

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Bakalářská práce

Kateřina Korečková

**Volnočasové aktivity zaměřené na individuální  
a skupinový vývoj jedince**

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí práce. Všechny použité podklady jsou uvedeny v seznamu literatury.

V Olomouci dne 16. 4. 2024

Kateřina Korečková

## **Poděkování**

Velké poděkování patří vedoucí práce PaedDr. Aleně Jůvové, Ph.D. za odborné vedení, za všechny cenné rady a věcné připomínky, které mi poskytla při zpracovávání mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat všem dotazovaným jedincům, kteří mi věnovali svůj čas při tvorbě rozhovoru.

V neposlední řadě děkuji mé rodině za trpělivost, pomoc a podporu.

## Obsah

Úvod.....	6
Teoretická část.....	7
1 Volný čas.....	7
1.1 Funkce volného času.....	10
1.3 Zájmová činnost a potřeba.....	11
1.4 Osoby podporující rozvoj a volný čas dítěte.....	12
2 Osobnost, motivace a společnost.....	14
2.1 Osobnost.....	14
2.1.1 Dynamické pojetí teorií osobnosti.....	15
2.1.2 Analytická teorie podle Carla Gustava Junga.....	15
2.1.3 Osobní pohoda.....	16
2.2 Motivace.....	16
2.2.1 Motivační psychologie.....	17
2.2.2 Stimulační motivy.....	17
2.2.3 Neshoda mezi motivací a realizací činnosti v mladistvém věku.....	18
2.3 Společnost.....	18
2.3.1 Společenská skupina.....	19
2.3.2 Funkce a typy skupin.....	19
3 Vývoj jedince.....	20
3.1 Prenatální období.....	20
3.2 Novorozenecké období.....	21
3.3 Kojenecké období.....	22
3.4 Batolecí období.....	22
3.5 Předškolní období.....	23
3.6 Školní věk.....	24
3.7 Období dospívání.....	24
3.8 Dospělost.....	25
3.9 Období stáří a umírání.....	26
Praktická část.....	27

4	Metodologie výzkumu.....	27
4.1	Cíl a dílčí cíle .....	27
4.2	Výzkumná metoda.....	27
	4.2.1 Polostrukturovaný rozhovor .....	27
4.3	Volba respondentů a průběh rozhovorů .....	28
	4.2.1 Charakteristika respondentů .....	29
4.4	Analýza rozhovorů .....	29
	Analýza rozhovorů .....	39
	Závěr.....	40
	Seznam použitých zdrojů .....	41
	Seznam příloh.....	44
	Seznam zkratk .....	44
	Přílohy .....	45
	Anotace.....	54

# Úvod

Volný čas dětí a mládeže a jeho naplňování vhodnými aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti mladého člověka a při jeho pozitivní socializaci. Je nedílnou součástí našich životů.

V průběhu života se naše trávení volného času mění a všeobecně lze říci, že je celkově méně času na činnosti, které bychom si přáli dělat. Já sama pociťuji, že už nemám tolik času a energie na aktivity, kterým jsem se dříve věnovala. Zajímalo mě, jak je to u jiných lidí a jestli mají podobný pohled na věc. Proto jsem se rozhodla vytvořit bakalářskou práci na téma: Volnočasové aktivity zaměřené na individuální a skupinový vývoj jedince.

Hlavním cílem této práce je zjistit, jak se aktivity, preference a vnímání volného času mění během života lidí. Dále zda se v dospělosti věnují stejným zájmovým činnostem jako v dětství, zda je někdo ovlivnil při jejich výběru volnočasových aktivit, zda mají zvolené činnosti nějaký vliv na celkový rozvoj osobnosti a v neposlední řadě, zda technologie nějakým způsobem ovlivňují nebo zasahují do způsobu trávení volného času.

Teoretická část práce je rozdělena do tří hlavních kapitol, které přináší základní informace – jaký vliv má volný čas na jedince. První kapitola vymezuje pojem volný čas, jeho funkce, volnočasové potřeby a osoby, které se podílejí na mimoškolním trávení volného času jedinců. Druhá kapitola je věnována osobnosti, jejímu dynamickému pojetí, motivaci, společnosti a společenským skupinám. Poslední kapitola přináší poznatky, stručnou charakteristiku a základní informace o vývoji jedince od početí až po stáří.

Praktická část se zabývá výzkumem, který jsem vykonala metodou polostrukturovaného rozhovoru, při kterém jsem s dotazovanými řešila téma změny volného času během jejich života, zda se jedinci v dospělosti věnují stejným zájmovým činnostem stejně jako v dětství, co ovlivnilo jejich trávení volného času atd. Získané materiály poslouží k porovnání jednotlivých odpovědí respondentů.

# Teoretická část

## 1 Volný čas

Volným časem je doba, která zbude po odečtení pracovních povinností a uspokojení základních životních potřeb (Hájek, Hofbauer, Pávková 2008). Podle Vážanského volný čas vymezit jako dobu „*V níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu je nikdo nenutí a k čemu také není ani podvědomě nuceno*“ (Vážanský, 2001, s. 30).

Volný čas dětí a mládeže a jeho naplňování vhodnými aktivitami hraje významnou roli při utváření osobnosti mladého člověka a při jeho pozitivní socializaci. Je nedílnou a důležitou součástí našich životů. Díky němu se můžeme rozvíjet v oblastech, které nás zajímají. Jsou to činnosti, které vykonáváme každý den v určitý čas mimo povinností. Je založen na svobodném a dobrovolném rozhodování každého jedince. Jedinec si vybírá činnosti, které mu přináší radost a uspokojení (Vyhnálková, 2013).

Volný čas hraje velkou roli po stránce zdravotní a fyzické, ovlivňuje kvalitu života a přispívá k celkové pohodě jedince i společnosti. Velmi klíčová je zde i rekreace, která prostřednictvím svých hodnot a výhod přispívá ke správnému udržování zdravého životního stylu (Auger, 2018).

Děti ve volném čase touží po aktivitách, které je baví a které dělají samy ze své vůle. Nízká úroveň prožívání volného času se obvykle pojí s nudou. Děti nevědí, co mají dělat, nebo to, co dělají, je nebaví. Z obavy z neúspěchu se někdy bojí zkoušet nové věci a snadno se odradí, když se jim něco nedaří. Naopak, pokud se ve volném čase věnují činnostem, kterých si samy cenní nebo je považují za důležité, přispívá to k jejich spokojenosti. Tím si budují své sebevědomí, učí se novým dovednostem a rozvíjí své schopnosti. Zároveň se učí zodpovědnosti a plánování.

V dnešní době je volný čas dětí spojen s digitalizací. Jedinci tráví značnou část svého volného času na počítačích, tabletech či mobilech. Průměrně děti na těchto technologiích tráví 2,5 hodiny ve všední den a o víkendu 4 hodiny. Je důležité, aby rodiče s dětmi hovořili o jejich online aktivitách a stanovili jim rozumné limity a jasná pravidla. Zároveň by děti měly mít dostatek prostoru pro off-line aktivity. I přes značnou míru digitalizace se mezi nejoblíbenější aktivity řadí sport, setkávání s kamarády a kreativní činnosti. Mezi nejoblíbenější sporty

u chlapců patří fotbal, jízda na kole, koloběžce, skateboardu a florbal. U dívek je to tanec, jízda na kole, plavání, gymnastika a volejbal (Patočková a kol. 2022).

Volný čas dospělých je obvykle vyplněn velkým počtem aktivit, které odrážejí jejich zájmy a potřeby. Mnoho dospělých využívá volný čas k relaxaci a regeneraci po náročném pracovním dni. Mezi nejčastější formy trávení volného času patří sledování filmů či seriálů, četba, poslech hudby nebo procházky v přírodě. Nejrozšířenější formou odpočinku je sport. Pro mnoho dospělých je to nejdůležitější prvek trávení volného času, protože zde mohou nalézt jak fyzickou aktivitu, tak i sociální interakci s přáteli. Většina dospělých věnuje svůj volný čas rodinným aktivitám, jako jsou například výlety, herní večery či jiné společné akce, které posilují rodinné vztahy. Někteří dospělí věnují svůj volný čas tvůrčím aktivitám, jako je například malování, hra na nějaký hudební nástroj nebo psaní.

V dnešní době se mnoho dospělých uchyluje k digitálním technologiím, kde nalézají klid u online her, sociálních sítí nebo jiných streamovacích platformách. Je důležité najít rovnováhu mezi aktivitami, sociálními interakcemi a osobním rozvojem. *„Rozsah a náplň volného času dospělých zásadně ovlivňuje mnoho proměnných, mezi nimi zvláště rodinná situace, možnost pracovního uplatnění, profese a pracovní pozice, vzdělání, bydlení, pohlaví, věk, ale také náplň volného času v dětství“* (Knotová a Šimberová, 2006, s. 43).

Zájmy jsou nedílnou součástí lidského života a procházejí dynamickým vývojem v souvislosti s věkem. *„Vývoj probíhá od povrchních, labilních a různorodých zájmů k hlubším, stálejším a vytrvalejším, s větší mírou specializace“* (Pávková, 2014, s. 67–68). V raném dětství se jedná o povrchní a nestálé zájmy, které se později stávají hlubšími, stabilnějšími a konkrétními. Tento vývoj probíhá pouze v podnětném prostředí s pozitivními vzory a nenásilném pedagogickém ovlivňování (Pávková, 2014). Hájek a kolektiv (2008, s. 10) jej rozdělují do následujících časových bloků:

- 1. Čas pracovní** – pro děti je to čas strávený ve škole, u dospělých je to čas věnovaný výdělečné činnosti a péči o rodinu. Jeho délka a náplň se mění v závislosti na profesi, typu pracovní doby a dalších faktorech.
- 2. Čas vázaný** – doba věnovaná fyziologickým potřebám (spánek, jídlo, hygiena, ...), ale také péče o domácnost, chod rodiny, příprava na školu či dojíždění. Čas vázaný můžeme ovlivnit, ale jeho celková délka trvání bývá poměrně vysoká.
- 3. Čas volný** – doba, která nám zbývá po splnění všech povinností, jež musíme vykonat. Můžeme jej věnovat aktivitám, které nás naplňují a baví. Je důležitý pro náš osobní rozvoj, odpočinek, relaxaci a utváření sociálních vztahů.



Hájek dále říká, že se vztah mezi pracovním, vázaným a volným časem v průběhu života mění. Zpravidla v dětství a dospívání máme volného času více, s nástupem do zaměstnání se nám volný čas rapidně sníží a v důchodovém věku se opět navýší. Musíme dbát na rovnováhu mezi těmito časovými bloky. Pokud bude pracovního nebo vázaného času příliš, může dojít k vyčerpání, psychickým problémům a stresu. Ale i nadměra volného času není dobrá, může vést k pocitům nudy či ztráty smyslu života. Velkou roli také hraje individualita a potřeby každého jedince. Někteří jedinci preferují více volného času a jiní si se musí neustále zaměstnávat nějakou prací (Hájek 2008).

Dumazedier (1966, s. 444–446) ve svém časopisovém článku rozděluje volný čas podle čtyř základních vlastností:

- 1. Volný čas osvobozuje** – volný čas je výsledkem svobodné volby, je to tzv. osvobození od povinností určitého druhu jako je např. určitá práce zadaná zaměstnavatelem, školní povinnosti, rodinné, osobní a jiné závazky. Stejně jako většina dalších faktorů podléhá společnosti.
- 2. Volný čas je nezainteresovaný** – doplňuje předchozí vlastnost. Zde volný čas nemá zjištný cíl (profesionální či domácí práce, úkoly politické/duchovní, ...). Takže pokud se volný čas změni v povinnost, stává se polo-volným časem.
- 3. Volný čas je hedonistické povahy** – z počátku je volný čas ve vztahu k povinnostem, které určuje společnost, negativní, ale pokud se jedná o samotné potřeby jedince, hovoříme o kladném trávení volného času. V mnoha empirických šetření se volný čas snaží dosáhnout uspokojivého stavu, který můžeme považovat za cíl sám o sobě.
- 4. Volný čas uspokojuje osobní požadavky** – „Nabízí člověku pokušení zbavit se práce nebo možnost osvobodit se od stavů tělesné nebo nervové únavy, které působí proti biologickým rytmům člověka.“ Volný čas představuje člověku přijatelnou možnost, jak se zbavit práce a uniknout tak únavě, která se vymyká jeho přirozeným rytmům. Nabízí prostor pro rekreaci a osvobození se od stereotypů všedních dní, které se skládají z dílčích a stále se opakujících úkolů. Poskytuje jedinečnou možnost vymanit se z rutiny, která definuje náš běžný život (Dumazedier, 1966).

## 1.1 Funkce volného času

Počátky volného času můžeme najít již v době barokní, kdy si lidé začali budovat své víkendové příbytky, kavárny či spolky. Na počátku osmnáctého století pracovali dělníci v průmyslu až šestnáct hodin denně, ale to se postupem let měnilo. Kolem šedesátých let devatenáctého století vznikla tělovýchovná organizace Sokol pro děti a mládež. Posléze společnost kladla velký důraz na založení dalších výchovných prostor i pro nejmenší děti a mládež (skautská hnutí, klubovny, ...) (Pávková, 2008).

Německý sociolog a pedagog Horst Opaschowski (in Vážanský, 2001) nemluví o funkcích, nýbrž o volnočasových potřebách, které volný čas jedince naplňuje. Jedná se o následujících osm volnočasových potřeb.

- **Edukace** – Proces učení a získávání znalostí, postojů a dovedností. Může probíhat formou školní docházky, vzdělávacích kurzů, samostudiem či jinými způsoby.
- **Enkultura** – Proces, kterým se jedinec učí společenským normám, hodnotám a vzorcům chování své kultury. Dochází k ní při komunikaci s rodinou, přáteli, médií a dalšími ovlivňujícími faktory.
- **Integrace** – Proces začleňování jedince do společnosti, skupiny nebo nějakého zařízení. Většinou se jedná o začleňování dětí s postižením do běžných škol.
- **Kompenzace** – Vyrovnání se se ztrátou či nedostatkem potřebného. Může se jednat o finanční kompenzaci za újmu, kompenzační cvičení pro zlepšení fyzické aktivity, nebo kompenzační programy pro znevýhodněné osoby.
- **Komunikace** – Sdílení informací, myšlenek či pocitů s dalšími jedinci.
- **Kontemplace** – Soustředěné a hluboké přemýšlení o daném problému (úvahy nad vlastním životem a jeho smyslem, filozofické úvahy, ...).
- **Participace** – Aktivní zapojení do dění (podílení se na politickém dění, tvorbě umění a kultury, komunitním životě atd.).
- **Rekreace** – Odpočinek a zábava, která slouží k obnovení fyzických sil a psychické pohody.

Naopak slovenská autorka Emílie Kratochvílová (2004, s. 87–88) využívala své funkce při práci s dětmi a mládeží.

