

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ
ANTROPOLOGIE

**VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V DOMÁCÍM
PROSTŘEDÍ**

Magisterská diplomová práce

Obor studia: Andragogika

Autor: Bc. Jitka Grusová, DiS.

Vedoucí práce: Mgr. František Znebežánek, Ph.D.

Olomouc 2021

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma „*Volnočasové aktivity seniorů žijících v domácím prostředí*“ vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 10. března 2021

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucímu své diplomové práce Mgr. Františku Znebejánkovi, Ph.D. za vstřícnost a cenné informace a rady během konzultací.

Děkuji všem respondentům, kteří věnovali čas k vyplnění dotazníku, za ochotu.

Anotace

Jméno a příjmení:	<i>Bc. Jitka Grusová, DiS.</i>
Katedra:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
Obor studia:	<i>Andragogika</i>
Obor obhajoby práce:	<i>andragogika</i>
Vedoucí práce:	<i>Mgr. František Znebežánek, Ph.D.</i>
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Volnočasové aktivity seniorů žijících v domácím prostředí
Anotace práce:	<p>Diplomová práce se zabývá problematikou volného času a volnočasových aktivit seniorů, kteří žijí v domácím prostředí. Jejím cílem je vymezení volného času a volnočasových aktivit a jejich následné zanalyzování.</p> <p>Teoretická část obsahuje vymezení základních pojmů senior a volný čas. Dále se podrobněji zabývá volným časem – jeho funkcemi, faktory ovlivňujícími volbu a prožívání volnočasových aktivit a změnami ve volnočasových aktivitách v seniorském věku.</p> <p>Následně jsou vymezeny konkrétní oblasti volnočasových aktivit a jejich přínosy pro seniory.</p> <p>Empirická část obsahuje analýzu volnočasových aktivit, realizovanou za pomoci kvantitativního dotazníkového šetření. Cílem empirického šetření je zanalyzovat náplň volného času a jeho prožívání u seniorů žijících v domácím prostředí.</p> <p>Analýza volnočasových aktivit je nezbytná pro následné poskytování vhodných podnětů a vytváření programů aktivního stárnutí.</p>
Klíčová slova:	Domácí prostředí, senior, volnočasové aktivity, volný čas

Title of Thesis:	Leisure activities of older adults living in domestic environment
Annotation:	<p>The diploma thesis is focused on the leisure time and leisure activities of older adults living in domestic environment. Its aim is to define leisure time and activities and then make an analysis of them.</p> <p>The theoretical part contains specification of senior citizens and leisure time. Then this part follows up the leisure time – its functions, factors and changes in leisure activities of senior citizens. The fields of leisure activities and their benefits are also specified in this part of thesis.</p> <p>A questionnaire was created for the purpose of obtaining opinions from people in the target group. The questionnaire looked into contents of leisure time and its perception.</p> <p>The analysis of leisure activities is indispensable for resultant providing appropriate initiative and creating programs of active ageing.</p>
Keywords:	Domestic environment, leisure activities, leisure time, senior citizens
Názvy příloh vázaných v práci:	Příloha A - Dotazník
Počet literatury a zdrojů:	65
Rozsah práce:	72 s. (109 223 znaků s mezerami)

Obsah

ÚVOD.....	8
1 Volný čas seniorů	11
1.1 Vymezení pojmu senior	11
1.2 Definice volného času.....	15
1.3 Funkce volného času.....	17
1.4 Aspekty ovlivňující prožívání volného času.....	19
1.5 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku.....	22
2 Volnočasové aktivity seniorů a jejich přínosy	25
2.1 Způsoby trávení volného času	25
2.1.1 Aktivity vzdělávací.....	28
2.1.2 Aktivity pohybové.....	31
2.1.3 Aktivity rekreační a cestovatelské.....	35
2.1.4 Aktivity společenské	37
2.1.5 Aktivity mezigenerační	37
2.2 Aktivity v domácím prostředí.....	40
3 Empirické šetření – Analýza volnočasových aktivit seniorů žijících v domácím prostředí.....	42
3.1 Metodika šetření.....	42
3.1.1 Cíle šetření.....	42

3.1.2	Hypotézy šetření.....	42
3.1.3	Metoda šetření.....	46
3.1.4	Etické aspekty výzkumu	49
3.1.5	Výběr respondentů a realizace šetření	50
3.2	Výsledky šetření.....	52
3.2.1	Testování statistických hypotéz.....	62
3.3	Shrnutí výsledků šetření a diskuze	71
	ZÁVĚR.....	77
	LITERATURA A ZDROJE.....	80
	SEZNAM TABULEK	86
	SEZNAM GRAFŮ	87
	SEZNAM PŘÍLOH.....	88
	PŘÍLOHY	89

ÚVOD

Tématem, kterým se bude tato práce zabývat, je oblast aktivního stárnutí v rámci trávení volného času seniorů. Naše společnost v současnosti stojí před četnými demografickými změnami a stárnutí populace se stává jednou z těch nejdůležitějších. Tato změna by se měla promítnout do všech oblastí, kterých se týká – jednou z těchto oblastí je i oblast trávení volného času. Je nezbytné věnovat více a více pozornosti stáří jako životní etapě, ve které díky prodlužujícímu se věku může současný jedinec strávit významnou část svého života. Jelikož se zásluhou pokroku v medicíně současní lidé dožívají stále vyššího věku (a do budoucna se předpokládá ještě zesílení tohoto trendu), stává se problematika aktivního stárnutí velmi aktuálním tématem.

K výběru tohoto tématu mě vedla i má vlastní zkušenost – během práce v Centru sociální a ošetrovatelské pomoci s LDN pro seniory jsem na vlastní oči viděla, s jakou rychlostí a intenzitou lidé bez seberealizace a stimulace ztrácejí životní energii. To platí nejen pro oblast seniorů žijících v domovech seniorů či jiných rezidenčních zařízeních, ale také pro oblast seniorů, kteří stále žijí ve svých vlastních domovech.

I senioři, žijící ve svém domácím prostředí, se po odchodu do důchodu mohou cítit osamoceni, ztratí sociální kontakty. S odchodem do důchodu nastává v životě člověka velká změna, mění se sociální postavení i role seniorů. Člověk se musí přizpůsobit jinému režimu, musí nějakým způsobem vyplnit čas, kterého mají najednou dostatek. Na jedné straně jsou lidé, kteří se začnou naplno věnovat svým zálibám, na které nebyl při pracovním vytížení dostatek času. Na straně druhé ale existuje velké množství lidí, kteří se po odchodu do důchodu cítí nevyužití, nepotřební a nevědí, co si s volným časem počít. Těmto lidem je potřeba nabídnout

pomoc, aby mohli svůj život naplnit – smysluplné volnočasové aktivity jim k tomu mohou pomoci.

Tato diplomová práce se zabývá volnočasovými aktivitami seniorů žijících v domácím prostředí. Cílem práce je vymezení volného času a volnočasových aktivit v obecné rovině, dále vyložit pojmy a informace, které se váží k dané problematice, a následně je zanalyzovat za pomoci využití dotazníkového šetření v empirické části práce.

Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou. Teoretická část obsahuje vymezení základních pojmů – senior a volný čas. Dále se v rámci volného času věnuje stručně funkcím volného času a jejich výhodám, představuje faktory ovlivňující volbu i prožívání volnočasových aktivit, a změny ve volnočasových aktivitách v seniorském věku. Samostatná kapitola je pak věnovaná vymezení konkrétních oblastí volnočasových aktivit a z nich plynoucích přínosů pro seniory.

Jelikož je diplomová práce zaměřena na seniory, kteří žijí v domácím prostředí aktivní a nezávislý život, nebyly do této práce zahrnuty nejrůznější druhy terapií (jako například arteterapie, muzikoterapie, reminiscenční terapie apod.) – důvodem je primární zaměření těchto aktivit na domovy pro seniory či jiné rezidenční zařízení, kde se často vyskytují senioři, kteří jsou při zajišťování základních potřeb odkázáni na pomoc druhých.

Empirická část navazuje na uvedená teoretická východiska a obsahuje analýzu volnočasových aktivit, realizovanou za pomoci kvantitativního dotazníkového šetření. Při výběru metody kvantitativní dotazníkové šetření nejvíce vyhovovalo snaze o vytvoření obecného náhledu do problematiky a menší časovou náročností pro respondenty (vzhledem k jejich věku). Cílem empirického šetření je zanalyzovat náplň volného času a jeho prožívání u seniorů žijících v domácím prostředí na území hl. m. Prahy. Šetření bude

zaměřena na zjištění toho, jakým způsobem tráví senioři žijící v domácím prostředí svůj volný čas a jak vnímají svůj volný čas. Na stanovený cíl navazují výzkumné otázky a hypotézy.

Pro zpracování informací k diplomové práci byla využívána především nabídka odborných publikací Městské knihovny, zdroje z internetu byly používány pouze minimálně. Nabídka odborných českých publikací byla limitována snahou o obecné vymezení, existující práce byly spíše specificky zaměřeny na užší téma (např. na vzdělávací aktivity a edukaci seniorů). Dalším problémem byla neexistující shoda odborných autorů již ve vymezení základních pojmů jako volný čas, senior či zařazení jednotlivých činností jako volnočasových. Množství nalezených zdrojů, zabývajících se tématem volného času, se pak problematice věnovalo obecně (bez věkového určení), nebo byly přímo zaměřené na jiné věkové skupiny (především děti a mládež). I to může být důvodem nedostatečného teoretického ukotvení problematiky volného času seniorů. Použité zdroje byly většinou z oblasti pedagogiky, andragogiky a gerontagogiky.

1 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

V této kapitole budou nejdříve představeny základní pojmy – senior a volný čas – tedy nezbytné minimum pro zaměření této práce. Následně budou uvedeny funkce volného času a z nich plynoucí výhody, které nám volný čas může poskytnout. Dále bude text zaměřen na faktory, které mohou ovlivnit volbu i samotné prožívání volnočasových aktivit, a nakonec budou zmíněny proměny volnočasových aktivit, které se objevují s rostoucím věkem každého člověka.

1.1 Vymezení pojmu senior

Staří lidé byli vždy součástí naší společnosti. Setkáváme se však s měnícím se vnímáním starších lidí společností. Stále se vyvíjí přístup ke stáří a podoba stárnutí, dále se také mění věk, kdy je člověk považován za starého (jak subjektivně, tak okolím).

Vymezení pojmu senior není v České republice v legislativě ani v odborné literatuře jednoznačně definováno. Definice pojmu senior na základě věku není jednotná ani u nás, ani ve světě. Dříve používaný pojem důchodce byl ve společnosti úzce spojován s příjmem penze-důchodu a vnímán jako negativní – proto byl nahrazen pojmem senior. Označení senior je tedy upřednostňováno jako emocionálně neutrální, a zároveň vhodné pro ztotožnění se samotných seniorů s tímto pojmenováním (Špatenková & Smékalová, 2015, s. 47–48).

Za účelem označení staršího člověka jsou používány i další pojmy, v geriatrici je to geront, v psychologicky orientované literatuře senescent, případně starý člověk nebo důchodce (Petřková & Čornaničová, 2004, s. 27). Stejně jako v případě označení důchodce je pojem starý člověk vnímán jako

negativně citově nabitý, z tohoto důvodu se od něj upouští a opět se preferuje neutrální pojmu senior (Kozáková & Müller, 2006, s. 7). Haškovcová (2010, s. 21–22) upozorňuje na absenci vhodného pojmenování starých lidí a po výčtu možností navrhuje označovat seniory pouze jako starší občany.

V české společnosti je také běžné používání eufemistických pojmů stařena a stařeček, či babička a dědeček (a to i v případech, kdy se nejedná o příbuzné). Uvedené pojmy nám evokují obraz typického představitele cílové skupiny. Tato idea však může být velmi zavádějící. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 32). Představa seniorské populace jako homogenní je jedním z existujících mýtů. Tato populace je ale heterogenní, neexistuje typický senior. Seniorská populace je v porovnání s generacemi mladšími heterogennější, navíc rozdílnost stárnoucích skupin se stále zvyšuje (Petrová Kafková, 2013, s. 9).

Dalším z využívaných pojmů pro staršího člověka je termín „třetí věk“ – ten není exaktním vymezením pro dosažený věk, ale odvíjí se z kategorizace lidského života na základě sociálních rolí. První věk (předproduktivní) je obdobím dětství a je charakterizován závislostí, druhý věk (produktivní) zahrnuje dospělost, třetí věk (postproduktivní) označuje etapu stáří, a pro čtvrtý věk je charakteristická závislost. (Kalvach, 2004a, s. 47) Pojem třetí věk byl použit poprvé v 50. letech za účelem projevu nesouhlasu se stereotypem staršího věku jako krátkého životního období plného chorob, invalidity a chudoby (Findsen & Formosa, 2011, s. 49). Naopak, třetí věk vyjadřuje samostatný a nezávislý životní styl ve vyšším věku, jde o aktivní a nezávislé období – a právě z tohoto pramení i název univerzit třetího věku (Šerák, 2009, s. 184). Čtvrtý věk je uváděn v kontrastu jako období závislosti, končící smrtí. Kalvach (2004a, s. 47) v této souvislosti nicméně upozorňuje, že čtvrtý věk je často mylně chápán jako další fáze stáří,

kdy dochází nevyhnutelně ke ztrátě soběstačnosti a závislosti, což ale není pokaždé zákonitostí. Přesné stanovení, kdy končí třetí věk a kdy začíná věk čtvrtý, není jednoduché – jedná se o individuální záležitost. Ne každý v průběhu svého života projde všemi z uvedených kategorií. Uvedená kategorizace je všeobecně relativně dobře uznávána, jelikož neobsahuje negativní či hanlivý náboj. (Špatenková & Smékalová, 2015, s. 53)

Sak a Kolesárová (2012, s. 25) charakterizují seniora jako jedince se specifickým postavením ve společnosti, jež se nachází v završující životní etapě. Současně poukazují na skutečnost, že přechod do završující etapy je podmíněn individuálními charakteristikami a vnímáním jedince.

Pojem senior není českého původu. V anglicky psané literatuře se ve smyslu, jak ho pojmáme v České republice, neobjevuje příliš často. Častěji používané je spojení *older people*, *elderly*, případně *senior citizen*. Termín *senior* v anglickém jazyce znamená spíše zkušenější, služebně starší apod. (podle užitého kontextu). Je nutné dodat, že u nás se termín *senior* v kontextu s pracovní pozicí používá také – např. *senior manager*. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 33).

Konkrétní vymezení pojmu *senior* je odlišné u různých autorů i institucí. Pro označení začátku stáří je většinou využívána mezní hodnota mezi 60–65 lety. Někdy se označení *senior* používá pro jedince starší 60 let, v současnosti ale častěji pro osoby starší 65 let (Šerák, 2009, s. 183).

Kvůli stárnutí populace a zlepšování zdravotního a funkčního stavu seniorů se v současnosti používá často periodizace začínající věkem 65 let, kterou uvádí např. Mühlpachr (2004, s. 21): mladí senioři (65–74 let) – věk, kdy je nutné věnovat se problematice penzionování, seberealizace a volného času; následuje období starých seniorů (75–84 let) – nastávají změny ve funkční zdatnosti, objevují se choroby; navazuje období velmi starých

seniorů (85 let a více) – důležité je zaměření na soběstačnost a zabezpečení seniorů. Stejně členění můžeme také nalézt například u Kozákové a Müllera (2006, s. 10).

WHO uvádí hranici 60 let jako celosvětový průměr - zde je zohledněna nižší střední délka dožití v rozvojových zemích. (WHO, 2016). Převážná většina vyspělých zemí váže pojem senior (anglicky elderly, older person) k věku 65 let a více. Věkovou hranici 65 let používá i Eurostat (Goll, 2010). ČSÚ v souladu se zvyklostmi používanými OSN i Eurostatem posunul mezní hranici pro seniorský věk z 60 let na 65 let. (ČSÚ, 2012). K hranici 65 let věku se přiklání i Janiš a Skopalová, - zároveň upozorňují, že stanovení věkové hranice bude do budoucna (vzhledem k prodlužující se délce dožití) nutné revidovat (Janiš & Skopalová, 2016, s. 34–35).

Jasně daná hranice stáří však neexistuje. Podstatné je, jak stáří vnímá společnost, ve které jedinec žije. Ani zde však nelze nalézt v názorech shodu. Vnímáním hranice stáří se zabývala řada výzkumů. Například ve výzkumu Saka s Kolesárovou (2012, s. 26) byl zkoumán postoj české populace k seniorům - nejvíce respondentů (45 %) uvedlo, že člověk se stává seniorem po dosažení 60 let věku. Rabušic (1998, s. 279) ve svém výzkumu uvádí, že subjektivně vnímaná hranice stáří je velkou měrou závislá na věku respondenta. Zatímco muži ve věku 50–54 let pokládali v tomto výzkumu za hranici stáří průměrně 66 let, u mužů ve skupině 75 a více se tato hranice posunula na 71 let věku.

Pojem senior není jasně ukotven – pojetí tohoto termínu se u jednotlivých autorů liší, stejně tak jako hranice počátku stáří. Ta se nicméně pohybuje u drtivé většiny autorů mezi 60–65 lety. V současné době se autoři z vyspělých zemí (kam nepochybně patří i Česká republika) přiklání spíše k hranici 65 let.

1.2 Definice volného času

Volný čas v sobě zahrnuje širokou oblast, do které můžeme zařadit mnoho lidských činností. Každý z nás si pod pojmem volný čas představí něco jiného a každý z nás vyplňuje svůj volný čas jiným způsobem. Aktivita, kterými lidé tráví volný čas, se proměňovaly jednak v průběhu historie, ale také se odvíjejí od společenských, zdravotních či geografických faktorů. Ačkoliv způsoby trávení volného času v případě seniorů neztrácejí na pestrosti, vzhledem k těmto faktorům a specifickým potřebám seniorů je nutné na volný čas pohlížet jako na speciální kategorii.

Ačkoliv je pojem volný čas běžně užíván odbornou i laickou veřejností, jednoznačné vymezení chybí – problém může být laické chápání a subjektivní pojmání ze strany širší veřejnosti, což problematiku volného času znehodnocovat. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 9)

Volný čas bývá někdy chápán jako synonymum k životnímu stylu. O synonyma se však nejedná, životní styl je širší pojem a zahrnuje v sobě volnočasové aktivity. Skrze volnočasové aktivity vnímáme životní styl jedince, jsou tedy indikátorem životního stylu. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 9)

K definování volného času lze přistupovat dvěma způsoby: pozitivním, který vnímá volný čas jako dobu pro svobodnou seberealizaci bez limitování povinnostmi, a dále negativním, kdy je volný čas vnímán jako doplňkový čas oproti povinnostem či fyziologickým potřebám. (Vážanský, 2001, s. 29–30).

