



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

Vliv vybraných sociálně demografických charakteristik na volný čas seniorů

Diplomová práce

Autor: Bc. Zuzana Bartošková

Vedoucí práce: Mgr. Helena Pospíšilová, Ph.D.

Olomouc 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 20.4.2022

.....

Bc. Zuzana Bartošková

Poděkování

Především bych chtěla poděkovat vedoucí práce Mgr. Heleně Pospíšilové, Ph.D., za její pomoc, cenné rady, ochotu, trpělivost a čas, který mi při psaní této práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat doc. RNDr. Jitce Machalové, Ph.D. za jazykovou korekturu a také všem respondentům, bez kterých by se výzkum nemohl realizovat.

Vznik této diplomové práce a výzkumu byl podpořen z projektů IGA_CMTF_2020_007 a IGA_CMTF_2021_007.

Obsah

Úvod	7
1 Volný čas	9
1.1 Definice volného času.....	9
1.2 Pojetí volného času	11
1.3 Historie volného času.....	13
1.4 Funkce volného času.....	15
1.5 Aspekty ovlivňující prožívání volného času.....	17
1.5.1 Vnitřní činitele volného času	18
1.5.2 Vnější činitele volného času	18
1.6 Volný čas a životní styl.....	19
2 Stáří, stárnutí a změny ve stáří	21
2.1 Senior	21
2.2 Stáří	22
2.2.1 Biologické stáří	23
2.2.2 Sociální stáří	24
2.2.3 Kalendářní stáří.....	24
2.3 Stárnutí	25
2.4 Projevy stáří	26
2.4.1 Fyzické změny	27
2.4.2 Psychické změny	28
2.4.3 Socioekonomické změny.....	29
2.5 Stárnutí populace	30
2.6 Kvalita života seniorů	31

2.7	Volný čas seniorů.....	33
2.7.1	Změny volnočasových aktivit v seniorském věku.....	34
2.7.2	Volnočasové aktivity seniorů	34
3	Kvantitativní výzkum	40
3.1	Cíl výzkumu.....	40
3.2	Volba metodologie.....	40
3.3	Stanovení výzkumných otázek a hypotéz	41
3.4	Metody výzkumu	42
3.4.1	Metody sběru dat	42
3.5	Výzkumný soubor.....	46
3.6	Metody primární analýzy získaných dat	46
3.7	Metody ověřování hypotéz	46
3.8	Základní analýza získaných dat	48
3.9	Ověřování hypotéz a analýza zjištěných korelací	54
3.10	Diskuse.....	66
	Závěr	70
	Seznam grafů a tabulek.....	72
	Seznam použité literatury	73
	Seznam příloh	77

Úvod

Tématem mé diplomové práce je vliv vybraných sociálně demografických charakteristik na volný čas seniorů. Toto téma jsem si vybrala proto, že téma volný čas je mi velmi blízké. Již přes deset let pracuji jako vychovatelka ve školní družině a snažím se s dětmi využít jejich volný čas co nejefektivněji. Senioři jsou skupina, s kterou zatím nemám žádné zkušenosti, a proto bych se o této věkové skupině ráda dozvěděla více a získala tak nové informace o jejich trávení volného času.

Volný čas je neoddelitelnou součástí života člověka ve všech životních fázích, a to již od dítěte až po seniory. Je to doba, kdy si můžeme své aktivity svobodně vybrat a tyto aktivity děláme dobrovolně a rádi. Tyto volnočasové aktivity a činnosti nám přinášejí pocit uspokojení a uvolnění, kdy jsme oproštěni od každodenního tlaku a od povinností (Pávková a kol., 2002, s. 13).

Volný čas seniorů je velmi důležitým tématem dnešní doby. U seniorů se současně s odchodem do starobního důchodu objeví otázka, co si počít s časem, kterého je nyní daleko více, než když chodili do zaměstnání. Problémem v tomto ohledu mohou být nejen možnosti na vyplnění volného času ale i to, jaký postoj k využívání volného času daný jedinec má. Možnost věnovat se v seniorském věku aktivitám a zálibám může být ovlivněno řadou faktorů, jako například zhoršeným zdravotním stavem, úmrtím přátel, nedostatkem peněz atd. I přesto velký počet seniorů dokáže najít nové využití volného času. I zde hraje velkou roli životní styl člověka v předchozích věkových obdobích a návyky využívání volného času.

Cílem mé diplomové práce je zjistit, zda některé aspekty, jako je například pohlaví, věk, vzdělání, místo bydliště seniorů ovlivňují výběr volnočasových aktivit.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, na teoretickou a praktickou. V první kapitole teoretické části si vymezíme pojem volný čas podle různých autorů, popíšeme různá pojetí volného času, uvedeme stručnou historii volného času a definujeme základní funkce volného času. Uvedeme si také obecné aspekty, které ovlivňují prožívání volného času a popíšeme životní styl, který je úzce spjat s volným časem. V druhé kapitole si vymezíme pojmy jako je senior, stárnutí a stáří. Následně popíšeme, jaký má dopad stárnutí populace na společnost a uvedeme, jak je důležitá kvalita života seniorů. Další podkapitola je věnována volnému času seniorů. V této podkapitole popíšeme, jaké jsou změny volnočasových aktivit

v seniorském věku a následně uvedeme jakým volnočasovým aktivitám se senioři mohou věnovat.

Praktická část diplomové práce je zaměřena na náš samotný výzkum. V této části si nejdříve uvedeme cíl našeho výzkumu, popíšeme volbu metodologie a stanovíme si výzkumné otázky a hypotézy. Následně se seznámíme s metodami výzkumu, popíšeme metodu sběru dat a provedeme primární analýzu základních dat a metod ověřování hypotéz. Následně již proběhne základní analýza získaných dat a ověřování hypotéz. Poslední kapitola je věnována diskusi, v níž se pokusíme shrnout veškeré poznatky, které jsme získali během našeho výzkumu.

Na konci celé práce je uveden seznam zdrojů, ze kterých jsme během této práce čerpali a pro zajímavost je přiložen do přílohy dotazník, který jsme rozdali respondentům během sběru dat.

1 Volný čas

Pod pojmem volný čas si představí každý z nás něco jiného, ale vždy si pod tímto pojmem představíme něco pozitivního. Je to čas, s kterým můžeme nakládat dle svého uvážení a můžeme se věnovat tomu čemu chceme a co nás baví.

V této kapitole si vymezíme pojem volného času podle různých autorů, stručně si charakterizujeme historii volného času až po současnost. Následně definujeme funkce volného času a uvedeme aspekty, které ovlivňují prožívání volného času.

1.1 Definice volného času

Definic volného času je mnoho a každý autor má na definici volného času jiný pohled.

Pedagogický slovník definuje volný čas jako čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby, včetně spánku (Průcha, 2008, s. 255).

Spousta tvrdí, že „*Volný čas je nejpříjemněji prožitá svoboda; má její omamnou vůni a prostor k rozletu, ale i nutnost volby a z ní plynoucí odpovědnost.*“ (Spousta, 1994, s. 7)

Pávková definuje volný čas jako dobu, kdy si můžeme své aktivity svobodně vybrat a tyto aktivity děláme dobrovolně a rádi. Volnočasové aktivity a činnosti nám přinášejí pocit uspokojení a uvolnění, kdy jsme oproštěni od každodenního tlaku a od povinností. Volný čas zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání a dobrovolnou společensky prospěšnou činnost (Pávková a kol., 2002, s. 13).

Vincejová (in Novotná 2017, s. 103) tvrdí, že volný čas je chápán jako prostor, kde jsou jednotlivci osvobozeni od pravidel a příkazů. Je to prostor pro uplatnění osobnosti každého člověka, svět nenucené aktivity. Spontánnost a svoboda projevu zažitá ve volném čase se potom přenáší i do pracovní činnosti a často se stává zdrojem změn. Rozsah aktivit ve volném čase vypovídá o hodnotách, které člověk upřednostňuje.

I Kaplan vychází z konceptu, že volný čas je prostor, který usnadňuje plnění různých sociálních rolí a uspokojování individuálních potřeb. V rámci rozvoje volného času si všiml

proměnlivosti sociálních rolí v jednotlivých fázích životního cyklu, a tedy i proměnlivosti množství volného času a lidských potřeb (Knotová, 2011, s. 29).

Přesnější a úplnější definici volného času uvádí Hofbauer. Ten definuje volný čas jako činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jich na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení (Hofbauer, 2004, s. 13).

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy uvádí, že „*Za volný čas je považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů, volí svou činnost*“ (Volný čas a prevence u dětí a mládeže, 2002, s. 6).

Rozumné využití volného času přispívá k tělesnému i duševnímu zdraví, podporuje pozitivní mezilidské vztahy. Odpočínutý a zrekreovaný člověk je schopen podat lepší pracovní výkony. Je proto ve všeobecném zájmu, aby se lidé už v mládí naučili s volným časem dobře hospodařit (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003, s. 19).

Volný čas lze jednoduše vymezit pomocí tří časových bloků, do kterých je čas rozdělen:

- čas pracovní – představuje dobu v zaměstnání
- čas vázaný – zahrnuje uspokojování fyziologických potřeb, chod domácnosti, dojíždění do práce a další mimo pracovní povinnosti
- čas volný – doba, která zbývá po splnění povinností a po uspokojení základních životních potřeb (Vyhnálková, 2013, s. 8–9).

I Dumazedier přichází s dvěma termíny, jedná se o čas vázaný a polovolný. Čas vázaný můžeme definovat jako čas, při kterém máme relativně volno, ale jsme vázáni nějakou povinností (například cesta do práce cesta vlakem apod.). Čas polovolný lze definovat jako čas, ve kterém děláme činnosti ve svém volné čase z části dobrovolně a z části z povinnosti (Janiš, 2016, s. 12–18). Jedná se o aktivity, které nám přinášejí radost a zároveň nám poskytují současně i praktický užitek – například ruční práce, kutilství apod. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011).

Pojem volný čas nesouvisí pouze s časem, ale také s obsahovou stránkou. Važanský uvádí, že existují dva základní směry, které lze z hlediska volného času chápat:

- **negativní pojem:** volný čas znamená zbývající dobu z celkového průběhu dne, která zůstala po pracovní nebo studijně podmíněném čase, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb.
- **pozitivní pojem:** volný čas lze charakterizovat jako dostupný časový prostor, v němž volný čas pro jedince znamená skutečnou svobodu. Volný čas je dobou, v níž se jedinec může bez jakýchkoliv povinností svobodně realizovat a dělat to, k čemu ho nikdo nenutí a k čemu také není ani povědomě nucen (Važanský, 2001, s. 29–30).

„Vlný čas patří k hodnotám, které lidé nejvíce oceňují spolu s rodinou, partnerstvím, zdravím, zaměstnáním nebo přátelstvím. Sociologická perspektiva se např. zaměřuje na volný čas jako na symbol věku, sociální pozice, profese, společenského úspěchu a vzdělání. Psychologie vnímá volný čas jako jeden ze způsobů prožívání reality, a předmětem zájmu je tedy vztah k této realitě, k lidem, duševní aktivita ve volném čase nebo motivace k určité činnosti. Z pohledu pedagogiky a andragogiky se zase rozlišuje výchova pro volný čas a výchova či vzdělání ve volném čase.“ (Šerák, 2009, s. 26).

Volný čas lze obecně interpretovat ve třech rovinách jako hodnotu:

- individuální – seberealizace jedince
- sociální – prevence sociálně patologických jevů
- edukační – prostor pro vzdělání a celkový rozvoj (Šerák, 2009, s. 26).

1.2 Pojetí volného času

Na problematiku volného času se lze dívat z několika pohledů. Jednotlivá hlediska se vzájemně prolínají a ovlivňují a nelze je proto od sebe přesně oddělit.

Pávková uvádí 5 hledisek:

- ekonomické hledisko
- sociologické a sociálně – psychologické hledisko
- politické hledisko
- zdravotně – hygienické hledisko
- pedagogické a psychologické hledisko

Z ekonomického hlediska je důležité, kolik společnost vloží finančních prostředků do zařízení pro volný čas a zda a jak se alespoň část nákladů vrátí. Volný čas se stal sektorem pro vzdělávací a školící aktivity i pro komerční využití. Člověk, který je uvolněný podává lepší výkon a lépe zvládá vztahy na pracovišti. Ve volnočasových aktivitách lze získat nové poznatky, které lze aplikovat i v průmyslu. O úrovni společnosti svědčí i to, kolik peněz lidé mohou a jsou ochotni utratit za využití svého volného času.

Ze sociologického hlediska je nutné sledovat, jak rekreační a volnočasové aktivity přispívají k utváření mezilidských vztahů a zda tyto vztahy pomáhají kultivovat. Vytváření formálních a neformálních skupin na základě společných zájmů je součástí socializace jedince. Na způsob využití volného času má vliv i sociální prostředí, zejména rodina. Masová média jsou také jedním z nejsilnějších sociálních vlivů, zejména televize. Jejich působení je v mnoha směrech pozitivní, ale nese s sebou i mnohá nebezpečí, jako například nevhodné programy nebo fakt, že někteří lidé tráví u televize příliš mnoho času. Vlastní aktivita je tak nahrazována pasivním sledováním bez hlubšího prožitku.

Z politického hlediska je důležité uvážit, do jaké míry bude stát zasahovat do volného času obyvательства. Nabídka volnočasových aktivit by v městech a obcích měla tvořit funkční systém bez preferování institucí, organizací či majetkoprávních vztahů.

Státní zájem by měl spočívat především v:

- založení a financování zařízení pro volný čas
- podpoře spolkům a organizacím
- vytváření podmínek pro uspokojování samovolných činností dětí v neorganizovaném volném čase
- budování pozitivních postojů dospělých k aktivitám dětí ve volném čase
- stanovení výchovy ve volném čase a příprava pedagogů na tuto činnost
- ochraně před nepřiměřenou komercializací

Zdravotně hygienický pohled v rámci využívání volného času by měl sledovat především to, jak je podporován zdravý tělesný a duševní vývoj člověka. Jde především o uspořádání režimu dne, hygienu prostředí a sociální vztahy. Správné využití volného času může mít pozitivní dopad na zdraví člověka.

Pedagogicko-psychologické hledisko by mělo spočívat v respektování individuálních zvláštností každého člověka ve volném čase. Zároveň by mělo sledovat, jak a do jaké míry volnočasové aktivity uspokojují psychické a fyzické potřeby člověka. Volnočasové aktivity by měly podporovat individuální aktivitu, seberealizaci, sociální vztahy, motivaci, bezprostřednost (Pávková a kol., 2002, s. 15–18).

1.3 Historie volného času

První zmínky o volném čase můžeme spatřit již v antice u Aristotela. Aristotelovo pojetí bylo upřednostňovat intelektuální činnosti před fyzickou prací. Volný čas chápal jako čas k přemýšlení, k četbě poezie, poslouchání hudby nebo příležitosti k diskuzím s přáteli. Volný čas byl pro Aristotela nejvyšší hodnotou spojenou se svobodou a štěstím (Knotová, 2011, s. 34–38). Aristoteles svými úvahami o volném čase ovlivnil mnoho následovníků, z jeho odkazu čerpali římsí stoikové. Seneca na rozdíl od Aristotela stavěl právo člověka na jeho volný čas, a to i nad požadavky společnosti (Spousta, 1994).

Ve středověku měla církev dominantní postavení. Volný čas byl vnímán jako prostor k oddechu po práci a pro zbožné rozjímání. Život byl plně podřízen kontrastu práce a volného času (Knotová, 2011, s. 34–38). Volný čas se ve středověku svým charakterem od současnosti velmi lišil. Byl daleko více vázaný s prací (Kostelanský, 2013, s. 30–31).

V 16. století, v období renesance, nastala změna v pojetí života, volného času a práce. Církev zdůrazňovala význam práce a volným časem opovrhovala. Práce se stala životní dominantou, nicnedělání bylo zavrhnuto. Doba odpočinku měla sloužit pouze k nabrání sil, aby člověk mohl dále pracovat. Volný čas byl chápán jako něco nepatřičného (Knotová, 2011, s. 34–35). Představitel osvícenství John Locke ve svém díle *O výchově* uvádí, že doba odpočinku by měla být uspořádaná s ohledem na uvolnění organismu, který byl namáhaný. Zdůrazňuje věnování se činnostem, které přinášejí potěšení, uvolnění a zážitek. Odpočívat ale neznamenalo lenošit, namáhavá práce měla poskytnout odpočinek a rozptýlení (Kostelanský, 2013, s. 31).

V novodobé společnosti je volný čas spjat s proměnami práce a životního způsobu obyvatel a měst po skončení třicetileté války. Začal dlouhodobý proces uvolňování života člověka od domova jako současného bydliště, pracoviště a místa trávení volného času. Po skončení třicetileté války si bohatší lidé začali stavět víkendové domy, ve městech začali vznikat spolky,

kavárny. Postupně se vytvořil prostor pro činnosti vzdělávacích, hudebních, divadelních a tělovýchovných spolků, pořádání slavností a výletů. Díky obcím, pedagogům a sdružením dospělých začaly vznikat nové typy institucí a činností. V prvních obdobích se vytvořily dva hlavní typy zařízení, které přetrvaly až do současnosti:

- zařízení pro dospělé
- zařízení pro mladší věkové skupiny – vytvářela pro ně nový specifický výchovný prostor. Byly to např. kluby a sportovní zařízení na školách, dětské zahrady pro pobyt na vzduchu a pro pohybové aktivity (Pávková a kol, 2002, s. 21).

Hospodářský a politický vývoj umožnil v západoevropských zemích budovat zařízení pro volný čas. Rozvoj ve střední Evropě byl opožděn, zařízení se zaměřovala na sociální a zdravotní problematiku.

V meziválečném dvacetiletí se vznikly dva základní modely:

- v některých evropských zemích se začaly rozvíjet dosavadní typy zařízení a jejich aktivity a vznikaly nové, a to zejména díky sdružením mládeže a dospělých. Takto se začaly rozšiřovat domy mládeže a kultury, ubytovny mládeže apod.
- druhým základním modelem byla tehdejší sovětská síť volnočasových zařízení pro děti a dorost. Jejich vznik a působení přímo souvisel s vlivem státu a jeho ideologií.

Československo v meziválečném období dohánělo zpoždění a začalo budovat zařízení pro všechny věkové kategorie. Pokračovala činnost zařízení sociálních, charitativních a zdravotních, podporovaných státem a dobrovolnými sdruženími. Od konce 2. světové války se počet zařízení zvyšoval a vznikaly nové typy. Obohacovaly a rozšiřovaly jejich obsah a věkové rozpětí. Postupem času se také vyvinula hřiště určená pro sport, volnočasová centra pro děti a mládež, letní tábory atd. Při škole začala vznikat zařízení pro děti zaměstnaných rodičů – školní družiny a školní kluby.

Sedmdesátá a osmdesátá léta byla charakteristická nárůstem životních problémů mladé generace v západoevropských zemích. To vyžadovalo větší pozornost věnovanou sociálním problémům v životě dětí a dospívajících. V této době se dospívající mládež začala emancipovat od své rodiny. Vznikala alternativní hnutí a další iniciativy mladých lidí. V této souvislosti se západoevropské země snažily navrhovat a realizovat komplexní politiku zaměřenou na mladé

lidí. V zemích střední a východní Evropy se v tomto období rozšiřovala síť dosavadních typů zařízení, zejména školních družin a klubů, domů pionýrů a mládeže (Pávková a kol, 2002, s. 25).

