souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci

⁴⁰ KALIBOVÁ, Petra. *Edukační strategie využívání ICT středoškolskou mládeží a jejich možná rizika* [online]. Hradec Králové, 2017 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/7lodz5/>, str. 72-77

⁴¹ ČÁP, Jan, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., v nakl. H & H 1. upr. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-36-6, str. 65-66

nebo dosáhnout něčeho pozitivního.“⁴² „Motivaci označujeme celek vědomých i nevědomých psychonomních faktorů, na jejichž základě se uskutečňuje naše chtění a jednání, zahrnuje také sféru prožívání – vyjádřeno v pojmech snahy, chtění, touhy, přání, žádosti, pudu, atp.“⁴³ Z výše uvedených definic je mimo jiné patrné, že motivace je komplikovaný psychický proces, který ovlivňuje lidské chování a prožívání. Existuje mnoho možností, jak lze na danou problematiku nahlížet. Madsen popisuje ve svých publikacích čtyři přístupy, jak se dá na motivaci nahlížet. Jako první uvádí tzv. homeostatický přístup, který předpokládá, že organismus přirozeně funguje v rovnovážném vnitřním prostředí. Pokud je tato rovnováha z nějakých příčin narušena, dochází k souboru akcí, které vyústí určitým druhem chování, jenž si klade za cíl tuto rovnováhu obnovit. Druhou teorií je tzv. pobídkový nebo též hedonistický přístup, kde se tvrdí, že člověk koná tak, aby dosáhl maximálního uspokojení. Jeho chování tedy směřuje k pozitivním prožitkům, a naopak se aktivně snaží vyhybat takovým situacím, které mu tyto požitky nepřinášejí. Třetí model zdůrazňuje úlohu jedince a jeho rozhodovací schopnosti. Z tohoto pohledu mysl funguje jako rozhodovací centrum, do kterého přichází různé pobídky a vjemy, jež jsou dále zpracovávány a vyhodnocovány, a na základě kterých jsou formovány adekvátní reakce. Proto se označuje jako poznávací nebo též kognitivistický přístup. Jako poslední je uváděn tzv. humanistický přístup, ve kterém je kladen důraz na realizaci vlastních vývojových možností. Je tedy podstatné snažit se přesáhnout současný stav a realizovat svůj potenciál.⁴⁴ Z jiného úhlu pohledu můžeme motivaci chápat jako energizující či regulující činitel. Energizující pojetí se opírá o názor, že motivace má za úkol pouze uvést organismus do stavu, ve kterém je schopen činnosti. Zastánci regulativní funkce hovoří o tom, že chování jedince lze označovat za motivované pouze v případě, kdy je předem daný cíl, kterého chce člověk dosáhnout. V opačném případě, kdy by nebyl cíl definován by se jednalo o chování nemotivované. V praxi se pak setkáváme s tím, že se oba způsoby motivace mohou prolínat a vzájemně doplňovat.⁴⁵

⁴² PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6, str. 319

⁴³ PROKEŠOVÁ, Miriam. *Základy psychologie: základy obecné psychologie : psychické jevy : psychologie osobnosti : vývojová psychologie : sociální psychologie : formování dětské osobnosti : přehled antické filosofie*. 2. přeprac. vyd. Ostrava: VAVA, 1997. ISBN 80-902357-7-8, str. 73

⁴⁴ HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9, str. 15

⁴⁵ HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Knižnice psychologické literatury, str. 17

2.2 Problematika formování motivace

Motivaci lze rozdělit na vnitřní a vnější podle toho, jaký jev vyvolává reakci v podobě určitého chování. Základním zdrojem lidské motivace jsou vnitřní potřeby a vnější pobídky, často označovány jako incentivy.⁴⁶ Potřeby jsou vnitřní zdroje motivace, jež mohou být vrozené, ale i též získané v průběhu života. Projevují se pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku,⁴⁷ případně pocitem žádoucnosti něčeho nebo tendencí k provedení nějaké akce. Mají povahu psychických sil směřujících k určitým cílům.⁴⁸ Naproti tomu incentivy můžeme označit jako podněty, které k nám přicházejí zvenčí a mají schopnost vzbudit a většinou i uspokojit potřeby člověka.⁴⁹ Potřeby můžeme dále dělit na primární a sekundární. V prvním případě hovoříme o fyziologických potřebách, které zpravidla bývají vrozené a fungují na bázi homeostatického pojetí, tedy snahy udržet rovnováhu vnitřního prostředí. Sekundární potřeby lze označit jako psychické a jejich základní charakteristikou je fakt, že jsou ovlivňovány společenským prostředím v nejširším smyslu slova, jsou tedy považovány za získané, jelikož jsou ovlivňovány učním.⁵⁰ Asi nejznámější rozdělení potřeb představil Maslow, když stanovil pět základních kategorií a seřadil je za sebou od nejnižších (nejzákladnějších) po nejvyšší. Na prvním místě jsou fyziologické potřeby, kde se u většiny uplatňuje již zmiňovaný homeostatický přístup, typicky se jedná o hlad, žízeň, sex atd. Další skupinou jsou potřeby bezpečí, kde lidé hledají stabilitu, jistotu, strukturu, pořádek, ochranu atd. Třetí v pořadí jsou afiliační potřeby, tedy potřeba lásky, náklonnosti a potřeba někam patřit. Následují potřeby uznání jako potřeba dosažení úspěchu a ocenění. Jako poslední je zmiňována kategorie seberealizace, kterou lze chápat jako potřebu sebenaplnění a realizování svého potenciálu.⁵¹ Z předchozího textu vyplývá, že tyto potřeby se vyvíjejí postupně, v závislosti na tom, jak jsou pro člověka důležité vzhledem k jeho samotné schopnosti existovat a přežít. Vyšší potřeby se mohou vyvíjet až v případě, že jsou potřeby na nižším stupni dostatečně uspokojovány. V případě neuspokojování těchto potřeb dochází k tzv. frustraci, což může mít v případě dlouhodobého působení později za následek nezdravý

⁴⁶ ČÁP, Jan, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., v nakl. H & H 1. upr. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-36-6, str. 66

⁴⁷ HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9, str. 17

⁴⁸ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 100

⁴⁹ HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9, str. 17

⁵⁰ HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9, str. 17-18

⁵¹ MADSEN, K. B. *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia, 1979, str. 297

psychický vývoj jedince.⁵² Frustrace je pojem vázaný k motivaci, jelikož označuje stav, kdy je daná potřeba neuspokojena. K tomuto jevu dochází v případě, že vznikl motiv, jenž vytyčuje určitý cíl, ke kterému však nevede cesta a nelze tedy tohoto finálního stavu dosáhnout.⁵³ Frustraci můžeme označit jako „stav člověka, projevující se v charakteristických zvláštěnostech prožívání a chování, jenž je vyvolaný objektivně nepřekonatelnými překážkami (nebo překážkami subjektivně tak vnímanými), které vznikají na cestě k dosažení cíle nebo řešení úkolu.“⁵⁴ Zdrojem frustrace mohou být jak vnější, tak vnitřní vlivy. Za nejběžnější se považují odkládání uspokojení, nedostatky v uspokojování některých motivů, ohrožení potřeb, ztráta hodnot, neúspěchy, vyvstávání pocitu viny, nepříznivé sociální vlivy, nepříznivé vlastnosti osobnosti a konflikty.⁵⁵ Z psychologického hlediska, které se váže především s pojmem náročná životní situace, tedy takovým stavem, kdy dochází k zamezení uspokojování důležitých životních potřeb, lze rozeznávat následující čtyři druhy frustrující situace. První je nedostatek neboli deprivace, tedy například nedostatek podnětů a impulsů k rozvoji určitých dovedností. Druhou situací je oddálení, které se si lze představit jako nesnesitelné čekání na něco, co v současné chvíli není dosažitelné. Jako třetí je uváděno zmaření, jenž se váže k neúspěchu a špatným budoucím vyhlídkám. A nakonec je zmiňován konflikt, kdy dochází ke střetávání protichůdných sil na cestě k uspokojení potřeby a k dosažení cíle. Odpovědí na vyrovnávání se s těmito náročnými situacemi jsou z vývojové perspektivy agrese a únik. Agrese se projevuje ve formě násilí, expresivnosti, vyhrožování, vynucování si pozornosti a podobně. Existují také techniky, které jsou od agrese odvozeny, ale neprojevují se již tolik ve fyzické rovině. V první řadě jsou jimi projekce, kdy dochází ke svalování viny na cizí osoby či jiné vnější příčiny. Druhou možností je identifikace, při které se dotyčný ztotožní s jinou osobou, skupinou či institucí, již využívá v argumentaci ve svůj prospěch. Dále může dojít ke kompenzaci, jejíž principem je nezdar v jednom sektoru nahradit snahou o úspěch v jiném odvětví. Jako čtvrtá se uvádí sublimace, jež spočívá v usměrnění fyziologických potřeb ke společensky přijatelnému chování. Poslední technika se nazývá racionalizace. V takovém případě se jedinec po neúspěchu snaží najít vysvětlení, proč k němu došlo, a obhájit se tak před okolím a sebou samým. Únikem se rozumí útěk před nepřítelem či obtížným úkolem, rezignace na dosažení cíle, vyhýbání se nepříjemnostem, únik

⁵² HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9, str. 18

⁵³ HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Knižnice psychologické literatury, str. 228

⁵⁴ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 112

⁵⁵ HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Knižnice psychologické literatury, str. 229

před současnou situací (například do virtuální reality), izolace nebo samotářství a potlačení nebo popření.⁵⁶ Jedinec má být výchovou a seberegulací veden k tomu, aby se dokázal se vznikajícími frustračními situacemi efektivně vyrovnávat v rámci tzv. copingu. V tomto kontextu se uvádí pět metod, jak se s takovými situacemi vyrovnávat. Může se tak dít submisivně, to znamená neschopností k akci, aktivně, tedy překonáním překážky, obejitím překážky, hledáním náhradního cíle nebo stažením se ze situace (fyzicky nebo i ve fantazii).⁵⁷

Základem motivačního procesu je přechod ze stavu uspokojení potřeb (též nazýván jako latentní motivace) do stavu, kdy je nějaká potřeba neuspokojena (aktuální motivace) a na základě tohoto principu nastupuje motivované chování s cílem zajistit rovnováhu organismu, tedy uspokojení potřeb. V realitě však nebývá situace vždy tak jednoduchá, jelikož do tohoto procesu mohou vstupovat čtyři základní proměnné. V první řadě může být uspokojení potřeby z nějakého důvodu zamezeno, a tím vzniká frustrace. V druhém případě nemusí být uspokojení potřeby možné v danou chvíli, anebo jejím odložením dojde ke znásobení kýženého efektu v budoucnosti. Třetí případ nastává v momentě, kdy je motivace lidského chování v těsném sejetí s poznávacími procesy a existuje jejich vzájemná podmíněnost. V posledním případě dochází současně k aktualizaci více potřeb, případně jedna situace může obsahovat současně pozitivní i negativní incentivní hodnotu, čímž vzniká konflikt.⁵⁸ V těchto situacích se může stávat, že na subjekt působí více motivačních faktorů, které se dostávají do vzájemného střetu. Tomuto stavu se říká prožívání konfliktu, což s sebou přináší psychické napětí. Za normálních okolností je tato skutečnost vnitřně regulována, což ovlivňuje chování a prožívání. Motivace hraje v tomto procesu důležitou úlohu, jelikož objasňuje konflikt a umožňuje nalezení jeho řešení.⁵⁹ Konflikt lze rozdělit do čtyř základních kategorií. V první řadě se může jednat o konflikt dvou kladných sil, kdy by jedinec chtěl dosáhnout obou cílů, ale možný je jen jeden, a tudíž mezi nimi musí vybírat. V druhém případě dochází ke střetu dvou negativních sil, který lze jednoduše ilustrovat jako výběr mezi splněním nepříjemné povinnosti nebo přijetím následného trestu za její nevykonání. Třetí možností je konflikt mezi kladnou a negativní silou, kdy například jedinec chce dosáhnout určitého cíle, ale má strach

⁵⁶ PROKEŠOVÁ, Miriam. *Základy psychologie: základy obecné psychologie : psychické jevy : psychologie osobnosti : vývojová psychologie : sociální psychologie : formování dětské osobnosti : přehled antické filosofie*. 2. přeprac. vyd. Ostrava: VAVA, 1997. ISBN 80-902357-7-8, str. 77-78

⁵⁷ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 111

⁵⁸ HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9, str. 19-20

⁵⁹ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 120

z překážek, které jsou před ním na obzoru.⁶⁰ Poslední možnost se nazývá jako dvojitý ambivalentní konflikt,⁶¹ jenž se vyznačuje střetem dvou kladných a dvou záporných motivů, které se odehrávají v jedné situaci.⁶² Konflikty lze dále dělit na vnitřní a vnější, kdy se první zmíněný odehrává v rámci jedince a jeho hodnotového systému a druhý označuje střet mezi člověkem a jeho sociálním prostředím. Kromě výše uvedeného můžeme konflikty dělit též na vědomé a nevědomé.⁶³

Motivace se vyvíjí u každého živého tvora a s tím se zároveň vyvíjejí i motivační systémy. Hlavním činitelem v tomto vývoji se stává zkušenost, díky které je celý tento proces možný. Nejprve je však důležité zmínit, že každý jedinec disponuje vrozenou výbavou reflexů a instinktů, které zabezpečují ty nejzákladnější lidské potřeby. I tyto instinkty mohou být zkušeností modifikovány, pokud se tak stane v kritickém období, ve kterém je jedinec citlivý na podněty, jež se týkají daných instinktů. Hovoříme poté o tzv. vtiskávání. Dále se u člověka vyvinul sekundární motivační systém, který se označuje též jako zvykový. V tomto smyslu je získaná motivace založena na bázi podmiňování, tedy odměn a trestů, které jsou doprovázeny žádoucími, respektive nežádoucími pocity. Tyto odměny však nemusí pouze přicházet z okolí, nýbrž mohou pramenit i z nitra jedince. V takovém případě by se zmiňovaná odměna dala nazvat jako zábava nebo radost, které lze označit jako nejběžnější příklady vnitřních odměn.⁶⁴ „Existence vnitřních odměn a trestů je spojena s úrovní morálního vývoje jedince a způsobuje jeho relativní nezávislost na vnějších odměnách a trestech...“⁶⁵ Výše zmíněná citace nás přivádí k vyšším motivačním systémům, které jsou založeny na idejích, hodnotách a vůli. Volní regulace chování je považována za nejvyšší motivační systém, jelikož se jedná o velice komplikovaný proces, do kterého vstupuje mnoho proměnných a výsledkem je regulace činnosti psychikou. Samotný volní akt je založen na rozhodování, čímž se myslí volba cílů, prostředků a posuzování alternativ. Zahrnuty jsou však i kognitivní a morální aspekty těchto voleb, stejně jako vyhodnocování důsledků zvoleného jednání.⁶⁶

⁶⁰ PROKEŠOVÁ, Miriam. Základy psychologie: základy obecné psychologie : psychické jevy : psychologie osobnosti : vývojová psychologie : sociální psychologie : formování dětské osobnosti : přehled antické filosofie. 2. přeprac. vyd. Ostrava: VAVA, 1997. ISBN 80-902357-7-8, str. 79

⁶¹ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 121

⁶² PROKEŠOVÁ, Miriam. Základy psychologie: základy obecné psychologie : psychické jevy : psychologie osobnosti : vývojová psychologie : sociální psychologie : formování dětské osobnosti : přehled antické filosofie. 2. přeprac. vyd. Ostrava: VAVA, 1997. ISBN 80-902357-7-8, str. 79

⁶³ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 122

⁶⁴ NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7, str. 75-83

⁶⁵ NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7, str. 83

⁶⁶ NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7, str. 83-85

Dalším aspektem motivace, na který je třeba brát zřetel, je míra stimulace a pestrost stimulů. Co se týče množství a různorodosti podnětů, je dokázáno, že lidé tento deficit špatně snášejí. Takový stav můžeme nazvat jako senzorickou deprivaci. Dochází k němu v případě, že je jedinec dlouhodobě vystaven neměnnému a stereotypnímu prostředí. Teorie, jež se zabývají mírou stimulace, poukazují na nutnost udržovat člověka v optimálním nastavení ve smyslu úrovně aktivace. Tvrdí, že příliš vysoká či nízká úroveň aktivace je subjektivně vnímána jako nepříjemná. V prvním případě by se dalo říci, že jedinec bude pociťovat nudu a ve druhém případě naopak přílišné napětí a nervozitu. Úroveň aktivace do jisté míry koresponduje s kvalitou výkonu, který člověk podává. V tomto smyslu se uvádí, že s rostoucí mírou aktivace čili nabuzení, roste i výkon, ale pouze do určitého bodu. Při jeho překročení dochází k rušivému efektu na výkon, který může přerůst až v dezorganizaci.⁶⁷ K této problematice se dále váže fenomén flow. Termín flow popisuje stav jedince, který je zcela ponořen do aktivity, často nevnímá své okolí a je tedy plně soustředěn na danou činnost. K tomuto stavu dochází v momentu, kdy je správně nastavena obtížnost vykonávané činnosti vzhledem ke schopnostem jedince. V tomto smyslu tedy můžeme hovořit o již zmíněné optimální úrovni aktivace. Stav flow se dostavuje, když je před člověkem dostatečně velká výzva, která však nepřerůstá jeho možnosti. Pokud by se tak dělo a nároky by byly příliš vysoké, bude jedinec pociťovat nervozitu až strach. V opačném případě, kdy je výzva příliš malá, bude naopak člověk pociťovat nudu. V případě, že je míra nároků a úroveň schopnosti vybalancovaná, může být prožívání tohoto momentu takzvaně autotelické, což si lze vyložit jako stav maximální libosti a optimálního nastavení pro maximální výkon.⁶⁸ Výkonová motivace je nedílnou součástí osobnosti, která vychází ze základních potřeb a typicky se manifestuje jako touha po úspěchu nebo jako snaha vyhnout se neúspěchu. Člověk, který disponuje značnou výkonovou motivací usiluje o uplatnění svých schopností, je velmi soutěživý a tím pádem chce dokázat okolí, že je výjimečný. Tento druh motivace se obvykle utváří v raném dětství, zpravidla působením rodičů a vlivem kulturního prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá.⁶⁹ V případě, že se člověk opakovaně a dlouhodobě zabývá specifickou činností, hovoříme o vytvoření zájmu. Zájem se projevuje kladným vztahem k dané aktivitě, na kterou soustředí svou pozornost a energii a jejíž vykonávání mu přináší dobrý pocit, respektive omezování této činnosti se projevuje nelibostí. Zájmy jsou pro člověka velmi

⁶⁷ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6, str. 357-359

⁶⁸ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 116

⁶⁹ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6, str. 372-373

silným motivem, díky kterým může zažívat radost a zdokonalovat své schopnosti.⁷⁰ Zde je vhodné navázat textem o vytváření nové motivace, tedy jak se člověk učí novým cílům. V literatuře jsou popsány následující možnosti. Jako první je uvedena přeměna prostředků na cíle, kterou bychom mohli popsat poměrně výstižným úslovím, že i cesta může být cíl. Dalším mechanismem k vytváření nových potřeb je nápodoba. Jedinec během svého života pozoruje své okolí, učí se od něj a napodobuje to, co vidí. To vychází z potřeby, kdy člověk chce být stejný jako ti druzí, chce dělat ty samé věci atd. Toto pojetí je postaveno na principech konformismu. Třetí způsob se označuje jako společenské ocenění, kdy okolí vyžaduje určité normy, za což člověka odměňuje, a naopak za jejich porušování trestá. Poslední možností, která přispívá k formování nových cílů je vliv autority. Často dochází ke ztotožnění se s určitou osobou, od které následně přejímáme vzorce chování.⁷¹

2.3 Role emocí v motivačním procesu

Emoce jsou součástí psychiky, která odráží subjektivní osobní vztah člověka ke světu. Dohromady s vůlí ovlivňují poznávání, jednání, chování a společně tvoří tzv. emociálně volní stránku psychiky. Ta má nezastupitelný význam v regulaci činnosti a chování, čímž zásadně ovlivňuje motivaci.⁷² Citové a volní procesy představují psychické procesy, které nás pobízejí nebo naopak odrazují od některých činností a souhrnně se označují jako motivační procesy. „City (emoce) jsou psychické jevy, které hodnotí to, co poznáváme a co děláme. Hodnocení se přitom řídí našimi potřebami a cíli.“⁷³ City lze definovat jako subjektivní prožívání vztahů k předmětům a jevům ve skutečnosti, které odpovídá našim potřebám. V tomto pojetí jsou potřeby chápány jako objektivní závislost člověka na vnějším prostředí a naproti tomu emoce odráží subjektivní prožívání, které se týká uspokojování těchto potřeb.⁷⁴ „Emoce jsou charakterizovány tendencí odpovídat prožíváním, fyziologickými změnami a chováním na určité vnější i vnitřní podněty. Mohou tedy být způsobeny podněty, které na nás působí z vnějšku nebo tím, co se děje v našem organismu. Emoce nemohou být ani předem naprogramovány nebo naučeny a mohou se projevovat různými způsoby.“⁷⁵ Emoce a motivace mají mnoho společného a často bývají velmi těsně spjaty a není snadné je rozlišovat.

⁷⁰ ČÁP, Jan, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., v nakl. H & H 1. upr. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-36-6, str. 69

⁷¹ NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7, str. 82

⁷² PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, str. 99

⁷³ ČÁP, Jan, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., v nakl. H & H 1. upr. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-36-6, str. 166

⁷⁴ PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, str. 100

⁷⁵ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 5

Existuje však několik základních rozdílů, jimiž se od sebe liší. U emocí bývá jejich podnět zřejmý, nejsou cyklické, mohou narušovat každodenní činnosti, odpovědi jsou zaměřeny dovnitř, jsou zakoušeny jako prožitky a jedinec je pasivní. Oproti tomu u motivace bývá podnět často nepozorovatelný, je cyklická, energizující a usměrňuje aktivitu, odpovědi jsou zaměřeny k cíli, jsou zakoušeny jako pohnutky a jedinec je aktivní.⁷⁶

Z výše uvedeného lze tedy odvodit, že emoce v sobě nesou určitý hodnotící prvek. Základem je posuzování libosti, respektive nelibosti. Tento vztah se dá hodnotit slovy příjemnost a nepříjemnost. Další základní emocí je vnímání vzrušení a uklidnění. Těmito dvěma základními dimenzemi se dá popsat citové prožívání.⁷⁷ Při pohledu na tyto pojmy můžeme vyvodit, že každá emoce musí mít zákonitě i svůj protiklad. Tato takzvaná polarita vyjadřuje stupeň uspokojení potřeby.⁷⁸ Prožívání jednoho citu však automaticky nevylučuje prožívání jeho protikladu. V jedné situaci je možné mít jak pozitivní, tak negativní pocity. Tomuto fenoménu se říká citová ambivalence, což bychom mohli vyjádřit jako rozporuplnost.⁷⁹ Zajímavou vlastností citů je jejich nakažlivost, která spočívá v přenášení svého citového stavu – nálady na ostatní lidi.⁸⁰ Tento jev napomáhá ke sblížení členů sociální skupiny. Náladou se rozumí citový stav, který vzniká soustavným působením emocí po určitou dobu.⁸¹

City lze z vývojového hlediska rozdělit do dvou kategorií na tzv. nižší a vyšší. Mezi prvně jmenované můžeme zařadit city doprovázející uspokojování základních potřeb, citové reakce na náhlé změny v našem okolí a afekty. Afektem se rozumí velmi výrazná a prudká emoce krátkodobého charakteru. Tyto city slouží hlavně jako prostředky, které mají za úkol zabezpečit přežití jedince a jeho fungování. Naproti tomu vyšší emoce jsou důležité pro zařazení člověka do společnosti a sociálních skupin a je důležité je rozvíjet v rámci výchovy. Jsou jimi morální city, estetické city, intelektuální city a sociální citění, tedy city, které bychom mohli zařadit jako důležité prvky emoční inteligence.⁸² Emoce se stávají motivy lidské činnosti a vyvíjejí se tak, aby dokázaly efektivně regulovat lidské chování a

⁷⁶ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 5-6

⁷⁷ ČÁP, Jan, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., v nakl. H & H 1. upr. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-36-6, str. 166-167

⁷⁸ PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, str. 101

⁷⁹ JUKLOVÁ, Kateřina. *Základy obecné psychologie: studijní text*. Vyd. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. ISBN 978-80-7041-861-1, str. 48

⁸⁰ PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, str. 102

⁸¹ ČÁP, Jan, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., v nakl. H & H 1. upr. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-36-6, str. 170

⁸² JUKLOVÁ, Kateřina. *Základy obecné psychologie: studijní text*. Vyd. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. ISBN 978-80-7041-861-1, str. 49

umožňovaly adaptaci na okolí tím, že v případě často a pravidelně se opakujících podnětů zmírňují vnímanou intenzitu podnětů.⁸³ Intenzita emocí je důležitý faktor ovlivňující naše chování a prožívání. „Emoce je odraz velikosti potřeby a možnosti jejího uspokojení v daném čase.“⁸⁴ To znamená, že největší intenzitu emoce pocítujeme ve chvíli, kdy bylo dosaženo něco, co bylo původně považováno za nemožné.⁸⁵

Funkce emocí můžeme rozdělit do šesti základních skupin. Za prvé slouží jako vyjádření základních lidských motivů. Dále regulují úroveň fyziologické aktivity, což napomáhá adaptaci na okolní svět a nejlépe lze ilustrovat na situacích, kdy se člověk nachází v ohrožení. Třetí kategorií je plnění signálních funkcí, jelikož citové prožitky mnohdy upozorňují předem na to, co je vhodné udělat. Za čtvrté plní úlohu kontrolního zpětnovazebního systému, což spočívá v tom, že jedince rychle informují o výsledku jeho konání či o jeho stavu. Pátá funkce se vztahuje k neverbální komunikaci, díky které si můžeme bezděčně vyměňovat informace. Poslední úlohou emocí je vytváření vnitřních pobídek, které poté vedou k motivovanému chování.⁸⁶

2.4 Význam volných procesů při utváření motivace

Vůle má pro regulaci lidské činnosti zásadní význam, jelikož se považuje za nejvyšší formu cílevědomé činnosti člověka.⁸⁷ „Slovo vůle souhrnně označuje soubor volných procesů a volných vlastností. Jsou to psychické procesy a vlastnosti, které zajišťují dosahování cílů a řízení činnosti k nim směřující, zvláště v situacích, kdy je zapotřebí překonávat překážky.“⁸⁸ Volní jednání je charakterizováno jako uvědomění si cíle, uvědomění si prostředků, jakými se ho dá dosáhnout a rozhodováním, při kterém dochází k vyhodnocování a porovnávání všech možných aspektů, které se daného tématu týkají. Tuto činnost často doprovází pocit napětí, který se však v čase otupuje. Během celého procesu dochází také ke kontrole průběhu a kontrole dosažených výsledků, což ovlivňuje motivační procesy. Společnost a výchova mají klíčový vliv na utváření volných vlastností člověka. Jako stěžejní vlastnosti člověka jsou

⁸³ PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, str. 101

⁸⁴ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., doplň. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 11

⁸⁵ ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., doplň. vyd. Praha: SPN, 1979, str. 11

⁸⁶ PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6, str. 432-433

⁸⁷ PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, str. 107

⁸⁸ ČÁP, Jan, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., v nakl. H & H 1. upr. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-36-6, str. 173

vnímány především samostatnost, cílevědomost, rozhodnost, vytrvalost, disciplinovanost a sebeovládání.⁸⁹

3 Období adolescence a jeho specifika

3.1 Vymezení pojmu adolescence

Adolescence je specifickým obdobím v psychickém vývoji člověka.⁹⁰ Pokud tedy hovoříme o tomto konkrétním termínu, ocitáme se na poli vývojové psychologie, což je věda, která se zabývá studiem změn chování a prožívání v čase.⁹¹ Při vývoji jedince dochází k četným biologickým a tím pádem i psychickým změnám, které společně s vlivem prostředí formují osobnost. A právě tento vztah, interakce jednotlivých faktorů a definování jejich podílu na procesu vývoje tvoří stěžejní předmět zkoumání tohoto vědního oboru.⁹² Klíčovými procesy vývoje jsou zrání a učení. Zráním se označuje proces týkající se funkční způsobilosti nervových struktur, které zabezpečují stav specifické vnitřní připravenosti k rozvoji psychických jevů a jejich vlastností. Oproti tomu učení je adaptační proces založen především na vlivu zkušenosti na psychické jevy.⁹³ Vývojová psychologie rozděluje lidský život do několika stádií, které se vyznačují typickými charakteristikami a důležitými životními milníky. Klasické rozdělení obsahuje prenatální období, kojenecké období, batolecí období, předškolní věk, mladší školní věk, pubescenci, adolescenci, dospělost a stáří.⁹⁴ V literatuře můžeme narazit i na jiná dělení, pro potřeby této práce však postačí uvést toto základní. Některé kategorie se mohou například dále členit na dílčí období, jako právě i adolescence, kterou se zde budeme dále zabývat. K periodizování těchto časových úseků se zpravidla používá věk, jenž slouží k pomyslnému ohraničení jednotlivých etap. „Každý věk představuje kvalitativně zvláštní úsek psychického vývoje a je charakterizován mnoha změnami tvořícími v souhrnu specifičnost struktury osobnosti dítěte v daném stádiu jeho vývoje.“⁹⁵ U

⁸⁹ PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980, str. 109-111

⁹⁰ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 9

⁹¹ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍROVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x, str. 11

⁹² THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 19

⁹³ NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4, str. 10-11

⁹⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5, str. 54-55

⁹⁵ PETROVSKIJ, Artur Vladimirovič. *Vývojová a pedagogická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Knížnice psychologické literatury, str. 38

adolescence se nejčastěji uvádí věkové rozmezí od 15 do 20 až 22 let,⁹⁶ ale může trvat i mnohem déle.⁹⁷ „Horní věková hranice adolescence se nedá přesně stanovit, neboť dosažení dospělosti ovlivňuje celá řada skutečností.“⁹⁸ Významnými milníky tohoto období, jež ohraničují tuto fázi jsou na počátku završení pohlavního dozrávání a ukončení povinné školní docházky a na konci uzavření přípravného období pro budoucí profesi. Zároveň dochází k dosažení plnoletosti, která je pomyslným mezníkem dospělosti hlavně z právního hlediska.⁹⁹ Adolescencí se tedy rozumí období mezi dětstvím a dospělostí. Můžeme ji dále dělit na časnou adolescenci (10-13 let), střední adolescenci (14-16 let) a pozdní adolescenci (17-20+).¹⁰⁰ K procesu, ke kterému v tomto období dochází se říká dospívání. Vyznačuje se hlavně tím, že během několika let se má dítě přeměnit tělesně, fyziologicky, psychicky i společensky v dospělého člověka.¹⁰¹ To zahrnuje vytváření si vlastní identity, přijetí norem a morálních principů společnosti, uvědomování si vlastní hodnoty a postupně se stát nezávislým na rodičovské autoritě.¹⁰² Podle Eriksonovy teorie je období dospívání charakterizováno především jako hledání vlastní identity (kdo jsem já, jak mě vnímá okolí a jaký je smysl mého života).¹⁰³ Ta je výsledkem upevňování způsobů jednání, které přináší dotyčným úspěch a posilují jeho sebehodnocení a naopak upouštění od takového chování, jenž tento efekt nepřináší. A právě tím dochází k postupnému získávání identity a typičnosti svých reakcí.¹⁰⁴ Výsledkem tohoto procesu by mělo být dosažení takové míry autonomie, které umožní samostatné a v rámci možností bezproblémové fungování ve světě.¹⁰⁵ U dospívajících byly popsány čtyři fáze vývoje identity v procesu, jenž je nazýván individualizace. První stádium se nazývá diferenciací, probíhá ještě v období pubescence a vyznačuje se tím, že si jedinec uvědomuje odlišnost svých názorů a postojů od těch, kteří mají jeho rodiče a vrstevníci a bývá k nim značně kritický. Druhá fáze je obdobím získávání zkušeností a experimentováním, kterou bychom mohli zařadit do střední adolescence. Člověk

⁹⁶ ⁹⁶ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x, str. 140

⁹⁷ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 10

⁹⁸ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2, str. 111

⁹⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 295

¹⁰⁰ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 10

¹⁰¹ ČAČKA, Otto. *Přehled psychologie obecné, dospívání a pracovní výkonnosti*: [určeno pro posluchače pedagogické fakulty]. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-0904-7, str. 40

¹⁰² ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2, str. 111

¹⁰³ LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-37-4, str. 105

¹⁰⁴ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2, str. 112

¹⁰⁵ ¹⁰⁵ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 416

se snaží přijít na to, co je pro něho nejlepší, má pocit, že všechno ví nejlépe, vymezuje se proti autoritám, snaží se dosáhnout autonomie, je zaměřen na blízkou budoucnost a okamžité uspokojování potřeb. Třetí fáze se nachází na pomezí střední a pozdní adolescence a jejím hlavním motivem je sblížení s přáteli. Dospívající zlepšuje své vztahy s rodiči, ubývá kritičnosti, chování se stává více zodpovědné a vztahy s přáteli nabývají na významu. V posledním stádiu dochází ke konsolidaci vztahu k sobě, což se odehrává cca od 18 let až do konce dospívání. Ustalují se názory vůči sobě samému, k okolnímu světu, k budoucnosti a dále se formuje pocit autonomie a jedinečnosti.¹⁰⁶

Komplexnost adolescence a sadu výzev, kterým jedinec v tomto období čelí, dobře shrnuje koncept vývojového úkolu. V něm jsou zahrnuty jak potřeby a očekávání společnosti, tak i individuální potřeby a očekávání. V první řadě by mělo dojít k přijetí vlastního těla, což se týká hlavně fyzických změn, které v tomto období nastávají a přijetí své pohlavní role. Dále se dokončuje vývoj kognitivní komplexity, flexibility a abstraktního myšlení, které by mělo přispívat, k uplatnění svého intelektového potenciálu. Významné změny se odehrávají ve vztazích ke svým vrstevníkům, které by se měly stávat trvalejšími, a také ve vztahu ke svým rodičům,¹⁰⁷ který se mění na více symetrický, demokratický a zakládá si na vzájemném respektu.¹⁰⁸ S tím souvisí získávání představy o ekonomické nezávislosti a na to navazující výběr budoucí profese a vytyčování si osobních cílů, uvažování o svých prioritách a uvědomělé formování svého stylu života. Na to navazuje příprava na partnerský a rodinný život. V neposlední řadě se také hovoří o rozvoji intelektu, emocionality, interpersonálních dovedností ve vztahu ke společnosti, ujasňování hierarchie hodnot, reflexe a utváření si světového názoru.¹⁰⁹

3.2 Problematika formování identity

Jak vyplývá z výše uvedeného textu, formování identity se považuje za jeden z nejdůležitějších úkolů adolescence. Zdravé vytvoření identity by mělo dospět do stavu, kdy si jedinec potvrdí svou jedinečnost osobnosti a zároveň je tato jeho představa alespoň přibližně realistická. Jinými slovy vnímá sebe tak, jak ho hodnotí i ostatní. Při tomto procesu

¹⁰⁶ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 420

¹⁰⁷ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 16-17

¹⁰⁸ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 416

¹⁰⁹ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 17

však dochází ze strany dospívajících k mnoha experimentům, jelikož se snaží najít tu variantu, jež jim bude nejvíce vyhovovat. V této fázi je též typické, že v některých případech dochází k převzetí identity od svých vzorů. Identita je poznamenána blížící se dospělostí, tato role je okolím různými prostředky signalizována a projevuje se změnou přístupu a vnímání dotyčného. S přijetím této nové role přichází daleko větší míra svobody, ale i povinností, které však adolescenti vnímají jako omezující a tím pádem nežádoucí.¹¹⁰ „Adolescence by měla být ukončena dosažením dospělosti. Dospělost znamená svobodu rozhodování, spojenou se zodpovědností za své rozhodnutí a z toho vyplývající jednání. Adolescenti velmi často přijímají pouze svobodu, ale o zodpovědnost nestojí.“¹¹¹ Z této nechuti přijmout zodpovědnost může pramenit oddalování povinností a tím se dostávají do fáze tzv. adolescentního moratoria. Tento pojem označuje stav jedince, který odkládá volbu definitivní varianty, nebo je zmaten v sobě samém a ztrácí motivaci, případně odmítá přijetí svých rolí.¹¹²

V dospívání se formuje pocit vlastní totožnosti, který je vyjadřován jednak vztahem k sobě samému, ale i k veškerému okolí. Pro průběh tohoto procesu je typické experimentování za účelem konfrontace svých názorů a postojů, což se mimo jiné projevuje kritikou autorit.¹¹³ Při utváření identity je klíčový přístup k sebehodnocení a sebepoznávání. To jedinec rozvíjí jednak díky sobě samému, ale také vlivem názorů jeho okolí, které v tomto období nabývají na důležitosti. To pramení z nejistoty, která je vyvolávána obavami z vlastní hodnoty a případně z neúspěchu. V tomto ohledu je tedy cílem dosáhnout přijatelného hodnocení z vnějšku a utvrdit se ve své jedinečnosti a zároveň být přijímán mezi druhé, náležet k nějaké skupině.¹¹⁴

3.3 Socializace v období adolescence

V období adolescence je člověk čím dál víc akceptován jako dospělý a tím pádem se od něj též vyžaduje, aby tomu odpovídalo jeho chování. Jedinec si uvědomuje existenci norem, ale jejich dodržování pro něj není automatické. Tato pravidla je ochoten dodržovat pouze v případě, že mu připadají správná, případně je schopen je tolerovat, pokud vidí, že mu jejich neporušování přinese jisté výhody. To je způsobeno tím, že v této fázi vývoje má pro

¹¹⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 309-311

¹¹¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 312

¹¹² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 314

¹¹³ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 419-120

¹¹⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 314

adolescenta větší hodnotu vlastní přesvědčení než prosté vědomí, že by se pravidla měla dodržovat. Pro morální vývoj jedince v tomto stádiu je typické, že má tendenci uvažovat o morálních principech a kriticky je hodnotit. Dále dochází k absolutním a akcentovaným závěrům a v případě, kdy se s určitou normou identifikuje, vyžaduje její striktní dodržování, což vyplývá z netolerance opačných názorů. Je také běžné, že dochází k tzv. antiidentifikaci s řádem společnosti, kdy jedinec nepřijímá a odmítá dané normy.¹¹⁵ V tomto ohledu je důležitý koncept tzv. vrstevnické arény, kdy vrstevníci vytváří pomyslný prostor pro projevení svých názorů, které následně prochází kritikou, čímž poskytují důležitou zpětnou vazbu, tvoří tím jakési testovací publikum a dávají jedinci možnost k sebereflexi a růstu.¹¹⁶

Ke značným proměnám dochází i v rodině, kde se rodiče těžko vzdávají své autority, zvláště v případě, kdy vidí, že jejich potomek není ještě dostatečně zralý. Přesto k tomu nakonec nevyhnutelně dochází a rodič tak postupně ztrácí schopnost ovládat život svého potomka. Ten je k nim a jejich způsobu života velmi kritický, jelikož je neustále porovnává s ideálem, který si vytvořil. Zároveň je pro něj jakýmsi modelem budoucího života, s nímž se ne vždy ztotožňuje. Tato kritika však není jen pouhou negací všeho, co adolescent spatřuje, nýbrž pomyslné hledání správného způsobu. Adolescenti často hledají mezi dospělými takovou osobnost, která by jim imponovala a bez předsudků je vnímala jako sobě rovné. U svých rodičů však neberou v potaz jejich potřeby, životní zkušenost a situaci, a proto dochází ke zkreslenému vnímání jejich figur. I proto dochází v pozdější fázi k separaci od rodiny, která by měla být na konci adolescence dokončena. Tím však nejsou odmítnuty a popřeny všechny hodnoty rodičů, dochází zde alespoň k částečné transformaci, ale jen do té míry, jak to potomek uzná za vhodné.¹¹⁷

Vztahy s vrstevníky nabývají v období adolescence na důležitosti, jelikož díky těmto kontaktům může později dojít k osamostatnění a také v rámci fungování těchto vztahů jsou jejich prostřednictvím saturovány některé psychické potřeby. Do popředí vystupuje potřeba kontaktu s blízkým vrstevníkem nebo společná účast na různých aktivitách, kde dochází k posilování jejich přínosu formou sdílení společných zážitků. Za další potřebu můžeme označit orientaci v sociálním dění a smysluplné učení, která spočívá v komunikaci a sdílení prožitků s takovou osobou, jenž má podobné zkušenosti, blízkou roli a stejné potřeby.

¹¹⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 320-321

¹¹⁶ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 421

¹¹⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 326-332

Základní potřebu, kterou dokáže v tomto období nahrazovat vrstevnická skupina je pocit jistoty a bezpečí. Tato role je v emocionální rovině částečně přebírána od rodiny.¹¹⁸ „Emoční jistotu obvykle představuje stabilní kamarád. Kamarádství vyplývá z potřeby vztahu s jedincem, který preferuje podobné hodnoty a zájmy, je obdobně zaměřen, a tudíž mívá i stejné problémy.“¹¹⁹ Vzájemné ztotožnění a důvěra vzniká díky společným zájmům a aktivitám, protože adolescent ještě nedokáže akceptovat odlišný pohled na svět, ačkoliv se pravděpodobně dokáže do takového jedince vcítit. Nedílnou součástí dospívání je i naplňování sexuální role. V tomto ohledu dochází k častému experimentování, a tak tyto vazby ještě nemívají trvalejší charakter.¹²⁰

3.4 Tělesná stránka dospívání

„Fyzický vzhled a zejména tělové schéma (body image) mají v době dospívání vliv na vývoj identity a jsou nedílnou součástí prezentace osobnosti.“¹²¹ Pod pojmem tělové schéma se rozumí mentální představa o svém těle, tedy to, jak se v něm člověk cítí, jak ho vnímá a jaký má k němu vztah. Adolescent se v první řadě vyrovnává se změnami, které s sebou dospívání přináší a poté se podrobuje kritice a neustále se porovnává se svými vrstevníky a snaží se přiblížit aktuálnímu standardu atraktivit.¹²² Tělové schéma může být v některých případech i nejdůležitější součástí identity v daném věku. V tuto chvíli je opět zdůrazněna potřeba identifikace s žádoucím vzorem, což pomáhá vytvořit pocit jistoty. V průběhu adolescence však tento motiv postupně ztrácí na své důležitosti a bývá více upozaďován.¹²³

Na tuto problematiku navazuje pojem výkonové identity, jelikož jedna z jeho složek je významně ovlivněna tělesnými proměnami, které při dospívání nastávají. Dominantním aktivním zájmem mládeže je sport, který slouží jako rekreace a prostor pro vybití energie.¹²⁴ V tomto odvětví může mládež předčít svými úspěchy dospělé a nalézt zde své uplatnění a také

¹¹⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 333-334

¹¹⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 335

¹²⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 335-336

¹²¹ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 425

¹²² THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 425

¹²³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 299-300

¹²⁴ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5, str. 201

zábavu. Podstatné je, že zde člověk může zažívat úspěch.¹²⁵ „Vědomí fyzické zdatnosti přispívá k rozvoji uspokojivé identity také proto, že by mohla být základem soběstačnosti a nezávislosti, kdyby se to ukázalo nezbytné.“¹²⁶ Pochopitelně však existuje mnoho dalších způsobů, jak vyplnit volný čas a dosáhnout seberealizace a právě proto je toto období vhodné k objevování svého talentu a rozvíjení svých zájmů.¹²⁷ Nezastupitelnou roli mají tyto záliby právě proto, že přinášejí mládeži svobodné rozhodování a prostor, který mohou využívat tak, jak si sami přejí.¹²⁸ Dalším prostředím, ve kterém je kladen důraz na výkon a rozvoj intelektu je škola, kde jedinec také může zažívat pocit úspěchu, respektive neúspěchu. Nicméně význam této role nebývá pro adolescenta tou nejvyšší prioritou, tlak na výkon přichází spíše ze strany rodiny. Hlavním cílem dospívajícího bývá zaměřen na udržení určitého standardu a předcházení komplikacím. Toho je dosaženo v případě, že výkon je z hlediska jeho osobní identity přijatelný, dosahuje cílů s nejmenším možným úsilím a dokáže se efektivně vyhnout konfliktům se spolužáky i dospělými. Samozřejmě může docházet i k neúspěchům, což je nedílnou součástí vývoje. Neúspěch má při vývoji korektivní úlohu a díky tomu dochází k vytváření strategií zaměřených na zvládnutí těchto situací.¹²⁹

3.5 Charakteristika pozdní adolescence

Pozdní adolescence je fáze, která explicitně směřuje k dospělosti, jelikož právě tomuto období předchází. Obvykle se vymezuje věkem 17 až 20 let, ale může trvat i déle, protože se očekává ukončení vzdělávání a nástup do zaměstnání, což v dnešní době při studiu na vysoké škole vyžaduje více času. Pro tuto fázi je typické posilování sociálního aspektu identity, tedy potřeba někam patřit, být něčeho součástí, něco s druhými sdílet a uvažování o budoucnosti a své perspektivě.¹³⁰ Hlavním úkolem z obecného pohledu je dosažení dospělosti. Ta je charakterizována šesti body. V první řadě dosažením identity, čímž se myslí separace od rodičů, upevnění vlastních hodnot a přesvědčení. Dále dosažení intimity, tedy mít schopnost navazovat důvěrné reciproční vztahy s druhými osobami. Třetím bodem je dosažení pracovního a společenského uplatnění. Za čtvrté schopnost generativity, což znamená nesobecká vůle dávat, učit, radit, pomáhat a pečovat. Za páté být schopen adaptovat se na

¹²⁵ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 302

¹²⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 303

¹²⁷ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 305

¹²⁸ ČÁČKA, Otto. Přehled psychologie obecné, dospívání a pracovní výkonnosti: [určeno pro posluchače pedagogické fakulty]. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-0904-7, str. 55

¹²⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4, str. 304-306

¹³⁰ MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7, str. 36

nové životní situace, být odolný vůči zátěži a kontrolovat své emoce. A na závěr je uváděno dosažení integrity, které lze chápat jako pocit klidu a jednoty, respekt ke svému životu a celému světu.¹³¹

Na mladého člověka je jistě při přechodu do dospělosti kladeno mnoho nároků, a tak je běžné, že se u něho hromadí stres a čelí řadě problémů. Typicky se může jednat o potřebu intimnějších vztahů, nestabilizovaný nevyzrálý vztah s rodiči, který se projevuje častými konflikty nebo přílišnou závislostí, nejistota týkající se mít rád sám sebe, a i někoho jiného, obavy ohledně dosavadní úspěšnosti v životě, nespokojenost s mezilidskými vztahy, obtíže související s povoláním nebo přípravou na něj, frustrace z neuspokojivého sexuálního života, nespokojenost s nutností pravidelně pracovat, nostalgie po bezstarostnosti školního a rodičovského prostředí, obtíže adaptovat se na novou skutečnost, vnitřní zmatek, nejistota ohledně identity a své budoucnosti.¹³²

4 Sport jako forma trávení volného času

4.1 Vymezení pojmu sport

Sport je sociálně kulturní fenomén, který je charakterizován jako hra, soutěž, zábava a rekreace.¹³³ „Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních.“¹³⁴ Existují dvě typické kategorie, do nichž můžeme sport rozdělit. První by se dala nazvat jako výkonnostní sport, kde je nejdůležitější prvek výkonu a soutěže. Druhou možností se rozumí vnímání sportu jako pohybovou rekreaci, tudíž pohybovou aktivitu, která nesměruje k závodní činnosti, nýbrž ke zdravému životnímu stylu, obecné fyzické zdatnosti, relaxace a radosti z pohybu.¹³⁵ Sport tedy můžeme chápat jako jednu z možností, jak trávit volný čas.

¹³¹ THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 435

¹³² THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6, str. 439

¹³³ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7, str. 22

¹³⁴ *Evropská charta sportu* [online]. [cit. 2022-11-29]. Dostupné z: http://charlijen.net/wp-content/uploads/Evropska%20charta_sportu.pdf, str. 1

¹³⁵ SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6, str. 14-15

Potenciální výběr této aktivity je determinován hodnotovou orientací jedince a jeho reálnými možnostmi.¹³⁶

4.2 Funkce sportu

Funkce sportu by se daly rozdělit do dvou hlavních kategorií. V první řadě nabízí mnoho výhod na poli socializace a v druhém případě přináší zdravotní benefity a ovlivňuje tak životní styl. Co se týče socializačního aspektu, sport představuje podnětné prostředí, kde je možné učit se společenským hodnotám a pomáhat jedinci se začleněním do společnosti. Konkrétně se jedná především o realizaci vztahů s vrstevníky a dalšími dospělými osobami, zaujímání sociální pozice, učení se sociálním rolím, získávání sociální zkušenosti, utváření morálních a etických hodnot, přijímání zodpovědnosti, respektování pravidel a respektování skupinových cílů. Nelze opomenout další oblast, která je se socializací úzce spjata, a to identitu a integraci. Z tohoto pohledu je podstatné, že ve sportovním prostředí je možné být sám sebou. To s sebou však přináší dynamický vztah se svým okolím, které na druhou stranu vyžaduje určitý stupeň konformity. Střetávání těchto dvou složek pak napomáhá ke zdravému psychickému vývoji jedince, jelikož tento proces lze považovat za základní stavební kámen v budování vlastní identity a integrování se do společnosti.¹³⁷ Při úspěšném zvládnutí výše jmenovaného může tedy sport člověku přinášet kladné pocity související s uznáním a obdivem okolí a posílení vlastní sebedůvěry.¹³⁸ V neposlední řadě sportovní prostředí nabízí možnost získat zkušenosti, které lze prakticky využít i v jiných oblastech života.¹³⁹

Životní styl a s ním spojené zdraví je jeden z předpokladů pro po všech stránkách plnohodnotný život, což je důležité jak pro jedince samotného, tak i pro celou společnost. Zdraví lze chápat jako opačný stav nemoci, nebo též jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Stává se tedy i předpokladem pro prožití harmonického života a také k životní spokojenosti. Ovlivňují ho genetické předpoklady, životní prostředí, zdravotnická péče a životní styl, jenž jako jediný z výše uvedených může člověk aktivně ovlivnit svým chováním. Hlavními prostředky, jak docílit dobrého zdravotního stavu, jsou kvalitní spánek, racionální stravovací návyky, udržování optimální hmotnosti, vyhýbání se rizikovému chování spojené především s užíváním omamných látek a pravidelná tělesná aktivita. Z toho tedy můžeme

¹³⁶ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7, str. 17

¹³⁷ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-86317-13-7, str. 39-46

¹³⁸ SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6, str. 58

¹³⁹ SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6, str. 60

usuzovat, že sport ve formě pohybové rekreace je důležitou složkou aktivního pojetí života, která výrazně přispívá ke zlepšení kvality života.¹⁴⁰

4.3 Sport v adolescenci

Adolescence je vrcholným obdobím volnočasových potřeb, jelikož právě během této životní etapy má člověk nejvíce volného času a z určitého hlediska i nejméně zodpovědnosti. Jaké aktivity si pro naplnění svého volného času zvolí je dáno sociálními a rozhodovacími faktory.¹⁴¹ Participace mládeže na sportovních aktivitách je ovlivněna dostupností příležitostí, podporou rodinných příslušníků, kamarádů, životních vzorů, nejbližší komunitou a vnímavostí potenciálního účastníka.¹⁴² Většina mládeže, která provozuje sportovní činnost, bývá zásadně ovlivněna svými aktivně sportujícími rodiči, především ze strany otce.¹⁴³ Sport má mezi ostatními volnočasovými aktivitami specifické postavení, díky jeho globalizaci, masovosti, medializaci, fenoménu soutěže a určitému potenciálu stírat některé kulturní a sociální rozdíly. Sport významně ovlivňuje zdraví mládeže, jelikož svou podstatou přispívá ke zdravému životnímu stylu a slouží jako prevence některých negativních sociálních jevů. Dále má obrovský potenciál v naplňování potřeb sociálních kontaktů, díky možnosti pravidelné interakce se svými vrstevníky. K tomu se váže problematika subkultury mládeže, jelikož sportovní prostředí vykazuje společné rysy s tímto pojmem, včetně některých negativ. Zjednodušeně řečeno však sport představuje pro adolescenty možnost, jak se mohou svobodně projevit, poznávat nové věci, zkoušet hranice svých možností, předvést své schopnosti a dosáhnout sociálního ocenění. Avšak nejpodstatnější motivací pro sport bývá zábava, kolektiv,¹⁴⁴ potřeba pohybu, motiv hravosti, touha soutěžit, a pozitivní prožitky, jež se vážou k dané sportovní aktivitě.¹⁴⁵ V některých situacích se může stát, že jedinec o pohybové aktivitě nejeví zájem. Nejčastější příčina stavu tzv. amotivace bývá osoba nebo dřívější silný negativní zážitek, jež dotyčnému sport znechutili. To nás přivádí k osobnosti trenéra, který může hrát významnou roli, jak pozitivní, tak i negativní. Při organizované formě sportování je trenér zpravidla přítomen, a kromě odborného sportovního aspektu a dozoru by

¹⁴⁰ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7, str. 34-40

¹⁴¹ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-86317-13-7, str. 58

¹⁴² SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6, str. 57

¹⁴³ SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6, str. 120

¹⁴⁴ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-86317-13-7, str. 61-86

¹⁴⁵ BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3, str. 26-27

měl sloužit jako mentor a vzor, který inspiruje a vytváří podněty, jimiž vybízí jedince k učení, objevování a svobodnému projevu osobnosti.¹⁴⁶

4.4 Badminton jako konkrétní forma pohybové rekreace

Rekreace v obecném slova smyslu je významově blízká relaxaci, jelikož slouží k obnovení fyzických a psychických sil. Jedná se o dobrovolné různorodé aktivity provozované ve volném čase, které přináší odpočinek, zábavu a případně i vybití nadbytečné energie. Pohybová rekreace je tedy činnost, při níž se naplňují výše uvedené znaky pomocí pohybu. To vede k závěru, že mezi takové aktivity lze jednoznačně zařadit i sport.¹⁴⁷ „Pohybová rekreace je taková forma rekreace, při níž je pohyb součástí svobodně zvolených a prováděných činností, a které mají současně i svou emocionální a mentální komponentu.“¹⁴⁸ Rekreační sport tedy představuje jednu z možností, jak posílit své zdraví, dosáhnout pohody a efektivně kompenzovat jednostranné zatížení z práce či ze školy. Významnou roli při tom má i prvek hry, který je z vývojového hlediska výrazovou formou chování a činnosti lidí různého věku. Hra je důležitá z toho důvodu, že při ní jedinec zažívá libé pocity, rozvíjí svůj charakter, umožňuje poznávat sám sebe a přináší zkušenost. Při hře se člověk učí ovládat své tělo a vypořádávat se s okolním prostředím, což se stává významným sociálním činitelem.¹⁴⁹

Badminton patří do skupiny individuálních pálkových sportů. Od roku 1992 se stal i olympijským sportem, když byl zařazen na program letních olympijských her v Barceloně. Ve světě je velmi populární, jelikož se může pyšnit více jak 230 miliony aktivních hráčů. Též se uvádí, že se jedná o nejrychlejší raketový sport. V České republice nabírá na popularitě, především díky komercializaci, kdy vzniká mnoho příležitostí, kde si tento halový sport zahrát. V současné době Český badmintonový svaz eviduje 4500 hráčů sdružených ve 137 oddílech. Badminton se hraje na hřišti 13,4 metrů dlouhém a 6,1 metrů širokém přes síť, která rozděluje dvorec na dvě poloviny. K základnímu vybavení patří rakety, pěťové míče a halová obuv. Existuje pět disciplín, dvouhra mužů a žen, čtyřhra mužů a žen a smíšená čtyřhra. Jedno utkání trvá obvykle 20-60 minut, což klade specifické nároky na kondiční připravenost hráčů. Dále je badminton považován za vysoce technicky náročný sport, jelikož efektivní zvládnutí této hry vyžaduje značnou míru obratnosti a koordinace. Nedílnou součástí výkonu je i

¹⁴⁶ BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3, str. 12-15

¹⁴⁷ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7, str. 28-31

¹⁴⁸ SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7, str. 31

¹⁴⁹ SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6, str. 114

psychická pohoda a odolnost, poněvadž je nezbytné během zápasu udržet vysokou míru koncentrace a variability při řešení jednotlivých herních situací.¹⁵⁰

5 Výzkumné šetření

5.1 Cíle výzkumu a výzkumný design

Na následujících řádcích bude popsáno výzkumné šetření, které bylo v rámci této práce uskutečněno. Klade si za cíl zjistit motivaci konkrétní skupiny adolescentů, hráčů badmintonu, ke sportování v jejich volném čase. Vzhledem k povaze výzkumu byly zvoleny kvalitativní přístupy a konkrétní metody sběru a analýzy dat, jež budou níže přiblíženy.

Kvalitativní výzkum se provádí, když je zapotřebí zkoumaný jev pochopit komplexně a do hloubky. To se nejlépe dělá ve chvíli, kdy je možné mluvit s lidmi přímo, v jejich přirozeném prostředí. Tím se dostáváme k charakteristice kvalitativního výzkumu, který je zpravidla prováděn v přirozeném prostředí pozorovaných. Výhodou tohoto přístupu je, že problémy nevytrhuje v kontextu, ale naopak zkoumá souvislosti, důvody a příčiny, proč se daný jev projevuje právě tak.¹⁵¹

Proces designování kvalitativního výzkumu začíná vyjádřením výzkumného problému a stanovením cíle, na který navazuje formulování výzkumných otázek. Následuje sběr dat pomocí vybrané metody a jejich analýza.¹⁵² Základní výzkumný model zahrnuje cíle, teorii, zkušenosti a předpoklady, se kterými vstupujeme do výzkumu, a dále konkrétní činnosti a metody, pomocí kterých dojdeme k určitému závěru. Středobodem tohoto designu jsou výzkumné otázky.¹⁵³ Výzkumné otázky reprezentují témata, kterým se badatel hodlá věnovat nejpodrobněji.¹⁵⁴ Vyjadřují konkrétní motivy, kterými se chceme zabývat a zaměřují tak výzkumníkovu pozornost na daný aspekt zkoumaného jevu.¹⁵⁵

¹⁵⁰ MENDREK, Tomasz a Martina BERNACIKOVÁ. *Badminton: úderová technika, pohyb po kurtu, taktika hry*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2004-3, str. 8-27

¹⁵¹ CRESWELL, John W. a John W. CRESWELL. *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2007. ISBN 978-1-4129-1606-6. Str. 40

¹⁵² CRESWELL, John W. a John W. CRESWELL. *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2007. ISBN 978-1-4129-1606-6. Str. 51

¹⁵³ MAXWELL, Joseph Alex. *Qualitative research design: an interactive approach*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, 1996. ISBN 0803973292. Str. 6

¹⁵⁴ MILES, Matthew B. a A. M. HUBERMAN. *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994. ISBN 0-8039-5540-5. Str. 23

¹⁵⁵ MILES, Matthew B. a A. M. HUBERMAN. *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994. ISBN 0-8039-5540-5. Str. 25

Pro dosažení cíle byla formulována hlavní výzkumná otázka (HVO), na kterou navazují dvě dílčí výzkumné otázky (DVO 1 a DVO 2):

HVO: Jaká je motivace adolescentů k trávení volného času hraním badmintonu?

DVO 1: Jakou roli hraje v motivaci respondentů okolí?

DVO 2: Jakou roli hrají v motivaci respondentů jejich osobní motivy?

5.2 Metody sběru dat

Pro sběr dat byla zvolena metoda interview pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Tato kvalitativní metoda byla vybrána, jelikož takto získaná data v sobě uchovávají kontext dění, mohou popisovat podrobnosti případu a lze řešit zkoumané jevy v delším časovém horizontu.¹⁵⁶ „Kvalitativní data se vyznačují svojí bohatostí a komplexností. Umožňují důkladný popis zkoumaného jevu a odkrývání jeho různých souvislostí.“¹⁵⁷ Odpovědi byly zaznamenávány v průběhu rozhovoru tazatelem a v případě potřeby byly kladeny doplňující a upřesňující otázky, aby došlo k ověření, upřesnění nebo rozvedení odpovědi. Výzkum si klade za cíl zabývat se stanovenými problémy relativně do hloubky, a proto byla zvolena tato metoda. Samozřejmě si uvědomujeme vysoce důvěrný charakter těchto odpovědí, a tak byla pochopitelně všem dotazovaným zaručena naprostá anonymita, byli předem komplexně obeznámeni s podstatou výzkumu a zpracováváním jejich výpovědí, publikace výsledků bude probíhat dle platných norem a záznam odpovědí nebude použit za jiným účelem, než bylo stanoveno. Respondentům byl kladen daný soubor otázek, které tvořily tzv. jádro interview.¹⁵⁸ Tazatel pak následně díky možnostem zvolené struktury využíval množství upřesňujících vysvětlení a doplňujících otázek, které přispívaly k lepšímu pochopení, plynulému chodu rozhovoru a k hlubšímu proniknutí do daného tématu. „Otázky v kvalitativním interview by

¹⁵⁶ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2. Str. 161

¹⁵⁷ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4. Str. 259

¹⁵⁸ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4. Str. 160

měly být skutečně otevřené, neutrální, citlivé a jasné. Základní snahou při vymýšlení otázek je minimalizovat vnucování určitých odpovědí samou formulací otázky.“¹⁵⁹

Scénář rozhovoru se sestával z těchto 13 otázek, které byly v případě potřeby doplněny o další konkretizující otázky. Plné znění scénáře rozhovoru viz přílohy práce.

1. Jak se stalo, že jsi začal/a hrát badminton? Vzpomeneš si na okamžik, kdy sis poprvé řekl/a, že bys to zkusil/a?
2. Jak Tě motivovalo Tvoje okolí k volbě badmintonu jako aktivnímu trávení volného času? Koho si v této souvislosti konkrétně vybavíš?
3. Jakou roli hráli Tvoji rodiče při výběru tohoto sportu?
4. Jakou roli hrál a hraje Tvůj trenér?
5. Jakou motivaci představuje škola, kterou navštěvuješ? Jak Ti vycházejí vstříc?
6. Co konkrétně Tebe vede k tomu, že sis vybral/a badminton a zůstáváš u něj nadále?
7. Co Ti badminton přináší?
8. Jaké je prostředí/místo, kde hraješ badminton? Jak to tam vypadá/jaké to tam je? Kdo tam je? Co tam je? Jak se tam cítíš/jak Ti tam je?
9. Co se tam děje? Co všechno tam (přitom, když se ve volném čase věnuješ badmintonu) děláš/můžeš dělat? Jak se tam chováš/můžeš chovat? Jak se chovají ostatní (trenér, spoluhráči...)? Co to pro tebe znamená?
10. Jaké dovednosti a schopnosti tam/přitom uplatňuješ/rozvíjíš? Co se Ti daří? Jaké to pro Tebe je?
11. Proč je to pro Tebe důležité? Jaké hodnoty tam/přitom nacházíš, zažíváš? Čím je to tam pro Tebe cenné/důležité? Co to pro Tebe znamená? Co Ti tam dává smysl?
12. Kým Ti to tam umožňuje být? Jak se tam vidíš? Jaká je tam Tvoje role?
13. Jak a v čem badminton ovlivňuje Tvůj život?

¹⁵⁹ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2. Str. 169

U otázek 3,4,5 a 13 byli na závěr respondenti vyzváni, aby vyjádřili míru ovlivnění daným faktorem na škále (1 – 10, kdy 1 znamená minimálně a 10 maximálně). Pro vytvoření otázek, posloužily jako teoretické východisko tzv. neurologické úrovně hodnot.¹⁶⁰

Jedná se o pomyslné uspořádání úrovní ve vnitřním systému jedince, které ho ovlivňují po všech stránkách. Popsáno bylo 5 základních hodnot a jedna doplňková. Ve vztahu k důležitosti byly definovány od nejnižší, kterou je prostředí, dále chování, schopnosti, hodnoty a přesvědčení a na závěr nejpodstatnější identita. Jako šestou doplňkovou úroveň se uvádí spiritualita či něco, co člověka samotného přesahuje, ale může ho zásadním způsobem ovlivňovat. Prostor je pro nás podstatné v první řadě z toho hlediska, že nám poskytuje určité příležitosti a omezení. Tím tvoří základní možnosti pro naše vnímání. Většinu vjemů, z takto charakterizovaného okolí, člověk přijímá pomocí smyslů a následně na ně často reflexivně reaguje. Chování se pojí s akcemi a reakcemi na podněty. Stává se tak prostředkem naší komunikace s okolím. Do této kategorie tedy i náleží naše zvyky a rutiny manifestované nějakou činností. Schopnosti si můžeme také představit jako strategie a dovednosti, díky kterým koordinujeme naše chování, abychom mohli dosáhnout vytyčeného cíle. Jedná se tedy o volbu způsobu, jak něčeho dosáhnout, vytváření plánu a vyhodnocování našich možností. Hodnoty a přesvědčení nám utváří naši motivaci a zároveň pomyslné mantinely pro vytváření našich strategií. Díky tomu tedy některé typy plánování a následného chování podporují nebo blokují. Jsou tedy základem pro to, čemu přikládáme smysl a následně pro vyhodnocování a přidělování významu. Identita zahrnuje účel, vizi pro člověka a jeho roli v daném systému, charakterizuje to, kým tento jedinec je. Představuje tak zastřešení celého popsaného systému ostatních hodnot a dává jim rámeček. Vystihuje to, jak člověk sám sebe vnímá. Spiritualita představuje vyšší smysl existence, poslání člověka, důvody, které nás přesahují a ukotvují naši bytost do celého okolního systému.¹⁶¹

Z výše uvedeného lze vyvodit, že změny, které se odehrávají na vyšších úrovních jsou trvalejšího charakteru a mají potenciál ovlivnit mechanismy na nižších úrovních. Bližší analýza faktorů a neurologických úrovní, na které tyto podněty působí, může usnadnit pochopení motivace jednotlivce a odhalit způsoby, jak je případně možné docílit efektivní změny.

¹⁶⁰ DILTS, Robert B. *A Brief history of logical levels* [online]. [cit. 2022-07-30]. Dostupné z: <http://www.nlpu.com/Articles/LevelsSummary.htm>

¹⁶¹ DILTS, Robert B. *A Brief history of logical levels* [online]. [cit. 2022-07-30]. Dostupné z: <http://www.nlpu.com/Articles/LevelsSummary.htm>

5.3 Metoda analýzy dat

Data byla analyzována užitím metody zakotvené teorie. „...zakotvená teorie (grounded theory) neoznačuje nějakou určitou teorii, nýbrž určitou strategii výzkumu a zároveň způsob analýzy získaných dat.“¹⁶² „...poskytuje postupy pro provedení studie, jež bude pružná a zároveň systematická a koordinovaná...“¹⁶³ Což považujeme za vhodné, jelikož předpokládáme, že i motivace zvolené cílové skupiny bude pestrá a proměnlivá v čase, tudíž i použité metody musí tomuto faktu odpovídat.

Metoda zakotvené teorie (v originále grounded theory method – GTM) se v kvalitativním výzkumu hojně používá od dob, kdy byla představena Glaserem a Straussem roku 1967.¹⁶⁴ „Hlavním cílem GTM je vybudovat teorii zkoumaného jevu: jeho abstraktní, teoretické uchopení, které nám umožní daný jev pregnantně pojmenovat, lépe mu porozumět v různých souvislostech...“¹⁶⁵ Stěžejní postup při užívání této metody je kódování. „Kódování je procesem analýzy údajů (dat) a jeho výsledkem jsou záznamy kódování.“¹⁶⁶ „Kódováním se rozumí rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci.“¹⁶⁷ „Kódování představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a opět složeny novými způsoby. Je to ústřední proces tvorby teorie z údajů.“¹⁶⁸ Konceptualizace je interpretativní postup, při kterém se snažíme k popisovanému jevu vytvořit určitý základní výklad umožňující jeho kvalitnější a hlubší pochopení.¹⁶⁹ Proces kódování lze teoreticky rozdělit do třech fází: otevřeného kódování, axiálního kódování a selektivního kódování, ačkoliv při praktickém použití se tyto hranice často stírají a výzkumník mezi těmito druhy může plynule a často i nevědomky přecházet mezi těmito typy kódování.¹⁷⁰ „Otevřené kódování je část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů

¹⁶² HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2. Str. 125

¹⁶³ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2. Str. 125

¹⁶⁴ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4. Str. 226

¹⁶⁵ ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2. Str. 44

¹⁶⁶ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4. Str. 228

¹⁶⁷ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2. Str. 246

¹⁶⁸ STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60.x. Str. 39

¹⁶⁹ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4. Str. 228

¹⁷⁰ STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60.x. Str. 40

pomocí pečlivého studia údajů.¹⁷¹ Tyto kategorie vznikají na základě společných charakteristik a vlastností daných pojmů a jevů a dále jsou umístěny na škále, což představuje jejich dimenzi.¹⁷² Axiální kódování lze chápat jako soubor postupů, při kterém dochází k opětovnému uspořádání údajů a propojování vztahů mezi jednotlivými kategoriemi, čímž se zasazují do hlubšího kontextu dění.¹⁷³ Selektivní kódování můžeme chápat jako integraci všech výsledků získaných během výzkumu, kdy se snažíme najít vztahy mezi jednotlivými jevy a na základě toho formulovat vlastní teorii.¹⁷⁴

V této práci budou z časových a kapacitních důvodů využívány jen některé prvky a fáze (převážně otevřené kódování), což je ale zcela legitimní přístup.¹⁷⁵

5.4 Výzkumný vzorek, kritéria výběru participantů a průběh výzkumného šetření

Osloveno bylo 8 respondentů (4 ženy a 4 muži), ve věku od 17 do 20 let. Všichni dotazovaní se ve svém volném čase aktivně věnují sportování – badmintonu. S tazatelem se všichni tito zmínění dobře znají, sdílejí spolu totiž svůj zájem o sport, v jehož rámci se více či méně pravidelně setkávají. V tomto důsledku lze tedy říci, že rozhovory probíhaly v uvolněné atmosféře a dle subjektivního vjemu tazatele, bylo právě díky této skutečnosti pro respondenty jednodušší se otevřít a upřímně odpovídat na kladené otázky, jelikož zde již byla zavedena určitá míra důvěry. Zároveň lze tvrdit, že výzkumník je dobře seznámen s problematikou, která se ke sportu v této dimenzi váže. Můžeme tedy předpokládat, že je schopen vhodně posoudit a interpretovat výpovědi jednotlivých respondentů, jelikož se v tomto prostředí dlouhodobě pohybuje. Nicméně si tazatel dobře uvědomuje, že jeho osobní zkušenosti se zdaleka nemusí shodovat s výpovědí tázaných, a tak se k výzkumu pochopitelně přistupovalo s patřičnou pečlivostí, v souladu se zavedenou metodologií, aby nedocházelo ke zkreslení dat. „Základním výzkumným postojem není manipulace s lidmi, ale kreativní spoluvytváření výzkumné situace tak, aby byl stále sledován žádoucí cíl, avšak bez nároku na

¹⁷¹ STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80·85834-60.x. Str. 43

¹⁷² STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80·85834-60.x. Str. 48

¹⁷³ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4. Str. 229

¹⁷⁴ STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80·85834-60.x. Str. 105

¹⁷⁵ ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2. Str. 45

stejný (předem vymyšlený a připravený) způsob, jak k tomuto cíli dospět.“¹⁷⁶ Dále se všichni nacházejí na pomyslném životním rozcestí, kdy si vybírají, případně zahajují aktivitu pro získání potřebné kvalifikace pro budoucí povolání, tzn. studují na vysoké škole nebo o tomto studiu uvažují a připravují se na něj. Cílová skupina byla vybrána právě takto, protože nás hlavně zajímají aktuální vnitřní motivy dotazovaných, spíše než vnější motivy, které pravděpodobně převažovaly v mladším věku, nicméně i těm je věnován určitý prostor. Vzhledem k základním charakteristikám pozdní adolescence, tak jak bylo dříve popsáno, se předpokládá, že u respondentů bude převažovat vnitřní motivace. Též předpokládáme, že v tomto věku budou respondenti schopni lépe reflektovat a formulovat své pocity, a tudíž může být výzkum přesnější, než kdyby byla zvolena mladší věková skupina.

5.5 Otevřené kódování

V rámci otevřeného kódování bylo pojmenováno 6 kategorií, které budou níže popsány. V těchto kategoriích se nacházejí výroky respondentů vystihující jejich myšlenky (pro jednoduchost označovány jako „R + číslo“). Kategorie 1, 2 a 3 se váží k DVO 1 a kategorie 4, 5 a 6 sytí DVO 2.

Kategorie 1: Významná role rodiny

Vlastnosti:

Míra volnosti

Intenzita podpory

Dimenze:

malá – velká

nízká – vysoká

Jako první ovlivňující faktor byl identifikován nejužší rodinný kruh. Obzvláště v mladém věku vycházela motivace respondentů od jejich rodičů, případně od jejich sourozenců. V této souvislosti tedy hovoříme převážně o vnější motivaci. Respondenti shodně uváděli, že byli vhodně motivováni směrem k aktivitě, ale byla jim zároveň dána možnost volby, která se ale týkala převážně toho, jakému sportu se budou věnovat. Prvotní rozhodnutí bylo tedy učiněno respondenty samotnými, ale rodina jim k tomu vytvořila vhodné podmínky. Tím se

¹⁷⁶ MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4. Str. 73

dostáváme k druhému aspektu této kategorie, kdy často zaznívalo, že bez podpory rodičů by tuto činnost nemohli provozovat. Obzvláště v mladším věku je tato míra podpory očekávatelná, jelikož jedinec v tomto období obecně nemá mnoho příležitostí zabezpečit si tyto prostředky samostatně. Hovořilo se tu v této souvislosti o podpoře finanční a materiální, ale také o morální podpoře a projevení zájmu o to, jak potomek tráví svůj volný čas a jak mu zajistit co nejlepší péči.

R1: „*Pak jsem začal víc hrát, a dostal jsem se do áčka, tak zafungovalo to, že táta viděl, že nás to baví. Jezdil s námi na turnaje, zajímal se o to na internetu a snažil se nám maximálně pomoci a jsou to hodiny a hodiny času a úsilí, které do toho vložil.*“

R2: „*Rodiče nám dávali hodně volnosti a mohli jsme si vybrat, co chceme dělat, ale jelikož jsem byla ještě hodně malá, tak samozřejmě hráli velkou roli a moje rozhodování ovlivnili. Z jejich strany to bylo hodně otevřené, podporovali mě v tom, co mě baví.*“

R4: „*Cítím to tak, že mě hodně ovlivnili, ale zároveň jsem musela chtít sama.*“

R5: „*Rodiče mě k tomu nijak netlačili, jen mi ukázali ten sport a dali mi možnost to vyzkoušet a pak už bylo jen na mě, jestli se tomu budu chtít dál věnovat.*“

R7: „*Rodiče mi nechali v tomhle volnost, ale rozhodnout jsem se musel sám, i když jsem byl takhle malý. Rodiče viděli, že mě sportování baví, takže se mi snažili zařídit nějaký kroužek.*“

R8: „*Rodiče nás hodně podporovali, s tatškou jsme jezdili hrát do haly a všechny tři nás to chytlo. Potom byl samozřejmě velký cíl porazit staršího bratra.*“

Kategorie 2: Vliv trenérů

Vlastnosti:

Přístup trenérů

Míra vlivu

Dimenze:

vstřícný – demotivující

malá – velká

Důležitou roli v okolí jedince sehrávali, a i nadále sehrávají trenéři, kteří mohou do značné míry ovlivnit to, jak se daný člověk cítí, s jakými pocity do tohoto prostředí přichází a co si

z něj může i odnést. Respondenti udávají, že je pro ně vztah s trenérem klíčový, jelikož zásadním způsobem ovlivňuje kvalitu jejich zážitku v badmintonovém prostředí. Pokud v jejich životě došlo k tomu, že tento vztah nefungoval, byl to pro ně impuls změnit svoje působiště a poohlédnout se po jiných možnostech v okolí. Přesto je to však neodradilo od toho, aby se nadále tomuto sportu věnovali. Nicméně v případě, že tento vztah byl adekvátní, docházelo k rozvoji důvěry mezi danými aktéry a upevňovalo to motivaci do dalšího pokračování v tréninku. V čase se důležitost tohoto vztahu proměňuje, kdy v mladším věku je vliv trenéra zásadnější, jelikož bývá absolutní autoritou a motivace jedince se stále ještě do značné míry pohybuje ve vnější rovině. S přibývajícím věkem případné nesoulady ubývají na důležitosti, jelikož respondenti jsou již dostatečně vnitřně motivovaní a dokáží též uplatňovat mnoho různých strategií na to, jak se vypořádat s případným problémem a situaci zdárně vyřešit.

R1: *„Když jsem byl junior, tak mě trenér ovlivňoval opravdu hodně.“*

R2: *„Někteří mě dokázali dost vystresovat a nebylo to vůbec příjemné, kvůli některým jsem i brečela. Jiní byli fajn a dokázali mě namotivovat tím, že se mi neustále snažili ukázat tu správnou cestu...“*

R3: *„Když něco vysvětloval, tak na nás často křičel. To zapříčinilo, že jsem se na ty tréninky netěšila.“*

R4: *„Když vezmu všechno, co mě ovlivňovalo, tak trenéři mě jednoznačně ovlivnili nejvíc, samozřejmě, že to pak byli i rodiče a ostatní hráči.“*

R5: *„Kdysi mě trénoval trenér, který měl hodně motivačních proslovů a obecně vizí do budoucna, což bylo fajn, protože mě to povzbuzovalo k tomu, abych hrála dál a zlepšovala se.“*

R6: *„Svým způsobem to pro mě byl další táta. Vnímal jsem ho jako dalšího člena rodiny.“*

R7: *„Měl přirozený respekt a byl přátelský, a i díky tomu jsem se mohl hodně zlepšit.“*

R8: *„Myslím si, že trenér pro mě měl vždy významnou roli, protože to byla vždy velká autorita a ta pozornost, které se mi dostávalo, i když by vlastně nemusela, byla fajn.“*

Kategorie 3: Kolektiv

Vlastnosti:

kamarádství

prostředí

předávání zkušeností mladším

Dimenze:

podstatné – nepodstatné

příjemné – nepříjemné

důležité – nedůležité

Vliv kolektivu se jeví jako nezpochybnitelný, jelikož všichni dotazovaní uvádějí, že je pro ně velmi důležité, aby se cítili dobře a rozvíjeli své sociální vztahy v rámci skupiny. Pro mnohé je nejdůležitějším faktem samotné setkávání se s přáteli, spíše než prožitok ze hry samotné. Je zcela běžné, že z výkonnostních důvodů jsou děti rozřazovány do jednotlivých tréninkových skupin podle věku a tyto skupinky spolu tráví většinu času po několik let. Pokud dochází k pomyslnému promíchávání, tak se tak stává až v pozdějším věku. Je tedy zřejmé, že za toto období vznikají v takové skupině silná přátelská pouta, která bývají velice trvanlivá. Takovéto blízké osoby tak nabývají pro jedince na důležitosti a tím pádem je pro tyto osoby v tomto věku důležité, aby se pravidelně potkávali a interagovali se spolu. V pozdějším věku, kdy už může docházet k častějšímu setkávání s různě starými hráči, je zásadní, jak tito přijmou mladší kolegy mezi sebe a tím pádem, jaké se vytváří prostředí. Většina respondentů udává, že měli v tomto ohledu štěstí, jelikož se nacházejí v dobrém kolektivu a tento fakt považují za stěžejní vzhledem k jejich spokojenosti. Díky tomu se mohou nevázaně projevit a být sami sebou, cítí se tak komfortně. V neposlední řadě též zaznělo, že dotazovaní, kteří se již nacházejí v relativně starším věku, a tak se často potkávají s mladšími hráči, pociťují k nim určitou zodpovědnost a projevují ochotu pomáhat jim. Stává se tak proto, že profese trenéra badmintonu na klubové úrovni zpravidla nebývá zajímavě finančně ohodnocena, trenérů je nedostatek, a tak kluby využívají svých starších hráčů, k trénování malých dětí. Respondenti vypověděli, že být vzorem pro ostatní, pomáhat druhým a vracet tak oddílu vložené prostředky do jejich rozvoje považují za nedílnou součást sportu.

R1: „V tom prostředí se můžu uvolnit a být sám sebou, dělat si ze sebe i z ostatních legraci, takže je to celkově takové příjemné.“

„Můžu tady být naprosto otevřený, protože se tu cítím dobře a bezpečně a věřím svému okolí. Nemám žádné překážky být neupřímny.“

R2: *„Zkrátka se tam cítím bezpečně, vítaná, doma a mezi svými.“*

„Jsou tam lidi, které mám ráda, a se kterými se ráda vidím. Jsou pro mě jako druhá rodina.“

„Získala jsem pravděpodobně i doživotní přátelství, můžu se na ty lidi obrátit kdykoliv a s čímkoliv.“

R3: *„Vždycky když přijdu na trénink, tak se těším a mám radost, že uvidím lidi, které mám ráda.“*

R4: *„Baví mě to hrát, ale víc je to o tom, že vidím ty lidi, se kterými se bavím. Víc je to pro mě o tom kamarádství.“*

„Přátelství. Je to pro mě jeden z hlavních důvodů, proč hraju.“

R5: *„Začala bych tím, že můžu být sama sebou. Je to pro mě jediné místo, kde mi nevadí to, co si o mně ostatní myslí. Pro mě je to opravdu hrozná úleva.“*

„Pro mě už to není tolik o těch ambicích, abych něčeho já sama dosáhla, ale víc mě baví předávat to, co jsem se naučila, dalším generacím.“

R6: *„Dobrá parta je pro mě ve sportu základ, bez toho bych na tréninky nechodil. Díky to mu mě to baví a hraju to rád.“*

R7: *„Ale mezi hráči můžu být otevřený, já jsem povahou introvert, ale v tomhle kolektivu, jelikož se známe, tak můžu být sám sebou.“*

„Vůči mladším se snažím třeba plnit tu roli staršího bratra, aby ve mně mohli mít vzor.“

R8: *„Řekl bych, že je tam až taková rodinná atmosféra. Po tréninku se vždy cítím nabitý pozitivní energií.“*

„Nemusím se přetvařovat a můžu zkrátka jenom být. Nemusím se bát nebo stydět projevovat svoje emoce.“

Kategorie 4: Zábava a relaxace

Vlastnosti:

Dimenze:

Psychický odpočinek

kvalitní – nekvalitní

Hra jako zábava

žádoucí – nežádoucí

Dalším důležitým aspektem, který ovlivňuje atraktivitu aktivního trávení volného času je zábava a relaxace. Ačkoliv by se následující výrok mohl jevit jako oxymóron, není tomu tak. Respondenti udávají, že si chodí na badminton odpočinout. Tento sport je jistě fyzicky velice náročný, v této rovině se však bavíme o odpočinku psychickém. Pro řadu lidí je sportovní činnost natolik pohlcující, že v danou chvíli zapomínají na všechny své strasti a mohou se tak skutečně na chvíli uvolnit a zrelaxovat, ačkoliv ve stejnou dobu provádějí fyzickou námahu. Přičteme-li k tomu ještě základní aspekt hry jako takové, tedy zábavu a to, jak je schopna vtáhnout své účastníky do děje, vzniklé zážitky mohou opravdu působit blahodárně na lidskou psychiku.

R1: *„Bavilo mě to. Já to fakt beru jako aktivní odpočinek, kde když mě třeba cokoli trápí, tak se vyběhám na kurtu a prostě vypustím tyhle problémy.“*

R3: *„Přináší mi to klid, když můžu odejít na trénink a vypustit tak domácí hádky s mou drahou maminkou.“*

„Zůstávám u toho, protože mě to baví.“

R5: *„Beru to jako únik od reality. Když jdu na kurt, když jdu hrát, tak si ten mozek odpočine od toho učení a stresu, a i mě to nabudí do další práce.“*

„Baví mě to proto, že to je komplexní sport. Zkrátka fyzická aktivita, u které musíš i hodně přemýšlet. A vždycky mě na tom bavila ta dřina.“

R6: *„Když jsem na tréninku tak sám od sebe rozvíjím konverzaci a zahajuji ji a vymýšlím si témata, abychom došli k té srandě, která je cílem.“*

„Kdykoliv si potřebuji vyčistit hlavu, tak mi v tom badminton pomůže.“

R7: *„Je to něco, co mě baví a po těžkém dni ve škole mi to hrozně pomůže.“*

„Je to pro mě věc, kterou si užívám už od prvního momentu, kdy jsem vzal raketu do ruky, a nikdy mě to nepřestalo bavit.“

R8: „Pro mě je radost, že můžu zrelaxovat po náročném týdnu a vidět se s mými oblíbenými lidmi.“

Kategorie 5: Soutěživost

Vlastnosti:

Zažívání úspěchu

Snaha být lepší

Dimenze:

důležité – nedůležité

velká – malá

Velkou roli v motivaci hraje snaha o prožívání úspěchu. Ten lze zažívat v různých prostředích. V tom sportovním často bývá tím nejpodstatnějším, jelikož může sloužit jako měřítko kvality. Ukazuje se, že pro většinu respondentů je touha po zlepšení a ocenění důležitou součástí jejich motivace. Uvědomují si, že k dosažení jejich cílů je zapotřebí dlouhodobá poctivá práce. Dále je pro ně příjemný fakt, když je okolí pochválí a ocení za jejich úspěchy. V tomto ohledu zmiňují i určitou rivalitu mezi svými vrstevníky, díky níž chtějí být lepšími hráči a dosáhnout tak díky tomu lepších výsledků.

R2: „Ještě mi to přináší uznání, díky tomu, že jsem něco dosáhla. Kvůli tomu to samozřejmě nedělám, ale když se něco povede, tak mám samozřejmě radost a je super, že mě ocení i ostatní.“

„Je to pro mě důležité i z toho důvodu, že zde zažívám úspěchy, pocit štěstí, že něco umím, něco zvládnu, že jsem v něčem dobrá. Je to vlastně i něco, čím se můžu chlubit.“

R3: „Dělalo mi radost to, že jak na základce, tak na střední jsem nezaostávala na tělocviku oproti ostatním dětem.“

„Chtěla bych se v badmintonu nadále zlepšovat a nechtělo by se mi už začínat něco jiného úplně od začátku.“

R4: „Znamená to pro mě, že když trénuji a pak zažiju úspěch na turnaji, tak jsem pak šťastná.“

„Když se mi něco povede, tak chci pak pokračovat dál, žene mě to dopředu.“

R5: „Prostě vždycky chci vyhrát a dát do toho všechno.“

R6: „Badminton je malý sport a já jsem toužil po tom, abych mohl být ve sportu slavný a úspěšný...“

„Sám si uvědomuji, jak jsem na tom výkonnostně a chci se zlepšovat, mám své cíle, kterých se snažím dosáhnout.“

R8: „Potom je to pro mě určitě ten pocit úspěchu a vítězství. Když se něco zadaří, tak z toho mám dobrý pocit.“

Kategorie 6: Životní styl

Vlastnosti:

Trávení volného času

Péče o své tělo

Dimenze:

zvyk – nové možnosti

důležité – nedůležité

Poslední kategorie byla nazvána jako životní styl, protože v odpovědích často zaznívaly zmínky o tom, že respondenti jsou zkrátka zvyklí trávit tímto způsobem svůj volný čas již tak dlouhou dobu, že si dost dobře neumí představit jiné varianty. Badminton považují za nedílnou součást svého života a životního stylu, ve smyslu toho, že aktivně sportují, tudíž se ve svém volném čase věnují péči o své tělo a mysl. To nás přivádí k dalšímu motivačnímu faktoru, kterým je zdraví a vzhled. Respondenti uvádějí, že jim záleží na jejich zdraví, uvědomují si benefity, které jim pravidelné sportování přináší a v neposlední řadě kvitují jejich vzhled, který je touto dlouhodobou činností pozitivně ovlivněn.

R1: „Badminton je v podstatě jediný sport, který dělám a věnuji mu spoustu času. A i jsem tomu od malička spoustu obětoval.“

R2: „Je to forma pohybu, což si uvědomuji, že je pro mé zdraví velice důležité.“

„Samozřejmě tu hraje roli i ta fyzická stránka – to že se udržuji v dobré fyzické kondici.“

„Je to součást mého života už tak dlouho, že si to bez toho už dost dobře nedokážu představit.“

R3: „Chci se udržovat v dobré fyzické kondici.“

„Když odcházím, tak se cítím dobře, protože vím, že se mi povedlo kvalitně strávit můj čas a těším se, až zase přijdu znova.“

R4: „Je fajn se podívat do zrcadla a necítit se úplně zle.“

„V jednu chvíli jsem si i od toho dala pauzu a v tu chvíli jsem si uvědomila, že mi to z dlouhodobého hlediska chybí a že chci, aby byl badminton a lidi kolem součástí mého života.“

R5: „Takže je to fajn ze zdravotního hlediska, uvědomuju si, že je to pro mě důležité.“

„Zasahuje do mého osobního života. Na druhou stranu ono už to je součást i toho soukromého života. Prolíná se to.“

„Z badmintonu mám i hodně přátel, se kterými trávím čas jak na badmintonu, tak i mimo.“

R6: „Vím, že už je pozdě začínat něco nového, jelikož vím, že bych tam nebyl na takové úrovni, na jaké jsem v badmintonu.“

R7: „Trávím tím tolik času, že to vnímám jako životní styl.“

„Další věc, co mě u toho drží, je to, že bych chtěl zůstat aktivní.“

R8: „Pro mě je to hlavně smysluplné trávení volného času, to je samo o sobě velká hodnota. Rád trávím svůj čas aktivně.“

„Pro mě osobně je to v první řadě to, že jsem v dobré fyzické kondici a tím předcházím civilizačním chorobám. V osobním životě to je pro mě taky moc důležité, protože na sportovně laděné chlapy prostě ty holky víc letí.“

5.6 Shrnutí a diskuse výsledků

V následujícím textu bude provedena rekapitulace výsledků, které budou dále diskutovány. Výzkumné šetření se snažilo zjistit motivaci vybrané skupiny adolescentů k aktivnímu sportování ve volném čase. Za tímto účelem byla formulována hlavní výzkumná otázka (HVO), která zní: „Jaká je motivace adolescentů k trávení volného času hraním badmintonu?“ a dvě dílčí výzkumné otázky (DVO 1 a DVO 2), jejichž znění je následující: „Jakou roli hraje v motivaci respondentů okolí?“ a „Jakou roli hrají v motivaci respondentů jejich osobní motivy?“ Odpovědi, které respondenti uvádějí, značí, že jejich motivace procházela v čase

určitými proměnami, a pro pochopení aktuální motivace je tedy nezbytné poznat i dřívější motivační procesy. Většina dotazovaných uvádí, že prvotní motivační impuls přišel z řad rodičů, kteří sami měli kladný vztah k pohybové aktivitě a po svých potomcích vyžadovali, aby aktivně trávili svůj volný čas. Nicméně samotná volba této aktivity byla ponechána vždy na každém jednotlivci, a tedy v tomto okamžiku vstupuje na scénu první důležitý vnitřní motiv, kterým je zábava, jelikož bylo nezbytné, aby daný sport dotyčného zaujal a bavil. Tento motiv provází respondenty v celém čase, kdy se badmintonu věnovali, a i nadále tvoří důležitou složku jejich motivace. V relativně pozdějším věku se k tomuto motivu přidává i aspekt relaxace, kdy respondenti udávají, že psychický odpočinek, který jim tato aktivita přináší má pro ně podstatnou hodnotu. Dalším důležitým faktorem se stává prvek socializace (viz kapitola 3.3 a 4.4), kde všichni respondenti shodně uvádějí, že sociální prostředí, v němž se ve sportu pohybují, má pro ně zcela zásadní význam a motivuje je k pokračování ve sportovní aktivitě. To se děje z toho důvodu, že jsou vnímáni jako důležití členové tohoto kolektivu, sdílejí podobné zájmy a hodnoty a tím pádem chtějí být s ostatními v kontaktu. Později se objevuje zájem předávat nabyté zkušenosti mladším hráčům, což většina dotazovaných udávala jako nezanedbatelný motivační prvek. Motiv, jenž je úzce spjat se sportovním prostředím je touha po úspěchu a ocenění. Většina respondentů uvedla, že pro ně sport představuje příležitost, jak na sebe upozornit, dosáhnout úspěchu a být oceněn, což považují za žádoucí a motivující. Neoznačují vidinu úspěchu jako hlavní motivační faktor, ale přiznávají mu určitou hodnotu a jsou si vědomi, že s jeho dosažením prožívají příjemné pocity. Posledním motivačním faktorem, který dotazování uvádějí, je péče o svůj vzhled, kterému přisuzují nemalý význam, což je v této životní etapě typické. Respondenti uvádějí, že si uvědomují, jaké zdravotní benefity jim aktivní sport přináší a pozitivně hodnotí přínos pravidelné pohybové aktivity z pohledu hodnocení jejich fyzického vzhledu. Speciální pozici při zjišťování důvodů, proč se stále věnují badmintonu, zaujímá fakt, že se respondenti této aktivitě věnují tak dlouho, že nechtějí přestávat, jelikož mají pocit, že by nedokázali zaplnit vzniklou mezeru v jejich volném čase a ani by tak nechtěli činit, protože aktivní sport považují za součást jejich životního stylu.