- **Zdravotně hygienické funkce** – Kompenzují zátěž. Zajišťují ochranu před nepříznivými vlivy z vnějšího prostředí. Podporují zdravý životní styl (dostatek spánku, odpočinku, pohybu, osobní hygieny atd.).
- **Seberealizační funkce** – Jedinec se sám od sebe chce rozvíjet. Vytvářejí proto prostor pro individuální rozvoj a uskutečnění osobních zájmů.
- **Formativně výchovná funkce** – Prostor pro formování osobnosti, jeho tvořivosti, charakteru, vůle a motivace. Učení základním návykům a hodnotám.
- **Socializační funkce** – Vytváření podmínek k lehčímu navazování vztahů mezi vrstevníky nejen ve volném čase. Upevňování rodinných vazeb a rozvíjení sociálních dovedností.
- **Preventivní funkce** – Možnost trávení volného času obohacujícími činnostmi, které napomáhají předcházet vzniku sociálně patologických jevů (nežádoucí chování).

### 1.3 Zájmová činnost a potřeba

Můžeme ji interpretovat jako cílevědomé probuzení uspokojování a rozvíjení zájmů i schopností. „*V průběhu zájmových činností dochází k uspokojování významných potřeb, např. potřeby poznávání, seberealizace, příslušnosti k sociální skupině, sociálních kontaktů, potřeby pohybu apod. Zároveň umožňují odpočinek a relaxaci, tak jako všechny volnočasové aktivity, jež jsou založené na dobrovolnosti*“ (Pávková, 2008, s. 66).

Zájem je jeden z mnoha psychických jevů, který aktivizuje osobnost jedince. Záliby se utvářejí, ale i mění v průběhu života každého jedince. Lze říct, že je to celoživotní učení a získávání poznatků, které můžeme dále objevovat a rozvíjet při zájmových činnostech.

Pávková a spol. ve své knize *Pedagogika volného času* dělí zájmové činnosti dle úrovně činnosti, času trávení, koncentrace, společenské hodnoty a obsahu. Do úrovně činnosti řadíme zájmy aktivní (při těchto aktivitách jedinec sám vyvíjí činnost a tím vytváří nějaké hodnoty, které jsou pro něj přínosné). U receptivních zájmů se pozornost ubírá k vnímání předmětu zájmu. Intenzita zájmu nám zaručuje kvalitu dané činnosti. Zkoumáme zde hloubku neboli úsilí, které jedinec využije k uspokojení daného zájmu. Hluboké zájmy ovlivňují emocionální život každého jedince, zdokonalují jeho poznání, schopnosti a dovednosti. Ve spojitosti s hloubkou zájmu hovoříme i o trvalosti a intenzitě. Dlouhodobé zájmy výrazně ovlivňují vývoj jedince (Pávková, 2008).

Potřeba je pociťovaný nedostatek po nějaké věci, činnosti nebo jevu. Při jejím dlouhodobém neuspokojování může dojít až k deprivaci („*stav vzniklý následkem takových životních*

*situaci, kdy subjektu není dána příležitost k uspokojení některé jeho potřeby v dostačující míře a po dostatečně dlouhou dobu“)* (Langmeier, Matějček, 2011).

## **1.4 Osoby podporující rozvoj a volný čas dítěte**

Dětství je nejdůležitějším obdobím každého jedince. Je klíčový pro rozvoj a formulaci osobnosti, rozvíjení schopností a dovedností, navazování vztahů atd. Proto zde velkou roli hrají osoby, které se podílejí na výchově dítěte, podporují a ovlivňují jeho rozvoj a volný čas. Tyto osoby se vzájemně doplňují a spolupracují. Jejich cílem je, aby dětství, a následný vývoj jedince, bylo plné radosti, objevování a učení se, které povede ke spokojenosti dítěte.

- 1. Rodič** – člověk, který má vůči svému dítěti povinnosti a práva. Jeho úkolem je poskytování podpory, lásky, bezpečí a vedení ke správnému, zdravému a šťastnému životu vychovávaného jedince. Měl by také své jedince naučit základům slušného chování, hodnotám, zodpovědnosti, praktickým dovednostem a společenským interakcím. Role rodičů není jednoduchá. Je na ně vyvíjen velký tlak společností, aby jejich výchova byla co nejlepší.
- 2. Učitel** – je to jeden ze základních činitelů výchovně-vzdělávacího procesu. Pedagogický pracovník, který je zodpovědný za řízení a organizaci vyučování, přípravu na přímou i nepřímou práci s vychovávanými jedinci a jejich výsledky. Jeho činností je usměrňování osvojovacího procesu (kladné podporování k samostatnosti a sebevzdělávání), motivace (k učení, získávání poznatků, schopností, zkušeností a dovedností), kontrola a hodnocení získaných poznatků, poradenství (rodičům a jejich dětem, doporučení do PPP, ...).  
Učitelova osobnost je souhrnným souborem vlastností a dovedností, které mu napomáhají k úspěšnému působení v učebním prostředí a při formování vychovávaného jedince. Jednou z klíčových vlastností učitelské profese je tvořivost – schopnost rozvíjet umělecké citění nejen u učitele samotného, ale hlavně u dětí (Průcha, 2017).
- 3. Pedagog volného času** – člověk, který dohlíží na efektivní trávení volného času mimo školské zařízení. Zajišťuje plynulý rozvoj jedince/skupiny – dbá na individuální dispozice jedince (věk, pohlaví, kultura, ...) a jeho zájmy/záliby. Jeho hlavním zaměřením je organizace volnočasových aktivit.
- 4. Vychovatel** – má za úkol poskytovat výchovnou péči všem vychovávaným jedincům. Jeho cílem je podpořit celkový rozvoj jedince po stránce fyzické, psychické, sociální a emocionální. Jejich úlohou je, vytvořit vhodné a bezpečné prostředí pro správné vedení a rozvoj.

Měl by mít teoretickou i praktickou znalost svěřenců po stránce tělesné, duševní i mravní. Vychovatel na jedince působí svou osobností (Malý, 1985, s. 88–89).

Jako vychovatelé, nebo osoby působící na vychovávané jedince, musíme umět nalézt individuální potřeby každého vychovávaného a následně jej pomoci rozvinout. Jedincům proto nabízíme takové aktivity, které mu pomohou rozvíjet se v dané oblasti. Je důležité si uvědomit, že volný čas je v jakékoliv době individualizovaný a na jeho trávení závisí mnoho faktorů: rodina, společnost, finance, samotný jedinec, věk a mnoho dalšího.

## 2 Osobnost, motivace a společnost

### 2.1 Osobnost

*„Osobnost je pojmenování pro ten individuální celek dispozic k psychickým reakcím, který způsobuje, že v téže situaci reagují různí lidé různě a že tyto reakce vykazují určitou jednotu citění, myšlení, vnímání, představ a snah“* (Nakonečný, 1995, s. 9). Lze tedy říci, že z psychologického hlediska osobnost zobrazuje a vysvětluje náš vnitřní duševní stav jeho organizaci, funkci a vlivy na něj působící. *„Do psychologie byl pojem osobnost zaveden až na počátku 20. století, kdy se ukázala nutnost studovat duševní život člověka jako celek, jako vnitřní uspořádání duševního života, který se vyznačuje určitou organizovaností a funkční jednotou, neprojevuje se jen jako pouhý soubor jednotlivých funkcí (vnímání, myšlení, citění, chtění atd.)“* (Nakonečný, 2021 s. 11).

Florence Littauer (1997) ve své knize uvádí, že se každý z nás narodí s jinou dávkou silných a slabých stránek. Dokud si neuvědomíme svou jedinečnost, jen těžko pochopíme, jak lidé mohou dosahovat odlišné míry úspěchu.

Bláhová a Fairelíková uvádějí, že termín *osobnost* může být používán v různých spojitostech. Prvním přístupem je hodnocení člověka na základě jeho významných kvalit, úspěchů či společenského postavení. Druhým přístupem je chápání osobnosti jako jedinečnosti každého jednotlivce, zdůrazňující neopakovatelnost a odlišnost. V posledním případě můžeme na osobnost pohlížet z psychologického hlediska, který se zajímá o strukturu psychiky a vnitřní procesy vychovávaného. Z pedagogického hlediska je důležité přistupovat k individuálnímu vzdělávání s ohledem na jedinečnost každého jedince (in Švajgrová, 2015).

Osobnost je zkoumána z mnoha úhlů. Pedagogika vnímá osobnost jako východisko i cíl výchovy a zaměřuje se na její celkové formování. Kdežto psychologie soustřeďuje svoje pole působnosti na strukturu a dynamiku osobnosti. Složitost osobnosti a různé přístupy vedly k rozvoji mnoha teorií. Osobnost obvykle zahrnuje psychologické, fyziologické, antropologické, ekologické, etologické, kulturní, ekonomické, právní a pedagogické aspekty. Z hlediska pedagogiky volného času ji můžeme chápat jako soubor charakteristik a sklonů, které utváří jak společné, tak i individuální rysy v psychologickém chování jedince. Vzniká tak jedinečný profil, ovlivněný biologickými i sociálními faktory (Masariková a Masarik, 2002).

Na osobnost působí mnoho sil, které ji utváří. Interpersonální vlivy určují naše vztahy k lidem okolo nás a intrapersonální se zaměřují na naše vnitřní působení. Tyto střídající se síly

nazýváme jako dynamiku lidské osobnosti. Dynamika osobnosti se neustále mění a vyvíjí (Drapela, 2011).

*„Od okamžiku početí je osobnost vystavena působení nesmírného množství podnětů, které se vyskytují buď jednorázově na okamžik, nebo působí víceméně dlouhodobě, permanentně, a které vývoj a utváření jedince buď přímo vyvolávají, nebo aspoň usměrňují a modifikují“* (Smékal, 2009, s 410).

Mezi univerzální znaky osobnosti patří celistvost. *„Když psycholog operuje s pojmem osobnost, většinou tím míní celek psychických projevů, na rozdíl od zabývání se jednotlivými procesy, stavy nebo vlastnostmi, kterými se označují dílčí aktivity nebo jejich předpoklady“* (Smékal, 2011, s. 34). Cílem psychologů je tedy porozumět osobnosti jako komplexnímu systému, který se neustále vyvíjí a mění v závislosti na vnějších a vnitřních faktorech. Pochopení osobnosti nám umožňuje lépe porozumět chování a jednání člověka, jeho motivaci, postoje a hodnoty. Dalším znakem je potenciál, který má určité hranice pro rozvoj motivů, schopností, rysů a podmínek. Mezi ně patří například osobnostní dispozice, lidská odolnost vůči negativitě, vlastnosti prostředí atd. Individuálnost a specifčnost ukazuje, že každá osoba je jedinečná, jedinečná a neopakovatelná. Člověk je sám se sebou celý život, ale je důležité, aby se uměl přizpůsobit změnám, které mu do života vstoupí. Dalšími univerzálními znaky osobnosti je organizace, integrovanost, subjektivnost, vědomí, poznání, svoboda a determinismus (Smékal, 2009).

### **2.1.1 Dynamické pojetí teorií osobnosti**

*„Při poznávání druhých se nejdříve setkáváme s jejich činy a jednáním a s výpověďmi o jejich vlastní osobnosti, o motivaci jednání, o plánech a obrazech světa atd. Při poznávání sebe je perspektiva pozměněná: nejdříve přemýšlíme o sobě, o své situaci, svých motivacích a pak reflexivně hodnotíme podle reakce druhých na sebe, proč jsme si počínali tak, jak druzí vidí“* (Smékal, 2009, s. 453). Poznávání druhých i sebe sama je celoživotní proces. V obou případech je důležité vnímat různé odlišnosti a vyhýbat se předsudkům. Empatie a otevřená komunikace nám pomáhají k lepšímu poznání.

### **2.1.2 Analytická teorie podle Carla Gustava Junga**

C. G. Jung pojímal osobnost (psyché) jako samostatnou soustavu. *„Každý člověk je schopen vyjádřit svou individualitu a jedinečnost ve vztahu vůči okolí“* (Drapela, 2011, s. 32).

Podle něho je první polovina života fází růstu a expanze (zvětšování, rozšiřování), kdy vytváříme naši personu („*Persona se přirovnává také k dobře prokrvené kůži, která individuum ohraničuje a chrání před vnějšími vlivy, zároveň je „elastická“ a přizpůsobivá a umožňuje živý kontakt a výměnu s okolním světem*“). Jung tvrdí, že má člověk na své personě pracovat, ale zároveň na ní nelpět. Životní obrat je podle Junga bodem zlomu v životě člověka, kdy se mění jeho směřování (v první polovině se člověk soustředí na vnější svět, v té druhé na svůj vnitřní svět). Cílem tohoto obratu je dosáhnout celistvosti i potlačené stránky osobnosti (Říčan, 2010).

### 2.1.3 Osobní pohoda

Osobní pohoda je emoční stav, ve které se zobrazuje celková spokojenost každého jedince s životem. Projevuje se v různých emočních prožitcích, ve kterých se objevuje mnoho psychologických proměn. Osobní pohoda je tvořena dvěma složkami: kognitivní (znázorňuje sebehodnocení vlastního života, životní spokojenost, ...) a emoční (souhrn nálad, emocí a afektů, dlouhodobé pozitivní či negativní stavy, ...). Je dána vysokou mírou pozitivních emocí a nízkou mírou emocí negativních. Hovoříme zde i o pocitu štěstí, které vyjadřuje hodnocení prožitkové stránky vlastního života. Převažují zde pozitivní emoce nad těmi negativními. Globální životní spokojenost souvisí s mnoha osobními složkami, jako je rodina, přátelé, pracovní prostředí, sociální postavení atd. (Blatný, 2021).

## 2.2 Motivace

*„Motivace vyjadřuje hypotetický vědecký konstrukt, jehož funkcí je popsat nebo vysvětlit, případně popsat i vysvětlit nějaký psychologický fenomén. Je logicky odvozován z pozorovatelných dějů, které buď zobecňuje, nebo vyjadřuje jejich psychologickou podstatu či kauzalitu“* (Nakonečný, 2014, s. 16).

Motivace je hybnou silou lidského chování. Vychází z vnitřních stavů a reaguje na vnitřní (endogenní) nebo vnější (exogenní) změny v psychice. Jejím cílem je vyrovnat se s těmito změnami a dosáhnout tak psychologického smyslu (Nakonečný, 2014). Motivace se zaměřuje na takové jednání, při jehož naplnění dojde k uspokojení daných potřeb jedince. Napomáhá k udržování a obnově vnitřní rovnováhy, a to ze stavu dané potřeby, která je reakcí na ztrátu této rovnováhy a k uspokojení, které tuto rovnováhu restartuje.

Podle Carla R. Rogerse každý jedinec usiluje o sebeaktualizaci (potřeba potravy, bezpečí, nezávislosti, naplnění atd.). Sebeaktualizace je propojena s emocemi, kdy se jedinec snaží



naslouchat sám sobě a prožívat vše, co se v něm odehrává. Ať už se jedná o pocity strachu, bolesti až po pocity svobody a uvědomění (Drapela, 2011, s. 126).

