

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2020

Jana Barešová

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Volný čas dospívající mládeže

Bakalářská práce

Autor:	Jana Barešová
Studijní program:	B 7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství praktického vyučování
Vedoucí práce:	PhDr. Mgr. Tomáš Komárek, Ph.D.
Oponent práce:	Mgr. Irena Loudová, Ph.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Jana Barešová
Studium:	P17K0362
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství praktického vyučování
Název bakalářské práce:	Volný čas dospívající mládeže
Název bakalářské práce AJ:	Leisure time off adolescent

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá tématem trávení volného času dospívající mládeže na středních školách královehradeckého kraje. Tato práce se skládá ze dvou částí. Teoretická část práce je zaměřena na duševní hygienu dospívající mládeže, dodržování správných zásad vhodného pracovního prostředí a obtíže žáků. Dále definuje výkonnost, spánkový režim a vhodnou relaxaci. V praktické části této práce je zpracován a vyhodnocen dotazníkový výzkum a strukturovaný rozhovor. Tyto metody jsou zaměřeny na zatížení žáků středních škol.

Vágnerová, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0. Mček, Libor. Duševní hygieny. Vyd. 1. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 184. Učebnice pro vysolé školy. Lašek, Jan. Sociálně psychologické klima školních tříd a školy. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001. ISBN80-7041-088-4. Bedrnová, Eva. Duševní hygiena a sebeřízení pro mladé manažery. Praha: Fortuna, 1999. ISBN 80-7168-681-. Kantor, Milan. Výchova ke zdraví: (Poznámky pro budoucí i současné učitele): Uřčeno stu. 1. roč. učitelství 1. stupně ZŠ. 2. roč. učitelství VVP. 1. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita, 1994. ISBN 80-7043-113-X.

Garantující pracoviště:	Katedra pedagogiky a psychologie, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	PhDr. Mgr. Tomáš Komárek, Ph.D.
Oponent:	Mgr. Irena Loudová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	11.12.2018

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením PhDr. Mgr. Tomáše Komárka, Ph.D., a uvedla v ní veškerou použitou literaturu a ostatní zdroje.

V Kosicích dne 19. 3. 2020

Poděkování

Tímto děkuji PhDr. Mgr. Tomášovi Komárkovi, Ph.D., za odbornou pomoc a rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

Poděkování patří rovněž mým blízkým za jejich vytrvalou psychickou podporu.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá tématem trávení volného času dospívající mládeže na středních školách v Novém Bydžově. Tato práce se skládá ze dvou částí.

Teoretická část práce je zaměřena na duševní hygienu dospívající mládeže, dodržování správných zásad vhodného pracovního prostředí a možné obtíže žáků. Dále definuje výkonnost, spánkový režim a vhodnou relaxaci.

V praktické části je zpracován a vyhodnocen dotazníkový výzkum a strukturovaný rozhovor. Tyto metody jsou obsahem zaměřeny na možné zatížení žáků středních škol studijními povinnostmi a domácími úkoly.

Klíčová slova: Pubescenti, psychohygienu, relaxace, volný čas, vyučovací proces, konflikty, výkonnost, škola, spánek.

Annotation

This thesis is dealing with leisure time of adolescents from high schools in region of Nový Bydžov. The thesis consists of two parts.

The theoretical part of the thesis is focused on adolescent's mental hygiene, compliance with the right principles of the appropriate working environment and pupils' difficulties.

Further more it defines performance, sleep regime and appropriate relaxation.

Practical part of this thesis contains evaluated questionnaire and structured interview.

These methods are focused on load of work that lies on high school pupils.

Key words: adolescents, psychohygiene, relaxation, free time, teaching process, conflict, performance, school, sleep.

VOLNÝ ČAS DOSPÍVAJÍCÍ MLÁDEŽE

1 ÚVOD	9
1.1 MOTIVACE ABSOLVENTSKÉ PRÁCE	9
1.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY	10
2 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – ADOLESCENCE	12
2.1 PSYCHICKÉ A TĚLESNÉ ZNAKY	12
2.2 ADOLESCENT, PROŽÍVÁNÍ PROMĚNY	13
2.3 SOCIALIZACE ROLE ADOLESCENTA	15
2.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	16
3 PSYCHOHYGIENA	18
4 VYUČOVACÍ PROCES – ZÁSADY PSYCHOHYGIENY	20
5 PROBLÉMY DOSPÍVAJÍCÍ MLÁDEŽE – PROJEVY	22
6 VÝKONNOST, ÚNAVA, SPÁNEK	24
7 VOLNÝ ČAS	26
7.1 CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU	26
7.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU	27
7.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ROZVOJ VOLNÉHO ČASU	28
8 ČLOVĚK A VOLNÝ ČAS	31
8.1 DĚTI, MLÁDEŽ A VOLNÝ ČAS	31
8.2 VZTAH K VOLNÉMU ČASU	32
8.3 ZÁJMOVÁ ČINNOST	34
9 INSTITUCE PRO VOLNÝ ČAS	36
10 PRAKTICKÁ ČÁST	38
10.1 METODOLOGIE PRÁCE	38
10.1.1 TYP, CÍL, ÚKOLY PRÁCE	38
10.1.2 PRACOVNÍ HYPOTÉZY	39
10.1.3 METODY VÝZKUMU	39
10.1.4 VZOREK VÝZKUMU	42
10.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	43
10.3 STRUKTUROVANÉ ROZHOVORY	53
10.4 DISKUSE	54
11 ZÁVĚR	57
SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ	58

1 ÚVOD

1.1 MOTIVACE ABSOLVENTSKÉ PRÁCE

Tématem této práce je problematika volného času dospívající mládeže. Tato problematika byla vybrána primárně z toho důvodu, že volný čas představuje fenomén, který výrazným způsobem vstupuje do života dospívajících. Jsou to totiž právě dospívající, kteří disponují značným objemem volného času. Je však mimo jakoukoli pochybnost, že zdaleka ne všichni dospívající svůj volný čas využívají produktivním či pozitivním způsobem, tedy ve smyslu svého osobnostního rozvoje.

Volný čas se tak pro dospívající může stát výhodou a příležitostí, díky jejímuž využití se v pravém slova smyslu stanou lepšími a kvalifikovanějšími lidmi, ovšem současně může fungovat jako past, která dospívající povede k nejrůznějším projevům rizikového chování a negativních sociálních jevů. Právě z těchto důvodů je zapotřebí věnovat volnému času dospívajících mimořádně důkladnou pozornost a všemi způsoby se snažit vést je k pozitivnímu a produktivnímu využívání volného času. Užitek z toho budou mít nejen dospívající, ale i jejich rodiny a v důsledku i celá společnost.

V rámci úvodu k této práci lze jako základní teoretická východiska citovat názory některých odborníků. Tak např. Petr Sak a Karolína Saková ve své práci konstatují, že „... *volný čas a volnočasové aktivity dětí a mládeže mají svá specifika. V dětství a mládí se utváří hodnotový systém jedince a hledají se cesty jeho uplatňování a objektivizace reálným chováním a činnostmi. Dynamizace hodnotového systému a jeho promítnutí do sociálního časoprostoru můžeme považovat za základ utváření životního způsobu. Jeho významnou součástí je způsob trávení volného času a propojení pracovních, studijních a volnočasových aktivit.*“ (Sak, Saková, 2004, str. 59) Martina Venglářová pak v této souvislosti ve své práci dodává, že „... *dnešní doba nabízí nekonečnou řadu možností, jak odpočívat, trávit čas mimo práci (pozor, ne nutně také mimo rodinu).*“ (Venglářová, 2008, str. 48)

Co se týče výše zmíněného důrazu na pozitivní využívání volného času a obecně na vnímání volného času jako prostoru pro produktivní a kreativní pojetí svobody, lze se obrátit např. na Alinu Wróbel, podle které platí, že „... *skutečná nezávislost neznamená osvobození od všech omezení, není to jen „svoboda od něčeho“, ale „svoboda k něčemu“ – jedná se o souhlas s vnitřním vynucováním svědomí. Takové vynucování dává pocit vnitřní harmonie*

a stává se základem pro rozvoj jedince. Neomezená svoboda, která otevírá dveře k chaosu záměrů, nekoordinovaným snahám, náhodným pohybům zraňujícím okolí, se stává svým popřením, stává se patologickou, brzdí rozvoj jedince.“ (Wróbel, 2008, str. 89)

Výše jen stručným způsobem naznačená problematika se však vyznačuje rovněž specifickým socioekonomickým kontextem. Tak např. Panajotis Cakirpaloglu v této souvislosti upozorňuje, že „... *pro rodiny z vyšších společenských vrstev představuje volný čas „říši svobody“, prostor pro oblíbenou činnost a tím pro vývoj osobitých zájmů; příslušníci nižších sociálních vrstev zpravidla volný čas tráví pasivně (tedy odpočinek, sledování televize apod.) nebo také z existenčních důvodů vykonávají dodatečné práce (melouchy, práce na poli apod.). Specifické pojetí volného času rodiče dále výchovou přenášejí na své potomky, což přispívá k reprodukci vrstevního vědomí, v našem případě rozdílných názorů, že volný čas je prostor pro relaxaci nebo pro svůj vývoj versus pracovní koloběh.“ (Cakirpaloglu, 2012, str. 55)*

Bez ohledu na socioekonomické postavení konkrétní rodiny by však mělo platit zhruba to, co od výchovy dospívajících ve volném čase požaduje Jiřina Pávková. Tato autorka podotýká, že „... *obecným cílem výchovy ve volném čase je naučit jedince hospodařit s volným časem, rozumně ho využívat a oceňovat volný čas jako významnou životní hodnotu. Z takto obecně formulovaného cíle lze odvodit řadu cílů dílčích: naučit vychovávané jedince efektivně odpočívat, umět volit účinné formy rekreace, rozvíjet zájmy, podporovat aktivní zájmy, objevovat a rozvíjet specifické schopnosti, uspokojovat a kultivovat potřeby, naučit jedince vhodně využívat dostupných materiálních prostředků pro trávení volného času, vést k celoživotnímu vzdělávání.“ (Pávková, 2014, str. 17 – 18)* Bohužel je smutnou skutečností, že zdaleka ne ve všech případech probíhá působení vychovatelů ve volném čase tak, jak bylo právě naznačeno.

1.2 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍL A ÚKOLY

Tématem této práce je tedy problematika volného času dospívající mládeže. Jejím cílem je seznámit se obecně s otázkami duševní hygieny a následně pak psychohygieny adolescentů, získat poznatky o problematice zátěže plynoucí ze studijních nároků žáků v období dospívání a popsat zásady optimálního pracovního prostředí ve vzdělávacích

institucích. Cílem praktické části práce bude prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda jsou žáci na vybraných středních školách nadměrně zatíženi studijními nároky a domácími úkoly.

Co se týče struktury předložené práce, lze stručně předeslat, že bakalářská práce se zabývá tématem trávení volného času dospívající mládeže na středních školách Novobydžovska. Tato práce se skládá ze dvou částí, přičemž teoretická část je primárně zaměřena na problematiku duševní hygieny dospívající mládeže, dodržování správných zásad vhodného pracovního prostředí a na obtíže žáků související se školními povinnostmi. Dále teoretická část práce definuje výkonnost, spánkový režim a vhodnou relaxaci. V praktické části této práce je zpracován a následně vyhodnocen dotazníkový výzkum a několik strukturovaných rozhovorů. Tyto metody jsou zaměřeny na zjišťování míry studijního zatížení žáků středních škol v Novém Bydžově.

Práce řeší základní úkoly a to, na základě sestaveného dotazníku vyhodnocuje data získaná od respondentů středních škol, porovnává výsledky mezi chlapci a dívkami a mezi studenty maturitního a nematuritního oboru. Získaná data rovněž srovnává s daty sebranými metodou rozhovoru s pedagogy, jež působí na identických středních školách jako studenti respondenti.

V této souvislosti byly stanoveny následující pracovní hypotézy:

H1 Chlapci tráví svůj volný čas sportem více než dívky.

H2 Studenti maturitních oborů mají méně volného času než studenti nematuritního oboru

H3 Studenti maturitních oborů se věnují sebevzdělávání více než studenti nematuritního oboru.

H4 Více než jedna učitelka střední školy měla konflikt se studentem související s přetěžováním studenta studijními povinnostmi a domácími úkoly.

Kvantitativní metody v rámci praktické části práce reprezentuje dotazník, zatímco kvalitativní metodou je strukturovaný rozhovor s učitelkami středních škol v Novém Bydžově. Získané výsledky jsou podkladem k vyhodnocení pracovních hypotéz.

2 OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – ADOLESCENCE

2.1 PSYCHICKÉ A TĚLESNÉ ZNAKY

Adolescence – konstatují Petr Bahenský a Václav Bunc – představuje období od dětství k dospělosti, přičemž zahrnuje věk mezi desátým a dvacátým rokem života. Je však rozdělena na dvě období, a to ranou adolescenci mezi desátým až patnáctým rokem života jedince – která je označována také jako puberta – a pozdní neboli vlastní adolescence mezi patnáctým až dvacátým rokem života. (Bahenský, Bunc, 2018, str. 31) Předmětem zájmu této práce je období pozdní adolescence.

Podle Veroniky Nielsen Sobotkové a kol. je období adolescence v základním, tedy biologickém smyslu vymezeno jako etapa spojená s biologickým zráním, tedy se zrychlením tělesného růstu, a nově – oproti předchozí vývojové etapě – i se schopností reprodukce. Současně s biologickým zráním však probíhá i spousta psychických změn a dochází i k novému sociálnímu zařazení jedince, které se odráží v odlišném očekávání společnosti, co se týče jeho chování a výkonů, i v měnícím se pojetí jeho vlastní role, jeho vlastního já. Jedná se o období transformace mezi dětstvím a dospělostí., a to jak v oblasti fyziologické, tak v oblasti psychologické a sociální. Dochází k pohlavnímu dozrávání, hormonálním změnám a fyzickému růstu, rozvíjí se schopnost symbolizace, anticipace, sebereflexe a seberegulace, probíhají změny v oblasti sociálního učení. Během adolescence rovněž podstatným způsobem roste význam konzistentního nebo stabilního sebepojetí, které je stále více zapojováno do procesu regulace vlastního chování a prožívání. Vztah k vlastnímu já je podle výše zmíněného autorského kolektivu v dospívání ovlivňován názory a také hodnocením jak vrstevníků, autorit a osobně významných osob, tak i společenskými či vrstevnickými etickými a sociálními normami a hodnotami. V současném pojetí je adolescence časově zařazována do druhé dekády života jedince, a to nejčastěji počínaje šestnáctým rokem života jedince a konče rokem dvacátým. (Nielsen Sobotková a kol., 2014, str. 26 – 27)

Lenka Krejčová nepovažuje termíny adolescence a dospívání za synonyma, nýbrž uvádí, že adolescence je dospívání hierarchicky podřazena jakožto specifická subfáze, přičemž u některých jedinců může končit již osmnáctým rokem života. Jako klíčový mezník adolescence pak označuje dokončení střední školy, po němž však ve většině případů v České republice ještě nenásleduje osamostatnění dospívajícího od jeho rodiny. Některé rysy dospívání typické pro adolescenci se proto podle výše zmíněné odbornice vyskytují mnohdy

ještě u studentů vysokých škol. Je to totiž právě školní docházka, která významným způsobem ovlivňuje rovněž některé projevy psychosociálního vývoje adolescentů. Dospívání je tak dáno také vlivem kulturních charakteristik a historického vývoje společnosti. (Krejčová, 2011, str. 13 – 14)

Pavčina Janošová k výše uvedenému dodává, že adolescent začíná být schopen používat složitější kognitivní postupy nebo způsoby uvažování a nazírání na různá teoretická či praktická témata, takže po kvalitativní stránce nakonec není mezi starším adolescentem a dospělým žádný rozdíl. Dospívající dokonce často dochází k řešení různých problémů dříve a přímočařeji než příslušníci starší a střední generace, protože nejsou vázáni tolika zkušenostmi, které někdy mohou být omezující. Adolescenti se od dospělých nejvíce liší v oblasti sociální, protože status dospělosti – jakkoli dán na základě legislativy – je konkrétním jednotlivcům přiznáván postupně. Dospělost je totiž – jak připomíná výše uvedená odbornice – vázána na dosažení určité míry sociální emancipace, na určité vymanění se z materiální i citové závislosti na rodičích. Proces sociálního dospívání je v ekonomicky vyspělých zemích mnohem pomalejší než dospívání fyziologické a psychické. Janošová, 2008, str. 196)

2.2 ADOLESCENT, PROŽÍVÁNÍ PROMĚNY

Problematice prožívání vývojových změn jednotlivými adolescenty se ve své práci zabývají např. Ivana Štefková a Martin Dolejš. V období adolescence se podle právě zmíněné autorské dvojice zejména diferencují citové zážitky a přibývají vyšší city. U mnoha jedinců se sice projevují nejrůznější obtíže v emoční oblasti, nicméně počet adolescentů, kteří procházejí tímto obdobím bez větších emočních problémů a krizí, je v moderních společnostech výrazně vyšší než počet těch, kteří problémy zažívají. Výrazně se proměňuje vztah dospívajícího k sobě samotnému i k dalším lidem. Pokud se adolescent nedostává do krizových situací v emoční oblasti a pokud je schopen zvládnout většinu běžných životních úkolů, jeho sebepojetí se podle uvedené autorské dvojice přirozeným způsobem strukturuje, integruje a stabilizuje. Pokud však upřednostňuje ve svých osobních standardech názor druhých a pokud dostatečně nerespektuje vlastní přání, jeho vztah k sobě samotnému je ambivalentní a pojí se s úzkostnými pocity. (Štefková, Dolejš, 2016, str. 18 – 19) Tyto pocity mohou vyústit v nejrůznější psychické poruchy či poruchy chování.