V posledním desetiletí 20. století začala evropská společnost procházet zásadními změnami, které se promítly do pojetí a praxe volnočasového vzdělávání (Pávková a kol, 2002, s. 26). Problematice volného času se začala přikládat velká důležitost. Poukazovalo se na vážné problémy, které se týkaly volného času v životě člověka, především v průmyslově vyspělých zemích (Kostelanský, 2013, s. 33–34).

Proměna postkomunistické země se začala promítat do pojetí praxe výchovy dětí a mládeže ve volném čase několika směry. V hnutí mladých vznikla pluralita. Dosavadní jednotné pionýrské organizace byly jen jedním z mnoha subjektů v oboru. Vznikala nová sdružení s různým zájmovým zaměřením. Dosavadní zařízení pro volný čas nadále fungovala a rozvíjela se. Východiska i praxe zařízení volného času dětí a mládeže obou částí rozdělené Evropy se začala sbližovat. Tomu napomáhaly zesilující mezinárodní kontakty dětí a mládeže. Sdružení a zařízení dětí a mládeže se začala vyrovnávat s novými společenskými a vnitřními podmínkami své existence a činnosti (začala se otvírat novým obsahům, brát v úvahu další cílové skupiny, uplatňovat nové přístupy v organizaci apod.). Zařízení volného času přinesla kromě pozitivních výsledků i nové a závažné problémy. Zařízení se proto snažila rozvíjet všestrannost a zvyšovat účinnost nabídek (Pávková a kol., 2002, s. 26–28).

1.4 Funkce volného času

Volný čas je důležitou a významnou součástí života, který hraje důležitou roli jak pro jednotlivce, tak i pro společnost. Některé funkce jsou základní, založené ze samotné podstaty a prvotního smyslu volného času. Další funkce volného času se postupně objevují v závislosti od společenských podmínek, v důsledku doby a změn společenského života (Kratochvílová, 2010, s. 86–90).

Lze říci, že funkce volného času se posuzují ve dvou rovinách. První rovina je společenská funkce a druhá rovina jsou funkce významné pro člověka. Všechna různá členění vztahují funkce buď ke společnosti nebo k individu (Knotová, 2011, s. 32–34).

Dumazedier rozlišuje tři vzájemně propojené funkce volného času, které existují ve všech činnostech všech lidí. První funkce je odpočinek, kdy volný čas slouží k zotavení nebo

odstranění fyzického nebo psychického stresu. Druhou funkcí je rozptýlení, kdy volný čas přináší zábavu a únik od monotónní práce a poslední funkcí volného času je rozvoj, kdy volný čas podporuje rozvoj osobnosti. (Knotová, 2011, s. 32–34).

Podle Pávkové existují 4 funkce volného času:

- výchovně–vzdělávací funkce
- zdravotní funkce
- sociální funkce
- preventivní funkce

Výchovně–vzdělávací funkce spočívá v záměrném a cílevědomém ovlivňování osobnosti vychovávaných jedinců. Výchova ve volném čase dává prostor pro uspokojování a kultivaci potřeb, pro uspokojování, usměrňování, rozšiřování a prohlubování zájmů. Ale také pro objevování a rozvíjení specifických schopností. V rámci zájmových skupin probíhá sociální učení, kde si účastníci osvojují vědomosti a dovednosti žádoucí pro život mezi lidmi. Utváří si také vztah k celoživotnímu vzdělávání jako přirozené součásti lidského života. Prostřednictvím pestrých a zajímavých činností se člověk motivuje k společensky žádoucímu využívání volného času, k získávání nových vědomostí a dovedností.

Zdravotní funkce je dle Pávkové také velmi důležitá, jelikož zdraví je obecně vnímáno jako vysoká hodnota v životě člověka, a proto by volnočasové aktivity, které přinášejí nějaké zdravotní benefity, měly být součástí volnočasového jednání jedince. Z psychohygienického hlediska je důležitá samotná existence volného času. Je škodlivé pro duševní a fyzické zdraví, když člověk nemá ve volném čase dostatek možností odpočívat, nebo když má dlouhodobý nedostatek volného času.

Sociální funkce znamená vytváření podmínek na navazování sociálních kontaktů a vztahů ve společnosti.

Preventivní funkce spočívá v předcházení negativních jevů (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, s. 70–72).

H. W. Opaschowski (in Važanský, 2001, s. 36–38) uvádí jiné funkce volného času: *rekreace* (potřeba zotavení, osvěžení, zdraví), *kompenzace* (potřeba vyrovnání, rozptýlení a potěšení), *edukace* (potřeba poznání a dalšího vzdělávání), *kontemplace* (potřeba klidu, pohody, rozjímání

a sebevědomí), *komunikace* (potřeba sdělení, kontaktu a družnosti), *integrace* (potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin), *participace* (potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí) a *enkulturace* (potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě). Tyto uvedené funkce volného času dle Opaschowksiho tvoří vzájemně propojený celek, v němž rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace jsou funkce převážně individuální, zatímco enkulturace a komunikace mají význam společenský (Knotová, 2011, s. 32–34).

Zajímavé je i členění, které vytvořil Rojek. Jeho vymezení se výrazně odlišuje od tradičně užívaných v Evropě. Uvádí funkci *manipulativní*, kdy volný čas je prostředkem sociální stratifikace, funkci *regulativní*, to znamená že volný čas reguluje životní způsoby a životní styly, funkci *identitní*, kdy volný čas slouží k sociální exkluzi nebo inkluzi a funkci *mobilizační*, kde volný čas tvoří prostor pro opozice vůči tlaku společnosti (Knotová, 2011, s. 32–34).

1.5 Aspekty ovlivňující prožívání volného času

Všechny jevy, které na nás působí a ovlivňují naše chování a jednání i to volnočasové, lze rozdělit do dvou velkých kategorií – činitele vnitřní (endogenní) a činitele vnější (exogenní). Činitele vnitřní vycházejí z charakteristik naší osobnosti, činitele vnější zahrnují jevy, jež existují nezávisle na nás.

Mezi vnitřní činitele patří:

- demografické charakteristiky (věk a pohlaví)
- zdravotní stav a fyzické možnosti
- psychické charakteristiky

Vnější činitele souvisí s prostředím, ve kterém žijeme:

- rodina
- vrstevnická skupina
- místo bydliště
- celospolečenské podmínky
- masmédia (Vyhnálková, 2013, s. 14).

1.5.1 Vnitřní činitelé volného času

Věk je jedním ze zásadních faktorů, který ovlivňuje trávení volného času jedince. V provozování různých aktivit ve volném čase můžeme pozorovat mezigenerační rozdíly. V období předškolního věku dětí volný čas představuje velkou část jejich běžného dne. V mladším školním věku již děti chápou, že čas je rozdělený na povinnosti ve škole a volný čas. Ve starším školním věku volný čas pubescenta poukazuje na tendence v jeho osobnosti, vyjadřuje jeho zájmovou a hodnotovou orientaci. Zájmy v období adolescence již vypovídají o hodnotové orientaci a přetrvávají až do dospělosti. V dospělosti je volný čas ovlivněn rodinným a profesním životem, kdy volný čas představuje prostor pro uvolnění od povinností a běžných starostí (Vyhnálková, 2013, s. 15).

„Životní etapa stáří je z hlediska volného času specifická. Senior, jenž vstoupí do důchodu, náhle disponuje nebývalým množstvím volného času, jež je třeba naplnit tak, aby přispíval k celkové životní pohodě jedince. Ne vždy se stárnoucímu člověku podaří uspokojivé činnosti nalézt. Zcela nezbytné proto je začít se na stáří včas připravovat – ještě v produktivním věku navazovat a prohlubovat přátelské vztahy a kontakty, rozvíjet své zájmy a hledat aktivity, jímž by člověk mohl prospívat nejen sobě, ale i svému okolí.“ (Vyhnálková, 2013, s. 15).

Starší lidé obecně ještě preferují kutilství a práci na zahradě, zatímco lidé do 30 let nejčastěji sledují televizi, setkávají se s přáteli a navštěvují kulturní či společenská zařízení. I mezi pohlavím můžeme vidět velké rozdíly. Ženy se na rozdíl od mužů více soustředí na rodinu a domov, častěji také navštěvují různé kulturní akce, divadla, galerie. Pozorujeme u nich absenci individuálních zájmů, méně aktivní jsou i ve sportovních činnostech. Muži se ve svém volném čase více věnují nejenom sportu, ale i sebevzdělání (Šerák, 2009, s. 37–42).

1.5.2 Vnější činitelé volného času

Volný čas je spjat se sociálními kontakty a vztahy člověka. Každá ze sociálních skupin, do nichž člověk patří, má svůj vlastní systém hodnot a norem, které ovlivňují i naplnění volného času (Šerák, 2009, s. 37–42). Velký význam má pro jedince především rodina. Pro mladého člověka je rodina prvním vzorem trávení volného času (Vyhnálková, 2013, s. 17–18). Rodina především určuje, které aktivity jsou žádoucí a hodnotné.

Bydliště je dalším působícím faktorem na volný čas. Možnosti trávení volného času jsou jiné ve městě a na venkově (Vyhnálková, 2013, s. 17–18). V menších obcích mnohdy chybí nabídka kulturně společenských zařízení, např. kina, knihovny apod. Z toho důvodu sledují obyvatelé venkova všeobecně více televizi. Na druhou stranu se v tomto prostředí významně projevuje smysl pro kolektivní život (Šerák, 2009, s. 37–42).

I dosažené vzdělání člověka ovlivňuje trávení volného času. S vyšším stupněm vzdělání se snižuje sledování televizních pořadů a pasivní nečinnost. Vzdělanější muži navštěvují méně restaurační zařízení a ženy se méně věnují ruční práci. S vyšší vzdělaností naopak stoupá čas, který je věnovaný takovým aktivitám, jako jsou například sport, četba nebo návštěvy přírody. Vzdělání lidé jsou více zaměřeni na všestranný rozvoj, mají bohatší a vyspělejší zájmy. S rozvojem společnosti se rovněž objevují skupiny obyvatel, které již „neumí“ odpočívat.

Dalším faktorem může být i profese. Například dělníci se více věnují kutilství, sledování televize, neformálním sociálním aktivitám či úplné nečinnosti. Zemědělci se jen velmi málo věnují procházkám, rekreaci v přírodě, sportu, četbě a kulturnímu životu. Oproti dělníkům či zemědělcům se ostatní zaměstnanci výrazně častěji rekreují, cestují, čtou, sportují a zúčastňují se kulturních akcí (Šerák, 2009, s. 37–42).

1.6 Volný čas a životní styl

Životní styl lze definovat jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje (Pávková a kol., 2002, s. 28–31). To, jak člověk tráví svůj volný čas poukazuje na jeho životní styl. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních podmínek. Každý jedinec má svůj individuální systém hodnot, které se utváří na základě životních podmínek a aktivitou jedince. Z hlediska volného času je možno dělit lidi podle toho, jakou hodnotu volnému času přisuzují. Pro některé lidi je největší hodnotou práce, kdy volný čas někdy vnímají dokonce jako něco nepatřičného a nesprávného (Pávková a kol., 2002, s. 28–31).

Životní styl je tvořen v průběhu celého života, 24 hodin denně. Nepatří sem jen aktivity ve volném čase, můžeme do něho zařadit i způsob dopravy, stolování, komunikaci, trávení dovolené nebo například velikost rodiny a interakci mezi jejími členy. Životní styl jedince se vyvíjí celý život. V každé životní fázi je přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici.

Každá životní fáze má svou podobu životního stylu, která odpovídá sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi (Sak, Kolesárová, 2012, s. 92–94).

Životní styl člověka se projevuje ve třech oblastech:

- ve způsobu využívání materiálních a sociálních podmínek
- v hodnotové orientaci člověka
- ve způsobu jednání a aktivitě člověka

Materiální prostředky ve vztahu k volnému času lze využívat velmi rozmanitě, cílem vynakládání prostředků může být touha po poznání nebo snaha získat zážitky. Stejně také i vliv sociálního prostředí může být rozmanitý. Někteří jedinci dávají přednost individuálním zájmovým činnostem, jiní se naopak sdružují v menších či větších sociálních skupinách. Preferované formy jsou důležitým ukazatelem životního stylu. Pro posuzování sociálních vlivů ve volném čase hraje prvotní roli rodina. V rodině získáváme prvotní zkušenosti s využíváním volného času. Rodiče jsou pro své děti prvními vzory. Děti se od svých rodičů učí žít určitým způsobem, přebírají, napodobují jejich životní styl (Pávková a kol., 2002, s. 28–31).

Hodnotová orientace člověka se projevuje i ve vztahu k volnému času a jeho obsahu. Pro životní styl člověka je důležité, jak hodnotí význam volného času v osobním životě. Hájek uvádí tři situace, které mohou nastat. Může nastat situace, kdy jedinec význam volného času podceňuje. Jeho hlavní náplň života je především plnit povinnosti a odpočívat lze až po splnění všech povinností. Volnočasové aktivity jsou často spojené s výčitkami svědomí, a proto nevedou k psychickému uvolnění. Další situací může být, že jedinec význam volného času přeceňuje. Hlavní náplň člověka je to, co ho baví. Někdy se stává, že povinnosti a zájmy splývají. Poslední situace, která může nastat dle Hájka je, že jedinec chápe reálný význam volného času, tzn. že ho nepřeceňuje a nepodceňuje. Kromě pracovních povinností má oblast zájmů, kterým se ve svém volném čase věnuje a které mu poskytnou prostor pro relaxaci. Součástí životního stylu je také způsob jednání člověka, míra a směřování jeho aktivity v rozmanitých životních situacích. Ve vztahu k volnému času lze rozlišit pasivní trávení volného času a jeho aktivní využívání (Pávková a kol., 2002, s. 28–31).

2 Stáří, stárnutí a změny ve stáří

Každý člověk stárne. Je všeobecně známo, že stárnutí a stáří, stejně jako smrt, jsou jedinou spravedlivou jistotou, kterou máme. Již od narození každý člověk stárne a každý stárne jinak. V některých obdobích svého života člověk stárne rychleji, v jiných naopak pomaleji.

2.1 Senior

„Pojem senior není v naší legislativě ani v odborné literatuře jednoznačně vymezen. Je používán jako synonymum pro označení starého člověka, respektive poživatele starobního důchodu, to ale není zcela přesné a může to být i zavádějící.“ (Špatenková, 2015, s. 138).

V České společnosti se běžně užívají pojmy jako důchodce, senior, stařenka, stařeček ale také babička i dědeček, i když, že se nejedná o naše příbuzné. I přes velké množství podobných výrazů si vždy pod těmito pojmy představíme představitele dané cílové skupiny (Janiš, 2016, s. 32).

V odborné literatuře se můžeme setkat s pojmem geront, který v nás však vytváří dojem spíše nesoběstačného člověka. I pojem důchodce není vyhovující, protože označuje pouze člověka, který pobírá starobní důchod. Nejvhodnější pojem, který se ustálil, je termín senior. Tento termín v sobě nemá žádný emocionální nádech a označuje člověka v celém věkovém období sénia. Je to významově neutrální pojem, který nahrazuje specifické označení starého člověka z pohledu různých vědeckých disciplín (Jarošová, 2006, s. 9).

Haškovcová (in Jarošová, 2006, s. 9) tvrdí, že označení starý člověk se zakládá především na společenské konvenci, která má převážně ekonomické důvody. Současná společnost považuje za starého člověka, kterému vznikl nárok na starobní důchod.

Definovat seniora jako kategorii lze velmi obtížně. Prolínají se zde hlediska biologicko–medicínské se sociologickými. Senior je člověk završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. Generace seniorů je tvořena lidmi, které navzájem něco spojuje, a naopak vůči mladým generacím něco diferencuje (Holczerová, 2013, s. 21).

Výzkumy uvádí, že lidé vnímají člověka jako starého dle těchto faktorů:

- fyzický stav
- věk
- ztráta duševní svěžesti
- ztráta autonomie
- potíže se přizpůsobit změnám
- odchod do důchodu
- potíže s řešením problémů
- narození vnoučat

Z těchto faktorů vyplývá značná míra subjektivnosti při označování lidí za seniory. Každý faktor by mohl být přiřazen i člověku, kterého bychom za seniora neoznačili (Janiš, 2016, s. 32–35).

2.2 Stáří

Stáří je životní fáze člověka, která je ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice je ostře vymezena smrtí. Spodní věková hranice není přesně definovaná (Sak, Kolesárová, 2012). Stanovit hranici stáří a určit, kdy po jejím překročení se člověk stává starým, je velmi složité. Mezi hlavní charakteristiky stáří patří individuální rozdíly, které jsou závislé na zdravotním a psychickém stavu jedince, jeho rodinném zázemí, vlastním sebepojetí. Dalším faktorem je také vývoj života a životní styl (Holczerová, 2013, s. 21).

Vladimír Pacovský (in Špatenková, 2015, s. 178) charakterizuje stáří jako posloupnost nezvratných změn, ke kterým dochází v živém organismu a které postupně omezují a oslabují jeho funkce.

Stáří, jako etapa lidského života, je zpravidla determinováno na základě vývojové psychologie. Nejčastěji se v odborné literatuře setkáváme s následující dělením.

- 60–74 let (rané)
- 75–89 let (pravé stáří)
- 90 a více let (dlouhověkost) (Janiš, 2016, s. 37).

Stáří lze definovat skrze:

- chronologický věk – stáří je dáno kalendářním věkem. Názor, od kolika je člověk starý, se historicky proměňuje a souvisí s průměrným věkem populace. V současné době se za počátek stáří považuje hranice 65 let, celosvětově je spíše akceptována hranice 60 let.
- biologický věk – stáří určuje stupeň involuce a degenerace tkání, které se projevují poklesem fyzických sil, kognitivních schopností a celkové výkonnosti organismu.
- změny v sociálních rolích – stáří bývá definováno sociálním fungováním, ukončením rodičovství, odchodem do důchodu (Thorová, 2015, s. 463).

Pichaud poznamenal, že stáří je období, kdy se výrazně mění dosavadní způsob života. Produktivní člověk přechází pomalu do období stárnutí a stáří. Tento stav si nejčastěji poprvé uvědomí, když přijde období tzv. syndromu prázdného hnízda. Kdy se jejich dospělé děti osamostatní a narodí se vnoučata. Dalším velkým milníkem je odchod do penze. Postupně dochází k úbytku sil, zpomalování životního tempa a zhoršování zdravotního stavu. V neposlední řadě dochází i ke zhoršení ekonomické situace. Další velkou změnou, která může nastat, je úmrtí partnera a vrstevníků. Senioři mají mnohdy pocit zbytečnosti, což vede k vážným psychologickým problémům. Nejvíce ohroženo je u seniorů udržování sociálních kontaktů, které v případě zanedbání mohou vést k sociální izolaci (Dvořáčková, 2012, s. 9–11).

2.2.1 Biologické stáří

Biologické stáří je označení pro konkrétní míru involučních změn daného jedince. Jeho přesné vymezení se nedaří a není shoda ani o tom, co by mělo vyjadřovat (Kalvach a kol., 2004, s. 47).

Proces biologického stárnutí je ovlivňován genetickými dispozicemi, životním stylem a probíhá u každého jedince individuálně (Jarošová, 2006, s. 21–22).