Hlavním činitelem motivace je zkušenost, kterou lze zkoumat ve vývoji specifických lidských a vývojových motivací. „*Vrozený motivační systém tvoří vrozené reflexy a instinkty, umožňující účelným chováním přizpůsobit se základním životním situacím*“ (Nakonečný, 1996, s. 75).

### **2.2.1 Motivační psychologie**

Motivační psychologie se zaměřuje se na pochopení faktorů, které ovlivňují lidské chování. Zkoumá vnitřní dispozice, vnější stimuly a dynamické procesy, které vedou ke smysluplnému jednání. Mezi hlavní témata této teorie řadíme osobnostní dispozice, kde zkoumáme specifické rysy osobnosti a motivy, které ovlivňují naše chování v různých situacích. Zabývá se také otázkami, zdali jsou lidské motivy ovlivněny kulturou, dědičností či výchovou a jestli je můžeme během života měnit. Dalším tématem zkoumání je průběh jednání neboli dynamika. Zaměřuje se na činitele, které spouští naše chování, jak je udržuje a mění v závislosti na okolních překážkách a cílech. Důležitá je vytrvalost a odolnost vůči těmto překážkám a přizpůsobení se v měnících se podmínkách.

Mezi další důležité oblasti zkoumání motivační psychologie řadíme pořadí motivů, vědomou a nevědomou motivaci, vnitřní a vnější motivaci a vývoj motivace v průběhu života. Motivační psychologie je tedy komplexní oblast, která nám umožňuje porozumět našemu vnitřnímu jednání. Zkoumá, jak se vnitřní touhy a vnější faktory spojují do celkového systému, který utváří naše cíle a směřování do budoucích situací (Blatný, 2021).

### **2.2.2 Stimulační motivy**

„*K dosažení duševní pohody lidé potřebují proměnlivou vnější stimulaci a vyváženou kombinaci duševních a tělesných aktivit*“ (Plháková, 2003, s. 357). Stimulační motivy utvářejí samostatný systém, do kterého můžeme zařadit úsilí o dosažení optimální úrovně aktivity a potřeby proměnlivých sensorických podnětů. Tyto potřeby ovlivňují lidské chování a prožívání u každého rozdílně. Mají specifický nervový základ, který souvisí s proměnlivou reakcí smyslových orgánů, na změnu a jsou charakteristické svou zvědavostí, hravostí a vyhledáváním neobvyklých zážitků.

### 2.2.3 Neshoda mezi motivací a realizací činnosti v mladistvém věku

Mládež má často nesplněná přání, co se týče aktivit, kterým by se ráda věnovala. Nejčastěji se to týká výletů, návštěvy kina/koncertu, či aktivního sportování. Naopak domácí práce dělají více než by si přáli. Existuje mnoho důvodů, proč se přání a realizace činností u mládeže liší. Mezi ty vnější patří nedostatek času, peněz, materiálního vybavení a příležitostí. Mezi vnitřní překážky náleží nedostatek motivace, sebevědomí či dovedností. Velkou roli může hrát i tlak okolí ze strany rodičů, školy nebo vrstevníků.

Rozpory mezi přáním a realizací mohou mít jak pozitivní, tak i negativní důsledky. Pozitivní je, že mohou motivovat k překonávání překážek, rozvoji osobnosti a hledání alternativních řešení. Negativní důsledky zahrnují frustraci, nudu, rezignaci, lhostejnost atd. Rozsah rozporů se mění s věkem. U chlapců je to kolem čtrnáctého roku, u dívek kolem třinácti let. V pubertě a dospívání jsou rozpory obzvláště silné. Důležité je vnímat rozpory mezi přáním a realizační činností jako signál, že něco není v pořádku a hledat způsoby řešení (Čáp, 1990).

Pochopení komplexního světa osobnosti a motivace nám umožňuje lépe se poznat, porozumět vlastním potřebám a směřovat k dosažení cílů a k naplnění životního smyslu. Individualita pak dodává tomuto směřování jedinečný a neopakovatelný rozměr.

## 2.3 Společnost

Společnost v nejširším slova smyslu zahrnuje jevy a procesy, které jsou přímo i nepřímo podmíněny vzájemným působením lidí. Společnost tvoří mnoho vzájemně se prolínajících stránek: přírodní podmínky, lidé jakožto sociální činitelé, jejich činnosti atd. Přírodní podmínky tvoří základ, na kterém se společnost rozvíjí a s nimiž se lidé neustále vyrovnávají. Lidé, ať už jako jednotlivci, či součást skupiny jsou aktivní složkou společenské reality. Jejich interakce, spolupráce i konflikty utváří dynamiku a charakter společnosti.

Veškeré aktivity, které lidé v rámci společnosti vykonávají, od práce a zábavy až po politické a náboženské aktivity, tvoří hnací motor společenského vývoje. Právě lidská činnost přetváří jak přírodní podmínky, tak i vzájemné vztahy mezi lidmi.

Společnost, jako specifický typ sociálního útvaru, se od pouhého souboru lidí odlišuje řadou charakteristických rysů. Není tvořena jen jednotlivci, ale skupinami a třídami, které sdílí společné zájmy, cíle a hodnoty. Je nositelem a tvůrcem kultury, která ovlivňuje myšlení a chování lidí. I přes různé rozpory a konflikty společnost utváří jednotný celek (Kaláb, 2018).

### **2.3.1 Společenská skupina**

Společenská skupina představuje jakékoliv sdružení lidí. Tato sdružení se mohou lišit v mnoha ohledech, ať už jde o počet členů, způsob interakce, či formální strukturu. V užším slova smyslu se pojem skupina používá pro specifické typy sdružení, jejichž definice se u jednotlivých autorů liší.

Společenské skupiny plní v lidské společnosti klíčovou roli. Poskytují lidem pocit sounáležitosti, podporu a pomoc v náročných situacích. Zároveň slouží jako základ pro sdílení zkušeností, zájmů a cílů. Prostřednictvím skupin se lidé učí, jak se chovat v kolektivu, jak spolupracovat a řešit konflikty. Skupiny také hrají důležitou roli v socializaci jedinců a v jejich integraci do společnosti. Zároveň ovlivňují myšlení a chování lidí a mohou mít značný dopad na celou společnost (Petrušek, 2018).

### **2.3.2 Funkce a typy skupin**

Velikost skupiny hraje velmi významnou roli v jejím fungování. Malé skupiny jsou charakterizovány silnými vazbami a blízkými vztahy mezi účastníky. Středně velké skupiny poskytují rovnováhu mezi individuální pozorností a kolektivní identitou. Velké skupiny jsou často anonymní a mají formalizovanou strukturu, kde mají jedinci jasně definované rozdělení rolí a zodpovědností. Naproti tomu členové neformální skupiny mají spíše mezi sebou vztahy spontánní.

Skupinová příslušnost je pro člověka životní nutností. Od narození v rodině, přes školní kolektiv, zájmové kroužky až po pracovní kolektiv a vlastní rodinu, je člověk neustále součástí různých skupin. Tato celoživotní příslušnost mu poskytuje rozsáhlou síť vazeb, vlivů a zkušeností. Pro fungování ve skupinách, se jedinec musí přizpůsobit jejich normám a standardům.

Mezi základní funkce řadíme uspokojování sociálních potřeb (poskytují pocit sounáležitosti, podporu a možnost sdílení zájmů a zkušeností), umožňují jedinci porovnávat své postoje a jednání s ostatními členy skupiny. Čím více skupina uspokojuje potřeby jedince, tím je pro něj „přitažlivější“. Skupina jedinci poskytuje podporu a smysl života, kdežto jedinec svými aktivitami a loajalitou přispívá k fungování a prosperitě skupiny (Nakonečný, 2009).

### 3 Vývoj jedince

*„Vývojová psychologie jako relativně samostatná vědecká disciplína opřena o soustavné a ověřitelné pozorování je stará sto let. Na rozdíl od člověka, který je předmětem jejího zkoumání.“* V druhé polovině minulého století bylo pozorování zaměřováno na malé děti (od jejich narození po několik málo prvních let). Později se začala pozornost upínat i na dospívání, dospělost a stáří (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 19).

Vývojová psychologie se zabývá procesem proměny lidské psychiky. Od početí až do smrti pozoruje, jak se utváří a rozvíjí naše myšlenky, emoce a chování. Vrozené dispozice v nás klíčí a rozvíjejí se pod vlivem okolního světa, jsou formovány rodinou, společností a danou kulturou. Hovoříme zde o ontogenezi, což je studium vývoje jedince, které zkoumá celou vývojovou cestu. Od prvních znaků vědomí u novorozence až po moudrost a klid stáří. Zobrazuje proměny vnímání, myšlení, učení, emocí a osobnosti. Naopak fylogeneze se zaměřuje na srovnávání. Jak se psychika liší v různých fázích života? Jak se mění vnímání světa od batolete po dospělého? Jak se učení a paměť vyvíjí s věkem? A jak se proměňuje emoční prožívání a budování vztahů? Vývojová psychologie nám tak umožňuje nahlédnout do nitra lidské proměny. Pochopení těchto činitelů nám pomáhá lépe porozumět sobě samým i lidem okolo nás. Ať už se jedná o výchovu dětí, podporu dospívajících, pomoc seniorům, nebo snahu o smysluplnější život atd. Znalost vývojových procesů nám otevírá dveře k hlubšímu pochopení a soucitu (Zacharová, 2012).

#### 3.1 Prenatální období

První poznatky o tomto období byly získávány nepřímo z pozorování chování nezralých jedinců ošetřovaných v inkubátorech. Problémem je, že předčasně narozené dítě je v jiném prostředí, je vystaveno jiným podnětům, a proto mohou být jeho reakce odlišné než u dítěte, které vyrůstá v děloze matky.

První měsíc prenatálního vývoje, nazývaný také embryonální, je velmi dynamické a důležité období, kdy se z mikroskopické buňky stává složitý lidský organismus. Na konci druhého měsíce embryo dosahuje délky 25 mm a vytváří se základ všech svalových skupin. Objevují se první reakce v podobě záškubů. Počátkem třetího měsíce plod spontánně hýbe končetinami, otáčí hlavičku, hýbe ústy, vraští čelo a můžeme zaznamenat činnost mozku. Později se objevuje náznak úchopových pohybů. V pátém měsíci se začíná lišit stav bdělosti a spánku. Následně

plod začíná reagovat na tlak, bolest, zvukové a vizuální podněty a dále se vyvíjí (Langmeier a Krejčířová, 1998).

*„Prenatální vývoj vytváří základ pro další vývojové změny. Přechází plynule v postnatální fázi, která je jeho pokračováním“* (Vágnerová, 2012, s. 64). Vágnerová dále uvádí, že je v tomto stádiu nejdůležitější interakce matky a plodu. Utváří se mezi nimi silné pouto, kde jedinec reaguje na různé podněty specifickým způsobem a tím matce dává najevo své pocity (Vágnerová, 2012).

### **3.2 Novorozenecké období**

Novorozenecké období začíná porodem a končí první vědomou reakcí dítěte na okolní prostředí. Uvádí se, že je to doba adaptace, během které se jedinec přizpůsobuje novým a pro něj neznámým podmínkám prostředí. Samotný porod je pro matku i její dítě velkou životní změnou. Celé novorozenecké období je spojeno s uspokojováním biologických potřeb, protože dítě se rodí nezralé a úplně závislé na péči z okolí. Dítě je schopno reagovat na určitý a přiměřený počet podnětů, které mu jsou přirozeně podsouvány. Hned po narození je jedinec vybaven všemi nepodmíněnými reflexy, které mu napomáhají k lepší adaptaci na svět. Obranné reflexy jako je křik, kýchání, kašláním nebo mrkání chrání jedince před nebezpečím a udržují ho zdravého. Díky reflexům spojeným s výživou, sacímu a polykacímu, se dítě dokáže najíst. Polohové a pohybové reflexy mu pomáhají udržovat rovnováhu a koordinaci. Všechny reflexy hrají klíčovou roli v počátečním vývoji novorozence. Během prvního roku života se tyto vrozené reakce vytrácejí a nahrazují je cílevědomé úkony a volní pohyby (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Novorozenec dokáže rozlišovat různé smyslové podněty. Rozpozná a reaguje na matčin hlas mnohem živěji než na jiné hlasy, protože ho znají z prenatální doby. Nejvýznamnější je pro něj dotek, který je spojen se sociální stimulací a s pohybem. Jedinec se krátce dokáže dívat na objekty, které má ve svém zorném poli ve vzdálenosti 20 až 30 cm. Novorozenec na některé podněty reaguje aktivně a jiné odmítá. Nejvýznamnějším objektem je jeho matka, se kterou si utvářejí vazbu během prvních pár hodin po porodu (Zacharová, 2012).

### 3.3 Kojenecké období

Kojenecké období je charakterizováno výraznými vývojovými změnami. Na začátku dítě leží v postýlce a komunikuje křikem, na konci už udělá první kroky a vysloví smysluplné slovo. Dochází ke vzájemnému ovlivňování psychického a fyzického růstu. Během prvního roku života jedinec vyrostne o 20 až 25 cm a jeho váha se zvýší o 6 až 7 kg. Růst je ovlivněn dědičností, množstvím a složením získávané potravy. Dítě se rychle učí ovládat své tělo a pohyby (hrubá motorika). Vývoj pohybu ruky označujeme jako jemná motorika. Ve třech měsících kojenec „pase koníčky“ -leží na bříšku a opírá se o předloktí, zvedá hlavičku, otáčí se za zvukem, do natažené ruky uchopí předmět. V šesti měsících otáčí za zvukem i trup, snaží se posadit a sedí s oporou, předměty uchopuje celou rukou, začíná žvatlat atd. Velkým a nejvýznamnějším milníkem se ve vývoji označuje devátý měsíc, kdy jedinec pevně sedí, leze a s oporou se postaví. Je to období, kdy poznává předměty hlavně ústy. Používá klešťový úchop, kdy chytá předměty do jedné ruky (Vágnerová, 2012).

Kognitivní vývoj v tomto období probíhá celým tělem. Zrak je nejdůležitějším smyslem, sluch se rozvíjí od druhého měsíce. Pozornost se projevuje soustředěním na sluchové a zrakové podněty. Paměť zahrnuje jen malý okruh jevů a má znovu-poznávací charakter. Myšlení je vázané na skutečnou činnost, na přímé vnímání a vlastní pohyby. Řeč se rozvíjí od neverbální komunikace přes žvatlání až k napodobování. Kolem prvního roku jedinec vysloví smysluplné slovo (Langmeier a Krejčířová, 1998).