Spíše negativním způsobem definuje volný čas Pávková (2002, s. 13) jako protiklad doby nezbytných povinností či práce a doby potřebné k obnově sil – doba, kdy si své aktivity můžeme svobodně zvolit, děláme je dobrovolně a s radostí, a přinášejí nám pocit uvolnění a uspokojení.

Podobnou definici uvádí i Kučerová (1994, s. 15), která vnímá volný čas jako čas, který člověku zbyde jako opak nutných činností spojených se zaměstnáním, s biologickými nutnostmi a sociálními povinnostmi, a který si může libovolně a podle své vůle zaplnit v rámci daných podmínek.

Naopak pozitivním způsobem uvádí definici volného času Žáková (1990, s. 2) jako čas, který nám poskytuje svobodnou volbu aktivit, vybíraných nezávisle na společenských povinnostech, které jsou dobrovolné a přinášející uspokojení a příjemné prožitky.

Bakalář (1978, s. 65) definuje volný čas obdobně, jako čas, ve kterém si člověk svobodně zvolí a vykonává takové činnosti, které jsou pro něj zdrojem potěšení či zábavy, a které rozvíjejí jeho tělesné či duševní schopnosti a tvůrčí síly.

Janiš ml. (2011, s. 694) vytvořil definici vztahující se k seniorům jako cílové skupině, která kombinuje oba dva přístupy. Autor je přesvědčen, že při vymezování určité doby či časového údaje je nezbytné vědět, kdy se tato doba realizuje. Volný čas autor definuje jako čas, kdy jsou vykonávány zájmové aktivity (odvíjející se od fyzických, psychických, sociálních a zájmových hledisek jednotlivců), které jsou provozovány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, rodinu či domácnost, a které přinášejí radost, potěšení a uspokojení.

Vidovičová (2014, s. 162) uvádí velmi důležitou informaci, totiž že pojem volný čas seniora může znít jako paradox. Pokud vnímáme volný čas jako vše, co zbyde po práci, znamenalo by to, že všechen čas seniorů, kteří již opustili pracovní trh, je volný. Pro některé může být ale období po odchodu do důchodu obdobím aktivit, na které dříve nebyl čas, či vznikla nová potřeba (péče o vnoučata, o dlouhověké rodiče apod.) – tento jedinec může stále pociťovat nedostatek času pro sebe.

I přes různé způsoby pojetí volného času se odborní autoři shodují na důležitosti volného času pro člověka i pro společnost. Důležitost spatřují v příležitosti jedince věnovat čas sobě samému a v možnosti spatřit smysl života či se realizovat i mimo pracovní uplatnění.

Vážanský a Smékal (1995, s. 45) doplňují, že důležitost volného času se bude do budoucna ještě více zvyšovat, a to jak z hlediska osobního a společenského, tak ekonomického.

1.3 Funkce volného času

Efektivní a kvalitní využívání volného času plní několik funkcí, přinášejících určitou přidanou hodnotu v jeho trávení. Tyto funkce většinou nenacházíme odděleně, ale spíše v koexistenci – záleží na konkrétní aktivitě, která může některou z funkcí upřednostňovat. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 22)

Zjednodušené pojetí uvádí tři základní funkce volného času – *odpočinek* (obnova fyzických sil), *zábava* (obnova psychických sil) a *rozvoj osobnosti*. Vzájemný poměr uvedených funkcí může být u každého jedince individuální. Toto dělení můžeme nalézt např. u Hofbauera (2004, s. 13) či u Masarikové a Masarika (2002, s. 12).

Pávková (2002, s. 39–40) vymezuje funkce volného času do čtyř hlavních kategorií (podobné členění lze najít také u Kratochvílové (2004, s 87–88):

- *výchovně-vzdělávací funkce* - důraz na výchovu a vývoj osobnosti, prostřednictvím činností dochází k posílení motivace využívat svůj volný čas,
- *zdravotní funkce* - střídáním tělesných a duševních činností se utváří zdravý životní styl,

- *sociální funkce* – budování sociálních vztahů, socializace člověka,
- *preventivní funkce* – prevence před patologickými jevy.

Janiš a Skopalová (2016, s. 23–24) upozorňují, že Pávková se na daný problém dívá optikou pedagogiky, tudíž je primárně zaměřená na děti. Nicméně doplňují, že jednotlivé funkce je možné vztáhnout i na cílovou skupinu seniorů a považují toto dělení jako nejvhodnější.

Současné teorie předpokládají, že potřeby dospělého jedince v produktivním věku zůstávají ve stáří zachovány. Kvůli odchodu do důchodu starší lidé ztratí velmi důležitou životní roli – z tohoto důvodu je význam seberealizační funkce volného času velmi důležitý. (Mühlpachr, 2004, s. 138)

Podle Vážanského (2001, s. 36) definoval nejpodrobněji pojetí funkcí volného času německý pedagog a sociolog H. W. Opaschowski, který je rozdělil do osmi kategorií: *funkce rekreační, kompenzační, edukační, kontemplační, komunikační, integrační, participační a enkulturační*.

Janiš a Skopalová (2016, s. 25) modifikovali dělení Pávkové a preventivní funkci zařadili pod funkci výchovně-vzdělávací. Jejich vymezení zahrnuje tři funkce volného času: *výchovně-vzdělávací, zdravotní a sociální*.

Pedagogické ovlivňování volného času je podstatné v každém věku – organizované volnočasové aktivity poskytují příležitost záměrně výchovně působit na seniory. Ve volném čase se výchova může uskutečňovat přímo, za pomoci volnočasových aktivit, nebo nepřímo, výchovou k volnému času. Volnočasové aktivity u seniorů rozvíjejí především kvalitu mezilidských vztahů (včetně důležitých mezigeneračních vztahů), úctu k normám a právu, podporují sebedůvěru a pozitivní představu o své osobě apod. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 26–27; Hofbauer, 2004, s. 18)

Zdravotní funkce volného času spočívá v širokém spektru aktivit, které jsou seniorům nabízeny. Nejedná se však o pohled na zdraví pouze z hlediska fyzického – zdravý jedinec se cítí dobře po fyzické, psychické i sociální stránce. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 30; Křivohlavý, 2001, s. 37) I nefyzické volnočasové aktivity vedou ke snížení úzkosti či depresí a přinášejí jedinci dobrou náladu, životní spokojenost a celkovou psychickou pohodu, dokonce je možné pozitivní ovlivnění kognitivní funkce jedince. (Iso-Ahola & Mannell, 2004, s. 191)

Sociální funkce spočívá v možnosti navazování přátelství s lidmi, kteří mají stejné zájmy. Některé volnočasové aktivity přispívají k duševní a sociální pohodě tím, že senior potkává lidi a čas tráví v kolektivu. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 30; Pávková, 2014, s. 15) U seniorů je cílem vytvářet lepší mezigenerační vztahy a mezigenerační komunikaci. Pokud sociální funkci vnímáme jako společenskou a určenou pro společnost, můžeme sem začlenit i preventivní funkci, kterou předcházíme ageismu. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 31)

1.4 Aspekty ovlivňující prožívání volného času

Ačkoliv je trávení volného času individuální záležitostí a jedinec si konkrétní volnočasové aktivity volí svobodně, existuje spousta faktorů, které jeho volbu ovlivňují a mají na výsledný prožitek vliv.

Šerák (2009, s. 37–42), stejně jako Šmahel (1994, s. 48–50) uvádějí tyto faktory, které trávení volného času ovlivňují:

Pohlaví

Ženy se více věnují rodině a domácnosti, častěji navštěvují kulturní akce jako divadla, galerie, také se více věnují četbě. U mužů je naopak častější

trávení volného času sportem (jak aktivně, tak pasivně) a sebevzděláváním. (Červenka, 2004, s. 2; Šerák, 2009, s. 38) Kvůli věnovanému času rodině se ženy často odvolávají na nedostatek volného času. Ve srovnání s muži jsou však více otevřené a s jejich aktivitou se více setkáváme na veřejnosti. Zatímco muži odchod do penze zvládají hůře, ženy se v důchodu více sociálně kontaktují a pomáhají si. (Šmahel, 1994, s. 49) Dle výzkumu Hasmanové Marhánkové (2013, s. 136) je feminita spojována s aktivitou, odhodláním a společenskostí. Naopak mužům ve stáří byla přiřazována pasivita a neochota zkoušet cokoli nového.

Věk

Za vrchol volnočasových aktivit je považován věk okolo 17 roku života, kdy se vytváří i kulturně-společenské zaměření jedince a jeho celkový životní styl. Postupem času s více pracovními či rodinnými povinnostmi se četnost volnočasových aktivit snižuje. (Šerák, 2009, s. 38) Podle věku se odlišuje nejen frekvence volnočasových aktivit, ale také se projevují mezigenerační rozdíly v preferencích – mladí lidé spíše tráví čas s přáteli, oproti tomu starší lidé častěji preferují práce na domě či zahrádce. (Vážanský & Smékal, 1995, s. 27) Obecně platí, že intenzita volnočasových aktivit, za kterými je potřeba docházet, se zvyšujícím se věkem klesá, oproti tomu roste míra pasivního odpočinku. (Ondrušová, 2017, s. 78)

Zdravotní stav a fyzická kondice

Vzhledem ke změnám ve stáří jde v případě seniorů o velmi důležitý faktor. Fyzická kondice je u obou pohlaví dvoupólová. Na jedné straně existují jedinci, kteří sportují a dbají na životní styl – na straně druhé existují lidé, zanedbávající svůj zdravotní stav i fyzickou kondici. Záleží nejen na genetických dispozicích, ale také ochotě jedince k ovlivnění způsobu trávení volného času. (Šmahel, 1994, s. 49)

Bydliště

Lidé z města prožívají své víkendové aktivity velmi různorodě, zatímco většina lidí z vesnice (nezávisle na věku, profesi či vzdělání) se věnuje obsahově obdobným aktivitám, přetrvává práce kolem domu či na zahradě. Na vesnicích je většinou nedostatečná nabídka kulturně-společenských akcí, zato zde existuje výraznější smysl pro kolektivní život. Naproti tomu ve městech bývá nabídka aktivit širší a organizátoři se snaží oslovit případné anonymní zájemce. (Šerák, 2009, s. 39)

Vzdělání

S výší dosaženého vzdělání se zvyšuje také obecný rozhled a zájem o další vzdělávání, vzdělaní lidé jsou více ochotni pracovat na osobním rozvoji, mají bohatší zájmy a lépe se orientují v nabídce aktivit. Lidé s vysokoškolským vzděláním jsou nejčastějšími účastníky vzdělávacích či kulturních akcí. (Šerák, 2009, s. 40–41) Z výzkumů vyplývá, že středoškolsky vzdělaní lidé tráví více volného času sportováním, vysokoškoláci se častěji věnují jazykovému či odbornému vzdělávání, navštěvování kulturních akcí a četbě. (Červenka, 2004, s. 3)

Rodinný stav

V případě seniorů je aktivní prožívání volného času značně podporováno tím, zda žijí s partnerem či nikoliv. Soužití v páru má podstatný vliv i na aktivity nepárové. (Vohralíková & Rabušic, 2004, s. 76) V rámci rodinného stavu svobodní lidé tráví čas více s přáteli či ve společnosti a častěji se věnují koníčkům. Lidé ovdovělí ve srovnání s ostatními tráví více času četbou. (Červenka, 2004, s. 3)

1.5 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku

Volnočasové aktivity se v průběhu celého lidského života přirozeně proměňují. Za velmi výrazný předěl v jejich proměně můžeme označit jednak dosažení seniorského věku, a zejména pak ukončení ekonomické aktivity spojené s odchodem do starobního důchodu. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 74)

Z výzkumu Janiše a Skopalové (2016, s. 74) vyplynulo, že změny ve volném čase seniorů jsou ovlivněné několika příčinami – v našich českých podmínkách převládá především faktor zdravotní a ekonomický.

Starší jedinci se veskrze mohou věnovat obdobným činnostem jako mladší ročníky. S rostoucím věkem však mnohdy dochází k potřebě přizpůsobit obsah volnočasových aktivit se zřetelem ke změnám ve zdraví a fyzické kondici i duševního rozpoložení. (Bočková, Hastrmanová, & Havrdová, 2011, s. 79) Začátek stáří zastihne většinu seniorů v poměrně dobré zdravotní a fyzické kondici, takže zdraví a fyzický stav na začátku stáří není limitujícím faktorem, jako je tomu v pozdějších desetiletích. (Sak & Kolesárová, 2012, s. 99)

Podstatnou roli má i volba volnočasových aktivit v produktivním věku a preseniorská příprava – a to ideálně způsobem, kterým lze pokračovat v aktivitách stávajících. Také je důležitá ochota seniorů ke změně a k výběru nových činností. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 74) Beneš (2014, s. 112) uvádí, že člověk zvládá svůj vývoj v rámci určité fáze o to lépe, čím lépe prošel fází předcházející. O co více byl jedinec aktivnější a vědomě prožil svůj život, tím snáze se bude v pozdějších letech vyrovnávat s životními nároky (např. odchod do důchodu, vyrovnávání se s vlastními omezeními, hledání nových úkolů apod.)

Autorky Kasper a Lubecki (2003, s. 5) uvádějí obecné možnosti proměn u volnočasových aktivit jedinců v seniorském věku:

- 1) *Pokračování ve stávajících aktivitách* – výhodou je, že dochází k minimálním zásahům do denního režimu i celkového životního stylu jedince. Podmínkou ale je, že tyto aktivity musí být přiměřené fyzickým možnostem a finančnímu zabezpečení seniora. V rámci aktivního trávení volného času lze předpokládat, že s rostoucím věkem a ztrátou fyzických sil bude nastávat postupná proměna změna – ta může působit negativně na psychiku seniora.
- 2) *Rozšíření stávajících aktivit* – u aktivit, na které nebyl během produktivního života dostatek času, může jít o volnočasovou aktivitu naplánovanou do důchodu. V důchodu lze vložit do těchto aktivit větší množství času či prohloubit míru našeho zájmu. Příkladem takové aktivity může být turistika či cestování.
- 3) *Volba nových aktivit, na které dříve nebyl čas* – nové aktivity by měly být voleny zodpovědně, aby mohly být konány po delší časové období – není však vyloučeno, aby aktivity nebyly pravidelně obměňovány podle současných možností seniora. Janiš a Skopalová (2016, s. 75) doplňují, že volba nových aktivit nemusí být činěna pouze z důvodu časových možností, ale také např. zdravotním stavem, ekonomickou situací, rodinou a přáteli apod.
- 4) *Pokračování v profesních aktivitách ve volném čase* – zde záleží na profesi, kterou senior dříve vykonával – např. bývalá učitelka, která po odchodu do důchodu dochází jako dobrovolnice vypomáhat do dětského domova.
- 5) *Přeměna každodenních povinností ve volnočasovou aktivitu* – jako příklad autorky uvádějí vaření či nakupování. Janiš a Skopalová (2016, s. 76) doplňují, že jen v některých případech by se dalo mluvit

o volnočasové aktivitě. Pávková (2002, s. 13) k tomuto uvádí, že za součást volného času nelze považovat činnosti zabezpečující biologickou existenci (např. jídlo, spánek či hygiena), nicméně z těchto činností si lidé mohou vybudovat svého koníčka, např. ve vztahu ke konzumaci či přípravě jídla.

Výsledky výzkumů ukazují, že během stáří se pouze zřídka vytvářejí zájmy nové, spíše se rozvíjejí zájmy stávající, či se obnovuje činnost, kterou jedinec dlouho nedělal, ale která ho již dříve upoutala. (Beneš, 2014, s. 112)

Kasper a Lubecki (2003, s. 6) uvádějí, že s rostoucím věkem se snižuje také množství přání, která by senioři ve svém volném čase rádi uskutečnili. V rámci výzkumu autorek každý druhý respondent jmenoval alespoň jedno nesplněné přání na volnočasovou aktivitu, nejčastěji se ve výzkumu objevovala touha po dovolené, návštěva kulturních akcí (opera, muzikály či koncerty) a sportovní aktivity.

Počátek stáří není pro realizaci volnočasových aktivit podle odborných autorů ve většině případů z hlediska zdravotního stavu příliš limitující. Každý senior je však jiný a je potřeba obsah volnočasovým aktivit určitým způsobem přizpůsobit. U odborných autorů panuje shoda na velký význam preseniorské přípravy a dosavadního způsobu života.

2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ A JEJICH PŘÍNOSY

V této kapitole budou vymezeny jednotlivé oblasti volnočasových aktivit a z nich plynoucí přínosy pro seniory. Jelikož je práce zaměřena na seniory, kteří žijí v domácím prostředí, z následujícího výčtu možností jsou vynechány nejrůznější druhy terapií (např. arteterapie, muzikoterapie, reminiscenční terapie apod.) – důvodem je primární zaměření těchto činností na různé domovy pro seniory. Jednotlivé možnosti volnočasových aktivit je možné popsat a rozebrat mnohem detailněji (například na vzdělávací aktivity a edukaci seniorů jsou zaměřené celé monografie), zde půjde spíše o rámcové vymezení jednotlivých oblastí s uvedením přínosů pro cílovou skupinu seniorů.

2.1 Způsoby trávení volného času

Současný trend podpory aktivního stáří je založen na předpokladu, že jedinci zapojení do společenských vztahů a aktivit mají díky tomu život bohatší a více uspokojivý. Výsledky realizovaných výzkumů zároveň vyvracejí představu o pasivním životě seniorů. (Vohralíková & Rabušic, 2004, s. 76) Především senioři z velkých měst často žijí až do vysokého věku společensky a aktivně. Tři čtvrtiny starších lidí chodí na procházky, někteří jedinci dokonce pravidelně sportují. (Zavázalová, 2001, s. 45)

Hanson (2004, s. 491) uvádí, že podle průzkumů jsou lidé, kteří i ve vyšším věku zůstávají aktivní, lépe přizpůsobení a spokojenější než jejich pasivní současníci. Udržování aktivity je určujícím faktorem, který zajišťuje vysokou životní spokojenost ve stáří. Současně je prostředkem pro akceptaci seniora jako plnohodnotného člena společnosti.

Frekvence aktivit, které jsou provozované mimo domov v porovnání s aktivitami probíhajícími v domácím prostředí, s věkem rychleji klesá. (Vohralíková & Rabušic, 2004, s. 76) Toto tvrzení podporuje i Vidovičová (2014, s. 162), která na základě vlastního výzkumu uvádí, že činnosti jako návštěva divadla, kina, galerie, muzea, hradu/zámku, plesu, či restaurace patří mezi aktivity, jejichž intenzita se zvyšujícím se věkem nápadně klesá, zatímco u pasivního odpočinku můžeme s rostoucím věkem pozorovat nárůst.

Z výzkumu Kuchařové (2003, s. 54–58) vyplynulo, že senioři se nejčastěji věnují sledování televize a četbě novin či časopisů, následovalo setkávání s příbuznými či známými a práce a chalupě. Na posledním místě se vyskytovalo studium v podobě navštěvování přednášek a četby odborné literatury (5 % respondentů se vzdělávalo, ale 12 % projevilo o vzdělávání zájem).

Shodné nejčastější aktivity zjistil také Pácl (1998, s. 339–346), který uvádí, že senioři jsou nejčastějšími konzumenty hromadných sdělovacích prostředků – především z hlediska délky času, který jim věnují. Doba sledování médií (televize, tisk a rozhlas) byla u skupiny seniorů nejvyšší ze všech. Televizi označila nadpoloviční většina respondentů za nejdůležitější médium, bez kterého by se jedinci neobešli. Nicméně skutečnost, že jsou senioři díky většímu množství volného času nejvděčnějšími konzumenty médií, nemusí znamenat, že jsou také nejvíce uspokojenými konzumenty. Pořadů určených cíleně pro seniory není příliš - navíc seniorům často připomínají jejich těžkosti, nemoci či sociální izolaci, než aby je od tohoto rozptýlily. (Vohralíková & Rabušic, 2004, s. 77) Stuart-Hamilton (1999, s. 241–242) k tomuto uvádí vizi do budoucna, která v reakci na nevhodnou programovou televizní a rozhlasovou nabídku umožní vznik lokálních stanic, zaměřených na pořady cílené pro seniorskou kategorii.

Vidovičová (2014, s. 163) na základě vlastního výzkumu uvádí, že variabilita oblíbených aktivit ve vyšším věku je široká. Nejoblíbenější jsou aktivity intimnějšího charakteru, účast na vysoké kultuře (kam patří např. galerie a divadla) je ve středu, a na konci seznamu jsou aktivity s vyššími nároky na zdravotní stav či ekonomický kapitál jedince. U mužů jsou mnohem častější aktivity jako je kutilství, návštěva sportovních akcí, péče o dům/zahradu, práce na počítači, četba novin, posezení s přáteli. Naopak ženy preferují ve srovnání s muži více četbu knih, návštěvu kaváren, posezení s rodinou, pasivní odpočinek či televizní kvízy.

Názory na možnosti trávení volného času jsou různé - proměňují se v průběhu let a jsou jiné z hlediska pohlaví. Vliv na představy o trávení volného času má vliv i úroveň dosaženého vzdělání a postavení jedince ve společnosti. Ovlivňuje je i dosavadní životní historie jedince. (Wolf, 1982, s. 41–48)

Každý senior je svými schopnostmi, dovednostmi, prožitky i zájmy jedinečný. Z toho můžeme odvodit, že pro každého seniora je představa aktivního stárnutí jiná. Tato heterogenita názorů by se měla odrazit i v různorodosti nabídky volnočasových aktivit – spektrum možných aktivit pro seniory by mělo být pestré a široké. V konceptech úspěšného stárnutí nalezneme doporučení věnovat pozornost jak tělesnému zdraví, tak i psychické a sociální aktivitě, aby byly všechny tři oblasti v rovnováze.

Kategorizace volnočasových aktivit není u autorů jednotná, stejně jako pojmenování konkrétních okruhů. Nejčastěji jsou uváděny následující kategorie - aktivity vzdělávací, pohybové (sportovní), rekreační a cestovatelské, společenské (sociální, kulturní) a mezigenerační aktivity. Jednotlivé kategorie budou v následujících podkapitolách (2.1.1 – 2.1.5) rozebrány podrobněji

2.1.1 AKTIVITY VZDĚLÁVACÍ

Jako nástroj aktivizace mozku je vzdělávání seniorů významné – ať již ve formě organizovaných kurzů, nebo ve formě samostudia. Základem psychické aktivity je komunikace. Ta rozvíjí slovní zásobu, ze stejného důvodu je podstatné i čtení či učení se cizím jazykům. Ke stimulaci mozku slouží i hraní šachů či luštění křížovek. V současnosti je také kladen důraz na počítačovou gramotnost seniorů, v důsledku toho přibývají kurzy práce s počítačem cílené na seniory – důležitost je spatřována ve zlepšení mezigenerační komunikace a pochopení, ale také ve zvýšení informovanosti a začlenění se do společnosti. (Kalvach, 2004b, s. 7)

Podle psychologických výzkumů se v průběhu stárnutí zvyšuje tendence přikládat větší důraz na vnitřní smysl aktivit. To se častokrát projevuje potřebou se vzdělávat – může to být důsledkem potřeby kompenzovat úbytek výkonnosti, potřebou porozumět současné době či například potřebou kompenzovat své celoživotní zaměření dané zaměstnáním. (Palán, 2003, s. 172–173)

Organizované vzdělávací aktivity pro seniory mohou být zajišťovány četnými institucemi či organizacemi. V odborné literatuře jsou nejčastěji uváděny univerzity třetího věku (U3V), akademie třetího věku (A3V) a kluby pro seniory. Jak již bylo uvedeno v předchozí kapitole, termín „třetí věk“, který je obsažen v pojmenování univerzit či akademií třetího věku, nevychází z určení dosaženého věku, ale je odrazem fáze života člověka na základě jeho sociálních rolí (viz část 1.1).

Janiš a Skopalová (2016, s. 96) doplňují, že v současnosti existuje pouze malé množství institucí, které by se orientovaly pouze na seniory – naopak, nabídku vzdělávacích programů pro seniory doplňují organizace či instituce, které nejsou primárně cílené na účastníky ve vyšším věku.

Do této kategorie můžeme zařadit například knihovny, muzea, galerie, nejrůznější zájmová sdružení apod. Také sem můžeme zařadit také vzdělávací přednášky či kurzy, kde není stanovena cílová skupina a je přístupná pro každého. Tyto instituce se snaží být k seniorům maximálně vstřícní (například zvýhodněným vstupným či úplným upuštěním od poplatku).

Myšlenka celoživotního vzdělávání vyplynula z potřeby dalšího vzdělávání a výchovy dospělých, později i seniorů. Vývoj nastal v důsledku změny idey o pasivním stáří a v novém přesvědčení, že i senioři mohou zůstat uživateli vzdělávacích a výchovných služeb společnosti. (Wolf, 1982, s. 289–290)

První univerzita třetího věku byla založena Pierrem Vellasem roku 1973 ve Francii. Posléze se začali připojovat další univerzity v jiných zemích. Po dlouhou dobu U3V převážně evropskou záležitostí. (Haškovcová, 2010, s. 127–128) Motivací iniciátorů bylo vytvoření druhého životního programu pro staré lidi, kteří mají zájem se dále vzdělávat. Senioři jako skupina jsou velmi heterogenní, ne každý starší člověk je studijní typ. Nelze tak uspokojit všechny seniory, ale tato forma může tvořit vítanou nabídku pro určitou, nezanedbatelnou část z nich. Univerzity třetího věku poskytují prostor pro společné setkávání, a jako místo s akademickou půdou je i vysoce společensky hodnoceno. (Haškovcová, 1990, s. 145) Univerzity třetího věku dávají možnost blíže poznat vysokoškolské prostředí, včetně představitelů jednotlivých oborů – podle výzkumů mohou jednoznačně přispívat k aktivnímu stárnutí pozitivním způsobem. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 94) Šerák (2009, s. 198) uvádí, že jistá nespokojenost u seniorů plyne ze striktního oddělování seniorů od řádných studentů – to pak v důsledku výrazně limituje rozvoj mezigeneračních vztahů.

Akademie třetího věku vznikaly dříve než univerzity třetího věku, jejich vznik byl podmíněn poptávkou po pracovišti s gerontologickým zaměřením. (Benešová, 2014, s. 111) Vznik A3V není legislativně upraven, mohou být založeny kýmkoliv a kdekoliv. Vznikají však především v oblastech, kde není dostatečná nabídka ze stran univerzit. (Šerák, 2009, s. 198) A3V jsou realizovány pod záštitou jiných institucí, než jsou vysoké školy (realizátorem může být kraj či město, knihovny, kulturní domy apod.) (Janiš & Skopalová, 2016, s. 94) A3V také kladou menší náročnost na studium a míru aktivity či zapojení účastníků. Oproti U3V tak působí více ve smyslu zpříjemnění života a kultivace volného času. (Haškovcová, 2010, s. 136)

Mezi kluby pro seniory a jiné podobné kluby (obvykle s podobnými názvy, jako např. kluby důchodů, kluby aktivního stáří, kluby dříve narozených apod.) zahrnují kulturně-výchovné organizace, kde se uskutečňuje setkávání lidí podobného věku a zájmů. Tento druh vzdělávání má široké pole působnosti a realizované aktivity mají většinou jednorázový, zájmový charakter (např. přednášky, besedy, poznávací zájezdy, návštěva výstav, divadel či koncertů apod.) (Špatenková & Smékalová, 2015, s. 99) Kluby pro seniory jsou charakteristické méně formálními vztahy, hlubšími sociálními vazbami mezi účastníky a orientací na uspokojení jejich sociálních potřeb a rozvoj osobních zájmů. (Šerák, 2009, s. 199)

Vzdělávání jako volnočasová aktivita má velmi pozitivní vliv na život seniorů. Důležitost vzdělávání pro seniory nespočívá pouze v možnosti získávání nových znalostí či jejich prohlubování, ale také má dopad na oblast psychického a sociálního zdraví seniorů. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 84)

Psychická nečinnost zhoršuje vstřípivost i následnou výbavnost paměti, zhoršuje a zpomaluje řešení úkolů, ochuzuje slovník. Také může mít vliv na snížení sebevědomí a obavu z neúspěchu. V extrémních případech

pasivita může vést v rámci neúspěšného stárnutí z nedostatku smyslových či komunikačních podnětů až k chorobným projevům či deprivaci. Dokonce u jedinců, kteří jsou přiměřeně psychicky aktivní, ale kteří rezignovali na okolní dění, dochází během stárnutí (a obzvláště po odchodu do důchodu) k velmi rychlému zastarávání informací, znalostí a zkušeností. (Kalvach, 2004b, s. 6–7)

Haškovcová (1990, s. 148) uvádí, že pokud starší lidé studují a mají jasný společensky garantovaný program, méně si pak všímají existujících potíží spojených se stářím, lépe je překonávají a jsou méně nemocní. Jasný program jim nedovoluje marnit čas a přemýšlet o tělesných obtížích.

2.1.2 AKTIVITY POHYBOVÉ

Pohybovou aktivitu vnímá Kalvach (2004b, s. 4) jako jeden z nejdůležitějších aspektů úspěšného a zdravého stárnutí. Pasivní, sedavý způsob života vede k úbytku kondice a funkčních rezerv. K poklesu výkonnosti, zdatnosti, svalové síly i odolnosti k zátěži dochází nejen v důsledku stárnutí, ale zejména z důvodu nečinnosti. Autor zdůrazňuje mnohem větší vliv nečinnosti na výkonnost v porovnání se zvyšujícím se věkem - výkonnost 70letého aktivního seniora může být na stejné úrovni jako 40letého člověka, který žije pasivně, sedavým způsobem. Nižší zdatnost se projevuje pozvolna a nenápadně – náhle se pak objeví v době velké zátěže, kterou nezdatný jedinec ke svému překvapení nezvládne. Pozvolný úpadek kondice vede nakonec k postupnému omezování různých aktivit, které se stanou pro seniora namísto zdroje radosti nepohodlné a nepříjemné.

Informovanost široké veřejnosti o možném pozitivním působení pohybové aktivity i ve vyšším věku jsou velmi omezené. Obecně je přijímaná spíše představa, že k vyššímu věku patří spíše odpočinek (myšleno jako

nečinnost) a převládá názor, že intenzivnější pohyb by mohl být pro seniory rizikový. Získaný přínos z pohybových aktivit však jednoznačně převáží možná rizika, která jsou s pohybovými aktivitami spojeny. Závažný je strach z provozování pohybových aktivit, který může vyvolat např. zpráva v novinách o náhlé smrti při cvičení. (Máček, 2011, s. 142) Obzvláště starším lidem je potřeba pomoci zbavit se strachu, posílit důvěru sám v sebe a probudit pocit nutnosti starat se o svoje zdraví. Tato sebedůvěra a klid se pak účinně přenáší i do jiných lidských činností. (Štílec, 2010)

Výše uvedené představě o pasivním stáří odpovídají i výsledky realizovaných průzkumů, ze kterých vyplývá, že pouze 13 % mužů a o něco méně žen ve věku 60–70 let vykonávají pravidelně nějakou pohybovou aktivitu. V dalším desetiletí počet aktivních mužů zůstává stejný a neklesá, naopak u žen se snižuje podíl pohybově aktivních senierek na pouhých 4 %. (Máček, 2011, s. 142) Ke stejným výsledkům došli také Hairi, Avendano a Mackenbach (2008, s. 131–133), kteří na základě svého výzkumu uvádějí, že s rostoucím věkem se dramaticky zvyšuje pravděpodobnost pohybové neaktivity seniorů – tu lze však vysvětlit zejména zdravotním stavem. Dále uvádějí, že u žen je větší pravděpodobnost fyzické neaktivity než u mužů.

Matoulek (2014, s. 138) souhlasí s výše uvedeným, tedy že za mnoho potíží či změn vyplývajících z vyššího věku může především nízká pohybová aktivita seniorů. Nicméně uvádí, že důvodem není fakt, že se senioři hýbat nechtějí, ale naopak zájem mají – chybu vnímá v nabídce správných aktivit, či úpravou aktivity vzhledem ke zdravotnímu stavu a ostatním specifickým nárokům seniorů.

Z výzkumu Remra a Ďurdi (2016, s. 31–32) vyplynula snižující se tendence trávit volný čas sportem či cvičením – ve věku 60–64 let cvičí 27 %

respondentů, ve věkové skupině 75–79 let takto odpovědělo již jen 6 % z nich. Jako zřejmý důvod poklesu aktivity byl uveden zhoršující se zdravotní stav seniorů. Kromě věku se jako určující faktor u pohybových aktivit projevila také výše dosaženého vzdělání. Cvičením a sportem tráví svůj čas 4 % dotázaných respondentů se základním vzděláním, 13 % vyučených respondentů, 22 % středoškoláků a 26 % respondentů s vysokoškolským vzděláním – sport a cvičení lze vnímat jako doménu vzdělanějších respondentů.

Význam tělesné zátěže pro seniory vnímá (Máček, 2011, s. 143–145) v tom, že jim pomáhá zvládnout každodenní pohybovou zátěž bez větších potíží či únavy, zvyšuje se svalová síla a flexibilita. Také se sníží riziko pádů či vzniku různých onemocnění, díky pohybu se udržuje psychická rovnováha. Zvýšenou pohybovou aktivitou můžeme docílit zpomalení, zastavení, či dokonce odstranění negativních změn, přicházejících s věkem.

Výzkumy jasně ukazují, že lidé jsou zdravější a zdatnější díky tomu, že jsou pohybově aktivní – naopak představa, že aktivní jsou pouze zdatní a zdraví jedinci, je mylná. Ze zdravotního hlediska ve vztahu k prevenci nemocí oběhové soustavy není rozhodující zdatnost, ale právě pravidelné provozování pohybové aktivity. Kalvach (2004b, s. 4)

Tělesné cvičení může mít pozitivní účinek i na intelekt – zdravé tělo bývá více výkonné, dochází k lepšímu využívání nervové soustavy a tudíž i psychika bude lépe pracovat. Starší jedinec, který se cítí být v dobře formě a zdravý, bude vykazovat větší sebedůvěru a tudíž i vyšší motivaci k lepšímu výkonu v psychických činnostech. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 61)

Pohybové aktivity můžeme rozdělit na *aerobní cvičení* – to vede ke zvýšení srdeční frekvence. Toto cvičení posiluje srdce, zlepšuje kognitivní a imunitní funkce a také má výrazný vliv na náladu jedince (díky zvyšován

produkce endorfinů zabraňuje vzniku deprese). K těmto aktivitám řadíme chůzi - ta je pro seniory vhodnější než běhání, kde může nastat poškození kloubů. Další možností je plavání, které vyváženě zatěžuje celé tělo, odlehčuje klouby a páteř a donucuje jedince vědomě dýchat. Pro seniory je z vodních sporů také vhodné cvičení ve vodě. Cyklistika zase poskytuje mimo posílení srdce i cvičení pro svaly na nohou. V zimě lze kolo vyměnit za běžky. Ideální je pohyb venku v přírodě, který je spojen se zvýšeným přísunem kyslíku a psychickou pohodou. Mnozí senioři mají v oblibě také tanec, který se dá považovat za vhodnou aktivitu. Další složkou pohybových aktivit je *posilovací trénink* – zde je cíleno na udržování svalové hmoty a kostí. Konkrétně se může jednat např. o pilates, ale každý senior provádí jistá posilovací cvičení i v rámci běžných aktivit. Poslední složkou je *cvičení rovnováhy a pružnosti* – to je zaměřeno na omezení tělesných obtíží, které seniory trápí, a také jako jistá ochrana před pády. Konkrétní možností je např. cvičení na míči či jóga, účinné a bezpečné cvičení na rovnováhu poskytuje také tai-či. (Weil, 2007, s. 205–216)

Před každým cvičením je důležité rozcvičení, protože se tím sníží riziko možného poškození či úrazu – význam rozcvičení je pro starší osoby mnohem větší než u mladších ročníků. Rozcvičení připraví pohybový i oběhový systém na následnou zátěž. U seniorů je vhodnější zvolit nižší intenzitu, ale delší trvání cvičení. Cvičení by mělo být založené na pravidelné bázi, ideálně každý den. Nejdostupnějším, nejlevnějším a zároveň nejméně rizikovým cvičením je chůze. Také je pro seniory vhodná jízda na kole, plavání či cvičení ve vodě. (Máček, 2011, s. 146–147)

Matoulek (2014, s. 144–145) uvádí shodné typy vhodných pohybových aktivit, jako nejvíce vhodnou vnímá pravidelnou chůzi s možností holí na nordic walking jako obměnou pro zvýšení motivace. Pokud nejsou přítomné problémy s rovnováhou, lze doporučit také jízdu na kole – pokud

si senior na klasickém kole není příliš jistý, je možné nahradit ho rotopedem. Součástí pohybového programu seniora by podle autora mělo být plavání, které má pozitivní vliv na celý pohybový aparát i kardiorespirační systém. Autor zmiňuje i běh na lyžích, který se v odborných materiálech také často objevuje. Upozorňuje však, že tento druh aktivity je limitovaný schopností seniora udržet rovnováhu – pády na běžkách při horší rovnováze bývají častou příčinou následné dlouhodobé pauzy v pohybových aktivitách.

Nejdoporučovanější pohybovou aktivitou z hlediska bezpečnosti a vhodnosti pro seniory se jeví pravidelná chůze. Dále je často uváděno plavání či cvičení ve vodě. Jízda na kole je již více limitovaná stavem konkrétního seniora, stejně tak jako běh na lyžích. Jasná shoda panuje v názoru na velmi kladný přínos pohybových aktivit pro celý lidský organismus, nejen na fyzickou stránku a zdatnost seniora, ale také na jeho psychický stav, zvládání stresových situací a celkový průběh biologického stáří jedince.

2.1.3 AKTIVITY REKREAČNÍ A CESTOVATELSKÉ

Rekreační a cestovatelské aktivity mají blízko ke sportovním aktivitám, spojuje je především turismus. Můžeme sem však zařadit i kutilství, zahrádkaření, houbaření, chataření a také cestování (pouze ve smyslu odpočinku nebo poznávání nového – nepatří sem cesty pracovní, studijní ani obchodní). (Janiš & Skopalová, 2016, s. 80)

Cestování a turistiku můžeme vymezit jako aktivní pohybové a kulturně poznávací aktivity, které jsou orientované na uspokojení potřeby reprodukce fyzických a duševních sil jedince ve formě odpočinku, léčebných činností, poznávání, kulturního i společenského vyžití či rozptýlení, realizované zpravidla ve volném čase mimo každodenní životní prostředí

člověka. Na rozdíl od sportu, nejsou cestování a turistika zaměřené na výkon. (Šerák, 2009, s. 156)

V kontextu aktivního stárnutí je téma cestování seniorů v České republice zřetelné až po roce 1989. Cestování je ovlivněno věkem, zdravotním stavem, vzděláním, dále finančními možnostmi a závazky v rodině. (Ondrušová, 2017, s. 77) Je jasné, že senior/seniorka na které/m leží pečovatelské povinnosti vůči partnerovi, vnoučatům či dlouhověkým rodičům, nemá totožné možnosti k cestování, jako zdravý jedinec, který takové závazky nemá (Vidovičová, 2014, s. 168–169). Podle výzkumu Remra a Ďurdi (2016, s. 32) se na četnosti cestování a turistiky odráží výše dosaženého vzdělání – cestování i turistika můžeme dle autora vnímat jako doménu vzdělanějších respondentů.

V současné době je možné pozorovat zvyšující se zájem cestovních kanceláří a hotelů o seniory - vytvářejí speciální nabídky či poskytují různé slevy, aby si nový segment zákazníků získali. Podle průzkumu Eurostatu se výdaje cestujících nad 65 let mezi roky 2006 a 2011 o třetinu zvýšily. Jelikož nejsou senioři vázaní na školní volno, vyplňují termíny na krajích hlavní sezony, kdy by jinak turistické destinace zůstaly neobsazené. Vidovičová (2014, s. 169)

Rekreaci můžeme definovat jako tělesnou a duševní volnočasovou aktivitu, která je zaměřená na odpočinek, posílení a osvěžení. Umožňuje fyzické zotavení v prostředí, kde může jedinec vykonávat rekreační činnosti, jako například turistika, mototuristika, cykloturistika, procházky, lyžování, plavání a vodní sporty, míčové hry apod. Termín rekreace je nicméně mnohdy spojován také s pasivním odpočinkem, kde je množství vynaložené fyzické aktivity minimální. (Šerák, 2009, s. 157)

2.1.4 AKTIVITY SPOLEČENSKÉ

Sak a Kolesárová (2012) vyzdvihují důležitost společenských (či také sociálních) volnočasových aktivit. Tyto aktivity vnímají především jako vzájemné návštěvy seniorů.

Janiš a Skopalová (2016, s. 110–111) uvádějí širší pojetí společenských volnočasových aktivit. Jednak sem řadí aktivity, které jsou realizované v rámci nějaké skupiny (obvykle se jedná o vrstevnickou skupinu), eventuálně se může jednat o činnosti, které směřují k organizování aktivit pro jiné účastníky či aktivity dobrovolnického charakteru. Také považují za nezbytné zařazení kulturních a společenských akcí jako např. návštěvy divadel, koncertů, výstav apod. Souhrnně společenské volnočasové aktivity definují jako aktivity, které jsou realizovány mimo domácí prostředí jedince, ve skupině či mající povahu dobrovolnické činnosti.

Do jisté míry mohou být sociální aktivity součástí všech výše uvedených typů aktivit – v podstatě každá volnočasová aktivita je (více či méně) společenské povahy. Senioři se setkávají, navzájem komunikují a získávají tak pocit sounáležitosti. Všechny tyto aktivity mohou seniorovi nabídnout pocit, že není sám – pomáhají eliminovat samotu a sociální vyloučení. Pokud jsou tyto aktivity organizovány pro širokou veřejnost, mohou také poskytnout příležitost pro posílení mezigeneračních vztahů a solidarity.

2.1.5 AKTIVITY MEZIGENERAČNÍ

Volnočasové aktivity s rodinou představují specifickou oblast, která je velmi ovlivněna vztahy seniora s jeho dětmi, vnoučaty či širší rodinou. V souvislosti s kvalitou života, sebenaplněním a pocitem potřebnosti je volný

čas strávený s rodinou pro seniory velmi významný. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 106)

Právě pocit potřeby a užitečnosti se může ve vztahu prarodičů a vnoučat projevit ve chvíli, kdy dítě má nějaké potíže a má pocit, že se mu rodiče dostatečně nevěnují. V této chvíli se zvyšuje vliv prarodičů na dítě a senior má díky tomu pocit, že je stále potřebný a může ostatním pomoci. Pro děti je důležitý pocit, že mají někoho, kdo na ně má čas a komu se mohou svěřit, pro seniory je na druhé straně důležitý pocit užitečnosti. (Žumárová, 2010, s. 82)

Volnočasové aktivity s rodinou odkazují na nezaměnitelnou roli rodinné výchovy a na důležitost rodiny seniora ve stáří. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 106) Makarenko (1952, s. 13) k tomuto uvádí, že výchova dětí se následně odrazí v naší životní etapě stáří – pokud děti vychováme správně, čeká nás šťastné stáří, pokud ale děti vychováme špatně, čeká nás ve stáří smutek, samota a pocit provinění. Z výše uvedeného se dá vyvodit, že příprava na životní etapu stáří vzniká už ve chvíli, kdy začneme vychovávat naše děti.

Volný čas s rodinou většinou zahrnuje méně náročné činnosti, které mohou mít podobu péče o vnoučata či rodinu. U této kategorie volnočasových aktivit je možná přeměna každodenních povinností ve volnočasovou aktivitu. Nicméně neustále platí zásada dobrovolnosti, zábavy a radosti, nesmí docházet k využívání seniora. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 106–107)

Mezigenerační interakce poskytuje seniorům zřejmé výhody. Senioři, kteří vnímají svou rodinu jako harmonickou a kteří jsou podporováni vnoučaty, vykazují větší životní spokojenost. (Xu & Chi, 2011) Tsai, Motamed a Rougemont (2013) na základě výzkumu uvádějí, že vzájemná

interakce prarodičů s dětmi má pozitivní vliv na subjektivní pohodu seniorů, díky naplnění potřeby lásky a kontaktu. Rodina může zamezit tomu, aby se senior cítil osamělý a dostal se do sociální izolace – jelikož jsou toto rizikové faktory pro vznik depresí, mezigenerační interakce mohou proti tomuto působit preventivně.

Vnoučata mohou svým prarodičům pomoci se zprostředkováním dynamicky proměňujícího se světa – přínosné jsou mezigenerační vztahy z hlediska komunikace a jejího obsahu. Mladší generace může poskytnout nová témata a odlehčit seniorům od problémů. Dále může vnouče také dodat pocit návaznosti a smyslu života seniorům, že po svém odchodu něco zanechají. (Šulová, 2010, s. 159)

Schwartz a Simmons (2001) považují z hlediska postojů mladší generace ke starší za podstatnější vnímanou kvalitu kontaktu než jeho kvantitu - tedy nejenom dostatečné množství mezigeneračních kontaktů, ale zejména jejich kvalita je nezbytná (pro vzájemné postoje obou generací, i jako zdroj vzájemného obohacení dvou generací).

Z výzkumu Kuchařové (2003, s. 48) vyplynulo, že respondenti uváděli převážně dobré vztahy mezi generacemi v rodině a také velkou četnost vzájemného setkávání či pomoci. Na druhé straně je ale jednoznačně upřednostňováno oddělené bydlení, společné mezigenerační soužití nebylo považováno za žádoucí a vyskytovalo se pouze výjimečně. V tomto názoru panovala shoda mezi respondenty střední generace s respondenty starší generace.

2.2 Aktivity v domácím prostředí

Všechny uvedené aktivity mohou být provozovány v domácím prostředí. Mezi volnočasové aktivity realizované v domácím prostředí můžeme zařadit zejména sledování televize a rozhlasu, čtení knih, práci s počítačem, ruční práce, chování domácích zvířat, pěstování rostlin ale také například sexuální aktivity. Volnočasové aktivity v domácím prostředí vytvářejí spíše jakýsi rámeček – přestože jsou uvedené typické příklady pro tyto aktivity, tak domácí prostředí chápeme spíše ve smyslu prostoru bez limitů při výběru a kvalitě aktivit. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 108)

Kasper a Lubecki (2003, s. 4) na základě výzkumu uvádějí, že senioři tráví svůj volný čas mimo domov průměrně 439x za rok – to znamená, že svůj volný čas realizují více než 1x denně mimo domácí prostředí. Pouze málo seniorů uvádělo omezený počet externích aktivit, převážná většina seniorů se projevila jako velmi aktivní mimo domácí prostředí s širokou škálou uváděných externích volnočasových aktivit.

Volnočasové aktivity v domácím prostředí jsou důležitou součástí volnočasových aktivit pro seniory. Smysluplné trávení volného času v domácím prostředí je významné zejména v období, kdy se vyskytují nějaké okolnosti, které limitují trávení volného času mimo domov seniora. Je zde ale podmínka dobrovolnosti, nemělo by se jednat o izolaci záměrnou. (Janiš & Skopalová, 2016, s. 108)

Žumárová a Bencová (2010, s. 61) na základě výzkumu zjistily, že průměrná doba volného času seniora činí 6,5 hodiny denně (bez ohledu na den v týdnu). Další z výzkumů, realizovaných Sakem a Kolesárovou (2012, s. 102–130), upřesňuje rozložení volného času, který tráví senioři doma. Z výzkumu vyplynulo, že senioři tráví v průměru za týden okolo

3 hodin u sledování televize, téměř každý den poslouchají rozhlas a občas se věnují četbě knih.

Z výše uvedeného vyplývá, že senioři stráví sledováním televizních pořadů téměř polovinu svého volného denního času. Podstatná je kvalita sledovaných pořadů, abychom mohli hovořit o smysluplném trávení volného času.

Janiš a Skopalová (2016, s. 109–110) označují sledování televize za potenciaálně rizikovou aktivitu – především z důvodu nadměrného času, který může senior u televize strávit, a z toho plynoucího rizika dobrovolné sociální izolace. Další z rizik spatřují právě v nevhodném výběru skladby televizních pořadů, zejména seriálů či telenovel, ze kterých může mít senior zkreslené představy o současném životě. Na druhou stranu autoři uvádějí, že pokud sledování televize plní relaxační funkci v celkovém režimu dne seniora, lze to vnímat jako pozitivní aspekt. Sledování televize lze také vnímat pozitivně, pokud se zakládá na volbě naučných pořadů, rozvoji všeobecného přehledu či získávání informací ze současného dění.

Sledování televize, poslech rozhlasu či četbu knih můžeme zařadit mezi stereotypní představy o volném čase seniorů – do jisté míry se však zakládají na reálném podkladu. Na druhé straně však volnočasové aktivity v domácím prostředí mohou mít i pedagogický rozměr, pokud se bude jednat o aktivity z oblasti informálního vzdělávání, sebevýchovy, vzájemného výchovného působení jedinců ve společné domácnosti apod. Janiš a Skopalová (2016, s. 110)

Při realizaci dotazníkového šetření bude zachovaná výše uvedená kategorizace volnočasových aktivit, respondentům budou předloženy předem vybrané aktivity, které byly v rámci jednotlivých okruhů nejvíce zmiňované.

3 EMPIRICKÉ ŠETŘENÍ – ANALÝZA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

3.1 Metodika šetření

3.1.1 CÍLE ŠETŘENÍ

Cílem empirického šetření bylo zanalyzovat náplň volného času a jeho prožívání u seniorů žijících v domácím prostředí na území hl. m. Prahy. Na cíl navazují výzkumné otázky a hypotézy výzkumu. Byly položeny tyto výzkumné otázky: Jakým způsobem tráví senioři žijící v domácím prostředí svůj volný čas? Jak senioři žijící v domácím prostředí vnímají svůj volný čas?

3.1.2 HYPOTÉZY ŠETŘENÍ

Hypotézy o vztazích mezi jednotlivými jevy lze rozdělit na hypotézy věcné a hypotézy statistické. Statistické hypotézy představují hypotetická tvrzení o vztazích mezi jevy a jsou vyjádřena ve statistických termínech. Statistické hypotézy můžeme potvrdit, nebo vyvrátit. (Chráška, 2016, s. 62)

Všechny hypotézy byly stanoveny na základě informací uvedených v teoretické části práce. Každá z hypotéz se opírá o zjištění odborných autorů, která jsou uvedena v této práci. Výběr hypotéz byl veden snahou o maximální propojení teoretické a empirické části a o podpoření každé z hypotéz poznatky z odborné literatury. Výsledky empirického šetření mají potvrdit nebo vyvrátit následující tvrzení:

Hypotéza 1: Ženy se ve volném čase věnují četbě knih častěji než muži.

HS1: četnost výskytu četby knih jako vyplnění volného času bude vyšší u žen než u mužů.

Hypotéza se opírá o výsledky realizovaných výzkumů, které ukazují, že existují rozdíly v preferencích trávení volného času mezi ženami a muži – u žen byla ve srovnání s muži mnohem častěji zmiňovaná preference četby knih. Tento poznatek můžeme nalézt například u Vidovičové (2014, s. 163), Červenky (2004, s. 2) či Šeráka (2009, s. 38).

Hypotéza 2: Frekvence volnočasových aktivit provozovaných mimo domov s rostoucím věkem klesá.

HS2: četnost výskytu volnočasových aktivit provozovaných mimo domácí prostředí bude s vyšším věkem klesat.

Zdrojem pro tuto hypotézu jsou poznatky odborných autorů, kde například Ondrušová (2017, s. 78) uvádí obecné tvrzení, že intenzita volnočasových aktivit, za kterými je potřeba docházet, se zvyšujícím se věkem klesá, oproti tomu roste míra pasivního odpočinku. Stejný názor zastávají i Vohralíková s Rabušicem (2004, s. 76), kteří uvádějí, že frekvence aktivit, které jsou provozované mimo domov v porovnání s aktivitami probíhajícími v domácím prostředí, s věkem rychleji klesá. Ke stejnému zjištění došla také Vidovičová (2014, s. 162), která na základě vlastního výzkumu zjistila, že činnosti jako návštěva divadla, kina, galerie, muzea, hradu/zámku, plesu, či restaurace patří mezi aktivity, jejichž intenzita se zvyšujícím se věkem nápadně klesá, zatímco u pasivního odpočinku můžeme s rostoucím věkem pozorovat nárůst.

Hypotéza 3: S rostoucím věkem se snižuje množství neuskutečněných přání na volnočasové aktivity.

HS3: četnost výskytu neuskutečněných přání bude s vyšším věkem klesat.

Zdrojem pro hypotézu jsou výsledky realizovaného výzkumu autorek Kasper a Lubecki (2003, s. 6), které uvádějí, že s rostoucím věkem se snižuje také množství přání, která by senioři ve svém volném čase rádi uskutečnili. V rámci výzkumu autorek každý druhý respondent jmenoval alespoň jedno nesplněné přání na volnočasovou aktivitu, nejčastěji se ve výzkumu objevovala touha po dovolené, návštěva kulturních akcí (opera, muzikály či koncerty) a sportovní aktivity.

Proměnná „nenaplněné přání“ byla zjišťována přímou odpovědí respondenta na otázku, zda má přání uskutečnit některou volnočasovou aktivitu v položce č. 3. Hodnotami této proměnné jsou možnosti ano nebo ne. Pociťuje-li senior nenaplněné přání, má zájem o uskutečnění nějaké volnočasové aktivity – předpokladem je, že jde o realistické (a tedy v rámci daných možností splnitelné) přání.

Hypotéza 4: Ženy pociťují subjektivně méně volného času než muži.

HS4: ženy budou vykazovat vyšší míru pocitu nedostatku volného času pro sebe a na své zájmy.

Tato hypotéza se opírá o zjištění Šmahela, že se ženy velmi často odvolávají na nedostatek volného času – jako důvod je uvedeno především množství času věnovanému domácnosti a rodině. Dalším z možných důvodů nedostatku volného času je uvedena vysoká společenskost a aktivita žen oproti mužům. (Šmahel 1994, s. 49) Stejný názor na základě realizovaného výzkumu zastává i Hasmánková Marhánková (2013, s. 136), která feminitu spojuje s aktivitou, společenskostí a odhodláním zkoušet nové věci, zatímco

mužům byla ve stáří přiřazovaná pasivita a neochota zkoušet cokoli nového.

Vidovičová (2014, s. 162) uvádí, že po odchodu z pracovního trhu by měli senioři mít volného času dostatek – nicméně odchod do důchodu může být spojován se vznikem nových potřeb jako například péče o vnoučata, partnera/partnerku či dlouhověké rodiče, a tento jedinec pak může stále pociťovat nedostatek volného času pro sebe.

Janiš definuje volný čas jako čas, kdy jsou vykonávány zájmové aktivity, které jsou provozovány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, rodinu či domácnost, a které přinášejí radost, potěšení a uspokojení. (Janiš ml., 2011, s. 694) Pro správné pochopení termínu seniory bylo toto vymezení uvedeno i na začátku dotazníku. Proměnná „dostatek volného času“ byla zjišťována přímou odpovědí respondenta na otázku, zda vnímá dostatek volného času sám pro sebe a na své zájmy v položce č. 4 prostřednictvím hodnot – ano, spíše ano, spíše ne a ne.