Biologické stárnutí lze definovat jako souhrn nevratných biologických změn, kde je predikující zvýšené riziko nemocí, funkčních deficitů, úmrtí, případně i maximální čas zbývající do přirozené smrti u daného člověka. Vnější vyjádřením involučních změn je pokles výkonnosti, míra funkčního zdraví ale také změny postavy, postoje, chůze, vlasů, pokožky (vrásky), chrupu, fyziognomie obličeje, chování atd. (Čevela a kol., 2011, s. 25–26).

Mühlpacher uvádí dva přístupy biologického stáří:

1. Epidemiologický přístup

- stárnutí a umírání jsou děje především nahodilé
- přirozená smrt stářím zřejmě neexistuje, pouze smrt jako nehoda
- v optimálních podmínkách může být život velmi dlouhý

2. Gerontologický přístup

- stárnutí a umírání jsou procesy svou povahou zákonité
- vykazují druhovou specifickou a blízkost u dvojčat
- jsou kódovány genetickou informací
- přirozená smrt stářím existuje
- ani v optimálních podmínkách se život neprodloží na jistou hranici, k níž se již blížíme, nedojde-li k ovlivnění genetické informace (Mühlpacher, 2009, s. 19).

2.2.2 Sociální stáří

Sociální stáří představuje proměnu sociálních rolí a potřeb, ale také životního stylu a ekonomického zajištění. Stáří je v tomto případě chápáno jako sociální událost. Sociální stáří upozorňuje na společné zájmy i na rizika seniorů, ke kterým patří např. malá adaptace na penzi, ztráta životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti, věková segregace a diskriminace. Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování (Kalvach a kol., 2004, s.47–48). Sociální stáří můžeme chápat jako „vystoupení či vytlačení ze světa mládeže“, mladých schopností, aspirací, motivací, zájmů a povinností (Čevela a kol., 2011, s. 25–26).

2.2.3 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří je dáno dosažením určitého věku, který vychází ze studie „průměrného“ průběhu života a biologického stárnutí. Kalendářní stáří je snadno a jednoznačně stanovitelné, takže vyhovuje demografickým i jiným potřebám. Neříká však nic o individuálních involučních změnách ani o sociálních rolích a jeho parametry se historicky mění (Čevela a kol., 2011, s. 25–26). Rozhodující věková hranice se posouvá, protože se prodlužuje očekávaná doba dožití a průběžně se zlepšuje zdravotní a funkční stav nově stárnoucích generací. Dnes je za počátek stáří vesměs považován věk 65 let a o vlastním stáří se hovoří od věku 75 let, který se jeví jako uzlový ontogenetický bod (Kalvach a kol., 2004, s. 48).

2.3 Stárnutí

„Stárnutí je specifický, nezvratný a neopakovatelný biologický proces, který je univerzální pro celou přírodu a jehož průběh je nazýván životem. Délka života je přitom geneticky determinovaná a pro každý druh specifická“ (Topinková, Neuwirth in Jarošová, 2006, s. 7).

Pacovský (in Jarošová, 2006, s. 8) rozlišuje dva typy stárnutí:

- stárnutí fyziologické
- stárnutí patologické

K fyziologickému stárnutí dochází přirozeně a je běžnou součástí života jedince. Jde o legitimní epochu ontogeneze, vývoje jedince od narození po smrt. Patologické stárnutí se může projevovat několika různými způsoby: předčasným stárnutím, rozdíly mezi kalendářním a funkčním věkem, kdy je kalendářní věk nižší než funkční. Patologické stárnutí se mimo jiné projevuje snížením soběstačnosti (Malíková, 2011, s. 14).

Stárnutí je souhrn změn, kterým podléhá organismus v průběhu času. Tyto změny neprobíhají synchronně, ale jsou individuální a asynchronní. Stárnutí jednotlivých systémů a funkcí organismu není jednotné. Stárnutí je podle Pacovského považováno za přechodné období vývoje mezi dospělostí a stářím (Špatenková, 2015, s. 58–59).

Pacovský a Heřmanová rozdělují teorie stárnutí do tří skupin:

- teorie působení vnějších vlivů (ekologické podmínky, vliv bakterií a virů apod.)
- teorie o působení vnitřních vlivů (genetický program apod.)
- teorie porušené integrace a organizace (in Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 203)

Do působení vnějších vlivů stárnutí můžeme zahrnout ekologické podmínky. Výzkumy ukázaly, že ženatí muži, kteří žijí na zemědělských farmách a jsou nekuřáci, žijí o 22 let více než svobodní muži, kteří kouří denně dva balíčky cigaret. Mezi další vnější vlivy můžeme zařadit i působení bakterií a virů. I nepatogenní flóra, která je přítomná v organismu za fyziologických podmínek, může ovlivnit délku života. Mezi vnitřní vlivy, které dle Pacovského a Heřmanské ovlivňují stárnutí, patří genetický program, kdy se předpokládá, že proces stárnutí je přímo kontrolován geneticky daným programem. Do této skupiny můžeme zařadit i teorii metabolických změn. V průběhu stárnutí i ve stáří

se objevují změny molekulární, buněčné, tkáňové a orgánové. Do teorie porušené integrace a organizace patří mnoho dílčích teorií. Za zmínku stojí imunologická teorie, která je založená na skutečnosti, že nastávají chyby při dělení buněk, při vzniku nových buněčných populací. S věkem vzrůstá neschopnost rozpoznávat a odstraňovat omyly. Tím se hromadí imunologicky vadný materiál, který je stimulem k nástupu autoimunitního fenoménu. Z tohoto hlediska lze stáří charakterizovat jako přetrvávající a generalizovaný autoimunitní stav (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 65–72).

Stárnutí lze charakterizovat určitými hledisky, které přispívají k ovlivňování pozitivního či negativního vnímání tohoto období života ze strany široké veřejnosti. Stárnutí prochází celým profilem člověka a zasahuje stránku jak biologickou, tak psychickou a sociální. Výraznými známkami stárnutí jsou především biologické změny – držení těla, vzhled kůže a vlasů, pohybové potíže atd. Jednotlivé změny ve stáří můžeme rozdělit do tří základních oblastí: fyzické, psychické a socio-ekonomické. Tyto oblasti nestojí v životě člověka samostatně, ale jsou propojené (Janiš, 2016, s. 35–38).

Pro úspěšné stárnutí je charakteristické, že lidé zůstávají fyzicky a psychicky v pohodě i ve velmi vysokém věku (Špatenková, 2015, s. 58–64).

2.4 Projevy stáří

Počátek stáří postihuje většinu starších lidí, kteří jsou relativně zdraví a v dobré fyzické kondici. Zdraví a fyzická kondice tedy nejsou limitujícími faktory nástupu stáří. Za změnou životního stylu seniorů je osvobození, zvýšení svobody, subjektivně i objektivně. Rozšíří se čas, kdy senioři mohou sami rozhodovat o tom, co chtějí dělat.

Obecné charakteristiky stárnoucí osoby:

- projevuje se celkový úbytek sil a jednotlivých schopností jedince
- snižuje se výkonnost a zvyšuje se potřeba větší přípravy, podpory a koncentrace na provádění jednotlivých činností
- zvyšuje se potřeba odpočinku, poskytování podpory a pomoci
- mění se žebříček životních hodnot a potřeb u seniora
- dochází ke změnám v psychickém stavu a emočních projevech jedince (Malíková, 2020, s. 18–19).

2.4.1 Fyzické změny

Na zdravotní stav seniorů má vliv zejména životní styl a typ zaměstnání v průběhu věku produktivního, ale také genetické dispozice a vlivy vnějších faktorů. Nejvýraznější fyzické změny lze spatřit u smyslových orgánů, které přispívají k horšímu prožívání světa u seniorů. Zhoršuje se zrak, zhoršuje se vnímání barev, zhoršuje se akomodace. Nejčastějším typem je oslabení sluchu, kdy dochází ke zhoršení vnímání zvuků o vysokých frekvencích a celkově se zhoršuje přenos zvuku.

Stárnutí z biologického hlediska lze rozdělit na primární a sekundární. Primární stárnutí je dáno biologickými změnami spojenými s věkem jedince. Oproti tomu sekundární stárnutí je způsobeno tím, že samotný proces stárnutí závisí na aktuálním zdravotním stavu člověka a vlivu prostředí. Starší lidé mohou také trpět zdravotními omezeními, včetně problému s mobilitou. Začínají se objevovat chronické potíže, které se mohou dále zhoršovat a nadále ovlivňovat kvalitu života ve stáří (Špaténková, 2015, s. 64). Tyto popsané fyzické změny ve stáří mají obvykle přímý dopad na realizované volnočasové aktivity seniorů (Janiš, 2016, s. 42–45).

K nejčastějším onemocněním ve stáří patří kardiovaskulární onemocnění, nemoci pohybového aparátu, respirační, endokrinní, gastrointestinální a smyslové vady (Janiš, 2016, s. 42–45).

U seniorů se také mění pohybová aktivita, nejvýznamnější změnou je ubývání rychlosti pohybů zpomaluje se psychomotorické tempo. Dochází také k prodloužení reakčního času, tj. prodlužování doby mezi působením podnětu a následnou reakcí na něj. To je způsobeno změnami v centrálním nervovém systému.

Všechny tyto fyzické změny mají vliv na vzhled i chování seniora. Začínají se objevovat pocity introvertního zaměření, nedůvěry a nejistoty. Člověk se čím dál více zaobírá sám sebou, svými tělesnými orgány a jejich funkcemi. S těmito tělesnými změnami úzce souvisí i změny v psychickém vývoji jedince (Dvořáčková, 2012, s. 11–15).

2.4.2 Psychické změny

Do psychologického stárnutí lze zahrnout všechny změny psychiky, které se vyskytují stále častěji s rostoucím věkem. Mezi psychickými změnami a projevy ve stáří existují individuální rozdíly, které jsou podmíněné probíhající biologickou involucí (Jarošová, 2006, s. 24–29).

Změnu v oblasti kognitivních funkcí vystihuje zpomalení. Senioři potřebují k vykonání nějakého úkolu daleko více času, ale na druhou stranu se snaží daný úkol vykonat precizně. Senioři zpracovávají informace déle a jejich reakční doba se prodlužuje. Vztah psychických a fyzických změn je nejlépe prezentován zhoršením v oblasti percepce. Pokud se zhoršuje zrak a sluch, tak dochází ke zhoršení v oblasti vnímání podnětů z okolí. Výsledkem může být i dobrovolná sociální izolace. K negativním projevům dochází i v oblasti pozornosti. Pozornost seniorů může být ztížena nadbytečnými podněty, které senioři nedokáží odfiltrovat (Janiš, 2016, s. 45–49).

Stárnutí ovlivňuje také většinu paměťových funkcí. Vliv zde má dosažená úroveň vzdělání, rozumové schopnosti. Senioři mají v paměti informace, které jsou zbytečné a nedokáží je eliminovat (Janiš, 2016, s. 45–49). U seniorů je typické, že mají zachovalou dlouhodobou paměť a zhoršenou paměť krátkodobou (Jarošová, 2006, s. 24–29). Ke zhoršování paměti dochází významněji ve věku od 70 do 90 let. Nejlépe se uchovává obsahová složka logicko–smyslové paměti. Symbolicko–smyslová paměť slábne více než obsahová složka paměti, ale i tak si zachovává lepší stopu než mechanické zapamatování. Pokud jde o pozornost, zmenšuje se zejména její rozsah (tj. množství podnětů, na které můžeme současně pozornost zaměřit) a schopnost přenášet pozornost z jednoho objektu na druhý. Snižuje se schopnost delšího soustředění a vnímání (Špaténková, 2015, s. 65).

Psychickou involuci lze chápat jako probíhající demontáž osobnosti. Jednou z nezávažnějších poruch v oblasti psychických změn je demence. U demence Alzheimerova typu jsou typické právě změny osobnosti a chování. U seniorů se mohou projevit negativní vlastnosti a do popředí se tak dostávat negativní rysy osobnosti. Psychické změny v kombinaci se sociálními změnami ztěžují seniorům adaptaci na nové prostředí.

Co se týče psychických změn, je třeba uvést, že jejich průběh je velmi individuální. Vztah mezi fyzickými a psychickými změnami u seniorů a trávením volného času je patrný. Jakákoli

negativní změna vede k omezení volnočasových aktivit, což následně vede k dalším negativním změnám v oblasti psychické (Janiš, 2016, s. 45–49).

2.4.3 Socioekonomické změny

Sociální stárnutí provází řada změn. Jednou z nich je odchod z aktivního pracovního života do starobního důchodu. Tento odchod je spojen s mnoha změnami, které mohou člověka výrazně ovlivnit. Odchodem do starobního důchodu se tak mění sociální role. S ukončením pracovního života se snižuje autorita seniora a společenská prestiž (Jarošová, 2006, s. 29–32). Dochází k omezení kontaktu s bývalými spolupracovníky, vyrovnání se s odchodem vlastních dětí z domova a seznámení s novým režimem dne. Mění se náš sociální status. Dalším milníkem je změna našich finančních příjmů, a to za předpokladu, že se starobní důchod stane našim jediným příjmem (Janiš, 2016, s. 49–52).

Sociální kontakty seniora celkově přirozeně řídnou – přátelé, kamarádi a známí umírají, nebo jim zdravotní stav nedovoluje stýkat se se svými vrstevníky (Špatenková, 2015, s. 70). Změny v sociální ekonomické oblasti jsou přirozenou stránkou seniorského věku. Tyto změny jsou spojeny se změnami fyzickými a psychickými. Senioři patří mezi skupiny obyvatel, které jsou ohrožené sociálním vyloučením a také relativní chudobou (Janiš, 2016, s. 49–52).

Sociální struktura každé společnosti je vždy spojena se společenskými vztahy. Postoj společnosti ke stáří se vyvíjí a mění. S tím souvisí i společenská role seniorů a jejich společenský statut. Strach z osamělosti se ve stáří zvyšuje a může být ovlivňován různými faktory, jako například fyzický a psychický stav nebo ovdovění. Prevencí izolace a osamělosti jsou kvalitní mezilidské vztahy a zejména funkční rodina seniora. Rodinné vazby působí jako bariéra proti osamělosti, vztahy s dospělými dětmi a vnoučaty se stávají významným zdrojem emocionálního uspokojení a článkem, který spojuje svět (Jarošová, 2006, s. 29–32).

Ke stáří neodmyslitelně patří smrt, která nejen ukončuje lidský život, ale znamená i konec partnerského soužití. Člověk se smíruje jak se smrtí svých vrstevníků, tak i se ztrátou svého partnera. Říčan uvádí, že vyrovnat se s ovdověním znamená přeorganizovat svůj život a upnout se k novým cílům (in Dvořáčková, 2012, s. 13–15).

2.5 Stárnutí populace

Věková struktura obyvatelstva se proměňuje. Vzhledem k tomu, že v posledních desetiletích dochází ke zvyšování relativního podílu i absolutního počtu starších lidí, hovoří se o stárnutí populace (Čevela kol., 2016, s. 71–72).

Populační stárnutí je způsobeno několika faktory:

- relativní – nízká porodnost, ubývání dětí a mladých lidí
- absolutní – nízká úmrtnost, delší život ve stáří, zestárnutí mimořádně početných generací (Čevela kol., 2016, s. 71–72)

Demografové se domnívají, že stárnutí populace je jednou z nejzásadnějších změn a komplexnost a finanční náročnost péče se bude nadále zvyšovat (Procházková, 2019, s. 13–16).

Stárnutí populace je dnes stále více diskutovaným fenoménem, který přímo souvisí se změnami ve struktuře společnosti a zdravotnictví. V blízké budoucnosti lze předpokládat rostoucí poptávku po službách pro seniory. Stárnutí populace se odráží v demografických datech, ze kterých je patrný posun velkého množství lidí do seniorského věku, který je spojený s větší náročností v požadavcích na sociální a zdravotnické služby (Procházková, 2019, s. 13–16).

Stárnutí společnosti se v současnosti stává jedním z celosvětových problémů. Tento proces postihuje ve větší či menší míře všechny země. Postupně se mění věková struktura obyvatelstva takovým způsobem, že se zvyšuje podíl osob starších 60 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let. Podle dlouhodobých prognóz bude podíl starších lidí v populaci stále narůstat (Holczerová, Dvořáčková 2013, s. 19–20).

Bodnárová (in Hrozenková, Dvořáčková, 2013, s. 52) tvrdí, že stárnutí populace je v současnosti realitou a je nutné připravovat zdravotní systém, ale zároveň i jednotlivce a jejich rodiny, na život ve vyšším věku a na možné problémy, které mohou zasáhnout do jejich každodenního života. Jedním z nich je také dlouhodobá péče o seniory, kterou je nutné řešit nejen na úrovni rodiny, ale také komunity a veřejných institucí.

V důsledku zlepšujících se životních a pracovních podmínek, i kvality zdravotní péče, umírá stále méně osob středního věku. Nejen v České republice, ale také v naprosté většině průmyslově vyspělých zemí světa se prodlužuje délka života (Pyšná a kol., 2009, s. 9–12).

Mezi příčinami vyššího věku dožití jsou uváděny:

- genetika: lidé s dlouho žijícími předky mají také obvykle dlouhý život
- pohlaví: ženy žijí déle než muži
- stavba těla: leptosomální typy (s tenkými končetinami) žijí déle
- lokace: ti, kteří žijí v mírném klimatu nebo v bezkonfliktním městě nebo vesnici žijí déle
- stravování: lidé s přiměřenou stravou žijí déle
- manželství prodlužuje délku života muže: dlouhodobě ženatí se s větší pravděpodobností dožijí 70 a více let
- hodinou zvýšené fyzické aktivity denně můžeme zvýšit svůj reálný věk o dva až pět let (Sak, Kolesárová, 2012, s. 91–93).

S tím, jak stále přibývá seniorů, přibývá i sociální skupina, která čerpá veřejné finanční prostředky a nepodílí se na jejich tvorbě. „Dlouhověký svět“ tak má i své stinné stránky – především velké ekonomické důsledky. Senioři se stávají a budou stávat pro společnost stále větší ekonomickou zátěží (Špatenková, 2015, s. 11).

2.6 Kvalita života seniorů

Grochulská (in Hudáková, Majerníková, 2013, s. 154) tvrdí, že zdravotní stav, a především úroveň mobility a nezávislost, jsou faktory kvality života seniorů. Omezení tělesné aktivity, přítomnost chronického onemocnění a vysoký věk nemusí vždy znamenat pokles kvality života. Pokles kvality života u seniora se projeví přítomností negativních pocitů, absencí smyslu života a ztrátou autonomie.

Marková (in Janiš, 2016, s. 53) uvádí: „*Kvalita života se dotýká pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka. Kvalita života souvisí s uspokojováním potřeb.*“ Z tohoto tvrzení vyplývá, že kvalita života má velmi důležitý význam pro každého člověka. Na svém významu však nabývá v případě, kdy se jedná o nemocné lidi, kteří jsou v mnoha

případech nějakým způsobem omezení. Tato omezení lidem mění často životní hodnoty a jejich potřeby.

Pro kvalitu života v seniorském věku je důležité si vytvořit program pro volný čas. Aktivita je prevencí nesoběstačnosti. Udržení a navázání nových kontaktů, společná setkávání vrstevníků i prohlubování mezigeneračních vazeb mají velký význam pro prožití kvalitního stáří (Dvořáčková. 2012, s. 66–68).

„Kvalita života není vázaná pouze na zdravotní stav. Kdybychom připustili takovou tezi, pak bychom současně přijali stanovisko, že v nemoci není prostor pro kvalitní život, a předem bychom odsoudili k nekvalitnímu životu všechny ty, kteří nějakým způsobem strádají v biologické úrovni své existence“ (Haškovcová, 2010, s. 254).