### 3.4 Batolecí období

Je to období od jednoho roku do tří let. Dítě se stává aktivnější a samostatnější a formuje se jeho osobnost. Začíná si uvědomovat své místo ve světě. Zpomaluje se tělesný vývoj, ale zlepšuje se rozvoj koordinace chůze a jemné motoriky. Jedinec chodí po schodech, běhá, leze, skáče, hází míč atd. Dochází k rozvoji dominantní ruky. Kognitivní vývoj je nestálý. Pozornost je stále bezděčná, ale postupem času se prodlužuje. Paměť má samovolný charakter, ale jedinec si pamatuje silné zážitky. Vyvíjí se symbolické a předpojmové myšlení a učení probíhá pomocí nápodoby, kdy se dítě učí chápat pojmy a tím rozvíjí svoji řeč (v prvním roce pět slov, ve třech letech až 900). V emoční oblasti se rozvíjí široké spektrum pocitů (včetně žárlivosti, empatie, radosti atd.). Dítě si začíná utvářet vztahy i s jinými členy rodiny a navazuje kontakty se svými vrstevníky. Začíná se objevovat separační úzkost a první období vzdoru (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Velmi důležitou součástí tohoto období je hra. Rozvíjí se hra funkční (jedinec různě manipuluje s hračkou), konstrukční (stavění z kostek, stavebnice, různé dráhy, ...) a tematické (vymýšlí si a vybavuje situace, které zná nebo už zažilo). Nejoblíbenějším druhem her jsou pohybové aktivity, kde se jedinec řádně „vydovádí“. Při hře se učí spolupracovat se svými vrstevníky. Důležité je vnímat individuální tempo vývoje každého dítěte, podporovat jeho samostatnost a aktivitu, poskytovat mu dostatek prostoru pro hru a pohyb (Zacharová, 2012).

### **3.5 Předškolní období**

V tomto období jsou změny méně nápadné, ale velmi významné pro postavení jedince ve společnosti i pro další vývoj soběstačnosti. Začíná po třetím roce života jedince a končí nástupem do školy. Je to období plné her a rozvoje fantazie. V tomto období jedinec touží po aktivitě a využívání svých nově získaných dovedností. Myšlení je egocentrické, závislé na vnímání a vnějších znacích. V reálných situacích uplatňuje prvky své fantazie. Objevuje se zde „dětská lež“, která není vědomá, ale jde spíš o vyrovnání se s realitou a strachem z trestu. Morální vývoj jedince je charakteristický principem odměny a trestu. Dítě si postupně osvojuje správné normy chování (především nápodobou z rodinného prostředí). V tomto období si dítě uvědomuje své pohlaví a utváří si svojí počáteční identitu. Důležitý je kontakt s vrstevníky stejného pohlaví. Roste zájem o utváření přátelství a učení se komunikace, spolupráce a prosazování vlastních názorů a myšlenek mezi ostatními jedinci stejného věku (Langmeier a Krejčířová, 1998).

V tomto období se zdokonaluje koordinace pohybů, dítě se učí oblékat a pomáhat s domácími pracemi. Rozvíjí se jeho pozornost, paměť i myšlení, klade mnoho otázek a je zvědavé. Slovní zásoba se zvětšuje a gramaticky zpřesňuje. Výchovné cíle v předškolním období se zaměřují na podporu zdravého fyzického vývoje, rozvoje rozumových schopností a jazykových dovedností, rozvoj sociálních a emocionálních dovedností a přípravu na vstup do školy.

Rodiče by se v tomto období měli svému dítěti věnovat naplno a být mu oporou, podporovat jeho hru a fantazii, číst mu pohádky, vyprávět příběhy, učit básničky, vést jej k samostatnosti a zodpovědnosti, učit ho základním pravidlům chování a připravovat ho na vstup do školy. Předškolní období je klíčovým obdobím každého člověka, kdy se učí základním dovednostem, které mu pomohou zvládat životní úkoly v dalších obdobích jeho života (Vágnerová, 2012).

Předškolní období končí nástupem do školy. Během roku před nástupem do školy je nutné, aby dítě navštěvovalo mateřskou školu, kde se adaptuje na kolektiv a pravidla. Pod vedením učitelek se děti didakticky připravují na školu. V dovršení šestého roku jedince se koná zápis do první třídy. Pokud se rodiče na základě doporučení pedagogicko-psychologické

poradny rozhodnou pro odklad, jedinec absolvuje vyšetření školní zralosti. Vyšetření se řídí platnou legislativou a lze ho provést nejpozději do zahájení školního roku, ve kterém dítě dosáhne osmého roku.

Školní zralost je komplexní pojem, který zahrnuje psychickou, fyzickou a sociální připravenost dítěte na vstup do školy. Hodnocení školní zralosti zahrnuje tyto oblasti: tělesná zralost (výška 105–118 cm a hmotnost 17–23 kg, výměna chrupu a filipínská míra), kognitivní zralost (zde se zkoumá úroveň pozornosti, paměti, vnímání, myšlení, řeči a porozumění), emoční a sociální zralost (jedinec by měl dosáhnout určité citové stability, respektovat autority a spolupracovat s vrstevníky) (Zacharová, 2012).

### **3.6 Školní věk**

Školní věk je důležitou etapou v životě každého jedince. V počáteční fázi školního věku se děti začínají aktivně začleňovat do společnosti a postupně rozvíjet své vnímací schopnosti a motoriku. Jsou schopni lépe vyhodnocovat audio-vizuální podněty a začínají chápat fungování světa kolem nich. V průběhu tohoto období se dětské myšlení vyvíjí od jednoduchých operací k abstraktnějším konceptům, což umožňuje lepší porozumění základních pravidel. Kromě toho se zlepšují i paměťové schopnosti, pozornost a jazykový projev, což má významný vliv na jejich vystupování před vrstevníky i společností. Emoční stabilita jedinců roste, a začínají se v této oblasti lépe ovládat, což jim umožňuje správný vývoj chování. Také formulují základní schopnosti a postoje, které dále ovlivňují jedincův život (Langmeier a Krejčířová, 1998).

### **3.7 Období dospívání**

Pubescence je obdobím dramatických změn. Je to fáze, která probíhá mezi 12. a 15. rokem života. V tomto období jsou na dospívajícího kladeny velké nároky. Jedinec si utváří vlastní identitu. Dochází k pohlavnímu dozrávání, rozvíjí se druhotné pohlavní znaky a tělo se proporčně začíná měnit na dospělé. Každý tuto změnu přijímá jinak, proto se v tomto období dospívající více pozorují, jsou kritičtí ke svému zevnějšku a potýkají se s mnohými obtížemi. Jednou ze závažných nemocí, objevující se právě v tomto období, je mentální anorexie, kdy se jedinec snaží potlačit vývoj sekundárních pohlavních znaků a výrazně omezuje množství konzumovaného jídla. Hormonální změny ovlivňují i psychiku pubescenta, zvyšují emoční labilitu a úzkostnost. Pocit nejistoty, tlak z okolí a mnoho dalších faktorů jsou pro jedince velkou zátěží, která se projevuje v jeho chování. Pubescent bývá vůči dospělým uzavřený, im-



pulzivní a vztahovačný. V myšlení se projevují abstraktní úvahy, se kterými pracuje v hypotetických událostech. Kriticky hodnotí sám sebe a utváří si představu o tom, kým by chtěl být.

Komunikace s dospívajícím bývá problematická. Jedinec nesnáší kompromisy a prosazuje své názory. V tomto období jsou velmi důležití vrstevníci, kteří jedinci poskytují oporu a umožňují mu sdílet zájmy a starosti. Objevuje se první platonická zamilovanost. Je potřeba, aby rodiče byli trpěliví a chápaví. Otevřená a upřímná komunikace, podpora a respektování individuality jedince je v tomto období klíčové (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Adolescence je nazývána jako příprava na dospělost, jedinec postupně dozrává. Ukončuje se povinná školní docházka, dochází k prvním pohlavním stykům a dosažení právní plnoletosti. Cílem je dozrání v oblasti biologické, sociální a psychické. Tělesný vývoj už není tak znatelný jako v pubertě, ale stále dochází k proporčním změnám. Adolescent touží po obdivu a lásce (Vágnerová, 2005).

### **3.8 Dospělost**

Dospělost nastává dovršením 18. roku života jedince, ale z psychologického hlediska mezi 20. až 25. rokem. Toto období dělíme na mladší dospělost (do 30 let), střední dospělost (do 45 let) a starší dospělost (do 60 let). Na počátku dospělosti je jedinec na vrcholu svých fyzických sil a tvořivosti, psychosociálních dovedností, je vyvinutý smysl pro zodpovědnost a dochází ke stabilizaci životních postojů. Kolem třicátého roku jedinci vstupují do manželství a zakládají rodinu. Po narození dítěte se mění dynamika ve vztahu.

Ve střední dospělosti stále přetrvává vrchol produktivity, i když postupně dochází k úbytku svalové síly, zpomaluje se rychlost pohybu a dochází ke zhoršení zrakové a sluchové ostrosti. Je to období hormonálních změn. Častá je krize středního věku, která se vyznačuje bilancováním dosavadního života a strachem ze stáří (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Starší dospělost se vyznačuje zralostí, vyrovnaností a využíváním získaných životních zkušeností. Upadá potřeba dalšího vzdělávání, rozvoje a získávání nových zájmů. Po tělesné stránce dochází k výraznějšímu úbytku fyzických sil, snižuje se výkonnost, dochází k atrofii svalstva, osteoporóze, výrazněji se snižuje pružnost kůže – vznikají vrásky (Vágnerová, 2005).

### 3.9 Období stáří a umírání

„*Být starý znamená především žít a jednat rutinně*“ (Kern, 2000, s. 179). Stáří rozdělujeme do třech fází: stárnutí (60–74 let), stáří (do 89 let) a stařeckost (nad 90 let). Průběh stáří ovlivňuje zdraví a sociální proměny, které jsou výsledkem dosavadního způsobu života a vrozených dispozic. Biologické stárnutí postihuje celý organismus a omezuje jeho funkce, a to včetně hybnosti, výdrže a výkonnosti. Snižuje se frustrační tolerance, zhoršuje se paměť, zrak a sluch. Období stáří je spojeno s odchodem jedince do důchodu, tudíž se jedinci mění denní režim a potřeba hledat nové uplatnění. To může vést k pocitu marnosti a neužitečnosti. Důležitá je míra společenského začleňování se a aktivní přístup k životu (jedinec, který má rodinu, přátele a nějaké zájmy na tom bude, po stránce fyzické i psychické, lépe než osamělý jedinec bez aktivit). Starý člověk se méně adaptuje a rád se drží svých stereotypů, bývá přecitlivělý a málo empatický. Žije ve vzpomínkách na svůj život a vyrovnává se s blížící se smrtí. Stárnutí je přirozenou součástí našeho života (Vágnerová, 2005).

Smrt je ve společnosti málo probírané téma, a to kvůli strachu. Jedinec prochází procesem popření, frustrace, smlouvání, depresí a konečného přijetí svého osudu. Každý tuto cestu prožívá jinak. Smrt je nevyhnutelná, ale s vědomím a přípravou se s ní můžeme lépe vyrovnat. Důležitá je podpora a péče (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Nyní jsme se stručně seznámili se stupni ve vývoji člověka. Vývojová psychologie se tedy zaměřuje na lidský vývoj, zkoumá proměny psychiky a chování od početí až po smrt. Zabývá se kognitivním, emocionálním, sociálním a morálním vývojem jedince, přičemž zohledňuje jak vrozené dispozice, tak i vliv prostředí. Znalost vývojové psychologie je klíčová nejen pro pedagogy a psychology, ale i pro rodiče a všechny, kteří se zajímají o vývoj člověka. Mezi důležité faktory ovlivňující vývoj patří genetika, vrozené dispozice ovlivňující temperament a osobnostní rysy, vliv prostředí, rodina, kultura a životní zkušenosti.

## **Praktická část**

### **4 Metodologie výzkumu**

V praktické části bakalářské práce budu zkoumat, jak se proměnilo trávení volného času dotazovaných jedinců od dětství po současnost. Pro realizaci mého kvalitativního výzkumu jsem využila metodu rozhovoru s předem definovanými otázkami, které navazují na cíl stanovený na začátku psaní bakalářské práce.

#### **4.1 Cíl a dílčí cíle**

Hlavním cílem výzkumu je analyzovat, jak se aktivity, preference a vnímání volného času mění během života. K hlavnímu cíli byly stanoveny dílčí cíle:

- Zjistit, zda se jedinci v dospělosti věnují stejným zájmovým činnostem jako v dětství.
- Zjistit, kdo nebo co ovlivnilo způsob trávení volného času v dětství a dospělosti.
- Zjistit, jaký vliv má volný čas na celkový vývoj člověka.
- Zjistit, jak moc velký vliv mají technologie na trávení volného času

#### **4.2 Výzkumná metoda**

Pro tuto práci byl zvolen kvalitativní design výzkumu. Jde o výzkum, při kterém nedochází ke kvantifikaci. Zaměřuje se na hlubší pochopení zkoumaných jevů. Místo statistik analyzuje texty, rozhovory a pozorování. Výzkumník aktivně reflektuje situaci a dbá na spolehlivost dat, které odpovídají zkoumané problematice. Kvalitativní výzkum také umožňuje lépe proniknout do podstaty jevů, o kterých nemáme mnoho informací. Poskytuje komplexní a hluboké poznatky, které kvantitativní metoda nedokáže zachytit (Strauss, Corbinová, 1999).

##### **4.2.1 Polostrukturovaný rozhovor**

Polostrukturovaný rozhovor vychází z předem připraveného tématu a otázek, které slouží jako směrnice pro hluboký dialog mezi výzkumníkem a respondentem. Díky otevřeným otázkám má badatel větší možnost proniknout do zkoumané problematiky z respondentova pohledu a zachytit jeho výpověď v reálné podobě. Polostrukturovaný rozhovor tak umožňuje hlubší pochopení tématu a smýšlení ostatních jedinců (Švaříček, Šedřová, 2007).

Pro účely rozhovoru byly formulovány tyto otázky:

1. Jak jste trávili svůj volný čas v dětství? Jaké aktivity vás bavily a na jaký kroužek jste chodili?
2. Jaký vliv na trávení volného času měli vaši rodiče?
3. Jak se změnilo trávení vašeho volného času s nástupem do školy/práce?
4. Jak se Vám daří skloubit práci/školu/rodinu a váš volný čas?
5. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? Případně co byste změnili?
6. U jakých aktivit relaxujete?
7. Máte nějaké koníčky, které Vám pomáhají rozvíjet vaše dovednosti?
8. Věnujete se nějakým aktivitám, které Vám pomáhají s poznáním sebe sama?
9. Jaký vliv má volný čas na celkový vývoj člověka?
10. Kolik času máte na odpočinek a aktivity, které vás baví?
11. Jak si představujete ideální trávení vašeho volného času?
12. Ovlivnily technologie váš volný čas? Jak?
13. Kdy jste se naposledy nudili?
14. Jaký vliv má na vaše trávení volného času roční období?
15. Navštěvujete či zúčastňujete se nějakých skupinových aktivit, které Vám pomáhají navazovat nová přátelství?
16. Jaké jsou vaše oblíbené formy zábavy, které si užíváte s přáteli nebo rodinou?

### **4.3 Volba respondentů a průběh rozhovorů**

Při výzkumném šetření jsem vycházela z polostrukturovaných rozhovorů s vybranými respondenty. K tomuto výzkumu byly osloveni čtyři respondenti. Záměrně jsem vybrala osoby ze všech kategorií dospělosti (mladší, střední a starší dospělosti) a odlišného pohlaví. Při rozhovorech jsem od dotazovaných dostala souhlas s nahráváním na diktafon. Tyto rozhovory jsem přepsala a přiložila v celém znění – viz Příloha). Jelikož jsou všichni respondenti moji přátelé, tak jsme si při rozhovorech tykali. Rozhovory probíhaly individuálně, na přátelské úrovni a v klidném prostředí. Dotazovaní byli seznámeni, že jejich odpovědi budou zachovány v anonymitě a budou sloužit pouze k výzkumným účelům mé bakalářské práce. Z tohoto důvodu byli respondenti označeni jako R1 – R4. Rozhovor trval průměrně dvacet minut.

#### **4.2.1 Charakteristika respondentů**

##### **Žena, 25 let, studentka VŠ**

V dětství se nevěnovala soustavně žádné sportovní aktivitě. Chodila do ZUŠ na klavír, sólový a sborový zpěv. Celý život má ráda hudbu, hraje na klavír, kytaru a ukulele. Zajímá ji zdravý životní styl, ekologie a udržitelnost. Nyní ráda čte, sportuje, vaří, peče a zpracovává dary přírody. V současnosti se připravuje na závěrečné státní zkoušky na VŠ.

##### **Muž, 34 let, technolog**

Celá rodina respondenta je velmi sportovně založená. V dětství se věnoval fotbalu, plavání, ale také hře na kytaru a klavír. Nyní je otcem dvou malých dětí, kterým věnuje téměř veškerý svůj volný čas. Jezdí na výlety s rodinou, baví ho kolo, koloběžky, stolní hry. Mezi jeho nejoblíbenější volnočasové aktivity patří fotbal.

##### **Žena, 47 let, vychovatelka**

Dětství prožila klidně se svými rodiči a sestrou na venkově. V dětství a mládí měla ráda ruční práce, šití a vyšívání. Nyní ráda aktivně odpočívá při práci na zahradě, s rodinou podniká výlety po památkách, navštěvuje lekce jógy a chodí na procházky se psem.

##### **Muž, 55 let, strojní inženýr**

V dětství byl členem pěveckého kroužku, v ZUŠ se učil hře na klavír, ale žádnému sportu se dlouhodobě nevěnoval. Od studentských let až po současnost je členem různých hudebních skupin. Zajímají ho dokumentární pořady všeho druhu.

#### **4.4 Analýza rozhovorů**

Po samotném provedení rozhovorů se všemi zúčastněnými nastává fáze analýzy. Z realizovaných rozhovorů jsem získala poměrně velké množství dat. Ve fázi přípravy jsem si stanovila dílčí cíle, které mi nyní měli pomoci při třídění údajů. Pro přehlednost a lepší orientaci jsem si přepisy vytiskla a barevně vyznačila pasáže týkající se jednotlivých kategorií. Do textu jsem si značila poznámky.

## 1. Jak jste trávili svůj volný čas v dětství? Jaké aktivity vás bavily a na jaký kroužek jste chodili?

**R1:** „V dětství jsem si mimo povinností do školy hlavně hrála. (...) Kromě toho jsem od asi druhé třídy chodila do ZUŠ na klavír, což vyžadovalo ideálně každodenní trénink. Klavír jsem však většinu času považovala za povinnost než příjemné trávení volného času. Dále jsem v ZUŠ chodila i na sólový a sborový zpěv, (...). Taky jsem se pokoušela navštěvovat různé sportovní kroužky. Hrála jsem volejbal, dělala aerobic, ale u ničeho jsem nevydržela moc dlouho. (...)“

**R2:** „Dětství jsem měl hodně aktivní. (...). Protože jsem byl hodně neposedné dítě, rodiče mi vybírali takové kroužky, kde jsem svoji hyperaktivitu mohl částečně vybit. Proto jsem chodil 2x týdně na fotbal, plaval, chodil do Skautu. Od rodičů jsem ale získal i lásku k hudbě, tudíž jsem od první třídy navštěvoval ZUŠ, kde jsem začínal s kytarou a ve čtvrté třídě se k tomu ještě přidala hra na klavír.“

**R3:** „Mé dětství bylo plné her s kamarády a sestrou. Nejčastěji jsme si všichni hráli venku na zahradě, louce, na půdě nebo v chaloupce, kterou nám rodiče postavili. (...). Já jsem chodila na kroužek Praktická dívka, kde jsme se učili vyšívát, háčkovat, plést atd.“

**R4:** „V dětství jsem veškerý čas trávil s ostatními dětmi z paneláku venku. (...). Byl jsem mladý požárník, dále jsem navštěvoval ZUŠ – hru na klavír a ve škole jsem byl členem pěveckého kroužku. Také jsem zkoušel hrát hokej, ale to mi nešlo, tak jsem toho po roce nechal.“

V první otázce rozhovoru jsem nechala každého jedince popsat jejich způsob trávení volného času v dětství. Z odpovědí jsem se dozvěděla, že každý z nich trávil svůj volný čas hlavně venku hraním her se sourozenci a kamarády. Někteří respondenti se věnovali sportu (fotbal, volejbal, plavání atd.) či nějaké hudební činnosti (klavír, kytara, zpěv). Je zajímavé, že někteří s kroužky (hlavně sportovními) „bojovali“ a nevydrželi u nich dlouho, zatímco jiní je brali jako zábavu a smysluplné trávení volného času.

## 2. Jaký vliv na trávení volného času měli vaši rodiče?

**R1:** „Rodiče byli většinou prvotní iniciátoři kroužků, ačkoliv je pravda, že kdykoliv jsem chtěla zkusit něco já sama, tak mi většinou nebránili, pokud to situace umožňovala. (...)“

**R2:** „U výběru kroužků měli rodiče důležité slovo, ale co se týče ostatního volného času, mohl jsem jej trávit tak, jak jsem chtěl. Měli jsme jen domluvená nějaká pravidla, např. v kolik budu doma, kde a s kým budu...“

**R3:** „Rodiče nám nikdy nemluvili do toho, jak máme trávit volný čas. (...)“

**R4:** „Chtěli, abych chodil do ZUŠ, jinak se o moje aktivity ve volném čase příliš nezajímali, pokud se nestal průšvih.“

Rodiče měli vliv na trávení volného času všech respondentů, ale míra a způsob vlivu se u každého lišil. Rodiče respondentů R1 a R2 hráli důležitou roli při výběru kroužků. V případě R1 rodiče kroužky iniciovaly, ale zároveň respektovali přání dcery zkusit i jiné aktivity. U R2 měli sice rodiče slovo při výběru kroužků, ale volný čas mimo ně mohl trávit dle své libosti. Rodiče respondentů R3 a R4 se do výběru aktivit ve volném čase příliš nezapojovali. R3 trávila svůj volný čas hlavně se sestrou a kamarády venku. Rodiče R4 požadovali docházku do ZUŠ, ale jinak ho v aktivitách neomezovali.

Je důležité, aby rodiče dětem poskytli prostor pro vlastní volbu a zároveň je nenutili do aktivit, které je nebaví. Zároveň by měli podporovat trávení volného času s kamarády.

### **3. Jak se změnilo trávení vašeho volného času s nástupem do školy/práce?**

**R1:** „Nepocituji, že by se něco změnilo nějak markantně. (...). Během gymplu jsem věnovala více volného času přípravě do školy a dost času jsem strávila s kamarády. V průběhu vysoké mi začalo dávat větší smysl věnovat se sportovním aktivitám. (...). Celkově jsem ale nástupem na vysokou získala více času, než jsem měla v průběhu střední, takže se mi docela dobře dařilo zvládat školu, domácnost i další věci, které jsem zrovna stíhat potřebovala. (...)“

**R2:** „Na střední škole jsem hodně sportoval. Dál jsem se aktivně věnoval fotbalu a cyklistice, plaval, hrál florbal a trochu jsem začal posilovat. S nástupem do práce jsem všechny tyto aktivity musel z důvodu nedostatku času částečně omezit.“

**R3:** „S nástupem do práce přibýlo spoustu povinností a ubylo času, který bych ráda věnovala činnostem, které mi přinášely radost.“

**R4:** „V tomto období mě nejvíce zajímala muzika a založili jsme se spolužáky první kapelu, často jsem hrál na tanečních zábavách.“

Nástup do školy nebo práce s sebou přinesl pro všechny respondenty změny v trávení volného času. Zatímco někteří jedinci získali více volného času a věnovali se aktivitám, které je bavily, jiní museli své aktivity kvůli nedostatku volného času omezit. Změny v trávení volného času, jsou individuální a závisí na mnoha faktorech, jako je typ školy, náročnost práce, osobní zájmy a časové nároky na rodinu a domácnost.

Je důležité, aby si každý našel čas na aktivity, které ho baví a naplňují, i když s nástupem do školy a zaměstnání volného času ubývá.

#### **4. Jak se Vám daří skloubit práci/školu/rodinu a váš volný čas?**

**R1:** „V průběhu vysoké to dost záviselo na tom, jestli byl semestr nebo zkouškové. (...) největší posun, který mi pomáhá všechno skloubit, je právě to, že se mi podařilo uvědomit si, že nemůžu zvládat všechno, díky čemuž jsem v pohodě s tím, že nezvládám všechno.“

**R2:** „Nyní jsem již ženatý, a dokonce jsem tatínkem dvou malých holčiček, tudíž volného času je teď méně. Ale snažím se (alespoň myslím) rovnoměrně dělit čas mezi rodinu, práci a dobu, kterou mám vyhrazenou jenom sám pro sebe.“

**R3:** „Skloubit práci, rodinu a domácí povinnosti je obtížné, a volného času není nazbyt. Přesto se ale snažím si nějaký volný čas pro své koníčky vyšetřit.“

**R4:** „Těžko. Ale díky dobrému rodinnému zázemí si myslím, že to zvládám.“

Skloubení práce/školy/rodiny a volného času je velmi náročné, vyžaduje plánování, prioritizaci a v neposlední řadě i umění říct ne. Respondentka č. 1 zdůrazňuje důležité uvědomění si, že nejde zvládnout vše. Díky tomuto přístupu se méně stresuje a lépe si užívá volný čas, i když ho má méně. Respondent č. 2 s ohledem na rodinné potřeby (manželka a dcery) nemá mnoho volného času, ale snaží se ho spravedlivě rozdělit mezi práci, rodinu a sebe. Respondentka č. 3 se snaží, i přes náročné skloubení práce, rodiny a domácích povinností, najít si čas na své koníčky. Respondent č. 4 zvládá propojení povinností a volného času díky podpoře své rodiny.

Zde můžeme sledovat jak se priority a trávení volného času mění, podle věkového rozdílu.

Neexistuje univerzální návod na to, jak ideálně skloubit všechny životní oblasti. Každý si musí najít vlastní cestu, která bude fungovat pro něj i jeho blízké okolí. Důležité je, aby byl člověk spokojený a vyrovnaný a aby mu všechny důležité i méně důležité činnosti přinášely radost.

#### **5. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? Případně co byste změnili?**

**R1:** „Volný čas teď nejčastěji zabírá směsice školních povinností, hudby, sportu a domácích prací. Hodně jsem eliminovala sledování televize či YouTube, za což jsem hodně ráda. Asi jsem celkem spokojená s tím, jak to mám nastavené, (...).“

**R2:** „Nyní se hodně věnuji našim dcerkám. Jezdíme na výlety, baví nás kolo, koloběžky, on-line brusle, ale i stolní hry. V tuhle chvíli bych asi neměnil nic.“

**R3:** „Svůj volný čas se snažím trávit aktivně, buď procházkou v přírodě se psem, nebo pravidelnými lekcemi jógy.“



**R4:** „Prací na zahradě, sledováním dokumentů, čas s kapelou. Chtěl bych se naučit vařit.“

Volný čas tráví každý z dotazovaných po svém. Někteří ho věnují spíše rodině a aktivitám s ní spojeným, jako jsou výlety, cyklistika, koloběžky, bruslení a stolní hry (R2). Jiní dávají přednost sportu a hudbě v kombinaci se studijními povinnostmi a domácími pracemi (R1). Další tráví čas v přírodě s pejskem nebo chodí cvičit jógu (R3). Mezi již vypsány aktivitami se také objevila práce na zahradě, sledování dokumentů a hraní s kapelou (R4).

Všichni respondenti si užívají svůj volný čas a tráví co nejvíce aktivně. Někteří by do budoucna uvítali více volného času pro sebe a své koníčky. Je důležité si najít aktivity, které člověka baví a naplňují.

## 6. U jakých aktivit relaxujete?

**R1:** „(...). Spolehlivě si odpočinu u čtení knih, hraní na nástroje a zpívání nebo sportu a částečně i při trávení času s přáteli. Dále ale považuju za relax i většinu domácích povinností a vaření, protože u toho poslouchám písničky či podcasty, což mi velmi pomáhá si danou aktivitu užít.“

**R2:** „Odpočinu si u fotbalu v televizi.“

**R3:** „Mám moc ráda květiny, tudíž nejčastěji relaxuji při práci na zahrádce, kde si „vyčistím“ hlavu od starostí.“

**R4:** „U sledování dokumentů a TV.“

Dotazovaní jedinci nalézají relaxaci v různorodých aktivitách. Nejčastěji jedinci odpočívají u audiovizuální techniky (sledování fotbalu/dokumentů či poslech hudby nebo podcastů). Dalším zaručeným odpočinkem je četba knih nebo hra na hudební nástroj. Zajímavé je, že někteří respondenti vnímají domácí nebo zahradní práce jako relaxaci, u kterých si odpočinou.

Můžeme zde sledovat rozdíl mezi ženami a muži. Ženy relaxují u rukodělných a praktických činností, a naopak muži si rádi sednou k televizi. V každém případě je důležité, aby se člověk u dané aktivity cítil příjemně a odpočinul si od každodenních starostí.

## 7. Máte nějaké koníčky, které Vám pomáhají rozvíjet vaše dovednosti?

**R1:** „(...). Já jsem se před pár lety chtěla začít učit francouzsky, takže jsem začala s Duolingem. Sice to nepřináší moc velké výsledky, ale baví mě to pořád moc. Dále se snažím

*pořád trénovat hru na nástroje, zpěv, vařit a péct a věnovat se té různé produkci domácích potravin a zásob, protože mě to baví a dává mi smysl se v tom zlepšovat.“*

**R2:** *„Nyní ne.“*

**R3:** *„V současné době žádný takový koníček nemám. V minulosti jsem ale hodně šila oblečení na své děti a sebe, a to mi přinášelo velkou radost. Také jsem vyšivala, ale v současné době se tomu již nevěnuji.“*

**R4:** *„Ano, rád se věnuji CNC obrábění a 3D tisku.“*

Dva z dotazovaných jedinců mají zálibu, díky které se v něčem rozvíjejí. První dotazovaná svůj volný čas využívá k učení se francouzského jazyka s pomocí vzdělávací aplikace. R4 se věnuje technickým koníčkům jako CNC obrábění a 3D tisku. I když se zbylé dva respondenti v současné době nevěnují žádným koníčkům, které by je rozvíjeli, neznamená to, že se jim v minulosti nevěnovali nebo v budoucnu nebudou věnovat.

Koníčky jsou dobrým způsobem, jak se naučit novým věcem, rozvíjet své dovednosti a trávit volný čas smysluplně. Současnost nabízí širokou škálu možností, takže si každý může najít to, co ho baví a naplňuje. Samozřejmě je také nutné říci, že se zájmy mohou v průběhu života změnit.

## **8. Věnujete se nějakým aktivitám, které Vám pomáhají s poznáním sebe sama?**

**R1:** *„(...) Cíleně se tomu věnuji příležitostně při psaní deníku nebo když testuju svoje hranice chladem, jídlem či jiným výstupem z komfortní zóny.“*

**R2:** *„Vzhledem k tomu, že se nyní ve volném čase převážně věnuji aktivitám s našimi dětmi, tak jsem o sobě zjistil, že jsem mnohem trpělivější a vnímavější k potřebám druhých.“*

**R3:** *„Navštěvuji lekce jógy, které přinášejí příjemné zklidnění, uvolnění a zamyšlením se nad sebou samým.“*

**R4:** *„Ano. Snažím se naučit programovat. (...)“*

Poznání sebe sama je celoživotní proces, který se odehrává v mnoha oblastech našeho života. Mnoho jedinců pozná sebe samotného, když vystoupí ze své komfortní zóny a vyzkouší něco nového. Také sem můžeme zařadit činnosti které jedinci pomáhají poznat své vnitřní Já. Ať už hovoříme o psaní deníku, kde shrnujeme naše pocity, které nechceme držet uvnitř sebe nebo poznat své fyzické dovednosti či nedostatky na józe. Jiní se snaží zaměstnat svoji hlavu a proniknout do technických záležitostí v podobě programování. Trávení času s dětmi nám může ukázat mnoho pohledů na věc z dětské perspektivy a my se tak můžeme inspirovat a začít přemýšlet nad věcmi jinak.

Důležité je, abychom byli k sobě otevření a ochotni se učit z našich zkušeností ať už jsou kladné nebo záporné. Ne nadarmo se říká, že „*Ten, kdo nikdy neudělal chybu, nikdy nezkusil nic nového*“ (Albert Einsein).

## 9. Jaký vliv má volný čas na celkový vývoj člověka?

**R1:** „*Určitě obrovský. Jakýkoliv výběr člověka ovlivňuje. (...) Podle mě tedy dává obrovský smysl zamyslet se, co děláme, ať už pracovní nebo ve volném čase a analyzovat, co nám to přináší a jestli jsme takto spokojeni (...)*“

**R2:** „*Určitě záleží, čemu se člověk ve volném čase věnuje. Já jsem v dětství a mládí hodně sportoval, tudíž jsem měl skvělou fyzickou. Mělo to ale i dobrý vliv na moje vlastnosti – byl jsem týmovým hráčem, tudíž jsem se učil spolupracovat s ostatními, komunikovat, sdělovat své postřehy nebo potřeby, tolerovat, soucítit a respektovat druhé.*“

**R3:** „*To je zcela individuální. Záleží, čemu se jedinec ve svém volném čase věnuje. Ale všeobecně lze říci, že každý si pro svůj volný čas vybírá takové aktivity, které mu přinášejí radost, odpočinek, (...)*“

**R4:** „*Určitě velký. Osobnost člověka formuje mnoho okolností. To znamená, že i to, jak a s kým tráví svůj volný čas, se podílí na tom, jaký člověk je.*“

Všichni se shodují, že volný čas hraje důležitou roli v celkovém vývoji člověka. Ovlivňuje jeho osobnost, dovednosti i celkovou pohodu. Je dobré se zamyslet nad tím, jaké aktivity nám dávají smysl a přinášejí radost. Protože nemá cenu dělat něco, co nás nebaví.

Kromě rozvoje má volný čas velký vliv na regeneraci organismu a psychiky. Procházky v přírodě, četba či cvičení pomáhají odbourat stres a úzkost a podporují celkovou pohodu. Musím však zdůraznit, že ne všechny aktivity ve volném čase jsou prospěšné. Nadměrné sledování televize nebo trávení času v negativním prostředí může mít negativní dopad na naše zdraví a psychiku. Proto je důležité volit aktivity zodpovědně a s ohledem na naše potřeby a hodnoty.

## 10. Kolik času máte na odpočinek a aktivity, které vás baví?

**R1:** „*To se velmi různí den ode dne. (...). Obecně se však snažím se všemu věnovat každý den dostatečně, a i cíleně odpočívat, abych předešla frustraci z čehokoliv.*“

**R2:** „*Není to mnoho, ale cca 1,5 až 2 hodiny denně.*“

**R3:** „*Mnoho času nezbyvá, ale každý den je to alespoň pár desítek minut.*“

**R4:** „*Poměrně málo, maximálně hodinu denně. Přál bych si více.*“

Každý z jedinců se snaží si každý den vyhradit nějaký čas na své zájmy. Všichni by si toho volného času přáli více, ale myslím si, že záleží na každém, kolik je schopen si vyčlenit čas na to co ho baví.

Dostatek volného času pro odpočinek a zábavu je důležitý pro celkové fyzické a psychické zdraví člověka. Množství volného času, které má člověk k dispozici, se může lišit v závislosti na jeho životním stylu, práci a dalších faktorech. Ideální je, aby si každý našel optimální rovnováhu mezi prací, odpočinkem a zábavou a věnoval se aktivitám, které mu pomáhají cítit se dobře.

### **11. Jak si představujete ideální trávení vašeho volného času?**

**R1:** „(...) Obecně bych byla ráda, kdyby toho času byl dostatek a stihla se tedy věnovat spoustě různým věcem – sportu, péči o sebe, hudebním nástrojům, své rodině a blízkým, tvoření dobrého jídla. (...)“

**R2:** „Po fotbale s kamarády u piva.“

**R3:** „Za slunečného dne venku na zahradě s knihou.“

**R4:** „Někde v klidu si dělat, co právě chci.“

I zde se představa ideálního trávení volného času u každého liší. Někteří jedinci preferují aktivní zábavu s přáteli, jiní dávají přednost relaxaci v soukromí a další si cenní svobody a flexibility při trávení jejich volného času.

### **12. Ovlivnily technologie váš volný čas? Jak?**

**R1:** „Asi nemám žádnou aktivitu, která by byla vyloženě vázaná na technologie, takže primárně asi ne moc. Ale je pravda, že jsou dobrým doplňkem, který aktivity usnadňuje, vylepšuje nebo dělá aktivity ještě příjemnějšími.“

**R2:** „Trochu samozřejmě ano, sleduju Facebook, Instagram a streamy.“

**R3:** „Řekla bych, že ani ne. Naštěstí jsem „nepropadla kouzlu“ sociálních sítí, tudíž technologie využívám k tomu, abych se něco dozvěděla. (...)“

**R4:** „Významně. Díky nim mám rychlejší přístup k informacím, které mě zajímají.“

Z odpovědí je patrné, že každý z dotazovaných jedinců nějakým způsobem „utíká“ do digitálního světa, ale je to jen v malé míře. Technologie jedinci využívají hlavně k vyhledávání informací.

Vliv technologií na volný čas závisí na individuálních preferencích. Někteří lidé je používají pro zábavu, jiní spíše jako nástroj pro učení a získávání informací. Technologie mohou volný čas obohatit a přináší nám širokou škálu možností, jak je při odpočinku využívat.

### 13. Kdy jste se naposledy nudili?

**R1:** „Už je to určitě spousta let, co bych se nudila v tom smyslu, že nemám žádnou povinnost, a tudíž musím uměle vymýšlet, co bych mohla dělat. Naopak se snažím rozvrhnout čas tak, abych co nejsmysluplněji naplnila těch 24 hodin, které každý den dostanu. Navíc bych řekla, že nuda je opravdu spíše doménou dětství a dospělí už v drtivé většině cíleně pracují nebo odpočívají.“

**R2:** „Rád bych se někdy nudil (smích).“

**R3:** „To je moc pěkná otázka, a abych pravdu řekla, tak si nepamatuji chvíli, kdy bych si řekla, že vůbec nevím, co mám dělat.“

**R4:** „Nepamatuji si.“

Tuto otázku jsem zde zařadila spíše ze zvědavosti.

Pocit nudy je individuální záležitost. Někteří lidé se sní setkávají jenom zřídka, jiní ji zažívají častěji. Nuda může být způsobena nedostatkem aktivit, stereotypním způsobem života nebo neschopností najít smysluplné využití volného času. Vždy je důležitá rovnováha.

### 14. Jaký vliv má na vaše trávení volného času roční období?

**R1:** „Roční období a počasí u mě ovlivňuje zejména venkovní aktivity. Možná ještě taky druhy jídel, které vařím a pečů, protože ne každé se hodí po celý rok. Moje vnitřní aktivity nejsou na roční období vázány skoro vůbec. V létě, při hezkém počasí, určitě trávím více času venku. Nejvíce to asi ovlivňuje druhy sportů, (...).“

**R2:** „Asi žádný. Sportovní přenosy se v televizi dají sledovat celoročně a v každém ročním období se dá nějaký sport provozovat.“

**R3:** „Ráda relaxuji při práci na zahradě, tudíž období od jara do podzimu. Zimu mám ale zase raději k dlouhým procházkám s naším pejskem.“

**R4:** „Žádný.“

Vliv ročního období na trávení volného času se u respondentů liší. Někteří se více věnují venkovním aktivitám v závislosti na počasí, jiní preferují aktivity bez ohledu na roční období. Na jaře nebo v létě máme více možností trávit čas a vykonávat aktivity hlavně venku. Myslím

si, že v těchto obdobích mají lidé lepší náladu, protože je pěkné počasí a jedinci nemusí sedět doma.

### **15. Navštěvujete či zúčastňujete se nějakých skupinových aktivit, které Vám pomáhají navazovat nová přátelství?**

**R1:** „*Ano, ráda chodím s přáteli na hudební večery s kytarou.*“

**R2:** „*Fotbal.*“

**R3:** „*Při pravidelných lekcích jógy se setkávám s podobně starými ženami, se kterými se ráda vidím, se kterými nás spojuje stejný zájem.*“

**R4:** „*Ano, při vystupování s kapelou.*“

Všichni dotazovaní jedinci se zúčastňují kolektivních aktivit, kde mohou získat mnoho nových přátel. Při společných aktivitách sdílejí stejné zájmy, emoce a sounáležitost v dané skupině, která je rozvíjí daným směrem.

### **16. Jaké jsou vaše oblíbené formy zábavy, které si užíváte s přáteli nebo rodinou?**

**R1:** „*(...) jsem ráda, když se najde kdokoliv, kdo rád dělá aktivitu, která baví mě. Poslední roky jsem dost vděčná, když se sejdou lidé a atmosféra na to vést hlubší a smysluplné rozhovory, protože je to velmi obohacující. Dále to může být v podstatě cokoliv – hudba, sport, něco kreativního. A vděčné jsou samozřejmě procházky, na ty chodí rád skoro každý.*“

**R2:** „*S přáteli fotbal a rodinné aktivity (...).*“

**R3:** „*Rádi podnikáme výlety (za kulturou, hrady, zámky, příroda, aquaparky, cyklovýlety).*“

**R4:** „*Stolní hry, občasné muzicírování, výlety, plavání.*“

Respondenti uvedli různé aktivity, které si užívají s rodinou a přáteli. Mezi ty nejčastější řadím výlety, návštěva aquaparků, hradů či zámků. Dále jsou to sportovní aktivity jako je fotbal nebo procházky v přírodě a mezi ty klidnější můžeme zařadit hraní společenských her, poslech a produkce hudby. U mladší generace jsou to smysluplné rozhovory, které jsou v této době velmi populární a obohacující. Díky nim zjišťujeme, jak ostatní jedinci stejného věku nahlíží na danou věc či jaký mají postoj k danému tématu.

## **Analýza rozhovorů**

Na dílčí cíl: „*Zjisti, zda se jedinci v dospělosti věnují stejným zájmovým činnostem jako v dětství.*“ někteří respondenti uvedli, že koníček, kterému se věnovali v dětství, u nich přetrvává i v dospělosti (konkrétně z oblasti hudby u R1 a R4 a sportu u R2). Mnohé aktivity provozované v dětském věku ale v dospělosti opustili.

Množství i způsob trávení volného času se u všech respondentů v dospělosti změnil. Zatímco v dětství, kdy měli jedinci spoustu času na své koníčky a zájmy a na hry s kamarády, tak v dospělém životě plném povinností si kolikrát stěží najdou nějaký čas jenom sami pro sebe. Při vyhodnocení dalšího cíle: „*Zjisti, kdo nebo co ovlivnilo způsob trávení volného času v dospělosti.*“ jsem čekala, že alespoň některý z dotazovaných bude při výběru zájmových kroužků ovlivněn rodiči (částečně u R4) či kamarády. I když měli rodiče při výběru kroužků důležité a poradní slovo, žádný z nich své potomky do zájmových aktivit nenutil. Spíše je podporovali a umožňovali jim vyzkoušet co nejvíce různorodých činností. Trávení volného času mých respondentů v dospělosti je ovlivněno studiem, prací, rodinou, domácími a jinými povinnostmi. Dva respondenti odpověděli, že na způsobu trávení volného času má vliv i počasí nebo roční období. Obecně lze říci, že v teplejších měsících jsou aktivnější, věnují se sportům, rodinným výletům, práci na zahradě... R2 a R4 se shodli, že roční období nemá na způsobu trávení jejich volného času žádný. R3 uvedla, že v zimě preferuje procházky přírodou se psem.

Všichni respondenti se jednohlasně shodli, že volný čas a způsob jeho trávení má významný vliv na celkový vývoj člověka (cíle: „*Zjisti, jaký vliv má volný čas na celkový vývoj člověka.*“). Vše, čím se člověk zabývá, nějakým způsobem přispívá k jeho vývoji. R2 uvádí, že díky sportu se rozvíjel nejen po stránce fyzické, ale i po stránce sociální. Naučil se spolupracovat, komunikovat, sdělovat své postřehy nebo potřeby, tolerovat, soucítit, respektovat druhé atd.

Posledním dílčím cílem je: *Zjistit, jak moc velký vliv mají technologie na trávení volného času.* Dnešní digitální doba nám umožňuje mnoho způsobů, jak trávit volný čas s jejich využitím. R4 využívá digitální technologie k vyhledávání informací. R2 přiznal, že sleduje sociální sítě. R3 je ráda, že se sociálním sítím nepropadla a stejně jako R4 využívá technologie k tomu, aby se něco nového dozvěděla. R1 uvedla, že hodně eliminovala sledování televize a YouTube, za což je hodně ráda. Myslím si, že mnoho jedinců využívá digitální technologie hlavně ke sledování filmů či seriálů. Ač tato odpověď z žádného rozhovoru nevzešla dovolím si dodat můj pohled na věc.

Závěrem lze říci, že by nikdo nic na svém volném čase, kromě jeho navýšení, neměnil.

## **Závěr**

V teoretické části jsem se zaměřila na témata, která souvisí s celkovým zaměřením mé bakalářské práce. Mluvím tedy o charakteristice volného času, osobnosti, motivace, společenské skupině a vývoji jedince. Tyto kapitoly jsem stručně popsala, tak aby korespondovaly s celkovým zněním názvu práce.

Empirická část tvoří výzkum, který se zaměřil na trávení volného času v dospělosti a jeho srovnání s dětstvím. Oslovila jsem čtyři respondenty, kteří byli ochotni se podělit o své zkušenosti a postoje.

Z výsledků vyplývá, že se někteří dotazovaní věnují zájmovým činnostem z dětství i v dospělosti, ale patrné je, že mnoho aktivit zanechali. Množství a způsob trávení volného času se u všech respondentů v dospělosti změnilo, a to z důvodu nárustu povinností. Výběr zájmových aktivit ovlivňuje mnoho faktorů, které nám ale pomáhají k rozvoji po stránce fyzické, psychické i sociální.

Množství i způsob trávení volného času se u všech respondentů v dospělosti změnil. Zatímco v dětství měli jedinci spoustu času na své koníčky, zájmy a na hry s kamarády, tak v dospělém životě plného povinností si kolikrát stěží najdou nějaký čas jenom sami pro sebe.

Závěrem tedy můžu říci, že volnočasové aktivity zaměřené na individuální a skupinový vývoj jedince, mají velký vliv na mnoho aspektů života každého jedince.



## Seznam použitých zdrojů

- AUGER, D., ROULT, R., & GRAVELLE. *Introduction aux études en loisir*. Les éditions Reynald Goulet inc. 2019. ISBN: 978-2-89377-578-4
- BLATNÝ, Marek a kolektiv. *Psychologie osobnosti*. 6. Praha: GRADA, 2021. ISBN 978-80-247-3434-7.
- ČÁP, Jan. *Psychologie mnohostranného vývoje člověka*. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-22967-0.
- DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2001. ISBN 978-80-262-0040-6.
- DUMAZEDIER, Joffre. Volný čas. Online. *Sociologický časopis*. 1966, roč. 2, č. 3, s. 443–447. Dostupné z: <https://casopisy.soc.cas.cz/pdfs/csr/1966/03/08.pdf>. [cit. 2023-11-20].
- FORSYTH, Patrick. *Jak si lépe zorganizovat čas*. Brno: Lingea, 2020. ISBN 978-80-7508-610-5.
- HAYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-2621-850-0.
- KALÁB, Miloš. *Společnost, společenská skutečnost*. Online. Sociologická encyklopedie. 2018. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Spole%C4%8Dnost,\\_spole%C4%8Densk%C3%A1\\_1\\_skute%C4%8Dnost\\_\(MSgS\)](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Spole%C4%8Dnost,_spole%C4%8Densk%C3%A1_1_skute%C4%8Dnost_(MSgS)). [cit. 2024-04-14].
- KERN, Hans. *Přehled Psychologie*. 2. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-426-5.
- KOUKOLÍK, František. *Jak si lidé hrají?* Praha: Radioservis, 2009. ISBN 978-80-86212-56-2.
- KNOTKOVÁ, Alena. *Pedagogika volného času*. Online. Hradec Králové: Gaudeamus, 2022. ISBN 978-80-7435-867-8. Dostupné z: <https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/ustav-socialnich-studii/dokumenty/publikace-ke-stazeni/pedagogika-volneho-casu.pdf>. [cit. 2024-04-09].
- KNOTOVÁ, D. ŠIMBEROVÁ, Z. *Vzdělávání – jedna z činností dospělých ve volném čase?* Pedagogická orientace 2006, č. 4, s. 42–52. ISSN 1211-4669.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
- LANGMEIER, J. a Z. MATĚJČEK. *Psychická deprivace v dětství*. 4. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1983-5.
- LITTAUER, Florence. *Osobnosti plus: Jak porozumět druhým porozuměním sobě samým*. Praha: Medium, 1997. ISBN 80-86095-00-2.

- MASARIKOVÁ, A. a MASARIK, P. *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. 2. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2002. ISBN 80-968735-0-4.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace chování: Přepřacované vydání*. 3. Praha: TRITON, 2014. ISBN 978-80-7387-830-6.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995. ISBN 80-200-0525-0.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.
- NAKONEČNÝ, M., *Sociální psychologie*. 2. rozšířené a přepracované vyd. Praha: Academia. 2009. ISBN 978-80-200-1679-9.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 2642. Praha: TRITON, 2021. ISBN 978-80-7553-886-4.
- PATOČKOVÁ, Věra; ČERMÁK, Daniel a ŠAFR, Jiří. *Volný čas dětí staršího školního věku a jeho prožívání*. Online. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2022. ISBN 978-80-7330-396-9. Dostupné z: [www.soc.cas.cz/publikace/volny-cas-deti](http://www.soc.cas.cz/publikace/volny-cas-deti). [cit. 2024-04-09].
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Online. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6. Dostupné z: [Pedagogika volného času compressed 2.pdf \(cuni.cz\)](#) [cit. 2024-02-13].
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času-teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PETRUSEK, Miloslav. *Skupina společenská*. Online. Sociologická encyklopedie. 2018. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Skupina\\_spole%C4%8Densk%C3%A1](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Skupina_spole%C4%8Densk%C3%A1). [cit. 2024-04-14].
- PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 6. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1228-7.
- ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti-obor v pohybu*. 6. Havlíčkův Brod: GRADA, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti-člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 3. Brno: Barrister a Principal, 2009. ISBN 978-80-87029-62-6.
- STRAUSS, Anselm L., CORBIN, Juliet. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. ISBN 80-85834-60-x.
- ŠVARŤÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

- ŠVAJGROVÁ, Lenka. *Profil pedagoga volného času*. Online, Bakalářská práce, vedoucí Mgr. Richard Macků, Ph. D. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2015. Dostupné z: <https://theses.cz/id/mmooli/BP.pdf>. [cit. 2024-04-09].
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie-Dětství a dospívání. 2*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času. 2*. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
- VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. Online. Olomouc: Agentura Gevak, 2013. ISBN 978-80-86768-73-1. Dostupné z: [Základy pedagogiky volného času.pdf \(cbaul-cdnwnd.com\)](#) [cit. 2023-10-25]
- ZACHAROVÁ, Eva. *Základy vývojové psychologie*. Online. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2012. ISBN 978-80-7464-220-3. Dostupné z: [Principy operačních systémů \(osu.cz\)](#). [cit. 2024-03-12].

## Seznam příloh

### Příloha 1: celé znění rozhovorů

## Seznam zkratk

č.	číslo
atd.	a tak dále
např.	například
s./str.	strana
kol.	kolektiv
spol.	společnost
resp.	respektive

## Přílohy

**R1:** žena, 25 let

### **1. Jak jste trávili svůj volný čas v dětství? Jaké aktivity vás bavily a na jaký kroužek jste chodili?**

*„V dětství jsem si mimo povinnosti do školy hlavně hrála. Pamatuju si, že jsem dokázala být dost vynalézavá, co se různosti her a aktivit týká. Od pečení dortů z písku s různými rostlinami a plody, přes divadelní vystoupení, až po různé luštění, bojovky a opičí dráhy a samozřejmě kromě běžného hraní s klasickými hračkami, které jsme měli. Kromě toho jsem od asi druhé třídy chodila do ZUŠ na klavír, což vyžadovalo ideálně každodenní trénink. Klavír jsem však většímu času považovala za povinnost než příjemné trávení volného času. Dále jsem v ZUŠ chodila i na sólový a sborový zpěv, což už jsem jako příjemné trávení volného času brala. Možná hlavně proto, že to nevyžadovalo tak dlouhou domácí přípravu. Taky jsem se pokoušela navštěvovat různé sportovní kroužky. Hrála jsem volejbal, dělala aerobic, ale u ničeho jsem nevydržela moc dlouho. Pak bych mohla vyjmenovat ještě mnoho dalších aktivit, kterými jsem volný čas vyplňovala – čtení, občasné psaní, hraní her na počítači, vyrábění, pomoc rodičům atd.“*

### **2. Jaký vliv na trávení volného času měli vaši rodiče?**

*„Rodiče byli většinou prvotní iniciátoři kroužků, ačkoliv je pravda, že kdykoliv jsem chtěla zkusit něco já sama, tak mi většinou nebránili, pokud to situace umožňovala. Ale jinak bych obecně řekla, že jsem rodiče zrcadlila. Jako dítě prostě děláš nejčastěji to, co vidíš. Doma nejsme sportovně založení, což byl možná také jeden z důvodů, proč jsem se v dětství nevěnovala soustavně žádné sportovní aktivitě. Naopak mě ale držela hudba, protože ta byla v naší domácnosti dost všudypřítomná.“*

### **3. Jak se změnilo trávení vašeho volného času s nástupem do školy/práce?**

*„Nepocituju, že by se něco změnilo nějak markantně. Pořád mě baví hudba. Od prváku na gymplu jsem se pokoušela rozšířit svoje dovednosti o hraní na více nástrojů, z čehož se mi docela obstojně povedla kytara a ukulele. Během gymplu jsem věnovala více volného času přípravě do školy a dost času jsem strávila s kamarády.*

*V průběhu vysoké mi začalo dávat větší smysl věnovat se sportovním aktivitám. Takže ty určité přibyly. Taky jsem se odstěhovala od rodičů, takže k tomu, co je potřeba dělat, se přidaly všechny domácí práce. Celkově jsem ale nástupem na vysokou získala více času, než jsem měla v průběhu střední, takže se mi docela dobře dařilo zvládat školu, domácnost i další věci, které*

*jsem zrovna stíhat potřebovala. V rámci svého osamostatnění jsem také postupně objevovala a do svého života více či méně zařazovala myšlenky zerowaste a promyšlenějšího nakupování, což mi život často velmi usnadnilo a zefektivnilo. S tím se pojí i láska k produkci domácích potravin a zásobování. Sbíráni plodů, bylinek a jejich zpracování či pečení a vaření všeho možného mě velmi chytlo a v posledních pár letech to zabírá poměrně velké množství mého volného času.“*

#### **4. Jak se Vám daří skloubit práci/školu/rodinu a váš volný čas?**

*„V průběhu vysoké to dost záviselo na tom, jestli byl semestr nebo zkouškové. Semestry jsme měli většinou dost nenáročné, takže mimo povinné přednášky a semináře jsem volného času měla poměrně dost. Tam se mi dařilo celkem dobře rozdělovat si práci tak, abych se zvládla věnovat všemu a všem. Během zkouškového to bylo náročnější, protože té práce bylo více, takže bylo potřeba z nějakých dalších aktivit ubrat a smířit se s tím, že nezvládnu dělat všechno na 100 %. Takže vlastně ten největší posun, který mi pomáhá všechno skloubit, je právě to, že se mi podařilo uvědomit si, že nemůžu zvládat všechno, díky čemuž jsem v pohodě s tím, že nezvládám všechno.“*

#### **5. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? Případně co byste změnili?**

*„Volný čas teď nejčastěji zabírá směsice školních povinností, hudby, sportu a domácích prací. Hodně jsem eliminovala sledování televize či YouTube, za což jsem hodně ráda. Asi jsem celkem spokojená s tím, jak to mám nastavené, protože si skoro každý den můžu říct, že jsem toho spoustu stihla a moc nesmyslně neprokrastinovala, ačkoliv zefektivňovat a zlepšovat se dá vždycky.“*

#### **6. U jakých aktivit relaxujete?**

*„Poslední dobou se snažím upravit do relaxační podoby co nejvíce svých aktivit, protože volného času není úplně moc a připadá mi nesmyslné trávit svůj čas něčím, co fakt nesnáším. Spolehlivě si odpočinu u čtení knih, hraní na nástroje a zpívání nebo sportu a částečně i při trávení času s přáteli. Dále ale považuju za relax i většinu domácích povinností a vaření, protože u toho poslouchám písničky či podcasty, což mi velmi pomáhá si danou aktivitu užít.“*

#### **7. Máte nějaké koníčky, které Vám pomáhají rozvíjet vaše dovednosti?**

*„Asi bych to brala tak, že cokoliv, co děláme, nás rozvíjí. Pak už jen záleží, jestli chceme rozvíjet něco konkrétního a tomu přizpůsobit výběr aktivit. Já jsem se před pár lety chtěla začít učit francouzsky, takže jsem začala s Duolingem. Sice to nepřináší moc velké výsledky, ale baví mě to pořád moc. Dále se snažím trénovat hru na nástroje, zpěv, vařit a péct a věnovat se té různé produkci domácích potravin a zásob, protože mě to baví a dává mi smysl se v tom zlepšovat.“*

### **8. Věnujete se nějakým aktivitám, které Vám pomáhají s poznáním sebe sama?**

*„Asi každá aktivita mi může něco o mě prozradit, akorát se nad tím musím zamyslet. Cíleně se tomu věnuju příležitostně při psaní deníku nebo když testuju svoje hranice chladem, jídlem či jiným výstupem z komfortní zóny.“*

### **9. Jaký vliv má volný čas na celkový vývoj člověka?**

*„Určitě obrovský. Jakýkoliv výběr člověka ovlivňuje. A volný čas je vedle zaměstnání či studia největším časovým úsekem, který máme k dispozici. Samozřejmě tedy podle toho, jak si volný čas definujeme. Podle mě tedy dává obrovský smysl zamyslet se, co děláme, ať už pracovní nebo ve volném čase a analyzovat, co nám to přináší a jestli jsme takto spokojeni, protože v tomto ohledu se dá poměrně jednoduše změnit skoro cokoliv.“*

### **10. Kolik času máte na odpočinek a aktivity, které vás baví?**

*„To se velmi různí den ode dne. Jsou dny, kdy cítím, že nebudu moc produktivní a věnuju ho více sobě, a pak takové, kdy moc odpočinku a času na svoje aktivity ani nevyžaduju. Obecně se však snažím se všemu věnovat každý den dostatečně, a i cíleně odpočívat, abych předešla frustraci z čehokoliv.“*

### **11. Jak si představujete ideální trávení vašeho volného času?**

*„Ideálně si představuju, že bych se všem aktivitám, které jsem tu vypsala, věnovala na nějaké pravidelnější bázi dostatečně často. Ale moje představa ideálně stráveného volného času je skoro každý den dost jiná. Obecně bych byla ráda, kdyby toho času byl dostatek a stihla se tedy věnovat spouště různým věcem – sportu, péči o sebe, hudebním nástrojům, své rodině a blízkým, tvoření dobrého jídla. Což se některé dny povede a některé nestihnu vůbec nic.“*

### **12. Ovlivnily technologie váš volný čas? Jak?**

*„Asi nemám žádnou aktivitu, která by byla vyloženě vázaná na technologie, takže primárně asi ne moc. Ale je pravda, že jsou dobrým doplňkem, který aktivity usnadňuje, vylepšuje nebo dělá aktivity ještě příjemnějšími.“*

### **13. Kdy jste se naposledy nudili?**

*„Už je to určitě spousta let, co bych se nudila v tom smyslu, že nemám žádnou povinnost, a tudíž musím uměle vymýšlet, co bych mohla dělat. Naopak se snažím rozvrhnout čas tak, abych co nejsmysluplněji naplnila těch 24 hodin, které každý den dostanu. Navíc bych řekla, že nuda je opravdu spíše doménou dětství a dospělí už v drtivé většině cíleně pracují nebo odpočívají.“*

### **14. Jaký vliv má na vaše trávení volného času roční období?**

*druhy jídel, které vařím a pečů, protože ne každé se hodí po celý rok. Moje vnitřní aktivity nejsou na roční období vázány skoro vůbec. V létě, při hezkém počasí, určitě trávím více času*

venku. Nejvíce to asi ovlivňuje druhy sportů, v zimě lyžuji a běžkuju, v létě víc běhám nebo jezdím na kole.“

**15. Navštěvujete či zúčastňujete se nějakých skupinových aktivit, které Vám pomáhají navazovat nová přátelství?**

„Ano, ráda chodím s přáteli na hudební večery s kytarou.“

**16. Jaké jsou vaše oblíbené formy zábavy, které si užíváte s přáteli nebo rodinou?**

„Nevím, jestli se to dá nějak zobecnit. Spíš jsem ráda, když se najde kdokoliv, kdo rád dělá aktivitu, která baví mě. Poslední roky jsem dost vděčná, když se sejdou lidé a atmosféra na to vést hlubší a smysluplné rozhovory, protože je to velmi obohacující. Dále to může být v podstatě cokoliv – hudba, sport, něco kreativního. A vděčné jsou samozřejmě procházky, na ty chodí rád skoro každý.“

**R2: muž, 34 let**

**1. Jak jste trávili svůj volný čas v dětství? Jaké aktivity vás bavily a na jaký kroužek jste chodili?**

„Dětství jsem měl hodně aktivní. Stále jsme s klukama běhali po venku, hráli na vojáky a indiány, kopali do míče. Protože jsem byl hodně neposedné dítě, rodiče mi vybírali takové kroužky, kde jsem svoji hyperaktivitu mohl částečně vybit. Proto jsem chodil 2x týdně na fotbal, plaval, chodil do Skautu. Od rodičů jsem ale získal i lásku k hudbě, tudíž jsem od první třídy navštěvoval ZUŠ, kde jsem začínal s kytarou a ve čtvrté třídě se k tomu ještě přidala hra na klavír.“

**2. Jaký vliv na trávení volného času měli vaši rodiče?**

„U výběru kroužků měli rodiče důležité slovo, ale co se týče ostatního volného času, mohl jsem jej trávit tak, jak jsem chtěl. Měli jsme jen domluvená nějaká pravidla, např. v kolik budu doma, kde a s kým budu...“

**3. Jak se změnilo trávení vašeho volného času s nástupem do školy/práce?**

„Na střední škole jsem hodně sportoval. Dál jsem se aktivně věnoval fotbalu a cyklistice, plaval, hrál florbal a trochu jsem začal posilovat. S nástupem do práce jsem všechny tyto aktivity musel z důvodu nedostatku času částečně omezit.“

**4. Jak se Vám daří skloubit práci/školu/rodinu a váš volný čas?**

„Nyní jsem již ženatý, a dokonce jsem tatínkem dvou malých holčiček, tudíž volného času je teď málo. Ale snažím se (alespoň myslím) rovnoměrně dělit čas mezi rodinu, práci a dobu, kterou mám vyhrazenou jenom sám pro sebe.“



**5. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? Případně co byste změnili?**

*„Nyní se hodně věnuji našim dcerkám. Jezdíme na výlety, baví nás kolo, koloběžky, on-line brusle, ale i stolní hry. V tuhle chvíli bych asi neměnil nic.“*

**6. U jakých aktivit relaxujete?**

*„Odpočínám si u fotbalu v televizi.“*

**7. Máte nějaké koníčky, které Vám pomáhají rozvíjet vaše dovednosti?**

*„Nyní ne.“*

**8. Věnujete se nějakým aktivitám, které Vám pomáhají s poznáním sebe sama?**

*„Vzhledem k tomu, že se nyní ve volném čase převážně věnuji aktivitám s našimi dětmi, tak jsem o sobě zjistil, že jsem mnohem trpělivější a vnímavější k potřebám druhých.“*

**9. Jaký vliv má volný čas na celkový vývoj člověka?**

*„Určitě záleží, čemu se člověk ve volném čase věnuje. Já jsem v dětství a mládí hodně sportoval, tudíž jsem měl skvělou fyzickou. Mělo to ale i dobrý vliv na moje vlastnosti – byl jsem týmovým hráčem, tudíž jsem se učil spolupracovat s ostatními, komunikovat, sdělovat své postřehy nebo potřeby, tolerovat, soucítit a respektovat druhé.“*

**10. Kolik času máte na odpočinek a aktivity, které vás baví?**

*„Není to mnoho, ale cca 1,5 až 2 hodiny denně.“*

**11. Jak si představujete ideální trávení vašeho volného času?**

*„Po fotbale s kamarády u piva.“*

**12. Ovlivnily technologie váš volný čas? Jak?**

*„Trochu samozřejmě ano, sleduju Facebook, Instagram a streamy.“*

**13. Kdy jste se naposledy nudili?**

*„Rád bych se někdy nudil (smích).“*

**14. Jaký vliv má na vaše trávení volného času roční období?**

*„Asi žádný. Sportovní přenosy se v televizi dají sledovat celoročně a v každém ročním období se dá nějaký sport provozovat.“*

**15. Navštěvujete či zúčastňujete se nějakých skupinových aktivit, které Vám pomáhají navazovat nová přátelství?**

*„Fotbal.“*

**16. Jaké jsou vaše oblíbené formy zábavy, které si užíváte s přáteli nebo rodinou?**

*„S přáteli fotbal a rodinné aktivity jsem už zmiňoval.“*

R3: žena, 47 let

**1. Jak jste trávili svůj volný čas v dětství? Jaké aktivity vás bavily a na jaký kroužek jste chodili?**

*„Mé dětství bylo plné her s kamarády a sestrou. Nejčastěji jsme si všichni hráli venku na zahradě, louce, na půdě nebo v chaloupce, kterou nám rodiče postavili. Hráli jsme vybíjenou, školku s míčem, skákali přes švihadlo, hráli gumu, na schovávanou, na babu... Já jsem chodila na kroužek Praktická dívka, kde jsme se učili vyšívát, háčkovat, plést atd.“*

**2. Jaký vliv na trávení volného času měli vaši rodiče?**

*„Rodiče nám nikdy nemluvili do toho, jak máme trávit volný čas. Za našeho dětství bylo obvyklé, že se děti sešly v domluvený čas a celé odpoledne běhaly společně po venku.“*

**3. Jak se změnilo trávení vašeho volného času s nástupem do školy/práce?**

*„S nástupem do práce přibýlo spoustu povinností a ubylo času, který bych ráda věnovala činnostem, které mi přinášely radost.“*

**4. Jak se Vám daří skloubit práci/školu/rodinu a váš volný čas?**

*„Skloubit práci, rodinu a domácí povinnosti je obtížné, a volného času není nazbyt. Přesto se ale snažím si nějaký volný čas pro své koníčky vyšetřit.“*

**5. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? Případně co byste změnili?**

*„Svůj volný čas se snažím trávit aktivně, buď procházkou v přírodě se psem, nebo pravidelnými lekceci jógy.“*

**6. U jakých aktivit relaxujete?**

*„Mám moc ráda květiny, tudíž nejčastěji relaxuji při práci na zahrádce, kde si „vyčistím“ hlavu od starostí.“*

**7. Máte nějaké koníčky, které Vám pomáhají rozvíjet vaše dovednosti?**

*„V současné době žádný takový koníček nemám. V minulosti jsem ale hodně šila oblečení na své děti a sebe, a to mi přinášelo velkou radost. Také jsem vyšívala, ale v současné době se tomu již nevěnuji.“*

**8. Věnujete se nějakým aktivitám, které Vám pomáhají s poznáním sebe sama?**

*„Navštěvuji lekce jógy, které přinášejí příjemné zklidnění, uvolnění a zamyšlením se nad sebou samým.“*

**9. Jaký vliv má volný čas na celkový vývoj člověka?**

*„To je zcela individuální. Záleží, čemu se jedinec ve svém volném čase věnuje. Ale všeobecně lze říci, že každý si pro svůj volný čas vybírá takové aktivity, které mu přinášejí radost,*

*odpočinek, setkání s člověkem či partou lidí, kteří mají stejný zájem. Některé koníčky mohou člověka rozvíjet po duchovní stránce, jiné po tělesné.* “

**10. Kolik času máte na odpočinek a aktivity, které vás baví?**

*„Mnoho času nezbyvá, ale každý den je to alespoň pár desítek minut.“*

**11. Jak si představujete ideální trávení vašeho volného času?**

*„Za slunečného dne venku na zahradě s knihou.“*

**12. Ovlivnily technologie váš volný čas? Jak?**

*„Řekla bych, že ani ne. Naštěstí jsem „nepropadla kouzlu“ sociálních sítí, tudíž technologie využívám k tomu, abych se něco dozvěděla. Věřím ale, že sociální sítě dokáží člověku vzít denně spoustu volného času, který ale já mnohem raději věnuji své rodině.“*

**13. Kdy jste se naposledy nudili?**

*„To je moc pěkná otázka, a abych pravdu řekla, tak si nepamatuji chvíli, kdy bych si řekla, že vůbec nevím, co mám dělat.“*

**14. Jaký vliv má na vaše trávení volného času roční období?**

*„Ráda relaxuji při práci na zahradě, tudíž období od jara do podzimu. Zimu mám ale zase raději k dlouhým procházkám s našim pejskem.“*

**15. Navštěvujete či zúčastňujete se nějakých skupinových aktivit, které Vám pomáhají navazovat nová přátelství?**

*„Při pravidelných lekcích jógy se setkávám s podobně starými ženami, se kterými se ráda vidím, se kterými nás spojuje stejný zájem.“*

**16. Jaké jsou vaše oblíbené formy zábavy, které si užíváte s přáteli nebo rodinou?**

*„Rádi podnikáme výlety (za kulturou, hrady, zámky, příroda, aquaparky, cyklovýlety).“*

**R4: muž, 55 let**

**1. Jak jste trávili svůj volný čas v dětství? Jaké aktivity vás bavily a na jaký kroužek jste chodili?**

*„V dětství jsem veškerý čas trávil s ostatními dětmi z paneláku venku. Hráli jsme badminton, míčové hry, nebo jsem chodil se spolužáky do nedaleké cihelny, kde jsme si hráli na vojáky. Byl jsem mladý požárník, dále jsem navštěvoval ZUŠ – hru na klavír a ve škole jsem byl členem pěveckého kroužku. Také jsem zkoušel hrát hokej, ale to mi nešlo, tak jsem toho po roce nechal.“*

**2. Jaký vliv na trávení volného času měli vaši rodiče?**

*„Chtěli, abych chodil do ZUŠ, jinak se o moje aktivity ve volném čase příliš nezajímali, pokud se nestal průšvih.“*

**3. Jak se změnilo trávení vašeho volného času s nástupem na SŠ, VŠ/práce?**

*„V tomto období mě nejvíce zajímala muzika a založili jsme se spolužáky první kapelu, často jsem hrál na tanečních zábavách.“*

**4. Jak se Vám daří skloubit práci/školu/rodinu a váš volný čas?**

*„Těžko. Ale díky dobrému rodinnému zázemí si myslím, že to zvládám.“*

**5. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas? Případně co byste změnili?**

*„Nejčastěji prací na zahradě, sledováním dokumentů a hodně času trávím s kapelou. A co bych rád změnil? Chtěl bych se naučit vařit.“*

**6. U jakých aktivit relaxujete?**

*„U sledování dokumentů a TV.“*

**7. Máte nějaké koníčky, které Vám pomáhají rozvíjet vaše dovednosti?**

*„Ano, rád se věnuji CNC obrábění a 3D tisku.“*

**8. Věnujete se nějakým aktivitám, které Vám pomáhají s poznáním sebe sama?**

*„Ano. Snažím se naučit programovat. Zatím bohužel bez úspěchu. Poznávám, že na to asi nemám.“*

**9. Jaký vliv má volný čas na celkový vývoj člověka?**

*„Určitě velký. Osobnost člověka formuje mnoho okolností. To znamená, že i to, jak a s kým tráví svůj volný čas, se podílí na tom, jaký člověk je.“*

**10. Kolik času máte na odpočinek a aktivity, které vás baví?**

*„Poměrně málo, maximálně hodinu denně. Přál bych si více.“*

**11. Jak si představujete ideální trávení vašeho volného času?**

*„Někde v klidu si dělat, co právě chci.“*

**12. Ovlivnily technologie váš volný čas? Jak?**

*„Významně. Díky nim mám rychlejší přístup k informacím, které mě zajímají.“*

**13. Kdy jste se naposledy nudili?**

*„Nepamatuji si.“*

**14. Jaký vliv má na vaše trávení volného času roční období?**

*„Žádný.“*

**15. Navštěvujete či zúčastňujete se nějakých skupinových aktivit, které Vám pomáhají navazovat nová přátelství?**

*„Ano, při vystupování s kapelou.“*

**16. Jaké jsou vaše oblíbené formy zábavy, které si užíváte s přáteli nebo rodinou?**

*„Stolní hry, občasné muzicírování, výlety, plavání.“*

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kateřina Korečková
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024
<b>Název práce:</b>	Volnočasové aktivity zaměřené na individuální a skupinový vývoj jedince.
<b>Název v angličtině:</b>	Leisure activities focused on individual and group development of the person.
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce se zabývá proměnou trávení volného času od dětství po současný věk jedince. V teoretické části jsem se zaměřila na popis volného času, na osoby, které mají vliv na volný čas vychovávaných jedinců. Dále jsem popsala osobnost a její motivaci a tuto část zakončila vývojovou psychologií. V praktické části jsem, za pomoci rozhovorů, zkoumala, jak se trávení volného času proměnilo a jak se liší v různých věkových stádiích.
<b>Klíčová slova:</b>	Volný čas, individualita, osobnost, motivace, vývoj jedince
<b>Anotace v angličtině:</b>	The Bachelor thesis deals with transforming leisure time from childhood to the current age of the individual. In the theoretical part, i focused on the description of leisure time, the persons who have an impact on the leisure time of the raised individuals.I further described the personality and its motivation, and ended this part with developmental psychology. In the pratical part, using interviews, i explored how leisure time has changed and how it varies at different ages.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Free time, individuality, personality, motivation, individual development
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Polostrukturovaný rozhovor
<b>Rozsah práce:</b>	54 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk