

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Alena Rovnerová

NUDA A JEJÍ TVÁŘE

Olomouc 2015

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem použila jen uvedenou literaturu a prameny.

V Olomouci dne 8. dubna 2015

.....

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Pavle Vyhnálkové, Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za poskytnutí odborných rad a podnětů. Děkuji také všem svým kolegům domova mládeže, že mi ochotou a vstřícností umožnili realizaci výzkumu pro tuto práci. Upřímné díky patří i mé rodině za trpělivost a podporu, kterou mi při studiu projevovala.

OBSAH

ÚVOD	6
1 ADOLESCENCE	8
2 HODNOTY V LIDSKÉM ŽIVOTĚ	12
2.1 Funkce hodnot.....	12
2.2 Cílové hodnoty.....	13
2.3 Instrumentální hodnoty.....	14
3 VOLNÝ ČAS	16
3.1 Pojem volný čas.....	16
3.2 Volnočasové aktivity.....	18
3.3 Vliv prostředí na volný čas.....	20
3.3.1 Rodinné prostředí.....	20
3.3.2 Školní prostředí.....	21
3.3.3 Vrstevnická skupina.....	22
4 NUDA JAKO SOCIÁLNÍ FENOMÉN	24
4.1 Definice nudy.....	24
4.2 Typy nudy.....	27
4.2.1 Nuda podle chování jedince.....	27
4.2.2 Nuda podle stavu jedince.....	28
4.2.2.1 Nuda situační.....	28
4.2.2.2 Nuda existenciální.....	29
4.2.2.3 Nuda z přesycení.....	29
4.2.2.4 Nuda kreativní.....	30

5 VÝSLEDKY PRŮZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	32
5.1 Cíle průzkumu.....	32
5.2 Metoda průzkumu.....	32
5.3 Průzkumný vzorek.....	33
5.4 Zpracování dat.....	33
5.5 Analýza dat.....	33
5.5.1 Snímek času.....	33
5.5.2 Testy hodnot.....	42
5.6 Závěrečné shrnutí.....	47
ZÁVĚR.....	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A PRAMENŮ.....	52
SEZNAM PŘÍLOH.....	55

ÚVOD

Život dnešních dětí a mladých lidí je přes všechnu virtuálně zprostředkovanou realitu nesmírně chudý na podněty pro jejich vlastní tvořivost. Pokud rodiče či jiní vychovatelé aktivně nerozvíjejí u těchto dětí a mladých lidí jejich kreativitu tím, že je podněcují a podporují v jejich činnosti, jejich bohatý vnitřní život se nezačne rozvíjet.

Pracuji jako vychovatelka v domově mládeže při střední integrované škole. Náplní mé práce je výchovná činnost u studentů, kde se zaměřuji na pomoc při přípravě na vyučování, na vedení zájmových kroužků, besed, vycházek a pořádání soutěží. Vyplnit volný čas u adolescentů je čím dál těžší, protože jejich neochota a nechut' se něčeho účastnit je pro mne velkým zklamáním.

Mám z toho potom nepříjemný pocit, že jsem udělala něco špatně. V tu chvíli si vždy vzpomenu na jednoho lektora/pedagoga, který nám na jednom školení pro vychovatele přednášel o mimoškolní výchově. V přednášce mimo jiné řekl, že pokud se žáci nechtějí zúčastnit zájmových kroužků, besed nebo jiných aktivit, je chyba v pedagogovi. Ono se to pěkně říká, ale hůř se koná. Přesvědčit „pubertáky“, aby se zúčastnili například literární soutěže, kde mimo jiné má každý účastník možnost něco vyhrát, je nadlidský výkon.

Přitom si někteří ubytovaní žáci stěžují, jak se v domově nudí. I to byl jeden z důvodů, proč jsem si za hlavní téma mé bakalářské práce zvolila nudu a hodnotovou orientaci u studentů v domově mládeže, kde pracuji.

Nuda je v podstatě dávný fenomén, v současné moderní a složité době, v době krize hodnot, však získává nový rozměr.

Jak je zřejmé, problematika nudy a jejího řešení nejsou nic jednoduchého. S postupujícím technickým pokrokem a globalizací světa je informovanost lidí (zejména mladých) „rozbredlejší“ než je žádoucí. V tom směru může být prezentace této problematiky formou bakalářské práce užitečná, jak pro samotného tvůrce, tak i pro případně jednotlivé čtenáře. Nic samozřejmě nebrání tomu dále věcný obsah a závěry rozšiřovat různými formami.

Nelze se nezmínit o moderní elektronické formě, která prostřednictvím různých portálů, jednotlivých nevládních organizací, vysokých škol a dalších prostředků, nabízí většinu podstatných, systematických a přehledných informací.

Cílem bakalářské práce je popsat a analyzovat fenomén nudy v kontextu trávení času (zejména volného času), a to nejprve v rovině teoretické a následně v rovině empirické prostřednictvím průzkumného šetření realizovaného technikou snímku času na souboru studentů ubytovaných v domově mládeže.

Dílčím cílem bakalářské práce je teoreticky charakterizovat problematiku hodnot v lidském životě a metodou testů zjistit hodnotovou orientaci studentů ubytovaných v domově mládeže. Oba tyto fenomény, jak nudu, tak hodnoty, se snažíme uvést do vzájemné souvislosti, byť pouze v popisné rovině. Z formulovaných cílů bakalářské práce následně vyplývá struktura jejich jednotlivých kapitol.

První část práce - teoretická - se snaží v první kapitole vysvětlit a stručně charakterizovat období adolescence, kde jsou využity názory a zkušenosti jiných pedagogů.

Následná druhá kapitola věnuje pozornost jevu, který lze považovat za klíčový prvek zabraňující pocitům nudy, to znamená k hodnotám lidského života. Ani hodnotová problematika mladého člověka ovšem není jednoznačná, což můžeme zhodnotit v praktické části.

Stejně lze klasifikovat i důležitost třetí teoretické kapitoly, týkající se volného času a volnočasových aktivit z různých pohledů. Na závěr je využito tvrzení, jež mohou efektivně fungovat v pedagogickém procesu (pedagogika volného času).

V poslední čtvrté kapitole se definuje pojem nuda z různých hledisek, přičemž se zde využívá názorů na nudu od různých autorů odborné literatury. Dále se zde popisují různé typy nudy.

Praktická část je soustředěna na techniku průzkumného šetření studentů ubytovaných v domově mládeže. Kromě zvolené metodologie charakterizuje soubor osob zapojených do průzkumu.

V komentářích a hodnoceních se zrcadlí možnosti, jimiž je možné v podmínkách střední školy zaznamenat posun vpřed ve vědomí frekventantů.

Využitými formami práce bude test, který se týká cílových a instrumentálních hodnot, dalším bude test snímku času. Výsledky testů bude možné využít v práci vychovatelky v domově mládeže.

1 ADOLESCENCE

Lidský život je rozčleněn do několika časových etap. Každá z nich je specifickým fenoménem, jevem a vykazuje specifické rysy, nicméně není stabilní - proměňuje se s každým jedincem, i v čase vůbec.

„S členěním životních cyklů na určité úseky se setkáváme již v dávné minulosti. Hippokrates dělí lidský život do sedmi období a každému období připisuje rovněž sedmileté trvání.“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 21) Podle M. Skořepy můžeme rozlišit 7 vývojových etap:

- rané období - prenatalní, perinatální, novorozenecké, kojenecké, batolecí,
- období předškolního věku,
- období mladšího školního věku,
- období dospívání – prepuberta a puberta,
- období adolescence,
- dospělost (zralost),
- stáří – senium. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 22)

Každé z těchto období má své specifické znaky. Adolescence je pro jedince velmi náročná, protože se zde ukončuje doba mezi dětstvím a dospělostí. Začátek adolescence u děvčat je kolem 16. roku, u chlapců asi v 17 letech. Horní věková hranice se nedá přesně určit, protože dosažení dospělosti je ovlivněno celou řadou faktorů. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 125)

Na začátku je pohlavní zralost a ukončení základní školy, na konci pak ekonomická nezávislost a nástup do práce (což se netýká například vysokoškolských studentů). *„Hlavním vývojovým úkolem adolescenta je vytvořit si pocit vlastní identity, přijmout normy společnosti, vytvořit si vědomí vlastní hodnoty, přijmout za své morální principy dané společnosti, postupně se stát nezávislým na rodičovské autoritě a vytvářet heterosexuální vztahy.“* (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 125)

V této fázi se dotváří identita – dospělý jedinec v optimálním případě ví kým je. To znamená, že zná své vlastnosti, své silné a slabé stránky, je si vědom limitů svých možností

a vytýčuje si dosažitelné cíle. Tak by to bylo ideální, ale ve skutečnosti k takovému poznání nedojde u spousty lidí za celý svůj život. Šimíčková - Čížková v odborné publikaci Přehled vývojové psychologie zdůrazňuje, že vytváření pocitu identity u adolescenta je spojováno s otázkami: „*Kdo jsem, co umím, kam směřuji, jak mě druzí hodnotí, jaké role zastávám?*“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 125) „*Genotyp a prostředí spolupůsobí při vytváření identity od samého počátku. Proto na stejné prostředí či situaci mohou jedinci rozdílně reagovat, různě ji prožívat, odlišně interpretovat.*“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 126)

Tento titul je inspirativním a uceleným pohledem na celoživotní vývoj člověka. Neměl by minout žádného ze studentů učitelství či sociální práce, čtenář v knize najde zajímavé informace o psychologii rodičovské a prarodičovské generace. O stejných jevech se zmiňuje ve své Psychologii pro učitele Jan Čáp. Odborná publikace představuje syntézu základních poznatků s nejnovějšími otázkami psychologických základů vzdělávání a výchovy. Je maximálně využitelná posluchači pedagogických oborů.

Adolescence je specifickým obdobím, je to období změn, bouřlivého prožívání, zvýšeného sebepozorování. Je to období, kdy se dětské jistoty začínají pozvolna měnit, ale dospělé hodnoty zatím ještě nejsou upevněny.

V nitru člověka probíhá neustálý a dynamický střet protikladných tendencí, probíhá proces socializace. Někdo prostě dosáhne výše zmíněných atributů dospělosti dříve, jiný později. V sociálním vývoji se rozvíjejí sociální vazby kvantitativním způsobem. Velká potřeba sdružování do skupin napomáhá k sebeoceňování adolescenta. „*Mladí lidé si udržují skupinové obřady, které nemusí být jasné ani jim, bývají až konzervativní a konformní ve svých názorech na skupinové klima, přehlíží názory, jiných skupin, brání je za každou cenu, rebelují proti odlišným názorům hlavně dospělých. Pro získání dobrého sebevědomí adolescent potřebuje být úspěšný, zažívat pochvalu od svého okolí. Neúspěch se proto snaží kompenzovat v jiných aktivitách, aby jeho snížený sebecit se vyrovnal.*“ (Šimíčková-Čížková a kol. 2010, s. 129)

V adolescenci dochází k mnoha vývojovým změnám z řady hledisek (biologického, psychického, sociálního a jiných). Tuto etapu vývoje člověka výstižně popisuje odborná kniha Vývojová psychologie. Usiluje zde o poznání souvislostí a pravidel vývojových proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky a porozumění jejich mechanismům. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 7)

Předmětem vývojové psychologie je i psychický vývoj. Je to složitý a mnohotvárný proces, který je charakterizován jako sled tělesných a psychických změn. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 7) Každá věková etapa ve vývoji člověka je více či méně bohatá na vývojové změny.

Podle odborníků se tyto vývojové změny dají klasifikovat na:

1. Biologické - tělesný vývoj a veškeré proměny s ním spojené; faktory, které jej ovlivňují, společnost (ideál štíhlosti, v baroku naopak kyprých tvarů).
2. Kognitivní - proměna způsobu uvažování v průběhu života.
3. Psychosociální - proměny způsobu prožívání, osobnostních charakteristik a mezilidských vztahů, respektive sociální pozice; faktory sociokulturní – rodina a společnost.
4. Emocionální - změny ve vývoji citového prožívání. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 7)

Vývojová změna je v zákonitém vztahu k chronologickému věku člověka. Uvedené změny jsou úzce spojeny „ s každodenním životem člověka i nečekanými událostmi, které se člověku přihodí.“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 7-8)

Kromě tělesného vývoje v dospívání je důležitý i aspekt poznávacích procesů. Dospívající je již schopen uvažovat hypoteticky, abstraktně, je schopen různé myšlenky kombinovat a integrovat, uvažovat systematicky. Tímto „kognitivním dozráním“ se prohlubuje rovněž emocionalita, navazující na hormonální bouři předešlé puberty. (Křeménková, 2014)

V poznávacím vývoji adolescentů přetrvává kritický realismus, který se u těchto mladých lidí projevuje nekompromisností a radikalismem. V tomto období nelze předvídat důsledky jejich chování. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 128)

Období adolescence můžeme charakterizovat jako přechodné, které člověku slouží k urovnání si vlastních hodnot, postojů a cílů. Pro ilustraci i pro hlubší pochopení zde uvádíme některé důležité aspekty:

- v období adolescence se zvyšuje zaměřenost člověka na sebe samého,
- z optimistického extroverta se stává pesimistický introvert,
- poznávání - vnímání je propojeno s vůlí, mladistvý záměrně cílevědomě pozoruje své okolí a svět vůbec,
- při hodnocení představivosti se zvyšuje schopnost utváření obecných představ,

- tendence rozumět obsahu abstraktních pojmů,
- fantazie je zaměřena na duševní odpočinek, bdělé-denní snění, tvořivou fantazii
- opakem bývá pozornost, která vykazuje nízkou koncentraci,
- ve vztahu k dospělým je permanentně demonstrován absolutní pád autority (vymanění se ze závislosti na dospělých, nikoli po materiální stránce),
- naopak vzrůstá (až nepřiměřeně) obrovská sounáležitost s vrstevníky (mají stejné problémy) a jsou korektorem i podněcovatelem zdravého sebevědomí.
(Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 125 – 130)

Krátce se zmíníme o aspektu, který považujeme v této souvislosti za důležitý, ne-li rozhodující, o lidské vůli. Naše stáří a celkový život každého z nás bude takový, jaké základy mu vytvoříme v hlavní fázi života dospívání a dospělosti. Záleží na nás samotných, na naší vůli.

Kruh je uzavřen - v závěru této části se vracíme vlastně k prvopočátku. Vnímáme vše jako zásadní paralelu takřka k jakémukoli lidskému úsilí, k práci, štěstí, lásce.

2 HODNOTY V LIDSKÉM ŽIVOTĚ

V této kapitole si vysvětlíme funkci hodnot a jejich klasifikaci podle Rokeacha na cílové a instrumentální hodnoty. Je zde objasněn jejich význam a důležitost, které tyto hodnoty mají v lidském životě.

2.1 Funkce hodnot

Podle Pedagogického slovníku je hodnota „*v sociálně psychologickém pojetí subjektivní ocenění nebo míra důležitosti, kterou jedinec přisuzuje určitým věcem, jevům, symbolům, jiným lidem aj...Z pedagogického hlediska jsou důležité hodnotové systémy mládeže...*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 74)

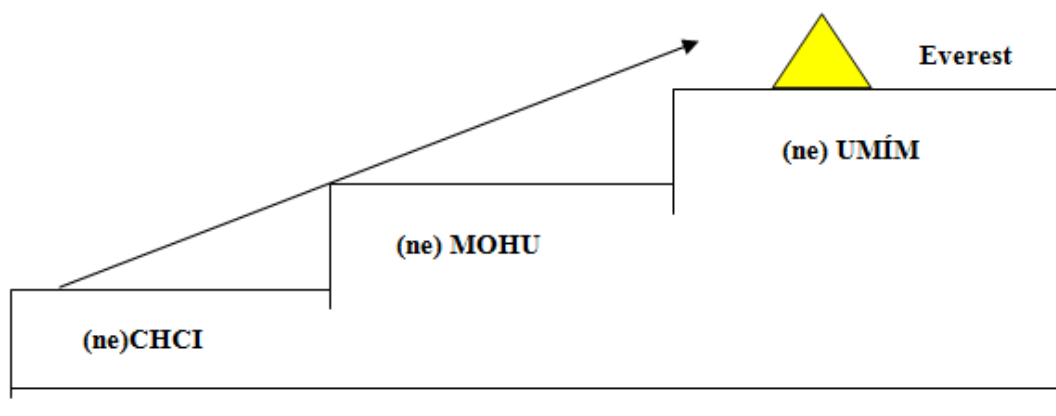
Bez cíle, ať už jakéhokoliv, racionálně uvažující člověk nemůže existovat. Naopak, každý má své sny, představy, ideály, které touží naplnit, v lepším případě i realizovat. Ne vždy se mu to musí podařit. Ne nadarmo se psychologové shodují v tvrzení, že největším bohatstvím člověka je jeho hlava, respektive v ní se rodící imaginační schémata, přičemž platí: Co si dokáže člověk představit, svede i učinit. (Bakalář, Kopský, 1987, s. 44 – 47)

Cesta k takovému poznání ovšem není jednoduchá ani jednoznačná, proces je zdlouhavý a měl by začít právě ve sledovaném období adolescence, v němž si člověk ujasňuje, co vlastně reálně existuje a jak toho lze dosáhnout.

V té souvislosti se nelze nezmínit o funkci lidské vůle, o níž se zmiňoval už v 17. století klasik didaktiky a pedagogiky J. A. Komenský.

Je důležité si uvědomit, že naše stáří a celkový život každého z nás bude takový, jaké základy mu vytvoříme v hlavní fázi života dospívání a dospělosti. Že záleží na nás samotných, na naší vůli. Vzdělávání sebe sama ve středním věku se považuje za „vstupenku“ ke vzdělávání v celém průběhu života, tedy k celoživotnímu. Samozřejmě za předpokladu, pokud je vzdělávání úspěšné a studentovi poskytuje sociální využití, pocit spokojenosti a seberealizace. Komenský popsal určité případy, které lze vyjádřit níže uvedeným schématem, které je nadčasově platné. (Matoušek, 1982, názorná vyučovací pomůcka)

Obrázek č. 1. Schody do nebe



Zdroj: Matoušek, 1982, názorná vyučovací pomůcka.

Symbolicky kresba znázorňuje tři elementární stupně, po nichž člověk naplňuje a dosahuje svých cílů (pomyslného Everestu): 1. vůle - vyjádřena slovesem CHCI, 2. podmínky - vyjádřené slovesem MOHU 3. znalosti/dovednosti - vyjádřené slovesem UMÍM. Jsou-li od prvopočátku („startu“) schody vzhůru vnímány pozitivně, mohou mít později viditelný smysl. Naopak „negativní start“ vyjádřený zápornkou ne, automaticky v podvědomí generuje následná negativa, působící na životní nenaplněnost.

2.2 Cílové hodnoty

Eduard Bakalář ve své knize I dospělí si mohou hrát, uvádí závažnou skutečnost, že smyslem lidského života je být realizovaný. To znamená dosáhnout svých cílů, respektive hodnot, jež v životě člověk uznává. (Bakalář, Kopský, 1987, s. 44 - 47)

Mnoho lidí, zejména mladých, ani netuší, o jaké cíle je možné usilovat. Osmnáct základních hodnot, které se neustále proměňují s časem, který ubíhá. Nejsou to jednoduché veličiny, vždy jde o soubor dílčích, doplňujících symptomů (ukazatelů) úzce spolu souvisejících. Každý z nás může volit z níže uvedených cílových hodnot, které formuloval Milton Rokeach.

Přibližme je v malém přehledu:

Touží-li člověk po životě v dostatku, preferuje **pohodlný život** jako jednu z cílových hodnot. Pro **život vzrušující** je pro změnu důležitá aktivita a kreativita, neustále sebe podněcování i maličkostmi. Mnohý člověk touží zažívat pocit trvalého přínosu, to znamená vést **prospěšný život**. **Mírový svět** je svět bez války, sporů a politického napětí, podle

mnohých tvoří základní podmínku lidského bytí. I když dodejme, že jiné hodnoty, jakými jsou **zralá láska** jako sexuální a duchovní sblížení, či **sebeúcta**, což znamená vážení si sebe sama nebo **opravdové kamarádství**, přátelství až důvěrné, je zajisté možné i v těžších dobách (například i ve válce). Tam dokonce mohou být tyto hodnoty podmínkou přežití, aby člověk mohl usilovat o naplnění dalších hodnot: **zabezpečení rodiny**, myšleno jako péči o milované osoby, **štěstí** jako bezvýhradné životní spokojenosti, či alespoň o **vnitřní harmonii a soulad**, které budou naplněny bez bolestných vnitřních rozporů a **pocitu životní jistoty**, to je životní zakotvenost ničím neohrožovanou. Nejen duchovně zaměřeni lidé vzývají jako životní cíl **svět krásy**, neznamenaající jen samotné umění, ale do široce pojatého pojmu umělecké kultury přiřazují i krásu mezilidských vztahů. (*Rokeach Value Survey*[online]; Bakalář, Kopský, 1987, s. 44 - 47)

Mnozí upřednostňují **blaho národa**, všestranné uspokojení hospodářských, sociálních i kulturních potřeb vlastního národa, neboť jeho vyspělost se projevuje v naplňování potřeb **rovnosti**, to znamená ve smyslu stejné příležitosti pro všechny a zejména **svobody** jako osobní nezávislosti a svobodné volby. Existují-li tyto proměnné, dochází jedinec až ke **společenskému uznání**, k úctě a obdivu na straně jedné, na straně druhé má **ze života potěšení**, neboť jej vnímá jako život plný radosti a volna. Jak důležitou hodnotovou kategorií je v tomto základním výčtu **moudrost** jako vyzrálé chápání světa, nechť rozhodne každý sám. Nicméně platí, že její kredit je vysoký; člověk, který si moudře zvolí lásku, rodinu, práci, aktivní život., může být trvale bezproblémový a šťastný. (*Rokeach Value Survey*[online]; Bakalář, Kopský. 1987, s. 44 - 47)

Testovou podobu, využitou při výzkumné práci, obsahuje příloha č. 2.

Samozřejmě nestačí jen něco chtít a přát si to. Člověk se musí k realizaci a naplnění těchto zvolených cílů jistým způsobem chovat, projevit svoji snahu a úsilí. Slovem: cílovým hodnotám musí odpovídat instrumentální hodnoty člověka. Je to jen jiná cesta Komenského vůle.

2.3 Instrumentální hodnoty

V podobném duchu člověk akceptuje i hodnoty instrumentální. Instrumentální hodnoty nám slouží jako prostředky, jimiž dosahujeme hodnot cílových. Chce-li člověk něčeho dosáhnout, musí se nějak chovat, usilovat o to mít vlastnosti slučitelné s cíli. I s „osmnáctkou“

těchto cílů má ne jeden dospělý člověk v dnešní moderní době „byznysu bez morálky“ problém. Nesmíme zapomenout, že mládež se řídí našimi vzory.

Patrně až ve svém dospělém věku - stáří, docení člověk ony vlastnosti, jakými jsou **tvůrčivost** spjatá se smělostí a tvůrčím elánem, **odpovědnost** versus spolehlivost a důvěryhodnost. A v dnešní době tak opomíjená **zdvořilost** a **čestnost**, spjaté s upřímností, pravdomluvností, vychovaností a hlavně s morálkou.

Pro hodnoty rodinné jsou důležité instrumentální vlastnosti **být milující**, být láskyplný a něžný, **poslušný**, dbalý povinností a uctivý, **velkorysý**, člověk osvobozený od předsudků, **shovívavý**, což jej přivádí k empatii vůči jiným a ochotě odpuštění a omlouvání druhých. Jestliže už legendární dvojice Voskovec -Werich zpívala „Šaty dělají člověka“, zejména člověk upřednostňující cíle společenského uznání musí být **čistotný**, to znamená být upravený, úhledný a dostatečně **ctižádostivý**, projevovat se svou pilností, usilovat o úspěch. A zároveň být **schopný**, k čemuž lze přiřadit způsobilost a výkonnost ve svém jednání a konání. K naplnění takových kritérií mu nesmí chybět **rozumovost**, schopnost důsledně a logicky myslet a uvažovat, **intelektuálnost** být inteligentní s rychlým přehledem. (RokeachValueSurvey[online]; Bakalář, Kopský, 1987, s. 44 - 47)

Spoléhá-li v důsledku těchto vlastností na sebe, je **nezávislý** a soběstačný ve svém počínání. **Odvážně** dokáže hájit svá přesvědčení, a může nakonec být i **prospěšným** pro ostatní. Nechybí-li člověku **schopnost sebeovládání** a dokáže být ve vypjatých situacích zdrženlivý, vnitřně ukázněný a nadto **veselý**, dokáže se bezstarostně radovat z maličkostí, má vyhráno. (RokeachValueSurvey[online]; Bakalář, Kopský, 1987, s. 44 - 47)

Je zřejmé, že takoví reálně žijící lidé v naší současnosti rozhodně nejsou v přesile. Jestliže taková absence hodnot existuje u dospělého člověka, u dospívající mládeže tomu nemůže být jinak. Cílem nás všech zůstává pokusit se to zkusit napravit nebo změnit.

A právě psychologické zakotvení adolescentů poukazuje na složitost hledání vlastní identity a bezradnost v poznávacích procesech (kognici), která ústí „v *radikalismus a nekompromisnost*.“ (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s. 128) Což mnohdy vede v záměrnou a demonstrativní nudu.

Testovou podobu hodnot, využitou při výzkumné práci, obsahuje příloha č. 2.

3 VOLNÝ ČAS

Co je to vlastně volný čas? U většiny z nás tento výraz vyvolává velmi příjemné představy. Je to doba, kdy nemusíme nic dělat nebo se věnujeme činnostem, které máme rádi, baví nás, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění. (Pávková a kol., 2001, s. 11)

Širší vymezení pojmu volný čas najdeme v podkapitole č. 1. Zmíníme také vlivy působící na volný čas a volnočasové aktivity, které ovlivňují využívání volného času.

3.1 Pojem volný čas

Z výkladu učitele na střední škole si pamatujeme další důležitou okolnost, která ovlivňuje konkrétní realizaci vlastních životních priorit, především cílových hodnot. Je jím volný čas, respektive jeho využívání k naplnění cílů. Je to variabilní komponent, který mnozí, zejména mladí lidé z řad adolescentů, podceňují.

„Volný čas má krásný zvuk. Vyvolává většinou velmi příjemné představy. Modrý hluboký prostor, bílá křídla ptáků, svoboda pohybu, poklid.“ (Pávková a kol., 2001, s. 11)

Jiří Toman, který se problematikou volného času a zdokonalováním člověka samého dlouhodobě zabývá, jej označuje za klíčový. *„Je naším velkým bohatstvím dobou sladkého nicnedělání a lenošení, chvílemi nejpilnější práce, časem pro zábavu a koníčky, sebevzdělávání a veřejnou činnost.“* (Toman, 1980, s. 67)

„Z toho ovšem musíme učinit pro sebe závěry. Za první: musíme čas hlídat, sledovat zda nám neutíká zbytečně. Za druhé: jakmile poznáme hodnotu času a zjistíme pomocí snímku nepracovního času, kolik volného času máme, uvažujme o tom, jak ho využívat.“ Ve svých úvahách jde ještě dále, když tvrdí, že *„kdo alespoň občas nezjistí souhrnně za týden nebo za čtrnáct dní, kolik času věnoval práci (studiu), kolik zábavě, kolik činnostem každodenního života (jídlo, mytí, oblékání atd.), nebude mít nikdy představu o tom, zda využívá času efektivně, nebo naopak ho zbytečně maří.“* (Toman, 1980, s. 72)

Volný čas se většinou vymezuje tak, že se z celkového časového úhrnu dne odečte pracovní nebo studijní doba, a dále některé části mimopracovní doby (takzvaná agenda denního života), což je čas nezbytný k cestě do práce a z práce, k uspokojování

fyziologických potřeb (zejména spánku a přijímání potravy, k vykonávání hygieny). Uvedme příklad v podobě vzorce:

Denní čas (24) -mínus **pracovní/studijní doba** (8) -mínus **spánek** (8 hodin) - mínus **agenda denního života** (hygiena, stravování, doprava - 4) = **volný čas**. V tomto zvoleném případě jsou to čtyři hodiny. Záleží pak na každém jedinci, jakými volnočasovými aktivitami tento zbytný čas naplní: dobrovolným studiem, dobrovolnou pomocí rodičům, sportem, surfováním po internetu či mu čas „uplave mezi prsty“ nudou. Hofbauer charakterizuje volný čas „jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která přináší příjemné zážitky a uspokojení.“ (Hofbauer, 2004, s. 13) Jako hlavní funkce volného času se uvádějí odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury dané společnosti). (Hofbauer, 2004, s. 13)

„Volný čas tedy zdaleka není jen sladké nicnedělání (avšak i to patří k životu, jen je třeba se naučit tyto chvíle najít a vychutnat v jinak bohatém a činnostmi naplněném životě). Slouží k obnově našich sil a k našemu rozvoji a měli bychom ho vyžívat tak, abychom ho vnímali jako své velké bohatství.“ (Toman, 1980, s. 74)

Problematikou volného času se zabývá mnoho pedagogů a ostatních pedagogických pracovníků, kteří například definují volný čas takto: „volný čas vnímáme jako prostor svobody a realizace.“ (Vyhnálková in Kantorová a kol., 2010, s. 159) Odborná kniha Základy pedagogiky volného času rozděluje volný čas na čas pracovní, vázaný a volný. (Vyhnálková, 2013, s. 8-9). Pokud jde o funkce volného času, s odvoláním na Horsta Opaschowského, je jich osm. Jsou to: rekreace (zotavení), kompenzace (doplnění nedostatků), edukace (vzdělávání, poznávání), kontemplace (klid, meditace), integrace (společnost, bezpečí), participace (účast, angažovanost), enkulturace (účast na kulturním životě), komunikace (sdílení, láska). (Vážanský, 2001, s. 36-38)

V kapitole o faktorech ovlivňujících využívání volného času kromě běžných a reálných (pohlaví, věk, zdravotní stav, rodinný stav, vzdělání, povolání, místo bydliště) zdůrazňuje i příslušnost ke společenské vrstvě či právě hodnotovou orientaci.

V neposlední řadě věnuje pozornost i problémům v trávení volného času, takže musí najít přijatelné konsekvence i s výchovou. (Vážanský, 2001, s. 36-38)

3.2 Volnočasové aktivity

Jak už bylo výše naznačeno, volnočasové aktivity jsou svobodnou volbou každého jedince, včetně adolescenta. Zde využívá převážně aktivit, které směřují k nudě nebo racionálně volí zájmovou činnost, stimulující myšlení, paměť, přinášející emoční zážitky. Toto vše zahrnuje aspekty kognitivní, emotivní i konativní. (Vyhnálková, 2013)

„ Do aktivit ve volném čase pronikají relativně snadno vlivy a důsledky vývoje společnosti i života mladých lidí.“ (Hofbauer, 2004, s. 12) *„ Pozitivní vyústění volnočasové aktivity není nikdy předem dáno, případný úspěch může však významně přispět k rozvoji osobnosti dětí a mladých lidí, jejich společenské angažovanosti a občanské odpovědnosti.“* (Hofbauer, 2004, s. 13)

Je zřejmé, že volnočasové aktivity naplňuje každý po svém. Při tom záleží na individuálním věku jedince, jiné zájmy má desetiletý žák školou povinný oproti čerstvě ženatému chlapci, který se chce starat odpovědně o svou rodinu. Jiný zorný úhel pohledu nalézáme, srovnáváme-li dívku, která je závislá na počítači s dívkou, která je aktivní sportovkyní. U dětí a mládeže jsou velké rozdíly v rozsahu volného času podobně jako u dospělých. Přejít na školy druhého cyklu je spojen se zvýšením požadavků na domácí přípravu žáků (zvláště na středních odborných školách a gymnáziích), často je také spojen s dojížděním nebo s ubytováním v internátu, takže volného času zbývá méně. (Čáp, 1980, s. 289) Proto *„ je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování.“* (Pávková a kol., 2001, s. 15)

Ať se to týká školní nebo mimoškolní výchovy, mají v ovlivňování volného času pedagogové nezastupitelnou úlohu. Protože *„ děti ještě nemají dostatek zkušeností, nedovedou se orientovat.“* (Pávková a kol., 2001, s. 15) Na jedinci záleží, jaké koníčky (hobby) zvolí nebo uplatní a s jakou důsledností a vytrvalostí dosáhne k cílovým hodnotám. Důležité je také jak prohlubují morálně volní vlastnosti (cílevědomost, vytrvalost).

Míra ovlivňování volného času závisí na věkové podmíněnosti. Je rozdíl mezi dětmi předškolního věku, mladšího či staršího školního věku, pubescenty a adolescenty, dospělostí či stářím.

Dále je to genderová podmíněnost, která poukazuje na rozdílnost pohlaví z hlediska biologického i mentálního.

U sociální podmíněnosti záleží na okolním prostředí bydliště adolescenta, materiálním zajištění a rodinné situaci. Mohli bychom jmenovat další vlivy, které ovlivňují volný čas, například psychickou a fyzickou podmíněnost a další.

V těchto případech právě výchova v rodině, ve škole i ta mimoškolní, hraje nezastupitelnou roli. Každý si je vědom svých cílů, svých možností a tomu přizpůsobuje efektivitu volnočasových aktivit. Nejde jen o to mít dostatek „koníčků“, je nutné, aby to byly takové, které člověka uspokojí a přinášejí efekt. Nelze přece s každým časovým posunem v životě jedince hledat donekonečna nové koníčky. Obsah i způsob využívání volného času mají značný význam z hlediska duševní hygieny jedince.

Různí autoři, kteří se zabývají výchovou ve volném čase, klasifikují, pojmenovávají a diverzifikují mladé lidi z hlediska využívání volného času takto: a) je u nich nedostatek volného času, b) mají neschopnost odpočívat, c) provádí nevhodné aktivity, čímž nedodrží psychohygienu a d) v poslední řadě, že se nudí.

Hofbauer ještě dělí mladé lidi z hlediska zájmů na ty, kteří volný čas trávit nemohou, a na ty, kteří volný čas trávit nechtějí nebo neumějí. A zároveň sem řadí mladé lidi, kteří jsou nezaměstnaní. (Hofbauer, 2004, s. 42) Při hlubším zamyšlení lze vyvodit, že u obou výše uvedených názorů se body a) a b) v podstatě shodují. Mladistvá nezaměstnanost je živnou půdou pro provádění nevhodných aktivit a tedy i nudy u bodů c) a d).

Podobnou specifikaci nastiňuje Jan Čáp ve své knize Psychologie pro učitele. Je přesvědčen, že problémy volného času u mladých lidí vyplývají z jejich širokých, ale povrchních a nestálých zájmů. Stejnou škodlivost spatřuje v jednostrannosti zájmů, případně na ni navazující rozdílnost mezi aktivním a pasivním pojetím volnočasových aktivit (je rozdíl mezi fotbalem na hřišti a sledování fotbalu v televizi). Ta může generovat nesoulad mezi přáními a realizací zájmových aktivit. Pokud nemá člověk žádný zájem, prostě nic ho nezajímá, nastupuje na toto prázdné místo nuda. Ta může být cestou, vedoucí mladého člověka k snadnému „členství“ v nějaké partě delikventů. A v neposlední řadě nelze opomenout nerovnováhu využívání prostředků, forem a metod (zájmové kluby, sportovní oddíly, volný čas na internátech). (Čáp, 1980, s. 288-291)

Závažnou věcí pro mládež ve volnočasových aktivitách je takzvaná animace zájmových aktivit mladých lidí, která je obsahem práce s touto věkovou kategorií a smyslem pedagogiky volného času. Pod slovem animace se ukrývá vytváření tak zajímavých aktivit pro mladé lidi,

že aniž bychom museli použít zákazů a moralizování, tak chování, které je pro společnost nežádoucí, ztratí svou atraktivitu. Díky těmto aktivitám vzniknou skupiny vrstevníků, kteří budou navzájem poznávat jak sami sebe, tak i ostatní. V animačních skupinách lze také zaznamenat snahy o přenesení co největší míry odpovědnosti a rozhodování na jejich členy, přesto je vedoucí animátor k dispozici při řešení problémů. (Pávková a kol., 2001, s. 79-80)

3.3 Vliv prostředí na volný čas

Aspekty naznačující vliv (pozitivní či negativní) různých prostředí na prožívání volného času prolínají de facto celou teoretickou částí. Jestliže vytýčíme tři nejdůležitější, jsou to: rodinné prostředí, školní prostředí včetně internátů, vrstevníci. Je nutno konstatovat, že každé z nich se projevuje jinak, svým specifickým způsobem. I proto je v odborné literatuře toto téma značně frekventované.

