

UNIVERZITA

Fakulta

Katedra

Duchovní hodnoty společnosti

Bakalářská práce

ukázka díla

OBSAH

1 Úvod

2 Volný čas

2.1 Definice pojmu volný čas

2.2 Vývoj volného času a způsobu jeho trávení v minulosti

2.3 Možnosti jak nejlépe trávit volný čas

2.4 Patologie v trávení volného času

2.5 Činitelé ovlivňující volný čas

2.6 Význam volného času v rámci psychohygieny

2.7 Rozdíly ve způsobu trávení volného času mezi dětmi a dospělými

3 Charakteristika období mladé dospělosti

4 Duchovní hodnoty dospělých

4.1 Definice pojmu hodnota a jejich klasifikace

4.2 Význam duchovním hodnot v životě dospělých

4.3 Duchovní hodnoty a kvalita života

4.4 Duchovní hodnoty a způsob trávení volného času

5 Závěr

Seznam použité literatury

1 Úvod

Tato bakalářská práce se zaměřuje na témata jako je smysluplné trávení volného času a duchovní hodnoty, kterými se mohou lidé ve svém volném čase věnovat. Je totiž potřeba, abychom se této problematice náležitě věnovali, a to nejen u dětí a dospívající mládeže. Zejména u této věkové kategorie je potřeba, aby měli dostatek možností, jak smysluplně trávit volný čas. To ovšem neznamená, že by u starších lidí nehrál význam volného času podstatnou roli.

Je však velmi zajímavým zjištěním, zatímco v případě dětí a dospívajících, se objevuje velké množství výzkumů zabývajících se právě možnostmi, jak trávit volný čas a jeho významem pro prevenci sociálně-patologických jevů, v případě mladých dospělých neexistuje v podstatě žádná podrobná nebo výzkum na toto téma. Z tohoto důvodu jsem se tedy rozhodla zpracovat tuto bakalářskou práci, v níž se pokusím o propojení způsobů trávení volného času s duchovními hodnotami dnešní a minulé společnosti.

Zamyslíme-li se nad způsoby trávení volného času nyní a v minulosti u skupiny mladých dospělých ve věku 20-30 let, lze zjistit podstatné rozdíly. To ovšem souvisí mimo jiné i se samotným vývojem společnosti. V dřívější době bylo totiž obvyklé, že mladí dospělí již v období kolem 20 let zakládali rodiny a ve svém volném čase se tedy věnovali zejména rodině a svým dětem.

V dnešní době je však situace zcela jiná, mnoho osob ve věku 20-30 let studují na vysokých školách, užívají si nezávazného života, případně budují svou pracovní kariéru a snaží se rozvíjet svoji osobnost.

Jak jsem již zmínila, na vývoji ve způsobu trávení volného času a na změnu pojetí hodnot v hodnotovém žebříčku dospělých se podstatným způsobem podílela také změna samotného režimu v české společnosti a vývoj komunikačních a informačních technologií. Díky tomu se tak není čemu divit, že dnešní dospělí značný čas tráví u televize, internetu nebo jiným nekonstruktivním způsobem.

Cílem této bakalářské práce je zmapovat, jaký způsobem mohou mladí dospělí ve věku 20-30 let smysluplně a konstruktivně trávit svůj volný čas, a to ve vztahu k duchovním principům a duchovním hodnotám. Práce se zaměřuje na také způsoby trávení volného času, jako je např. cvičení jógy, praktikování určitého způsobu náboženství, provozování sportovní aktivity, poslouchání relaxační hudby apod.

2 Volný čas

Tato kapitola bakalářské práce se věnuje hlavním tématům týkající se oblasti volného času a způsobu jeho trávení. Je potřeba zhodnotit, jaký význam má volný čas v životě člověka, jak se odráží na psychohygieně člověka a jakým způsobem se podílí na prevenci sociálně-patologických jevů. V neposlední řadě bych se v této kapitole ráda zabývala specifickými rysy trávení volného času u dospělých.

2.1 Definice pojmu volný čas

Pojem volný čas může být charakterizován na základě mnoha definic, vždy záleží na tom, jak k tomu daný autor přistupuje. Obecně lze volný čas chápat jako takový čas, během kterého nemusí člověk do školy, do práce, prostě se věnovat svým vlastním aktivitám, nebo prostě tomu, co ho nejvíce baví.

Podíváme-li se do odborné literatury, jedna z definic praví, že lze volný čas 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.*“¹

¹ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 229 s. ISBN 80-7178-295-5, s. 15