

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

**Souvislost mezi sebehodnocením
a způsobem trávení volného času
studentů na SŠ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
Ing. Mgr. Irena Ocetková, Ph. D.

Vypracoval:
Vratislav Mazánek

Brno 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Souvislost mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů na SŠ“ zpracoval samostatně a použil jen literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Brno, 10. dubna 2009

.....
Vratislav Mazánek

Poděkování

Děkuji paní Ing. Mgr. Ireně Ocetkové, Ph. D. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěl poděkovat své manželce Renatě za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce, a které si velice vážím.

Vratislav Mazánek

OBSAH

Úvod	2
1. Období dospívání	4
1.1 Charakteristika období pubescence	5
1.2 Charakteristika období adolescence	6
2. Utváření osobnosti	9
2.1 Složky sebepojetí osobnosti	11
2.2 Sebehodnocení jako centrum osobnosti člověka	13
2.3 Typy sebehodnocení	15
3. Volný čas a jeho význam	18
3.1 Problematika volného času	20
3.2 Historický vývoj výchovy ve volném čase	21
3.3 Výchovná a vzdělávací činnost ve volném čase	23
3.4 Instituce pro trávení volného času	25
4. Metodologie výzkumu	29
4.1 Metoda výzkumu a popis výzkumného souboru	29
4.2 Cíl výzkumu	31
4.3 Sběr dat a jejich analýza	31
4.4 Popis získaných dat a formulace závěrů	37
Závěr	44
Resumé	46
Anotace	47
Seznam literatury	48
Přílohy	49

Úvod

Dnešní mladá generace vyrůstá v jiném společenském prostředí než její rodiče. Po letech života v částečné izolaci se otevřely brány okolnímu světu a to přineslo značné množství změn, se kterými se musí vyrovnávat.

Na děti a mládež působí mnoho faktorů, které mají vliv na utváření jejich osobnosti. Mají možnost poznávat různé země, seznámit se s jejich obyvateli, navazovat nové sociální kontakty a poznat jiný životní styl. Díky novým technologiím mohou neomezeně získávat informace, lépe se orientovat a mají tak možnost výběru a srovnání. To vše na ně působí, ovlivňuje je a odráží se i v jejich pohledu na sebe, v jejich sebepojetí a sebehodnocení.

Volný čas je jedním z důležitých prvků, které ovlivňují současnou mladou generaci. Volného času obecně přibývá. I po odečtení doby strávené ve škole a doby přípravy na vyučování zbývá dětem a mládeži více volného času než v minulosti. Kvalita prožívání volného času nám – rodičům i společnosti – nemůže být lhostejná. Představy mladých lidí o způsobu trávení volného času se liší od představ dospělých, kteří je mnohdy nerozumí. Je tedy žádoucí, aby se i dospělí aktivně podíleli na jejich volném čase. Umožnit mladým lidem nenásilným vedením, usměrňováním a radou kvalitní způsob trávení volného času, což je nepochybně investicí do budoucnosti. Cílem pak má být vychovat silnou, zdravou a vyrovnanou osobnost, schopnou se v životě orientovat, s žádoucím žebříčkem životních hodnot. Vést je k tomu, že život není o tom „mít“, ale daleko podstatnější je „být“. Pokud se nám to nepodaří, může docházet k nevhodnému způsobu trávení volného času, třeba i s kriminálními prvky. Výchova k volnému času tak má svoji nezastupitelnou roli i z hlediska prevence patologických jevů mládeže.

Mám doma dvě dospívající děti, a proto jsem si vybral zvolené téma bakalářské práce. Může mi pomoci lépe pochopit co prožívají, jak se chovají a jakým způsobem jednají. Na druhou stranu zase já mohu své chování k nim korigovat a usměrňovat a vytvářet s nimi pozitivní vztah.

V teoretické části bakalářské práce se chci pokusit charakterizovat děti a mládež, postihnout jejich tělesný a duševní vývoj. V další části se věnuji jejich sebepojetí, s důrazem na sebehodnocení a jeho druhy. V závěrečné části se zabývám volným časem, jeho významem a možnostmi jeho trávení.

Praktická část bakalářské práce obsahuje výzkum zaměřený na sebehodnocení a trávení volného času středoškoláků, analýzu získaných dat a jejich popis. Cílem práce je zjistit, zda existuje souvislost mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času ve vybraných oblastech.

Téma mládeže a volného času považuji v současné době za velmi významné a aktuální. Životní styl a názory mladé generace se stále mění, a tak by se měl jejich způsob trávení volného času stát zájmem nás všech.

1. Období dospívání

Období dospívání je důležitým mezníkem ve vývoji člověka. Je to životní etapa přechodu od dětství k dospělosti, od závislosti k vlastní nezávislosti. Časové vymezení období dospívání je individuální, rámcově je lze vymezit mezi 10 až 20 rokem života. Na jednotlivé fáze období dospívání jsou pohledy různé. Podle Macka je celé období dospívání pojímáno jako adolescence, přičemž je dělí do tří podskupin. Časnou adolescenci vymezuje věkem 10 – 13 let, střední adolescenci datuje do věku 14 – 16 let a pozdní adolescenci přiřazuje věk 17 – 20 let, přičemž horní hranice může být posunuta.¹

Období dospívání rozděluje Říčan na období pubescence (11 až 15 let) a období adolescence (15 až 20-22 let). Ze zemí, kde se mluví anglicky, k nám pronikl pojem *teenager*. Takto může být označen každý člověk ve věku, jehož číslovka má koncovku „-teen“, tedy osoby ve věku 13 až 19 let.²

V tomto období se setkáváme s pojmy jako děti a mládež. Podle Úmluvy o právech dítěte se dítětem rozumí každá lidská bytost mladší 18 let, pokud podle právního řádu není zletilostí dosaženo dříve. Organizace spojených národů definuje mládež jako kategorii lidí ve věku 15 až 24 let, jde o statistickou definici. V různých společnostech jsou však významy dítě a mládež rozdílné. To souvisí především se změnami politickými, kulturními, ekonomickými a sociálními. Nemalou roli hrají i náboženské zvyky, obřady a rituály, zejména v méně vyspělých zemích. Významným milníkem období dospívání v naší společnosti je dovršení 18 let věku. Český právní řád považuje člověka za dospělého dosažením zletilosti.

Věk dospívání je věkem zvrátů a změn, které neprožívá mladý člověk sám, ale i jeho rodina a blízké okolí. Pro toto období jsou charakteristické významné změny jak po stránce biologické, tak i v sociální sféře. V žádné jiné životní fázi neprochází člověk tak prudkými změnami. Je to období hledání celoživotní hodnotové orientace

¹ Macek, P.: *Adolescence*

² Říčan, P.: *Psychologie*

a postavení mezi ostatními lidmi. Je to rovněž období vývoje jedince nejprve zcela závislého na péči dospělých až po samostatný lidský a občanský subjekt.¹

V období dospívání nastává pro člověka mnoho významných událostí. Odchod ze základní školy, příprava na budoucí povolání a v mnoha případech i nástup do něho, první vážné známosti a partnerské vztahy a nakonec i osamostatnění se. To vše na člověka silně působí a je na každém samostatně, jak se v nových a dosud neznámých životních situacích bude orientovat, jak jim porozumí a jakým způsobem je bude přijímat.

1.1 Charakteristika období pubescence

Pubescence je počáteční etapou období dospívání. Počátek období pubescence lze vymezit věkem 10 až 12 let a ukončení období ve věku 15 až 16 let. U dívek bývá jeho nástup o rok až dva dříve než u chlapců. Pro toto období je nejcharakterističtější zrychlený růst a biologické změny. Zvyšuje se tempo růstu dlouhých kostí a narůstá tělesná hmotnost. Díky nesouladu dosud získaných pohybových schopností s růstem se zhoršuje koordinace pohybů, je potřeba zvýšeného úsilí na dosud zvládané úkony a dochází k dřívější únavě a přetěžování organismu. Zvětšuje se objem kosterních svalů a mění se tvar mužského a ženského těla. Vlivem hormonů se u dívek rozšiřuje dolní část pánve a zvyšuje se procento tukové tkáně. Tuk se u dívek ukládá typicky v oblasti prsou, hýždí, stehů a horních paží a přispívá k ženskému tvaru těla na konci pubescence.

V období pubescence dochází k vývoji sekundárních pohlavních znaků. U chlapců je prvním příznakem tohoto období zvětšení varlat. Začíná růst penis a ochlupení ohanbí, později dochází k ochlupení i v tříslech a jiných částech kolem genitálu. Tělesné ochlupení se objevuje později, nejdříve roste v podpaždí a pak začínají růst vousy. Ostatní tělesné ochlupení roste zvolna, pomaleji a je závislé i na geografické oblasti a příslušnosti k etnické skupině obyvatelstva. U dívek je prvním fyzickým znakem pubescence zpevnění bradavky jednoho nebo obou prsou a začíná docházet k růstu prsou. Během jednoho roku se prsa začínají vzdouvat a jsou patrná navenek.

¹ Grecmanová, H.: *Obecná pedagogika II.*

V dalším období prsa více mohutní a dostávají dospělý tvar, který se dále ustálí. Druhou pubertální změnou krátce po začátku růstu prsou je ochlupení ohanbí. Zprvu v okolí stydkých pysků a postupně ochlupení vyplňuje charakteristický trojúhelník. Zpravidla dva roky po začátku růstu prsou nastává menstruační krvácení a následně ovulace. Tělesné ochlupení je u dívek daleko menší než u chlapců.¹

Macek uvádí, že se v posledním století zrychlil trend růstu, váhy a pohlavního dospívání adolescentů v lepších podmínkách než v podmínkách horších. Jako podmínky uvádí socioekonomický status, výživu a systém zdravotní péče.²

Ve vývoji poznávacích funkcí se u pubescentů výrazně rozvíjí logická paměť a efekt mechanického učení je krátkodobější. Pubescent si lépe a dlouhodoběji pamatuje obsahy, které mají logické souvislosti. V učení se projevuje výběrovost, která souvisí se zájmy. Lépe si pamatuje a vybavuje ty poznatky a fakta, která ho zajímají. Období pubescence se pojí s bohatou představivostí, která ovlivňuje časté denní snění. To je prostředníkem mezi realitou a ideálem a často ovlivňuje i chování. Ve vývoji myšlení se zdokonaluje schopnost abstrakce a usuzování hypotetické a deduktivní je na úrovni dospělých. U pubescenta se projevuje racionalismus, kdy více lpí na rozumovém zdůvodnění, a radikalismus, kdy unáhleně hodnotí a jednu získanou zkušenost generalizuje a přijímá jako platný fakt. Pro období pubescence je typická názorová proměnlivost. Emoční ladění se projevuje hlavně v sociálních vztazích, vázanost k rodičům se uvolňuje a objevuje se rozkolísanost v citech. Na jedné straně může být pocit úcty a obdivu, na druhé pak lhostejnost až nenávisť. Rozvíjejí se vyšší city morální a estetické. V sociálních vztazích se objevuje snaha o nezávislost, projevovaná v tendenci samostatně se rozhodovat a uplatňovat vlastní názor. Intenzivní je potřeba navazovat nové kontakty, nejčastěji s vrstevníky.³

1.2 Charakteristika období adolescence

Období adolescence plynule navazuje na pubertální období a ukončuje se zde doba přechodu mezi dětstvím a dospělostí. Horní hranice věku adolescence se uvádí věk

¹ <http://cs.wikipedia.org/wiki/puberta>

² Macek, P.: *Adolescence*

³ Čížková, J. a kol.: *Přehled vývojové psychologie*

20 až 22 let, ale hranice se může posouvat do pozdějšího věku. Tělesný vývoj je v tomto období téměř ukončen. Je dosaženo pohlavní zralosti, růst je výrazně zpomalen, dozrávají tělesné orgány a nervová soustava, u chrupu dorůstají stoličky. U chlapců se rozšiřuje hrudník, svalová hmota výrazně převyšuje tukovou hmotu, ukončuje se mutace. U dívek je patrná tendence k ukládání tukových tkání, lepší se koordinace všech pohybových dovedností.¹

V kognitivní oblasti je větší příklon k realitě, adolescent projevuje jednostrannost v chápání skutečností, tendence je skutečnosti zjednodušovat a typickým projevem je radikalismus a nekompromisnost. To je dáno touhou po samostatnosti a nezávislosti. V období adolescence se v myšlení rozvíjejí abstrakce a formální operace, roste kapacita jeho schopností. Svě myšlení obrací k sobě, stává se introspektivním, analytickým a sebekritickým. Navenek se tato změna směru myšlení může jevit jako lhostejnost k okolí, ale je to změna nezbytná pro jeho vývoj. Systemizace poznatků je další směr v kognitivním vývoji adolescenta. Zjišťuje nové vztahy a souvislosti mezi nimi, poznává nové obory a získává v nich širokou pojmovou znalost. Dospívající si utřídí hodnotový systém, získávají vlastní názory. Názorová proměnlivost je výhodná, jsou schopni měnit své názory pod tíhou argumentů, jsou však citliví na jejich autoritativní vnucování. Potřebují si vytvořit vlastní názor, ke kterému dojdou sami vlastní zkušeností. V sociálních vztazích se rozvíjejí vazby jak kvalitativní, tak kvantitativní. Silná je tendence být členem různých skupin, adolescent se stává citově nezávislý na rodičích, zároveň však má potřebu partnerství a citové sounáležitosti. To se také projevuje v potřebě navazování erotických vztahů.²