Z tohoto pohledu lze tedy říci, že osobní motivy dotazovaných hrají zcela klíčovou roli v jejich celkové motivaci. Konkrétně se jedná o výše zmíněnou zábavu a relaxaci, potřebu socializace, touhu po úspěchu a hodnotovou orientaci související s životním stylem. Naproti tomu role okolí je také důležitá, ale váže se více k podpoře a kvalitě prožitku než k samotné motivaci. Jistě i z tohoto prostředí můžou některé motivační prvky vzejít, ale dle respondentů

jsou jednoznačně v menšině. Nicméně vzhledem k celkovému významu a vlivu považuje autor za důležité tyto prvky alespoň zmínit, jelikož dotvářejí úplný obraz skutečnosti, ze které motivace vychází a v případě, kdy by nedocházelo k této podpoře ze strany okolního prostředí, kvalita prožitku by byla zásadně negativně ovlivněna a tím pádem by hrozilo i zanechání sportovní činnosti. Respondenti uvádějí, že členové rodiny významně ovlivňují a podporují jejich zájem o danou aktivitu, čímž připravují půdu pro vznik budoucí vnitřní motivace a z materiálního hlediska umožňují její vykonávání. Z motivačního hlediska je tedy důležitější zájem rodičů o aktivity svých potomků a jejich vhodná stimulace. Kvalitu sportovního prožitku svým počínáním zásadně ovlivňuje trenér. Dotazovaní se ve výpovědích shodují, že význam této profese sice s časem ubývá na důležitosti, ale v začátcích je jejich přístup klíčový. Trenér svým působením může i motivovat ke sportovní činnosti, ale dle respondentů je nejdůležitější jeho odborný přístup ovlivňující úroveň dovedností, které mohou dosáhnout, spojený se vstřícným a chápajícím přístupem, jenž přispívá k formování pozitivního prostředí a zdravého vztahu. Nicméně je nutné na tomto místě podotknout, že se respondenti neshodují v tom, jak konkrétně je trenér ovlivnil a jestli je dokázal motivovat. Tento jev lze dle autora přičíst faktu, že na respondenty působilo mnoho trenérů a každý disponoval různými vlastnostmi a kvalitami, což ovlivnilo zážitky a tím pádem i odpovědi dotazovaných. Shoda však panuje v situaci, kdy měli dotazovaní negativní zkušenost s trenérem, kdy jim působení této osoby dokázalo vzít pozitivní prožitek ze hry. Přesto tento fakt nikdy nepůsobil tak silný citový otřes, aby sportovních aktivit dále zcela zanechali. Jako další prvek, jenž ovlivňuje kvalitu prožitku a tím pádem i motivaci je zde nutné znovu zmínit kolektiv, který svou podstatou postihuje obě dílčí výzkumné otázky, jelikož se jedná o vliv okolí, který však má potenciál saturovat vnitřní potřeby jedince. Důležitost kolektivu vypichují všichni dotazovaní, jelikož se dle jejich výpovědí pohybovali v pozitivním prostředí, které spoluvytvářeli s dalšími individualitami. Bezpečný a otevřený kolektiv je dle záznamu stěžejním prvkem ovlivňující spokojenost respondentů, který jim umožňuje plnohodnotně rozvíjet jejich identitu. Z výše uvedeného je jasné patrné, že vnitřní motivace, která se v průběhu času utvářela, převážila negativní vliv prostředí. Tento fakt odpovídá poznání o neurologických úrovních hodnot, které tvrdí, že motivace vycházející z vyšší úrovně je pro jedince důležitější než motivy, jež pramení z nižších úrovní. Toto tvrzení reflektuje míra důležitosti, kterou respondenti v rozhovorech uváděli na škálách. 7 z 8 dotazovaných uvedlo, že pro ně klesala míra důležitosti okolních vlivů (trenérů, rodiny, školy) v čase, z čehož lze usuzovat, že vnitřní motivy a hodnoty postupně získávaly na důležitosti a vnější motivy naopak význam pozvolna ztrácely. Z výše uvedených poznatků tedy vyplývá,

že motivace současné mládeže ke sportování je z počátku významně ovlivněna přístupem rodiny ke sportu obecně, její podporou a součinností s trenérem. Pokud je trenér schopen ve spolupráci s rodinou vytvořit podnětné a příjemné prostředí, je pravděpodobné, že si jedinec vybuduje kladný vztah ke sportu a bude se mu věnovat i v období dospívání, kdy už si plně uvědomuje benefity této aktivity. Je tedy nezbytné účastníky tohoto procesu řádně edukovat, aby chápali podstatu své činnosti a míru, kterou mohou mládež ovlivnit. V pozdějším věku, kdy se dostávají do popředí vnitřní motivy, je podstatné podpořit jedince v jeho úsilí a brát v potaz jeho individuální potřeby, se kterými vstupuje do sportovního kolektivu.

Závěr

V této závěrečné práci byly popsány základní charakteristiky motivace v adolescentním období, které byly následně zasazeny do kontextu volného času s důrazem na sportovní aktivity. V následujícím výzkumném šetření bylo zjišťováno, co konkrétně motivuje vybranou skupinu mládeže, hráčů badmintonu, k tomu, aby svůj volný čas trávili aktivním sportováním. Oporou pro praktickou část byly již dříve zmiňované neurologické úrovně hodnot, což se ukázalo jako vhodná strategie, jelikož toto teoretické východisko umožnilo zachytit motivaci z celého spektra psychické stránky člověka. Předkládané výsledky poukazují na to, že jejich motivace je různorodá a v čase se proměňuje, nicméně vykazují společné elementy, které spojují výpovědi respondentů. Bylo uvedeno několik hlavních motivačních faktorů, které vstupují do povědomí a ovlivňují rozhodovací procesy jedinců, které v tomto případě vedou k pravidelnému provádění sportovní aktivity. Tyto faktory potvrzují teoretické poznatky, které byly načerpány z odborné literatury. Přínosem této práce však může být pomyslná hierarchizace těchto motivů, jelikož dotazovaní některým z nich přikládali větší váhu. Otázkou a zjevným limitem zůstává fakt, že volný čas mládeže je v současné době čím dál více ovlivňován moderními technologiemi a mnoho teorií uváděných v literatuře se jim nevěnuje v dostatečné míře. Není tedy možné zcela podchytit dynamickou povahu těchto změn a hlouběji ji zpracovat do konceptu celé práce. Nicméně uváděná zjištění otevírají množství prostoru k dalšímu bádání, například v okruhu specifické práce s motivací mládeže, jež by měla vést k celkovému zvýšení počtu aktivně sportujících jedinců. V souvislosti s tím se nabízí otázka rozvoje kompetencí trenérů a zkoumání jejich vlastních metod k práci s motivací mládeže, jelikož respondenti uváděli, že je pro ně role této osoby velice důležitá, a ne vždy se z jejich strany setkávali s adekvátním přístupem. Z výzkumu též vyplývá, že adolescenti si jsou ve svém věku dobře vědomi toho, co je na sportu přitahuje,

proč tuto aktivitu pravidelně vyhledávají, co jim přináší a co musí udělat pro to, aby dosáhli svých vytyčených cílů. Z pohledu vývojové psychologie jsou tak na nejlepší cestě dosáhnout zralé dospělosti, která je postavena hlavně na přijímání zodpovědnosti za svá rozhodnutí, dosažení rozvinuté identity a celkové integraci do okolního světa. Nabízí se tedy otázka, jak se adekvátně postavit k problémům, které tuto věkovou skupinu postihují, ale to pochopitelně už není předmětem této práce.

Seznam použité literatury

BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. Ilustroval Vladimír JIRÁNEK. Praha: Práce, 1978. Erb (Práce).

BLAŽEJ, Adam. *Motivace dětí a mládeže ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9355-3.

CRESWELL, John W. a John W. CRESWELL. *Qualitative inquiry & research design: choosing among five approaches*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 2007. ISBN 978-1-4129-1606-6.

ČAČKA, Otto. *Přehled psychologie obecné, dospívání a pracovní výkonnosti*: [určeno pro posluchače pedagogické fakulty]. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-0904-7.

ČÁP, Jan, Věra ČECHOVÁ a Marie ROZSYPALOVÁ. *Psychologie: obecná psychologie pro střední pedagogické školy*. 3. vyd., v nakl. H & H 1. upr. Praha: H & H, 1998. ISBN 80-86022-36-6.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.

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

HOMOLA, Miloslav. *Motivace lidského chování*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Knižnice psychologické literatury.

HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury. ISBN 80-04-23487-9.

JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Média a společnost*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-697-7.

JUKLOVÁ, Kateřina. *Základy obecné psychologie: studijní text*. Vyd. 3. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007. ISBN 978-80-7041-861-1.

KRAUS, Blahoslav. *Středoškolská mládež a její svět na přelomu století*. Brno: Paido, 2006. ISBN 80-7315-125-1.

- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x.
- LANGMEIER, Josef, Dana KREJČÍŘOVÁ a Miloš LANGMEIER. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.
- MACEK, Petr. *Adolescence*. Vyd. 2., upr. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.
- MADSEN, K. B. *Moderní teorie motivace*. Praha: Academia, 1979.
- MAXWELL, Joseph Alex. *Qualitative research design: an interactive approach*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications, 1996. ISBN 0803973292.
- MENDREK, Tomasz a Martina BERNACIKOVÁ. *Badminton: úderová technika, pohyb po kurtu, taktika hry*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2004-3.
- MILES, Matthew B. a A. M. HUBERMAN. *Qualitative data analysis: an expanded sourcebook*. 2nd ed. Thousand Oaks: Sage Publications, 1994. ISBN 0-8039-5540-5.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
- NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.
- PARDEL, Tomáš. *Obecná psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5.
- PELIKÁN, Jiří. *Výchova jako teoretický problém*. Ostrava: Amosium Servis, 1995. Dědictví Komenského (Amosium servis). ISBN 80-85498-27-8.
- PETROVSKIJ, Artur Vladimirovič. *Vývojová a pedagogická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. Knižnice psychologické literatury.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.

- PROKEŠOVÁ, Miriam. *Základy psychologie: základy obecné psychologie : psychické jevy : psychologie osobnosti : vývojová psychologie : sociální psychologie : formování dětské osobnosti : přehled antické filosofie*. 2. přeprac. vyd. Ostrava: VAVA, 1997. ISBN 80-902357-7-8.
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika: [věda o edukačních procesech]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-170-3.
- ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003. ISBN 80-7315-047-6.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: Univerzita Karlova, 2001. ISBN 80-86317-13-7.
- STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60.x.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 80-244-0629-2.
- ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. 3., dopln. vyd. Praha: SPN, 1979.
- ŠVIGOVÁ, Milada. *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo, 1967. Živé myšlenky (Svobodné slovo).
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-803-4.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova univerzita, 1992. ISBN 80-210-0428-2.
- VERNER, Pavel a Mária BEZCHLEBOVÁ. *Mediální výchova: průřezové téma*. Úvaly: Albra, 2007. ISBN 978-80-7361-042-5.

VORLÍČEK, Chrudoš. *Úvod do pedagogiky*. Jinočany: H & H, 2000. ISBN 80-86022-79-x.

ZICH, František. *Co s volným časem*. Praha: Pressfoto, 1978. Odpovědi.

Internetové zdroje

DILTS, Robert B. *A Brief history of logical levels* [online]. [cit. 2022-07-30]. Dostupné z: <http://www.nlpu.com/Articles/LevelsSummary.htm>

Evropská charta sportu [online]. [cit. 2022-11-29]. Dostupné z: http://charlijen.net/wp-content/uploads/Evropsk%C3%A1_charta_sportu.pdf

KALIBOVÁ, Petra. *Edukační strategie využívání ICT středoškolskou mládeží a jejich možná rizika* [online]. Hradec Králové, 2017 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/7lodz5/>.

Přílohy

Scénář rozhovorů

1. Jak se stalo, že jsi začal hrát badminton? Vzpomeneš si na okamžik, kdy sis poprvé řekl, že bys to zkusil?

2. Jak Tě motivovalo Tvoje okolí k volbě badmintonu jako aktivnímu trávení volného času? Koho si v této souvislosti konkrétně vybavíš?

3. Jakou roli hráli Tvoji rodiče při výběru tohoto sportu?

Jakou roli (tj. jak významnou) hráli rodiče vyjádři na škále 1–10

(přičemž 1 = minimálně významnou a 10 = maximálně významnou)

4. Jakou roli hrál a hraje Tvůj trenér?

Jakou roli hrál trenér vyjádři na škále 1–10

(přičemž 1 = minimálně významnou a 10 = maximálně významnou)

Jakou roli hraje trenér nyní vyjádři na škále 1–10

(přičemž 1 = minimálně významnou a 10 = maximálně významnou)

5. Jakou motivaci představuje škola, kterou navštěvuješ? Jak Ti vycházejí vstříc?

Jakou roli hraje škola vyjádři na škále 1–10

(přičemž 1 = minimálně významnou a 10 = maximálně významnou)

6. Co konkrétně Tebe vede k tomu, že sis vybral badminton a zůstáváš u něj nadále?

7. Co Ti badminton přináší?

8. Jaké je prostředí/místo, kde hraješ badminton? Jak to tam vypadá/jaké to tam je? Kdo tam je? Co tam je? Jak se tam cítíš/jak Ti tam je?

9. Co se tam děje? Co všechno tam (přítom, když se ve volném čase věnuješ badmintonu) děláš/můžeš dělat? Jak se tam chováš/můžeš chovat? Jak se chovají ostatní (trenér, spoluhráči...)? Co to pro tebe znamená?

10. Jaké dovednosti a schopnosti tam/přítom uplatňuješ/rozvíjíš? Co se Ti daří? Jaké to pro Tebe je?

11. Proč je to pro Tebe důležité? Jaké hodnoty tam/přítom nacházíš, zažíváš? Čím je to tam pro Tebe cenné/důležité? Co to pro Tebe znamená? Co Ti tam dává smysl?

12. Kým Ti to tam umožňuje být? Jak se tam vidíš? Jaká je tam Tvoje role?

13. Jak a v čem badminton ovlivňuje Tvůj život?

Jak badminton ovlivňuje Tvůj život vyjádři na škále 1–10

(přičemž 1 = minimálně a 10 = maximálně)

Záznam vybraného rozhovoru

1. Jak se stalo, že jsi začala hrát badminton? Vzpomeneš si na okamžik, kdy sis poprvé řekla, že bys to zkusila?

„U nás to bylo tak, že nám přišla pozvánka do školičky (od oddílu) – vyzkoušet si badminton. Jelikož sestra končila s tancováním, protože měla špatnou učitelku, tak jsme si řekli, že to zkusíme. Přijeli jsme v pátek na trénink a tam jsme zjistili, že nás to asi bude bavit. Sestře se do toho ze začátku moc nechtělo, ale mě to bavilo – bylo mi 6.“

2. Jak Tě motivovalo Tvoje okolí k volbě badmintonu jako aktivnímu trávení volného času? Koho si v této souvislosti konkrétně vybavíš?

„Jelikož mi bylo 6, tak jsem to tolik nevnímala. V tu dobu jsem tancovala, bavilo mě to, a i mi to šlo. První rok jsem hrála badminton a tancovala zároveň. Tátovi to bylo relativně jedno, ale chtěl abychom se hýbali. Mamka to opravdu moc neřešila. A jak už bylo zmíněno, sestra končila s tancováním a já tím byla ovlivněná. Chytlo nás to, já jsem si tam v té školičce hodně hrála, takže mě to bavilo. Potom s námi taťka začal pravidelně chodit do haly i z vlastní iniciativy. On hrával tenis, takže měl ke sportu také blízko. A čím víc jsme se tomu věnovali, tak tím víc nás v tom táta podporoval. Vozil nás na tréninky a po turnajích. A co bych ještě

vyzdvihla oproti tancování, tak v badmintonu jsem viděla kolem sebe ostatní lidi, kterým to šlo a ti mě nepřímo hodně motivovali, protože jsem to chtěla taky umět jako oni.“

3. Jakou roli hráli Tvoji rodiče při výběru tohoto sportu?

„Rodiče nám dávali hodně volnosti a mohli jsme si vybrat, co chceme dělat, ale jelikož jsem byla ještě hodně malá, tak samozřejmě hráli velkou roli a moje rozhodování ovlivnili. Z jejich strany to bylo hodně otevřené, podporovali mě v tom, co mě baví. A ten badminton byl takový hodně rozmanitý a využíval se u toho hodně všestranný přístup, což bylo na první pohled lákavé.“

Jakou roli (tj. jak významnou) hráli rodiče vyjádři na škále 1–10

(příčemž 1 = minimálně významnou a 10 = maximálně významnou)

Škála 8

4. Jakou roli hrál a hraje Tvůj trenér?

„Těch trenérů bylo samozřejmě hodně, pamatuju si jich tak 7/8. Začínalo to tak, že jsme si hodně hráli, pak to začal být víc dril. Na začátku to bylo někdy těžké a trenéři na nás někdy byli hmusní, protože jim úplně nevonělo, že ještě nic neumíme. Na některé jednotlivce mám skutečně špatné vzpomínky. Ale tím že jsem byla ještě malá, tak si moje okolí uvědomovalo, že bych mohla být šikovná a že mám hodně času na to, abych se to naučila. Ovlivnili mě jak pozitivně, tak i negativně. Na některé tréninky jsem se těšila, protože někteří se nám snažili něco předat a všechny nás to bavilo. Jindy jsem se některým tréninkům spíše vyhýbala, protože tam byl zrovna špatný trenér, kterého to nebavilo a na jeho přístupu to bylo znát. A my, i když jsme byli ještě malí, tak jsme to samozřejmě vycítili.

Později mě trenéři taky hodně ovlivňovali, ale stejně jako na začátku jich bylo v průběhu času více a ovlivňovali mě různě, pozitivně i negativně. Někteří mě dokázali dost vystresovat a nebylo to vůbec příjemné, kvůli některým jsem i brečela. Jiní byli fajn a dokázali mě namotivovat tím, že se mi neustále snažili ukázat tu správnou cestu, nekritizovali nás jenom za to, že jsme něco udělali špatně.

Později/nyní mě trenéři ovlivňují více, protože si ve svém věku dokážu lépe uvědomit, že se mi většinou snaží pomoci.,,

Jakou roli hrál trenér v minulosti vyjádři na škále 1–10

(příčemž 1 = minimálně významnou a 10 = maximálně významnou)

Škála 7

Jakou roli hraje trenér v současnosti vyjádři na škále 1–10

(příčemž 1 = minimálně významnou a 10 = maximálně významnou)

Škála 9

5. Jakou motivaci představuje škola, kterou navštěvuješ? Jak Ti vycházejí vstříc?

„Na základce jsem s tím měla problémy, jelikož mi ostatní spolužáci dost znepríjemňovali život kvůli tomu, že jsem ve škole i kvůli badmintonu často chyběla. V jednu chvíli to bylo i tak (5. třída), že mě učitelka nechtěla pouštět na turnaje, takže jsem musela oficiálně předstírat nemoc. Na druhém stupni mě spolužáci brali daleko víc, protože jsem byla ve sportovní třídě a učitelky mi hodně vycházely vstříc, tam už se dalo na všem domluvit. Stejně tomu pak bylo i na střední, viděli totiž, že se neflákám a školu jsem vždy dokázal dohnat. Jak už bylo řečeno, tak jsem chodila na sportovní školy, takže nás podporovali opravdu hodně. Měli jsme i v rámci školy povinné tréninky, což nám i do budoucna přineslo zdravé návyky a ovlivnilo to náš celkový způsob života.“

Jakou roli hraje škola vyjádři na škále 1–10

(příčemž 1 = minimálně významnou a 10 = maximálně významnou)

škála 10

6. Co konkrétně Tebe vede k tomu, že sis vybral badminton a zůstáváš u něj nadále?

„Zůstávám u badmintonu proto, že už to cítím jako součást mě samotné a týden bez tréninku už pro mě znamená, že nevím, co s časem. Další důvod je určitě to, že už de facto neznám nic a nikoho jiného, takže bych tím pádem přišla o skoro všechny kamarády a vlastně ani nevím, jak bych ten svůj volný čas trávila. Jedině teda že bych pořád jedla. Je to forma pohybu, což si uvědomuji, že je pro mé zdraví velice důležité. Baví mě to. Baví mě trávit ten čas na tréninku, protože mě to baví a mám kolem sebe lidi, které to baví taky. A je i pravda že se mi díky sportu podařilo procestovat kus světa.“

7. Co Ti badminton přináší?

„Přináší mi radost, přináší mi požitky ze hry, přináší mi spoustu známostí a možností. Například i možnost sebeobjevování při trénování dětí. Jak už bylo řečeno, tak jsem procestovala hodně zemí, potkala spoustu lidí. A v neposlední řadě mi to přináší i výdělek, když trénuji druhé. Na druhou stranu mi toho i spoustu bere. Třeba v mém sociálním životě, protože zkrátka místo toho, abych šla s kamarády ven, nebo teď na vysoké škole poznávala další nové lidi, tak jdu na trénink nebo jedu na turnaj. Musím i zmínit, že kvůli pravidelnému sportování jsem se nevyhnula nějakým zraněním. Když jsem zraněná, tak je to pro mě omezení toho, na co jsem zvyklá. Jsem našťvaná a najednou dost dobře nevím, co mám dělat se svým volným časem. Ještě mi to přináší uznání, díky tomu, že jsem něco dosáhla. Kvůli tomu to samozřejmě nedělám, ale když se něco povede, tak mám samozřejmě radost a je super, že mě ocení i ostatní. A třeba jsem ještě tolik například nejezdila na hory a tak. Já jsem téměř vůbec nikam nejezdila, aby se mi nedej bože něco nestalo a já se nezranila nebo neonemocněla.“

8. Jaké je prostředí/místo, kde hraješ badminton? Jak to tam vypadá/jaké to tam je? Kdo tam je? Co tam je? Jak se tam cítíš/jak Ti tam je?

„Badminton je plný hňupů, stejně jako v každém jiném sportu. Vždycky se najde skupina, která je od prvního pohledu nesympatická, přistupují ke všemu jinak a dělají to podle mě špatně. Přesto si za tím svým názorem stojí a nejsou přístupní argumentům. Naštěstí u nás v oddíle nemáme taková individua, takže je to lepší. Ale i u nás jsou neduhy, které mi nejsou lhostejné. Přijde mi, že naše komunita funguje hodně na dobrovolné práci a zájmu jednotlivců, ale někteří se dle mého názoru zapojují nedostatečně. Ale to jim asi těžko můžu

vyčítat, každý je jiný. Badminton je jedna velká drbárna. Když se něco semele, tak to hned vědí i na druhé straně republiky. A jak už to tak bývá, tak nejvíc protivných lidí se vždy nachází ve vedení. U nás je ale dobrá parta a je to fajn, s těmi lidmi ráda trávím svůj čas. Mezi těmi lidmi se cítím uvolněně a říkám jim víceméně všechno, protože nemám potřebu se přetvařovat a hrát si na někoho jiného – lepšího. Berou mě tam takovou, jaká jsem. Zkrátka se tam cítím bezpečně, vítaná, doma a mezi svými.“

9. Co se tam děje? Co všechno tam (přítom, když se ve volném čase věnuješ badmintonu) děláš/můžeš dělat? Jak se tam chováš/můžeš chovat? Jak se chovají ostatní (trenér, spoluhráči...)? Co to pro tebe znamená?

„Většinou tam svačíme, tím se začíná, to je základ. Můžu si užívat toho času, který trávím s ostatními. Jsou tam lidé, které mám ráda, a se kterými se ráda vidím. Jsou pro mě jako druhá rodina. Cítím se s nimi bezpečně, a navíc tvoříme skupinu už dost dlouho, takže jsme na sebe zvyklí a umíme spolu dobře fungovat a vycházet. Potom tam jsou také menší děti a na těch mi také záleží, ale už z jiných důvodů. Tam je to hodně o tom, že jim chci něco předat něco je naučit, chci jim jít správným příkladem. Můžu tam dělat cokoli, jsou tu pochopitelně nastavené nějaké mantinely, ale jinak si opravdu můžu dělat, co chci. To mi dává velkou svobodu, neexistují zde žádné vzorce chování, které bych musela dodržovat. Myslím si, že ostatní to mají hodně podobně, nikdo se necítí utlačovaný, jsme schopni se vnímat taci, jací jsme a pokud toto někdo neakceptuje, tak se zkrátka po čase z naší skupiny musí odebrat pryč. Protože vlastně sám chce...respektive nechce být dál její součástí.“

10. Jaké dovednosti a schopnosti tam/přítom uplatňuješ/rozvíjíš? Co se Ti daří? Jaké to pro Tebe je?

„Kromě toho samozřejmého, že se vše točí kolem sportu a fyzické přípravy, kterou využíváme především, vnímám, že je to hodně o komunikaci. Dokážeme se docela dobře domluvit na tom, co kdo chce. Všichni jsme schopní v rámci možností prosadit svůj názor a hájit vlastní zájmy, ale ne na úkor druhých. Většinou dospějeme k nějakému kompromisu. Ale i tak se někdy může stát, že se to nepodaří, ale v tu chvíli dokážeme být natolik rozumní, že se v rámci skupiny dočasně rozdělíme na více podskupin, které se poté věnují přesně tomu, co potřebují. Já jsem tedy ale ta, která se radši podřídí, protože se nechci dostat do situace, kdy by se mnou většina

nesouhlasila. Trochu se v tu chvíli bojím, že mě budou soudit za můj názor, ačkoliv vím, že se vlastně nemám čeho bát. Může to být i tím, že v rámci sportu vznikají různé rivality. Zkrátka sportovní prostředí je v některých situacích hodně konkurenční. Přesto si myslím, že speciálně v naší skupině tímto neduhem tolik netrpíme. Myslím si, že to je tím, že se známe tak dlouho, že tyto věci už tolik neřešíme, že mezi námi za ta léta žádná závist není.“

11. Proč je to pro Tebe důležité? Jaké hodnoty tam/přítom nacházíš, zažíváš? Čím je to tam pro Tebe cenné/důležité? Co to pro Tebe znamená? Co Ti tam dává smysl?

„Je to součást mého života už tak dlouho, že si to bez toho už dost dobře nedokážu představit. Je to pro mě důležité i z toho důvodu, že zde zažívám úspěchy, pocit štěstí, že něco umím, něco zvládnou, že jsem v něčem dobrá. Je to vlastně i něco, čím se můžu chlubit. Samozřejmě tu hraje roli i ta fyzická stránka – to že se udržuji v dobré fyzické kondici. Jako silnou hodnotu, která je u nás všudypřítomná je přátelství. Získala jsem pravděpodobně i doživotní přátelství, můžu se na ty lidi obrátit kdykoliv a s čímkoliv. Díky sportu je mi blízká i vytrvalost, teď nemyslím tu fyzickou, to znamená nevzdávat se a bojovat až dokonce, myslet dlouhodobě. Dále by to byla odolnost. To se projevuje konkrétně třeba jako to, že se člověk nezhroutí po neúspěchu. Cílevědomost je také jedna z věcí, která je zde pro mě důležitá, jít si za svým. Tolerance – schopnost vycházet s ostatními a respektovat jejich názory a potřeby. Bez těchto hodnot by to podle mého vůbec nefungovalo. Díky tomu máme dobrý kolektiv a fungující mezilidské vztahy.“

12. Kým Ti to tam umožňuje být? Jak se tam vidíš? Jaká je tam Tvoje role?

„Když se mi daří, tak vnímám, že všechno kolem mě má smysl, ale když se mi nedaří, tak začínám pochybovat o sobě, i o tom, co dělám. Myslím si, že jsem ta, která je ochotná udělat kompromis, bývám ta, co se spíše podřídí. Nemám pocit, že se řídím tím, co si o sobě myslím já, ale spíš tím, co si o mě myslí ostatní. Je to pro mě důležité. Já třeba nevyžaduju, aby mi okolí skládalo komplimenty, ale asi jako každá holka jsem ráda, když se tak občas děje. V tom našem prostředí mi to umožňuje být sama sebou a nepřetvařovat se.“

13. Jak a v čem badminton ovlivňuje Tvůj život?

„Ať udělám, co udělám, tak to vždy směřuje k tomu sportu. Začíná to tím, co si dám k snídani a končí to tím, když se třeba rozhoduji, že bych jela někam na víkend, tak jestli to nekoliduje s mým tréninkem. Dělán to dlouho, takže je to taková významná součást mého života i z časového pohledu. Ovlivňuje mě to opravdu hodně. Ve škole mám méně času na učení, nemám čas na kamarády, nemám čas si užívat vysokoškolského života. Ve volném čase se věnuji studiu a když mám volno tak jdu na trénink. Ale ty možnosti, které mi badminton poskytuje, za to stojí.“

Jak badminton ovlivňuje Tvůj život vyjádři na škále 1–10

(přičemž 1 = minimálně a 10 = maximálně)

Škála 10