3.3.1 Rodinné prostředí

Dnešní rodina přestává mít vlastní kulturní program. Méně se společně předčítají knihy, mizejí hry a zpěv. Nastupuje televize, video a reprodukováná hudba, jež jsou pro bohatství sociálních vztahů nepodstatné, protože dítě je při nich jen konzument a tyto prostředky neumožňují dialog. Jsou oddělené od programu dospělých. Tyto prostředky nemohou nahradit komunikaci ani dospělým. *„Společně trávený volný čas rodiny je pro děti velmi důležitý.“* (Vyhnálková in Kantorová a kol., 2010, s. 174) Cenné jsou chvíle strávené v rodinném kruhu, kde se vedou rozhovory o stráveném dni, o problémech i radostech, které nás potkaly. Tyto aktivity obohacují a posilují vzájemné citové vazby nejen rodičů, ale hlavně dětí. *„Děti potřebují ke svému vývoji bohaté sociální kontakty s jinými dětmi i s dospělými, potřebují zkušenosti z rozhovorů s rodiči i úspěch ve styku s ostatními lidmi.“* (Pařízek, 1992, s. 30)

Autor rovněž naznačuje, že menší zájem o děti v některých rodinách redukuje výchovné funkce na dozor a řešení přestupků. *„Rodina má tendenci stát se sekundární sociální skupinou a přesunout některé své další funkce na školu.“* (Pařízek, 1992, s. 31)

Co má rodina dělat?

Ve svém každodenním knižním průvodci, který se zabývá výchovou mladých lidí, Nebojte se vychovávat, autorky Hinesová a Baverstocková radí rodičům, jak se k potomkům přiblížit,

jak svou demokratickou výchovu zživotnit a přitom respektovat odlišné potřeby adolescentů. (Hinesová, Baverstocková, 2007, s. 263 - 264)

Autorky zde rodičům předkládají několik základních rad ohledně výchovy dětí. Jsou obecně platné, takže nebude od věci je připomenout formou důrazných vyjádření pro rodiče.

Nejdůležitější potřebou v dnešní době u většiny mladých lidí je počítač a internet. Zajisté nelze kontrolovat, jak jej mladí využívají ve školním prostředí (tajně i ve vyučovacím procesu), ale v domácím prostředí má být umístěn v prostoru obývaném celou rodinou, aby kontrola byla snadnější a účinná. Proto se také vyplatí dětem předplatit časopisy dle jejich vlastního výběru, nutit jim jiné je samoučelné. Sociálnímu chování naučíte děti a dospívající nejlépe společným stolováním, spolurozhodováním o chodu rodiny. Zajisté se to netýká všedních dnů, pokud děti jsou mimo domov, nicméně víkendové chvíle je vhodné maximálně takto využít. Nelze opomenout ani společné výlety (pěší či na kole), eventuálně návštěvy kulturních podniků. Je tak zrušena jednostrannost zájmů dětí.

Ideálem je formování volného času dětí souvisle, nepřetržitě od dětství přes mládí i později. Přitom záleží na materiálně-technickém zabezpečení rodiny, toleranci rodičů, aby specifika jednotlivých fází smysluplně potomkům vysvětlili.

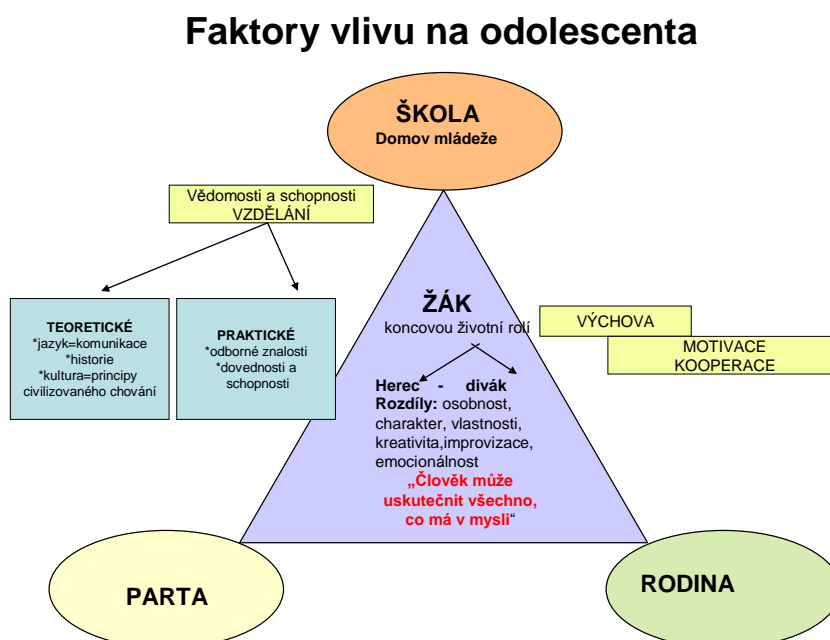
3.3.2 Školní prostředí

Ve školním prostředí je rozhodujícím článkem v ovlivňování žáka, jak vhodně využívat volný čas, učitel. Učitel má především kognitivní poslání, třebaže výkon jeho povolání je označován jako výchovně vzdělávací proces. Rozhodně však škola (pedagogický sbor) nemá suplovat absentující výchovu z rodiny. Na druhé straně míra jejich korekce nezdravých jevů v jednání adolescentů nesmí mít tendenci nevhodného zobecňování, urážek, protože *„dospívající chlapci a dívky posuzují podobné projevy velmi kriticky, většinou netolerantně vzniká mnoho nedorozumění a nevěle.“* (Taxová, 1987, s. 74) Vzájemná důvěra je recept na součinnost obou stran a žádoucí výsledky.

Vycházíme-li ze vztahu výchovy a volného času k úvahám o nutnosti prostoru (výchova ve volném čase), prostředku (výchova skrze volný čas) a cíle (výchova k volnému času), jednoznačně všechny proměnné poskytuje funkční rodina. Škola akcentuje cíl (teoreticky), částečně i prostředek. Domovy mládeže disponují převážně prostředky, nejvíce absentuje

výchova, v třetím případě - kamarádi, parta. To můžeme posoudit z uvedeného obrázku č. 2. (Matoušek, 1982, názorná vyučovací pomůcka)

Obrázek č. 2



Zdroj: Matoušek, 1982, názorná vyučovací pomůcka.

3.3.3 Vrstevnická skupina

Při hodnocení vlivu kamarádů, přátel a party na využívání volného času adolescentů rozhodně nejde o jednoduchou záležitost. Je třeba si uvědomit, že hledání vrstevníků jako přijatelného subjektu spoluprožívání světa je u nich integrální součástí jejich vědomí, je nezastupitelné, snad i žádoucí. Vrstevnická skupina se stává díky své dynamičnosti nezastupitelným výchovným činitelem. (Pávková a kol., 2001, s. 36)

Složitost ovšem spočívá v obrovské variabilitě dílčích subjektů, přičemž ne všechny mohou být žádoucí. Mezi jednotlivými kategoriemi kamarád - přítel existuje tenká hranice, odvíjející se od míry důvěry a důvěrnosti. V tom smyslu představuje přítel vyšší úroveň mezilidského vztahu. Jak podotýkal klasik: „Přítel je ten, kdo o vás ví všechno a má vás stále stejně rád.“ (Hubbard) Takto to většinou kamarádi nevnímají, k přátelství když přibude zamilovanost a láska, na nic jiného čas nezbyvá. A přidá-li se naopak v partě nuda a davová

psychóza, v níž mladý člověk pro zachování svého kreditu před ostatními provede věci neuvážené a nežádoucí, plní parta kontraproduktivní roli.

Přidáme-li k tomu již legendární výroky Jana Wericha či Václava Havla o mládí a tragédii života, je zřejmé, že zejména mladí lidé v čase křehkého přechodu od mládí k dospělosti mohou být zmateni. Složitě hledají „své místo na slunci“ a v případech bezradnosti je může ovládnout právě nebezpečný fenomén nudy. A právě zde sehrávají důležitou úlohu vrstevníci dospívajícího. Ten v době, kdy se uvolňuje z vazeb na rodinu, ale současně ještě není schopen fungovat zcela samostatně, potřebuje oporu lidí, kteří jsou na tom podobně, s nimiž sdílí své prožitky a získává sociální dovednosti. Proto má dospívající člověk potřebu být někde začleněn. Vrstevnická skupina pak má potřebu odlišit se nějakým způsobem od ostatních. A to se děje pomocí různých rituálů, úpravy zevnějšku, preference určitého druhu hudby a dalších odlišností.

Proto také potřeba opory a jednoznačnosti se vysvětluje tím, proč někteří dospívající vyplňují nudu tím, že se stanou členy různých gangů nebo náboženských sekt.

„Mezi dnešními mladými jsou rozdíly v tom, jak svůj volný čas tráví. Mají mnoho možností, ale jsou také více ohroženi sociálně patologickými jevy. Významnou roli v jejich volném čase hrají masmédia a moderní informační a komunikační technologie.“ (Vyhnálková, 2013, s. 32)

Příslušnost ke skupině může rozhodujícím způsobem určovat náplň volného času jedince, a to pozitivním nebo negativním způsobem. (Pávková a kol., 2001, s. 36)

Jistě neexistují lidé, kteří nechybují, jen je nutné se co nejrychleji z chyb poučit. Tento fakt nám znovu připomíná rozhodující důležitost rodiny, školy a vrstevnické skupiny. Na nich leží největší tíha toho, jaký člověk bude.

Je důležité vědět, že formování osobnosti se děje prostřednictvím zájmů, ať už přímých nebo nepřímých, přitom ovlivnitelnost zájmů je cestou k osobnosti člověka (Vyhnálková, 2013)

4 NUDA JAKO SOCIÁLNÍ FENOMÉN

Co je nuda? Jak ji někteří autoři definují a co je její podstatou, jakou roli hraje u mladých lidí a jaké typy nudy existují – včetně jejich stručné charakteristiky. Tím vším se budeme zabývat ve 4. kapitole.

4.1 Definice nudy

K dokonalosti chybí lidem mnohé, byť se považují za pány tvorstva. Dokážou to či ono v pozitivním, leč i v negativním slova smyslu. Svedou a dokážou být vnitřně vyrovnaní, stejně tak i katastrofálně nenaplnění. Kreativní i nudní.

„S trávením volného času a se životem vůbec jsou také spojována období, kterým se zjednodušeně říká „nuda.“ Jedinec cítí pronikavý nedostatek zájmu o své obvyklé aktivity a je pro něj obtížné se na ně soustředit. Nuda tedy nutně neznamená, že člověk vůbec nemá, co dělat, ale spíše to, že se nedokáže pro žádnou aktivitu nadchnout, i když by si přál se v něčem angažovat. Pro nudu jsou charakteristické pocity omrzelosti, zbytečnosti, nespokojenosti, nezajímavosti, snížená pozornost, pocit únavy a depresivní nálady.“ (Dufková, 2011, s. 110)

K lidstvu jako společnosti rozhodně patří tento fenomén zvaný nuda. Každý jedinec (i člen větší komunity) se s ní musí potýkat a vyrovnávat. Ne každý její nebezpečí a důsledky chápe, i proto je třeba a nutné její vnímání vysvětlit.

Toman tvrdí že, „člověk, který tráví čas nicneděláním, se vlastně denně připravuje o kus svého života. (Čím je mladší, tím větší množství svého životního času ztrácí, protože v mladším věku čas plyne mnohem pomaleji, anebo naopak řečeno – za stejnou dobu udělá mladý člověk více než člověk starší, a kromě toho mládež má mnohem více volného času než dospělí.) Netráví čas ani prací, ani zábavou a nechá jej jen zbůhdarma plynout. Není divu, že průvodcem těchto lidí je nuda.“ (Toman, 1980, s. 71)

Nejdokonaleji podstatu nudy vyjádřil v moderní době švédský filosof Lars F.H.Svendsen v díle Malá filozofie nudy. Zmíněný fenomén pojímá a vysvětluje formou eseje. Sleduje, jak se pojem nudy odráží ve filosofii, v beletrii, psychologii, teologii i populární kultuře. Varianty pohledu na tento jev ukazuje prostřednictvím široké škály osobností a velikánů lidských dějin,

od preromantiků přes Pascala a Nietzscheho až po Becketta a Warhola (Svendsen, 2011, s. 184).

Definice v tomto formátu je přijatelná i pro laiky. Doložme to náhodným výběrem: „Nuda je matná tužba bez přesného objektu“ (Schopenhauer). „Nuda je zvířecká, bestiální a nedefinovatelná útrapa“ (Dostojevskij). „Nuda nás zbavuje všeho, dokonce i odvahy vzít si život (Stendhal). „Nuda je invaze času do našeho hodnotového systému“ (Brodskij). „Nuda je u kořene všeho zla“ (Søren Kierkegaard). „Nuda je nepříjemné „bezvětrí“ duše, které předchází tvůrčím činům“ (Friedrich Nietzsche). „Tahle nuda už na svět přinesla více neštěstí než všechny vášně dohromady. Duše se scvrkává jako sušená švestka“ (Ludwig Tieck). „Nuda je ryzí eroze, jejíž účinky nejsou patrné a která vás pomalu proměňuje v trosku“ (Emil Cioran). „Generace, která nevydrží nudu, bude generace malých lidí“ (Bertrand Russell).

Zdálo by se, že čím více se přibližujeme současnosti, tím ničivěji nuda působí, jestliže nutí tvůrčí osobnosti, od spisovatelů a umělců až po rockery, aby se s ní nějak vypořádali. Přesto je i nadále obtížné nudu jakožto psychologický stav definovat. Na otázku po příčinách nudy neexistuje žádná jednoznačná odpověď. Je tedy nuda více sociálním nebo psychologickým problémem? Pod maskou nudy se dá skrýt vše, počínaje od lhostejnosti až po agresi. Nuda může být jen obranným mechanismem, ale také může vyvolávat bezmeznou touhu riskovat. Nuda není zajisté jev specificky moderní, byla i v minulosti, král Václav IV. se patrně opíjel z nudy svého kralování a na francouzském dvoře se říkalo, že nudit se smí jenom král, protože pokud se nudil poddaný, znamenalo to, že ho nudí král sám. Obyčejný člověk měl tehdy příliš mnoho práce a starostí, než aby měl čas se nudit. Proto se nuda stala výsadou a „erbovním znakem“ nejen bohaté společnosti, ale dostatečně uspokojovala potřeby i průměrného občana. Současně mu však nemohla nabídnout vyššího smyslu, než je (jak říkají Francouzi) „cesta do práce – práce – domácí papuče“. (Pávková, 1993)

Bylo by nesmyslné tvrdit, že nuda je jevem univerzálním; například vědci se nenudí téměř nikdy, protože neustále bádají a objevují nové věci. Nějaká mocná síla je žene vpřed. Lidé obecně tvůrčí nemají čas ne proto, že „nestíhají“ (jsou to workoholici, pro které je i dovolená nudná), ale proto, že toho chtějí udělat mnoho a dobře, a co nejdřív.

Všichni ji nějak prožíváme, málokdo se jí však dokáže slovy přiblížit. Co je vlastně nuda? Dlouhá chvíle, melancholie, zoufalství? Ztráta smyslu? Způsobuje ji banalita, rutina, nedostatek dojmů, nebo naopak jejich přemíra? Je nuda charakteristická jen pro moderního člověka? Je možné ji překonat? A je to vůbec třeba?

Pokus rozvinout myšlenky na téma, co je nuda, kdy se objevila, proč se objevila, proč nás ochromuje, jak nás ochromuje a proč ji nelze překonat silou vůle. Nuda je určité privilegium moderního člověka, což věděl už Friedrich Nietzsche, když radil formou citátu: „Kdo se vědomě opevní proti nudě, opevní se také sám proti sobě.“

Bez větších diskuzí platí, že nuda je vážný sociální fenomén, který společnost a moderní civilizace podceňuje, bere málo na vědomí a bagatelizuje. Proto je důležité působení rodiny, která je prvním prostředím pro dítě a mladého člověka, které pro jejich volný čas vytváří (či má vytvářet) příznivé podmínky. Většinou se to děje nápodobou volnočasového chování rodičů. *„Nápodoba životního stylu rodičů je ovšem nežádoucí, pokud by reprodukovala nicnedělání a nudu, konzumní způsob života a protispolečenské aktivity.“* (Hofbauer, 2004, s. 61-62). Nuda není jen zanedbatelnost, pouhá nálada, ale privátní vynacházení se. Přitom kolektivní nuda vychází z individuálního pocitu. Existuje? Neexistuje? Otázka jasná, odpověď též!

Při hledání příčin docházíme k rozličným závěrům, mnohdy i kontroverzním. Někdo se nudí a nechce se mu nic dělat, neboť z přílišné předešlé činnosti je unavený. Jiný jedinec se těžko srovnává s monotónní a ubíjející činností. Další má nadbytek času a při nedostatku vlastní kreativity a zájmů není schopen nudě odolat. Podstatná většina úvah v současnosti se v dnešní době shoduje s výrokem, že příčinou je ztráta smyslu života, to znamená jisté vyprázdňování životních hodnot. Mnozí jdou až tak daleko, že hovoří o moderní krizi hodnot, s níž si zejména osamocení člověk těžko dokáže poradit. Je-li nuda normální jev, pak je nutné klást si otázku, jak společnost uspokojuje potřeby člověka a jeho integritu?

Vážněji pojímají ve své práci, Nebojte se vychovávat aneb Každodenní průvodce světem dospívajících G. Hinesová, A. Baverstocková řadou příkladů z praxe, jak se nuda v průběhu dospívání adolescentů projevuje, jaký podíl na prožitcích má rodina. Mimo jiné spatřují podnět v tom, že srovnávají *„co všechno dnes mladí mohou dělat ve srovnání s tím, co bylo dostupné v jejich době. To, čím se mladí lidé skutečně zabývají, je diktováno především pohlavím: chlapci a dívky se chovají odlišně.“* (Hinesová, Baverstocková, 2007, s. 259 - 260)

Chlapci volí sport, počítačové hry, akční filmy, zatímco dívky se projektují do života se svým idolem (herec, rocker), včetně nápodoby stylu oblékání či způsobů řeči. To je i způsob komunikace s vrstevníky do doby, než poznají iluzornost takových představ.

Spatřují v tom právě naplnění této snahy o samotnost. Není na tom nic špatného, zvláště když rodiče v jejich věku „trpěli“ stejnými zájmy, přesto tu platí výjimka. Rodiče v době dospívání žili rovněž svými vzory, v současnosti, při absenci morálky, jde spíše mladým o nezdravou posedlost než o zdravé zaujetí pro věk a hledání a nalézání okruhu přátel, k nimž cítí soudržnost.

Současně naznačují autorky rodičům, jak posilovat odolnost dětí proti podobným rituálům, aby nepohlcovaly celý jejich společenský život, učily se samostatně přemýšlet, plánovat a improvizovat. Jako dobré řešení doporučují sportovní/fyzické aktivity. (Hinesová, Baverstocková, 2007, s. 263) Fyzické aktivity jsou dobrým řešením, hlavně pro upevnění a rozvoj zdraví, a také je to jeden ze způsobů jak předcházet kriminalitě.

4.2 Typy nudy

Nudu lze roztrždit na různé způsoby, záleží jen v jakém prostředí a za jakých podmínek se nuda právě vyskytuje. Dle Pávkové můžeme nudu rozdělit dvěma různými způsoby.

4.2.1 Nuda podle chování jedince

U prvního způsobu se ukázalo, že nuda je složitější, než si každý z nás myslí. Přesto na základě toho můžeme potvrdit existenci pěti různých typů nudy, jejichž příznaky a okolnosti si stručně popíšeme.

Prvním typem je **apatická nuda**, která je nejvíce rozšířená. Tento typ nudy je charakterizován jako stav, kdy se díváme „do blba“ a nevádí nám nicnedělání. Dalším typem nudy je **typ lhostejný**. Lidé s tímto typem nudy jsou klidní, uvolnění a uzavření. U tohoto typu nudy je vám všechno jedno, takže ani nějaká rozsáhlá definice za to nestojí. Třetím typem je **nuda přizpůsobovací**. Tento typ nudy u lidí způsobuje to, že jejich myšlenky bloudí a chtějí udělat něco, co se odlišuje od současně vykonávané činnosti. Nejsou si však úplně jistí, co by to mohlo být. Tento typ nastává často, když si lidé uvědomí, že dělají pořád jednu a tu samou práci dokola, chtějí to změnit, ale neví jak to udělat jinak. Čtvrtým typem nudy je **reakční nuda**. Je to nejhorší typ nudy vůbec, protože jsou lidé plní negativních emocí, jsou neklidní, nervózní a agresivní. Lidé, kteří zažívají reakční nudu se jí chtějí zbavit za každou cenu, a dokonce i lidí, které za to viní neprávem, včetně učitelů,

rodičů nebo svých nadřízených. Posledním, tedy pátým typem nudy, je **hledací nuda**. Lidé, kteří ji zažívají jsou neklidní, mají negativní pocity a byli by nejraději, kdyby na ně nikdo nemluvil a nevyšimal si jich. Hledají různé způsoby, jak se zaměřit na jiné zajímavé činnosti. (Pávková, 1993)

4.2.2 Nuda podle stavu jedince

U druhého způsobu bylo provedeno rozdělení nudy podle momentálního stavu jedince na:

1. Nudu situační.
2. Nudu existenciální.
3. Nudu z přesycení.
4. Nudu kreativní. (Pávková, 1993)

4.2.2.1 Nuda situační

Je způsobena určitými momentálními okolnostmi, jako výsledek frustrace například poznávacích potřeb u žáků ve škole.

Můžeme tento typ nudy pozorovat i ve škole, jak u žáků, tak i u učitelů. (Pávková, 1993) Projevuje se jako výmluvy na cokoli při čemkoliv. Příklad: žáci v hodině tělesné výchovy mají při rozcvičce absolvovat běh volným tempem kolem tělocvičny v čase 5 minut. Je to evidentně nebaví, demonstrují svou neposlušnost a nechut' něco dělat neustálými zastávkami (rozvázané tkaničky, údajná bolest svalů, potřeba WC).

Mezi nejčastější příčiny nudy je vnitřní vědomí a přesvědčení, že učit se nemá smysl. Zvláště to, co nebudu ve svém životě potřebovat. O tom rozhodují sami. Takže nepotřebují leckdy nic. Ale dlouhý čas vyučovací hodiny je nutno nějak přestát, „utržit“. Tajně se mezi školní pomůcky propašuje mobilní telefon a žák sleduje film. Většinou jej prozradí, když se zcela nesoustředěný zasměje.

Pro jiného je takovým podnětem opak: učitel je ve svých požadavcích náročný a nekompromisní, někdy pragmatický a žák, který to nepochopí, se vzpírá nezájmem. Zvláštní druh představují „neučitelé“ v učitelských rolích. Ti se s vědomím „mě se to netýká“ obrní

hroší kůží a nechají žáky dělat cokoliv. S úsměvem často podotýkají: „dětíčky jsou hloupé, ale čtyřku jim dám!“

4.2.2.2 Nuda existenciální

Provází naši lidskou epochu v celém jejím trvání a projevuje se například ztrátou smyslu života, bytí, práce, našeho jednání, lidského soužití. V případě existenciální nudy je nuda spíše záležitostí smyslu než zahálky či volného času. (Pávková, 1993) Smyslem může být tedy potřeba být užiteční pro někoho, pro jiné, pro společnost, pro zvířata. Čím více se člověk honí za štěstím, tím více mu štěstí uniká. Čím více jde člověku o slast, tím více je pro něj nedostižná. Pokud se soustředí příliš na ten pocit štěstí, pak ho nedosáhne. Důležitá je cesta ke štěstí a ne štěstí samo, štěstí nelze honit, musí přijít samo. Je-li tato vůle ke smyslu frustrována, může se objevit touha po bohatství, touha po slasti nebo touha po moci.

Už v 60. letech 20. století si rakouský neurolog a psychiatr Viktor Frankl povšiml, že současný člověk trpí hlubokou ztrátou smyslu. Tento stav diagnostikoval jako „existenciální vakuum“. Člověk má pocit ztráty smyslu života a životních hodnot. V tomto stavu člověk prožívá svou existenci jako problematickou. Frankl léčil tento stav logoterapií, je to vlastně léčba lidské duše hledáním a nalézáním smyslu života. (Plevová a kol., 2012, s. 21-22)

Někteří spisovatelé tento jev popisují ve svých literárních dílech, jako například Goethův Faust (1832) přes veškeré „dábelské lsti“ a negativní vztah k hodnotám, vyzývá lidské nehodnoty, aby našel svou cestu. Podobné štěstí má i Rodin Raskolnikov z Dostojevského Zločinu a trestu s přičiněním Soni Marmeladové. Podobné problémy řeší Leopold Bloom z Joyceho románu Odysseus (1922). V díle jde o zachycení jednoho dne člověka do všech podrobností, okolností, významů toho, co si myslí a cítí, ale to je nesdělitelné. Je to symbolický motiv putování a hledání cesty životem, jeho smyslu.

Není třeba představovat další postavy: Lustigovu Kateřinu Horowitzovou, Puškinova Evžena Oněgina, moderní hrdiny Vladimíra Párala (žijí nebo jen fungují sami pro sebe a své „nehodnoty“?).

4.2.2.3 Nuda z přesycení

Je to nuda způsobená přepracováním z příliš těžké, monotónní práce. (Pávková, 1993) Žijeme ve společnosti nadbytku, jsme zpracováváni masmédií, zahlcováni reklamami, žijeme ve věku tabletek, které by měly všechno vyřešit od rýmy až po depresi. Nechceme-li zahynout na přesycení těmito podněty, musíme si začít vybírat, co budeme vnímat a co budeme ignorovat, co je a není podstatné, co se dá zodpovědět a co ne, co má smysl a co nemá. Je nesmírně důležité si čas od času položit otázku: „Na čem vlastně opravdu záleží?“

Vzpomeneme příklad jednoho učitele, který se kromě výuky angažoval jako lektor ve vzdělávání dospělých. Zajímavá témata dva měsíce zpracovával do podoby diapozitivů. Dvě stovky obrázků mohlo stačit na prezentaci, ale přesto se nedostal k závěrečné zkoušce svého výtvaru. Když jel na přednášku, skácel se na ulici. Lékař v nemocnici po vyšetření diagnostikoval, jako příčinu jeho zkolabování, srdeční slabost. Ta vznikla v důsledku přesycení z monotónní práce a stresu, z přílišné odpovědnosti, což vedlo až ke zkratu psychickému (u jinak vnitřně vyrovnaného pedagoga) a fyzickému.

Co teprve dřevorubec, jemuž jde práce „hezky od ruky“ a sedne si na několik hodin na pařez, neboť není kam spěchat. Stejně jsou na tom zedníci nebo řemeslníci, kteří v úkrytu „mažou“ karty, nebo silničáři, které vidáme u silnice opírající se o lopatu v tlupě ostatních spolupracovníků. Mladí lidé na podobné jevy mají úsloví: „Wo co go? Hlavně, že peníze jdou.“

Opakem, může být pocit bezradnosti z toho, co dělat dřív.

4.2.2.4 Nuda kreativní

Projevuje se nedostatkem zájmů a nadbytkem volného času u človíčka - workholika. Ze svého založení musí stále něco kreativně vymýšlet, dělat, zkoušet něco nového a mít úspěch. Pokud se rychle nedostavuje, vzdá to. Může jít i o syndrom vyhoření se všemi důsledky vyplývající ze stereotypu této varianty pracovního vytížení. Většina z nás je zavalena různými problémy a prací, takže stále řešíme a řešíme, jsme ustaraní a upachtění, zaneprázdnění a na nic jiného než na vážné věci nemáme čas. Anebo si to spíše namlouváme. Nakonec jsme z toho unavení tak, že jsme otravní a nudní pro sebe i své okolí. Úplně jsme zapomněli, že je nám dána od přírody tvořivost, hravost a lehkost. Všichni ji v sobě máme,

jen jí nedáváme žádný prostor. Podlehne každodennosti, která nám připadá tak namáhavá a složitá, že na nějaké hrátky nemáme čas. Výsledkem je, že žijeme v ubíjejícím stereotypu, který vede k nudit. Je to život neradostný a netvořivý až se nám nakonec začne ztrácet smysl celého toho pachtění. Ke všemu je dokázáno, že nudný stereotyp je jedním z největších zdrojů únavy. Nuda nás unaví daleko více než těžká tělesná práce. (Pávková, 1993)

„Živote je krátký, ale nuda ho prodlužuje.“ – J. Renard

Shrnutí

Teoretická část jednoznačně prokázala, že problematika nudy a vše s ní související, životní hodnoty, volný čas a aktivity v něm uplatňované, je velmi obsáhlá.

Tomu odpovídala i bohatá odborná literatura. Většinou byla rozhodující k ujasnění zkoumaných jevů, pojmů, a stala se tak jasnou orientací pro strukturu celé práce, zejména východiskem k samotné realizaci průzkumného šetření.

5 VÝSLEDKY PRŮZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V praktické části bakalářské práce se zaměříme na vlastní výzkum, jakým způsobem byl výzkum proveden, na stručný popis výzkumného vzorku, způsob zpracování dat a na zjištěné výsledky.

5.1 Cíle průzkumu

Průzkum byl realizován ve dvou rovinách. První rovinu představovaly snímky času, které studenti zpracovali během jednoho týdne a následně jsme je vyhodnotili pro účely tohoto šetření. Zde bylo cílem průzkumu zjistit, jak adolescenti ubytovaní v domově mládeže tráví svůj čas, a to zejména volný čas, kolik času věnují jednotlivým typům aktivit a do jaké míry u nich dochází k časovým ztrátám, tedy k nudě.

Druhá rovina průzkumného šetření byla zaměřena na hodnotovou orientaci studentů ubytovaných v domově mládeže. Kladli jsme si za cíl zjistit, jaké cílové hodnoty mladí lidé (respondenti) svým životem naplňují a jaké instrumentální hodnoty k tomu využívají.

5.2 Metoda průzkumu

Jako druh průzkumu byl zvolen kvantitativní průzkum z hlediska jeho časové nenáročnosti, ale také v možnosti získat více informací v relativně krátkém čase.

O realizaci průzkumu byla nejprve informována vedoucí vychovatelka a skupinová vychovatelka studentů, respondentů. Se studenty - respondenty byl průzkum konzultován a následně jim bylo vysvětleno, jakým způsobem mají testy hodnotové orientace a snímek času vyplnit. Rovněž byl domluven termín, do kterého budou testy a snímek času vyplněny.

Metodou průzkumu byl snímek času a testy hodnotové orientace. Ve snímku času bylo 7 kategorií průzkumu: **spánek**, **denní agenda** (mytí, oblékání, jídlo, cesta do a ze školy, nákupy), **škola** (výuka ve škole, studium v domově mládeže), **kultura** (knihovna, brigáda, charita, počítač, zájmový kroužek), **sport** (veškerá sportovní aktivita), **domácnost** (pomocné práce doma), **ztracený čas/nuda** (čas nicnedělání). Cílové a instrumentální hodnoty v testech hodnotové orientace jsou již uvedeny v teoretické části v kapitole č. 2.

5.3 Průzkumný vzorek

Samotný průzkum byl realizovaný na Domově mládeže Integrované střední školy v Moravské Třebové. V domově je ubytováno 73 osob ve věku od 15 do 19 let. Většinu ubytovaných tvoří děvčata (61 dívek), v menšině jsou chlapci (12). Mezi ubytovanými studenty jsou z větší části maturitní obory (51) a zbývající částí jsou studenti z učebních oborů (22). Zkoumaný soubor tvořilo 35 ubytovaných studentů z 1. až 4. ročníků, z maturitních i učebních oborů, asi polovina všech ubytovaných. Průzkumu se účastnilo 23 děvčat a všech 12 chlapců. Studenti byli pro průzkum vybráni záměrně z důvodu jejich inteligenční zralosti a schopnosti testy a snímek času objektivně vyplnit a tak vytvořit náhled na využívání volného času mladého člověka v domově mládeže.

5.4 Zpracování dat

Příprava testů a snímku času probíhala v listopadu 2014, sběr dat v měsíci lednu 2015. Pilotáž snímku času již proběhla v 1. ročníku v předmětu Základy pedagogiky volného času na malém vzorku respondentů. Zpracování dat bylo provedeno metodou prostého statistického součtu a pomocí aritmetického průměru. Při zpracování dat bylo využito počítačového programu Microsoft Word 2007 a Microsoft Excel 2007.

Z celkového počtu odevzdaných snímků času a testů, které byly bezchybně vyplněny, jejich hodnoty mohly být využity při zpracování dat. Spolupráce s respondenty byla relativně bezproblémová, třebaže podle konkrétního obsahu řešeného tématu sehrálo důležitou roli věkové i profesní začlenění.

5.5 Analýza dat

5.5.1 Snímek času

Údaje získané ze snímků času od žáků z jednotlivých ročníků a dle pohlaví a oborů, byly zpracovány a aritmetickými výpočty byly vypočteny průměrné počty hodin k jednotlivým kategoriím. Těchto průměrných časových hodnot bylo využito při sestavování grafů č. 1 až č. 11.

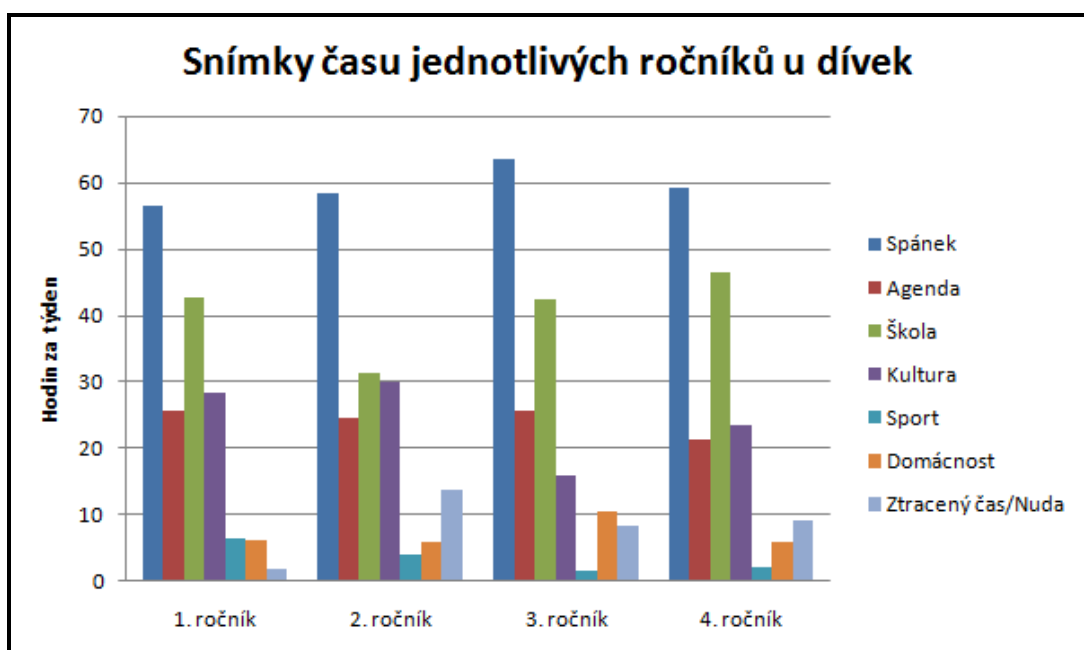
1. ročník	Studentky	Spánek	Agenda	Škola	Kultura	Sport	Domácnost	Nuda
	1	58,5	26	38,5	36,5	2	4,5	2
2	56,5	24	42,5	44	-	1	-	
3	58	29	44	16	11	7	3	
4	53	24	46	17	13	12	3	
Prům. počet hodin	56,5	25,75	42,75	28,375	6,5	6,125	2	
2. ročník	Studentky	Spánek	Agenda	Škola	Kultura	Sport	Domácnost	Nuda
	1	52	9	26	38	20	-	20
2	60	25	34	20	-	9	20	
3	57	23,5	35,5	33,5	5,5	4	9	
4	61	27	29,5	25	3	4	18	
5	63	12,5	37	27,5	-	5	23	
6	63	36	35	19	-	11	4	
7	53,5	35,5	22	47	-	8	2	
Prům. počet hodin	58,5	24,71	31,285	30	4,07	5,875	13,714	
3. ročník	Studentky	Spánek	Agenda	Škola	Kultura	Sport	Domácnost	Nuda
	1	67	34,5	43	6,5	1,5	15,5	-
2	62	30	40	11	4	8	13	
3	59	25,5	40	21,5	1,5	13	7,5	
4	65,5	30	34,5	32,5	-	5	0,5	
5	59	15	59	16	-	8	11	
6	69	19	38	8	2	13	19	
Prům. počet hodin	63,583	25,66	42,41	15,916	1,5	10,41	8,5	
4. ročník	Studentky	Spánek	Agenda	Škola	Kultura	Sport	Domácnost	Nuda
	1	50	25,5	49,5	41	1	1	-
2	56	23	40	26	-	7	16	
3	60,5	20,5	50,5	33,5	-	3	-	
4	59	17	49	20	7	10	6	
5	65	22	44	9	-	7	21	
6	64	20,5	46,5	12	5,5	7	12,5	
Prům. počet hodin	59,08	21,41	46,583	23,58	2,25	5,83	9,25	
Celkový průměr	59,415	24,38	40,757	24,467	3,58	7,05	8,366	

Tabulka č. 1: Časové hodnoty ze snímků času dívek u jednotlivých ročníků

1. ročník	Studenti	Spánek	Agenda	Škola	Kultura	Sport	Domácnost	Nuda
	1	62,5	26,5	38	20,5	5	10,5	5
2	75	16,5	32,5	16,5	2,5	20	5	
3	63,5	16,5	36	20,5	2	23,5	6	
4	63	21,5	40,5	19	9	10	5	
Prům. počet hodin	66	20,25	36,75	19,125	4,625	16	5,25	
2. ročník	Studenti	Spánek	Agenda	Škola	Kultura	Sport	Domácnost	Nuda
	1	62,5	25	39,5	10	11	3,5	16,5
2	70,5	30	31,5	24	5	-	7	
3	72,5	26	52,5	7	10	-	-	
4	63	22,5	34,5	32	5,5	8,5	2	
Prům. počet hodin	67,125	25,875	39,5	18,25	7,875	3	6,375	
3. ročník	Studenti	Spánek	Agenda	Škola	Kultura	Sport	Domácnost	Nuda
	1	58	27	38	5	4	21	15
2	70	17,5	35	33	4,5	8	-	
3	62	19	38	25	13	1	10	
4	61	14,5	37	20,5	5	30	-	
Prům. počet hodin	62,75	19,5	37	20,875	6,625	15	6,25	
Celkový průměr	65,29	21,875	37,75	19,41	11,333	6,16	5,96	

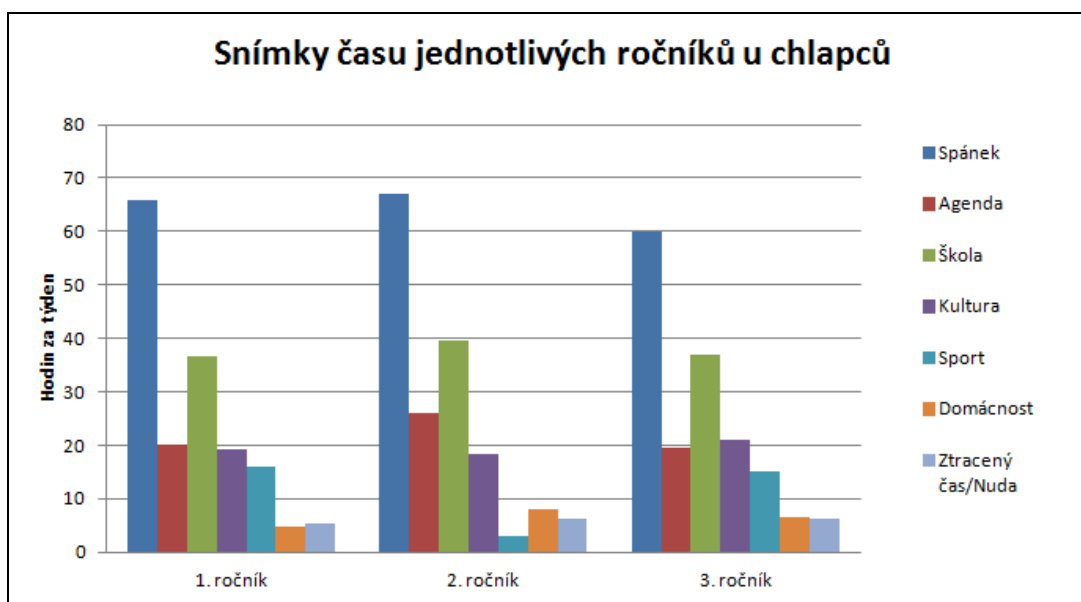
Tabulka č. 2: Časové hodnoty ze snímků času chlapců u jednotlivých ročníků

Z vypočítaných hodnot se mohly sestavit grafy snímků času dle jednotlivých ročníků a pohlaví. K jejich sestavení bylo použito časových hodnot, které jsou uvedené v tabulkách č. 1 a č. 2. Tyto hodnoty byly zaznamenány do následujících sloupcových grafů.



Graf č. 1: Snímky času jednotlivých ročníků u dívek

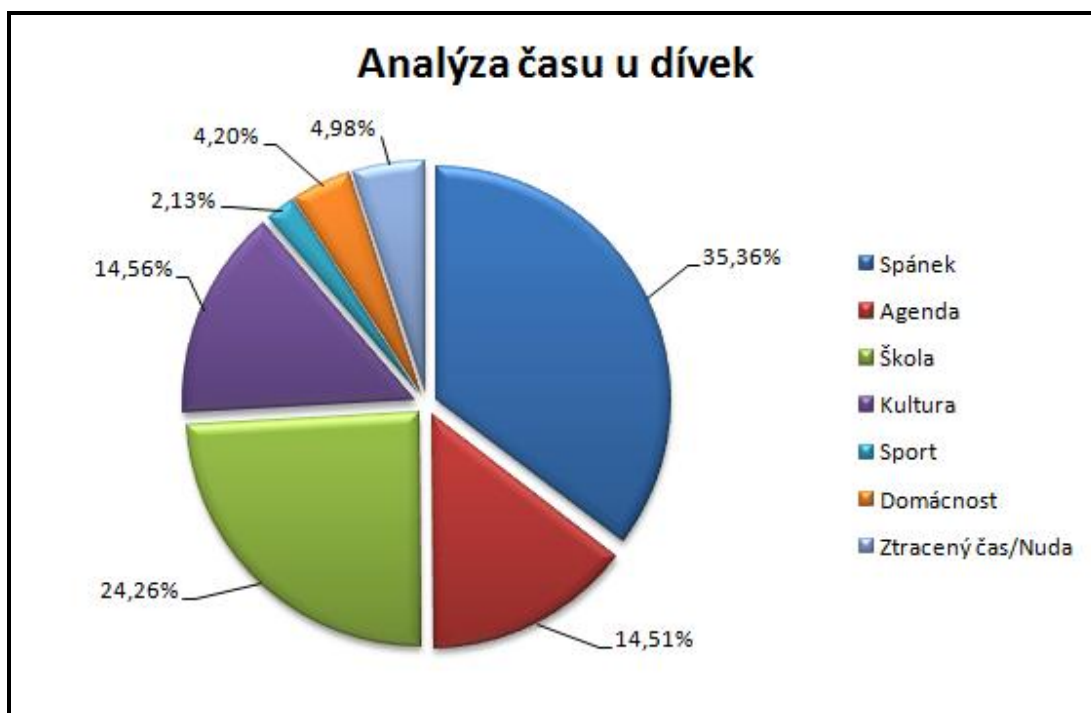
Z grafu je patrné, že 1. ročník vykazuje nejmenší ztrátu času oproti starším ročníkům. Je to dané tím, že se žákyně ocitly v novém prostředí a neustále něco zkoumají a hledají, takže nemají čas se nudit. A také jsou ještě nezkažené okolím a víc ovlivnitelné ve výběru a návštěvnosti zájmových kroužků. Ale lze říci, že svůj ztracený čas děvčata vyplňují školou a kulturou.



Graf č. 2: Snímky času jednotlivých ročníků u chlapců

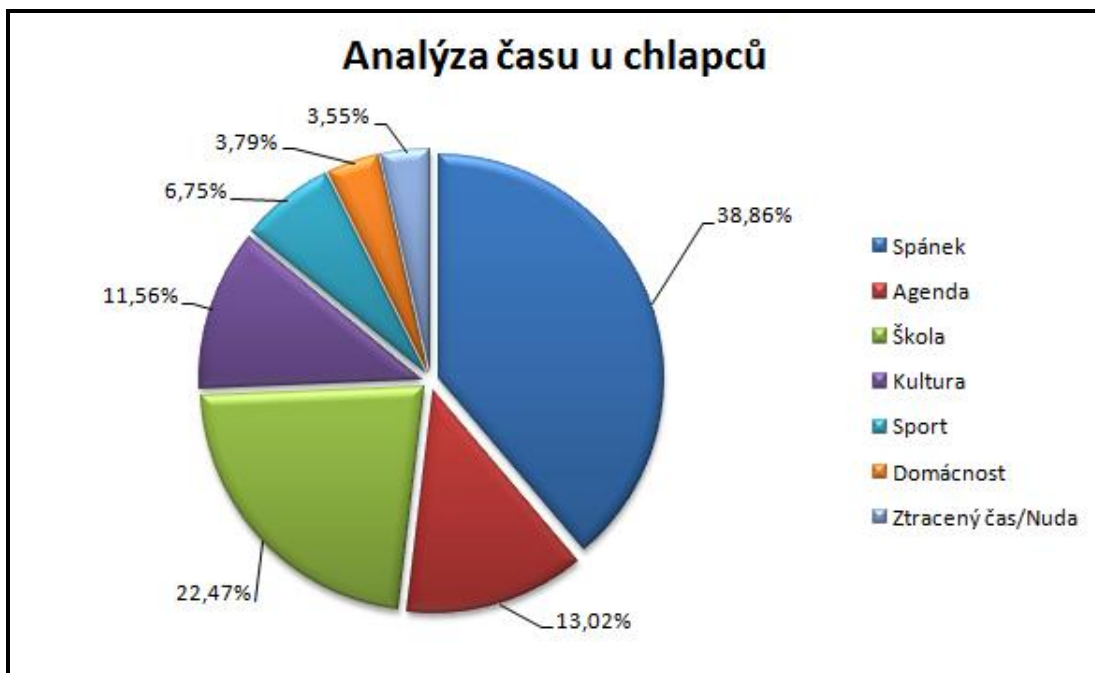
Při srovnávání snímků času chlapců mezi jednotlivými ročníky lze pozorovat, že nejmenší ztrátu času má první ročník 5,25 hodin za týden. Je to obdobné jako u děvčat, nové prostředí a nové tváře. Stále je něco dělat a poznávat. Jako všude se najdou výjimky, s kterými nikdo nehne. Ty se nudí všude, u počítače, u televize a podobně. Podrobně se o tom píše v teorii v kapitole č. 3. Kategorie škola nevykazuje nějaké extra výsledky. Děvčata jsou na tom lépe. Chlapci jsou víc aktivnější ve sportě než dívky. Na grafu jsou vysoké hodnoty u spánku, což ale nemusí znamenat, že většinu času v domově mládeže prospí. Může to být také tím, že ve sledovaném vzorku jsou chlapci z učebních oborů, kteří po příchodu z praxe chodí odpočívat.

Jednotlivé kategorie snímku času můžeme dobře srovnávat na výšečových grafech. Zvláště jsme provedli analýzu času u dívek a zvláště u chlapců.



Graf č.3: Analýza času u dívek

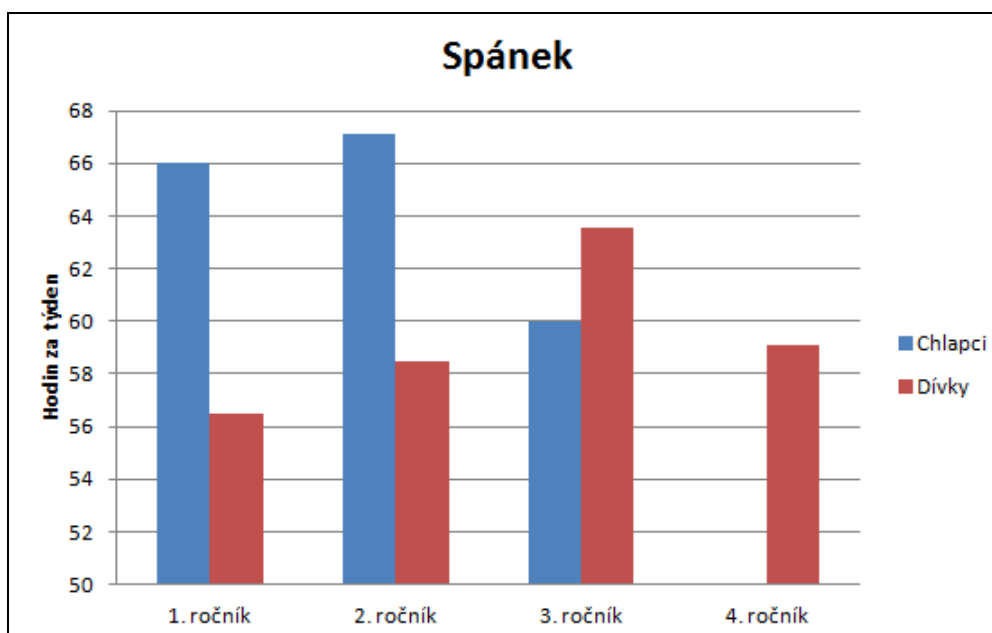
Ztracený čas u dívek vykazuje asi 33,46 hodin za týden. Většinu tohoto času by mohla děvčata využít ke sportovním činnostem, které využívají málo, jenom 14,32 hodin týdně. V kultuře je to 97,87 hodin, kde hlavní zásluhu mají děvčata z prvního a druhého ročníku, která se aktivně zapojila do charitativní činnosti. Doučují a vyplňují volný čas dětem ze sociálně slabých rodin. Pro tyto děti vymýšlí a připravují různé hry a soutěže. Domácí práce nevykazují vysokou hodnotu, ale je to dané tím, že jsou doma jen víkendově.



Graf č.4: Analýza času u chlapců

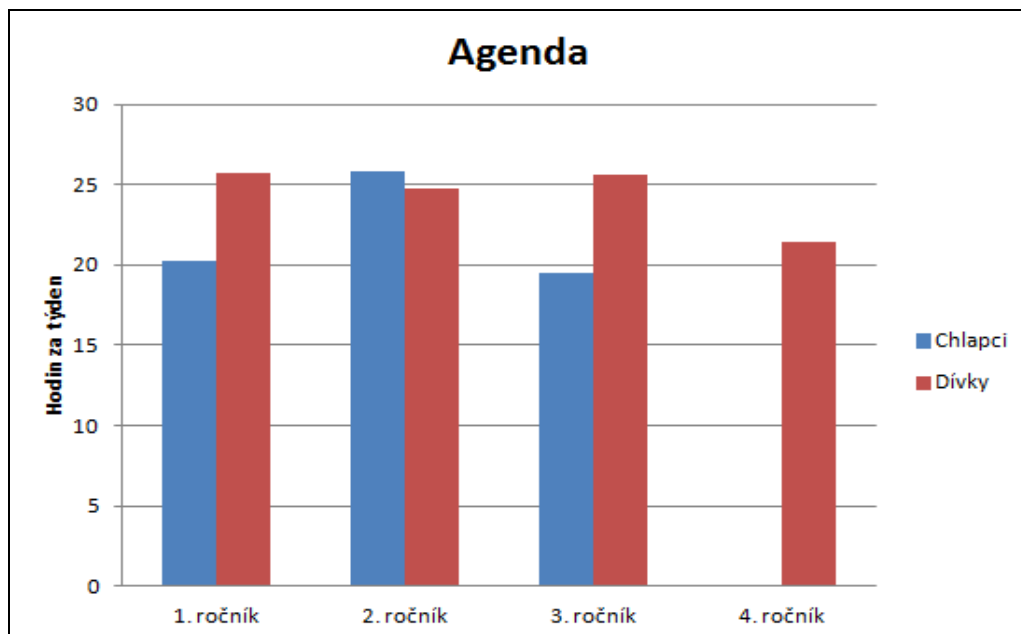
Ztracený čas u chlapců je polovinou ztraceného času děvčat. Je to asi 17,875 hodin za týden. Když tento čas porovnáme s využitým časem na sport, který činí 34 hodin, můžeme být celkem spokojeni. Z výsledného času v kultuře (58,25 hodin) většinu tohoto času věnují počítačovým hrám.

Dalším grafickým znázorněním jednotlivých kategorií snímku času vnikneme hlouběji do naplňování času mladých lidí.