Jak správně podotýká např. Marie Vágnerová, v době dospívání se prožívání vyznačuje kolísavým průběhem, což odráží přecitlivělost a jistou labilitu adolescentů, kterýžto jev do jisté míry přetrvává ještě z období pubescence. V období adolescence však roste význam určitých osobnostních vlastností pro zvládání zátěže. Jsou chápány jako mediátory, které umožňují odolávat stresům, eventuálně eliminovat jejich negativní důsledky. V celém období adolescence jsou podle výše zmíněné autorky pro zvládání zátěží nejprínosnější následující vlastnosti: svědomitost spojená se systematičností a též vnitřní disciplínou, flexibilita a otevřenost novým zkušenostem, vysoká emoční stabilita s převahou optimismu, citlivá asertivita, ale i dostatečná sebedůvěra. Dospívající již – dodává dále Marie Vágnerová – dokážou poněkud lépe odhadnout míru zvládnutelnosti problému a k jeho řešení se snaží vybírat si optimální strategie, ať již jde o hledání sociální opory či o spoléhání se na sebe sama. V uplatnění vybraných strategií jim však často brání obtíže s emoční regulací. (Vágnerová, 2012, str. 394)

Adolescence však vůbec nemusí představovat idylické období v životě člověka, jak upozorňují např. Viera Bajčiová, Jiří Tomášek, Jaroslav Štěrba a kol. Tento kolektiv autorů upřesňuje, že nalézání nové identity a rozchod s dětským světem může být spojen se zmatkem, který může přinášet řadu kolizních až krizových situací. Obecná krize dospívání se může projevat několika dílčími krizemi. Dospívající např. může procházet krizí identity a depersonalizační krizí, kdy si klade otázky: kdo jsem, kam kráčím, jaké je mé místo ve světě atd. Adolescent přitom může prožívat hluboké pocity nedostatečnosti a trpět poruchami nálad a smyslu. Převládající zaměření na vnitřní prožívání, sebestřednost a pocity jedinečnosti mohou vést někdy k tomu, že zraňující prožitky a ohrožení vlastní sebeúcty může dospívající kompenzovat nereálnými představami o svých možnostech a kolísavým přeceňováním nebo podceňováním vlastní osoby. Kritickým momentem se pro adolescenta může stát také konfrontace s autoritami, kdy je ve hře sebeproměna dospívajícího. Kritickým se konflikt stává tehdy, když dospívající volí jako protest ilegální způsoby jednání. Rovněž může nastat krize tělesnosti, která může přerůst až v krizi vlastní hodnoty. Nejistota v sexuální oblasti pak rovněž může vyústit v těžké krize. A konečně je podle zmíněného autorského kolektivu nutné zmínit suicidální krize u dospívajících, projevující se zprvu myšlenkami, jež mohou vyústit i v jednání, k čemuž může přispět i tabuizace smrti v současné společnosti. (Bajčiová, Tomášek, Štěrba a kol., 2011, str. 62)

2.3 SOCIALIZACE ROLE ADOLESCENTA

Veronika Nielsen Sobotková a kol. zdůrazňují, že obecným vývojovým úkolem v adolescenci je vytvoření vlastní identity, získání autonomie a přijetí zodpovědnosti dospělého. Tyto úkoly pak zmíněný autorský kolektiv specifikuje následujícím způsobem. Adolescent by tedy měl dosáhnout nových a zralejších vztahů s vrstevníky obou pohlaví, což je důležité pro uspokojivé fungování partnerských a později manželských vztahů v dalších obdobích života. Dále by měl dosáhnout uspokojivého zvládnutí mužské nebo ženské sociální role a přitom akceptovat svou tělesnou konstituci. Rovněž by měl dosáhnout emoční nezávislosti na svých rodičích a jiných dospělých, kterýžto úkol je vnímán ambivalentně jak na straně dospívajících, tak také na straně jejich rodičů. Jeho nesplnění je často spojeno s problémy ve vytváření vztahů s vrstevníky v dospělosti. Adolescent by se měl rovněž připravit na manželství a též rodinný život a na svou ekonomickou nezávislost, a to včetně výběru povolání nebo přípravy na ně. Taktéž by si měl osvojit určité hodnoty a etický systém, což jedinci pomáhá v rozhodování se v nejednoznačných situacích. A konečně by měl adolescent podle zmíněného autorského kolektivu dosáhnout společensky zodpovědného chování, měl by se podílet na životě v dané společnosti, měl by projevovat altruistické chování, potlačovat vlastní potřeby ve prospěch druhých lidí a vůbec chovat se ve všech ohledech odpovědným způsobem. (Nielsen Sobotková a kol., 2014, str. 32 – 33)

Gloria Leifer konstatuje, že rodinný život s adolescenty není v žádném případě nudný. Dospívající si totiž stále důrazněji vybojují nezávislé postavení, což často až do krajní míry napíná trpělivost rodičů. Snášenlivost s nimi je proto stále menší. Když se adolescent podvoluje přání rodičů, cítí se ponížene a dětsky. Jakmile se však vzepře, mohou v rodině nastat konflikty. Východiskem proto je najít řešení uspokojující obě strany a společně překonat bouřlivé období. Adolescenti touží po společenském uznání, ale obvykle neví, jak ho dosáhnout. Kladou si životní otázky a hledají vlastní identitu. Rozvíjí se jejich intimita, přičemž se adolescenti učí, jak se zbavit sociální izolace. Musí čelit obavám z odmítnutí v kolektivních aktivitách, v přátelských vztazích či v oblasti sexuálních zkušeností. Starší adolescenti již důkladněji přemýšlejí o své budoucnosti a vyznačují se obecně idealistickým vhladem na svět. Jednu z nejsilnějších společenských potřeb adolescentů představuje podle výše uvedené odbornice konformita. Potřeby rodiny a potřeby adolescenta se však dostávají do konfliktu, když rodiče na svém potomkovi vyžadují, aby se věnoval takovým aktivitám nebo kariéře, které naplňují osobní potřeby a sny rodičů. Socializaci adolescentů však často

komplikuje skutečnost, že mnoho mladých lidí žijí v rozvrácených rodinách či v takových rodinách, ve kterých se stírají rozdíly mezi ženskou a mužskou rolí a rodiče dětem v tomto ohledu nejsou vzorem. (Leifer, 2004, str. 526)

V rámci socializace adolescentů sehrávají významnou roli i vrstevnické vztahy, na kteroúžto skutečnost upozorňují např. Martin Dolejš a Miroslav Orel. Vrstevnická skupina totiž adolescentovi poskytuje významnou citovou oporu, přináší mu též ujištění o jeho vlastní hodnotě, pomáhá v rozvolňování vztahu a závislosti na rodičích. Vztahy v rámci vrstevnické skupiny naplňují základní psychické potřeby, jako je např. potřeba jistoty, bezpečí, pochopení, akceptace, ale i stimulace, orientace či smysluplného učení. Preference vztahů s vrstevníky jistě náleží k důležitým vývojovým úkolům tohoto období. Skupinová identita v partách napomáhá překlenout období nejisté identity adolescenta. Výše zmíněná autorská dvojice však doplňuje, že adolescent se postupně od pevné vazby a určité závislosti na vrstevnické skupině obvykle odpoutává. Jedná se ovšem o proces zdlouhavě postupující a postupně probíhající. Velký význam v tomto období získávají i sexuální vztahy, přičemž období adolescence je obvykle i dobou prvního sexuálního styku. Adolescentní partnerské a sexuální vztahy se však vyznačují experimentálním charakterem a nebývají trvalé. Často však slouží jako prostředek seberealizace a prezentace před vrstevníky a jsou spojeny se silnými emočními prožitky. První sexuální styk tak má především sociální význam. (Dolejš, Orel, 2017, str. 20)

2.4 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Na úvod této podkapitoly lze společně s Josefem Smolíkem předeslat, že pro moderní demokratické společnosti je charakteristické, že hlavní proud adolescentní kultury je ve stále větší míře tolerován a nebývá v přímé opozici ke světu dospělých. Dospělí do subkultur dospívajících zasahují většinou jen minimálně a berou je jako něco, co se nachází mimo dosah jejich chápání. Určitá část dospělých ovšem subkultury mládeže využívá a participuje na nich, což platí zejména pro některé ekonomické subjekty. Ze sociologického hlediska je podle zmíněného odborníka zdůrazňována především tzv. kultura teenagerů, která je chápána především v souvislosti s relativně značným objemem volného času. Je to právě trávení volného času, v rámci kterého se projevují mnohdy až markantní rozdíly mezi adolescenty na jedné straně a staršími generacemi na straně druhé. (Smolík, 2010, str. 97)

Vladimíra Holczerová a Dagmar Dvořáčková na výše uvedené navazují svým konstatováním, že každá vývojová fáze v životě člověka se vyznačuje specifickou podobou životního stylu, odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům daného jedince v příslušné životní fázi. V tomto ohledu sehrávají významnou roli především exkluzivní aktivity realizované ve volném čase a s tím související komunikace, trávení dovolené, sebevzdělávání, interakce v rámci rodiny či vrstevnických kolektivů apod. Jestliže potřeby, hodnota a zájmy jedince determinují to, co dělá, pak životní styl může odpovědět na otázku, jakými způsoby tak činí. Volný čas a volnočasové aktivity jsou přitom nejvýznamnější právě pro věkovou skupinu adolescentů. Ve fázi dospívání jsou podle uvedené autorské dvojice pro jedince velmi důležité mezilidské vztahy a také navazování kontaktů s příslušníky opačného pohlaví, což se zhusta děje právě ve volném čase. Řada volnočasových aktivit adolescentů – podotýká výše uvedená autorská dvojice – prvoplánově či ve druhém plánu umožňuje setkávání, seznamování, navazování kontaktů atd. (Holczerová, Dvořáčková, 2013, str. 50)

Problematice volnočasových aktivit adolescentů se věnuje také Kamil Janiš ve spolupráci s Jitkou Skopalovou. Mezi obecné atributy využívání volného času náleží zejména značná různost v možnostech trávení volného času, což je primárně dáno pestrou nabídkou volnočasových aktivit. Dalším atributem pak je sklon trávit volný čas převážně pasivním způsobem. Mnozí dospívající jedinci vyhledávají nenáročné činnosti, tráví svůj čas u počítače hraním her nebo tzv. brouzdáním na internetu, naopak stále méně navštěvují divadla, muzea či výstavy. Současně však podle výše zmíněné autorské dvojice zaznamenáváme neustále intenzivnější tendenci trávení volného času cestováním, což je typické právě pro mladé lidi bez závazků. A konečně je nutné zmínit, že do způsobů trávení volného času se podstatným způsobem promítají rovněž různé ekonomické faktory. (Janiš, Skopalová, 2016, str. 18 – 20)

Do realizace volnočasových aktivit dospívajících výrazně již delší dobu zasahují moderní informační a komunikační technologie spojené s internetem. Na tuto skutečnost poukazují např. Anna Ševčíková a kol., když upozorňují, že v současné době je již běžné, že digitální média se stala integrální součástí pokojů dětí a dospívajících. Děti a dospívající své pokoje považují za místa bezpečí, ovšem prostřednictvím internetu jsou zde v neustálém kontaktu s vnějším světem, tedy i s riziky, kvůli nimž jim rodiče omezují pobyt venku. (Ševčíková a kol., 2014, str. 162)

3 PSYCHOHYGIENA

Psychohygienu neboli duševní hygiena, konstatují Jarmila Kelnarová a Eva Matějková, které se v tomto ohledu odvolávají na mnohé české odborníky, je vědní disciplína, která se rozvíjí na samotném rozhraní věd lékařských, psychologických a sociálních. Primárním předmětem zájmu této disciplíny je prevence výskytu nejruznějších duševních poruch a onemocnění. Podstata psychohygieny spočívá v systému vědecky propracovaných pravidel, zásad a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy. Doporučení či rady psychohygieny jsou podle zmíněné autorské dvojice určeny nejen zdravým, ale i nemocným jedincům, dále pak lidem, kteří se nacházejí na hranici zdraví a nemoci. Člověk se jejím prostřednictvím může a musí naučit tzv. naslouchat svému tělu a mysli, aby se cítil šťastný, spokojený a vyrovnaný a aby zvládl veškeré nároky, které na něj klade současná společnost. (Kelnarová, Matějková, 2014, str. 116)

Jan Vymětal a kol. pak psychohygienu označují jako nutný současně velice vhodný prostředek k tzv. údržbě toho nejsilnějšího nástroje, kterým každý jedinec disponuje, totiž své vlastní osoby. Aby byl jedinec úspěšný ve veškerém svém konání, ať již profesním či soukromém, měl by se podle výše zmíněného autorského kolektivu vyznačovat hlavně osobnostní stabilitou a měl by se po osobnostní stránce velmi dobře, důkladně a hluboce znát. (Vymětal a kol., 2004, str. 117)

Cílem realizace duševní hygieny by mělo být zlepšení duševního zdraví. David Tod, Joanne Thatcher a Rachel Rahman upřesňují, že duševní zdraví představuje úspěšné psychické fungování jedince, které vede k produktivním aktivitám, ke vztahům, které jsou naplňující, a ke schopnosti zvládat nepřízeň osudu. Dobré duševní zdraví umožňuje lidem žít uspokojivý, smysluplný a naplňující život. Je nutné si uvědomit – a zmíněný autorský kolektiv tak činí – že duševní zdraví leží na jednom pólu kontinua, na jehož druhé straně se nachází duševní problémy či dokonce duševní nemoc. Během života každého jedince se jeho místo na tomto kontinuu proměňuje, a to v závislosti na mnoha dílčích faktorech, jako je především genetika, sociální prostředí atd. (Tod, Thatcher, Rahman, 2012, str. 126 – 127) Někdy se lidé na kontinuu posunou směrem dolů a trpí, jindy se zase dostanou nahoru. Vždy však obecně platí, že dílčí faktory kontinua spolupůsobí komplexně a navzájem.

