

# Limitujúce faktory osobnosti vzhľadom na voľný čas

Katarína Kulacsová

**Anotácia:** Voľný čas je mnohodomenzionálnym a multifaktorovým priestorom pre kultiváciu osobnosti človeka. K základným limitujúcim faktorom voľného času z hľadiska osobnosti rátame vek, pohlavie, fyzickú kondíciu a zdravotný stav, ako aj prostredie a životný štýl. Keďže v skúmaní problematiky voľného času detí sme sa orientovali na obdobie puberty (10.–15. rok života), pri charakterizovaní faktorov vplývajúcich na využitie voľného času sa zameriame hlavne na toto obdobie života dieťaťa.

**Kľúčové slová:** voľný čas, limitujúce faktory voľného času, vek a pohlavie, fyzická kondícia, zdravotný stav, životný štýl

**Annotation:** Leisure time is multidimensional and multiquoient area for cultivation of man's personality. Among basic delimited factors of leisure time, we consider age, gender, physical mood, health conditions as well as environment and life style. Our attention was focused on teenagers on age 10 to 15, according to characteristics of factors influencing their leisure time.

**Key words:** leisure time, delimited factors of leisure time, age, gender, phisycal mood, health onditions, life style

## 1. Vek a pohlavie

Obsah a zameranie ako aj intenzita a čas venovaný voľnočasovým aktivitám najvýraznejšie sa mení z hľadiska veku jedinca. Obdobie predškolského detstva (4.–6. rok života) je vyplňané najmä hrou a hrovou činnosťou, ktorá je nadprirodzenejšou detskou činnosťou. Hrou si dieťa osvojuje mravné návyky, osobnostné vlastnosti. U dieťaťa dominujú tieto hry a hrové činnosti (Kuric, 1997):

- Úlohové hry: dieťa pozoruje a napodobňuje úlohy zo života dospelých, vžíva sa do nich a na základe odpozorovaných modelov správania sa dospelého dieťa vnáša do svojho správania rôzne etické a fantazijné prvky.
- Konštruktívne hry: hlavným znakom konštruktívnej hry je výsledok, t. j. vlastný výtvor dieťaťa. Ide o hry so stavebnicami, modelovanie, vystrihovanie, kreslenie, a pod.
- Didaktické hry: sú organizované, majú stanovené pravidlá. Cvičia si nimi pozornosť, rozumové schopnosti, dodržiavanie pravidiel.

- Receptívne hry: zdokonaľujú zmyslové funkcie dieťaťa (zrak, sluch, hmat), poznávacie, citové a vôľové.

Ku koncu tohto obdobia, t. j. 5.–6. rok je obdobím postupnej diferenciacie hry a pracovnej činnosti, dieťa začína manipulovať s pracovnými nástrojmi a zapája sa do pracovnej činnosti, ktorá má konkrétny výsledok a na ktorú je dieťa vo veľkej miere pyšné. Nástupom do školy trávi svoj voľný čas predovšetkým hrovými a športovými činnosťami, ktoré vyplývajú zo zvýšenej telesnej aktivity dieťaťa. U chlapcov vzniká najmä záujem o techniku a počítačové hry. V tomto období prevládajú mnohostranné záujmy. Významným momentom v tomto období je, že dieťaťu pribúdajú povinnosti súvisiace s prípravou do školy, čoho prirodzeným dôsledkom je skrátenie voľného času. Obdobie puberty alebo dospievania pretrváva do ukončenia pohlavnej zrelosti (10.–11. až 14.–15. rok života), pričom rozdiely v celkovom psychickom a pohlavnom vývine medzi chlapcami a dievčatami sú v niektorých prípadoch až dva roky. V puberte výrazne dominujú poznávacie procesy a práve preto pubescenti vyhľadávajú najrôznejšie zdroje poznávania. Spomínaná skutočnosť je náznakom procesov sebazvedelávania a sebvýchovy dospievajúceho jedinca. V oblasti voľného času sa venujú najmä technicky zameraným činnostiam – chlapci, hráť a športovým činnostiam (chlapci – futbal, hokej, baseball, karate; dievčatá – gymnastika, plávanie, volejbal, krasokorčuľovanie, tanec a i.), estetickým záujmom (divadlo, hudba, knihy, film, spev a i.). Zvýšený záujem sa prejavuje aj v oblasti aktívnej literárnej, výtvarnej a hudobnej tvorby, prostredníctvom ktorej dospievajúci jediniec vyjadruje svoj najmä kritický postoj k okolitému svetu. Z hľadiska využívania voľného času je dôležitá prítomnosť pozitívnych vzorov (rodič, učiteľ, vychovávateľ, tréner, inštruktor a i.), odborníkov – pedagóg voľného času, ktorí by usmernili dieťa a rozvíjajúceho sa mladého človeka pri výbere voľnočasovej aktivity, v ktorej by sa vedeli úspešne realizovať.

Trávenie voľného času je v podstatnej miere závislé aj od pohlavia. Laicky možno povedať, že existujú činnosti, ktorým sa vo zvýšenej miere venujú iba ženy, a činnosti, ktorým sa výsostne venujú muži. Vzhľadom na ego-centricnosť a extrovertnosť sa ženy častejšie venujú činnostiam spojených so skrášľovaním a starostlivosťou o vlastné telo (čo však nemožno v plnej miere chápať ako pravidlo). Ženy vo väčšej miere preferujú estetické a fyzicky primerane náročné aktivity (umenie, kultúra, ručné práce, zo športov – fitness, aerobik, plávanie a pod.). Muži zväčša uprednostňujú technicky zamerané činnosti (počítače, konštruktérstvo) a fyzicky náročnejšie športy (automobilové závodenie, horelezectvo, futbal, hokej).

## 2. Fyzická kondícia a zdravotný stav

Spôsob a možnosti využívania voľného času v značnej miere závisia aj od zdravotného stavu a isté činnosti limituje naša fyzická (i mentálna) kondícia. Príležitosti k fyzicky aktívnemu tráveniu voľného času sú pre zdravého človeka oveľa pestrejšie a rozmanitejšie. Človek v plnom zdravotnom a psychickom zdraví bude využívať voľný čas inak ako človek, ktorého obmedzuje jeho zlý zdravotný stav. To však neznamená, že aj chorý človek nie je schopný efektívne a racionálne realizovať svoje predpoklady a venovať sa svojim záujmom. Podľa našej mienky je priam žiadúce, aby sa ľuďom so špeciálnymi potrebami venovala zvýšená pozornosť, aby ich voľnočasové vyžitie nadobúdalo rozmery ako u zdravých jedincov. Máme na mysli jednak odbornú pomoc zo strany špeciálnych pedagógov, realizovanie špeciálnych školení pre asistentov v rôznych oblastiach spoločenského života (napr. športu, umenia – artetrapia, muzikoterapia, dramaterapia a pod.), výstavbu bezbariérových objektov slúžiacich verejnosti, výstavbu športových areálov, v ktorých by sa mohli športovo vyžiť aj telesne postihnutí jedinci. Vzhľadom na skutočnosť, že každý človek je jedinečný, aj naša fyzická kondícia a zdravotný stav sú rozdielne. Sú ľudia, ktorým záleží na ich fyzickej kondícii a cielavedome si ju udržiavajú, sú aktívnejší, spokojnejší, proces únavy u nich nastupuje až po dlhšie trvajúcej fyzickej či psychickej práci. Je známe, že ich telo (orgány) sa regeneruje rýchlejšie a pracuje efektívnejšie. Druhú skupinu ľudí tvoria tí jedinci, ktorým ich zdravotný stav umožňuje udržať si fyzickú kondíciu na primeranej úrovni, avšak fyzická námaha pre nich nie je dostatočnou motiváciou k upevneniu a skvalitneniu života. „Medzi nimi tvorí zvláštnu skupinu ľudia obeziti. Obezita je problémom zdravotným i sociálno-pracovným. Psychogénna obezita vzniká tak, že ľudia, ktorí majú sklón k priberaniu, nejedia, keď pociťujú hlad, ale podľa toho, na čo majú chuť. Jedlo sa tak stáva náhradou za iné nedosiahnuteľné slasti a životné radosti.“ (Spousta a kol., 1994, s. 49). Je však šokujúce, že obezitou trpí vysoké percento svetovej populácie a zasahuje deti už v predškolskom veku. Neprimeraný príjem potravy (hlavne nezdravej) a nedostatočná pohybová aktivita znižuje ich fyzickú kondíciu a zdravie, čím ich vyraduje z takých najmä telesných a športových aktivít, v rámci ktorých sa deti lepšie spoznávajú sa, súťažia, socializujú, učia sa prekonávať prekážky, komunikujú a zabávajú.

## 3. Životný štýl

Životný štýl človeka je daný jeho hodnotovou orientáciou, ktorú tvorí zložitý a dynamický individuálny systém hodnôt. Ten je podmienený výchovou, životnými podmienkami, skúsenosťami a aktivitou človeka. Význam a dôležitosť niektorých hodnôt je každého človeka iný a tým sa ľudia na-

vzájom odlišujú svojím prístupom k životu, k riešeniu problémov ako aj životným štýlom. Je nutné však pripomenúť, že zámerným a cielavedomým výchovným pôsobením vstupujeme istý ideál, ktorý je nositeľom (súhrnom) želaných hodnôt a noriem. Hodnotová orientácia človeka je daná mierou preferovania jednej z dvoch základných inštancií. Na jednej strane stojí inštancia matérie t. j. zameranie sa na materiálne statky, a na druhej strane stojí inštancia duševného bohatstva človeka, ktoré nadobúdame prežívaním a skúsenosťami. Otázkou je, aký je ideálny pomer medzi preferovaním matérie a vnútorným bohatstvom človeka? Nejde nám vo väčšine prípadov len o zachovanie si istej exkluzivity života? Životný štýl je významným sociologickým determinantom a zároveň k jeho podstatným ukazovateľom zaraďujeme spôsob vyžívania voľného času.

Mistrík (1997, s. 294) uvádza: „Životný štýl je výber určitého spôsobu uspokojovania potrieb človeka a spôsob, akým si človek usporiadal svoj každodenný život. Závisí od hodnotovej orientácie človeka, aj od podmienok, v ktorých človek žije. Existuje pracovný štýl, štýl komunikácie, štýl uspokojovania kultúrnych potrieb, štýl životosprávy a pod. Štýl je zároveň spôsob výrazu, súhrn individuálnych obsahovo – formových zvláštností osobnosti, udalostí alebo predmetu, ktorý je výsledkom uvedomelej i neuvedomelej selekcie prvkov a súvislostí. Je vnútorne organizovaným systémom, ktorý vzniká na základe zákonitostí individuálnej psychiky. Človek má svoj individuálny životný štýl, z ktorého odvodzuje všetky svoje aktivity. Zdravý životný štýl je súhrnom postojov, hodnôt a foriem správania jedinca, ktoré udržiavajú jeho zdravie a predchádzajú vzniku ochorení.“

Základným činiteľom pri utváraní životného štýlu je rodina, ktorá predkladá rozhodujúce modely pre konanie v budúcom živote, usmerňuje profesionálnu orientáciu dieťaťa, formuje záujmy a vytvára základy pre budúci život dieťaťa v jeho vlastnej rodine. Spomínané ovplyvňovanie rodinného prostredia môže byť pozitívne i negatívne. Rodina vplyvom najrôznejších faktorov neplní svoje základné funkcie a ohrozuje zdravý vývin dieťaťa. Na dieťa negatívne vplyva nezáujem rodičov o činnosti, ktoré vykonáva, rodičia nejavia záujem a neprihliadajú na potreby dieťaťa. Na druhej strane stoja rodičia, ktorí obklopujú svoje deti drahými darčekom a technicky najprepracovanejšími hračkami, a tak neumožňujú tvorivý zásah a uplatnenie fantázie zo strany dieťaťa. Narastá aj počet neúplných rodín (v nich prevažne dieťa vychováva iba matka), v ktorých absentuje vzor mužského správania a konania. Rodina by mala predkladať deťom taký model rodinného života, v ktorom by nechýbali spoločne trávené chvíle na výletoch, pri športe, na kultúrnych podujatiach.

Významným činiteľom utvárania životného štýlu sú masovokomunikačné prostriedky, ktoré v pozitívnom i negatívnom zmysle ovplyvňujú náš život.

Na jednej strane sme sa stali informovanejšími, ale na druhej strane nás v mnohom ochudobňujú. V rodinách sledovanie televízie nahradilo chvíle strávené vzájomným rozprávaním, výmenou názorov, spoločným rozhodovaním a pomáháním si. Najcitlivejšie túto skutočnosť vnímajú deti, čo sa odráža aj na obsahu ich voľného času. Deti trávajú svoj voľný čas s rodičmi len sporadicky, chýba im prítomnosť rodičov a možnosť dôverne sa s niekým porozprávať. Súčasná doba je poznačená životným štýlom podnikateľskej horúčky a workoholizmu rodičov. Iným problémom je vkladanie neuskutočnených ambícií rodičov do života dieťaťa, aby tak zvýšili životnú prestíž rodiny, hoci dieťa tieto činnosti vykonáva nasilu a bez akéhokoľvek záujmu.

V oblasti utvárania životného štýlu môže mnoho urobiť aj škola. Škola usmerňuje a orientuje aktivity detí tak, aby boli motivujúce a využiteľné v ďalšom živote dieťaťa. Napomáha tak k želateľnému rozvoju osobnosti dieťaťa a pozitívne ovplyvňuje záujmy žiakov.

#### 4. Záujmy

Otázkou utvárania a formovania záujmov sa zaoberá mnoho vedných disciplín, najmä však psychológia a pedagogika. Z hľadiska psychologických teórií (psychológie osobnosti) o záujmoch hovoríme o špecifickom vzťahu človeka k predmetu, činnosti, k istým skutočnostiam. Psychológia charakterizuje záujmy ako dynamickú súčasť osobnosti človeka, ktorá sa počas ontogenézy človeka vplyvom endogénnych a exogénnych činiteľov mení, t. j. podmienkou vzniku je interakcia človeka s prostredím.

Poľský sociológ Sczepański (In Smékal, 2002, s. 250) charakterizuje pôvodný význam pojmu záujem: „Ak definujú záujem psychológovia, kladú dôraz na pocit žiadostivosti a na voľné akty k dosiahnutiu niečoho, ekonomia majú tendenciu zdôrazňovať objektívny stav vecí, ktorý má byť dosiahnutý. V každom prípade sa však v spoločenských podmienkach premenujú ľudské potreby na záujmy.“

Rubištejn (1967, in Smékal, 2002) z hľadiska štrukturálnej analýzy záujmov sformuloval definíciu z tohto pohľadu nasledovne: „Špecifickosť záujmov, ktorá ich odlišuje od iných tendencií vyjadrujúcich zameranosť osobnosti, spočíva v zameranosti alebo sústredenosti úmyslov na určitý predmet. Záujem ako zameranosť úmyslov sa podstatne líši od zameranosti prianí, v ktorých sa primárne prejavuje potreba. Záujem sa prejavuje v zameranosti pozornosti, myšlienok, kdežto potreba v túžbach, v prianiach, vo vôli. Potreba vyvoláva prianie nejakým spôsobom použiť predmet, záujem – zoznámiť sa s ním. Záujmy sú preto špecifickými kultúrnymi motívmi a poznávacími činnosťami človeka.“

Význam záujmov spočíva aj v tom, že sú dôležitou súčasťou motivácie človeka. Otázkami motivácie sa zaoberal psychológ Pardel (1977), ktorý na

základe znakov motivácie odvodzuje ich štruktúru, pričom jednotlivé úrovne motivácie sú hierarchicky usporiadané:

1. Bazálna úroveň – úroveň aktivity, ktorá sa prejavuje v aktivite, tvoria ju vrodené komponenty pudy – inštinkty – nepodmiernené reflexy a potreby (primárne – organické, napr. spánok, vzduch, potrava a pod; sekundárne potreby, ktoré vznikajú na základe interakcie človeka s prostredím, napr. láska, uznanie, istota a pod.
2. Úroveň smerovosti (zameranosti) – je podmienená učením, je základným znakom motivácie, je to vnútorná organizácia správania a v neposlednom rade je to vlastnosť osobnosti. Do tejto úrovne motivácie zaraďujeme záujmy (ako snahu zaoberať sa určitými predmetmi a činnosťami), hodnotovú orientáciu – hodnoty (orientácia na hodnotu a ciele, hodnoty – veci, ktoré majú pre človeka význam), postoje (ako tendencia kladne či záporne reagovať na predmety, javy, osoby, situácie), životnú cestu (ako celková koncepcia hodnotovej orientácie).
3. Úroveň abstrakcie (cieľovosti) – je najvyššou úrovňou motivačných premenných, ktorá bezprostredne reguluje správanie a činnosť človeka. Sem zaraďujeme presvedčenie (systém poznávacích potrieb osobnosti, ideály), svetonázor (ako špecifický spôsob motivácie, svetonázor odráža život človeka, podmienky a psychológiu spoločnosti, ide o sústavu názorov na seba, prírodu, spoločnosť. Formuje sa pod vplyvom určitej ideológie), aspirácie a úroveň aspirácií (vyjadrujú zameranosť človeka na určité hodnoty, ciele a plány, ktorých náročnosť vymedzuje aspiračná úroveň).

Vo všeobecnosti možno záujmy vzhľadom na zameranie (podľa „troch svetov“) rozdeliť do troch kategórií (Smékal, 2002, s. 254):

Tabuľka 1: Klasifikácia záujmov podľa „troch svetov“

I. záujmy o idey	vedecké – zistiť, prečo sú veci také aké sú literárne – činnosť so slovami a jazykom estetického vnímania estetického vyjadrenia
II. záujmy o ľudí	kontaktné – o stretávaní sa s ľuďmi pre nejaký zisk sociálne – o ľuďmi ako takých
III. záujmy o veci	systematizačné – o zbieranie a triedenie materiálov materiálne – o zaobchádzanie s vecami, zvieratami, rastlinami

V každej tejto kategórii môžeme ešte záujmy rozlišovať podľa kritérií:

- teoretický – praktický
- romantický – realistický
- aktívny – pasívny

Záujmy tak môžu byť:

- rozmanité alebo jednostranné,
- povrchné alebo hlboké,
- stále alebo prechodné,
- aktívne alebo pasívne,
- izolované alebo súvisiace a inými stránkami osobnosti.

Z pedagogického hľadiska je dôležité vedieť, že záujmy sa v priebehu života človeka menia obsahovým zameraním a intenzitou. Vyvíjajú sa v období detstva, ich stabilizácia nastáva v období dospievania (starší školský vek). Je nutné si pripomenúť, že vznikajú vo vzájomnej interakcii človeka s prostredím a výchovou na základe individuálnych predpokladov. Ich význam spočíva v tom, že motivujú, stimulujú a regulujú duševné činnosti človeka., činnosť a poznávanie človeka. Poslaním pedagogického ovplyvňovania voľného času je vytvárať vhodné a podnetné podmienky na prebudenie – vznik a ďalšie rozvíjanie – upevňovanie záujmov, a to priamym a nepriamym pôsobením. Poznanie a podpora záujmov u dieťaťa otvára edukátorovi cestu k lepšiemu poznaniu individuálnych daností samotného dieťaťa, jeho zmýšľanie, potreby, sny a túžby. Je to tiež cesta, prostredníctvom ktorej si nakloníme dieťa k svojim zámerom a prebudíme v ňom dôveru v nezištný záujem o jeho osobu. Ako uvádza Kratochvílová (2004, s. 193), „záujmy pokladáme za kľúč k osobnosti, pretože prostredníctvom nich sa možno priblížiť k človeku, poznávať ho, vplývať na neho.“ Z pedagogického hľadiska sú podľa autorky záujmy významné:

- pri poznávaní osobnosti v teoretickej či praktickej rovine;
- pri výchovnom pôsobení na formovanie osobnosti v súlade s individuálnymi predpokladmi dieťaťa;
- pri utváraní osobnosti v procese personalizácie a socializácie.

Pedagogika voľného času (vychádzajúc z jednotlivých pedagogických disciplín) sa zaoberá otázkou usmerňovania a formovania záujmov z hľadiska možností výchovy a výchovným ovplyvňovaním. Voľný čas poskytuje ideálny priestor pre vytváranie podmienok na rozvoj záujmov. Pričom kladie dôraz na rozvoj pozitívnych a želateľných záujmov a na prevenciu a potlačanie negatívnych záujmov. Záujmové činnosti ako najdôležitejšia časť voľnočasových aktivít detí a mládeže umožňujú voľbu činnosti podľa vlastného záujmu, poskytujú priestor pre rozvíjanie samostatnosti a tvorivú prácu, uľahčujú proces socializácie a nadväzovanie nových priateľských vzťahov, vedú k radostnému prežívaniu úspechov. Záujmovými činnosťami rozvíjame vedomosti, zručnosti, návyky, obohacujeme oblasť skúseností, odhaľujeme a rozvíjame nadanie a talent.

## Literatúra

BOROŠ, J. *Motivácia a emocionalita človeka*. Bratislava: Odkaz, 1995.

- KURIC, J. *Kompendium ontogenetickej psychológie*. Nitra: Pf UKF, 1997. 197 s. IBSN 80-8050-144-0.
- MISTRÍK, E. Životný štýl. In KICZKO, L. a kol. *Slovník spoločenských vied*. Bratislava: SPN, 1997. IBSN 80-08-02592-1.
- PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika voľného času*. Praha: Portál, 2001. IBSN 80-7178-569-5, str. 15
- PARDEL, T. *Motivácie ľudskej činnosti a správania. Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. Bratislava: SPN, 1977.
- SMÉKAL, V. *Psychologie osobnosti*. Brno: BarristerPrincipal, 2002. 517 s. IBSN 80-85947-80-3.

KULACSOVÁ, K. Limitujúce faktory osobnosti vzhľadom na voľný čas. *Pedagogická orientace* 2006, č. 2, s. 60-67. ISSN 1211-4669.

**Autorka:** PaedDr. Katarína Kulacsová, interná doktorandka, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra pedagogiky, Dražovská 4, 949 74 Nitra, Slovenská republika, [kkulacsova@ukf.sk](mailto:kkulacsova@ukf.sk)