Hnilicová (in Janiš, 2016, s. 54) uvádí, že ke kvalitě života lze přistupovat ze dvou hledisek:

- 1) objektivní kvalita života – znamená všeobecnou spokojenost člověka s vlastním životem a vychází z kognitivního hodnocení a emočního prožívání
- 2) subjektivní kvalita života – představuje splnění všech základních sociálních a materiálních životních podmínek, sociální status a fyzické zdraví člověka.

Dvořáčková (in Janiš, 2016, s. 7) uvádí několik faktorů, které ovlivňují kvalitu života každého člověka:

- fyzický stav – představuje výskyt symptomů onemocnění, nežádoucí účinky spojené s léčbou onemocnění, energie, únava, akutní nebo chronická bolest nebo odpočinek
- funkční zdatnost – jedná se o tělesnou zdatnost člověka, schopnost jeho komunikace s ostatními, schopnost jeho uplatnění v zaměstnání či jeho mobilitu
- psychický a duševní stav – zahrnuje nálady člověka, jeho schopnost vyrovnat se s nemocí a následnou léčbou, jeho postoj k nemoci a životu samému, jeho způsob prožívání nemoci a léčby, sebepojetí člověka, jeho myšlení, sebehodnocení, učení, paměť, koncentraci, úzkost či deprese
- spokojenost s léčbou – spočívá v posouzení léčebného prostředí, v přístupu ošetřujícího personálu k nemocnému či v komunikaci ošetřujícího personálu s nemocnými

- sociální vztahy – jsou dány vztahy nemocného jedince s rodinou, příbuznými, se členy ošetrovatelského týmu, partnerskými vztahy, sociální podporou či sexuální aktivitou člověka
- prostředí – zahrnuje svobodu, bezpečí, dostupnost, sociální a zdravotní péče, finanční prostředky

Celková kvalita je souhrnem výše uvedených faktorů, které kvalitu života ovlivňují. Je prokazatelné, že ve vyšším věku je nejčastější výskyt chronických onemocnění. Typická je přítomnost současného výskytu několika chorob, které vyžadují dlouhodobou léčbu a někdy ošetrovatelskou péči. Nemocnost je úzce spojena s kvalitou života. Během posledních 10-ti let života jsou senioři závislí na pomoc druhé osoby. Neschopnost postarat se o sebe může značně snížit kvalitu života jedince (Čevela a kol, 2018, s. 473).

Musschenga (in Dvořáčková, 2012, s. 58), jenž je odborník na problematiku kvality života v medicíně, uvádí tři významy termínu kvalita života, které jsou vzájemně provázané:

- kvalita života jako stupeň normálního fungování
- kvalita života jako stupeň spokojenosti
- kvalita života jako úroveň lidského rozvoje

Pro seniory je důležitá kvalita života jako stupeň spokojenosti. Křivohlavý (in Janiš, 2016, s. 58) tvrdí, že člověk na konci své cesty chápe kvalitu života jako spokojenost s dosavadním životem. Jestliže hodnotí prožitý život smysluplně a je spokojen s tím, jak žil, kvalita života je prožívaná na vysoké úrovni.

2.7 Volný čas seniorů

Volný čas seniorů lze definovat jako čas, kdy jsou zájmové aktivity uskutečňovány na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob. Tyto aktivity jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Tyto volnočasové aktivity přinášejí radost, spokojenost, potěšení a uspokojení (Janiš 2016, s. 24).

2.7.1 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku

Změny ve volném čase starších lidí jsou ovlivněny řadou faktorů a příčin. V České republice dominují faktory především ekonomické a zdravotní. Vyplývá to z vlastního výzkumu autora (in Janiš, 2016, s. 74–76). Přirozeně se volnočasové aktivity v životě jedince proměňují v celém průběhu jeho života, avšak za výrazný mezník v jejich proměně lze označit nejen dosažení seniorského věku, ale především i odchod do starobního důchodu a nepokračování v ekonomické aktivitě.

Důležitou roli má i výběr volnočasových aktivit v produktivním věku a příprava na aktivní stáří, nejlépe takovým způsobem, při kterém lze pokračovat ve stávajících aktivitách.

Kasper a Lubecki (in Janiš, 2016, s. 74–76) identifikovali obecné možnosti změn ve volnočasových aktivitách seniorů:

- ideálním stavem je pokračování ve stávajících aktivitách, kdy dochází k minimálním zásahům do životního stylu a denního režimu jedince. Tyto aktivity by měly být finančně přiměřené výši starobního důchodu nebo uspořené finanční rezervě. A především musí odpovídat fyzickému stavu a fyzickým možnostem seniora.
- další variantou je rozšíření stávající aktivit. Zde autoři především mysleli cestování a turistiku. Do stávajících volnočasových aktivit lze investovat vyšší množství vlastního času, zintenzivnit míru zájmu o danou aktivitu. Standardně se jedná o aktivity, na které senior v průběhu svého produktivního času tzv. neměl čas.
- vybrat nové aktivity, na které jedinec neměl v produktivním věku čas. Výběr nových volnočasových aktivit by měl být poměrně zodpovědný, aby se daly dělat co nejdéle.
- pokračovat ve volném čase v profesních činnostech, zde je však určující předchozí profese seniora.
- přeměnit každodenní povinnost ve volnočasové aktivity (Janiš, 2016, s. 74–76).

2.7.2 Volnočasové aktivity seniorů

Volný čas seniorů se stává velmi důležitým a jeho rozměr narůstá tak, jak ubývá povinností. Možnost věnovat se v seniorském věku aktivitám a zálibám může být ovlivněno řadou faktorů, jako například zhoršeným zdravotním stavem, úmrtím přátel, nedostatkem peněz apod. I přesto velký počet seniorů dokáže najít nové využití volného času. I zde hraje velkou roli životní styl člověka v předchozích věkových obdobích a návyky využívání volného času. V seniorském

období se ve volném čase uskutečňují aktivity přiměřené věku. Se vzrůstajícím věkem roste potřeba věnovat pozornost vlastní osobě, udržovat svůj tělesný a duševní potenciál (Janiš, 2016, s. 79–81).

Volnočasové aktivity seniorů se ve své podstatě intenzitou, kvalitou apod. nemusí od mladší generace žádným způsobem odlišovat. Senioři mohou navštěvovat jakékoliv volnočasové instituce, které jsou přístupné širší veřejnosti. (Janiš, 2016, s. 79–81).

Volnočasové aktivity obecně můžeme definovat jako „*cílevědomé aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Mají silný vliv na rozvoj osobnosti i na správnou společenskou orientaci.*“ (Pávková, 2002, s. 92) Zájmy jsou vyvolány potřebami jedince, ale nejsou s nimi totožné. Vztah mezi potřebami a zájmy je oboustranný. Zájmy úzce souvisí s talentem a schopnostmi člověka. Jedinec rozvíjí zájmy zejména v oblastech, v nichž je úspěšný a dosahuje uspokojení z činnosti.

Zájmy můžeme dělit podle úrovně činnosti, časového trvání, koncentrace, společenské hodnoty a podle obsahu. Dělení podle úrovně lze rozdělit na aktivní (produktivní) a receptivní. Aktivní činnosti lze definovat jako aktivity, při kterých jedinec rozvíjí svou činnost a vytváří nějakou hodnotu a aktivně se účastní předmětu svého zájmu (hraje šachy, zpívá, maluje). Zatímco receptivní zájmy jsou činnosti omezené pouze na vnímání předmětu zájmu (sledování filmů, sportovních utkání, účast na přednáškách). U těchto zájmů existuje nebezpečí pasivity a konzumního vztahu. Z hlediska časového trvání můžeme volnočasové aktivity dělit na krátkodobé, dočasné a trvalé. Dělení podle stupně koncentrace na volnočasové aktivity lze rozlišit na jednostranné a mnohostranné zájmy. Z hlediska společenských norem můžeme zájmy rozdělit na zájmy žádoucí a zájmy nežádoucí. Společensky ovlivněná zájmová činnost vede k společensky žádoucímu rozvoji osobnosti, aktivnímu životnímu stylu, naopak volný čas nenaplněný zájmem může vést k patologickému chování.

Tradičně se užívá dělení volnočasových aktivit podle obsahu:

- zájmové činnosti společenskovední
- zájmové činnosti pracovní – technické
- zájmové činnosti přírodovědně – ekologické
- zájmové činnosti esteticko – výchovné

- zájmové činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření (Pávková, 2002, s. 92–93)

Společenskovědní zájmová činnost zahrnuje činnosti, které vedou k poznání současného společenského dění a některých historických souvislostí. Základními oblastmi společenskovědního zaměření je vlastenecká výchova, partnerství a rodičovství, sběratelství a lingvistika. Tyto činnosti poskytují mnoho příležitostí pro individuální činnost a pro získávání znalostí z ostatních oborů lidské činnosti. Do oblasti společenskovědní zájmové činnosti můžeme zařadit např. poznávání významných objektů, kulturních památek, sledování politického a společenského dění, dodržování lidových zvyků a tradic, publicistiku, studium cizích jazyků, sběratelství apod. (Pávková, 2002, s. 93). Společensko–vědní zájmová činnost rozšiřuje poznatky o společnosti, její historii a tradici, jazykové znalosti (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 168).

Zájmové činnosti pracovní–technické pomáhají systematicky zlepšovat manuální dovednosti a obohacovat znalosti o technické poznatky (Pávková, 2002, s. 94). Tyto činnosti rozvíjejí především manuální zručnost, jemnou motoriku, pomáhají si osvojovat různé pracovní postupy. Technické činnosti navazují na rukodělné činnosti, rozvíjejí technickou představivost, konstrukční dovednosti a smysl pro přesnost (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 167). Mezi okruhy těchto činností můžeme zařadit například práce s různými materiály, šití, vaření, modelářské práce, elektrotechniku, výpočetní techniku atd. (Pávková, 2002, s. 95).

Přírodovědně–ekologické zájmové činnosti seznamují s přírodními vědami a pěstují vztah k přírodnímu prostředí (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 167). Vedou také k prohlubování vědomostí o dění v přírodě a pěstují vztah k její ochraně. Rozvíjejí zájem o pěstitelství a chovatelství. Mezi okruhy těchto činností můžeme zařadit například pozorování přírody, pěstitelské práce, rybářství, včelařství atd. (Pávková, 2002, s. 95).

Esteticko–výchovné zájmové činnosti utvářejí a formují nejen vztah k přírodě, ale také ke společnosti a jejím materiálním a kulturním hodnotám. Tyto činnosti jsou zaměřeny na rozvíjení výtvarného, hudebního, literárního, dramatického a hudebně–pohybového projevu, na kulturu chování a rozvoj tvořivosti. Pro esteticko–výchovnou zájmovou činnost jsou také významné aktivity ve kterých se uplatňuje estetický vztah ke skutečnosti – kulturní akce, přehlídky apod. Mezi okruhy těchto činností můžeme zařadit výtvarné zájmové činnosti (malba,

kresba, návštěva výstav, besed atd.), hudební zájmové činnosti (zpěv, hra na hudební nástroj atd.) a literárně – dramatické činnosti (četba, reprodukční činnost atd.).

Zájmové činnosti tělovýchovného, sportovního a turistického zaměření přispívají k rozvoji fyzické zdatnosti, mají důležitou roli při sebepoznávání, při výchově k toleranci a smyslu pro fair play a také při pěstování psychické odolnosti vůči stresu (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 168). Mezi okruhy těchto činností můžeme zařadit například turistiku, atletiku, zdravotní cvičení, sportovní hry, návštěvu a sledování sportovních soutěží atd. (Pávková, 2002, s. 97).

S obdobným členěním volnočasových aktivit přichází i Janiš (in Janiš, 2016, s. 79–81), který volnočasové aktivity rozdělil do těchto skupin:

- Kulturní aktivity
- Sportovní aktivity
- Sociální aktivity
- Vzdělávací aktivity
- Veřejné aktivity
- Rekreční a cestovatelské aktivity
- Hobby a manuální aktivity

Kulturní aktivity lze rozdělit na receptivní a perceptivní. Receptivní činnosti zahrnují činnosti, při kterých lidé přijímají určité kulturní hodnoty. Například návštěva divadla, sledování televize apod. Perceptivní činnosti jsou kreativní, tvořivé, kdy si lidé vytváří nějakou určitou hodnotu, jako například malování, tvorba hudby nebo vytváření dekoračních předmětů (Janiš, 2016, s. 79–81).

Z kulturních aktivit se v podrobnějších modelech vymezují jako relativně samostatné zejména dva typy činností. Jedná se o sledování televize a návštěvu divadel, muzeí, koncertů apod. Sledování televize patří mezi aktivity oddechové a nenáročné. Sledování televize patří mezi nejčastější volnočasovou aktivitu. Vyšší frekvence sledování televize bývá často otázkou času. Kdo má více času, je pravidelnějším televizním divákem. Často bývá sledování televize jen jako kulisa, nebo přispívá ke snížení pocitu samoty. Zatímco druhý typ činností – návštěva divadel, muzeí, bývá charakterizována jako výběrová aktivita. Avšak četnost těchto aktivit u celé populace bývá velmi nízká (Duffková a kol., 2008, s. 156–163). Sledování televize

je pevnou a stěžejní součástí životního stylu současné generace seniorů. Oproti ostatní populaci věnují televizi dvakrát více času. Dominance sledování televize má řadu příčin. Televize se vyvíjela souběžně s jejich životem a oni ji postupně začleňovali do svého života. Pro sledování televize nejsou žádná zdravotní omezení a televizi mohou kdykoliv vypnout či zapnout. Zatímco televize je technologií této generace, informační technologie přišly již za vrcholem jejich života ve smyslu osvojování inovací. Senioři jsou první a poslední generací, která se učila ovládat nové technologie mimo vzdělávací systém individuálně a ze zájmu. Internet přinesl seniorům řadu dříve netušených možností a proměnil charakter stáří a jeho životní styl. Počítač a internet znamenají mezník mezi životem starých lidí před internetem a po něm (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98–110).

Sportovní aktivity se za poslední dobu rozšířily o řadu adrenalinových a zážitkových sportů. Do sportovních aktivit můžeme zařadit procházky nebo turistické túry, čímž se značně rozšiřuje věkový okruh sportujícího obyvatelstva (Janiš, 2016, s. 79–81).

Sociální aktivity se vyznačují především navazováním sociálních vztahů, udržováním sociálních kontaktů, setkáváním se s přáteli, s rodinou, ale také s lidmi ze svého okolí. Návštěva restauračních zařízení patří k aktivitám, které s nastupujícím stářím ustupují. Příčin může být celá řada, senioři nemusejí mít dostatek peněz, ztrácejí společenské zázemí, tradiční parta se rozpadá, mají jiné zájmy.

Vzdělávací aktivity. Stále více seniorů se uchyluje k aktivitám, které si nějakým způsobem nestihli dostatečně užít v předchozích letech. Jednou z nich může být například oblast dalšího vzdělávání. Existuje množství speciálních institucí, kde se senioři mohou vzdělávat v oborech, které je baví a zajímají (Veteška, Vostrý, 2021, s. 45). Současná společnost vyžaduje vzdělání a sebevzdělání občanů. Vzdělání je považováno za jednu z funkcí volného času. Vzdělávací aktivity mohou probíhat individuálně v rámci sebevzdělávání (četba knih, získávání informací z internetu), mohou mít podobu různých vzdělávacích kroužků, přednášek, ale také se může jednat o institucionální vzdělávání (např. v podobě univerzit třetího věku).

Za *Veřejné aktivity* se považuje účast jedince na řešení společenských problémů, angažování se ve veřejných záležitostech aj.

Rekreační a cestovatelské aktivity mají hodně blízko ke sportovním aktivitám, zejména je pojí turismus. Do této aktivity patří zahrádkaření, houbaření, chalupaření, kutilství a také

cestování. Životní styl seniorů oproti mladším generacím charakterizuje bohatší pobyt v přírodě (výlety, procházka, turistika). Jde o generaci, která v dětství běhala a hrála si venku, v mládí a středním věku jim bylo blízké trampování, chataření a potřeba přírody jim zůstala až do stáří. Zatímco mladší generace zná více virtuální přírodu z počítače a v dětství před hraním venku dává přednost hrám na počítači (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98–110).

Hobby a manuální aktivity označují aktivity, které člověk provozuje ve svém volném čase na základě svého zájmu, k němuž má i určitý citový vztah a často se řadí mezi odborníky v té činnosti. Hobby také často souvisí s manuální činností, může to také být sběratelská činnost (Janiš, 2016, s. 79–81).

Mezi uvedené kategorie by spadaly i hry. Hry nejrůznějšího druhu jsou v poslední době velmi oblíbenou aktivitou. Avšak nejedná se o hry společenské, ale spíše převažují počítačové hry (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98–110).

PRAKTICKÁ ČÁST

3 Kvantitativní výzkum

V této kapitole, která je zaměřena již na samotný výzkum, si představíme cíl výzkumu a také další dílčí cíle. Následně popíšeme volbu metodologie a stanovíme si výzkumné otázky a hypotézy, uvedeme metody sběru a zpracování dat a provedeme jejich následnou analýzu a interpretaci.

3.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem našeho výzkumu je zjistit, zda pohlaví, věk a vzdělání seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit. Porovnáme volnočasové aktivity u seniorů a zjistíme jaké jsou rozdíly mezi trávením volného času u seniorů, kteří žijí ve městě a u seniorů, kteří žijí na vesnici.

Dílčí cíle

- zjistit, zda pohlaví seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit
- zjistit, zda velikost obce, kde senioři bydlí, má vliv na výběr volnočasových aktivit
- zjistit, zda dosažené vzdělání seniorů má vliv na trávení jejich volného času
- zjistit, zda věk seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit

3.2 Volba metodologie

Jak tvrdí Kerlinger, „vědecký výzkum je systematické a kritické zkoumání hypotetických tvrzení o předpokládaných vztazích mezi jevy, jeho výsledkem je vytváření teorií, které umožňují jevy vysvětlovat a předvídat.“ (Kerlinger, 1972, s. 27).

Gavora zmiňuje, že výzkum má korekční schopnost, a proto se v jednotlivých definicích výzkumu uvádí, že se jím potvrzují nebo vyvracejí poznatky (Gavora, 2000, s. 11).

V pedagogickém výzkumu se řeší buď jeden nebo více problémů. Řešení vědeckého problému představuje řadu navzájem propojených a na sobě závislých kroků a činností. Jednotlivé výzkumy se mohou navzájem od sebe lišit co do posloupnosti jednotlivých činností, ale základní postup bývá stejný. Na začátku se stanoví problém, formulují se hypotézy,

následně dochází k testování hypotéz a poté se vyvozují a prezentují závěry (Chráska, 2007, s. 9).

Pro náš výzkum jsme zvolili kvantitativní výzkumnou metodologii. Kvantitativní výzkum je založen na pozitivismu. Zdrojem poznání má být pouze objektivní a co možná nejpřesnější zkoumání edukační reality (Maňák, Švec, 1994, s. 56).

Chráska (2007, str. 11) hovoří o kvantitativně orientovaném výzkumu jako o „*záměrné, systematické činnosti, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.*“

3.3 Stanovení výzkumných otázek a hypotéz

Na základě našeho výzkumného cíle jsme stanovili následující výzkumné otázky a hypotézy.

Výzkumná otázka č. 1:

Má pohlaví seniorů vliv na výběr volnočasových aktivit?

H₁₀: Mezi pohlavím seniorů a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

H_{1A}: Mezi pohlavím seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

Výzkumná otázka č. 2:

Má velikost obce, kde žijí dotazovaní senioři, vliv na výběr volnočasových aktivit?

H₂₀: Mezi velikostí obce, kde žijí dotazovaní senioři, a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

H_{2A}: Mezi velikostí obce, kde žijí dotazovaní senioři, a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

Výzkumná otázka č. 3:

Má dosažené vzdělání dotazovaných seniorů vliv na výběr volnočasových aktivit?

H₃₀: Mezi dosaženým vzděláním seniorů, a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

H3_A: Mezi dosaženým vzděláním seniorů, a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

Výzkumná otázka č. 4:

Má věk dotazovaných seniorů vliv na výběr volnočasových aktivit?

H4₀: Mezi věkem dotazovaných seniorů a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

H4_A: Mezi věkem dotazovaných seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

3.4 Metody výzkumu

V této podkapitole se seznámíme s metodami výzkumu, které jsme použili ke sběru a zpracování dat, a také s metodami, které jsme použili k testování hypotéz.

3.4.1 Metody sběru dat

V rámci kvantitativně orientovaného výzkumu existuje mnoho metod sběru dat. Pro náš výzkum jsme použili metodu dotazníku, který patří mezi nejčastěji využívanou metodu pro zjišťování údajů. Dotazník se používá zejména pro hromadné získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Pomocí dotazníku můžeme získat velké množství informací za poměrně málo času (Gavora, 2000, s. 99).

Chráska definuje dotazník jako soustavu předem připravených a důkladně formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba odpovídá písemně. Nevýhodou dotazníku ale je, že nezjišťuje, kdo vlastně respondenti jsou, ale jen to, jak se vidí nebo chtějí, aby byli vidět (Chráska, 2007, s. 163).

Dotazník lze respondentům předat několika způsoby. Lze jej poslat poštou, osobně nebo prostřednictvím dalších osob. V našem případě byly dotazníky předány respondentům především e-mailem, prostřednictvím sociálních sítí apod. Nejvýhodnější předání dotazníku je však osobně, protože nám zajistí téměř stoprocentní návratnost (Chráska, 2007, s. 174).

Otázky v dotazníku můžeme rozdělit na otevřené a uzavřené. U otevřených otázek sám respondent formuluje svou odpověď, zatímco u uzavřených otázek má respondent na výběr

z předem navržených odpovědí. V našem dotazníku se nejčastěji objevují uzavřené otázky. Uzavřené otázky nabízí již hotové alternativní odpovědi. Úkolem respondenta je označit vhodnou odpověď (Gavora, 2000, s. 102). Výhodou těchto uzavřených otázek je to, že se podstatně zjednoduší vyhodnocování odpovědí (Chráska, 2007, s. 164).

Náš dotazník obsahuje na začátku stručný úvod, důvody průzkumu a pokyny k vyplnění dotazníku. V rámci provádění dotazníku je na samém začátku důležité upozornit respondenty, že dotazník bude proveden zcela anonymně a dotazníkem zjištěné skutečnosti nebudou zneužity proti nim. Díky tomu, že budou respondenti informováni o anonymitě, můžeme od nich získat pravdivější informace (Chráska, 2007, s. 175).

Do našeho dotazníkového šetření byli zapojeni respondenti různých věkových skupin z celé České republiky. Pro náš výzkum jsme však použili data jen z věkové skupiny seniorů. Odkaz na vytvořený dotazník je přiložen v příloze této diplomové práce.

Otázky v dotazníku jsou rozděleny do šesti kategorií: zběhlost v užívání informačních a komunikačních technologií, prožívání volného času, preference hodnot, světový názor respondenta, ekonomická situace a znalosti v oblasti financí a základní údaje o respondentovi.

V první části dotazníku nás zajímalo, zda jsou respondenti zvyklí používat informační a komunikační technologie běžně ve svém životě (např. zda pravidelně používají počítač, chytrý telefon, zda využívají internet apod.).

Druhá část se zaměřuje na prožívání volného času. Tato část dotazníku je pro nás důležitá vzhledem k našim výzkumným otázkám. Respondenti v této sekci odpovídají na otázky, jakým volnočasovým aktivitám se věnují a jak často. Jednotlivé volnočasové aktivity jsme zařazovali do předem vytvořeného katalogu volnočasových aktivit. Katalog je tvořen kategoriemi, podkategoriemi a jednotlivými aktivitami. Tento katalog nám poskytuje systematické členění volnočasových aktivit, který nám napomáhá při realizaci výzkumných šetření (Pospíšil, Pospíšilová, Trochtová a kol., 2019, s. 21).

Ve třetí části dotazníku nás zajímá, jaký mají respondenti postoj k jednotlivým životním hodnotám. V dotazníku je vytvořena tabulka, která obsahuje širokou škálu hodnot. Respondenti na stupnici 1 – 10 volí u každé životní hodnoty, jak je pro mě důležitá. Přičemž stupeň

1 představuje nejméně důležitou hodnotu a naopak stupeň 10 znamená, že zvolená hodnota je nejvíce důležitá.

Světový názor respondentů nás zajímá ve čtvrté části dotazníku. V páté části dotazníku se chceme od respondentů dozvědět, jaká je jejich ekonomická situace a jaké mají znalosti v oblasti financí.

V poslední části nás zajímají osobní a rodinné údaje respondentů. Šlo nám především o to, zjistit odkud pocházejí a jaké mají rodinné zázemí.

Katalog volnočasových aktivit používáme ke třídění volnočasových aktivit do jednotlivých druhů:

- Informace, IT, komunikace a obecnosti
- Humanitní aktivity
- Literatura a jazyky
- Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby
- Umění
- Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie
- Sport a hry
- Sociální aktivity
- Virtuální realita a sociální aktivity ve virtuálním světě

Pod kategorií *Informace, IT, komunikace a obecnosti* můžeme zahrnout informace šířené jak prostřednictvím internetu, tak prostřednictvím knih, novin a časopisů. Kategorie zahrnuje IT práce, kancelářské aplikace, činnosti v oblasti počítačového hardwaru, činnosti spojené s používáním mobilních telefonů, tabletu a počítačových sítí, vyhledávání informací a e-learning.

Kategorie *Humanitních aktivit* zahrnuje několik oborů. Podkategorie filozofie zahrnuje různé aktivity, které se zaměřují na západní a východní filozofii a historii, logiku, etiku a metafyziku. Dalšími podkategoriemi jsou psychologie a společenské vědy, historie a náboženství.

Kategorie *Literatura a jazyky* se zaměřuje na tradiční druhy volnočasových aktivit souvisejících s literaturou a zahrnuje mateřský jazyk i cizí jazyky.

Kategorie *Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby* je rozdělena na dvě části. První zahrnuje podkategorie a aktivity, které se zaměřují na matematiku, fyziku, vědy o Zemi, medicínu, biologii, zemědělství a technologii. Druhá podkategorie je věnována činnostem zaměřeným na domácnost a hobby, tedy hospodaření v domácnosti a péči o rodinu, péči o zvířata, ruční práce a výrobu pro specifické účely.

Umělecká kategorie se zaměřuje na různé umělecké disciplíny jako je hudba, drama, výtvarné umění a architektura, a zohledňuje aktivní i receptivní přístupy.

Volnočasové aktivity v kategorii *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie* jsou vzájemně propojeny s péčí o sebe, seberozvojem a sebeuspokojením s cílem prožívat vnitřní pohodu. Podkategorie začínají aktivitami zaměřenými na osobní život a následující podkategorie zahrnují volnočasové aktivity určené pro seberozvoj a pomoc druhým, jídlo a pití, sběratelství, turistiku, cestování a pobyt v přírodě.

Kategorie *Sport a hry* byla původně věnována pouze sportu. Postupně se rozšířila o hry a zábavné aktivity, které ke sportu neodmyslitelně patří a nelze je od něj oddělit. Mezi hry a zábavu patří například fandění sportovcům a sportovním klubům nebo skládání hádanek a hraní deskových her. Mezi podkategorie věnované sportu patří míčové sporty, vodní a vzdušné sporty, zimní sporty, bojová umění, silové a kondiční sporty.

Do kategorie *Sociální aktivity* spadají aktivity, jejichž společným znakem je sociální kontakt. První podkategorií je rodina, sociální péče, pedagogika a práce. Další podkategorie následují chronologicky a zahrnují různé druhy společenských aktivit v jiných sociálních skupinách, společenské akce, ale i elektronickou a tradiční korespondenci. Podkategorie volnočasových organizací zachycuje účast na volnočasových aktivitách v různých volnočasových organizacích. Poslední podkategorie zahrnuje volnočasovou práci pro politické strany nebo zájmové komunity a dobrovolnictví.

Aktivity ve *Virtuálním světě* vyžadují v kontextu svého vývoje samostatnou kategorii, aby byly zachyceny všechny dosud prováděné aktivity související s virtuální realitou. První oblastí činnosti je hraní počítačových her. Mezi další podkategorie patří virtuální realita

ve spojení s počítači a virtuální online světy, jako je druhý život. Následující tři podkategorie propojují komunikaci ve virtuální realitě, tedy aktivity související s komunikačními médii a multimédií (Pospíšil, Pospíšilová, Trochtová a kol., 2022).

3.5 Výzkumný soubor

Výzkumné šetření probíhalo v roce 2018. Výzkumu se zúčastnilo celkem 4 966 respondentů. Do našeho dotazníkového šetření byli zapojeni respondenti různých věkových skupin z celé České republiky. Pro náš výzkum jsme však použili data jen z věkové skupiny seniorů. Dotazník byl respondentům předán prostřednictvím e-mailu, sociálních sítí a podobných informačních technologií. Ke sběru dat jsme využili katalog volnočasových aktivit, který nám pomohl zařadit jednotlivé volnočasové aktivity do kategorií.

3.6 Metody primární analýzy získaných dat

V kvantitativně orientovaných výzkumech získáváme velké množství dat. Abychom mohli s daty dále pracovat, bylo nutné zapsat výsledky, které jsme dostali z dotazníkového šetření, do kontingenční tabulky. Na základě toho jsme mohli získaná naměřená data graficky znázornit. Pro sestavení tabulky četností je nutné znát celkovou četnost a četnost naměřené hodnoty n_i . Z tabulky četností jsme si následně vypočítali relativní četnost (f_i), kdy f_i je podíl četnosti n_i a celkové četnosti n . Relativní četnost nám dává informaci o tom, jak velká část z celkového počtu hodnot připadá na danou hodnotu nebo kategorii (Chráska, 2007, s. 41).

3.7 Metody ověřování hypotéz

Pro ověřování hypotéz jsme použili test dobré shody chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Tento statistický test lze využít v případě, kdy rozhodujeme, zda mezi dvěma jevy existuje souvislost. Využívá se právě při zpracování výsledků dotazníkového šetření (Chráska, 2007, s. 76).

Test dobré shody chí-kvadrát začíná nejdříve zformulováním nulové a alternativní hypotézy. Nulová hypotéza nám udává, že mezi zkoumanými jevy není souvislost. Zatímco alternativní hypotéza nám udává, že mezi jevy naopak souvislost je. Podmínkou pro přijetí nebo odmítnutí stanovených hypotéz je testování nulové hypotézy. K tomu je zapotřebí vypočítat testové kritérium, které můžeme definovat jako číselnou charakteristiku ze zjištěných dat:

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

Testové kritérium χ^2 se vypočítá jako součet všech dílčích χ^2 pro jednotlivé naměřené a očekávané četnosti, kde P je pozorovaná četnost jevu a O je očekávaná četnost jevu.

V našem případě jsme zvolili test dobré shody chí-kvadrát pro kontingenční tabulku proto, abychom zjistili, zda existuje významný vztah mezi sledovanými jevy. Stanovili jsme si nulové a alternativní hypotézy. Následně jsme pro každé pole kontingenční tabulky vypočítali očekávané četnosti O , které odpovídají platnosti nulové hypotézy (Chráska, 2007, s. 77):

$$\frac{(P - O)^2}{O}$$

Vypočítaná hodnota χ^2 nám následně ukazuje rozdíl mezi skutečností a nulovou hypotézou. Pro posouzení vypočítané hodnoty χ^2 je třeba dále určit počet stupňů volnosti vypočítaného testového kritéria. Pro tabulku o r řádcích a s sloupcích se určí počet stupňů volnosti podle vzorce (Chráska, 2007, s.78):

$$f = (r - 1) \cdot (s - 1)$$

Vypočítaná hodnota χ^2 se následně srovnává s kritickou hodnotou, kterou nalezneme ve statistických tabulkách. Kritickou hodnotu hledáme vždy pro určitou hladinu významnosti a určitý počet stupňů volnosti. V našem případě jsme používali hladinu významnosti 0,05, která je nejčastěji používaná v pedagogických výzkumech. Pokud je vypočítaná hodnota menší než kritická hodnota, znamená to, že mezi zkoumanými jevy není statistická významnost a přijímáme nulovou hypotézu. V případě, že by byla hodnota testového kritéria větší než hodnota kritická, nulovou hypotézu bychom odmítli a přijali alternativní hypotézu (Chráska, 2007, s. 72).

Pomocí znaménkového schématu kontingenční tabulky dostáváme informaci, ve kterém poli kontingenční tabulky je porušen předpoklad nezávislosti obou porovnávaných znaků. Při tvorbě znaménkového schématu postupujeme tak, že testujeme významnost rozdílu mezi pozorovanou a očekávanou četností v každém poli:

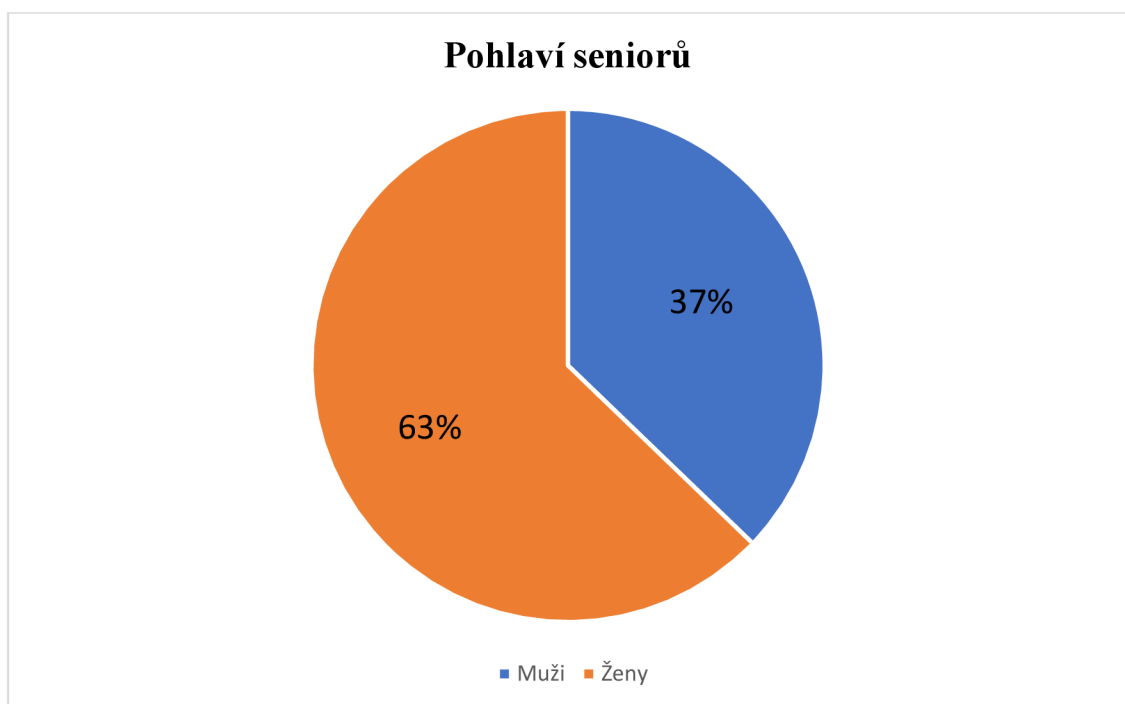
$$z = \frac{n \cdot n_p - n_r \cdot n_s}{\sqrt{n_r \cdot n_s (n - n_r) \cdot (n - n_s)}} \cdot \sqrt{n}$$

V uvedeném vzorci je n celková četnost v kontingenční tabulce, n_p je pozorovaná četnost, n_r je okrajová četnost v r -tém řádku tabulky a n_s je okrajová četnost v s -tém sloupci kontingenční tabulky.

Podle výsledků testování následně přiřazujeme jednotlivým vypočítaným hodnotám znaménka + nebo -. Kladné znaménko + přiřazujeme v případě, když naměřené hodnoty jsou vyšší než hodnoty očekávané, a naopak záporné znaménko - přiřadíme, když naměřené hodnoty jsou nižší než očekávané hodnoty. Jedno znaménko se přiřazuje, pokud je rozdíl mezi pozorovanou a očekávanou četností statisticky významný na hladině významnosti 0,05, tzn. pokud platí, že $1,96 \leq z < 2,58$. Dvě znaménka se přiřazují pokud platí, že $2,58 \leq z < 3,30$ a tři znaménka, pokud vypočítaná hodnota z odpovídá podmínce $3,3 \leq z$ (Chráška, 2007, s. 79–80).

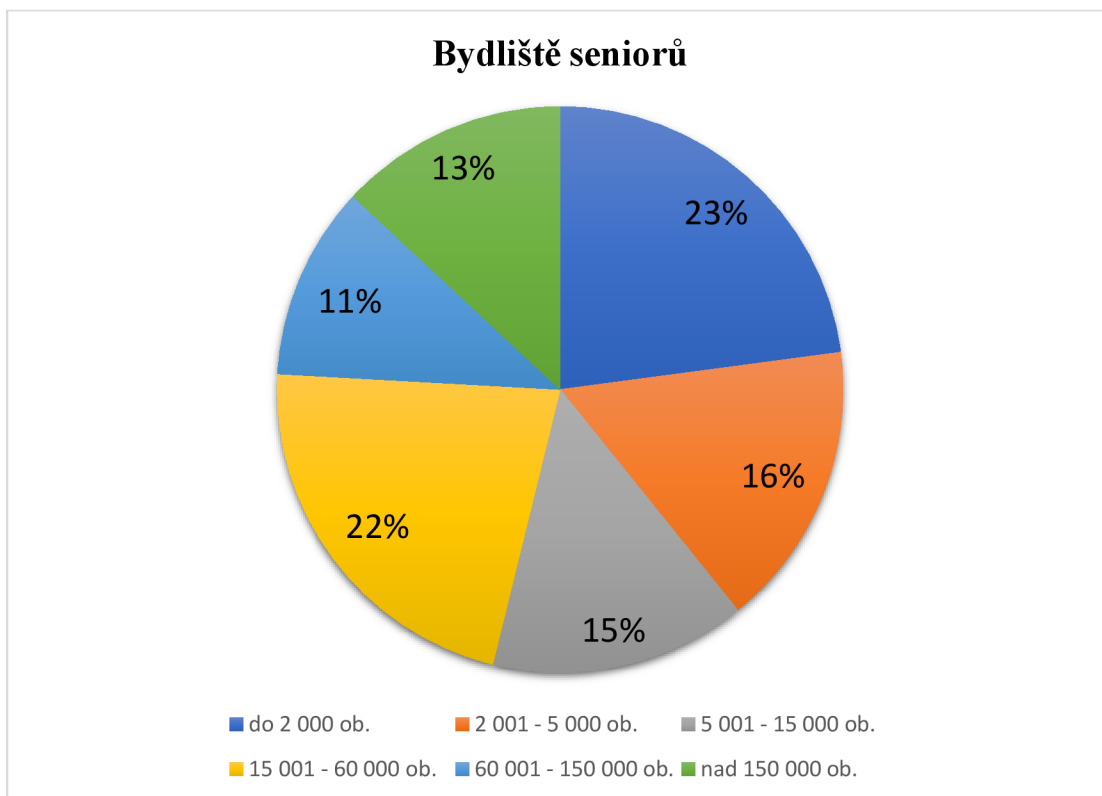
3.8 Základní analýza získaných dat

V této podkapitole provedeme základní analýzu získaných dat. Naměřená data si převedeme do grafů a následně je popíšeme.



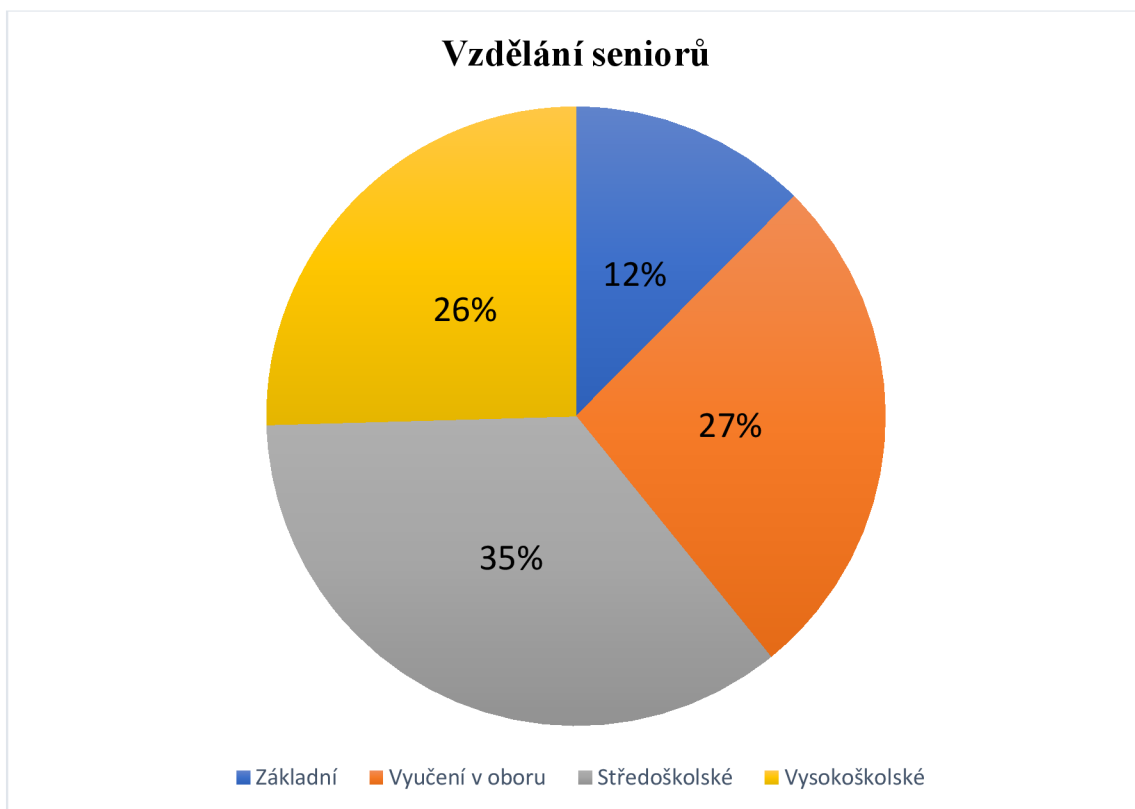
Graf. č. 1: Rozložení respondentů dle pohlaví

Graf. č. 1 nám zobrazuje rozložení dotazovaných seniorů dle pohlaví. Z celkového počtu 2 156 seniorů se dotazníkového šetření účastnilo 802 mužů (37%) a 1 354 žen (63%). Výzkumného šetření se tedy účastnilo více žen.



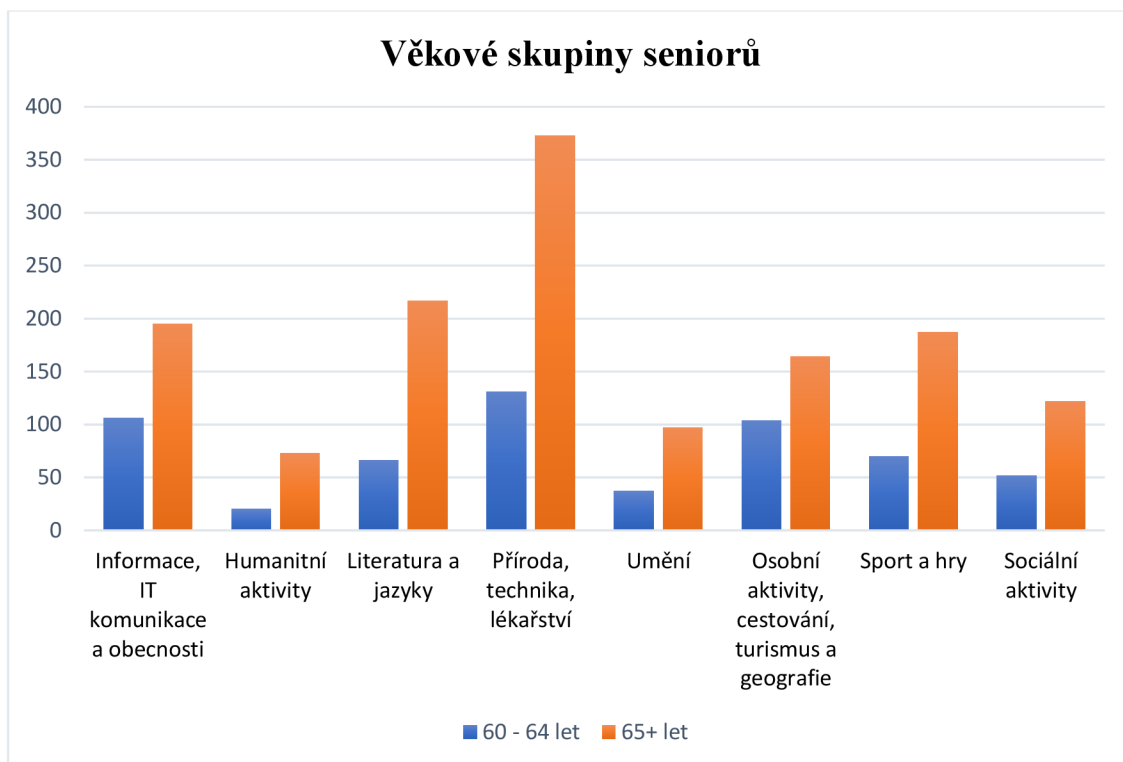
Graf č. 2: Bydliště seniorů

Graf č. 2 nám znázorňuje rozdělení dotazovaných seniorů dle velikosti obce. Celkem 484 (22,59%) dotazovaných seniorů bydlí v obci do 2 000 obyvatel, 345 (16,32%) seniorů pochází z obce s 2 001 – 5 000 obyvatel, 309 (14,62%) pochází z obce s 5 001 – 15 000 obyvatel, 466 (22,04%) pochází z obce s 15 001 – 60 000 obyvatel, 234 (11,07%) pochází z obce s 60 001 – 150 000 obyvatel a 276 (13,06%) dotazovaných seniorů pochází z obce nad 150 000 obyvatel. Nejvíce dotazovaných seniorů tedy pochází z obce do 2 000 obyvatel.



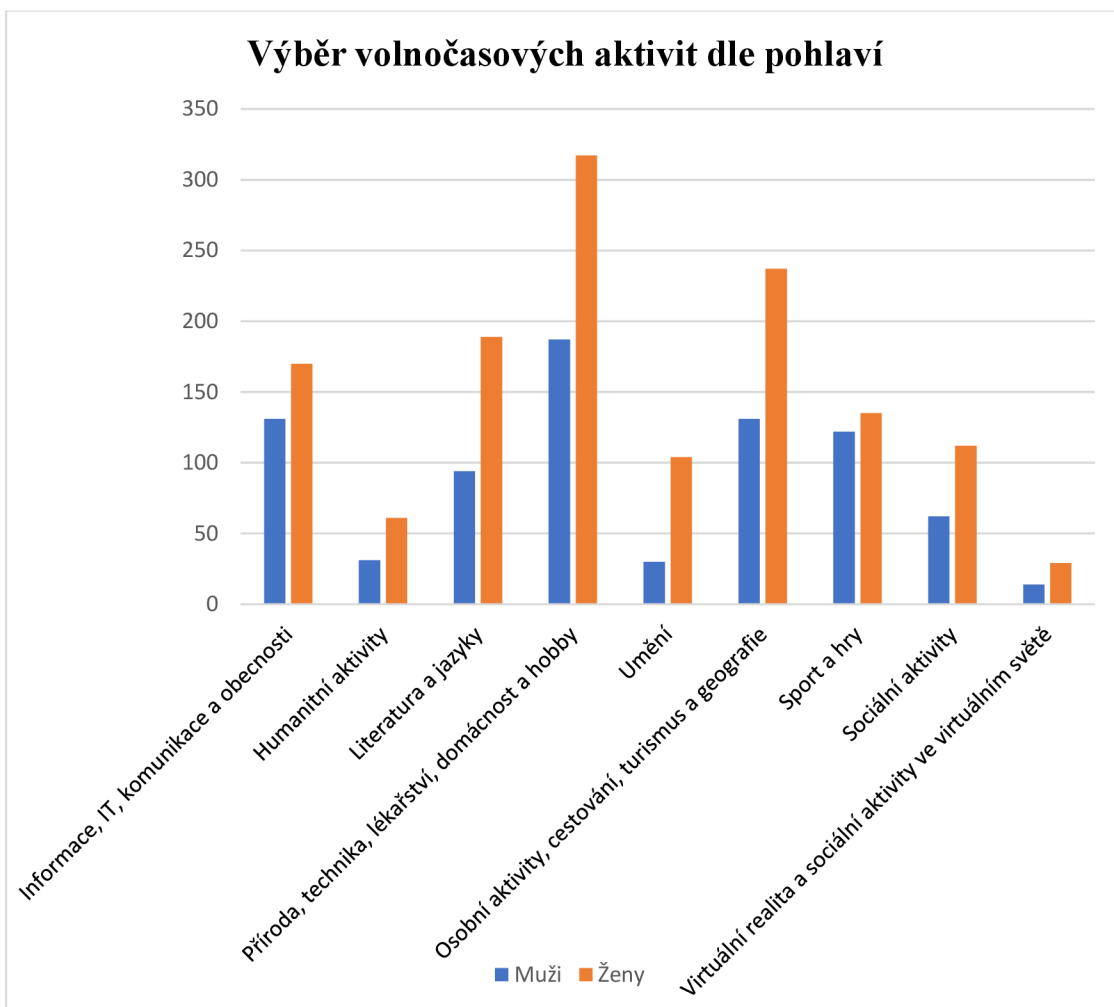
Graf č. 3: Vzdělání dotazovaných seniorů

Tento třetí graf nám znázorňuje, jaké nejvyšší dosažené vzdělání mají dotazovaní senioři. Základní vzdělání v našem výzkumu má 263 seniorů (12,44%), vyučení v oboru má 565 seniorů (26,73%), středoškolské vzdělání má 748 seniorů (35,38%) a vysokoškolské vzdělání má 538 dotazovaných seniorů (25,45%). Nejvíce se tedy do našeho výzkumu zapojilo seniorů se středoškolským vzděláním.



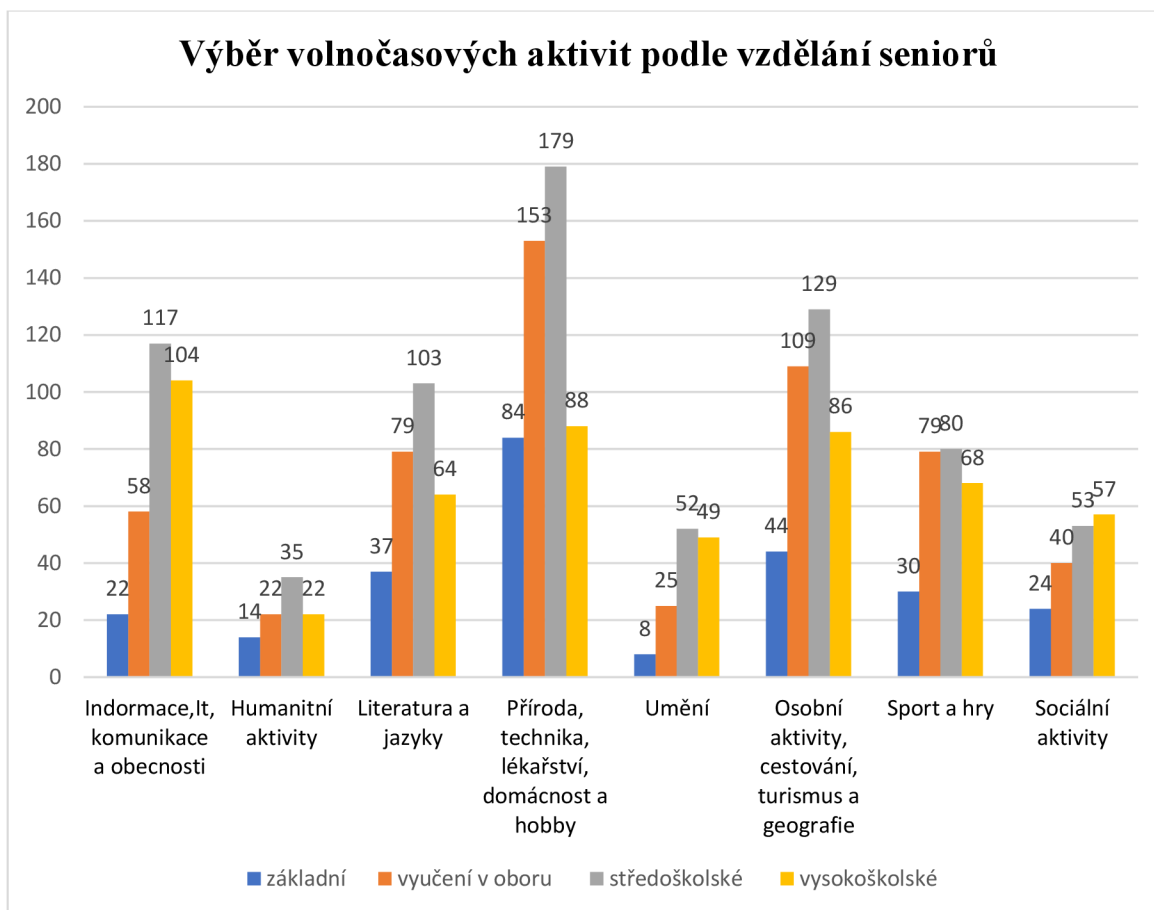
Graf č. 4: Věkové skupiny dotazovaných seniorů

Tento čtvrtý graf nám znázorňuje, jaké věkové skupiny seniorů se věnují jednotlivým kategoriím volnočasových aktivit. Na první pohled je z grafu patrné, že největší rozdíl mezi věkovou skupinou 60–64 a 65+ je v kategorii Příroda, technika a lékařství. Věková skupina seniorů 65+ preferuje tuto kategorii volnočasových aktivit výrazně více, celkem 373 (7,86%), zatímco věková skupina senior 60–64 jen 131 (2,76%).



Graf č. 5: Výběr volnočasových aktivit dle pohlaví

Z grafu č. 5 můžeme vidět, jaké volnočasové aktivity preferují ženy a jaké aktivity muži. Je zřejmé, že ženy se věnují daleko více přírodě, domácnosti a hobby než muži. Celkem tuto volnočasovou kategorii označilo 317 dotazovaných žen (14,70%), zatímco mužů jen 187 (8,67%). Obdobný rozdíl můžeme vidět v kategorii osobní aktivity, cestování, turismus a geografie. Tuto volnočasovou kategorii zvolilo 237 dotazovaných žen (10,99%), zatímco mužů jen 131 (6,08%).



Graf č. 6: Výběr volnočasových aktivit podle vzdělání seniorů

U tohoto grafu si můžeme všimnout, jak vzdělání seniorů ovlivňuje jejich trávení volného času. U seniorů, jejich nejvyšší dosažené vzdělání je základní, můžeme vidět nejvyšší četnost u volnočasové kategorie Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby, celkem 84 (3,97%). Senioři, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání je vyučení v oboru, se také věnují nejvíce volnočasové kategorie Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby, celkem 153 (7,24%). U této skupiny seniorů můžeme také vidět vysokou četnost u volnočasové kategorie Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie, celkem 109 (5,16%). U seniorů, kteří mají středoškolské vzdělání můžeme vidět vysokou četnost také u volnočasové kategorie Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby, celkem 179 (8,47%), ale také u volnočasové kategorie Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie, celkem 129 (6,10%) a Informace, IT, komunikace a občanskosti, celkem 117 (5,53%). Senioři, kteří mají vysokoškolské vzdělání, mají nejvyšší četnost u volnočasové kategorie IT, komunikace a občanskosti, celkem 104 (4,92%).

3.9 Ověřování hypotéz a analýza zjištěných korelací

Výzkumná otázka č. 1:

Má pohlaví seniorů vliv na výběr volnočasových aktivit?

H₁₀: Mezi pohlavím seniorů a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

H_{1A}: Mezi pohlavím seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

O přijetí či nepřijetí uvedených hypotéz jsme rozhodli na základě testování nulové hypotézy. Pro ověření výzkumné otázky jsme zvolili test dobré shody chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Tento test se používá v případech, kdy rozhodujeme, zda existuje souvislost mezi dvěma pedagogickými jevy (Chráska str. 76).

Písmeno P v následujících tabulkách označuje pozorovanou četnost, písmeno O očekávanou četnost. Vypočítaná hodnota testového kritéria pro celou kontingenční tabulku je $\chi^2_{(df=8)} = 32,7314$. Tato hodnota odpovídá $p = 0,000069$, která je nižší než 0,05. P je velmi nízké, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Mezi pohlavím seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah, a tedy pohlaví seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit.

Ve znaménkovém schématu můžeme vidět kladnou závislost u mužů seniorů ve skupině ve volnočasové kategorii Informace, IT, komunikace a obecnosti a u žen v této kategorii aktivit naopak zápornou závislost na hladině významnosti 0,05. Naměřené četnosti jsou u mužů větší, zatímco u žen menší než četnosti očekávané. Můžeme tedy říci, že muži se věnují těmto volnočasovým aktivitám v oblasti IT více, než jsme očekávali.

Dále můžeme ve znaménkovém schématu také vidět velmi vysokou závislost v kategorii volnočasových aktivit Sport a hry na hladině významnosti 0,01. U mužů je pozorovaná četnost významně větší než očekávaná, zatímco u žen je tomu naopak. Můžeme tedy říci, že muži se věnují sportu a sportovním aktivitám více, než se očekávalo. Zatímco ženy se věnují sportovním aktivitám méně, než se předpokládalo.

Další zajímavé zjištění můžeme vidět u volnočasové kategorie Umění. Na hladině významnosti 0,01 můžeme u mužů ve znaménkovém schématu vidět, že pozorovaná četnost je daleko menší než četnost očekávaná, zatímco u žen je tomu naopak. U žen

je v této volnočasové kategorii pozorovaná četnost vyšší než četnost očekávaná. Na základě toho můžeme říci, že ženy se věnují umění daleko více než jsme očekávali, zatímco muži se umění věnují méně, než jsme očekávali.

Ve znaménkovém schématu znaménko 0 značí, že mezi pozorovanou a očekávanou četností není statisticky významný rozdíl.

	Muž	Žena	
Informace, IT, komunikace a obecnosti	P = 131 O = 111,7 $\chi^2 = 3,2352$ z = 2,4469 +	P = 170 O = 189,03 $\chi^2 = 1,9163$ z = - 2,4469 -	301
Humanitní aktivity	P = 31 O = 34,22 $\chi^2 = 0,3035$ z = - 0,7105 0	P = 61 O = 57,78 $\chi^2 = 0,1797$ z = 0,7105 0	92
Literatura a jazyky	P = 94 O = 105,27 $\chi^2 = 1,2069$ z = - 1,4873 0	P = 189 O = 177,73 $\chi^2 = 0,7149$ z = 1,4873 0	283
Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby	P = 187 O = 187,48 $\chi^2 = 0,0012$ z = - 0,0506 0	P = 317 O = 316,52 $\chi^2 = 0,0007$ z = 0,0506 0	504
Umění	P = 30 O = 49,85 $\chi^2 = 7,9016$ z = - 3,6627 ---	P = 104 O = 84,15 $\chi^2 = 4,6803$ z = 3,6627 +++	134
Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie	P = 131 O = 136,89 $\chi^2 = 0,2535$ z = - 0,6976 0	P = 237 O = 231,11 $\chi^2 = 0,1501$ z = 0,6975 0	368
Sport a hry	P = 122 O = 95,60 $\chi^2 = 7,2903$ z = 3,6303 +++	P = 135 O = 161,40 $\chi^2 = 4,3182$ z = - 3,6303 ---	257
Sociální aktivity	P = 62 O = 64,73 $\chi^2 = 0,1148$ z = - 0,4458 0	P = 112 O = 109,27 $\chi^2 = 0,0680$ z = 0,4458 0	174
Virtuální realita a sociální aktivity ve virtuálním světě	P = 14 O = 16,00 $\chi^2 = 0,2489$ z = - 0,6359 0	P = 29 O = 27,00 $\chi^2 = 0,1474$ z = 0,6359 0	43
celkem	802	1354	2156

Tabulka č. 1 – kontingenční tabulka a znaménkové schéma pro výzkumnou otázku č. 1

Výzkumná otázka č. 2:

Má velikost obce, kde žijí dotazovaní senioři, vliv na výběr volnočasových aktivit?

H_{2_0} : Mezi velikostí obce, kde žijí dotazovaní senioři, a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

H_{2_A} : Mezi velikostí obce, kde žijí dotazovaní senioři a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

Vypočítaná hodnota testového kritéria pro celou kontingenční tabulku je $\chi^2_{(df=35)} = 74,7416$. Tato hodnota odpovídá $p = 0,000105$, která je nižší než 0,05. P je velmi nízké, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Mezi velikostí obce seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah. Pro výpočet jsme záměrně vynechali volnočasovou kategorii Virtuální realita a sociální aktivity ve virtuálním světě, jelikož naměřené četnosti zde byly velmi malé.

Ve znaménkovém schématu jsou na první pohled patrné kladné i záporné závislosti. Zaměříme se nejdříve na skupinu seniorů, kteří bydlí v obci do 2 tis. obyvatel. Na hladině významnosti 0,01 můžeme vidět, že senioři se věnují volnočasovým aktivitám v oblasti IT a komunikace daleko méně, než se očekávalo. Pozorovaná četnost je významně menší než četnost očekávaná. Zatímco přírodním aktivitám se senioři, kteří bydlí v obci do 2 tis., věnují podstatně více, než se očekávalo. Pozorovaná četnost je významně větší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,001. V oblasti volnočasových aktivit zaměřených na umění se senioři v této skupině do 2 tis. obyvatel věnují podstatně méně, než se očekávalo. Pozorovaná četnost je u této aktivity významně menší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,001. Sportovním aktivitám se senioři věnují více, než se očekávalo. Pozorovaná četnost je významně větší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,01. Můžeme tedy říci, že senioři, kteří žijí na vesnici, mají větší vztah k přírodním a sportovním aktivitám.

Ve skupině seniorů, kteří bydlí v obci s 2 001 – 5 000 obyvatel můžeme ve znaménkovém schématu vyčíst, že humanitním aktivitám se ve svém volném čase věnují méně, než se očekávalo. Pozorovaná četnost je významně menší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,05.

Ve znaménkovém schématu můžeme také vidět, že senioři, kteří bydlí v obci s 60 001 – 150 000 obyvatel, se věnují volnočasovým aktivitám v oblasti přírody méně, než se očekávalo. Pozorovaná četnost je významně menší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,05.

U seniorů, kteří bydlí ve velkých městech nad 150 000 obyvatel, je patrné, že se volnočasovým aktivitám v oblasti IT věnují více než se předpokládalo. Pozorovaná četnost je významně větší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,05. Zatímco sportovním aktivitám se senioři věnují méně, než se očekávalo. Pozorovaná četnost je zde významně menší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,05.

Můžeme říci, že velké rozdíly jsou mezi seniory, kteří žijí v malé vesnici a kteří bydlí ve velkých městech. Jejich trávení volného času je rozdílné. Zatímco senioři, kteří žijí ve vesnici, se věnují nejčastěji přírodním a sportovním aktivitám, tak senioři, kteří žijí ve velkých městech se věnují spíše volnočasovým aktivitám v oblasti IT.

Tabulka č. 2 – kontingenční tabulka a znaménkové schéma pro výzkumnou otázku č. 2

Počet obyvatel	Informace, IT, komunik. a obecnosti	Humanitní aktivity	Literatura a jazyky	Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a	Umění	Osobní aktivity, cestování, turismus	Sport a hry	Sociální aktivity	
do 2 000 obyv.	P = 43 O = 68,91 $\chi^2 = 9,7445$ z = - 3,8388 ---	P = 18 O = 21,29 $\chi^2 = 0,5091$ z = - 0,8310 0	P = 67 O = 64,79 $\chi^2 = 0,0752$ z = 0,3355 0	P = 146 O = 115,39 $\chi^2 = 8,1196$ z = 3,7185 +++	P = 13 O = 30,68 $\chi^2 = 10,1879$ z = - 3,7560 ---	P = 84 O = 84,25 $\chi^2 = 0,0008$ z = - 0,0346 0	P = 77 O = 58,84 $\chi^2 = 5,6047$ z = 2,8766 ++	P = 36 O = 39,84 $\chi^2 = 0,3696$ z = - 0,7228 0	484
2 001 – 5 000 obyv.	P = 46 O = 49,12 $\chi^2 = 0,1985$ z = - 0,5259 0	P = 8 O = 15,18 $\chi^2 = 3,3942$ z = - 2,0328 -	P = 41 O = 46,19 $\chi^2 = 0,5021$ z = 0,8962 0	P = 88 O = 82,25 $\chi^2 = 0,4017$ z = 0,7940 0	P = 23 O = 21,87 $\chi^2 = 0,0585$ z = 0,2733 0	P = 55 O = 60,06 $\chi^2 = 0,4258$ z = - 0,7849 0	P = 48 O = 41,94 $\chi^2 = 0,8751$ z = 1,0911 0	P = 36 O = 28,40 $\chi^2 = 2,0360$ z = 1,6283 0	345
5 001 – 15 000 obyv.	P = 45 O = 44,00 $\chi^2 = 0,0229$ z = 0,176 0	P = 14 O = 13,59 $\chi^2 = 0,0121$ z = 0,1220 0	P = 51 O = 41,37 $\chi^2 = 2,2439$ z = 1,7419 0	P = 63 O = 73,67 $\chi^2 = 1,5451$ z = - 1,5415 0	P = 26 O = 19,59 $\chi^2 = 2,1000$ z = 1,6205 0	P = 54 O = 53,79 $\chi^2 = 0,0008$ z = 0,0341 0	P = 31 O = 37,57 $\chi^2 = 1,1474$ z = - 1,2369 0	P = 25 O = 25,43 $\chi^2 = 0,0074$ z = - 0,971 0	309
15 001 – 60 000 obyv.	P = 77 O = 66,35 $\chi^2 = 1,7091$ z = 1,5989 0	P = 27 O = 20,50 $\chi^2 = 2,0606$ z = 1,6628 0	P = 58 O = 62,38 $\chi^2 = 0,3080$ z = - 0,6754 0	P = 104 O = 111,10 $\chi^2 = 0,4536$ z = - 0,8741 0	P = 36 O = 29,54 $\chi^2 = 1,4175$ z = 1,3914 0	P = 77 O = 81,12 $\chi^2 = 0,2092$ z = - 0,5701 0	P = 48 O = 56,65 $\chi^2 = 1,3213$ z = - 1,3891 0	P = 39 O = 38,36 $\chi^2 = 0,0108$ z = 0,1230 0	466
60 001 – 150 000 obyv.	P = 38 O = 33,32 $\chi^2 = 0,6580$ z = 0,9288 0	P = 12 O = 10,29 $\chi^2 = 0,2827$ z = 0,5766 0	P = 28 O = 31,33 $\chi^2 = 0,3530$ z = - 0,6770 0	P = 42 O = 55,79 $\chi^2 = 3,4077$ z = - 2,2431 -	P = 19 O = 14,83 $\chi^2 = 1,1709$ z = 1,1857 0	P = 43 O = 40,73 $\chi^2 = 0,1260$ z = 0,4142 0	P = 31 O = 28,45 $\chi^2 = 0,2290$ z = 0,5415 0	P = 21 O = 19,26 $\chi^2 = 0,1572$ z = 0,4388 0	234
Nad 150 000 obyv.	P = 52 O = 39,30 $\chi^2 = 4,1056$ z = 2,3465 +	P = 14 O = 12,14 $\chi^2 = 0,2846$ z = 0,5849 0	P = 38 O = 36,95 $\chi^2 = 0,0300$ z = 0,1994 0	P = 61 O = 65,80 $\chi^2 = 0,3503$ z = - 0,7274 0	P = 17 O = 17,49 $\chi^2 = 0,0140$ z = - 0,1311 0	P = 55 O = 48,05 $\chi^2 = 1,0067$ z = 1,1840 0	P = 22 O = 33,55 $\chi^2 = 3,9782$ z = - 2,2823 -	P = 17 O = 22,72 $\chi^2 = 1,4388$ z = - 1,3429 0	276
	301	93	283	504	134	368	257	174	2114

Výzkumná otázka č. 3:

Má dosažené vzdělání dotazovaných seniorů vliv na výběr volnočasových aktivit?

H₃₀: Mezi dosaženým vzděláním seniorů a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

H_{3A}: Mezi dosaženým vzděláním seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

Vypočítaná hodnota testového kritéria pro celou kontingenční tabulku je $\chi^2_{(df=21)} = 73,8201$. Tato hodnota odpovídá $p < 0,001$, která je nižší než 0,05. P je velmi nízké, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Mezi dosaženým vzděláním seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah. Pro výpočet jsme záměrně vynechali volnočasovou kategorii Virtuální realita a sociální aktivity ve virtuálním světě, jelikož naměřené četnosti zde byly velmi malé.

Ze znaménkového schématu je patrné, že senioři, kteří mají základní vzdělání, se věnují informačním technologiím podstatně méně, než se předpokládalo. Pozorovaná četnost je zde významně menší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,01. Zatímco u seniorů této skupiny (dosažené vzdělání základní) je zřejmé, že se věnují více přírodním aktivitám, než se očekávalo. Na hladině významnosti 0,01 je pozorovaná četnost významně větší než četnost očekávaná. Oproti tomu volnočasovým aktivitám v oblasti umění se senioři věnují méně, než se očekávalo. Na hladině významnosti 0,05 je pozorovaná četnost významně menší než četnost očekávaná.

U seniorů, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání je vyučení v oboru, je zajímavé, že informačním technologiím se věnují podstatně méně, než se očekávalo. Na hladině významnosti 0,01 je pozorovaná četnost významně menší než četnost očekávaná. Avšak volnočasovým aktivitám v oblasti Přírody, techniky, lékařství se věnují více. Pozorovaná četnost je významně větší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,05. Co se týká volnočasových aktivit v oblasti umění, tak i zde je pozorovaná četnost menší než očekávaná.

U seniorů, jejichž dosažené vzdělání je středoškolské, není mezi pozorovanou a očekávanou četností žádný statisticky významný rozdíl.

Zajímavé rozdíly můžeme spatřit u seniorů, kteří mají nejvyšší vzdělání vysokoškolské. Je zde patrné, že volnočasovým aktivitám v oblasti IT se věnují podstatně více než se očekávalo. Pozorovaná četnost je zde značně vyšší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,001. Oproti tomu je zajímavé, že přírodním aktivitám se tato skupina seniorů věnuje daleko méně, než se předpokládalo. Pozorovaná četnost je zde významně menší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,001. Volnočasovým aktivitám v oblasti umění se senioři v této skupině věnují naopak více, než se předpokládalo. Pozorovaná četnost je zde významně větší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,01.

V oblasti volného času zaměřeného na sociální aktivity se senioři, kteří mají vysokoškolské vzdělání, věnují více. Pozorovaná četnost je významně větší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,05.

	základní	vyučení v oboru	středoškolské	vysokoškolské	
Informace, IT, komunikace a obecnosti	P = 22 O = 37,45 $\chi^2 = 6,3719$ z = -2,9130 --	P = 58 O = 80,45 $\chi^2 = 6,2634$ z = -3,1571 --	P = 117 O = 106,50 $\chi^2 = 1,0345$ z = 1,3663 0	P = 104 O = 76,60 $\chi^2 = 9,7989$ z = 3,9149 +++	301
Humanitní aktivity	P = 14 O = 11,57 $\chi^2 = 0,5104$ z = 0,7808 0	P = 22 O = 24,86 $\chi^2 = 0,3281$ z = -0,6844 0	P = 35 O = 32,91 $\chi^2 = 0,1332$ z = 0,4644 0	P = 22 O = 23,67 $\chi^2 = 0,1175$ z = -0,4061 0	93
Literatura a jazyky	P = 37 O = 35,21 $\chi^2 = 0,0912$ z = 0,3469 0	P = 79 O = 75,64 $\chi^2 = 0,1496$ z = 0,4856 0	P = 103 O = 100,13 $\chi^2 = 0,0820$ z = 0,3828 0	P = 64 O = 72,02 $\chi^2 = 0,8935$ z = -1,1763 0	283
Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby	P = 84 O = 62,70 $\chi^2 = 7,2343$ z = 3,2937 ++	P = 153 O = 134,70 $\chi^2 = 2,4856$ z = 2,1105 +	P = 179 O = 178,33 $\chi^2 = 0,0025$ z = 0,0714 0	P = 88 O = 128,26 $\chi^2 = 12,6400$ z = -4,7183 ---	504
Umění	P = 8 O = 16,67 $\chi^2 = 4,5098$ z = -2,3450 -	P = 25 O = 35,81 $\chi^2 = 3,2651$ z = -2,1812 -	P = 52 O = 47,41 $\chi^2 = 0,4437$ z = 0,8562 0	P = 49 O = 34,10 $\chi^2 = 6,5082$ z = 3,0530 ++	134
Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie	P = 44 O = 45,78 $\chi^2 = 0,0694$ z = -0,3098 0	P = 109 O = 98,35 $\chi^2 = 1,1524$ z = 1,3799 0	P = 129 O = 130,21 $\chi^2 = 0,0112$ z = -0,1452 0	P = 86 O = 93,65 $\chi^2 = 0,6255$ z = -1,0079 0	368
Sport a hry	P = 30 O = 31,97 $\chi^2 = 0,1218$ z = -0,3979 0	P = 79 O = 68,69 $\chi^2 = 1,5483$ z = 1,5510 0	P = 80 O = 90,93 $\chi^2 = 1,3149$ z = -1,5220 0	P = 68 O = 65,40 $\chi^2 = 0,1030$ z = 0,3965 0	257
Sociální aktivity	P = 24 O = 21,65 $\chi^2 = 0,2557$ z = 0,5642 0	P = 40 O = 46,50 $\chi^2 = 0,9097$ z = -1,1631 0	P = 53 O = 61,57 $\chi^2 = 1,1920$ z = -1,4178 0	P = 57 O = 44,28 $\chi^2 = 3,6527$ z = 2,3107 +	174
celkem	263	565	748	538	2114

Tabulka č. 3 – kontingenční tabulka a znaménkové schéma pro výzkumnou otázku č. 3

Výzkumná otázka č. 4:

Má věk seniorů vliv na výběr volnočasových aktivit?

H₀: Mezi věkem seniorů a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

H_A: Mezi věkem seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

Vypočítaná hodnota testového kritéria pro celou kontingenční tabulku je $\chi^2_{(df=28)} = 80,9708$. Tato hodnota odpovídá $p < 0,001$, která je nižší než 0,05. P je velmi nízké, proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Mezi věkem seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah. I zde jsme pro výpočet záměrně vynechali volnočasovou kategorii Virtuální realita a sociální aktivity ve virtuálním světě, jelikož naměřené četnosti zde byly velmi malé.

Ve znaménkovém schématu můžeme vidět u věkové skupiny seniorů 70+ zápornou závislost ve volnočasové kategorii Informace, IT, komunikace a obecnosti. Pozorovaná četnost je zde významně menší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,001. Můžeme tedy říci, že věková skupina seniorů 70+ se věnuje volnočasovým aktivitám v oblasti IT daleko méně, než se předpokládalo. U této věkové skupiny můžeme naopak vidět kladnou závislost u volnočasové kategorie Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby. Pozorovaná četnost je zde podstatně vyšší než četnost očekávaná, na hladině významnosti 0,001. Senioři této věkové kategorie se věnují volnočasovým aktivitám v oblasti Přírody, techniky, lékařství, domácnosti a hobby více, než se očekávalo. Další kladnou závislost lze vidět u volnočasové kategorie Literatura a jazyky. Pozorovaná četnost je u věkové kategorie 70+ větší než četnost očekávaná, na hladině významnosti 0,01. Lze tedy říci, že senioři ve věku 70+ se věnují volnočasovým aktivitám v oblasti Literatura a jazyky více, než se předpokládalo.

U věkové kategorie seniorů 65–69 let můžeme vidět zápornou závislost u volnočasové kategorie Sport a hry. Pozorovaná četnost je tu nižší než četnost očekávaná na hladině významnosti 0,01. Lze tedy tvrdit, že senioři ve věku 65–69 let se věnují sportovním aktivitám méně, než jsme předpokládali.

Zajímavé zjištění lze pozorovat i u věkové skupiny seniorů 60–64 let, a to u volnočasové kategorie Sport a hry. Zde je pozorovaná četnost nižší než četnost očekávaná, na hladině

významnosti 0,05. Můžeme tedy říci, že senioři ve věku mezi 60 a 64 let se věnují sportovním aktivitám méně, než jsme očekávali.

Do tabulky jsme pro zajímavost uvedli i mladší věkové skupiny 50–54 let a 55–59 let z důvodu srovnání rozdílů a vývoji aktivit v životních etapách předcházejících období sénia. Můžeme zde vidět rozdíly u volnočasové kategorie Literatura a jazyky. Tyto aktivity si volí více starší senioři 70+, než mladší věkové skupiny. Naměřené četnosti u seniorů 70+ jsou větší než četnosti očekávané. Zatímco u mladší věkové skupiny 50–54 jsou naměřené četnosti menší, než se předpokládalo. Další velké rozdíly lze spatřit u volnočasové kategorie Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby. I těmto aktivitám se věnují spíše starší senioři 70+ než mladší věkové skupiny. Naměřené četnosti u seniorů 70+ jsou mnohem větší než četnosti očekávané. Zatímco u mladší věkové skupiny 50–54 jsou naměřené četnosti menší než četnosti očekávané. Naopak volnočasovým aktivitám v oblasti sportu se věnují více mladší věkové skupiny oproti starším seniorům. U mladší věkové skupiny 50–54 let byly naměřené četnosti větší než četnosti očekávané. Oproti tomu u seniorů ve věku 60–64 let a 65–69 let byly naměřené četnosti menší, než se předpokládalo.

	50–54 let	55–59 let	60–64 let	65–69 let	70+ let	
Informace, IT, komunik. a obecnosti	P = 253 O = 240,91 $\chi^2 = 0,6064$ z = 1,03 0	P = 189 O = 170,65 $\chi^2 = 1,9739$ z = 1,74 0	P = 109 O = 93,59 $\chi^2 = 2,5390$ z = 1,85 0	P = 95 O = 104,70 $\chi^2 = 0,8995$ z = - 1,11 0	P = 105 O = 141,15 $\chi^2 = 9,2585$ z = - 3,67 ---	751
Humanitní aktivity	P = 83 O = 71,54 $\chi^2 = 1,8371$ z = 1,68 0	P = 45 O = 50,67 $\chi^2 = 0,6348$ z = - 0,93 0	P = 20 O = 27,79 $\chi^2 = 2,1832$ z = - 1,62 0	P = 29 O = 31,09 $\chi^2 = 0,1406$ z = - 0,41 0	P = 46 O = 41,91 $\chi^2 = 0,3986$ z = 0,72 0	223
Literatura a jazyky	P = 153 O = 180,60 $\chi^2 = 4,2192$ z = - 2,65 --	P = 116 O = 127,93 $\chi^2 = 1,1122$ z = - 1,28 0	P = 68 O = 70,16 $\chi^2 = 0,0664$ z = - 0,29 0	P = 93 O = 78,49 $\chi^2 = 2,6810$ z = 1,88 0	P = 133 O = 105,82 $\chi^2 = 6,9837$ z = 3,12 ++	563
Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby	P = 276 O = 320,79 $\chi^2 = 6,2537$ z = 3,40 ---	P = 203 O = 227,23 $\chi^2 = 2,5829$ z = - 2,05 -	P = 134 O = 124,61 $\chi^2 = 0,7069$ z = 1,01 0	P = 157 O = 139,42 $\chi^2 = 2,2167$ z = 1,80 0	P = 230 O = 187,95 $\chi^2 = 9,4079$ z = 3,82 +++	1000
Umění	P = 114 O = 111,31 $\chi^2 = 0,0648$ z = 0,32 0	P = 91 O = 78,85 $\chi^2 = 1,8731$ z = 1,62 0	P = 39 O = 43,24 $\chi^2 = 0,4160$ z = - 0,72 0	P = 44 O = 48,38 $\chi^2 = 0,3963$ z = - 0,70 0	P = 59 O = 65,22 $\chi^2 = 0,5929$ z = - 0,89 0	347
Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie	P = 278 O = 269,46 $\chi^2 = 0,2704$ z = 0,69 0	P = 184 O = 190,87 $\chi^2 = 0,2473$ z = - 0,62 0	P = 107 O = 104,68 $\chi^2 = 0,0516$ z = 0,27 0	P = 120 O = 117,11 $\chi^2 = 0,0712$ z = 0,32 0	P = 151 O = 157,88 $\chi^2 = 0,2996$ z = - 0,67 0	840
Sport a hry	P = 266 O = 230,65 $\chi^2 = 5,4186$ z = 3,06 ++	P = 182 O = 163,38 $\chi^2 = 2,1232$ z = 1,80 0	P = 71 O = 89,60 $\chi^2 = 3,8603$ z = - 2,27 -	P = 78 O = 100,24 $\chi^2 = 4,9356$ z = - 2,59 --	P = 122 O = 135,14 $\chi^2 = 1,2769$ z = - 1,36 0	719
Sociální aktivity	P = 137 O = 134,73 $\chi^2 = 0,0382$ z = 0,25 0	P = 95 O = 95,43 $\chi^2 = 0,0020$ z = - 0,05 0	P = 58 O = 52,34 $\chi^2 = 0,6125$ z = 0,88 0	P = 62 O = 58,56 $\chi^2 = 0,2025$ z = 0,51 0	P = 68 O = 78,94 $\chi^2 = 1,5159$ z = - 1,43 0	420
celkem	1560	1105	606	678	914	4863

Tabulka č. 4 - kontingenční tabulka a znaménkové schéma pro výzkumnou otázku č. 4

3.10 Diskuse

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, zda vybrané aspekty, jako je pohlaví, vzdělání, věk a velikost obce, kde senioři bydlí, ovlivňují výběr jejich volnočasových aktivit. V závěrečné diskuzi se budeme věnovat shrnutím výsledků našeho výzkumu a zhodnotíme, které aspekty ovlivňují trávení volného času seniorů.

Do našeho výzkumu byli zapojeni respondenti různých věkových skupin z celé České republiky. Pro náš výzkum jsme však použili data jen z věkové skupiny seniorů. Sběr dat proběhl v roce 2018 a byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Dotazník byl rozeslán respondentům prostřednictvím e-mailu, sociálních sítí a podobných informačních kanálů. Otázky v dotazníku byly rozděleny do šesti kategorií: zběhlost v užívání informačních a komunikačních technologií, prožívání volného času, preference hodnot, světový názor respondenta, ekonomická situace a znalosti v oblasti financí a základní údaje o respondentovi. Základním souborem byli senioři ve věku od 60-ti let. Při vyhodnocování jsme zjistili, že dotazníkového šetření se zúčastnilo více žen než mužů. Největší zastoupení měli senioři ve věku 70+ a nejvíce seniorů pochází z obce do 2 000 obyvatel. Nejčastější dosažené vzdělání dotazovaných seniorů je středoškolské.

Tento reprezentativní vzorek nám poskytl dostatek informací pro zavedení primárních analýz čtyř výzkumných otázek, následné stanovení jejich hypotéz a ověřování hypotéz pomocí testu dobré shody – chí kvadrát pro kontingenční tabulku. Pro názornost jsme výsledky testování převedli do znaménkového schématu.

U všech čtyř výzkumných otázek se během testování hypotéz potvrdil statisticky významný vztah:

- mezi pohlavím seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah
- mezi velikostí obce, kde žijí dotazovaní senioři, a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah
- mezi dosaženým vzděláním seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah
- mezi věkem seniorů a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah

První výzkumná otázka nám měla zjistit, zda je mezi pohlavím dotazovaných seniorů a výběrem volnočasových aktivit statisticky významný vztah. Na základě výsledků ověřování hypotéz se ukázalo, že pohlaví seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit. U mužů jsme zjistili, že se věnují více IT, než jsme očekávali. Zatímco ženy se věnují těmto volnočasovým aktivitám méně, než se předpokládalo. Senioři jsou první a poslední generací, která se učila ovládat nové technologie mimo vzdělávací systém individuálně a ze zájmu. Internet přinesl seniorům řadu dříve netušených možností a proměnil charakter stáří a jeho životní styl. Výzkumy ukázaly, že zhruba 10% seniorů ve věku do sedmdesáti let je každý den na internetu, ale i senioři nad sedmdesát let internet často využívají. Využívání internetu se stalo významnější součástí života seniorů než řada tradičních aktivit (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98–110). Také jsme zjistili rozdíly u volnočasových aktivit v oblasti umění. Muži se těmto volnočasovým aktivitám věnují podstatně méně, než jsme předpokládali. U žen je tomu naopak. Ženy se zajímají o volnočasové aktivity v oblasti umění více, než jsme očekávali. U volnočasové kategorie Sport a hry můžeme také vidět rozdíly mezi pohlavím. Muži se těmto aktivitám věnují podstatně více než ženy.

Dále jsme zjišťovali, zda velikost obce, kde žijí dotazovaní senioři, má vliv na trávení jejich volného času. Ukázalo se, že velikost obce hraje velkou roli při trávení volného času seniorů. Bydliště je tedy dalším působícím faktorem na volný čas. Možnosti trávení volného času jsou jiné ve městě a jiné na venkově (Vyhnálková, 2013, s. 17–18). Senioři, kteří žijí v malé obci do 2 000 obyvatel, se věnují nejčastěji přírodním a sportovním aktivitám, oproti tomu senioři, kteří žijí ve velkých městech, se věnují spíše volnočasovým aktivitám v oblasti IT. Volnočasovým aktivitám v oblasti umění se senioři v malých obcích věnují také daleko méně, než jsme předpokládali. V menších obcích mnohdy chybí nabídka kulturně společenských zařízení, např. kina, knihovny apod. Z toho důvodu sledují obyvatelé venkova všeobecně více televizi. Na druhou stranu se v tomto prostředí významně projevuje smysl pro kolektivní život (Šerák, 2009, s. 37–42).

Třetí výzkumná otázka se zabývala zjišťováním, zda na výběr volnočasových aktivit má vliv dosažené vzdělání seniorů. Na základě zjištěných výsledků můžeme říci, že vzdělání dotazovaných seniorů má vliv na trávení volného času. Senioři, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání je vyučení v oboru, se věnují více přírodním aktivitám. Méně se věnují volnočasovým aktivitám v oblasti informačních technologií, IT a také umění. Oproti tomu senioři, jejichž nejvyšší vzdělání je vysokoškolské, se věnují více volnočasovým aktivitám v oblasti IT

a přírodním aktivitám podstatně méně. Vzdělání člověka ovlivňuje trávení volného času. S vyšším vzděláním se snižuje sledování televizních pořadů a pasivní nečinnost. Vzdělanější muži navštěvují méně restaurační zařízení a ženy se méně věnují ruční práci. S vyšší vzdělaností naopak stoupá čas, který je věnovaný takovým aktivitám, jako jsou například sport, četba, nebo návštěvy přírody. Vzdělaní lidé jsou více zaměřeni na všestranný rozvoj, mají bohatší a vyspělejší zájmy (Šerák, 2009, s. 40–41).

Čtvrtá výzkumná otázka zkoumala, zda věk seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit. Na základě zjištěných výsledků můžeme říci, že věk dotazovaných seniorů má vliv na trávení volného času a výběru jejich volnočasových aktivit. Starší senioři ve věku 70+ se věnují daleko více, než jsme předpokládali, volnočasovým aktivitám v oblasti přírody a literatury. S přibývajícím věkem se naopak věnují méně IT. Tuto volnočasovou aktivitu si zvolilo podstatně méně seniorů, než jsme očekávali. U seniorů ve věkové skupině 65–69 let bylo zajímavé zjištění, že sportovním aktivitám se věnují podstatně méně, než jsme předpokládali. Pro zajímavost jsme uvedli i mladší věkové skupiny, z důvodu srovnání rozdílů a vývoji aktivit v životních etapách předcházejících období senia. Můžeme zde vidět rozdíly u volnočasové kategorie Literatura a jazyky. Těmto aktivitám se věnují více starší senioři 70+ než mladší věkové skupiny ve věku kolem 50-ti let. To může být způsobeno tím, že ve starobním důchodu mají senioři větší množství volného času, než když chodili do zaměstnání a mohou se tedy věnovat aktivitám jako je např. četba knih více než předtím. Další rozdíly můžeme vidět u volnočasové kategorie Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby. I těmto aktivitám se věnují více starší senioři než mladší věkové skupiny. I na tyto aktivity mohou mít vliv větší časové možnosti seniorů. Senioři mají dostatek času věnovat se zálibám a aktivitám, na které předtím neměli čas. Mohou se také začít věnovat i novým aktivitám. Mezi preferované aktivity seniorů v této kategorii patří například houbaření, zahradničení, ale také procházky a pobyt v přírodě. Dalším zajímavým zjištěním bylo, že ve volnočasových aktivitách v oblasti sportu je podstatně aktivnější mladší věková skupina 50–54 let než-li senioři ve věku 70+. Na to může mít vliv řada faktorů, jako například zdravotní znevýhodnění, špatný zdravotní stav, ale také preference jiných hodnot. Senioři rádi tráví svůj volný čas především se svou rodinou a se svými vnoučaty.

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo zjistit, zda pohlaví, věk, vzdělání a bydliště seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit. Na základě zjištěných výsledků tohoto výzkumu můžeme říci, že všechny tyto uvedené aspekty ovlivňují trávení volného času seniorů.

V budoucnu bych se ráda zaměřila i na další faktory, které mohou ovlivňovat volný čas seniorů, jako například, povolání, rodinný stav apod.

Volným časem se zabývám každý den v zaměstnání ve školní družině, kde se snažím s dětmi využít jejich volný čas co nejefektivněji. Skupina seniorů je věková skupina, s kterou jsem doposud nepracovala. Proto jsem ráda, že jsem se o skupině seniorů a jejich volném čase dozvěděla více. Jako sociální pedagog jsem mohla lépe proniknout do této problematiky. Věřím, že tento výzkum může přispět k hlubšímu porozumění volného času seniorů.

Závěr

Volný čas je součástí každého člověka, a to již od dítěte až po seniory. Tato diplomová práce byla zaměřena na volnočasové aktivity seniorů. Zkoumali jsme především, zda vybrané aspekty jako je pohlaví, vzdělání, věk a bydliště seniorů, mají vliv na způsob trávení jejich volného času.

V teoretické části jsme si vymezili pojem volný čas podle různých autorů a uvedli různá pojetí volného času. Následně jsme popsali vývoj volného času od minulosti až po současnost, vymezili jsme funkce volného času a popsali, které aspekty ovlivňují výběr volnočasových aktivit. Vymezili jsme si i životní styl, který je úzce spjat s volným časem. Ve druhé kapitole jsme si definovali pojmy jako je senior, stárnutí a stáří. Následně jsme popsali, jaký má dopad stárnutí populace na společnost a neopomenuli jsme i zmínit, jak je důležitá kvalita života seniorů. Následující podkapitola byla věnována volnému času seniorů. Popsali jsme, jaké jsou změny volnočasových aktivit v seniorském věku a jakým volnočasovým aktivitám se senioři mohou věnovat.

Ve výzkumné části jsme si nejdříve vymezili cíle našeho výzkumu a v souvislosti s dalšími dílčími cíli stanovili výzkumné otázky a hypotézy. Následně jsme charakterizovali metody sběru dat a metody primární analýzy. Poté jsme se věnovali základní analýze získaných dat a ověřovali jsme hypotézy. Poslední kapitola byla věnována diskuzi, kde jsme shrnuli veškeré poznatky, které jsme získali během našeho výzkumu.

Hlavním cílem našeho výzkumu bylo zjistit, zda vybrané aspekty, jako je pohlaví, věk, vzdělání a místo bydliště mají vliv na trávení volného času seniorů. Všechny cíle se podařilo naplnit a na základě výzkumu jsme dospěli k závěru:

- pohlaví seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit
- velikost obce, kde žijí dotazovaní senioři, má vliv na výběr volnočasových aktivit
- vzdělání seniorů má vliv na výběr volnočasových aktivit
- věk seniorů má vliv na trávení volného času

Výzkum prokázal, že na trávení volného času seniorů má vliv mnoho faktorů. Nejen životní postoj a hodnoty, které člověk má, ale také věk, pohlaví, vzdělání a místo bydliště ovlivňují trávení volného času.

V závěru diplomové práce je uveden seznam tabulek a grafů, seznam použité literatury a také příloha, kde se nachází dotazník, který nám posloužil ke sběru dat.

Seznam grafů a tabulek

Graf č. 1: Rozložení respondentů dle pohlaví.....	48
Graf č. 2: Bydliště seniorů.....	49
Graf č. 3: Vzdělání dotazovaných seniorů.....	50
Graf č. 4: Věkové skupiny dotazovaných seniorů.....	51
Graf č. 5: Výběr volnočasových aktivit dle pohlaví.....	52
Graf č. 6: Výběr volnočasových aktivit podle vzdělání seniorů.....	53
Tabulka č. 1 – kontingenční tabulka a znaménkové schéma pro výzkumnou otázku č. 1.....	56
Tabulka č. 2 – kontingenční tabulka a znaménkové schéma pro výzkumnou otázku č. 2.....	59
Tabulka č. 3 – kontingenční tabulka a znaménkové schéma pro výzkumnou otázku č. 3.....	62
Tabulka č. 4 – kontingenční tabulka a znaménkové schéma pro výzkumnou otázku č. 4.....	65

Seznam použité literatury

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Člověk ve zdraví i v nemoci: podpora zdraví a prevence nemocí ve stáří*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3828-7.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-738-0123-6.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 808-59-3179-6.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. Praha: Grada, 2013. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4772-9.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 807-36-8110-2.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.

KOSTELANSKÝ, Alojz. *Pedagogika volného času, súčasnosť a perspektívy*. Ružomberok: Verbum, 2013. ISBN 978-80-5550-977-8.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika volného času. Výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a praxi*. Bratislava: Univerzita Komenského, ISBN 80-2231-930-9.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových zařízeních sociálních služeb*. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 2020. ISBN 978-80-271-2030-7.

MAŇÁK, Josef, Štefan ŠVEC a Vlastimil ŠVEC, ed. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-210-3802-0.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

NOVOTNÁ, Erika. *Pedagogika volného času. Teória výchovy mimo vyučovania a vo voľnom čase*. Rokus: Prešov, 2017. ISBN 978-80-89510-58-0.

PACOVSKÝ, Vladimír a Hana HEŘMANOVÁ. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1981, 298 s. ISBN (Váz.).

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2001. ISBN 807-17-8569-5.

POSPÍŠIL, Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ. *Katalog volnočasových aktivit verze 4.0.0: nástroj pro výzkum volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2018. ISBN 978-80-244-5399-6.

POSPÍŠIL Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ. *The Catalogue of Leisure Activities: A New Structured Values and Content Based Instrument for Leisure Research Usable for Social Development and Community Planning*. Sustainability. 2022; 14(5):2657. [online]. [cit. 29.03.2022]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/su14052657>

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. [i.e. Vyd. 5.]. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.

PROCHÁZKOVÁ, Eva. *Biografie v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-1008-7.

PYŠNÁ, Jana. *Kvalita života seniorů a pohyb*. Ústí nad Labem: Infopress, 2009. ISBN 978-80-85402-98-8.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (Úvod do studia pedagogiky volného času) : [Určeno pro stud. fak. pedag. MU v Brně]*. Brno: Masarykova univerzita, 1994. ISBN 80-210-1007-x.

ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80–86384–00–4.

Volný čas a prevence u dětí a mládeže [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, odbor pro mládež, 2002. 48 s. [cit. 07-03-2022] Dostupný z <http://www.msmt.cz/uploads/soubory/prevence/olnycas.pdf>

VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada, 2021. ISBN 978–80–271–2866–2.

VYHNÁLKOVÁ, Pavla. *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Agentura Gevak, 2013. ISBN 978–80–86768–73–1.

Seznam příloh

- Dotazník pro výzkum hodnot, základních světonázorových otázek, volného času, ekonomické situace a zběhlosti v užívání informačních technologií
<https://www.socialsurvey.eu/leisure2018#firstpage>