Součástí duševní hygieny, konstatuje Markéta Švamberská Šauerová, by se měla stát péče o vlastní tělesné a duševní zdraví, což by mělo zahrnovat dostatek spánku, dále zdravou

výživu, pohyb, smysl pro humor, umění radovat se i z maličností, znát dobře hranice svých možností, vyřazovat problémy spojené se školou z běžného života, umět relaxovat, rozvíjet zdravou sebereflexi a řadu dalších aspektů. Samozřejmě by rovněž podle Markéty Švamberk Šauerové mělo být dostatek času pro věnování se koníčkům a zálibám, zvládnutí relaxačních technik, pěstování dobrých mezilidských vztahů v rodině i mimo ni a – což autorka samozřejmě neopomíná náležitě zdůraznit – rovněž celoživotní vzdělávání. (Švamberk Šauerová, 2008, str. 58)

Alena Andršová k výše uvedenému dále doplňuje, že k základním zásadám psychohygieny by mělo náležet vyhýbání se alkoholu, nikotinu a drogám. Obecně by se měl jedinec snažit o to, aby v co nejvyšší míře využíval salutory, což může být i silná vnitřní motivace pro práci či studijní úsilí a humor, který dobře a efektivně slouží k sice krátkodobým, leč velice významným prostředkům odreagování se v průběhu každé namáhané činnosti. Podle zmíněné autorky bychom v ideálním případě měli každý den udělat alespoň nějakou maličkost pro své psychické zdraví, v důsledku čehož se bude posilovat naše duševní odolnost. (Andršová, 2012, str. 98 – 99)

4 VYUČOVACÍ PROCES – ZÁSADY PSYCHOHYGIENY

Na základní zásady psychohygieny uplatňované v rámci vyučovacího procesu ve své práci upozorňují Ilona Gillernová, Lenka Krejčová a kol., když konstatují, že každý učitel, který chce svou profesi vykonávat kvalitně, by měl disponovat alespoň minimem psychohygienických informací, ale i technik a dovedností. Pokud totiž učitel udělá z psychohygienického hlediska dobrého pro sebe, pro svou psychickou pohodu, pro dodržení vhodného rytmu práce a odpočinku nebo pro uvědomění si pozitivních stránek života, udělal tím již mnohé pro své žáky. Nepřenáší totiž na ně svou únavu či případně špatnou náladu a další negativní psychické aspekty. Naopak podle zmíněného kolektivu autorů dokáže mnohem pružnějším či pohotovějším způsobem reagovat na jednotlivé žáky i na jejich celkový kolektiv, vnímá je mnohem přesněji a méně zkresleně a tak jeho práce může být podstatně efektivnější. Učitel by se proto měl v rámci své pedagogické práce s adolescentními žáky zaměřovat na různé prvky z oblasti tělesné, duševní a též sociální pohody. (Gillernová, Krejčová a kol., 2012, str. 102 – 103)

Alena Vališová, Hana Kasíková a kol. v této souvislosti nabádají ředitele všech škol v České republice i jejich zástupce, aby v rámci své hospitační a kontrolní činnosti oblast psychohygieny vyučovacího procesu nikterak neopomíjeli, což se však bohužel v praxi zhusta děje. Ředitelé a jejich zástupci by se podle uvedených autorů měli hlavně zaměřovat na podmínky psychohygieny v jednotlivých třídách, a to v širším kontextu výchovného klimatu. Pro žáky je z tohoto hlediska podstatné především střídání aktivity a odpočinku, pestrost činností, dostatek času věnovaný uspokojení fyziologických potřeb žáků atd. (Vališová, Kasíková a kol., 2011, str. 306 – 321)

Podle Richarda Jedličky a kol. lze psychohygienická opatření ve vyučování současně vnímat jako universální primární nespecifickou prevenci, spočívající v rozvoji sociálních a též komunikačních kompetencí, ve zvyšování odolnosti vůči zátěži a ovšem i nácviku kvalitního trávení volného času. Tato psychohygienická opatření, aby vůbec byla účinná, nesmí představovat nikterak jednostrannou záležitost, ale naopak musí být plánovaná, vzájemně provázaná, systematická a cílevědomá. Do jednotlivých hodin vyučování je podle výše zmíněného autorského kolektivu vhodné zařazovat rovněž takové psychohygienické prvky, jako je kresba, malba či jiná výtvarná činnost, hudební a rytmické vyjádření a – pokud je to

alespoň trochu možné a vhodné – rovněž pohyb, tanec, mimiku, gestiku atd. Veškeré aktivity by však měly být v zájmu efektivity zakončeny krátkou reflexí. (Jedlička a kol., 2015, str. 68)

5 PROBLÉMY DOSPÍVAJÍCÍ MLÁDEŽE – PROJEVY

Text této kapitoly předložené práce lze stručně uvést citováním následujícího textu Jitky Machové, Dagmar Kubátové a kol., kterýžto autorský kolektiv již v roce 2015 uvedl, že „... během posledních patnácti let rychle stoupl počet dospívajících, kteří se chovají rizikově ve smyslu problémového chování, a výskyt problémového chování se posunuje do nižšího věku. Mluví se také o nové nemocnosti mládeže. Následky rizikového chování v dospívání jsou ve vyspělých zemích i u nás hlavní příčinou úmrtnosti patnácti- až devatenáctiletých. V jistém smyslu umíme lépe předcházet například život ohrožujícím infekcím a léčit je, než předcházet rizikovému chování dospívajících. Také nemocnost spojená s důsledky tohoto chování dlouhodobě poškozuje nemalou část dospívajících a je velkým ekonomickým břemenem pro každou společnost.“ (Machová, Kubátová a kol., 2015, str. 186)

Michal Miovský, Lenka Skácelová, Jana Zapletalová, Petr Novák a kol. upřesňují, že nejčastější projevy problémů dospívající mládeže představují relativně rozsáhlý soubor fenoménů, jejichž existenci a důsledky je žádoucí odborně zkoumat, jež však rozhodně lze pozitivním způsobem ovlivňovat jak preventivními, tak léčebnými intervencemi. Podle uvedeného autorského kolektivu nejčastěji do konceptu rizikového chování adolescentů řadíme šikanování a jakékoli násilí ve školách, a to včetně dalších forem extrémně agresivního jednání, dále se často jedná o záškoláctví, taktéž užívání návykových látek, samozřejmě i o nelátkové závislosti, jako je např. gambling, problémy spojené s nezvládnutým užíváním informačních a komunikačních technologií atd. Michal Miovský, Lenka Skácelová, Jana Zapletalová, Petr Novák a kol. zmiňují i užívání anabolik a steroidů, obecně kriminální jednání, sexuální rizikové chování, jako je především promiskuita, ale také vandalismus, xenofobii, rasismus, netoleranci aj. (Miovský, Skácelová, Zapletalová, Novák a kol., 2010, str. 24)

Dále je možné dodat, jak ve své práci správně činí např. Vanda Zemanová a Martin Dolejš, že problémový styl „... chování u dospívajících má často původ v aktuálních problémech daného jedince. Užíváním návykových látek, agresivním chováním či jinými formami rizikového chování se dospívající mnohdy snaží (nevědomě) řešit jejich aktuální problémy, kterými mohou být nedostatečné sebevědomí, neúspěchy ve škole apod. Různé projevy rizikového chování tak mohou zastírat socializační deficity a sociální handicapy, respektive obtíže a starosti, které jsou každodenní součástí života dospívajícího a které může společnost chápat jako ignorování a porušování společenských norem. Porozumění rizikovým

faktorům a procesům je velmi důležité z hlediska identifikace „rizikové mládeže“, která nejčastěji potřebuje včasné intervence. Nesmíme však zapomínat na význam protektivních faktorů a procesů resilience, které mohou být vhodnými nástroji intervencí u těch, kteří to nejvíce potřebují.“ (Zemanová, Dolejš, 2015, str. 35)

Jitka Machová, Dagmar Kubátová a kol. k výše uvedenému dodávají, že zhruba od přelomu století rychle roste počet dospívajících, kteří se chovají rizikově ve smyslu problémového chování, přičemž výskyt problémového chování se posunuje do nižšího věku. Podle zmíněného autorského kolektivu se v této souvislosti hovoří o nové nemoci mládeže, protože následky rizikového chování jsou ve vyspělých zemích i v České republice hlavní příčinou úmrtnosti adolescentů. Mezi dospívajícími se v tomto ohledu nejčastěji vyskytují tři okruhy rizikového chování. Zaprvé se jedná o zneužívání návykových látek či případně o závislost na nich, zadruhé pak o rizikové chování v oblasti psychosociální a konečně zatřetí o rizikové chování v oblasti sexuální. Tyto okruhy se vzájemně kombinují. (Machová, Kubátová a kol., 2015, str. 186)

6 VÝKONNOST, ÚNAVA, SPÁNEK

Tělesná i duševní výkonnost jedince se během adolescence a obecně v průběhu celého dospívání poměrně prudce rozvíjí, jak podotýká např. Ludmila Fialová. Existují však nejen výrazné rozdíly mezi jednotlivými středoškoláky, nýbrž i mezi různými aspekty osobnosti středoškoláků. Někdo může být velmi výkonný v určitém odvětví sportu, zatímco jeho výkony ve školních předmětech zaostávají za vrstevníky. Zmíněná autorka zdůrazňuje, že výkonnost dospívajícího má vliv na jeho sebehodnocení, přičemž se však může lehce stát, že určitý středoškolák se může považovat za dobrého v rámci určitého předmětu, byť z něj má na vysvědčení horší známku. Dospívající totiž vlastní výkonnost neposuzují jen podle aktuálních výsledků, ale i podle dalších okolností, které formují a ovlivňují sebehodnocení. (Fialová, 2007, str. 17 – 18)

Zejména chlapci během adolescence považují – jak připomínají např. Eva Zacharová a Jitka Šimíčková Čížková – za nejvýznamnější pro svou identitu právě výkonnost a dosahování společenské prestiže na základě různých úspěchů. Chlapci jsou více dominantní než submisivní, zatímco dívky dosahují identitu spíše spoluprací než soupeřením a jde jim hlavně o udržení dobrých mezilidských vztahů. Obecně však platí, že významným znakem identity dospívajících je aktuální výkon v nějaké činnosti, načež se reálné chování stává zdrojem sebehodnocení. Školní výsledky obvykle nebývají příliš důležité pro hodnocení vlastní výkonnosti, naopak mnohem významnější je projevení určité jedinečnosti v zájmových aktivitách oceňovaných určitou skupinou vrstevníků. Typické je např. provozování expresivní hudby, tance, sportovních činností, ale také sebevyjádření se prostřednictvím specifických uměleckých aktivit, což vše slouží účelu zaujetí pozornosti ostatních. (Zacharová, Šimíčková Čížková, 2011, str. 89)

S určitým zjednodušením lze konstatovat, že rubem výkonnosti dospívajících je únava. Lenka Krejčová v této souvislosti připomíná, že adolescence je označována také jako období bouře a stresu, kdy dochází k přerušení dosavadního postupu a tempa vývoje a k jeho posunu na vyšší a kvalitativně odlišnou úroveň. Pro adolescenci jsou proto typické různé rozpory v prožívání. Především se jedná o rychlé změny aktivity, kdy výrazná excitace náhle přechází do stadia únavy a vyčerpání. Rovněž časté oscilace nálad od radosti po stesk a neštěstí se vnějškově mohou projevovat únavou. S tím souvisí dále i projevy extrémního zájmu a zaujetí různými činnostmi a naopak nezájem, lhostejnost, uzavírání se do sebe sama a neochota

dozvědět se něco nového, což se ovšem nezřídka projevuje i ve škole. (Krejčová, 2011, str. 36 – 37)

Zdeněk Martínek doplňuje, že únava je logickým důsledkem pozornosti, která je po dospívajících oprávněně vyžadována. Při zaměřené činnosti únava relativně rychle stoupá a dospívající jedinec se stává v pravém slova smyslu nepozorným, což platí zejména v těch případech, kdy určitá činnost je jednotvárná a pro dospívajícího rovněž nezajímavá či statická. (Martínek, 2015, str. 86 – 87)

Optimálním prostředkem pro posilování výkonnosti dospívajících a současně ideálním nástrojem boje proti únavě je samozřejmě spánek. Ohledně potřeby spánku u dospívajících panuje určitá nejednota v názorech odborníků. Tak např. Debra Burdick uvádí, že dospívající by měli denně spát 9 hodin a 15 minut, ovšem jen málokterý z nich tento limit ve skutečnosti dodržuje. (Burdick, 2019, str. 88)

Anna Ševčíková a kol. v této souvislosti připomíná, že potřeba spánku je přirozeně zvýšena nejen během dětství ale i v průběhu adolescence. Přesto je skutečnost taková, že se vzrůstajícím, chodí dospívající spát stále později. Empirické výzkumy přitom ukazují, že čím více dospívající používají nejrůznější média, tím později se dostávají do postele. Kromě množství je však u nich často snížena i kvalita spánku, a to nejčastěji vlivem aktivit, na které je nutné se soustředit a které dospívající provádějí nevhodně krátce před spánkem samotným. Tak např. počítačové hry značně excitují organismus a kognitivní činnost. Z dlouhodobého hlediska je přitom nekvalitní spánek spojen s nervozitou, podrážděností, neschopností se soustředit, zvýšenou úrazovostí a sníženou funkčností imunitního systému. (Ševčíková a kol., 2014, str. 42)

7 VOLNÝ ČAS

7.1 CHARAKTERISTIKA VOLNÉHO ČASU

Na úvod této podkapitoly je vhodné rámcově definovat termín volný čas. Petr Sak a Karolína Saková konstatují, že „... *za volný čas je podle sociologických kritérií považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost.*“ (Sak, Saková, 2004, str. 59) Jan Průcha, Eliška Walterová a Jiří Mareš pak v Pedagogickém slovníku fenomén volného času definují zase jako takový „... *čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (samozřejmě včetně spánku).*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, str. 274)

Volný čas je v každém případě vhodné považovat za velmi významný civilizační výdobytek. Současná společnost se těší většímu objemu volného času než kterákoli předchozí kultura od počátku civilizace. Je pouze na nás, jak efektivně a produktivně dokážeme svůj volný čas využít a přivést k tomu i mládež.

Obecně je v české odborné literatuře přijímána také definice volného času z pera francouzského sociologa a současně zakladatele pedagogiky volného času Joffreho Dumazediera, kterýžto odborník jako volný čas či, poněkud přesněji řečeno, volnočasové činnosti označuje ten „... *souhrn činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek nebo pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí nebo pro nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech nebo svobodnou tvůrčí činnost poté, když se uvolnil ze závazků pracovních, rodinných a též společenských.*“ (Citováno podle Hájek, Harmach a kol., 2004, str. 25)

Josef Langmaier a Dana Krejčířová k výše uvedenému doplňují, že volný čas nepředstavuje, jak se mnoho lidí často mylně domnívá, teprve nedávný nebo současný fenomén, protože volný čas existoval vždy. Jeho vnímání v minulosti však bylo rozostřeno tím, že pracovní činnost byla dříve značně nepravidelnější než v moderní industriální společnosti. V současné době díky ekonomickému a sociálnímu pokroku jsou práce či povinnosti na jedné straně a volný čas na straně druhé rozloženy mnohem rovnoměrněji. Navíc pak platí, že lidé v současné době svůj volný čas tráví mnohem rozmanitějším

způsobem než dříve a vybírají si z mnohem širších alternativ. Proto je podle zmíněné autorské dvojice také vliv volnočasových aktivit a vůbec způsobu trávení volného času na vývoj osobnosti člověka již během období dospívání, tedy v průběhu puberty a následně v adolescenci, ale následně i po celý dospělý věk a ve stáří velice významný. (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 175 – 176)

7.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU

Volný čas a jeho kvalitní a efektivní využívání plní – alespoň podle Kamila Janiše a Jitky Skopalové – několik funkcí, které přinášejí přidanou hodnotu. Jednotlivé funkce přitom neexistují odděleně, nýbrž v jakési koexistenci. V odborné literatuře je prezentováno velké množství přístupů ke klasifikaci funkcí volného času, přičemž s určitým zjednodušením lze vymezit tři základní funkce volného času, a to odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti. Výše uvedená autorská dvojice se přiklání k následujícímu rozdělení základních funkcí volného času: výchovně vzdělávací funkce, zdravotní funkce, dále pak sociální funkce a konečně preventivní funkce. (Janiš, Skopalová, 2016, str. 22 – 23) Všechny tyto funkce často působí společně.

Poněkud obšírnějším způsobem se v tomto ohledu vyjadřují Roman Procházka, Jan Šmahaj, Marek Kolařík a Martin Lečbych, kterýžto autorský kolektiv především zdůrazňuje, že efektivní využívání volného času mládeže významným způsobem přispívá k tělesnému i duševnímu zdraví, podporuje pozitivní mezilidské vztahy atd. Jako základní funkce volného času výše zmíněný autorský kolektiv uvádí zejména následující: (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 127 – 128)

- Příprava na realizaci vývojových životních úkolů: projevuje se tlak na rodiče či učitele, aby dospívající vedli a motivovali k pokud možno co nejširšímu rozsahu činností realizovaných v jejich volném čase. Současně se však projevuje tlak na dospívající na zasloužení si volného času po splnění všech důležitých úkolů;
- Formování sebeobrazu jedince: spočívá v odkrytí tvůrčího potenciálu v každém dospívajícím jedinci, v poznání jeho možností a limitů, a to nejen ve škole, ale také jejich následné uplatnění v povolání. Na formování sebeobrazu dospívající mládeže se specifickým způsobem podílí vzájemné poznávání obou partnerů;

- Reprodukce tělesné a duševní síly jedince: ve volném čase totiž obvykle dochází k uspokojování základních životních potřeb, přičemž je vhodné střídat tělesnou a duševní aktivitu a tomu přizpůsobovat všechny aktivity trávení volného času;
- Uspokojování vyšších potřeb: ve volném čase rovněž dochází k sestavování žebříčku preferencí, tedy požadovaných potřeb, a k jejich uspokojování. Velmi významným způsobem se v tomto případě odráží široká oblast seberealizace;
- Další vyšší potřeby: jedná se především o koníčky navazující na školní práci či případně na první profesní činnost. Spočívá ve využití příjemných činností ve volném čase ke zlepšení studijních či profesních schopností. V praxi tedy může jít o učení se cizím jazykům, o pravidelný rozvoj tělesné zdatnosti atd.

Vzhledem k tématu této práce je vhodné věnovat poněkud podrobnější pozornost problematice výchovně vzdělávací funkce volného času, která podle Stanislava Bendla a kol. spočívá v záměrném a cílevědomém ovlivňování osobnosti vychovávaných jedinců. Podmínky volného času totiž dávají možnost působit na psychickou, fyzickou i sociální stránku osobnosti dospívajících, na rozvíjení rozumových schopností, emocí či morálně volných vlastností. Podmínkou úspěšného plnění výchovně vzdělávací funkce volného času je podle výše zmíněného autorského kolektivu volba takových pedagogických prostředků, které respektují specifika výchovy ve volném čase. Výchova ve volném čase poskytuje prostor zejména pro uspokojování a kultivaci potřeb – např. potřeby seberealizace, sociálních vztahů atd. – pro uspokojování, rozšiřování a také usměrňování i prohlubování zájmů a konečně pro objevování a rozvíjení specifických schopností. V rámci zájmových skupin probíhá nenásilné sociální učení, jehož účastníci si osvojují vědomosti a dovednosti žádoucí pro život mezi lidmi. Utváří se také vztah k celoživotnímu vzdělávání. (Bendl a kol., 2015, str. 122)

7.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ROZVOJ VOLNÉHO ČASU

S určitým zjednodušením lze konstatovat, že základním faktorem ovlivňujícím rozvoj volného času – či přesněji řečeno zvyšování objemu volného času a nárůst spektra možností jeho trávení – je civilizační pokrok.

Tento názor ze zahraničních odborníků sdílejí např. Susan Horner a John Swarbrooke, kteří v tomto kontextu poukazují na rozdíly mezi ekonomicky vyspělými státy severní a

západní Evropy, kde je volný čas velmi rozvinutý fenomén s již dlouhou historií, a méně urbanizovanými a industrializovanými regiony jižní Evropy, jejichž obyvatelstvo má celkově nižší příjmy. (Horner, Swarbrooke, 2003, str. 55 – 58)

Jiří Šubrt a kol. upřesňují, že volný čas jako masový jev se v evropském prostředí objevil až poté, co na přelomu osmnáctého a devatenáctého století započal komplex ekonomických, technologických, společenských, kulturních i politických změn shrnovaných pod pojem průmyslová revoluce. Volný čas má specifické znaky, které charakterizují civilizaci zrozenou z průmyslové revoluce. Aby byl umožněn volný čas i pro masy pracujících lidí, musely být nejdříve splněny následující dvě podmínky. Zaprvé jde o to, že činnost ve společnosti se již ve svém celku neřídí povinnostmi uloženými komunitou a jejími kolektivními rity. Zejména práce a volný čas se staly individualizovanými fenomény. Tuto část životů začala určovat svobodná volba jednotlivců, ačkoliv sociální determinismus tuto svobodnou volbu do jisté míry stále ovlivňuje. Zadruhé jde o to, že profesionální práce se odpoutala od druhých činností a je vymezována podle vůle člověka a nikoli podle přírodních dějů. Navíc je práce speciálně zorganizována, takže volný čas je od ní oddělený a oddělitelný. Tyto dva předpoklady v životě společnosti lze nalézt jen v civilizaci industriální a postindustriální, nikoli v civilizacích agrárních. (Šubrt a kol., 2014, str. 235 – 237)

Zajímavým způsobem se v této souvislosti vyjadřuje také Iveta Hamarneh, která ve své práci uvádí, že „... životní úroveň je podmíněna stupněm rozvoje výrobních sil, které se v konečném důsledku projevují v úrovni výživy, bydlení, vzdělání, kultury, zdravotní péče, pracovního času, v délce dovolených, v získávání volného času, v růstu reálných mezd apod. ... Hlavním zdrojem růstu volného času je rozvoj výrobních sil, který postupně umožnil zkrátit pracovní část dne, týdne a roku. Se zkrácením pracovního času v průběhu roku se zmenšuje i počet odpracovaných roků v životě člověka. Skupina trvale zaměstnaného obyvatelstva získává základní fond volného času formou placené dovolené.“ (Hamarneh, 2012, str. 12 – 13)

Platnost právě citovaného konstatování se přitom vztahuje i na dospívající – kteří společně s dětmi vždy disponovali vyšším objemem volného času než dospělí – protože i těm se v důsledku civilizačního rozvoje rozšiřoval objem volného času, jak ubývalo povinností v domácnostech a hospodářstvích. Větší rozsah volného času však automaticky neznamená větší rozsah produktivně využitého volného času. Tento úkol musí každý dospívající zvládnout sám, byť mu k tomu společnost připravila podmínky.

Rovněž Dagmar Jakubíková souhlasí s konstatováním, že volného času lidem přibývalo v důsledku civilizačního rozvoje. Ve vývoji volného času lze v evropském prostředí sledovat tři základní fáze. Od konce druhé světové války do konce padesátých let minulého století dominovala fáze volného času, která byla primárně zaměřena na zotavení, tedy regeneraci pracovní síly. Během šedesátých a sedmdesátých let minulého století se volný čas soustředil na spotřebu. Během osmdesátých let minulého století pak začala fáze volného času, která se stále více zaměřovala na zážitky, např. kulturní, čímž vznikla alternativa hmotné spotřeby. Lidé již mají dostatek volného času k tvorbě nehmotných životních statků, čímž vzniká zájem využívat volný čas v rámci společenského života a na kreativní a produktivní činnost. V současné době je pak důležitým rysem volného času jeho relativní stálost, přičemž lidé jej mohou využívat aktivním i pasivním způsobem. Společenským zájmem samozřejmě je, aby se zvyšoval objem volného času, který dospívající věnují vzdělávání, všestrannému rozvoji svých duševních i tělesných schopností a naplňování svých sociálních funkcí. V případě České republiky je průzkumy veřejného mínění zaznamenáno, že lidem postupně přibývá volného času. (Jakubíková, 2012, str. 16 – 17)

8 ČLOVĚK A VOLNÝ ČAS

8.1 DĚTI, MLÁDEŽ A VOLNÝ ČAS

Pro děti a dospívající jsou ve vztahu k volnému času velice důležité vzory jejich rodičů. Stanislav Bendl a kol. v této souvislosti konstatují, že od rodičů by se děti měly naučit chápat volný čas jako hodnotu a naplňovat jej hodnotnými aktivitami. Rodiče by měli nejen podporovat zájmy svých dětí, ale také by ve vztahu k naplňování volného času měli působit jako pozitivní vzory. Dobrým vzorem podle tohoto autorského kolektivu nebude rodič, který tráví většinu času v zaměstnání a i doma se až do úpadu věnuje jen povinnostem. Prospěšnou dětem rozhodně nebude matka, která ani nemá čas věnovat se dětem, protože jen pořád vzorně pečuje o domácnost. Jako špatný příklad pak samozřejmě působí i ti rodiče, kteří nechodí do práce, nebo chodí, ale svůj volný čas mrhají na nicnedělání. Z jednání rodičů by mělo být zřejmé, že plnění povinností i volný čas jsou přirozenými složkami života a že do volného času kromě relaxace náleží také hodnotné osobní zájmy. Pro utváření dobrých vztahů v rodině je pak velice důležité společné trávení volného času. (Bendl a kol., 2015, str. 130)

Podmínky pro využívání volného času dospívajícími musíme vnímat zejména tak, jak vnímají jejich uživatelé, tedy sami dospívající. Tuto tezi razí Bedřich Hájek a Jaromír Harmach a kol., podle kterých bychom se v této souvislosti měli zajímat především o motivaci dospívajících k tomu, proč a jakým způsobem využívají volný čas, a potřebami, které si ve volném čase snaží uspokojovat. Zmíněná autorská dvojice zmiňuje následující motivace: (Hájek, Harmach a kol., 2004, str. 29)

- Relaxační motivace: nejrůznější volnočasové činnosti a aktivity jsou pro mládež primárně zdrojem osobního uspokojení, aktivního odpočinku a také zábavy;
- Prestižní motivace: určitá volnočasová činnost má ve skupině kamarádů nebo vrstevníků značnou váhu. V reálném životě se může jednat např. o tenis, zájezdy do atraktivních zahraničních lokalit, účast na životě vyšších vrstev společnosti;
- Sociální motivace: v tomto případě volnočasová činnost umožňuje konkrétnímu dospívajícímu být ve společnosti lidí, kteří mu vyhovují. Často se jedná o party, ale může se jednat i o činnost v obecně prospěšných občanských sdruženích aj.;
- Rodinná motivace: dospívající jedinec realizuje určité volno časové aktivity primárně z toho důvodu, že si to přejí jeho rodiče či jiní členové jeho rodiny;

- Edukativní motivace: v tomto případě má realizovaná volnočasová aktivita něco naučit, představuje naplnění potřeby vzdělávat se, připravit se např. na přijímací zkoušky, na maturitu. Uplatňuje se zde touha mít lepší vědomosti, důkladným způsobem se věnovat určitému koníčku, jít tzv. do hloubky apod.

Jakýsi kategorický imperativ ve vztahu k volnému času by mělo představovat hlavně jeho cílevědomé využívání. Roman Procházka, Jan Šmahaj, Marek Kolařík a Jan Lečbych v této souvislosti připomínají, že cílevědomé využívání volného času zpravidla představuje určitý soubor aktivit, které odpovídají životní koncepci a zejména dlouhodobým zájmům konkrétního člověka. Relativní hodnota všech činností volného času podle zmíněné autorské čtveřice vyplývá právě z individuálních dispozic jedince. Intenzita prožitku činností je přitom u každého jedince jiná. S cílenou výchovou k produktivnímu využívání volného času je vhodné začít již od útlého věku a následně pak pokračovat ve škole. Významnou roli pak v tomto ohledu mohou hrát i mimoškolní zařízení a organizace. (Procházka, Šmahaj, Kolařík, Lečbych, 2014, str. 128)

8.2 VZTAH K VOLNÉMU ČASU

Trávení volného času a jeho zařazení do hodnot člověka představuje – jak se domnívají Kamil Janiš a Jitka Skopalová – jeden z hlavních ukazatelů životního stylu, protože posuzování volného času a nakládání s ním je součástí životního stylu. Ve vztahu určitého jedince k volnému času a způsobům jeho využívání hraje vždy velmi významnou roli rodina. V rodině totiž člověk získává prvotní zkušenosti s nakládáním s volným časem. Děti a do značné míry i dospívající napodobují životní styl svých rodičů, vyrůstají v něm a později ho také preferují ve své rodině. Většinou si rovněž volí takového životního partnera, který se vyznačuje podobným životním stylem. Proto je velmi důležité, aby rodiny své děti vychovávaly ke zdravému životnímu stylu, a to tak, aby uměly rozumně hospodařit se svým volným časem, aby byly aktivní, uměly přijímat různé podněty a vyvíjet úsilí v takových činnostech, které přispívají k navazování sociálních vztahů, třeba i celoživotních. (Janiš, Skopalová, 2016, str. 11)

Svatava Šimková se snaží podrobnějším způsobem zkoumat problematiku vztahu životního stylu rodičů na jedné straně a volného času jejich potomků na straně druhé.

Zmíněná autorka na základě vyhodnocení vlastního empirického šetření vytvořila následující typologii rodičů: (Šimková, 2012, str. 9 – 10)

- Rodinný typ: tito rodiče vyznávají spíše tradiční způsob života. V žebříčku svých hodnot mají na prvním místě rodinu, které věnují téměř veškerý volný čas. O své děti se zajímají, vědí, co je baví, mají přehled o tom, co a kdy dělají, přičemž se snaží organizovat jim volný čas pokud možno co nejsmysluplněji. Tito rodiče v běžné populaci představují třetí nejpočetnější skupinu, tedy 19 %;
- Nároční rodiče: tato skupina rodičů je se svými 23 % druhou nejpočetnější ve společnosti. Jedná se o skupinu poměrně bohatých rodičů, kterým záleží hlavně na kvalitě. Přestože tito rodiče nejsou typem vysloveně rodinným, o své děti se řádně zajímají, chtějí, aby mohly v dělat to, co je v životě nejvíce baví, a dávají jim pro to nejen dostatečný prostor, ale i nutné množství finančních prostředků;
- Moderní rodiče: jedná se o úspěšné moderní lidi, kteří rádi zkoušejí nejrůznější novinky, přičemž sami mají velké množství zájmů a o totéž se snaží i u svých dětí. Pamatují si, co je v dětství nejvíce bavilo, a stejné aktivity nabízejí i svým dětem. Moderní rodiče představují v běžné populaci skupinu čítající asi 16 %;
- Chudší rodiče: v tomto případě se jedná o nejpočetnější skupinu rodičů, která čítá celkem 28 % rodin. Jedná se o příjmově slabší skupinu, u které jsou pro výběr zájmových kroužků podstatné především jejich finanční možnosti, nepřilíš velké, a také dostupnost zájmových aktivit. Děti těchto rodičů méně navštěvují zájmové aktivity, nýbrž se častěji věnují vlastním zájmům doma či s kamarády;
- Uzavření rodiče: uzavření rodiče ve společnosti představují nejméně početnou skupinu čítající 14 %. Tato skupina nejeví o aktivity pro volný čas svých dětí příliš velký zájem, což je způsobeno mimo jiné i tím, že se jedná většinou o rodiče starších dětí. Volný čas svých dětí neorganizují a nemají o něm ani dostatečný přehled. Jejich potomci si už vybírají volnočasové aktivity sami, přičemž rodiče jen korigují, jestli jsou reálné nebo ne.

Petr Jansa a kol. zdůrazňují, že volnočasové aktivity mohou mít velký edukační význam, ovšem aby tomu tak bylo, musí být splněny dva důležité znaky, a to zaprvé zájem a zadruhé pravidelné provádění příslušné aktivity. Zmíněný autorský kolektiv se domnívá, že právě tyto dva znaky při neorganizovaných aktivitách mládeže chybí. Roste ovšem význam tzv. informální edukace, která probíhá mimo organizované instituce, do značné míry

spontánně, tedy jakoby mimochodem. Ve skutečnosti totiž existuje velké množství aktivit, jimiž lze volný čas mládeže naplnit. Velmi prospěšnou a současně přirozenou aktivitu představuje četba knih a časopisů, pořádání výletů nebo naučných soutěží. (Jansa a kol., 2012, str. 206 – 207)

8.3 ZÁJMOVÁ ČINNOST

Zájmová činnost – podotýkají Zdeněk Kolář a kol. – představuje významnou složku ovlivňování rozvoje osobnosti dospívajícího jedince a současně velmi důležitou součást výchovného působení. Zájmová činnost jakožto činnost vykonávaná na základě vlastního nebo i vzbuzeného zájmu je velice účinná, což se týká zejména společné zájmové činnosti, ať je již realizována společně s dalšími vrstevníky nebo třeba se svými rodiči. Co se týče vzbuzení zájmu o účast na určité zájmové činnosti, výše zmíněný autorský kolektiv podotýká, že takový zájem v dospívajícím adolescentovi mohou vzbudit jeho rodiče, ale také učitelé ba dokonce i samotný obsah učiva. Jako velmi potřebná se proto v tomto ohledu jeví pokud možno co nejširší nabídka různých zájmových činností a vytváření možností vykonávat takové činnosti, které vhodným způsobem korespondují se zájmy, potřebami a možnostmi konkrétního dospívajícího jedince. Velice významnou se v tomto ohledu jeví zejména oblast orientace a možnosti rodiny, případně i zcela konkrétní nabídka příslušné školy. Jako závažný problém se podle Zdeňka Koláře a kol. naopak ukazuje poměrně značná komercializace nabídky zájmových činností. (Kolář, a kol., 2012, str. 184)

Stanislav Bendl a kol. připomínají, že pravidelná zájmová činnost v zájmových útvarech představuje základní formu činnosti většiny středisek volného času, což jsou ostatně zařízení primárně určená pro zájmové vzdělávání dětí a mládeže. Může se jednat buď o domy dětí a mládeže v jednotlivých městech České republiky, kterážto zařízení poskytují rozmanité druhy zájmových činností, nebo o stanice specifických zájmových činností, které se zaměřují jen na jednu zájmovou činnost. Dospívající tak mohou – konstatuje výše uvedený autorský kolektiv – navštěvovat např. stanice mladých přírodovědců, techniků, turistů atd. Nabídka druhů zájmových činností vychází – či v optimálním případě by vycházet měla – z přání nebo potřeb účastníků, z možností personálního a materiálního zajištění atd. (Bendl a kol., 2015, str. 136)

Velmi specifickou, nicméně zajímavou a atraktivní formu zájmové činnosti představuje táborová činnost a případně i další činnosti spojené s pobytem mimo místo, kde svou činnost vykonává příslušné školské zařízení. Jana Heřmanová v této souvislosti podotýká, že do této formy zájmové činnosti a zájmového vzdělávání patří zejména pobytové, putovní nebo hvězdicové tábory organizované ve volných dnech nebo o prázdninách pro přihlášené účastníky. Tyto tábory mohou mít charakter třeba rekreační, rekreačně zdravotní, ale může se jednat i o odborné či sportovní soustředění, o expedici atd. Výše uvedená autorka však zmiňuje rovněž osvětovou zájmovou činnost. (Heřmanová, 2009, str. 65) Je tedy zřejmé, že existují různé formy zájmové činnosti, které se současné mladé generaci nabízejí k využití. Mládež by tudíž měla být vedena a motivována k tomu, aby se různé zájmové činnosti intenzivně věnovala, protože to prospívá osobnostnímu rozvoji.

9 INSTITUTE PRO VOLNÝ ČAS

Text této kapitoly lze uvést citováním následujícího konstatování Eli Geisslerové a kol., podle kterých v České republice „... existuje mnoho organizací, které se věnují aktivnímu a smysluplnému trávení volného času. Tyto organizace se snaží všechny své návštěvníky rozvíjet, něco jim předat, pomáhat jim, zapojovat je do dění ve společnosti. Jejich zaměření může být velice rozličné: na turistiku, táboření, sport, tanec, hudbu, vzdělávání, výtvarné umění ... A také může být různé, komu se takové organizace věnují – dětem, mládeži, dospělým, mentálně a tělesně postiženým ... Je toho opravdu hodně. V dnešní době se volnému času věnuje v České republice přes pět a půl tisíce neziskových a příspěvkových organizací, středisek volného času, domů dětí a mládeže a mnohé další. Některé z těchto organizací mají své pobočky téměř v každém městě, občas i několik středisek v městě jednom.“ (Geisslerová a kol., 2012, str. 129)

Smyslem existence a fungování institucí zabývajících se využitím volného času dospívající mládeže je naučit adolescenty smysluplně trávit volný čas, na kteroužto skutečnost upozorňují např. Kamil Janiš a Jitka Skopalová. Podle uvedených autorů existuje dnes již celá řada organizací a zařízení, které nabízejí širokou paletu aktivit volnočasového charakteru. Nejčastěji se může jednat o nejrůznější střediska volného času, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, základní umělecké školy, školní kluby, ale také pastorační centra, sportovní kluby atd. Zmíněná autorská dvojice na základě této skutečnosti usuzuje na převládající trend pedagogického ovlivňování volného času, k čemuž přispívá i to, že se obecně předpokládá jistá nekompetentnost mládeže v oblasti způsobů trávení volného času. V České republice je podle zmíněné autorské dvojice v současné době volný čas mládeže relativně dobře pokryt nabídkou institucionálně zajištěných volnočasových aktivit. Významná je v tomto ohledu rovněž finanční podpora organizací a volnočasových aktivit mládeže ze strany státních, samosprávných i soukromých organizací. (Janiš, Skopalová, 2016, str. 19 – 20)

Z relativně široké škály institucí, jejichž náplní činnosti je využívání volného času dětí a dospívající mládeže, je zapotřebí na prvním místě zmínit především dnes již nejrůznější střediska pro volný čas dětí a mládeže.

Bedřich Hájek, Jaromír Harmach a kol. v této souvislosti podotýkají, že tato střediska plní zejména funkci výchovně vzdělávací a rekreační. Název střediska pro volný čas dětí a mládeže přitom představuje souhrnný termín pro označení domů dětí a mládeže s širokou

zájmovou působností a pro stanice zájmových činností, které jsou specializované na konkrétní zájmové oblasti. Jsou určena nejen pro děti a mládež, ale také pro jejich rodiče i další širokou občanskou veřejnost. Výše zmíněný autorský kolektiv dále v této souvislosti zmiňuje školní družiny a školní kluby. Školní družina má výchovnou, vzdělávací i rekreační funkci, ovšem pouze pro žáky prvního stupně základní školy, takže pro potřeby této práce není relevantní, což bohužel platí i pro školní klub, který má obdobnou funkci jako školní družina a je určen pro žáky druhého stupně základní školy. (Hájek, Harmach a kol., 2004, str. 33) Adolescenti tedy musí zaměřit pozornost na další volnočasové instituce a zařízení.

Na závěr této kapitoly lze upozornit na zajímavý postřeh Radky Johnové, podle které institucionální nabídka na využití volného času výrazným způsobem převyšuje skutečný volný čas, který je občanům k dispozici. Za této situace se některé instituce nacházejí ve velmi složité situaci, kdy se různými způsoby snaží přitáhnout zájemce o kulturní a tudíž hodnotné využití volného času, což se týká především galerií, muzeí, památníků či jiných subjektů kulturního dědictví. (Johnová, 2008, str. 140)

10 PRAKTICKÁ ČÁST

10.1 METODOLOGIE PRÁCE

10.1.1 TYP, CÍL, ÚKOLY PRÁCE

V praktické části této práce je zpracován a následně vyhodnocen dotazníkový výzkum a několik strukturovaných rozhovorů. Tyto metody jsou primárně zaměřeny na zjišťování míry studijního zatížení žáků středních škol. Jedná se o kombinaci kvantitativní a kvalitativní metody.

Již v úvodu bylo předesláno, že cílem praktické části bude prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda jsou žáci vybraných středních škol přetíženi, zda nemají mnoho domácích úkolů a celkově studijních povinností. Dotazník byl sestaven jednoduše, použito bylo 13 škálovacích otázek měřících úroveň postoje žáka.

Tento hlavní výzkumný cíl je rozčleněn do následujících dílčích výzkumných cílů.

Cíl č. 1 : Která skupina respondentů – studenti maturitních oborů, nebo studenti nematuritních oborů je více zatížena studijními povinnostmi a domácími úkoly (a má tedy méně volného času);

Cíl č. 2: Která skupina respondentů dle pohlaví je více zatížena studijními povinnostmi a domácími úkoly (a má tedy méně volného času);

Cíl č. 3: Jak zatížení studentů školními povinnostmi a domácími úkoly vnímají jejich vyučující pedagogové.

Práce řeší základní úkoly a to, na základě sestaveného dotazníku vyhodnocuje data získaná od respondentů středních škol, porovnává výsledky mezi chlapci a dívkami a mezi studenty maturitního a nematuritního oboru. Získaná data rovněž srovnává s daty sebranými metodou rozhovoru s pedagogy, jež působí na identických středních školách jako studenti respondenti.

10.1.2 PRACOVNÍ HYPOTÉZY

Pro potřeby praktické části práce byly stanoveny následující pracovní hypotézy:

H1 Chlapci tráví svůj volný čas sportem více než dívky.

H2 Studenti maturitních oborů mají méně volného času než studenti nematuritního oboru

H3 Studenti maturitních oborů se věnují sebevzdělávání více než studenti nematuritního oboru.

H4 Více než jedna učitelka střední školy měla konflikt se studentem související s přetěžováním studenta studijními povinnostmi a domácími úkoly.

10.1.3 METODY VÝZKUMU

Kvantitativní metodu reprezentuje dotazník, zatímco kvalitativní metodou pak je strukturovaný rozhovor s pedagogy.

V obou případech respondenti pochází ze středních škol ve městě Nový Bydžov. Získané výsledky slouží k vyhodnocení pracovních hypotéz.

Dotazníkové šetření jako metoda bylo zvoleno z toho důvodu, že umožňuje v relativně krátkém čase oslovit větší počet respondentů. Vlastní dotazníkové šetření ohledně možného přetížení studentů středních škol školními povinnostmi a domácími úkoly by mělo vycházet z empirických výzkumů realizovaných odborníky, nicméně v českém prostředí se o pravidelně realizované výzkumy opírat nemůžeme.

Miroslav Hřebecký, programový ředitel společnosti EDUin, konstatoval, že *každý vyučující by si měl při zadávání domácích úkolů neustále klást otázku, zda zadáváním školní práce na doma nepřenáší příliš velké množství svých povinností na rodiče, kteří mají právo na soukromé trávení volného času se svými dětmi. Podle výše zmíněného autora je nutné hledat vyvážený kompromis, k čemuž je tím nejlepším prostředkem komunikace pedagogů a rodičů. (EDUin, 2018) Z tohoto prohlášení, které vůbec není ojedinělé, je možné usuzovat, že v nemalé části veřejnosti České republiky panuje názor o nadměrném zatížení žáků domácími úkoly.*

*Institut pro demokracii a ekonomickou analýzu sice v dubnu roku 2019 zkoumal zatížení žáků domácími úkoly, nicméně se jednalo o žáky základních škol. Výzkum byl založen na datech z mezinárodních šetření TIMSS a zjistil, že třináctiminutový průměr u českých čtvrtáků je nižší, než je průměr za 35 zemí zahrnutých ve srovnání. Časová zátěž se pohybovala od čtyř minut domácích úkolů na jednu vyučovací hodinu v Nizozemsku po 37 minut v Rusku, méně času nad domácími úkoly než v České republice tráví vedle Nizozemska žáci pouze ve Skotsku, Anglii, Austrálii a Spojených státech. V osmých třídách pak je devítiminutová zátěž českých školáků vůbec nejnižší z více než 40 zemí zapojených do výzkumu. Na druhém konci pořadí je Salvador nebo Rusko se zhruba 30 minutami na úkoly na každou vyučovací hodinu. Obecně je patrné, že vysoká zátěž domácími úkoly se hojně vyskytuje v postsovětských zemích. Ekonomicky vyspělejší země mají tendenci žáky domácími úkoly zatěžovat méně. Není sice prokázáno, že by vyšší zatížení úkoly automaticky zlepšovalo studijní výsledky, nicméně studie neprokazuje ani opak. Studie *Institutu pro demokracii a ekonomickou analýzu* totiž neodhaluje dopady četnosti domácích úkolů na studijní výsledky žáků ani jiné přínosy nebo negativa. Rozhodně však nelze tvrdit, že větší zatížení domácími úkoly kauzálně zhoršuje žákovské výsledky. (Korbel, Munich, 2019, str. 1 – 40)*

Jednoznačný předpoklad tedy nelze stanovit. Současně je nutné již na tomto místě předeslat, že vzorek respondentů je nyní značně omezený, jedná se pouze o studenty dvou středních škol z jednoho města v České republice. Zjištěné výsledky se proto budou vztahovat pouze na vzorek respondentů, nikoliv na širší populaci.

Respondentům byly v rámci dotazníkového šetření položeny následující otázky:

1. Domníváte se, že máte dostatek volného času?
2. Zabírají Vám studijní povinnosti a domácí úkoly příliš mnoho volného času?
3. Zabírají Vám domácí povinnosti příliš mnoho volného času?
4. Účastníte se během školního roku ve volném čase nějaké pracovní činnosti/brigády?
5. Věnujete se ve svém volném čase pravidelným sportovním aktivitám?
6. Domníváte se, že dokážete svůj volný čas využít hodnotným způsobem?
7. Věnujete se ve svém volném čase sebevzdělávání?
8. Věnujete se ve svém volném čase četbě literatury?
9. Navštěvujete ve svém volném čase kulturní akce?
10. Domníváte se, že ve svém volném čase utrácíte peníze nerozumně?

11. Domníváte se, že dokážete peníze spořit?
12. Jsem: chlapec – dívka
13. Studuji: obor s maturitou – obor bez maturity (uved'te název oboru)

Formulace otázek dotazníkového šetření vycházela z hlavního výzkumného cíle, ze stanovených dílčích výzkumných cílů a z formulovaných hypotéz. Otázky byly konstruovány tak, aby bylo možné cíle splnit a hypotézy ověřit. Všechny otázky tohoto dotazníkového šetření jsou uzavřené. Respondentům byla předem nabídnuta škála odpovědí zahrnující tyto varianty: ano – spíše ano – nevím – spíše ne – ne. Tento přístup usnadňuje zpracování výsledků dotazníkového šetření.

Dotazníkové šetření jakožto kvantitativní metoda pak bylo dále doplněno strukturovanými rozhovory jakožto metodou kvalitativní, která umožňuje nastínit osobní pohled několika oslovených respondentů na zkoumanou problematiku tím, že jim poskytne více prostoru pro vyjádření vlastních názorů. Strukturované rozhovory byly vedeny se čtyřmi pedagogy novobydžovských středních škol.

V rámci strukturovaných rozhovorů pak byly položeny následující otázky:

1. Jsou podle Vašeho názoru přetížení studenti na středních školách studijními povinnostmi a domácími úkoly?
2. Mají podle Vašeho názoru studenti středních škol dostatek volného času?
3. Máte, či měla jste Vy osobně konflikt se studenty, který by souvisel se studijními povinnostmi a domácími úkoly?

Strukturované rozhovory se všemi oslovenými pedagogy byly realizovány prostřednictvím individuálního kontaktu. Každá respondentka měla dostatek prostoru k vyjádření ke každé otázce. Jak v případě respondentů dotazníkového šetření, tak v případě oslovených pedagožek samozřejmě byla zachována jejich naprostá anonymita.

10.1.4 VZOREK VÝZKUMU

Respondenti byli studenti středních škol ve městě Nový Bydžov. Tyto byly zvoleny záměrně, jelikož já sama působím jako pedagog na jedné z těchto škol, výhodou je tedy znalost prostředí a vstřícný postoj vedení škol k provedení výzkumu.

- a) SŠTŘ Nový Bydžov (střední škola technická a řemeslná – obor s maturitou - opravář zemědělských strojů) Vzorek zahrnoval 40 chlapců studujících 3. a 4. ročník, tedy věkové rozpětí 17 – 19 let.
- b) Gymnázium Nový Bydžov – vzorek zahrnoval 10 chlapců a 50 dívek studujících 3. a 4. ročník, tedy věkové rozpětí 17 – 19 let.
- c) SŠTŘ Nový Bydžov (střední škola technická a řemeslná – obor bez maturity – cukrář, řezník, kuchař) Vzorek zahrnoval 50 chlapců a 50 dívek studujících 2. a 3. ročník, věkové rozpětí 16 – 19 let, viz tabulka č.1.

Tabulka č. 1 Respondenti - studenti pro dotazníkové šetření

	maturitní obor		obor bez maturity	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky
SŠTŘ opravář	40	0	-	-
Gymnázium	10	50	-	-
SŠTŘ řezník	-	-	8	4
SŠTŘ kuchař	-	-	20	18
SŠTŘ cukrář	-	-	22	28
celkem	50	50	50	50
	100		100	
	200			

Pro realizaci strukturovaných rozhovorů pak byly motivovány čtyři učitelky, a to po dvou za každou školu. Ve všech čtyřech případech se jednalo o pedagožky disponující příslušným vysokoškolským vzděláním, přičemž délka stávající pedagogické praxe každé z nich přesahuje 20 let, což je činí dostatečně kvalifikovanými na to, aby se vyjádřily ke zkoumané problematice. Zmiňované pedagožky působí ve výchovně vzdělávacím procesu respondentů. Jedná se o dvě vyučující na Gymnáziu Nový Bydžov, přičemž jedna vyučuje

předměty ekonomika, administrativa, druhá pedagožka vyučuje český jazyk a dějepis. Ze SŠTŘ Nový Bydžov se jedná rovněž o dvě pedagožky, jedna vyučuje předměty biologie a chemie, druhá vyučuje matematiku a tělesnou výchovu.

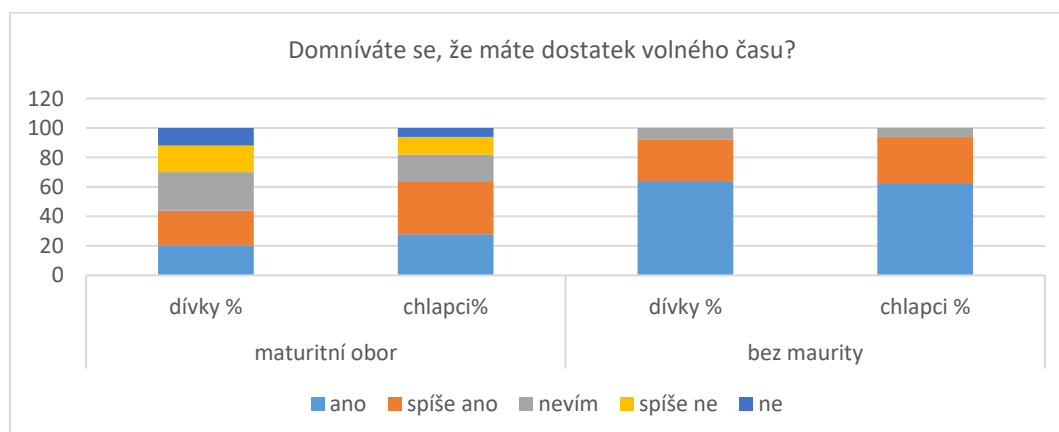
Sběr dat probíhal v měsíci prosinci 2019 a lednu 2020 tak, že na základě souhlasu vedení škol byl respondentům rozdan dotazník v průběhu výuky v rámci společenskovedních předmětů. Vyplnění dotazníku bylo dobrovolné a anonymní. Vyhodnocení a zpracování dat probíhalo v termínu únor – březen 2020.

10.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Interpretace jednotlivých otázek dotazníku

1. Domníváte se, že máte dostatek volného času?

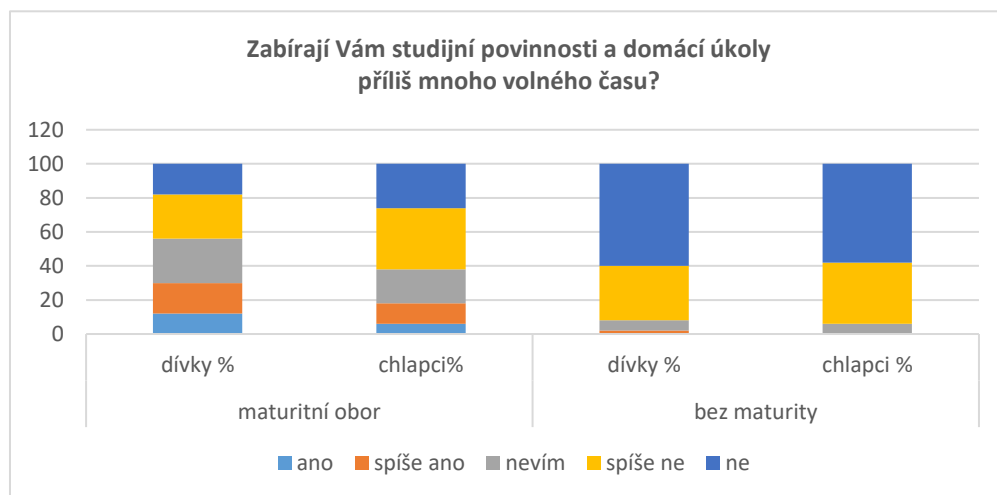
	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci %	dívky %	chlapci %
ano	20	28	64	62
spíše ano	24	36	28	32
nevím	26	18	8	6
spíše ne	18	12	0	0
ne	12	6	0	0
	100%	100%	100%	100%



Je zřejmý rozdíl mezi studenty maturitních oborů na jedné straně a studenty učebních oborů bez maturity na straně druhé. Ti první mají zjevně méně volného času než ti druzí. V rámci první skupiny pak méně volného času mají dívky, zatímco v rámci druhé skupiny nebyl v tomto ohledu zaznamenán výraznější rozdíl. Na položenou otázku totiž kladně odpovědělo celkem 44 % dívek maturitních oborů, 64 % chlapců maturitních oborů, dále 92 % dívek učebních oborů a konečně 94 % chlapců učebních oborů. Obecně však lze konstatovat, že studenti mají volného času dostatek.

2. Zabírají Vám studijní povinnosti a domácí úkoly příliš mnoho volného času?

	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci %	dívky %	chlapci %
ano	12	6	0	0
spíše ano	18	12	2	0
nevím	26	20	6	6
spíše ne	26	36	32	36
ne	18	26	60	58
	100%	100%	100%	100%

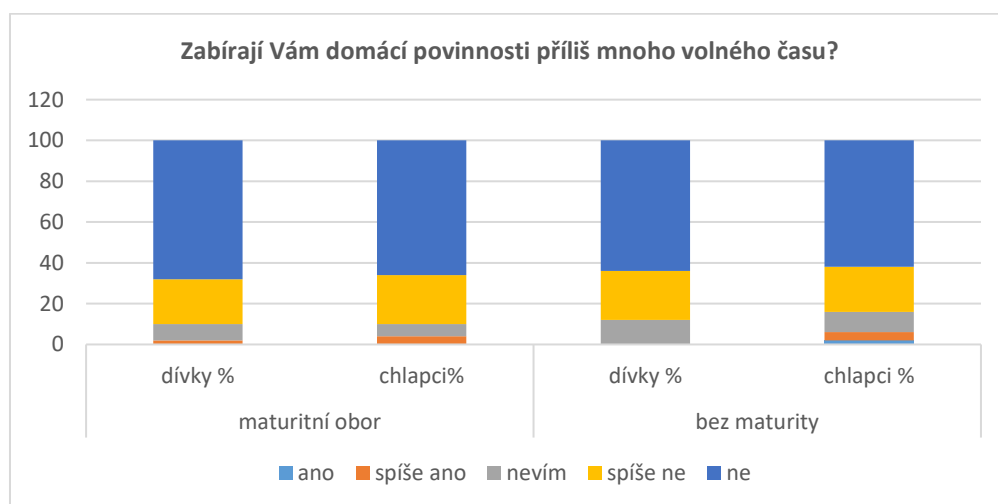


Rozložení odpovědí u této položky dotazníku výrazným způsobem koresponduje s rozložením odpovědí u položky předchozí, a to v tom smyslu, že zhruba ti respondenti, kteří v předchozím případě deklarovali kladnou odpověď, nyní uvedli odpověď zápornou, a samozřejmě naopak. Z tohoto zjištění lze usuzovat, že školní povinnosti jsou hlavním

faktorem, který respondentům ubírá volného času (i přesto studenti stále disponují dostatečným množstvím volného času).

3. Zabírají Vám domácí povinnosti příliš mnoho volného času?

	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapani%	dívky %	chlapani %
ano	0	0	0	2
spíše ano	2	4	0	4
nevím	8	6	12	10
spíše ne	22	24	24	22
ne	68	66	64	62
	100%	100%	100%	100%

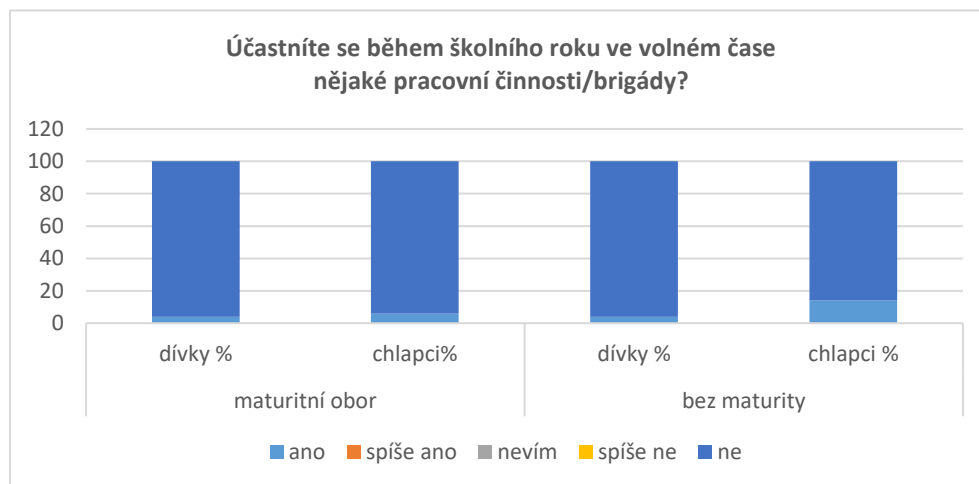


Výše bylo zjištěno, že 30 % dívek maturitních oborů a 18 % chlapců maturitních oborů má méně volného času z důvodu velkého množství školních povinností. V případě studia bez maturity se v tomto smyslu vyjádřilo jen 2 % dívek, reálně tedy jedna jediná dívka. Soudě

podle rozložení odpovědí u této položky dotazníkového šetření, domácími povinnostmi jsou respondenti zatíženi mnohem méně. Tentokrát totiž kladně odpovědělo celkem jen 2 % dívek maturitních oborů, 4 % jejich spolužáků a 6 % chlapců učebních oborů. Je tedy zřejmé, že v případě respondentů rodiče své potomky domácími povinnostmi rozhodně nepřetěžují.

4. Účastníte se během školního roku ve volném čase nějaké pracovní činnosti/brigády?

	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci %	dívky %	chlapci %
ano	4	6	4	14
spíše ano	0	0	0	0
nevím	0	0	0	0
spíše ne	0	0	0	0
ne	96	94	96	86
	100%	100%	100%	100%

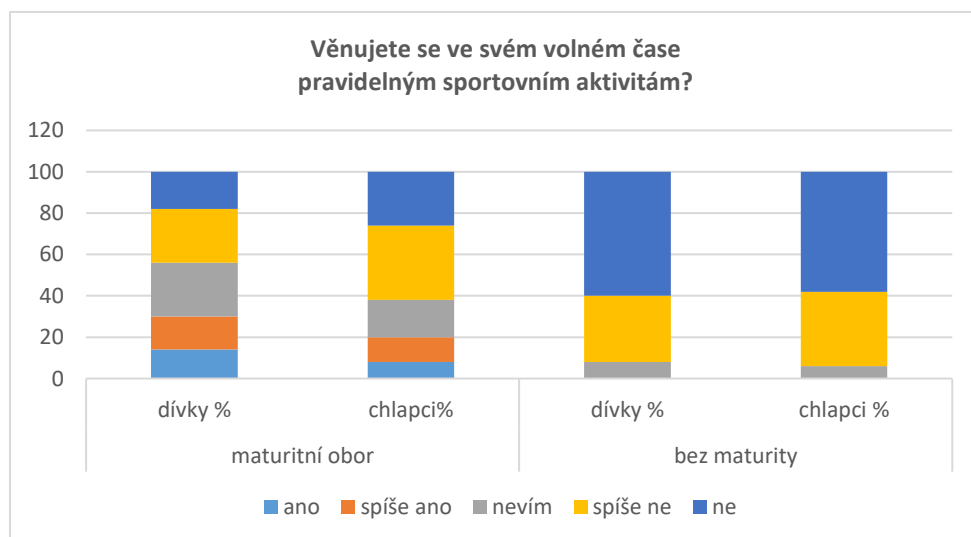


Respondenti v tomto případě volili pouze krajní varianty kladných či záporných odpovědí, což je vzhledem k charakteru otázky pochopitelné. Z rozložení odpovědí je pak zřejmé, že chození na brigády u oslovených respondentů nepředstavuje příliš častou náplň volného času. Kladně totiž odpověděly pouze 4 % dívek maturitních oborů, dále 6 % chlapců maturitních oborů, 4 % dívek učebních oborů a 14 % chlapců učebních oborů. Vyšší podíl u posledně

zmíněné skupiny může být způsoben tím, že se jedná o studenty řemeslných oborů, o které je na trhu práce relativně vysoký zájem.

5. Věnujete se ve svém volném čase pravidelným sportovním aktivitám?

	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci %	dívky %	chlapci %
ano	14	8	0	0
spíše ano	16	12	0	0
nevím	26	18	8	6
spíše ne	26	36	32	36
ne	18	26	60	58
	100%	100%	100%	100%

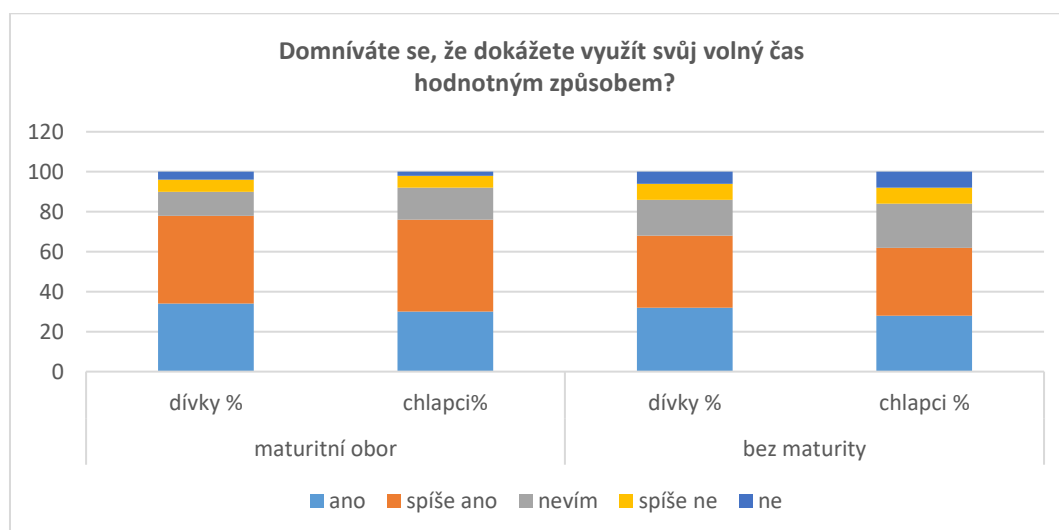


Rozložení odpovědí u této položky dotazníku téměř úplně koresponduje s rozložením odpovědí u položky č. 2, kde byli respondenti dotazováni na to, zda jim studijní povinnosti a

domácí úkoly zabírají příliš mnoho volného času, čímž potvrzuje výše učiněná zjištění ohledně rozdílu mezi studenty maturitních oborů na jedné straně a učebních oborů na straně druhé a v prvním případě pak mezi dívkami a chlapci.

6. Domníváte se, že dokážete svůj volný čas využít hodnotným způsobem?

	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci%	dívky %	chlapci %
ano	34	30	32	28
spíše ano	44	46	36	34
nevím	12	16	18	22
spíše ne	6	6	8	8
ne	4	2	6	8
	100%	100%	100%	100%

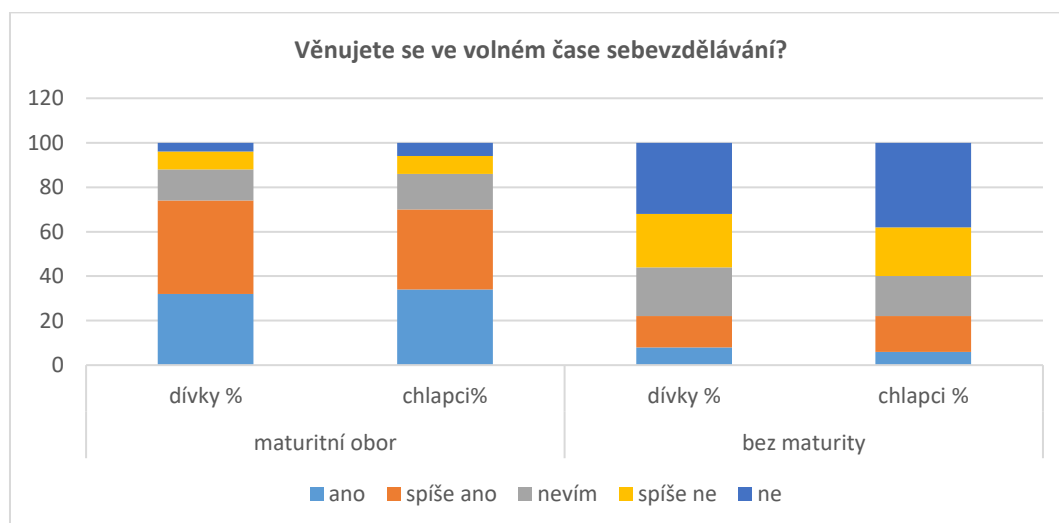


Rozložení odpovědí u této položky dotazníkového šetření vypovídá o tom, že velká většina oslovených respondentů se domnívá, že dokáže svůj volný čas využívat hodnotným způsobem. Na položenou otázku kladným způsobem odpovědělo celkem 78 % dívek

maturitních oborů, 76 % chlapců maturitních oborů, dále 68 % dívek učebních oborů a konečně 62 % chlapců učebních oborů. Již výše však bylo zjištěno, že pravidelným sportovním aktivitám se ve svém volném čase věnuje pouze 30 % dívek maturitních oborů, 20 % chlapců maturitních oborů, 0 % dívek učebních oborů a také 0 % chlapců učebních oborů, což příliš nekoresponduje s představou respondentů o hodnotném způsobu trávení volného času. Bude tedy zajímavé zjistit, zda s ním koresponduje skutečnost v oblasti sebevzdělávání a četby.

7. Věnujete se ve svém volném čase sebevzdělávání?

	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci%	dívky %	chlapci %
ano	32	34	8	6
spíše ano	42	36	14	16
nevím	14	16	22	18
spíše ne	8	8	24	22
ne	4	6	32	38
	100%	100%	100%	100%

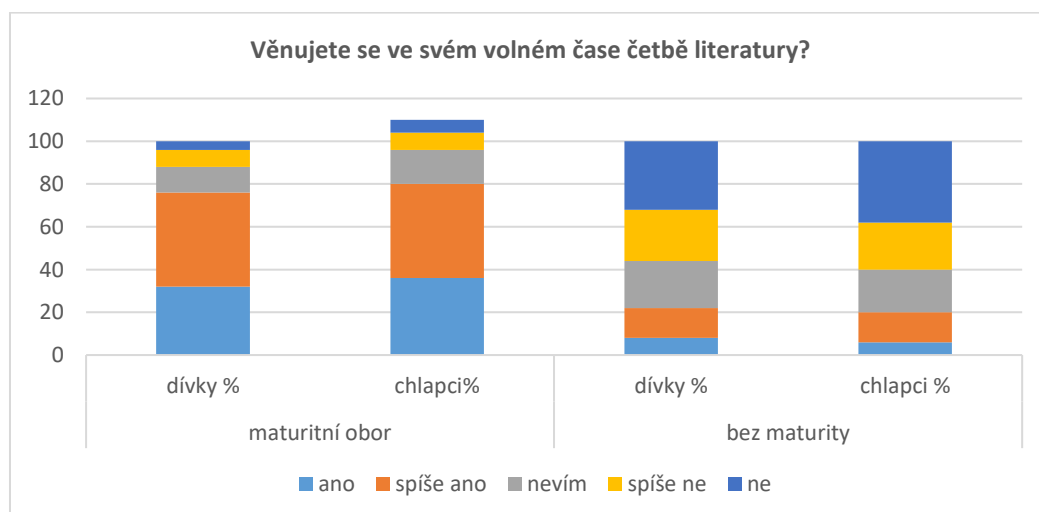


Rozdíl mezi studenty maturitních oborů na jedné straně a studenty oborů učebních na straně druhé je tak zásadní a patrný, že nevyžaduje žádný podrobnější komentář. Jen lze poukázat na

skutečnost, že v rámci skupin podle druhu školy nebyly zaznamenány žádné výraznější rozdíly mezi dívkami na jedné straně a chlapci na straně druhé. Studenti maturitních oborů jsou více motivovanější pro sebevzdělávání, bez ohledu na pohlaví.

8. Věnujete se ve svém volném čase četbě literatury?

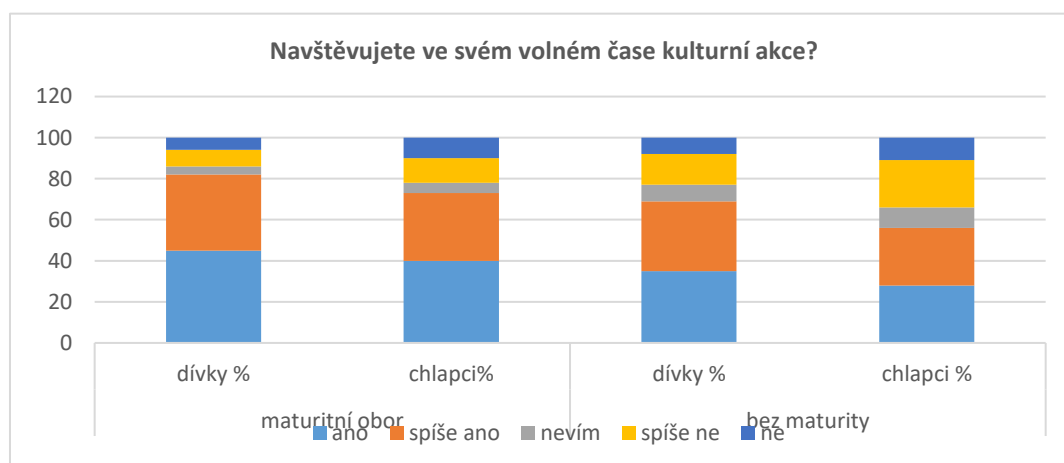
	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci%	dívky %	chlapci %
ano	32	36	8	6
spíše ano	44	44	14	14
nevím	12	16	22	20
spíše ne	8	8	24	22
ne	4	6	32	38
	100%	100%	100%	100%



Rozložení odpovědí u této položky dotazníkového šetření v podstatě plně koresponduje s rozložením odpovědí u položky předchozí, z čehož lze vyvodit dva závěry. Oslovení respondenti buď považují četbu literatury za součást sebevzdělávání – což je ovšem relevantní názor – nebo ti respondenti, kteří se ve svém volném čase věnují sebevzdělávání, současně i čtou literaturu. Studenti maturitních oborů se více věnují četbě literatury bez rozdílu pohlaví.

9. Navštěvujete ve svém volném čase kulturní akce?

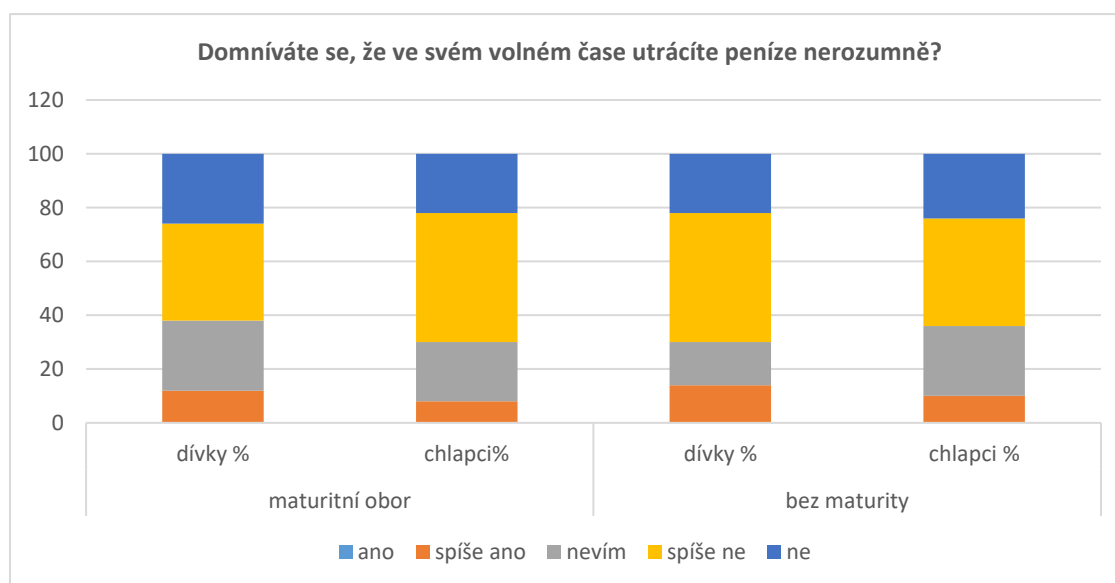
	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci%	dívky %	chlapci %
ano	45	40	35	28
spíše ano	37	33	34	28
nevím	4	5	8	10
spíše ne	8	12	15	23
ne	6	10	8	11
	100%	100%	100%	100%



Výsledná data prezentují, že zejména dívky maturitního oboru jsou aktivnější než celkově studenti oboru bez maturity. Celkově však lze konstatovat, že mládež svůj volný čas tráví navštěvováním kulturních akcí. Doplňujícími otázkami a odpověďmi mimo dotazník bylo upřesněno ze strany respondentů při demonstraci dotazníku, že se jedná zejména o hudební akce, koncerty oblíbených hudebních interpretů, kino, zábavy, „diskotéky“, v menší míře divadlo. Respondenti rovněž pocházejí ve značné míře z vesnického prostředí a pro vesnice je typické, že organizuje pravidelné tradiční kulturní akce podporující život obce.

10. Domníváte se, že ve svém volném čase utrácíte peníze nerozumně?

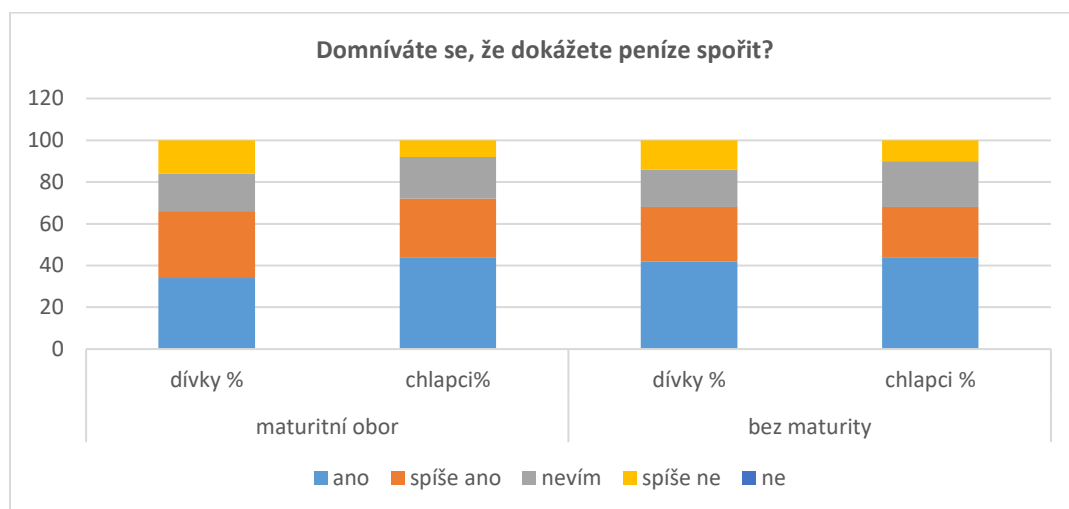
	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci %	dívky %	chlapci %
ano	0	0	0	0
spíše ano	12	8	14	10
nevím	26	22	16	26
spíše ne	36	48	48	40
ne	26	22	22	24
	100%	100%	100%	100%



Ani jeden respondent se nedomnívá, že by nerozumně utrácel peníze ve svém volném čase. I druhá škála je zastoupena poměrně nízkou intenzitou, 12 % dívek maturitního oboru a 14 % dívek oboru bez maturity lehce zaváhalo v odpovědi, ale kloní se k názoru, že jejich hospodaření ve volném čase není rozumné. Ihned za nimi v závěsu je 8 % chlapců maturitního oboru a 10 % chlapců nematuritního oboru. Dovolím si však konstatovat, že téměř čtvrtina u každé skupiny respondentů si je jistá svým bezpečným hospodařením, tedy neutrácí nerozumně.

11. Domníváte se, že dokážete peníze spořit?

	maturitní obor		bez maturity	
	dívky %	chlapci %	dívky %	chlapci %
ano	34	44	42	44
spíše ano	32	28	26	24
nevím	18	20	18	22
spíše ne	16	8	14	10
ne	0	0	0	0
	100%	100%	100%	100%



Poslední položka dotazníku pak svými výsledky vypovídá o tom, že studenti mají relativně zodpovědný vztah k hospodaření s penězi a dokážou spořit. Nezaznamenávám výrazný rozdíl mezi pohlavím, ani mezi studenty maturitních či nematuritních oborů.

10.3 STRUKTUROVANÉ ROZHOVORY

1. Jsou podle Vašeho názoru přetíženi žáci na středních školách studijními povinnostmi a domácími úkoly?

Všechny čtyři oslovené pedagožky se shodly na názoru, že v současné době studenti na středních školách povinnostmi vztahujícími se ke studiu rozhodně přetížení nejsou, určitě ne na těch středních školách, na kterých působí výše zmiňované pedagožky. Domnívají se, že středoškoláci by jistě zvládli podstatně větší objem učiva, a to jak v rámci vyučovacích hodin, tak v rámci domácí přípravy. Středoškoláci podle jejich názoru nedostávají příliš mnoho domácích úkolů, ve skutečnosti je tomu právě naopak. Oslovené pedagožky se přitom domnívají, že větší množství domácích úkolů by středoškolákům jen prospělo. Jedna vyučující se zasazovala za výraznější rozšíření okruhu povinné četby.

