

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie



Diplomová práce

Mgr. Žaneta Špundová

Způsob trávení volného času u adolescentů

Olomouc 2019

Vedoucí práce: PhDr. Kamila Holásková, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala zcela samostatně, pouze za odborného vedení a konzultací s vedoucí diplomové práce PhDr. Kamilou Holáskovou, Ph.D. a s použitím uvedené literatury a pramenů.

V Olomouci 18. 4. 2019

.....

Žaneta Špundová

Poděkování

Děkuji své vedoucí diplomové práce PhDr. Kamile Holáskové, Ph.D. za profesionální přístup, kvalitní vedení a za cenné poskytování užitečných rad, podnětů a odborných materiálů, které mi jako vedoucí diplomové práce poskytla při jejím zpracování. Dále děkuji zástupci ředitelky Gymnázia ve Šternberku panu Mgr. Jaroslavu Zavadilovi za umožnění realizace výzkumného šetření na této škole a stejně tak i jejím studentům, kteří byli mými respondenty za jejich ochotu a čas.

OBSAH

ÚVOD	6
I. TEORETICKÁ ČÁST	7
1 Období adolescence	7
1.1 Charakteristika vývojového období	9
1.1.1 Fyzický vývoj	10
1.1.2 Vývoj poznávacích procesů	11
1.1.3 Psychosociální vývoj	12
1.1.4 Emocionální vývoj	13
1.2 Utváření vlastní identity	14
1.2.1 Sebepojetí	17
1.2.2 Úkoly adolescence	18
1.3 Kvalita života	19
1.4 Zájem ve struktuře osobnosti	21
2 Volný čas	23
2.1 Funkce volného času	24
2.2 Významní činitelé ovlivňující volný čas	25
2.2.1 Věk	26
2.2.2 Zdravotní stav a fyzická kondice	26
2.2.3 Psychické charakteristiky	27
2.2.4 Pohlaví	27
2.2.5 Rodina	27
2.2.6 Vrstevníci	29
2.2.7 Masmédia	30
2.3 Výchova ve volném čase	31
2.4 Pedagogika volného času	32
3 Způsoby trávení volného času u adolescentů	34
3.1 Aktivní trávení volného času	36

3.2 Pasivní trávení volného času.....	36
4 Instituce volnočasových aktivit	37
4.1 Školská zařízení podílející se na výchově volného času	38
4.2 Další subjekty zabývající se výchovou ve volném čase	40
5 Rizikové chování a vybrané sociálně patologické jevy jako vliv neefektivního způsobu trávení volného času u adolescentů	42
5.1 Záškoláctví.....	44
5.2 Možné závislosti	45
5.3 Šikana a agrese.....	47
5.4 Kriminalita a delikvence	49
II. PRAKTICKÁ ČÁST	51
1 Cíle výzkumného šetření	51
1.1 Hlavní cíl.....	51
1.2 Dílčí cíle.....	51
1.3 Výzkumné otázky	51
2 Metoda výzkumného šetření.....	52
2.1 Popis výzkumného šetření	53
2.2 Popis vzorku výzkumného šetření	54
3 Výsledky výzkumného šetření	55
4 Diskuze	74
ZÁVĚR	79
SEZNAM LITERATURY	80
Knižní zdroje.....	80
Internetové zdroje	85
Jiné zdroje	87
ANOTACE	88
SEZNAM PŘÍLOH	89

ÚVOD

Jak již řekl římský filozof Seneca: „*Není málo času, který máme, ale mnoho času, který nevyužijeme*“ či ženevský filozof Jean Jacques Rousseau: „*Dobře využitý čas činí čas ještě mnohem drahocennější*“, vidíme, že i tito významní filozofové poukazovali, že volný čas a jeho způsoby trávení tvoří v našem životě nepostradatelné místo. Není tedy divu, že zasahuje do jedné z jeho nejdůležitějších částí. Smysluplné hospodaření s volným časem podporuje rozvoj žádoucího a zamezuje rozvoji nežádoucího, což by si měl každý z nás uvědomit. Bohužel, ne všichni ho umí vyplnit smysluplně. Jeho významnou funkcí je především prevence, která utlumuje sociálně patologické jevy. Téma způsob trávení volného času u adolescentů jsem si zvolila, jelikož si uvědomuji, jak je pro nás volný čas důležitý a vím, že v našem životě hraje nepostradatelnou roli. Prostřednictvím této práce bych chtěla poukázat, že je lepší zabývat se prevencí než následně vynakládat prostředky, čas a úsilí převýchově. Jako vývojové období jsem si zvolila právě adolescenci, jelikož toto období je z hlediska množství a trávení volného času jedno z neaktivnějších.

V teoretické části nejdříve věnuji pozornost vývojovému období adolescence a jeho charakteristikám. Dále zde čtenáře seznamuji s utvářením identity, s kvalitou života a se zájmem ve struktuře osobnosti, na základě čehož se odvíjí konkrétní způsoby trávení volného času. Následně se zabývám volným časem, jeho funkcemi, významnými činiteli, výchovou ve volném čase a pedagogikou volného času, jelikož vše zmíněné je pro pochopení způsobu trávení volného času u adolescentů nepostradatelné. Zmiňuji zde také určité způsoby trávení volného času, které jsou buď aktivní nebo pasivní, kdy v dnešní době převažují spíše ty pasivní. Na kvalitním způsobu trávení volného času se u adolescentů stále ve velké míře podílí instituce volnočasových aktivit, především školská zařízení podílející se na výchově volného času, ale i další subjekty zabývající se výchovou ve volném čase, proto zde zmiňuji konkrétní významná volnočasová zařízení. V poslední kapitole teoretické části se zabývám rizikovým chováním a vybranými sociálně patologickými jevy, které mají vliv na neefektivní způsob trávení volného času. Mezi ně jsem zařadila nejčastější sociálně patologické jevy, a to záškoláctví, možné závislosti, šikanu a agresi, kriminalitu a delikvenci.

V praktické části jsem si jako hlavní cíl stanovila zjistit, jaký je nejčastější způsob trávení volného času u adolescentů a dále jsem si určila dva dílčí cíle, kterými jsem zjišťovala, zda se adolescenti domnívají, že svůj čas tráví smysluplně a s kým tráví svůj volný čas nejraději. Výzkumné šetření jsem realizovala na Gymnáziu ve Šternberku u studentů ve věku 15 až 22 let prostřednictvím kvantitativní metody dotazníkového šetření.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Období adolescence

Adolescence neboli dospívání je velice významnou etapou v procesu utváření jedince. Zkušenosti, které jedinec z tohoto období získá, jsou velmi silné a v jeho paměti obvykle zůstanou po zbytek života (Macek, 2003).

Dřívější generace adolescentů již v tomto období pracovala a s rodiči nebydlela. Současná doba je však jiná, adolescenti preferují jiné společenské hodnoty a žijí jiným životním stylem, než tomu bylo před několika lety. Jedinci se vyznačují například určitým způsobem vyjadřování, módou, hudebním stylem, filozofií nebo také způsobem trávení volného času. Dále musí čelit nejisté budoucnosti týkající se studia a zaměstnání, jelikož pro získání zaměstnání je obvykle nutné mnohaleté studium na střední či vysoké škole. Z tohoto důvodu většina z nich bydlí stále u rodičů a jejich osamostatnění je dlouhodobějším procesem (Carr-Gregg a Shale, 2010; Macek, 2003; Říčan, 2014).

Termín adolescence byl poprvé použit v 15. století a pochází z latinského slova „*adolescere*“, což znamená dorůstat, dospívat nebo mohutnět. V psychologii se adolescenti často označují také jako dospívající či dorost, z obecnějšího hlediska se mohou označovat za mládež. Věkové ohraničení tohoto období není u všech autorů totožné. V Evropě, a to i u nás, je adolescence oddělována od pubescence. Pubescence probíhá v rozmezí 11 až 15 let a adolescence se většinou označuje od 15 do 20 let, někdy až do 22 let. Někteří autoři ji rozdělují na tři fáze, a to na časnou, střední a pozdní adolescenci. První fáze **časná adolescence** je v časovém horizontu 10 až 13 let, druhá fáze **střední adolescence** je ve věkovém rozložení 14 až 16 let a **pozdní adolescence** je od 17 do 20 let, avšak může trvat i déle (Macek, 2003).

Horní hranici ukončující tuto vývojovou etapu nelze určit přesně. Zejména dnes, kdy se často vyskytuje tzv. opožděná dospělost, která se projevuje tělesnou a pohlavní zralostí jedince, ale z psychologické a sociální stránky není ještě zcela dospělý. Za dospělého člověka ho považujeme, pokud je zcela samostatný, sociálně i ekonomicky nezávislý a umí samostatně uspokojit své potřeby. Zda je adolescence u konce, poznáme například tehdy, jestliže je jedinec schopný přijímat odpovědnost za svá rozhodnutí a činy, umí se vypořádat se životními krizemi, hledá možnosti k jejich řešení, má ucelený pohled na život a zná své silné a slabé stránky (Šance Dětem, 2018).

Jelikož dospívající prochází velkým obdobím změn, je tato etapa pro většinu vědců velmi zajímavá. Někteří odborníci do konce tvrdí, že adolescence může trvat až do 24 let. Vysvětlují to argumenty, že mozek se vyvíjí i po 20. roku života nebo například, že zuby

moudrosti dorůstají u spousty lidí až kolem 25 let. Avšak hlavním důvodem, proč jsou tak vědci přesvědčení je fakt, že v dnešní době mladí jedinci dospívají psychicky podstatně ve vyšším věku, později nastupují do práce a uzavírají manželství, než tomu bylo dříve. V porovnání s rokem 1961 vstupovali v České republice muži do manželství ve 24 letech a ženy ve 21 letech. V roce 2012 byl věk mužů vstupující do manželství 32 let a u žen 29 let. Tyto změny životního stylu jsou podobné i v ostatních zemích. Uznávaná odbornice Susan Sawyerová vydala studii, která se tímto tématem zabývá a je dokonce přesvědčena, že konec adolescence by měl být až v 25 letech. K ní se přidává i profesor Russell Viner z Royal College of Paediatrics & Child Health, podle něj by toto období mělo končit ve 24 letech už jen z důvodu, že mládež bydlí s rodiči do té doby, než dostudují vysokou školu, což je v průměru do 25 let (Česká televize, 2018).

Adolescenti si prochází poslední fází dospívání, ve které je jejich hlavním úkolem zjistit, kdo doopravdy jsou a kam patří. S tím souvisí krize identity, kterou si v průběhu svého dospívání musí projít a s níž se musí vyrovnat. Mimo to se snaží pochopit svou praktickou úlohu v životě, jsou čím dál více oddaní, odpovědní a přemýšlí o své budoucnosti, avšak stále potřebují oporu, která jim v rozhodování o svých cílech a v plánování kroků pro jejich dosažení pomáhá. Touto oporou jsou často rodiče (Carr-Gregg a Shale, 2010).

Rychlost fyzického růstu je stejná, jak tomu bylo v raném dětství, avšak nyní souvisí s pohlavní zralostí. Jedinci se zabývají především tím, jak je vidí ostatní, než aby se zaměřovali na své pocity. Mezi vrstevníky se mohou také vyznačovat svou soudržností, ale i krutostí u lidí, kteří se nějakým způsobem odlišují, ať už barvou pletí, vkusem či nadáním. Tuto nesnášenlivost bychom se měli snažit pochopit, jelikož tak bojují proti pocitu difuznosti. Být členem nějaké party je pro ně velmi důležité, protože si všichni vzájemně pomáhají při zvládání tohoto neklidného období (Erikson, 2002).

V této etapě prochází organismus biologickými a fyziologickými změnami, které směřují k úplné tělesné dospělosti. Dokončuje se i psychická stránka osobnosti, kdy dochází k rovnováze mezi vnějším a vnitřním světem. V konečném stádiu se adolescent stává zralou osobností, která je společností považována za dospělého (Kuric, 2000).

1.1 Charakteristika vývojového období

Vývojové období se v adolescenci vyznačuje procesem významných biologických, psychologických a sociálních změn. Díky nim získává jedinec kompetence dospělého člověka. Po biologické stránce se jedná o dozrávání tělesných funkcí týkající se především reprodukce. Z hlediska psychické roviny začíná být dospívající schopen řešit náročnější kognitivní postupy a mění způsob uvažování, podobně jako dospělí. Je dokonce schopen řešit problémy pružněji a přímočařeji. Rozdíl mezi dospívajícími a dospělými je ten, že adolescentům stále chybí dosažení sociální zralosti. Sociální zralosti dosahuje jedinec podstatně pomaleji než zralosti fyziologické a psychologické. Té je dosaženo v době, kdy se dospívající osamostatní, splní povinnosti a očekávání, které od něj společnost vyžaduje (Janošová, 2008).

Na dospívání můžeme nahlížet z pohledu různých teorií. Mezi teorie zabývající se dospíváním patří psychoanalýza, psychosociální teorie a teorie sociálního učení. Z hlediska psychoanalýzy je zdůrazňována důležitost pohlavního dozrávání a navazující sexuální aktivity. Tuto teorii zastával Sigmund Freud, který toto období označil jako genitální fázi, ve které je oživen nový sexuální pud, avšak na odlišné úrovni, než tomu bylo dříve. V této fázi si dospívající nevolí jako objekt jednoho z rodičů, ale hledá si jiný objekt, a to dívku či chlapce. Na ústup přichází egocentrismus a do popředí se dostává ochota partnerovi vyjít vstříc. Psychosociální teorie pohlíží na dospívání jako vyrovnávání se s proměnami souvisejícími s dozráváním a sociálními podmínkami. Známý je Eriksonův model epigenetického vývoje lidské osobnosti, ten popisuje fázi na základě jejího vývojového úkolu a možných rizik k jeho nesplnění. Toto období je dle Eriksona významné zejména pro utváření vlastní identity. Teorie sociálního učení zdůrazňuje rozvoj určitých schopností a dovedností, které jsou pro tuto vývojovou etapu důležité. Ty se odvíjí od očekávání dané společností, která usiluje o to, aby se jedinci chovali v souladu s jejich podmínkami (Vágnerová, 2012).

Charakteristickými rysy dospívání je pohlavní zrání, emoční labilita, kritika vůči sobě i ostatním a sekulární akcelerace, která představuje urychlování růstu a vývoje po celé staletí. Erikson tuto dobu nazývá jako období psychosociálního moratoria, kdy je cílem dospívajícího splnit všechny důležité společenské úkoly (Pacher, 2017).

Sexuální akceleraci můžeme považovat za dlouhodobé zrychlení tělesného vývoje. Jejím důsledkem je zkracování dětství a oddalování dospělosti. Příčinami tohoto jevu může být kvalitnější strava, zdravotní péče, hygiena, sport, bydlení, životní filozofie zaměřená na výkon a aktivitu nebo třeba také rozvoj informačních technologií (Farková, 2009).

1.1.1 Fyzický vývoj

Fyzická proměna je signálem dospívání. Bývá také hodně prožívána, avšak představa o konkrétním vzhledu bývá subjektivní. Každý si představuje ideál krásy trochu jinak. Adolescenti se často porovnávají s vrstevníky a buď se snaží být na základě aktuálních trendů, co nejvíce atraktivní nebo dělají pravý opak a tyto aktuální trendy odmítají. Prostřednictvím péče o svůj vzhled se snaží získat pozornost a být sexuálně přitažliví (Thorová, 2015).

Do změn fyzického charakteru zahrnujeme především růst, zrání a reprodukční schopnosti. Různé výzkumy prokazují, že tyto změny jsou ovlivněny několika faktory, zejména stravou, socioekonomickým postavením rodiny adolescenta, kvalitní zdravotní péčí, životním stylem apod. Fyzický vývoj u děvčat začíná zpravidla okolo 10. až 11. roku života a končí v 16 letech, chlapci se začínají fyzicky vyvíjet ve 12 letech a tento proces končí 18. rokem života. Rychlý růst do výšky začíná dříve u dívek jak u chlapců. U dívek je růst zastaven přibližně ve 12 letech a u chlapců okolo 14 let (Dolejš a kol., 2014).

Růst mezi 15. až 18. rokem není u dívky tak patrný jak u chlapců. Dívky průměrně dosahují v 15 letech 164 cm a v 18 letech 165 cm, tudíž vyrostou o pouhý jeden centimetr, chlapci měří v 15 letech v průměru 171 cm a v 18 letech 178 cm. Začíná se zvětšovat trup a postava se začíná tvarovat do konečné podoby dospělého člověka. Postava u dívek se rýsuje do ženských tvarů, především růstem ňader a boků. Chlapcům mohutní svalstvo a jejich postava vypadá mužněji. V této vývojové etapě je již odlišnost mezi dívkami a chlapci značná. Chlapcům začínají růst vousy, avšak mnoho z nich trápí akné. Během 16. roku se jim začíná měnit hlas, který klesá přibližně o oktávu v důsledku mutace hrtanu, jejich pohyby jsou ladnější a zvyšuje se produkce kožních žláz. Tělo dospívajícího je hlavním předmětem zájmu. Vrcholu sexuální aktivity dosahují chlapci i dívky odlišně. Chlapci se na tomto vrcholu ocitají v 18 letech, dívky až okolo 30 let (Říčan, 2014).

Tělesný vývoj se od 16. roku značně zpomalí a chýlí se k finální podobě. Tělo získává formu dospělého člověka a dětský výraz tváře se proměňuje do konečné fáze. Na konci tohoto období se zcela zastaví a postava adolescenta je téměř totožná s dospělým člověkem. Pouze se zdokonaluje síla a zdatnost svalů. Pohyby jsou ladné, dobře koordinované a harmonické. Jedinci jsou na vrcholu své fyzické zdatnosti. Počet kostí se už nenavýšuje a zůstává stejný. Srdce je zvětšeno do definitivní podoby a jeho hmotnost je okolo 305 g. Sekundární a terciální pohlavní znaky jsou zcela vyvinuty (Štefanovič a Greisinger, 1987; Gáborová a Porubčanová, 2016).

1.1.2 Vývoj poznávacích procesů

Vývoj myšlení a inteligence probíhá vesměs mezi 13. až 15. rokem života. Tento pokrok pomáhá zvýšit strukturální kapacitu myšlenkových procesů a funkční kapacitu. Strukturální kapacitou rozumíme růst poznávacích procesů v podobě zesilující mentální pružnosti, síly myšlení, inteligence a paměti. Pomocí ní adolescenti dokáží soustředit svou pozornost na dosahování cílů. Zlepšení funkční kapacity kognitivního myšlení umožňuje řešení komplexních problémů či vytrvalost v myšlení (Dolejš a kol., 2014).

Intelektové schopnosti adolescenta začínají dosahovat maximálního výkonu. Jean Piaget dle své teorie kognitivního vývoje řadí dospívání do stadia formálních logických operací. Dospívající jsou již schopni logicky myslet o abstraktních pojmech a svou pozornost směřují na budoucnost. Jsou schopni vyvozovat soudy o soudech, myslet o myšlení (metakognice). Ke změnám dochází také v krátkodobé a dlouhodobé paměti, kdy se mechanická paměť začíná pomalu přeměňovat do logické paměti a adolescent je tak schopen hlubšího porozumění. Nyní již používá promyšlené a účinné strategie, zvyšuje se kapacita paměti a hypoteticky uvažuje. Při řešení problémů přemýšlí o možných alternativách a dle logického uvážení je hodnotí. Mění se i morálka, která dle Kohlberga dosahuje úrovně postkonvenční morálky. Adolescenti již v této fázi dokáží rozeznat normy a principy, podle kterých určují, co je správné a co není (Zemanová a Dolejš, 2015).

Morální hodnocení úzce souvisí s formálními operacemi. Jedinec již bere ohled na druhého a uplatňuje vzájemnost jako princip spravedlnosti. Dosažená postkonvenční úroveň morálky je již absolutní. To znamená, že si je vědom přijatých norem, které platí i pro ostatní ve všech případech a bez výjimek (Pacher, 2017).

Myšlení je pružnější, ucelenější a systematictější. Začínají pochybovat o názorech, které jim předkládají druzí a často používají argumentace. Uvažují o postojích rodičů, pravidlech společnosti a následně o nich polemizují. Před dospělými se tak mohou jevit, jako velmi kritické osoby. To způsobuje, že se často uchýlí ke kognitivním omylům, které mohou mít podobu vztahovačnosti, bagatelizace, nálepkování apod. Jedinec se zaměřuje více na sebe (introspekce) a zlepšuje se mu schopnost sebepoznávání (Thorová, 2015).

Ve střední a pozdní adolescenci je myšlení více sebereflektující. Dochází k uvědomění si hrožících rizik, k přemýšlení nad důsledky a své představy chtějí jedinci konzultovat s odborníky. Schopnost uvažovat o aktuálních možnostech a alternativách přispívá k vyšší autonomii a k pocitu hodnoty (Macek, 2003).

1.1.3 Psychosociální vývoj

Nejvíce psychosociálních změn se odehrává od 15. roku jedince. Tyto změny jsou charakteristické rozvojem kvantitativních sociálních vazeb a můžeme je považovat za období extraverze. Jedinci se zajímají o své vrstevníky a touží být členem různých part. Ztrácí závislost na rodičích a zároveň jim narůstá potřeba přátelství a partnerství. Dívky však stále mají k rodičům blízko, více než chlapci. Adolescenti se často sdružují do skupin a touží po navazování erotických vztahů se svými protějšky. Jedná se o období první zamilovanosti, kde kritičnost partnera nepřichází v úvahu. Pokud dojde ke zklamání, je to pro ně velmi bolestivé (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

I když jedinec touží po samostatnosti, po existenční stránce, je stále závislý na rodičích a pořád k nim má hlubokou citovou vazbu, avšak na druhou stranu je odmítá a kritizuje. Velkou roli hrají vrstevníci, kteří se ve skupině mezi sebou vzájemně ovlivňují a zároveň se podílí na rozvoji identity (Thorová, 2015).

Na autoritu dospělých jedná s odporem a staví se proti nim. Často se bouří proti jejich názorům. Zde můžeme hovořit o generačním problému. Ten nastává v odlišných názorech mezi generacemi. Aby měl adolescent zdravé sebevědomí potřebuje se cítit úspěšně a být chválen od okolí. Pokud se mu nedaří a pocítuje neúspěch, snaží se s tím vyrovnat prostřednictvím jiných aktivit (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Vrstevníci představují pro adolescenta oporu, a to už jen proto, že jsou na tom podobně jako on a mohou tak společně získávat sociální dovednosti a vzájemně sdílet své pocity. Skupiny vrstevníků mají často potřebu odlišit se od ostatních skupin, například svou vizáží či poslechem určité hudby. Avšak v procesu dozrávání se jedinec postupně osamostatňuje i od své party. Mimo to si začíná také uvědomovat svou psychosociální potřebu sexuality, kdy je partner v jeho očích nadmíru idealizován. V této vývojové etapě získává většinou první sexuální zkušenost. To zvyšuje adolescentovo sebehodnocení, čímž se přibližuje k dospělosti (Ptáček a Kuželová, 2013).

Dalším úkolem, který adolescenta čeká, je volba povolání. Tento nelehký úkol je náročný především proto, že dospívající ještě nemusí mít ucelenou představu o svých zájmech, protože se stále vyvíjí jeho schopnosti, utváří se jeho identita a buduje si nezávislost (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

Pro dospívajícího je nutné věnovat se i svým zájmům. Zájmy, které začnou v adolescenci jsou pro jedince velmi významné pro budoucnost. Pomáhají k sebevyjádření, a především rozvíjí osobnost a společenskou soudružnost (Říčan, 2014).

1.1.4 Emocionální vývoj

Je nutno brát v potaz, že emocionální změny jsou v každé fázi adolescence odlišné. **V časně adolescenci** je charakteristická emoční labilita. Jedinci jsou často rozladěni a reagují příliš impulzivně, jelikož ještě nemají pod kontrolou své sebeovládání. Citové reakce bývají doprovázeny hlubokými emocemi, avšak jsou krátkodobé a velice rychle se mění. Příčinami takového jednání jsou hormonální proměny, vysoká míra sebereflexe, egocentrismus a neustálé sebehodnocení. Projevuje se u nich tzv. emoční egocentrismus, který je doprovázen nezájmem projevovat své city vnějšímu okolí. Své emoce pocítují nejasně a sami nechápou, co se v nich děje, někdy je ani neumí popsat. Na začátku adolescence se objevuje spíše depresivní nálada, ta se však později začíná přeměňovat na radostné pocity (Vágnerová, 2012; Čačka, 2000).

Neschopnost sebeovládání a nepřiměřených reakcí je způsobeno nerovnoměrným dozráváním mozkových center, které mají na starost regulaci emocí a chování. Zvýšená impulzivita je důsledkem změn v limbickém systému. Také se u nich objevuje touha po vzrušujících zážitcích, kterou způsobuje narůstající hladina dopaminu, což může vést k rizikovému chování (Blatný, 2016).

Impulzivita emocí a malá schopnost je regulovat způsobuje jejich zranitelnost, kvůli čemuž jsou náchylnější k psychopatologii. Ve srovnání s dětmi a s dospělými jsou nejvíce ohroženou skupinou. Děti mají silné motivační schopnosti a dospělí jsou schopni své emoce regulovat. Nejčastěji jsou ohroženi nebezpečným řízením, nechráněným pohlavním stykem a užíváním drog. Nejvíce jsou tímto rizikovým chováním ohroženi děti ve věku 14 až 15 let (Thorová, 2015).

Nemusí však být pravidlem, že je emoční vývoj tak bouřlivý, jak je toto období popisováno. Vše se odvíjí od povahových rysů, které mají značnou převahu nad těmi věkovými. Dále zde hrají roli kulturní a sociální faktory nebo také výchovný styl rodičů (Macek, 2003).

Ve střední a pozdní adolescenci probíhají další emocionální změny. Začíná ubývat emoční labilita, zvyšuje se extraverze, snižuje se impulzivnost a emoce se začínají ustálávat. O to se zasluhuje hormonální vyrovnění a přizpůsobení organismu na pohlavní zralost (Vágnerová, 2012). Typ temperamentu se v této fázi nemění, ten byl dotvořen již v pubescenci (Macek, 2003).

Rozvíjí se vyšší city morální a estetické a jedinec začíná uvažovat nad metafyzikou. Metafyzické úvahy jsou zaměřené na smysl života, na morální zásady společnosti apod. Objevuje se touha po poznání, s čímž souvisí pozitivní emoční ladění (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

1.2 Utváření vlastní identity

Adolescence je obdobím, které je nejvíce zaměřeno na nalézání své osobní identity. Je vrcholem procesu utváření vlastního já, avšak neprobíhá pouze v tomto období, probíhá po celý život, jelikož člověk si svou identitu ujasňuje po celou dobu své existence. Dosažení vlastní identity znamená být schopen odpovědět si na otázku, kdo jsem, dokonale znát svou osobnost, rozumět svým citům, vědět kam patřím, kudy směřuji, jaký je můj smysl života apod. Mít identitu znamená být si jistý sám sebou, být za sebe zodpovědný, mít dostatečné sebevědomí a znát své přednosti a nedostatky tak, aby si byl jedinec vědom své jedinečnosti a nenahraditelnosti. Pro adolescenty je to nesnadný úkol a je o to těžší, pokud se jim nepodařilo splnit předchozí vývojové úkoly v dřívějších vývojových obdobích nebo také pro ty, kteří jsou citlivější a tvořivější než jejich vrstevníci. V některých případech se dokonce může stát, že jedinci tento důležitý úkol obejdou nebo v něm neustále bloudí ještě po mnoho let a nemohou se posunout dál (Říčan, 2014).

Pojem identita vysvětluje Nakonečný jako totožnost, která v konkrétnějším vymezení, znamená určení z hlediska příslušnosti k nějaké kategorii (např. muž, inženýr). Můžeme ji rozlišovat na fyzickou (pohlaví, barva vlasů), sociální (otec, anglická královna) a na identitu psychologickou, což jsou jedinečné vlastnosti osobnosti. Z psychologického hlediska znamená identita u určitého jedince příležitost být takový jaký opravdu je neboli „být sám sebou“ (Nakonečný, 2009).

Budování identity je dynamický proces, ve kterém dochází k experimentaci, volbě a spojování různých složek sebepojetí a ideálů o vlastní osobnosti. Vývojové změny v období dospívání velice zásadně ovlivňují identitu adolescenta. Získává nové kompetence, osvojuje si nové role a s tím související sociální postavení, přičemž si k nim utváří určitý postoj. U adolescenta se objevuje větší sebekritičnost a doprovází ho pocity, že by mohl být podstatně lepší, než jaký momentálně je. Často o sobě impulzivně a ukvapeně uvažuje. K sebekritičnosti se připojuje i emoční labilita a nejistota, která často vede ke zkreslení reality. V tomto období se začíná rozvíjet introspekce, což je poznávání vlastní psychiky neboli sebepoznávání zaměřené na své pocity, myšlenky a celkově na obsah svého vědomí (Vágnerová, 2012).

Při utváření osobnosti se dotváří charakterově-volní vlastnosti, postoje, názory a stabilizuje se povaha jedince, který si je vědom svých plánů a cílů. V tomto procesu má podstatný význam sebevýchova, prostřednictvím které dospívající poznává sám sebe, je si vědom svých silných a slabých stránek a dokáže zhodnotit své úspěchy a neúspěchy. S tím souvisí tvorba ideálu či nějakého vzoru o tom, jaké vlastnosti by měl mít člověk, tzv. mravní ideál, o který adolescent usiluje. Je nutno podotknout, že ideály mladých jedinců

se mění na základě ekonomicko-společenské situace společnosti a výchovy. Dříve byl ideálem romantický hrdina překypující obětavostí, vzdělaností, moudrostí, vlastenectvím a ochotou obětovat se pro zájmy společnosti. Dnešní adolescenti vidí ideály spíše v materiální nezávislosti a v osobním štěstí spočívající v lásce a ve smysluplné práci, s čímž někdy souvisí lehkomyšlnost a honba za penězi (Štefanovič a Greisinger, 1987).

Aby jedinec poznal sám sebe, doporučuje se tzv. „zdravé riskování“, což je zjišťování schopností při různých aktivitách, kterými mohou být různé volnočasové aktivity, například sportovní aktivity, výtvarné činnosti, hudební aktivity, tanec apod. Všechny tyto činnosti zamezují nudě a vnášejí jim do života smysluplný řád a zároveň možnost setkávat se s vrstevníky, kteří preferují podobné hodnoty jako oni (Carr-Gregg a Shale, 2010).

Na identitu můžeme nahlížet z formálního a obsahového hlediska. **Formální hledisko** nám říká, že veškeré odpovědi související s otázkou „kdo jsem“ mají tvořit uspořádaný celek, které jsou navzájem v souladu. Zde si adolescent odpovídá na otázky: „Kdo doopravdy jsem bez svých rolí?“ „Jsem takový, jaký jsem byl včera?“ Do **obsahového hlediska** na otázku „kdo jsem“ řadíme odpovědi se základními osobními motivy a hodnoty, jako například na čem mi v životě záleží. Zde se adolescent opírá o mravní zásady a o to, co dokáže (Říčan, 2014).

Tento pojem zavedl do psychologie psychoanalytik **Erik Erikson**, který tento proces nazval krizí identity. Vycházel z psychoanalýzy, avšak zdůrazňoval také konstruktivní a psychosociální podstatu identity, kdy vytvořil psychosociální teorii vývinu a poznání, ve které zdůrazňoval, že povaha Ega není determinována pouze vnitřními silami, ale i kulturními a sociálními vlivy. Erikson poukazoval, že identita se utváří komplexně a že jedinec si vybírá sám role na základě svých pocitů a aspirací. Významná je také Eriksonova koncepce životního stylu, která se skládá z osmi epigenetických stádií. První epigenetické stádium se nazývá základní důvěra proti základní nedůvěře, druhé označuje jako autonomii proti studu a pochybám, třetí nese název iniciativa proti vině, čtvrté se nazývá příčinnivost proti inferioritě, páté označuje jako identitu proti konfuzi rolí, šesté nese název intimita proti izolaci, sedmé se nazývá generativita proti stagnaci a poslední osmé stádium označuje jako ego integritu proti zoufalství. Těmito osmi stádii Erikson poukazuje, že už zkušenosti z raného dětství mají vliv na formování identity. O adolescenci hovoří jako o období psychosociálního moratoria, kde řadí mysl adolescenta jako psychosociální stádium mezi dětstvím a dospělostí, mezi morálkou, které se naučilo dítě a etikou, kterou si má osvojit dospělý člověk (Lesková, 2013; Atkinson, 2003; Erikson, 2002).

Erikson popisuje proces utváření identity jako identifikaci. Označuje ji jako sociální proces, ve kterém si jedinec vybírá někoho dospělého jako inspirující model. Identifikace

se odehrává během celého života, jelikož osobnost se neustále vyvíjí, avšak některé aspekty se nemění a jsou zformovány už v dětství. Jejím cílem je dosažení identity, která je u každého z nás individuální a představuje aspekt Já. Jádrem osobnosti je Self, což je individuální a vědomá zkušenost, která se odlišuje osobní identitou, jež je včetně myšlení u každého odlišná. Lidé jsou schopni sami o sobě přemýšlet jako o subjektech a dokážou své myšlení učinit i jako objekt. Self je to, co považujeme za své vlastní a formuje se prostřednictvím našich zkušeností. Odpovídáme si na něho „Já jsem“ (Erikson, 2002).

V rámci utváření identity rozlišujeme čtyři statusy identity na základě toho, zda člověk vidí svou identitu jako problém a zda již došel k nějakému řešení. Tyto statusy nejsou trvalé osobnostní rysy, jsou pouze momentální pro určitou situaci. Prvním statusem je **dosažená identita**, zde si jedinec prošel krizí identity, aktivně kladl otázky a zaujal určitý názor či postoj, ke kterému došel sám. Druhým statusem je **přejatá identita**, tito jedinci neprošli krizí identity, veškeré hodnoty, názory a poznatky akceptovali a převzali si je od druhých. Třetím statusem je **moratorium**, který se objevuje nejčastěji uprostřed krize identity, zde lidé neustále hledají odpovědi, ale stále si nejsou jistí svými očekáváními a plány, často je opouštějí a poté se k nim opět vrací. Čtvrtým a posledním statusem je **difuze identity**, zde se nachází jedinci, kteří si prošli, ale i ti, kteří si neprošli krizí identity. Všichni v tomto stádiu stále nemají o sobě ucelené a jednoznačné sebepojetí, svými plány jsou si pořád nejistí, mohou působit zmateně a nevyrovnaně, stále se u nich projevuje infantilita (Atkinson, 2003).

Proces budování identity se děje také prostřednictvím seberealizace. Helmut Fend vytvořil model hledání identity a aplikoval ho na pět oblastí, a to na oblast povolání, volného času, osobních vztahů, politiky a náboženství. Z těchto oblastí se zaměříme právě na oblast volného času. Zde hraje velkou roli volba určitého životního stylu jedince, který si vytváří při identifikaci s určitými volnočasovými nabídkami, které jsou pro něho lákavé. Adolescent si vybírá z pestré nabídky trávení volného času, přičemž některé jsou pro něj více přitažlivé, některé zase méně. Dále Fend uvádí tři určující faktory, které ovlivňují adolescenta a jeho preferenci volnočasových aktivit. Za tyto faktory označuje kde, s kým a co se děje. Především poukazuje, že způsob trávení volného času mladého jedince následně určuje volbu jeho životního stylu (Fend, 1991).

1.2.1 Sebepojetí

Psychologický slovník označuje sebepojetí neboli self-concept jako představu o sobě, přesněji řečeno, jak jedinec vidí sám sebe (Hartl a Hartlová, 2000). Označujeme ho jako psychologický konstrukt, pod kterým se skrývají veškeré názory člověka o sobě samém, tedy o svém vlastním Já (Thorová, 2015).

Sebepojetí je komplexního charakteru odvíjejícího se od několika aspektů, a to osobností jedince, úspěchy či neúspěchy, názory a hodnocením druhých, avšak je také ovlivněno i psychickým, fyziologickým a zdravotním stavem, vnějšími podmínkami, sociálními vlivy a zkušenostmi, které jedinec během svého života získal (Čáp a Mareš, 2001).

Při utváření a budování identity je podstatné nalezení a potvrzení svého Já, své vlastní jedinečnosti a osobnosti, která má své cíle, ví, kam chce směřovat, zná svou profesní orientaci, má představy o partnerovi a přátelských vztazích, uznává morální hodnoty a je si vědoma svou příslušností k určité skupině (Orel a kol., 2016).

Myšlenky zaměřené na své vlastní Já, o tom, kdo jsem, kam patřím, jakou mám cenu, jak mě hodnotí ostatní apod. je proces, který probíhá už od počátku ontogeneze, avšak v největší míře se vyskytuje právě v období dospívání. Jedinec si již uvědomuje svou vlastní subjektivitu, vnímá své vlastní Já. S pojmem sebepojetí velmi úzce souvisí pojem sebehodnocení, kdy jedinec přemýšlí, jakou má hodnotu, zda se má rád či nerad, jaký je, zda si váží sám sebe. K tomu se vztahuje sociální a osobní identita. Sociální identita se týká úvah členství v nějaké skupině, ale řadí se sem také uvědomění si svých sociálních rolí či ztotožnění se se skupinovými normami. Do osobní identity patří veškeré osobní charakteristiky související se svým Já. Je samozřejmé, že sebepojetí je ovlivněno kulturními a sociálními podmínkami, tedy společností, ve které žijeme. Tyto podmínky jsou dále propojeny s biologickými danostmi, s vlastnostmi a dovednostmi osoby, které se mezi sebou navzájem prolínají (Tyrlík a kol., 2010).

U dospívajících narůstá egocentrismus a prohlubuje se introverze. Zároveň jsou schopni více reflektovat situace, uvědomovat si své jednání a udělat si svůj názor nezávisle na druhých. Často je však trápí problém, co si o nich myslí ostatní, proto se čím dál více věnují péči o vzhled, na kterém jim velmi záleží (Janošová, 2008).

V rámci hledání sebe samého adolescent často experimentuje se svými postoji, výrazy obličeje, s rukopisem. Dělá vše proto, aby se co nejvíce přiblížil k svému ideálu. Primární snahou jedince je dosáhnout samostatnosti, nezávislosti a uplatnění ve společnosti (Pacher, 2017).

1.2.2 Úkoly adolescence

Adolescence je významným obdobím pro psychické a fyzické zrání, které značně ovlivňují hodnoty společnosti, kde jedinec vyrůstá. Hlavními vývojovými úkoly, které čekají adolescenta je vytvoření vlastní identity, získání autonomie a zodpovědnosti (Sobotková a kol., 2014).

Pro optimální rozvoj adolescence vznikl koncept vývojového úkolu **Roberta J. Havighursta**. Jsou zde obsaženy potřeby a požadavky společnosti, individuální potřeby jedince a jeho očekávání. Zahrnuje podstatné a důležité úkoly, pro které sestavila naše společnost na základě zkušeností určité vzorce chování. Pokud je jedinec neplní a jedná podle svých pravidel, hrozí mu sankce. Mezi Havighurstovy vývojové úkoly patří následující. Přijetí svého těla, jeho změn a pohlavní zralosti se související pohlavní rolí. Kognitivní komplexita, flexibilita a abstrakce v myšlení, jež umožňuje jednat dle svého potenciálu v běžných situacích. Je zde také zařazen emocionální a kognitivní potenciál, na jehož základě by dospívající měli uplatnit své schopnosti ve vrstevnických vztazích obojího pohlaví, vytvářet je a udržovat. Následujícím úkolem je změna vztahů k dospělým, ať už k rodičům či k dalším osobám. Tyto vztahy by měly být postaveny především na vzájemném respektu a spolupráci, čímž se postupně odstraní emocionální závislost. Dalším významným úkolem je ekonomická nezávislost, která spočívá ve volbě povolání, k získání profesní kvalifikace a k utřídění myšlenek o budoucí profesi. Adolescenti by v rámci tohoto období měli získat zkušenosti v erotických vztazích a připravovat se na partnerský a rodinný život. Prostřednictvím rozvoje intelektových, emocionálních a interpersonálních dovedností by mělo jejich chování vést k zodpovědnosti. Adolescent by si měl utvořit představu o svých budoucích prioritách v dospělosti, měl by mít ujasněné cíle a vědět, jakou životní cestou chce směřovat. Posledním úkolem, který ho čeká, je v Havighurstově koncepci ujasnění hierarchie hodnot, reflexe a stabilizace vlastního náhledu ke světu (Macek, 2003).

Hlavními úkoly, které čekají adolescenta, je připravit se kvalifikovaně na své povolání, dozrát v samostatnou a rozumnou bytost. Čeká ho dozrání pohlavní zralosti a následně duševní. V tomto období se musí vyrovnat s životními problémy, stanovit si životní cíl a podniknout potřebné kroky pro přípravu na vhodné budoucí povolání. Kuric ve své knize uvádí následující úkoly, s kterými se musí vypořádat. Tyto úkoly stanovil L. Cole. Patří sem již zmíněná příprava na povolání a jeho volba (maturita, rozhodování o dalším studiu), láska, erotika, sexualita, příprava na manželský a rodinný život, formování vlastní osobnosti (vytváření názorů, sžití se s etickými pravidly), problémy v sociálních vztazích (vztahy mezi adolescenty a dospělými, podřizování se společenským požadavkům, přátelství), zaujmutí vlastního stanoviska

a potýkání se s dalšími závažnějšími problémy (nepříznivé události, tragické úmrtí v rodině, choroby, rozvod rodičů). Adolescent musí překonat cestu, při které musí čelit emocionálnímu dozrávání, přechodu k zájmu o opačné pohlaví, společenskému dozrávání (prožívání nejistoty ve vrstevnické skupině, dosažení pevné pozice a tolerance), musí se emancipovat od rodičů, vypořádat se s dozráváním intelektu (objasňování důvodů), čeká ho výběr povolání, přičemž si musí ujasnit své zájmy, s čímž souvisí i využívání svého volného času (Kuric, 2000).

Carr-Gregg a Shale uvádí, že začátek a konec vývojových úkolů je velmi individuální. Aby jedinec mohl vést psychicky, citově a tělesně zdravý život, měl by splnit následující čtyři úkoly. Prvním úkolem je vytvoření spolehlivé a pozitivní identity, dále by měl přestat být závislý na svých rodičích, měl by si najít přátele a partnera, posledním úkolem je profesní kariéra a nalezení svého místa, kam jedinec bude patřit. Tyto úkoly čekají jedince již od puberty a průběžně je plní až do konce adolescence (Carr-Gregg a Shale, 2010).

Jay Haley a Cloé Madanesová vymezují další čtyři úkoly, se kterými by se adolescenti měli vyrovnat. Prvním úkolem je vyrovnání se se svými osobními nedostatky, s čímž souvisí naše sebevědomí. Dále uvádí, že by dospívající měl navazovat kontakty s osobami stejného věku, díky čemuž se učí novým znalostem a dovednostem. Jedinec by měl dosáhnout určitého statutu ve společnosti, který se odvíjí od vzdělání a profese. Posledním úkolem adolescenta je budování nových vztahů, dosažení samostatnosti a finanční nezávislosti (Společnost pro plánování rodiny a sexuální výchovu, 2013).

1.3 Kvalita života

Kvalita života je jednou z nejvyšších hodnot naší společnosti. Oproti dřívější době máme nové potřeby, nároky, služby, lepší zdravotní stav a také životní spokojenost je na vyšší úrovni. Kvalitě života předchází snaha dosáhnout štěstí, a to v rodině, v partnerství, mezi přáteli, ale i ve své profesi. Pokud se tak daří, přináší nám to radost a dostatek volného času. Odvíjí se od subjektivního pocitu a osobního dojmu, tedy od individuálního zhodnocení občanů, ale i od objektivních podmínek společnosti. Často je spojována s blahobytem, se zdravotním stavem, se spokojeností, s bezpečím a v již zmiňovaném štěstí. Volnočasové aktivity hrají v životě člověka velkou roli, jelikož mu umožňují osobní seberealizaci, sebeaktualizaci, přináší potěšení a radost, ale také rozvoj sociálních vztahů. Vnáší mu do života životní pohodu a pozitivní pocity. Důležité je, aby zajišťovaly samostatnost, osobní svobodu a volbu aktivit ve volném čase (Vážanský, 2001).

Všichni z nás bychom chtěli pravděpodobně prožít co nejkvalitnější život bez žádných starostí a naplněný pouze samými příjemnými událostmi. Zda je možné náš život považovat za kvalitní, se nedá jednoznačně určit, kritéria k jeho posuzování má každý z nás naprosto

odlišné. Někdo vnímá jako kvalitní život luxus a bohatství, někdo naopak jeho kvalitu vidí v cestování či v nějakém sportu. Rozdílnost pohledů závisí na životních krizích, které si jedinec během svého života prodělal (Slepičková, 2005).

Pojem kvality života byl poprvé zmíněn v politice v 50. letech minulého století. Chvíli poté se začal používat v souvislosti s definováním pojmu zdraví. Kvalitu života v souvislosti s pojmem zdraví definuje Ústava světové zdravotnické organizace neboli WHO jako „stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, ne pouze absenci choroby“ (Vaďurová a Mühlpachr, 2005, str. 11). Dále definuje kvalitu života jako „jedincovo vnímání jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí“ (Vaďurová a Mühlpachr, 2005, str. 11). Jiná definice vysvětluje kvalitu života jako „komplexní měření fyzické, psychické a sociální pohody, štěstí, spokojenosti a naplnění tak, jak je vnímána každým jedincem nebo skupinou“ (Dragomirecká a Škoda, 1997, str. 104).

Z objektivního hlediska se kvalita života odvíjí od materiálního zabezpečení, sociálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví. Ze subjektivního hlediska ji můžeme chápat jako určité vnímání jedince na základě své společenské pozice v souvislosti s jeho kulturou a hodnotovým systémem. Spokojenost jedince se posuzuje na základě jeho osobních cílů, očekávání a zájmů (Vaďurová a Mühlpachr, 2005).

Člověk je kromě bio-psycho-sociální bytosti, jak je pojmáno v definicích o zdraví, také bytost duchovní. Od toho se odvíjí následující tři dimenze, a to tělesná, duševní a duchovní. Tělesná dimenze je fyzický soulad a zdatnost tělesných funkcí, duševní dimenze je schopnost uvědomovat si štěstí, které prožíváme a dimenze duchovní je smysluplnost vlastního života související s hodnotami jedince. S kvalitou života úzce souvisí již zmiňovaný volný čas, ve kterém dochází k regeneraci našeho organismu a k rozvoji našich životních rolí. Ve volném čase děláme totiž to, co máme rádi a co je nám blízké, tedy to, co je naší hodnotou, která se jednoznačně projevuje a má vliv na kvalitu našeho života (Prokešová, 2008).

Adolescent a jeho kvalita života je ovlivněna jeho biologickými faktory, osobními zkušenostmi, aktuálními potřebami, stylem výchovy, způsobem vzdělávání, způsobem trávení volného času a kontakty s významnými osobami v jeho životě (rodiče, různé autority a přátelé). Macek ve své knize srovnává analogická data z roku 1992 a z roku 2001 a uvádí, že dnešní adolescenti přisuzují ve svém životě největší význam k trávení volného času s přáteli, dosažení dobrého vzdělání a dosahování vysokých finančních příjmů. Avšak oproti dřívějším

adolescentům už není tak významné mít děti, dobré vztahy s druhými a být přínosem pro svou vlast. Dále se odvíjí od jeho životní spokojenosti, a to od kognitivní a emocionální složky, od životních podmínek adolescenta, jeho možností a v neposlední řadě na tom, jak hodnotí smysluplnost svého života, jak akceptuje životní realitu a své životní pozice a na míře nepříjemných pocitů ze sebe samého. Je však nutno brát v potaz, že zejména v adolescenci je typické současné prožívání vysoké míry pozitivních i negativních pocitů souvisejících s vlastním životem a s vlastním Já (Macek, 2003).

1.4 Zájem ve struktuře osobnosti

Přesné vymezení zájmu je obtížné a v psychologii bývá nejednoznačně definován. Tu nejdůležitější podstatu zájmu vymezil filozof J. L. Vives v roce 1538, který ho vysvětloval jako vztah založený na afektivitě k poznávání. Zájem je založený na výběrové a trvalejší pozornosti ke konkrétním objektům a afektivnímu zaujetí k určitému poznávání, které je doplněné zálibou zabývat se určitým předmětem, jež je objektem poznání. V člověku vyvolává hluboké zaujetí pro něco. Může se například jednat o zájem o přírodu, zahrádkářství, sběratelství apod. (Nakonečný, 1997).

Pokud tento pojem pojmem ze subjektivní stránky, znamená to, že se jedná o druh prožitku, který je spojen se sympatiemi k určitému objektu nebo činností. Může pro nás ale také znamenat zážitek spojený s nějakou příjemností či vědomou možností zkoumání předmětu zájmu, dozvídání se něčeho nového a zjišťování si informací o něm. Z objektivní stránky ho pojímáme jako specifickou reakci, kdy si sami vybíráme konkrétní objekty nebo vykonáváme činnosti, které souvisí s předmětem našeho zájmu. Se zájmem souvisí pojmy jako je zvědavost a zvědavost. Také je typická jeho zainteresovanost, která se projevuje koncentrací pozornosti, příjemným emočním prožitkem, snahou a úsilím dostat se k objektu zájmu, co nejlíže, dozvědět se o něm co nejvíce a uvědomit si významnost zájmového objektu. Zájmy z vnitřního hlediska lze třídit velice obtížně, jelikož neexistují obecně uznávané kategorizace potřeb či hodnotové orientace. Avšak na základě vnějších činitelů je můžeme rozlišovat na zájmy konkrétní a abstraktní, zájmy o předměty a činnosti, na zájmy v místnosti a venku nebo také na teoretické a praktické zájmy (Smékal, 2009).

Představuje tak pro jedince víceméně stálé zaměření osobnosti příkládající určitému předmětu či činnosti zvláštní hodnotu, která v něm vyvolává uspokojení. Z hlediska struktury osobnosti ho řadíme do aktivačně-motivačních vlastností. Zájmy způsobují naší aktivaci, přesněji řečeno motivaci k činnosti, která nás uspokojuje. Jsou v úzké spojitosti s vlohami a schopnostmi a řadíme je do výkonových vlastností. Jedinec se rozvíjí zejména v oblastech, ve kterých je úspěšný, jelikož jim přisuzuje určitou hodnotu. Ta ho motivuje vyvíjet úsilí

při jeho naplňování a při překonávání překážek. Zájmová činnost je tak důležitým a nenahraditelným činitelem individuálního a společenského rozvoje. Jejím prostřednictvím dochází k podpoře a rozvoji samostatnosti, tvořivosti a podněcuje společenskou aktivitu. Vytváření pozitivních vztahů k různým činnostem přispívá k rozumnějším úvahám o volbě profese, k její flexibilitě a tím i k většímu uplatnění v životě. Díky zájmovým činnostem si tak jedinec vytváří pozitivní návyk ke společensky užitečné činnosti, čímž účelně a smysluplně využívá svůj volný čas (Hájek a kol., 2008).

Co se týče zájmů v adolescenci, lze poukázat na jejich kvalitativní změny. V tomto období patří mezi nejdůležitější vnitřní činitele rozvoje a utváření osobnosti. Významnou roli také hrají v sebezdokonalování, v určování místa v životě a při budování nových vztahů k sociálnímu okolí. Dnešní adolescenti se od sebe velmi liší, a to zejména v rozsahu, úrovni, intenzitě a různorodosti zájmů. Tyto odlišnosti jsou způsobeny individuálními rozdíly, působením různých vlivů, jako je rodina, škola, společenské organizace, neformální skupiny a média. Rozdíly v zájmech se projevují již u studentů gymnázií, studentů odborných škol či středních odborných učilišť. Avšak jeden zájem mají adolescenti v tomto období společný, a to zájem o vlastní osobnost a s tím související jejich sebeuvědomování a sebehodnocení, kdy většina z nich své sebevědomí hodnotí jako nižší. Jejich zájem se projevuje také ve volbě povolání, které je velmi důležitým rozhodnutím. Zde se musí zorientovat především ve svých zájmech a předpokladech, avšak ne každý adolescent má již vyhraněný zájem. Pro adolescenty jsou také významné kulturní zájmy, kdy se začínají zajímat i o politiku v jejich společnosti. Jednou z nejčastějších činností v této oblasti adolescenti uvádí čtenářské zájmy, ale zájem zaměřují také na sport, přírodu, turistiku a v popředí zůstává také zájem o výpočetní techniku. Svou pozornost směřují také na globální problémy, na úsilí o mír ve světě, ochranu životního prostředí a zajímají se o zdravý životní styl (Kuric, 2000).

2 Volný čas

Volný čas se v průběhu 20. století stal jednou ze základních dimenzí života jednotlivce, ale i celé společnosti. Od této doby se značně rozšířil a rozlišil jeho obsah a způsoby realizace. Stal se tak nezbytnou součástí v životě člověka a dosáhl významného postavení při rozvoji osobnosti. Díky němu se můžeme věnovat svým oblíbeným činnostem, bavit se a relaxovat. Svůj volný čas si řídíme podle našich potřeb a přání, přičemž jeho činnosti nás vedou k sebevzdělávání a k seberealizaci. Má vliv na náš rodinný, pracovní a občanský život. Velice významný je právě při rozvoji dětí a mládeže. Důležitou roli zde hraje dokument, který se nazývá Deklarace dětí, jež byl vyhlášen Valným shromážděním OSN 20. listopadu roku 1959. Tento dokument zaručuje, aby stát zajišťoval právo dítěte na odpočinek a volný čas, právo věnovat se hře a oddychovým aktivitám, které odpovídají jeho věku, dále musí umožnit svobodné zúčastňování se na kulturním životě a umění a jeho povinností je podporovat vytváření přiměřených a rovných příležitostí na kulturních, uměleckých, oddychových aktivitách a na trávení volného času (Kavanová a Chudý, 2005).

Už jen samotný pojem volný čas v nás vyvolává příjemné pocity, jelikož si s ním spojujeme oblíbené činnosti, které máme rádi. Mezi tyto činnosti patří například kutilství, turistika, pohybové aktivity, sběratelství, umělecké aktivity apod. Ve volném čase se setkáváme s přáteli a představuje pro nás zábavu a zážitky. Právě v této době má jedinec příležitost se svobodně rozhodovat o svých aktivitách a činnostech (Bendl a kol., 2015).

S vymezením pojmu se můžeme setkat s mnoha definicemi. Hofbauer o něm hovoří, „jako o čase, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život“ (Hofbauer, 2003, str. 13). Průcha, Walterová a Mareš ho chápou „jako čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů a že volný čas je doba, kdy zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času“ (Průcha a Walterová, 2003, str. 274). Podle Hájka a kol. označujeme volný čas „jako nedílnou součást našeho života a výchovy každého příslušníka společnosti, všech jeho životních fází a sociálních prostředí, zvláštní význam má pro rozvoj, výchovu a vzdělávání dětí a mládeže“ (Hájek a kol., 2003, str. 4). V těchto definicích se objevuje jeden společný rys, a to dobrovolnost, která nám umožňuje dělat v tomto čase činnosti dle našeho přání (Pospíšilová a kol., 2010).

Volný čas dospělých se od volného času dětí a mládeže, a to nejčastěji rozsahem, obsahem, mírou samostatnosti a závislosti a pedagogickým ovlivňováním. Způsob trávení volného času a míra samostatnosti se odvíjí od věkových a individuálních zvláštností. Aktivita dětí a mládeže jsou většinou mnohotvárnější než u dospělých a svůj volný čas tráví

v různých prostředích (domov, škola, zařízení pro výchovu mimo vyučování, veřejná prostranství apod.) (Hájek a kol., 2008).

To, jak tráví děti a mládež svůj volný čas je velice podstatné i pro společnost. Ta by jim měla zabezpečit kvalitní způsoby trávení volného času, díky čemuž jim poskytne podporu při rozvoji důležitých schopností a zamezí tak negativnímu sociálnímu jednání jedince. Toto věkové období představuje pro trávení volného času největší flexibilitu a dynamiku, což umožňuje zabývat se širokým okruhem aktivit (Sak a Saková, 2004).

2.1 Funkce volného času

Volný čas hraje v našem životě důležitou roli a každý autor věnující se volnému času má své určité koncepty funkcí volného času. Většina z nich uvádí odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti. Volný čas strávený formou odpočinku nám umožňuje zrelaxování, regeneraci a obnovení pracovních sil. Prostřednictvím zábavy se regenerují duševní síly a rozvojem osobnosti se podílíme na vytváření kultury. Funkce volného času již byly vymezeny před druhou světovou válkou Michaelem Damayem, který určil biologickou, sociální, politickou a pedagogickou funkci. Roger Sue, dnešní francouzský sociolog zabývající se volným časem, vymezil volný čas jako **psychosociologickou funkci**, která nám poskytuje uvolnění, pobavení a rozvoj, dále **sociální funkci**, která nás vede k socializaci naší osobnosti, **terapeutickou funkci**, ta nás podporuje ve zdravém životním stylu a v pocitu smyslu života a **ekonomickou funkci**, jejímž úkolem je uplatnění se v profesní činnosti a je pro nás také hospodářsky významná (Hofbauer, 2004).

Komplexní vymezení funkcí uvádí německý pedagog volného času Horst W. Opaschowski, který uvádí, že prostřednictvím volného času se rekreujeme, kompenzujeme si tím různé zklamání, frustrace, je nám poskytována výchova a další vzdělávání, dosahujeme kontemplaci, pomocí které nalézáme smysl života, komunikujeme, participujeme se na zdokonalování společnosti, integrujeme se a enkulturujeme se, čímž rozvíjíme sami sebe (Vážanský, 2001).

Aktivity ve volném čase se navzájem prolínají, doplňují se a podporují. Někdy poskytují více odpočinku, někdy zábavu a někdy rozvoj osobnosti. Pokud se zaměříme více na děti a mládež můžeme prostřednictvím volného času dosáhnout výchovně-vzdělávací funkce, zdravotní, sociální a preventivní. **Výchovně-vzdělávací funkce** zajišťuje formování osobnosti, přičemž působí na všechny její složky, a to na tělesnou, psychickou a sociální. Pestré a mnohotvárné činnosti motivují k žádoucímu trávení volného času, které podporují rozvoj žádoucích rysů. Výchova ve volném čase nám umožňuje uspokojení našich potřeb, prohlubování a rozšiřování našich zájmů, nalézání a zdokonalování výjimečných schopností

jedince. **Funkce zdravotní** podporuje zdravý tělesný, duševní a sociální vývoj. Prostřednictvím **sociální funkce** jedinci navazují nové sociální vztahy, získávají další kontakty, a to většinou s lidmi, kteří mají podobné zájmy. Jsou významné pro rozvoj sociálních kompetencí, komunikativních dovedností a sociální interakce. Poslední, **preventivní funkce**, je zvláště pro děti a mládí velmi významná. Děti a mládí jsou čím dál častěji ovlivněny sociálně patologickými jevy, proto bychom měli mít na paměti, že je určitě lepší věnovat čas a úsilí prevenci, než se poté zabývat jejich převýchovou (Hájek a kol., 2008).

2.2 Významní činitelé ovlivňující volný čas

Způsob trávení volného času je u konkrétního jedince ovlivněn celou řadou faktorů. Určujícími faktory volného času je bezesporu společenské prostředí (jak je vyspělé, v jaké je společenské situaci a jaké jsou na osobnost kladeny požadavky), dále záleží, jaký je aktuální stav společnosti (životní úroveň, politická situace, společenské podmínky, převládající názory obyvatelstva, příslušnost, sociální poměry), jaké jsou sociodemografické činitelé (migrantská situace, vzdělání) a také na psychologických a fyziologických faktorech (mezilidské vztahy, potřeby obyvatelstva, věk, pohlaví, zdravotní stav) (Vážanský, 2001).

Tyto faktory rozdělujeme do dvou velkých skupin, a to na **činitele vnitřní** neboli endogenní a **činitele vnější** neboli exogenní. Do skupiny **vnitřních činitelů** majících vliv na trávení volného času řadíme demografické charakteristiky, zdravotní stav, fyzické možnosti a psychické charakteristiky. Oproti tomu **vnějšními činiteli** podílejících se na trávení volného času jsou rodina, vrstevnická skupina, místo bydliště, podmínky společnosti a také masmédiá. Netřeba polemizovat nad tím, že je volný čas ovlivněn místem, kde žijeme a samozřejmě nabídkou volnočasových aktivit a institucemi v jedincově okolí. Je nutno vzít v potaz, že možnosti aktivit jsou odlišné, jak na venkově, tak ve městě. Dalším významným činitelem je stát, který má moc tuto oblast podporovat, velmi závisí na stavu společnosti a na tom, jakou má vzdělanostní a kulturní úroveň a také nesmíme opomíjet její materiální a technickou vybavenost. V dnešní společnosti zde také patří významné místo masmédiím a celkově elektronickým médiím (Vyhnálková, 2013).

Slepičková mimo uvedené faktory uvádí časovou dimenzi, do které patří pracovní den, víkend, dovolená, dále zdůrazňuje sociálně ekonomické podmínky, kde můžeme vidět v možnostech trávení volného času rozdíly mezi zaměstnanými, nezaměstnanými, živnostníky, podnikateli či ženou v domácnosti (Slepičková, 2000).

Každý z nás je ovlivňován svým okolím, člověk se během svého života stává členem různých skupin, které nás do určité míry formují. Těch, kteří se podílejí na ovlivňování dětí a mládeže je mnoho, především sem patří přirozené výchovné instituce (rodina, vrstevníci,

obec), instituce, jejichž úlohou je výchovné působení na jedince, a dále zde řadíme instituce s přímým výchovným působením (školy, školská zařízení, vzdělávací subjekty apod.) (Hájek a kol., 2004).

2.2.1 Věk

To, jaké způsoby trávení volného času jedinec volí se odvíjí právě od věku. Každé věkové období je typické něčím jiným. Předškolní děti nechápou rozdíl mezi hrou a prací a jakoukoliv aktivitu se snaží napodobovat. Děti školního věku už se setkávají s prací, jelikož psaní úkolů je pro ně určitou formou povinností. V pubertě se doladují zájmy jedinců a jejich zaměření. Dospělost je charakteristická zaměstnáním i realizací svých zájmů. V mladém věku se zaměřujeme na výdělek, poté se naše pozornost zaměřuje na možné obzory, např. na cestování. Následně přemýšlíme, zda jsme v našem životě vykonali to nejlepší a ve stáří mizí naše touhy a dopředu se dostávají témata o nemocech a smrti. Po sedmdesátce dochází k únavě způsobené povoláním a dochází k útlumu koníčků. Ve zbývajících letech života pak většina lidí zápasí se samotou (Spousta, 1994).

Pokud se zaměříme právě na adolescenci, zjistíme, že je typická stabilizací osobnosti, větší zodpovědností a již převládající sebevýchovou. Na základě zvoleného zájmu již můžeme o adolescentovi hodně zjistit a také nám tento zájem vypovídá o jeho hodnotové orientaci. Jedinec je z hlediska volného času nejaktivnější v 17 letech a jeho upřednostňování zájmů vypovídá o jeho osobnosti a preferované hodnoty mu často zůstávají až do dospělosti (Vyhnálková, 2013).

2.2.2 Zdravotní stav a fyzická kondice

Volba volnočasových aktivit se také odvíjí od zdravotního stavu. Pokud jedinec trpí chronickým onemocněním jsou jeho možnosti značně ovlivněny. Podobně je tak tomu u zdravotního postižení či nějakého zdravotního omezení. Příkladem mohou být děti a mladí lidé trpící epilepsií, u kterých se musí dodržovat pravidelný režim a dohlížet na užívání léků, dále jsou to jedinci trpící celiakií, diabetem, alergií či astmatem. Všichni z nich musí být opatrní a jejich možnosti volnočasových aktivit jsou omezené. Také naše fyzická kondice má vliv na volbu pohybových aktivit a závisí na ní, jaký sport budeme preferovat (Vyhnálková, 2013).

Mezi námi se objevují, jak sportovci tělem i duší, tak také plno lidí, kteří se své fyzické kondici moc nevěnují. Do této skupiny patří také jedinci trpící obezitou, která je velkým zdravotním problémem. Tělesně a duševně nemohoucí mají své limity pro trávení volného času také omezené (Spousta, 1994).

2.2.3 Psychické charakteristiky

Samozřejmě i tento faktor ovlivňuje trávení volného času. V této oblasti má značný vliv inteligence, paměť, pozornost, představivost a tvořivost. Na výběr volnočasových aktivit mají vliv i naše emoce. Také vůle a míra motivace je pro způsob trávení volného času velmi významná. S motivací souvisí zájmy a s volným časem souvisí také charakter a temperament, samozřejmě nesmíme také opomenout hodnotovou orientaci (Vyhnálková, 2013).

Psychický a tělesný stav společně s určitou mírou rozhodují o našem životním stylu. Avšak životní styl, kterým žijeme je spoluutvářen vnitřními a vnějšími determinanty chování. Aby byl náš životní styl kvalitní, je pro nás nejcennější naše duševní zdraví (Spousta, 1994).

2.2.4 Pohlaví

Další významnou determinantou je pohlaví, kdy dívky i chlapci mají většinou již od mala odlišné zájmy. Holčičky si hrají s panenkami, chlapečci s auty. Také preference zájmových kroužků je již na základní škole odlišná a nemluvě o volnočasových aktivitách dospívajících chlapců a dívek (Vyhnálková, 2013).

Ženy většinou svůj bod zájmu věnují péči o sebe a vyznačují se také dokonalejší vizáží. V důchodovém věku mají větší zájem o sociální kontakty, vzájemnou solidárnost a objevuje se u nich vyšší extraverte. Muži raději pracují v garážích, ti bohatší se věnují sportu, kde běhají po kurtech, někteří se věnují své úrodě na zahradě a mnoho z nich těžce pracuje (Spousta, 1994).

2.2.5 Rodina

Rodina je základní jednotka společnosti, která velkou mírou utváří osobnost jedince. Výchovné působení rodičů není pedagogického zaměření, avšak je postaveno na emocionálních vazbách. Z velké části ovlivňuje životní styl všech členů v rodině, od něhož se právě odvíjí trávení volného času. Rodiče jsou pro své dítě vzorem a podle toho, jakou příkládají hodnotu k volnému času, bude mu podobnou hodnotu přikládat i dítě. To samé bude platit i se způsobem trávení volného času a upřednostňovaným aktivitám. Rodiče mají spoustu možností, jak s dětmi trávit tento čas. Především by měli jeho část věnovat společným činnostem a podporovat jejich zájmy. Je vhodné plánovat činnosti, kterých by se měli zúčastnit všichni členové rodiny a všichni by z nich měli mít příjemný pocit. Činnosti by měly být úměrné věku, možnostem a zájmům všech členů. Podpora rodičů v zájmových činnostech by se měla projevovat v naslouchání dětem, v radosti z jejich úspěchu, ale také v materiální podpoře. Jelikož děti mají tendence své rodiče napodobovat, měli by být pro ně pozitivním vzorem. Sami by měli

s volným časem umět dobře nakládat, a především by měli svým dětem umět ukázat, jak by jeho trávení mělo vypadat (Bendl a kol., 2015).

Rodina je nejпřirozenější skupinou společnosti a pro děti představuje první výchovné prostředí. Dítě si vybírá činnosti, které odpovídají jednak jeho osobnostním předpokladům, nýbrž jsou odvíjeny i na základě hodnot jeho rodiny. Samozřejmě druhy zvolených aktivit jsou také ovlivněny finančními možnostmi rodičů a jejich představami o způsobu trávení volného času. Někdy jsou tyto představy odvozeny od jejich nesplněných přání, což může mít na dítě pozitivní, ale i negativní dopad, kdy může prožívat pocit méněcennosti (Hájek a kol., 2004).

Oproti ostatním výchovným institucím má rodina za výchovu svých dětí největší odpovědnost. Pro své děti se podílí na výběru vzdělávací instituce, ovlivňují jejich celkový pohled na vzdělání, někdy platí i školné a z velké části mají také vliv na výběr jejich povolání. Měli bychom mít na paměti, že rodiče jsou nejdůležitějšími vychovateli, všichni ostatní mohou výchovné působení pouze doplňovat. Tou správnou výchovou k volnému času je vhodná organizace hodnotných příležitostí, zážitky a činnosti dětí, za které nese odpovědnost právě rodina (Spousta, 1994).

Jedinec zde získává první zkušenosti týkající se volného času a také zde vznikají volnočasové postoje a návyky. Nejčastějšími společnými volnočasovými aktivitami uskutečňovaných v rodině je rekreace, sport, turistika, odpočinek, společenské hry, estetické a tvořivé činnosti, kutilské činnosti, dobrovolné aktivity, procházky, výlety a v neposlední řadě dovolené a návštěvy u příbuzných a přátel (Vyhnálková, 2013).

Vliv rodiny na volný čas mají zejména ekonomické a materiální faktory, které se odvíjejí od zaměstnanosti rodičů, životní úrovně, finančních prostředků a materiálního vybavení určeného pro volnočasové aktivity. Také jsou důležité psychologické podmínky, a to vztahy v rodině, emocionální atmosféra a struktura rodiny. Posledním faktorem je kulturní stránka rodinného prostředí, kde záleží na hodnotové orientaci rodiny, na její kulturní úrovni, dosaženém vzdělání rodičů a způsobu výchovy v rodinném prostředí (Spousta, 1994).

Kromě rodičů se na ovlivňování způsobu využívání volného času podílejí i prarodiče, další příbuzní, ale i přátelé rodiny. Je nutno podotknout, že i děti do určité míry mají v této oblasti vliv na rodiče či prarodiče, například už jen při doprovodu dítěte na určitou volnočasovou aktivitu se mnohdy stanou aktivními účastníky. Mimoto je důležité myslet na to, že do volného času patří i odpočinek, všechny zájmové činnosti by měli být přiměřené a vyvážené, jelikož hlavní dominantou volného času je, že člověk dělá to, co chce a ne to, co musí, a především není pravdou, že čím více kroužků, tím je lépe volný čas využitý (Bendl a kol., 2015).

2.2.6 Vrstevníci

Pro většinu mladých lidí představují vrstevníci první neformální skupinu. Vrstevnické skupiny vznikají na základě dobrovolného sdružení, blízkého věku a podobného zájmu, většinou jsou stejného pohlaví a obdobného sociálního statusu. Umožňují uspokojení potřeby člověka v navazování mezilidských vztahů a jejich účelem je poskytnutí zázemí a ochrany, předcházení sociální a citové deprivace a zajištění pocitu bezpečnosti. Prostřednictvím vrstevníků se jedinec socializuje a učí se pozitivním hodnotám. Vrstevníci se společně věnují hrám, soutěžím, sportovním aktivitám, zábavě, seznamují se s okolím a všichni mezi sebou vzájemně komunikují (Hofbauer, 2004).

Jedinci zde mají možnost získat jedinečné zkušenosti, společné zážitky, a především se jim nabízí příležitost k sebeuplatnění. Ve skupinách dochází k výměně názorů, k různým možnostem řešení problémů z několika úhlů pohledu, je zde poskytován prostor k získávání sociálních dovedností, mají zde možnost k uspokojení potřeby být akceptováni a oceňováni a v neposlední řadě zde také dochází k rozvoji a uplatnění hodnot jedince, které jsou vrstevníky pozitivně hodnoceny (smysl pro humor, solidarita, spolehlivost, odvaha apod.) a nabízí se zde prostor pro emancipaci od rodiny, což je významné zejména v období adolescence (Vyhnálková, 2013).

Vrstevnické skupiny nemají společný pouze věk, ale spojuje je i názorová blízkost. Můžeme je označit za malou primární skupinu neformálního charakteru, kde dochází k přímým kontaktům tváří v tvář vyznačující se silným pocitem skupinové příslušnosti. S postupem let jejich role čím dál více roste. Na základě výzkumu, který opakovaně provedl Kraus a kol. v letech 1989, 1991 a 1996, bylo zjištěno, že v roce 1989 hledalo oporu u svých vrstevníků pouze 16 % středoškoláků, v roce 1991 už jich bylo přes 27 % a v roce 1996 tento počet vzrostl až na 40 % středoškoláků. Vrstevnické skupiny rozdělujeme do několika kritérií na základě velikosti a struktury (dle pohlaví, sociální, náboženské a politické příslušnosti). Jsou většinou neformálního charakteru a mnohdy mají účel zábavný či rekreační. Mohou však vznikat i jako formální, jejichž členství je dáno vnějšími zásahy (Kraus a kol., 2001).

Především v období dospívání hrají vrstevníci velkou roli. Trávení volného času s nimi je pro dospívajícího velice podstatné. Než samotné aktivity je pro něho důležitější tento čas strávit právě s kamarády. Odehrávají se v ní aktivity různého druhu, které adolescent s neformální vrstevnickou skupinou uskutečňuje. Zda adolescent tráví svůj volný čas žádoucím způsobem či naopak se odvíjí od hodnot, které skupina uznává, proto také není podmínkou, že tyto skupiny mají na sebe vždy kladný vliv. Bohužel se často také setkáváme i se skupinami rizikovými, které se přiklání k sociálně patologickému chování. V souvislosti s nimi vznikají

také subkultury mládeže, k nimž patří tzv. skejťáci, sportovní fanoušci, fanoušci počítačových her či subkultury vytvořené na základě hudebního stylu. Některé subkultury jsou však spíše nebezpečné a nežádoucí, příkladem mohou být sprejeři či skinheads (Vyhnálková, 2013; Hájek a kol., 2004).

2.2.7 Masmédia

Masmédia neboli masová komunikační média jsou totožné také s pojmem hromadné sdělovací prostředky. Prostřednictvím nich se předávají zprávy konzumentům, tedy adresátům. Adresáti těchto zpráv tvoří velký, anonymní a heterogenní soubor. Tyto informace jsou sdělovány v mnohotvárné podobě. Nejužívanějším a velmi dobře rozvíjejícím médiem je internet, jelikož nabízí široké spektrum informačních a vzdělávacích možností. Je místem, které nám nabízí možnosti vzdělávat se a přijímat nové informace, ale také nám umožňuje aktivní komunikaci, vzájemnou výměnu informací a prezentaci vlastních dat. Jeho pomocí je možné také uskutečňovat výuku. Masmédia rozlišujeme na dva druhy, a to na tištěná a elektronická. Do **tištěných** především řadíme noviny, časopisy, knihy, do **elektronických** rozhlas, televizi, internet, počítač, video apod. Masmédia plní čtyři základní funkce, jimiž je funkce informativní (poskytuje informace, data a zprávy svým adresátům), komunikativní funkce (umožňuje předávání sdělení a dorozumívání), přesvědčovací neboli formativní (jejímž prostřednictvím utváří názory a postoje adresátů) a funkce rekreativní (slouží jako prostředek regenerace, odpočinku a zábavy) (Kraus a kol., 2001).

Pro děti a mládež představují zprostředkovaný výchovný a vzdělávací záměr a poskytují jim zdroje informací, které na ně mohou mít pozitivní, ale i negativní vliv. Mezi nejčastější média využívaná právě dětmi a mládeží patří televize, rozhlas, film, videoprogramy, noviny, časopisy a internet (Hájek a kol., 2004).

Mezi moderní technologie v dnešní době řadíme především počítač, chytré telefony a tablety. Pro děti a dospívající představují zábavu, prostředek učení, navazování a udržování přátelství. Tato média jsou pro ně místem, které zaujímá významnou část jejich života. Jejichž prostřednictvím se mohou vzdělávat, získávat postoje a hodnoty. Velice významným médiem je internet a televize. Pomocí internetu mají možnost komunikovat s celým světem a je pro ně zdrojem inspirace. Média však mají také moc s námi manipulovat, a právě děti a mladí lidé jim snadno podléhají. Negativním účinkem je zobrazovaná agresivita, která může vyvolávat tendence k agresivním sklonům. Dále tak mají neblahý dopad na zdraví, což může vést k obezitě a k úbytku pohybových schopností a dovedností. V dnešní době děti a mladí lidé navštěvují často na internetu i sociální sítě, které pro ně představují spoustu rizik. Především komunikace na těchto sítích není skutečná, ale pouze virtuální, a tak zde nedochází

k opravdovému přátelství a děti a mladí jedinci jsou zde často terčem obětí virtuální šikany, sexuálních deviantů a násilníků (Vyhnálková, 2013).

Média tak prostupují čím dál více do volného času. Jedinci se s nimi setkávají denně v rodině, ve škole, a právě také ve volném čase. Možnosti médií se stále rozvíjejí a jejich využívání se nabízí již dětem v předškolním věku. Jejich prostřednictvím si uspokojují své zájmy, poskytují jim oddech, zábavu a někdy se na tvorbě médií mohou i sami podílet. Tímto se média staly novou oblastí zájmové činnosti, které v dnešní době ovlivňují téměř každého (Hofbauer, 2004).

2.3 Výchova ve volném čase

Výchova působí na člověka v různých směrech, v různé časové ose, v různém prostředí a v různém věkovém rozmezí. Jejím posláním je vyváženě kultivovat činnosti vychovávané osobnosti, tak aby dosáhla svého životního cíle. Pomocí ní dochází k rozvoji intelektových, tělesných, citových a sociálních schopností, přičemž je kladen důraz na cíle a prostředky výchovy (Kavanová a Chudý, 2005).

Pedagog při výchovném působení musí mít stanoveny přiměřené cíle a k nim zvoleny vhodné prostředky, jimiž dosahuje těchto cílů. Tyto výchovné cíle mohou být obecné nebo dílčí. **Obecným cílem** výchovy ve volném čase je naučit vychovávané smysluplně hospodařit s volným časem tak, aby ho rozumně využívali a volný čas považovali za významnou hodnotu. Od těchto cílů jsou poté odvozovány **cíle dílčí**, které jsou zaměřeny na rozvoj zájmů a schopností každého jedince, na naučení vychovávané odpočívat, vhodně si plánovat režim dne, učit je zdravému životnímu stylu a vést je k celoživotnímu vzdělávání. Tento proces má také své specifické podmínky, které jsou vnitřní a vnější. Mezi vnitřní podmínky patří věk a individuální zvláštnosti každého vychovávaného jedince a do vnějších podmínek řadíme prostory, materiální vybavení, vliv sociálního okolí apod. Aby pedagog dosáhl výchovných cílů musí si k jejich dosažení zvolit vhodné výchovné prostředky mezi které řadíme činitele výchovy, obsah, metody, formy a materiální prostředky (Hájek a kol., 2008).

Výchova ve volném čase je specifická výchovná oblast, která má znaky záměrnosti, cílevědomosti, avšak zároveň zde musí být zanechány prvky nenásilnosti, citlivosti, nenucenosti a důraz je zde kladen na motivaci vychovávaných. Je určena pro všechny věkové kategorie, může být zaměřena na děti předškolního věku, starší děti, mládež, dospělé, ale i na seniory. Osobou, která vychovává jedince ve volném čase je pedagog volného času. Jeho úkolem je efektivně motivovat vychovávané a zároveň jim nesmí nic přikazovat (Bendl a kol., 2015).

Pro děti a mladé představuje prostor volného času, který je naplněn smysluplnými aktivitami a činnostmi směřující k pozitivnímu formování a rozvoji osobnosti. Je to výchova, která se odehrává mimo povinné vyučování (po skončení školního dne, o víkendech a prázdninách). Jejím posláním je také zamezování vzniku rizikového chování a dalších sociálně patologických jevů (Vyhnálková, 2013).

2.4 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času patří mezi obory pedagogiky. Jedná se o společenskovědní obor, vědu o výchově ve volném čase či o teorii výchovy ve volném čase. Někdy se můžeme setkat také s pojmem výchova mimo vyučování, avšak ten se používá pouze při práci s dětmi a mládeží školního věku. Její rozvoj nastal přibližně od druhé poloviny 20. století, tudíž je to velmi mladá věda. To však s sebou přináší také určitá úskalí, především to, že výklad pojmů je nejednotný (Hájek a kol., 2008).

Můžeme ji označit jako jednu z disciplín pedagogických věd, která patří do věd o výchově a vzdělávání člověka. Kromě toho, že se zabývá výchovou ve volném čase, zkoumá také cíle, podmínky, prostředky a v neposlední řadě pedagogické ovlivňování a zhodnocování volného času. Jako společenská věda hovoří o teoretických východiscích, základních pojmech, metodice a uvádí i praktická doporučení pro realizaci volnočasových aktivit. Mimo to se také zabývá managementem volného času a metodologií výzkumu. Aby mohla plnit dokonale své funkce je ve spolupráci s několika dalšími obory. Mezi ně patří obecná, sociální, speciální pedagogika, didaktika, dějiny pedagogiky, ale je také v součinnosti s psychologíí obecnou, vývojovou, sociální a pedagogickou. Významnými světovými představiteli tohoto oboru jsou Opaschovski, Dumazedier a Wroczyński. U nás se pedagogikou volného času zabývá Kratochvílová, Kominarec a Krystoň (Bendl a kol., 2015; Pávková, 2014).

Její předmětem je výchova, která je realizována v době, kdy není vychovávaný ve škole, ale v době, kdy nastává jeho volný čas. Dříve byla pedagogika volného času vymezována prostředím a institucemi, v nichž výchova neprobíhala a výchova tak byla členěna na mimotřídní a mimoškolní. Termín mimotřídní výchova se používal pro aktivity pořádané školou mimo povinnou výuku, u mimoškolní výchovy se jednalo o činnosti uskutečňující se mimo školu, např. v zařízeních volného času. Později se začal používat termín výchova mimo vyučování, který již hovořil o výchově nikoliv mimo určité instituce (škola, třída), ale mimo určité činnosti, tedy mimo vyučování. Pojem mimotřídní výchova se užívá dodnes, jelikož nejlépe vystihuje podstatu, že i ve škole je možné realizovat zájmové, rekreační a podobné aktivity, jež spadají do volného času (Vyhnálková, 2013).

Jak již bylo uvedeno, jedná se o mladý obor, který se neustále rozvíjí. Tuto úlohu mají především instituce, které ho rozvíjejí po teoretické i praktické stránce. Patří mezi ně především pedagogické fakulty vysokých škol, rezortní ústavy MŠMT, především Národní ústav pro vzdělávání, Národní institut pro další vzdělávání). Od roku 2006 zde působí Asociace vzdělávatelů pedagogů volného času, která připravuje pedagogy volného času a vychovatele na jejich povolání. Pedagogiku volného času a její příbuzné obory, jako je vychovatelství a sociální pedagogika je možné studovat na středních odborných, vysokých odborných a vysokých školách (Bendl a kol., 2015; Pávková, 2014).

3 Způsoby trávení volného času u adolescentů

Jak už všichni asi víme, volný čas je důležitou součástí života člověka a ovlivňuje jeho velkou část. Způsob trávení volného času zasahuje do jeho psychické i fyzické stránky. To, jak trávíme volný čas je do značné míry ovlivněno typem naší společnosti, která uznává určité hodnoty, instituce, vzorce chování a sociální mechanismy související s volným časem. Pokud společnost nastolí příznivé podmínky pro plnohodnotné a smysluplné trávení volného času dětí a mládeže, nabídne tak prostor pro rozvoj jejich schopností a zároveň tak preventivně omezí rozvoj negativních sociálních jevů. Volný čas z velké části pro tyto jedince plní relaxační, rekreační a rozvojovou funkci. Způsob trávení volného času je pro adolescenty významný pro utváření žebříčku hodnot a životního způsobu. Činnosti ve volném čase vypovídají o potřebách a zájmech jedince, kde dochází k individuálním diferenciacím. Preferované aktivity nejsou určovány pouze samotným jedincem, ale jejich zázemí vzniká už v rodině, ve které navazuje na jejich hodnoty, kulturu a způsob života (Sak a Saková, 2004).

Zájem o kvalitní trávení volného času mladých je pro naši společnost nepostradatelný. Z hlubšího pohledu nám volnočasové aktivity zaměřené na tyto generace ušetří prostředky, které by se musely vynaložit na následnou kriminalitu a narkomani. Oblast volného času tak tedy kompenzuje nedostatky školského systému. Tato generace má oproti dospělým obrovskou výhodu v sociální flexibilitě volnočasových aktivit, jelikož v žádném jiném vývojovém období člověka není možnost zabývat se o tak široké spektrum zájmových aktivit. Prohlubování zájmů nastává v mládí, především v adolescenci. Petr Sak uvádí, že neaktivnějším obdobím z hlediska množství a náplně volného času je přibližně 17. rok života. Způsob, jakým tráví volný čas, má později vliv také na profesní orientaci v dospělosti (Sak, 2000).

Ve volném čase se může odehrávat celá řada činností, a to od nečinnosti, povídání, poslechu rádia, sledování televize, četby a může vést až ke kutění, ke sportovní, kulturní či společenské aktivitě. Je zde tedy možno provádět širokou škálu aktivit. Slepíčková uvádí následující možné aktivity, kterým se jedinec ve volném čase může věnovat. Mezi ně patří aktivity manuální (kutilství, zahrádkaření, ruční práce), fyzické aktivity (sport, procházky), aktivity kulturně uměleckého typu receptivního (četba, návštěvy divadel, kin, poslech rádia), kulturně uměleckého typu tvořivého a interpretačního (hudba, zpěv, herecká činnost, fotografování), aktivity kulturně racionální (dobrovolné vzdělávání, sledování masmédií, luštění křížovek apod.), aktivity společensko-formální (výkon veřejných funkcí, schůze, práce ve společenských a politických organizacích), aktivity společensko-neformální (rodinné návštěvy, návštěvy kaváren apod.), dalším způsobem trávení volného času jsou hry, podívaná,

sběratelství (sportovní diváctví, společenské hry) a jako poslední aktivitu uvádí pasivní odpočinek (sedění, polehávání, spánek, kouření a konzumování kávy) (Slepičková, 2000, str. 12-13).

Ve způsobu trávení volného času adolescentů hraje velkou roli zájem. Prostřednictvím zájmových činností dochází k rozvíjení zájmů a rovněž tak i schopností, dále tak dochází k uspokojování významných potřeb, především potřeby poznávání, k seberealizaci, k socializaci v určité skupině, k naplnění potřeby pohybu apod. Tak jako si můžeme rozdělit způsob trávení volného času na aktivní a pasivní, rozdělujeme tak i zájem. **Pasivní zájem** jedinec projevuje např. při sledování sportovního zápasu, **aktivní** spočívá např. v provozování určitého sportu. I přesto, že výchovné působení směřuje více k tomu aktivnímu, má i pasivní pozitivní vliv, např. při četbě knih, poslechu hudby, návštěvě kulturních akcí (Pávková, 2014).

Dospívající se prostřednictvím volnočasových aktivit snaží poznat svět a život, chce si vyzkoušet různé činnosti, zkouší své schopnosti a předpoklady, které by mohl uplatnit v různých životních oblastech. Během této cesty se setkává s několika překážkami, a to jak vnitřními (nedostatek zkušeností, schopností, volných vlastností), tak i vnějšími (nedostatek hřišť, neporozumění dospělých, nedostatečné technické vybavení). Je nutné vzít také v potaz, že mezi dětmi a mládeží jsou v oblasti volného času rozdíly. Některé děti mají více volného času a některé zase méně. To záleží na mnoha faktorech, např. dojíždění do školy, ubytování v domovech mládeže, nátlak rodičů na prospěch apod. (Veselá, 1997).

Dnešní rozvoj volnočasových aktivit dětí a mládeže není takový, jaký by si naše společnost zřejmě představovala. Bohužel, do popředí se dostávají zejména pasivní aktivity, jako je počítač, sledování televize, poslech hudby, nicnedělání, čímž dochází k úbytku sportovních aktivit. Naplnění volného času čím dál více podléhá informačním technologiím (Šance Dětem, 2012).

O způsobech trávení volného času bylo provedeno několik výzkumů. V roce 2001 provedl Sak a Saková výzkum zaměřený právě na volnočasové aktivity u věkové skupiny 15 až 30 let, zde bylo zjištěno, že nejčastější volnočasovou aktivitou je sledování televize (Sak a Saková, 2004). Další výzkum nazvaný Naše společnost 2004 provedený Centrem pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu AV ČR zjišťoval způsob trávení volného času obyvatelstva ČR od 15 let. Ze zjištěných výsledků vyplynulo, že zkoumaní jedinci se ve volném čase dívají nejvíce na televizi, na druhém místě se umístily sportovní aktivity a na třetím četba (Centrum veřejného mínění, 2005). Další výzkum byl proveden v roce 2010 a nesl název Zpráva o českém internetu (ZOČI), jeho výsledky ukazují, že se lidé, a to jak děti, mládež,

tak i dospělí, nejvíce dívají na televizi a surfují na internetu. Lidé do 30 let se kromě surfování na internetu nejvíce věnují poslechu hudby a sportování (Ppmfactum, 2010).

3.1 Aktivní trávení volného času

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT) stanovilo pro aktivní trávení volného času následující tři funkce. Jako první funkci uvádí, že způsoby trávení volného času musí především spočívat v aktivním přístupu dětí a mládeže při prováděné činnosti, aktivity by měly být kompenzovány jednotvárnými zátěžemi, zejména při vyučování, dlouhém sezení, či nerovnoměrném zatěžování mozku a nervové soustavy a poslední funkce by měla sloužit pro posilování zdravého způsobu života a zdraví. Do formy aktivit určené pro děti a mládež patří dle MŠMT **fyzická aktivita**, která je realizovaná organizovanou tělovýchovou, sportovní činností, neorganizovanou tělovýchovou a sportem, dále sem řadí **zájmovou činnost s účastí na práci ve výtvarných, přírodovědeckých, technických, hudebních kroužcích** apod., své místo zde zaujímá i **pohyb na čerstvém vzduchu spojený s fyzickou aktivitou** (s turistikou, prací na zahradě apod.), také zde patří **společenská činnost prováděná v co nejvyšší míře venku či při pohybové aktivitě** a jako poslední formu uvádí **zábavu kompenzující duševní napětí** přispívající k rozvoji osobnosti (MŠMT, 2002, str. 6-7).

3.2 Pasivní trávení volného času

Za jedince, kteří podléhají pasivnímu způsobu trávení volného času MŠMT označuje **chronické sledovače televize, filmů a počítačových her**, patří sem také **mládež bloudící po ulicích a restauračních zařízeních** a jako poslední sem řadí **mládež vyhledávající dramatické a dobrodružné aktivity nevhodným způsobem**, a to prostřednictvím násilí, kriminality, drog, alkoholu apod. (MŠMT, 2002, str. 11-12).

Na základě výzkumu, který provedl Národní institut dětí a mládeže ministerstva školství mládeže a tělovýchovy, bylo zjištěno, že děti trávící svůj čas pasivně a bez pohybu jsou nešťastné. Ten poukazuje, že místo toho, aby děti trávily svůj volný čas pohybovými aktivitami na čerstvém vzduchu, tráví velkou část svého času na mobilních telefonech a počítačích. Není divu, že jejich kondice a zdravotní stav nejsou příznivé. Kvůli čím dál více stoupající oblíbenosti moderních technologií přibývá počet dětí a mladých, kteří trpí bolestmi zad, jsou obézní a mají problémy se začleněním do společnosti. Prostřednictvím výzkumu bylo zjištěno, že až 15 % dětí, které se nevěnují žádné sportovní aktivitě se cítí nešťastně (Šance Dětem, 2016).

4 Instituce volnočasových aktivit

Děti a dospívající jedinci by měli mít svůj volný čas naplněný kvalitními volnočasovými aktivitami. V období, kdy prochází sociálním zráním a utvářením osobnosti je vhodné, aby své aktivity ve volném čase měli dobře organizované. Pokud se jedná o činnosti organizovaného charakteru, musí být připravovány odborníky pohybujícími se v oblasti pedagogiky volného času. U těchto aktivit je nutné materiální zázemí a kolektiv jedinců se stejnými zájmy. Tento způsob trávení volného času má příznivé účinky na dozrávající osobnost, a především působí jako prevence před negativními vlivy. Výzkum z roku 2000 provedený Sakem a Sakovou nám uvádí, že nejvíce mladých jedinců ve věku 15 až 18 let svůj volný čas tráví z hlediska institucionalizované formy v tělovýchovných organizacích. Dále tito autoři uvádí, že tyto formy trávení volného času se nejvíce dotýkají právě této věkové skupiny (Sak a Saková, 2004).

Výchovné působení těchto institucí je charakteristické svou organizovaností, a to v různé míře. To, v jaké míře je organizované záleží, zda se jedná o činnost spontánní, zájmovou činnost příležitostnou nebo zájmovou činnost pravidelnou. **Zájmová činnost spontánní** představuje aktivity, které jsou určeny pro všechny zájemce a nejsou omezeny začátkem ani koncem, zde se jedná např. o sportovní hřiště, knihovny apod. **Zájmová činnost příležitostná** nabízí aktivity různého druhu. Může se jednat o aktivity organizované, jednorázové, cyklické, rekreační, oddechové nebo vzdělávací, ty mají podobu např. sportovních turnajů, závodů, koncertů, výletů, táborů apod. Pokud budeme hovořit o **zájmové činnosti pravidelné**, zjistíme, že se poskytuje po celý rok v pravidelných intervalech (jednou či několikrát za týden), tyto aktivity jsou vedeny kvalifikovaným vedoucím pracovníkem. Většinou se jedná o zájmové kroužky, umělecké soubory, sportovní družstva, kluby, kurzy apod. (Hofbauer, 2004).

Volnočasové instituce jsou velice rozsáhlé a můžeme je rozdělit alespoň do čtyř základních skupin. Do těchto skupin patří výchovné a vzdělávací instituce zapsané v rejstříku škol a školských zařízení, dále sem řadíme nestátní neziskové organizace, především spolky dětí a mládeže, také sem řadíme zařízení sociálních služeb, zdravotnická zařízení a jiná zařízení mimo resort školství a poslední skupinou, která zde zaujímá své místo jsou volnočasové organizace založené na komerčním principu (Vyhnálková, 2013).

Instituce, které jsou zaměřené na výchovu volného času dětí a mladých lidí můžeme rozdělit také na dvě velké skupiny, jimiž jsou **školská výchovná zařízení podílející se na výchově volného času** a na **další subjekty zabývající se výchovou ve volném čase**. Toto rozdělení budu používat v této práci i já. Školská výchovná zařízení jsou vymezena

školským zákonem a příslušnými vyhláškami. Všechna tato zařízení musí mít svůj vlastní školní vzdělávací program. V České republice v nich probíhá pedagogické ovlivňování volného času nejen dětí, ale i dospělých. Mezi výchovná školská zařízení, která se podílí na výchově ve volném čase patří školská zařízení pro zájmové vzdělávání, školská výchovná a ubytovací zařízení a školská zařízení pro ústavní a ochrannou výchovu. Každé zařízení je něčím specifické, má své určité poslání, funkce a pedagogické ovlivňování v tomto směru je charakteristické určitými zvláštnostmi. Mimo školská zařízení se výchovou ve volném čase zabývají také další subjekty. Svě významné místo zde mají především nestátní neziskové organizace, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež a obce se samostatnou působností (Pávková, 2014).

4.1 Školská zařízení podílející se na výchově volného času

Na úvod bychom si měli říct, že školská zařízení jsou řízená tak jako školy, zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů. Tento zákon předepisuje školským zařízením povinnost poskytovat služby a vzdělávání tak, aby jím bylo doplněno či podpořeno vzdělávání, které se uskutečňuje ve školách nebo s ním nějakým způsobem souvisejí. Školy a školská zařízení mají v oblasti volného času velice významnou funkci a z velké části do něho dětem a mládeži zasahují. Volnočasové aktivity a výchovu ve volném čase uskutečňují především jako dílčí pedagogickou činnost, v souvislosti a v návaznosti s jiným základním posláním zaměřeným na výchovu a vzdělávání. Výjimku tvoří školské zařízení pro zájmové vzdělávání, které výchovné ovlivňování v této oblasti poskytuje přímo, tedy primárně (Vyhnálková, 2013).

Jejich posláním je navazovat již ve škole na zájmy žáka, života obce i společnosti. Jelikož školská zařízení patří do výchovně vzdělávacího systému, je jejich povinností vypracování vlastního školního vzdělávacího programu. Úkolem těchto školských zařízení je pedagogicky ovlivňovat nejen děti, ale i dospělé. Toto poslání realizují pedagogičtí pracovníci, kteří musí splňovat požadované vzdělání. Pedagogické zaměření musí být v souladu s pedagogicko-psychologickými poznatky a musí se odvíjet od potřeb a přání jejich účastníků, především se musí klást důraz na jejich bezpečnost (Bendl a kol., 2015).

Jejich účast je dobrovolná a zařízení neposkytuje žádné vysvědčení či osvědčení. Činnosti jsou zde plánovány spíše podle zájmů než na základě závazných norem, vyskytuje se zde také jistá rozmanitost forem a metod práce, ale i prostory jsou charakteristické svou rozmanitostí. V této kapitole se budeme věnovat třem školským zařízením, a to školskému zařízení pro zájmové vzdělávání, školským výchovným a ubytovacím zařízením a školským

zařízením pro ústavní a ochrannou výchovu, jelikož tato zařízení se nejvíce podílí na výchově ve volném čase (Hájek a kol., 2008).

Prvním školským zařízením, kterému zde budeme věnovat pozornost, je **školské zařízení pro zájmové vzdělávání**, které se řídí vyhláškou č. 75/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání. Jsou zde zařazeny střediska volného času, školní družiny a školní kluby. *Školní družiny* jsou zřizovány zejména při základních školách, ale není to podmínkou. Je možné je zřídit také jako samostatné zařízení, které je určeno pro žáky z různých škol. Jsou poskytovány zejména žákům prvního stupně základní školy. Poplatky se zde odvíjí od příslušné vyhlášky a na základě rozhodnutí ředitele školy či samotného školského zařízení. Děti zde dochází po vyučování, aby si zde mohly odpočinout a připravit se na další vyučování. Dalším školským zařízením pro zájmové vzdělávání je *školní klub*, který je také zřizován při školách. Poskytuje zázemí především žákům druhého stupně základní školy, ale je také poskytován žákům určitých ročníků gymnázia a konzervatoře. Může ho také navštěvovat i žák prvního stupně základní školy, pokud nenavštěvuje školní družinu. Tak jako družina, může být klub určen pro jednu, ale i více škol. Jedinci zde nedochází ve školní dny, ale i ve dny mimo vyučování. To záleží na věkových zvláštěnostech dospívajících. Školní kluby jsou poskytovány za úplatu. Posledním školským zařízením pro zájmové vzdělávání je *středisko volného času*, které je určeno, jak pro děti, žáky a studenty, tak také pro dospělé. Může být dvojího typu, a to dům dětí a mládeže nebo stanice zájmových činností. Dům dětí a mládeže poskytuje rozmanité zájmové činnosti, stanice zájmových činností je zaměřena pouze na jednu oblast (např. pro turisty, přírodovědce, techniky apod.). Jeho formy jsou poskytovány velice rozmanitě. Zájmové činnosti mohou být pravidelné, příležitostné, spontánní, osvětové a táborové. Zaměřuje se také na jedince se specifickými vzdělávacími potřebami. Působí zde pedagogové volného času a je poskytováno za úplatu (Pávková, 2014).

Školská výchovná a ubytovací zařízení jsou poskytována při základních, středních školách, někdy i při vyšších odborných školách. Pro studenty a žáky jsou zde nabízeny různé zájmové útvary. Ve školském výchovném a ubytovacím zařízení je zajišťováno vzdělávání, sportovní, ale i další zájmové činnosti. Patří sem domovy mládeže, internáty a školy v přírodě. Domov mládeže je určen pro žáky středních škol a studentům vyšších odborných škol a poskytuje jim ubytování, stravování, kvalifikované výchovné působení, a především je vede ke kvalitnímu trávení volného času. Může se jednat o aktivity prováděné mimo vyučování, celodenní výchovu apod. Působí zde vychovatelé v rozdělených výchovných skupinách. Internáty jsou určeny pro děti a žáky trpícími zdravotním postižením a jejich úlohou je navazovat na činnost škol, které jsou pro ně zřízené (Hájek a kol., 2008).

Do **školských zařízení pro výkon ústavní či ochranné výchovy** patří dětské domovy, dětské domovy se školou, výchovné ústavy a diagnostické ústavy. Tato zařízení poskytují také ubytování, které je zajištěno výchovným působením po celý den, s čímž souvisí i volnočasové aktivity dětí a mládeže (Vyhnálková, 2013).

4.2 Další subjekty zabývající se výchovou ve volném čase

Na výchově ve volném čase se kromě školských zařízení a dalších subjektů podílí také nestátní neziskové organizace, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež a obce se samostatnou působností (Pávková, 2014).

Do **nestátních neziskových organizací** neboli **NNO** patří z obecnějšího hlediska všechny organizace, jejichž účelem není tvorba, rozdělení zisku, podnikání ani finanční zisky. Doplnují tak stát, státní instituce, trh, ziskové soukromé organizace a občany. Důležitým znakem NNO je, že nikdy nejsou zakládány státem a ve většině případů je jejich působení efektivnější, než kdyby tak činil stát (Kavanová a Chudý, 2005). Patří sem především zapsané spolky, které jsou stanovené občanským zákoníkem. Spoustu NNO se zabývá volným časem, a to jak dětí, tak i dospělých. Mezi sdružení zaměřená pro děti a mládež patří zejména organizace Junák, Pionýr a spolky zájmového charakteru, jako je např. Sokol, pobyt v přírodě, zálesácké činnosti. Některá sdružení jsou specializována také na poznávání, ochranu přírody a ekologické aktivity, mezi ně patří např. Duha a Brontosaurus. Mimoto existují také spolky, které se zaměřují na uměleckou oblast, společenskovední aktivity a technické činnosti, např. Asociace pro mládež, vědu a techniku AMAVET apod. Opomenout však nesmíme také církve a náboženské společnosti, které také nabízejí možnosti pro trávení volného času. Patří sem především Diakonie, charita, katolická kongregace salesiánů a YMCA (Bendl a kol., 2015).

Podstatnou roli v trávení volného času dětí, a především mládeže mají **nízkoprahová zařízení pro děti a mládež** neboli **NZDM**. Tato zařízení mají spíše sociální charakter a jsou zaměřena zejména na děti a mládež, které svůj čas tráví neorganizovaně a jež se ocitají v obtížné životní situaci. Může se jednat o jedince, kteří mají problémy v rodině či s vrstevníky, mají nízký socioekonomický status i životní úroveň, problémy ve škole či v zaměstnání, jsou ohroženi sociálně patologickými jevy, mají nějaký zdravotní handicap nebo mají zvláštní životní styl, který není přijímán společností. Tato zařízení se snaží o zlepšení jejich kvality života, předcházet či zmírňovat sociálně patologické jevy a usilují o to, aby se jedinci správně orientovali v životních situacích. Služba je bezplatná a anonymní. NZDM jim umožňuje volný vstup a pobyt v zařízení tak, jak jedinci potřebují, je zde široká škála možností, které jedinci mohou vykonávat, např. se zde mohou připravovat do školy, trávit zde svůj volný čas, mohou

se zapojovat do aktivit, které jim zařízení nabízí apod. Pro realizace volnočasových aktivit je zde připraveno základní vybavení a také je pro ně připravena nabídka různých programů. NZDM má také účel sociální služby, která spočívá v práci s klienty a v základním poradenství. Pracovníci NZDM jim pomáhají řešit jejich problémy a poskytují jim pomoc potřebnou intervencí. Jako poslední formu nabízí aktivity a činnosti zaměřené na prevenci, které mají účel snížit sociálně patologické jevy (Hájek a kol., 2008).

Na způsobech trávení volného času se také podílejí **obce**, které zřizují instituce nabízející zájmové vzdělávání. Patří sem např. kina, divadla, galerie, kulturní domy, regionální muzea a další zařízení podobného charakteru (Pávková, 2014).

5 Rizikové chování a vybrané sociálně patologické jevy jako vliv neefektivního způsobu trávení volného času u adolescentů

Období adolescence je velice citlivé k propadnutí rizikovému a problémovému chování. Toto chování rozdělujeme na dva druhy, první druh spočívá v poškozování zdraví, a to jak tělesného, tak i duševního a druhý druh je spjat s ohrožením společnosti ve spojitosti negativního vlivu a újmy druhých osob. Od 90. let toto problémové a rizikové chování narůstá. Macek ve své knize uvádí, že již od této doby prudce stoupl pachání trestných činů, a to až o trojnásobek (Macek, 2003).

Sociálně patologické jevy jsou ty, které porušují veškeré vybudované hodnoty a normy stanové společností, jejíž soužití narušují. MŠMT stanovilo jako hlavní bod rizikové chování (Procházka, 2012). Můžeme si pod ním představit jistou škálu jevů, které jsou pro společnost nechtěné, nepřijatelné a nežádoucí. Každý jev představuje pro jedince i společnost různou míru nebezpečnosti. Touto problematikou se zabývá sociální patologie, která zkoumá především příčiny a faktory jejich vzniku. Sociálně patologické jevy se nevyskytují pouze u nás, ale jedná se o celosvětově závažný problém (Fischer a Škoda, 2014).

Mezi nejčastější problémové chování dnešních adolescentů patří predeliktivní chování, pachání trestných činů, agrese, násilí, šikana, týrání, užívání drog, kam řadíme také alkohol a kouření. Svě místo zde zaujímá také sexuální rizikové chování, poruchy příjmu potravy, pokusy o sebevraždu a dokonané sebevraždy (Schulenberg, Maggs, Hurrelmann, 1997).

Při putování po cestě, která má adolescenty dovést až k dospělosti, představuje nebezpečí právě zločinnost, drogy, sex a duševní choroby. Čím dál více slýcháváme v médiích o mladých jedincích, kteří jsou pachateli trestných činů či o mladých narkomanech. Zároveň o těchto problémech vzniká mnoho studií. Na ulicích často vídáme toulající se party adolescentů, kteří mohou představovat riziko i pro druhé lidi. Mnoho adolescentů také zná někoho, kdo byl znásilněn, kdo čeká dítě či kdo něco ukradnul. Bohužel, dospívající mají sklon riskovat a jejich motto říká: „Riskni to“. Proč, ale adolescenti mají tyto tendence, je otázkou mnoha lidí, včetně psychiatrů (Orvin, 1995).

Problém sociálně patologických jevů spočívá často ve volném čase. Je mnoho dětí a dospívajících, kteří ho neumí vhodně a účelně využívat. To může zapříčinit právě vznik alkoholismu, toxikomanie, majetkové trestné činnosti a násilné trestné činnosti. Abychom zamezili těmto problémům měli bychom se zaměřit především na prevenci a držet se hesla: „Kdo má co dělat, nezlobí“ (Hájek a Harmach, 2004).

Období adolescence je označováno jako nejrizikovější období života. Samotná světová zdravotnická organizace (WHO), podotýká, že adolescenti ohrožují své zdraví více behaviorálně než medicínsky. Nepříjemným zjištěním je také fakt, že u velkého procenta adolescentů hraje roli více forem rizikového chování najednou. Velké nebezpečí jim hrozí při užívání návykových látek, jelikož mají nižší míru tolerance než dospělí a závislost se u nich pěstuje mnohem rychleji (Bendl a kol., 2015).

Velmi často se u těchto jedinců objevuje také agrese, proti které by měli bojovat sportem a fyzickou aktivitou. Bohužel, dnešní děti i dospívající upřednostňují čím dál méně venkovní aktivity a do popředí se dostává televize a počítač, zde jsou jedinci vystavováni často násilným scénám a učí se agresivním postojům (Pospíšilová a kol., 2010).

Sociálně patologickým jevům předchází rizikové chování, které negativně ovlivňuje fyzické a psychické fungování jedince a jehož chování je riskantní i pro jeho okolí. Na rizikové chování a jeho prevenci se zaměřilo MŠMT, které působí v oblastech agrese, šikany, kyberšikany a v dalších ohrožujících formách komunikace nebo také v oblasti médií, násilí, vandalismu, intolerance, antisemitismu, extremismu, rasismu, xenofobie, homofobie. Zájem MŠMT je také směřován na záškoláctví, závislosti, návykové látky, netolismus, gambling, rizikové sporty, nebezpečné chování v dopravě, prevenci úrazů, poruchy příjmu potravy, negativní působení sekt a na sexuální rizikové chování (Bendl a kol., 2015, str. 226).

Na základě několika výzkumů bylo zjištěno, že určitou formou rizikového chování si prošlo až 50 % adolescentů. WHO dokonce stanovila syndrom rizikového chování v dospívání neboli SRCH-D a vymezila jeho tři oblasti, které se vzájemně prolínají, společně si usnadňují svůj vznik a mají společné příčiny. Mezi tyto složky patří zneužívání návykových látek, negativní jevy v oblasti psychosociálního vývoje (agrese, delikvence, kriminalita apod.), a rizikové chování v oblasti reprodukční (předčasný sex, těhotenství apod.) (Sobotková a kol., 2014).

Způsoby, kterým jedinec tráví volný čas, vypovídají velkou mírou o jeho osobnosti a jejich prostřednictvím se také dotváří. Proto aktivity ve volném čase jsou odrazem sociálního jednání jedince a zároveň předurčují jeho další sociální vývoj. Sociální devianti mají jistá specifika v trávení volného času. Tito jedinci jsou spíše extrovertní povahy, jsou rádi ve společnosti, čemuž odpovídají i jejich aktivity. Úroveň inteligence a intelektuální úroveň je nižší, proto si volí méně náročné činnosti. Často navštěvují herny, diskotéky a hospody. O kvalitním trávení volného času zde nelze hovořit. V popředí se také objevují aktivity týkající se opačného pohlaví, především erotika a sex. Odpočinku, vzdělávacím a kulturním aktivitám příliš času nevěnují. Jsou to spíše aktivní jedinci, kteří preferují sportovní aktivity, poslech

reprodukováné populární hudby, sledování videí a přednost dávají neefektivnímu poflakování se po venku a navštěvují nevhodná zařízení (Sak, 2000).

5.1 Záškoláctví

Tímto sociálně patologickým jevem jsou ohroženy děti a mládež stále navštěvující školu, a proto je vhodné jim věnovat co nejvíce pozornosti. Jedná se o velice závažný, ba dokonce jeden z nejzávažnějších problémů. Může se objevovat na každé škole. A co záškoláctví vlastně znamená? O tomto pojmu hovoříme, pokud žák či student základní nebo střední školy se bez opodstatněné omluvy neúčastní výuky ve škole. Je to sociálně patologický jev, kdy student nedodržuje školní docházku bez vědomí rodičů a školy. Tímto způsobem porušuje společenské normy. Z užšího hlediska zde můžeme hovořit o poruše chování, kde je základní problém špatný osobnostní vztah ke škole a k učení. Jeho nejčastější příčinou je snaha vyhnout se zkoušení, špatné známce a celkově předejít obávané situaci. Záškoláctví je rozlišováno na dva druhy, a to na individuální a skupinové. **Individuální** prožívá jedinec o samotě a je závažnější než **skupinové**, které často slouží pro zábavu. Tento fenomén je většinou doprovázen dalšími sociálně patologickými jevy a nepříznivě ovlivňuje vývoj jedince (Laca, 2014).

Velkým problémem je častý negativní postoj vůči škole a nepřijetí normy, která je postavena na důležité hodnotě vzdělání. Bohužel, záškoláctví negativně ovlivňuje nejen jedince, ale i celou společnost, jelikož tak většinou způsobuje těžší uplatnění v životě a často je také doprovázeno kriminální činností. Velkou úlohu má zde vzdělávací systém, který musí být smysluplný a uplatňovat vhodné způsoby a intervenční prostředky, kterými by měl tomuto negativnímu jevu předcházet. Záškoláctví se může projevovat několika následujícími typy. Mezi ně patří **pravé záškoláctví**, kdy jedinec školu nenavštěvuje a jeho rodiče o tom neví. Dále zde můžeme hovořit o **záškoláctví s vědomím rodičů**, kdy si toho rodiče vědomi jsou a ví, že k němu nebyl žádný důvod. Třetím typem je **záškoláctví s klamáním rodičů**, kdy si rodiče myslí, že je žák či student nemocný, ale ve skutečnosti tomu tak není, přičemž ho rodič v nedomnění ve škole omlouvá. Také sem patří **útěky ze školy**, kdy jedinci školu navštěvují, ale během vyučovacího procesu třeba na pár hodin odejdou. Posledním typem je **odmítání školy**, kdy žáci či studenti mají docházení do školy spojené s psychickými problémy, často mají strach z těžkého učení, ze šikany nebo mohou mít školní fobii (Zkola, 2013).

Záškoláctví dále dělíme na impulzivní, plánované a účelové. **Impulzivní** záškoláctví je většinou jednorázové. Jak je zřejmé z názvu, vzniká bez předem připraveného plánu a bezmyšlenkovitě, často během vyučování nebo chvíli před příchodem do školy. Může

probíhat opakovaně. **Plánované** záškoláctví je opakem impulzivního. Zde se jedná již o záměr, který je dopředu vymyšlený a naplánovaný. Jedinci se tak snaží často vyhnout testům a zkoušením. Posledním druhem je **účelové záškoláctví**, to je podporováno rodiči. Většinou k němu dochází kvůli jiným aktivitám, které jsou pro rodiče momentálně důležitější (Pugnerová a Kvintová, 2016).

A jaké jsou jeho příčiny? Nejčastěji zde řadíme negativní vztah ke škole, vliv rodinného prostředí, nevhodné trávení volného času a s tím spojený vliv party, psychický stav jedince, žebříček hodnot žáka či studenta v oblasti vzdělání a školy a zdravotní omezení či jiný handicap. Jak vidíme, jednou z těchto příčin je právě nevhodný způsob trávení volného času, kde velkou roli hrají i vrstevníci a jejich negativní vliv. Trávení volného času je často spojeno také se závislostním chováním, nejčastěji s užíváním drog a s tím souvisejícím sháněním finančních prostředků. V rámci volného času může být také zapříčiněno nezájmem rodičů, což často vede k neorganizovanosti volného času a v neschopnosti nalezení uspokojení z nějaké aktivity (Šance Dětem, 2019).

Také nedostatečná nabídka volnočasových aktivit je pro záškoláctví vysoce rizikovým faktorem. Pokud volný čas není vhodně naplněn, často zde mladému jedinci vzniká prostor, který vyplňuje nejen herními automaty, alkoholem, drogami, ale také jistou delikvencí, krádežemi a grafity. Problém záškoláctví se vyskytuje v nejvyšší míře ve věku 15 až 18 let, tedy v období adolescence, kdy mladí lidé mají často problém s nastavenými pravidly. Vhodným řešením, jak bojovat proti tomuto jevu, je podat jedinci pomocnou ruku a zajistit kvalitní a rozmanitou nabídku volnočasových aktivit, a to jak v prostorách školy, tak i v místě jeho bydliště (Národní informační centrum pro mládež, 2018).

5.2 Možné závislosti

Mezinárodní klasifikace nemocí popisuje závislost jako skupinu fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, kdy jedinec dává přednost určité látce před jiným jednáním, které bylo pro něho dříve významnější. Pokud se jedná opravdu o závislost, záleží na tom, zda se v posledním roce objeví minimálně tři ze šesti následujících jevů, a to neodolatelná chuť na danou látku, snížené sebevědomí, zvýšená či naopak snížená tolerance obvykle ve spojitosti drogy, abstinenční příznaky při jejím nedostatku či po jejím vysazení, užívání látky i při vědomosti její škodlivosti a upřednostňování drogy na úkor jiného potěšení či jiných zájmů. U dětí a dospívajících má závislost určitá specifika. Především vzniká rychleji, většinou se objevuje zneužívání u více látek najednou, jedinci s nimi často experimentují, hrozí jim vyšší riziko otrav, častá opakovanost, avšak z druhého hlediska

prognóza závislostního chování není tak závažná, jako u dospělých (Kikalová a Kopecký, 2014).

Do jisté míry jsme vždy na něčem závislí a ani si toho nemusíme být vědomi. Prakticky můžeme být závislí na čemkoliv. Za svou závislost si jedinec nemůže zcela sám, ale jistý podíl má i okolí, tedy společnost. Umožnila mu totiž, aby se člověk závislým stal. Jejím úkolem je tomu předejít a závislé uzdravit. Ta by tak měla činit preventivními opatřeními, kterých je celá škála (Pokorný a kol., 2002).

V adolescenci se nejčastěji objevují závislosti na alkoholu, kouření cigaret a na drogách, především marihuaně. Jak již bylo uvedeno, toto rizikové chování je úzce spjato s vlivem party a se způsobem trávení volného času. Studie z roku 2003, která byla provedena na 835 mladých lidech ve věkovém rozmezí 14 až 25 let poukazuje, že kouření a konzumace alkoholu mají na sebe návaznost, jelikož kuřáci ho konzumují častěji než nekuřáci a také ve vyšší míře. Zkušenost s marihuanou mělo téměř 40 % respondentů. Dalším rizikovým faktorem je hraní her, a to jak hazardních, tak elektronických, jelikož u jedince zvyšují agresi (Sobotková a kol., 2014).

Toto složité vývojové období, je často doprovázeno nepříjemnými stavy a pocity, které mohou adolescenty schylovat k experimentování a užívání návykových látek. Tímto si kompenzují své problémy. Díky nim přestává vnímat všechny nepříjemnosti a pocity nespokojenosti. Bohužel, tato věková skupina je vznikem a rozvojem závislostí na drogách jednou z nejvíce ohrožených (Rodičovská linka, 2019).

Drogová závislost představuje duševní, někdy i tělesný stav, kdy vzniká vzájemné působení mezi živým organismem a drogou. Dochází zde ke stálé nebo pravidelné intoxikaci organismu, která je škodlivá, jak pro jedince, tak i společnost. Její psychologické účinky způsobují změny v chování a vyvolává nutkání drogu neustále brát. Rozlišujeme zde měkké a tvrdé drogy. **Měkké drogy** dokáží člověka lehce zaktivizovat a také mu po psychické stránce poskytují utěšující účinek. Do této skupiny patří např. marihuana, hašiš apod. Oproti tomu **tvrdé drogy** mají prudký a rychlý účinek. Řadíme sem crack, heroin, kokain, pervitin apod. Dlouhodobým užíváním drogy se zvyšuje fyzická závislost, kdy při jejím nedostatku či vysazení vzniká abstinenční syndrom. **Nedrogové závislosti** mají podobný účinek jako drogové, avšak nepoškozují tělo člověka intoxikací. Jejich moc je především ovlivňovat lidskou psychiku a sociální vztahy jedince. Patří sem např. závislost na sexu, patologické přejídání, závislost na informačních technologiích, na televizi, na práci, na nakupování apod. (Pokorný a kol., 2002).

V současnosti se do popředí dostávají také tzv. **nelátkové** (behaviorální) **závislosti**, kam především řadíme závislost na počítači, na nakupování, na automatech, na jídle, na práci apod. Děti a dospívající jsou závislí především na počítačových hrách, na internetu, na sociálních sítích, na televizi a na mobilním telefonu. Závislost se může vypěstovat na čemkoliv, co jedince zbavuje nepříjemných pocitů a pomáhá mu uniknout před jeho problémy. Všechny závislosti mají na jedince negativní vliv, především na jeho duševní a zdravotní stav. Mladý jedinec pak často zanedbává školu či práci, rodinu, přátele a ostatní sociální vztahy, protože většinu času věnuje své závislosti (Šance Dětem, 2019).

5.3 Šikana a agrese

Šikana je v současnosti celosvětový fenomén a ohrožuje nás po dobu celého života. Můžeme se s ní setkat v rodině, mezi sourozenci, ve školách, v zájmových kroužcích, v práci, v partnerských vztazích apod. Centrem pozornosti je především šikanování a násilí u dětí a mládeže, kterým se zabývá nespočet odborníků, psychologů, pedagogů, sociálních pracovníků, ale i rodiče jeví o tuto problematiku zájem. Před šikanou nedokáže ochránit žádná škola, obětí se může stát úplně každé dítě, dospívající a vlastně i dospělý. To, jak děti a dospívající jednají a jak se chovají, závisí především na vnějším prostředí, zejména na škole, rodičích, volném času a vrstevnících. Pokud na ni dojde, je oběť často v pasti, jelikož má téměř vždy skrytou povahu a není snadné ji odhalit. Bohužel i pedagogičtí pracovníci mají o ní stále nedostatek poznatků a informací, podle kterých by ji za včas mohli rozpoznat. Šikanovaný jedinec tak většinou trpí a nemá odvahu se o tom někomu svěřit a už vůbec hledat pomoc. Poměrně častým problémem je také neodbornost některých školských pracovníků, kteří tento jev svým jednáním pouze ztěžují (Laca, 2014).

Jejím záměrem je ubližovat tomu, kdo se není schopen bránit. Většinou se jedná o opakované jednání, ale může být i jednorázová. Šikana může být přímá a nepřímá. **Přímá** způsobuje násilí, které spočívá v působení bolesti (bití, kopání, bodání), ponižování tělesnou manipulací (obnažování, pozření něčeho odporného), ničení a zabavování osobních věcí, jež se značí jako loupež, ve slovním napadání (nadávky, posměch, urážky) a v zotročování, kdy je oběť násilím nucena konat úkoly agresora velmi ponižujícím způsobem. **Nepřímá šikana** má podobu sociální izolace určitého jedince, kterého si druzí nevšímají, nemluví s ním, přehlíží ho, odtrhávají ho apod. Může být o hodně více zraňující než přímá šikana. Často tak jednají dívky. Formy šikany se mezi sebou často kombinují (Říčan a Janošová, 2010).

Při tomto jednání je používána manipulace a agrese. Agrese je forma poruchového chování a dělí se na agresivní a neagresivní. Je nutno jí rozlišovat od agresivity, která je spíše osobní dispozicí a charakterovou vlastností. Oproti tomu agrese je konání

či jednání se záměrem poškodit objekt či osobu. Dle Dařílka a Kusáka ji dělíme na verbální a fyzickou. **Verbální** má podobu slovního útoku a jejím cílem je psychické poškození a ublížení, může se jednat např. o nadávky, urážky, výhrůžky. **Fyzická** ohrožuje určitou část těla jiného jedince, např. pěst, nohu, nehty nebo ho ohrožuje prostřednictvím zbraně, jako je např. nůž či střelná zbraň. Jejím cílem je způsobit bolest či poškození (Pugnerová a Kvintová, 2016).

Šikana se vyskytuje mezi všemi studenty bez ohledu na jejich původ, rozdíly jsou pouze v jejich formách. Podílí se na ní jak dívky, tak chlapci. Chlapci nejčastěji volí fyzickou agresi a dívky spíše verbální nebo nepřímou agresi. Avšak nejsou pro ně výjimkou i jiné druhy šikanování. Ve školách je většinou brán ohled na fyzickou podobu šikany, protože ohrožuje zdraví, někdy i život dítěte. Málokdo si ale uvědomuje, že u verbálních a nepřímých forem trvá šikana déle, než se na ní přijde. Často se tak děje i přímo před učiteli, kteří ji ani nepostřehnou. Důsledky této formy jsou ale stejně nebezpečné a dlouhodobé jako u fyzické agrese (Krejčová, 2011).

Řadí se mezi druh týrání, kterým si agresor zvyšuje ego a svůj pocit nad mocí oběti. Oběť tak může být šikanována i několik let. Agresorem jsou nejčastěji chlapci, kteří pochází z nevhodného rodinného prostředí, kde jsou odmítáni, problémy se zde řeší násilím a jsou často nepřiměřeně trestáni. Většinou jsou tělesně zdatní, drzí, bystří a často jsou mezi ostatními vrstevníky oblíbení. Oběť je většinou plachá, úzkostná, pasivní, může být i méně tělesně zdatná a neobratná. Její křehkost často provokuje agresory, kteří zkouší, co oběť všechno snese (Záchranný kruh, 2019).

V dnešní době se čím dál častěji setkáváme také s pojmem kyberšikana. A co vlastně znamená? Dá se říct, že je to šikana, která se odehrává především na internetu. Zde jsou o oběti zveřejňovány různé pomluvy, velmi osobní a choulostivé informace, včetně fotek a videozáznamů z jejího soukromí. Fotografie a videozáznamy bývají upravovány tak, aby oběť byla maximálně ponížena. Kyberšikana může trvat velmi dlouhou dobu a může být velice krutá. Oproti klasické šikaně zde chybí osobní vztah mezi obětí a agresorem (Říčan a Janošová, 2010).

Michal Kolář označuje pět stádií šikany, které postupně narušují vztahy ve skupině a vedou až k úplnému přijetí postojů, norem a hodnot. **První stádium** se nazývá **zrod ostrakismu**, kdy se jedná o mírné, většinou psychické formy násilí. V této fázi je obvykle odmítán neoblíbený jedinec, který je ostatními odmítán. **Druhé stádium** s sebou přináší i **fyzickou agresi**, kdy se na účet oběti upevňuje soudržnost ostatních ve skupině. Oběť je terčem zábavy. V této fázi může být ještě šikana zastavena, pokud zde existují přátelské vztahy, pozitivní morální hodnoty a negativní postoj vůči násilí. **Třetí stádium** je klíčové.

Zde se vytváří **jádro**, kdy se často utvářejí skupinky agresorů šikanující své oběti. V této fázi ještě lze šikaně vlivem skupiny zabránit, pokud se tak nestane, začne docházet k pokročilé šikaně. Ve **čtvrtém stádiu** se už **většina podřizuje normám agresorů** a už je malá šance, že se agresorům někdo postaví. Připojují se i zodpovědnější žáci, kteří se na šikaně podílí. V **pátém** a zároveň v posledním **stádiu** se žáci rozdělují na dvě skupiny, na **otroky a otrokáře**, kdy otrokáři využívají otroky. Ve skupině již převládá zlo a brutalita, které jsou považovány za normální. Jedná se o nejvyšší stupeň stadia šikany (Kolář, 1997).

Následky mohou být fatální. Většinou způsobuje psychickou deprivaci, ohrožuje osobnostní vývoj oběti, sociální a osobnostní přizpůsobování, ale může dojít až k neuróze a psychosomatickým poruchám. Dlouhodobá, nepřiměřená a velmi krutá šikana může vést až k úplnému zhroucení oběti, k panické hrůze, ke spánkovým poruchám a někdy může jedince donutit až k sebevraždě. Často má i fyzické následky a v řadě případech se jedná o trestnou činnost (Národní informační centrum pro mládež, 2018; Policie ČR, 2019).

5.4 Kriminalita a delikvence

Kriminalita mládeže patří do celkové kriminality a zahrnuje osoby ve věku 15 až 18 let. Jedná se o soubor činů, které jsou uvedeny v trestním zákoníku. Všechny tyto činy jsou označovány za trestné a představují jednání, které porušuje právní a společenské normy. Dále se zde setkáváme s pojmem delikvence, která patří do širší skupiny než kriminalita. Označuje totiž činnost, jež porušuje nejen právní, ale i společenské a širší normy. Děti a mladistvé, kteří takto jednají označujeme jako delikventy. Podle toho, jak je čin závažný a do jaké míry jedinec ohrožuje normy, se takové chování hodnotí jako disociální, asociální a antisociální. Se zvyšujícím věkem většinou stoupá i závažnost tohoto chování. Za **disociální chování** označujeme kázeňské přestupky ve škole, neposlušné, vzdorovité chování, negativismus a lhaní. U **asociálního chování** se jedná především o alkoholismus, záškoláctví, toxikomanii, útěky, gamblerství, prostituci, sebepoškozování apod. V **případě antisociálního chování** hovoříme již o závažném protisociálním jednání, kam patří veškerá trestná činnost, a to jak krádeže, loupeže, vandalismus, sexuální delikty, tak i zabití a vraždy (Metodický portál RVP, 2012).

Trestná činnost dětí a mladistvých se od trestné činnosti ostatních věkových kategorií pachatelů v mnohém liší. Jedinci tak většinou jednají na základě momentální emotivní motivace pod vlivem afektu a do pozadí se dostává stránka rozumová. Při jejím páchání jsou často pod vlivem alkoholu či jiné návykové látky, která způsobuje agresivní chování. Tohoto jednání se většinou dopouští ve skupinách. Mezi nejčastější trestnou činnost patří krádeže různých předmětů, které jsou pro ně v momentální situaci atraktivní, např. automobily, motocykly,

televizory, oblečení, zbraně, alkohol, cigarety apod. (Národní informační centrum pro mládež, 2015).

Přesněji řečeno kriminalitou rozumíme chování, které je v dané společnosti považované za trestné. Toto chování je následně sankcionováno podle trestního zákona. Delikvence je chování, které se netýká jen kriminality. Patří sem i činy, které nejsou jinak trestné, např. přestupky, páchání trestné činnosti osobami mladších 15-ti let. Delikvence páchána mládeží se také nazývá juvenilní delikvence (Fischer a Škoda, 2009).

Kriminologické výzkumy a zkušenosti mnoha odborníků pracujících s delikventní mládeží se shodují, že pachatelé trestných činů mají mnoho společných sociálních charakteristik a zkušeností, které jistou mírou předpovídají jejich asociální vývoj. K těmto znakům se obvykle řadí disfunkční rodina, změna opatrovnických vztahů, neplnění školních povinností, neúspěch v povolání, nízký sociální status, sociální a kulturní vyloučení, **nestrukturovaný volný čas** trávený mimo rodinu, ale s vrstevníky, poruchy chování, nízký intelekt, závislost na návykových látkách, extremistické postoje apod. Na těchto sociálně patologických jevech se podílí také Česká republika v souvislosti se sociálními a kulturními změnami, které mají vliv na životní postoje, zkušenosti a zvyklosti. Často chybí podmínky pro nové sociální hodnoty a standardy, ale také vzory. To způsobuje stres a nejistotu a v závěru se může zdát, že vše je možné a nic není nemožné. Mladí lidé se tak snaží za každou cenu, a to prostřednictvím trestné činnosti přizpůsobit novému životnímu stylu, jehož následkem je vznik mnoha sociálně patologických jevů (Sociální práce, 2008).

Mládež je tímto sociálně patologickým jevem ohrožena i kvůli svým jistým specifickým. Těmito specifiky je především celková nezralost a stále nedokončený psychosociální vývoj dospívající osoby. Pokud má jedinec slabou volní kontrolu, často u něho převládá impulzivnost, má rád vzájemné podněcování mezi vrstevníky a podléhá alkoholu, má tak velké předpoklady pro delikventní chování v podobě ubližování druhých osob, znásilňování, krádeží motorových vozidel, které často končí smrtelnými nehodami. Většinou je skupinového charakteru, kdy vrstevníci mohou mít na jedince i větší význam, než má jeho rodina (Vališová a kol., 2011).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

1 Cíle výzkumného šetření

1.1 Hlavní cíl

Zjistit, jaký je nejčastější způsob trávení volného času u adolescentů.

1.2 Dílčí cíle

1. Zjistit, zda se adolescenti domnívají, že svůj čas tráví smysluplně.
2. Zjistit, s kým adolescenti tráví svůj volný čas nejraději.

1.3 Výzkumné otázky

V1: „Navštěvují zájmové kroužky více dívky nebo chlapci?“

V2: „Znají organizace a zařízení nabízející volnočasové aktivity ve svém okolí více dívky nebo chlapci?“

V3: „Tráví svůj volný čas s rodiči častěji dívky nebo chlapci?“

V4: „Tráví svůj volný čas na počítači častěji dívky nebo chlapci?“

V5: „Mají více zkušeností s marihuanou dívky nebo chlapci?“

2 Metoda výzkumného šetření

Pro své výzkumné šetření jsem si zvolila kvantitativní metodu dotazníku neboli dotazníkové šetření. Je to jedna z nejvíce používaných metod, která se využívá pro sběr dat. Tato metoda je realizována kladením otázek písemnou formou a zajišťuje získávání odpovědí od velkého množství respondentů. Dobře koncipovaný dotazník by měl být sestaven a formulován podle konkrétního cíle, který je vytyčen na základě zkoumané problematiky, podle věku a schopností respondentů (Čábalová, 2011).

Co se týče základní terminologie, je zde důležité zmínit respondenta, což je osoba, která odpovídá na otázky v dotazníku. V dotazníku se vyskytují otázky, které jsou často nazývané jako položky. Položka je vhodnější pro označení tehdy, když výrok není v tázací, ale v oznamovací formě. Administrací rozumíme zadávání dotazníku (Gavora, 2000).

Zkoumá především lidské názory, postoje, mínění, znalosti a vzpomínky a patří mezi jednu z nečastějších metod používanou pro výzkumy např. v pedagogice, psychologii, sociologii. Můžeme ho rozesílat poštou, ale i mnoha dalšími způsoby, a to osobně, prostřednictvím druhých osob či dnes velmi oblíbenou elektronickou formou (Průcha, 1995; Chráska, 2016).

Značnou výhodou dotazníku je nízká náročnost po časové, organizační i finanční stránce a jistá míra anonymity respondentů. Naopak nevýhodou je často jejich malá návratnost, avšak tomu lze alespoň z části zabránit, pokud se výzkumník bude věnovat dostatečné přípravě dotazníku. Důležitý je vzhled dotazníku a také způsob sestavení, co se obsahu a formy týče. Pokud se výzkumník bude držet těchto kroků, zvyšuje si tím šance navýšení návratnosti (Linderová a kol., 2016).

Položky rozdělujeme na otevřené (nestrukturované) a uzavřené (strukturované). Na **otevřené otázky** respondent odpovídá sám svými vlastními slovy, **uzavřené** nabízejí již předem dané možnosti, z kterých si dotazovaný vybírá. Oba dva typy mají své výhody i nevýhody. Otevřené umožňují volnost odpovědí, avšak to znesnadňuje jejich vyhodnocení, u uzavřených je vyhodnocování jednodušší, avšak respondenti si musí vybrat pouze z nabídnutých možností. Uzavřené položky se dále dělí na polytomické a dichotomické. O **polytomickou** se jedná tehdy, jestliže nabízí více než dvě odpovědi. Dále ji dělíme na výběrovou, kde si respondent může vybrat jednu odpověď z více možností, stupnicovou, u kterých je potřeba seřadit množinu podle předkládaných jevů na základě daného kritéria a výčtovou, zde je možné zvolit více odpovědí z nabídnutých možností. Pokud hovoříme o **dichotomické položce**, rozumíme tím otázky, na které se odpovídá ano či ne (Chráska, 2016).

Někdy se mohou vyskytovat také **polouzavřené otázky**, které napřed nabízejí již dané možnosti odpovědí, avšak jsou doplněny o vysvětlení formou otevřené otázky (Gavora, 2000).

Struktura dotazníku by měla být dobře promyšlená. Většinou se skládá ze tří částí. První je **vstupní část**, kde je obsažena hlavička (název a jméno autora), dále zde patří seznámení s cíli tohoto výzkumu a pokyny pro vyplnění. Druhá část se skládá z **vlastních otázek** a v poslední části **výzkumník děkuje respondentům za spolupráci** (Gavora, 2000).

Na jeho začátku by měly být jednodušší otázky, dále by měly následovat ty nejsložitější a nejnáročnější otázky a na závěr by zde měly být otázky zkoumající intimnější a důvěrné údaje, např. demografické (Sedláková, 2014).

Všechny položky musí být pro respondenty jasné a srozumitelné, musí být formulovány jednoznačně, a především by měly být stručné, a ne příliš rozsáhlé. Pozor bychom si měli dát na sugestivní otázky, které respondentovi vnucují odpověď, např. nějaký názor (Chráska, 2016).

Dotazník může mít tištěnou nebo elektronickou formu. V dnešní době je velice populární elektronický dotazník, který se rozšířil zejména vlivem vysokého nárůstu uživatelů internetu. Tento způsob je hodně oblíbený, zejména u studentů humanitních oborů. Velkou výhodou je, že odkaz, který směřuje na vyplnění dotazníku lze poslat e-mailem či přes sociální síť, což tak láká studenty k jejich vyplnění (Linderová a kol., 2016).

2.1 Popis výzkumného šetření

Pro své výzkumné šetření jsem si zvolila metodu dotazníkového šetření, která je v pedagogických výzkumech často používána. Dotazník byl zrealizován v kvantitativní formě. Skládal se z 15 otázek, které byly uzavřené a polouzavřené. Tyto otázky byly dichotomické a polytomické výběrové. Respondentům byl předložen v elektronické formě tak, aby byla zajištěna anonymita všech respondentů. Výzkum byl proveden v září a v říjnu 2018, trval tedy dva měsíce.

Na úvod byla vymezena základní charakteristika dotazníku, zde byli respondenti seznámeni také s jeho anonymitou, dále následovaly pokyny pro vyplnění a jeho součástí byl také záměr k motivaci respondentů pro jeho vyplnění.

Výzkumné šetření jsem realizovala na Gymnáziu ve Šternberku u studentů, kteří si právě prochází obdobím adolescence. Mým záměrem bylo získat údaje jak od dívek, tak od chlapců, abych je následně mohla mezi sebou porovnat. Pro doplňující informaci jsem zjišťovala i jejich věk.

Prostřednictvím dotazníku jsem zjišťovala způsob trávení volného času u adolescentů, výzkum byl tedy zaměřen přesně na téma, kterým se zabývá celá má diplomová práce. Dotazník

jsem zhotovila v elektronické formě prostřednictvím internetového vyhledávače Google. Důvod, proč jsem si zvolila tuto formu, byl především ekologický a také jsem chtěla výzkum přizpůsobit této věkové skupině, pro kterou je elektronický dotazník lákavější než vyplňování v tištěné formě, což jsem zjistila v mé předešlé diplomové práci, která se zabývala vlivem médií na adolescenty. Na základě těchto faktorů jsem předpokládala vyšší návratnost dotazníků.

S realizací výzkumného šetření mi pomohl pan Mgr. Miroslav Zavadil, který je zástupce ředitelky na této škole. Na základě nastudované literatury o dotazníkovém šetření jsem dbala na to, aby otázky byly výstižné a krátké, tak aby respondenti neztráceli pozornost u jejich vyplnění.

Pro vyhodnocení vyplněných dotazníků jsem použila počítačový program Microsoft Excel 2016.

2.2 Popis vzorku výzkumného šetření

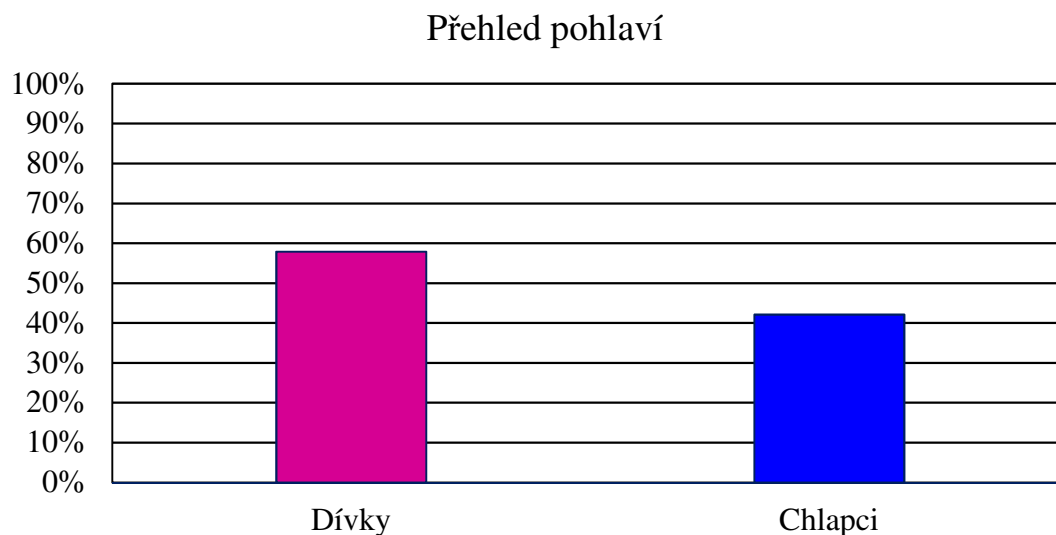
Vzorkem výzkumného šetření byli studenti Gymnázia ve Šternberku ve věku 15 až 22 let, studující jak čtyřleté, tak víceleté gymnázium. Nejstaršími respondenty byli studenti ve věku 19-20 let. K vyplnění dotazníku byl také možný věk 21-22 let, avšak tohoto věku nebyl žádný z respondentů. Celkem se mi podařilo získat 114 respondentů, konkrétně 66 dívek a 48 chlapců. Zjištěné výsledky budu následně porovnávat mezi pohlavími.

3 Výsledky výzkumného šetření

Otázka č. 1: Jakého jsi pohlaví?

Množství respondentů	Pohlaví		Celkem
	Dívky	Chlapci	
Počet respondentů	66	48	114
Počet respondentů v %	57,89 %	42,11 %	100 %

Tabulka č. 1: Přehled celkového počtu respondentů a jejich zastoupení z hlediska pohlaví.



Graf č. 1: Procentuální vyjádření zastoupení respondentů z hlediska pohlaví.

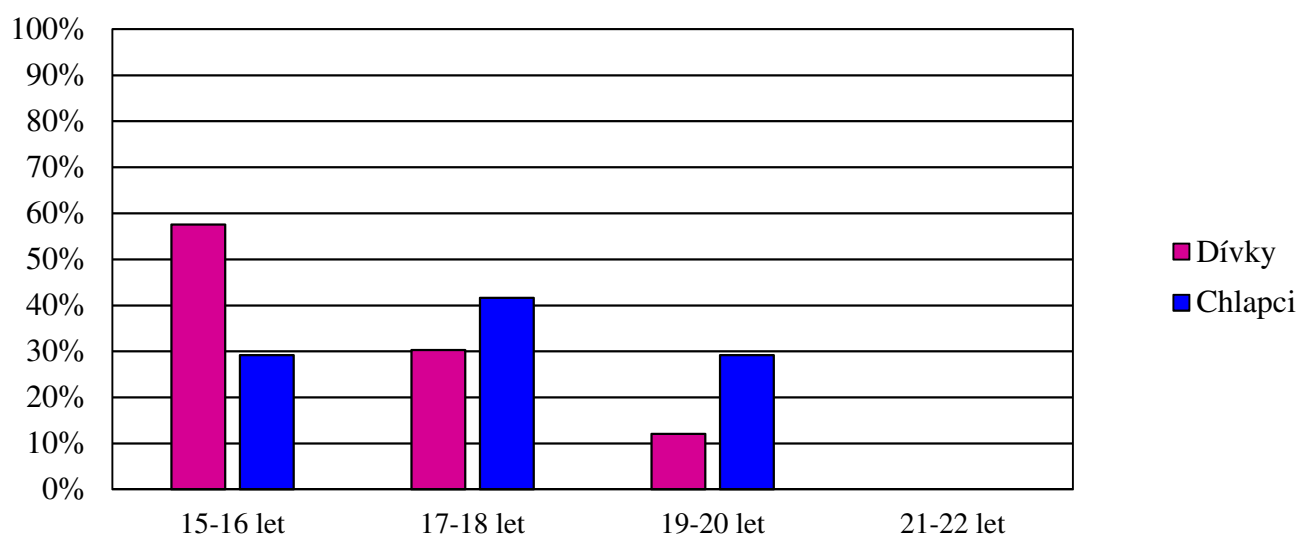
Na dotazníkové šetření odpovědělo celkem 114 respondentů. Z hlediska pohlaví odpovědělo 66 dívek a 48 chlapců. V procentuálním vyjádření tento počet činil 57,89 % dívek a 42,11 % chlapců. Na základě této položky vyplývá, že dívky zde měly větší zastoupení než chlapci.

Otázka č. 2: Kolik ti je let?

Věkové rozložení respondentů	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
15-16 let	38	14
15-16 let v %	57,58 %	29,17 %
17-18 let	20	20
17-18 let v %	30,30 %	41,67 %
19-20 let	8	14
19-20 let v %	12,12 %	29,17 %
21-22 let	0	0
21-22 let v %	0 %	0 %

Tabulka č. 2: Přehled věkového rozložení respondentů.

Věkové rozložení respondentů



Graf č. 2: Procentuální vyjádření věkového rozložení respondentů.

Nejčastějšími respondenty byly dívky v rozmezí 15-16 let a chlapci v rozmezí 17-18 let. V procentuálním vyjádření to činí 57,58 % dívek a 41,67 % chlapců.

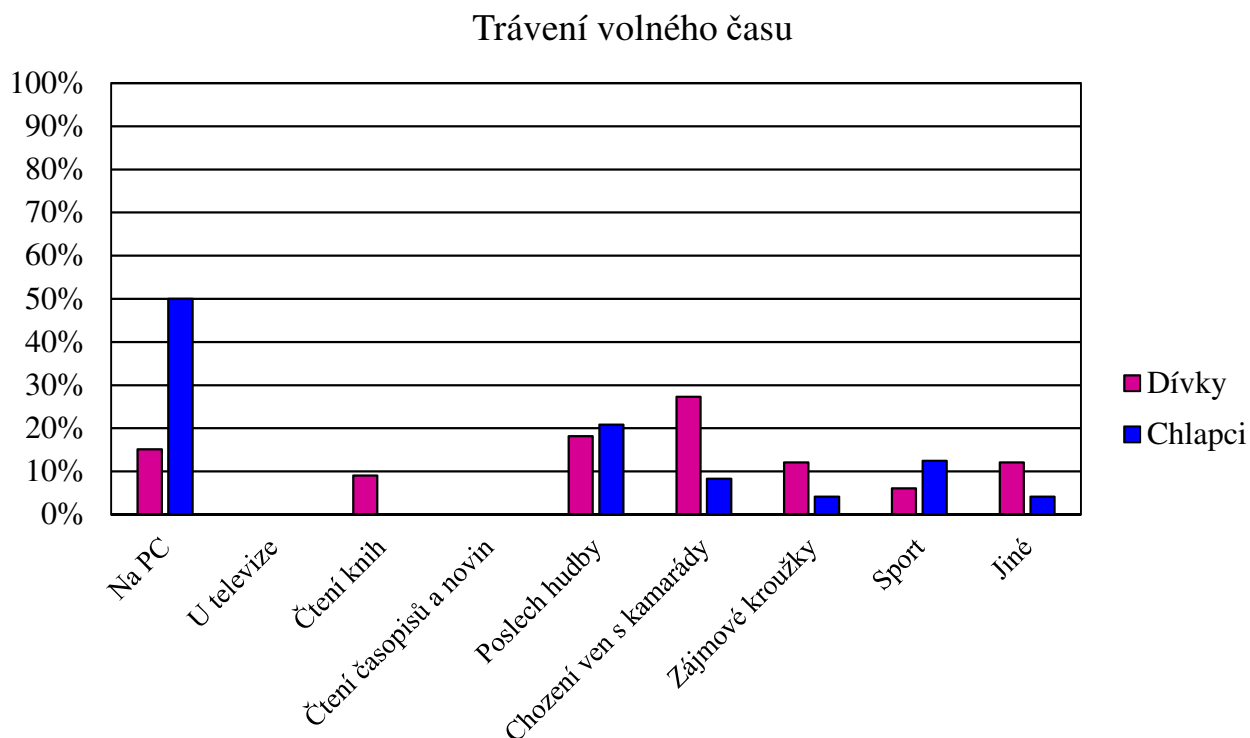
Nejméně respondentů byly dívky v rozmezí 19-20 let, chlapci taktéž ve věku 19-20 let a stejné množství chlapců bylo také ve věku 15-16 let. V procentuálním vyjádření to činí 12,12 % dívek a 29,17 % chlapců.

Ve věku v rozmezí 21-22 let nebyl žádný z respondentů.

Otázka č. 3: Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?

Trávení volného času	Pohlaví		Celkem
	Dívky	Chlapci	
Na PC	10	24	34
Na PC v %	15,15 %	50 %	29,82 %
U televize	0	0	0
U televize v %	0 %	0 %	0 %
Čtení knih	6	0	6
Čtení knih v %	9,09 %	0 %	5,26 %
Čtení časopisů a novin	0	0	0
Čtení časopisů a novin v %	0 %	0 %	0 %
Poslech hudby	12	10	22
Poslech hudby v %	18,18 %	20,83 %	19,30 %
Chození ven s kamarády	18	4	22
Chození ven s kamarády v %	27,27 %	8,33 %	19,30 %
Zájmové kroužky	8	2	10
Zájmové kroužky v %	12,12 %	4,17 %	8,77 %
Sport	4	6	10
Sport v %	6,06 %	12,50 %	8,77 %
Jiné	8	2	10
Jiné v %	12,12 %	4,17 %	8,77 %

Tabulka č. 3: Přehled odpovědí respondentů, jak nejčastěji tráví svůj volný čas.



Graf č. 3: Přehled odpovědí respondentů, jak nejčastěji tráví svůj volný čas.

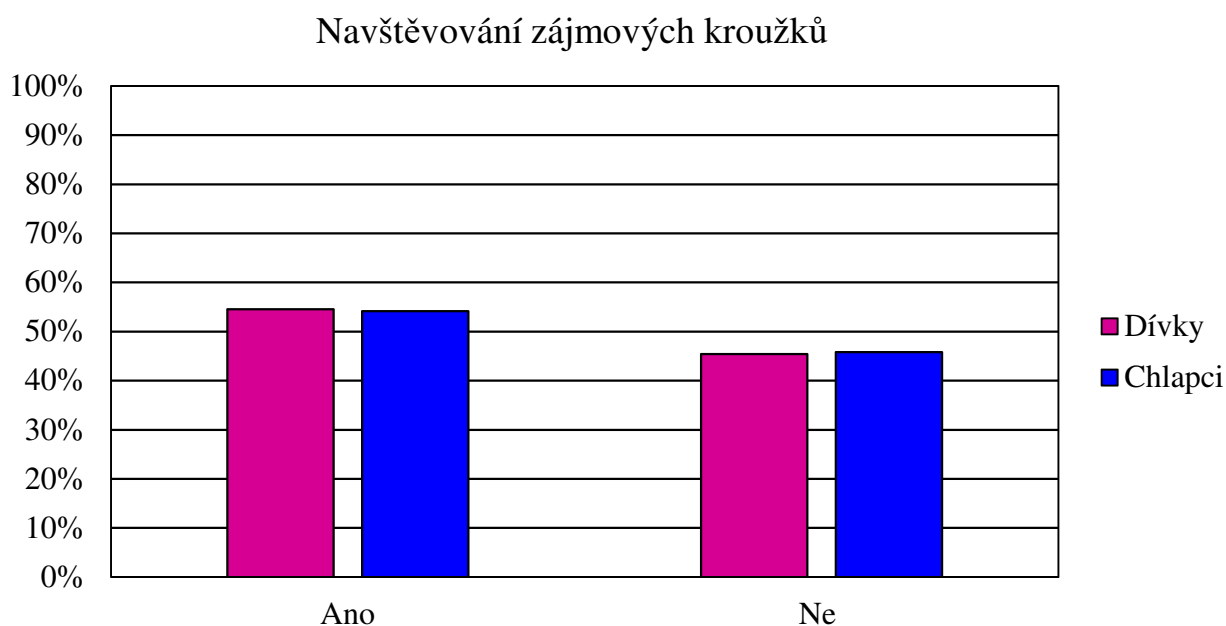
Z celkového počtu 114 respondentů, jako nejčastější způsob trávení volného času, zvolilo 18 dívek **chození ven s kamarády**, což v procentuálním vyjádření činí 27,27 %. Chlapci zvolili jako nejčastější způsob trávení volného času **počítač**, což v procentuálním vyjádření činí 50 %.

Možnost „jiné“ zvolilo 8 dívek a 2 chlapci. K této možnosti uvedly 2 dívky, že nejčastěji spí, 3 dívky sledují videa na Youtube a zbylé 3 nejčastěji chatují na sociálních sítích. Chlapci, kteří byli 2, uvedli, že nejčastěji rybaří.

Otázka č. 4: Navštěvuješ zájmové kroužky?

Navštěvování zájmových kroužků	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Ano	36	26
Ano v %	54,55 %	54,17 %
Ne	30	22
Ne v %	45,45 %	45,83 %

Tabulka č. 4: Přehled odpovědí respondentů, zda navštěvují zájmové kroužky.



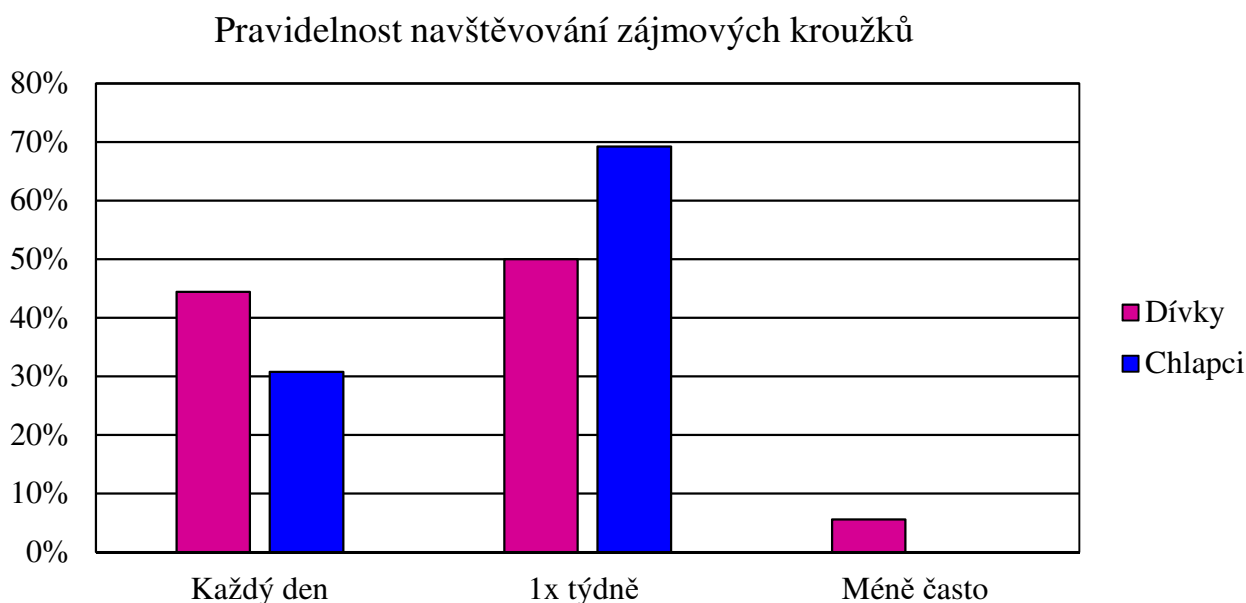
Graf č. 4: Přehled odpovědí respondentů, zda navštěvují zájmové kroužky.

Z celkového počtu 114 respondentů zájmové kroužky navštěvuje 36 dívek a 26 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 54,55 % dívek a 54,17 % chlapců.

Otázka č. 4a: Pokud ano, jak často tyto zájmové kroužky navštěvuješ?

Pravidelnost navštěvování zájmových kroužků	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Každý den	16	8
Každý den v %	44,44 %	30,77 %
1x týdně	18	18
1x týdně v %	50 %	69,23 %
Méně často	2	0
Méně často v %	5,56 %	0 %

Tabulka č. 4a: Přehled odpovědí respondentů, jak často navštěvují zájmové kroužky.



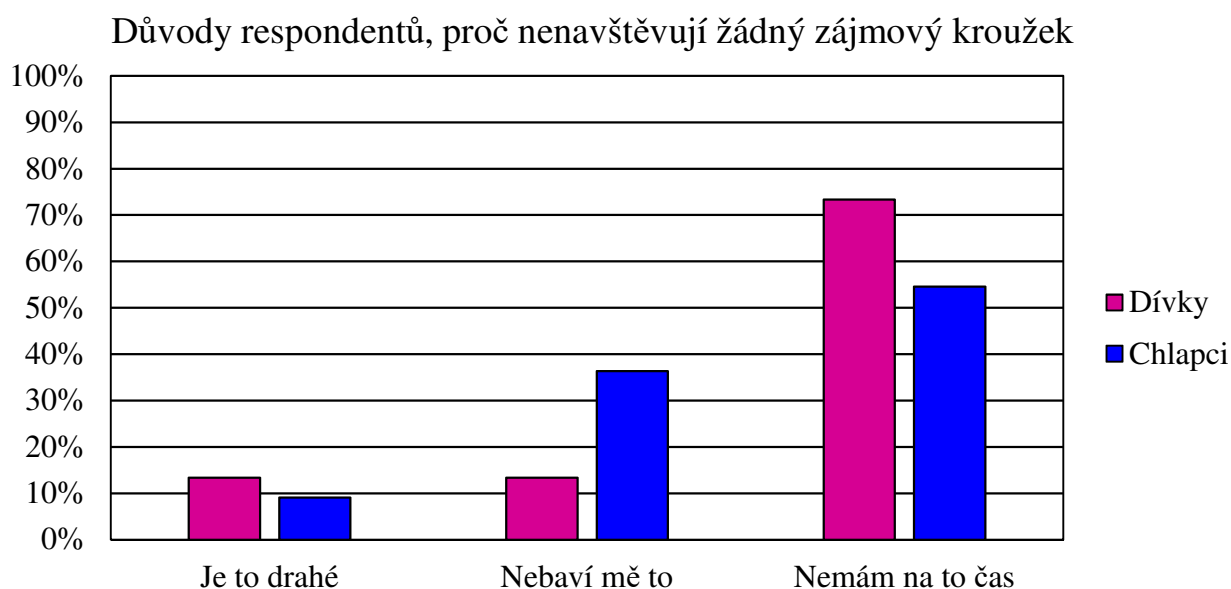
Graf č. 4a: Přehled odpovědí respondentů, jak často navštěvují zájmové kroužky.

Z celkového počtu 114 respondentů **každý den** navštěvuje zájmový kroužek 16 dívek a 8 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 44,44 % dívek a 30,77 % chlapců. **Jedenkrát týdně** navštěvuje zájmový kroužek 18 dívek a 18 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 50 % dívek a 69,23 % chlapců. **Méně často** navštěvují zájmový kroužek 2 dívky, což v procentuálním vyjádření činí 5,56 %, chlapci tuto možnost nezvolili vůbec.

Otázka č. 4b: Pokud nenavštěvuješ žádný zájmový kroužek, napiš proč?

Důvody respondentů, proč nenavštěvují žádný zájmový kroužek	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Je to drahé	4	2
Je to drahé v %	13,33 %	9,09 %
Nebaví mě to	4	8
Nebaví mě to v %	13,33 %	36,36 %
Nemám na to čas	22	12
Nemám na to čas v %	73,33 %	54,55 %

Tabulka č. 4b: Přehled odpovědí respondentů, proč nenavštěvují žádný zájmový kroužek.



Graf č. 4b: Přehled odpovědí respondentů, proč nenavštěvují žádný zájmový kroužek.

Z celkového počtu 114 respondentů možnost „**je to drahé**“ zvolily 4 dívky a 2 chlapci, což v procentuálním vyjádření činí 13,33 % dívek a 9,09 % chlapců. Možnost „**nebaví mě to**“ zvolili 4 dívky a 8 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 13,33 % dívek a 36,36 % chlapců. Možnost „**nemám na to čas**“ zvolilo 22 dívek a 12 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 73,33 % dívek a 54,55 % chlapců.

Otázka č. 5: Znáš organizace a zařízení, které nabízejí volnočasové aktivity ve tvém okolí?

Znalost respondentů organizací a zařízení nabízející volnočasové aktivity v jejich okolí	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Ano	60	44
Ano v %	90,91 %	91,67 %
Ne	6	4
Ne v %	9,09 %	8,33 %

Tabulka č. 5: Přehled odpovědí respondentů, zda znají organizace a zařízení, které nabízejí volnočasové aktivity v jejich okolí.



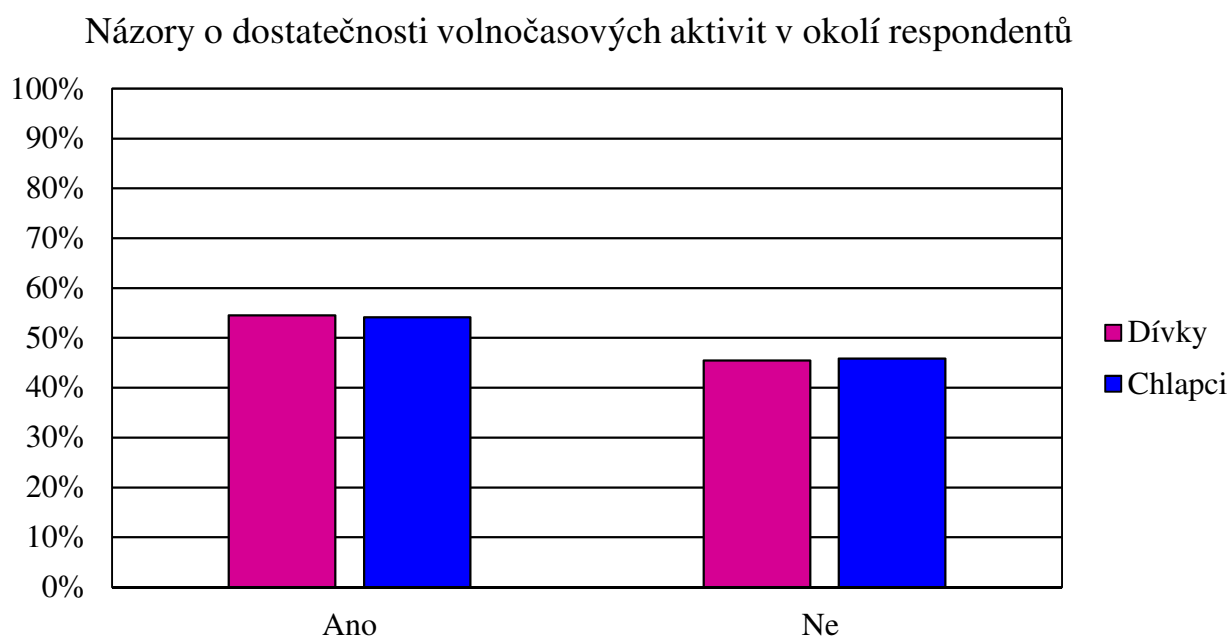
Graf č. 5: Přehled odpovědí respondentů, zda znají organizace a zařízení, které nabízejí volnočasové aktivity v jejich okolí.

Z celkového počtu 114 respondentů zná organizace a zařízení, které nabízejí volnočasové aktivity v okolí 60 dívek a 44 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 90,91 % dívek a 91,67 % chlapců.

Otázka č. 6: Myslíš si, že je nabídka volnočasových aktivit v tvém okolí dostatečná?

Názory o dostatečnosti volnočasových aktivit v okolí respondentů	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Ano	36	26
Ano v %	54,55 %	54,17 %
Ne	30	22
Ne v %	45,45 %	45,83 %

Tabulka č. 6: Přehled odpovědí respondentů, zda si myslí, že je nabídka volnočasových aktivit v jejich okolí dostatečná.



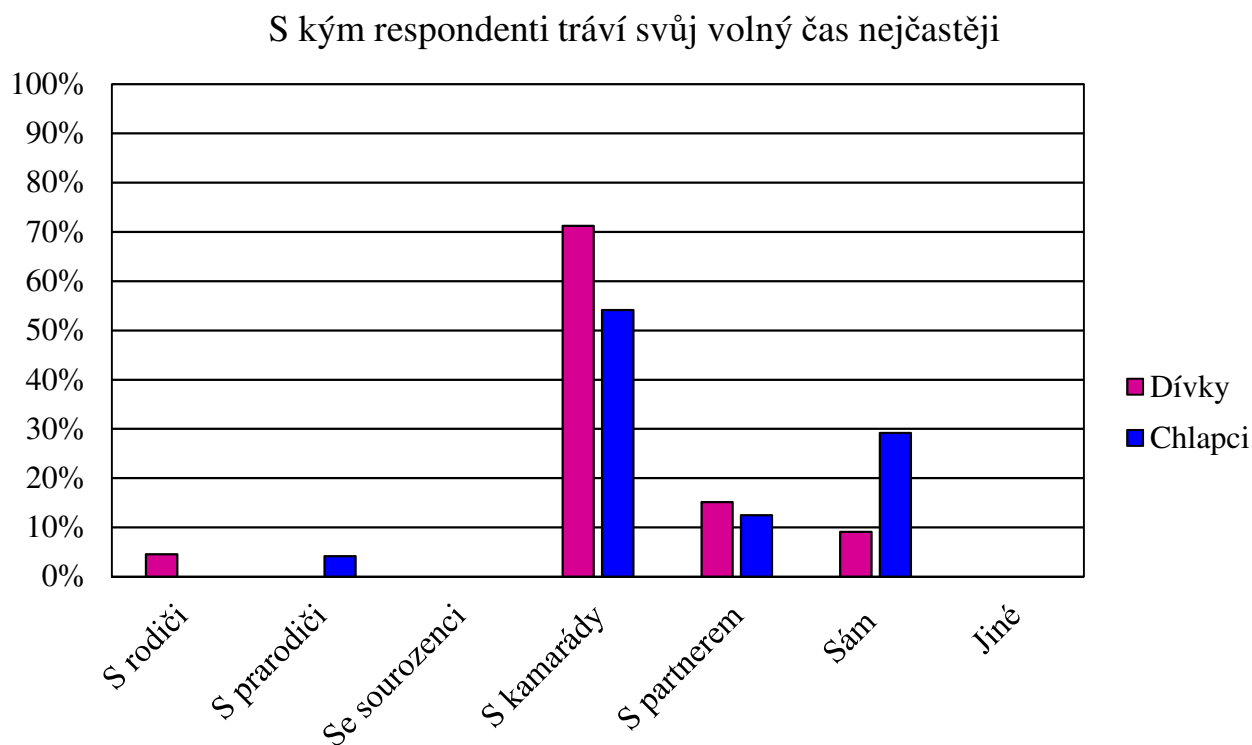
Graf č. 6: Přehled odpovědí respondentů, zda si myslí, že je nabídka volnočasových aktivit v jejich okolí dostatečná.

Z celkového počtu 114 respondentů zvolilo za dostatečnou nabídku volnočasových aktivit v okolí respondentů 36 dívek a 26 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 54,55 % dívek a 54,17 % chlapců.

Otázka č. 7: S kým nejraději trávíš svůj volný čas?

S kým respondenti tráví svůj VČ nejčastěji	Pohlaví		
	Dívky	Chlapci	Celkem
S rodiči	3	0	3
S rodiči v %	4,55 %	0 %	2,63 %
S prarodiči	0	2	2
S prarodiči v %	0 %	4,17 %	1,75 %
Se sourozenci	0	0	0
Se sourozenci v %	0 %	0 %	0 %
S kamarády	47	26	73
S kamarády v %	71,21 %	54,17 %	64,04 %
S partnerem	10	6	16
S partnerem/s partnerkou v %	15,15 %	12,50 %	14,04 %
Sám	6	14	20
Sám v %	9,09 %	29,17 %	17,54 %
Jiné	0	0	0
Jiné v %	0 %	0 %	0 %

Tabulka č. 7: Přehled odpovědí respondentů, s kým nejraději tráví svůj volný čas.



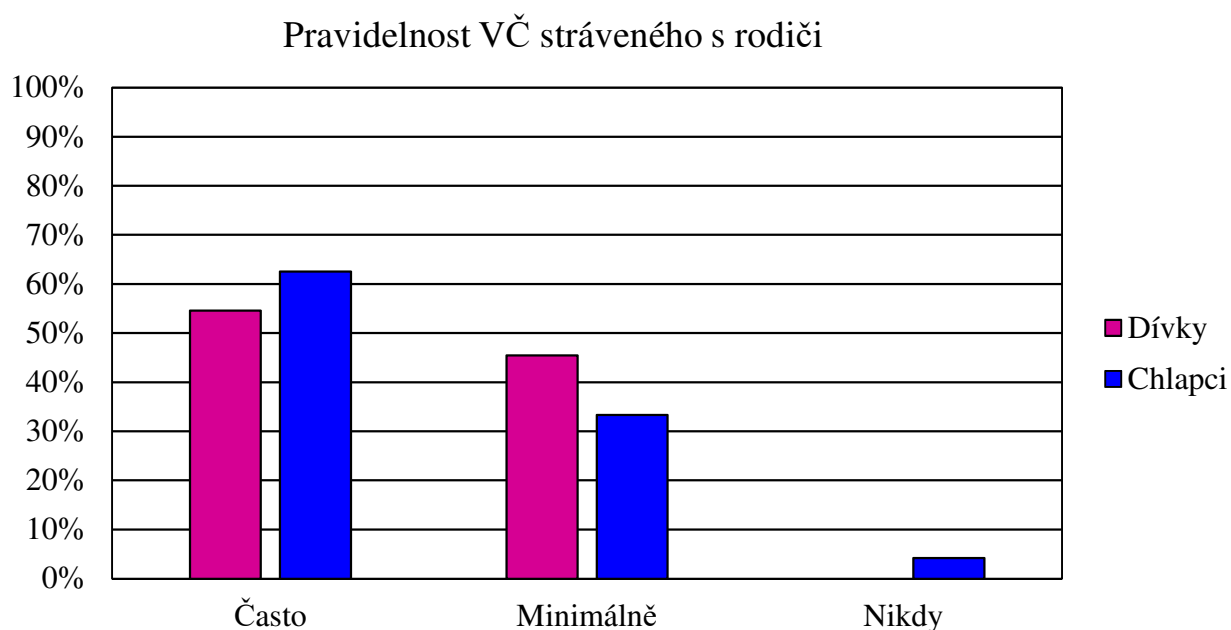
Graf č. 7: Přehled odpovědí respondentů, s kým nejraději tráví svůj volný čas.

Respondenti tráví nejraději svůj volný čas s kamarády, a to jak dívky, tak i chlapci. Z celkového počtu 114 respondentů s kamarády tráví nejraději svůj volný čas 47 dívek a 26 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 71,21 % dívek a 54,17 % chlapců.

Otázka č. 8: Jak často trávíš svůj volný čas s rodiči?

Pravidelnost VČ stráveného s rodiči	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Často	36	30
Často v %	54,55 %	62,50 %
Minimálně	30	16
Minimálně v %	45,45 %	33,33 %
Nikdy	0	2
Nikdy v %	0 %	4,17 %

Tabulka č. 8: Přehled odpovědí respondentů, jak často tráví svůj volný čas s rodiči.



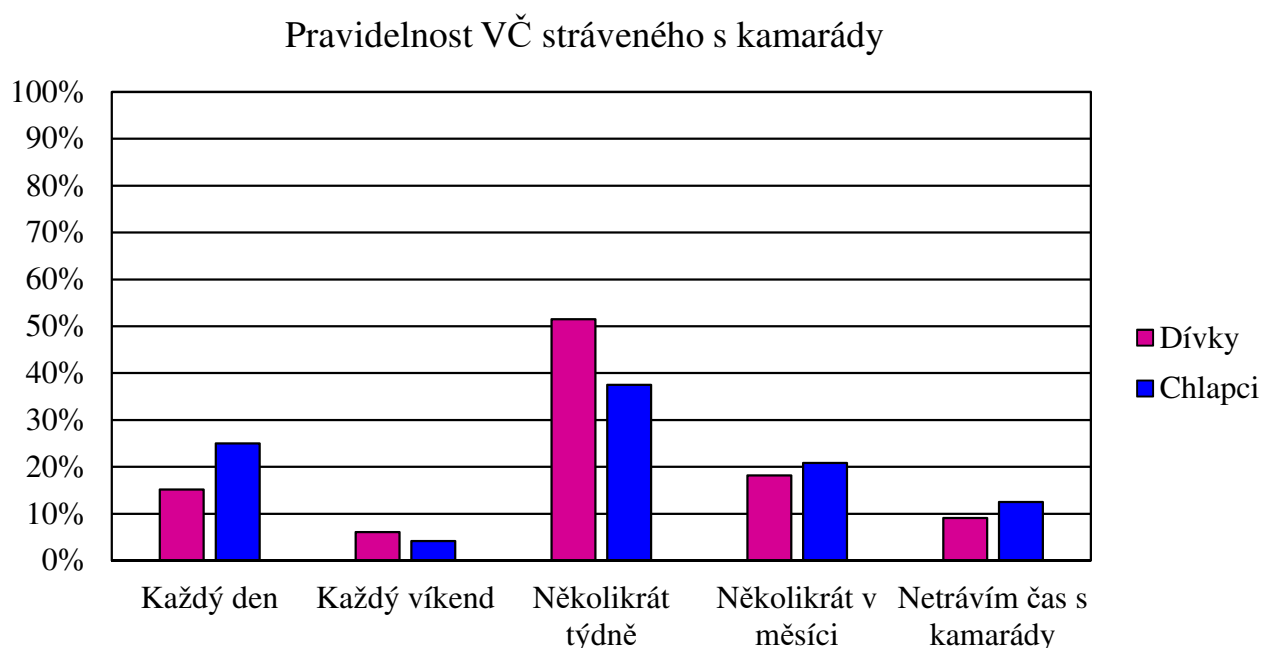
Graf č. 8: Přehled odpovědí respondentů, jak často tráví svůj volný čas s rodiči.

Z celkového počtu 114 respondentů tráví svůj volný čas s rodiči **často** 36 dívek a 30 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 54,55 % dívek a 62,50 % chlapců. **Minimálně** tráví svůj volný čas s rodiči 30 dívek a 16 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 45,45 % dívek a 33,33 % chlapců. Svůj volný čas s rodiči **nikdy** netráví 2 chlapci, což v procentuálním vyjádření činí 4,17 %. Dívky tuto možnost vůbec nezvolily.

Otázka č. 9: Jak často trávíš svůj volný čas s kamarády?

Pravidelnost VČ stráveného s kamarády	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Každý den	10	12
Každý den v %	15,15 %	25 %
Každý víkend	4	2
Každý víkend v %	6,06 %	4,17 %
Několikrát týdně	34	18
Několikrát týdně v %	51,52 %	37,50 %
Několikrát v měsíci	12	10
Několikrát v měsíci v %	18,18 %	20,83 %
Netrávím čas s kamarády	6	6
Netrávím čas s kamarády v %	9,09 %	12,50 %

Tabulka č. 9: Přehled odpovědí respondentů, jak často tráví svůj volný čas s kamarády.



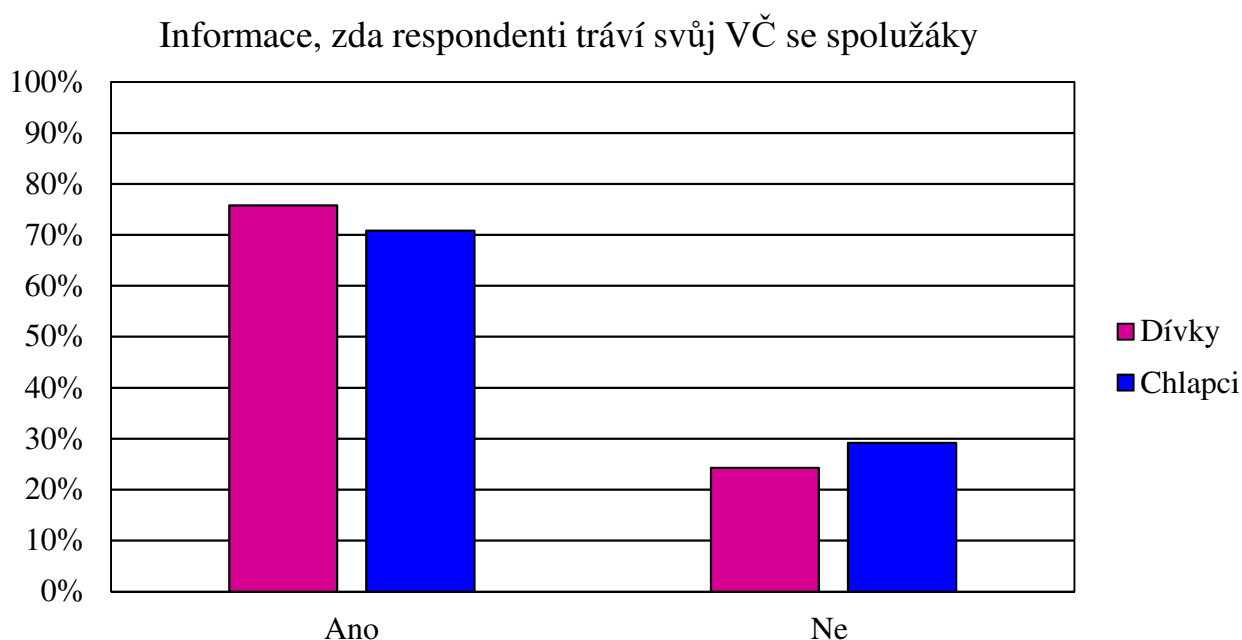
Graf č. 9: Přehled odpovědí respondentů, jak často tráví svůj volný čas s kamarády.

Z celkového počtu 114 respondentů tráví svůj volný čas s kamarády **každý den** 10 dívek a 12 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 15,15 % dívek a 25 % chlapců. **Každý víkend** tráví svůj volný čas s kamarády 4 dívky a 2 chlapci, což v procentuálním vyjádření činí 6,06 dívek a 4,17 % chlapců. **Několikrát týdně** tráví svůj volný čas s kamarády 34 dívek a 18 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 51,52 % dívek a 37,50 % chlapců. **Několikrát v měsíci** tráví svůj volný čas s kamarády 12 dívek a 10 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 18,18 % dívek a 20,83 % chlapců. Svůj volný čas s kamarády **netráví** 6 dívek a 6 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 9,09 % dívek a 12,50 % chlapců.

Otázka č. 10: Trávíš svůj volný čas se svými spolužáky ze třídy?

Informace, zda respondenti tráví svůj VČ se spolužáky	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Ano	50	34
Ano v %	75,76 %	70,83 %
Ne	16	14
Ne v %	24,24 %	29,17 %

Tabulka č. 10: Přehled odpovědí respondentů, jak často tráví svůj volný čas se spolužáky ze třídy.



Graf: č. 10: Přehled odpovědí respondentů, jak často tráví svůj volný čas se spolužáky ze třídy.

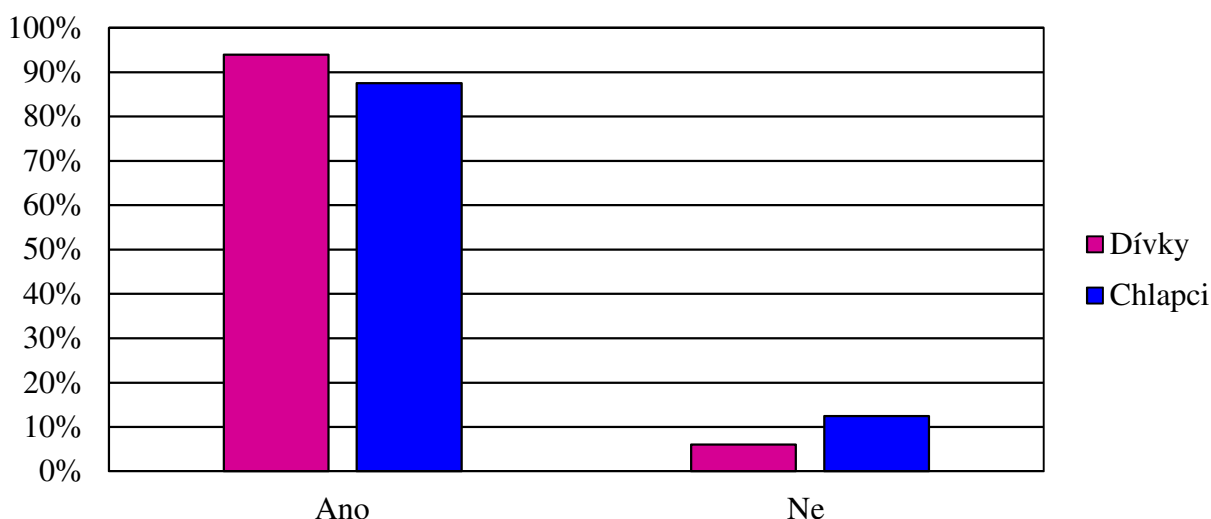
Z celkového počtu 114 respondentů tráví svůj volný čas se spolužáky ze třídy 50 dívek a 34 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 75,76 % dívek a 70,83 % chlapců.

Otázka č. 11: Mají rodiče informace o tom, jak trávíš svůj volný čas?

Názory respondentů, zda jejich rodiče mají přehled o jejich způsobu trávení VČ	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Ano	62	42
Ano v %	93,94 %	87,50 %
Ne	4	6
Ne v %	6,06 %	12,50 %

Tabulka č. 11: Přehled odpovědí respondentů, zda mají jejich rodiče informace o tom, jak tráví volný čas.

Názory respondentů, zda jejich rodiče mají přehled o jejich způsobu trávení VČ



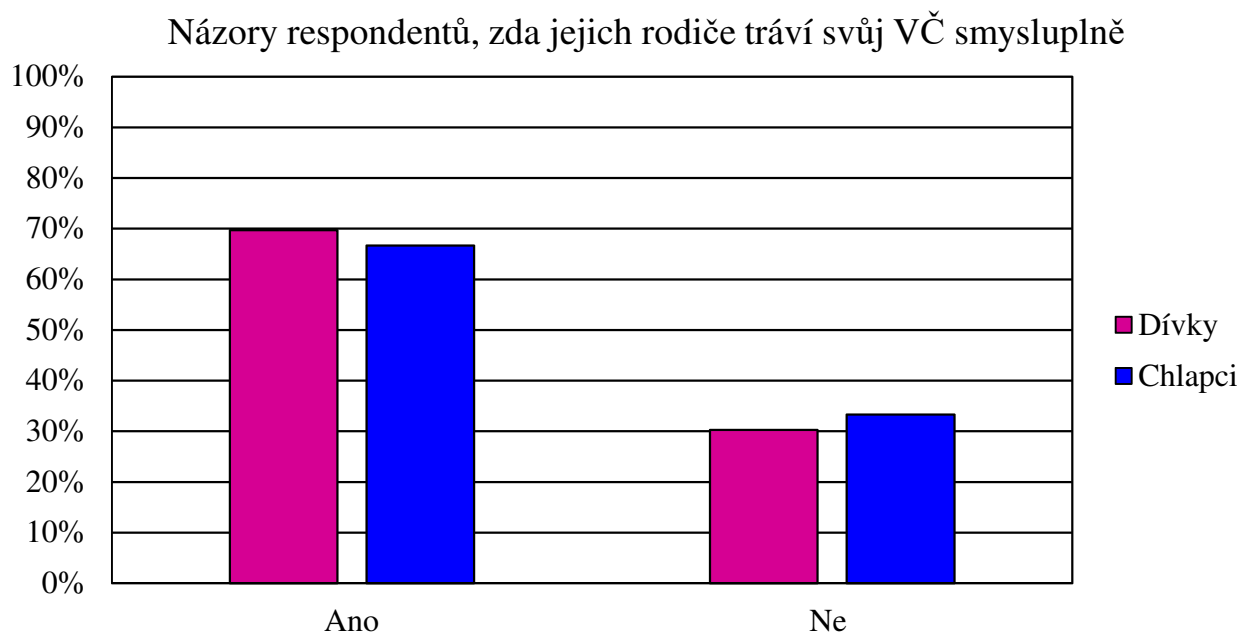
Graf č. 11: Přehled odpovědí respondentů, zda mají jejich rodiče informace o tom, jak tráví volný čas.

Z celkového počtu 114 respondentů odpovědělo, že jejich rodiče mají informace o tom, jak tráví svůj volný čas 62 dívek a 42 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 93,94 % dívek a 87,50 % chlapců.

Otázka č. 12: Domníváš se, že tví rodiče tráví svůj volný čas smysluplně?

Názory respondentů, zda jejich rodiče tráví svůj VČ smysluplně	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Ano	46	32
Ano v %	69,70 %	66,67 %
Ne	20	16
Ne v %	30,30 %	33,33 %

Tabulka č. 12: Přehled odpovědí respondentů, zda se domnívají, že jejich rodiče tráví volný svůj čas smysluplně.



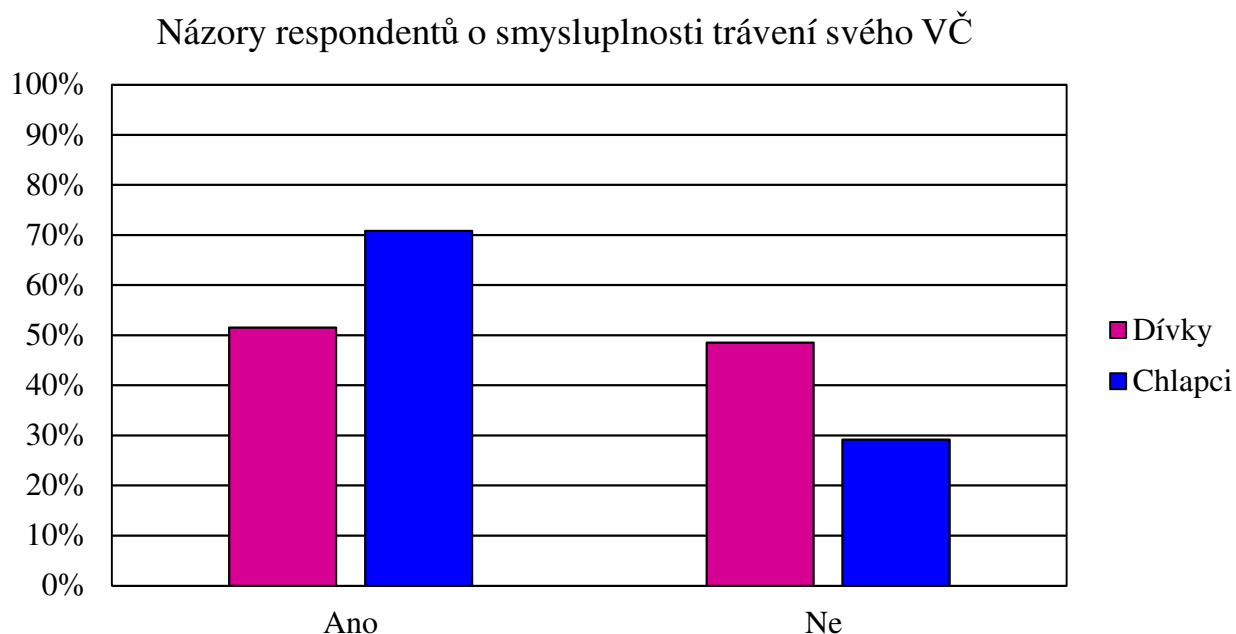
Graf č. 12: Přehled odpovědí respondentů, zda se domnívají, že jejich rodiče tráví svůj volný čas smysluplně.

Z celkového počtu 114 respondentů se domnívá, že jejich rodiče tráví svůj čas smysluplně 46 dívek a 32 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 69,70 % dívek a 66,67 % chlapců.

Otázka č. 13: Myslíš si, že ty trávíš svůj čas smysluplně?

Názory respondentů o smysluplnosti trávení svého VČ	Pohlaví		
	Dívky	Chlapci	Celkem
Ano	34	34	68
Ano v %	51,52 %	70,83 %	59,65 %
Ne	32	14	46
Ne v %	48,48 %	29,17 %	40,35 %

Tabulka č. 13: Přehled odpovědí respondentů, zda si myslí, že tráví svůj volný čas smysluplně.



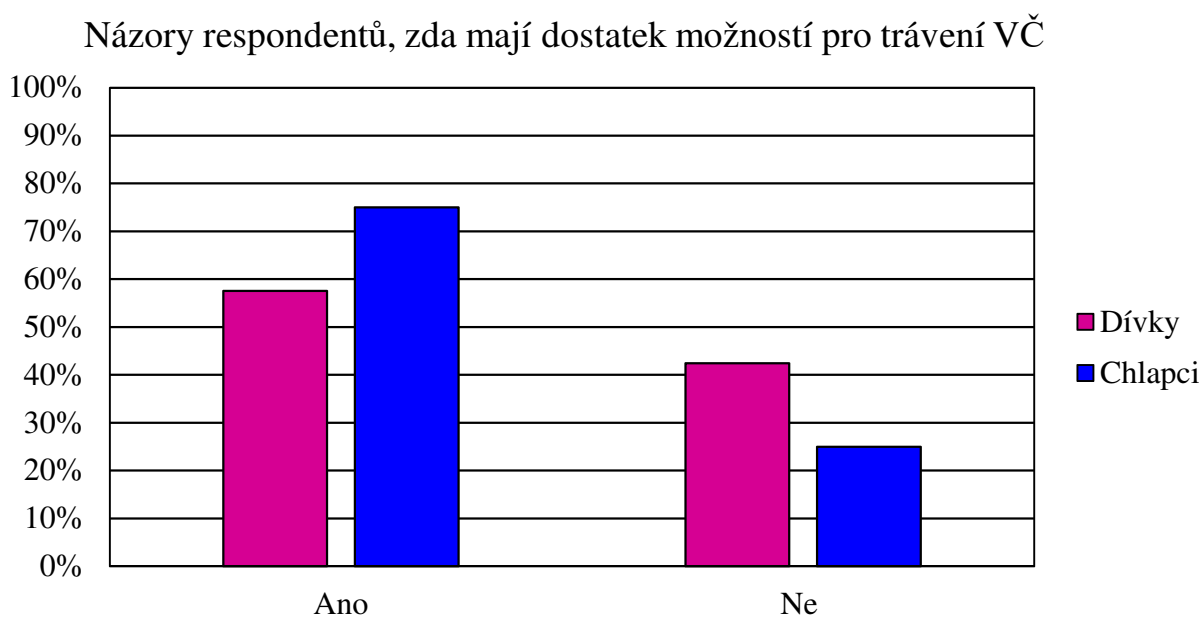
Graf č. 13: Přehled odpovědí respondentů, zda si myslí, že tráví svůj volný čas smysluplně.

Z celkového počtu 114 respondentů si myslí, že tráví svůj čas smysluplně 34 dívek a 34 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 51,52 % dívek a 70,83 % chlapců.

Otázka č. 14: Máš dostatek možností pro trávení svého volného času?

Názory respondentů, zda mají dostatek možností pro trávení VČ	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Ano	38	36
Ano v %	57,58 %	75 %
Ne	28	12
Ne v %	42,42 %	25 %

Tabulka č. 14: Přehled odpovědí respondentů, zda mají dostatek možností pro trávení svého volného času.



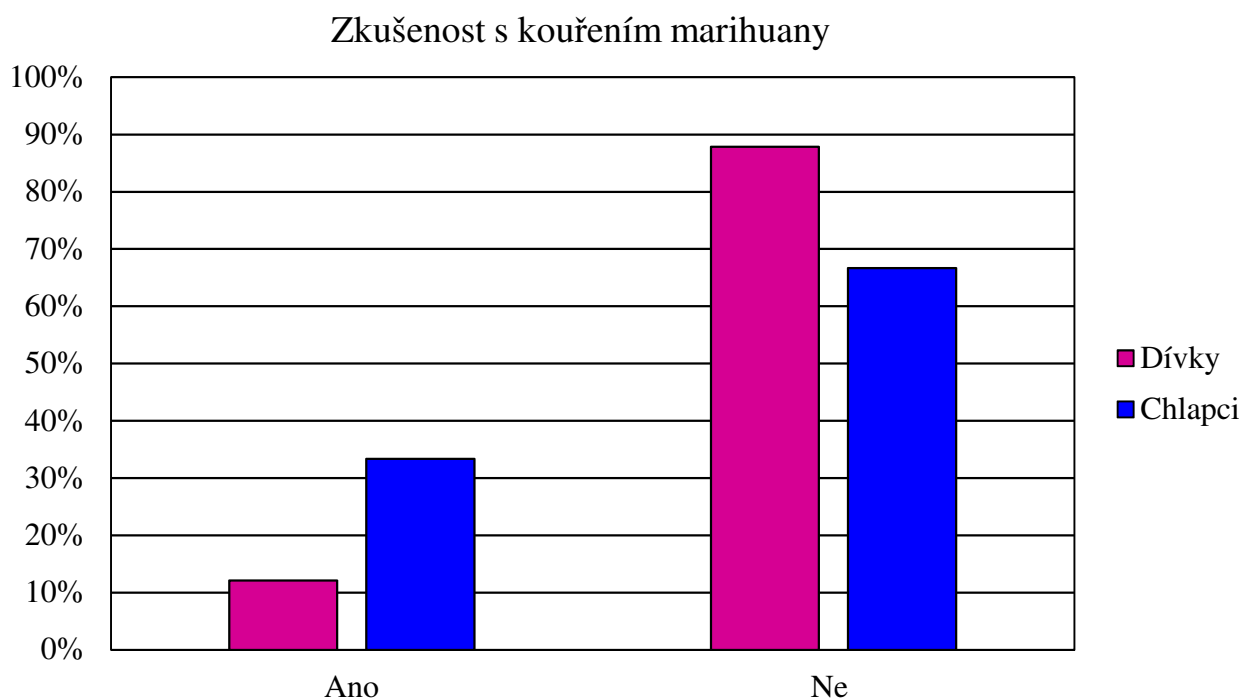
Graf č. 14: Přehled odpovědí respondentů, zda mají dostatek možností na trávení svého volného času.

Z celkového počtu 114 respondentů má dostatek možností pro trávení svého volného času 38 dívek a 36 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 57,58 % dívek a 75 % chlapců.

Otázka č. 15: Kouřil si někdy marihuanu?

Zkušenost s kouřením marihuany	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
Ano	8	16
Ano v %	12,12 %	33,33 %
Ne	58	32
Ne v %	87,88 %	66,67 %

Tabulka č. 15: Přehled odpovědí respondentů, zda kouřili někdy marihuanu.

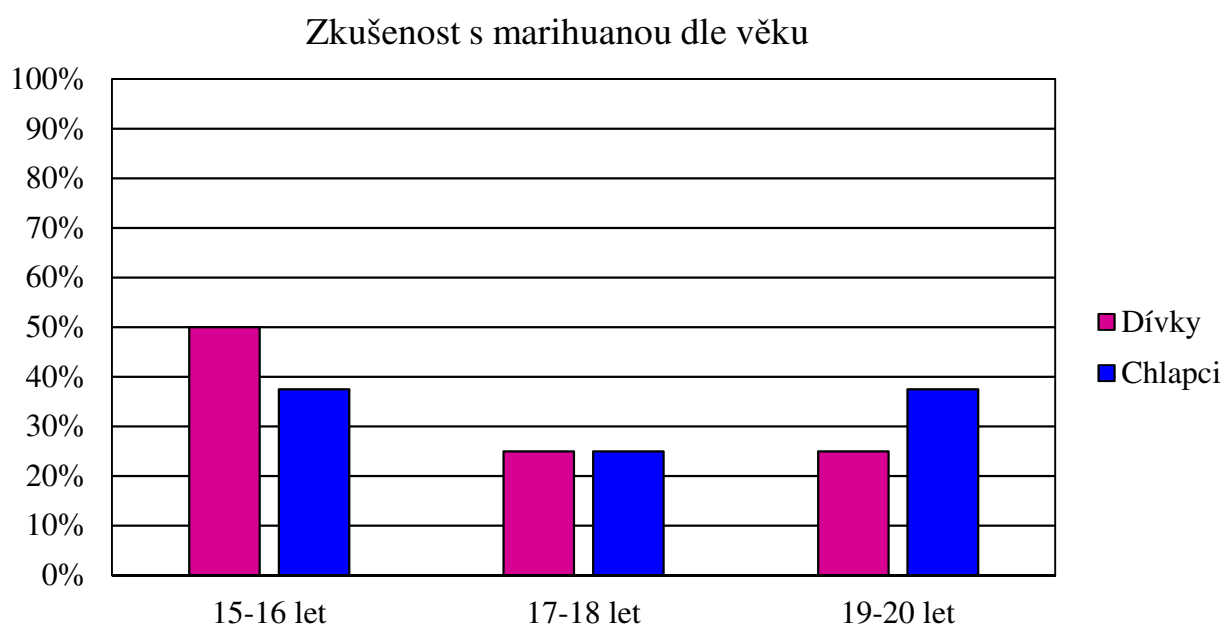


Graf č. 15: Přehled odpovědí respondentů, zda kouřili někdy marihuanu.

Z celkového počtu 114 respondentů kouřilo marihuanu 8 dívek a 16 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 12,12 % dívek a 33,33 % chlapců.

Zkušenost s marihuanou dle věku	Pohlaví	
	Dívky	Chlapci
15-16 let	4	6
15-16 let v %	50 %	37,50 %
17-18 let	2	4
17-18 let v %	25 %	25 %
19-20 let	2	6
19-20 let v %	25 %	37,50 %

Tabulka č. 15a: Přehled odpovědí respondentů, zda mají zkušenost s marihuanou dle věku.



Graf č. 15a: Přehled odpovědí respondentů, zda mají zkušenost s marihuanou dle věku.

Z celkového počtu 114 respondentů mají nejvíce zkušeností s marihuanou dle věku dívky v rozmezí 15-16 let, v této věkové kategorii byly 4 dívky, což v procentuálním vyjádření činí 50 %, chlapci taktéž v rozmezí 15-16 let a dále také v rozmezí 19-20 let, v každé této věkové kategorii bylo 6 chlapců, což v procentuálním vyjádření činí 37,50 %.

4 Diskuze

Mým hlavním cílem bylo zjistit, jaký je nejčastější způsob trávení volného času u adolescentů. Dále jsem si stanovila dílčí cíle, pomocí nichž jsem zjišťovala, zda se adolescenti domnívají, že svůj čas tráví smysluplně a s kým nejraději tráví svůj volný čas. Hlavním a dílčími cíli se budu zabývat po vyhodnocení výzkumných otázek, které nyní budou následovat. Celkem jsem si stanovila pět výzkumných otázek.

První výzkumnou otázkou jsem zjišťovala: **V1: „Navštěvují zájmové kroužky více dívky nebo chlapci?“** Na základě provedeného výzkumu jsem ze získaných výsledků zjistila, že z celkového počtu 114 respondentů navštěvuje zájmové kroužky 36 dívek z 66 respondentek a 26 chlapců ze 48 respondentů. V procentuálním vyjádření to činí **54,55 % dívek a 54,17 % chlapců**. Po porovnání těchto výsledků nám vychází téměř stejné procentuální hodnoty, což znamená, že **dívky a chlapci** navštěvují zájmové kroužky **stejnou mírou**. Z hlediska pravidelnosti zájmové kroužky navštěvují respondenti u obou pohlaví nejčastěji jedenkrát týdně, a to 50 % dívek a 69,23 % chlapců. Jak vidíme, z celkového počtu respondentů, zájmové kroužky navštěvuje pouze polovina dívek a polovina chlapců, z čehož vyplývá, že další polovina zájmové kroužky vůbec nenavštěvuje. Hlavním důvodem jejich neúčasti je dle zjištěných výsledků nedostatek volného času, přičemž tak odpovědělo 73,33 % dívek a 54,55 % chlapců. Dle mého názoru jsou tyto výsledky příznivé, jelikož nemusí znamenat, že pokud adolescenti nenavštěvují zájmový kroužek, že svůj čas netráví smysluplně. Zejména v tomto vývojovém období mají na výběr mnoho možností, jakým způsobem budou trávit svůj volný čas a na základě svých zkušeností vím, že při studiu gymnázia ho není příliš. Z toho důvodu si myslím, že polovina respondentů, která se stále věnuje zájmovým kroužkům, je příjemným zjištěním.

Druhou výzkumnou otázkou jsem zjišťovala: **V2: „Znají organizace a zařízení nabízející volnočasové aktivity ve svém okolí více dívky nebo chlapci?“** Na základě provedeného výzkumu jsem ze získaných výsledků zjistila, že z celkového počtu 114 respondentů zná organizace a zařízení nabízející volnočasové aktivity ve svém okolí 60 dívek z 66 respondentek a 44 chlapců ze 48 respondentů. V procentuálním vyjádření to činí **90,91 % dívek a 91,67 % chlapců**. Po porovnání těchto výsledků nám vychází opět téměř stejné procentuální hodnoty, což znamená, že organizace a zařízení nabízející volnočasové aktivity v okolí respondentů znají **dívky i chlapci stejnou mírou**. Zde můžeme posoudit, že povědomí o těchto organizacích a zařízeních je velice dobré, což mě příjemně překvapilo, jelikož tak vysoký počet respondentů jsem na začátku výzkumu neočekávala.

Třetí výzkumnou otázkou jsem zjišťovala: **V3: „Tráví svůj volný čas s rodiči častěji dívky nebo chlapci?“** Na základě provedeného výzkumu jsem ze získaných výsledků zjistila, že z celkového počtu 114 respondentů svůj volný čas často tráví s rodiči 36 dívek z 66 respondentek a 30 chlapců ze 48 respondentů. V procentuálním vyjádření to činí **54,55 % dívek a 62,50 % chlapců**. Po porovnání těchto výsledků nám vychází, že svůj volný čas tráví s rodiči **častěji chlapci** než dívky, a to o 7,95 %. Rozdíl není příliš vysoký, avšak přesto zde o pár procent více převyšovali chlapci nad dívkami. Tyto výsledky byly pro mě neočekávané, jelikož jsem předpokládala, že svůj volný čas budou častěji trávit s rodiči dívky než chlapci. Domnívala jsem se, že chlapci v tomto vývojovém období budou svůj čas trávit častěji spíše jiným způsobem než právě s rodiči, budou se chtít osamostatnit a snížit si tak závislost na rodičích oproti dívkám, u kterých je charakteristické, že svůj čas tráví častěji s rodiči. A to už jen z toho důvodu, že se rodiče bojí o jejich bezpečí a lze předpokládat, že z hlediska volby trávení volného času mají přísnější pravidla než chlapci. Kromě toho dívky více považují za „rodinné typy“ než chlapce.

Čtvrtou výzkumnou otázkou jsem zjišťovala: **V4: „Tráví svůj volný čas na počítači častěji dívky nebo chlapci?“** Na základě provedeného výzkumu jsem ze získaných výsledků zjistila, že z celkového počtu 114 respondentů svůj volný čas tráví nejčastěji na počítači 10 dívek z 66 respondentek a 24 chlapců ze 48 respondentů. V procentuálním vyjádření to činí **15,15 % dívek a 50 % chlapců**. Po porovnání těchto výsledků nám vychází, že svůj volný čas tráví na počítači **více chlapci** než dívky, a to o 34,85 % více. Zde je rozdíl celkem vysoký, což jsem nepředpokládala. Domnívala jsem se, že výsledky budou mezi pohlavími více vyrovnané, jelikož ze svých poznatků vím, že i dívky často tráví svůj volný čas na počítači. Možná je to tím, že dívky mají často rozmanitější zájmy, než je pouze počítač. Často také uváděly, že svůj čas tráví s kamarády, poslechem hudby, čtením knih a navštěvováním zájmových kroužků. Dle mého názoru, chlapci zřejmě s kamarády komunikují více přes počítač, než aby s nimi svůj čas trávili osobně. Často na něm hrají počítačové hry, které mohou hrát společně s kamarády, ale mohou na něm také poslouchat hudbu, sledovat videa, filmy apod. Dívky, jak vyplývá z výsledků, mají své zájmy pestřejší.

Pátou otázkou jsem zjišťovala: **V5: „Mají více zkušeností s marihuanou dívky nebo chlapci?“** Na základě provedeného výzkumu jsem ze získaných výsledků zjistila, že z celkového počtu 114 respondentů má zkušenost s marihuanou 8 dívek z 66 respondentek a 16 chlapců ze 48 respondentů. V procentuálním vyjádření to činí **12,12 % dívek a 33,33 % chlapců**. Po porovnání těchto výsledků nám vychází, že **více zkušeností s marihuanou mají chlapci** než dívky, a to o 21,21 %. Zjištěné výsledky mě nepřekvapily,

jelikož jsem předpokládala, že více zkušeností budou mít právě chlapci. Myslím si, že by to mohlo být tím, že dívky jsou v tomto ohledu více zodpovědnější a mají menší možnost tuto drogu někde získat. Dle mého názoru mají chlapci více příležitostí k této droze přijít a mají větší přehled, jak se k ní dostat. Marihuana je pro ně lákavá, protože si myslí, že když s ní budou mít zkušenost, budou mezi partou oblíbenější a budou vypadat více „cool“. Už jen z televizních médií víme, že nejčastějšími pachateli, kteří pěstovali marihuanu, byli právě muži a někdy i chlapci, kteří byli teprve adolescenty. Také ze svých zkušeností jsem párkrát shledala jedince kouřící někde venku marihuanu a nevzpomínám si, že by mezi nimi byly dívky. To však neznamená, že dívky se k této droze nedostanou a nevyzkouší ji, jen jich nebude zřejmě tolik, jako chlapců.

Po zpracování všech výzkumných otázek se nyní budu věnovat cílům, které jsem si v této práci stanovila. Jako první zde budu vyhodnocovat hlavní cíl, prostřednictvím něhož jsem zjišťovala, jaký je nejčastější způsob trávení volného času u adolescentů. Na základě zpracovaných výsledků jsem zjistila, že **nejčastějším způsobem trávení volného času u adolescentů je počítač**. Z celkového počtu 114 respondentů tuto možnost zvolilo 34 dotazovaných, což je **29,82 %**. Z hlediska pohlaví tuto možnost zvolilo 15,15 % dívek a 50 % chlapců. Bohužel, tyto výsledky jsem ze své praxe očekávala. Toto elektronické médium je v současnosti jedno z nejoblíbenějších. Nesetkala jsem se snad s nikým tohoto věku, kdo by neměl právě počítač. Počítač je v dnešním světě nepostradatelný a je naší nezbytnou součástí. Slouží nám pro tolik účelů, že by nám zřejmě pro jejich vyjmenování nestačily všechny prsty na ruce a nohou. Jeho prostřednictvím lze toho tolik zjistit, umožňuje nám komunikovat mezi sebou, zprostředkovává nám zábavu, odreagování, poskytuje nám vzdělání, a mnoho dalšího. Není divu, že je mezi mládeží tak populární. Adolescenti chtějí jít s dobou, a aby tak učinili, je nezbytné ho vlastnit a využívat. U koho tak není, může být u ostatních vrstevníků vystaven posměchu. Je velmi nepříznivé, že počet uživatelů stále roste a jejich věk je čím dál nižší. Užívání počítače je naší nezbytnou součástí, avšak není dobře, že u adolescentů, to je nejčastější způsob trávení volného času.

Dále jsem si stanovila dva dílčí cíle, prvním dílčím cílem jsem zjišťovala, zda se adolescenti domnívají, že svůj čas tráví smysluplně, druhým dílčím cílem jsem zjišťovala, s kým adolescenti tráví svůj volný čas nejraději. U prvního dílčího cíle jsem zjistila, že z celkového počtu 114 respondentů se **68 adolescentů domnívá, že svůj čas tráví smysluplně**, což je v procentuálním vyjádření **59,65 %**. To znamená, že je to bez zanedbatelných pár procent, pouhá polovina respondentů. Předpokládala jsem více respondentů považující svůj čas za strávený smysluplně. Domnívala jsem se, že většina

adolescentů bude svůj způsob trávení volného času vnímat spíše spokojeně a budou přesvědčeni o tom, že ho tráví nejlépe, jak mohou. A i kdyby to tak nebylo, nebudou chtít přiznat, že by nebylo něco v pořádku. Možná je to nastaveno právě dnešní dobou tzv. digitálních médií, která je láká hodně využívat a kde se snadno ztrácí pojem o čase. Tento důvod by poté opravdu mohl vést k názoru, že tento způsob trávení volného času není efektivní ani smysluplný. Také to může být způsobeno rodiči, kteří mohou po svých dětech požadovat výkon určitých činností, které adolescenti nechtějí vykonávat ze své vůle. Tím může být například navštěvování zájmových kroužků, sportovní aktivity preferované rodiči, domácí práce apod. Tyto činnosti pak mohou v adolescentovi vyvolávat pocit, že svůj volný čas netráví smysluplně.

Druhým dílčím cílem jsem zjišťovala, s kým adolescenti tráví nejraději svůj volný čas. Zde jsem zjistila, že adolescenti **nejraději tráví svůj volný čas s kamarády**. Tuto možnost zvolilo z celkového počtu 114 respondentů 73 adolescentů, což v procentuálním vyjádření činí **64,04 %**. Dle mého názoru se dalo očekávat, že si většina respondentů zvolí právě kamarády. Kamarádi jsou v adolescentním období velmi důležití, jsou si navzájem oporou a rozumí si. Díky nim mají pocit, že někam patří. Kamarádi hrají u adolescentů velkou roli, domnívám se, že takovou, kterou měli v jejich mladším věku rodiče. Čas strávený s kamarády je velmi důležitý, adolescenti se mohou mezi sebou inspirovat, učit se, pomáhat si a motivovat se. Být součástí nějaké party, může vyvolávat pocit toho, že někam patřím, a často to má vliv na utváření identity jedince. Bohužel, je zde velké riziko i negativního vlivu.

Mnohočetné výzkumy zaměřené na způsoby trávení volného času u adolescentů provedl např. Petr Sak v knize Proměny české mládeže a v knize Mládež na křižovatce, kterou napsal s Karolínou Sakovou. Další provedené výzkumy byly uvedeny v knize od Heleny Pospíšilové a kol. Mládež, hodnoty a volný čas. Volnému času a mládeži je věnována také kniha od Břetislava Hofbauera Děti, mládež a volný čas nebo kniha Pedagogika volného času od Jiřiny Pávkové. Adolescencí a jejími specifickými sociálními a psychologickými charakteristikami se zabývá např. Petr Macek či celá řada psychologů např. Marie Vágnerová.

V letech 1992 až 1996 byl proveden výzkum Národním institutem Děti a Mládeže, který zkoumal volný čas dětí a mládeže, jeho množství a způsoby trávení ve věkovém rozmezí 11 až 15 let a 15 až 29 let. Ten uvádí, že nejfrekventovanější aktivity u respondentů ve věku 15 až 29 let je sledování televize, četba denního tisku a knih, kontakt s partnerem a s přáteli, návštěva restaurací, poslech hudby a turistika (Národní registr výzkumů na dětech a mládeže, 1997). Sledování televize jako nejčastější způsob trávení volného času, uvádí také MŠMT, které dále poukazuje na masivní nárůst využívání informačních technologií, především internetu (MŠMT, 2002). Na informační technologie jako na jeden z nejčastějších způsobů

trávení volného času mládeže poukazuje i Pospíšilová a kol., která uvádí, že nejvíce preferují internet, poté sociální sítě a následně počítačové hry (Pospíšilová a kol., 2010). Další podstatné výzkumy uvádím v teoretické části.

Na základě zpracovaných výsledků si nyní pokládám otázku, jaký je vlastně vhodný způsob trávení volného času? Na to zřejmě není jednoznačná odpověď a každý může mít jinou představu. Já si myslím, že je vhodné aktivity mezi sebou vyváženě prolínat. Důležité je, pokud jedinec tráví nějaký čas pasivní činností, aby následně vyvíjel aktivní činnost. Nutná je vhodná kompenzace mezi těmito aktivitami. V rámci volnočasových aktivit zde velkou roli hraje především rodina, školy a školská zařízení, stát, zejména MŠMT, obce a další volnočasové organizace. V rodině si jedinec osvojuje základní návyky a přebírá od nich určitý životní styl, proto by jejich členové měli být pro mladého člověka příkladem. Rodiče by dětem měli věnovat dostatek svého času a snažit se, aby jejich volný čas byl smysluplně využit. Společným úsilím by měli plánovat vhodné aktivity a zároveň přihlížet ke schopnostem a dovednostem svých dětí. Školy a školská zařízení jsou pro jedince rovněž důležitá, jelikož zde tráví plno času. Měli by tedy disponovat celou řadou nabídek volnočasových aktivit uzpůsobených aktuálním potřebám dětem a mládeži, aby zde měli prostor k užitečnému využívání volného času a nezbyval jim čas na nevhodné aktivity, které často směřují k sociálně patologickým jevům. Podstatnou úlohu má také stát, jehož úkolem je vytváření podmínek pro rozvoj mladé generace prostřednictvím podpory a ochrany mládeže. Významné je především MŠMT, které má povinnost vychovávat děti a mládež ke zdravému životnímu stylu, k osvojení si pozitivního sociálního chování a rozvíjet osobnost tak, aby vedla uspořádaný život a jednala podle společenských a ostatních norem, které stát ukládá. Jeho základním principem je vytvářet strategie proti nežádoucím sociálně patologickým jevům a vytvářet tak i volnočasové programy zaměřené na zdokonalování fyzické zdatnosti a psychické odolnosti dětí a mládeže. Jejím posláním je prostřednictvím volnočasových aktivit plnit funkci relaxační, regenerační, kompenzační, výchovnou a sociálně preventivní. V rámci tohoto ministerstva má velký význam také Národní institut dětí a mládeže, které je odborným zařízením MŠMT. Zabývá se oblastí státní podpory a ochrany mládeže, svou činnost směřuje především na zájmové a neformální vzdělávání a poskytuje podporu těm, kteří se touto oblastí zabývají. Na způsobech trávení volného času se mohou podílet také obce, které děti a mládež mohou podporovat, např. stavbou sportovních hřišť, sportovních hal či tělocvičen, zřizováním knihoven, muzeí, galerií a konáním sportovních, kulturních, vzdělávacích nebo společenských akcí. Dále velkou mírou ovlivňují volný čas dětí a mládeže různé volnočasové organizace, které by měly nabízet pestrou škálu nabídek volnočasových aktivit.

ZÁVĚR

Diplomová práce se zabývala způsobem trávení volného času u adolescentů. V teoretické části jsem nejdříve charakterizovala vývojové období adolescence, následně jsem zde pojednávala o utváření identity a důraz jsem kladla také na kvalitu života a na zájem ve struktuře osobnosti. Poté následovala kapitola o volném čase, kde jsem vymezila, co to volný čas je, jaké jsou jeho funkce a významní činitelé. V této kapitole své místo zaujímala také výchova ve volném čase a s ní související pedagogika volného času. Dále následovala kapitola zabývající se způsoby trávení volného času, jejímž úkolem bylo vysvětlit rozdíly mezi aktivním a pasivním trávením volného času, přičemž zde byly podrobně popsány možné způsoby jeho trávení. V této práci jsem se také zmínila o institucích volnočasových aktivit, které jsem rozdělila na školská zařízení podílející se na výchově volného času a na další subjekty zabývající se výchovou ve volném čase, kde byla konkrétně vymezena ta nejvýznamnější volnočasová zařízení, jež určitou mírou formují jedince. Poslední kapitolu jsem v teoretické části věnovala rizikovému chování a vybraným sociálně patologickým jevům, kde jsem popisovala záškoláctví, možné závislosti, šikanu a agresi a pozornost zde patřila také kriminalitě a delikvenci, jelikož právě tyto sociálně patologické jevy patří u adolescentů mezi ty nejčastější.

V praktické části jsem si stanovila jeden hlavní cíl, na který navazovaly dva dílčí cíle. Hlavním cílem jsem zjišťovala, jaký je nejčastější způsob trávení volného času u adolescentů a pomocí dílčích cílů jsem zjišťovala, zda se adolescenti domnívají, že svůj čas tráví smysluplně a s kým tráví svůj volný čas nejraději. Výzkumné šetření jsem realizovala na Gymnáziu ve Šternberku u studentů ve věkovém rozmezí 15 až 22 let. Výzkum jsem provedla kvantitativní metodou prostřednictvím dotazníkového šetření, které bylo respondentům zprostředkováno elektronickou formou. Celkem jsem získala **114 respondentů**, z čehož bylo 66 dívek a 48 chlapců. Jednotlivé výsledky jsem následně porovnávala mezi pohlavími. Výzkumné šetření jsem dále doplnila pěti výzkumnými otázkami, které podrobněji popisují v diskuzi. V rámci hlavního cíle jsem zjistila, že nejčastějším způsobem trávení volného času u adolescentů je **počítač**. Tuto možnost zvolilo z celkového počtu 114 respondentů 34 dotazovaných, což je 29,82 %. Na základě prvního dílčího cíle jsem zjistila, že z celkového počtu 114 respondentů se 68 adolescentů domnívá, že svůj čas **tráví smysluplně**, což je v procentuálním vyjádření 59,65 %. U druhého dílčího cíle jsem se dozvěděla, **že nejraději tráví svůj volný čas s kamarády**. Tuto možnost zvolilo 73 adolescentů, což v procentuálním vyjádření činí 64,04 %.

SEZNAM LITERATURY

Knižní zdroje

ATKINSON, Rita L. a kol. *Psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

BENDL, Stanislav a kol. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. 1. vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4248-9.

BLATNÝ, Marek. *Psychologie celoživotního vývoje*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

CARR-GREGG, Michael a SHALE, Erin. *Pubertáči a adolescenti: průvodce výchovou dospívajících*. 1. vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-662-9.

ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2993-0.

ČAČKA, Otto. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vydání. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-060-0.

ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

DOLEJŠ, Martin, Ondřej SKOPAL, Jaroslava SUCHÁ a kol. *Projektové a rizikové osobnostní rysy u adolescentů*. 1. vydání. Olomouc: Filozofická fakulta Univerzity Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4181-8.

ERIKSON, Erik H. *Dětství a společnost*. 1. vydání. Praha: Argo, 2002. ISBN 80-7203-380-8.

FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2480-5.

FEND, Helmut. *Identitätsentwicklung in der Adoleszenz*. Lebensentwürfe, Selbstfindung und Weltaneignung in beruflichen, familiären und politisch-weltanschaulichen Bereichen. Entwicklungspsychologie der Adoleszenz in der Moderne. Band 2. Bern: Huber, 1991.

FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2781-3.

FISCHER, Slavomil a ŠKODA, Jiří. *Sociální patologie: závažné sociálně patologické jevy, příčiny, prevence, možnosti řešení*. 2. vydání. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5046-0.

- GÁBOROVÁ, Ľubica a Dáša PORUBČANOVÁ. *Výbrané kapitoly z vývinovej psychológie*. 1. vydání. Brno: Tribun EU, s. r. o., 2016. ISBN 978-80-263-1088-4.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2. vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HÁJEK, Bedřich a kol. *Děti, vedoucí, volný čas*. 1. vydání. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT, 2004. ISBN 80-86784-06-1.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-128-1.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2. vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.
- JANOŠOVÁ, Pavlína. *Dívčí a chlapecká identita: vývoj a úskalí*. 1. vydání. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2284-9.
- KAVANOVÁ, Alica a CHUDÝ, Štefan. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vydání. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2005. ISBN 80-7318-266-1.
- KIKALOVÁ, Kateřina a KOPECKÝ, Miroslav. *Úvod do studia prevence závislostí dětí a dospívajících*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-3928-0.
- KOLÁŘ, Michal. *Skrytý svět šikanování ve školách: příčiny, diagnostika a praktická pomoc*. 1. vydání. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-123-1.
- KRAUS, Blahoslav a kol. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. 1. vydání. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- KREJČOVÁ, Lenka. *Psychologické aspekty vzdělávání dospívajících*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3474-3.

KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. 1. vydání. Brno: CERM, 2001. ISBN 80-214-1844-3.

LACA, Slavomír. *Sociopatológia v pedagogických súvislostiach*. 1. vydání. Brno: Institut mezioborových studií, 2014. ISBN 978-80-87182-46-8.

LESKOVÁ, Andrea. *Identita adolescenta a masmédiá*. 1. vydání. Boskovice: Albert, 2013. ISBN 978-80-7326-233-4.

LINDEROVÁ, Ivica, Petr SCHOLZ a Michal MUNDUCH. *Úvod do metodiky výzkumu*. 1. vydání. Jihlava: Vysoká škola polytechnická Jihlava, 2016. ISBN 978-80-88064-23-7.

MACEK, Petr. *Adolescence*. 2. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-747-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Encyklopedie obecné psychologie*. 2. vydání. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie osobnosti*. 2. vydání. Praha: Academia, 2009. ISBN 978-80-200-1680-5.

OREL, Miroslav, Radko OBEREIGNERŮ a Andrej MENTEL. *Vybrané aspekty sebepojetí dětí a adolescentů*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4998.

ORVIN, G. H. *Dospívání – Kniha pro rodiče*. 1. vydání. Praha: GRADA, 2001. ISBN 80-247-0124-3.

PACHER, Petr. *Vývojová psychologie*. 1. vydání. Praha: University of Applied Management, 2017. ISBN 978-80-88186-16-8.

POKORNÝ, Vratislav, TELCOVÁ, Jana a TOMKO, Anton. *Patologické závislosti*. 2. vydání. Brno: Ústav psychologického poradenství a diagnostiky, 2002. ISBN 80-86568-02-4.

POSPÍŠILOVÁ, Helena a kol. *Mládež, hodnoty a volný čas*. 1. vydání. Olomouc: Hanex, 2010. ISBN 978-80-7409-036-3.

PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5.

PROKEŠOVÁ, Miriam. *Volný čas z hlediska kvality života*. 2. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2008. ISBN 978-80-7368-555-3.

- PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4. vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
- PRŮCHA, Jan. *Pedagogický výzkum: uvedení do teorie a praxe*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-132-3.
- PTÁČEK, Radek a Hana KUŽELOVÁ. *Vývojová psychologie pro sociální práci*. 1. vydání. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2013. ISBN 978-80-7421-060-0.
- PUGNEROVÁ, Michaela a KVINTOVÁ, Jana. *Přehled poruch psychického vývoje*. 1. vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5452-9.
- ŘÍČAN, Pavel a JANOŠOVÁ, Pavlína. *Jak na šikanu*. 1. vydání. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2991-6.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
- SAK, Petr a SAKOVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce: sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. 1. vydání. Praha: Svoboda Servis, 2004. ISBN 80-86320-33-2.
- SAK, Petr. *Proměny české mládeže: česká mládež v pohledu sociologických výzkumů*. 1. vydání. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
- SEDLÁKOVÁ, Renáta. *Výzkum médií: neužívanější metody a techniky*. 1. vydání. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-3568-9.
- SCHULENBERG, John, MAGGS, Jennifer, L., HURRELMANN, Klaus. (eds.). *Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence*. New York: Cambridge University Press, 1997. ISBN neuvedeno.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SOBOTKOVÁ, Veronika a kol. *Rizikové a antisociální chování v adolescenci*. 1. vydání. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4042-3.
- SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (Úvod. do studia pedagogiky volného času)*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-X.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, Ivana BINAROVÁ, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVELOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠTEFANOVIČ, Jozef a Jaroslav GREISINGER. *Psychológia*. 2. vydání. Martin: Osveta, 1987. ISBN 70-038-87.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

TYRLÍK, Mojmír, MACEK, Petr, ŠIRŮČEK, Jan a kol. *Sebepojetí a identita v adolescenci: sociální a kulturní kontext*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5107-2.

VADUROVÁ, Helena a MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. 2. vydání. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

VALÍŠOVÁ, Alena, KASÍKOVÁ, Hana a BUREŠ, Miroslav. *Pedagogika pro učitele*. 2. vydání. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3357-9.

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

VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vydání. Olomouc: Agentura Gevak, 2013. ISBN 978-80-86768-73-1.

ZEMANOVÁ, Vanda a Martin DOLEJŠ. 1. vydání. *Životní spokojenost, sebehodnocení a výskyt rizikového chování u klientů nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*. Olomouc: Filozofická fakulta Univerzity Palackého, 2015. ISBN 978-80-244-4492-5.

Internetové zdroje

CENTRUM PRO VÝZKUM VEŘEJNÉHO MÍNĚNÍ. *Trávení volného času* [online], stránka naposledy aktualizována 13. 1. 2005 [cit. 2019-27-02]. Dostupné z: <https://cvvm.soc.cas.cz/cz/tiskove-zpravy/ostatni/zdravi-volny-cas/116-traveni-volneho-asu>

ČESKÁ TELEVIZE. *Adolescence už netrvá do 19 let. Přelomový věk je teď 24, tvrdí vědci* [online], stránka naposledy aktualizována 23. 1. 2018 [cit. 2018-11-6]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2370091-adolescence-uz-netrva-do-19-let-prelomovy-vek-je-ted-24-tvrdi-vedci>

METODICKÝ PORTÁL RVP. *Kriminalita dětí a mládeže* [online], stránka naposledy aktualizována 26. 8. 2012 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/N/16439/kriminalita-deti-a-mladeze.html/>

NÁRODNÍ INFORMAČNÍ CENTRUM PRO MLÁDEŽ. *Kriminalita a delikvence – charakteristika* [online], stránka naposledy aktualizována 31. 8. 2015 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/kriminalita-a-delikvence-charakteristika>

NÁRODNÍ INFORMAČNÍ CENTRUM PRO MLÁDEŽ. *Šikana - charakteristika* [online], stránka naposledy aktualizována 5. 6. 2018 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/sikana-charakteristika>

NÁRODNÍ INFORMAČNÍ CENTRUM PRO MLÁDEŽ. *Záškoláctví* [online], stránka naposledy aktualizována 14. 6. 2018 [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <http://www.nicm.cz/zaskolactvi>

NÁRODNÍ REGISTR VÝZKUMŮ NA DĚTECH A MLÁDEŽI. *Děti, mládež a volný čas* [online], stránka naposledy aktualizována 31. 12. 1997 [cit. 2019-03-17]. Dostupné z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/cs/registr/vyzkumy/50-deti-mladez-a-volny-cas.html>

POLICIE ČR. *Šikana* [online], stránka naposledy aktualizována v roce 2019 [cit. 2019-10-03]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/preventivni-informace-sikana.aspx>

PPMFACTUM. *Jak trávíme svůj volný čas* [online], stránka naposledy aktualizována 20. 5. 2010 [cit. 2019-27-02]. Dostupné z: <https://www.factum.cz/aktuality/jak-travime-svuj-volny-cas>

RODIČOVSKÁ LINKA. *Závislosti* [online], stránka naposledy aktualizována v roce 2019 [cit. 2019-09-03]. Dostupné z: <https://www.rodicovskalinka.cz/poradna/ohrozeny-psychicky-vyvoj/zavislosti/>

SOCIÁLNÍ PRÁCE. *Kriminalita a delikvence* [online], stránka naposledy aktualizována v roce 2018 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://socialni-prace.webnode.cz/kriminalita-a-delikvence/>

SPOLEČNOST PRO PLÁNOVÁNÍ RODINY A SEXUÁLNÍ VÝCHOVU. *Vývojové úkoly mládeže v období adolescence* [online], stránka naposledy aktualizována 2013 [cit. 2019-02-13]. Dostupné z: <http://old.planovanirodiny.cz/view.php?cislocianku=2008102602>

ŠANCE DĚTEM. *Děti bez pohybu jsou nešťastné* [online], stránka naposledy aktualizována 24. 10. 2016 [cit. 2019-02-27]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/archiv-o-cem-se-mluvi/deti-bez-pohybu-jsou-nestastne-2470.shtml>

ŠANCE DĚTEM. *Rizika závislostního chování u dětí a dospívajících a jejich prevence* [online], stránka naposledy aktualizována 5. 2. 2019 [cit. 2019-03-09]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/srv/www/content/pub/cs/clanky/rizika-zavislostniho-chovani-u-deti-a-dospivajicich-a-jejich-prevence-59.html>

ŠANCE DĚTEM. *Význam efektivního využívání volného času dětí* [online], stránka naposledy aktualizována 23. 11. 2012 [cit. 2019-02-27]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/archiv-o-cem-se-mluvi/vyznam-efektivniho-vyuzivani-volneho-casu-deti-539.shtml>

ŠANCE DĚTEM. *Výzvy a nástrahy adolescence* [online], stránka naposledy aktualizována 15. 8. 2018 [cit. 2018-11-6]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyzvy-a-nastrahy-adolescence.shtml>

ŠANCE DĚTEM. *Záškoláctví* [online], stránka naposledy aktualizována 26. 2. 2019 [cit. 2019-03-07]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/rizikove-chovani-ditete/zaskolactvi.shtml>

ZÁCHRANNÝ KRUH. *Co je to šikana?* [online], stránka naposledy aktualizována v roce 2019 [cit. 2019-03-10]. Dostupné z: <https://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/kriminalita-rizikove-chovani/sikana-a-nasili/co-je-to-sikana.html>

ZKOLA. *Záškoláctví*_[online], stránka naposledy aktualizována v roce 2019 [cit. 2019-03-07].

Dostupné z:

<https://www.zkola.cz/rodice/socpatologjevy/zaskolactvi/Stranky/Z%C3%A1%C5%A1kol%C3%A1ctv%C3%AD.aspx>

Jiné zdroje

DRAGOMIRECKÁ, Eva a Ctirad ŠKODA. *Měření kvality života v sociální psychiatrii*. ČS Psychiatrie, 93, 1997, č. 8.

MŠMT. *Volný čas a prevence dětí a mládeže*. Praha: Čihák, 2002. ISBN neuvedeno.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Mgr. Žaneta Špundová
Katedra:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	PhDr. Kamila Holásková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Způsob trávení volného času u adolescentů
Název v angličtině:	Adolescent's spending of free time
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá způsobem trávení volného času u adolescentů. Teoretická část je zaměřena na vymezení vývojového období adolescence, na volný čas a na sociálně patologické jevy. Praktická část je zaměřena na zjištění nejčastějšího způsobu trávení volného času u adolescentů a dílčími cíli poukazuje, zda se adolescenti domnívají, že svůj čas tráví smysluplně a s kým tráví svůj volný čas nejraději.
Klíčová slova:	Adolescence, identita, kvalita života, zájem, volný čas, výchova ve volném čase, pedagogika volného času, instituce volnočasových aktivit, záškoláctví, možné závislosti, šikana, agrese, kriminalita, delikvence.
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with adolescent's spending of free time. The focus of the theoretical section is on defining the developmental period of adolescence, free time and socially pathological phenomena. The practical section focuses on finding the most common way of spending free time on adolescents and the partial goals show whether adolescents believe that they spend their time meaningfully and with whom they spend their free time most.
Klíčová slova v angličtině:	Adolescence, identity, quality of life, interest, free time, leisure education, leisure time pedagogy, leisure activities institutions, truancy, possible addictions, bullying, aggression, criminality, delinquency.
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Dotazníkové šetření. Příloha č. 2: Přehled strategických cílů politiky mládeže České republiky na období 2014 – 2020. Příloha č. 3: Dokumenty týkající se prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže a volnočasových aktivit.
Rozsah práce:	89 stran
Jazyk práce:	Český

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazníkové šetření

Příloha č. 2: Přehled strategických cílů politiky mládeže České republiky na období 2014 – 2020

Příloha č. 3: Dokumenty týkající se prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže a volnočasových aktivit

Příloha č. 1:

Dotazníkové šetření

Ahoj milí a stateční „*gympláci*“,

jmenuji se Žaneta Špundová a studuji Pedagogickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci, konkrétně navazující magisterské studium obor Řízení volnočasových aktivit. Touto cestou bych Vás chtěla požádat, zda byste mi vyplnili tento dotazník, který bude sloužit pro zpracování mé diplomové práce na téma „*Způsob trávení volného času u adolescentů*“. Mohu Vás ujistit, že dotazník je **anonymní** a nikdo Vás nebude moci identifikovat, proto se nemusíte bát odpovídat pravdivě. Vybrané odpovědi označte nebo v případě zadání, doplňte. Pokud v otázce nebude uvedeno jinak, vždy označte pouze jednu odpověď. U každé otázky máte uvedeno, jak přesně postupovat.

Mockrát Vám děkuji za vyplnění. Vaše odpovědi jsou pro mě velmi důležité. Přeji Vám mnoho úspěchů, a to nejen těch studijních.

S pozdravem, Mgr. Žaneta Špundová.

1. Jakého jsi pohlaví?

- a) Dívka.
- b) Chlapec.

2. Kolik ti je let?

- a) 15-16 let.
- b) 17-18 let.
- c) 19-20 let.
- d) 21-22 let.

3. Jak nejčastěji trávíš svůj volný čas?

- a) Na počítači.
- b) U televize.
- c) Čtením knih.
- d) Čtením časopisů, novin.

e) Poslouchám hudbu.

f) Chodím ven s kamarády.

g) Navštěvuji zájmové kroužky.

h) Sportuji.

Ch) Jiné, uveď konkrétně

.....

4. Navštěvuješ zájmové kroužky?

a) Ano.

b) Ne.

Pokud ano, jak často tyto zájmové kroužky navštěvuješ?

a) Každý den.

b) 1x týdně.

c) Méně často.

Pokud nenavštěvuješ žádný zájmový kroužek, napiš proč?

a) Je to drahé.

b) Nebaví mě to.

c) Nemám na to čas.

5. Znáš organizace a zařízení, které nabízejí volnočasové aktivity ve tvém okolí?

a) Ano.

b) Ne.

6. Myslíš si, že je nabídka volnočasových aktivit v tvém okolí dostatečná?

a) Ano.

b) Ne.

7. S kým nejraději trávíš svůj volný čas?

- a) S rodiči.
- b) S prarodiči.
- c) Se sourozenci.
- d) S kamarády.
- e) S partnerem/s partnerkou.
- f) Sám.

8. Jak často trávíš svůj volný čas s rodiči?

- a) Často.
- b) Minimálně.
- c) Nikdy.

9. Jak často trávíš svůj volný čas s kamarády?

- a) Každý den.
- b) Každý víkend.
- c) Několikrát týdně.
- d) Několikrát v měsíci.
- e) Netrávím čas s kamarády.

10. Trávíš svůj volný čas se svými spolužáky ze třídy?

- a) Ano.
- b) Ne.

11. Mají rodiče informace o tom, jak trávíš svůj volný čas?

- a) Ano.
- b) Ne.

12. Domníváš se, že tví rodiče tráví svůj volný čas smysluplně?

- a) Ano.
- b) Ne.

13. Myslíš si, že ty trávíš svůj čas smysluplně?

a) Ano.

b) Ne.

14. Máš dostatek možností pro trávení svého volného času?

a) Ano.

b) Ne.

15. Kouřil si někdy marihuanu?

a) Ano.

b) Ne.

Příloha č. 2:

Přehled strategických cílů politiky mládeže České republiky na období 2014 – 2020

1. Usnadňovat rovný přístup dětí a mládeže k právům
2. Usnadňovat rovný přístup dětí a mládeže k informacím
3. Vytvářet příznivé a udržitelné podmínky pro účast dětí a mládeže v zájmovém a neformálním vzdělávání
4. Rozšiřovat a zatraktivnit nabídku činností ve volném čase a motivovat děti a mládež k jejímu aktivnímu využití
5. Podporovat zvyšování přeshraniční mobility mládeže
6. Zlepšovat podmínky pro zaměstnanost a zaměstnatelnost mládeže
7. Podporovat všestranný a harmonický rozvoj dětí a mládeže s důrazem na jejich fyzické a duševní zdraví a morální odpovědnost
8. Podporovat aktivní zapojení dětí a mládeže do rozhodovacích procesů a do ovlivňování společenského a demokratického života
9. Vytvářet příznivé podmínky pro dobrovolnictví mladých lidí včetně oceňování a uznávání dobrovolných činností
10. Usnadňovat začlenění dětí a mládeže s omezenými příležitostmi
11. Motivovat děti a mládež k životu s principy udržitelného rozvoje a rozvíjet jejich environmentální gramotnost
12. Podporovat rozvoj kompetencí dětí a mládeže pro bezpečné a tvořivé užívání médií
13. Nabízet dětem a mládeži rozmanité cesty ke kultuře, umění a tradicím

Zdroj: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Koncepce podpory mládeže 2014 – 2020 [online], stránka naposledy aktualizována 12. 5. 2014 [cit. 2019-03-25]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/mladez/narodni-strategie-pro-mladez>

Příloha č. 3:

Dokumenty týkající se prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže a volnočasových aktivit

- Koncepce podpory mládeže na období 2014 – 2020
- Koncepce státní politiky ve vztahu k mladé generaci v ČR do roku 2002
- Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže Č.j.: 14514/2000-51
- Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení Č.j.: 28 275/2000-22
- Národní osnovy pro vzdělávání metodiků primární prevence škol a školských zařízení
- Národní program rozvoje sportu pro všechny v ČR
- Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu MŠMT na období 2001-2004
- Školní preventivní program pro mateřské a základní školy a školská zařízení
- Zákon o podpoře sportu

Zdroj: MŠMT. Volný čas a prevence dětí a mládeže. Praha: Čihák, 2002. ISBN neuvedeno.