

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FILOZOFICKÁ FAKULTA  
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ

bakalářské kombinované studium 2003-2006

Jana Halamová

Volný čas, práce a vzdělávání

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Praha 2006

Vedoucí bakalářské práce: ..... **PhDr. Michal Šerák, Ph.D.** .....

Oponent bakalářské práce: .....

Datum obhajoby: .....

Výsledek obhajoby: .....

Prohlašuji,

že tuto předloženou bakalářskou práci jsem vypracovala zcela samostatně a uvádím v ní veškeré prameny, které jsem použila.

23.6.2006

Jana Kalamová

# OBSAH

<b>0</b>	<b>ÚVOD</b> .....	4
<b>1</b>	<b>VOLNÝ ČAS A PRÁCE</b> .....	6
1.0	Úvod.....	6
1.1	Pojetí volného času.....	6
1.2	Pojetí práce.....	13
1.3	Vztah volného času a práce z historického pohledu.....	16
<b>2</b>	<b>PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY VOLNÉHO ČASU</b> .....	23
2.0	Úvod.....	23
2.1	Volný čas a osobnost člověka.....	23
2.2	Seberealizace ve volném čase.....	27
2.3	Volný čas a motivace.....	28
2.4	Volný čas z hlediska duševní hygieny.....	29
2.5	Negativní aspekty volného času.....	35
<b>3</b>	<b>SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY VOLNÉHO ČASU</b> .....	39
3.0	Úvod.....	39
3.1	Faktory ovlivňující volný čas.....	39
3.2	Volný čas a životní styl.....	52
3.3	Způsoby trávení (aktivity) volného času.....	56
<b>4</b>	<b>VOLNÝ ČAS A VZDĚLÁVÁNÍ</b> .....	61
4.0	Úvod.....	61
4.1	Otázky zaměření vzdělávání.....	61
4.2	Zájmové vzdělávání.....	65
4.3	Úroveň vzdělání a volný čas.....	69
<b>5</b>	<b>ZÁVĚR</b> .....	72
<b>6</b>	<b>SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ</b> .....	75
<b>7</b>	<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	78

## 0 ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je problematika volného času ve vztahu k práci a vzdělávání, ale i dalším aspektům. V současnosti stojí na tomto poli většinou v popředí zájmu otázky týkající se zaměstnání a profesního vzdělávání, avšak i volný čas je důležitou součástí života člověka. Doba volna slouží nejen k odpočinku, ale člověk v ní může nalézt též prostor pro své uspokojení a seberealizaci, které nemusí vždy nacházet v práci. Volný čas se ovšem může stát i zdrojem některých problémů, kterým je vhodné včas předcházet. V následujících kapitolách se pokusím poukázat na dosavadní nejdůležitější poznatky z této oblasti.

V 1. kapitole „Volný čas a práce“ se snažím vysvětlit různá pojetí pojmů „volný čas“ a „práce“ tak, jak je definují někteří autoři, zabývající se touto problematikou. Prostor věnuji také souvislostem mezi volným časem a prací z historického pohledu.

Kapitola č. 2 „Psychologické aspekty volného času“ se bude věnovat různým vlivům, jejichž prostřednictvím může volný čas (ale i práce) působit na lidskou psychiku. Mohou to být vlivy jak pozitivní (např. pocit uspokojení z činnosti ve volném čase), tak i negativní (nuda, škodlivé způsoby trávení volného času apod.). Způsoby využívání volného času jsou též velmi důležitými prvky duševní hygieny.

V kapitole č. 3 „Sociologické aspekty volného času“ se budu zabývat některými aspekty ovlivňujícími trávení volného času (např. hledisko věku, pohlaví, vzdělání, vykonávané práce, místa bydliště apod.). Další část kapitoly pojedná o různých životních stylech, jak je rozlišují někteří autoři jednak podle převládajícího typu činnosti ve volném čase, ale i podle vztahu k vykonávané práci. Posléze se pak věnuji i jednotlivým aktivitám volného času, které lidé obvykle provozují.

4. kapitola „Volný čas a vzdělávání“ se bude zabývat některými souvislostmi mezi těmito dvěma sférami. V současné době je upřednostňováno vzdělávání profesní, ale někteří autoři se zamýšlejí i nad významem vzdělávání zájmového a vzdělávání pro volný čas. V další části kapitoly se pokusím přiblížit vzdělávání zájmové, které má zřejmě k volnému času nejužší vztah. Poslední část je věnována poznatkům, jakým způsobem dosažená úroveň vzdělání ovlivňuje některé stránky života, tedy i oblast volného času.

Na tomto místě bych ještě ráda poděkovala PhDr. M. Šerákovi, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce a za cenné připomínky k jejímu zpracování.

# 1 VOLNÝ ČAS A PRÁCE

## 1.0 Úvod

V této kapitole bych ráda nejprve přiblížila pojmy volného času a práce, kterými se budu v dalších částech této práce zabývat. Nejprve zmíním několik definic, jak je uvádějí někteří z autorů, zabývající se touto problematikou. Dále pak hodlám stručně nastínit historické aspekty pohledů na vztah volného času a práce.

## 1.1 Pojetí volného času

Problematikou volného času a jeho souvislostmi se zabývá celá řada autorů. Z jejich vysvětlení pojmu volný čas vybírám následující:

Slepičková ve své práci definuje volný čas *„jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti“*. (Slepičková, 2005, s. 14) Kromě výše uvedených charakteristik musí jít také o činnost, která je v dané kultuře považována za činnost ve volném čase. (Slepičková, 2005, s. 14) Na jiném místě pak autorka uvádí: *„Pojem volného času je spojen hlavně se ‚západní‘ kulturou, reprezentovanou evropským a severoamerickým způsobem života, a je možné jej dnes považovat za významnou charakteristiku moderní industriální společnosti.“* (Slepičková, 2005, s. 9)

Podobně Pávková a kol. uvádějí: *„Volný čas je možno chápat jako opak nutné práce a povinností, dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je*

dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“ (Pávková a kol., 1999, s. 15) Činnosti volného času tedy uvedení autoři charakterizují jako takové, které máme rádi a které nás baví. „Prostě je dělat chceme a můžeme. Činnosti zahrnované do sféry povinností vykonat musíme, ať již chceme či nikoliv. Každého napadne, že mezi těmito dvěma oblastmi nevede přesná hranice. To, co někdo pociťuje jako povinnost, může být pro jiného příjemnou zábavou a naopak. Rozdíl je také mezi povinnostmi souvisejícími s profesí a těmi, které vyplývají z chodu domácnosti a uspokojováním základních biologických potřeb. Do sféry povinností by bylo možné zařadit i ty, které vyplývají z vnitřního mravního přesvědčení, např. pracovat na sobě, vzdělávat se nejen v souvislosti s povoláním, ale i rozšiřovat svůj kulturní obzor apod.“ (Pávková a kol., 1999, s. 11)

Podle Robertse neexistuje žádná obecně přijímaná definice toho, co je to volný čas. Nesnáz při definování volného času spočívá v tom, že koncept volného času měl pro různé národy různý význam. Ve starověkém Řecku se volný čas vztahoval k možnosti rozvíjet lidské tělo, mysl i duši. Pro puritány volný čas znamenal hrozbu pohodlnosti a hříchu. Pro horníky v moderní společnosti znamená volný čas uvolnění a únik od pracovní rutiny, zatímco pro staré lidi v naší společnosti znamená často volný čas problém, jak ho vyplnit. Vzhledem k tomu, že na volný čas může být pohlíženo z více hledisek, není možno ho definovat jednoznačně. Vhodným způsobem, jak překonat tento problém, se zdá být negativní definice, tedy to, co volný čas není. Volný čas může být definován jako prostý závazků a aktivity volného času jako nepovinné. Člověk má kromě práce v zaměstnání ještě další povinnosti v rodině a teprve když jsou všechny jeho závazky splněny, nastává období volného času, které lze zaplnit činnostmi podle vlastního výběru. Dumazedier zjistil, že lidé jej (při otázce, co pokládají za volný čas) většinou nejprve odlišují od práce a poté od dalších aktivit, které pociťují jako společensky povinné, takže negativní definice volného času má své opodstatnění.

Problematické ovšem může být rozhodování, zda by určitá činnost měla či neměla být klasifikována jako aktivita volného času. (Roberts, 1970, pp. 6-7)

Dumazedier pokládá za základní vlastnost aktivit pro jejich zařazení do oblasti volného času jejich neutilitárnost. Zdůrazňuje, že „volný čas nelze definovat pouze v opozici k profesionální práci, nýbrž i k dodatečné a příležitostné práci navíc, k domácím povinnostem, k péči o vlastní osobu, k rodinným, společenským a i náboženským závazkům a konečně i k nutnému studiu. To také odpovídá třem základním funkcím volného času: /1/ relaxaci, /2/ zábavě a /3/ rozvoji osobnosti.“ (Pácl, 1988, s. 178)

K funkcím volného času Dumazedier píše: „Jestliže relaxace odstraňuje následky námahy, pak zábava je osvobozením od nudy. Monotónnost a rozdrobenost práce i omezení a nátlak společnosti vedou k hledání úniku do rozdílného, často zcela protikladného světa zábavy. ... Pokud jde o třetí funkci, zde volný čas slouží k osvobození člověka od denního automatismu v myšlení a jednání. Dovoluje širší společenskou participaci a vědomou sebekultivaci nad a mimo profesionální zřetel.“ (Pácl, 1988, s. 47)

Dumazedier definuje volný čas jako osvobození od primárních povinností, od profesionální práce v podniku, úřadu, ve škole, jako výsledek svobodné volby. Volný čas je též osvobozením od závazků, které ukládají základní zařízení společnosti jako rodina, občanské a duchovní instituce apod. Volný čas je časem nezainteresovaným, nemá žádný zjištěný cíl jako aktivity pracovní, povinnosti v rodině a v domácnosti, ve společnosti apod. (Zich, 1978, s. 46-47)

Dumazedier volný čas též charakterizuje jako komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky, jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, rozšířil své znalosti či spontánní sociální participaci nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu. (Pácl, 1988, s. 178)



Pácl rozděluje lidské činnosti v moderní společnosti do tří základních skupin. Jsou to činnosti času pracovního (v rámci zaměstnání), činnosti času vázaného (činnosti vyplývající z péče o vlastní osobu, děti a domácnost, péče o domácí hospodářství, cestování do práce a z práce) a činnosti času volného (ostatní činnosti vykonávané svobodnou volbou). Stanovení hranic mezi aktivitami vázaného a volného času bývá ovšem někdy dost problematické. Za takovou spornou aktivitu lze označit např. studium - někteří autoři navrhnou zařadit do vázaného času takové studium a sebevzdělávání, které je formalizováno či institucionalizováno a neorganizované studium pak patří do času volného. (Pácl, 1988, s. 40-43) Do volného času ovšem snad lze podle mého názoru zařadit i institucionalizované a organizované vzdělávání, pokud je člověku zálibou. Jinak je možno pohlížet např. na studium v kurzu angličtiny, kterou množství lidí v dnešní době potřebuje ve svém zaměstnání, avšak studium některého exotického jazyka nebo jiného oboru bez přímého vztahu k vykonávanému povolání bude patrně motivováno spíše osobním zájmem.

S podobnými problémy se můžeme setkat i u takových činností, které vycházejí z plnění povinností vázaného času, ale přerůstají jeho rámec a stávají se zároveň určitou zálibou či koníčkem. Např. údržba bytu či spotřebičů může přecházet do „kutilství“, nutná péče o domácí hospodářství do zahrádkářství, holubářství atp. Dumazedier podobné smíšené aktivity označuje jako „polovolný čas“. Aktivity provozované v tomto čase jsou pro dotyčného potěšením, zábavou a odpočinkem, ale zároveň přinášejí určitý užitek a není snadné rozlišit, která z těchto dvou stránek je dominující. (Pácl, 1988, s. 44)

Rovněž Zich blíže vymezuje časové kategorie, do kterých se lidský čas dělí. Autor píše: „Člověk má denně k dispozici dvacet čtyři hodiny a naplňuje je nejrůznějšími činnostmi. Některé z nich jsou pro jeho život nevyhnutelné a každodenně se opakují, například spánek, jídlo, jiné se opakují téměř každý den - zaměstnání. ... Zbytek času, který zůstává po odečtení času věnovaného práci a obnově lidských sil, je naplněn činnostmi, jejichž charakter není již tak zcela jednoznačný. Lze je rozdělit na ty, které

jsou sice ještě volitelné v čase, ale přesto je musí člověk vykonat, aby byl zajištěn normální chod života. Jsou to například nákup, vaření, úklid apod. Shrnujeme je do časové kategorie nazvané ‚práce v mimopracovní době‘.

Zbývající činnosti, které jsou voleny na základě relativně největší svobody výběru, pak zahrnujeme do volného času.

Vést hranici zejména mezi kategorií ‚práce v mimopracovní době‘ a ‚volným časem‘ je velice obtížné.“ (Zich, 1978, s. 85)

Autor považuje za nejvhodnější následující vymezení časových kategorií:

1. Pracovní doba (vlastní pracovní doba strávená na pracovišti a cestou do práce a z práce).
2. Obnova pracovní síly (spánek, jídlo, návštěva lékaře apod.).
3. Práce v mimopracovní době (nákup, vaření, úklid bytu, opravy domku, péče o děti, praní prádla atd.).
4. Volný čas (kulturní činnosti jako např. četba, sledování televize, poslech rozhlasu, provozování hudby, návštěva divadla, fotografování, malování; rodinné činnosti, např. hraní s dětmi; rekreační činnosti, např. vycházky do přírody; technické činnosti; koníčky, např. filatelie, zahradničení, pletení, háčkování, rybaření; sportovní činnosti; společenské činnosti, např. posezení s přáteli; přímé vzdělávání; veřejná činnost; pasivní odpočinek).

(Zich, 1978, s. 86-87)

Zich ve své publikaci uvádí, že volný čas je a zůstane sférou relativně svobodné volby činnosti, a proto je subjektivně pocíťován jako nejcennější čas. Zich ovšem upozorňuje, že ačkoliv je člověk ve volném čase relativně svobodný ve volbě konkrétních aktivit, může přitom realizovat jen to, co umožňují konkrétní historické podmínky dané etapy, a také jen to, o čem sám ví, že je možné ve volném čase dělat. Autor dále podotýká, že rozdílná hlediska na význam volného času mohou vyplývat z odlišných pohledů různých vědních oborů (filozofie, sociologie, ekonomie, medicíny). (Zich, 1978, s. 51-55)

Podle Vážanského je volný čas v nejužším slova smyslu (vlastní, efektivní, skutečná, svobodně a plně disponibilní doba) obdobím nezávislým na době spánku, zaměstnání i na polovolném čase. (Vážanský, 1995, s. 21) Autor uvádí, že s pojmem volný čas jsou spojeny nejen časové (volný čas - pracovní doba), ale také obsahové aspekty (volný čas - svoboda, volnost v jednání). Dle autora „se v současné době uvádějí dva hlavní směry v chápání termínu volný čas:

- A) **negativní** pojem - volný čas v tomto smyslu znamená zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovně podmíněném čase, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb,
- B) **pozitivní** pojem - volný čas je charakterizován jako disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu. ... Je také dobou, v níž se individuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu je nikdo nenutí a k čemu též není podvědomě nuceno.“ (Vážanský, 1995, s. 23-24)

Vážanský různé pohledy na volný čas rozebírá ještě podrobněji. Užívá dělení na tzv. „hypotézu kontrastu“ a „hypotézu shody“. Hypotéza kontrastu „naznačuje výrazné odchylky zájmů, chování a prožívání v oblasti volného času od aktivit během pracovní doby“. (Vážanský, 1995, s. 24) Hypotéza shody „spočívá v typické podobnosti sféry pracovního a volného času, poněvadž v práci osvojené modely chování se transferují do oblasti volného času a naopak“. (Vážanský, 1995, s. 25) V rámci hypotézy kontrastu pak autor ještě rozlišuje několik teorií:

- a) *teorii kompenzace*, která „vysvětluje způsoby vyrovnávání se s nedostatky, možnými selháními, odolávání nárokům, zátěžím a tlakům světa práce v průběhu volnočasového prostoru“;
- b) *teorii ventilu*, která „se jeví jako prostředek odreagování přebytečných energií, potlačených emocí, latentních strachů, neprojevovaných obav, nejistot, stresu, psychických napětí a vnitřního neklidu“;

- c) *teorii zotavení*, která „charakterizuje volný čas jako dobu reprodukce, jako bezpodmínečně nutný předpoklad a záruku zdraví a dobré pohody jedince“;
- d) *teorii spotřeby*, která „představuje volný čas jako období konzumu, nezbytného pro udržení produkce činností člověka v chodu“.

V rámci hypotézy shody pak rozlišuje:

- a) *teorii redukce*, která „zachycuje jisté ohraničení možností využívání volného času pracovními omezeními“;
- b) *teorii generalizace*, která „uvádí, že repertoár pracovních vzorců jednání je aplikován i ve volném čase“;
- c) *teorii identity*, která „hlásá, že práce současně znamená úsek činnosti, kterou by člověk také prováděl ve volném čase.“

(Vážanský, 1995, s. 24-25)

Kučerová říká: „Každý člověk má svůj čas a prožívá jej jako svůj život. Čas, který člověku zbývá jako protiváha nutných činností spjatých se zaměstnáním, sociálními povinnostmi a biologickými nezbytnostmi, je čas prázdný, který každý může naplnit v rámci daných podmínek svobodně, podle své vlastní vůle.“ (Kučerová, 1994, s. 15) A dále: „Volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně.“ (Kučerová, 1994, s. 17)

Zajímavé je též Pieperovo pojetí, které pohlíží na volný čas jako na „stav duše“. Pieper říká: „Volný čas ... je především stav duše. Není dán objektivní skutečností dovolené či víkendu! Volný čas je vnitřní stav duše a jako takový je přesně protikladem ... ideálu přecenění práce... Přecenění aktivity - vždyť volný čas je právě ne-aktivitou. Je mlčením. Je ne-přiložením ruky k dílu. Samozřejmě je třeba přikládat ruce k dílu... Ale musí být i stav, kdy se nepustíme do práce, ale uvolníme se, sebe sama uvolníme, odevzdáme, jako se odevzdáváme ve spánku. ... Největší náhledy, jichž se vůbec

nemůžeme „dopracovat“, jsou nám propůjčeny právě ve stavu otevřenosti duše.“ (Pieper, 1992, s. 14-15)

Z uvedených definic lze tedy obecně shrnout, že volný čas je doba, oproštěná od všech povinností jak v zaměstnání nebo společnosti, tak i doma. Je to prostor, ve kterém si člověk může svobodně zvolit svou činnost, která mu přináší radost a uspokojení. Není jisté třeba znovu opakovat jednotlivé definice různých autorů, vhodné by snad bylo jen zdůraznit význam myšlenek např. Dumazediera nebo Robertese. Z českých autorů mě zaujal postřeh Slepíčkové, že činnosti volného času nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti. Domnívám se, že v současné společnosti je řada lidí zaměřena na vysoký výkon ve svém zaměstnání a podobně i některé aktivity volného času (např. sport) považují spíše za „přehlídku svých schopností“, za prostor pro další soupeření s ostatními (srov. Vážanského teorie generalizace). Pak tato touha být stále nejlepší (a tím i aktivity volného času) mohou být spíše zdrojem stresu a úzkosti než relaxace, radosti a uspokojení. Je tedy otázkou, zda se tímto způsobem prožívaný čas vždy dá ještě považovat za volný.

## 1.2 Pojetí práce

Vzhledem k tomu, že se ve svém pojednání budu zabývat různými aspekty volného času, považuji za vhodné charakterizovat též pojem práce.

Ve Velkém slovníku naučném je práce definována jako „specificky lidská činnost vyznačující se plánovitostí a vědomou volbou pracovních postupů i společenskou kooperací a komunikací; zaměřena na hospodářský cíl uspokojování potřeb, v širším smyslu na tvorbu hodnot nezbytných pro zabezpečení existence člověka.“ (Velký slovník naučný, 1999, s. 1162)

Podobně též Ottova encyklopedie A-Ž popisuje pojem práce takto: „cílevědomá lidská činnost vytvářející hodnoty; jeden z výrobních faktorů, kt. slouží k vytváření výrobků a poskytování služeb, tj. k uspokojování lidských potřeb.“ (Ottova encyklopedie A-Ž, 2004, s. 790)

Bláha píše: „Co charakterizuje práci je především to, že je to činnost funkční, zaměřená k vytvoření nějakého vnějšího produktu neb výsledku, že tedy není samoúčelná, nýbrž že má účel mimo sebe.“ (Bláha, 1968, s. 354) Dále Bláha uvádí: „*Všecky pracovní úkony*, ať už je předmětem jejich činnosti cokoliv, ať věci (práce rolníka, dělníka, řemeslníka, obchodníka), ať lidé (práce lékaře, soudce, učitele atd.), ať ideje (práce vědce, umělce), odpovídají určitým potřebám sociálního života, *mají funkci sociální*.“ (Bláha, 1968, s. 356)

Entwistle zdůrazňuje důležitost lidské práce. Autor uvádí, že základem lidskosti je schopnost člověka skrze práci formovat své okolí a určovat podmínky, ve kterých žije. Práce je též nezbytná pro společenský život a povinnosti. Práce je zdrojem většiny lidské kultury - jazyk, umění a vědecké úsilí vycházejí ze snahy člověka rozumět, kontrolovat a přetvářet své životní prostředí. Práce je tedy základní lidskou potřebou. (Entwistle, 1970, p. 25)

Práci se ve své knize Sociologie zabývá i Giddens. Autor uvádí, že pojem „práce“ se v lidských představách často spojuje se slovem „dřina“, tj. s úkoly, které bychom nejraději omezili na minimum a pokud možno se jim úplně vyhnuli. Práce však má i své přitažlivé stránky. „V moderní společnosti hraje zaměstnání důležitou roli pro udržení sebeúcty. Dokonce i tehdy, když je pracovní náplň nezajímavá a odehrává se v málo příjemném prostředí, mívá zaměstnání určující vliv na psychologický stav jedince a jeho každodenní cyklus činností.“ (Giddens, 1999, s. 308) Pojem práce pak Giddens vysvětluje takto: „**Práci** obecně, ať placenou či neplacenou, můžeme definovat jako vykonávání úkolů vyžadujících mentální a fyzické úsilí, jehož cílem je výroba zboží a služeb k uspokojení lidských potřeb. Za **zaměstnání** považujeme takovou práci, která se

děje výměnou za pravidelnou mzdu či plat. Práce je ve všech kulturách základem **ekonomiky**. Instrukce, které zajišťují výrobu a směnu zboží a služeb, vytvářejí **ekonomický systém**.“ (Giddens, 1999, s. 309)

Vlček a kol. charakterizují práci takto: „**Práce** je vědomou a účelnou lidskou činností. Jejím nositelem je člověk se svými konkrétními fyzickými a duševními schopnostmi a talentem.“ (Vlček a kol., 2003, s. 37) A pokračují dále: „**Práce** je v ekonomické teorii chápána jako **cílově zaměřená hospodářská činnost člověka**. Hlavní příčinou pracovní aktivity lidí je zabezpečení jejich základních životních potřeb. Motivace lidí k práci má také sociální rozměr, protože práce spojuje jednotlivce se společnostmi. Pracovní činnost umožňuje lidem rozvíjet potenciál svých osobností a přináší jim pocit vnitřního uspokojení. Lidé pracují i proto, aby získali určité společenské postavení. Nezaměstnanost způsobuje většině lidí zhoršení duševního zdraví.“ (Vlček a kol., 2003, s. 219)

Pokud se tedy týče pojmu „práce“, bylo by možno shrnout, že se většinou jedná o hospodářsky zaměřenou lidskou činnost, jejímž cílem je uspokojování potřeb a zabezpečení existence člověka. Někteří autoři zdůrazňují i její psychologický a sociální rozměr. Důležitý je podle mého názoru postřeh Giddense, že i málo zajímavá a v nepříjemném prostředí provozovaná práce je pro člověka zdrojem sebeúcty a má určující vliv na jeho psychologický stav. Domnívám se, že z toho je možno odvodit, že celkově je patrně pro člověka prospěšnější i horší druh práce (než pro kterou je např. kvalifikován), udržení určitého denního a životního rytmu a spoléhání se na vlastní síly, než smíření se s dlouhodobou nezaměstnaností a spoléhání se na záchrannou sociální síť. Z tohoto pravidla se snad vymykají jen někteří duševně nemocní nebo lidé svým majetkem (event. příjmy z dividend apod.) tak zabezpečení, že nejsou na výdělečné práci nijak závislí.

### 1.3 Vztah volného času a práce z historického pohledu

Pohled na volný čas se v různých dobách lišil a byl mu připisován různý význam. Pro přiblížení problematiky volného času a jeho vztahu k práci je podle mého názoru třeba stručně nastínit vývoj názorů na tuto oblast. Vycházím zde především z Páclových shrnutí, která se mi jeví jako poměrně přehledná a ucelená (i když v práci z r. 1988 je z pochopitelných důvodů věnováno zřejmě až příliš prostoru marxistickému pojetí). Na některých místech doplňuji též připomínky některých dalších autorů (Kučerové, Havlíka, Halászové a Prokopa, Verдона, Vážanského).

Kučerová uvádí: „Volný čas existoval v průběhu lidských dějin stále, aniž byl pocíťován jako problém, aniž by zavdával příležitost k zvláštním úvahám. Střídání činnosti a odpočinku odpovídá biologickému rytmu, vlastnímu živočišné říši, u člověka nabylo podoby střídání práce a volného času.“ (Kučerová, 1994, s. 10)

K výraznějšímu oddělení práce a volného času došlo v důsledku vzniku sociálně diferencovanější společnosti, „která v Evropě vykryštovala do podoby antického otrokářství“. (Pácl, 1994, s. 54) Nedá se však říci, že by práce byla výhradně údělem vykořisťovaných otroků a volný čas naopak atributem moci. Pácl připomíná, že v antickém chápání nebyl otrok vůbec členem společnosti, nýbrž jen „živým nástrojem“, a proto ani volný čas nebyl opakem otrocké práce, dřiny či lopoty, ale především opakem povinností, zaměstnání či zaneprázdnění lidí svobodných. Společnost svobodných lidí byla hluboce rozrůzněna a zahrnovala lidi chudé i bohaté, tj. bezzemky, rolníky, řemeslníky, vojáky, úředníky, státníky, obchodníky i otrokáře v klasickém slova smyslu. (Pácl, 1994, s. 54)

U antických myslitelů také již nalezneme úvahy o vztahu volného času a práce. Aristoteles ve svých dílech, především „Etika Nikomachova“, vytvořil celou propracovanou koncepci volného času. Aristoteles uvažuje o konečném cíli, kterým má být nejvyšší dobro. Takové dobro je hodné našeho úsilí samo o sobě, není pouhým



prostředkem pro dobro jiné. Nevolíme je pro jiný cíl než pro ně samotné. V něm také spočívá blaženost. Nejvyšší dobro a tím ani lidská blaženost nemůže spočívat v práci, neboť každá práce je účelná. Jak se zdá, blaženost tedy předpokládá volný čas. Požadavkům blaženosti však neodpovídá libovolná náplň volného času. Není to např. hra ani odpočinek, který si člověk dopřává pouze kvůli práci. Podstata lidské blaženosti spočívá v myšlení, rozjímání, ve filozofii. Aristotelovy úvahy se staly východiskem většiny dalších filozofických a později sociologických koncepcí práce a volného času. (Pácl, 1988, s. 138-140)

Volným časem se ve svých úvahách zabývali i stoikové, např. Lucius Annaeus Seneca ve svých traktátech „O volném čase“, „O krátkosti života“ a „O duševním klidu“. „Stoikové čelí vrtkavosti poměrů ... důrazem na jistoty filozofie. V ní nalézají svůj klid i blaho mnohem cennější, než dokáže poskytnout bohatství či moc; v ní se blíží blaženosti bohů.“ (Pácl, 1988, s. 141)

Ze stoicismu částečně čerpalo i rané křesťanství. Evangelia Nového zákona nepřikládají váhu majetku ani veřejnému postavení a nalézají sílu člověka k překonávání vnějších příkoří v jeho vnitřní jistotě, kterou ovšem křesťan nečerpá z filozofie, nýbrž ze své víry. Filozofické myšlení bylo nahrazeno komunikací s Bohem. (Pácl, 1994, s. 56)

Křesťanstvím byl ze židovského kulturního okruhu převzat sedmidenní interval (skládal se ze šesti pracovních dnů se sedmým dnem volna). „Náplní sedmého dne (sabat) nebyl u Židů původně odpočinek, ale slavnost se zřetelným záměrem koordinovat více životních stylů na společném území.“ (Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 72) Tento sedmidenní interval byl vyjádřen i v křesťanských kalendářích (v juliánském i gregoriánském).

Ve středověku se dá dle Verdone hovořit o civilizaci práce. „Nicméně chvíle odpočinku a rozptýlení nebyly věcí neznámou, i když na rozdíl od dnešní doby byl

volný čas mnohem těsněji propojen s prací.“ (Verdon, 2003, s. 17) Lidé se rozptylovali především během svátků, které se slavily v průběhu celého roku. Tyto svátky většinou korespondovaly s církevním kalendářem, některé však měly pouze lokální charakter. (Verdon, 2003, s. 31) Svátky byly jedno- i vícedenní, pravidelně se opakovaly každý rok. „Církevní dny volna (svátky) představovaly až do industriální doby jakési schéma sociálního času, v němž se v ročních cyklech podle gregoriánského kalendáře katolické verze střídalo přibližně více než 130 volných a více než 230 pracovních dnů v roce. V protestantském kalendáři, který s gregoriánským souvisel převzetím časové koncepce 6 + 1 dnů, chyběly svátky svatých, které byly částečně nahrazovány svátky státními.“ (Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 72-73)

Pácl uvádí, že zrod protestantismu sehrál vůči volnému času dvojakou roli - jednak odmítl prostřednickou roli církve a posílil význam samostatné vůle a rozhodování v životě jedince, zvýraznil ale také úlohu práce v životě člověka a prohloubil odmítání neproduktivního mrhání časem. „Podklady k takovému posuzování našel v poněkud odlišné interpretaci bible: každá ztracená hodina podryvá práci ve službách Pána a naopak bohatství, katolicismem odsuzované, je vlastně důkazem toho, že člověk svou práci, k níž byl Bohem povolán, vykonává úspěšně. Zavrženíhodný není tedy majetek, nýbrž odpočívání na něm, požitkářství a zahálčivost.“ (Pácl, 1994, s. 57)

Vztahem volného času a práce se ve svých dílech zabývali i tzv. utopisté. (Název pochází od názvu Morova díla „Utopie“.) Představiteli takovýchto přístupů mohou být kromě Mora např. Campanella, F. Bacon, Saint-Simon, Owen či Fourier (16.-19.stol.) (Pácl, 1988, s. 149-157) Za všechny krátce přiblížím alespoň Thomase Mora.

More ve svém spise „Utopie“ poprvé chápe práci jako sociální nezbytnost, jako tvůrkyni materiálních hodnot, bez nichž by společnost vůbec nemohla existovat. Teprve po zabezpečení tohoto úkolu mohou mít lidé i volný čas. Je tedy především nutno zorganizovat takový stát, v němž by se práce rozdělila na všechny občany. Díky tomu se také všichni budou moci na volném čase podílet. Morův ostrov Utopie má 54 měst. Pro

všechny obyvatele jsou povinné dvouleté pracovní pobyty na venkově. Krom toho má každý ještě další řemeslo, které provozuje ve městě. Pracuje se pouze 6 hodin denně. More uvažuje i o využití volného času, se kterým smí každý nakládat podle svého svobodného rozhodnutí. Dobu, kterou netráví ve svém zaměstnání, může zcela podle své libosti věnovat jakémukoli jinému snažení. Většina lidí vynakládá svůj volný čas na vzdělání. (Pácl, 1988, s. 149-150)

Zich podotýká, že sféra volného času vzniká až na určitém stupni rozvoje výrobních sil společnosti. „Volný čas předpokládá systematickou výrobní činnost, která umožňuje takovou organizaci práce a takovou produkci, že člověk již nemusí pracovat většinu dne na to, aby zachoval při životě sebe a svou rodinu...“ (Zich, 1978, s. 40)

Významné změny nastaly v důsledku rozvoje průmyslové výroby. Pácl uvádí, že kapitalismus osvobozuje člověka od poddanství a proměňuje lidskou pracovní sílu na zboží. Se svou pracovní silou člověk zároveň prodává i čas, v němž je tato síla vynakládána. (Pácl, 1988, s. 158) „Masa lidí vstupuje na trh jako vlastníci pouze jediného zboží - své pracovní síly; a poněvadž je jí nadbytek, vyplácí se podnikatelům naopak pracovní dobu neúnosně prodlužovat. Volný čas tu tedy pro většinu lidí prakticky neexistuje; proto také patří požadavek zkrácení pracovní doby k základním požadavkům rozvíjejícího se dělnického hnutí.“ (Pácl, 1994, s. 58)

Mezi dělníky získal značný vliv Karel Marx, který ve svém ústředním díle „Kapitál“ rozvinul úvahy o tom, jak díky zespolečenštění výrobních prostředků může lidstvo vykročit z říše „nutnosti“ do „říše svobody“, a tím překonat rozpor mezi odcizeným „časem pro druhé“ a autentickým „časem pro sebe“. (Pácl, 1994, s. 58) Marx používá pojmu „odcizená práce“, tzn. že „...soukromé vlastnictví výrobních prostředků odcizuje dělníkovi /a/ produkt jeho práce, /b/ samotnou výrobní činnost..., /c/ jeho samotnou lidskou podstatu i /d/ druhého člověka.“ (Pácl, 1988, s. 162) Řešení vidí v komunismu a zrušení soukromého vlastnictví. Práce poté nebude podle Marxe pouhým prostředkem k živobytí a stane se sama první životní potřebou. Volný čas bude prostorem pro plný rozvoj produktivních sil jednotlivce a proto i společnosti. (Pácl,

1988, s. 162) „Marxistická koncepce práce a volného času klade jako základní podmínku sociálního i individuálního vyřešení tohoto vztahu změnu společenského zřízení, socialistickou revoluci.“ (Pácl, 1988, s. 169)

Za první dílo už specializované sociologie volného času je pokládána „Teorie zahálčivé třídy“ (1899) amerického autora norského původu Thorsteina Veblena. Autor pod vlivem evropského protestantismu zaujímá k volnému času odmítavé stanovisko. Volný čas je podle něj v rozporu s tzv. instinktem dělnosti (sklonem každého člověka k produktivní a užitečné práci, který je údajně vrozený). Dosavadní vládnoucí vrstvy volný čas pěstovaly jako ostentativní zahálku, tj. využívaly ho jako doklad svého bohatství, jako důkaz, že ony pracovat nemusí, tedy jako symbol svého společenského postavení. V moderní anonymní společnosti, kde ostentativní zahálka už nemusí fungovat jako zástupný symbol bohatství, se pak tato mění v ostentativní spotřebu (utrácení za zboží, které převyšuje skutečné potřeby člověka). Veblen odsuzuje řadu aktivit, které jsou dnes pokládány za přínosné pro rozvoj osobnosti. (Pácl, 1994, s. 59-60)

Pácl jmenuje další autory zabývající se touto problematikou, mezi jinými např. L. Lowenthala, D. Macdonalda, J. Dumazediera, K. Robertse, D. Riesmana, M. McLuhana, S. Parkera, A. Tofflera aj. (Pácl, 1988, s. 172-199) Sociologickými aspekty volného času a tedy i myšlenkami některých z nich se budu ještě zabývat v kapitole č. 3.

Na závěr této kapitoly považuji ještě za vhodné zmínit pojem „společnost volného času“, který používají ve svých pracích někteří autoři. Havlík, Halászová a Prokop hovoří o optimistických prognózách z 60. let 20. století o dalším vývoji společnosti. Předpokládalo se postupné zkracování pracovní doby a narůstání volného času. Budoucí společnost se nazývala „společností volného času“ jako opaku dosavadní „společnosti práce“. K předpokládané změně mělo dojít na konci 2. tisíciletí. Nový obor - pedagogika volného času - měl k tomuto novému životnímu stylu vychovávat. (Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 71)

Pojem „společnost volného času“ se objevuje i přímo v názvu knihy J. Dumazediera „Vstříc společnosti volného času“ z r.1962. Dumazedier vychází z přesvědčení, že nikoli materiální blahobyť, ale všeobecnost volného času je hlavním výdobytkem moderní civilizace. Volný čas ovlivňuje všechny ostatní sféry života lidí. Stále více lidí bere již při volbě povolání v úvahu nejen zajímavost práce, ale i možnosti, které skýtá volnému času. V životě mnohých se volný čas stal ústředním prvkem. (Pácl, 1994, s. 61)

Souběžně s tím se objevovaly názory, že ve společnosti blahobytu bude práce postupně ztrácet své centrální postavení a stane se vedlejším jevem. Předpokládalo se, že prostředkem růstu, identifikace a uspokojování potřeb již nebude práce. Mělo nastat radikální převrácení společenských i individuálních hodnot. „Celkový blahobyť, přebytek příjmů, minimální nezaměstnanost, rozvinutý sociální stát, dostatek času a sil povedou ke společnosti volného času, kde hlavní zájem bude směřován do oblasti konzumu a ‚užívání si‘ života.“ (Šerák, 2005, s. 45) Zároveň se předvídal velký rozvoj služeb spojených s volným časem.

Zajímavé je též pojetí Vážanského, který rozlišuje dva trendy možného budoucího vývoje společnosti. Prvním z nich je tzv. „trend ke společnosti volného času“. Podle něj v politice a ekonomice převládá zaměření na práci a rozvoj, v soukromí se však životní zájmy přesunují do oblasti volného času, rodiny a soukromého života. Ve světě práce dochází k automatizaci a racionalizaci, poklesu pracovních příležitostí a zvyšující se nezaměstnanosti, převládá stereotyp a pracovní napětí. Dochází k poklesu spokojenosti člověka a ohniskem jeho životní orientace se stává konzum, nadbytek, užívání... „Lidé očekávají stupňování štěstí a svobody nákupem zboží, využíváním služeb, uspokojováním pseudočutí jako kompenzačního projevu selhání během všedního dne.“ (Vážanský, 1995, s. 47)

Druhým možným scénářem, o kterém hovoří Vážanský, je tzv. „obrat ke společnosti života“. Toto pojetí předpokládá, že na základě hospodářských, sociálních a

ekologických krizí se uskuteční změna hodnotového systému lidí a nastane vnější obrat k celistvým formám života. „Prostorově, časově, organizačně a psychologicky odtržené životní funkce práce a volného času mají být opět integrovány, aby odpovídaly základní lidské potřebě úplné seberealizace a průběžného smyslu života v obou sférách.“ (Vážanský, 1995, s. 47) Volný čas bude naplněn vlastní aktivitou, činnostmi směřujícími k rozvoji osobnosti a k jeho nejdůležitějším obsahům bude patřit i volnočasově kulturní vzdělávání. Předpokládá se též pokles pracovní doby, která se bude pohybovat v rozmezí 28 až 30 hodin. Toto rozmezí bude záležitostí volby a téměř třetina zaměstnanců nebude pracovat plnou pracovní dobu. Zaměstnání nalezne skoro každý. (Vážanský, 1995, s. 47-48)

V porovnání s charakteristikou budoucí „společnosti volného času“ Havlíka, Halázsové a Prokopa nebo Dumazediera se mi zdá být poněkud matoucí název prvního ze scénářů, o kterých se zmiňuje Vážanský. Jeho název „trend ke společnosti volného času“ podle mého názoru zcela neodpovídá jeho obsahu. Vhodnější by snad byl např. název „trend ke konzumní společnosti“. Naopak druhý možný scénář, který Vážanský nazývá „obrat ke společnosti života“ se zdá obsahově spíše korespondovat s pojetím uvedených autorů.

V současné době se podle mého názoru nedá hovořit o úplném naplnění některé z těchto předpovědí. Lze pozorovat poměrně silný trend ke konzumnímu způsobu života, zároveň se však nedá říci, že by všeobecně narůstalo množství volného času. V některých profesích je člověk natolik pracovním vyčerpán, že mu mnoho volného času nezbyvá. Na druhé straně není zanedbatelný ani růst nezaměstnanosti. Domnívám se, že lidé se ve své většině stále identifikují spíše se svou prací a že aktivity volného času nejsou na prvním místě. (Otázkami životního stylu a zaměřením lidí ve volném čase se budu dále zabývat v kapitole č. 3.2.)

## 2 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY VOLNÉHO ČASU

### 2.0 Úvod

V této kapitole se budu věnovat problematice volného času (i práce) z hlediska psychologie. Budu se zabývat vztahem volného času k osobnosti člověka, jeho seberealizaci, motivaci a duševní hygieně. Zmíním se i o některých negativních stránkách, které s touto tematikou souvisejí.

### 2.1 Volný čas a osobnost člověka

Různí autoři se shodují v tom, že volný čas a způsoby jeho trávení se úzce váží k osobnosti člověka a mají značný vliv na její rozvoj. Stejně tak vlastnosti osobnosti mají vliv na trávení volného času. „V psychologii jsou otázky volného času ... zpravidla centrovány na osobnost, tedy na individuální psychologický celek člověka, který je podmiňován biologickými dispozicemi a sociálními podmínkami, v nichž se nachází.“ (Řehulka, 1994, s. 30)

Nakonečný chápe osobnost jako „pojmem vyjadřující a vysvětlující fakt, že duševní život člověka vykazuje určitou vnitřní organizaci, jednotu a dynamiku, která se projevuje navenek chováním a která funguje v závislosti na změnách organismu subjektu na jedné a změnách jeho životního prostředí na druhé straně.“ (Nakonečný, 1997, s. 142)

Smékal a Vážanský definují osobnost jako jednotu tělesné konstituce, temperamentu, charakteru, schopností, orientace a životní dráhy člověka. Podle autorů je dále osobnost stálá, avšak i přístupná změně, přizpůsobivá, je schopná otevřít se

novému. Za její charakteristický znak též označují organizovanost, svébytnou uspořádanost, souhrn tvořící systém. Osobnost se vyvíjí celý život. (Vážanský, Smékal, 1995, s. 52)

Vážanský také uvádí: „Způsob jednání, volba řešení v konkrétní situaci, se odvíjí z relativně trvalých a stálých osobnostních vlastností /poznávací a motivační vlastnosti, preferenční stupnice hodnot, vlastnosti vůle, vědomí aktivity JÁ, svobody a odpovědnosti, sebevědomí a sebedůvěra, temperamentová charakteristika apod./ a krátkodobých či déletrvajících stavů člověka, z jeho vědomostí, dovedností a zkušeností, založených na délce studia, praxe, života a také na konkrétních motivech a cílech.“ (Vážanský, 1992, s. 53)

Šmahel říká, že v psychologii užíváme termínu osobnost, chceme-li zdůraznit jedinečnost a neopakovatelnost každého z nás. (Šmahel, 1994, s. 39)

Domnívám se, že poměrně přehledně a srozumitelně vymezuje osobnost v souvislosti s volným časem Řehulka. V několika následujících odstavcích se pokusím o stručné shrnutí jeho myšlenek.

Zdravá osobnost se podle Řehulky vymezuje hlavně aktivní snahou o sebeprosazení, o sociální integraci a o vědomé využití svých schopnostních kapacit. Řehulka používá rozdělení struktury osobnosti na několik oblastí - zaměření osobnosti (zájmy, ideály, potřeby, hodnoty), oblast schopností, oblast temperamentu a emotivity a oblast charakterově-volných vlastností. (Řehulka, 1996, s. 11)

**Zaměření osobnosti** se nejlépe projevuje právě ve volném čase. Jak již bylo výše řečeno, Řehulka dělí toto zaměření na zájmy, ideály, potřeby a hodnoty. **Zájmy** je možno chápat jako činnost, na niž je člověk ochoten vynakládat úsilí, peníze a čas. Jsou motivem různých činností, k nimž má člověk vysoce pozitivní vztah. U zájmů je třeba všimnout si nejen jejich zaměření (např. na techniku, malířství či sport), ale také jejich



pestrosti, trvalosti, hloubky atd., což je zpravidla důležitější než obsahová orientace. Pokud jde o **ideály** (představy něčeho dokonalého), lidé obvykle mívají nějakou představu ideálního využívání volného času. Volný čas je také prostorem, kdy se uspokojují jak některé **potřeby** fyzické, tak zejména potřeby sociální a psychické. Pokud je volného času nedostatek nebo je špatně organizován, může docházet k deprivaci uspokojování některých potřeb. Nakonec Řehulka zmiňuje oblast **hodnot**. Hodnoty jsou vlastnosti, které lidé přisuzují určitým objektům, situacím nebo činnostem v souvislosti s uspokojováním lidských potřeb a zájmů. Autor zde zdůrazňuje především hodnotu zdraví a činnosti volného času v této souvislosti dělí na hodnotné, indiferentní a škodlivé. (Řehulka, 1996, s. 12)

**Schopnosti** osobnosti bývají obvykle chápány jako předpoklady k úspěšnému zvládnutí určité činnosti. Je důležité, aby byly rozvíjeny a využívány. Autor doporučuje zaměřovat se na ty schopnosti, které vedou k dobrým výkonům a umožňují dosáhnout úspěchu. Oblast **temperamentu a emotivity** se do aktivit volného času promítá především v dynamických charakteristikách jednotlivých činností. Temperamentové projevy bývají podle určitého systému typologizovány a nejsou tedy jednotné. **Charakter** lze definovat jako „eticky zhodnocenou osobnost“. Bývá výsledkem výchovy a reguluje osobnost člověka podle společenských norem a požadavků. Charakter člověka se promítá do volného času především prostřednictvím hodnotové orientace. Vůle představuje úsilí, kázeň, řád, povinnost. Volní procesy osobnosti se podílejí na tvorbě a realizaci formálních parametrů volného času. Obsah činností volného času by ovšem neměl mít charakter povinnosti, lhostejného úsilí a z vnějšku určené kázně. (Řehulka, 1996, s. 12-13)

Psychologickým kritériem využívání volného času je tedy **rozvoj osobnosti člověka**. Ten je možno stručně charakterizovat jako sledování následujících dílčích cílů:

1. fyzického a psychického zdraví,
2. aktivního sociálního přizpůsobení,
3. seberealizace (sebeaktualizace),

4. tvořivosti,
5. adekvátní sebekontroly.

„Protože ... veškerá činnost lidí se zákonitým způsobem promítá do formování jejich osobnosti, nemůže být žádná činnost vzhledem k osobnosti neutrální, tedy i všechny činnosti ve volném čase mají formotvorný vliv.“ (Řehulka, 1994, s. 35)

Způsob trávení volného času též podává svědectví o kvalitách osobnosti. Někdo není schopen prožít čas, který mu není nikým a ničím určován, účelně a smysluplně, jiný dokáže být naopak velmi činnorodý. „K lepšímu porozumění tajů osobnosti často pomůže i zkoumání forem odpočinku a trávení volného času.“ (Vážanský, 1995, s. 56)

Obecně lze z psychologického hlediska říci, že využívání volného času by mělo mít takovou strukturu a náplň, aby vedlo k rozvoji osobnosti. (Řehulka, 1996, s. 11) Zich podotýká, že aktivity volného času by z hlediska pestrosti měly mít určitou optimální proporcí tak, aby byly harmonicky zastoupeny všechny podstatné aktivity, aby se doplňovaly a umožňovaly neustálý rozvoj lidské osobnosti. (Zich, 1978, s. 142)

K poslední uvedenému názoru F. Zicha je podle mě třeba připomenout, že u mnoha lidí nebývají aktivity volného času právě pestré a vyvážené. Jak již bylo výše uvedeno, způsoby trávení volného času ovlivňují mimo jiné různé zájmy, které však mohou být jednostranné (člověk může mít např. zájem o výtvarné činnosti či literaturu a vůbec ne o sport - nebo naopak). Podobný vliv mají také schopnosti. Lidé se obvykle raději věnují aktivitám, které se jim daří, neúspěch naopak od činnosti odrazuje. Člověk, který nemá hudební sluch, obvykle aktivně neprovozuje hudbu, ten, kdo není příliš pohybově nadaný, se většinou nevěnuje s velkým nadšením sportu. Řehulka podle mého názoru dobře vystihuje, že člověk by měl rozvíjet především ty schopnosti, které mu umožňují dosáhnout úspěchu. (Existují ovšem samozřejmě i lidé, kteří prokazují velmi různorodé zájmy a k jejich pěstování mají i patřičné schopnosti.)

## 2.2 Seberealizace ve volném čase

V souvislosti s volným časem (a aktivitami provozovanými v jeho rámci) je třeba pojednat o oblasti seberealizace. Nepřináší-li člověku dostatečný pocit uspokojení jeho práce, je to právě volný čas, kde lze nalézt realizaci různých potřeb, schopností atd.

Palán pod pojmem seberealizace (sebeaktualizace) rozumí pocit všeobecné saturace vlastních potřeb, naplnění a uplatnění vlastních schopností, znalostí a dovedností. (Palán, 2002, s. 190)

Člověk potřebuje pro spokojený život subjektivní pocit smysluplného naplnění času, jehož dlouhodobý nedostatek vyvolává nespokojenost, rozladěnost, duševní traumata, někdy i výstřelky v chování. Mají proto výhodu ti, jimž tento pocit ve větší míře poskytuje práce v jejich zaměstnání či povolání, proti lidem vykonávajícím s monotónní pravidelností jen dílčí pracovní úkony např. v nějaké složité výrobní technologii - ti pak často pracují jen pro získání prostředků na další potřeby a pocit uspokojení hledají mimo tuto sféru. V práci se tedy člověk často realizuje jen částečně nebo má subjektivní pocit, že se v ní nerealizuje vůbec. Pociť seberealizace však tvoří nezastupitelnou lidskou potřebu. (Zich, 1978, s. 55-57)

Vážanský poukazuje na ztrátu smyslu práce a klesající odpovědnost v práci. „Hromadná produkce a extrémní pozice práce se značně posiluje zaváděním stále novějších technologických postupů a modernějších výrobních procesů, které redukuje obsah práce na menší a specializovanější úkony. Pro mnohé lidi to přináší netečnost k vlastní práci, dochází k odcizení a „odkvalifikování“ samotné pracovní činnosti. Pracovní smysl a obsah je vystřídán penězi.“ (Vážanský, 1995, s. 16) Je také patrné oslabení pracovní a s tím související pokles životní spokojenosti. Lidé často v zaměstnání nevidí možnost seberealizace, chybí pozitivní motiv. (Vážanský, 1995, s. 16)

Není tedy divu, že mnoho lidí hledá uspokojení z vlastní existence a pocit seberealizace v oblasti volného času. Lidé tíhnou k aktivitám, které jim tento pocit dávají. „Nejde přitom o nějaké abstraktní pocity, ale o zcela konkrétní prožitek, při němž si člověk uvědomuje přednosti, schopnosti a možnosti sebe sama, prostě svou existenci.“ (Zich, 1978, s. 55) Volný čas se stává zdrojem sebepotvrzení člověka. „Realizací činností ve volném čase nejčastěji člověk dochází ke spokojenosti a pocitu štěstí. ... Neplatí to ovšem ... absolutně. Někteří lidé se nemusí cítit spokojeni ve svém volném čase, může je nudit, zatímco v práci nalézají pravý opak - uspokojení. Tato složitost vyplývá z individuální proměnlivosti lidí a podmínek jejich života.“ (Zich, 1978, s. 62)

Citovaný autor podotýká, že při těchto úvahách je jistá jedna věc: „Jednotlivec se může cítit sebesvobodnější a sebešťastnější v mimopracovní sféře, po úniku z ‚říše nutnosti‘, ale ať chce nebo nechce, musí si tak jako v minulosti neustále opatřovat prostředky pro svůj život, pro přežití, reprodukci, rozvoj. ... Životní způsob jednotlivce, tedy i jeho volný čas, nelze smysluplně realizovat mimo společnost, mimo její ekonomický, společenský a politický systém.“ (Zich, 1978, s. 54)

K této části není patrně třeba dalšího komentáře. Mohu snad jen shrnout, že zatímco někteří lidé nacházejí pocit uspokojení (který je pro život člověka velmi důležitý) ve svém zaměstnání, jiným jejich práce tento pocit nepřináší. Je zde však ještě prostor volného času, v němž lze tohoto naplnění a uspokojení dosáhnout.

## 2.3 Volný čas a motivace

S otázkami volného času souvisí i termín motivace, který vyjadřuje přeneseně hybné síly chování. Psychologové se celkem shodují v tom, že „otázka motivace je otázka, proč se člověk chová tím nebo oním způsobem.“ (Nakonečný, 1997, s. 101)

Řehulka uvádí, že náplň volného času má ryze subjektivní kritéria a vyznačuje se silnou subjektivní motivovaností. (Řehulka, 1994, s. 34) Zde snad mohu doplnit, že se tato oblast váže též k již zmiňovaným charakteristikám osobnosti (tj. k individuálním zájmům, potřebám, hodnotám, schopnostem, temperamentu atd.) a rovněž k oblasti seberealizace. „Zájmy, které vyjadřují velmi silnou subjektivní motivaci, můžeme označovat jako záliby (koníčky, hobby).“ (Řehulka, 1996, s. 12)

Podle Slepíčkové jsou důvody, pro které se jedinec věnuje vybrané činnosti, určující pro to, zda se jedná o volný čas či o povinnost. „Tytéž činnosti mohou být jednou zálibou, koníčkem, tedy volnočasovou záležitostí, jindy představují součást pracovních povinností a zdroj obživy. Motivace k provádění týchž činností tak může být odlišná, stejně tak může přecházet od vnitřní k vnější motivaci a naopak a může se měnit v čase. Hraní golfu či squashe s obchodním partnerem za účelem dojednání zakázky může přejít v konci hry, kdy jsou již pracovní záležitosti vyřešeny, v čistě volnočasovou zábavu.“ (Slepíčková, 2005, s. 14)

Vážanský podotýká, že volnočasové motivace závisí na oblasti života, sociálních skupinách, postavení v životním cyklu, vzdělání a dalších faktorech. (Vážanský, 1995, s. 32-33) Vzhledem k členění celé práce považuji za vhodnější věnovat se těmto aspektům podrobněji v kapitole č. 3.1.

## **2.4 Volný čas z hlediska duševní hygieny**

Domnívám se, že pro tuto část lze za výstižný považovat následující citát: „Ze všech psychologických disciplín se problematice volného času pravděpodobně nejvíce věnuje psychohygienu. Je to pochopitelné, neboť jednou z hlavních funkcí volného času je relaxace (uvolnění) a rekreace (zotavení), což jsou témata, kterými se psychohygienu tradičně zabývá.“ (Řehulka, 1994, s. 35-36)

Podle Míčka duševní hygienou rozumíme „systém vědecky propracovaných pravidel a rad sloužících k udržení, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví, duševní rovnováhy.“ (Míček, 1986, s. 9)

Řehulka vymezuje psychohygienu jako psychologickou disciplínu, která integruje všechny poznatky společenských, přírodních a technických věd, které jsou použitelné v péči o člověka z hlediska jeho vnitřní psychické stability, aktivní adaptace na prostředí, optimální výkonnosti a prožitku vlastního smysluplného života. Základním cílem duševní hygieny je zdravá osobnost, přičemž „zdraví“ nechápeme jako pouhou nepřítomnost nemoci, ale jako stálé usilování o tento stav - stav plné tělesné, psychické a sociální pohody. (Řehulka, 1996, s. 11) Nakonečný připomíná, že podmínkou duševního zdraví je vnitřně harmonická osobnost žijící v harmonických vztazích se svým okolím a připravená realisticky řešit životní problémy a realisticky nahlížet své životní perspektivy. (Nakonečný, 1997, s. 255)

Bartko zahrnuje pod pojem psychohygienu mnoho problémů zdravotních, výchovných, politických, psychologických, etických, estetických atd. „Jde o takovou úpravu životních podmínek člověka, která by u něho vyvolala pocit spokojenosti, osobního štěstí ..., fyzické a psychické zdatnosti a výkonnosti. Jde tedy o to, aby člověk nejen žil, ale aby se rovněž cítil zdrav, užitečný, potřebný a mravný, a to nejen po krátkou dobu, ale stále, dnes i v budoucnosti, až do konce života. Psychohygienu tedy zahrnuje značnou část lidských problémů, od dětství až do stáří, lidí zdravých i nemocných.“ (Bartko, 1976, s. 7)

Psychická kondice je dána temperamentovou výbavou, výší inteligence a stupněm aktivity, energičnosti, podmiňujících snahovou (volní) složku osobnosti. Psychická výbava spolu s výbavou tělesnou rozhoduje do značné míry o životním stylu (práce, zábava, odpočinek). (Šmahel, 1994, s. 50)

Psychohygienu se pochopitelně zajímá i o oblast práce, protože právě v zaměstnání je často člověk vystavován různým nepříznivým vlivům, které pak mají vliv na jeho psychickou rovnováhu a odrážejí se následně i ve volném čase. Negativní vliv mají např. přílišná náročnost práce, hluk, prach, vlhkost prostředí, riziková pracoviště, monotónní práce, práce pod časovým tlakem, dlouhé dojíždění atd. Důležitý je i fakt, zda se jedná o práci duševní či manuální. Náročné jsou také profese, kde se pečuje o jiné lidi. Význam mají rovněž vztahy v pracovním kolektivu. Pokud tyto vlivy překročí určitou pro jedince únosnou mez, může dojít až ke vzniku neurózy. (Matoušek, 1986, s. 182-189)

Kratochvíl se zmiňuje o problému přepracovanosti, která vzniká tam, kde je práce nadměrně mnoho vzhledem ke schopnostem člověka. Zejména když dotyčný pracuje značný počet hodin přesčas anebo jde „z jedné směny do druhé“, jak tomu většinou bývá u zaměstnaných žen nebo u lidí studujících při zaměstnání - když totiž práce není vyvážena účinným odpočinkem. „Záleží ovšem značně na tom, jak je člověk se svou prací spokojen, jak ho těší. Tam, kde je jeho koníčkem a dělá ji s radostí a chutí, nepřepracuje se tak snadno, ani když práce zaujímá podstatně víc času, než je běžných 8 hodin denně.“ (Kratochvíl, 2000, s. 87)

Podobně říká i Bartko, že za určitých podmínek může být práce zdrojem chronických duševních konfliktů, a vést dokonce k poruchám duševního zdraví. „Vyplývá to už z toho, co pro člověka práce znamená: zdroj existence, uplatnění jeho schopností, uplatnění se ve společnosti apod.“ (Bartko, 1976, s. 153)

Z hlediska andragogiky je zajímavý také Bartkův postřeh o lidech studujících při zaměstnání. Studium při zaměstnání vyžaduje podle autora denně minimálně tři hodiny intenzivní práce, která může být díky různým domácím rušivým vlivům málo efektivní. Kromě toho nároky pracoviště na studujícího bývají málokdy menší než na ostatní pracovníky. „Přepracování, nedostatek spánku, aktivního pohybu a odpočinku, chronická únava, nespokojenost s výsledky, odraz těchto skutečností na rodinných a

pracovních vztazích může vést k poruše vyšší nervové činnosti, případně neuróze.“  
(Bartko, 1976, s. 259)

Na tomto místě snad mohu připomenout, že v tomto ohledu má patrně své zkušenosti i řada studentů naší katedry (především v bakalářském kombinovaném programu). Sladit pracovní i studijní povinnosti nebývá vždy snadné. Ženy - studentky mívají obvykle také více povinností v rodině. Domnívám se však, že pokud chce člověk skutečně dosáhnout nějakého cíle (v tomto případě zdárného ukončení studia), je třeba některé věci (např. různé druhy zábavy) umět obětovat. Dočasné omezení aktivit volného času (alespoň ve zkouškovém období) jistě stojí za úspěšný výsledek. Na oblast studia se podle mě dá aplikovat i Kratochvílův názor, že záleží na spokojenosti a zájmu o určitou práci. Podobně také student, který má o svůj obor skutečně zájem, nebude se patrně cítit tolik přetížen. Nejdůležitější je nejspíše dobrá organizace času, pevná vůle a bez vlivu jistě není ani dobře fungující rodinné zázemí a jeho podpora.

Pozoruhodné jsou dále Řehulkovy úvahy o některých složkách osobnosti ve vztahu k duševní hygieně:

Z hlediska psychohygieny jsou velmi důležité zájmy, neboť vedou k aktivitě, spokojenosti a dobré náladě a zajišťují stabilitu osobnosti. Podle autora je dobré, když má člověk více zájmů, ale nemělo by jich být tolik, aby byl ve svých činnostech roztrášen. Je také vhodné, aby byly zájmy orientovány do různých oblastí tak, aby se mohly popřípadě kompenzovat. Je rovněž dobré, když je zaměstnání člověka v souladu s určitou zájmovou orientací osobnosti. Nedoporučuje se však, aby bylo plně syceno všemi zájmy individua. Člověk by také měl mít okruh zájmů vzdálený reálnému zaměstnání. „Psychohygienický význam zájmů nacházíme ve všech věkových obdobích a hlavně v takových situacích, jako je onemocnění, odpočinek, odchod do důchodu, ztráta zaměstnání apod.“ (Řehulka, 1996, s. 12)



„Psychohygienicky vyjádřeno, měl by volný čas podporovat u člověka emocionální stabilitu a přispívat k osobnostní vyzrálosti a integritě. Emoční poruchy (labilita) vedou k maladaptacím potížím, snižují toleranci k zátěži a mohou se projevat i v poruchách vegetativních funkcí.“ (Řehulka, 1996, s. 13) V aktivitách volného času by měly naprosto převažovat kladné emoce (tj. radost, pocit uspokojení, neúzkostné očekávání), eliminovány by měly být emoce záporné (např. smutek, strach, podrážděnost atd.) Mělo by docházet ke kompenzacím emočních stavů, které se vyznačují vysokým napětím, prožitkem úzkosti až ohrožení a nadměrnou sebekontrolou, které jsou často příznačné pro pracovní proces. (Řehulka, 1996, s. 13)

Volný čas představuje pro psychohygienu prostor, kde je možno aplikovat nejefektivněji všechna opatření a postupy, které vedou k znovuzískání a upevnění zdraví. Z hlediska snahy o rozvoj zdravé osobnosti bychom se tedy měli snažit, aby volný čas byl charakterizován spíše aktivními činnostmi, vstřícností k lidem a snahou o sociální integraci, optimálním sebeprosazením, individuálními projevy apod. (Řehulka, 1994, s. 36-37)

Jak je vidět z následujícího úryvku, byli si významu uvolnění se od denních starostí a povinností vědomi již antičtí myslitelé. V 1. stol.n.l. píše Seneca: „Je třeba být k duši ohleduplný a dopřát jí občas klid, který by jí byl potravou a posílněním. Je také třeba procházet se ve volné přírodě, aby pobyt pod širým nebem a na čerstvém vzduchu podnítl a zvýšil duševní činnost. Někdy dodá novou sílu projížďka, cestování a pobyt v jiném prostředí, stejně tak i bohatší oběd a nějaký ten doušek navíc.“ (Seneca, 1984, s. 106-107)

Rady pro vhodné využití volného času samozřejmě poskytují i současní autoři. Např. Kratochvíl uvádí: „Ve volném čase má být pokud možno pamatováno na činnosti tělesné, jako je tělocvik, sport, vycházky, a u duševních pracovníků na různé druhy fyzické práce, jako např. práce na zahradě. Dále jde o činnost kulturně vzdělávací, jako je četba, návštěva kina a divadla, poslech hudby, studium, a o činnosti společenské, jako jsou styky s přáteli, společenské večery, tanec aj. ... Důraz je třeba položit nejen na

denní odpočinek, ale také na řádné využití volna o víkendech a dovolených. V tyto dny má pokud možno dojít ke změně monotónního způsobu života všedního dne. Je výhodné, je-li možno alespoň na část doby opustit prostředí, ve kterém se pohybujeme celý pracovní týden. Zvláště pak o dovolené je třeba opustit zaběhané koleje a přestat dělat to, co děláme celý rok.“ (Kratochvíl, 2000, s. 89- 90)

Podobně Slepíčková zdůrazňuje význam tělesných aktivit a sportu. Aktivity aerobního a posilovacího charakteru vedou k celkové pohodě, zlepšují náladu. Redukují též psychické napětí, neboť snižují úzkost, hněv, depresi, vzrušení a psychickou únavu. (Slepíčková, 2005, s. 60)

Pávková a kol. doporučují dobře uspořádaný režim dne, aby odpovídal kolísání výkonnosti člověka v průběhu dne, ale i týdne a roku. Zdravá životospráva zahrnuje střídání práce a odpočinku (s přihlédnutím k věku, předchozím činnostem i individuálním zvláštnostem), pohybové aktivity, pěstování zálib, racionální stravování... (Pávková a kol., 1999. s. 64-65)

Také Řehulka se zmiňuje o určitém rozvrhu pro volný čas, v němž se mají střídát povinnosti s odpočinkem a zábavou. Některé činnosti mohou být při krátké době provozování zajímavé a osvěžující, ale budeme-li je vykonávat dlouho, stanou se nudnými a únavnými. Dá se říci, že každý druh činnosti ve volném čase má svou ideální časovou délku, aby měl relaxační charakter a nemusel být prováděn s volným úsilím. (Řehulka, 1994, s. 34)

Závěrem této části tedy mohu shrnout, že psychologická disciplína duševní hygiena se ve značné míře věnuje i problematice volného času. Ve volném čase lze nejefektivněji aplikovat různá opatření a postupy, které vedou k znovuzískání a upevnění zdraví. Záleží ovšem pochopitelně na jednotlivci, do jaké míry se bude těmito doporučeními řídit.

## 2.5 Negativní aspekty volného času

Někdy je problémem samotná existence volného času. Slepíčková připomíná, že ne všichni mají dostatek či přebytek volného času. Existují totiž státy, sféry hospodářství nebo podniky, kde je tradicí nebo nepsaným zákonem pracovat přesčas. (Zde mohou připomenout, že se v tomto smyslu často hovoří o Japonsku, ale i u nás od 90. let přibývá podniků, kde zaměstnavatel vyžaduje mnoho přesčasové práce.) Podobně i drobní soukromí podnikatelé často pracují denně více hodin, chtějí-li uspět v konkurenci. (Slepíčková, 2005, s. 10)

Řehulka uvádí: „Velmi škodlivé je, když jedinec volný čas vůbec nemá. Příčiny bývají různé, ale častěji než velké množství povinností bývá hlavní příčinou špatná organizace práce a celodenního režimu. I při mimořádném zatížení úkoly je dlouhodobé odstranění volného času z životního režimu člověka neekonomické, neboť pracovní výkonnost zde rychle klesá, zatímco při správném využívání volného času by se mohla udržet na stejné úrovni.“ (Řehulka, 1996, s. 14)

Je zajímavé, že k podobnému názoru dospěl již stoický filozof Seneca: „Není dobré udržovat svou mysl stále v stejném napětí, je třeba umět ji také rozptýlit. ... I duchu musí být popřáno osvěžení, po odpočinku se zvedne k další činnosti lepší a bystřejší. Stejně tak jako se nesmí požadovat přespříliš na úrodných polích, protože necháme-li je plodit bez přestávky, brzy je to vysílí, právě tak neustálá námaha zlomí duševní rozmach; když se duch uvolní a odpočine si, nabude znova sílu. Namáhá-li se duch bez přerušení, opotřebovává se a malátní.“ (Seneca, 1984, s. 102-105)

Je ovšem známo, že řada lidí se podobnými doporučeními příliš neřídí. Kromě výše uvedených případů časově vysoce náročných zaměstnání byla také již v předešlé části (2.4) zmiňována situace zaměstnaných žen či lidí studujících při zaměstnání (a co teprve vdaná žena studující při zaměstnání!).

Nejedná se však pouze o tyto případy. Řehulka do patologie volného času zařazuje především situace, kdy jedinec je neschopen odpočívat. Pro tento případ se používá termínu „workaholic“, který vyjadřuje jakousi „opilost“ prací, fanatismus práce, který přirozeně vylučuje volný čas a jeho správné využívání. (Řehulka, 1996, s. 14) Slepíčková „workaholismus“ definuje jako stav, kdy se člověk stal psychicky závislým na práci a neumí si vytvořit volný čas pro odpočinek a zábavu. (Slepíčková, 2005, s. 10)

Druhým extrémem je případ, kdy člověk má volného času dostatek, ale nedovede ho využít. Řehulka formuluje nudu jako „nepříjemný afektivní stav spojený s pocitem napětí, se zkresleným prožíváním času (jako by se zastavil) a s pocitem prázdna. Podle některých autorů nevede k pocitu nudy určitá kvalita zevních podnětů nebo jejich chybění, ale kvalita podnětů vnitřních.“ (Řehulka, 1996, s. 14)

Řehulka dále uvádí, že jestliže není volný čas užitečně naplněn, stává se nepříjemnou zátěží, která vyvolává nebo zhoršuje maladaptivní projevy. „Značné nebezpečí představuje volný čas, který je využíván k zdravotně a psychologicky škodlivým aktivitám, např. kouření, alkoholismus, hazardní hry atd.“ (Řehulka, 1994, s. 36)

Podobně se vyjadřuje i Pávková: „Víme, že volný čas se může dokonce stát zdrojem velmi vážného ohrožení. Při neorganizovaném trávení volného času dochází k velké části úrazů dětí; mladí lidé svým jednáním ohrožují sebe i druhé experimentováním s drogami, z nudy překračují zákon: dopouštějí se šikany svých vrstevníků, krádeží aut, zaměřují svou agresivitu na příslušníky jiných etnik...“ (Pávková a kol., 1999. s. 12)

S tím koresponduje také postřeh, že u delikventů se obvykle setkáváme se zúženým rozsahem zájmů - bývá jich málo, jsou přízemní a často utilitární, chybějí zde rozvětvené osobní zájmy a koníčky. „Řada výzkumů ukazuje, že velmi často tam, kde

se jedná o asociální jedince nebo delikventy s výraznou charakterovou patologií, se nacházejí výrazné nedostatky a atypičnosti i v trávení volného času těchto lidí.“ (Řehulka, 1996, s. 13)

Problematická je pochopitelně i situace lidí bez zaměstnání. Nezaměstnanost se stala závažným sociálním, psychologickým i pedagogickým problémem. „U nezaměstnaných se objevují pocity zbytečnosti, marnosti, ztráty sebedůvěry, ponížení, bezcennosti a vyřazení ze společnosti. Často následuje pasivní přijetí skutečnosti, odevzdanost, rezignace, stavy deprese nebo naopak ... nenávisť vůči společnosti, ostatním úspěšnějším lidem, sklouznutí do kriminálního podsvětí, upadnutí do politických extrémů, útek do světa drog, sekt, pohlavních výstřelků, národnostních rozmíšek apod.“ (Vážanský, 1995, s. 17)

Je třeba se zmínit ještě o další skupině, pro kterou může v některých případech volný čas představovat určitý problém. Jedná se o skupinu důchodců, u kterých se odchodem na odpočinek změnila jejich sociální role a většinou i ekonomické podmínky života. Pozitivní nárůst kvanta volného času na jedné straně tak stojí proti různým limitujícím podmínkám jeho trávení. (Slepičková, 2005, s. 10)

V této souvislosti lze opět připomenout, že pozitivní úlohu hrají v životě člověka jeho zájmy a záliby. Lidé, kteří v průběhu života nacházeli seberealizaci převážně ve svém zaměstnání, mohou odchod do penze nést dost těžce a mohou se u nich objevovat podobné pocity zbytečnosti, marnosti či vyřazení ze společnosti jako u lidí nezaměstnaných. Lidé si ve vyšším věku patrně obtížněji nacházejí zcela nové aktivity. Je proto důležité, jaké záliby a jaký životní styl si člověk vytvoří již v mladším věku, neboť pak může být odchod do penze vítaným rozšířením prostoru pro různé zajímavé činnosti. Existují tedy i lidé, kteří se do důchodu těší, protože konečně budou mít možnost rozvíjet své koníčky nebo se častěji setkávat s přáteli, na což se jim dosud nedostávalo času.

Všechny jmenované negativní aspekty volného času se mohou stát závažným problémem jak z hlediska jednotlivce, tak i společnosti. Nepochybně je lépe snažit se problémům včas předcházet než později řešit následky. Domnívám se, že s výchovou ke správnému a užitečnému trávení volného času by se tedy mělo začít již v rodině u malých dětí. Později by se na této výchově měla podílet i škola. (Těmto otázkám se blíže věnuji v kapitole č. 4.1.)

## 3 SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY VOLNÉHO ČASU

### 3.0 Úvod

Sociologie studuje mimo jiné i vztahy mezi volným časem a jeho společenským kontextem. Zajímá se o to, jak různé společenské aspekty (např. kulturou stanovené hodnoty, rodina, systém společenské stratifikace, vzdělání atd.) ovlivňují volný čas lidí. Zajímá se také o způsob, jakým naopak volný čas ovlivňuje tyto aspekty. Sociologie může pomoci porozumět dopadům, které má vzrůst volného času na moderní společnost a její členy. (Roberts, 1970, pp. 8-9)

### 3.1 Faktory ovlivňující volný čas

„Existují různé **způsoby odpočívání** a trávení volného času. Při jejich třídění můžeme spatřit shody podle různých sociálních charakteristik, tj. podle sociálního původu a postavení ve společnosti, věku, pohlaví, vzdělání, druhu vykonávané práce, ale i charakteru obce, v níž žijeme. Na druhé straně jsou odlišnosti dány osobnostními zvláštnostmi.“ (Faltýsková, 1996, s. 20)

Zich rozlišuje faktory „vnějšího“ a „vnitřního“ ovlivňování volného času. Mezi faktory „vnějšího“ působení řadí širší společenské souvislosti, vlivy plynoucí z lokálního prostředí, vlivy z primární skupiny, vlivy z charakteru vykonávané práce a vlivy hromadných sdělovacích prostředků. Faktory „vnitřního“ působení jsou pak např. věk, pohlaví, vzdělání, psychický stav, zdravotní kondice apod. Tyto faktory rozhodujícím způsobem ovlivňují množství i náplň volného času. (Zich, 1978, s. 102-103)

Na následujících stránkách se blíže zaměřím na jednotlivé faktory.

Každého jedince ovlivňují sociální skupiny, jejichž je členem. Nejprve je to rodina, později se člověk pohybuje ve skupinách vázaných na systém školství a posléze je v kontaktu i s mnoha skupinami v souvislosti se svou profesí. Významnou úlohu hrají také skupiny, ve kterých člověk tráví svůj volný čas. Různé skupiny mají pochopitelně různé systémy hodnot a norem a podle nich pak preferují i realizují své volnočasové aktivity. (Slepičková, 2005, s. 13)

**Rodina** je normativní skupinou, která své členy vede k určitým způsobům trávení volného času, tj. určuje, které aktivity jsou žádoucí a hodnotné. Různé rodiny povzbuzují své členy k účasti na různých činnostech (např. umělecké či sportovní aktivity). Normy, které stanovuje rodina, jsou ovlivňovány normami společnosti, v němž rodina žije. (Roberts, 1970, pp. 49-55)

„Život současné rodiny se v porovnání s jejím životem v minulosti liší. Členové rodiny plní během pracovního týdne své pracovní povinnosti vně rodiny. Pro společný život v podstatě zbývá jen jejich volný čas.“ (Slepičková, 2005, s. 18)

Podoba moderní rodiny oproti tradiční se změnila. Rodiny jsou nyní menší. Změnil se však i vztah manželských partnerů navzájem i vztah mezi rodiči a jejich dětmi. Manželství a rodičovství nejsou nadále pokládány za povinnost (vůči společnosti), ale za záležitost svobodné volby. Volný čas ovlivňuje celou strukturu rodiny i způsob, jakým tato skupina vykonává své funkce. (Roberts, 1970, pp. 59-61)

Dumazedier se domníval, že volný čas vytváří celý životní styl moderní rodiny. Tvrdil, že určité typy trávení volného času mají hlavní vliv např. na rozhodnutí, kde bude rodina bydlet, jaké budou vztahy mezi manžely navzájem, mezi manžely a jejich dětmi apod. (Roberts, 1970, pp. 58-59)



Domnívám se však, že s některými z těchto tvrzení (např. že volný čas ovlivňuje celou strukturu i životní styl rodiny), se nedá zcela souhlasit. Tyto názory se mi jeví spíše jako určité vize budoucnosti (viz kapitola č. 1.3 - pojem „společnost volného času“). Možnosti pro volný čas mohou snad sehrát určitou roli např. při výběru lokality, kde bude rodina bydlet, ale patrně ne rozhodující. Lze si např. představit případ, kdy dojde k výběru mezi místy, nabízejícími stejně vhodné pracovní příležitosti. Potom je logické, když volba padne na místo, které nabízí kromě toho ještě něco navíc, v tomto případě různé možnosti pro trávení volného času. Není samozřejmě pochyb o tom, že se většinová moderní rodina odlišuje od rodiny tradiční. Podle mého názoru je to však stále spíše práce, která ovlivňuje její chod. Nejprve je třeba zabezpečit postačující příjmy a nelze zapomínat ani na to, že i práce může přinášet (alespoň některým) lidem pocit uspokojení a seberealizace. Různé rodiny i jejich příslušníci pochopitelně zastávají různé hodnoty a podle nich obvykle tráví i volný čas.

Vliv na trávení volného času má dále faktor **věku**. Všechn čas dítěte v předškolním věku je plně organizován rodinou. Při vstupu do školy se objevují povinnosti, ale rozsah volného času je stále velký. Jeho organizace a náplň bývá ještě většinou zajišťována dospělými. Období dospívání se vyznačuje hledáním vlastní identity, které je spojeno se snahou o samostatnost a s touhou rozhodovat sám o sobě, tedy převážně v oblasti volného času. V dospělosti nabývá problematika volného času na individuálnosti, je determinována osobností a společensko-ekonomickou situací člověka. (Řehulka, 1994, s. 31-32)

Diference v rozsahu i struktuře činností z hlediska věku odrážejí do značné míry jednotlivé fáze rodinného cyklu a tím i vliv rodinného stavu. Svobodní lidé se většinou ztotožňují s nejmladšími věkovými kategoriemi. (Pácl, 1988, s. 101)

Zich poukazuje na tři výrazně odlišné typy z hlediska věku. Zaprvé jsou to mladí lidé, kteří mají poměrně velké množství volného času. Převažují u nich aktivity, pro které je typický spíše pobyt ve společnosti a mimo rodinu. V období zakládání rodiny se jedinec dostává do nové role manžela a rodiče, což má za následek značně změněný

způsob života, tedy i množství a využívání volného času. Mění se oblast zájmů, upřednostňovány jsou činnosti převážně v okruhu rodiny. Je to období, kdy má člověk nejméně volného času. V období po dosažení ekonomické samostatnosti dětí objem volného času opět narůstá a aktivity jsou méně vázány na rodinu. (Zich, 1978, s. 103-104)

Podle výzkumů nejaktivnějším obdobím z hlediska množství a náplně volného času je období kolem sedmnácti let, kdy vrcholí frekvence řady aktivit. „Těžiště tvorby životního stylu spadá přibližně do věku šestnácti let, v němž se utvářejí kulturní volnočasová zaměření“. (Vážanský, 1995, s. 27)

V průzkumech volného času mládeže je patrný rozdíl ve způsobech jeho trávení a v jeho množství vzhledem k práci (tj. vzhledem k budoucí příslušnosti k sociální vrstvě). Rozdíly jsou patrné mezi mládeží učňovskou a studentskou, mezi starší a mladší věkovou kategorií, mezi hochy a dívkami. Nejvíce volného času má dělnická mládež, která se také nejčastěji vyznačuje jeho pasivním konzumováním (častý je pobyt v restauracích nižších cenových skupin s popíjením alkoholu, případně konzumace jiných drog, trávení času u hracích automatů v hernách). (Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 78)

Toto období tedy může být z hlediska aktivit volného času značně problematické. Politici v současné době upozorňují, že je nutná prevence drog, kriminality apod. Především je třeba ovlivňovat způsoby trávení volného času mládeže a předcházet tak těmto negativním jevům.

Celkově se podle mě s výše uvedenými názory různých autorů ohledně vztahu volného času a věku dá patrně souhlasit. Z každodenního života může i laik snadno pozorovat, že aktivity, jimž se věnují děti a dále lidé mladšího nebo staršího věku se nepochybně liší. Vliv na tyto aktivity má pochopitelně i rodinný stav. Vhodné je snad jen připomenout současný trend odkládání sňatků a zakládání rodiny na pozdější dobu.

V dnešní době se mnoho mladých lidí déle věnuje studiu, cestování, budování kariéry, koníčkům apod. a manželský a rodinný život se nezdá být tak lákavý. Oproti minulosti lze také pozorovat vzrůstající počet lidí žijících s partnerem bez uzavření sňatku a lidí žijících dobrovolně jako tzv. „singles“ (tj. samostatně). V médiích se také často hovoří o nízké porodnosti. Vzhledem k možnostem trávení volného času se mi zdá pochopitelné, že rodiny s malým počtem dětí mají v tomto ohledu více možností. Je jistě snadnější zapojit do některých aktivit (např. cestování) jedno dítě než jejich větší počet. Podobně je také možno jednomu dítěti snáze zajistit různé jeho volnočasové činnosti (např. po stránce finanční, ale i z hlediska organizace chodu domácnosti).

Dalším důležitým faktorem, odrážejícím se v množství a způsobu trávení volného času je **pohlaví**. Z výzkumu Chludilové (Centrum pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu AV ČR) o rozdělení činností v rodině vyplývá, že 84% žen vaří, 74% žen uklízí, 65% žen nakupuje potraviny a 57% žen pečuje o děti. (Chludilová, 2003, <http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100172>) Tato zjištění korespondují s níže uvedenými tvrzeními dalších autorů.

Slepičková uvádí: „V mimopracovní době je značné množství času věnováno udržování chodu domácnosti. Je obvyklé, že péče o domácnost a o výchovu dětí se týká stále hlavně žen. Muži bývají aktivnější v opravářských a údržbářských činnostech a o něco více v domácí výrobě. Na základě výsledků výzkumných šetření..., lze odvodit, že muži mají zhruba 2-3x více volného času než ženy.“ (Slepičková, 2005, s. 15)

Podobně i Pácl píše, že péče o domácnost a děti ženám zabírá zhruba trojnásobně větší časovou plochu než mužům. Není tedy divu, že je obrovský rozsah činností vázaného času reflektován ženami především jako problém nerovnoměrného rozdělení povinností uvnitř domácnosti. Východisko pro zlepšení svízelné časové situace zaměstnaných žen vidí autor v dalším procesu přerozdělování domácích prací mezi partnery. (Pácl, 1988, s. 86-88) V této sféře je však daleko znatelnější subjektivní odpor mužů než ve sféře profesionálních aktivit. Společenské vědomí stále značně lpí na

vztazích tradiční patriarchální rodiny s jejím striktním rozdělením a rozlišováním činností na „typicky mužské“ a „typicky ženské“. (Pácl, 1988, s. 88-90)

Také americká autorka E. Wanning potvrzuje, že ženy mají i v americké společnosti podstatně méně volného času než muži. V dnešní době má mnoho žen vlastní zaměstnání a většina lidí souhlasí s tím, že by domácí práce měli sdílet oba partneři. Ve skutečnosti se však péči o děti a domácím pracím ženy stále věnují mnohem více než muži, i když u mladších lidí se situace postupně zlepšuje. (Wanning, 1997, p. 63)

Roberts se ovšem domnívá, že ženy pokládají některé z domácích povinností za aktivity volného času. Většina žen prý uvádí, že se zajímají o nakupování, některé také o vaření. Autor z toho vyvozuje, že ne všechny domácí povinnosti lze považovat za úplnou ztrátu volného času. (Roberts, 1970, p. 43) S tímto názorem by se však jistě dalo polemizovat. Domnívám se, že pokud většina žen uvádí, že se zajímá o nakupování, jde patrně spíše o nakupování oděvů, kosmetiky apod., pochybuji však, že by měly na mysli pravidelné nakupování potravin, čistících prostředků atd. A jaký může asi být vztah k vaření, pokud se začne chápat jako každodenní povinnost, i když na počátku třeba i zájem byl?

Rozdíly mezi muži a ženami jsou patrné i ve způsobech trávení volného času. Pácl uvádí, že „ženy muže předčí v délce času, věnovaného zábavě s dětmi a rodinným, sousedským či přátelským kontaktům; naopak podstatně méně často než muži navštěvují např. pohostinské podniky. Bereme-li v úvahu celkovou kratší plochu volného času žen, pak ženy také relativně častěji než muži přicházejí do styku s uměleckými hodnotami /četba krásné literatury, návštěva divadel a koncertů/ a předčí je i v oblíbenosti vycházek a pobytu v přírodě.“ (Pácl, 1988, s. 90)

Pácl též uvádí, že ženy si více cení svého volného času než muži, kteří jsou zhruba dvojnásobně ochotnější obětovat svůj volný čas mimořádnému výdělku než ženy. (Pácl, 1988, s. 91)

Faktor pohlaví, který má nepochybný vliv na trávení volného času, se mi zdá velice významný. Odhlédneme-li od konkrétních výzkumů, i v běžném každodenním životě lze pozorovat výrazné rozdíly, způsobované tímto faktorem. Skutečně je obvyklé pozorovat, že o nákupy, vaření, praní, uklízení atd. se starají především ženy. Někteří autoři uvádějí, že muži se více starají např. o opravářské a údržbářské práce, ale je nutno položit si otázku, jak mnoho času jim to zabere. Jíst (a tudíž i připravovat jídlo) je třeba každý den, prát a žehlit prádlo je nutné jistě nepoměrně častěji než např. spravovat vodovodní kohoutek. Také si nemyslím, že by ženy byly k domácím pracím nějak přirozeně disponovány. Jak se dá např. prokázat, že žena je obecně lepší kuchařka než muž? Zdá se však, že u mladších ročníků přece jen dochází k jistému posunu a že mladší muži jsou ochotnější dělit se se svými partnerkami o domácí práce. Domnívám se, že důležitá je hlavně pevná dohoda na počátku partnerského soužití. Pokud si dvojice mladých lidí zvykne dělit se o povinnosti, vyplývající ze společného života, bude odměněna i větším časovým prostorem pro společné aktivity volného času.

Dalším důležitým faktorem jsou zastávané **hodnoty**. Každý člověk má svůj individuální systém hodnot. Z hlediska volného času lze dělit lidi podle toho, jakou hodnotu mu přisuzují. Pro některé lidi je největší hodnotou práce, volný čas posuzují dokonce jako něco nepatřičného a nesprávného. Pro jiné jsou podstatnou a nejvýznamnější životní náplní činnosti ve volném čase, osobní koníčky nebo různé zábavy. Pracovní povinnosti chápou jako nutné zlo a snaží se jich co nejrychleji a nejsnadněji zbavit. (Pávková a kol., 1999, s. 28)

Také Roberts si všímá, že někteří lidé mají ke své práci instrumentální přístup. Pracují, aby mohli realizovat určitý životní styl, který pokládají za žádoucí. Mnozí si volí své zaměstnání kvůli vyšší platu a povaha práce sama se jim nezdá důležitá. Lidé

v tomto případě pracují, aby mohli dělat ve volném čase to, co si přejí. (Roberts, 1970, pp. 38-39)

Podle Spousty v systému hodnot můžeme vyčlenit v podstatě dvě skupiny, a to skupinu hodnot povinnosti a jejich akceptace a skupinu seberealizace a tvořivosti. Lze konstatovat, že v souvislosti s proměnou systému hodnot dochází k posunu od hodnot povinnosti k hodnotám seberealizačním. „Tyto vývojové proměny je možno pozorovat již od poloviny 20. století. Přibližně v rozmezí 60. a 70. let tohoto století vidíme zcela zřetelně, jak s expanzí seberealizačních a kreativních hodnot jsou omezovány a diskreditovány hodnoty, které ještě donedávna stály v hodnotové hierarchii na prvních místech: povinnost, práce, zvyšování materiálního blahobytu. V závěru 2. tisíciletí dochází tak ke zcela evidentnímu vzestupu hodnot rozvoje sebe sama a práci jako centrální, cílovou kategorií lidské existence stále více - zvláště mladých lidí - přestává akceptovat, v systému hodnot ji posouvá na druhé (ale častěji na třetí nebo čtvrté) místo v řadě.“ (Spousta, 1994, s. 22)

Podobně Vážanský uvádí, že u stále se zvyšujícího množství lidí byl zaznamenán růst významu hodnot rozvoje sebe sama, velkou důležitost přikládají realizaci vlastních životních zájmů, volnému času připisují ústřední postavení. Podle výzkumů by 25-50% občanů bylo ochotno méně pracovat a tím i méně vydělávat. Objevuje se upřednostňování volného času před materiálními hodnotami, zejména u mladých respondentů. (Vážanský, 1995, s. 43)

Výše uvedené postřehy Spousty a Vážanského odpovídají myšlenkám **postmaterialismu**. Tvůrce teorie postmaterialismu Ronald Inglehart vycházel z předpokladu, že ve společnosti dochází k mnoha dynamickým změnám v oblasti sociální, kulturní i ekonomické. Společnost pak reaguje změnami hodnot a životního stylu. (Šerák, 2005, s. 29) Postmaterialistické hodnoty lze označit jako preference části obyvatel (zejména mladších lidí) především vyspělých západních společností, které vstupují do postindustriální fáze vývoje. „Uspokojování základních materiálních a

fyziologických potřeb se stalo samozřejmostí a obyvatelé mohou své hodnotové preference obracet k otázkám tzv. zlepšení kvality života (možnost seberealizace, uplatnění se v adekvátní pospolitosti, prosazení individuálních práv apod.)“ (Velký slovník naučný, 1999, s. 539) Stoupenčí těchto postmaterialistických hodnot odmítají považovat ekonomický růst za dominantní cíl společnosti a orientují se často na tzv. alternativní, duchovní způsoby života. (Velký slovník naučný, 1999, s. 539)

Podle Dumazediera začíná volný čas projevovat svůj vliv i na samotnou profesionální práci. Stále více lidí už při volbě zaměstnání bere v úvahu nejen zajímavost práce a výšku odměny za ni, nýbrž i možnosti, které skýtá volnému času. (Pácl, 1988, s. 178-179)

Oblast hodnot je důležitá i v samotném prožívání volného času. Na hodnotovém žebříčku jedince závisí, jakým způsobem konkrétně bude svůj volný čas trávit, kterým aktivitám dá přednost. (O hodnotách ve volném čase se zmiňuje již kapitola č. 2.1.)

Pokud jde tedy o zastávané hodnoty, domnívám se, že mnoho lidí sice dává přednost aktivitám volného času před prací, ale zde záleží především na jejich kvalitě. Pokud člověk nemá možnost patřičného uplatnění a seberealizace v práci, ale přináší mu ji naopak hodnotně trávený volný čas, je v tom určitá vyváženost. Zdaleka ne každý je však zastáncem postmaterialistických hodnot. Obávám se, že v naší společnosti lze pozorovat stále spíše konzumní tendence.

Trávení volného času ovlivňuje dále faktor **vzdělání**. (Touto otázkou se blíže zabývá kapitola č. 4.3.)

Mnoho sociologů se shodlo, že převažující vliv na volný čas má **typ práce**, kterou člověk vykonává. Roberts sice vliv práce na volný čas připouští, je však podle jeho mínění třeba mít na mysli, že existuje mnoho podobností v činnostech volného času u všech typů zaměstnání. U většiny lidí různých zaměstnání existuje společný životní rytmus, který je založen na denní organizaci práce. Většina lidí má tedy i podobný

časový prostor pro trávení volného času. Tento prostor je podle autora poměrně rozsáhlý. Vzrostlo množství aktivit, které jsou dostupné větší části společnosti. Činnosti, které si lidé ve svém volném čase volí, jsou do značné míry nezávislé na povaze jejich zaměstnání. Typickým příkladem může být sledování televize, které se vyskytuje u lidí všech sociálních vrstev. Růst masového průmyslu volného času a médií masové komunikace pomohl rozšířit podobný vkus i příležitosti k využívání volného času podobným způsobem v celé společnosti. Roberts se domnívá, že lidé mohou pěstovat různé zájmy ve volném čase nezávisle na svých společenských rolích. Lidé ze všech společenských vrstev jsou schopni rozvíjet volnočasové zájmy na základě svých osobních preferencí a sklonů. Při volbě činností záleží více na osobnostních faktorech než na společenských rolích, které dotyční zastávají. Autor shrnuje, že vztah mezi společenskou třídou a způsobem trávení volného času přece jen existuje. Zatímco manuálně pracující a jejich rodiny mají tendenci trávit větší část svého volného času pasivně, např. sledováním televize, příslušníci střední třídy více inklinují k aktivním zájmům, bývají častěji členy různých klubů, mají větší okruh přátel a více zájmů. (Roberts, 1970, pp. 18-34)

Podle mého názoru má typ zaměstnání na člověka, jeho životní styl i trávení volného času vliv dosti značný. Roberts hovoří o společném životním rytmu a zmiňuje se sice i o výjimkách, které do něj nezapadají (nezaměstnaní, důchodci, lidé pracující na směny), ale domnívám se, že v dnešní době je variabilita zaměstnání dosti vysoká. Podobnou pracovní dobu mají snad úředníci ve státním sektoru, ale mnoho lidí je zaměstnáno u soukromých firem, kde pracovní doba obvykle o něco později začíná, ale mnohem déle končí. Zaměstnání, kde lidé pracují v různých denních hodinách, by se jistě také našlo dost. Důležitý je jistě i druh vykonávané práce, prostředí, ve kterém člověk pracuje, a ostatní lidé, s nimiž se při práci stýká. Domnívám se, že lidé, kteří vykonávají náročnější práci a pohybují se v kulturnějším a příjemnějším pracovním prostředí, bývají náročnější i při volbě činností ve volném čase.



Vliv příslušnosti k určité **společenské skupině** na trávení volného času zdůrazňuje Slepíčková. Autorka říká, že volný čas se stal komerčně atraktivním a záležitostí mas. „I přes tuto masovost se do volného času promítá sociální postavení, příslušnost k určité sociální skupině. Kdo má hodně volného času a hodně peněz, může si vybrat relativně cokoliv, čemu se v této době bude věnovat.“ (Slepíčková, 2005, s. 12) Volný čas však lidé podle autorky tráví nejen způsobem odpovídajícím jejich sociálnímu postavení. „Prostřednictvím určitého způsobu trávení volného času mohou mít vědomou či nevědomou snahu zařadit se dokonce i do jiné sociální vrstvy či třídy, než ke které ve skutečnosti patří.“ (Slepíčková, 2005, s. 12)

Myslím, že se dá se říci, že mnoho lidí volí své volnočasové aktivity jako potvrzení svého **sociálního statusu**. Sociální status je pozice, kterou určitý člověk zaujímá vzhledem ke druhým lidem v rámci daného sociálního systému. „V moderní společnosti je sociální status ovlivněn zejména dosaženým vzděláním, příjmem, vlastnictvím, sociálním oceněním vykonávané profese, podílem na moci a rozhodováním a dalšími faktory.“ (Keller, 2002, s. 195-196) Sekot se domnívá, že v našich podmínkách je hlavním statusem status profesionální. Status bývá charakterizován příslušnými statusotvornými symboly. Může jít např. o prvky oblékání, kulturnost chování, spotřební zvyklosti, způsob bydlení, vlastnictví určitých značek automobilů a další. V neposlední řadě pak jde právě o formy trávení volného času či způsob trávení dovolené. (Sekot, 2002, s. 42) Domnívám se, že vhodným příkladem snahy o potvrzení společenského statusu u některých lidí s vysokými příjmy (patrně hlavně podnikatelů) může být v současnosti např. obliba hraní golfu, návštěvy luxusních restaurací nebo nákladné cestování do exotických zemí.

Rozdíly v postojích k volnému času a jeho trávení se projevují také podle místa **bydliště**. Pácl uvádí, že celkové subjektivní hodnocení volného času se u venkovských a městských obyvatel stále do jisté míry liší. Zatímco ve městech je volný čas převážně pojímán jako hodnota sama o sobě, na venkově má často příchut' zahálky či něčeho ne

zcela „správného“ a přinejmenším staršími obyvateli je stále pokládán za „promarnění času“, v němž by se mohlo „udělat něco užitečnějšího“. (Pácl, 1988, s. 120-121)

Vlastní činnosti volného času venkovského obyvatelstva zabírají kratší dobu než u obyvatel měst. Liší se také jejich struktura, což se dá vysvětlit jednak nižší úrovní vzdělání venkovských obyvatel, jednak horší dostupností institucí pro volný čas. „Tak s klesající velikostí sídel jednoznačně klesá i průměrná návštěvnost biografů, divadel a jiných kulturních zařízení; rovněž četba knih vykazuje ve velkoměstech proti venkovu dvojnásobné hodnoty. S klesající velikostí sídel se také méně často objevuje zájmová umělecká činnost a typické individuální koníčky /kromě rukodělných/; výrazně se zkracuje i čas, věnovaný aktivní tělovýchově a sportu /nikoliv však návštěvě sportovních podniků/, a zejména pak čas věnovaný výletům a rekreaci v přírodě.“ (Pácl, 1988, s.121)

Některé obdobné skutečnosti lze pozorovat i uvnitř velkých měst mezi obyvateli různých čtvrtí (blízkost centra, obtížněji dopravně dostupná periferie.) Jinak mohou snad jen pro úplnost připomenout, že v současné době je ovšem v některých lokalitách mimo větší města problémem samotná práce, resp. nedostatek pracovních příležitostí. Prioritou je patrně snaha o řešení této situace, a to jak pro místní občany, tak i pro celou společnost.

Na volný čas mají pochopitelně nemalý vliv i **hromadné sdělovací prostředky**. Patří k nim např. noviny, časopisy, rozhlas, televize, filmy, reklama, v posledních letech také internet. Sdělovací prostředky ovlivňují naše postoje a formují naše zkušenosti. Jsou také přístupovou cestou ke znalostem, na nichž závisejí mnohé formy sociální činnosti. (Giddens, 1999, s. 360)

Havlík říká, že s masovou kulturou a masovými médii je spjatý masový vliv na názory, postoje a jednání lidí, výrazně uplatňovaný ve prospěch trhu zboží, služeb, idejí. Zvláště komerčně založená masmédiá usilují o zisk za každou cenu. Masové sdělovací

prostředky se mohou stát nástroji ideové a politické manipulace, nástrojem tlaku na formování čistě konzumních orientací a způsobů života. (Havlík, 1992, s. 44-45)

Hromadné sdělovací prostředky mají nepochybně své pozitivní i negativní stránky. K lidem se dostávají informace rychle, ale na druhé straně mohou být zkreslené např. podáním některého listu nebo televizní stanice, které mohou mít určité politické zaměření nebo být podporovány některými zájmovými skupinami. Pokud jde o zábavu, sledování televize patří mezi nejoblíbenější volnočasové aktivity. Populární jsou zřejmě také různé druhy časopisů, mnohdy však dosti pochybného nebo pokleslého vkusu. Domnívám se, že všeobecně mají hromadné sdělovací prostředky vliv na většinu lidí, záleží ovšem opět na konkrétním výběru z široké nabídky.

Kritika masové kultury uvádí, že kdyby lidé trávili čas jiným způsobem, přinášelo by jim to více spokojenosti než populární formy rekreace a zábavy. Podle Robertse však neexistuje žádný způsob, jak zjistit, zda by jiné činnosti volného času veřejnost uspokojily více než stávající. (Roberts, 1970, p. 105)

S masovou kulturou souvisí také pojem „**móda**“. Velký slovník naučný módu definuje jako dobově, někdy i místně podmíněnou podobu a úpravu předmětů denní potřeby, zejména oblékání. „Vyznačuje se dočasnou převahou určitého vkusu a estetického hodnocení v daném sociálním prostředí; na jedince může vykonávat silný sociální tlak směřující k jejímu přijetí.“ (Velký slovník naučný, 1999, s. 931) Sociologicky je chápána jako forma kolektivního chování a jako kulturní element a významný faktor zprostředkující společenské změny. Módu lze považovat za výraz inovace, nového tvůrčího nápadu, který do určité míry porušuje dosavadní sociální normu. V širším smyslu je možno módu charakterizovat jako nestálou pomíjející oblibu, popularitu, založenou především na vnějším projevu. Existují módní směry v umění, ve vědě i v praktickém životě. (Velký slovník naučný, 1999, s. 931)

Zamyslím-li se tedy nad pojmem „móda“, zdá se zřejmé, že se bude výrazně projevat právě ve sféře volného času. V módě může být v určité době a u určitých lidí sbírání různých předmětů (např. obrazy, starožitnosti, známky, pohlednice; vzpomeňme také na dětskou mánii „céček“ v 80. letech...). Moderní může být dále četba určitých knih (v poslední době získaly velkou popularitu např. Da Vinciho kód nebo série o Harry Potterovi). Módním se mezi některými lidmi v naší zemi stalo v 90. letech trávení dlouhých hodin ve velkých nákupních centrech, kde lze na jednom místě nalézt množství obchodů, kin, restaurací, kaváren... Módní se může stát určitá lokalita (ať už u nás nebo v zahraničí), kde lidé tráví svou dovolenou. V posledních letech také výrazně stoupl zájem o sport, moderní je např. navštěvovat posilovny, provozovat cyklistiku nebo jízdu na kolečkových bruslích. Oblast módy patrně také souvisí s věkem - u různých generací se liší např. styl oblékání a vůbec úpravy zevnějšku. Starší lidé také nepodléhají módním trendům tak snadno jako lidé mladí. Některé módní trendy mohou být pro člověka přínosem. I z populárního románu může člověk získat určité vědomosti a může být probuzen jeho zájem např. o renesanční umění. Pro lidské zdraví jsou také pochopitelně prospěšné v rozumné míře provozované sportovní aktivity. Na druhé straně den strávený v hypermarketu lze z mého pohledu velmi často považovat za ztracený. Na tomto místě je tedy nutno odkázat opět na oblast hodnot, které jednotlivci zastávají a které je také vedou k určitému způsobu trávení volného času.

Na závěr této části lze snad už jen shrnout, že způsob života člověka a tedy i jeho volný čas ovlivňují nejrůznější okolnosti. Na předchozích stránkách jsem se snažila tyto okolnosti přiblížit uvedením názorů různých autorů, zabývajících se touto problematikou, i několika vlastními postřehy a komentáři.

### **3.2 Volný čas a životní styl**

„Způsob využívání volného času je jedním z důležitých ukazatelů životního stylu.“ (Pávková a kol., 1999, s. 28) Jedna z definic vymezuje životní styl jako souhrn

životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování různých životních podmínek. (Pávková a kol., 1999, s. 28)

Slepičková charakterizuje životní styl jako paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání. Jde o takové aktivity, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Obvykle se životní styl posuzuje podle názorů, postojů a chování. Je také proměnlivý v čase, neboť s časem se mění potřeby člověka a okolní prostředí také prochází různými změnami. Životní styl se vztahuje nejen k jednotlivci, ale hovoří se o životním stylu různě velkých kolektivů až celé populace. Promítá se do něj kulturní a historický vývoj. S odlišnými životními zvyklostmi nebo názory se lze setkat u lidí žijících na vesnici a ve městě, jiný je životní styl v různých zemích světa. (Slepičková, 2005, s. 41-42)

Životní styl se vytváří v průběhu života, kdy se člověk dostává do interakce s okolím. Kombinují se zde různé vlivy - např. výchovy, sociálního prostředí, ekonomických podmínek, kulturních zvyklostí apod. Svou váhu mají i vrozené předpoklady a vlastnosti člověka. (Slepičková, 2005, s. 41)

„Důležitým ukazatelem životního stylu jsou i **sociální interakce**, vztahy s lidmi kolem nás, jednotlivci i sociálními skupinami. Z hlediska volného času je významné, s kým, v jaké společnosti ho převážně prožíváme. Někteří lidé dávají přednost samotě, jiní tráví volný čas nejraději v malé přátelské skupině, další potřebují rušný společenský život.“ (Pávková a kol., 1999, s. 29)

Determinovat styl života člověka pomáhá i lidská práce. Závisí na ní nejen jeho životní standard a jeho status ve společnosti, ale také povaha jeho rodinného života, společenských povinností a volného času. Zaměstnání není jen prostředkem k vydělávání si na živobytí, ale je také způsobem života. (Entwistle, 1970, p. 26)

Dumazedier tvrdil, že styl života, který si jednotlivec vytvoří ve svém volném čase, tvoří základ pro přijímání hodnot a postojů, které ovlivňují jeho chování ve všech ostatních sférách života. (Roberts, 1970, p. 94)

K tomu bych snad jen poznamenala, že z posledních dvou výše uvedených názorů se kloním spíše k názoru Entwistla. Domnívám se, že prvotním bodem, od kterého se odvíjí životní styl, je spíše práce a volný čas je tedy také od ní odvozován.

Volný čas se u různých životních stylů odlišuje svou náplní. Havlík, Halászová a Prokop rozlišují čtyři druhy činností ve volném čase, a to rozjímání, hraní (slavení), studium a práci. Toto dělení odpovídá čtyřem životním stylům čtyř různých subkultur v rámci industriální společnosti. Zmíněné styly se liší náplní volného času, poněvadž tato náplň vzniká s představou o hodnotě, která se volnému času přikládá. Seřazení stylů v pořadí práce, studium, hra a rozjímání odpovídá podle posledních výzkumů trávení volného času četnosti jejich výskytu v naší zemi. (Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 75-80)

Pro životní styl s nejvyšší hodnotou **práce** jako náplně volna jsou charakteristické aktivity jako např. kutilství nejrůznějšího druhu včetně pěstování květin, chovu včel, psů a dalších zvířat, jakož i háčkování, zavařování a vůbec zvelebování prostředí, v němž žije rodina. Tento životní styl má za svůj „posvátný prostor“ domov a oblíbené činnosti provozuje ve volnu denním, víkendovém i o dovolených. Jako životní styl s náplní **studia** označují autoři aktivity jako četba, chození do divadla, výlety. Do této skupiny by bylo možno zařadit také televizní diváky, poněvadž všechny, kteří dávají tomuto stylu přednost, nutí k poznávání nového zvědavost. „Tito ‚studenti‘ budou pravděpodobně v denní časové rovině číst nebo sledovat televizi a na výlety budou chodit o víkendech, dovolenou pak pravděpodobně stráví cestováním.“ (Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 80) Pro životní styl s nejvyšší hodnotou **hraní** jsou charakteristické různé sportovní aktivity, hraní her a návštěvy zábavních podniků. Toto hraní je diferencovanou činností někdejšího slavení. Během dne, týdne i roku je k hraní

a slavení dostatek příležitostí. Posledním ze zmiňovaných stylů je **rozjímání**. To lze provozovat o samotě či v komunitách a nemusí jít jen o obyvatele klášterů. Podle statistik jde snad o samotáře, kteří nikdy netráví volný čas s rodinou. (Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 80)

Vážanský používá poněkud odlišné dělení životních stylů na pracovně orientovaný, hédonistický a celistvý. V rámci **pracovně** orientovaného životního stylu je profesionální činnost ústředním smyslem života. Volný čas se chápe jako zbytková kategorie, sloužící především tělesnému odpočinku, rekreaci a zotavení. **Hédonistický** životní styl se vyznačuje přesunem životních zájmů do oblastí volného času, rodiny a soukromí. Práce je zde nutná pro život a užívání vlastního volného času. **Celistvý** životní styl se snaží omezit oddělení životních oblastí práce a volného času. Pokouší se o spojení výdělečné činnosti a smysluplné aktivity ve volném čase. Člověk je chápán jako nedělitelná sociální bytost a práce a volný čas nemohou být proto posuzovány jako navzájem oddělená autonomní životní pole. V obou oblastech má být uspokojena potřeba seberealizace a poskytování smyslu života. Předpovídá se rozvoj vlastního „**volnočasově kulturního životního stylu**“, který ovlivní nejen chování lidí ve volném čase, ale i celkově životní zvyklosti a bude mít zpětné účinky i na svět práce. Panující pasivní konzumní orientace bude postupně nahrazena nově formovaným stylem života ve volném čase, přinášejícím aktivnější zážitkové zaměření. (Vážanský, 1995, s. 25, 42-43)

Domnívám se, že oba typy členění mají své opodstatnění. Dělení Vážanského na pracovně orientovaný, hédonistický a celistvý životní styl mi připadá poněkud zjednodušující; tzv. celistvý životní styl patrně také nebude pro značnou část společnosti dosažitelný již proto, že řada lidí nebude mít příležitost vybrat si zaměstnání odpovídající jejich zájmům. Při třídění podle Havlíka, Halászové a Prokopa se pak mohou některé životní styly (např. s náplní studia a rozjímání) do značné míry prolínat (neboť v obou případech jde o preference určitých kulturních a duchovních hodnot).

### 3.3 Způsoby trávení (aktivity) volného času

Jak už bylo řečeno v kapitole č. 1.3 (historický pohled), volný čas se stal masovou záležitostí teprve v moderní společnosti. Ovšem i dříve existovaly různé formy zábavy, např. ve starověku hry a divadelní představení v Řecku a hry, zápasy gladiátorů, zápasy se šelmami či závody v Římě i jiných městech říše. (Zamarovský, 1972, s. 328-347, 464-466; Burian, 1970, s. 38, 80-82, 181, 196-199)

Ve středověku to pak byl lov či rybolov, návštěvy hostinců nebo veřejných lázní, dospělí hráli karty, kostky či šachy, existovala i řada dětských her. Oblíbená byla také různá cvičení, např. s míčem, psy, ptáky, koněm, různé turnaje a soupeření. Lidé také sledovali různé závody, pouliční nebo divadelní představení. Četba nebyla v té době příliš rozšířená, omezovala se jen na úzké kruhy (duchovní, někteří šlechtici). (Verdon, 2003) Roberts upozorňuje, že středověké rytířské turnaje nebo lukostřelba byly kromě zábavy také formou vojenského cvičení. (Roberts, 1970, p. 88)

Ani ve Velké Británii v 19. století nebyl ještě volný čas oceňován jakožto součást života a považován za žádoucí sám o sobě. Sporty byly během 19. století začleněny do školního života ne proto, že by se školy zajímaly o zábavu žáků, ale protože se věřilo, že týmové hry mohou mít širší morální a sociální vliv. Mnoho sportů, které později dosáhly široké popularity, byly původně organizovány s ohledem na víru v žádoucí morální účinky fyzické rekreace. Podobně byly též zakládány veřejné parky a otevřené prostory, kde bylo možno hrát různé hry. Zdravá populace byla žádoucí jak pro ekonomické, tak pro vojenské účely. Vynakládání veřejných peněz pouze na zábavu by nebylo považováno za oprávněné. Dnes se ovšem postoje ke sportům a hrám změnily. Jsou ceněny pro uspokojení a zábavu, které přinášejí coby aktivity volného času. Kluby mládeže a další typy zařízení pro volný čas jsou oceňovány z hlediska potěšení a zábavy, které přinášejí. (Roberts, 1970, p. 88-90)



Zkracování pracovní doby a prodlužování volného času vedlo k rozkvětu průmyslu volného času. Vzrostla výroba automobilů, rozhlasových, televizních a telefonních přístrojů, gramofonových desek a hudebních nástrojů. (Toti, 1966, s. 244) V dnešní době existují odvětví, kde jsou lidé zaměstnaní proto, aby se zpříjemnil volný čas těm, jimž již pracovní doba skončila. Svě služby nabízejí zájemcům obchodní centra, hotely, cestovní kanceláře, doprava, rekreační střediska, sportovní centra atd. (Slepičková, 2005, s. 10)

Z výsledků výzkumů o prožívání volného času je patrné, že obliba některých činností v různých obdobích stoupá nebo naopak klesá, ale u některých činností zůstává na podobné úrovni. To je nejlépe vidět na příkladu sledování televize, které na prvním místě uvádí jak Roberts v roce 1970, tak i Havlík a kol. v roce 1996. (Roberts, 1970, pp. 15-17; Havlík, Halászová, Prokop, 1996, s. 79) Porovnáme-li dále některá zjištění ze 70. let 20. století a výzkum z roku 2004, nalezneme některé pozoruhodné odlišnosti.

Podle Zicha z výzkumů vyplývá následující pořadí kategorií činností volného času: činnosti kulturní 56%, společenské 13%, rekreační 9%, záliby 8%, rodinné činnosti 7 %, pasivní odpočinek 5%, sportovní činnosti 2%. (Procenta označují přibližný podíl volného času, který v průměru věnuje obyvatelstvo jednotlivým kategoriím aktivit.) (Zich, 1978, s. 64-65) Autor dále uvádí, že méně, než je žádoucí, jsou provozovány činnosti jako např. sport, návštěva divadla, kina, studium, sebevzdělávání nebo zájmová činnost v užším smyslu. Více, než je žádoucí, jsou pak provozovány činnosti jako pasivní odpočinek, sledování televize, návštěva hostince a společenských zařízení apod. Nejbližší žádoucímu stupni provozování je četba. (Zich, 1978, s. 139)

Výzkum Šamanové (Centrum pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu AV ČR) uvádí tyto výsledky: 37,2% tráví volný čas sledováním televize, 32,8% aktivním sportováním, 26,7% četbou, 24,4% tráví svůj volný čas s rodinou a 17,3% se věnuje péči o zahrádku. Menší počet procent připadá na studium - 7,1%, návštěvy kina,

divadla, výstavy - 7,1%, odpočinek a relaxaci 6,7%, kutilství 6,4%, počítač 6,3%, výlety a cestování 6,2% a chataření či chalupaření 4,4%. (Šamanová, 2005, <http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100435>)

Oproti Zichovým zjištěním tedy v současnosti výrazně vzrostl počet lidí věnujících se sportu a podobně také rodinným aktivitám. To je podle mého názoru pozitivní vývoj a podobně se dá kladně ohodnotit i skutečnost, že četba se v současnosti umístila na třetím místě v pořadí oblíbenosti. Hodně času však lidé stále věnují sledování televize. Jistě se i tady dají nalézt hodnotné pořady (např. dokumentární filmy o životě v přírodě, cestopisné snímky nebo některé filmy), ale domnívám se, že většina diváků dává přednost jednodušším typům zábavy (různé reality show nebo mnohadílné televizní seriály, o čemž svědčí jejich umístění na předních místech v diváckých anketách). Méně potěšující je, že návštěvy divadel nebo výstav zařazuje do svého programu poměrně nízké procento lidí.

Sociologie se zajímá také o aktivity spojené s víkendovou i dovolenkovou rekreací obyvatel. Krátkodobá (víkendová) rekreace zejména obyvatel největších měst má u nás už předválečnou tradici. Její hlavní růst lze zaznamenat zhruba od začátku 60. let v souvislosti s postupným zkracováním týdenní pracovní doby, rozvojem automobilismu i zvyšující se oblíbeností chatařství a chalupářství. Trávení dovolené pak Pácl rozděluje do pěti typů, a to na pobyty u příbuzných, pobyty na chatách a chalupách, pobyty v rekreačních zařízeních, volný cestovní ruch a pobyty v zahraničí. (Pácl, 1988, s. 128-135)

K tomu snad mohu doplnit jen tolik, že oblíbenost a také možnosti cestování do zahraničí u nás během 90. let značně vzrostly. Limitujícím faktorem je zde asi hlavně finanční stránka, ale záleží pochopitelně jednak na destinaci, jednak na způsobu dopravy, ubytování apod. Např. autobusové zájezdy do některých evropských zemí nebývají většinou cenově nedostupné. Pokud jde o chataření a chalupaření, domnívám

se, že je stále poměrně v oblibě, ale pro některé lidi se může stát problémem udržovat současně dvě domácnosti, financovat nutné opravy apod.

V různých zemích světa existují samozřejmě v trávení volného času rozdíly. Např. Roberts označuje Británii co do množství volného času za demokratickou společnost. Volný čas je rozdělen pozoruhodně rovnoměrně ve všech společenských vrstvách. Dnes lidé ve všech typech zaměstnání tráví v práci srovnatelnou dobu. (Roberts, 1970, p. 10) Velké množství aktivit je také dostupné větší části společnosti. Nerovnosti v příjmu a bohatství se odrážejí především v míře, ve které jsou lidé schopni rozvíjet a dopřávat si své volnočasové záliby. Bohatší lidé utrácejí větší částky za restaurace, vína, cestování, hotely, sportovní vybavení, divadlo, dovolené apod. Je ale málo aktivit a zájmů volného času, které by byly exkluzivní pro lépe situované vrstvy společnosti. (Roberts, 1970, p. 18)

Podobně také v USA mají lidé k dispozici množství sportovních zařízení, restaurací, kin atd. Wanning však podotýká, že nejen pracovní, ale i volnočasové aktivity Američanů jsou velmi náročné a vyčerpávající. Lidé žijí ve vysokém tempu, i ve volném čase se snaží zvládnout co nejvíce aktivit, což je nakonec velmi stresující. Někteří pak řeší tyto problémy kurzy jógy, meditací nebo stress managementu. Jiní pak utíkají k alkoholu či drogám. (Wanning, 1997, pp. 50-55)

Naopak venezuelská autorka M. Martínez si stěžuje na omezené možnosti pracujících, jak trávit volný čas. V Caracasu a okolí sice existuje mnoho rekreačních klubů a prázdninových center, soukromých pláží, širokých prostranství zeleně, sportovišť, bazénů, saun, masážních salonů, tanečních sálů, restaurací, diskoték atd., které ale nejsou dostupné obyčejným lidem. Elitní kruhy mají mnoho alternativ, avšak nižším vrstvám chybí atraktivní příležitosti, jak konstruktivně využít svůj volný čas. (Martínez, 1986, pp. 79-81)

Pokud jde o Českou republiku, dá se snad podle mého názoru říci, že v současnosti existuje k trávení volného času příležitostí dostatek. U některých občanů ale mohou být problémem vysoké finanční náklady na různé aktivity. Vstupenky do divadel a kin či na výstavy, poplatky za některé zájmové kurzy nebo náklady na sportovní vybavení jsou poměrně vysoké a mnoho lidí (např. důchodci či rodiny s malými dětmi) si takové aktivity proto nemůže dopřávat pravidelně. (Jiným problémem, o kterém jsem se již zmiňovala v kapitole č. 3.1, může být u obyvatel menších obcí také dopravní dostupnost.)

## 4 VOLNÝ ČAS A VZDĚLÁVÁNÍ

### 4.0 Úvod

Souvislostmi mezi volným časem a vzděláváním se zabývali již staří Řekové. Starořecké sloveso „scholazein“ původně znamenalo mítí volnou chvíli, prázdno, zahálet. Postupem doby se prvotní význam slova posunul až k významu poučovat, přednášet. Podobným vývojem prošlo i slovo „scholé“, které dnes známe ve významu škola. (Kučerová, 1994, s. 11-12)

V následujících částech této kapitoly se budu věnovat otázkám zaměření současného vzdělávání, zájmovému vzdělávání ve volném čase a rovněž vztahu mezi dosaženou úrovní vzdělání a trávením volného času.

### 4.1 Otázky zaměření vzdělávání

V dnešní době je vzdělávání zaměřeno především na vzdělávání profesní, kvalifikační. Profesní vzdělávání zahrnuje veškerou přípravu na povolání ve školách i všechny formy vzdělávání dospělých, které jsou obsahově spjaté s výkonem povolání či zaměstnání. Podílejí se na něm střední odborná učiliště, střední odborné školy, postsekundární školské programy (pomaturitní, nástavbové), vyšší odborné školy, vysoké školy, doškolovací, přeškolovací a rekvalifikační programy realizované školami a institucemi vzdělávání dospělých, podnikové vzdělávání. (Palán, 2002, s. 173)

Vzhledem k tomu, že **vzdělávání** je zahajováno **v dětském věku** a v tomto období se začínají vytvářet i volnočasové orientace, považuji za vhodné věnovat nejprve určitý prostor i zaměření vzdělávání dětí a mládeže.

Entwistle si klade otázku, zda je odborné vzdělávání tím pravým vzdělávacím cílem a zda by vůbec mělo být obsaženo ve školním vyučování. Podle autora existují názory, že vzdělávání má být primárně zaměřeno na volný čas, protože to je doba, kdy se lidé věnují takovým činnostem, které jim přinášejí uspokojení. Naproti tomu ovšem stojí přesvědčení, že vzdělávání se nemůže vyhnout profesním cílům. Někteří lidé oceňují vzdělání především podle ekonomických kritérií. Rodiče většinou vyžadují pro své děti takové vzdělání, které jim v budoucnu umožní získat co nejlepší práci. (Entwistle, 1970, pp. 2-3)

Entwistle shrnuje, že ve vzdělávání má být obsažena i odborná stránka. Základní vzdělávací cíle, tj. vzdělávání celého člověka, vzdělávání umožňující jeho seberealizaci a rozvinutí osobnostního potenciálu, nemohou vylučovat člověka - pracovníka. Protože práce je rozhodující pro životní styl člověka, pedagogové nemohou zůstat lhostejnými k odborným cílům. Příprava na svět práce musí tedy být základním vzdělávacím cílem. (Entwistle, 1970, p. 27)

Roberts se zamýšlí nad možnostmi vzdělávacího systému měnit zvyky veřejnosti tak, aby se zlepšila kvalita jejich života ve volném čase. Rekreční aktivity nyní zaujímají důležité místo ve školním rozvrhu. Kromě sportů je možno zasvěcovat děti hlouběji např. do literatury, umění, různých druhů hudby, řemesel a různých jiných potenciálně uspokojujících školních aktivit. Autor je však toho názoru, že existují různé překážky toho, aby škola mohla mít velký vliv v této oblasti. Charakter některých volnočasových aktivit totiž může být plně oceněn až po dosažení fyzické, emocionální a sociální zralosti. Děti obvykle upřednostňují jiné aktivity než dospělí (např. je velmi těžké rozvinout u dětí smysl pro ocenění literatury). Dalším problémem je rychlý rozvoj průmyslu a moderních technologií, takže škola nestačí připravit lidi ani na jejich povolání takovým způsobem, aby mohli využívat svých poznatků v průběhu celého života. To platí i pro volný čas. Ve školách se také provozuje řada týmových soutěžních aktivit, ale takového charakteru je jen málo z činností volného času v dospělém věku. Jinou překážkou je fakt, že méně úspěšní žáci vidí ve své škole negativní referenční

skupinu a obvykle se příliš nezapojují ani do mimoškolních aktivit pořádaných školou. Pokud mají zájem o některou činnost, např. sport, budou se mu pravděpodobně věnovat jinde než ve škole. To vše vede autora k závěru, že mezi vyučováním a volným časem existuje jen slabá vazba a je pesimistický ohledně možnosti, že by stávající vzdělávací instituce tuto záležitost efektivně vyřešily. (Roberts, 1970, pp. 116-119)

Jiní autoři se naopak domnívají, že pedagogické ovlivňování volného času dětí a mládeže je účelné a prospěšné. „Poskytuje příležitost vést jedince k racionálnímu využívání volného času, formovat hodnotné zájmy, uspokojovat a kultivovat významné lidské potřeby, rozvíjet specifické schopnosti a upevňovat žádoucí morální vlastnosti.“ (Pávková a kol., 1999. s. 39) Podobně se vyjadřují např. též Zich (1978, s. 69) nebo Blížkovský (1994, s. 118).

Kučerová připomíná názor Opaschowského, že lidé se vzdělávají pro práci, nikoli pro volný čas. Ten může být při nedostatečné uvědomělosti občanů řízen zvnějšku a manipulován. Nemusí být využíván pozitivně, nýbrž jen bezcenným konzumem výtvarů zábavního průmyslu. Úlohou školy by tedy také mělo být učit své žáky zacházet s vlastním časem života, popřípadě s přírůstkem svobodně využitelného času samostatně a odpovědně. (Kučerová, 1994, s. 16-17)

Domnívám se, že Robertsovy úvahy o malém vlivu školy na volný čas jsou až příliš pesimistické. Přikláním se spíše k názorům, že volný čas dětí a mládeže pedagogicky ovlivňovat lze a toto ovlivňování je také na místě. Dítě či mladý dospívající člověk si teprve vytvářejí určitý hodnotový žebříček, zkoušejí různé činnosti, snaží se orientovat ve světě.... Škola (ale i rodina) mohou v tomto směru výrazně napomoci a důležitá je pochopitelně i prevence některých negativních jevů (viz kapitola č. 2.5).

Pokud jde o **vzdělávání dospělých**, je třeba připomenout tradice osvěty, kulturního, občanského, ale i prakticky zaměřeného vzdělávání v naší zemi, jehož počátky spadají do doby osvícenství a jehož úspěšný rozvoj přerušila až 2. světová válka. V roce 1948 převzala moc ve státě komunistická strana, která začala řídit i instituce vzdělávání dospělých. Po roce 1989 se v důsledku ekonomické transformace ukázala především nutnost zvyšování kvalifikací a rekvalifikací. Dnešní vzdělávání dospělých se zaměřuje hlavně na další profesní vzdělávání. (Vymazal, 2002, s. 91-109)

Beneš uvádí, že další odborné vzdělávání je na jednu stranu tradičním prvkem vzdělávání dospělých od jeho počátku, avšak na druhé straně nepovažovala andragogika ve formě klasické humanitní teorie výchovy odborné vzdělávání za součást vzdělávání dospělých. Od 70. let 20. století se další profesní vzdělávání rozvíjí vysokým tempem, což nelze přehlížet. (Beneš, 2003, s. 184) Je ovšem otázkou, zda vzdělávání dospělých nemá mít i jinou funkci než kvalifikační, zda nemá dávat lidem nějaký smysl, nevztahující se k povolání. (Beneš, 2003, s. 92) Podle Vymazala by vzdělávání dospělých mělo být především formováním ducha. Prohlubovat by se mělo především všeobecné vzdělání, které člověku pomůže dosáhnout duševní zralosti, schopnosti utvářet vlastní život, lépe se orientovat v dnešním světě, kultivovat vztahy mezi lidmi včetně politiky apod. (Vymazal, 2002, s. 107-109)

Giddens si všímá, že mnozí lidé definují svůj život především podle práce, kterou vykonávají, a do značné míry od ní odvozují svou sebeúctu. Pokud ovšem bude v současné společnosti práce ubývat, mohou se zhoršit různé negativní pocity, typické pro dnešní nezaměstnané. Pozitivní roli by zde mělo hrát vzdělání, nikoliv však v podobě úzce pojaté kvalifikace a rekvalifikace. Toto vzdělávání by mělo být zaměřeno na rozvoj osobnosti, sloužit jejímu růstu a sebepoznání. Mělo by zde být nejen prostředkem, ale i cílem. Příkladem by mohly být již existující „univerzity třetího věku“. Mnoho lidí se s odchodem do penze vyrovnává stejně těžko jako s nezaměstnaností a univerzita třetího věku umožňuje starším lidem, aby hodnotně



trávili svůj čas vzděláváním se v oborech, které si sami vyberou. Tak mohou podle libosti rozvíjet své zájmy. (Giddens, 1999, s. 408)

Domnívám se, že úsilí společnosti by mělo směřovat k dosažení účelné rovnováhy mezi vzděláváním všeobecným i odborným na jedné straně a vzděláváním profesním i zájmovým na straně druhé. Vzhledem k tomu, že většina lidí si musí na živobytí vydělávat, je odborné vzdělávání nepochybně nutné, a to jak v období přípravy na povolání, tak i v dospělosti. Řada lidí také ve svém povolání nachází pocit uspokojení a seberealizace a další profesní vzdělávání je jim přínosem i po této stránce. Opomíjeno by však nemělo být ani vzdělávání všeobecné a zájmové, neboť přispívá k celkovému rozvoji osobnosti člověka, pomáhá mu lépe se orientovat v okolním světě, utvářet si vlastní názory apod. Z hlediska volného času pak tento druh vzdělávání napomáhá především k jeho hodnotnému trávení. Může člověku přinášet kladné pocity a zážitky a být též prevencí různých negativních tendencí.

## 4.2 Zájmové vzdělávání

S oblastí volného času souvisí patrně nejvíce vzdělávání zájmové (nazýváno může být též sociokulturní). Lze je definovat jako „souhrn krátkodobých i dlouhodobých forem, které umožňují edukační, tvůrčí i organizační volnočasové aktivity účastníků, které směřují k saturaci jejich zájmu“. (Šerák, 2005, s. 70) Mezi důležité charakteristiky zájmového vzdělávání patří: zájem, volný čas, dobrovolnost, svoboda výběru, uspokojování potřeb, pestrost obsahu, neutilitárnost, otevřenost, aktivita. (Šerák, 2005, s. 71)

Tzv. Bílá kniha (Národní program rozvoje vzdělávání v ČR) vymezuje zájmové vzdělávání takto: „Zájmové vzdělávání je souhrn výchovně vzdělávacích, poznávacích, rekreačních a dalších systematických, ale i jednorázových činností a aktivit, směřujících k účelnému a efektivnímu naplnění volného času a umožňujících získat vědomosti a

dovednosti mimo organizovanou ... výuku. Plní funkci výchovnou, vzdělávací, kulturní, zdravotní (regenerační a relaxační), sociální a preventivní. Vede účastníky k seberealizaci a sebepoznávání, objevování vlastních schopností a jejich rozvíjení. Tím se podílí na kultivaci osobnosti, na rozvoji talentů a vede k vytváření a utužování sociálních vztahů a vazeb.“ (Národní program rozvoje vzdělávání v ČR, 2001, [http://www.msmt.cz/\\_DOMEK/Default.asp?ARI=102445&CAI=2802&EXPS="BÍLÁ\\*"%20AND%20"KNIHA\\*"\)](http://www.msmt.cz/_DOMEK/Default.asp?ARI=102445&CAI=2802&EXPS=))

Zájmové vzdělávání je tedy důležité pro kultivaci osobnosti na základě jejich zájmů a uspokojuje vzdělávací potřeby v souladu s osobním zaměřením. „Dotváří osobnost a její hodnotovou orientaci a umožňuje *seberealizaci ve volném čase*. V souladu s rozmanitostí zájmového vzdělávání je i obsahová orientace zájmového vzdělávání velmi široká. Zahrnuje problematiku všeobecně vzdělávací, kulturní, etickou, filozofickou, náboženskou, zdravotnickou, sportovní apod.“ (Palán, 2002, s. 242)

Pávková a kol. dělí zájmové činnosti podle obsahu na **a) společenskovední** (poznání aktuálního společenského dění i některých historických souvislostí), **b) přírodovědně-ekologické** (prohlubování vědomostí o dění v přírodě a její ochraně), **c) pracovní-technické** (zdokonalování manuálních dovedností, práce s různými materiály), **d) estetickovýchovné** (rozvíjení výtvarného, hudebního, literárního, dramatického a hudebně-pohybového projevu) a **e) tělovýchovné, sportovní a turistické** (rozvíjení fyzické zdatnosti a psychické odolnosti). (Pávková a kol., 1999, s. 98-102)

Pro zájmové vzdělávání dospělých lze v literatuře nalézt i podrobnější členění: a) kulturní a estetická výchova, b) pohybová a sportovní výchova, c) cestování a turistika, d) zdravotní výchova, e) přírodovědná a ekologická výchova, f) vědeckotechnické vzdělávání, g) jazykové vzdělávání, h) náboženská a duchovní výchova a doplňující oblasti občanského vzdělávání a vzdělávání seniorů. (Šerák, 2005, s. 139)

U vzdělávání seniorů se nyní krátce pozastavím. Jak již bylo uvedeno, lze tento typ vzdělávání zařadit pod vzdělávání zájmové. V případě seniorů jde o skupinu, která se nachází v postproduktivním věku, její příslušníci si již nemusejí vydělávat na živobytí, nepotřebují již různá vysvědčení nebo certifikáty jako dosud zaměstnaní lidé. Z tohoto důvodu nezaměřují své další vzdělávání již na profesní sféru, ale právě do oblasti volného času. Lidé v důchodovém věku se mohou konečně věnovat aktivitám, na které jim dříve nezbýval čas. Mohou se věnovat studiu některých oborů skutečně čistě ze zájmu. Jejich vzdělávání je tedy dobrovolné. Zanedbatelný jistě není ani fakt, že se někteří lidé po odchodu do důchodu mohou cítit osamělí či vyřazení ze společnosti a zájmové kurzy jsou pro ně tudíž vhodnou příležitostí, kde se mohou setkat s podobně orientovanými lidmi téhož věku.

Beneš uvádí, že andragogika vyvinula v oblasti vzdělávání seniorů dvě strategie a rozlišuje učení se pro stáří a učení se ve stáří. „Učit se pro stáří znamená pochopit biografickou dimenzi lidského života a rozvinout širokou škálu vlastních zájmů mimo povolání.“ (Beneš, 2003, s. 140) Podle výzkumů se totiž ve stáří jenom málokdy vytvářejí nové zájmy, spíše se rozvíjejí již stávající nebo obnovuje něco, co člověk dlouho nedělal, ale co ho již dříve zaujalo. Motivem vzdělávání ve stáří může být kromě zájmu o poznání např. také touha po sociálních kontaktech, snaha najít smysl života či zvládnání tělesných, psychických a sociálních změn. „Vzdělávání seniorů má často charakter prevence, odstranění a kompenzace deficitů, cílem je udržení tělesných a intelektuálních sil.“ (Beneš, 2003, s. 141)

Pokud jde o možnosti zájmového vzdělávání, bez zajímavosti není porovnání situace u dětí a dospělých. Děti a mládež mají v oblasti zájmového vzdělávání poměrně dost příležitostí. Slepíčková vyjmenovává specializovaná zařízení, která tvoří současnou síť zájmových zařízení v resortu školství. Jsou to střediska pro volný čas dětí a mládeže, domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností, dále školská zařízení jako školní družiny, kluby, zájmové kroužky ve školách, domovech mládeže a střediscích výchovné péče a dalších výchovných zařízeních. Vedle nich funguje rovněž celá řada

dobrovolných sdružení, nadací, církevních organizací a dalších forem zaměřených na práci s dětmi a mládeží ve volném čase (např. Junák, Asociace turistických oddílů mládeže, YMCA a další). (Slepičková, 2005, s. 22-23)

Naproti tomu v současné době u nás neexistuje žádný organizovaný a vnitřně provázaný systém vzdělávání dospělých. „Ve své podstatě jde pouze o shluk organizací a nepřehlednou nabídku různých komerčních či polokomerčních kurzů, které vyplňují mezery školského systému a snaží se pokrýt poptávku danou objektivními vzdělávacími potřebami nebo individuálními zájmy.“ (Šerák, 2005, s. 100)

Na zájmové vzdělávání dospělých je ve světě kladen důraz stejně jako na další profesní vzdělávání a podílejí se na něm i podniky, které vycházejí z logiky, že jakákoliv kultivace osobnosti zkvalitňuje lidské zdroje. U nás je však zájmové vzdělávání dospělých zanedbáváno. (Palán, 2002, s. 242)

I když zájmové vzdělávání není v dnešní době prioritou ani pro stát, ani pro podniky, některé příležitosti pro zájemce o tento druh vzdělávání existují. Je možno jmenovat např. knihovny, muzea, galerie, divadla, tisk (noviny informující o aktuálním dění i odborná periodika), televize (zprávy nebo vzdělávací pořady), rozhlas, internet apod. Příslušné informace o tomto vzdělávání si dospělí ovšem obvykle musejí vyhledat sami. Nejvíce informací, týkajících se i oblasti volného času, lze v současnosti nalézt patrně na internetu. (Jistou obtíž může být ovšem přístup k této síti, u starších lidí také samotná otázka počítačové gramotnosti.)

Závěrem této části snad mohu říci, že pokud se člověk zájmovému vzdělávání věnovat chce, nabídka různých možností existuje. Omezujícími faktory mohou ovšem být např. nedostatek informací nebo času, problémy s dopravou v případě malých obcí, finanční nákladnost nebo i příliš brzké začátky některých kurzů, zahajovaných v době, kdy potenciálním účastníkům dosud neskončila pracovní doba.

### 4.3 Úroveň vzdělání a volný čas

V oblasti volného času se projevuje také sama dosažená úroveň vzdělání. Zich uvádí, že výzkumy prokazují silnou korelaci mezi stupněm dosaženého vzdělání a způsobem využívání volného času. Čím má člověk vyšší vzdělání, tím má obvykle vyšší zastoupení náročnějších aktivit i ve volném čase. Dále autor podotýká, že ne každý typ dosaženého vzdělání má na trávení volného času stejný vliv. Všeobecné vzdělání má mnohem větší vliv než vzdělání odborné nebo technické. Podle Zicha má všeobecné vzdělání největší vliv na pestrost skladby činností volného času. Tyto aktivity bývají zároveň náročnější a kvalitnější. (Zich, 1978, s. 68)

Vlastní zkušenost se spolupracovníky z technicky zaměřené firmy mě snad opravňuje s výše uvedenými Zichovými názory souhlasit. Jak jsem měla možnost pozorovat, hlavní aktivitou volného času počítačových expertů byl vesměs sport nebo sledování televize, popř. posezení s přáteli, ale o literaturu, divadlo, výstavy apod. většinou velký zájem nebyl. Domnívám se tedy, že lidé s jednostranně zaměřeným (zvláště technickým) vzděláním, byť i na vysokoškolské úrovni, skutečně často nemívají právě pestré a náročné volnočasové aktivity.

Podobně se o vlivu vzdělání vyjadřuje i Pácl. Vzdělání vyvolává četné rozdíly v oblasti činností volného času. „U mužů i žen stoupá s rostoucím vzděláním týdenní rozsah takových aktivit, jako je pobyt v přírodě, aktivní sport, sebevzdělávání, veřejná činnost, návštěvy biografů i divadel či četba knih; naopak klesá rozsah sledování televize, nečinného odpočinku, u mužů návštěv pohostinských podniků a u žen ručních prací.“ (Pácl, 1988, s. 110)

Jedno ze zjištění výzkumu Červenky (Centrum pro výzkum veřejného mínění Sociologického ústavu AV ČR), prováděného v r. 2004, zní: „Podle stupně dosaženého vzdělání jsme u vysokoškoláků zaznamenali častější výskyt jazykového či odborného sebevzdělávání, četby knih i časopisů a návštěv divadel, galerií či koncertů vážné

hudby. Absolventi středních škol s maturitou více holdují sportu.“ (Červenka, 2004, <http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100351>)

S rostoucí úrovní vzdělání roste zároveň potřeba člověka po dalších vědomostech. Obvykle také stoupá výskyt či obliba činností, které vesměs napomáhají všestrannému rozvoji osobnosti. Vzdělání vyvolává bohatší zájmy člověka a pomáhá mu rozpoznat a uvědomit si vlastní schopnosti. Člověk se díky němu rovněž dokáže lépe orientovat a vybírat si z různých nabídek a možností ve sféře volného času. (Pácl, 1988, s. 111)

Vysoká kvalifikace také obvykle znamená i vyšší účast na dalším vzdělávání. Zvláště vedoucí pracovníci se zaměřují na hodnoty jako zajímavá činnost, nutnost osobního nasazení, samostatnost, vliv, možnost rozhodovat, prosadit se, možnost další kariéry. Vedoucí pracovníci se většinou realizují ve svém povolání, což se odráží i v jejich ochotě k dalšímu vzdělávání. (Beneš, 2003, s. 189)

„Faktor vzdělání je v úzké korelaci s vykonávanou prací.“ (Zich, 1978, s. 105) Podle Entwistla je prokázáno, že lidé, jejichž volný čas je bohatě a kreativně naplněn, jsou ti, jejichž práce je zajímavá a náročná. A přes některé výjimky je pravdou také opak: tam, kde aktivity volného času jsou jednoduché, tam také činnosti těchto lidí v práci bývají nudného nebo rutinního charakteru. Autor však podotýká, že korelace mezi kvalitou práce a volného času neznamena, že spolu kauzálně souvisejí, tj. že je to právě kvalita jeho práce, díky níž člověk vyplňuje také svůj volný čas kreativně. Jak kvalita práce, tak i volný čas mohou být ovlivněny nějakým jiným faktorem, např. vysokou inteligencí. (Entwistle, 1970, pp.13-14)

Podobně také Beneš uvádí: „Charakter (druh) vykonávané práce ovlivňuje jako socializační instance i rozvoj schopností, motivace a orientací člověka. Komplexní a náročná práce vede k rozvoji intelektuálních schopností a flexibility, ale i identity nebo sebekonceptu osobnosti. Tento vliv není ovšem jednostranný: lidé s výraznými

schopnostmi a vysokou výkonnostní motivací si zpravidla najdou i náročnější a zajímavější práci.“ (Beneš, 2003, s. 188-189)

Beneš připomíná ještě jeden zajímavý fakt, a to že stupeň dosaženého vzdělání a další vzdělávání mají nepřímý dopad též na politiku, a sice na politické myšlení obyvatelstva. Lidé s nižším vzděláním preferují více materiální hodnoty jako konzum, pořádek, disciplínu a mívají spíše konzervativní názory. U lidí se vzděláním asi od úrovně maturity roste preference postmateriálních hodnot jako seberealizace, tolerance, otevřenost k cizím kulturám, ekologické a sociální myšlení. (Beneš, 2003, s. 182)

Z výše uvedených zjištění a názorů lze tedy shrnout, že úroveň vzdělání má na trávení volného času nepopiratelný vliv. Lidé s vyšším (a patrně spíše všeobecně zaměřeným) vzděláním se ve volném čase obvykle věnují náročnějším a zajímavějším aktivitám. S úrovní vzdělání roste také potřeba získávat další vědomosti a vyšší je tedy i účast na dalším vzdělávání. Důležitý je podle mého názoru i fakt, že s růstem úrovně vzdělání se zvyšuje četnost preferencí postmateriálních hodnot (viz též kapitola č. 3.1), což přispívá alespoň k nějakému posunu od stále poměrně silných konzumních tendencí současné společnosti.

## 5 ZÁVĚR

Volný čas lze podle většiny autorů chápat jako prostor, oproštěný od všech povinností a závazků, ve kterém si člověk může svobodně zvolit svou činnost, jež mu přináší radost a uspokojení. Pojem „volný čas“ úzce souvisí s kategorií „práce“, kterou lze definovat jako specificky lidskou účelnou činnost, zaměřenou na uspokojování potřeb. Tato činnost směřuje k dosažení nějakého výsledku, např. zhotovení produktu, a je nezbytná pro život společnosti.

Volným časem a jeho souvislostmi se zabývá více disciplín a mezi nimi také psychologie. Volný čas je sférou, která výrazně ovlivňuje lidskou psychiku, ať už v pozitivním nebo negativním smyslu. Způsob trávení volného času má značný vliv na rozvoj osobnosti a zároveň je také typem osobnosti podmiňován. Ve volném čase lze uspokojovat různé potřeby a zájmy a nalézt zde pocit seberealizace, který zaměstnání nemusí vždy přinášet. Samotná existence volného času i způsoby jeho trávení mají velký význam z hlediska duševní hygieny. Někteří lidé dovedou trávit svůj volný čas hodnotným způsobem, zatímco jiní jsou vystaveni nebezpečí přepracování nebo naopak nudy a v důsledku toho i různých aktivit škodlivých pro ně samé i pro společnost. Pro odborníka zabývajícího se prací s lidmi (např. psychologa, pedagoga, pracovníka v oblasti lidských zdrojů apod.) je nepochybně důležité, aby byl s touto problematikou obeznámen.

O téma volného času se zajímá i sociologie. Zkoumá např. to, jakým způsobem různé společenské aspekty ovlivňují trávení volného času a jak naopak volný čas ovlivňuje životní styl lidí. Za sociálně patologický jev lze podle mého názoru považovat skutečnost, že zatímco částí populace se volný čas prodlužuje (až k nezaměstnanosti), jsou některé profese, u kterých se volný čas naopak podstatně zkracuje nebo téměř mizí (aby např. někteří vedoucí pracovníci obstáli ve svém postavení, jsou nuceni pracovat od časného rána do pozdního večera, popř. si nosí pracovní úkoly domů na víkendy).



Problematika volného času konečně také výrazně souvisí s oblastí vzdělávání. Někteří autoři se zabývají otázkou, zda má být upřednostňováno vzdělávání všeobecné a zájmové nebo spíše profesní, jak je tomu v současnosti. Je možno říci, že v minulých staletích všeobecná část vzdělávání byla do značné míry suplována vzděláváním náboženským (děti ve školách, dospělí v kostele), které obsahovalo též otázky týkající se smyslu života a morálních hodnot v dané společnosti.

Zájmové vzdělávání je často opomíjenou, ale nikoliv bezvýznamnou složkou vzdělávání. Zahrnuje v sobě již zmiňovanou problematiku všeobecně vzdělávací a náboženskou, dále filozofickou, etickou, kulturní, sportovní atd. Pro děti a mládež existuje poměrně rozsáhlá nabídka zájmových činností, ale i dospělí se na zájmovém vzdělávání a činnostech mohou podílet. Stát ani zaměstnavatelské organizace zájmové vzdělávání sice příliš nepodporují, ale lze si vybrat z množství aktivit nabízených především soukromými organizacemi. Problémem ovšem často bývá především přílišná finanční nákladnost zájmových kurzů či jiných podobných aktivit a chtěla bych proto doporučit zamyslet se nad tím, zda by stát, kraje nebo obce neměly takovýto typ vzdělávání také nějak podpořit, např. formou odečtu ceny kurzu (nebo alespoň její části) z daní nebo poskytnutím vhodných prostor (místností) k těmto účelům, popř. podniky formou odměn nebo v rámci zaměstnaneckých výhod apod.

Významná je konečně také souvislost mezi dosaženou úrovní vzdělání a využíváním volného času. Obecně platí, že čím má člověk vyšší vzdělání, tím jsou obvykle náročnější a zajímavější i jeho aktivity ve volném čase. Se vzděláním stoupá výskyt aktivit, které napomáhají všeobecnému rozvoji osobnosti.

Lze tedy shrnout, že volný čas je významnou součástí života člověka a ovlivňuje ho v mnoha aspektech. V současném světě stojí sice v popředí zájmu většinou práce a profesní sféra, ale ani oblast volného času by určitě neměla být opomíjena. Podle mého názoru je třeba člověka již od školního věku připravovat nejen na budoucí povolání (což je jistě nutné), ale vzdělávat ho a orientovat i pro oblast volného času. Tímto způsobem

Lze jednak významně obohatit život jednotlivce a zároveň ho určitým způsobem i „vyzbrojit“ pro některá méně příznivá životní období (nezaměstnanost, zaměstnání neodpovídající dosažené kvalifikaci nebo zájmům, nemoc, odchod do důchodu apod.). Neméně důležitá je i prevence některých závažných společenských problémů (alkoholismus, zneužívání drog, kriminalita atd.).

Uvedené poznatky mě, jak se domnívám, opravňují v tomto závěru doporučit nejen hledání dalších možností, jak zdokonalovat všeobecné a odborné školní vzdělávání mládeže, ale i možností podrobnějšího zkoumání, jak vytvářet vhodnější podmínky pro profesionální i obecné celoživotní vzdělávání dospělých a v neposlední řadě jak účinně podnítit a zvyšovat rovněž jejich vlastní motivaci k hodnotnějšímu využívání volného času.

## 6 SOUPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ

- BARTKO, D. 1976. Moderní psychohygienu. Praha: Orbis, 1976.
- BENEŠ, M. 2003. Andragogika. Teoretické základy. Praha: EUROLEX BOHEMIA, 2003. ISBN 80-86432-23-8.
- BLÁHA, I.A. 1968. Sociologie. Praha: Academia, 1968.
- BLÍŽKOVSKÝ, B. 1994. Zvláštnosti utváření, kultivace, vedení a výchovy ve volném čase. In SPOUSTA, V. et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. (Úvod do studia pedagogiky volného času.) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1994, s. 116-123. ISBN 80-210-1007-X.
- BURIAN, J. 1970. Řím. Světla a stíny antického velkoměsta. Praha: Svoboda, 1970.
- ČERVENKA, J. 2004. Co děláme ve svém volném čase? Tisková zpráva. Centrum pro výzkum veřejného mínění. Praha: Sociologický ústav AV ČR.  
<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100351>, 10.6.2006, 16:28.
- ENTWISTLE, H. 1970. Education, Work and Leisure. London: Routledge & Kegan Paul Ltd., 1970. SBN 7100 6683 X.
- FALTÝSKOVÁ, J. 1996. Volný čas a odpočinek. In SPOUSTA, V. aj. Kapitoly z pedagogiky volného času. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1996, s. 16-21. ISBN 80-210-1274-9.
- GIDDENS, A. 1999. Sociologie. Praha: Argo, 1999. ISBN 80-7203-124-4.
- HAVLÍK, R. 1992. Úvod do sociologie. Praha: Univerzita Karlova, vydavatelství Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-615-3.
- HAVLÍK, R., HALÁSZOVÁ, V., PROKOP, J. 1996. Kapitoly ze sociologie výchovy. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 1996. ISBN 80-86039-10-2.
- CHLUĐILOVÁ, I. 2003. Rozdělení rolí v rodině. Tisková zpráva. Centrum pro výzkum veřejného mínění. Praha: Sociologický ústav AV ČR.  
<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100172>, 10.6.2006, 16:30.
- KELLER, J. 2002. Úvod do sociologie. 4. rozšíř. vyd. Praha: SOCIOLOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ, 2002. ISBN 80-85850-25-7.
- KRATOCHVÍL, S. 2000. Jak žít s neurózou. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-478-8.
- KUČEROVÁ, S. 1994. Volný čas jako hodnota. In SPOUSTA, V. et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. (Úvod do studia pedagogiky volného času.) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1994, s. 10-19. ISBN 80-210-1007-X.
- MARTÍNEZ, L.M. 1986. El tiempo libre: factor de bienestar del hombre. Caracas: Universidad Central de Venezuela, 1986. ISBN 980-00-0074-7.
- MATOUŠEK, O. 1986. Kontexty neuróz. Praha: Avicenum, 1986.
- MÍČEK, L. 1986. Duševní hygiena. Praha: SPN, 1986.

- NAKONEČNÝ, M. 1997. Encyklopedie obecné psychologie. 2. rozšíř. vyd. Praha: Academia, 1997. ISBN 80-200-0625-7.
- Národní program rozvoje vzdělávání v České republice. (Bílá kniha) 2001.  
[http://www.msmt.cz/ DOMEK/Default.asp?ARI=102445&CAI=2802&EXPS="BÍLÁ\\*"%20AND%20"KNIHA\\*](http://www.msmt.cz/ DOMEK/Default.asp?ARI=102445&CAI=2802&EXPS=), 17.6.2006, 13:30.
- Ottova encyklopedie A-Ž. Praha: OTTOVO NAKLADATELSTVÍ, 2004.  
 ISBN 80-7360-014-5.
- PÁCL, P. 1988. Sociologie životního způsobu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
- PÁCL, P. 1994. Sociologie a volný čas. In SPOUSTA, V. et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. (Úvod do studia pedagogiky volného času.) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1994, s. 53-65.  
 ISBN 80-210-1007-X.
- PALÁN, Z. 2002. Lidské zdroje. Výkladový slovník. Praha: Academia, 2002.  
 ISBN 80-200-0950-7.
- PÁVKOVÁ, J. a kol. Pedagogika volného času. Praha: Portál, 1999.  
 ISBN 80-7178-295-5.
- PIEPER, J. 1992. Volný čas - vzdělání - moudrost. Praha: Křesťanská akademie, 1992.  
 ISBN 80-900615-6-7.
- ROBERTS, K. 1970. Leisure. London: Longman Group Ltd., 1970.  
 ISBN 0 582 48807 9.
- ŘEHULKA, E. 1994. Psychologické aspekty volného času. In SPOUSTA, V. et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. (Úvod do studia pedagogiky volného času.) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1994, s. 29-38.  
 ISBN 80-210-1007-X.
- ŘEHULKA, E. 1996. Psychohygienické aspekty využívání volného času. In SPOUSTA, V. aj. Kapitoly z pedagogiky volného času. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1996, s. 11-15. ISBN 80-210-1274-9.
- SEKOT, A. 2002. Sociologie v kostce. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-021-2.
- SENECA, L.A. 1984. O duševním klidu. 2. vyd. Praha: Supraphon v edici Lyry Pragensis, 1984.
- SLEPIČKOVÁ, I. 2005. Sport a volný čas. 2. vyd. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- SPOUSTA, V. 1994. Hodnotová orientace mládeže a profesní příprava pedagoga volného času. In SPOUSTA, V. et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. (Úvod do studia pedagogiky volného času.) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1994, s. 20-28. ISBN 80-210-1007-X.
- ŠAMANOVÁ, G. 2005. Trávení volného času. Tisková zpráva. Centrum pro výzkum veřejného mínění. Praha: Sociologický ústav AV ČR.  
<http://www.cvvm.cas.cz/index.php?lang=0&disp=zpravy&r=1&shw=100435>, 10.6.2006, 16:20.
- ŠERÁK, M. 2005. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Nakladatelství MJF, 2005.  
 ISBN 80-86284-55-7.

- ŠMAHEL, I. 1994. Osobnost a volný čas. In SPOUSTA, V. et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase. (Úvod do studia pedagogiky volného času.) Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1994, s. 39-52. ISBN 80-210-1007-X.
- TOTI, G. 1966. Právo na lenost? Praha: Mladá fronta, 1966.
- VÁŽANSKÝ, M. 1992. Volný čas a pedagogika zážitku. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity, 1992. ISBN 80-210-0428-2.
- VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. Základy pedagogiky volného času. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
- Velký slovník naučný. Praha: DIDEROT, 1999. ISBN 80-902723-1-2.
- VERDON, J. 2003. Volný čas ve středověku. Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN 80-7021-543-7.
- VLČEK, J. a kol. 2003. Ekonomie a ekonomika. 2. přepr. vyd. Praha: ASPI Publishing, 2003. ISBN 80-86395-46-4.
- VYMAZAL, J. 2002. České vzdělávání dospělých ve světle tradice a při pohledu do budoucnosti. In BENEŠ, M. a kol. Idea vzdělávání v současné společnosti. Praha: EUROLEX BOHEMIA, 2002, s. 91-109. ISBN 80-86432-40-8.
- WANNING, E. 1997. Culture Shock! USA. Portland: Graphic Arts Center Publishing Company, 1997. ISBN 1-55868-055-1.
- ZAMAROVSKÝ, V. 1972. Řecký zázrak. Praha: Mladá fronta, 1972.
- ZICH, F. 1978. Co s volným časem? Praha: PRESSFOTO - vydavatelství ČTK, 1978.

## 7 BIBLIOGRAFIE

- DAVIES, A. 1992. Leisure, gender and poverty. Working-class culture in Salford and Manchester, 1900-1939. Buckingham: Open University Press, 1992. ISBN 0-335-15637-1.
- PRŮCHA, J. 2000. Přehled pedagogiky. Úvod do studia oboru. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-399-4.
- SPOUSTA, V. et al. 1996. Metody a formy výchovy ve volném čase. Kultura a umění ve výchově. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1275-7.
- VYMAZAL, J. 1990. Mimoškolská výchova a vzdělávání dospělých a její institucionální systém v ČSR. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-7066-104-6.

## Evidenční list knihovny

Bakalářské práce se půjčují  
pouze prezenčně!

-----

### UŽIVATEL

potvrzuje svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci

### Halamová, J.: Volný čas, práce a vzdělávání

využije ve své práci, uvede ji v seznamu literatury a bude ji řádně citovat jako jakýkoli jiný pramen.

Jméno uživatele, bydliště	Katedra (pracoviště)	Název textu, v němž bude zapůjčená práce využita	Datum, podpis