V průběhu období adolescence se diferencují citové zážitky, přibývá vyšších citů. Množství druhů a odstínů emocí a citů vede k integraci do vyšších celků. Toto období je vzhledem k rychlosti psychického vývoje jedince poměrně dlouhé. V časně adolescenci se jedná o čas zvýšené emoční lability, tedy o posun nálad, dobu krizí a pociťovaných zvrátů. To souvisí především s hormonálními změnami. Ve střední a pozdní adolescenci je charakteristické odeznívání náladovosti a vysoké lability. Naopak přibývají a diferencují se silné prožitky, které se integrují do nových kvalit. V tomto období je typická větší extravertovanost, menší impulzivnost, emocionální

¹ <http://www.psychoterapie.stranky.cz/stranka/puberta-adolescenc>

² Čížková, J. a kol.: *Přehled vývojové psychologie*

dráždivost a vyšší stálost. Struktury temperamentu jsou v podstatě dotvořeny, temperament se nemění, zesilují se však integrální vazby mezi jeho elementy, a tak se usnadňuje řízení vlastních reakcí.¹

Období adolescence má charakter přechodného období, kdy poskytuje jedinci čas a možnost, aby dosáhl předpokladů stát se dospělým ve všech oblastech. Pokračuje proces osamostatnění a rozvoje individuální identity. V první fázi se dospívající cítí být již dostatečně samostatný a nemá potřebu si nic potvrzovat demonstrativními projevy. Druhou fází je doba dosažení úplné autonomizace a vytvoření takové identity, která potvrzuje jedinečnost osobnosti a je alespoň přibližně realistická. Dospívající může přijmout určitou podobu identity, která vyplývá z rodinného prostředí. Tato varianta je však ochuzující, jedinec neprosazuje svou vlastní představu. Výhoda spočívá v tom, že vytváří vlastní identitu nápodobou vzorů, které zná a považuje je za přijatelné. Identita dospívajících je poznamenána blížící se dospělostí, kdy jim role budoucího dospělého připomínána. Má občanský průkaz, v 18 letech se stává zletilým, lidé mu začínají vykat. Rodiči má ponechanou čím dál větší svobodu, je méně formálně limitován. Adolescent je čím dál víc akceptován jako dospělý, a také se od něho stále více vyžaduje chování, které by dospělosti odpovídalo. Sám si už volí hodnoty a normy, k nimž chce být loajální. Individuální přesvědčení má nyní větší váhu než společenský tlak, morální vývoj je typický tendencí k absolutistickým závěrům.²

Na konci kapitoly bych se chtěl zamyslet nad tím, kdy se vlastně z adolescenta stává dospělý, i když je na začátku kapitoly uvedeno časové období. V méně rozvinutých společnostech se adolescent stává dospělým dovršením určitého věku a s ním spojeného zvykového rituálu, který jej postaví do kategorie dospělých. V rozvinutých společnostech, a tedy i u nás, je situace složitější. „Dospělost znamená svobodu rozhodování, spojenou se zodpovědností za své rozhodnutí a z toho vyplývající jednání.“³ Tolik jedna z definic. A tak se sám sebe ptám, jestli je muž ve věku 25 let, zaměstnaný, svobodný, žijící s rodiči v jednom domě už skutečně dospělý nebo jde o přestárlého adolescenta? Odpověď na tuto otázku nechám asi otevřenou...

¹ Macek, P.: *Adolescence*

² Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie II.*

³ Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie I., str. 312*

2. Utváření osobnosti

Osobností se člověk nerodí, osobností se stává. Tato obecná formule dá pochopit tak, že osobnost člověka je výsledkem dlouhého procesu učení, který se uskutečňuje podle toho, jak se rozvíjejí poznávací funkce.

Kohoutek „za osobnost považuje každého jedince s jeho biologickými, sociálními, historickými a geografickými determinantami a s jeho osobitým životním slohem a specifickým sociálním místem. Osobnost je syntéza toho, co je v člověku původní a toho, co si osvojil v socializačním procesu. Vyspělá a zralá osobnost se vyznačuje tím, že je schopná volby mezi různými hodnotami, a právě tím, že je schopna sebevýchovy.“¹

Podle Čačky jsou veškeré projevy lidské psychiky v rámci osobnosti vázány na vědomí vlastního „Já“. Já představuje významný jednotící činitel subjektivního sebezažívání, nositele vlastní identity a základní hodnotu i východisko jedinečné existence. Vlastní sebeuvědomování a sebepoznání, stejně jako navazující sebehodnocení a sebepojetí i pozdější sebeaktualizace a seberealizace, procházejí určitými vývojovými etapami.

Počátky vzniku sebeuvědomění */jsem/* lze pozorovat už v kojeneckém období, zatímco sebepoznání */jaký jsem/* se začíná formovat nejdříve v batolecím období. Dětská sebereflexe se mění od orientace k vnějším věcem a jevům do období puberty k orientaci k vlastnímu nitru. Začínají si všimnout kvalit vlastní duševní činnosti, i když zprvu jen povrchně. U dospívajících pak sebeuvědomění splývá, podobně jako u dospělých, s vědomím osobní autonomie. Vlastní rozvoj sebepoznání probíhá v součinnosti s celkovým duševním vývojem. Postupuje od informací vázaných na fyziologické aspekty, přes adekvátnější odraz sociální odezvy, až po informace o bohatých individuálních modalitách osobnosti jako integrovaného mnohorozměrného autonomního systému.

¹ Kohoutek, R.: *Poznávání a utváření osobnosti*

Vědomí Já se tak utváří od nejrannějších fází vývoje, avšak jakmile vzniklo, stává se stále výraznějším referenčním bodem všech duševních aktivit.¹

Říčan uvádí, že pojem **Já** se v teoriích osobnosti chápe jako integrující (jednotící) složka celé osobnosti. Svět, jak je nám psychicky dán, se dělí na vlastní osobu (Já) a na všechno ostatní. „*Jáství je souhrn psychických jevů a procesů, jejichž obsahem je vlastní osoba, její tělesná i duševní stránka*“.²

Tělovým Já v psychologii nemyslíme fyzickou hranici těla, ale prožívanou hranici mezi vlastním tělem a okolím. Tělové schéma je prostorová představa vlastního těla, vypracovaná bezděčným učením od dětství, kterou používáme při orientaci v prostoru nebo při nácvičku nových dovedností. Prožitek vlastního těla, které vnímáme zrakem nebo hmatem, má obvykle silný pozitivní citový náboj. Považujeme je za to nejvlastnější, co je nám nejdražší.

Za psychické Já považujeme uspořádání našeho vnitřního světa, svého nitra, jak se jeví v naší introspekci. V pomyslném středu psychického Já nalézáme *Já centrum*, které prožíváme jako subjekt, který je nositelem aktivity. Uplatňuje se především při volném rozhodování, jednání a poznávání. Naproti tomu *Já trpné* v citech a pocitech nemůžeme ovlivnit, pouze je přijmout. A jsou-li dost silné, přemůžou i naši vůli, třeba když jsme dojatí soucitem.

U člověka tvoří tělové Já a psychické Já víceméně harmonický, jednotný celek. *Integrita Já* je nezbytná pro vytváření vztahu k jiným lidem a k životu vůbec.³

Smékal v souvislosti s osobností uvádí, že pocit totožnosti, vědomí kdo jsem a kam patří, je jádrem osobní identity. Přitom období dospívání považuje za nejdůležitější pro vytváření osobní identity. Nevytvoří-li se v tomto období osobní identita, po zbytek života se člověk hledá nebo prožívá pocit nezařazenosti. Osobní identita je výsledkem procesu individuace. Ten lze popsat jako proces stávání se sebou samým a ukazatelem úspěšně probíhající individuace je osobní autonomie. Projevuje

¹ Čačka, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*

² Říčan, P.: *Psychologie*, str. 142

³ Říčan, P.: *Psychologie*

se nezávislostí a názorovou, citovou a hodnotovou i akční samostatností. Je základním znakem dospělosti a osobní zralosti. Za osobní identitu považuje psychofyziologickou identitu a sociální identitu, které jsou dány tím, jak je osobnost sžita se svým tělem a jak je zabydlena v sociálních vztazích. Přitom psychofyziologická identita zahrnuje přijetí svého věku a pohlaví a sociální identita se projevuje v rolích rodinných, vrstevnických, partnerských a profesních.¹

2.1 Složky sebepojetí osobnosti

Sebepojetí souvisí samotným svým vznikem se sociálním začleněním osobnosti. K sobě samým procítáme až životem mezi lidmi tím, že jsme vystaveni jejich nárokům, že se s nimi srovnáváme, že se s nimi ztotožňujeme, že se vůči nim vymezujeme, že se jimi necháme inspirovat. Základem je, že z reagování druhých lidí na to, jak se jedinec chová, jaký je a jaký by měl být, se tento jedinec učí být sám sobě objektem. V další fázi vývoje začíná jednat sám vůči sobě podle schématu svého vlastního jednání s druhými lidmi. Prostřednictvím pohledu druhých lidí na nás si ujasňujeme, kým jsme, jací jsme a co dokážeme.

Sebepojetí a od něho se odvozující sebeřízení patří mezi základní témata vztahu jedince k sobě samému. Skládá se z určitých komponent, které spolu úzce souvisí, propojují se navzájem, jedna přechází v druhou. Tyto komponenty tvoří sebepoznání, sebecit a sebehodnocení.

Sebepoznání se týká poznatků o svých vlastnostech, schopnostech a předpokladech dosáhnout v určité situaci lepšího či horšího výkonu. Sebecit zahrnuje pocity, které má jedinec ze sebe sama, a city, které sám k sobě chová. Vztah jedince k sobě samému je více či méně citově angažovaný. Tato angažovanost může působit jak aktivizačně, tak i negativně – dezaktivačně, demoralizačně. Sebehodnocení se na pozadí určitého ideálu týká názorů a soudů o sobě samém, na základě porovnávání s druhými osobami nebo vzhledem k určité normě.²

¹ Smékal, V.: *Pozvání do psychologie osobnosti*

² Helus, Z.: *Sociální psychologie pro pedagogy*

Kohoutek vysvětluje sebepojetí osobnosti jako její egostrukturu. *Egostruktura* je kvalita struktury našeho já a je centrální složkou naší osobnosti, která ovlivňuje vztahy a funkční vazby ostatních vlastností osobnosti. Egostrukturu tvoří složky (či aspekty): jaký jedinec skutečně je, jeho sebehodnotící postoj a dále jeho ideální obraz. Jedním z klíčů k poznání člověka je postižení úrovně jeho sebepoznání, sebecitu a sebehodnocení.

Sebepoznání je poznávací složkou sebepojetí, je to kognitivní aspekt vztahu člověka k sobě. Sebecit je emoční, citovou či afektivní složkou sebepojetí. Sebehodnocení definuje Kohoutek spíše pojmem sebevědomí, které je integrujícím činitelem osobnosti. Podle jeho náplně a záměrů nabývají svého zařazení a významu i ostatní vlastnosti a jednotlivé úkony člověka. S tímto pojmem ještě úzce souvisí pojem sebeuvědomění, který vyjadřuje spontánní životní názor, vytvářený na základě vlastní zkušenosti, moudrosti, tradic, sociálního styku atd. Sebeuvědomění je důležitým předpokladem pro vnitřní zaměřenost osobnosti. Kohoutek navíc zmiňuje jako další složky sebepojetí sebeúctu a sebedůvěru, které vyjadřují vztah k budoucnosti a jsou potřebné pro motivaci k udržení kladného citu a postoje k vlastní osobnosti.¹

Čačka sebepojetí popisuje jako představu sebe sama, jak jedinec vidí sám sebe. Člověk však není jen objektem vnímání, ani subjektem prožívání, ale v procesu sebeformování a sebenaplňování vlastního sebepojetí je aktivním činitelem. Sebepojetí tak představuje vnitřní obraz sebe, jakému se každý usiluje podobat, je určitou celistvou představou o sobě. Zahrnuje komponenty poznávací (jisté reálné povědomí o svých schopnostech a vlastnostech), emocionální (sebeúctu, sebevědomí a sebehodnocení) a snahovou (neostrý předpoklad možného určení).

V přístupech k sebepojetí rozeznává Čačka dva odlišné přístupy. Z pohledu kognitivní a sociální psychologie je sebepojetí chápáno jako produkt sebeuvědomování a osvojování zkušeností, zatímco ve smyslu humanistické, existenciální a ego-psychologie je sebepojetí chápáno jako komplexnější prožitek hodnocení a definování vlastního Já. První přístup lze charakterizovat jako objektivující koncepce teoreticky nadhodnocující především racionální a kognitivní aspekt a zároveň klade důraz na formativní vliv společnosti a prostředí sebepojetí. Naproti tomu stojí druhý

¹ Kohoutek, R.: *Poznávání a utváření osobnosti*

přístup, kterým je subjektivující koncepce, která přisuzuje člověku aktivní podíl na vlastním sebedefinování, prožívání a chtění.¹

2.2 Sebehodnocení jako centrum osobnosti člověka

Sebehodnocení je centrem jáství, pokud jím cítíme a prožíváme stav, že posuzujeme a oceňujeme své vlastní já. V souvislosti se sebehodnocením se objevuje i celá řada termínů, které vyjadřují různé stránky pocitu osobní svobody. Na straně jedné je to pýcha, hrdost, domýšlivost, arogance, ješitnost a na straně druhé pak skromnost, pokora, ostýchavost, stud, zahanbenost atd. Sebehodnocení má tedy dva póly: spokojenost a nespokojenost se sebou. Jsou prožívány jako větší nebo menší sebedůvěru, větší nebo menší sebevědomí.

Za ústřední charakteristiku v rámci sebehodnocení se považuje sebeúcta. Na rozdíl od pocitu osobní důstojnosti se liší tím, že je v ní výrazněji kladen důraz na sebeoceňování. Sebeúcta se buduje na uvědomování toho, jak se nám daří dosahovat vytyčené /nebo za své přijaté/ úkoly. Do jádra sebeúcty patří i pocit, že svým životem naplňujeme morální zásady – hodnoty spravedlnosti, lásky a pravdy. V této oblasti se psychologie osobnosti setkává s psychologíí morálky, v oblasti sebereflexe a svědomí. Sebereflexe je uvědomování si obsahů svého vědomí a výsledků jednání na pozadí morálních norem nebo na pozadí ideálního já. Sebereflexe se vyvíjí jako varianta introspektivní dovednosti. Svědomí je pak ta část sebehodnocení, v níž často prožíváme mučivé pocity viny za čin, který je v rozporu s našimi zásadami nebo přijatými morálními normami. Svědomí je soustavou vnitřních norem prožívání a jednání, které v oblasti sociálních vztahů odpovídá obraz ideální osobnosti, a které mobilizují kompenzační mechanismy v případě, že se prožitky nebo činy jedince odchyľují od ideálu.²

Sebehodnocení se týká názorů a soudů o sobě samém na pozadí určitého ideálu, na základě porovnávání s druhými osobami, anebo vzhledem k určité normě. Ukazuje se, že vztah osobnosti k sobě samotné není jenom konstatující a citově angažovaný,

¹ Čačka, O.: *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*

² Smékal, V.: *Pozvání do psychologie osobnosti*

ale může vyústit v závěry a rozhodnutí, které přímo vybízejí ke změně sebe sama. Za východisko se považuje hodnotící konstatování nesouladu mezi tím, jaký člověk je, jak se sobě jeví – tzv. reálné já, a mezi tím, jaký by chtěl být – tzv. ideální já. Toto často výrazně citově prožívané hodnotící konstatování nesouladu může vyústit v rozhodnutí přiblížit se ideálu. Člověk pak vynakládá úsilí k tomu, aby se změnil, zlepšil. Z úspěchů, kterých v tomto směru dosahuje se rodí sebeúcta a sebejistota. Toto úsilí je také významným zdrojem sebeřízení osobnosti k jejímu rozvoji.¹

Vztah člověka k sobě není nikdy lhostejný a nezajímavý. Každé vyjádření člověka o sobě zahrnuje i určité hodnotící hledisko. Výsledkem procesu sebehodnocení je sebeocenění, tedy hodnota, kterou si jedinec přisuzuje. Úsilí o pozitivní sebehodnocení je silným motivem lidského snažení. Tato motivace vychází z vnitřní psychické potřeby jedince maximalizovat prožitek kladných a minimalizovat zažívání záporných vztahů k sobě. Čačka konstatuje, že hlavním kritériem sebehodnocení je míra souladu mezi reálným a ideálním já, ale zároveň poukazuje, že i větší rozdíl těchto dvou egostruktur je naprosto přirozený, pro zdravý rozvoj dokonce nezbytný. Dále také upozorňuje na nebezpečí, které plyne ze snahy o dosažení rovnováhy reálného a ideálního já. Této rovnováhy lze dosáhnout nejen zvýšeným úsilím pro svůj rozvoj, ale i pohodlnějším snížením nároků. Určitou míru nespokojenosti se sebou samým je za normálních okolností možné chápat jako důležitý podnět pro práci na sobě, vedoucí k aktivní sebevýchově a sebezdokonalování.²

Kohoutek poukazuje na výrazný vývoj sebehodnocení v období dospívání. Osobnost dospívajících je komplikovanější než osobnost dítěte. Kladné sebehodnocení je jednou z podmínek duševní rovnováhy. Tato rovnováha je závislá na tom, jak sami sebe hodnotí, a to především v oblastech tělesné, duševní a společenské. Pokud u dospívajícího převládne pocit nespokojenosti se sebou samým, může to značně narušit jeho duševní rovnováhu. I v případech, kdy má dospívající o sobě dobré mínění, je jeho sebehodnocení značně rozkolísané a zranitelné. Často stačí malý neúspěch, aby dospívající dospěl od přiměřeného sebehodnocení až k sebezavržení a naopak.

¹ Helus, Z.: *Sociální psychologie pro pedagogy*

² Čačka, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*

Nevyváženost sebehodnocení je tak přirozeným důsledkem zrání dospívajících a jejich společenské nezařazenosti.¹

2.3 Typy sebehodnocení

Úroveň sebehodnocení u člověka můžeme vyjádřit také jako míru souladu mezi reálným a ideálním já. Tato hodnota se pohybuje v určitých mezích a má velký význam nejen pro člověka samotného v jeho sociálních vztazích, ale přeneseně má velký význam pro celou společnost.

Sebehodnocení u značné části lidí se nekryje s jejich skutečnou hodnotou nebo s hodnocením ze strany okolí. V podstatě jde o dvojí typ deformace, a to buď sebepřecenění nebo sebepodcenění. Deformované sebehodnocení se zpravidla projevuje narušenou sociální přizpůsobivostí.

Zdravé sebehodnocení považuje Kohoutek za normální, přiměřené, které se v podstatě kryje se skutečnými kvalitami osobnosti. Takové sebehodnocení je nejlepším předpokladem pro rozvinutí skutečných schopností. Člověk se zdravým sebevědomím se vnímá přiměřeně, zná svou reálnou cenu. Nepřeceňuje se ani nepodceňuje, protože zná své silné i slabé stránky. Schopnost zdravého sebehodnocení však není jen záležitostí vrozenou, člověka je nutné učit přiměřené akceptaci sebe sama.

Snížené sebehodnocení mají zpravidla lidé, vyrůstající v atmosféře nesouhlasu a kritizování toho, co činí a chybí jim kladný vztah k sobě samému a pocit emoční jistoty. Lze je také označit jako osoby s komplexem méněcennosti, kdy mají pocit snížené vlastní hodnoty. Zde hrají roli i takové faktory, jako je ekonomický status, třídní a rasová příslušnost, národní tradice a cítění. Jedinec někdy dosahuje slabších výkonů, než by dosáhl za normálních okolností, protože zbytečně podceňuje své vlastní možnosti, dovednosti a znalosti. Komplex méněcennosti vždy znamená narušení rovnováhy osobnosti, a takto postižený jedinec se snaží o znovunabytí této rovnováhy. Toho lze dosáhnout kompenzací jejich pocitů, kdy je nutné pozornost a úsilí jedince nasměrovat do oblastí, kde je možná kladná a společensky žádoucí kompenzace jeho komplexu.

¹ Kohoutek, R.: *Poznávání a utváření osobnosti*

Zvýšené sebehodnocení Kohoutek dělí na několik druhů. *Narcistické* sebehodnocení spočívá v neschopnosti jedince vidět hodnoty v něčem jiném, než ve vlastní osobě. Jsou přesvědčeni, že jen jejich rozhodnutí a mínění jsou dobrá, přehlížejí kritické úsudky druhých. Přitom však kladné oceňování od druhých rádi slyší. *Démonické* sebehodnocení se opírá o představu nadosobní moci, osudové určení pro vedení druhých. Typické je pro některé rozené dominantní a vůdcovské povahy. *Patetické (aristokratické)* sebehodnocení má podstatný znak vznešenosti, který vyvěrá z představy zvláštní kvality vlastní osobnosti. Jedinec se zpravidla distancuje od okolí a je relativně nezávislý na hodnocení od druhých. Sebehodnocení *nekritické* je typické zúženým horizontem hodnot. Člověk je přesvědčen o vlastní neomylnosti, právu kárat druhé a z této pozice hodnotí ostatní. *Furiantské* sebehodnocení je zvláštním typem. Zpravidla nevychází z nitra osobnosti, ale napřed se projeví vlastním chováním a teprve potom se snaží vplížit do vědomí. Jedinci s tímto typem sebehodnocení často svým chováním maskují potencionální pocit méněcennosti.¹

Smékal používá v souvislosti se sebehodnocením termín sebevědomí a dělí je do pěti kategorií. **Velmi vysoké sebevědomí** znamená, že dotyčného člověka ani nezajímá, jakým dojmem působí na své okolí. Je přesvědčen, že má vždy pravdu a případné chyby nehledá u sebe, ale u druhých. Ty však přehlíží a podceňuje, proto je zpravidla neoblíbený. Lidé s **velkým sebevědomím** jsou přesvědčeni o svých kvalitách, druhé posuzují se shovívavou nadřazeností. Málokdy pociťují nejistotu a nezajímají se o to, jaký dojem dělají na druhé. **Zdravé sebevědomí** (jeho horní průměr) považuje za kategorii, jaké by mělo sebevědomí být. Jedinec ví co umí, co může a co zvládne, zbytečně se netrápí pocity nejistoty a zároveň se nepřeceňuje. Případný občasný sklon k přeceňování je schopen vyřešit větší sebekontrolou. **Spíše menší sebevědomí** (dolní pásmo průměru) je charakteristické sklonem lehce se podceňovat. Je to zdravé sebevědomí s trochou vnitřní nejistoty. Je dobré tolik nepřemýšlet, co si o nás druzí myslí a nenechat se vyvést z rovnováhy. **Malé sebevědomí** je důsledkem dokazování neschopnosti a časté kritiky. Jedinec se cítí nejistě, často sleduje, jak působí na okolí a co jeho jednání řeknou druzí. Řešení vidí ve schopnosti více si věřit, umět se uvolnit a nepřemýšlet nad tím, jak se na něj druzí dívají.²

¹ Kohoutek, R.: *Poznávání a utváření osobnosti*

² Smékal, V.: *Pozvání do psychologie osobnosti*

Sebehodnocení spojuje Čačka s termínem sebeúcta. Normální hodnocení se vychyluje na dvě strany. Lidé s vysokou sebeúctou bývají obvykle samostatnější a méně podléhají sugescím. Sebevědomí lidé bývají v konfrontačních situacích aktivizováni k sebezdokonalování, menší sebepřeceňování má zpravidla spíše kladný dopad. Avšak značně zvýšené sebeoceňování může vést až ke snížení sebekritičnosti. Nízká sebeúcta osobnosti, až pocit méněcennosti se promítá do duševních výkonů a sociálního chování. S nízkým sebehodnocením často souvisí výskyt patologně působících emocí, jako je žárlivost, pocity viny, závist, úzkost apod. Kritéria sebehodnocení korespondují především s celkovou zralostí struktury osobnostních hledisek vlastního sebepojetí. Ovlivňují jimi i navazující aspekty sebevýchovy, sebeaktualizace a reálného sebeuplatnění.¹

¹ Čačka, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*

3. Volný čas a jeho význam

Volný čas je nedílnou součástí našeho života. Představa o tom, co je to vlastně volný čas, může být velmi individuální. Pro někoho je to četba pěkné knihy, jiný se projíždí na kole, další se vidí na zahrádce a zcela jistě existují lidé, pro které je volný čas sladké nicnedělání. Představa volného času u lidí zpravidla vyvolává pocity klidu, radosti a uvolnění. A co je to tedy volný čas?

Volný čas je možné chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Ovšem hranice mezi volným časem a povinností není ostrá, přesná a zřetelná. Co je pro někoho povinnost, to je pro jiného smysluplným způsobem trávený volný čas. Podstatou volného času je to, že činnost, kterou v této době vykonáváme, jsme si zvolili svobodně a dobrovolně, děláme ji rádi a hlavně nám přináší pocit uspokojení. Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování, a sním související činnosti, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s chodem rodiny a domácnosti i další uložené vzdělávání.¹

Vývoj pojetí volného času ukazuje, že podstata volného času stojí na dostatečně široké základně a odlišuje se pouze mírou konkretizace. Volný čas lze tedy chápat jako dobu, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí. Další teorie vymezuje volný čas jako dobu, která zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. Přesnější je však charakteristika volného času jako doby činnosti člověka, do níž vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení.

Význam volného času je v základní rovině chápán jako regenerace pracovních sil (odpočinek), regenerace duševních sil (zábava) a spoluúčast na vytváření kultury (rozvoj osobnosti). V širším kontextu se pak uvádí relaxace, regenerace, kompenzace, sociální prevence a výchova. V komplexním pojetí jsou jako základní funkce a možnosti volného času uváděny:

- rekreace (zotavení a uvolnění),
- kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací),
- výchova a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení),

¹ Pávková, J.a kol.: *Pedagogika volného času*

- kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba),
- komunikaci (sociální kontakty a partnerství),
- participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti),
- integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů),
- enkulturaci (kulturní rozvoj sebe samých)¹

S pojmem volný čas nedílně souvisí i činnosti, kterými volný čas naplňujeme a jejich výchovné aspekty. K těmto výchovným činnostem je možný jak aktivní, tak pasivní přístup.

Kulturní činnosti nejčastěji zahrnují četbu, sledování televize, návštěvy kin, divadel a kulturních zařízení, aktivní a pasivní provozování hudby a zpěvu a zájmové činnosti jako malování, fotografování atd. Aktivní kulturní činnosti umožňují jedinci seznámit se s uměleckými díly, vlastní tvorbou rozvíjet své schopnosti a uvědomovat si vztahy mezi obsahem a formou.

Rodinné činnosti tvoří hry s dětmi, společné sportování a návštěvy kulturních akcí, péče o domácnost aj. Přispívají k větší soudržnosti rodiny, vzájemnému respektu, vzájemné spolupráci a umožňují získat praktické dovednosti pro život.

Rekreační činnosti zahrnují pobyty v přírodním prostředí, výlety, hry s kamarády. Pro rekreační charakter je důležité, aby probíhaly v jiném prostředí než práce a výuka, a také v jiném sociálním prostředí. Rekreační činnosti přispívají k duševní rovnováze a zlepšují fyzickou kondici.

Technické činnosti jako rukodělné práce, modelářství a zájmové technické kroužky rozšiřují a prohlubují oblast zájmů, vedou ke sdružování lidí stejných zájmů, a tím k sociálním kontaktům a mezilidským vztahům.

Sportovní činnosti individuální i kolektivní rozvíjejí rysy charakteru a volní vlastnosti, pozitivně působí na mezilidské vztahy a kompenzují jednostranné zatížení organismu pracovní činností, zejména intelektuální. Zároveň utužují organismus a upevňují zdraví.

Společenské činnosti jako besedy, návštěvy a tanec uspokojují společenské potřeby, zkvalitňují a rozvíjejí sociální interakci a komunikaci, přispívají k seberealizaci.

¹ Hofbauer, B.: *Děti, mládež a volný čas*

Přímé vzdělávání tvoří účast na vzdělávacích akcích, jazykových kurzech a rekvalifikacích. Poskytuje účastníkům nové a hlubší poznání, vzdělávání může též napomáhat při sebepoznávání a duševní hygieně.

Veřejnou činnost, společenskou a politickou aktivitu rovněž řadíme mezi činnosti ve volném čase. Poskytují účastníkům řadu možností pro výchovné působení.¹

3.1 Problematika volného času

Volný čas dospívajících je oblast, v níž se mohou děti a mládež realizovat v individuální a společenské dimenzi. Tato realizace však není vždy kladná, často se tak děje negativními a někdy zcela nepřijatelnými způsoby. Proto nám nemůže být jedno, jakou činností tráví svůj volný čas. Chybná náplň nebo organizace volného času má prokazatelně negativní vliv i na rozvoj morálních vlastností. Výchova ve volném čase a k volnému času kromě rekreace, zábavy a rozvoje osobnosti je rovněž prevencí negativních vlivů, které mohou v této oblasti na dítě a mladého člověka působit.²

Volný čas dětí a mládeže je v celkovém pojetí volného času specifický. Dospívající nemají ještě dostatek zkušeností a nedovedou se dostatečně orientovat ve všech oblastech zájmových činností. Z tohoto důvodu je žádoucí pedagogické ovlivňování a citlivé vedení. Podmínkou však je, aby se tak dělo nenásilně, nabízené činnosti byly pestré a přitažlivé a účast na nich byla dobrovolná. Vždy je nutné přihlížet k jejich věku, mentální a sociální vyspělosti i k charakteru rodinného prostředí. Společnost by měla mít zájem na tom, jak děti a mládež tráví volný čas. Prevence ve výchově je účinnější a také levnější než náprava chyb a převýchova. Na problematiku volného času se tak můžeme dívat z různých pohledů.

Z *ekonomického* hlediska je důležité sledovat, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas a jakým způsobem se alespoň část nákladů vrátí. Při zájmových činnostech ve volném čase mohou lidé získávat nové poznatky, které mohou později využít ve prospěch společnosti. Je nutné se v souvislosti s ekonomikou zmínit o komerčních firmách, které na trávení volného času také vynakládají nemalé prostředky. Zpravidla se neorientují na vzdělávací cíle a kultivaci osobnosti, ale na zisk.

¹ Kučerová, S. a kol.: *Texty ke studiu otázek výchovy*

² Grecmanová, H. a kol.: *Obecná pedagogika II.*

Z hlediska *sociologického a sociálněpsychologického* je nutné sledovat, jak činnosti ve volném čase přispívají k utváření mezilidských vztahů. Absence pozitivních sociálních vazeb, nedostatek citu, dlouhotrvající pocit nudy – to jsou vlivy, které formují jedince a ti pak často hledají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí.

Politické hledisko bereme v úvahu v případech školské politiky a zda je věnována dostatečná pozornost i zařízením pro ovlivňování volného času. Stát by měl být ve svém vlastním zájmu zainteresovaný na volném čase dětí a mládeže.

Zdravotně-hygienický pohled na využívání volného času především sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný a duševní vývoj člověka. Správné využívání volného času se pozitivně projevuje ve zdravotním stavu.

Pedagogická a psychologická hlediska berou v úvahu věkové i individuální zvláštnosti. Pedagogické ovlivňování volného času má podporovat aktivitu dětí a mládeže, uspokojovat jejich potřeby, seberealizaci, podporovat sociální kontakty a motivovat je pro rozvoj po všech stránkách osobnosti.¹

3.2 Historický vývoj výchovy ve volném čase

Volný čas nebyl vždy součástí běžného života, vyvíjel se na pozadí vývoje společnosti, kdy množství volného času rostlo na úkor času práce. Od počátků lidské společnosti byl veškerý čas člověka vyplněn obstaráváním potravy a zajištěním podmínek pro přežití. S nástupem středověku byla většina času věnována práci, jak dospělých, tak i dětí. Dny odpočinku představovaly pouze nejdříve pohanské, později křesťanské svátky.

Počátky výchovy ve volném čase jsou spjaté s proměnami po třicetileté válce. Především ve městech začaly vznikat v průběhu 17. století první kluby, kavárny, spolky a společnosti dospělých. S rozvojem moderní strojové výroby se postupně zkracovala pracovní doba dělnictva a byl získán prostor pro regeneraci sil, a také čas na sebevzdělání, rozvoj zájmů a sociální a veřejnou činnost. Začaly se objevovat vzdělávací, hudební, divadelní, tělovýchovné nebo turistické aktivity, vznikaly kluby, dělnické domy, zájmové, odborové, sociální i politické organizace.

¹ Pávková, J.a kol.: *Pedagogika volného času*

Zásluhou obcí, sdružení dospělých i mládeže, osvícených pedagogů, lékařů a veřejných pracovníků se rozvíjely nové typy činností a vznikaly první instituce. Nejprve to byly aktivity a zařízení s původním jednoznačným určením pro dospělé, které část své pozornosti obracely i na děti a mládež. Šlo především o tělovýchovné a sportovní činnosti, později se přidaly i kulturní aktivity. Později vznikala sdružení a zařízení zaměřená pouze na děti a mládež. Vytvářela pro ně ve společnosti nový, specifický životní a výchovný prostor. V Anglii to byla sdružení mladých křesťanských mužů a žen YMCA a YWCA, na počátku 20. století pak vzniklo skautské hnutí.

V meziválečném období 20. století vznikly dva základní modely uspořádání volného času dětí a mládeže. Země severní a západní Evropy rozvinuly do šíře dosavadní typy sdružení a zařízení, získané zkušenosti analyzovaly, zobecňovaly a společensky doceňovaly. Druhým modelem byla sdružení a zařízení volného času a mládeže v Sovětském svazu. Ty byly úzce spjaty s přímým vlivem a ideologií státu. V době svého vzniku to bylo účelné řešení, vytvářelo dobré podmínky pro výchovné a vzdělávací působení v zaostalé, nerozvinuté zemi s vysokým podílem negramotných. Tehdejší Československo se svou pozicí blížilo zemím západní Evropy, ale jejich úrovně nedosahovalo.

Po druhé světové válce probíhal vývoj v západoevropských zemích v duchu předválečného pluralismu. V sedmdesátých a osmdesátých letech dochází k růstu životních problémů mladé generace, což si vyžádalo zvýšení pozornosti k sociálním problémům života dětí a mládeže. Vznikají nové typy sdružení a zařízení s důrazem na sociální dimenzi. Sovětský svaz k sobě v poválečném období připoutal i další země socialistického bloku a vývoj probíhal v předválečném duchu. Rozšiřovaly se sítě dosavadních typů zařízení, především školních družin, domů pionýrů a mládeže, lidových škol umění a jejich obdob.

Devadesátá léta 20. století znamenala období značných společenských změn, zaniklo třídní rozdělení Evropy. Začaly se navazovat mezinárodní kontakty, prohloubil a rozšířil se evropský integrační proces, pojetí a praxe výchovy postkomunistických zemí se začalo transformovat. Dalšímu rozvoji, potřebám života a výchovy mladých lidí ve volném čase i požadavkům společnosti na jejich připravenost ve složitých

podmínkách v současném globalizovaném světě se musí věnovat trvalá a účinná pozornost.¹

3.3 Výchovná a vzdělávací činnost ve volném čase

Vedení a výchova dětí a mládeže v jejich volném čase je nedílnou součástí komplexní výchovy osobnosti jedince, součástí celoživotního vzdělávání. Snahou je přitom poskytnout bohaté náměty, činnosti a především svobodu rozhodování ve volném čase dětí a mládeže.

Pro využití volného času existuje řada forem, jejichž prostřednictvím lze aktivně i pasivně naplňovat životní prostor a svobodnou volbu. Prvotní a základní je *rodina*, kde se získávají první zkušenosti s využitím volného času. Děti se od svých rodičů učí žít určitým způsobem, přebírají a napodobují jejich životní styl. Další formou jsou *speciální instituce*, které úzce souvisejí se vstupem do školy. Sem můžeme zařadit školní družiny a kluby, domy dětí a mládeže, centra volného času apod. Významnou formou jsou *organizace a hnutí sdružujících mládež*, jako například Junák, Sokol, Skaut a různé další zájmové svazy a sdružení. Nepopíratelný význam mají také *hromadné sdělovací prostředky a kulturní zařízení a instituce*, které působí prostřednictvím televize, rozhlasu, filmu, tisku, divadla a dalšími. A v neposlední řadě je důležitý výchovný vliv *společenského prostředí*.

Výchovná a vzdělávací činnost ve volném čase se vyznačuje některými základními rysy. Především je to činnost *dobrovolná*, jedinec má svobodnou volbu vybrat si takový obor činnosti, který odpovídá jeho zájmům. *Obsah* výchovné a vzdělávací činnosti *modifikují* samotní zájemci o tuto činnost svými poznatky, zkušenostmi a dovednostmi. Zájmová činnost musí být *plánovitá a systematická*, aby se přispělo k udržení a prohloubení zájmů. V mimovyučovací činnosti se vytvářejí *skupiny* odlišné od školních tříd. Dochází k procesu přechodu od formálních skupin k neformálním, a tím k osvojování si norem neformálních skupin. Úspěšná činnost je závislá na volbě *metod* práce, které se řídí druhem prováděné činnosti. Kladem zájmové činnosti je i to, že jsou patrné okamžité *výsledky* činnosti. To dává jedinci pocit

¹ Pávková, J.a kol.: *Pedagogika volného času*

zdravého sebeuspokojení a chuť do další práce. Správné a spravedlivé *hodnocení* je další podmínkou úspěšné činnosti, prováděné nejčastěji formou veřejné prezentace, sportovních turnajů a veřejných vystoupení. Při hodnocení se nepoužívají stejné metody jako u hodnocení školního prospěchu.¹

Od počátku šedesátých let minulého století vzrůstalo poznání, jak významnou oblastí života a výchovy dětí, mládeže i dospělých se stává volný čas. V devadesátých letech pak začaly být význam a výchovné možnosti volného času analyzovány a využívány pedagogikou volného času a příbuznými obory. Za souhrnný pojem pokládáme výchovné zhodnocování volného času, které zahrnuje tři oblasti.

Výchova ve volném čase zahrnuje veškeré působení ve volném čase. Dobrovolnost účasti umožňuje do výchovného procesu včlenit samy děti a mladé lidi jako aktivní činitele. Vytváří se tak nové možnosti a specifické způsoby jejich formování.

Výchova prostřednictvím aktivit volného času směřuje jednak k utváření individuálních rysů účastníka činnosti, jednak k jeho působení mezi druhými lidmi. Východiskem i cílem aktivit je osvojovat si nové znalosti, dovednosti a kompetence uvnitř oblasti volného času – např. prostřednictvím rozvoje individuálního zájmu, oddechové a relaxační činnosti.

Výchova k volnému času zahrnuje reflexi samotného volného času, cílevědomé odkrývání a využívání obsahů činností a různých způsobů jeho využívání. Výchova k volnému času dává celému úsilí potřebnou orientaci a dynamiku.

Hovoříme-li v pedagogice volného času o výchově, je důležité objasnit si některé pojmy.

Výchova formální je systém aktivit uskutečňovaných ve školách nebo odborných vzdělávacích zařízeních. Je zajišťována nebo podporována státem, věkově odstupňována od základního po vysokoškolské vzdělání, zakončení formálního stupně vzdělání je potvrzováno dokladem o absolvování.

Výchova informální je učením vyplývajícím z každodenního kontaktu a zkušeností s rodinou, prací, přáteli, vrstevnickými skupinami, médii a dalšími vlivy. Může probíhat cíleně, obvykle je však toto působení nezáměrné, neorganizované,

¹ Kučerová, S. a kol.: *Texty ke studiu otázek výchovy*

nesystematické a nekoordinované. Někdy se také nazývá výchovou rozptýlenou, získávání vědomostí a rozvoj osobnosti je bez institucionálního začlenění.

Výchova neformální je cílená a strukturovaná aktivita mimo formální výchovný systém. Neformální výchova vychází od dítěte a mladého člověka, realizuje se prostřednictvím jeho dobrovolné činnosti a má nejbližší k výchově ve volném čase. Neformální výchova je na základě dosavadních zkušeností pokládána za jeden ze způsobů rozvoje demokratické společnosti a respektování práv člověka.

Dalším důležitým aspektem volného času je organizovanost výchovného působení.

Činnost spontánní se uplatňuje individuálně nebo ve skupině podle aktuálního zájmu účastníků. Spontánní aktivity jsou přístupny všem zájemcům a nemají pevná pravidla. Případná přítomnost pedagogického pracovníka je chápána ve smyslu rádce, konzultanta nebo motivujícího činitele.

Zájmová činnost příležitostná zahrnuje organizované, jednorázové i cyklické rekreační, oddechové nebo vzdělávací aktivity. Může se jednat o cykly přednášek, sportovní turnaje, koncerty, turistické aktivity a prázdninové činnosti. Je časově ohraničena a umožňuje a podněcuje spoluúčast dětí a mládeže.

Zájmová činnost pravidelná se uskutečňuje celoročně v pravidelných intervalech pod vedením kvalifikovaného pracovníka. Inspiruje vznik různých zájmových útvarů s volnější organizační strukturou. Jejím cílem je osvojit si nové vědomosti, dovednosti a prohloubit kladný vztah k předmětu zájmu.¹

3.4 Instituce pro trávení volného času

Výchova a vzdělávání jsou nikdy nekončící, trvalé celoživotní procesy. Klíčovou roli při výchově dětí hraje rodina jako primární sociální skupina. Rodina sama však nemůže obsáhnout veškeré spektrum činností, které jsou z hlediska potřeb společnosti chápány jako kladné a žádoucí. Na výchovné působení rodiny navazují a doplňují je instituce pro výchovu mimo vyučování a další subjekty.

¹ Hofbauer, B.: *Děti, mládež a volný čas*

Instituce pro trávení volného času jsou na straně jedné školská výchovná zařízení pro výchovu a vzdělávání mimo vyučování a na straně druhé občanská sdružení a sdružení dětí a mládeže.

Školská zařízení jsou zařazena do systému vzdělávání, řízena rezortem školství a zřizovateli jsou zpravidla obce nebo kraje.

- **Školní družiny a školní kluby** jsou základní formou výchovy mimo vyučování a péče o děti zaměstnaných rodičů v průběhu školního roku, a podle potřeby i o prázdninách. Školní družiny jsou určeny žákům 1. – 5. ročníků, školní kluby žákům 6. – 9. ročníků. Činnost školní družina a školního klubu navazuje na vzdělávací činnost školy tak, aby vyhovovala požadavkům duševní hygieny. Uskutečňují se zde činnosti odpočinkové, rekreační, zájmové, sebeobslužné, veřejně prospěšné a příprava na vyučování. Výchovné působení ve školní družině a školním klubu se dotýká všech oblastí výchovy a uskutečňuje se v průběhu činností. Školní družina může zřizovat zájmové útvary (kroužky) i pro děti a další zájemce, nezapsané k pravidelné docházce. Tato činnost je poskytována za úplaty.

- **Střediska pro volný čas dětí a mládeže** jsou domy dětí a mládeže s posláním naplňovat rekreační a výchovně vzdělávací funkcí širokou zájmovou působností a stanice zájmových činností, které jsou specializované jen na konkrétní zájmovou oblast. Střediska jsou zaměřena na pravidelnou zájmovou činnost v kroužcích, souborech, klubech, oddílech nebo kurzech. Střediska poskytují i příležitostnou zájmovou činnost, specifickým druhem jsou příměstské prázdninové tábory, což je nabídka řady akcí pro děti v určitém cyklu a má i charakter sociální služby.

- **Domov mládeže** je školské zařízení specifického typu, poskytuje žákům středních a vyšších odborných škol kvalifikované výchovné působení, ubytování a stravování. Žáci přecházejí z rodin do nového sociálního prostředí, a to klade na jejich psychiku zvýšené nároky. Zájmy se v domově mládeže mohou uspokojovat individuální činností v době osobního volna nebo skupinově v organizovaném zájmovém útvaru či neformální klubovou činností. Pro zájmy, které nelze plně rozvinout v rámci domova mládeže, je žákům umožňována účast v organizovaných činnostech, které nabízejí v místě jiné subjekty.

- **Preventivně výchovná péče, ústavní a ochranná výchova** se uplatňují tam, kde selhalo výchovné působení v rodině. K nejčastějším příčinám negativního vlivu rodiny na výchovu patří neplnění rodičovských povinností, nesprávné výchovné

metody, alkoholismus a kriminální chování v rodině, nízká úroveň mravních a estetických hodnot.

Preventivně výchovnou úlohu plní výchovní poradci, školní psychologové, pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče a diagnostické ústavy.

Ústavní a ochranná výchova je nařizována a ukládána soudem v případech, kdy s ohledem na zdárný vývoj dítěte není možná ani perspektivní náhradní rodinná výchova. Školská zařízení pro výkon ústavní nebo ochranné výchovy se člení na:

- diagnostické ústavy
- dětské domovy
- dětské domovy se školou
- výchovné ústavy¹

Sdružení dětí a mládeže se podílejí na ovlivňování volného času. Podle svého zaměření si kladou různé cíle vzdělávacího, rekreačního nebo výchovného zaměření. Na činnost registrovaných sdružení se širší členskou základnou jsou poskytovány státní dotace. Sdružování dětí a mládeže je věnována zvýšená pozornost, protože klesá zájem mladých lidí o členství a pravidelnou činnost. Sdružení dětí a mládeže mají několik základních typů:

▪ **Sdružení všestranného obsahu se základním posláním výchovy k občanství**

Nejpočetnějším sdružením u nás je v současnosti *Junák*, součást světového skautského hnutí. Jeho posláním je působit mezi dětmi, mladými lidmi i dospělými a vést je k duchovní, mravní a tělesné zdatnosti a připravenosti plnit svoje povinnosti k bližnímu, společnosti, vlasti a přátelství mezi národy. Velký důraz klade na pobyt v přírodě, na výchovu praktických dovedností, družnosti a sebekázně.

Druhým velkým sdružením je *Pionýr*, který vznikl po druhé světové válce a v průběhu vývoje svoji činnost modifikoval. Současný Pionýr se vymezuje jako demokratické a nezávislé hnutí, dobrovolné, otevřené, všestranně působící ve výchově aktivního občana. Zabývá se uspokojováním zájmů a potřeb svých členů, činí tak rozmanitou pravidelnou činností kolektivů různého věkového složení nebo zájmového zaměření.

¹ Pávková, J.a kol.: *Pedagogika volného času*

- **Sdružení zájmová**, která vycházejí ze zájmu, tedy z individuální, relativně stálé připravenosti člověka zabývat se předměty a aktivitami, které považuje za významné.

Nejdelší tradici a nejširší členskou základnu vytvořila *tělovýchovná sdružení* dospělých (např. Sokol). Další sdružení jsou spjata s *pobytem v přírodě a zálesáckou činností* (např. Sdružení přátel J. Foglara). Česká tábornická unie sdružuje tábornické kluby a trampské osady. Obliba sportovních činností a pobytu v přírodě přetrvává až do současnosti. Sdružování v oblasti *lidové tvořivosti* je spjata zejména s rozvíjením tradic lidového umění. Bohatá je činnost zejména Folklorního sdružení. Sdružení *poznávání a ochrany přírody a ekologických aktivit* (např. Duha) uskutečňuje své poslání pravidelnou prací svých základních složek, tábory, projekty, integraci dětí ze znevýhodněných skupin. Sdružení *technických činností* rozvíjí aktivity rukodělné (především modelářství).

- **Sdružení veřejně prospěšná** mají poslání překračovat hranici individuálních zájmů a působit ve prospěch dalších lidí, případně napomáhat ochraně a zlepšení stavu přírody. Velkými sdruženími jsou hasiči a mládež Českého červeného kříže.

- **Sdružení odborů a politických stran** vznikala a rozvíjela se od 19. století. Mezi mladou generací působila nepřímo, jako hnutí a organizace dospělých, kteří usilovali o to zlepšit její postavení ve společnosti. Odborová sdružení pomáhají mladým lidem vytvářet příznivé pracovní a životní podmínky. V posledních desetiletích se výrazněji projevil postoj mladých lidí k politickým stranám, i když v poslední době poklesl zájem o členství, zejména jako důsledek individualizace života.

- **Sdružení orientovaná nábožensky** jsou vytvářena z podnětů církví a náboženských společností nebo působící přímo v jejich rámci. Mezi největší a nejrozšířenější jsou YMCA (pro chlapce) a YWCA (pro dívky). Zájmovou činnost spojují s nábožensky motivovaným výchovným působením. Velkou pozornost věnují práci mezi rodiči včetně jejich společných aktivit s dětmi.¹

¹ Hofbauer, B.: *Děti, mládež a volný čas*

4. Metodologie výzkumu

Výzkum znamená systematické zkoumání přírodních nebo sociálních jevů s cílem získat poznatky, jež popisují a vysvětlují svět kolem nás. Výzkum charakterizuje kombinace všech těchto znaků:

- jde o proces shromažďování údajů (dat),
- je systematický,
- problematizuje a syntetizuje dosavadní znalosti,
- zahrnuje kritickou analýzu,
- vede ke zvyšování znalostí.

Výzkum zahrnuje dvě základní oblasti. Nejprve si volíme oblast výzkumu. Zde vycházíme z problému, který potřebujeme řešit. Problém chápeme jako zkušenost v předmětné oblasti našich výzkumných zájmů s nějakou situací. Druhou oblastí je volba základní metodologie. Zde je možnost volby mezi kvantitativním a kvalitativním výzkumem. Tato volba je důležitá zvláště v sociálně orientovaném výzkumu. Sběr dat je pak nejdůležitější etapou výzkumu, protože získaná data obsahují informace o řešené výzkumné otázce. Zpravidla po sběru dat se provádí jejich analýza, počítají se popisné charakteristiky a navrhuje se vhodné konečné grafické a numerické zpracování. Na závěr se výsledky výzkumu interpretují a závěry a doporučení se vhodnou formou publikují.¹

4.1 Metoda výzkumu a popis výzkumného souboru

Pro praktickou část bakalářské práce jsem zvolil dotazníkovou metodu jako jednu ze základních sociologických metod sběru dat. Jde o metodu psaného řízeného rozhovoru. Dotazníkové šetření se mi jeví výhodné v tom, že mohu oslovit najednou velké množství respondentů, je časově nenáročný, zpracovatelnost je poměrně snadná a nepotřebuji další spolupracovníky. Jsem si vědom toho, že dotazník patří do skupiny subjektivních metod, a proto je reálné riziko subjektivního ovlivnění odpovědí. Abych se tomuto riziku vyhnul, pokládám jednoduché otázky, na které lze bezprostředně odpovědět. Otázky jsou formulované tak, aby si respondent nemusel

¹ Hendl. J.: *Přehled statistických metod zpracování dat*

odpověď dlouze rozmýšlet (eliminují tak možné zkreslení), neobsahují dvojsmyslné prvky a jsou stručné a srozumitelné. Odpovědi jsou pro rychlost vyplnění řešeny formou zakřížkování políčka.

Použitý dotazník je mé vlastní konstrukce a rozdělil jsem ho na tři části. V úvodní části dotazníku jsou pokyny pro vyplnění a z oblasti tvrdých dat je pouze otázka na pohlaví. V zájmu zachování maximální anonymity respondentů nejsou vyžadována žádná další data. Část I. dotazníku je zaměřena na oblast sebehodnocení. *Otázky jsou modifikací Rosenbergerovy škály sebehodnocení se zaměřením na faktor sebeúcty, škála je interpretována jako jednodimenzionální.*¹ V části II. dotazníku jsou uzavřené škálové otázky na oblast volného času. Otázky jsou charakteristické úplným výčtem možných alternativ odpovědí. Otázka č. 21 je polouzavřená, dávám na výběr několik variant odpovědí a zároveň možnost vlastní odpovědi.

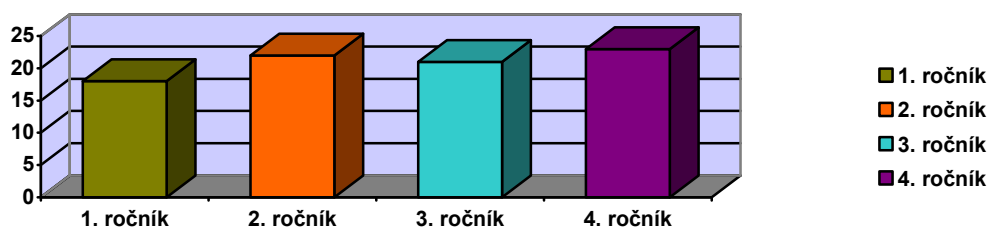
Výzkumný soubor tvoří studenti střední školy. Pro výzkum jsem zvolil studenty Střední školy zdravotnické a zemědělsko-ekonomické ve Vyškově. Jedná se o jedinou střední školu s domovem mládeže v okresním městě, studují zde studenti i z jiných okresů a krajů. Dotazníky jsem rozdál studentům 1. B až 4. B oboru zdravotnický asistent. Celkový počet respondentů je 84, z toho je 20 chlapců a 64 dívek. Bližší charakteristika výzkumného souboru je uvedena v tabulce č. 1 a grafu č. 1.

Charakteristika výzkumného souboru

Tabulka 1

	1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník
Chlapci	2	7	7	4
Dívky	16	15	14	19
Celkem	18	22	21	23

Graf č. 1



¹ ČAČKA, O.: *Psychologie*, str. 223 - 224

4.2 Cíl výzkumu

Cíl výzkumu praktické části jsem rozdělil do několika částí. Prvním dílčím cílem je zjistit úroveň sebehodnocení středoškoláků. Dalším krokem je výzkum v oblasti volného času s cílem postihnout způsoby jeho trávení. Hlavním cílem práce je pak hledání souvislosti mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů středních škol. Takto obecně je však velmi obtížné učinit jednoznačný závěr, oblast volného času zahrnuje mnoho různých proměnných, které mohou vést při výzkumu k vágnímu závěru. Jádro práce směřuji k hledání souvislostí mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času v pěti vybraných oblastech:

- organizovanost volného času
- sport a pohybové aktivity
- kultura
- rizikové prostředí
- trávení volného času u výpočetní techniky

Tyto oblasti považuji v životě středoškoláků za důležité, zahrnují oblasti aktivity fyzické i duševní, možný kontakt s prostředím pro zdravý rozvoj nevhodným a oblast vztahu k multimédiím.

4.3 Sběr dat a jejich analýza

Sběr dat jsem prováděl osobně v jednotlivých třídách, před vyplněním dotazníku jsem studentům krátce vysvětlil účel dotazníku a ujistil je o naprosté anonymitě. Z tohoto důvodu jsem je požádal o pravdivé vyplnění dotazníku. Po vyhodnocení dotazníků jsem dospěl k následujícím výsledkům:

Část I dotazníku obsahuje pět otázek dimenze sebeúcty, zaměřených na zjištění úrovně sebehodnocení studentů. Odpovědi jsou obodovány, rozhodně souhlasím je za 1 bod, spíše souhlasím je za 2 body, spíše nesouhlasím je za 4 body a rozhodně nesouhlasím je za 5 bodů. Střední hodnotu odpovědí jsem vypustil, nutím tak respondenty k rozhodnutí. Bodová hodnota odpovědí se sečte a vydělí počtem otázek. Výsledná hodnota je mírou sebehodnocení. Výsledek v intervalu 1 – 1,5 je vynikající

sebeúcta, 1,5 – 2,5 je velmi dobrá sebeúcta, 2,5 – 3,5 je nestabilní sebeúcta, 3,5 – 4,5 je sklon k sebeponižování a 4,5 – 5 je přehnané sebeponižování.

V tabulkách č. 2 a 3 jsou popsány úroveň sebehodnocení chlapců a dívek v jednotlivých ročnících.

Úroveň sebehodnocení chlapců

Tabulka 2

	Sebehodnocení 1 – 1,5	Sebehodnocení 1,5 – 2,5	Sebehodnocení 2,5 – 3,5	Sebehodnocení 3,5 – 4,5	Sebehodnocení 4,5 – 5
Chlapci 1. ročník	0	2	0	0	0
Chlapci 2. ročník	1	5	1	0	0
Chlapci 3. ročník	3	4	0	0	0
Chlapci 4. ročník	0	4	0	0	0
Relativní četnost chlapci	20 %	78,8 %	1,2 %	0 %	0 %

Z výsledku je patrný velký příklon ke kladnému sebehodnocení. V 1. ročníku je průměrné sebehodnocení 2,1, ve 2. ročníku 2,0, ve 3. ročníku 1,6 a ve 4. ročníku 2,1. S přibývajícím věkem úroveň sebehodnocení u chlapců stoupá, ve 4. ročníku je patrné snížení. To může být dáno menším počtem respondentů.

Úroveň sebehodnocení dívek

Tabulka 3

	Sebehodnocení 1 – 1,5	Sebehodnocení 1,5 – 2,5	Sebehodnocení 2,5 – 3,5	Sebehodnocení 3,5 – 4,5	Sebehodnocení 4,5 – 5
Dívky 1. ročník	1	9	4	2	0
Dívky 2. ročník	3	8	4	0	0
Dívky 3. ročník	2	8	3	1	0
Dívky 4. ročník	3	12	4	0	0
Relativní četnost dívky	14 %	59 %	23,4 %	4,6 %	0 %

U dívek s přibývajícím věkem úroveň sebehodnocení roste, v 1. ročníku je průměrné sebehodnocení 2,6, ve 2. ročníku 2,2, ve 3. ročníku 2,1 a ve 4. ročníku rovněž 2,1. Tendence ke kladnému sebehodnocení není tak vysoká jako u chlapců, dívky pokrývají širší spektrum škály sebehodnocení.

Část II dotazníku je věnovaná výzkumu v oblasti volného času respondentů.

Otázka č. 6: Kolik volného času máš denně?

Tabulka 4

	Více než 4 hod.	3 – 4 hod.	2 – 3 hod.	1 – 2 hod.	Méně než 1 hod.
Celkem	25	26	25	8	0
Relativní četnost	29,7 %	31,1 %	29,7 %	9,5 %	0 %

Z výzkumu vyplývá, že každý student má alespoň nějaký volný čas denně.

Otázka č. 7: Jak jsi spokojený s množstvím volného času?

Tabulka 5

	Mám až nadbytek	Plně mi postačuje	Mám nedostatek
Celkem	7	45	32
Relativní četnost	8,3 %	53,7 %	38 %

Otázka úzce souvisí s otázkou č. 6, vyjadřuje subjektivní potřebu volného času. Nadpoloviční většina respondentů je s množstvím volného času spokojená, 8,3 % má nadbytek volného času, ale 38 % respondentů pociťuje nedostatek volného času.

Otázka č. 8: Jakou dobu strávíš přípravou do školy?

Tabulka 6

	Více než 2 hod. denně	Méně než 2 hod. denně	Připravuji se nepravidelně	Nepřipravuji se
Celkem	20	24	33	7
Relativní četnost	23,8 %	28,6 %	39,3 %	8,3 %

Z celkového počtu se 52,4 % respondentů připravuje do školy denně, 47,6 % respondentů se připravuje nepravidelně nebo vůbec.

Otázka č. 9: Kolik času strávíš denně pomoci v domácnosti?

Tabulka 7

	Více než 2 hod.	Méně než 2 hod.	Pomáhám občas	Nepomáhám vůbec
Celkem	19	28	34	3
Relativní četnost	22,6 %	33,3 %	40,5 %	3,6 %

Denně se pomoci v domácnosti věnuje 55,9 % respondentů, 40,5 % pomáhá občas a 3,6 % respondentů nepomáhá v domácnosti vůbec.

Otázka č. 10: Jak často si vylepšuješ svoji finanční situaci?

Tabulka 8

	Pravidelně	Občas	Náhodně	Vůbec
Celkem	14	37	24	9
Relativní četnost	16,7 %	44,0 %	28,6 %	10,7 %

Z celkového počtu výzkumného souboru si 89,3 % respondentů vylepšuje svoji finanční situaci (brigáda apod.), 10,7 % respondentů si nepřivydělává.

Otázka č. 11: Jakým způsobem trávíš svůj volný čas nejčastěji?

Tabulka 9

	Organizovanou činností	Vlastní program v kolektivu	Vlastní program sám
Celkem	10	52	22
Relativní četnost	11,9 %	61,9 %	26,2 %

Organizovanou činností tráví svůj volný čas pouze 11,9 % respondentů, 61,9 % tráví volný čas s vlastním programem v kolektivu a 26,2 % respondentů tráví volný čas individuálně s vlastním programem.

Otázka č. 12: Jak často se aktivně věnuješ sportu nebo pohybovým aktivitám?

Tabulka 10

	Více než 3 x týdně	1 – 2 x týdně	Občas	Nesportuji
Celkem	14	30	35	5
Relativní četnost	16,6 %	35,7 %	41,7 %	6 %

Z celkového počtu dotazovaných 6 % nesportuje vůbec, 41,7 % sportuje občas a 52,3 % se sportu a pohybovým aktivitám věnuje každý týden.

Otázka č. 13: Jaké druhy sportu převážně provozuješ?

Tabulka 11

	Kolektivní	Individuální
Celkem	52	27
Relativní četnost	61,9 %	38,1 %

Otázka je doplňující k otázce č. 12. Ze 79 dotazovaných, kteří sportují, se 61,9 % věnuje převážně sportům kolektivním a 38,1 % sportům individuálním.

Otázka č. 14: Jak často chodíš do přírody?

Tabulka 12

	Více než 1 x týdně	1 x týdně	Občas	Nechodím do přírody
Celkem	19	13	49	3
Relativní četnost	22,6 %	15,5 %	58,3 %	3,6 %

Z celkového počtu respondentů chodí do přírody více než jednou týdně 22,6 %, jednou za týden 15,5 %, občas chodí do přírody 58,3 % a jen 3,6 % nechodí do přírody vůbec.

Otázka č. 15: Navštěvuješ kina, divadla, koncerty, výstavy, muzea?

Tabulka 13

	Více než 1 x měsíc	1 x za měsíc	Občas	Nenavštěvuji
Celkem	9	22	46	7
Relativní četnost	10,7 %	26,2 %	54,8 %	8,3 %

Kultuře se více než 1 x za měsíc věnuje 10,7 % dotazovaných, 22,6 % se kultuře věnuje 1 x za měsíc, 54,8 % dotazovaných se kultuře věnuje alespoň občas a 8,3 % dotazovaných se kultuře nevěnuje vůbec.

Otázka č. 16: Jak často navštěvuješ podniky s možností konzumace alkoholu?

Tabulka 14

	Více než 1 x týdně	1 x týdně	Občas	Nenavštěvuji
Celkem	15	27	33	9
Relativní četnost	17,9 %	32,1 %	39,3 %	10,7 %

Pouze 10,7 % respondentů nenavštěvuje podniky s možností konzumace alkoholu, občas je navštěvuje 39,3 % respondentů, jednou za týden 32,1 % respondentů a 17,9 % respondentů navštěvuje podniky s možností konzumace alkoholu častěji než jednou týdně.

Otázka č. 17: Kolik volného času věnuješ četbě?

Tabulka 15

	Čtu denně	Čtu pravidelně	Čtu zřídka	Nečtu vůbec
Celkem	3	8	37	36
Relativní četnost	3,6 %	9,5 %	44,0 %	42,9 %

Z celkového počtu 84 dotazovaných čte pravidelně pouze 3,6 %, pravidelně čte 9,5 %, zřídka čte 44 % a vůbec nečte 42,9 % !

Otázka č. 18: Jak často posloucháš reprodukovanou hudbu?

Tabulka 16

	Denně	Velmi často	Zřídka	Neposlouchám
Celkem	36	24	23	1
Relativní četnost	42,8 %	28,6 %	27,4 %	1,2 %

Z tabulky vyplývá, že 71,4 % dotazovaných poslouchá reprodukovanou hudbu pravidelně, 27,4 % zřídka a pouze 1,2 % (jeden dotazovaný) neposlouchá reprodukovanou hudbu vůbec.

Otázka č. 19: Jak často sleduješ TV, DVD, video?

Tabulka 17

	Denně	Velmi často	Zřídka	Nesleduji
Celkem	41	21	21	1
Relativní četnost	48,8 %	25,0 %	25,0 %	1,2 %

Téměř polovina respondentů sleduje denně televizi, čtvrtina ji sleduje velmi často, čtvrtina zřídka a jen jeden respondent televizi nesleduje.

Otázka č. 20: Kolik času strávíš denně u počítače?

Tabulka 18

	Více než 3 hod.	2 – 3 hod.	1 – 2 hod.	Méně než 1 hod.	Žádný
Celkem	15	25	26	15	3
Relativní četnost	17,8 %	30,7 %	30,1 %	17,8 %	3,6 %

Z celkového počtu 84 dotazovaných tráví 96,4 % alespoň nějaký čas denně u počítače, pouze 3,6 % (tři dotazovaní) netráví u počítače volný čas denně.

Otázka č. 21: K čemu využíváš počítač nejčastěji?

Tabulka 19

	Internet	Hry	Příprava do školy	Jinak
Celkem	72	7	26	5
Četnost	85,7 %	8,3 %	30,9 %	5,9 %

Otázka č. 21 je polouzavřená, respondenti si mohli vybrat některou z nabídnutých variant a případně doplnit vlastní možnost. Z celkového počtu 84 dotazovaných využívá počítač k připojení na internet 72 respondentů (85,7 %), jen 7 dotazovaných (8,3 %) využívá počítač k hraní her, 26 respondentů (30,9 %) se na počítači připravuje do školy a 5 respondentů (5,9 %) uvedli jinou odpověď. /ICQ, e-mail a komunikace. Tyto varianty však patří do kategorie internet, jsou na něm závislé, a proto pouze zpřesňují konkrétní činnost/.

4.4 Popis získaných dat a formulace závěrů

Cílem práce je hledání souvislostí mezi sebehodnocením studentů středních škol a způsobem trávení jejich volného času. Škála možností způsobů trávení volného času je však natolik rozsáhlá a rozmanitá, že zobecnit všechny možnosti volného času a dát je do kontextu se sebehodnocením by přineslo vágní výsledek. V jádru praktické části se zaměřuji na pět vybraných oblastí. Organizovanost trávení volného času považuji za důležitou v tom směru, že je zde možnost žádoucího pedagogického ovlivňování mládeže, jejího vedení a usměrňování. Význam sportu a pohybových aktivit je především ve zdravém tělesném a psychickém rozvoji mládeže, oblast kultury je pak významná pro celkový rozhled a estetické cítění. Jako další oblast jsem zvolil prostředí

s možností konzumace alkoholu. Považuji je za rizikové prostředí, které může ohrozit zdravý rozvoj a přispět k patologickému chování. Poslední zvolenou oblastí je vztah k multimédiím, ze kterých jsem vybral čas strávený u počítače. S výpočetní technikou se studenti setkávají denně, stává se nedílnou součástí jejich života, tedy i volného času.

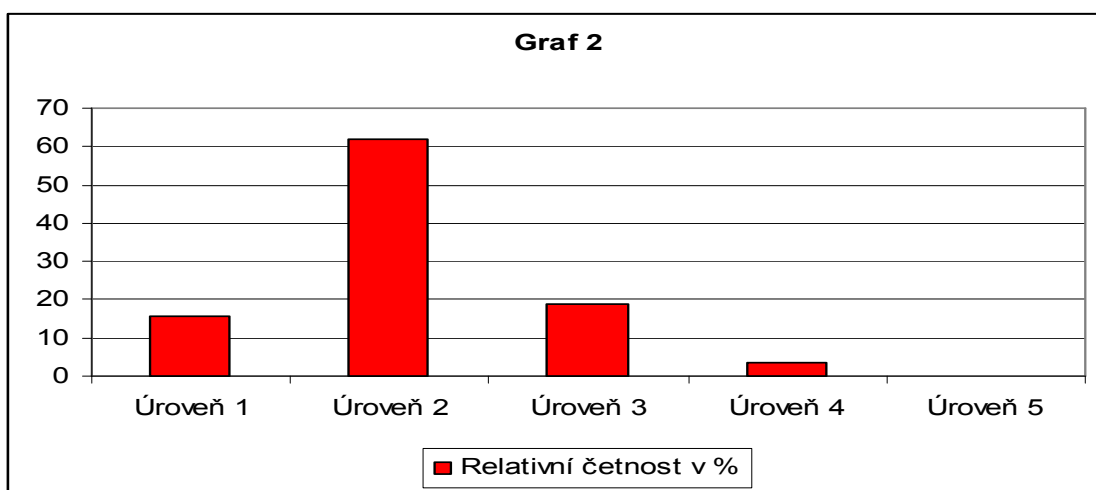
Zpracováním dat z dotazníku jsem dospěl k celkové úrovni sebehodnocení studentů. Pro přehlednost používám místo intervalového rozdělení sebehodnocení pojem úroveň:

- Úroveň 1 - sebehodnocení v intervalu 1 – 1,5 (vynikající sebeúcta)
- Úroveň 2 - sebehodnocení v intervalu 1,5 – 2,5 (velmi dobrá sebeúcta)
- Úroveň 3 - sebehodnocení v intervalu 2,5 – 3,5 (nestabilní sebeúcta)
- Úroveň 4 - sebehodnocení v intervalu 3,5 – 4,5 (sklon k sebeponižování)
- Úroveň 5 - sebehodnocení v intervalu 4,5 – 5 (přehnané sebeponižování)

Celková úroveň sebehodnocení výzkumného souboru

Tabulka 20

	Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4	Úroveň 5
Celkem	13	52	16	3	0
Relativní četnost v %	15,5	61,9	19	3,6	0

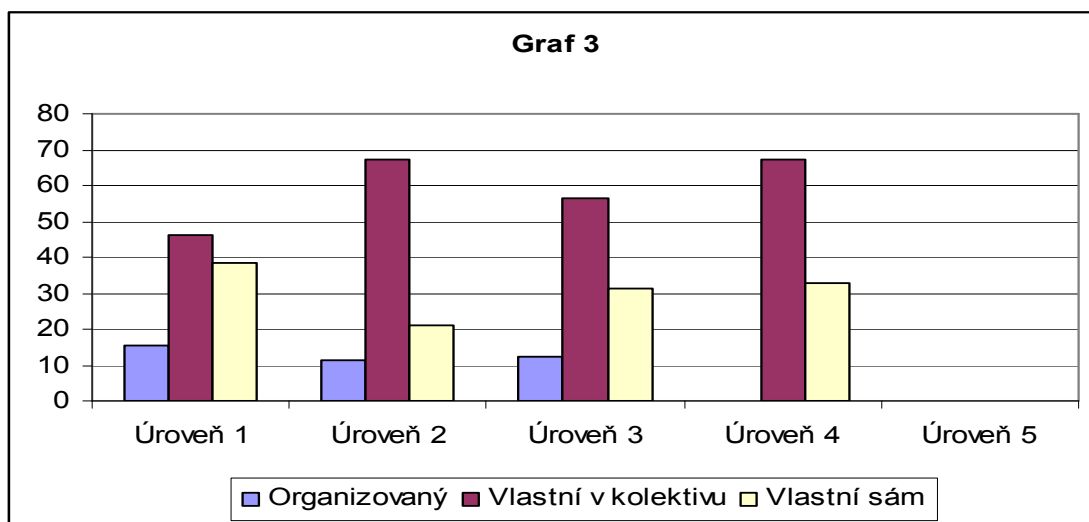


Tabulka č. 20 a graf č. 2 popisují celkovou úroveň sebehodnocení výzkumného souboru. V tabulce je zahrnuto sebehodnocení všech 84 respondentů bez rozdílu pohlaví, výzkumným souborem jsou studenti střední školy. Je zřejmá tendence respondentů ke kladnému sebehodnocení, 77,4 % se posuzuje kladně, 19 % je v pásmu nestabilní sebeúcty a pouze 3,6 % respondentů se přiklání ke kategorii sebeponižování.

Oblast organizovanosti trávení volného času v souvislosti se sebehodnocením

Tabulka 21

		Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4	Úroveň 5
Organizovaný	Celkem	2	6	2	0	0
	Četnost v %	15,38	11,53	12,5	0	0
Vlastní v kolektivu	Celkem	6	35	9	2	0
	Četnost v %	46,15	67,3	56,25	67	0
Vlastní sám	Celkem	5	11	5	1	0
	Četnost v %	38,46	21,15	31,25	33	0



Výsledek výzkumu v oblasti organizovanosti trávení volného času ukazuje, že nejčastější způsob je trávení volného času vlastním programem v kolektivu, s odstupem následuje trávení volného času podle svého rozhodnutí sám a nejméně studentů preferuje organizovaný způsob trávení volného času. Úroveň sebehodnocení přitom nehraje roli.

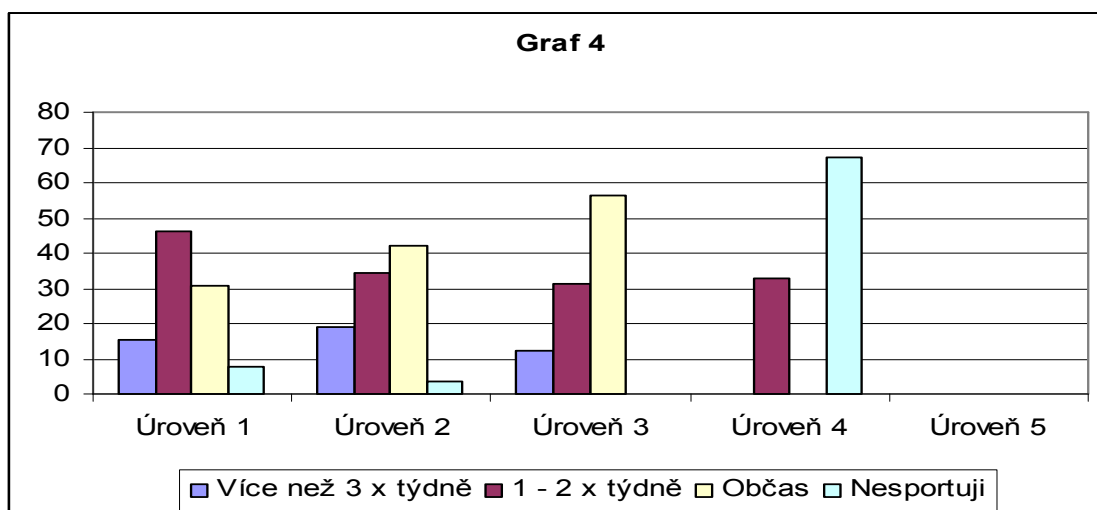
Závěr:

Mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů v oblasti jeho organizovaného trávení není zjištěna žádná souvislost.

Oblast sportu a pohybových aktivit ve volném čase v souvislosti se sebehodnocením

Tabulka 22

		Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4	Úroveň 5
Více než 3 x týdně	Celkem	2	10	2	0	0
	Četnost v %	15,38	19,23	12,5	0	0
1 - 2 x týdně	Celkem	6	18	5	1	0
	Četnost v %	46,15	34,61	31,25	33	0
Občas	Celkem	4	22	9	0	0
	Četnost v %	30,76	42,3	56,25	0	0
Nesportují	Celkem	1	2	0	2	0
	Četnost v %	7,69	3,84	0	67	0



Výsledek výzkumu v oblasti sportu a pohybových aktivit studentů střední školy ve volném čase ukazuje, že u studentů, kteří sportují více než třikrát týdně, nemá úroveň sebehodnocení žádnou souvislost, výsledky jsou srovnatelné. U ostatních studentů výsledky výzkumu naznačují, že studenti s vyšší úrovní sebehodnocení se věnují sportu a pohybovým aktivitám častěji než studenti s nižší úrovní sebehodnocení.

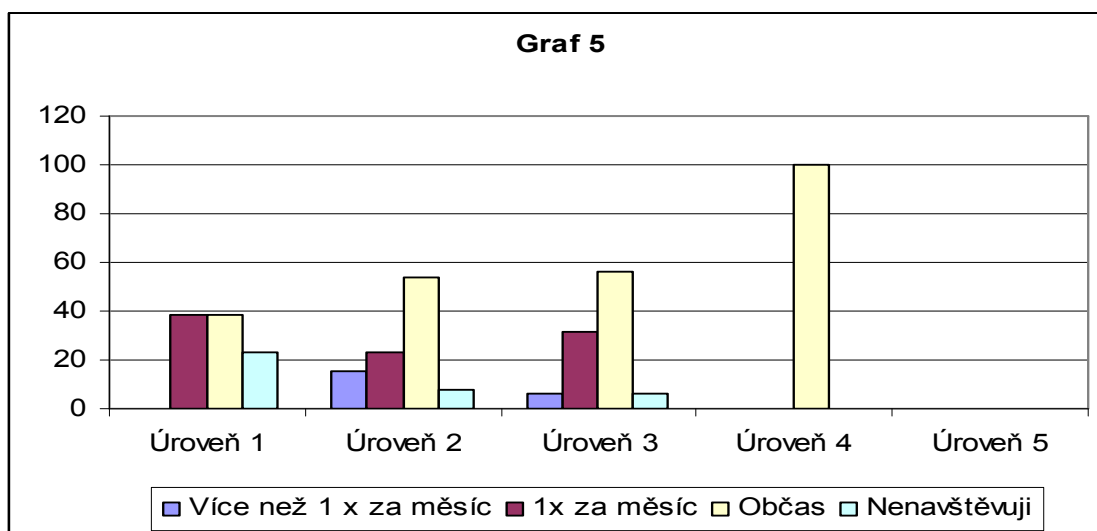
Závěr:

Souvislost mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů v oblasti sportu nelze jednoznačně potvrdit ani vyvrátit. Patrná je tendence příklonu k častějšímu sportování studentů s vyšší úrovní sebehodnocení.

Oblast kulturní aktivity ve volném čase v souvislosti se sebehodnocením

Tabulka 23

		Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4	Úroveň 5
Více než 1 x za měsíc	Celkem	0	8	1	0	0
	Četnost v %	0	15,38	6,25	0	0
1x za měsíc	Celkem	5	12	5	0	0
	Četnost v %	38,46	23,07	31,25	0	0
Občas	Celkem	5	28	9	3	0
	Četnost v %	38,46	53,84	56,25	100	0
Nenavštěvuji	Celkem	3	4	1	0	0
	Četnost v %	23,07	7,69	6,25	0	0



V této oblasti je patrná nevyrovnanost výsledků. U vynikajícího sebehodnocení žádný z dotazovaných nevedl, že kulturní zařízení navštěvuje více než jedenkrát za měsíc, zato největší podíl uvádí, že kulturní zařízení nenavštěvuje vůbec. Při součtu středních hodnot je stav srovnatelný u všech úrovní sebehodnocení.

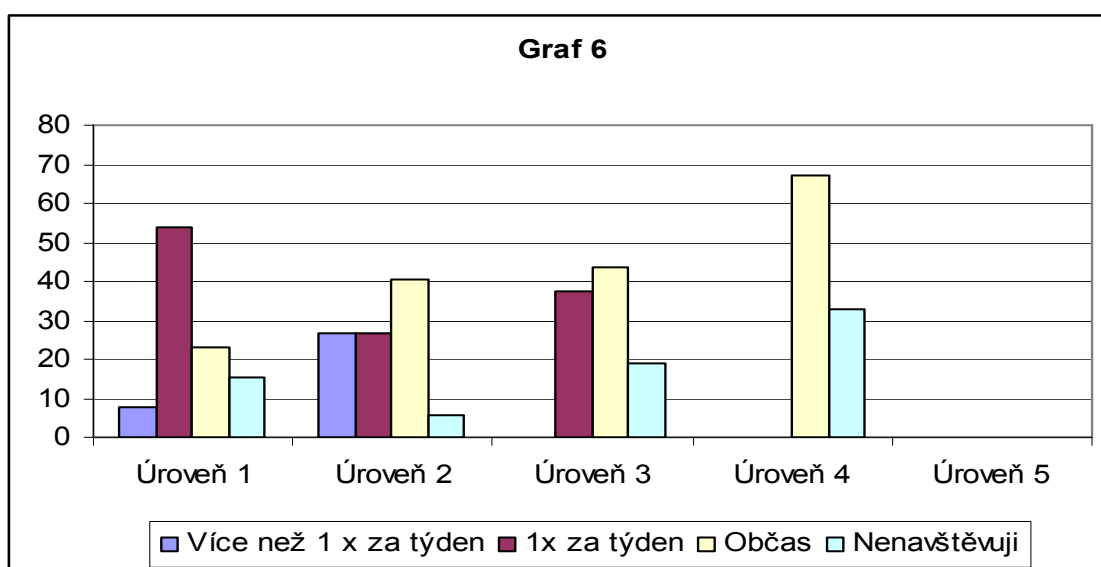
Závěr:

Výsledek výzkumu v oblasti aktivního podílu na kulturních aktivitách ve volném čase neprokázal souvislost se sebehodnocením.

Oblast návštěv rizikového prostředí ve volném čase v souvislosti se sebehodnocením

Tabulka 24

		Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4	Úroveň 5
Více než 1 x za týden	Celkem	1	14	0	0	0
	Četnost v %	7,7	26,92	0	0	0
1x za týden	Celkem	7	14	6	0	0
	Četnost v %	53,8	26,92	37,5	0	0
Občas	Celkem	3	21	7	2	0
	Četnost v %	23	40,38	43,75	67	0
Nenavštěvují	Celkem	2	3	3	1	0
	Četnost v %	15,5	5,78	18,75	33	0



Studenti se sebehodnocením vynikající sebeúcta a velmi dobrá sebeúcta v nadpoloviční většině navštěvují podniky s možností konzumace alkoholu jedenkrát za týden a častěji. Studenti s nižší úrovní sebehodnocení v nadpoloviční většině podniky s možností konzumace alkoholu navštěvují občas nebo je nenavštěvují.

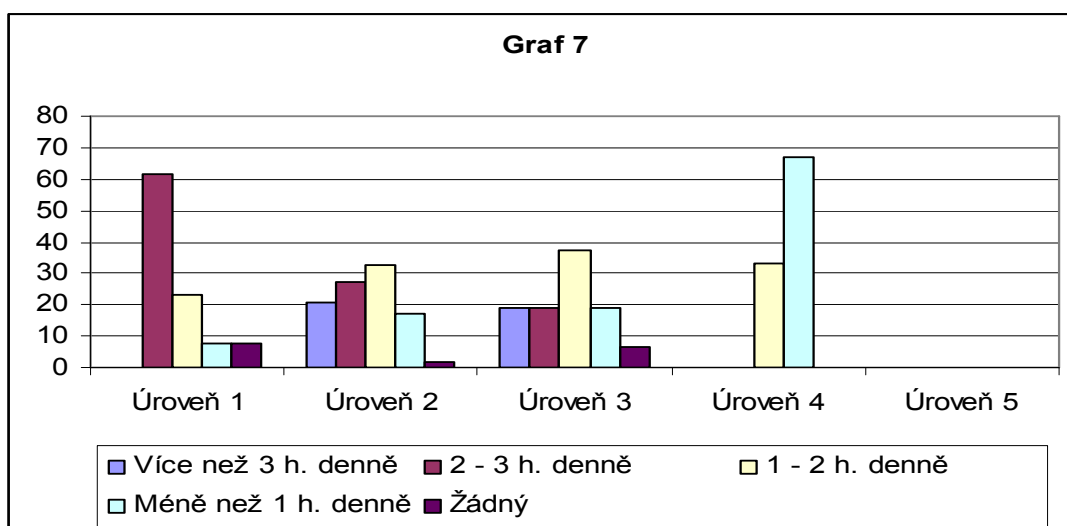
Závěr:

Výzkum prokázal, že mezi sebehodnocením a pobytem v podnicích s možností konzumace alkoholu ve volném čase je jistá souvislost.

Oblast volného času tráveného u počítače v souvislosti se sebehodnocením

Tabulka 25

		Úroveň 1	Úroveň 2	Úroveň 3	Úroveň 4	Úroveň 5
Více než 3 hod.	Celkem	0	11	3	0	0
	Četnost v %	0	21	18,75	0	0
2 - 3 hod.	Celkem	8	14	3	0	0
	Četnost v %	61,5	27	18,75	0	0
1 - 2 hod.	Celkem	3	17	6	1	0
	Četnost v %	23	32,7	37,5	33	0
Méně než 1 hod.	Celkem	1	9	3	2	0
	Četnost v %	7,7	17,3	18,75	67	0
Žádný	Celkem	1	1	1	0	0
	Četnost v %	7,7	2	6,25	0	0



V oblasti času stráveného u počítače ve volném čase jsou výsledky výzkumu v celkovém pohledu vyrovnané. Zajímavý výsledek je u studentů s úrovní sebehodnocení vynikající sebeúcta. Žádný z nich netráví u počítače více než tři hodiny denně, ale v kategorii času 2 – 3 hodiny denně je jich nad 60 %.

Závěr:

Výsledky výzkumu ukázaly, že není souvislost mezi sebehodnocením studentů a dobou strávenou u počítače ve volném čase.

Závěr

Ve své práci se zabývám otázkami dětí a mládeže, obdobím jejich dospívání a utváření osobnosti. Pozornost zaměřuji dále na volný čas, jeho možnosti a způsoby trávení volného času.

První tři kapitoly věnuji teoretickým poznatkům období dospívání, jejich charakteristice, složkám sebepojetí s důrazem na sebehodnocení a jeho typy, a v poslední kapitole teoretické části se zabývám problematikou volného času.

Praktickou část práce jsem zaměřil na výzkum. Ten jsem rozdělil do tří oblastí, abych byl schopen zjistit souvislosti mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů na střední škole.

První oblast výzkumu směřuje ke zjištění úrovně sebehodnocení studentů. Výsledkem je značný příklon studentů ke kladnému sebehodnocení. Ke střední úrovni sebehodnocení (nestabilní sebeúcta) se přiklání 19 % dotazovaných, pouze 3,6 % dotazovaných se zařadilo do kategorie sebehodnocení sklon k sebeponižování. Ani jeden z dotazovaných se nezařadil do kategorie přehnané sebeponižování.

Druhá oblast výzkumu je věnovaná problematice volného času. Zde jsem zjistil, že všichni dotazovaní studenti mají alespoň nějaký volný čas, ale z jejich subjektivního pohledu vyplývá, že celých 38 % má nedostatek volného času. Výzkumem jsem zjistil, že nadpoloviční většina dotazovaných studentů se do školy připravuje pravidelně, téměř všichni pomáhají v domácnosti. Trochu překvapivé je zjištění, že celých 89 % dotazovaných si nějakým způsobem přivydělává. Alarmující je však situace, kdy 87 % dotázaných studentů se věnuje četbě zřídka nebo nečte vůbec! To si vysvětluji tím, že podle výsledků výzkumu dvě třetiny studentů denně nebo velmi často sledují televizi a poslouchají reprodukovanou hudbu. Potěšujícím zjištěním pro mě bylo to, že pouze 7 % dotazovaných v době strávené u počítače ve volném čase hraje hry.

Třetí oblast výzkumu si klade za cíl hledání souvislosti mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů na střední škole. Je zároveň jádrem celé práce a kladu si zde otázku, zda taková souvislost existuje. Celý soubor volného času jsem pro jeho rozmanitost a nesourodost rozdělil podle svého uvážení do pěti kategorií a vyhodnotil každou kategorii zvlášť. Výzkumem jsem zjistil, že je souvislost

mezi sebehodnocením a četností návštěv podniků s možností konzumace alkoholu studenty. Studenti s vyšší úrovní sebehodnocení navštěvují tyto podniky častěji než studenti se sebehodnocením nižším. V kategorii sportu a tělesných aktivit se souvislost se sebehodnocením nepodařila jednoznačně prokázat nebo vyvrátit. Zjistil jsem pouze příklon k častějšímu sportování studenty s vyšší úrovní sebehodnocení. V kategoriích organizovanosti způsobu trávení volného času, kulturních aktivit a času stráveného u počítače mi výsledky výzkumu neprokázaly souvislost s úrovní sebehodnocení studentů. Při pohledu na volný čas jako celek se dá obecně říct, že není souvislost mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů na střední škole.

Výsledky výzkumu této práce nejsou celkovým pohledem na středoškolskou mládež. Výzkumný soubor není reprezentativním vzorkem a volný čas lze rozdělit do více nebo do jiných oblastí. Výstupy z výzkumu reprezentují studenty jedné střední školy regionu Vyškov.

Resumé

Téma mládež a volný čas je v dnešní době často skloňované. S rozvojem společnosti se mění podmínky vývoje osobnosti mladého člověka, nabízejí se nové možnosti a způsoby trávení volného času. Tato práce se snaží hledat souvislost mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů na SŠ. Práce je rozdělena do čtyř kapitol.

První kapitola je popisem charakteristiky období dospívání, rozdělené na období puberty a adolescence. Je popsán tělesný a duševní vývoj typický pro každé období.

Ve druhé kapitole je věnována pozornost utváření osobnosti. Zabývá se vědomím vlastního „Já“ a jeho strukturou z hlediska sebeuvědomování. Charakterizovaný je pojem sebepojetí se složkami sebepoznání, sebecit a sebehodnocení. Důraz je kladen na sebehodnocení a sebeúctu, jako jeho ústřední pojem. V závěru jsou vyjmenované a vysvětlené jednotlivé typy sebehodnocení.

Třetí kapitola se zabývá problematikou volného času, jeho charakteristikou, současným pojetím a významem. Zmíněny jsou funkce volného času a výchovné činnosti ve volném čase. Pozornost je věnována historickému vývoji výchovy ve volném čase a institucím pro trávení volného času.

Čtvrtá kapitola je spojena s empirickým výzkumem. Je popsán výzkumný soubor a výzkumná metoda. První část výzkumu je spojena se zjištěním úrovně sebehodnocení studentů. Druhá část výzkumu je orientovaná na volný čas studentů. Po analýze dat je v hlavní části posuzována souvislost mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů ve vybraných oblastech a formulace dílčích závěrů.

Závěr práce je věnován shrnutí získaných informací a jejich interpretaci.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá charakteristikou dětí a mládeže, utvářením jejich osobnosti s důrazem na složku sebehodnocení. Pozornost je dále věnovaná volnému času, jeho významu a funkcím. Cílem práce je hledání souvislostí mezi sebehodnocením a způsobem trávení volného času studentů na střední škole.

Klíčová slova

děti, mládež, sebepojetí, sebeúcta, sebehodnocení, volný čas, výchova a vzdělávání

Annotation

My bachelor's work deals with characteristic of children and youth and formation their personalities with accent on the element of self-image. The research is focused on leisure time, its meaning and function. The aim of my work is searching for connections between self-image and leisure time activities of students at secondary school.

Keywords

children, youth, self-concept, self-esteem, self-image, leisure time, education

Seznam použité literatury

1. ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 1997, 381 str. ISBN 80-85765--70-5
2. ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Dotisk 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999, 175 str. ISBN 80-7067-953-0
3. GRECMANOVÁ, H. a kol. *Obecná pedagogika II.*. 1. vyd. Olomouc: Nakladatelství Hanex, 1998, 192 str. ISBN 80-85783-24-X
4. HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, 280 str. ISBN 978-80-247-1168-3
5. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat. Analýza a metaanalýza dat*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 584 str. ISBN 80-7178-820-1
6. HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004, 176 str. ISBN 80-7178-927-5
7. KOHOUTEK, R. *Poznávání a utváření osobnosti*. 1. vyd. Brno: Cerm, 2001, 275 str. ISBN 80-7204-200-9
8. KUČEROVÁ, S. *Texty ke studiu otázek výchovy*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997, 147 str. ISBN 80-210-1544-6
9. MACEK, P. *Adolescence*. 2. upr. vyd. Praha: Portál, 2003, 144 str. ISBN 80-7178-747-7
10. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. akt. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 str. ISBN 80-7178-711-6
11. ŘÍČAN, P. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005, 288 str. ISBN 80-7178-923-2
12. SMĚKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2. opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2004, 524 str. ISBN 80-86598-65-9
13. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.* Praha: Karolinum, 1997, 353 str. ISBN 80-7184-317-2
14. <http://cs.wikipedia.org/wiki/puberta>
15. <http://www.psychoterapie.stranky.cz/stranka/puberta-adolescence>

Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník

DOTAZNÍK

Pokyny pro vyplnění:

Zvol jednu možnost a zakřížkuj ji v políčku.

chlapec

dívka

Část I.

1) Mám přinejmenším stejné důvody k pocíťování vlastní důstojnosti jako většina ostatních.

rozhodně souhlasím spíše souhlasím spíše nesouhlasím rozhodně nesouhlasím

2) Myslím, že mám řadu velmi dobrých vlastností.

rozhodně souhlasím spíše souhlasím spíše nesouhlasím rozhodně nesouhlasím

3) Myslím, že dokážu udělat mnohé věci dokonce i lépe než ostatní.

rozhodně souhlasím spíše souhlasím spíše nesouhlasím rozhodně nesouhlasím

4) Mám k sobě poměrně dobrý vztah.

rozhodně souhlasím spíše souhlasím spíše nesouhlasím rozhodně nesouhlasím

5) Jsem s tím, čeho jsem již v životě dosáhl, vcelku spokojený.

rozhodně souhlasím spíše souhlasím spíše nesouhlasím rozhodně nesouhlasím

Část II.

6) Kolik volného času máš denně?

více než 4 hod. 3 – 4 hod. 2 – 3 hod. 1 – 2 hod. méně než 1 hod.

7) Jak jsi spokojený s množstvím volného času?

mám až nadbytek volného času plně mi postačuje mám nedostatek volného času

8) Jakou dobu strávíš přípravou do školy

více než 2 hod. denně méně než 2 hod. denně připravuji se nepravidelně nepřipravuji se

Příloha č. 1

9) Kolik času strávíš denně pomocí v domácnosti?

- více než 2 hodiny méně než dvě hodiny pomáhám občas nepomáhám vůbec

10) Jak často si vylepšuješ svoji finanční situaci? (brigáda a pod.)

- pravidelně občas náhodně vůbec

11) Jakým způsobem trávíš svůj volný čas nejčastěji?

- organizovanou činností vlastní program v kolektivu vlastní program sám

12) Jak často se aktivně věnuješ sportu nebo pohybovým aktivitám?

- více než 3x týdně 1 – 2x týdně občas nesportuji

13) Jaké druhy sportu převážně provozuješ? (Nevyplňují ti, co v otázce č. 12 uvedli *nesportuji*)

- kolektivní individuální

14) Jak často chodíš do přírody?

- více než 1x týdně 1x týdně občas nechodím do přírody

15) Navštěvuješ kina, divadla, koncerty, výstavy, muzea?

- více než 1x za měsíc 1x za měsíc občas nenavštěvuji

16) Jak často navštěvuješ podniky s možností konzumace alkoholu?

- více než 1x za týden 1x týdně občas nenavštěvuji

17) Kolik volného času věnuješ četbě?

- čtu denně čtu pravidelně čtu zřídka nečtu vůbec

18) Jak často posloucháš reprodukovanou hudbu?

- denně velmi často zřídka neposlouchám

19) Jak často sleduješ televizi, video, DVD?

- denně velmi často zřídka nesleduji

20) Kolik času strávíš denně u počítače?

- více než 3 hod. 2 – 3 hod. 1 – 2 hod. méně než 1 hod. žádný

21) K čemu využíváš počítač nejčastěji? (Nevyplňují ti, co u otázky č. 20 uvedli *žádný*)

- internet hry příprava do školy jinak – doplň:.....