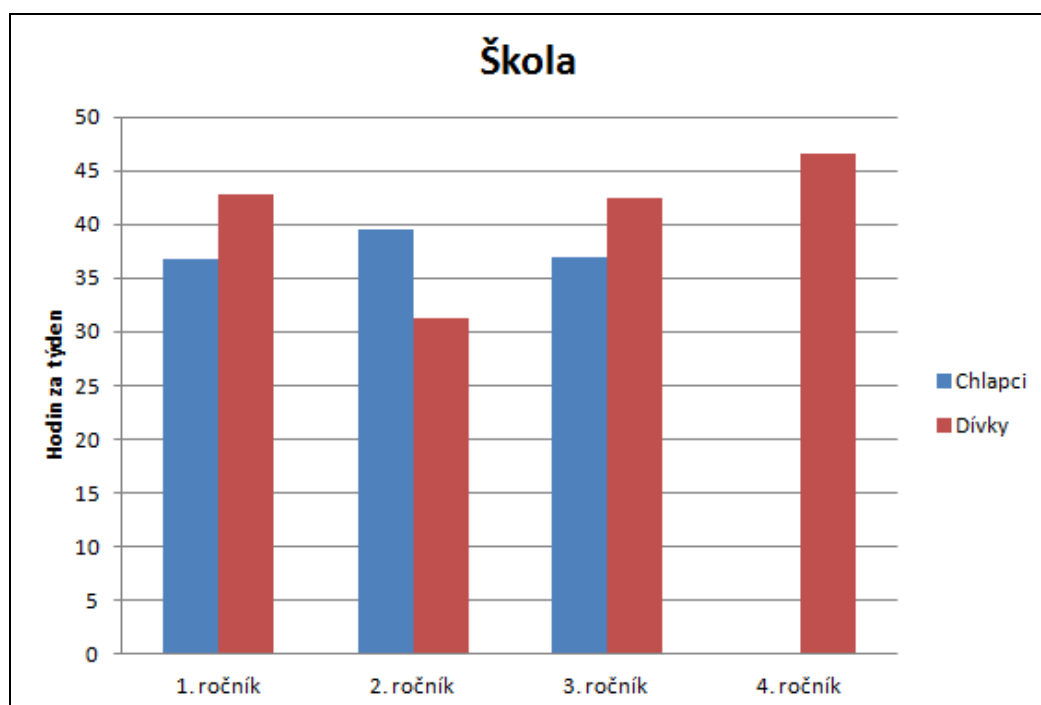
Graf č. 5: Spánek

Chlapci sice vykazují vyšší hodnoty, ale musíme konstatovat, že objem spánku je zkreslen víkendovým pobytem v domácím prostředí.



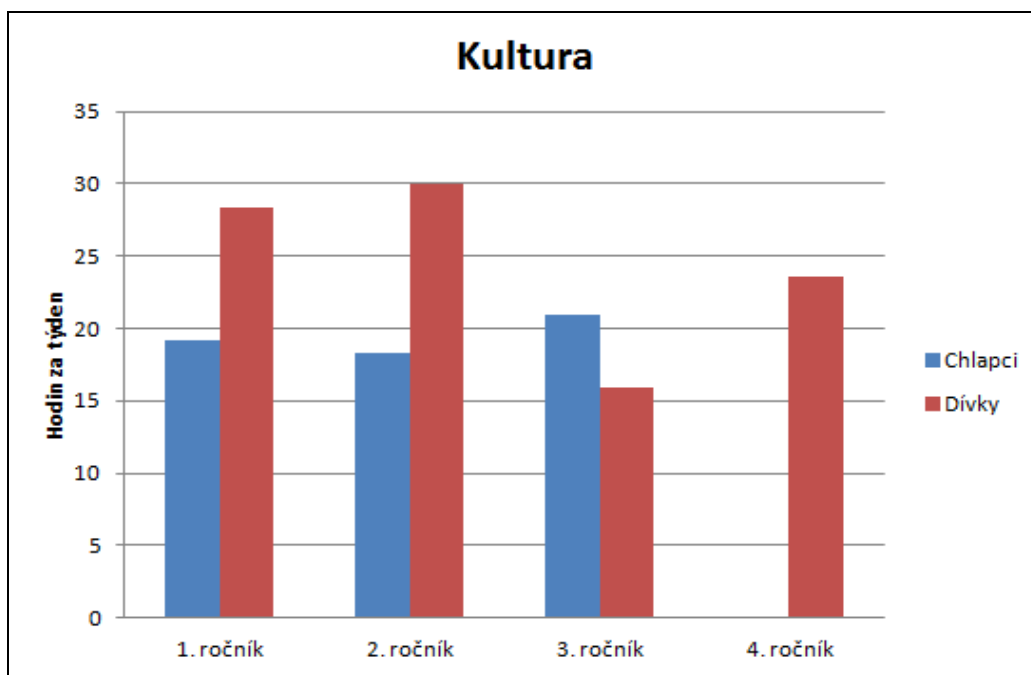
Graf č. 6: Agenda

Rozdíly mezi **denní agendou** chlapců a dívek jsou patrné. Je to dané tím, že děvčata většinu času využívají na osobní hygienu a nákupy.



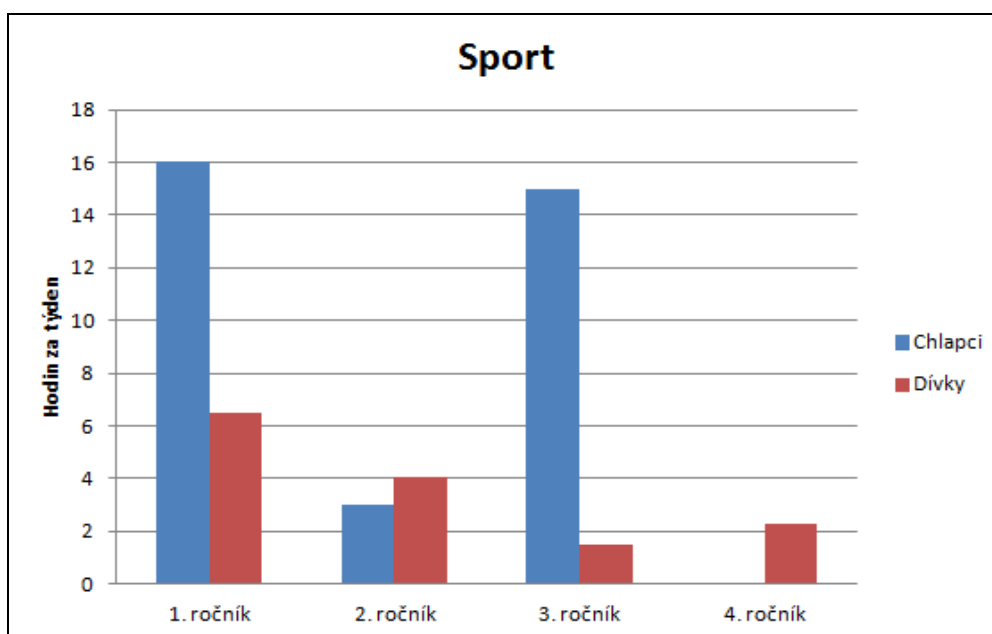
Graf č. 7: Škola

Z grafu je patrné, že děvčata oproti chlapcům jsou v kategorii **škola** aktivnější a vzornější.



Graf č. 8: Kultura

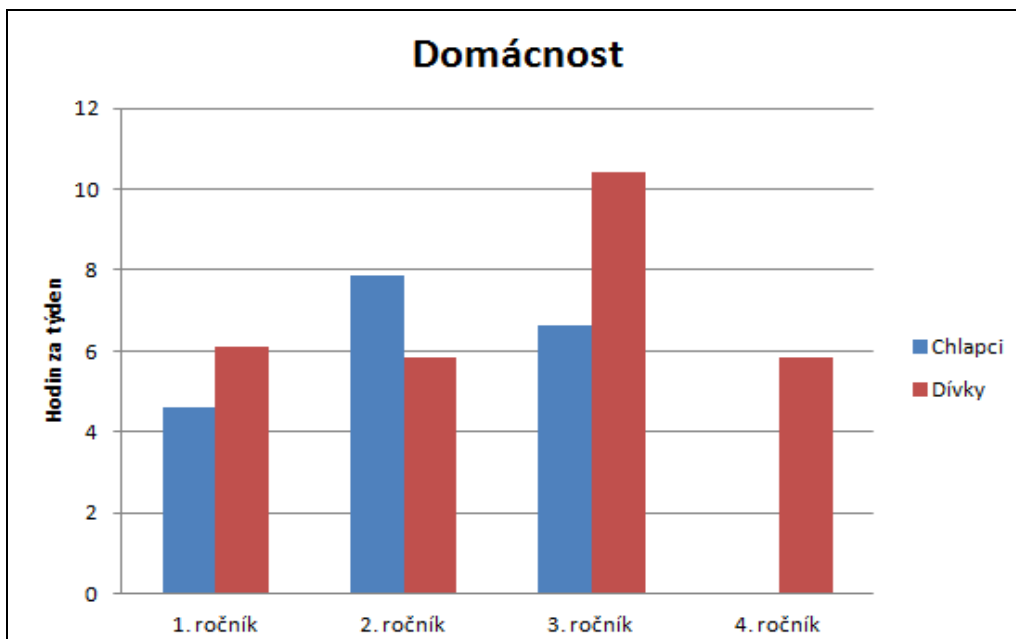
V **kultuře** jsou děvčata výkonnější než chlapci. Je to tím, že sem řadíme nejen zájmové kroužky, ale i charitativní činnost, kde jsou děvčata aktivnější. Hlavně děvčata z prvního a druhého ročníku, která pomáhají v Denním stacionáři Domeček sociálně slabým dětem v naplňování jejich volného času.



Graf č. 9: Sport

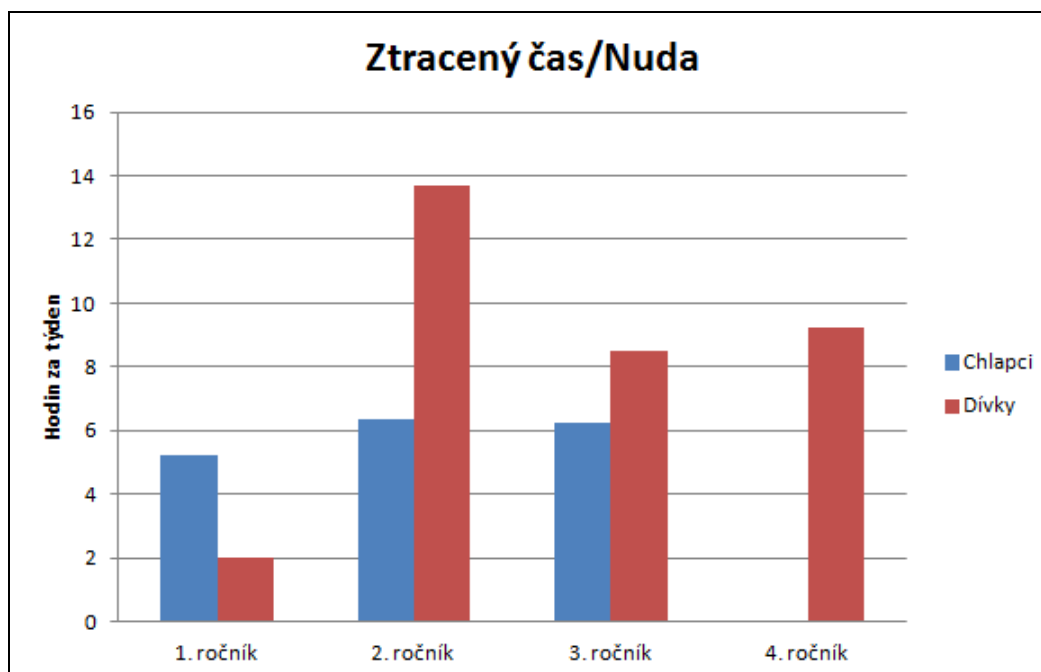
Z grafu je patrné, že ve **sportu** jsou chlapci výkonnější a zdatnější než děvčata. Možná na tyto výsledky mají vliv dva chlapci z 3. ročníku, kteří se aktivně věnují posilování. Jejich vypracovaná těla jsou pro ostatní chlapce výzvou, jak na sobě pracovat. Proto většina chlapců

navštěvuje tři krát týdně posilovnu. Nejméně hodin věnují sportu dívky z 3. ročníku, zhruba asi 1,5 hodiny týdně.



Graf č. 10: Domácnost

V **domácích pracech** vedou děvčata. U nich se předpokládá, že o víkendu pomáhají uklízet, vařit a prát. Chlapci pomáhají při venkovních pracech, pokud bydlí v rodinném domě.



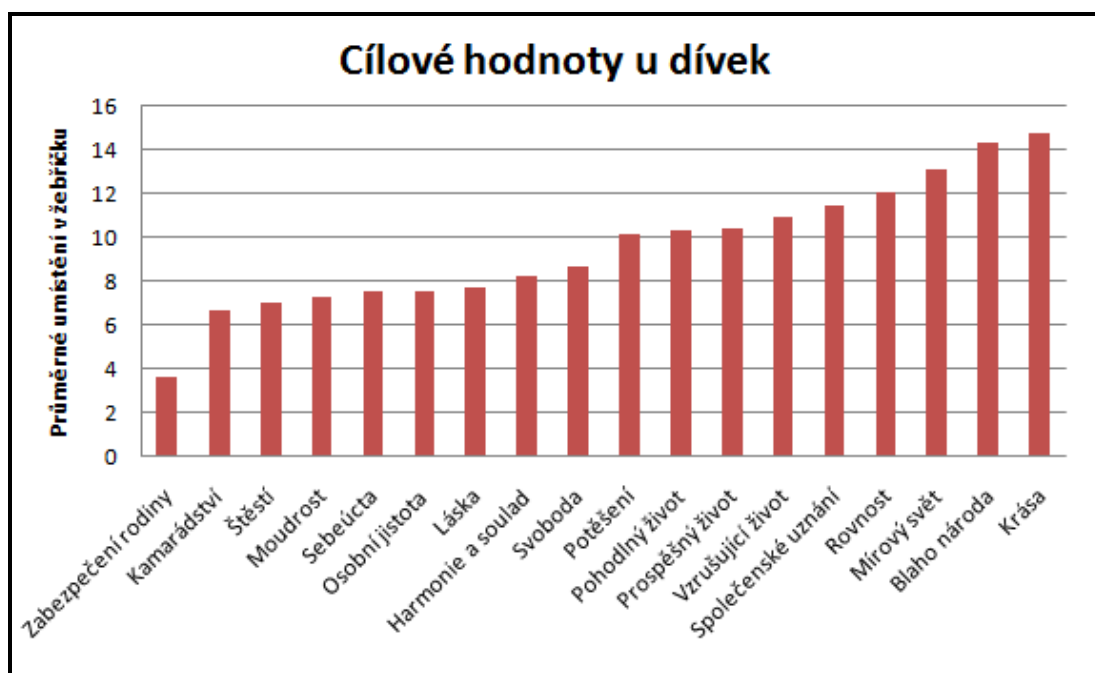
Graf č. 11: Ztracený čas/Nuda

U prvních ročníků je ztráta času nejmenší. Je to zřejmě dané tím, že nově příchozí studenti mají naučené návyky z domova a ze základní školy. Jsou ještě zvyklí poslouchat a nechat

si poradit. Nechají se ovlivnit ve výběru aktivit. Do všeho se hrnou a chtějí všechno zvládnout. Proto nemají moc času na nudu. U chlapců je to 5,25 hodiny a u dívek jsou to jen 2 hodiny.

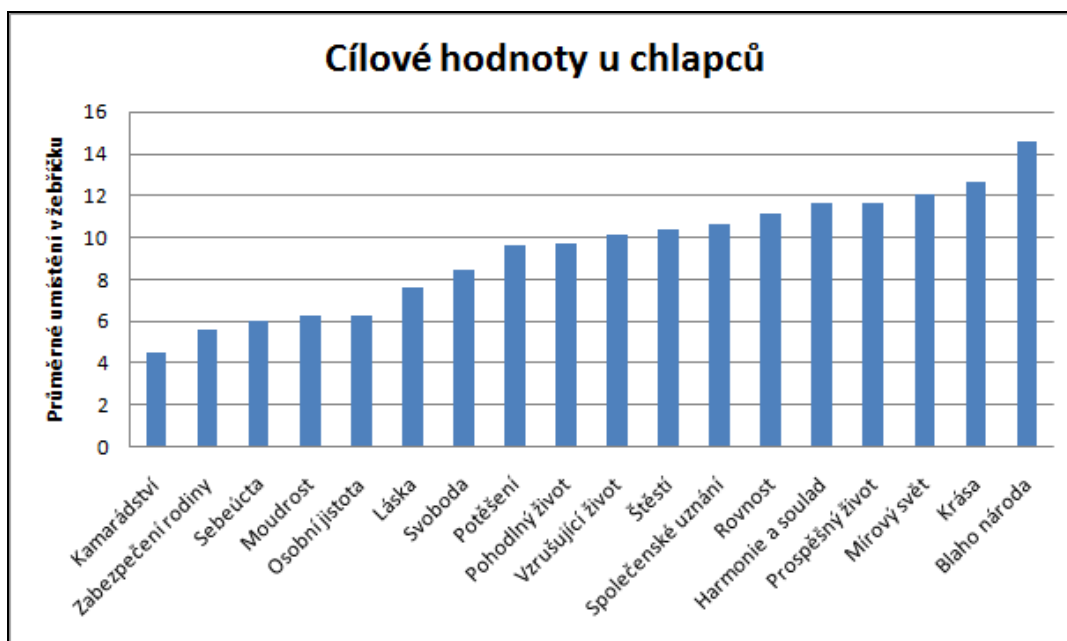
5.5.2 Testy hodnot

Druhou metodou průzkumu byl test hodnot, respektive dvojitest, který zjišťoval cílové a instrumentální hodnoty studentů. Vzorek studentů byl stejný jako u snímku času. Tento test byl stejně, jako snímek času, anonymní.



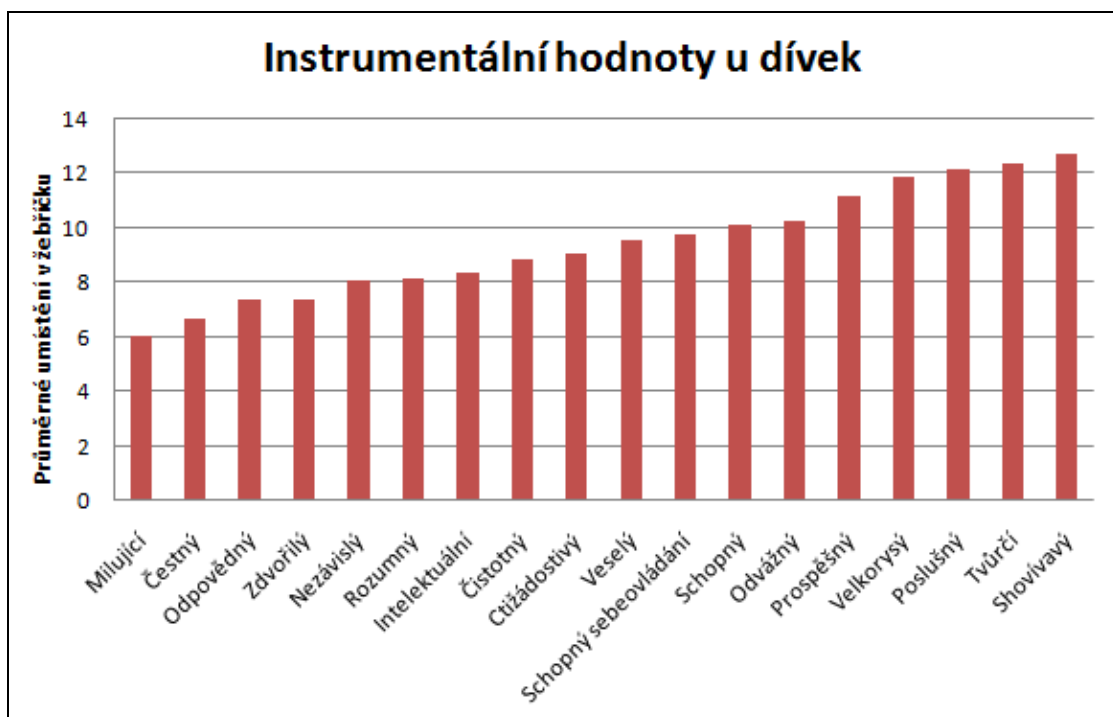
Graf č. 12: Cílové hodnoty u dívek

Dívky logicky upřednostňovaly zabezpečení rodiny, kterému přiřadily 3,6. místo. Pro ženy je od přírody daná láskyplná péče o teplo domova. Na 6,7. místě se umístilo kamarádství, které je pro mladé lidi velmi důležité. Navazování přátelství s vrstevníky je velmi důležité pro vyžívání osobnosti. Pětici nejvýše uznávaných hodnot doplňují štěstí na 7. místě, moudrost na 7,3. místě a sebeúcta na 7,5. místě.



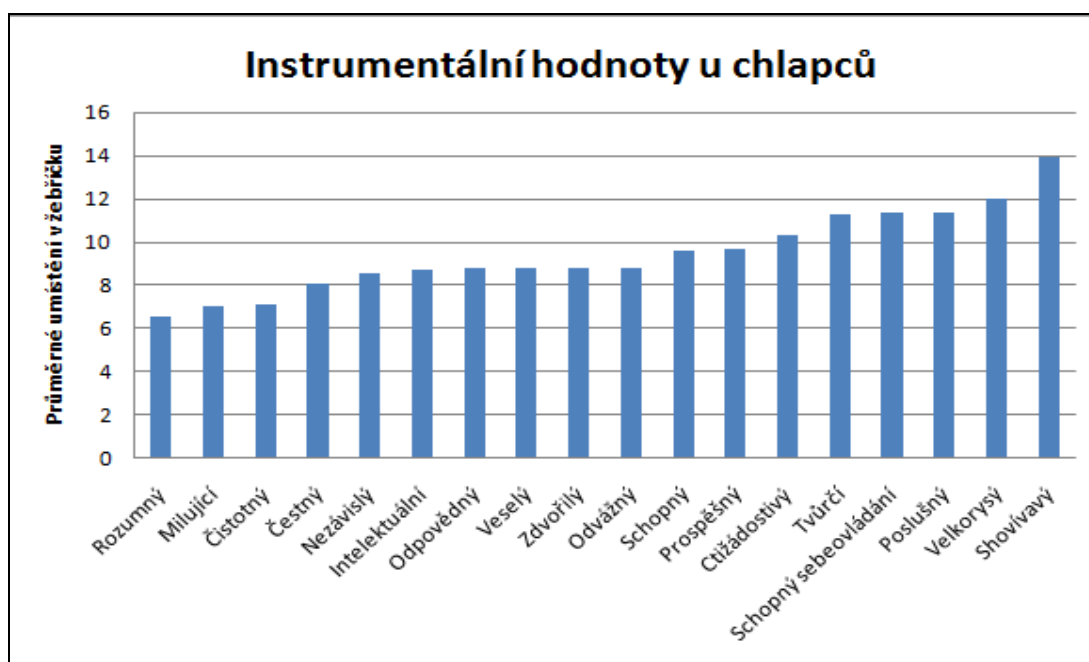
Graf č. 13: Cílové hodnoty u chlapců

Chlapci za nejvýše uznávanou hodnotu považují přátelství, kamarádství. Uvedli ji na 4,5. místě. Na 5,6. místě následovalo zabezpečení rodiny. U dívek pořadí těchto hodnot je sice opačné, ale můžeme z tohoto vyjádření usoudit, že pro mladé lidi je péče o milované osoby a přátelství velmi důležitá záležitost. Tyto hodnoty souvisí s citem, vztahem a důvěrou, které každý člověk potřebuje.



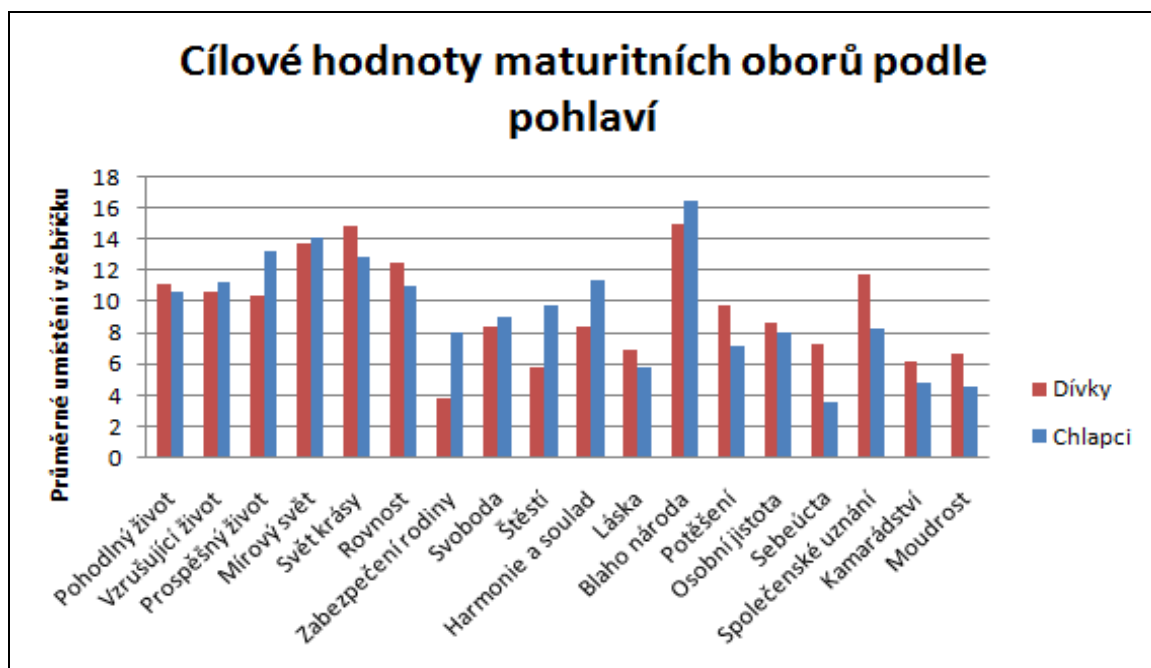
Graf č. 14: Instrumentální hodnoty u dívek

Mezi přední uznávané hodnoty se umístily milující na 6,04. místě, čestný na 6,66. místě, odpovědný a zdvořilý na 7,4 místě. V boji proti nudě je důležitá kreativita, ale její předposlední umístění (12,4. místo) tomu moc nenasvědčuje.



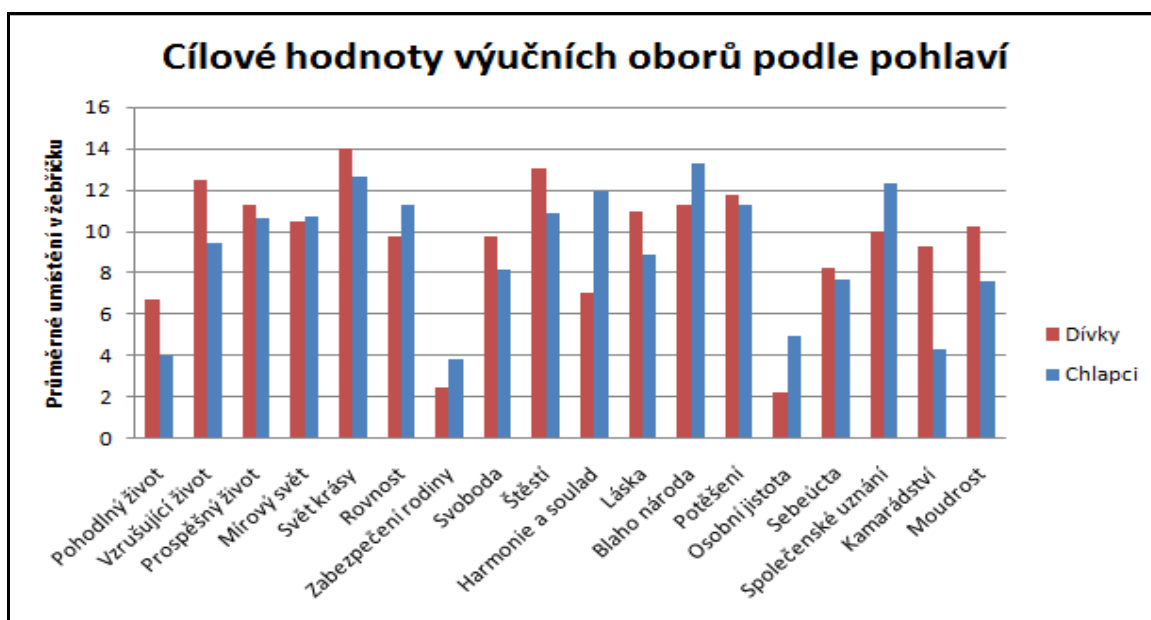
Graf č. 15: Instrumentální hodnoty u chlapců

Zřejmě z praktického hlediska chlapci upřednostnili rozum, a to na 6,5. místě před láskou, která je na 7. místě. Z pozice muže lze důsledností a logickou cestou něčeho dosáhnout. Láskou a něhou to mohou doplnit a zpříjemnit. Překvapivě třetí pozici v žebříčku hodnot zaujala čistota, a to 7,08. místo. Záleží, z jakého pohledu tuto hodnotu berou, jestli z osobního (hygienického) nebo společenského (netrestaný). Protože jak je známo z praxe, většinou jsou chlapci vůči osobní čistotě velmi zdrženliví.



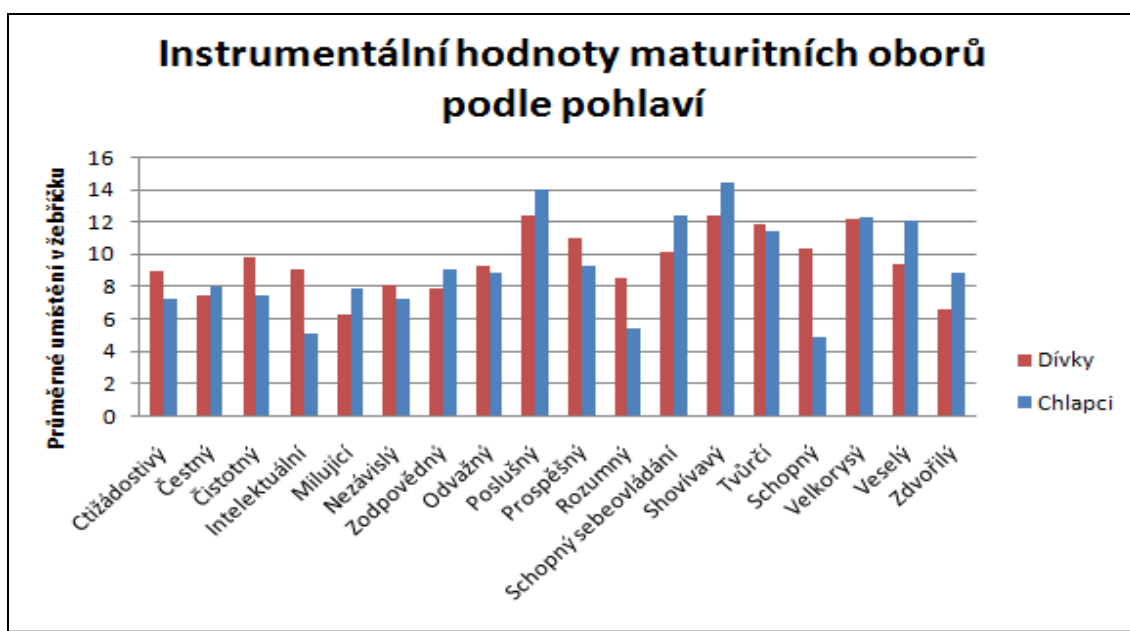
Graf č. 16: Cílové hodnoty maturitních oborů podle pohlaví

Největší rozdíly lze spatřit v zabezpečení rodiny, dívky této hodnotě přiřadily 3,8. místo, zatím co chlapci až 8. místo. Další hodnotou je štěstí, u dívek 5,8. místo a u chlapců 9,8. místo. Na posledních místech se téměř shodli – blaho národa, svět krásy a mírový svět.



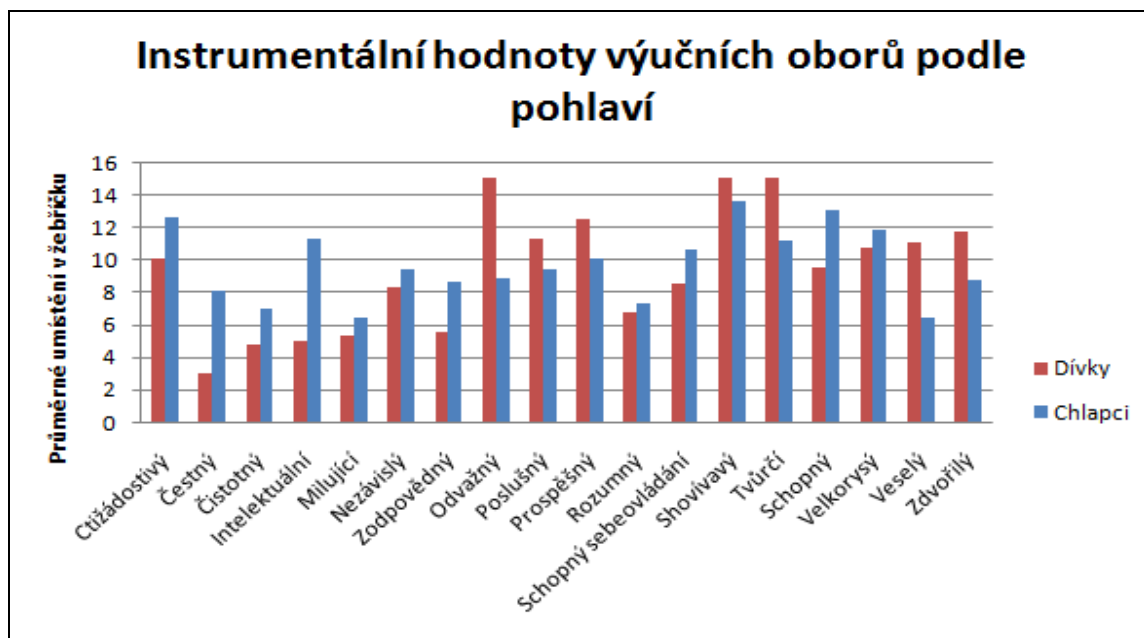
Graf č. 17: Cílové hodnoty výučních oborů podle pohlaví

Děvčata a chlapci nezávisle na sobě přiřadili prvenství zabezpečení rodiny, u dívek 2,5. místo, u chlapců 3,86. místo. Další hodnotou byl pocit osobní jistoty, u dívek 2,25. místo a u chlapců 5. místo. Na poslední místa přiřadili svět krásy a blaho národa.



Graf č. 18: Instrumentální hodnoty maturitních oborů podle pohlaví

Na grafu jsou patrné velké rozdíly v upřednostňovaných hodnotách. Dívky na první místo přiřadily milující (6,2. místo), kdežto chlapci upřednostnili schopný (4,8. místo).



Graf č. 19: Instrumentální hodnoty výučních oborů podle pohlaví

Prvenství, kde se přibližně shodli, přiřadili hodnotě milující. Dívky ji uvedli na 5,25. místě a chlapci na 6,43. místě. Velký rozdíl byl v čestnosti, intelektuálnosti a veselosti. Hodnota odvážný zaujímá také zajímavou pozici. U dívek 15. místo a u chlapců 8,86. místo. Z toho

lze usoudit, že muži jsou od přírody povahy odvážné a dobrodružné, zatím co ženy jsou křehké a bojácné.

5.6 Závěrečné shrnutí výsledků

Hlavním cílem průzkumu bylo osvětlit problematiku nudy z pohledů studentů ubytovaných na domově mládeže, jaké cílové a instrumentální hodnoty lidského života upřednostňují. Případně poukázat na nedostatky a rezervy, které přetrvávají v jejich využívání volného času.

Zpracování výsledků u snímků času a testů hodnotové orientace bylo velmi složité, ale i zajímavé. Některé odpovědi byly přeškrtnuté, neboť žáci/respondenti si zřejmě nebyli jisti svým počínáním.

Při vyplňování snímku času si žáci nevěděli rady, co to je **nuda**? Vždyť oni se nenudí. Bylo jim vysvětleno, jaké druhy a typy nudy jsou, že i když jsou na počítači, může to být i z nudy. Někteří to stejně nevzali jako nudu a napsali tuto činnost do kultury. Proto není možné ze získaných dat činit závěry, že se žáci tolik nenudí. Možná kdyby byl prostor a šlo by se v průzkumu do hloubky, výsledky by byly jiné.

Podobné to bylo při vyplňování kategorie **spánku**. Sice uváděli, že spí průměrně 8 až 9 hodin denně, ale jak máme praxí ověřené a zjištěné, dost žáků ponocuje a místo knihy sleduje filmy na počítačích dlouho do noci. Podle řádu domova mládeže je sledování filmů po večerce zakázané. Ale nelze jim počítač zabavit (osobní majetek), a nepomůže ani to, že počítač před noční službou vypnou. Jen se dveře za noční službou zavřou, tak si studenti počítač opět zapnou.

V **kultuře** převažoval čas, který děvčata z prvního a druhého ročníku tráví v Denním stacionáři Domeček. Aktivně tady pomáhají při naplňování volného času u dětí ze sociálně slabých rodin.

Co se týká **domácích prací**, tak tady se respondenti nemohou moc projevat, protože mají málo času. Někteří žáci jezdí do domova mládeže již v neděli, takže toho doma moc nestihnou a nepomohou.

Počet času u kategorie **škola** patří z velké části do hodin strávených ve školním vyučování nebo na praxi. Fenomémem dnešní doby je téměř žádná příprava do školy, na co? Na projít do

posledního ročníku stačí některým studentům čtyřky. Studijní doba v domově mládeže je individuální, takže žáci si sami rozhodují, kolik času přípravě na vyučování věnují. A ta je špatná, podle toho vypadají i studijní výsledky. Vždyť je demokracie.

U **denní agendy** bylo jasné, že dívky budou mít nejvíc vykázaných hodin, neboť nákupy a péče o zevnějšek patří odjakživa k ženám.

Sport a chlapci sice patří víc k sobě, ale ne vždy tomu tak je. Sice výsledky v grafech ukázaly, že chlapci mají ve sportovní aktivitě lepší hodnocení než dívky, nemůžeme z toho však hned učinit závěr, že jsou chlapci lepší. Vzorek chlapců oproti dívkám nebyl nijak velký a také k tomu přispělo roční období. Když začne být venku teplo, děvčata chodí běhat a hrají na hřišti míčové hry. A právě test se dělal pro ně v nevhodnou dobu, v zimě, kdy se běhat nebo být na hřišti, kvůli počasí, nedalo. V zimě chodí pár jednotlivkyň z řad děvčat (asi tři dívky) do posilovny.

Co se týká testu **cílových hodnot**, tak tady si asi $\frac{3}{4}$ studentů z průzkumného vzorku vybrali z testu cílových hodnot na první dvě místa zabezpečení rodiny a kamarádství. Shodli se také v tom, že na poslední tři místa uvedli blaho národa, mírový svět a svět krásy.

U **instrumentálních hodnot** převládaly hodnoty čestný, čistotný a milující. Na posledních místech se umístily hodnoty shovívavý a tvůrčí. U hodnoty tvůrčí je zajímavé to, že je to jeden z prostředků v boji proti nudě. A jelikož studenti nejsou moc kreativní, tak je vůbec nenapadlo, jak velký význam pro život a v boji proti nudě má kreativita.

Celkově lze říci, že co se týká zjištěných výsledků z testů hodnot a snímku času, nelze z nich vyvozovat nějaké závěry. Ze zjištěných výsledků ze snímků času bylo zjištěno, že se studenti/respondenti ubytovaní v domově mládeže nudí v průměru asi jednu hodinu denně. Bylo překvapením, že ztráta času není nijak velká. Přesto se naskytá otázka, co ještě udělat, aby tato ztráta času byla nulová? Je to a bude to velký problém pro vychovatele, aby studenty nějakým způsobem víc zaktivizoval do zájmové činnosti a tím vyplnil mezery ve volném čase ubytovaných studentů.

Průzkumné šetření u cílových hodnot ukázalo, že naprostá většina studentů si přeje mít zabezpečenou rodinu. Naproti tomu si však nepřejí žít v mírovém světě. Tuto hodnotu většinou dávali na poslední místo v žebříčku cílových hodnot. Jak mohou zabezpečit rodinu, když nebude mír? To je jako zahnat žízeň bez vody. Lze konstatovat, že tito mladí lidé ještě

nemají ucelenou představu o své budoucnosti, o důležitosti některých na pohled bezvýznamných hodnot.

Je potěšující, že nejvíc upřednostňovanou instrumentální hodnotou u studentů/respondentů byla hodnota milující. Lásky není nikdy dost a každý ji potřebuje ať je mladý nebo starý. Ten kdo miluje má i srdce.

Hodnoty i pracovní a nepracovní čas se věkem mění a přetváří se, tak jako osobnost člověka, která se zkušenostmi a věkem rozvíjí a vyvíjí se.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo popsat a analyzovat fenomén nudy v kontextu trávení času (zejména volného času) u studentů ubytovaných v domově mládeže. Tato analýza proběhla nejprve v rovině teoretické a následně v rovině empirické prostřednictvím průzkumného šetření realizovaného technikou snímku času na souboru studentů ubytovaných v domově mládeže.

Dílčím cílem bakalářské práce bylo teoreticky charakterizovat problematiku hodnot v lidském životě a metodou testů zjistit hodnotovou orientaci studentů ubytovaných v domově mládeže. Oba tyto fenomény, jak nudu, tak hodnoty, jsme se snažili uvést do vzájemné souvislosti, byť pouze v popisné rovině. Z formulovaných cílů bakalářské práce následně vyplynula struktura jejich jednotlivých kapitol.

V teoretické části jsme vysvětlili některé základní pojmy bakalářské práce. V praktické části jsme nejprve charakterizovali soubor studentů zapojených do průzkumu a potom jsme formou testů prováděli průzkumné šetření u studentů ubytovaných v domově mládeže. Pro lepší pochopení významu této bakalářské práce byly ze zjištěných výsledků sestrojeny výšečové a sloupcové grafy.

Průzkumné šetření ukázalo, že s nudou v domově mládeže to není tak zlé. Jedna hodina ztraceného času denně neznamená pro studenta velkou ztrátu. Pro vychovatele je to však výzva, aby svým výchovným působením tento promarněný čas u studentů kvalitně a plně využil. Je těžké a složité proti nudě bojovat, když jsou omezené prostředky. Různí autoři, kteří se zabývají výchovou dětí a mládeže se víc zajímají o volný čas, o nudě píše okrajově.

Dokonce ani nebylo možné nalézt žádnou bakalářskou práci týkající se nudy jako takové. Samozřejmě, že volný čas a nuda spolu souvisí a vzájemně se ovlivňují. Hlavně u mladých lidí je třeba zaktivizovat všechny síly a zahnat nudu. S tím vším souvisí také hodnotová orientace. Z výsledků průzkumného šetření vyplynulo, že mládež není tak necitlivá a sobecká jak mnozí dospělí lidé o ní mluví. Ano, tito mladí lidé dokážou milovat a myslet na své blízké, jak je zabezpečit a jak o ně pečovat. Tyto hodnoty uvedli na prvních místech, proto si myslím, že není se čeho bát a do budoucnosti se dívat optimisticky.

Co říci na závěr? Nedořešeným problémem je nuda. Jak s ní bojovat? Současná doba, plná uspěchanosti, nedostatku času a plná stresu nic dobrého nenese. Většina lidí se žene

za mamonem a jiné věci je nezajímají. Ale i to materiálně za nějaký čas zevšední a člověk se začne nudit. Měli bychom si uvědomit, že jsme vzorem mladým. Dávat vinu době, v které žijeme je slabou náplastí na to, co konáme nebo nekonáme. Domnívám se, že boj s nudou je nekonečný příběh. V práci se s nudou u studentů setkávám stále. Nudí se ve škole, doma a v domově mládeže. Přiznávám, že ne všichni se nudí. Ale je jich dost, co svým znuděným chováním dokážou otrávit život ostatním. Musím připustit, že si někdy s takovými studenty nevím rady. Ale zkusím proti nudě bojovat znovu a znovu. Zažít nudu to přece vadí.

V komentářích a hodnoceních průzkumného šetření se zrcadlí možnosti, jimiž je možné v podmínkách střední školy zaznamenat posun vpřed ve vědomí frekventantů.

Výsledky průzkumného šetření je možné využít ve výchovném působení vychovatelky domova mládeže při ovlivňování volného času ubytovaných žáků.

Lze žít ve světě bez nudy? Jak? Co dělat, aby naše aktivita nebyla takto námi pocíťována a jinými vnímána? Ačkoli se to zdá téměř neskutečné a nepochopitelné je dokonce možné, že za pár let nudu úplně odstraníme z našich životů. Bude to však dobré?

Seznam použité literatury a pramenů

BAKALÁŘ, E., KOPSKÝ, V. *I dospělí si mohou hrát*, 2. upravené a doplněné vydání. Praha: Pressfoto, 1987. 232 s.

BOROŠ, J. *Psychologie pro mladé*. Praha: Mladá fronta, 1986. 272 s.

ČÁP, J. *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. 381 s.

DUFKOVÁ, J. *Hodnotové orientace dětí ve věku 6-15let*. FF UK: Národní institut dětí a mládeže ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků a školské zařízení pro zájmové vzdělávání, 2011.

FENWICKOVÁ, E. *Kniha o dospívání*. 1. české vyd. Bratislava: INA, 1994. 286 s. ISBN 80-85680-52-1.

GILBERT, G. *O dětech a výchově*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009. 96 s. ISBN 978-80-7367-609-4.

GIORDANO, E., LASCONI, T., BOSCATO, G. *Proč zrovna já!* 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 136 s. ISBN 80-7178-619-5.

HELUS, Z. *Psychologie pro střední školy*. 1 vyd. Praha: Fortuna, 1995. 120 s. ISBN 80-7168-245-4.

HINESOVÁ, G., BAVERSTOCKOVÁ, A. *Nebojte se vychovávat*. 1.vyd. Praha: Ikar, 2007. 288 s. ISBN 978-80-249-0933-2.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

JŮVA, V. sen., JŮVA, V. jun. *Úvod do pedagogiky*. 1.vyd. Brno: Paido, 1999. 110 s. ISBN 80-85931-78-8.

KANTOROVÁ, J. a kol. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky I*. Olomouc: Hanex, 2008. 246 s. ISBN 978-80-7409-024-0.

KANTOROVÁ, J. a kol. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky II*. 1. vyd. Olomouc: Hanex, 2010. 182 s. ISBN 978-80-7409-030-1.

KŘEMÉNKOVÁ, L. *Členění lidského života do vývojových etap*. Přednáška z disciplíny Vývojová psychologie pronesená dne 7. 12. 2013. Olomouc: PdF UP, 2013.

MATOUŠEK, F. *Nuda v dílech spisovatelů*. Přednáška z disciplíny Literatura pronesená v roce 1992. Moravská Třebová: SZTŠ, 1992.

PAŘÍZEK, V. *Obecná pedagogika*. Praha: Karolinum, 1992. 71 s. ISBN 80-7066-339-1.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLÍČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2001. 229 s. ISBN 80-7178-569-5.

PÁVKOVÁ, J. *Mládež a volný čas*. Přednáška z disciplíny Metodika výchovy mimo vyučování pronesená dne 6. 12. 1993. Praha: UK, 1993.

PLEVOVÁ, I., PETROVÁ, A. *Obecná psychologie*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. ISBN 978-80-244-3247-2.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

RokeachValueSurvey. [online]. In Wikipedia: The Free Encykolpedia. [cit. 2015-02-06]. Dostupné z <http://en.wikipedia.org/wiki/Rokeach_Value_Survey>

SVENDSEN, Lars Fr. H. *Malá filozofie nudy*. Přel. Ondřej Vimr. Kniha Zlín: Tema, 2011. 180 s. ISBN 978-80-87162-14-9.

ŠIMANOVSKÝ, Z., ŠIMANOVSKÁ, B. *Hry pro rozvoj zdravé osobnosti*. 1.vyd. Praha: Portál, 2005. 159 s. ISBN 80-7367-024-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., BINAROVÁ, I., HOLÁSKOVÁ, K., PETROVÁ, A., PLEVOVÁ, I., PUGNEROVÁ, M. *Přehled vývojové psychologie*. 3.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.

TAXOVÁ, J. *Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání*. 1 vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. 276 s.

TOMAN, J. *Jak zdokonalovat sám sebe*, 1. vyd. Praha: Svoboda 1980, 319 s.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VYHNÁLKOVÁ, P. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Olomouc: Agentura Gevak, 2013. 64 s. ISBN 978-80-86768-73-1.

WARD, P., ADAMS, S., LEVERMORE, J. *Jak se připravovat na práci s mládeží*. 1.vyd.Praha: Portál, 1997. 144 s. ISBN 80-7178-044-8.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Snímek času

Příloha č. 2 – Hierarchie hodnot

SNÍMEK ČASU

Hodina Den	0 - 1	1 - 2	2 - 3	3 - 4	4 - 5	5 - 6	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10 - 11	11 - 12	12 - 13	13 - 14	14 - 5	15 - 16	16 - 17	17 - 18	18 - 19	19 - 20	20 - 21	21 - 22	22 - 23	23 - 24
Po	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Út	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
St	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pá	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Celkem																								

	bilá	fialová	žlutá	červená	modrá	zelená	černá	Celkem
Pondělí	spánek	denní agenda	škola	kultura	sport	domácnost	ztracený čas / nuda	0
Úterý								0
Středa								0
Čtvrtek								0
Pátek								0
Sobota								0
Neděle								0
Celkem	0	0	0	0	0	0	0	0

Legenda	
bilá	spánek
žlutá	škola
červená	kultura
modrá	sport
zelená	domácnost
fialová	denní agenda
černá	ztracený čas / nuda

Příloha č. 1 – Snímek času

Příloha č. 2 – Hierarchie hodnot

Dobrý den. Jmenuji se Alena Rovnerová a jsem studentkou Univerzity Palackého. Vaším úkolem je seřadit níže uvedené hodnoty podle důležitosti, kterou jim přisuzujete ve svém životě. Pečlivě si seznam hodnot prostudujte. Potom přiřipšte jedničku (1) k hodnotě, která je pro Vás nejdůležitější, dvojku (2) k hodnotě, která je pro Vás nejdůležitější jako druhá, a tak dále postupujete. Ta, která je pro Vás relativně nejméně důležitá bude označena číslem osmnáct (18). Pracujte pomalu a dobře rozvažujte. Konečné pořadí má pravdivě ukázat, jak se skutečně cítíte, a proto nemůžete měnit své pořadí, rozmyslíte-li se během vyplňování jinak.

CÍLOVÉ HODNOTY

-POHODLNÝ ŽIVOT /život v dostatku/
-VZRUŠUJÍCÍ ŽIVOT /podněcující, aktivní život/
-PROSPĚŠNÝ ŽIVOT /pocit trvalého přínosu/
-MÍROVÝ SVĚT /bez války, sporů a politického napětí/
-SVĚT KRÁSY /krásu přírody a umění/
-ROVNOST /bratrství, stejná příležitost pro všechny/
-ZABEZPEČENÍ RODINY /péče o milované osoby/
-SVOBODA /osobní nezávislost, svobodná volba/
-ŠTĚSTÍ /jako bezvýhradná životní spokojenost)
-VNITŘNÍ HARMONIE A SOULAD /bez bolestných vnitřních rozpor/
-ZRALÁ LÁSKA /sexuální a duchovní sblížení/
-BLAHO NÁRODA /všestranné uspokojení hospodářských, sociálních i kulturních potřeb vlastního národa/
-POTĚŠENÍ /život plný radosti a volna/
-POCIT OSOBNÍ JISTOTY/životní zakotvenost ničím neohrožovaná/
-SEBEÚCTA /vážení si sebe sama/
-SPOLEČENSKÉ UZNÁNÍ/úcta, obdiv/
- OPRAVDOVÉ KAMARÁDSTVÍ (důvěrné přátelství/
-MOUDROST /vyzrálé chápání života/

INSTRUMENTÁLNÍ HODNOTY

-CTIŽÁDOSTIVÝ /velmi pilný, usilující o úspěch/
-ČESTNÝ /upřímný, pravdomluvný/
-ČISTOTNÝ /upravený/
-INTELEKTUÁLNÍ /inteligentní, s rychlým přehledem/
- MILUJÍCÍ /láskyplný, něžný/
-NEZÁVISLÝ /na sebe spoléhající, soběstačný/
-ODPOVĚDNÝ /spolehlivý, důvěryhodný/
-ODVÁŽNÝ /hájící svá přesvědčení/
-POSLUŠNÝ /dbalý povinností, uctivý/
- PROSPĚŠNÝ /pracující pro blaho druhých/
- ROZUMOVÝ /důsledný, logický/
- SHOVÍVAVÝ /ochotný omlouvat druhé/
- CHOPNÝ SEBEOVLÁDÁNÍ /zdrženlivý, ukázněný/
- TVŮRČÍ /smělý, tvořivý/
- SCHOPNÝ /způsobilý, výkonný/
-VELKORYSÝ /osvobozený od předsudků/
- VESELÝ /bezstarostný, radostný/
-ZDVOŘILÝ /dvorný, dobře vychovaný/

Tímto test končí. Děkuji Vám za ochotu při spolupráci.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Alena Rovnerová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2015
Název práce:	Nuda a její tváře
Název v angličtině:	Boredom and its faces
Anotace práce:	Bakalářská práce řeší v teoretické i praktické rovině v prostředí domova mládeže frekventovaný jev naší současnosti, jímž je nuda. Snaží se objasnit její příčiny, možné formy, jak zmírnit její následky. Výsledkem má být pozitivní vztah člověka ke světu a k životu. V práci jsou prezentovány výsledky průzkumu realizovaného mezi žáky ubytovanými v domově mládeže.
Klíčová slova:	Nuda, volný čas, adolescence, domov mládeže, časový snímek, hodnoty, hodnotová orientace.
Anotace v angličtině:	Both parts of this thesis (theoretical and practical) deal with a frequent phenomenon of present days which is boredom at the environment of the boarding house. The thesis tries to clarify causes of boredom, possible forms and how to reduce consequences. The outcome of the thesis is to provide a human relation to the world and life in a positive way. There are also presented results of research that was conducted with learners accommodated in the boarding house.
Klíčová slova v angličtině:	Boredom, leisure time, adolescence, boarding house, time frame, values, value orientation.
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1 – test snímek času Příloha č. 2 – test hierarchie hodnot (cílové a instrumentální)
Rozsah práce:	55 stran
Jazyk práce:	Český