2 Mají podle Vašeho názoru žáci středních škol dostatek volného času?

Oslovené pedagožky se shodují v názoru, že zejména studenti učňovských nematuritních oborů skutečně disponují velkým objemem volného času. Ke způsobu jeho využití se již dále nevyjadřovaly.

3 Máte, či měla jste Vy osobně konflikt se žáky, který by souvisel se studijními povinnostmi a domácími úkoly?

Skutečnost, že mají nebo měly určitý konflikt se svými žáky, potvrdily všechny oslovené pedagožky bez výjimky. Ani v jednom případě se sice nejednalo o vážnější konflikt, který by měl nějakou právní dohru, nicméně i konflikty nižší intenzity, pokud se opakují často, mohou výrazně snižovat kvalitu profesního života.

10.4 DISKUSE

Hlavním cílem dotazníkového šetření bylo zjistit, jak jsou přetížení žáci studijními povinnostmi na vybraných středních školách, zda nemají mnoho domácích úkolů. Bylo zjištěno, že zatímco pedagožky jsou přesvědčeny o tom, že jejich studenti v tomto ohledu přetížení nejsou, část jejich studentů deklaruje pravý opak. Bylo totiž zjištěno, že 30 % dívek

maturitních oborů a 18 % chlapců maturitních oborů se domnívá, že má nedostatek volného času z důvodu velkého množství školních povinností. U oboru bez maturity se toto tvrzení týká 2 % dívek.

Rovněž bylo zkoumáno, která skupina respondentů – zda žáci maturitních oborů či žáci nematuritních oborů – je více zatížena domácími úkoly a má tedy méně volného času. V tomto případě byl zjištěn zřejmý rozdíl mezi žáky maturitních oborů na jedné straně a žáky učebních oborů bez maturity na straně druhé. Ti první mají zjevně méně volného času než ti druzí. V rámci maturitních oborů pak méně volného času mají dívky, zatímco mezi žáky učebních oborů nebyl v tomto ohledu zaznamenán výraznější rozdíl. Dále bylo zjištěno, že školní povinnosti jsou hlavním faktorem, který respondentům ubírá volného času. Zhruba ti respondenti, kteří deklarovali, že mají dostatek volného času, současně uvedli, že školní povinnosti jim příliš volného času neubírají, a naopak.

Co se týče problému, která skupina respondentů – zda dívky na straně jedné a chlapci na straně druhé – je více zatížena domácími úkoly a má tedy méně volného času, bylo zjištěno, že nedostatek volného času v důsledku nadměrného množství školních povinností uvádějí dívky pouze ve skupině žáků maturitních oborů a nikoli ve skupině žáků učebních oborů. Zatížení ze strany domácích povinností ukládaných rodiči pak oslovení respondenti nepocítují.

A konečně je nutné se vyjádřit k otázce, jak zatížení žáků školními povinnostmi a domácími úkoly vnímají pedagogové. Prostřednictvím rozhovorů s nimi bylo zjištěno, že podle jejich názoru v současné době žáci na středních školách povinnostmi vztahujícími se ke studiu přetížení nejsou. Středoškoláci by podle nich rozhodně zvládli podstatně větší objem učiva, a to jak v rámci vyučovacích hodin, tak v rámci domácí přípravy. Středoškoláci podle jejich názoru nedostávají příliš mnoho domácích úkolů, ve skutečnosti je tomu právě naopak a větší množství domácích úkolů by středoškolákům jen prospělo.

V tomto ohledu zjištěné výsledky korespondují se zjištěními *Institutu pro demokracii a ekonomickou analýzu z dubna roku 2019, který zkoumal zatížení žáků domácími úkoly podle dat z mezinárodních šetření TIMSS a dospěl k závěru, že zatížení českých žáků je ve světovém srovnání velmi malé. Tento výzkum se však týkal žáků základních škol. Zjištění učiněná v rámci praktické části této práce pak lze vztáhnout pouze na zkoumaný vzorek respondentů z Nového Bydžova.*

VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

H1 Chlapci tráví svůj volný čas sportem více než dívky.

Tato hypotéza nebyla potvrzena. Bylo zjištěno, že pravidelným sportovním aktivitám se ve svém volném čase věnuje 30 % dívek maturitních oborů, 20 % chlapců maturitních oborů, 0 % dívek učebních oborů a rovněž 0 % chlapců učebních oborů. Je nutno podotknout, že se jednalo o pravidelné sportovní aktivity, nikoliv jednorázové, či občasné. Výsledky byly překvapivé, obecně veřejné mínění má za to, že mládež sportuje více a pravidelně.

H2 Žáci maturitních oborů mají méně volného času než žáci nematuritního oboru

Hypotéza byla potvrzena. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že dívky studijního oboru bez maturity udávají dostatek volného času v celých 92%, chlapci dokonce v 94 %. Naopak dívky maturitního oboru udávají dostatek volného času ve 44 % a chlapci v 64 %.

H3 Žáci maturitních oborů se věnují sebevzdělávání více než žáci nematuritního oboru.

Hypotéza byla potvrzena. Dívky maturitního oboru se věnují sebevzdělávání v 74 % a chlapci v 70%. V učňovském oboru bez maturity se dívky věnují sebevzdělávání ve 22% a chlapci rovněž ve 22%.

H4 Více než jedna učitelka střední školy měla konflikt se studentem související s přetěžováním studenta studijními povinnostmi a domácími úkoly.

Tato hypotéza byla potvrzena, všechny oslovené respondentky udávaly opakované konflikty se žáky, byť se jednalo o konflikty nižší intenzity.

11 ZÁVĚR

Cílem předložené práce bylo seznámit se obecně s otázkami duševní hygieny a následně pak psychohygieny adolescentů, získat teoretické poznatky o problematice zátěže žáků v období dospívání a popsat zásady optimálního pracovního prostředí ve vzdělávacích institucích. Toto bylo dobře splněno v teoretické části práce.

Praktickými zjištěními v dotazníkovém šetření a strukturovanými rozhovory s pedagogy jsem dospěla k závěru, že studenti středních škol v Novém Bydžově mají dostatek volného času a dokonce oni sami vnímají, že svůj volný čas tráví vcelku hodnotným způsobem. Studenti nejsou přetěžováni studijními povinnostmi a domácími úkoly, to shodně potvrzují pedagogové, i většina studentů. Tito zmiňovaní studenti nejsou ve svých rodinách příliš zatěžováni povinnostmi ze strany rodičů, rovněž se během školního roku, až na ojedinělé výjimky, neúčastní pracovních příležitostí a brigád. Možná je ke škodě, že na jejich volném čase nemají příliš velký podíl pravidelné sportovní aktivity, ani četba literatury. K sebevzdělávání jsou více motivováni studenti maturitních oborů. Studenti však sdělují, že navštěvují kulturní akce. Tyto však musíme chápat specificky vzhledem k jejich věku a vrstevnickým potřebám. Zajímavé je zjištění související s hospodařením, kdy studenti shodně sdělují, že vcelku nemají problém s hospodařením a peníze neutrácejí nerozumně. K otázce spoření se rovněž staví zodpovědně.

Název této bakalářské práce je „Volný čas dospívající mládeže“, zjistila jsem, že naši studenti v Novém Bydžově jej mají skutečně velký objem. Jak již bylo řečeno, tento volný čas může být zdrojem růstu osobnosti, ale i pastí. Lokalita Nového Bydžova má nechvalnou pověst v oblasti sociálně patologických jevů. Přála bych našim dětem, aby se v jejich životě naplnila ta první část věty a mohly se zdravě rozvíjet ve všestranně harmonickou osobnost.

SEZNAM LITERATURY A ZDROJŮ

ANDRŠOVÁ, Alena. *Psychologie a komunikace pro záchranáře v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4119-2.

BAHENSKÝ, Petr. BUNC, Václav. *Trénink mládeže v bězích na střední a dlouhé tratě*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3970-3.

BAJČIOVÁ, Viera. TOMÁŠEK, Jiří. ŠTĚRBA, Jaroslav a kol. *Nádory adolescentů a mladých dospělých*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3554-2.

BENDL, Stanislav a kol. *Vychovatelství. Učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4248-9.

BURDICK, Debra. *Mindfulness u dětí a dospívajících. 154 technik a aktivit*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-0852-7.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4033-1.

DOLEJŠ, Martin. OREL, Miroslav. *Rizikové chování u adolescentů a impulzivita jako prediktor tohoto chování*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5252-4.

FIALOVÁ, Ludmila. *Jak dosáhnout postavy snů. Možnosti a limity korekce postavy*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-6135-0.

GEISLEROVÁ, Eli a kol. *Mít přehled. Průvodce informačními a poradenskými službami pro mládež v ČR*. Praha: Národní institut pro další vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-874-4902-8.

GILLERNOVÁ, Ilona. KREJČOVÁ, Lenka a kol. *Sociální dovednosti ve škole*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3472-9.

HÁJEK, Bedřich. HARMACH, Jaromír a kol. *Děti, vedoucí a volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže Ministerstva školství, mládež a tělovýchovy České republiky, 2004. ISBN 978-80-86874-06-1.

HEŘMANOVÁ, Jana. *Metodika pro podporu tvorby ŠVP ve školských zařízeních pro zájmové vzdělávání*. Praha: Národní institut dětí a mládeže, 2009. ISBN 978-80-86784-77-9.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-697-5.

HORNER, Susan. SWARBROOKE, John. *Cestovní ruch, ubytování a stravování, využití volného času*. Praha: Grada Publishing, 2003. ISBN 978-80-247-0202-5.

JAKUBÍKOVÁ, Dagmar. *Marketing v cestovním ruchu. Jak uspět v domácí i světové konkurenci*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-8146-4.

JANIŠ, Kamil. SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-9541-1.

JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita. Vývoj a úskalí*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2284-9.

JANSA, Petr a kol. *Pedagogika sportu*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2026-8.

JEDLIČKA, Richard a kol. *Poruchy socializace u dětí a dospívajících. Prevence životních selhání a krizová intervence*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5447-5.

JOHNOVÁ, Radka. *Marketing kulturního dědictví a umění*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2724-0.

KELNAROVÁ, Jarmila. MATĚJKOVÁ, Eva. *Psychologie a komunikace pro zdravotnické asistenty*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5203-7.

KOLÁŘ, Zdeněk a kol. *Výkladový slovník z pedagogiky. 583 vybraných hesel*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.

KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3474-3.

LANGMEIER, Josef. KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-9.

LEIFER, Gloria. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 978-80-247-0668-7.

MACHOVÁ, Jitka. KUBÁTOVÁ, Dagmar a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MARTÍNEK, Zdeněk. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-2310-5.

MIOVSKÝ, Michal. SKÁCELOVÁ, Lenka. ZAPLETALOVÁ, Jana. NOVÁK, Petr a kol. *Primární prevence rizikového chování ve školství*. Praha: Centrum adiktologie, 2010. ISBN 978-80-87258-47-7.

NIELSEN SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4042-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Universita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-666-6.

PROCHÁZKA, Roman. ŠMAHAJ, Jan. KOLAŘÍK, Marek. LEČBYCH, Martin. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Nakladatelství Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4451-3.

PRŮCHA, Jan. WALTEROVÁ, Eliška. MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

SAK, Petr. SAKOVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce. Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis 2004. ISBN 80-86320-33-2.

SMOLÍK, Jakub. *Subkultury mládeže. Uvedení do problematiky*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2907-7.

ŠEVČÍKOVÁ, Anna a kol. *Děti a dospívající online. Vybraná rizika používání internetu*. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-5010-1.

ŠTEFKOVÁ, Ivana. DOLEJŠ, Martin. *Resilience u adolescentů v nízkoprahových zařízeních pro děti a mládež*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4903-6.

ŠIMKOVÁ, Svatava. *Já chci do oddílu aneb jak si děti a rodiče vybírají kroužky a oddíly*. Praha: Vydal Národní institut dětí a mládeže MŠMT, 2012. ISBN 978-80-874-4920-2.

ŠUBRT, Jiří a kol. *Soudobá sociologie VI. Oblasti a specializace*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2558-4.

ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada Publishing, 2018. ISBN 978-80-271-0470-3.

TOD, David. THATCHER, Joanne. RAHMAN, Rachel. *Psychologie sportu*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3923-6.

VALIŠOVÁ, Alena. KASÍKOVÁ, Hana (eds.) *Pedagogika pro učitele*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3357-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2054-8.

VYMĚTAL, Jan a kol. *Obecná psychoterapie*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 978-80-247-0723-5.

WRÓBEL, Alina. *Výchova a manipulace*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2337-2.

ZACHAROVÁ, Eva. ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Základní psychologie pro zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-4062-1.

ZEMANOVÁ, Vanda. DOLEJŠ, Martin. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Universita Palackého v Olomouci, Filosofická fakulta, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.

DOTAZNÍK PRO STUDENTY STŘEDNÍ ŠKOLY

Vážený studente, studentko,

předkládám Vám dotazník sloužící ke zjištění míry studijního zatížení v souvislosti se studijními povinnostmi a domácími úkoly, dále tímto dotazníkem zjišťuji množství Vašeho volného času a způsob jeho trávení. Získané výsledky budou použity ke zpracování bakalářské práce na téma Volný čas dospívající mládeže.

Dotazník obsahuje 13 otázek, které jsou formulovány jako škálovací. Žádám Vás o vyjádření Vašeho skutečného názoru. V otázkách označte příslušnou variantu odpovědi, se kterou se ztotožňujete. Dotazník je anonymní, nevystavujete se tak nebezpečí zneužití poskytnutých informací.

Děkuji za spolupráci

Jana Barešová, pedagog praktického vyučování SŠTR Nový Bydžov

- 1) Domníváte se, že máte dostatek volného času?
 - a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nevím
 - d) Spíše ne
 - e) Ne

- 2) Zabírají Vám studijní povinnosti a domácí úkoly příliš mnoho volného času?
 - a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nevím
 - d) Spíše ne
 - e) Ne

- 3) Zabírají Vám domácí povinnosti příliš mnoho volného času?
 - a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nevím
 - d) Spíše ne
 - e) Ne

- 4) Účastníte se během školního roku ve volném čase nějaké pracovní činnosti/brigády?
 - a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nevím
 - d) Spíše ne
 - e) Ne

- 5) Věnujete se ve svém volném čase pravidelným sportovním aktivitám?
 - a) Ano
 - b) Spíše ano
 - c) Nevím
 - d) Spíše ne
 - e) Ne

- 6) Domníváte se, že dokážete svůj volný čas využít hodnotným způsobem?
- Ano
 - Spíše ano
 - Nevím
 - Spíše ne
 - Ne
- 7) Věnujete se ve svém volném čase sebevzdělávání?
- Ano
 - Spíše ano
 - Nevím
 - Spíše ne
 - Ne
- 8) Věnujete se ve svém volném čase četbě literatury?
- Ano
 - Spíše ano
 - Nevím
 - Spíše ne
 - Ne
- 9) Navštěvujete ve svém volném čase kulturní akce?
- Ano
 - Spíše ano
 - Nevím
 - Spíše ne
 - Ne
- 10) Domníváte se, že ve svém volném čase utrácíte peníze nerozumně?
- Ano
 - Spíše ano
 - Nevím
 - Spíše ne
 - Ne
- 11) Domníváte se, že dokážete peníze spořit?
- Ano
 - Spíše ano
 - Nevím
 - Spíše ne
 - Ne
- 12) Jsem
- Chlapec
 - Dívka
- 13) Studuji
- Obor s maturitou (uved'te název oboru)
 - Obor bez maturity (uved'te název oboru)