Hypotéza 5: Lidé s vyšším vzděláním vnímají nedostatek volného času z důvodu většího množství volnočasových aktivit častěji než lidé s nižším vzděláním.

HS5: četnost výskytu velkého množství volnočasových aktivit jako důvod nedostatku volného času bude růst s výší dosaženého vzdělání.

Hypotéza je nepřímou podporou zjištěním, že s výší dosaženého vzdělání se zvyšuje také obecný rozhled a zájem o další vzdělávání či volnočasové aktivity – vzdělanější lidé jsou více ochotni pracovat na osobním rozvoji, mají bohatší zájmy a lépe se orientují v nabídce aktivit. Lidé s vysokoškolským vzděláním jsou nejčastějšími účastníky vzdělávacích či kulturních akcí. (Šerák, 2009, s. 40–41) Tento poznatek podporuje i Rabušic

(2008, s. 277), který uvádí, že dřívější zkušenosti následně formují naše postoje a životní návyky v pozdějším věku – aktivita v preseniorském věku se pak odrazí na kvalitnějším a aktivnějším životě ve věku seniorském. Primárně byl výzkum Rabušice orientovaný do specifické sféry vzdělávacích aktivit, nicméně se lze domnívat, že uvedené zjištění může mít obecnější platnost.

3.1.3 METODA ŠETŘENÍ

Pro naplnění stanoveného cíle bylo zvoleno kvantitativní dotazníkové šetření. Toto rozhodnutí bylo podmíněno menší časovou náročností pro respondenty (vzhledem k jejich věku) a snahou o vytvoření obecného náhledu do problematiky. Reichel (2009, s. 40) uvádí, že cílem kvantitativního šetření je prostřednictvím stanovených hypotéz ověřit, jestli jsou představy o nějakých jevech či vztazích mezi nimi ve skutečnosti platné. Účel dotazníkového šetření spočívá v potvrzení či vyvrácení pěti věcných hypotéz a vytvoření obrazu náplně a vnímání volného času seniorů z jejich perspektivy. Kvantitativní dotazníkové šetření při výběru metody tyto představy nejvíce naplňovalo.

Podle Pelikána je podstatou dotazníku zjištění informací o respondentech a jeho názorech k problémům, které výzkumníka zajímají. Zmiňovanou nevýhodou dotazníku může být limitovaný prostor pro odpovědi respondenta – občas nastane situace, že je respondent donucen k výběru varianty, kterou by v případě volné odpovědi nezvolil. (Pelikán, 2011, s. 105) Snaha o eliminaci této negativní stránky se projevuje v konstrukci dotazníku a pečlivém zvážení nabízených variant, dále jsem (pokud to bylo možné) zařadila polouzavřené položky, kde měli respondenti, kteří si nevybrali žádnou z nabízených možností, vyplnit vlastní možnost odpovědi. Chráska (2016, s. 158) uvádí, že namísto často

používaného pojmu otázka v dotazníku je vhodnějším termínem položka, jelikož některé položky nemusejí mít formu otázky, ale například pokynu – proto je v této práci pojem položka používán.

Dotazník byl autorkou samostatně vytvořen pro účely této práce na základě předvýzkumu. Plné znění dotazníku je umístěno na konci této práce do přílohy (viz Příloha A – Dotazník).

Dotazník obsahuje celkem osm položek. Tři z těchto položek jsou identifikační, kde jsou zjišťovány sociodemografické údaje, jako je věk, pohlaví a nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Tyto položky, které se týkají osoby respondenta, jsou zařazeny na závěr dotazníku – důvodem byla snaha o využití plné koncentrace respondentů na začátku u položek, které vyžadují větší zamyšlení. Dotazník obsahuje jak položky uzavřené, kdy respondent odpovídá formou výběru z variant, tak položky polouzavřené, kdy respondenti mohou vyplnit vlastní možnost odpovědi, pokud by pro ně výčet možností nebyl dostačující (označeno jako jiné). Odpovědi do dotazníku respondenti zaškrtovali křížkem do příslušných kolonek. U jedné položky (č. 4) byla za účelem zjištění vnímání dostatku volného času respondenty použita čtyřbodová škála. Pro eliminaci neutrálního postoje respondentů byl záměrně využit sudý počet bodů. Všechny položky – kromě jedné – byly určeny k vyplnění všemi respondenty. Jedna položka byla filtračního charakteru a byla selektována na základě předchozí odpovědi respondentů.

V úvodní části dotazníku byla představena autorka šetření, studijní obor a šetření samotné se stručně vymezeným cílem šetření. Dále následovalo ujištění respondentů o zachování anonymity a objasnění o způsobu nakládání se získanými daty z dotazníku (tzn. ujištění o výhradním využití získaných informací pro účely této diplomové práce).

Následuje krátké vysvětlení pojmu *volný čas* – jako čas věnovaný zájmům, které přinášejí radost a potěšení – určené k jasnějšímu pochopení termínu. Bylo zdůrazněno, že se nejedná o nedobrovolnou či nezbytnou péči o sebe, rodinu či o domácnost. Úvodní pasáž dotazníku je zakončena poděkováním respondentům za účast na vyplnění dotazníku, poděkování je pak dále ještě zopakováno na úplném konci dotazníku.

Písmo v textu dotazníku je uzpůsobené cílové skupině, tzn. seniorům, a na základě informací z provedeného předvýzkumu je velikost písma zvětšena o jeden bod oproti standardní velikosti (na 13 bodů).

Tabulky a grafy (grafy výsečové a sloupcové) v části vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření byly vytvořeny s použitím programů MS Word a MS Excel.

Hypotézy byly vyhodnoceny za pomoci testu dobré shody chí-kvadrát a programu Microsoft Excel. Chráska (2016, s. 64) uvádí, že tato metoda ověřuje, zda četnosti, získané měřením v pedagogické realitě, jsou odlišné od četností teoretických, které korespondují s danou nulovou hypotézou.

Pro ověřování hypotéz je tedy potřeba formulovat hypotézu nulovou a hypotézu alternativní. Nulová hypotéza (označená jako H_0) vychází z předpokladu, že mezi sledovanými jevy neexistuje žádný vztah, souvislost či rozdíl. Předpokladem alternativní hypotézy (označená jako H_A) je naopak existence vztahu, souvislosti či rozdílu mezi sledovanými jevy. Na základě testování nulové hypotézy je statistická hypotéza následně buď přijatá, nebo naopak odmítnutá. Pokud přijmeme nulovou hypotézu, značí to, že mezi výsledky nemusí existovat významný vztah a výsledek je možné vysvětlit působením náhody. V případě zamítnutí nulové hypotézy se přijme hypotéza alternativní, která předpokládá, že mezi výsledky je patrný významný vztah. (Chráska, 2016, s. 65)

Na rozhodnutí o tom, zda přijmeme či odmítneme nulovou hypotézu, má také vliv zvolená hladina významnosti. Hladinu významnosti definuje Chráska (2016, s. 66) jako pravděpodobnost, že nulová hypotéza bude zamítnutá neoprávněně. Hladina významnosti u pedagogických výzkumů bývá většinou 0,05 (5 %) nebo 0,01 (1 %). Pro účely tohoto empirického šetření byla pro testování hypotéz zvolena hladina významnosti 0,05 (5 %).

Při testování hypotéz byly vytvořeny kontingenční tabulky, do kterých se kategorie jednoho znaku zaznamenávali do řádků a kategorie znaku druhého do sloupců. Následně byly vypočítané očekávané četnosti. K výpočtu očekávaných četností Chráska (2016, s. 70) uvádí, že očekávanou četnost pro dané pole kontingenční tabulky vypočítáme, pokud vynásobíme odpovídající marginální četnosti a součin následně vydělíme celkovou četností.

Realizace výpočtu probíhala za použití programu Microsoft Excel a funkce Chitest, která vychází z tabulky pozorovaných četností a tabulky četností očekávaných. Pokud je vypočítaná výsledná hodnota menší než 0,05 (tzn. zvolená hladina významnosti), pravděpodobnost neoprávněného odmítnutí nulové hypotézy je nižší než 0,05 – je přijata hypotéza alternativní. Na druhé straně, pokud by vypočítaná výsledná hodnota byla větší než 0,05, dochází k přijetí hypotéza nulová.

3.1.4 ETICKÉ ASPEKTY VÝZKUMU

V rámci každého výzkumu (kvalitativního i kvantitativního) je nutné zamyslet se nad etickými aspekty výzkumu. Pečlivé zvážení etických zásad závisí na výzkumníkovi a mělo by být součástí každého výzkumu. (Švaříček, 2007, s. 43)

Podle doporučení autorů Švaříčka (2007, s. 43–49) byly při realizaci výzkumu diplomové práce zvaženy a respektovány základní etické principy:

Zachování anonymity a důvěrnosti: Anonymita je spojená s technikou dotazníku, kde respondent nevyplňoval své jméno, ani adresu. Důvěrnost značí, že nebudou zveřejněny žádné informace, které by vedly k identifikaci účastníka. O zachování důvěrnosti byli účastníci výzkumu ujisti. Se shromážděnými daty bylo nakládáno pečlivě a citlivě.

Dobrovolný souhlas s výzkumem: účastníci by měli mít o výzkumu všechny reálné informace, musí vědět o povaze výzkumu, jeho cílech. Na základě tohoto se mohou svobodně rozhodnout o účasti. Písemný souhlas s výzkumem nemusí být požadován za každé situace, ale vždy je nutný souhlas. U méně riskantních výzkumů postačí ústní souhlas. Z tohoto důvodu senioři písemný souhlas nepodepisovali, na základě předpokládaného souhlasu (tedy tím, že dotazník vyplnili) souhlas s výzkumem poskytli. Senioři věděli, že jsou zkoumáni, v úvodu dotazníku byl uveden cíl výzkumu i jeho využití.

Umožnění přístupu účastníkům k výsledkům výzkumu: diplomová práce ani výsledky výzkumu nebudou účastníkům předloženy cíleně, nicméně v případě zájmu bude práce i výsledky výzkumu respondentům poskytnuty.

3.1.5 VÝBĚR RESPONDENTŮ A REALIZACE ŠETŘENÍ

Diplomová práce je primárně zaměřena na seniory, kteří vedou nezávislý, aktivní život a žijí ve svém domácím prostředí. S ohledem na téma se tato práce nebude věnovat seniorům, kteří jsou při zajišťování základních potřeb odkázáni na jiné osoby – tato kategorie se většinou vyskytuje v domovech pro seniory či v podobných zařízeních.

Dalším stanoveným kritériem je věkové omezení. Za seniora se v rámci empirického výzkumu bude považovat jedinec od 65 let výše. Důvodem pro stanovení této hranice jsou poznatky odborných autorů uvedené v teoretické části (1.1) – většina z nich v současné době preferuje hranici 65 let namísto dříve používaných 60 let. Dalším důvodem pro vyšší věkovou hranici byl předpoklad, že jedinci ve věku 65 let již zpravidla nepracují (na rozdíl od jedinců ve věku 60 let) – to, zda jedinec pracuje či nikoliv, velmi ovlivňuje jeho způsob trávení volného času.

Rozsah šetření byl zúžen na území hl. m. Prahy. V Praze se (dle údajů z ČSÚ) nachází 22 správních obvodů. Náhodným výběrem bylo vylosováno 8 obvodů. Jednotliví senioři byli následně kontaktováni prostřednictvím jim známých osob. Tím byla zajištěna eliminace subjektivního výběru respondentů ze strany autorky.

Chráska uvádí, že základní soubor představuje soubor všech prvků, které patří do zkoumané skupiny. Výběrový soubor pak představuje pouze část prvků ze základního souboru, která základní soubor zastupuje. (Chráska, 2016, s. 17) V tomto případě je tedy základním souborem populace seniorů (ve věku 65 let a více), žijících v domácím prostředí na území hl. m. Prahy. Výběrový soubor představuje seniory (ve věku 65 let a více), kteří žijí v domácím prostředí v jednom z 8 vybraných obvodů.

Výzkumný vzorek šetření tvoří senioři, kteří žijí v domácím prostředí, není tedy možné výsledky výzkumu vztáhnout na celkovou populaci seniorů. Výběr byl založen na dostupnosti respondentů a jejich ochotě se výzkumu zúčastnit. Výzkumný vzorek je záměrný tedy nepravděpodobnostní, kdy každý z prvků základního souboru nemá stejnou možnost (pravděpodobnost), aby se stal součástí souboru výběrového. (Reichel, 2009, s. 80)

Samotné šetření bylo realizováno během prosince 2020 a polovinou ledna 2021, šetření předcházelo předvýzkum.

Před započítáním sběru dat byl uskutečněn předvýzkum. Cílem bylo ověření srozumitelnosti a vhodnosti formulací položek. Respondenti z předvýzkumu nebyli následně zařazeni do fáze výzkumného šetření. Díky předvýzkumu jsem získala přehled o názorech a porozumění jednotlivých položek, ale také např. o přibližném času potřebném pro vyplnění dotazníku. Na základě předvýzkumu byly jednotlivé otázky upraveny tak, aby byly pro respondenty co nejvíce srozumitelné. Další změnou, která byla na základě předvýzkumu provedena, je zvětšení písma v textu dotazníku o jeden bod oproti standardu (na 13 bodů).

3.2 Výsledky šetření

Sociodemografické údaje o osobě respondenta

Z celkového počtu 102 respondentů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, bylo 54 žen (53 %) a 48 mužů (47 %). Věková hranice pro zařazení respondenta byla stanovena od 65 let. V dotaznících byl uváděn absolutní věk, nicméně pro větší přehlednost a anonymitu byla data následně roztríděna do věkových skupin (viz Tabulka 1). Průměrný věk respondentů byl 74 let, nejmladšímu respondentovi bylo 65 let, naopak nejstaršímu 94 let. Nejvíce početnou skupinu tvořili středoškolsky vzdělaní jedinci s maturitou (45 %).

Tabulka 1: Počet respondentů dle věku a vzdělání

Počet respondentů podle věku	Počet (absolutní)	Ženy	Muži	Počet (v %)
65–69 let	50	30	20	49
70–74 let	16	2	14	16
75–79 let	6	4	2	6
80–84let	16	10	6	16
85 a více let	14	8	6	14
celkem	102			
Počet respondentů podle vzdělání	Počet (absolutní)	Ženy	Muži	Počet (v %)
Základní	8	4	4	8
Středoškolské bez maturity	16	4	12	16
Středoškolské s maturitou	46	30	16	45
Vyšší odborné	14	10	4	14
Vysokoškolské	18	6	12	18
celkem	102			

Zdroj: vlastní šetření, 2021

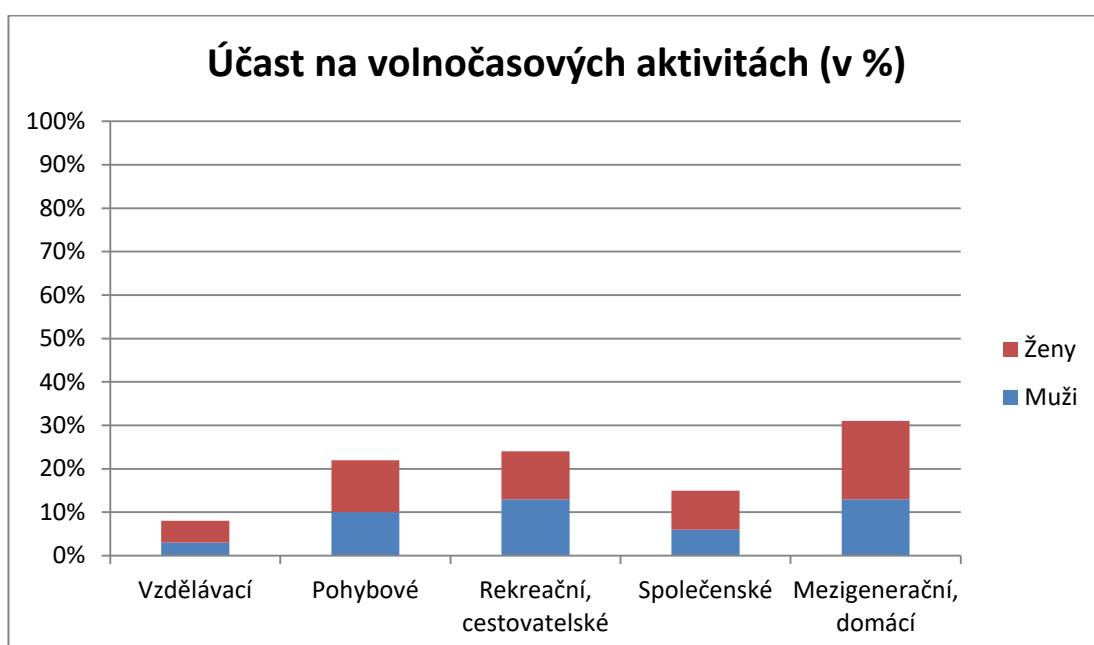
Položka 1: Jakým volnočasovým aktivitám se nejčastěji věnujete?

První polouzavřená položka byla zaměřená na zjištění nejčastější náplně volného času u seniorů. Byla využita kategorizace představená v teoretické části práci a respondenti volili z již připraveného výběru aktivit. Jelikož tento výčet v žádném případě nemohl být vyčerpávajícího charakteru, u každé kategorie byla v závěru výčtu otevřená možnost (označena jako jiné), kde mohli respondenti doplnit další aktivitu mimo daný výčet.

V součtu jednotlivých pěti kategorií byla nejvíce uváděna kategorie mezigeneračních a domácích aktivit (31 %), následovala kategorie rekreačních aktivit (24 %) a pohybových aktivit (22 %), dále aktivity

společenské (15 %) a nejméně se vyskytovala kategorie vzdělávacích aktivit (8 %). Kategorie vzdělávacích aktivit byla nejméně udávaná jak u mužů (6 %) tak u žen (9 %). Na druhé straně, v nejčastější kategorii se u jednotlivých pohlaví objevily odlišnosti. U žen byly nejvíce uváděné mezigenerační a domácí aktivity (32 %), následované pohybovými aktivitami (22 %), zatímco u mužů převažovaly rekreační aktivity, spolu s mezigeneračními a domácími aktivitami (oboje 29 %).

Graf 1: Účast na volnočasových aktivitách dle kategorií



Zdroj: vlastní šetření, 2021

Ve *vzdělávacích aktivitách* byla konkrétně uváděna nejčastěji možnost kluby pro seniory (uváděno více ženami), následovaná jazykovými kurzy. Nejméně se objevovala možnost hraní šachů, která byla naopak uváděna pouze muži. V doplňkové možnosti odpovědi respondenti převážně vypisovali luštění křížovek či sudoku. Vyskytovala se zde nicméně také odborná četba či sledování odborných vzdělávacích programů v televizi. Z dotazníkového šetření vyplynula spojitost mezi vzdělávacími aktivitami a výší dosaženého vzdělání respondentů. Uvedené možnosti

organizovaného vzdělávání ve formě univerzit třetího věku, akademií třetího věku, ale také počítačových či jazykových kurzů jsou realizovány téměř výhradně absolventy vyšších odborných či vysokých škol (v naprosto minimálním zastoupení se tato možnost objevila ještě u absolventů středních škol s maturitou, u středoškoláků bez maturity, vyučených respondentů a respondentů se základním vzděláním se nevyskytovala vůbec). Naproti tomu další z možností organizovaného vzdělávání, kluby a spolky pro seniory, uváděli převážně respondenti s nižším vzděláním.

U *pohybových aktivit* jednoznačně převládala možnost chůze, procházky či turistika. Tato odpověď byla nejvíce častá jak u mužů, tak u žen. Ženy uváděly častěji než muži pilates, jógu či zdravotní cvičení a také tanec, u mužů naopak převládala jízda na kole a plavání. V otevřené možnosti jiné se objevilo několikrát sjezdové lyžování a závodní jízda na motorce. Respondenti v nejmladší kategorii 65–69 let provozují průměrně 3 druhy pohybových aktivit, se stoupajícím věkem průměrný počet aktivit postupně klesá až na průměrně 1 provozovanou aktivitu ve věkové skupině 85 let a více. U mužů je pokles aktivit menší než u žen – z průměrně 2,7 aktivit ve věku 65–69 na 2 aktivity ve věku 85 let a více. U žen je tento rozdíl větší, z průměrných počátečních 2,66 aktivit ve věku 65–69 na pouhé 0,75 ve věku 85 let a více. Při porovnání z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání vyplynula z šetření souvislost mezi provozováním pohybových aktivit a výší dosaženého vzdělání. Respondenti se základním vzděláním nejčastěji provozují 1 pohybovou aktivitu, na všech ostatních stupních vzdělání respondenti provozují nejčastěji více než jednu pohybovou aktivitu. Procentní poměr provozování více než jedné pohybové aktivity se s rostoucím vzděláním postupně zvyšoval – 25 % respondentů se základním vzděláním provozuje více než jednu pohybovou aktivitu, u vysokoškolsky vzdělaných respondentů tento počet stoupl až na 78 %. Tento nárůst

vyplýval shodně jak u mužů, tak u žen. Zatímco 50 % žen a 0 % mužů se základním vzděláním provozuje více než jednu pohybovou aktivitu, u vysokoškolsky vzdělaných tento počet vzrostl až na 100 % u žen a 67 % u mužů.

Mezi *rekreačními a cestovatelskými aktivitami* se nejčastěji objevovaly shodně dvě možnosti – zahrádkaření a cestování. Těsně za nimi se zařadilo houbaření a chataření. Nejméně časté bylo kutilství, které uváděli převážně muži. Doplnkovou možnost jiné využili také pouze muži a mezi odpověďmi se vyskytovalo rybaření, včelaření či modelování aut a letadel. U cestování se projevila souvislost s výší dosaženého vzdělání – zatímco ve skupině se základním vzděláním neuvedl možnost cestování žádný z respondentů a ve skupině středoškolsky vzdělaných bez maturity či vyučených respondentů zvolila možnost cestování pouze polovina z respondentů, všechny ostatní kategorie již dosahovaly vyšších než nadpolovičních poměrů, u absolventů vyšších odborných škol se poměr cestujících respondentů dostal až do výše 86 %.

V rámci *společenských aktivit* byla nejčastěji uváděna návštěva divadel. Návštěva divadel, koncertů i výstav byla častější u žen, naopak možnost dobrovolnictví zaškrtili pouze muži. Doplnkovou možnost zde využili muži i ženy, objevovaly se zde různé aktivity s přáteli, návštěva kina, či sportovních utkání. U návštěvy divadelních představení se z hlediska rostoucího věku respondentů míra účasti snižuje až v poslední věkové kategorii 85 let a více (na 43 %), u mladších respondentů ve všech ostatních věkových kategoriích se procentní míra účasti drží na podobné úrovni (okolo 60 %).

Poslední z kategorií tvořily *mezigenerační a domácí aktivity*. Tato kategorie byla nejčastěji uváděná jako celek, čas strávený s rodinou pak byl

nejčastěji uváděnou náplní volného času vůbec. Následovala možnost sledování televize či rozhlasu a čtení knih. Nejméně uváděnou možností byly ruční práce, které uváděly převážně ženy. I zde byla využita doplňková možnost jiné a hlavně ženy zde uváděly vaření, pečení či hru na kytaru jako samouk. Často uváděné čtení knih jako náplň volného času se liší na základě dosaženého vzdělání. Zatímco u respondentů se základním vzděláním uvedl četbu knih každý druhý (tzn. 50 % respondentů), u středoškolsky vzdělaných respondentů bez maturity či vyučených podíl čtenářů knih klesl na pouhých 13 % respondentů. Oproti tomu mezi respondenty s vysokoškolským vzděláním se již objevilo 78 %, kteří uvedli četbu knih jako náplň volného času. U sledování televize a čtení knih se neprojevila klesající, ani stoupající tendence v souvislosti s rostoucím věkem respondentů, procentní poměry ve všech věkových skupinách zůstávaly na podobných úrovních od nejmladších po nejstarší respondenty.

Ze všech nabízených aktivit se jako nejčastější jeví následující aktivity (uvedeno pět nejvíce uváděných aktivit): trávení času s rodinou, chůze, procházky či turistika, sledování televize, čtení knih a shodně zahrádkaření, cestování a návštěva divadel.

Tabulka 2: Nejčastěji uváděné volnočasové aktivity

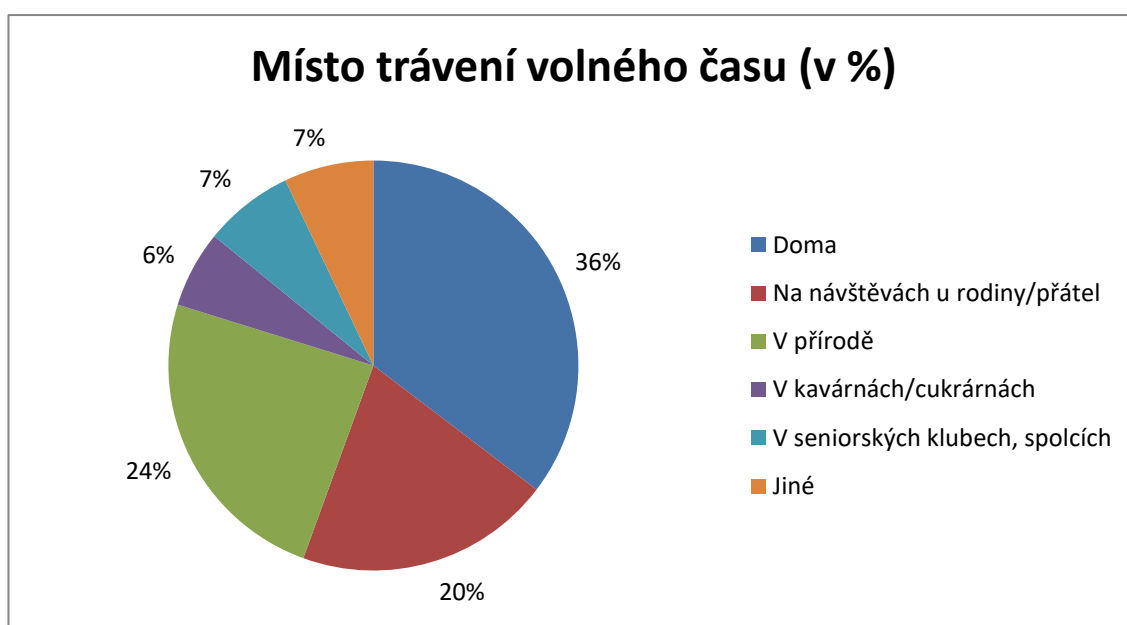
Nejčastější volnočasové aktivity	Počet (absolutní)	Ženy	Muži
Čas s rodinou	84	44	40
Chůze, procházky, turistika	80	42	38
Sledování televize	78	42	36
Čtení knih	68	42	26
Zahrádkaření	56	30	26
Cestování		32	24
Návštěva divadel		36	20

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Položka 2: Kde nejčastěji trávíte svůj volný čas?

Druhá, opět polouzavřená položka zkoumala, kde respondenti nejčastěji tráví svůj volný čas. Nejčastěji uváděnou odpovědí byla možnost doma (36 %), následovaly možnosti v přírodě (24 %) a na návštěvách u rodiny či přátel (20 %). Doplňkovou možnost využilo 18 respondentů, nejvíce se zde objevovalo trávení času na chalupě, zahrádce či na rybách.

Graf 2: Místo trávení volného času



Zdroj: vlastní šetření, 2021

Z hlediska pohlaví dominovalo trávení volného času doma u žen i u mužů, možnost druhá v pořadí se ale již lišila – zatímco u žen se na druhém místě objevily návštěvy u rodiny či přátel, u mužů to byl pobyt v přírodě. Dále se u žen mnohem častěji vyskytovala možnost trávení času v kavárnách či cukrárnách, u mužů byla tato možnost téměř nulová.

Při porovnání místa trávení volného času na základě nejvyššího dosaženého vzdělání nebyly nalezeny významné odlišnosti, na všech stupních nejvyššího dosaženého vzdělání dominovalo na prvním místě

domácí prostředí. Pouze u vysokoškoláků byla nejčastěji uváděna shodně s možností doma i možnost v přírodě. Zajímavá informace, která z odpovědí v dotazníku vyplynula, byla skladba respondentů, kteří uvedli trávení volného času v klubech či spolcích pro seniory – tuto možnost zaškrtovali pouze respondenti se základním či středoškolským vzděláním, u absolventů vyšších odborných škol ani vysokoškolsky vzdělaných respondentů se tato možnost vůbec nevyskytovala.

Položka 3: Máte nějaké nenaplněné přání uskutečnit některou volnočasovou aktivitu? Pokud ano, o jakou aktivitu/jaké aktivity se jedná?

Třetí položka zjišťovala, zda mají respondenti nějaká nenaplněná přání ohledně volnočasových aktivit, a pokud ano, o jaké aktivity se jedná. Většina respondentů odpověděla záporně (61 %), kladně odpovědělo zbylých 39 % respondentů. U kladných odpovědí byl ještě požadavek na doplnění konkrétní aktivity. Výsledný výčet aktivit byl velmi pestrý, nejčastěji zmiňovaná přání se týkala cestování, dále sportovních aktivit, návštěvy divadel, chybějící možnosti chalupaření či zahrádkaření, také byla vyjádřena touha respondentů po účasti na vzdělávacích kurzech.

Z hlediska pohlaví byla přání velmi podobná, u žen i mužů bylo nejčastěji zmiňováno cestování, ženy pak často uváděly návštěvu divadel, která se u mužů vůbec nevyskytovala. Zajímavou odlišnost však můžeme nalézt v poměru kladných či záporných odpovědí na nenaplněná přání. Zatímco u žen byly kladné a záporné odpovědi téměř vyrovnané (44 % kladných a 56 záporných odpovědí), u mužů byl rozdíl markantnější – 33 % mužů uvedlo nějaké přání, ale celých 67 % odpovědělo záporně.

Tabulka 3: Nenaplněná přání na uskutečnění volnočasových aktivit

Počet respondentů s nenaplněným přáním	Počet (absolutní)	Ženy	Muži	Počet (v %)
Má nenaplněné přání	40	24	16	39
Nemá nenaplněné přání	62	30	32	61
celkem	102			

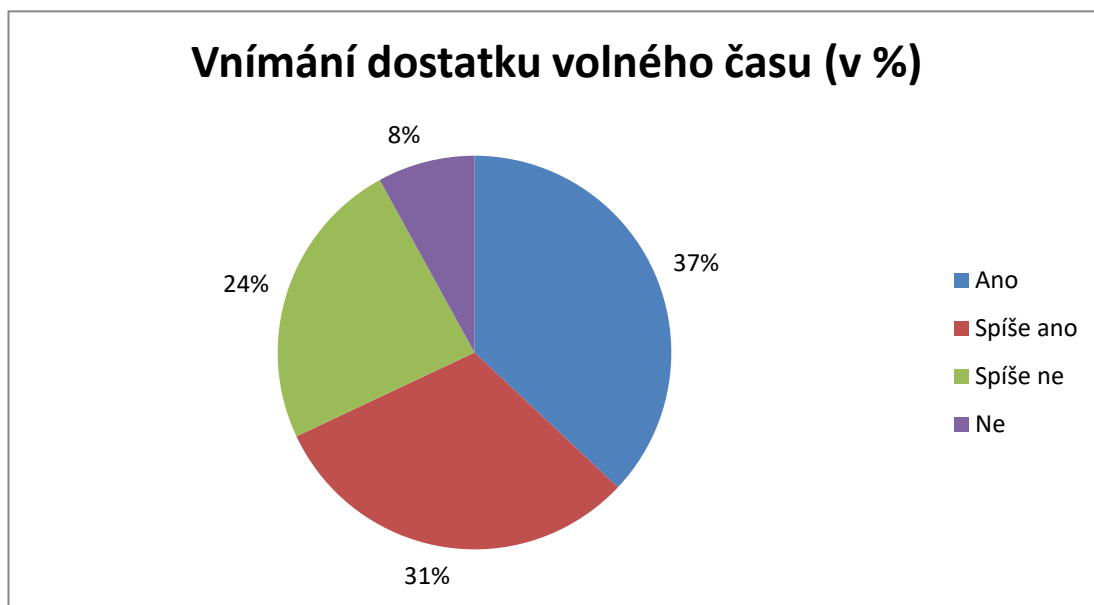
Zdroj: vlastní šetření, 2021

Porovnání kladných a záporných odpovědí na nenaplněná přání na základě nejvyššího dosaženého vzdělání ukázalo podobné poměry odpovědí. Zajímavou informací bylo, že všichni respondenti, kteří uvedli přání zúčastnit se vzdělávacích kurzů či studia, byli vysokoškoláci (případně absolventi vyšší odborné školy). Podobně touha po návštěvě divadel byla uváděna převážně vzdělanějšími respondenty.

Položka 4: Myslíte si, že máte volného času dostatek?

Čtvrtá, uzavřená položka byla zaměřená na vnímání volného času seniory, zda vnímají svůj volný čas jako dostatečný, či nikoliv. Škála byla záměrně stanovena na sudý počet bodů, aby byla eliminována neutrální odpověď. Kladně odpověděla převážná většina respondentů (celkem 68 %, z toho 37 % respondentů odpovědělo ano a 31% respondentů spíše ano).

Graf 3: Vnímání dostatku volného času



Zdroj: vlastní šetření, 2021

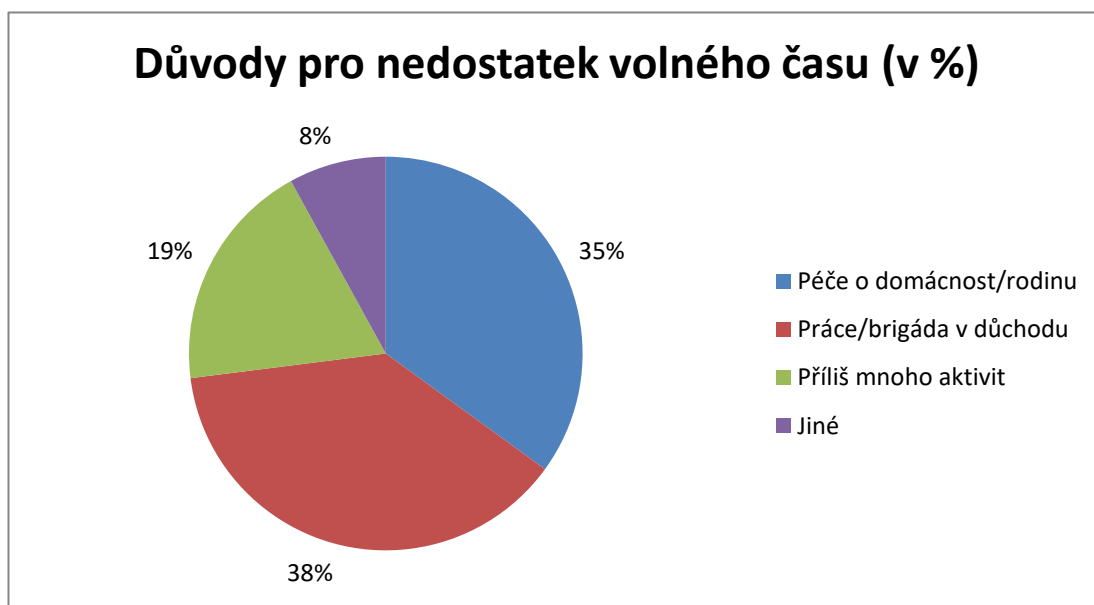
Pokud porovnáme vnímání dostatku volného času z hlediska věku, dostatek volného času vnímá 72 % respondentů v nejmladší skupině (65–69 let), zatímco u nejstarší skupiny (85 let a více) uvedli všichni respondenti z dané skupiny, že mají volného času dostatek. Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů nevykazovalo s dostatkem času velkou souvislost, u téměř všech respondentů na jednotlivých stupních dosaženého vzdělání převažovala odpověď, že vnímají svůj volný čas jako dostatečný – pouze u skupiny vysokoškoláků byla poměrově vyšší možnost vnímání nedostatku volného času.

Položka 5: Jaký je hlavní důvod nedostatku volného času?

Poslední, polouzavřená položka navazovala na předchozí – u respondentů, kteří u položky 4 uvedli nedostatek volného času, zkoumala, co je příčinou nedostatku volného času. Nabízený výčet možností byl opět doplněn o možnost jiné. Nejčastěji uváděnou příčinou nedostatku volného času byla respondenty uváděna práce či brigáda v důchodu (38 %),

následována péčí o domácnost a rodinu (35 %). Příliš mnoho aktivit jako důvod nedostatku volného času uvedlo 19 % respondentů. Možnost jiné využilo 8 % respondentů a mezi odpověďmi se nejvíce objevovalo udržování četných vztahů s přáteli.

Graf 4: Důvody pro nedostatek volného času



Zdroj: vlastní šetření, 2021

Z hlediska pohlaví se objevily odlišnosti. Mezi ženami se nejčastěji vyskytovala možnost péče o domácnost a rodinu (uvedlo ji 50 % všech žen), následovaná možností příliš mnoho volnočasových aktivit (30 % žen). U mužů byla nejčastěji uváděnou příčinou práce či brigáda v důchodu (uváděna 56 % ze všech mužů, ale pouze u 10 % žen). Zajímavá informace, která z výzkumu vyplynula, je věk respondentů, kteří uvedli práci či brigádu v důchodu – jejich průměrný věk byl 70,9 let.

3.2.1 TESTOVÁNÍ STATISTICKÝCH HYPOTÉZ

Hypotézy byly vyhodnoceny za pomoci testu dobré shody chí-kvadrát a programu Microsoft Excel. Pro účely tohoto empirického šetření byla pro

testování hypotéz zvolena hladina významnosti 0,05 (5 %). Podrobnější popis průběhu testování hypotéz je v kapitole 3.1.3 – metoda šetření.

Pro potřeby vyhodnocení hypotéz č. 2 a 3 byly upraveny věkové kategorie seniorů – došlo ke sloučení kategorií na dvě: respondenti ve věku 65–80 let a respondenti starší 80 let. Toto rozdělení bylo rozhodnuto na základě věku respondentů – nejmladšímu respondentovi bylo 65 let, naopak nejstaršímu 94 let. 80 let jako dělicí kritérium se nachází uprostřed. Důvodem pro rozhodnutí sloučit věkové kategorie byla nutnost redukce počtu polí v kontingenční tabulce – podle Chrásky (2016, s. 69–72) je požadovaná velikost všech očekávaných četností více než 5. Ze stejného důvodu byla sloučena i výše dosaženého vzdělání v hypotéze č. 5 – první kategorii tvoří základní a středoškolské vzdělání, druhou pak vyšší odborné a vysokoškolské vzdělání.

Statistická hypotéza č. 1

Na základě první věcné hypotézy byla stanovena první hypotéza statistická, která předpokládá, že četnost výskytu četby knih jako vyplnění volného času bude vyšší u žen než u mužů – tedy že podíl seniorů, kteří preferují četbu ve volném čase, se u mužů a žen liší.

H₀: Podíl seniorů, kteří preferují četbu ve volném čase, je stejný u mužů i žen.

H_A: Podíl seniorů, kteří preferují četbu ve volném čase, se u mužů a žen liší.

Tabulka 4: Četba knih – pozorované četnosti

		Četba knih		
Pohlaví	Data	ano	ne	Celkový součet
M	Počet	26	22	48
	%	54,17 %	45,83 %	100 %
Ž	Počet	42	12	54
	%	77,78 %	22,22 %	100 %
Celkový počet		68	34	102
Celkem %		66,67 %	33,33 %	100 %

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Tabulka 5: Četba knih – výpočet signifikance

Pozorovaná četnost (očekávaná četnost)		
26 (32,00)	22 (16,00)	48
42 (36,00)	12 (18,00)	54
68	34	Σ 102
Signifikance chí-kvadrát testu		0,012

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Výsledek testu dobré shody chí-kvadrát je 0,012. Dosažená hladina statistické významnosti je menší než 0,05 – je tedy možné zamítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní.

Závěr testování: podíl seniorů, kteří preferují četbu ve volném čase, se u mužů a žen liší. 78 % z celkového počtu žen uvedlo četbu knih jako náplň

volného času, u mužů byl tento podíl menší – četbu knih uvedlo 54 % z celkového počtu mužů.

Statistická hypotéza č. 2

Na základě druhé věcné hypotézy byla stanovena druhá hypotéza statistická, která předpokládá, že četnost výskytu volnočasových aktivit provozovaných mimo domácí prostředí bude s vyšším věkem klesat – tedy že existuje závislost mezi místem trávení volného času a věkem seniorů.

H0: Četnost seniorů trávících volný čas doma je nezávislá na jejich věku.

HA: Četnost seniorů trávících volný čas doma je závislá na jejich věku.

Tabulka 6: Místo trávení volného času – pozorované četnosti

		Místo trávení volného času		
Věk	Data	doma	mimo domov	Celkový součet
65–79 let	Počet	10	62	72
	%	13,89 %	86,11 %	100 %
80 a více let	Počet	8	22	30
	%	26,67 %	73,33 %	100 %
Celkový počet		18	84	102
Celkem %		17,65 %	82,35 %	100 %

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Tabulka 7: Místo trávení volného času – výpočet signifikance

Pozorovaná četnost (očekávaná četnost)		
10 (12,71)	62 (59,29)	72
8 (5,29)	22 (24,71)	30
18	84	Σ 102
Signifikance chí-kvadrát testu		0,123

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Výsledek testu dobré shody chí-kvadrát je 0,123. Dosažená hladina statistické významnosti je větší než 0,05 – není tedy možné zamítnout nulovou hypotézu.

Závěr testování: četnost seniorů trávicích volný čas doma je nezávislá na jejich věku.

Statistická hypotéza č. 3

Na základě třetí věcné hypotézy byla stanovena třetí hypotéza statistická, která předpokládá, že četnost výskytu neuskutečněných přání bude s vyšším věkem klesat – tedy že existuje závislost mezi výskytem nenaplněných přání a věkem seniorů.

H₀: Neexistuje závislost mezi výskytem nenaplněných přání a věkem seniorů.

H_A: Existuje závislost mezi výskytem nenaplněných přání a věkem seniorů.

Tabulka 8: Nenaplněná přání – pozorované četnosti

		Nenaplněná přání		
Věk	Data	ano	ne	Celkový součet
65–79 let	Počet	30	42	72
	%	41,67 %	58,33 %	100 %
80 a více let	Počet	10	20	30
	%	33,33 %	66,67 %	100 %
Celkový počet		40	62	102
Celkem %		39,22 %	60,78 %	100 %

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Tabulka 9: Místo trávení volného času – výpočet signifikance

Pozorovaná četnost (očekávaná četnost)		
30 (28,24)	42 (43,76)	72
10 (11,76)	20 (18,24)	30
40	62	Σ 102
Signifikance chí-kvadrát testu		0,432

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Výsledek testu dobré shody chí-kvadrát je 0,432. Dosažená hladina statistické významnosti je větší než 0,05 – není tedy možné zamítnout nulovou hypotézu.

Závěr testování: neexistuje závislost mezi výskytem nenaplněných přání a věkem seniorů.

Statistická hypotéza č. 4

Na základě čtvrté věcné hypotézy byla stanovena čtvrtá hypotéza statistická, která předpokládá, že ženy budou vykazovat vyšší míru pocitu nedostatku volného času pro sebe a na své zájmy – tedy že podíl seniorů, kteří pocífuji nedostatek volného času, se u mužů a žen liší.

H0: Podíl seniorů, kteří pocífuji nedostatek volného času, je stejný u mužů i žen.

HA: Podíl seniorů, kteří pocífuji nedostatek volného času, se u mužů a žen liší.

Tabulka 10: Nedostatek volného času – pozorované četnosti

		Nedostatek volného času				
Pohlaví	Data	ano	spíše ano	spíše ne	ne	Celkový součet
M	Počet	14	14	16	4	48
	%	29,17 %	29,17 %	33,33 %	8,33 %	100 %
Ž	Počet	24	18	8	4	54
	%	44,44 %	33,33 %	14,82 %	7,41 %	100 %
Celkový počet		38	32	24	8	102
Celkem %		37,26%	31,37 %	23,53 %	7,84 %	100 %

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Tabulka 11: Nedostatek volného času – výpočet signifikance

Pozorovaná četnost (očekávaná četnost)				
14 (17,88)	14 (15,06)	16 (11,29)	4 (3,76)	48
24 (20,12)	18 (16,94)	8 (12,71)	4 (4,24)	54
38	32	24	8	Σ 102
Signifikance chí-kvadrát testu				0,141

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Výsledek testu dobré shody chí-kvadrát je 0,141. Dosažená hladina statistické významnosti je větší než 0,05 – není tedy možné zamítnout nulovou hypotézu.

Závěr testování: podíl seniorů, kteří pocítují nedostatek volného času, je stejný u mužů i žen.

Statistická hypotéza č. 5

Na základě poslední, páté věcné hypotézy byla stanovena pátá hypotéza statistická, která předpokládá, že četnost výskytu velkého množství volnočasových aktivit jako důvod nedostatku volného času bude růst s výší dosaženého vzdělání – tedy že výskyt velkého množství volnočasových aktivit závisí na dosaženém vzdělání.

H₀: Výskyt velkého množství volnočasových aktivit nezávisí na dosaženém vzdělání.

H_A: Výskyt velkého množství volnočasových aktivit závisí na dosaženém vzdělání.

Tabulka 12: Množství volnočasových aktivit – pozorované četnosti

		Velké množství volnočasových aktivit		
Vzdělání	Data	ano	ne	Celkový součet
ZŠ a SŠ	Počet	4	10	14
	%	28,57 %	71,43 %	100 %
VOŠ a VŠ	Počet	10	8	18
	%	55,56 %	44,44 %	100 %
Celkový počet		14	18	32
Celkem %		43,75 %	56,25 %	100 %

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Tabulka 13: Množství volnočasových aktivit – výpočet signifikance

Pozorovaná četnost (očekávaná četnost)		
4 (6,13)	10 (7,88)	14
10 (7,88)	8 (10,13)	18
14	18	Σ 32
Signifikance chí-kvadrát testu		0,127

Zdroj: vlastní šetření, 2021

Výsledek testu dobré shody chí-kvadrát je 0,127. Dosažená hladina statistické významnosti je větší než 0,05 – není tedy možné zamítnout nulovou hypotézu.

Závěr testování: výskyt velkého množství volnočasových aktivit nezávisí na dosaženém vzdělání.

3.3 Shrnutí výsledků šetření a diskuze

Cílem empirického šetření bylo zanalyzovat náplň volného času a jeho prožívání u seniorů žijících v domácím prostředí na území hl. m. Prahy. Šetření bylo zaměřené na zjištění toho, jakým způsobem tráví senioři žijící v domácím prostředí svůj volný čas a jak vnímají svůj volný čas.

Při zjišťování náplně volného času byla nejčastěji udávanou kategorií kategorie mezigeneračních a domácích aktivit. Naopak nejmenší zastoupení měla kategorie vzdělávacích aktivit, a to jak u žen, tak u mužů. Ze všech nabízených konkrétních aktivit se jako nejčastější objevilo trávení času s rodinou, chůze, procházky a turistika, sledování televize, čtení knih a zahrádkaření, cestování a návštěva divadel. Ke stejným nejčastějším aktivitám došli také např. Remr a Ďurďa (2016, s. 29), s výjimkou návštěv divadel, které v jejich výzkumu mělo výrazně menší zastoupení. Stejný výčet nejčastějších aktivit uvádí také Kuchařová (2003, s. 41). U obou zmíněných výzkumů byly aktivity stejné, nicméně řazené v jiném pořadí – u Remra a Ďurdi i u Kuchařové se jako nejfrekventovanější aktivita objevilo sledování televize. Zajímavým zjištěním bylo, že tyto nejčastější aktivity jsou ovlivněny výší dosaženého vzdělání více, než věkem seniorů.

U vzdělávacích aktivit respondenti nejvíce uváděli kluby či spolky pro seniory a jazykové kurzy. Z šetření vyplynula spojitost mezi vzdělávacími aktivitami a výší dosaženého vzdělání. Organizované formy vzdělávání (U3V, A3V, počítačové či jazykové kurzy) byly udávány téměř výhradně absolventy vysokých či vyšších odborných škol. Jedinou výjimkou z této kategorie byly kluby či spolky pro seniory, které naopak uváděli převážně respondenti s nižším vzděláním. V této souvislosti se objevila i zajímavá informace u otázky na nenaplněná přání – ti, kteří uváděli touhu po vzdělávacích aktivitách a kurzech, byli opět respondenti s vyšším

odborným a vysokoškolským vzděláním. Na přímou souvislost účasti či zájmu o vzdělávací aktivity a výši dosaženého vzdělání upozorňují shodně i mnozí odborní autoři, např. Remr a Ďurďa (2016, s. 35), Šerák (2009, s. 40–41), Červenka (2004, s. 4), či Rabušic (2008, s. 277).

U pohybových aktivit převládala možnost chůze, procházky či turistika – jak u mužů, tak u žen. Zavázalová (2001, s. 45) uvádí, že jedinci žijící ve velkých městech často žijí do vysokého věku aktivně – tři čtvrtiny z nich chodí na procházky, či pravidelně sportují. S tímto tvrzením se výsledek výzkumu ztotožňuje, procházky či turistiku uvedlo 78 % respondentů. Se zvyšujícím věkem se postupně snižuje množství provozovaných pohybových aktivit (z průměrně 3 aktivit v nejmladší skupině 65–69 let na 1 aktivitu v nejstarší věkové skupině 85 let a více). U mužů je tento pokles menší než u žen. Tento poznatek je plně ve shodě s Máčkem (2011, s. 142), který uvádí, že ve věku do 70 let je určité procento mužů a jen o něco méně žen, kteří vykonávají pohybovou aktivitu, nicméně postupem času počet aktivních mužů zůstává na podobné úrovni a neklesá, naopak u žen se snižuje podíl mnohem markantněji. Zřejmým důvodem pro snižující se pohybovou aktivitu může být zhoršující se zdravotní stav. Nicméně v odborné literatuře lze také nalézt názor, že jiným důvodem může být také nesprávná nabídka aktivit, která dostatečně nereflektuje potřebné úpravy aktivit vzhledem k cílové skupině. I v této kategorii se objevila souvislost s výši dosaženého vzdělání (25 % respondentů se základním vzděláním provozuje více než 1 pohybovou aktivitu, u vysokoškolsky vzdělaných byl tento poměr 78 %). Autoři Remr a Ďurďa (2016, s. 32) na základě vlastního šetření také uvádějí pohybové aktivity (turistiku, sport a cvičení) jako doménu vzdělanějších respondentů.

U rekreačních a cestovatelských aktivit se nejčastěji objevovaly možnosti zahrádkaření a cestování. U cestování se projevila stoupající

tendence s výší dosaženého vzdělání. Ke stejnému poznatku došli také Remr s Ďurďou (2016, s. 32), kteří cestování považují za doménu vzdělanějších respondentů, ovlivnění cestování vzděláním zmiňuje také Ondrušková (2017, s. 77).

U společenských aktivit byla nejčastěji uváděna návštěva divadel. Návštěva divadel, koncertů i výstav byla více uváděna ženami. To je shodné s názorem Šeráka (2009, s. 38), který vnímá návštěvy kulturních akcí, divadel a galerií jako spíše ženskou výsadu. Zajímavé bylo, že míra návštěv divadel se s rostoucím věkem držela na podobné úrovni, snížení bylo patrné až v nejstarší věkové skupině 85 let a více. To je v rozporu s výsledkem výzkumu Vidovičové (2014, s. 162), která uvádí, že intenzita aktivit jako např. návštěva divadel postupně výrazně klesá se zvyšujícím se věkem.

U mezigeneračních a domácích aktivit byl nejvíce udáván čas strávený s rodinou, následovalo sledování televize a čtení knih. U často uváděného čtení knih vyplynula souvislost s výší dosaženého vzdělání – s vyšším vzděláním stoupá čas věnovaný četbě. Tuto souvislost potvrzuje i realizovaný výzkum Remra a Ďurdi (2016, s. 32) a tvrzení Šeráka (2009, s. 40). Podobný trend v souvislosti s věkem se neprojevil ani u čtení knih, ani u sledování televize, zde procentní poměry zůstávaly na podobných úrovních u všech věkových kategorií. Na základě testování hypotézy také můžeme říci, že četba knih je závislá na pohlaví a podíl žen, které ve volném čase čtou knihy, je větší než u mužů. Ke stejnému závěru došli na základě šetření také např. Remr a Ďurďa (2016, s. 31) či Kuchařová (2003), stejný předpoklad uvádí také Šerák (2009, s. 38) a Vidovičová (2014, s. 163).

Respondenti svůj volný čas nejčastěji tráví doma – tato možnost se objevila na prvním místě shodně u mužů i žen. Zatímco ženy jako druhou možnost udávaly návštěvu u rodiny a přátel, muži uváděli pobyt v přírodě.

Ženy také mnohem častěji uváděly možnost trávení volného času v kavárnách či cukrárnách. Výraznější preferenci žen pro návštěvy rodiny a přátel či kaváren uvádí shodně také Vidovičová (2014, s. 163). Domácí prostředí dominovalo i z hlediska výše dosaženého vzdělání, pouze u kategorie vysokoškoláků byla na prvním místě shodně možnost doma i v přírodě. Tvrzení, které tento poznatek potvrzuje, můžeme najít u Šeráka (2009, s. 40), který uvádí, že vzdělanější lidé mají tendenci častěji trávit čas v přírodě. Ke stejnému řazení míst pro trávení volného času dospěli i Remr a Ďurďa (2016, s. 32). Na základě testování hypotézy také můžeme říci, že trávení volného času doma není závislé na věku seniorů.

Nadpoloviční většina respondentů uvedla, že nemají žádné nenaplněné přání ohledně volnočasových aktivit. Respondenti, kteří odpověděli kladně, nejvíce uváděli přání týkající se cestování, sportovních aktivit, návštěv divadel, chybějící možnost chalupaření či zahrádkaření či účast na vzdělávacích aktivitách a kurzech. Konkrétní výčet nenaplněných přání byl ve shodě s výsledky šetření auterek Kasper a Lubecki (2003, s. 6), lišil se však poměr respondentů, kteří nenaplněné přání uvedli (u těchto auterek většina respondentů nějaké přání měla). Z hlediska pohlaví bylo nejvíce zmiňované cestování. Další z často uváděných přání byla návštěva divadel, která se vyskytovala pouze u žen (stejně jako realizovaná návštěva divadel). Zajímavostí, která z šetření vyplynula, byl rozdílný poměr kladných a záporných odpovědí na nenaplněná přání u mužů a žen – zatímco u žen byly odpovědi téměř vyrovnané, u mužů byl rozdíl markantnější. Z hlediska výše dosaženého vzdělání se neobjevily odlišnosti u kladných a záporných odpovědí, nicméně z šetření vyplynulo, že přání zúčastnit se vzdělávacích kurzů a návštěvy divadel jsou dominantou vzdělanějších respondentů. Na základě testování hypotézy také můžeme říci, že výskyt nenaplněných přání není ovlivněn věkem seniorů.

Převážná většina respondentů vnímá svůj volný čas jako dostatečný. Více než tři čtvrtiny žen uvedlo, že mají volného času dostatek. Tento výsledek není v souladu s tvrzením Šmahela (1994, s. 49), který uvádí, že ženy se velmi často odvolávají na nedostatek volného času. Projevila se zvyšující se tendence vnímání dostatku volného času na základě zvyšujícího se věku. Na základě testování hypotézy také můžeme říci, že vnímání nedostatku volného času není ovlivněno pohlavím.

U respondentů, kteří vnímají nedostatek volného času, byla zjišťována příčina. Nejčastěji se objevovala možnost práce či brigády v důchodu, následovaná péčí o domácnost a rodinu a velkým množstvím volnočasových aktivit. U žen je nejčastější příčinou nedostatku volného času péče o domácnost a rodinu, naopak u mužů je nedostatek volného času nejčastěji způsoben prací či brigádou v důchodu. Shodnou nejčastější příčinou nedostatku volného času u žen, tedy péčí o domácnost a rodinu, udává i Šmahel (1994, s. 49). Zajímavostí je průměrný věk respondentů, kteří uvedli práci či brigádu v důchodu, který činí 70,9 let. U možnosti velkého množství volnočasových aktivit můžeme na základě testování hypotézy říci, že tato příčina není závislá na výši dosaženého vzdělání.

Z šetření vyplynuly pozitivní informace o trávení volného času seniorů - většina seniorů se projevila jako velmi aktivní a jejich volný čas zahrnoval širokou škálou volnočasových aktivit. Kvalitní náplň volného času pro seniory je velmi důležitá a podstatným posláním na celospolečenské úrovni by měla být snaha o zpřístupnění a motivaci seniorů k uspokojivému trávení volného času – abychom toho docílili, je potřeba se orientovat v tom, jakým způsobem jsou senioři zvyklí trávit svůj volný čas a jak k němu přistupují, jak ho vnímají.

Výsledky šetření by měly vytvořit prostor pro hledání dalších souvislostí. Tato oblast by si jistě zasloužila mnohem obsáhlejší a podrobnější výzkum, protože jak již bylo řečeno v úvodu, obecné uchopení a teoretické zakotvení tématu se jeví jako nedostatečné.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývala volnočasovými aktivitami seniorů žijících v domácím prostředí. Cílem práce bylo vymezit volný čas a volnočasové aktivity v obecné rovině a následně je zanalyzovat za pomoci využití dotazníkového šetření v empirické části práce. Cílem empirického šetření bylo zanalyzovat náplň volného času a jeho prožívání u seniorů žijících v domácím prostředí na území hl. m. Prahy. Šetření bylo zaměřené na zjištění toho, jakým způsobem tráví senioři žijící v domácím prostředí svůj volný čas a jak vnímají svůj volný čas.

Z výsledků empirického šetření vyplynuly pozitivní informace o trávení volného času seniorů – velká část respondentů se projevila jako aktivní a provozující četné a různorodé volnočasové aktivity. Ke stejnému výsledku došli i jiní autoři, kteří tuto tematiku zkoumali – to může pomoci k eliminaci představě pasivního a homogenního stáří.

Výčet nejčastějších aktivit naplňujících volný čas respondentů zahrnoval trávení času s rodinou, chůzi, procházky či turistiku, sledování televize, čtení knih a zahrádkaření, cestování a návštěvu divadel. Tyto aktivity jsou zcela ve shodě s poznatky jiných odborných autorů. Zajímavým zjištěním bylo, že tyto aktivity jsou ovlivněny výší dosaženého vzdělání více, než věkem seniorů. To podporuje myšlenku o důležitosti preseniorské přípravy a dosavadního způsobu života.

Převážná většina respondentů uvedla, že mají dostatek volného času. Mezi nejčastěji uváděná přání na realizaci volnočasových aktivit se objevovalo cestování, sportovní aktivity, návštěvy divadel, chalupaření a zahrádkaření či účast na vzdělávacích aktivitách.

Poskytnutí kvalitní náplně volného času pro seniory by se mělo stát důležitým celostátním úkolem, je potřeba zpřístupnit volnočasové aktivity a motivovat seniory k uspokojivému trávení volného času – abychom mohli poskytnout správné podněty, musíme nejprve zjistit, jakým způsobem senioři tráví svůj volný čas a jak ho vnímají. Správné impulzy a podporování seniorů v kvalitním trávení volného času by se mělo projevit ve vyšší kvalitě života seniorů, jejich větší spokojenosti a nižší exkluzi.

I přes důležitost impulzů směrem k seniorům k aktivitě a zapojení se do nejrůznějších aktivit, vždy je potřeba akceptovat volbu seniorů samotných – někteří lidé mohou být po celý život (tedy i ve stáří) samotáři, kterým samota vyhovuje. Společnost může a také by měla pomáhat seniorům vytvořením prostoru a nabídek možností, ale realizace je závislá na chtění každého jedince.

Vytvořením vhodné nabídky volnočasových aktivit či aktivit k upevnění zdraví seniorů vede k naplnění programů aktivního stárnutí. Nemělo by se ale jednat pouze o vytvoření seznamu volnočasových aktivit, cílem těchto programů by mělo být především integrovat seniory do společenského života, podpořit mezigenerační interakci a snížit sociální exkluzi seniorů. Je vhodné, aby bylo pravidelně zjišťováno, které o které aktivity mají senioři zájem, a jejich nabídka není dostatečná. Dále je potřeba, aby nejen samotné aktivity, ale také i místo a čas konání bylo maximálně přizpůsobeno seniorům jakožto cílové skupině. Nabídka by také měla být široká, aby reflektovala heterogenitu seniorské populace.

Jak již bylo řečeno, aktivní stárnutí se díky demografickým vlivům a stárnutí populace dostává do popření zájmu. Některé konkrétní oblasti jako např. vzdělávání a edukace mají v odborné literatuře četné zastoupení, nicméně obecné vymezení problematiky a teoretické zakotvení či jiné

konkrétní oblasti volného času seniorů jsou vymezeny nedostatečně. Velmi často vyzdvihovaná specifičnost cílové skupiny seniorů by se měla odrazit na specificky pojaté problematice volného času – ale velké množství nalezených zdrojů s tematikou volného času je pojímáno obecně, bez věkového určení (či jsou zaměřeny na děti a mládež), což může zkreslovat uvedené informace a nekorespondovat se situací seniorské populace.

Vymezením volného času a volnočasových aktivit v teoretické části a jejich následným zhodnocení a porovnáním v části empirické byl splněn stanovený cíl diplomové práce. V empirické části bylo uvedeno, jakým způsobem tráví senioři žijící v domácím prostředí svůj volný čas a jak vnímají svůj volný čas, čímž byly splněny i cíle empirického šetření.

LITERATURA A ZDROJE

Bakalář, E. (1978). *Umění odpočívat*. Praha: Práce.

Beneš, M. (2014). *Andragogika*. Praha: Grada.

Benešová, D. (2014). *Gerontagogika*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.

Bočková, L., Hastrmanová, Š., & Havrdová, E. (2011). *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut.

Červenka, J. (2004). *Co děláme ve svém volném čase*. Praha: Sociologický ústav AV ČR.

ČSÚ. (2012). *ČSÚ statistiky nezkrsluje*. Citováno dne 10. září 2020. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/csu_statistiky_nezkrsluje20121001

Findsen, B., & Formosa, M. (2011). *Lifelong learning in later life: a handbook on older adult learning*. Rotterdam: Sense Publishers.

Goll, M. (2010). Ageing in the European Union: where exactly?. *Eurostat – Statistics in focus*. Citováno dne 12. září 2020. Dostupné z: https://ec.europa.eu/eip/ageing/library/ageing-european-union-where-exactly-rural-areas-are-losing-young-generation-quicker-urban_en

Hairi, F. M., Avendano, M., & Mackenbach, J. (2008). Changes in Health-Behaviour Related Determinants. In A. Börsch-Supan, et al., *First Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (2004-2007)* (s. 129–134). Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging.

Hanson, V. (2004). Promoting successful aging among older adults. *The gerontologist*, 44(1), 491.

Hasmanová Marhánková, J. (2013). *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).

- Haškovcová, H. (1990). *Fenomén stáří*. Praha: Panorama.
- Haškovcová, H. (2010). *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team.
- Hofbauer, B. (2004). *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál.
- Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (2004). Leisure and health. In J. T. Haworth & A. J. Veal, *Work and Leisure* (s. 184–199). New York, Routledge.
- Janiš, K. ml. (2011). Volný čas seniorů. In J. Poláchová Vašátková & a. Bačíková (eds.), *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII* (s. 693–700). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Janiš, K., & Skopalová, J. (2016). *Volný čas seniorů*. Praha: Grada.
- Kalvach, Z., et al. (2004a). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada.
- Kalvach, Z. (2004b). *Úspěšné stárnutí a aktivní stáří*. Praha: Státní zdravotní ústav.
- Kasper, B., & Lubecki, U. (2003). Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit Älterer Menschen. *Raum und Mobilität - Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrsweisen und Verkehrsplanung 10*. Dortmund: Universität Dortmund.
- Kozáková, Z., & Müller, O. (2006). *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Kratochvílová, E. (2004). *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Kučerová, S. (1994). Volný čas jako hodnota. In V. Spousta, et al., *Teoretické základy výchovy ve volném čase* (s. 10–19). Brno: Masarykova univerzita.

- Kuchařová, V. (2003). *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Máček, M. (2011). Pohybová aktivita ve vyšším věku. In M. Máček, J. Radvanský, et al., *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity* (s. 141–150). Praha: Galén.
- Makarenko, A. S. (1952). *O výchově dětí v rodině*. Praha: SPN.
- Masariková, A., & Masarik, P. (2002). *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa.
- Matoulek, M. (2014). Fyzická aktivita ve středním věku a u seniorů. In I. Holmerová, B. Jurašková, D. Müllerová, L. Vidovičová, L. Habrcetlová, M. Matoule, J. Suchá & M. Šimůnková, *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele* (s. 137–151). Praha: Mladá fronta.
- Mühlpachr, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Ondrušová, J. (2017). *Sociální gerontologie a geriatrie*. Praha: Univerzita Karlova.
- Pácl, P. (1998). Senioři jako čtenáři, posluchači a diváci hromadných sdělovacích prostředků. *Sociologický časopis*, 34(3), 339–346.
- Palán, Z. (2003). *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola J. A. Komenského.
- Pávková, J. (2014). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta.
- Pávková, J., et al. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Petrová Kafková, M. (2013). *Šedivějící hodnoty? Aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.

- Pelikán, J. (2011). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum.
- Petřková, A., & Čornaničová, R. (2004). *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rabušic, L. (1998). Časové aspekty českého důchodového věku. *Sociologický časopis*, 34(3), 267–283.
- Rabušic, L. (2008). Senioři a jejich vzdělávání. In M. Rabušicová, L. Rabušic, ed., *Učíme se po celý život?: o vzdělávání dospělých v České republice* (s. 265–287). Brno: Masarykova univerzita.
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha. Grada.
- Remr, J., & Ďurďa, O. (2016). *Preference seniorů a realita jejich ekonomické situace v komparaci s činností municipalit v rámci programu aktivního stárnutí – manuál pro sociální odbory vybraných municipalit. Závěrečná zpráva z empirického výzkumu projektu TD03000156*. Praha: INESAN.
- Sak, P., & Kolesárová, K. (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada.
- Schwartz, L. K., & Simmons, J. P. (2001). Contact quality and attitudes toward the elderly. *Educational Gerontology*, 27(2), 127–137.
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.
- Šerák, M. (2009). *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál.
- Šmahel, I. (1994). Osobnost a volný čas. In V. Spousta, et al., *Teoretické základy výchovy ve volném čase: Úvod do studia pedagogiky volného času* (s. 39–52). Brno: Masarykova univerzita.
- Špatenková, N., & Smékalová, L. (2015). *Edukace seniorů: geragogika a gerontodikaktika*. Praha: Grada.

Štílec, M. (2010). *Pohyb jako prostředek duševní pohody*. Citováno dne 22. září 2020. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/priloha-pacientske-listy/pohyb-jako-prostredek-dusevni-pohody-450656>

Šulová, L. (2010). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum.

Švaříček, R. (2007). Kritéria kvality kvalitativního výzkumu. In R. Švaříček, K. Šedřová, a kol., *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách* (s. 28–50). Praha: Portál.

Tsai, F., Motamed, S., & Rougemont, A. (2013). The protective effect of taking care of grandchildren on elders' mental health? Associations between changing patterns of intergenerational exchanges and the reduction of elders' loneliness and depression between 1993 and 2007 in Taiwan. *BMC Public Health*, 13(1), 567–575.

Vážanský, M. (2001). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia.

Vážanský, M., & Smékal, V. (1995). *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido.

Vidovičová, L. (2014). Aktivní stárnutí a volný čas aneb jak pěstovat kulturu ve stáří. In I. Holmerová, B. Jurašková, D. Müllerová, L. Vidovičová, L. Habrcetlová, M. Matoule, J. Suchá & M. Šimůnková, *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele* (s. 153–175). Praha: Mladá fronta.

Vohralíková, L., & Rabušic, L. (2004). *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.

Weil, A. (2007). *Zdravé stárnutí: celoživotní průvodce pro vaši tělesnou a duševní pohodu*. Praha: Pragma.

WHO. (2016). Health statistics and information systems: *Definition of an older or elderly person*. Citováno dne 10. září 2020. Dostupné z: <http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>

Wolf, J., et al. (1982). *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda.

Xu, L., & Chi, I. (2011). Life satisfaction among rural Chinese grandparents: the roles of intergenerational family relationship and support exchange with grandchildren. *International Journal of Social Welfare*, 20(1), 148–159 .

Zavázalová, H. (2001). *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum.

Žáková, M. (1990). *Řešení otázek volného času v zahraničí*. Praha: Výzkumný ústav pedagogiky.

Žumárová, M. (2010). Mezigenerační vztahy v rodině a jejich sociální důsledky. In M. Žumárová & B. Balogová, *Mezigeneračné mosty* (s. 82–94). Košice: Menta Media.

Žumárová, M., & Bencová, R. (2010). Aktivizační programy pro seniory – výzva pro oblast cestovního ruchu. In M. Žumárová & M. Balogová, *Mezigeneračné mosty* (s. 58–66). Košice: Menta Media.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Počet respondentů dle věku a vzdělání.....	53
Tabulka 2: Nejčastěji uváděné volnočasové aktivity	57
Tabulka 3: Nenaplněná přání na uskutečnění volnočasových aktivit.....	60
Tabulka 4: Četba knih – pozorované četnosti	64
Tabulka 5: Četba knih – výpočet signifikance.....	64
Tabulka 6: Místo trávení volného času – pozorované četnosti.....	65
Tabulka 7: Místo trávení volného času – výpočet signifikance	66
Tabulka 8: Nenaplněná přání – pozorované četnosti	67
Tabulka 9: Místo trávení volného času – výpočet signifikance	67
Tabulka 10: Nedostatek volného času – pozorované četnosti.....	68
Tabulka 11: Nedostatek volného času – výpočet signifikance	69
Tabulka 12: Množství volnočasových aktivit – pozorované četnosti.....	70
Tabulka 13: Množství volnočasových aktivit – výpočet signifikance	70

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Účast na volnočasových aktivitách dle kategorií	54
Graf 2: Místo trávení volného času	58
Graf 3: Vnímání dostatku volného času.....	61
Graf 4: Důvody pro nedostatek volného času	62

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník	89
----------------------------	----

PŘÍLOHY

Příloha A - Dotazník

Vážená paní, vážený pane,
jmenuji se Jitka Grusová a jsem studentkou oboru Andragogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění dotazníku, jehož cílem je analýza volnočasových aktivit seniorů, kteří žijí v domácím prostředí na území hl. m. Prahy. Dotazník je anonymní, získané informace budou sloužit výhradně pro účely mé diplomové práce. Vyplnění dotazníku Vám nezabere více než 10 minut.

V dotazníku se vyskytuje pojem volný čas – ten je chápán jako čas věnovaný Vašim zájmům, které přinášejí radost a potěšení. Nejedná se tedy o nezbytnou péči o sebe, rodinu či domácnost.

Děkuji Vám za spolupráci.

1) Jakým volnočasovým aktivitám se nejčastěji věnujete? (Je možné zaškrtnout více odpovědí.)

Vzdělávací aktivity	
<input type="checkbox"/>	Univerzity/ akademie třetího věku
<input type="checkbox"/>	Kluby pro seniory
<input type="checkbox"/>	Jazykové kurzy
<input type="checkbox"/>	Počítačové kurzy
<input type="checkbox"/>	Hraní šachů
<input type="checkbox"/>	<i>Jiné:</i>

Pohybové aktivity	
<input type="checkbox"/>	Chůze, procházky, turistika
<input type="checkbox"/>	Pilates, jóga, zdravotní cvičení
<input type="checkbox"/>	Plavání, cvičení ve vodě
<input type="checkbox"/>	Jízda na kole/rotopedu
<input type="checkbox"/>	Tanec
<input type="checkbox"/>	Běh na lyžích
<input type="checkbox"/>	<i>Jiné:</i>

Rekreační/cestovatelské aktivity	
<input type="checkbox"/>	Cestování
<input type="checkbox"/>	Kutilství
<input type="checkbox"/>	Zahradkaření
<input type="checkbox"/>	Houbaření
<input type="checkbox"/>	Chataření, chalupaření
<input type="checkbox"/>	<i>Jiné:</i>

Společenské aktivity	
	Návštěva divadel
	Návštěva koncertů
	Návštěva výstav
	Dobrovolnictví
	<i>Jiné:</i>

Mezigenerační a domácí aktivity	
	Čas s rodinou, vnoučaty
	Sledování televize/rozhlasu
	Čtení knih
	Ruční práce
	Chování domácích zvířat
	<i>Jiné:</i>

2) Kde nejčastěji trávíte svůj volný čas?

- doma
- na návštěvách u rodiny/přátel
- v přírodě
- v kavárnách/cukrárnách
- v seniorských klubech, spolcích
- jiné (*prosím doplňte*):.....

3) Máte nějaké nenaplněné přání uskutečnit některou volnočasovou aktivitu? Pokud ano, o jakou aktivitu/jaké aktivity se jedná?

(*Uveďte prosím všechny aktivity, které Vás napadnou.*)

- ano.....
- ne

4) Myslíte si, že máte volného času dostatek (sám/sama pro sebe, na své zájmy)?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

5) Jaký je hlavní důvod nedostatku volného času? (*Nevyplňujte, pokud jste u otázky číslo 4 zaškrtnli ano nebo spíše ano.*)

- péče o domácnost/rodinu
- práce v důchodu/brigáda

příliš mnoho volnočasových aktivit

jiné (*prosím doplňte*):.....

6) Jaký je Váš věk?

.....

7) Jaké je Vaše pohlaví?

žena

muž

8) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

základní

středoškolské bez maturity, vyučen/a

středoškolské s maturitou

vyšší odborné

vysokoškolské

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu.