

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Jana Břenková

Volný čas a jeho význam v životě seniora

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci zpracovala samostatně a výhradně s použitím literatury uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci dne 27. 5. 2021

.....

Bc. Jana Břenková

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat doc. PhDr. Tomáši Čechovi Ph.D. za ochotu a odborné rady, které mi při zpracování diplomové práce velmi pomohly. Také děkuji všem seniorům, kteří byli ochotni zapojit se do výzkumného šetření. Nakonec bych chtěla poděkovat také mé rodině za podporu, kterou mi v průběhu celého studia poskytla.

OBSAH

ÚVOD	6
1 SENIOŘI V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI	8
1.1 Senior	8
1.1.1 Senior nerovná se důchodce, babička či dědeček	9
1.1.2 Senioři a digitální technologie	9
1.2 Stáří a stárnutí	10
1.2.1 Periodizace stáří	12
1.2.2 Změny ve stáří - fyzické, psychické, sociální	13
1.2.3 Strategie vyrovnávání se se stářím	14
1.3 Pobytová zařízení pro seniory	16
1.3.1 Domov pro seniory	16
1.3.2 Kdo je klientem domova pro seniory	17
2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ	18
2.1 Volný čas	18
2.1.1 Negativní a pozitivní definice volného času	19
2.1.2 Funkce volného času	20
2.2 Životní styl a volný čas seniora	22
2.2.1 Odchod do důchodu – klíčový mezník v životě seniora	23
2.2.2 Teorie aktivity a odcizování - preferovaný životní styl seniora	25
2.2.3 Změna volného času seniora	26
2.3 Limitující faktory osobnosti ve vztahu k volnému času	28
2.4 Volnočasové aktivity osob seniorského věku	29
2.4.1 Pohybové volnočasové aktivity	29
2.4.2 Volnočasové aktivity s rodinou	30
2.4.3 Společenské volnočasové aktivity	31
2.4.4 Vzdělávací volnočasové aktivity	31
2.4.5 Volnočasové aktivity v domácím prostředí	33
2.5 Aktivizace seniorů v domovech pro seniory	34
2.5.1 Pohybové aktivity a terapie tancem	34
2.5.2 Arteterapie	35
2.5.3 Muzikoterapie	36
2.5.4 Dramaterapie	37
2.5.5 Ergoterapie	37
2.5.6 Zooterapie	38
2.5.7 Reminiscenční terapie	39
2.5.8 Trénování paměti	39

3	VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA VOLNÝ ČAS SENIORŮ	41
4	VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ.....	44
4.1	Výzkumné cíle.....	44
4.2	Výzkumné otázky.....	44
4.3	Výzkumný design, metoda sběru dat, analýza dat	45
4.4	Výzkumný soubor	45
4.4.1	Charakteristika informantů.....	46
4.5	Otázky k rozhovoru.....	46
4.6	Interpretace dat.....	47
4.6.1	Volnočasové aktivity seniora	50
4.6.2	Motivace seniora ve VČ.....	55
4.6.3	Překážky ve VČ seniora	58
4.6.4	Zásah pandemie do VČ seniora.....	61
4.6.5	Odraz životního stylu ve VČ seniora	64
4.6.6	Vliv prostředí na VČ seniora.....	66
4.6.7	Smysl VČ pro seniora	67
4.6.8	Sociální a psychický přínos VČ aktivit	69
4.6.9	Možnosti VČ dané dobou.....	70
4.7	Shrnutí výsledků.....	71
4.8	Diskuze.....	76
	ZÁVĚR	78
	SEZNAM LITERATURY	81
	SEZNAM ZKRATEK.....	84
	SEZNAM OBRÁZKŮ	85
	SEZNAM TABULEK.....	86
	SEZNAM PŘÍLOH.....	87

ÚVOD

V této práci se zabýváme problematikou volného času seniorů. Seniori, tedy lidé v postproduktivním věku, jsou jednou ze sociálních skupin, jejíž trávení volného času má svá specifika. Zkoumání toho, jak seniori tráví volný čas, nás může vést také k porozumění významu volného času v životě těchto osob. Vstup seniorů do poslední etapy života ještě neznamená, že jejich život končí a není potřeba se tímto obdobím výzkumně zabývat, naopak považují za velmi důležité věnovat se právě volnému času seniorů, který po odchodu do důchodu tvoří značnou část jejich života. I vzhledem k demografickým změnám, kdy tyto osoby tvoří stále větší sociální skupinu společnosti, je tato problematika aktuální. Motivaci zabývat se volným časem seniorů a výzkumně jej prozkoumat prohlubovala také přetrvávající celosvětová pandemie, která zasáhla naše životy. Zajímavé tak může být zjištění, jak se tato významná okolnost dotkla právě volného času seniorů.

Cílem celé práce je v rámci teoretické části sumarizovat poznatky vztahující se k volnému času seniorů. V rámci empirické části je hlavním cílem popsat trávení volného času seniora a význam v jeho životě. V teoretické části se tak věnujeme objasnění hlavních poznatků z oblasti volného času seniorů a v rámci jednotlivých kapitol a podkapitol vymezujeme základní pojmy vztahující se k problematice, jako jsou termíny senior, stáří, volný čas a další včetně jejich teoretického ukotvení a uvedení širších souvislostí. Nakonec uvádíme také hlavní zjištění několika výzkumů zaměřených na volný čas seniorů.

První kapitola je počátečním vstupem do dané problematiky. Objasňujeme v ní chápání pojmu senior a jeho časové vymezení. Ve společnosti se často můžeme setkat s tím, že jsou seniori laicky spojováni s rolí babičky a dědečka nebo jsou automaticky pojímáni za důchodce. To však nutně nemusí platit, jelikož ne každá babička či dědeček jsou seniori, a ne každý senior opustil pracovní život a odešel do penze. V dnešní moderní společnosti jsou významným tématem digitální technologie a jejich využívání seniory, čemuž se stručně také věnujeme. V další části první kapitoly se pak orientujeme na pojmy stáří a stárnutí. V odborné literatuře můžeme nalézt několik periodizací stáří, nejčastěji se však setkáme s členěním dle kalendářního věku. Některé z těchto periodizací stáří tedy pro přehlednost v práci uvádíme. Jelikož je stáří doprovázeno mnoha změnami, v rámci první kapitoly taktéž blíže specifikujeme jednotlivé změny u seniorů v oblasti fyzické, psychické i sociální. Významným tématem je i samotné vyrovnávání seniora se stářím, proto také charakterizujeme jednotlivé strategie, které seniori volí při adaptaci na toto náročné životní období. V závěru první kapitoly se pak věnujeme

pobytovým zařízením pro seniory se zaměřením na domov pro seniory, jeho specifikaci, činnosti a cílovou skupinu.

Po základním teoretickém vstupu orientovaném na termíny senior, stáří či domov pro seniory a jejich širší souvislosti, se v druhé kapitole zaměřujeme již konkrétně na volný čas seniorů. Nejdříve vymezujeme termín volný čas, který lze pojímat různě a uvádíme tak některé definice a přístupy k jeho definování. Dále specifikujeme životní styl, který má blízko k pojmu volný čas, avšak nejedná se o pojmy totožné. Pozornost věnujeme odchodu do důchodu jako zásadnímu mezníku na životní cestě člověka, který významně ovlivňuje jeho životní styl a volný čas. Uvádíme také změny, k nimž v oblasti volného času u seniorů dochází. Dále objasňujeme limitující faktory osobnosti, kterými je způsob trávení volného času a výběr jednotlivých aktivit výrazně ovlivněn. Z větší části se také podrobněji věnujeme jednotlivým typům volnočasových aktivit seniorů, mezi které můžeme zařadit pohybové volnočasové aktivity, volnočasové aktivity s rodinou, společenské volnočasové aktivity, vzdělávací volnočasové aktivity a volnočasové aktivity v domácím prostředí. V závěru druhé kapitoly se zaměřujeme na aktivizaci seniorů v domovech pro seniory a v rámci toho vymezujeme jednotlivé formy aktivizace, mezi které patří především různé druhy terapie. Popisujeme pohybové aktivity a terapii tancem, arteterapii, muzikoterapii, dramaterapii, ergoterapii, zooterapii, reminiscenční terapii a trénování paměti. Ve třetí kapitole pak představujeme některé zajímavé výzkumy zaměřené na problematiku volného času seniorů a uvádíme jejich hlavní zjištění.

Čtvrtá kapitola je již součástí empirické části práce a zaměřujeme se v ní na představení vlastního výzkumného šetření. Vzhledem k problematice této práce jsme zvolili kvalitativní výzkumný design a polostrukturovaný rozhovor se seniory vybraného okresu v Moravskoslezském kraji. Tato metoda umožňuje hlouběji proniknout do výpovědi jednotlivých informantů, zároveň poskytuje možnost v průběhu rozhovoru doplnit případné nejasnosti. Kategorie a subkategorie vzniklé na základě analýzy v práci vizuálně zobrazujeme v rámci vytvořeného schématu a následně je podrobně interpretujeme. Nakonec uvádíme shrnutí výsledků výzkumného šetření, kde odpovídáme na stanovené výzkumné otázky.

1 SENIOŘI V DNEŠNÍ SPOLEČNOSTI

V první kapitole se zabýváme základní terminologií, v rámci níž vymezujeme důležité pojmy, kterými otevíráme téma diplomové práce. Hlavním cílem je poskytnout počáteční vstup do celkové problematiky, na kterou se zaměřujeme a umožnit čtenáři se v ní orientovat. Nejdříve se zaměřujeme na samotný pojem senior, který je pro tuto práci ústřední. Důležité je uvědomění si, koho můžeme za seniora považovat, a naopak také objasňujeme, proč příbuzné pojmy jako jsou důchodce, babička či dědeček, nemůžeme se seniorem srovnávat. Vzhledem k životu v dnešní moderní společnosti se věnujeme také problematice seniorů a digitálních technologií. V souvislosti s pojmem senior se dále zaměřujeme na vymezení etapy stáří a nejdůležitější změny, které jsou pro toto období typické. Nakonec se věnujeme domovu pro seniory jako jednomu z typů pobytových zařízení pro seniory.

1.1 Senior

Pokud bychom položili otázku, kdo je senior, každý by si pod tímto pojmem něco představil. Většina laického obyvatelstva by si zřejmě vybavila starého člověka s charakteristickými fyzickými změnami, jako jsou například vrásky, šedivé vlasy či pomalá vratká chůze o berli. To je typická stereotypní představa o starém člověku. V současnosti se však určitě shodneme, že se tento stereotyp pomalu vytrácí. I přes svůj vyšší věk je mnoho seniorů velmi vitálních, dbají o svůj vzhled a mnohdy působí mladistvěji než mladší generace. Nutno také dodat, že se jedná o subjektivní charakteristiku, jelikož si každý starého člověka může představit rozdílně a tak nelze určitý subjektivní popis zobecnit na všechny a definovat seniora viditelnými znaky.

Jak uvádí Janiš a Skopalová (2016), při vymezení pojmu senior je potřeba vyjít z objektivního faktoru. Dle těchto autorů se jako objektivní jeví kalendářní neboli chronologický věk, o který se nejčastěji vymezení pojmu senior opírá, a k němuž se přiklání i Světová zdravotnická organizace (WHO). V návaznosti na to je pak senior vymezen jako „osoba, která dosáhla 65 a více let“ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 34).

Jak můžeme vidět, věk je důležitým faktorem ohraničující toto období. Pro účely diplomové práce se přikláníme k výše zmíněnému vymezení a takto pojem senior pojímáme v celé práci i v rámci realizovaného výzkumného šetření.

1.1.1 Senior nerovná se důchodce, babička či dědeček

I když jsme pojem senior již vymezili, je důležité zmínit také několik pojmů, které bývají se seniorem často spojovány, dokonce s ním někdy ztotožňovány. Pojmy „důchodce“, „babička“, „dědeček“, „stařeček“ a některé další si většinou vybavíme právě v souvislosti se starým člověkem (Janiš a Skopalová, 2016, s. 32). I přesto, že mohou mít se seniorem mnoho společného a vztahy důchodce rovná se senior, důchodce rovná se babička či senior rovná se babička mohou často platit, nejedná se o synonyma a neměli bychom je zaměňovat. Pojem důchodce zjednodušeně vyjadřuje člověka, který opustil pracovní život a odešel do starobního důchodu. Ovšem nemůžeme říci, že všichni senioři, tedy lidé ve věku nad 65 let, se práce vzdali a pobírají důchod. A co takové označení ženy babičky, která se jí stala velmi brzy. To, že se člověk stane babičkou či dědečkem ještě neznamená, že se nutně musí jednat o starého člověka. Pokud bychom pojmy senior a babička ztotožňovali, znamená to, že se žena, která ve středních letech přivítá do rodiny vnouče, stává seniorkou? Na tyto skutečnosti upozorňuje i Janiš a Skopalová (2016, s. 32–35) v souvislosti s definováním pojmu senior, který jsme již výše objasnili.

Změna role člověka či starobní důchod nejsou objektivními faktory, nelze s nimi operovat při vymezení pojmu senior a ani jej na základě toho srovnávat s důchodcem, babičkou či dědečkem. Ve spojitosti s tím a v návaznosti na výše uvedené skutečnosti Janiš a Skopalová, 2016, s. 34) uvádějí: „...narození vnoučat může být radostnou událostí v životě osmatřicetileté 'babičky' ... Je tedy důležité najít objektivní faktor, který jasně vymezí, koho můžeme označit za seniora. Ani odchod do důchodu nelze považovat za objektivní faktor. Podle tohoto faktoru by například devadesátiletý člověk, který pracuje a nepobírá (nepožádal si o něj) starobní důchod, nebyl seniorem.“

1.1.2 Senioři a digitální technologie

Žijeme v digitální době, informační a komunikační technologie pronikají napříč celou společností, zasahují pracovní trh, vzdělávání, služby i domácnosti. Spojují člověka se světem, jsou zdrojem informací a kontaktů. Nedotýkají se pouze mladých lidí, ale všech věkových skupin, nevyjímaje seniory.

Ovládání počítače a využití internetu v seniorské populaci postupně narůstá a zastihuje tak všeobecný obraz seniorů jako počítačově negramotných (Sak a Kolesárová, 2012, s. 121). Informační a komunikační technologie mají pro seniory důležitý význam. Dle Čevely, Kalvacha a Čeledové (2012, s. 44) umožňuje znalost a ovládání těchto technologií především

zapojení do společnosti, omezuje narušení vztahů s rodinou, podporuje informovanost a vzdělanost, usnadňuje komunikaci s širším okolím, zvyšuje soběstačnost a eliminuje osamělost. U osob s omezenou pohyblivostí navíc podle těchto autorů technologie rozšiřují možnosti trávení volného času.

O využití počítače a internetu u české seniorské populace podávají Sak a Kolesárová (2012) údaje z výzkumu realizovaného mezi lety 2010–2011. Z údajů vyplývá, že 29 % seniorů ve věku nad 60 let využívá počítač a 25 % využívá internet. Pobyť na internetu pak seniorům dle výzkumu přináší především potřebné informace o světě a možnost se vzdělávat. Co se týče četnosti jednotlivých aktivit na internetu, nejfrekventovanější je emailová komunikace, vyhledávání praktických informací, ale také telefonování prostřednictvím internetu a vyhledávání elektronických časopisů. Seniori využívají také služeb elektronického bankovníctví a v nižší četnosti i sledování online videí. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 121–125)

I přes narůstající podíl seniorů, kteří digitální technologie začlenili do svého životního stylu, existuje značný podíl starší generace, jež počítač vůbec nevyužívá. Počítačově negramotní se ocitají za tzv. „*digitální přehradou*“, jsou odloučeni od společnosti, značně omezení v přístupu k informacím i v kontaktu a komunikaci s blízkými a rodinou. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 125–126) Dle údajů Českého statistického úřadu však obliba internetu mezi staršími lidmi narůstá. V porovnání s minulou dekádou se tak podíl osob ve věku nad 65 let užívající internet zvýšil na třetinu a tento trend lze očekávat i v budoucnu. (Český statistický úřad, 2018)

Kumperová (2019) se v rámci svého výzkumného šetření zabývala otázkou přínosu informačních a komunikačních technologií pro seniory v domovech seniorů. Získaná data vedla ke zjištění mnoha pozitivních vlivů těchto technologií pro každodenní život, avšak záleží i na konkrétním zařízení a jeho možnostech. Přínosy digitálních technologií byly vnímány především ve vytváření a rozvoji počítačové gramotnosti u seniorů, poskytnutí nových cest vzdělávání a přístupu k informacím. Významná je také možnost kontaktu a komunikace, ale také jsou tyto technologie důležité pro aktivizaci seniorů prostřednictvím různých her. (Kumperová, 2019, s. 59–60)

1.2 Stáří a stárnutí

Stárnutí a stáří je přirozeným jevem, kterému se člověk nevyhne a nezastaví jej. Jak podotýká odborná literatura, proces stárnutí se netýká pouze určité životní fáze, ale celého vývoje jedince až po smrt a provází tedy všechny věkové kategorie. Nutno také podotknout, že

se u každého jedná o proces individuální, charakteristický mnoha změnami a zasahující nejen tělesnou stránku. V souvislosti s tím je zjednodušeně a v obecné rovině dle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 21) stárnutí popisováno jako „*série změn, která se specificky projevuje na těle i duši*“. Podobně s důrazem na změny, které nastávají, ale rozšířeněji popisuje stárnutí Čevela et al. (2012, s. 19), a to jako „*souhrn zánikových (involučních...) změn morfoloických a funkčních nastupujících postupně, se značnou interindividuální variabilitou, a heterochronně (v různých orgánech a systémech téhož organismu v různém věku)...*“, stáří pak vymezuje jako důsledek těchto změn. Zhoršuje se například paměť a schopnost učení, také se snižuje kvalita smyslů, zhoršená je i regulace emocí ve vyšším věku a celková motorika (Holczerová a Dvořáčková, 2013). Křivohlavý (2011, s. 17–18), který se stárnutí věnuje z psychologického pohledu, uvádí výstižné přirovnání tohoto procesu k „*plynutí vody*“, jejíž tok postupuje od pramene přes mohutnou řeku až k moři. Tento tok může být někdy klidnější, jindy prudší a mohou na něm být i vodopády.

V souvislosti se stářím se v odborné literatuře upozorňuje na složitost jeho určení. Dle Holczerové a Dvořáčkové (2013, s. 21) není jednoduché vymezit pomyslný předěl, kdy se člověk stává starým. Důvodem je, že stárnutí a stáří je dáno individuálními rozdíly odvíjející se od zdravotního i psychického stavu jedince, struktury jeho vztahů, ale také od toho jak sám sebe člověk vnímá a jeho životního stylu. Tohle vše pak dle autorek komplikuje v praktické rovině určit hranici stáří.

Přesto, že stáří sebou určité limity nese a k mnoha nepříznivým změnám organismu dochází, neměli bychom se na něj dívat pouze negativně. Všechny etapy v životě člověka, tedy i včetně stáří, přináší kromě omezení také určité možnosti. Tyto možnosti ale bývají někdy u stáří přehlíženy a upozaděny stereotypním pohledem veřejnosti. Ta často spojuje toto období s nesoběstačností a potřebou institucionální péče. Pro mnoho seniorů je však etapa stáří velmi naplňujícím obdobím. Dohání „*resty*“, na které dosud neměli čas, věnují se naplno tomu, co je zajímá a život si v rámci svých možností užívají. (Malíková, 2011, s. 13–14)

Dosud jsme se věnovali vymezení stárnutí a stáří v obecné rovině, v další části se již blíže zaměříme konkrétně na periodizaci stáří. Přestože jsme uvedli, že určení stáří je složité (dle Holczerové a Dvořáčkové, 2013), v odborné literatuře se tradičně setkáme s klasickou periodizací podle kalendářního věku, tedy podle určité věkové hranice. V následujícím textu se této periodizaci věnujeme blíže a uvádíme členění různých autorů.

1.2.1 Periodizace stáří

Stáří jako poslední etapu v životě člověka, tradičně klasifikujeme chronologicky dle kalendářního věku. V odborné literatuře se však při takovém členění můžeme setkat s určitými rozdíly. Nejčastěji je stáří rozčleňováno do třech věků dle klasické periodizace života. Nalézt však můžeme také jednodušší přístup, kdy je tato etapa rozdělena na dvě časově ohraničená období, nebo též dva věky. Níže si některé periodizace stáří představíme.

Dle Světové zdravotnické organizace lze rozlišit následující členění vyššího věku (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 49; Dvořáčková, 2012, s. 11):

- 45–59 let střední, zralý věk
- 60–74 let vyšší neboli starší věk (rané stáří),
- 75–89 let stařecký věk (pravé stáří, sénium),
- 90 let a výše dlouhověkost.

Stáří je dle výše uvedené periodizace klasifikováno jako období od 60ti let věku člověka, kdy začíná úsek života zvaný jako rané stáří, trvajícím do 74 let. Na něj chronologicky navazuje stejně dlouhé období označované jako pravé stáří, někdy zvané jako sénium, trvajícím do věku 89 let. Fáze života od 90 let věku je pak označována jako dlouhověkost. Uvedená klasifikace je považována za základní a nejčastěji se s ní také setkáme. Jak si také výše můžeme všimnout, jsou pro vymezená období používány rozličné názvy. Důvodem je různost pojmenování těchto období jednotlivými autory, kteří operují se stejnými časovými úseky, pouze je značí jinak.

Poněkud odlišně, oproti předchozí periodizaci, přistupuje ke členění poslední neboli postvývojové etapy člověka Vágnerová (2007), která operuje se dvěma obdobími:

- období raného stáří: 60–75 let
- období pravého stáří: 75 a více let

Vágnerové členění stáří na dvě období je širší. Především je široce vymezeno druhé z nich, takzvané pravé stáří. Toto období již není dále rozděleno a je tedy pojímáno jako jeden časový úsek trvajícím až do smrti.

Jednodušší periodizaci nalezneme také u Křivohlavého (2011), který rozděluje život na čtyři fáze. V souvislosti se stářím rozlišuje tzv. třetí fázi života (65–85 let) a čtvrtou fázi života (85 let a více, dlouhověkost). První z nich je spojována převážně se starobním důchodem a označována jako „*život v době důchodu*“, druhá pak jako „*příprava na odchod (exit), a odchod*“ (Křivohlavý, 2011, s. 18). V tomto členění si můžeme všimnout také odlišné věkové hranice,

keré je připisován počátek stáří, a to věk 65 let. Kdežto předchozí představené periodizace uvádí stáří již od 60ti let věku člověka. Věkovou hranici 65 let spojuje se stářím i Švancara (1983 in Křivohlavý, 2011), který pojímá toto období zřejmě nejjednodušeji, stáří nerozčleňuje, ale chápe jej jako jedno celistvé období, pro které užívá také pojem senium.

I přes některá vymezení stáří jako období od 60 let věku, se mnoho autorů přiklání v souvislosti s odchodem do důchodu k věkové hranici 65 let (Janiš a Skopalová, 2016; Křivohlavý, 2011; Tošnerová, 2009). Tento věk odpovídá také vymezení pojmu senior, jak jsme si jej objasnili již výše, a ke kterému se také přikláníme.

1.2.2 Změny ve stáří - fyzické, psychické, sociální

Stáří jako poslední vývojovou etapu charakterizuje spousta změn. Tyto změny postihují nejen fyzickou stránku seniora, ale k mnoha změnám dochází také v oblasti psychické i sociální (socioekonomické), a všechny se zároveň prolínají. (Janiš a Skopalová, 2016; Malíková, 2011; Špatenková a Smékalová, 2015)

Fyzické změny

Fyzické neboli tělesné změny ve stáří jsou na pohled nejviditelnějšími a nejčastěji jsou také spojovány s představou o starším člověku. Jelikož se jedná o změny degenerativní, které nejsou vnímány pozitivně, vzbuzují právě tyto nejčastěji ze stáří strach (Janiš a Skopalová, 2016, s. 42). Změny se projevují na celkovém zdravotním stavu, který se zhoršuje. Častěji se objevují kardiovaskulární nemoci, dochází k úbytku svalové hmoty, nemocem kloubů, pohyby jsou pomalejší a výrazně se také zhoršují smysly. Mění se celkový vzhled člověka, typicky jsou viditelné vrásky či šedivé vlasy, ale také si můžeme často všimnout shrbené postavy. (Malíková, 2011; Janiš a Skopalová, 2016)

Zhoršující se zdravotní stav ve stáří ovšem neznamena, že se u každého seniora bude jednat o změny totožné. Degenerativní změny ve fyzické oblasti jsou zcela individuální, z velké části ovlivněné vrozenými genetickými dispozicemi. Svůj podíl má však ve velké míře také životní styl jedince a celkový průběh dosavadního života. (Vágnerová, 2007 in Janiš a Skopalová, 2016, s. 42)

Psychické změny

Změny v psychické oblasti jsou charakterizovány především zpomalením psychických procesů. Výrazné zhoršení můžeme pozorovat například u paměti či pozornosti. Z hlediska paměti jde především o zhoršení mechanické ve prospěch logické paměti. Problém dělá

seniorovi také zapamatovat si něco nového, naopak velice dobře funguje paměť při vybavení starých vzpomínek, a dokonce může vykazovat i známky zlepšení. Změny v pozornosti se pojí především s jejím rozsahem, tedy množstvím objektů, které je schopen senior zaznamenat najednou. Komplikovanější je také rozdělení pozornosti mezi několik činností současně. Změnami v psychické oblasti je postiženo i vnímání jako základní poznávací proces nezbytný pro přijímání vjemů z okolí. Přirozené zhoršení tohoto procesu se odvíjí od fyzických změn smyslových orgánů. Co se týče inteligence, ta s věkem klesá, ovšem pouze fluidní, která je vrozená. Naopak inteligence krystalická, označující vzděláním získané znalosti v průběhu života, se může ve stáří ještě zvýšit. Častá je u seniora také větší přecitlivělost, labilita, kritický pohled a dochází i ke zvýraznění některých vlastností. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 65–67)

Sociální (socioekonomické) změny

Změny v oblasti sociální se týkají především úbytku sociálních kontaktů, který toto období typicky postihuje. To je přirozeně způsobené odchodem do důchodu. Senior opouští pracovní kolektiv, který byl pro něj jedním ze zdrojů interakcí a vyrovnat se musí i se ztrátou profesní role. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 49–50; Špatenková a Smékalová, 2015, s. 70)

Špatenková a Smékalová (2015) jako další důvody ztráty kontaktů uvádí zdravotní stav seniora či vyšší úmrtnost v tomto období, které mohou setkávání s přáteli, ale i rodinou výrazně omezit a mohou také vést až k izolaci či pocitům osamění. K velké změně ve stáří dochází i po stránce ekonomické, a to v souvislosti s odchodem do penze (Janiš a Skopalová, 2016, s. 49–50). Příjem se najednou snižuje a senioři se musí uskromnit, což může být pro některé i psychicky velmi náročné. Zvláště problematicky mohou tuto nastalou situaci vnímat ti, kteří byli zvyklí na vysoký standard života.

1.2.3 Strategie vyrovnávání se se stářím

Každý člověk je jedinečnou bytostí, proto jsou i reakce každého na jakékoliv nově vzniklé situace odlišné. To platí o při přechodu člověka do zcela nové etapy, kterou je stáří a s tím související odchod do důchodu. S tímto zásadním životním zlomem, se musí senior najednou vyrovnat a nejlépe se se stářím smířit. Způsob, jakým na novou situaci zareaguje, se odvíjí od jeho individuální osobnosti, která je dle Dvořáčkové (2012, s. 16) „*utvářena celým jeho předchozím vývojem. Důležitá je jeho primární rodina, kde se učil vytvářet vztahy k lidem a způsob života, ale také životní zkušenosti a schopnost adaptace na zátěžové situace.*“ To vše se velkou měrou podílí na tom, jak se senior vyrovná se stářím, jak jej přijme a jak tuto neméně

významnou etapu života prožije. Odborná literatura v této souvislosti hovoří o několika vyrovnávacích strategiích se stářím. Dle Klevetové (2017, s. 37–42) se jedná o tyto strategie:

- konstruktivní strategie,
- strategie závislosti,
- obranná strategie
- strategie hostility a
- strategie sebenenávisti.

Přestože existuje vymezení způsobů vyrovnávání se stářím, nejsou striktně odděleny a v praxi se mohou také prolínat. Za nejideálnější bychom mohli považovat *konstruktivní strategii*. To znamená, že je senior schopen se stářím se vyrovnat. Uvědomuje si omezení, která nastávají, dokáže je přijmout. Od okolí se neizoluje, naopak k životu přistupuje aktivně a vyhledává nové kontakty. Je cílevědomý, nebojí se zkusit nové věci a ve volném čase je také zájmově aktivní. Přes nejrůznější limity, které přicházejí se stářím, si senior udržuje životní optimismus. (Klevetová, 2017, s. 37–38)

Odlišná je *strategie závislosti*, která se projevuje pasivnějším jednáním seniora. Jeho život již není tolik aktivní jako u předchozí strategie. Důležitá je pro něj pomoc druhých, na kterou se spoléhá a je na ní závislý. Senior není schopen sám se rozhodovat, to přenechává na druhé a často se okolím také nechá ovlivnit. Je rád, že si může odpočinout a upřednostňuje svůj klid, proto ani nepotřebuje vyhledávat nové sociální kontakty. Další ze způsobů přijmutí stáří je *strategie obranná*. Senior se svým způsobem staví proti stáří. „Bojuje“ s ním svou přílišnou aktivitou, aby sám sobě dokázal, že vše zvládne sám. Oproti strategii závislosti odmítá pomoc druhých, stáří a případnou pomoc si nechce připustit. Svůj život nechce měnit a s důchodem se příliš dobře nevyrovnává. Tento způsob přijímání stáří včetně přehnané aktivity však může seniorovi způsobit i značné komplikace. Senior může přecenit své síly a způsobit si nějaký úraz. (Klevetová, 2017, s. 38–40)

Seniora charakteristického *strategií hostility* bychom mohli označit za jakéhosi mrzouta či bručouna. Stáří je pro něj obdobím, kdy se mrzutě ohlíží za svým životem. Vztahy příliš nenavazuje, spíše se projevuje nepřátelsky, bývá agresivní a svou vinu svaluje na druhé. Stěžuje si na cokoli a nelze se mu zavděčit. Jeho život je naplněn neustálým dohadováním se, a proto záměrně vyhledává konflikty. Poslední ze strategií vyrovnání se se stářím je *sebenenávist*. Senior je k sobě velmi kritický a kriticky se také dívá na svůj život. Proti výše zmíněné hostilitě, kdy chová nenávist vůči okolí, u této strategie obrací nenávist vůči sobě samému. Typická je

pasivita, senior nemá snahu něco dělat, dokonce něco nového zkoušet a také jej provázejí pocity osamělosti. Smrti se nebojí, naopak vzhledem ke způsobu života je pro něj vysvobozením. (Klevetová, 2017, s. 40–41)

1.3 Pobytová zařízení pro seniory

Mezi pobytová zařízení pro seniory řadíme několik druhů zařízení. Patří sem domovy s pečovatelskou službou, jejímiž uživateli jsou často osoby s nevyhovujícím bydlením či zdravotním postižením, kterým jsou poskytnuty pečovatelské služby. Dalším zařízením jsou domovy pro seniory poskytující pobytové služby osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku. Mezi pobytová zařízení pro seniory patří také domovy se zvláštním režimem. Ty se věnují osobám se sníženou soběstačností, způsobenou duševním onemocněním či z důvodu závislosti na návykových látkách, a poskytují jim odpovídající služby. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 64–65) V následujícím textu se podrobněji zaměříme na jeden ze zmíněných typů pobytového zařízení, konkrétně na domov pro seniory.

1.3.1 Domov pro seniory

Domov pro seniory je zařízením sociálních služeb pro seniory dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. Tento zákon vymezuje všechny druhy sociálních služeb, kterými jsou kromě domovů pro seniory například také domovy se zvláštním režimem, azylové domy, chráněné bydlení, dále také nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, noclehárny a další uvedené zákonem. Domovy pro seniory jako sociální pobytová zařízení „*poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby*“, tyto služby poskytují celoročně (§ 49 zákona č. 108/2006 Sb.).

Zákon o sociálních službách také přesně vymezuje základní činnosti při poskytování pobytových služeb v domovech pro seniory, do kterých patří:

- poskytnutí ubytování;
- poskytnutí stravy;
- pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu;
- pomoc při osobní hygieně a poskytnutí podmínek pro osobní hygienu;
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím;
- sociálně terapeutické činnosti;
- aktivizační činnosti;

- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a obstarávání osobních záležitostí;
- sociální poradenství. (Zákon č. 108/2006 Sb.)

Z hlediska volného času jsou pro nás nejdůležitější aktivizační činnosti a sociálně terapeutické činnosti. Aktivizační činnosti zahrnují realizaci volnočasových a zájmových aktivit (rozvoj osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností), pomáhají při obnově a udržení kontaktu se sociálním prostředím a při rozvoji všech dovedností klienta. Sociálně terapeutické činnosti jsou zaměřené na podporu a maximálně možný rozvoj schopností a dovedností, tak aby byl klient schopen se adekvátně začlenit. Jsou také úzce spojeny s aktivizačními činnostmi. (Zákon č. 108/2006 Sb.; Malíková, 2011, s. 115)

1.3.2 Kdo je klientem domova pro seniory

Klient domova pro seniory je uživatelem sociální služby poskytované dle zákona. Jedná se o osobu, která je smluvně ve vztahu s poskytovatelem pobytové služby konkrétního zařízení. Klienty jsou zpravidla osoby od 65 let věku a dle zákona se jedná o osoby se sníženou soběstačností, které potřebují pravidelnou pomoc druhé osoby, především z důvodu věku. Poskytovatel sociální služby je povinen svým klientům zajistit všechny činnosti uvedené zákonem. (Malíková, 2011, s. 65–66)

Uživatel domova pro seniory nemůže být osoba, které z důvodu zdravotního stavu nelze poskytnout odpovídající služby. Jedná se o osoby vyžadující ústavní péči zdravotnického zařízení, osoby infekční nebo osoby s duševní poruchou neschopné kolektivního soužití, pokud se nejedná o domov se zvláštním režimem. (Zákon č. 108/2006 Sb.)

2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

V předchozí kapitole jsme se věnovali širšímu teoretickému objasnění základních pojmů vztahující se k orientované problematice. Pro vstup do tématu volného času seniorů bylo potřeba vymezit pojmy jako senior, stárnutí a stáří, s nimiž v práci operujeme.

V této kapitole se zaměřujeme již konkrétně na volný čas seniorů. V úvodu se věnujeme pojmu volný čas a uvádíme několik definic k porozumění tohoto časového úseku v životě člověka. V souvislosti s tím objasňujeme dva úhly pohledu na tento pojem, takzvané pozitivní a negativní vymezení volného času. Jelikož volný čas plní důležité funkce, není ani tato část opomenuta a v textu popisujeme tradiční funkce, kterými jsou: zdravotní, sociální, výchovně-vzdělávací a preventivní. K těmto tradičním funkcím však doplňujeme i další dle vymezení různých autorů. Volný čas značně souvisí s životním stylem daného jedince, a proto tento termín a jeho vztah k volnému času objasňujeme. Životní styl seniora je odlišný od dětí i dospělých, proměňuje se v závislosti na životních okolnostech a souběžně s tím přirozeně vede také k proměně volného času. Zásadní událostí se v této souvislosti jeví odchod do starobního důchodu, a proto se mu blíže věnujeme. Vymezujeme také možné proměny volnočasových aktivit v seniorském věku, k nimž přirozeně v uvedených souvislostech dochází. Mezi seniory se objevují jedinci velmi aktivní i takoví, kteří se naopak straní společnosti a projevují vyšší míru pasivity. Odborná literatura hovoří o preferovaném životním stylu jedince a v návaznosti na to objasňujeme teorii aktivity a teorii odcizování.

Volný čas ovlivňuje řada determinantů, jejichž působení vede k určitému volnočasovému chování jedince. Jako limitující ve vztahu k volnému času se významně jeví faktory samotné osobnosti, které blíže popisujeme. Důležitou součástí této kapitoly je vymezení volnočasových aktivit seniorů. V textu tedy popisujeme několik typů volnočasových aktivit v seniorském věku, například aktivity pohybové, vzdělávací či aktivity s rodinou. Nakonec se věnujeme také aktivizaci seniorů v domovech pro seniory a uvádíme její různé podoby.

2.1 Volný čas

Při snaze o vymezení pojmu volný čas se lze setkat s definicemi různých autorů. Přes nejrůznější formulace si však můžeme všimnout, že mají něco společné. Většinou je v nich volný čas vymezen jako čas, od kterého odečteme práci (či školu), veškeré povinnosti i čas věnovaný zajištění biologických potřeb.

Hájek, Hofbauer a Pávková (2011, s. 10) uvádí vymezení pojmu volný čas následovně: „*Volný čas je částí života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti.*“ Zjednodušeně, avšak svým obsahem pokrývající uvedenou definici lze pak pojem volný čas definovat také jako „*opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil*“ (Průcha et al. 2001 in Pávková, 2008 s. 13).

Výše zmíněné definice vycházejí především z rozdělení celkového času, kde je volný čas určitým zbytkem po odečtení jiných aktivit či jakýsi protipól k povinnostem a základním potřebám člověka. Jedná se o definice tradiční, s kterými se běžně při vymezování volného času setkáme. Definovat volný čas a vyjádřit jeho podstatu však můžeme i jinak, a to následujícím vymezením, které nevyzdvihuje časové ohraničení a zdůrazňuje svobodu či zájem osobnosti. Volný čas je pak vymezen jako:

„*Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů*“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2013, s. 341).

Volný čas má určité charakteristiky, mezi které řadíme svobodnou volbu činnosti, dobrovolnost či uspokojení z činnosti. Tradičně do něj patří odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost. I přesto, že do volného času nepatří jídlo či spánek, jež jsou nezbytné z biologického hlediska člověka, může se např. z přípravy nejrůznějších pochutin stát koníček, který už do volného času patřit bude. (Pávková, 2008, s. 13)

2.1.1 Negativní a pozitivní definice volného času

K vymezení volného času lze přistupovat ze dvou základních pohledů, kterých si můžeme všimnout při definování tohoto pojmu. Odborníci k termínu přistupují buď z časového hlediska, nebo se zaměřují na jeho obsahovou stránku. Hovoří se o dvou hlavních směrech, a to negativním a pozitivním. Při negativním definování pojmu je volný čas označen jako určitý časový úsek v průběhu dne. Konkrétně jako zbývající část, která člověku zůstane po práci či době věnované studiu, nutných povinnostech a po zajištění základních potřeb. Naopak pozitivní vymezení charakterizuje volný čas jako prostor, v němž si člověk může vybírat činnosti, které ho zajímají, a které si vybral sám. Hlavním znakem je zde především svoboda. Z tohoto hlediska představuje volný čas pro člověka určitý potenciál k rozvoji. (Vážanský, 2001, s. 29–30)

Pokud se tedy vrátíme k definici volného času uvedené na začátku této kapitoly, v návaznosti na informace uvedené výše můžeme říci, že přístup autorů Hájka et al. (2011) se shoduje s negativním vymezením pojmu. Volný čas vymezují jako čas zbývající po vykonání pracovních či jiných povinností a po uspokojení základních potřeb. Naopak definici volného času odpovídající pozitivnímu vymezení uvádí Kratochvílová, podle níž se jedná o „čas na oddych, rekreaci, regeneraci fyzických a psychických sil, uvolnění po práci, studiu, na společenská setkání (...), na poznávání světa, života, na seberealizaci v aktivitách, činnosti podle vlastních potřeb a zájmů...“ (Kratochvílová, 2004 in Vyhnálková, 2013, s. 9).

Rozdíl mezi negativním a pozitivním vymezením jsme již objasnili, pro jistotu však uvedeme ještě jedno porovnání, které zobrazuje tyto dva přístupy. Výstižně je charakterizuje Vyhnálková (2013), která také zdůrazňuje, že se jedná pouze o dva rozličné úhly pohledu nikoliv druhy volného času. Negativní vymezení vyjadřuje „*kdy, po jakých činnostech mám volný čas*“ a pozitivní vymezení „*jakými aktivitami svůj volný čas naplním*“ (Vyhnálková, 2013, s. 9). Jedno hledisko je tedy časové, druhé obsahové.

2.1.2 Funkce volného času

Volný čas, jako prostor svobodné volby, je pro člověka velmi významný. Kvalitní a smysluplné trávení se pak odráží v nejrůznějších aspektech jeho života a významně jej také obohacuje. Hovoříme o tom, že volný čas plní určité funkce. V odborné literatuře se můžeme setkat s několika různými vymezeními. Tradiční dělení funkcí volného času je vztaženo primárně na děti a mládež. Jako základní jsou rozlišovány následující čtyři funkce (Hájek et al., 2011, s. 72):

- *zdravotní,*
- *výchovně-vzdělávací,*
- *sociální a*
- *preventivní.*

Za nejdůležitější je považována funkce *výchovně-vzdělávací*, a to ve smyslu záměrného působení na osobnost vychovávaného za pomoci vhodně zvolené pedagogické strategie. Výchova ve volném čase působí jak na tělesnou, psychickou, tak i sociální stránku osobnosti jedince, rozvíjí jeho zájmy a specifické schopnosti. Vytváří prostor k seberealizaci a umožňuje získat zkušenosti z různých oblastí. Důležitá je i funkce *zdravotní*, související s podporou zdravého vývoje v rámci volnočasového výchovného působení. Volný čas dává příležitost k pohybovým aktivitám, což přispívá k tělesné a zdravotní stránce člověka. U dětí je důležité

vedení ke zdravým návykům stravování a hygienickým návykům. *Sociální* funkce je naplňována v rámci sociálních vztahů, které jsou ve volném čase navazovány. Rozvíjí se sociální kompetence, komunikace a sociální interakce a celkově dochází k rozvoji socializace jedince. Výchova ve volném čase může také vyrovnávat i některé rozdíly a tak pomoci dětem z různých prostředí. V souvislosti s důrazem různých zařízení a dalších subjektů na prevenci před drogami, agresivitou či dalšími jevy plní výchova ve volném čase i významnou funkci *preventivní*. Jde především o předcházení problémů v rámci primární prevence. (Hájek et al., 2011, s. 72-74) Naplnění volného času kvalitními aktivitami, tak může předejít problémům, které by mohly při neadekvátním trávení volného času nastat.

Funkcím volného času se věnuje také Kratochvílová (2004). Konkrétní funkce jsou v jejím pojetí chápány také jako významy, které pro nás volný čas má, a to nejen pro jednotlivce, ale zdůrazněna je i důležitost volného času pro celou společnost. Autorka se přiklání k následujícímu dělení a uvádí 5 základních funkcí (Kratochvílová, 2004, s. 87–88):

- *zdravotně-hygienická,*
- *seberealizační,*
- *formativně-výchovná,*
- *socializační (resp. společenskou) a*
- *preventivní.*

Jelikož se většina těchto funkcí shoduje s předchozím dělením, nebudeme zde již všechny podrobněji rozebírat. Zaměříme se blíže pouze na funkci seberealizační a zdravotně-hygienickou. Právě seberealizační funkce se v porovnání s dělením dle Hájka et al. (2011) u Kratochvílové (2004, s. 87) objevuje navíc a znamená, že volný čas je prostorem, v němž člověk může rozvíjet své zájmy, schopnosti, dovednosti, uspokojovat potřeby. Může si svobodně a dle svého uvážení, zájmu či potřeb volit aktivity, které mu přinášejí uspokojení, a skrze něž rozvíjí svou osobnost. U zdravotně-hygienické funkce je vyzdvihována oblast psychohygieny, pro kterou má volný čas neopomenutelný význam. V návaznosti na to autorka uvádí, že „*je důležitá samotná existence volného času. Je velmi škodlivé pro duševní a fyzické zdraví, pokud člověk nemá ve volném čase dostatek možností odpočinku, kompenzace zátěže, povinností, nebo pokud má dlouhodobě nedostatek volného času*“ (Kratochvílová, 2004, s. 87). Důležitý je také vhodný poměr organizovaného a neorganizovaného volného času a své místo má i tzv. „*nicnedělání*“. Rekreační, sport, odpočinek, četba či kontakt s přáteli, to vše a mnoho dalšího má pro člověka zdravotně-hygienický význam. (Kratochvílová, 2004, s. 87)

Jak můžeme vidět, důležitost volného času spočívá nejen v rozvoji tělesné stránky člověka, ale ve velké míře i té duševní a také sociální. Ať už si člověk půjde zaběhat, namaluje obraz, s přáteli si zajde na kávu či si jen tak lehne a poslechne hudbu, to vše a mnoho dalšího bezpochyby pozitivně ovlivňuje jeho zdraví. Významu volného času, jako prostoru pro psychohygienu člověka, se věnuje i Spousta (1994). Dle něj patří relaxace a rekreace mezi jedny z hlavních funkcí, s nimiž se právě psychohygienu nejvíce spojuje. Aby však volný čas přispíval ke zdravé osobnosti a duševní rovnováze, musí být využit efektivně a smysluplně. Podotýkána je i nutnost dostatku volného času jako důležitý psychohygienický faktor. (Spousta, 1994, s. 36)

Výše uvedená dělení funkcí volného času, kterými jsme se podrobněji zabývali, můžeme označit za poměrně komplexní a rozsáhlé. Jednodušeji přistupuje k této problematice Dumazedier (1962 in Kratochvílová, 2004, s. 86) a uvádí tři základní funkce, kdy volný čas chápe jako: „*prostor na odpočinek, na zábavu, na rozvoj lidské osobnosti*“. I přes jednoduchost tohoto členění v něm Janiš a Skopalová (2016, s. 23) vidí určité úskalí. Tito autoři naráží na problém především v praktické rovině. Podle nich neexistuje příliš mnoho volnočasových aktivit, které by pro člověka představovaly odpočinek a zábavu a současně při nich docházelo k pozitivnímu rozvoji osobnosti. O tom bychom mohli určitě diskutovat, nicméně autoři v této souvislosti zdůrazňují svou orientaci na téma volného času seniorů a zjednodušující dělení funkcí tedy nepovažují za vhodné.

2.2 Životní styl a volný čas seniora

Každý člověk má svůj životní styl, promítající se do toho, jak jedná, jak se obléká či jak naplňuje svůj volný čas. I přesto, že nám výběr zájmů a celkové trávení volného času životní styl člověka značně odhaluje, nelze tyto pojmy ztotožňovat. Volný čas je „*součástí životního stylu, jeho indikátorem a důležitým faktorem*“ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 9). Aktivita člověka odpovídají jeho životnímu stylu. Těžko nalezneme dospělého jedince, věnující se činností, s kterými se neztotožňuje.

V odborné literatuře nalezneme různé definice životního stylu. Z nich také můžeme usoudit, že se jedná o pojem poměrně složitý. Sak a Kolesárová (2012, s. 98) věnující se stáří a seniorům ze sociologického hlediska definují termín následovně: „*Životní styl je dynamizovaný hodnotový systém člověka, modifikovaný endogenními a exogenními danostmi, promítnutý do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti*.“ Jak můžeme vidět, jedná se o vydefinování, které by na první pohled mohlo působit poněkud složitě. Zjednodušeně lze však životní styl podle této definice označit jako určitý hodnotový

system člověka, utvářený na základě jeho osobnosti, ale také vnějších vlivů, který se následně promítá při jednání člověka ve společnosti a také dané společnosti odpovídá. Odlišné a konkrétnější vymezení uvádí Hartl, Hartlová (2010, s. 559 in Janiš a Skopalová, 2016, s. 10), kteří životní styl vymezují jako: „*souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby*“.

Životní styl není neměnný a v průběhu celého lidského života se mění a vyvíjí. Vždy je přizpůsobován konkrétnímu životnímu období a situaci, v níž se člověk nachází. Dle Saka a Kolesárové (2012, s. 98) „*každá životní fáze má svou podobu životního stylu odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi*“. Přejchod z jedné životní fáze do druhé způsobuje také změnu vlastního vlivu na utváření životního stylu, což je značně dáno mírou svobody, kterou jedinec v konkrétním období života disponuje. V dětství se tak jedná spíše o životní styl rodiny. S postupným vývojem a osamostatňováním pak dochází i k větší individualizaci vlastního životního stylu, který se v průběhu dalšího života proměňuje v souvislosti se zásadními životními událostmi. K výrazné změně životního stylu dochází v seniorském věku v návaznosti na osvobození od pracovních povinností. Senior disponuje ohromným množstvím volného času a jeho svoboda narůstá. (Sak a Kolesárová, 2012)

2.2.1 Odchod do důchodu – klíčový mezník v životě seniora

Odchod do důchodu je bezpochyby zásadním milníkem na životní cestě člověka a zasahuje snad všechny oblasti jeho života. Je přechodem na nový způsob života, jež byl dříve značně strukturován pracovními a mimopracovními povinnostmi. Tato struktura se vytrácí a senior již převážně nedělá to, co musí, ale co chce. Podle výzkumu Hasmanové Marhánkové (2011) se jedná o změnu vítanou, přinášející určitou svobodu, avšak na druhou stranu také zatěžující. Senior ztrácí určitou jistotu, kterou tvořily dříve strukturované dny, chybí mu plán a záleží na něm, jak množství volného času využije. (Hasmanová Marhánková, 2011, s. 19–20)

Odchod do důchodu přináší mnoho změn, na které se musí senior adaptovat. Špatenková (2013, s. 30) vidí zásadní změnu především v sociálním statusu a aktivitě. Důchodce se musí najednou vyrovnat se sníženým příjmem, který je často i jeho jediný. Penzionování se však netýká pouze ekonomické stránky života, s kterou je sice často spojované v negativním smyslu, ale jeho důsledky se projevují i v jiných dimenzích. Odchod do důchodu zpravidla představuje (Špatenková, 2013, s. 31):

- „*ztrátu profese a s ní spojenou změnu identity,*

- *omezení nebo ztrátu sociálních kontaktů se spolupracovníky,*
- *snížení materiálního standardu,*
- *radikální změnu životního stylu a nutnost vytvoření stylu nového.“*

Jak si můžeme všimnout, výše uvedené důsledky mají spíše negativní podtext. Ztráta profese související se změnou statusu příliš pozitivně vnímaná není. Spolu se snížením příjmů, které už jsme zmínili výše, je často výrazným negativem při představě odchodu do důchodu. Stejně tak ztráta sociálních kontaktů způsobená do značné míry opuštěním pracovního kolektivu může být pro seniora v důchodu velmi náročná.

Odchod do penze bychom však neměli vnímat pouze negativně, jelikož poskytuje ohromný prostor pro spoustu aktivit, na které má senior najednou čas. Může rozvíjet své zájmy, ale také využít čas pro střetávání s přáteli, který mu v pracovním životě chyběl (Haškovcová, 1990 in Špatenková, 2013). Pozitivně přistupuje k této problematice i Křivohlavý (2011, s. 24), který používá označení „*přechod*“ do důchodu jako vstup do třetí fáze života a hovoří o období, kdy se „*jedny dveře zavírají a zároveň otevírají nové*“. Životní tempo se v tomto období zvolňuje, senior má relativně více času, zkrátka si může „*užívat dary důchodového věku*“ (Křivohlavý, 2011, s. 26). Zmíněné „*dveře*“ se dle autora otevírají pro množství nových zájmů, které může senior nyní rozvíjet. Jeho život nekončí, ale naopak je toto období příležitostí dále na sobě pracovat. I přesto, že dochází k úbytku stávajících sociálních kontaktů, poskytuje odchod do penze také možnost, aby došlo k navázání kontaktů nových. Právě volnost, kterou odchod do penze přináší, dává prostor potkávat se s novými lidmi. Ať už se jedná o osoby, navštěvující stejnou zájmovou činnost či ty, které senior již dříve potkával v blízkém okolí, ale teprve v penzi si jich více všímá, vstupuje s nimi do komunikace a více je poznává. (Křivohlavý, 2011, s. 25) Příležitost nových kontaktů tedy přináší jak návštěva aktivit organizovaných různými institucemi, tak těch neorganizovaných.

Odchod do důchodu přináší i další výraznou změnu. Mnoho věcí, se kterými senior dříve přicházel do styku, začíná vnímat odlišně. Také nejrůznější drobnosti, které byly běžnou součástí jeho každodenního života, najednou více oceňuje. Křivohlavý to uvádí na příkladu jednoho člověka, který dříve příliš nevnímal chuť kávy a její pití považoval za jakýsi samozřejmý rituál při pracovním shonu. Po vstupu do důchodu však kávu označil jako velmi chutný nápoj, což dříve vůbec nevnímal a podobně je tomu například také při oceňování krás přírody. Práci seniora již neřídí jeho zaměstnavatel, pro něhož musí splnit určité úkoly, které by jej zahlcovaly. (Křivohlavý, 2011, s. 26) Senior se stává zcela pánem svého času, a proto může poznávat, objevovat a více si všímat věcí kolem sebe.

Odchod do důchodu s sebou dle Křivohlavého (2011) přináší také změnu očekávání, konkrétně očekávání od života. Když je člověk mladý, zamýšlí se nad tím, co by chtěl, má určité plány, vytyčuje si cíle a postupně se je snaží dosáhnout. S penzí však nastává odlišná situace. Senior již neuvažuje nad tím „*co od života chce*“, naopak se u něj objevuje otázka „*Co ode mne život ještě chce?*“ (Křivohlavý, 2011, s. 26) a zamýšlí se tedy nad tím, co dokázal, co po sobě zanechá a především, co ještě musí udělat. Zkrátka se začíná ohlížet za svým životem a celkově jej hodnotit.

Na základě výše uvedených skutečností můžeme shrnout změny, které s sebou přináší odchod do důchodu dle Křivohlavého (2011, s. 24–26):

- *změna identity* („důchodce“),
- *změna sociálních kontaktů* (příležitost potkat někoho nového),
- *změna zájmů*,
- *změna postoje* (změna vnímání různých skutečností, silnější vnímání),
- *změna očekávání od života* (ohlížení se za životem, rozmýšlení, co je potřeba ještě vykonat).

Scherger, Nazroo a Higgs (2011) se v souvislosti s odchodem do důchodu zabývali otázkou jeho vlivu na volnočasové aktivity seniora, zda se tato změna promítá do jeho koníčků, kulturních aktivit a členství v klubech. Zjišťována byla i souvislost těchto aktivit s dosaženým vzděláním a finančním zabezpečením. Z výsledků vyplývá, že odchod do důchodu pozitivně zvyšuje pravděpodobnost koníčků, což je spojeno s množstvím času, kterým senior disponuje. Dochází k nalezení nového hobby či prohloubení a pokračování ve stávajících zájmech, naopak účast v klubech a na kulturních aktivitách výraznou souvislost s důchodem neprokázala. Nezávisle na odchodu do penze jsou volnočasové aktivity ovlivněny zdravotním stavem, stejně tak obecně s věkem klesá účast na fyzicky náročných a venkovních aktivitách. Prokázána byla také souvislost volnočasových aktivit se vzděláním a ekonomickým zázemím. Největší vliv těchto aspektů byl zaznamenán v kulturních aktivitách, jako jsou návštěvy divadel, koncertů či muzeí. (Scherger et al., 2011)

2.2.2 Teorie aktivity a odcizování - preferovaný životní styl seniora

Mezi seniory můžeme nalézt ty, kteří jsou velmi aktivní, vyhledávají sociální kontakty a snaží se zapojovat do nejrůznějších aktivit. Proti těmto, však existuje také skupina seniorů, kteří jsou naopak pasivnější a vnějšimu okolí se spíše straní.

Stuart-Hamilton (1999) hovoří o preferovaném životním stylu starších lidí a uvádí teorii aktivity a teorii odcizování. Klíčovými v těchto teoriích jsou především interakce seniorů a jejich okolí. Podle teorie odcizování je toto odcizování seniorů do značné míry závislé na přirozeném úbytku sociálních kontaktů v tomto věku. Ať už se jedná o ztrátu kontaktů s přáteli v souvislosti s odchodem do starobního důchodu, tak z důvodu smrti partnera. Všechny tyto faktory vedou přirozeně k sociálnímu odcizování. I přes tento fakt však úplné odcizování není dané. Záleží na konkrétním jedinci, zda se oddá samotě a nebude vyhledávat nové kontakty. Dle výzkumů se však ukázalo, že absolutní odcizení se týká převážně jedinců, kteří toto chování projevovali již dříve, byli tzv. „samotářští“ a ostatním se stranili. Nemůžeme je tedy považovat za univerzální rys reakce na stáří. Opakem je teorie aktivity, podle níž je nejlepší maximální aktivita seniora, který by se nejlépe měl zapojit do množství nejrůznějších aktivit a být sociálně aktivní. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 170–171)

Teorii odcizování a teorii aktivity považují autoři za strategie preferovaného životního stylu ve stáří, nemusí být však optimální pro všechny. Na tom, zda bude životní styl seniora aktivní, se podílí množství faktorů. Především fyzický stav seniora, který do značné míry určuje jeho aktivitu a umožňuje věnovat se jeho zájmům, ale také finanční hledisko související s tím, zda si je vůbec může dovolit a významně závisí i na samotné osobnosti. Například u extroverta můžeme vyšší míru aktivity předpokládat. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 171)

2.2.3 Změna volného času seniora

Volný čas je nedílnou součástí života každého člověka. Aktivity, kterými jej vyplňuje, odpovídají jeho zájmovému zaměření a přirozeně také jeho věku. Jiná je situace u dítěte, které zatím poznává svět a hledá, co by jej zajímalo (důležitá je v tomto věku úloha pedagoga, viz. např. Hájek et al., 2011, *Pedagogické ovlivňování volného času*), a jiná u dospívajícího, jehož zájmy jsou již vyhraněnější a věnuje se tomu, co jej zajímá. Trávení volného času dětí a mládeže se značně odvíjí také od školních povinností, kterým věnují množství svého celkového času. Teprve po splnění těchto povinností mají volný čas, který mohou svobodně využívat a věnovat se svým zájmům.

V dospělém věku je pak volný čas ovlivněn především prací člověka, typem profese a celkovým pracovním vytížením, ale také rodinnými povinnostmi. To vše může vést až k odsouvání koníčků právě ve prospěch budování kariéry a péče o rodinu. Trávení volného času má však v období dospělosti důležitý význam pro následující životní etapu. Ve stáří pak nastává

zcela odlišná situace, jelikož čas seniora již není po odchodu do důchodu zpravidla omezen pracovními povinnostmi, kterými by se musel zabývat. (Hájek et al., 2011, s. 111–114)

V návaznosti na tradiční definice volného času, z nichž jsme některé uvedli na začátku kapitoly, lze volný čas seniorů vymežit jako: „čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení“ (Janiš ml., 2011, s. 694 in Janiš a Skopalová, 2016, s. 17).

Dle Janíše a Skopalové (2016) dochází v seniorském věku ke změnám volného času, a to především ze dvou hlavních důvodů, ekonomického a zdravotního. Ekonomická stránka souvisí odchodem do důchodu a tedy značnou ztrátou příjmů. Odchodu do důchodu a změnám, které tento důležitý mezník přináší do života člověka, jsme se věnovali výše. Zdravotní hledisko se odvíjí od přibývajících věku souvisejících s kumulujícími se nemocemi a jinými zdravotními obtížemi. Autoři však uvádějí ještě jeden důležitý aspekt a tím je způsob naplňování volného času v produktivním věku. Jak senior trávil volný čas dříve a jakými aktivitami jej vyplňoval, se velkou měrou podílí na podobě volného času ve stáří. Důležité je však také, jak může se svými aktivitami nadále pokračovat. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 74) Koníčky, kterým se senior věnoval v pracovním životě tak mají vzhledem k úbytku povinností důležitou roli při trávení volného času v důchodu (Hájek et al., 2011, s. 113). Limitovat však může seniora právě zdravotní stav, který mu toto pokračování aktivit neumožní či nedostatek finančních prostředků.

Vymežit můžeme několik možností proměn volnočasových aktivit v seniorském věku. Za nejideálnější stav je považováno pokračování seniorů v dosud praktikovaných aktivitách. To je však možné v případě odpovídajícího zdravotního stavu a přiměřené finanční náročnosti. Pokud se jedná o aktivity receptivní, jako jsou návštěva divadla či sledování televize, nemusí k zásadním změnám docházet téměř vůbec. Další možností je rozšíření současných aktivit v souvislosti s prohloubením zájmu o konkrétní aktivitu. K tomu dochází z důvodu množství času, kterým senior nyní disponuje. Může jít například o intenzivnější cestování a turistiku, které mohou být na důchod přímo i naplánované. U seniora může dojít také k volbě zcela nových aktivit, které mu pracovní život neumožnil. Výběr nových aktivit se však přirozeně odvíjí od rodiny seniora, jeho zdravotního stavu a ekonomické stránky. Jednou z možností je také pokračování v profesních činnostech, nyní ovšem ne ve smyslu práce. Zásadní roli hraje předchozí profese, například sociální zaměření může v seniorském věku pokračovat

dobrovolnickou činností. Poslední možnou změnou je přechod určitých povinností v aktivity volnočasové. Například vaření jako každodenní povinnost může přejít v koníček, který seniora vnitřně naplňuje, a kterému se s hlubokým zájmem a nadšením věnuje. (Kasper a Lubecki, 2003 in Janiš a Skopalová, 2016, s. 74–76) Stejně tak tomu může být u pečení či nakupování, nebo také při nutnosti drobných oprav v domácnosti, které mohou přejít až v kutilství.

2.3 Limitující faktory osobnosti ve vztahu k volnému času

Spousta (1994, s. 48–52) vymezuje několik faktorů osobnosti, které mohou být značně limitující ve vztahu k volnému času. Těmito faktory jsou věk jedince, jeho pohlaví, fyzická kondice a celkový zdravotní stav, psychický stav a také příslušnost ke společenské vrstvě.

Způsob, jakým jedinec tráví volný čas, odpovídá výrazně jeho věku. Odlišnosti volného času seniora a dítěte či dospívajícího jsou tak zcela přirozené. Seniorovi se s přibývajícím věkem vytrácí mnohé touhy a v konverzacích se objevuje často téma nemoci. Někteří jsou postupně ze svých koníčků již unaveni, stále více pak bojují se samotou a snaží se nějak dožít. Dalším určujícím faktorem při trávení volného času je pohlaví. Ženy typicky věnují čas například péči o vlastní tělo, více také vyhledávají kontakty a jejich aktivita na veřejnosti je častější. Muži pak spíše pečují o zahrádku či pracují v garáži. (Spousta, 1994)

Významným limitujícím faktorem je pro seniora při naplňování volného času jeho fyzická kondice a celkový zdravotní stav. Různé zdravotní komplikace mohou naplňování volného času velmi ztížit. To samozřejmě nepřispívá ani psychické stránce a může se tak objevit i frustrace. Kromě fyzické kondice je rozhodující psychická výbava seniora, jeho temperament, charakter či inteligence. Tyto vnitřní faktory společně s vnějšími interagují a společně ovlivňují volný čas. Jak hodně je psychická výbava rozhodující, však není vědecky dokázáno. Dalším limitujícím faktorem je také profese a tedy i tomu odpovídající sociální postavení. Volný čas dělníka, lékaře a politika bude určitě odlišný a bude se odvíjet od pracovního vytížení na konkrétní pracovní pozici, ale také od finančního ohodnocení. (Spousta, 1994) Můžeme říct, že u seniorů se profese jako limitující faktor ve vztahu k volnému času týká pouze jedinců, kteří se rozhodli ještě nevstoupit do starobního důchodu a nadále pokračovat v práci.

2.4 Volnočasové aktivity osob seniorského věku

Jak už bylo v textu zmíněno, po odchodu do důchodu se seniorovi značně mění struktura času. Není omezen pracovními povinnostmi a jeho volný čas nabývá na významu. Naplnění tohoto času je pak u každého zcela individuální záležitostí. Značný vliv mají některé faktory samotné osobnosti jako věk či zdravotní a psychický stav a samozřejmě také prostředí, které jedince obklopuje a poskytuje mu určité možnosti. Těmito faktory jsme se zabývali výše a připomínáme je zde pro souvislost s konkrétními volnočasovými aktivitami. Níže představujeme několik typů volnočasových aktivit, kterými senioři tráví svůj volný čas. Opíráme se především o dělení Janiše a Skopalové (2016, s. 81–111), kteří sice při členění aktivit nevycházejí z určitého kritéria, avšak uvádí velmi přehlednou kategorizaci podepřenou svým výzkumem. Poukazují také na prolínání jednotlivých typů aktivit, které jsou vymezeny šířeji, a tak může být konkrétní volnočasová aktivita zároveň zařazena do více kategorií.

2.4.1 Pohybové volnočasové aktivity

Pohyb je pro člověka (nejen pro něj, i pro ostatní živočišné druhy) zcela přirozenou aktivitou, základní potřebou nutnou pro jeho zdravý vývoj. Je důležitý ve všech vývojových fázích, avšak s přibývajícím věkem a nastupujícími zdravotními potížemi se stává méně přirozeným a pro člověka obtížnějším. Význam pohybu tkví nejenom v působení na všechny složky zdraví (tělesná, psychická, sociální), ale z velké části též v prevenci. Pokud pohybová aktivita není dostatečná, objevují se různé „neduhy“. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 11) Dochází i ke snížení kvality života, zvyšuje se například riziko obezity a s tím související kardiovaskulární nemoci (Janiš a Skopalová, 2016, s. 101).

Seniorský věk s sebou přináší určité omezení pohybu, které je přirozené a odvíjí se od zdravotní stránky konkrétního jedince. Toto omezení pak ovlivňuje i způsob, jakým senior tráví volný čas, přesněji, které aktivity si vybírá. I přes zhoršující se zdravotní stav tvoří značnou část volného času seniorů právě pohybové aktivity. V rámci nich jsou zvláště důležité ty, které jsou pravidelné, trvalé a jedinec je rád realizuje. Kromě výše zmíněných zdravotních pozitiv by pohybové volnočasové aktivity měly vždy přinášet také radost a uspokojení. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 101–103)

Kategorie pohybových volnočasových aktivit je opravdu široká. Patří sem například procházky do přírody, turistika, jízda na kole, domácí i organizované cvičení, práce na zahradě a mnoho dalších aktivit. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 102) V nejobecnějším smyslu je však pohybovou aktivitou i nákup potravin, vaření, pečení, žehlení a uklízení. To vše je doprovázeno

pohybem. Janiš a Skopalová (2016, s. 100) tuto myšlenku rozvádí do krajnosti, kdy uvádí, že pohybem se může myslet například i natažení se pro určitý předmět na stole či chůze na záchod, a proto v souvislosti s aktivitami ve volném čase doplňují nutnost přidat k pohybovým aktivitám slovo volnočasové, z nichž jsou tyto běžné a leckdy každodenní činnosti vyřazeny.

Významné místo v rámci pohybových aktivit a celkově v životě seniora zaujímají i domácí mazlíčci. Přítomnost zvířete v prostředí seniora má nejen fyzické benefity (například při procházce se psem), ale svým způsobem také nahrazuje úbytek sociálních vztahů v tomto věku a tvoří významný prvek v jeho životě. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 100)

2.4.2 Volnočasové aktivity s rodinou

Další významnou kategorií jsou volnočasové aktivity s rodinou. Rodina je pro stárnoucího člověka velmi důležitá, příznivě působí na jeho duševní pohodu a celkovou kvalitu života. Volnočasové aktivity s rodinou ale nemusí být u všech seniorů samozřejmostí, jsou závislé na vztazích s jednotlivými členy rodiny (vlastními dětmi, vnoučaty, a také dalšími příbuznými). Nutno také podotknout, že se tyto aktivity mohou objevit pouze u jedinců, kteří rodinu mají. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 106–107)

Volnočasové aktivity s rodinou mohou nabývat různých podob a běžně tak může jít například o péči o vnoučata a jejich hlídání. Janiš a Skopalová (2016, s. 106) v této souvislosti hovoří o transformaci některých každodenních činností ve volnočasové aktivity, ovšem za podmínky zachování dobrovolnosti a radosti. Již naznačené trávení volného času s vnoučaty je pro seniora velmi důležité. Vztah mezi prarodičem a vnoučaty je však pozitivní pro obě strany. Senior může být nápomocný při řešení různých problémů, což mu přináší pocit užitečnosti a vnoučata zase mají někoho, komu se mohou svěřit. (Žumárová, 2010b in Janiš a Skopalová, 2016, s. 107) Na dominantní pozici dětí a vnoučat v životě seniorů poukazuje i Sak a Kolesárová (2012, s. 101), jejichž výzkum prokázal vysokou četnost výskytu dětí, vnoučat a pravnoučat v sociálním poli seniorů. Pozice dětí a vnoučat se dokonce ukázala jako významnější než pozice partnera.

Volnočasových aktivit s rodinou je celá řada. Kromě uvedeného trávení času s vnoučaty se může jednat o vzájemné návštěvy, společné procházky, rodinné výlety, návštěvy kaváren či společné sportování. Můžeme si tak všimnout prolínání několika kategorií, což jsme naznačili již na začátku podkapitoly o volnočasových aktivitách seniorů. Například společná procházka či výlet je pohybovou volnočasovou aktivitou a také aktivitou s rodinou. V případě navštívení

kina s dětmi či vnoučaty jde o prolínání volnočasové aktivity s rodinou a kulturní a sociální volnočasové aktivity, o níž v textu ještě pojednáme.

2.4.3 Společenské volnočasové aktivity

Společenské volnočasové aktivity jsou důležité tím, že poskytují prostor pro sociální interakci a komunikaci, a tím přispívají k navázání nových sociálních kontaktů. Vzhledem ke značnému úbytku kontaktů, k nimž dochází v souvislosti s odchodem do důchodu, zaujímají právě tyto aktivity ve volném čase seniora významné místo.

Do této kategorie aktivit patří dle Janiše a Skopalové (2016, s. 110) takové, které jsou vykonávané zpravidla v nějaké skupině, většinou vrstevnické, ale patří sem i „*výkon nějaké dobrovolné činnosti*“. Může se jednat také o tradiční setkávání s přáteli a důležitou pozici zaujímají kluby pro seniory. Dle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 99), které se podrobně věnují problematice edukace seniorů, jsou kluby seniorů „*institucionalizovaná kulturně-výchovná zařízení, která umožňují setkávání lidí podobného věku i zájmů, a tím přispívají k plnohodnotnému trávení jejich volného času.*“ Do jejich činnosti patří kromě nejrůznějších edukativních přednášek či poznávacích zájezdů také návštěvy kulturních institucí. Právě kulturní oblast, jako jsou návštěvy divadel, koncertů, kin nebo galerií, tvoří nedílnou součást společenských volnočasových aktivit. (Janiš a Skopalová, 2016; Špatenková a Smékalová, 2015).

2.4.4 Vzdělávací volnočasové aktivity

Pokud hovoříme o vzdělávání v seniorském věku, je třeba na úvod podotknout, že toto vzdělávání a konkrétní vzdělávací aktivity by vždy měly mít zájmový charakter. Senioři tyto aktivity navštěvují dobrovolně a vzdělávání zde není povinností jako u žáků a studentů. (Ondráková et al., 2012, s. 33) Vzdělávání a výchova seniorů, označované dnes již souhrnně pod pojmem edukace, je předmětem vědní disciplíny geragogiky, jejíž rozvoj výrazně reagoval na demografický vývoj společnosti. V souvislosti se stárnutím populace a prodlužující se délkou života se více akcentuje kvalita života seniorů. Stáří je dlouhou etapou, která má být prožita kvalitně a vzdělávání v tomto věku k tomu značně přispívá. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 17). Zároveň „*představuje vzdělávání seniorů velkou edukační výzvu*“ (tamtéž s. 17).

Čornaničová (2002 in Špatenková a Smékalová, 2015, s. 27) rozlišuje ve vzdělávání seniorů tři proudy vzdělávacích a kultivačně-edukačních aktivit, které se postupně formovaly:

- *edukačně-preventivní programy zaměřené na zdravé stárnutí* (kluby důchodů, kulturní střediska a další),
- *specializované sociálně-edukační aktivity v rezidenčních institucích pro seniory* (domovy pro seniory a další),
- *edukace seniorů školského typu* (univerzity třetího věku, akademie třetího věku a další).

Vzdělávání seniorů představuje aktivní přístup k životu, v rámci kterého může senior rozvíjet své zájmy, navazovat nové kontakty a získávat nové poznatky. Vzdělávací aktivity mu také pomáhají v současném světě neustálých změn a pomáhají se s nimi vyrovnat. Konkrétně se může jednat například o rozvoj počítačové gramotnosti či výuku cizího jazyka. Vzdělávací aktivity pro seniory mohou mít dvě podoby. Může jít o všeobecné, zájmové vzdělávání zaměřené na rozvoj určitých zájmů, kultivaci seniorů, ale také o profesní vzdělávání v podobě různých kurzů orientující se na znovuzapojení do pracovního procesu. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 36)

Petřková a Čornaničová (2004, s. 64 in Špatenková a Smékalová, 2015, s. 34) shrnují čtyři základní cíle, o které usiluje edukace seniorů:

- *kultivace života;*
- *pomoc při adaptaci na změny, které stáří přináší;*
- *zachování fyzické i psychické aktivity;*
- *pomoc v současném světě plném změn.*

Vzdělávání seniorů lze uskutečňovat v různých zařízeních. Kromě specificky orientovaných na seniory se může jednat také o různé spolky. Mezi nejznámější instituce cíleně zaměřené na vzdělávání této věkové skupiny patří především univerzity třetího věku, akademie třetího věku nebo kluby seniorů. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 89; Janiš a Skopalová, 2016, s. 93) Níže si ve stručnosti tyto instituce představíme.

Univerzity třetího věku jsou mezi akademiemi a kluby nejznámější. Jsou realizovány vysokými školami a jako takové se u nás staly téměř standardní službou. Náplň poskytovaného vzdělání většinou odpovídá zaměření konkrétní vysoké školy. Přesto, že absolventi na konci studia získávají osvědčení ve slavnostním duchu, nedosahují žádného titulu. Jedná se totiž o formu zájmového vzdělávání, které nemůže poskytnout zvýšení kvalifikace. Charakter studia se velmi přibližuje běžné univerzitě. Pro úspěšné absolvování se předpokládá účast na přednáškách, seminářích a cvičeních a účastníci mohou vypracovávat také různé práce včetně evaluačních. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 89–91; Janiš a Skopalová, 2016, s. 93–94)

Akademie třetího věku jsou univerzitám třetího věku velmi podobné. Realizátorem zde však není vysoká škola, ale může jím být například kraj, město nebo knihovna. Nejčastěji jsou to právě města. Pro seniory žijící ve městě s chybějící vysokou školou je tak akademie adekvátní náhradou. Samotné studium je doplněno mnoha dalšími aktivitami, pohybovými, kulturními či uměleckými. (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 94; Janiš a Skopalová, 2016, s. 94)

Kluby pro seniory jsou dalším typem instituce, které mohou senioři navštěvovat za vzdělávacím účelem. Tato zařízení mohou existovat samostatně i jako součást jiného zařízení. Realizované aktivity mají sice široký záběr, jsou ale spíše příležitostné, jednorázové a nejsou zasazeny do uceleného rámce. Může se jednat o příležitostné přednášky, exkurze, výstavy a další. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 95)

Vzdělávací aktivity mohou seniorům poskytovat i některé další instituce. Těmi jsou například univerzity volného času, seniorská centra, knihovny, střediska volného času, domy dětí a mládeže i soukromé firmy. (Špatenková a Smékalová, 2015; Janiš a Skopalová, 2016)

V závěru této podkapitoly je potřeba ještě zdůraznit, že senioři vstupující do vzdělávání, jsou ovlivněni mnoha faktory. Liší se svou motivací, která je vede k realizaci konkrétních aktivit, také svými zájmy a prostředím, z něhož pochází. Dále pak zdravotním stavem, schopnostmi a potenciálem, i schopností adaptace na život v penzi. Liší se i tím, jak se angažují ve společnosti, svou aktivitou při stanovování si nových úkolů a nakonec i výši dosaženého vzdělání. To vše pak ovlivňuje průběh vzdělávacího procesu. (Čornaničová, 1998 in Špatenková a Smékalová, 2015, s. 57–58)

2.4.5 Volnočasové aktivity v domácím prostředí

Dle Janiše a Skopalové (2016, s. 108) mohou být v domácím prostředí uskutečňovány téměř všechny již zmíněné typy aktivit. Můžeme tak říci, že doma lze realizovat různá pohybová a rekreační cvičení, aktivity s rodinou, ale také vzdělávací aktivity například ve formě sledování naučných televizních pořadů.

Mezi volnočasové aktivity v domácím prostředí autoři Janiš a Skopalová (2016, s. 108) konkrétně zařazují sledování televize jako jednu z nejčastějších aktivit, dále četbu, pěstování rostlin a chování zvířat, nejrůznější ruční, ale i domácí práce, také poslech rozhlasu a v dnešní společnosti stále více i práci s počítačem. Četnost sledování televize v seniorském věku je výzkumně podložena, tuto informaci potvrdil například výzkum Saka a Kolesárové (2012). Velmi pak záleží na tom, jaké programy senioři sledují a v jakém jsou zdravotním stavu, aby

bylo možné posoudit případný přínos sledování televize. Obecně se však jedná spíše o aktivitu rizikovou. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 109)

2.5 Aktivizace seniorů v domovech pro seniory

Trávení volného času seniorů v pobytových zařízeních má svá specifika a přirozeně se liší od volného času v domácím prostředí. V domovech pro seniory mají klienti možnost využít nabídky nejrůznějších aktivizačních programů. Ty příznivě působí na jejich fyzickou i psychickou stránku, mohou značně zpomalit procesy stárnutí a vést k celkové psychické pohodě. Naopak nečinnost může stárnutí ještě urychlit a být cestou k depresi či úpadku osobnosti. Nutné je však, aby měli všichni příležitost realizovat se v činnostech, které je zajímají a jsou pro ně důležité. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 34)

Aktivizaci seniorů lze pojímat z užšího a širšího hlediska. Z užšího pohledu se jedná především o nácvik soběstačnosti u osob nesoběstačných nebo osob, které jsou ztrátou soběstačnosti ohroženy. Jde o individuální zaměření na konkrétního klienta s přihlédnutím ke všem osobnostním charakteristikám, limitům a možnostem. Z širšího pohledu je aktivizací myšleno především smysluplné trávení volného času a rozvíjení či udržování stávajících schopností a dovedností klientů, jejich tělesné i psychické aktivity. I zde musí jednotlivé aktivity vycházet z individuality člověka, mít pro něj užitek a přinášet radost. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 34–35)

2.5.1 Pohybové aktivity a terapie tancem

Klíčovou roli ve stáří a v průběhu celého života mají pohybové aktivity. Pohyb je nutnou podmínkou existence člověka, ovlivňuje všechny dimenze jeho zdraví, biologickou, psychickou i sociální. Pohybová aktivita je pro člověka zcela přirozená, s přibývajícím věkem však může být nejrůznějšími vlivy tlumena či nahrazena. Velmi záleží na sociálním prostředí jedince. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 44) Například senior, který zůstane sám, bez rodiny, bez partnera, může snadno přejít k pasivitě. Ale také vlivem technologií může dojít k nahrazení nejrůznějších pohybových aktivit sledováním televize či trávením času na internetu, což může mít výrazný dopad na všechny roviny zdraví seniora, jelikož je tlumena jeho fyzická i sociální aktivita a tím ovlivněna i jeho duševní pohoda.

Senioři věnující se pravidelným pohybovým aktivitám, ať už jsou to pravidelné procházky či záměrné cvičení, bývají zdravější. V různých oblastech svého života mají menší problémy s pohybem, jejich fyzická kondice se déle drží na dobré úrovni a cítí se lépe i po

duševní stránce. (Špatenková, 2013, s. 73) Za vhodné formy pohybu bývá považována především chůze, ideální jsou tak nejrůznější procházky po okolí, ale také například nahrazení veřejné dopravy zdraví prospěšnou chůzí (Čornaničová, 1998 in Špatenková, 2013, s. 73). V rámci pohybových aktivit je vhodný i tanec, a to nejen z důvodu pohyblivosti, ale také z hlediska relaxačního a citového. Dobrý pocit a prožitek z tancování je důležitější než dokonale přesný profesionální tanec. (Payneová, 1999 in Špatenková, 2013, s. 73) Při terapii tancem je využíváno spojení hudby a pohybu. Hudba sama o sobě má uklidňující účinky, pomáhá člověku se uvolnit a podporuje sebevyjádření. Využíváno je jak opakování pohybů terapeuta, tak také improvizace a tvořivost jednotlivců, což má příznivé účinky na duševní zdraví seniorů. Význam má i samotná skupina a členství v ní má samo o sobě terapeutický účinek. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 45–46)

Pohybové aktivity plní mnoho funkcí, vymezit můžeme funkci společenskou, rehabilitační, rekondiční, volnočasovou a motivační (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 45). Lze tak vidět, že pohyb zasahuje do různých oblastí a nemá vliv pouze na tělesnou stránku. Pohybové aktivity představují smysluplné naplnění volného času seniorů. Prostřednictvím těchto aktivit mohou navazovat a upevňovat vztahy či uspokojovat potřebu sounáležitosti. Pravidelné cvičení a následné výsledky v podobě uspokojivého zdravotního stavu je také mohou motivovat k další práci na sobě.

Realizace pohybových aktivit vždy vyžaduje respektování individuálních zvláštností každého a v případě seniorů především jejich zdravotního stavu, který je ovlivněn procesem stárnutí. Dochází ke značným omezením pohybového aparátu, celkové pohyblivosti a snižuje se rychlost, síla i obratnost. To však nebrání provádění pohybových aktivit, pokud jsou přizpůsobeny stárnoucímu organismu. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 46)

2.5.2 Arteterapie

Jednou z dalších možností aktivizace seniorů v domovech pro seniory je arteterapie neboli terapie uměním. Ta využívá výtvarné tvorby jako prostředku sebevyjádření, přičemž výsledné výtvary při terapii nejsou nejdůležitější. Umění jako prostředek komunikace je zde mnohem důležitější než konečný produkt a jeho hodnocení. Arteterapie pomáhá uvolnění, rozvoji fantazie, sebevímání a sebehodnocení, podněcuje kreativitu, vytváří prostor pro vyjadřování emocí, ale také vede k ocenění druhých lidí, navázání kontaktu a vybavování si vzpomínek. Významně může pomoci v adaptaci na změněný způsob života seniorů v souvislosti se stárnutím a odchodem do důchodu. Je přínosná zejména v oblasti duševního

zdraví, ale nezastupitelnou úlohu má také v rozvoji pohybových schopností, především jemné motoriky. Při terapii jsou využívány různé výtvarné techniky jako malba, kresba, grafika či prostorová tvorba. Můžeme sem však zařadit také řemeslnou tvorbu a oblast užitého umění, proto je při práci používáno také široké spektrum materiálů. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 51–52; Špatenková, 2013, s. 69)

I přesto, že při arteterapii nejsou nejdůležitější výsledné produkty, práce jednotlivých seniorů lze využít prakticky například k výzdobě společných prostor. Arteterapie je realizována zkušenými a kvalifikovanými odborníky arteterapeuty, ale může ji vést i sociální pracovník, ergoterapeut či sestra. Dobře využitelná je i v kombinaci s dalšími terapiemi, jako jsou muzikoterapie a reminiscenční terapie. (Špatenková, 2013, s. 69–70) Arteterapie se využívá u osob různých věkových kategorií a prostupuje napříč mnoha oblastmi. Její mezirezortní charakter tak umožňuje zasahovat široké spektrum klientů. Přesto, že se jedná o léčebný postup, využitelná je arteterapie, mimo oblast sociální péče a zdravotnictví, také ve vzdělávání a orientuje se nejen na dospělé, ale i na děti. (Česká arteterapeutická asociace, 2021) Výtvarně může tvořit kdokoliv, terapie nemusí být využitelná pouze u jedinců umělecky nadaných (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 51).

Jak vidíme, arteterapie má obrovský potenciál. Její využití v seniorském věku má nezastupitelné místo v podněcování a rozvoji osobnosti stárnoucích lidí a podpoře jejich duševního zdraví. Pomáhá pochopit změny a omezení, která stárnutí přináší a vyrovnat se s nimi.

2.5.3 Muzikoterapie

V domovech pro seniory bývá pro aktivizaci seniorů využívána také tzv. terapie hudbou neboli muzikoterapie. Klíčovou roli zde sehrává právě hudba jako jedinečný terapeutický prostředek. Muzikoterapie stejně jako arteterapie využívá výrazové prostředky pro sebevyjádření jedince. Její účinky zasahují jak do oblasti duševního zdraví, tak tělesné stránky, zejména při spojení s pohybem. Hudba je pro člověka přitažlivá, díky ní se může projevit, ale také navodit stav relaxace, duševní klid, pohodu a spokojenost, umožňuje odreagovat se a nemyslet na nejrůznější obtíže. Často vyvolává pozitivní emoce a zlepšuje celkovou náladu. V některých případech dokonce může tlumit bolest, a to právě díky navození příjemných pocitů. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 40–41) To je zvláště u klientů domova pro seniory a dalších zařízení vzhledem k jejich různým zdravotním obtížím, ale mnohdy i pesimistickým a chmurným myšlenkám velmi žádoucí.

Při muzikoterapii je využíván jak poslech hudby, tak aktivní produkce. Senioři mohou poslouchat hudbu dle jejich zájmu, ale také mohou v rámci skupinových aktivit poznávat jednotlivé skladby či jejich skladatele. Oblíbené bývají i pěvecké a instrumentální činnosti, kterých lze využít a nadšení senioři pak mohou vytvořit sbor či kapelu. (Špatenková, 2013, s. 70) Jednotlivé aktivity mohou probíhat individuálně i ve skupině a mohou být vedeny kvalifikovaným muzikoterapeutem či hudebně založeným pracovníkem daného zařízení. Nic však nebrání také tomu, aby například v čele hudebního sboru domova pro seniory stál také samotný senior. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 42; Špatenková, 2013, s. 70)

2.5.4 Dramaterapie

Dramaterapie je další z možných postupů efektivní aktivizace a terapeutického působení na seniory. Prostřednictvím prvků divadla umožňuje člověku vyjádřit se, může mu pomoci překonat vnitřní konflikty, minulá traumata a poskytuje prostor pro vyjádření emocí. Zlepšuje také komunikaci a usnadňuje utváření vztahů. Jedním z významných úkolů dramaterapie ve stáří je především pomoci člověku nahlédnout do vlastní minulosti a s předchozím životem se vyrovnat. Mimo to poskytuje také smysluplné naplnění volného času starších osob. Při dramatické hře je využívána improvizace, představivost, mimické vyjádření a lze uplatnit i prvky hudby či tance. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 54) Při dramaterapii nejsou jedinou možností pouze dramatické hry. Senioři se mohou věnovat také nácvičce divadelního představení, na němž se po vizuální stránce mohou podílet také klienti arteterapie či účastníci výtvarného kroužku. Dramaterapii realizuje především kvalifikovaný dramaterapeut, jednotlivé aktivity však může provádět také jiný pracovník. (Špatenková, 2013, s. 71)

Stejně jako ostatní postupy můžeme i u dramaterapie vyzdvihnout její přínos pro všechny stránky osobnosti seniora, jak sociální a duševní, tak i tělesné. Senioři se mohou vžívat do své role, prožívat ji, mohou rozvíjet svou fantazii, trénovat paměť, komunikovat s druhými a pohybovat se.

2.5.5 Ergoterapie

Jednou ze základních terapií využívanou pro aktivizaci seniorů, ale i dalších skupin lidí je ergoterapie. Prostředkem využívaným pro práci s klienty je při této terapii nějaká činnost. Jde o zaměstnání jedince smysluplnou prací, tak aby se postupně dosahovalo co největší soběstačnosti v každodenním životě. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 36) Při volbě jednotlivých činností je přihlíženo k individualitě s ohledem na zdravotní stav klienta, jeho tělesnou kondici, aktuální psychický stav, věk i pohlaví. Zohledňuje se také prostředí, v němž

osoba žije a s jakými podmínkami se potýká, tak aby mohlo dojít k účelnému rozvoji potřebných schopností. Nácvik se provádí v přirozených podmínkách a využívány jsou různé metody a techniky realizované zkušeným ergoterapeutem. (Česká asociace ergoterapie, 2008)

Ergoterapie si klade několik cílů, dle České asociace ergoterapeutů usiluje především o:

- zlepšení celkového zdraví jedince včetně duševní pohody,
- podporu a rozvoj potřebných schopností,
- pomoc při zapojení jedince do aktivit svého prostředí,
- zapojení každého jednotlivce do aktivit běžného života. (Česká asociace ergoterapeutů, 2008)

2.5.6 Zooterapie

Zooterapie je souhrnný název pro terapii, při níž jsou využívána zvířata jako prostředek rehabilitace a podpory zdraví. Pozitivní vliv má zde samotný kontakt s daným zvířetem. Dle druhu zvířete využívaného při zooterapii lze pak rozlišovat nejčastěji canisterapii (využívá psy), felinoterapii (využívá kočky), hipoterapii (využívá koně), ornitoterapii (využívá ptactva) či lamaterapii (využívá lamy). Existují však i další specifické například s využitím hmyzu či delfinů a často se pracuje také s drobnými domácími či dalšími hospodářskými zvířaty. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 85–86)

V domovech pro seniory se u nás nejčastěji využívá canisterapie, která se opírá o pozitivní účinky vztahu mezi psem a člověkem. Příznivý vliv má na všechny roviny zdraví, především psychickou, ale i sociální a tělesnou. Vede k rozvoji motoriky, podporuje komunikaci a působí na citovou stránku. (Galajdová, 1999 in Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 86) Canisterapie má široké uplatnění, využívá se při rehabilitační léčbě, u osob dlouhodobě nemocných a osob s příznaky apatie. Nezastupitelný přínos má u seniorů s problematickou komunikací a s problémy smyslu, s emocionálními problémy či seniorů v péči psychiatra. Účinky má již samotný dotyk psa a jeho společnost. Canisterapie probíhá pod vedením zkušeného canisterapeuta, a to ve skupině nebo s jednotlivci. Setkání se psy může u seniorů vyvolat příjemné vzpomínky a podnítit je ke komunikaci, pes je pro ně přítelem, aktivizuje je, snižuje napětí a uspokojuje potřebu bezpečí. Zejména u osamělých seniorů, kteří se musí vyrovnat se ztrátou blízkých osob, má pouhá přítomnost psa příznivé účinky. (Aronová, 2008 in Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 86–87) Stejně jako je využívána canisterapie jsou realizovány i další druhy zooterapie.

2.5.7 Reminiscenční terapie

Reminiscenční terapie je další z hojně používaných postupů k aktivizaci seniorů v pobytových zařízeních. Ústřední postavení u této metody mají vzpomínky na příjemné události ze života, které navozují pozitivní atmosféru. K vyvolání vzpomínek mohou sloužit různé předměty, prostředky a činnosti (například fotografie, nahrávky, pečení cukroví, malování kraslic a mnoho dalšího) a proces vzpomínání se tak může prolínat různými aktivitami. V rámci skupiny pak senioři o těchto vzpomínkách komunikují a vytváří se asociace mezi jednotlivými vzpomínkami. Pro pracovníka zařízení je vždy důležité navození vztahu s klientem, k čemuž pomáhá hlubší poznání konkrétního jedince a snaha o jeho porozumění. Právě reminiscenční terapie může tomuto poznání a pochopení značně pomoci. Na pracovníky jsou při práci se vzpomínkami kladeny nároky jako umění navázat kontakt, schopnost naslouchat, vést rozhovor, ale také schopnost zvládnout projevy jednotlivých seniorů. Pro svou efektivitu se reminiscenční terapie hojně využívá u osob s demencí, ale uplatňuje se i u zdravých jedinců, jelikož je aktivizuje. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 64–65)

Dle Špatenkové (2013) může terapie probíhat individuálně i ve skupině, v rámci které může mít podobu formální a neformální. Při neformální dochází k reminiscenci během různých aktivit, jako je denní poslech hudby či jiná aktivita vyvolávající vzpomínky. Formální je organizovaná terapeutem s cílem navození vzpomínek, například prostřednictvím fotografií či filmů. (Špatenková, 2013, s. 68)

Z konkrétních aktivit lze v rámci reminiscenční terapie zorganizovat vzpomínkovou výstavu, vytvořit knihu vzpomínek a knihu života či realizovat vzpomínkové vycházky a výlety, čímž je zároveň podpořena i tělesná stránka a pohyblivost seniorů. Reminiscenční aktivity lze také spojit s arteterapií, dramaterapií či terapií pohybem a tancem, kdy například senioři malují nějaké vzpomínky či předvádějí scénku ze svého života. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 68–69; Špatenková, 2013, s. 69). Takovým propojováním jednotlivých terapií může docházet k rozvíjení potřebných schopností, udržování duševní rovnováhy a ke komplexní podpoře zdraví.

2.5.8 Trénování paměti

Paměť patří mezi nejdůležitější vlastnosti člověka, zajišťuje jeho přežití a vývoj. Zahrnuje soubor procesů podílejících se jednak na osvojení informací, především však na jejich udržení a následném znovuvybavení. (Čáp a Mareš, 2001, s. 86) Podle délky uchování informací se paměť člení na krátkodobou a dlouhodobou. Do krátkodobé paměti jsou informace ukládány

v řádu několika minut. Jelikož je tato paměť omezena svou kapacitou a nelze v určitý moment přijímat a ukládat neomezené množství informací, jsou tyto informace následně zapomenuty nebo v případě jejich důležitosti uloženy do paměti dlouhodobé. V případě dlouhodobé paměti je však již zapotřebí vynaložit značné úsilí, aby se informace uchovaly trvale a nevytratily se. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 58–59)

Co se týče paměti ve stáří, mnoho výzkumů prokázalo určité zhoršení s věkem. Především u krátkodobé paměti, v případě, že si osoba má zapamatovat určité množství položek. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 93) V praxi domova pro seniory lze paměť trénovat rozličnými formami. Aktivity zaměřené na procvičování paměti mohou být řízené, ale paměťové procesy lze stimulovat také každodenními činnostmi, kdy je podporováno zapamatování běžných denních úkonů. Velmi vhodné mohou být i různé paměťové hry, ze známých například tzv. Kimova hra, při níž si účastníci musí zapamatovat několik předmětů a poté si je vybavit. Podobně jsou pak využívány i ostatní smysly, jako je hmatové, sluchové, čichové či chuťové poznávání. Stejně tak oblíbené dětské hry jako pexeso, karty nebo slovní fotbal jsou vhodné pro aktivizaci seniorů a trénování jejich paměti. Při těchto hrách je zároveň podporována komunikace a posilovány vztahy. Aktivity tedy mohou probíhat ve skupině, ale také se může jednat o různé křížovky, které jsou seniorům v domově dostupné. (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 62–63)

3 VÝZKUMY ZAMĚŘENÉ NA VOLNÝ ČAS SENIORŮ

Volný čas je nedílnou a zcela přirozenou součástí života, tedy i stáří jako poslední etapy na cestě člověka. Jak upozorňuje Janiš a Skopalová (2016, s. 7), i přesto, že se jedná o něco natolik běžného, zkoumání v této oblasti má určitě svůj význam. Trávení volného času má totiž nezpochybnitelný vliv na život a může jej ovlivňovat jak ve směru pozitivním, tak negativním. V souvislosti se stářím hovoříme o volném čase seniorů, kterému však chybí hlubší historické ukotvení (jako je tomu například u dětí a mládeže) a jako takový tvoří specifickou oblast volného času.

V současnosti se můžeme stále více setkat se zájmem odborníků o problematiku seniorů a stáří. Orientace na tuto věkovou skupinu významně souvisí s demografickým vývojem nejen u nás, ale i v dalších vyspělých státech. Počet lidí ve věku nad 65 let neustále roste, což přirozeně vede i ke zkoumání jejich volného času. Přitom vlastní zkoumání si zaslouží jak volný čas seniorů žijících v domácím prostředí, tak specifických skupin seniorů, tedy těch v pobytových zařízeních. (Český statistický úřad, 2021; Janiš a Skopalová, 2016, s. 7) Zájem v této oblasti dokazují mnohé práce, které se na tuto věkovou skupinu zaměřují. Objevují se výzkumy zaměřené na volný čas seniorů či na jejich aktivizaci. S ohledem na zaměření této práce zde představujeme některé již realizované výzkumy, jejichž autoři se zaměřili právě na problematiku volného času seniorů.

Jeden z výzkumů orientující se na volný čas seniorů uskutečnili Janiš a Skopalová (2016, s. 115–117). Autoři prezentovali výsledky partikulárního výzkumu realizovaného v okrese Opava v Moravskoslezském kraji, v němž se zaměřili na dvě skupiny seniorů. Výzkumný vzorek tvořili jak senioři žijící v domácím prostředí, tak senioři z rezidenčních zařízení, a to v celkovém počtu 258 respondentů. Zapojeni byli muži i ženy, i když mužů výrazně méně. Pohlaví však pro autory nebylo důležité, jelikož jak uvádí, výzkumný vzorek se odvíjel od toho, jak byla tato věková skupina ochotna spolupracovat. Pro získání potřebných dat autoři využili nestrukturované rozhovory a dotazníky, které vedly k odpovědím na stanovené výzkumné otázky. Na nejdůležitější zjištění se nyní podíváme.

Jedna z otázek, kterou se Janiš a Skopalová (2016) zabývali, se týkala smyslu volného času pro jedince, konkrétně zjišťovali odpověď na otázku „*Co pro seniory znamená volný čas?*“. Z nestrukturovaných rozhovorů vyplynulo, že se u seniorů objevují dva typy chování. Jedna skupina vnímala volný čas především jako prostor ke kontaktu s druhými, přičemž typ aktivity nehraje roli. Volný čas je tím, co jim umožňuje aktivně prožít jejich poslední etapu.

Druhá skupina naopak pojímala volný čas jako prostor pro odpočinek s požadavkem klidu. Tito senioři neprojevují zájem o jakékoliv volnočasové aktivity, jelikož v nich nevidí přínos, chtějí si už jen odpočinout či trávit volný čas individuálně. Tato dvě rozdílná vnímání volného času se objevila především u seniorů z domovů pro seniory (a s pečovatelskou službou). Pro seniory v domácím prostředí byl volný čas hlavně důkazem soběstačnosti, a to i v souvislosti s tím, že si trávení volného času mohou určovat sami. Výzkumníci se dále zabývali otázkou „*Jakým způsobem senioři na Opavsku tráví nejčastěji svůj volný čas?*“ Zjistilo se, že většina seniorů z obou prostředí tráví volný čas mimo domov a věnují se tradičním aktivitám dle očekávání společnosti. U seniorů z pobytových zařízení jsou ve volném čase časté pohybové aktivity jako procházky v areálu domova a jeho blízkosti, dále také cvičení. Senioři z domácího prostředí preferují vzdělávací aktivity, nejčastěji však neorganizované, jako jsou například výlety s předem stanoveným cílem či naučná literatura a naučné televizní pořady. Senioři z obou skupin mají rozmanité volnočasové vyžití, pouze u jedenácti z nich se zjistilo, že se nevěnují ničemu. I přesto je tento údaj docela překvapující. Dále se autoři zabývali výzkumnou otázkou „*Jaká je nabídka volnočasových aktivit pro seniory z hlediska bydliště?*“. Jelikož byl výzkum prováděn u dvou rozličných skupin seniorů, nabídka volnočasových aktivit se přirozeně odlišuje. V rezidenčních zařízeních se jedná o nabídku dostupnou, senioři se mohou účastnit nejrůznějších organizovaných aktivit. I přesto, že byla u navštívených zařízení zjištěna převážně široká nabídka volnočasových aktivit, lze se dle autorů setkat s rozdíly. Ty se přirozeně odvíjejí od prostor daného zařízení, také od financí, kterými zařízení disponuje či od konkrétních pracovníků. U seniorů z domácího prostředí se ukázala limitace jejich bydlištěm. Nabídka volnočasových aktivit je soustředěna v centru města, což může být problematické z hlediska dojíždění. Důležitým zjištěním však byla u všech respondentů chybějící diferenciací aktivit jak z hlediska jejich zdraví, tak věku. V rámci výzkumných otázek se autoři dále také soustředili na bariéry seniorů při naplňování volného času, kdy hledali odpověď na otázku „*Jaké překážky vnímají senioři při realizaci jejich volného času?*“ Jednoznačně byly mezi překážkami zjištěny zdraví a finance. Naopak téměř nebyly uváděny překážky jako nedostupnost určitých volnočasových aktivit či doprava. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 117–125)

Zajímavý výzkum v této oblasti realizovala i Tomečková (2017). Konkrétně se zaměřila na výzkum vnímání a významu volného času v pravém stáří. Zabývala se tedy také tématem volného času seniorů, svou pozornost však konkrétně upřela na seniory v období pravého stáří. Tím byla také jednoznačně vymezena cílová skupina, kterou tvořili lidé ve věku nad 75 let. Výzkumné šetření se uskutečnilo ve Zlínském kraji, bylo orientováno kvalitativně s využitím

polostrukurovaných rozhovorů a výzkumný vzorek tvořili čtyři informanti (všechny ženy). Autorka se snažila nalézt odpověď na hlavní výzkumnou otázku „*Jak jedinci v pravém stáří vnímají volný čas? Co pro ně znamená?*“ a dílčí výzkumnou otázku „*Jak ovlivňuje jedince v pravém stáří přibývající věk ve volném čase?*“. Vyhodnocená data vedla ke zjištění, že senioři vnímají volný čas především jako prostor, v němž mohou zlepšovat svou kondici, ale také, díky kterému mohou odsunout své problémy. Volný čas je pro ně i prostorem odpočinku, zábavy a kontaktu s druhými, který dle autorky dominoval u všech informantek. Dává jim také možnost ukázat svou užitečnost. Z hlediska přibývajících věku a jeho vlivu na volný čas seniora se ukázaly jako nejzásadnější změny po fyzické a psychické stránce. Nejrůznější zdravotní problémy seniora trávení jeho volného času přirozeně ovlivňují. Rostoucí věk jedince však vede také k tomu, že se senioři snaží věnovat činnostem, které jim přinášejí opravdové potěšení. (Tomečková, 2017, s. 69–70)

Zajímavé informace přinesl také Caldwell (2005), který se v odborném článku zaměřil na volný čas a jeho vztah ke zdraví. Autor se zabýval empirickými důkazy a teorií, která objasňuje jaký má volný čas přínos pro zdraví člověka v různých etapách i situacích, do nichž se může dostat. Nesoustředil se tedy na konkrétní životní období jako výše představené výzkumy, ale zabýval se obecně významem volného času pro zdraví všech věkových skupin a především jeho terapeutickým působením. Autor dospěl k několika důležitým závěrům, mezi něž patří například vyhodnocení, že volný čas má významnou terapeutickou hodnotu. V tomto smyslu pomáhá předcházet rizikům, zvládat stres a negativní události v životě, ale také pomáhá při překonání různých nemocí či při vyrovnání se se zdravotním postižením. Terapeutické aspekty má volný čas po celý život, jedná se však o oblast s velkým prostorem pro výzkum v budoucnu. Mezi závěry se objevil také názor o nutnosti ovlivňování volného času, což je potřebné pro to, aby byl pro člověka skutečně prospěšný. Nejdůležitějším zhodnocením je přínos volného času pro duševní, fyzické, sociální a emocionální zdraví. (Caldwell, 2005)

4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

V této kapitole představujeme vlastní výzkumné šetření kvalitativního typu realizované metodou polostrukturovaných rozhovorů, v rámci kterého jsme se zaměřili na trávení volného času seniora. Nejdříve uvádíme cíle a z nich vyplývající výzkumné otázky, které jsme si stanovili. Věnujeme se také představení výzkumného designu, metodám sběru a analýzy dat, výzkumnému souboru a především podrobné interpretaci dat. Nakonec uvádíme shrnutí výsledků výzkumného šetření, v rámci kterého odpovídáme na výzkumné otázky a výsledky porovnáváme v diskuzi.

4.1 Výzkumné cíle

Hlavní výzkumný cíl

Hlavním cílem výzkumného šetření, o jehož naplnění usilujeme, je:

- Popsat trávení volného času seniora a význam v jeho životě.

Dílčí výzkumné cíle

V návaznosti na hlavní výzkumný cíl jsme vytyčili dílčí cíle:

- Objasnit, co motivuje seniora při trávení volného času.
- Odhalit překážky ve volném čase seniora.
- Odhalit, co pro seniora znamená volný čas.

Z těchto cílů vycházejí níže formulované výzkumné otázky.

4.2 Výzkumné otázky

V rámci výzkumného šetření se snažíme nalézt odpověď na několik otázek, jejichž stanovení vychází z výše uvedených cílů.

Hlavní výzkumná otázka:

- Jak tráví senior volný čas a jaký pro něj má význam?

Vedlejší výzkumné otázky:

- Co motivuje seniora při trávení volného času?
- Jaké překážky brání seniorovi při naplňování volného času?
- Co pro seniora znamená volný čas?

4.3 Výzkumný design, metoda sběru dat, analýza dat

Pro potřeby výzkumného šetření v této práci jsme zvolili kvalitativní výzkumný design. Neusilujeme tedy o číselné údaje a statistické zpracování velkého objemu dat, naopak se snažíme určitý problém prozkoumat hlouběji. Jako metodu sběru dat jsme vybrali polostrukturovaný rozhovor, při němž jsou informanti tázáni na předem připravené otázky. Tyto otázky se však mohou v průběhu tázání dále rozvíjet, jelikož struktura rozhovoru není pevně stanovena, což je právě naším záměrem.

Pro analýzu dat jsme zvolili techniku otevřeného kódování, která je dle Švaříčka a Šed'ové (2007) univerzální technikou používanou v kvalitativním výzkumu. Získaná data z terénu (z realizovaných rozhovorů) bylo potřeba nejdříve přepsat a převést je tedy do podoby transkriptu. V našem případě se jednalo o přepis nahrávek do textové podoby. Následovalo opakované čtení a otevřené kódování, při kterém byly texty rozděleny na segmenty s přiřazením určitých jmen (kódů). Hledáním významů a souvislostí mezi těmito kódy a následným seskupováním se nám postupně vykrystalizovaly významové kategorie a subkategorie. Na otevřené kódování, které tvoří základ analýzy, navazoval další postup. V našem výzkumu jsme využili tzv. techniku vyložení karet, která je dle Švaříčka a Šed'ové (2007) nadstavbou nad otevřené kódování. Kategorie vzešlé z otevřeného kódování jsme dali do určitých souvislostí, vizuálně je zobrazili a v následujícím textu je pak podrobně interpretujeme.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili vybraní senioři jednoho z okresů v Moravskoslezském kraji. Jednalo se tedy o osoby ve věku 65 let a výše, horní hranici jsme neurčovali. Kritériem výběru informantů byl zmíněný věk a mobilita. Mělo se tedy jednat o seniory, kteří jsou více méně mobilní a mají možnost aktivně trávit volný čas. Značným limitem při tomto typu výzkumu byla ochota informantů spolupracovat, od čehož se odvíjela celková jejich účast. Počet informantů se tak odvíjel jednak od získaných dat a jednak od zapojení jednotlivých seniorů do výzkumu. Určitým limitem byla také současná pandemická situace, která účast informantů významně ovlivnila. Plánován byl rozhovor alespoň s pěti seniory, výzkumný soubor nakonec tvořili čtyři senioři, z čehož se jednalo o tři ženy a jednoho muže. Z důvodu aktuální situace jim byla nabídnuta možnost online rozhovoru, pro všechny však byl přijatelnější osobní rozhovor, s kterým všichni zúčastnění souhlasili. Jednotlivé rozhovory byly realizovány v druhé polovině února, když to ještě situace umožňovala. Všem byl předložen informovaný

souhlas, který zúčastnění stvrdili svým podpisem. Rozhovory s jednotlivými informanty trvaly v rozmezí od 40 do 80 minut a byly nahrávány.

4.4.1 Charakteristika informantů

Jednotlivé informanty označujeme v textu zkratkami S1–S4. Do realizovaného výzkumu se zapojili tři ženy/seniorky a jeden muž/senior. Níže uvádíme základní informace o jednotlivých informantech, jako je věk, pohlaví, rodinný stav, bydlení (panelový byt nebo dům), předchozí zaměstnání. Pro přehlednost jsou informace zařazeny do tabulky níže.

	SENIOR 1 (S1)	SENIOR 2 (S2)	SENIOR 3 (S3)	SENIOR 4 (S4)
Pohlaví	žena	žena	žena	muž
Věk	68	66	75	69
Rodinný stav	vdaná	vdaná	vdova	ženatý
Bydlení	panelový byt	dům	panelový byt	panelový byt
Předchozí zaměstnání	OSVČ	prodavačka	tkadlena	klempíř

Tabulka 1: Charakteristika informantů

Výše uvedenou tabulku považujeme za důležitou pro představu charakteristiky jednotlivých informantů zapojených do výzkumu. Údaje o rodinném stavu hrají významnou roli při trávení volného času seniorů, stejně tak údaje o bydlení vzhledem k volnočasovým možnostem daným právě domem či panelovým bytem.

4.5 Otázky k rozhovoru

Pro získání potřebných dat jsme využili polostrukturovaný rozhovor složený z několika otázek, na které byli informanti zapojení do výzkumu dotazováni. Konkrétní struktura rozhovoru byla následující:

1. Jak jste trávil/a volný čas předtím, než jste byl/a v důchodu? Jaký byl Váš volný čas?
2. Jakým způsobem trávíte volný čas nyní? Jak se změnil Váš volný čas po odchodu do důchodu?
 - doplňující otázka: Jak ovlivňuje Váš volný čas současná pandemická situace?
3. Jaká omezení při trávení volného času vnímáte? Co Vám znemožňuje naplňovat volný čas dle Vašich představ?

4. Co Vás vede k realizaci jednotlivých aktivit ve volném čase? Proč takto trávíte volný čas?
5. Co pro Vás osobně volný čas znamená? Čím pro Vás volný čas je?

Výše uvedené otázky byly předem dané, v průběhu rozhovoru však byli informanti podle potřeby dotazování doplňujícími otázkami v reakci na aktuálně získané informace při rozhovoru.

4.6 Interpretace dat

Na základě získaných dat a jejich analýzy jsme vytvořili seznam kódů, z nichž se nám vykryštovalo několik kategorií a subkategorií. Tyto kategorie, reprezentující trávení volného času (VČ) seniora, jsme následně uspořádali a naznačili vztahy mezi nimi. Interpretací jednotlivých kategorií můžeme také následně odpovědět na stanovené výzkumné otázky. Při analýze dat se nám vynořily tyto kategorie a subkategorie:

- Volnočasové aktivity seniora
- Motivace seniora ve VČ
 - Zájem
 - Být zdravý
- Překážky ve VČ seniora
 - Zdravotní stav jako brzda
 - Utlumení strachem
 - Ohled na finance
 - Omezení roční dobou
- Zásah pandemie do VČ seniora
 - Úpadek aktivit
 - Stabilní podoba VČ
 - Odraz pandemie na psychice seniora
- Odraz životního stylu ve VČ seniora
- Vliv prostředí na VČ seniora
 - Podmínky dané bydlištěm
 - Partner jako zásadní činitel
- Sociální a psychický přínos VČ aktivit
- Smysl VČ pro seniora
 - Pánem svého času

- (Ne)využitý volný čas
- Možnosti VČ dané dobou

Níže zobrazujeme jednotlivé kategorie a jejich subkategorie vizuálně v rámci vytvořeného schématu. Tyto kategorie a vztahy mezi nimi interpretujeme v následujícím textu, kde názvy kategorií využíváme jako názvy jednotlivých podkapitol.



Obrázek 1: Trávení volného času seniora; zdroj: vlastní

Než přejdeme k podrobné interpretaci jednotlivých kategorií a subkategorií, pro orientaci stručně popíšeme výše uvedené schéma zobrazující trávení volného času seniora, co do něj zasahuje a ovlivňuje jej a jaký má pro seniora význam. Jednotlivé kategorie jsou vyobrazeny v obdélníkových polích. Tyto kategorie se nám postupně začaly vynořovat v průběhu otevřeného kódování a každou z nich tedy naplňují určité kódy. V rámci některých kategorií se vykryštovaly ještě subkategorie a ty jsou vizuálně zobrazeny v kruhových polích náležící konkrétní kategorii, jako je tomu například u kategorie *Překážky ve VČ seniora*. Pro přehlednost jsou jednotlivé kategorie odlišeny barevně. Subkategorie vázané k určité kategorii jsou pak vyobrazeny ve stejné barvě (až na jednu výjimku). Šipky a jednoduché přímky naznačují působení a vazby určitých kategorií a subkategorií, které jsme po kategorizaci, ale i v jejím průběhu našli. V rámci kategorií také využíváme zkratku VČ, kterou značíme volný čas.

Ústřední kategorií je kategorie s názvem *Volnočasové aktivity seniora*, k níž určitým způsobem vztahujeme ostatní, které s ní souvisí. Trávení volného času seniora souvisí s motivací, která se v datech významně projevila, proto jsme další kategorii nazvali *Motivace seniora ve VČ*, v rámci které jsme objevili dvě subkategorie. Těmi jsou *Zájem seniora* a *touha Být zdravý*, které se nám ukázaly jako důležité motivační faktory vedoucí seniora ke konkrétním aktivitám. Další důležitou kategorií je kategorie s názvem *Překážky ve VČ seniora*, v rámci které vystupuje několik překážek výrazně zasahujících do způsobu trávení volného času seniora. Jednotlivé překážky nás přirozeně vedly k vytvoření dílčích subkategorií, které je zastupují a jedná se o subkategorie *Zdravotní stav jako brzda*, *Utlumení strachem*, *Ohled na finance* a *Omezení roční dobou*. Mezi zdravotním stavem a strachem jako překážkami, jsme naznačili vazbu, jelikož se ukázalo, že právě zdravotní stav často vede ke strachu z určité aktivity. V jednotlivých rozhovorech se však výrazně projevila další skutečnost, kterou senioři vnímali jako výraznou bariéru při trávení volného času, a tou je, s ohledem na aktuální situaci, pandemie. Proto jsme ji připojili k překážkám, avšak vytvořili jsme ji jako samostatnou kategorii s názvem *Zásah pandemie do VČ seniora*. To, jak tato okolnost zasahuje do volného času seniora i jeho osobnosti reprezentují subkategorie *Úpadek aktivit*, *Stabilní podoba VČ* a *Odras pandemie na psychice seniora*.

Jednou z dalších je kategorie s názvem *Odras životního stylu ve VČ seniora* reprezentující promítání způsobu života seniora do volnočasových aktivit. Životní styl jsme zaznamenali jako významný determinant udávající celkovou podobu volného času seniora, ten je aktivní nebo naopak pasivnější. V datech významně vystupuje také prostředí, v němž senior žije, a které jej ve volném čase určitým způsobem ovlivňuje. K tomu se nám váže kategorie s názvem *Vliv*

prostředí na VČ seniora, uvnitř které rozlišujeme subkategorie *Podmínky dané bydlištěm* a *Partner jako zásadní činitel* reprezentující jednotlivé faktory prostředí zasahující do volného času seniora, tak jak jsme je vyhodnotili. Při analýze se nám dále vykrystalizovaly dvě různé dimenze toho, co pro seniora volný čas znamená. To reprezentují subkategorie *(Ne)využitý VČ* a *Pánem svého času*, které jsme zahrnuli pod zastřešující kategorii s názvem *Smysl VČ pro seniora*. Jak uvedeme později při podrobné interpretaci, volný čas pro seniora nabývá zcela jiného významu než u jedince v pracovním životě. Můžeme také říct, že se jistým způsobem to, jak senior svůj volný čas vnímá, projevuje na trávení volného času. Volnočasové aktivity, kterými senior vyplňuje svůj volný čas, mají bezpochyby pozitivní vliv na jeho osobnost. V získaných datech jsme objevili především *sociální a psychický přínos VČ aktivit* pro seniora, reprezentovaný stejnojmennou kategorií. Sociální rovina, jak později blíže osvětlíme, souvisí s kontakty, psychická s určitým uspokojením a doplněním energie. Poslední je kategorie s názvem *Možnosti VČ dané dobou*, která v rámci výše uvedeného schématu ohraničuje všechny ostatní. Tím ovšem nechceme říct, že má tato kategorie největší význam, ale značíme jí širší kontext trávení volného času seniora, které je zasazené do určité doby, jež provází například technologický vývoj.

Níže již podrobně interpretujeme jednotlivé kategorie a subkategorie a svá zjištění doplňujeme přímými úryvky z realizovaných rozhovorů se seniory. Jednotlivé citáty pro přehlednost uvádíme pod příslušnými zkratkami S1–S4, kterými pro potřeby této práce označujeme konkrétní informanty (seniory).

4.6.1 Volnočasové aktivity seniora

Kategorie *Volnočasové aktivity seniora* reprezentuje způsob, jakým senior tráví volný čas. V datech jsme rozlišili několik typů volnočasových aktivit, obecně však můžeme říci, že je volný čas naplňován aktivně i pasivně. To, do jaké míry je naplňován převážně aktivně, pak značně souvisí s životním stylem dané osobnosti, jehož vztah k volnému času v souvislosti s našimi daty objasníme později v rámci jedné z dalších kategorií. Jelikož se v současnosti potýkáme s pandemií, i tato skutečnost má určitý vliv na trávení volného času a jeho naplňování konkrétními volnočasovými aktivitami seniorem. I tento faktor a další zásadní ovlivňující volný čas seniora v textu ještě přiblížíme.

U informantů jsme zaznamenali aktivní trávení volného času jak v domácím prostředí, tak především mimo obytný prostor seniora. Jedná se o pohybové a sportovní aktivity, společenské a kulturní aktivity, aktivity s rodinou a různé aktivity situované v prostředí

domova. Přičemž na základě našich dat můžeme říct, že se některé typy aktivit vzájemně prolínají, jako je tomu například u rodinných výletů na hory nebo také u domácího cvičení.

Mezi pohybovými aktivitami jsme našli procházky do přírody, do města či se psem, a to co do délky trvání kratší procházky, tak i delší výlety. Pohybové aktivity jsou realizované samostatně, ale také v páru, a to v případě, že senior žije v partnerském vztahu. V datech se návaznost na partnera velmi silně projevovala, kdy senioři hovořili o tom, jak tráví volný čas společně na procházkách nebo nějakou sportovní aktivitou. Jako další pohybové aktivity jsme pak zaznamenali také výlety na hory a ze sportovních aktivit jízdu na kole. Pohybové aktivity ve volném čase seniora dokládáme následujícími úryvky z rozhovorů, kde zároveň můžeme zaznamenat i silnou vazbu na partnera, a tedy realizaci těchto aktivit s ním:

S2: „...chodím hodně na ty procházky. To chodíme hodně s manželem, hlavně teda o víkendech. Většinou chodíme kolem řeky, to vždycky jdeme takový okruh přes město a potom kolem vody. Nebo chodíme i dál... Dvě nebo i tři hodiny se takhle projdeme.“

S1: „...chodíme často, manžel sice moc nemusí, ale vytáhnu ho.“

S2: „V létě jezdíme na kole hodně, jezdíme na dovolenou...no a tam potom jezdíme na kolech a to ujedeme i třicet, čtyřicet kilometrů denně...“

Ve výše uvedených úryvcích si můžeme všimnout nejen konkrétních aktivit, ale zaznamenáváme zde i určitou pravidelnost jejich realizace, což má nezpochybnitelně příznivý vliv na zdraví seniora. Významné místo mezi pohybovými aktivitami má i domácí cvičení, které jsme v datech také objevili a můžeme jej zařadit zároveň do aktivit v domácím prostředí. Toto cvičení se výrazně pojí se zdravím seniora a můžeme říci, že je jím do značné míry senior také motivován, k čemuž se ještě vrátíme v rámci další kategorie. Pro ukázkou přikládáme krátký úryvek z rozhovoru:

S2: „...cvičím každý den, jezdím na cvičícím stroji, nějakých pár cviků si udělám, protože jinak jsem celá ztuhlá a já jsem ráda v pohybu.“

Jak jsme uvedli v textu již výše, mimo pohybových aktivit jsme v datech zaznamenali také kulturní a společenské aktivity. V současnosti jsou však z důvodu pandemie tyto aktivity omezené, nicméně byly v rámci rozhovoru zmiňované v souvislosti se steskem po nich. I přesto, že se kulturní aktivity ve volném čase našich informantů objevily zřídka, v níže uvedeném úryvku můžeme vysledovat jejich pravidelnost. Zároveň si lze všimnout i propojení volného času tráveného s rodinou a kulturních aktivit.

S1: „*Já jsem jezdila každý rok do dovadla do Prahy. Loni jsme v létě vlastně taky byli v Praze s vnoučkama a s jednou dcerou a zetěm. Jinak že bychom nějak víc za kulturou to ne, já ještě občas do kina...do té Prahy, vždycky jsme jeli na nějaké divadlo nebo muzikál. To jsme jezdili pravidelně každý rok, až korona nám to zatrhla.*“

Kulturními aktivitami je volný čas seniora naplňován sice málo, ale pravidelně, případně byly tyto aktivity ukončeny vnějším vlivem, což je ve výše uvedeném příkladu pandemická situace. V datech jsme ovšem zaznamenali i další okolnosti přerušení kulturních a společenských aktivit. Velkou roli zde hraje okolí seniora a kulturní a společenské možnosti, které mu toto okolí nabízí. Může jich být málo, případně mohou být i zrušeny, čímž dochází k omezení volnočasových možností seniora, jelikož mu je prostředí nenabízí. Danou skutečnost ilustrujeme následujícím úryvkem dokládající zrušení jedné z kulturních aktivit ze strany pořadatele, konkrétně večírků pořádaných školou, jež jeden z informantů rád navštěvoval.

S2: „*...kdysi jsme chodili, jak jsme byli mladí na hasičské plesy. A potom jak už byli vnoučata a chodili do školy, tak nosili lístky na školní večírky, tak tam jsem strašně ráda s manželem chodila. Jenomže potom to škola zrušila, tak jsme přestali chodit. Tak to je škoda, protože bychom tam určitě chodili doted'. Tam bylo hodně známých, člověk se pobavil, povykládal, poveselil, ale pak už večírky nebyly a ted' už by stejně ani nemohly být.*“

Mezi aktivitami, kterými senior tráví volný čas, jsme v rozhovorech dále rozlišili aktivity s rodinou, kam můžeme zařadit veškeré volnočasové aktivity s dětmi, vnoučaty i širší rodinou. V získaných datech jsme konkrétně objevili především rodinné výlety či rodinné návštěvy, zároveň se tak často jedná o pohybové aktivity. Zjištění dokládáme níže:

S2: „*...občas se vypravíme na hory, jdeme i s dcerou a zetěm a někdy i vnuci, ale ti už jsou velcí...*“

S1: „*...my jsme strašně taková družná rodina, takže my jsme nejšťastnější, když se můžeme sejít. My si odsunujeme všechny jarní a zimní narozeniny až je teplo a scházíme se na zahradě.*“

Také však můžeme nalézt úbytek volného času tráveného především s vnoučaty, což má souvislost se zvyšujícím se věkem vnoučat. Čím jsou vnoučata starší, tím méně jsou „babička“ s „dědečkem“ potřební, vnoučata již mají jiné zájmy, osamostatňují se, a čas s rodinou je tak koncentrován především na příležitostné oslavy či prázdniny. Níže příloženými úryvky můžeme toto chybějící množství volného času tráveného s vnoučaty a rodinou doložit.

S2: „*No a taky ještě, ale teď už vlastně ne, tak jsem trávila hodně času s vnoučaty, ale ti už jsou velcí. Pomáhala jsem je hlídat nebo je vodila do školky, abych tak pomohla dceři. S manželem jsme s nimi jezdili na výlety... Teď už všichni vyrostli, už jsou velcí, samostatní, už jsme sami dva...“*

S1: „*Vždycky je nám smutno, jak už ty vnuky chvílku nevidíme. Ale víte jak, oni v té pubertě mají zase jiné zájmy, mají svoje kamarády a babi s dědou jdou trochu stranou...“*

Jak můžeme vidět výše, dostavuje se až pocit osamění a stesku, čemuž napomáhá i současná pandemická situace, v důsledku které došlo právě i k omezení rodinných kontaktů. Jelikož se v souvislosti s volným časem a pandemickou situací vykryštovala zvláštní kategorie, věnujeme se jí zvláště a hlouběji v jedné z následujících podkapitol. Nyní však doplňujeme ještě jeden úryvek, v němž si lze všimnout úbytku volného času tráveného s rodinou v důsledku výše uvedených skutečností, ale také z důvodu pandemie.

S4: „*...teď se moc nevidíme, ale předtím k nám dcera chodila hodně. Ona má už rodinu svoji, tak chodili všichni i s vnukama. Teď se spíše staví sama nás pozdravit nebo něco doveze. Ale teď měla ten koronavirus, tak jsme se teď neviděli. No a syn ten žije s manželkou daleko, tak se spíše potkáme na nějaké oslavě všichni nebo za nimi zajedeme o prázdninách.“*

V rozhovorech s informanty jsme rozlišili také cestování jako další z aktivit, kterou je naplňován volný čas seniora, avšak která je současnou pandemickou situací jako i některé jiné omezena. Cestování také často navazuje na pracovní život před důchodem, kdy byl seniorem volný čas spojován především s dovolenou. Po odchodu do penze pak cestování pokračuje. Charakter dovolené je individuální. Senioři zapojeni do našeho výzkumu cestují do zahraničí, ale taktéž tráví dovolenou v tuzemsku, a to aktivně při poznávání nových míst. Pravidelné cestování jako jednu z aktivit ve volném čase seniora můžeme ilustrovat následujícími úryvky:

S1: „*Byli jsme hodně v Turecku, Egyptě, byli jsme v Dominikánské republice, v Thajsku, byli jsme na Ibize, na Kanárských ostrovech a poslední tři roky jsme strávili na Mauriciu a jezdili jsme tam na měsíc. Naposledy loni, vrátili jsme se těsně před vypuknutím korony, v podstatě jsme měli štěstí.“*

S4: „*...teď už jsme v důchodu k moři přestali jezdit, to už si zajedeme spíše někam tady u nás. Ale na dovolenou vždycky zajedeme, to zas, že bychom nikam nejeli to ne.“*

Určitým omezením je pro seniora při cestování kromě aktuální pandemické situace i jeho zdravotní stav a strach z přibývajících věku. Těmto omezením se však blíže věnujeme a

dokládáme je citáty z rozhovorů v podkapitolách *Překážky ve VČ seniora* a *Zásah pandemie do VČ seniora*.

Ať už se jedná o aktivity s rodinou, pohybové a sportovní aktivity či kulturní a společenské aktivity, jedná se o aktivní trávení volného času a ten je převážně u těchto aktivit orientován mimo domácí prostředí seniora. Ovšem i v prostředí domova může senior trávit volný čas aktivně. V datech jsme našli několik aktivit, kterými naši informanti tráví volný čas aktivně doma, jako jsou ruční práce, které jsou však stále více omezeny zdravotním stavem. Dále sem můžeme zařadit četbu či sledování naučných pořadů, což dokládáme úryvky níže:

S1: *„Já se ráda dívám na televizi spíše o přírodě nebo nějaké takové zajímavé dokumenty třeba o pašování drog někde na letištích... Nejlepší je příroda, zvířata, ti veterináři, jak jsou různé takové věci, jak léčí zvířata. Cestopisné jsou též krásné.“*

S4: *„...já si pustím něco tam o přírodě nebo jak cestujou v těch trabantech, tak na to se rád podívám.“*

S4: *„Tak já nečtu ty noviny jenom. Taky do knihovny chodím pro knihy, ale teď je to také blbě všechno, že to dávají jenom přes to okýnko... No tak to si zajdu pro nějaký cestopis nebo něco o přírodě si přečtu.“*

Stejně tak se ve volném čase seniora mezi aktivitami v domácím prostředí objevují i ty, náležící k pasivnímu trávení volného času, které u našich informantů můžeme označit převážně jako odpočinkové. Mezi tyto můžeme zařadit sledování televize. Ta je využívána jako odpočinek po fyzicky náročnější aktivitě či po celém dni. Také však pro psychické uspokojení, jako je televizní zábava, nebo i v případech když senior neví, co jiného by dělal, tedy často z nudy. Tato zjištění doplňujeme následujícími úryvky:

S3: *„Ty kriminálky, to se ráda dívám na tom prima krimi, jak jsou nebo na tom prima love ty seriály. No až bude tepleji, tak se zas i projdu trochu, ale jinak nemám co, já fakt nevím co.“*

S2: *„...když jsem doma, tak se dívám na televizi na seriály, na vaření nebo si pustím nějakou českou komedii, když tam nic není.“*

S1: *„Teďka potřebuju se dívat na samé ty sladáky takové pokud možno, to mi dělá dobře.“*

V trávení volného času jsme u seniorů objevili i aktivity, které svým charakterem můžeme přiřadit k tzv. polovolnému času. Polovolný čas můžeme označit jako fenomén v problematice volného času, jelikož je svým charakterem velmi specifický. Tento termín

označující prostor pro částečně dobrovolné činnosti uvádí i Janiš a Skopalová (2016, s. 15). Typická je v této souvislosti například „práce“ na zahradě objevující se i v našich datech, která je na jedné straně seniorem vnímaná jako nutná, ale na druhé straně je prováděna pro radost a ze zájmu. Podobně je tomu i u „práce“ na bytě, která je z důvodu stěhování nutná, ale zároveň jsou pro daného seniora úpravy bytu koníčkem. Polovolný čas seniora, analyzovaný v rozhovorech, můžeme doložit těmito úryvky:

S2: „...taky chodím na zahradu a jak zas bude hezky, tak už tam začnu něco pracovat, tam toho bude potřeba hodně. My totiž bydlíme v domě a máme zahradu, tak aby to tam bylo pěkné, musí se o to starat.“

S1: „...naskytla se možnost, tak jsme se přestěhovali. No tak jsme to tu teď dlouho předělávali, ale ještě to není hotové. A mě to strašně baví, to je prostě takový koníček. Takže manžel mě neustále vozil po všech obchodech tady i v Polsku, než jsem si udělala představu, abychom ten byt dali dokupy. Takže to nám zabralo dost času, ale mě to baví to tady upravovat.“

V rámci kategorie *Volnočasové aktivity seniora* jsme představili jednotlivé aktivity, kterými je naplňován volný čas seniora na základě námi získaných a analyzovaných dat. Senioři tráví volný čas aktivně i pasivně. Aktivní volný čas je orientován především mimo obytný prostor, avšak i v prostředí domova může být volný čas seniory naplňován aktivně. Z hlediska konkrétních typů volnočasových aktivit jsme odkryli především pohybové a sportovní aktivity jako procházky, výlety či jízdu na kole. Dále kulturní a společenské aktivity, které však byly v současnosti značně omezeny pandemií. Ve volném čase seniora jsme našli také volnočasové aktivity s rodinou a volnočasové aktivity v domácím prostředí. Zároveň můžeme říct, že se některé typy aktivit překrývají a nelze je tak vždy striktně oddělit. Například u domácího cvičení se jedná o pohybovou aktivitu a zároveň aktivitu v domácím prostředí. V souvislosti s trávením volného času seniora jsme objevili i tzv. polovolný čas reprezentovaný například prací na zahradě, která je částečně nutná a částečně dobrovolná.

4.6.2 Motivace seniora ve VČ

Kategorie s názvem *Motivace seniora ve VČ* svým obsahem odpovídá na to, co seniora vede k jednotlivým aktivitám ve volném čase. Při analýze dat jsme objevili několik motivačních faktorů, které ovlivňují náplň volného času. Jsou to především zájem, který seniora směřuje ke konkrétním aktivitám a touha být zdravý, jež v datech velmi silně vystupovaly, a proto jsou reprezentovány dílčími subkategoriemi s odpovídajícími názvy *Zájem* a *Být zdravý*. Právě

motivace zdravím, vedoucí seniora především k pohybovým aktivitám, je velmi významným zjištěním, jež nám získaná data přinesla.

Z hlediska zájmu jako motivačního faktoru ve volném čase seniora jsme v datech objevili především zájem poznávat nová místa vztahující se k cestování a v této souvislosti se projevuje také motivace novými zážitky. Zájem jsme však objevili i v případě sledování televizních dokumentů či čtení naučných knih a časopisů za účelem dozvědět se nové informace, což je postřehnutelné již u některých úryvků v předchozí podkapitole. Zájem jako motivační faktor, konkrétně zájem poznávat, můžeme doložit úryvky níže:

S1: *„Mám ráda to cestování, ty změny, nové věci. Poznávat nové kraje, nové zážitky to mě baví. Prostě nové zážitky, to mě nabíjí...“*

S2: *„...jezdíme na dovolenou po České Republice. Rádi se takhle podíváme na různá místa... Každý rok jedeme někam jinam, hodně do Čech, ale na Moravu taky...“*

Zájem je vždy doprovázen méně či více intenzivními emocemi. V datech jsme v souvislosti se zájmovou orientací seniora objevili pro některé činnosti zapálení, až vášně, a to i pro takové, které nejsou typicky volnočasové, jako je například vášně pro vaření. Taková činnost může postupně přejít v koníček, který senior realizuje pro radost a ze zájmu i v souvislosti s větším množstvím volného času. Pro ilustraci přikládáme následující úryvek:

S2: *„...vařím každý den, taky hodně pečou, ale mě to baví. Kdybych nevařila, tak by mi to strašně chybělo. Třeba od dcery jsem dostala už několik kuchařek, tak si je často prohlížím a hledám v nich nové recepty.“*

Dalším motivačním faktorem ve volném čase seniora a velmi významným zjištěním, je touha být zdravý. Zaznamenali jsme ji při vyprávění seniora o pravidelném cvičení či jiné pohybové aktivitě realizované za účelem udržení si fyzické kondice. Pohyb je vnímaný jako nutný a jednotlivé aktivity jsou uskutečňované nejen pro zdraví, ale i pro radost z pohybu. Za snahou seniora o udržení si dobrého zdraví jsme však našli něco mnohem většího, a tím je touha žít spojená s uvědomovaným přibývajícím věkem a zdravotními problémy. V datech jsme tuto touhu zaznamenali právě v souvislosti s pohybovými aktivitami, které senior vnímá jako prostředek udržení si fyzické kondice a prevenci zdravotních problémů, a to jako předpoklad aktivního a dlouhého života. Tyto skutečnosti dokládáme úryvkem níže:

S2: *„Každé ráno si taky zacvičím, protože mám problémy s páteří a taky se chci udržet v kondici... cvičím každý den, jezdím na cvičícím stroji, nějakých pár cviků si udělám, protože jinak jsem celá ztuhlá a já jsem ráda v pohybu... Já tady chci být dlouho a chci si ten život užít“*

ještě, a kdybych nic nedělala a jenom seděla, tak bych zakrněla a to já nemůžu. Taky by se mi ještě více zhoršily ty problémy, co mám...“

Realizace některých aktivit nemá v určitých případech u seniora přímý důvod, což se týká těch, ke kterým senior, na základě našich dat, přistupuje z nudy. Jedná se o situace, kdy senior nemá jinou aktivitu, které by se věnoval a ani jinou smysluplnější nevyhledává. Takovou aktivitou je například sledování televize. Také jde však o situaci, kdy dojde k náhlému přerušení jedné aktivity a v důsledku toho senior přistupuje k odlišné aktivitě, aby vyplnil volný prostor, který mu vznikl. To můžeme označit jako aktivity v mezičase či pro vyplnění vzniklého prostoru. Příkladem je následující úryvek:

S3: „Taky luštím křížovky, je reklama, tak si třeba vezmu křížovku a luštím... Takže když je reklama nebo mě to nebaví, tak luštím, co jiného.“

V životě seniora se může objevit také zcela nový impulz, který povede k určitým aktivitám. Tím může být například pořízení psa. Kromě nutných povinností spojených se starostí o domácího mazlíčka může být jeho pořízení motivem pro některé volnočasové aktivity. V tomto konkrétním případě to mohou být procházky se psem do přírody nebo alespoň po okolí. Jedná se tak o impulz, který vede k novým aktivitám a především samotné aktivizaci seniora, což je důležité zvláště u pasivnějších jedinců. Pořízení domácího mazlíčka jako nový impulz ve volném čase seniora dokládáme úryvkem níže:

S4: „Psa jsme si nedávno pořídili, takého malého ratlíka, tak máme teď veselo. Do parku ho vezmu třeba, nebo jdeme s manželkou, tak ho vezmeme spolu.“

V rámci kategorie s názvem *Motivace seniora ve VČ* jsme představili jednotlivé motivační faktory vedoucí seniora k naplňování volného času určitými aktivitami. V analyzovaných datech jsme objevili několik významných faktorů, jako je touha *být zdravý* poháněna touhou po životě, kdy senior usiluje o udržení si příznivého zdravotního stavu za účelem dlouhého života. Důležitým motivačním faktorem je také *zájem seniora* spojený s nadšením až vášní směřující ke konkrétním aktivitám. V datech jsme objevili i některé další faktory. K určitým aktivitám vede seniora také nuda jako je sledování televize, kterou v některých případech senior využívá, jelikož ji má k dispozici, má volný čas a nemá či nevyhledává něco jiného. V životě seniora se může objevit také nový impulz například v podobě pořízení domácího mazlíčka. Ten nejenom, že každodenní život obohacuje, také seniora aktivizuje, což je v případě pořízení psa formou venčení a procházek, ale také celkové starostlivosti o něj.

4.6.3 Překážky ve VČ seniora

Kategorie s názvem *Překážky ve VČ seniora* je důležitou kategorií reprezentující překážky zasahující do volného času seniora. V datech získaných z rozhovorů jsme objevili několik překážek, které brání seniorovi v naplňování volného času podle jeho představ a ty jsou zastoupeny dílčími subkategoriemi s názvy *Zdravotní stav jako brzda*, *Utlumení strachem*, *Ohled na finance* a *Omezení roční dobou*. Velmi významnou překážkou je také přetrvávající pandemická situace, která se nám však při analýze vykrystalizovala jako samostatná kategorie s názvem *Zásah pandemie do VČ seniora* s dílčími subkategoriemi. Proto se v této podkapitole věnujeme pandemii jako překážce ve volném čase pouze stručně. Hluběji se na tuto skutečnost zaměřujeme v další podkapitole, kde zásah pandemie do podoby volného času seniora podrobně interpretujeme. Nyní se však vrátíme k jednotlivým překážkám.

Zdravotní stav seniora je zásadním činitelem ovlivňující náplň jeho volného času a reprezentujeme jej zde subkategorií *Zdravotní stav jako brzda*. Ze strany samotného seniora jsou právě zdravotní problémy vnímány jako hlavní omezující faktor. Zdravotní stav, respektive různé zdravotní problémy představují pro seniora omezení, jehož následkem dochází k utlumení nebo až k ukončení určité aktivity. K tomu dochází například v případě pohybových aktivit, ručních prací a dalších, které jsou důsledkem různých zdravotních obtíží omezeny. Můžeme konstatovat, že zdravotní stav tak představuje jakousi brzdu v realizaci volnočasových aktivit. Tuto překážku ve volném čase seniora dokládáme následujícími úryvky:

S2: „*Hodně ráda jsem vyšívala a dodnes mám navyšované ubrusy. Teď v důchodu už to nemůžu moc dělat, protože mám problémy s hlavou a se zádoma. Taký jsem byla hodně nemocná, měla jsem mozkovou příhodu a taky nějaké operace, tak už nemůžu moc dělat ty ruční práce, to už tolik neudělám.*“

S3: „*Na kole jsem jezdila ještě, ale teď s těma kolenama, obě mám operované, tak musím nosit berle... No a dneska jak jsem vařila, tak mě zas páteř bolela, tak už jsem si pak musela sednout a už jsem pak celé odpoledne seděla jenom, to už nešlo nic, ta páteř no...*“

Velmi však záleží také na celkovém životním stylu a postoji seniora, které pak ovlivňují jeho samotný přístup k aktivitám ve volném čase v souvislosti se zdravotním omezením (odrazu životního stylu ve volném čase seniora se věnujeme samostatně v jedné z následujících kategorií). Níže přikládáme úryvek dokládající postoj seniora ke zdravotním problémům ve vztahu k volnému času:

S2: „*Mám dost zdravotních problémů...a potřebuju víc taky odpočívat. Ale já zas nejsem ten, co by si jenom stěžoval a seděl doma. Dělá všechno, co můžu a pak si zas třeba lehnu a odpočinu si. I na tu zahradu jdu na chvíli, něco tam udělám, a pak zase odpočívám.*“

Úzká souvislost je také mezi věkem a zdravotním stavem seniora. K určitému „příbrždění“ v naplňování volného času tak dochází právě i v souvislosti s pociťujícím úbytkem sil vlivem zvyšujícího se věku, čehož si můžeme všimnout níže:

S1: „*Jak jsme kdysi začali jezdit do Chorvatska s tou nejstarší vnučkou...tak jsme si ji od tří let každý rok brali...potom začal jezdit i vnuk... No a teď s tou nejmladší už se to trochu zadržlo, jelikož už nemáme tolik sil.*“

Další významnou překážkou, kterou jsme při analýze dat odhalili, je samotný strach seniora reprezentovaný subkategorií *Utlumení strachem*. Strach seniora se ukázal jako významný faktor, respektive překážka při naplňování volného času. Nejen že dochází k „příbrždění“ určitých aktivit vlivem zdravotních problémů, jak jsme uvedli výše, ale také strachem. Tento strach je spojen především s přibývajícím věkem, kdy se vyskytují obavy z možných zdravotních komplikací, které by důsledkem daného věku mohly nastat. Zdraví a strach jsou tedy úzce propojeny. V našich datech se jedná o strach z cestování, právě na základě uvědomovaného rizika zhoršení zdravotního stavu. Dochází tak k určitému uzemnění strachem a ztrátě odvahy, což dokládáme příloženými úryvky:

S1: „*Je to daleko a mám strach, si vemte, kdyby se nám tam s manželem něco přihodilo, nějaká mozkovka nebo něco, to jsme z toho dostali strach. Takže jsme říkali příště, jestli ještě bude nějaké příště, tak že tady takové ty dostupnější destinace...něco odkud přece jenom ten přesun už by byl jednodušší.*“

S4: „*No tak už jsme si říkali, že to moře je pro nás daleko. Nám stačí zajet někam tady...*“

Další subkategorie *Ohled na finance* reprezentuje ekonomickou stránku seniora jako omezující v jeho volném čase. Finance však přímo jako překážka při trávení volného času seniorem vnímané nejsou. Přesto je na základě analýzy považujeme za omezující faktor. Ze strany seniora se objevuje především zohledňující postoj ve vztahu k financím. Peníze jsou považované za důležitý faktor, na který je nutné brát zřetel, což ilustrujeme následujícím úryvkem:

S1: „*...nemůžete se vydat cestovat, když na to nemáte, aby vám nic nezůstalo. Někteří si třeba berou půjčky, ale to já bych v životě neudělala. Prostě pokud na to máme, tak jedeme...*“

Peníze nejsou vnímané jako nejdůležitější, přesto můžeme konstatovat, že je finanční stránka pro seniora omezující, jelikož na ní bere významný ohled, a proto jsme ji k překážkám ve volném čase připojili. Důležitější hodnotou, můžeme usoudit, je pro seniora zdraví, jelikož ovlivňuje i aktivity, pro které vynaložení financí není potřeba. Dle slov jednoho z informantů jsou peníze sice důležité, ale „*šťěstí a zdraví si za to nekoupíte*“ (S1).

V datech se velmi silně projevilo také seniory pocitující omezení danou roční dobou, která je určitým způsobem omezuje v aktivitách, a proto musí čekat na období, kdy budou moci konkrétní aktivity zase realizovat. Vykryštovala se nám tak subkategorie *Omezení roční dobou* reprezentující tento faktor jako další z překážek ve volném čase seniora. Jelikož byly rozhovory realizovány v zimě, odkaz na toto roční období ve vazbě na volný čas byl značný. Zima omezuje seniora v pohybových či jiných zájmových aktivitách a směřuje jej spíše do domácího prostředí. V důsledku toho pak senior pociťuje omezení tímto obdobím a je svým způsobem odkázán čekat na jaro. Mohli bychom říct, že zima vede seniora k sezónní neaktivitě, jelikož jsou jeho aktivity vázány na jinou roční dobu a s ní spojené počasí. Roční dobu jako omezující faktor ve volném čase seniora můžeme doložit úryvky níže:

S1: „*Nikde nemůžeme chodit, protože ještě je zima do toho. Kdyby už bylo teplo, tak už bychom na tu zahradu aspoň mohli.*“

S3: „*No až bude tepleji, tak se zas i projdu trochu, ale jinak nemám co... Člověk nemá kde no, jak bude pěkně, tak to bude lepší už.*“

V rámci této podkapitoly jsme na základě analyzovaných dat představili jednotlivé překážky ve volném čase seniora. Tyto překážky jsme reprezentovali dílčími subkategoriemi *Zdraví jako brzda*, *Utlumení strachem*, *Ohled na finance* a *Omezení roční dobou*. Zdravotní stav je ze strany seniora vnímán jako zásadní omezující faktor ve volném čase, jelikož mu znemožňuje realizovat určité aktivity. Překážkou ve volném čase seniora je také strach, a to především strach ze zdravotních komplikací, které by při určitých aktivitách ve volném čase mohly nastat. V důsledku toho senior ztrácí odvahu a jeho aktivita je utlumena. Omezujícím faktorem jsou také finance, na něž bere senior ve volném čase značný ohled a dochází tak k realizaci aktivit, na které má finanční prostředky. Nakonec jsme jako překážku vyhodnotili také roční dobu, což má výraznou souvislost s tím, že rozhovory probíhaly v zimě. Na základě našich dat zima omezuje v aktivitách a koncentruje seniora do domácího prostředí.

4.6.4 Zásah pandemie do VČ seniora

Kategorie s názvem *Zásah pandemie do VČ seniora* se, jak název napovídá, váže k aktuální pandemické situaci, která určitým způsobem ovlivnila život všech. Na základě rozhovorů se v souvislosti s tématem této práce ukázalo, jak tato okolnost konkrétně zasáhla do podoby volného času seniora. Především došlo k omezení určitých aktivit, a v důsledku toho můžeme pandemii považovat za překážku při trávení volného času seniora. Proto jsme ji také v rámci vytvořeného schématu připojili k již objasněné kategorii *Překážky ve VČ seniora*. Z důvodu její významnosti a dalšího členění na dílčí subkategorie zobrazující zásah této okolnosti do volného času seniora, ji však považujeme za samostatnou kategorii.

Při analýze jsme objevili na jedné straně výrazný vliv pandemie na volný čas seniora, projevující se omezením množství aktivit, které informanti postrádají. Na druhé straně se však mnoha volnočasových aktivit omezení nedotkla a u informantů s převahou těchto aktivit se tak v podstatě příliš nezměnilo. V návaznosti na tyto skutečnosti objasňujeme níže subkategorie s názvy *Úpadek aktivit* a *Stabilní podoba VČ*. Jako významné se nám však jeví nejenom to, jak pandemie volný čas seniora změnila či omezila, ale také zjištění o psychických následcích v důsledku této okolnosti, což reprezentuje subkategorie *Odraz pandemie na psychice seniora*.

Jak jsme již naznačili výše, subkategorie *Úpadek aktivit* značí omezení možností ve volném čase seniora vlivem pandemie. Informantům chybí množství aktivit, které buď nelze vůbec realizovat, nebo jsou značně omezeny. To se týká především kulturních a společenských aktivit, ale také aktivit s rodinou a k určitému utlumení dochází i v pohybových aktivitách. V datech se velmi silně projevilo chybějící setkávání s přáteli a stesk po nich nebo také omezení rodinných návštěv. Tento osobní kontakt je nahrazen kontaktem zprostředkovaným. Senior je tedy odkázán na telefon, případně jiný prostředek, což mu kontakt částečně nahrazuje, nicméně přímý styk nahradit nemůže a ten je také velmi postrádán. Níže přikládáme dva úryvky, v nichž si lze všimnout seniorem projevující stesk po přátelích a zároveň využívání zprostředkovaného kontaktu, který v současnosti, z důvodu pandemické situace, nahradil z velké části setkávání osobní.

S2: „...s bývalými kolegy z práce, to jsme se vždycky o narozeninách sešli a šli jsme posedět, ale teď nechodíme, protože se to teď nedá jít nikde. Ale až se to zlepší, tak doufám, že se zase sejdem. Někdy si sice zavoláme, akorát, že se nemůžeme sejít no.“

S1: „...teď strašně chybí to, že se nemůžeme stýkat s těmi známými tolik, jak jsme byli zvyklí. To hodně chybí, takže věčně na tom telefonu.“

Se steskem po přátelích se přirozeně pojí také chybějící služby. Setkávání s přáteli a rodinou je propojeno s různými „sedánky“ na veřejnosti, jako jsou posezení v cukrárně či kavárně. A právě tyto služby jsou ve spojitosti se vzpomínkami na přátele postrádány, což dokládáme níže:

S3: „...*ted' tak moc nikoho nevidím, předtím, jak jsem šla třeba do města, tak občas jsem zavolala a šli jsme do cukrárny s holkami. Bohužel není včil kde.*“

S2: „...*občas mi chybí to, jak třeba dcera měla volno, tak jsme si zašli posedět na kafe, na zákusek a ted' jsou všechny cukrárny zavřené, tak si nikde nezajdeme.*“

Volný čas je tak v souvislosti s pandemickou situací, kdy je omezeno osobní setkávání a celkově utlumena společenská i kulturní aktivita, koncentrovaný převážně na domácí prostředí. Dokonce i pohybová aktivita jako tradiční procházka, může být ze strany seniora v návaznosti na určité nařízení utlumena. Tyto skutečnosti dokládáme následujícími úryvky:

S1: „...*sedíme doma. Jen obchod a návštěva lékaře, maximálně pošty, a jestli přijde dvakrát týdně někdo z vnuků nebo z těch našich dětí, ale jinak je to slabé, je to o ničem.*“

S4: „...*ty roušky, to mě štve, jak to musím všude nasazovat. A nejhorší to bylo loni, jak to začalo, a muselo se to nosit i venku. No tak kam potom chcete jít, když v té roušce se blbě dýchá a musíte ji mít i v přírodě.*“

V rámci subkategorie *Úpadek aktivit* jsme se soustředili převážně na omezení různých aktivit ve volném čase seniora vlivem pandemie. Subkategorie *Stabilní podoba VČ* naopak ukazuje, že k úpadku aktivit a celkovému omezení volného času seniora nemusí nutně dojít. Do popředí tak významně vystupuje způsob trávení volného času před pandemií, což přirozeně souvisí s životním stylem, prostředím a samozřejmě i osobností seniora. Senior naplňující volný čas převážně aktivitami, jejichž realizace není přerušena, nemusí ve volném čase nutně pociťovat výraznější omezení pandemií, což se v našich datech projevilo, a to oproti seniorovi zvyklému chodit do společnosti, navštěvovat divadla, pravidelně se stýkat s přáteli či trávit čas nakupováním. Mezi aktivitami, jež tvoří stabilní jádro volného času seniora, a jsou tedy realizované i v současné době pandemie, můžeme na základě analýzy zařadit různé pohybové aktivity jako tradiční procházky, výlety či jízdu na kole. Níže uvádíme výstižný úryvek z rozhovoru reagující na pandemickou situaci a její zásah do trávení volného času, které zůstalo víceméně stabilní a v podstatě se pro informanta nezměnilo.

S2: „*Pořád chodíme na procházky, to můžeme. Ani mi nic moc nechybí, hodně času jsem trávila i předtím doma, na procházkách a jezdili jsme na kole a to se nijak ted' nezměnilo a*

dělám to pořád stejně, takže v tom ani nevnímám, že by nějaká pandemie byla... Ani jsme se moc neseškávali s přáteli, protože nikdy jsme moc přátel neměli.“

Subkategorie *Odras pandemie na psychice seniora* je velmi významná tím, že ukazuje, jak nepříjemná okolnost jakou je pandemie, zasahuje psychiku seniora a přirozeně se tak promítá i do jeho volného času. Pandemická situace vede u seniora ke strachu. Tento strach můžeme rozlišit ve dvou rovinách. Na jedné straně se jedná o obavy z možné nákazy, které brání seniorovi v realizaci některých aktivit. V důsledku těchto obav dochází také k větší koncentraci na domácí prostředí, a tento strach se tak stává určitou překážkou. Zjištění dokládáme následujícím úryvkem:

S3: *„Člověk sedí doma a kyne a kyne. Vždyť toho pohybu nemám no, tak kde včil chodit zase... Já jsem ráda, že už jsem měla ten covid, ale můžu ho dostat zase. Člověk se bojí, no tak ještě taky chci požit...už bych to nechtěla chytit, bo jak to slyším, tak nechodím moc teď nikam.“*

Na druhé straně je to strach z vývoje situace a celkově z budoucnosti jako jsou obavy z nejistého cestování, ale také například strach z ekonomických důsledků pandemie. Právě ekonomická stránka může určitě ovlivnit i trávení volného času. Dále je to však také strach z možných budoucích nařízení, které by mohly nepříznivě ovlivnit některé dosud možné aktivity. To můžeme vidět v úryvku níže, kde jsou informantem projeveny konkrétně obavy z možného nařízení nošení roušek při pobytu venku (nutno podotknout, že v době realizace rozhovorů toto nařízení nebylo), což by z hlediska volného času nepříjemně ovlivnilo například procházky.

S4: *„Teď naštěstí tu roušku nemusím mít venku, ale to vidíte v té televizi, jak se to pořád zhoršuje, tak beztak nám to zase nařídí.“*

Kromě strachu následkem pandemie jde však také o celkovou psychickou nepohodu a smutek seniora. Objevuje se až zoufalství z této přetrvávající situace, vnímaná bezmoc projevující se uvědomovanou nemožností situaci změnit a v návaznosti na to vše pak přání „zrušit koronu“ (S1), aby se vše vrátilo nejlépe do původního stavu. Celkovou psychickou nepohodu seniora v době pandemie pěkně ilustruje následující úryvek, kterým uzavíráme interpretaci subkategorie *Odras pandemie na psychice seniora*.

S1: *„Jsem z toho dost nervózní, špatná, špatně spím. Takový všudypřítomný strach, to je takové hodně nepříjemné, musím říct. Už jsem uvažovala, že půjdu a koupím si nějaký hormon štěstí, ať mi prodají něco na hlavičku. Snažím se na to nemyslet, ale to nejde. To je tak všude a nelepší se to, není před námi žádné světlo, žádný konec.“*

V rámci kategorie *Zásah pandemie do VČ seniora* a jejích dílčích subkategorií *Úpadek aktivit* a *Stabilní podoba VČ* reprezentující zásah této významné okolnosti do podoby volného času seniora můžeme shrnout, že je volný čas seniora touto okolností více či méně ovlivněn. Na jedné straně došlo vlivem této skutečnosti k omezení a především k dočasnému ukončení určitých aktivit, především společenských a kulturních. Na druhé straně mnoho aktivit, jako jsou pohybové aktivity či aktivity v domácím prostředí, pandemie neomezila a volný čas seniora naplňovaný převážně aktivitami, jichž se omezení nedotkla, má víceméně stabilní podobu. Trávení volného času před pandemií má tak v této souvislosti velký význam. Přetrvávající pandemická situace také výrazně zasáhla psychickou stránku seniora. Jedná se především o celkovou psychickou nepohodu, strach z neisté budoucnosti a z onemocnění, čímž je také utlumena seniorova aktivita ve volném čase.

4.6.5 Odras životního stylu ve VČ seniora

Kategorie *Odras životního stylu ve VČ seniora*, jež se nám na základě analýzy vykrystalizovala, reprezentuje důležitost životního stylu seniora při trávení volného času. Rozlišit můžeme především dvě základní dimenze, aktivnější a pasivnější životní styl. Důležitá je samozřejmě osobnost samotného jedince, která životní styl významně ovlivňuje, ale také další faktory (o životním stylu jsme pojednali podrobněji v teoretické části práce). V rozhovorech se seniory jsme objevili jak aktivní životní styl, tak tendenci k pasivitě. Aktivní životní styl se u našich informantů projevil především vnitřním nastavením k aktivitě, projevující se hlavně vyhledáváním pohybu, jehož potřebu senior pociťuje, a to i v souvislosti s aktivitou, na kterou byl zvyklý v předchozí etapě. Tyto analyzované skutečnosti dokládáme několika úryvky:

S1: „*Mě to ubíjí, já nemůžu jen sedět...*“

S2: „*Víte, já jsem zvyklá pořád chodit a celý život jsem tak byla zvyklá na nohách a nemůžu jenom sedět...*“

S4: „*Tak já jsem nikdy neseseděl doma jenom a byl jsem zvyklý buď na tom kole, nebo pěšky, a tak to mám pořád. Já stejně dlouho neposedím, to jediné musí být škaredě venku, abych seděl doma.*“

Aktivita je spojena také se snahou vyhnout se stereotypu ve prospěch pestrosti a akce v životě, což můžeme ilustrovat příloženým úryvkem níže:

S1: „...dlouho na jednom místě nevydržím, mám ráda, když se kolem mě něco děje. Nejhorší je ubíjející ten stereotyp takový.“

Aktivita se však odvíjí také od pozitivního přístupu seniora ke svým zdravotním problémům, kdy se senior těmito problémy nenechává zcela omezovat. Bere na ně ohled, ale nenechává a nechce se jimi strhnout. Zároveň můžeme říct, že dochází k přijetí důsledků stárnutí ve smyslu přijetí zdravotních problémů, které přicházejí. Aktivita tak pokračuje v rozsahu, který je daný zdravotním stavem seniora, případně se projevuje snaha najít alternativní možnost, tedy nahradit jednu aktivitu jinou. Tato zjištění doplňujeme následujícími úryvky:

S2: „Tak já se snažím dělat všechno, co můžu. Pan doktor mě sice vždycky upozorňuje, že se mám šetřit, když mám osteoporózu... Snažím se na sebe dávat pozor, ale hýbat se musím a omezovat se nechci... Nic si nepřipouštím, žádné nemoci, že něco mi prostě je a nejsem takový člověk, který by naříkal. A jasně, že když člověku přibývají roky, tak už ho bude pořád něco bolet a nemůžu kňučet, sedět jenom na zadku a stěžovat si. Musím se pohybovat...“

S2: „...když něco nemůžu dělat, třeba to pletení teď už, tak zase dělám jiné věci. Něco třeba upeču...“

Na druhé straně stojí pasivnější životní styl, taktéž vyskytující se v našich datech. Senior je v tomto případě méně aktivní, nevyhledává aktivity a celkově nevyužívá možnosti, které mu volný čas nabízí. Velká spojitost je zde se zdravotním stavem seniora, který může bránit v realizaci některých aktivit, o čemž jsme podrobně pojednali v rámci překážek ve volném čase seniora. V souvislosti s tím tak může dojít až k rezignaci na různé aktivity a nevyhledávání jiných aktivit. Do popředí vystupuje ještě jedna důležitá skutečnost, a tou je osamocení seniora, které také může přispívat k jeho pasivitě. Tendenci k pasivitě i v souvislosti se samotou seniora můžeme ilustrovat přiloženým úryvkem:

S3: „Vždyť já tu sem sama a nemám co. Uvařím si třeba na tři dny, poklidím cosi a na ty moje seriály se podívám.“

Volný čas je tedy v případě, že žije senior v partnerském vztahu značně vázán právě na partnera. Mnoho volnočasových aktivit je realizovaných společně a zároveň partner může k některým aktivitám přímo motivovat, na což upozorníme ještě v rámci následující podkapitoly. Pokud tedy senior žije sám, může to vést k jeho větší pasivitě ve volném čase.

4.6.6 Vliv prostředí na VČ seniora

Další kategorií, jež se nám na základě analýzy vykrystalizovala, je *Vliv prostředí na VČ seniora*. Prostředí, v němž senior žije, a které jej obklopuje, se ukázalo jako velmi významný faktor zasahující do podoby jeho volného času. Jako důležité se jeví jednak místo, kde senior žije, a jednak také jeho partner, pokud žije v partnerském či manželském vztahu. Právě partnera můžeme na základě analýzy považovat za významný prvek prostředí seniora, přirozeně ovlivňující jeho trávení volného času. V souvislosti s tím jsme rozlišili dvě subkategorie, a to *Podmínky dané bydlištěm* a *Partner jako zásadní činitel*.

U informantů se jako zásadní ve vztahu k jejich volnému času projevil obytný prostor, což reprezentuje subkategorie *Podmínky dané bydlištěm*. Zda senior žije v panelovém bytě nebo v domě se zahradou je významné z důvodu možností, které mu tento prostor nabízí. Senior žijící v domě má při trávení volného času jiné možnosti, jako je například práce na zahradě, které se může kdykoliv věnovat. To panelový byt neposkytuje a samotným seniorem je tato „nevýhoda“ vnímána. Zároveň se objevuje i skutečnost, kdy senior žijící v bytě vlastní chatu se zahradou. V návaznosti na to se však objevují problémy spojené s místem bydliště, což pěkně dokládá následující úryvek, v němž si lze povšimnout problémů, které může způsobit prosté parkování u panelového domu a stát se tak závažným omezujícím faktorem při naplňování volného času.

S1: „*My máme fakt štěstí, že máme aspoň tu zahrádku, ale kdo má dům tak to má lepší, může toho víc dělat. My, i když tu zahrádku nemáme tak daleko, musíme si sednout do auta, zajet tam... A zase pak strach, že jak se vrátíme, tak u paneláku nezaparkujeme. Takže to je blbě s tím, to nám dost komplikuje život.*“

Jak už jsme naznačili v úvodu této podkapitoly, významným prvkem prostředí seniora, jež ovlivňuje jeho volný čas, je partner. Ten je s ním v každodenním kontaktu a přirozeně tedy značnou část volného času tráví společně. Nejen, že se projevuje tato vázanost na partnera, kdy je volný čas z velké části tráven s ním, ale samotný partner se v určitých případech stává také iniciátorem určité aktivity a lze jej tak považovat za faktor vnější motivace. Subkategorie *Partner jako zásadní činitel* je tak spojena s kategorií *Motivace seniora ve VČ*. Iniciativu partnera při trávení volného času seniora můžeme doložit úryvkem níže:

S2: „*Manžel vždycky vymyslí nějakou trasu a pokaždé jdeme jinudy, abychom nechodili pořád stejně.*“

Vázanost seniora na partnera se ukazuje nejen ve smyslu společného trávení volného času, ale také se projevuje ohled na zdravotní stav partnera. Zdravotní problémy jednoho pak

vedou k omezení společných aktivit, jako je tomu v následujícím úryvku z rozhovoru vypovídajícím o ukončeném cestování do zahraničí z důvodu zdravotních potíží partnera.

S4: „...manželka má problémy se srdcem a s nohama, tak taky kvůli tomu. No a to moře už jsme stejně viděli tolikrát...“

V rámci kategorie *Vliv prostředí na VČ seniora* můžeme shrnout, že je volný čas seniora výrazně ovlivněn prostředím, které jej obklopuje. Nejen, že je trávení volného času seniora ovlivněno místem, kde žije, ale také jej ovlivňuje partner, který je důležitým činitelem patřícím do prostředí seniora. Mnoho volnočasových aktivit realizují partneři společně a někdy může být i samotný partner motivačním činitelem při naplňování volného času.

4.6.7 Smysl VČ pro seniora

Dostáváme se k důležité kategorii s názvem *Smysl VČ pro seniora*. Nejde tedy jen o náplň volného času, či co do něj vstupuje, ale především jde o to, co pro samotného seniora volný čas znamená, případně jakou má pro něj hodnotu a jak s ním nakládá. Jak senior vnímá volný čas, je tedy významné i pro jeho následné naplňování.

Jak senior vnímá volný čas a co pro něj volný čas znamená, značně souvisí s odchodem do důchodu, který je důležitým mezníkem v jeho životě. Dochází k výrazné změně struktury dne, jelikož je senior zbaven pracovních povinností, v případě, že si však v důchodu ještě nepřivydělává. Tento významný milník přirozeně souvisí s volným časem, jak jsme objasnili i v teoretické části této práce. Senior disponuje množstvím volného času, což jsme zaznamenali také u našich informantů zdůrazňujících příbytek volného času po vstupu do důchodu, jejich slovy: „*Toho času v tom důchodu je teď daleko víc.*“ (S2) „...*vždyť já toho času mám tolik...*“ (S3) K volnému času, který má senior k dispozici, i v souvislosti s tím, jak jej vnímá, nějak přistupuje. Ve spojitosti s tím se nám na základě analýzy vykryštovaly dvě dílčí subkategorie reprezentující, co pro seniora volný čas znamená. Jedná se o subkategorie *Pánem svého času* a *(Ne)využitý VČ*.

V rámci subkategorie *Pánem svého času* je volný čas vnímán informanty jako čas, se kterým mohou nakládat zcela podle sebe, a zároveň jim z tohoto času není ubíráno pracovní činností vykonávanou v předchozí etapě. Volný čas tedy představuje pro seniora prostor volnosti a svobody, který si může užívat, aniž by musel spěchat. V důsledku úbytku povinností dochází k určitému zklidnění a zpomalení a volný čas je pro seniora časem pro koníčky a jiné oblíbené aktivity, kterým se dříve nemohl tolik věnovat. Senior již není tlačенý pracovními

povinnostmi, kterými se „musí“ zabývat, ale naopak se „může“ zabývat čím chce, je pánem svého času. Tato zjištění dokládáme úryvkem níže:

S2: *„Něco třeba upeču, pečení mě vždycky bavilo a teď na to mám už i více času... můžu dělat, co já chci a jít kde chci. Nemusím spěchat a chodit do práce. Hlavně nemusím spěchat a myslet na to, že za chvíli musím jít tam neb tam, a že musím něco udělat. Prostě sem ráda, že mám volno, a že nemusím něco rychle dělat.“*

Volný čas je však vnímán nejen jako prostor pro koníčky, ale také jako prostor, v němž má senior čas na odpočinek od každodenních povinností, čímž může být například zajištění chodu domácnosti. Tento odpočinek pak může být jak pasivní, a to formou relaxace, tak aktivní prostřednictvím sportu či jiné pohybové aktivity. Vnímání volného času jako prostoru pro odpočinek a prostoru ohromné volnosti a svobody lze postřehnout v následujících slovech jednoho z informantů:

S2: *„Když chci, můžu si odpočinout nebo si sednout na zahradu na sluníčko a užívat si toho všeho.“*

Zatímco v rámci subkategorie *Pánem svého času* znamená volný čas pro seniora prostor, který může naplňovat dle libosti svými koníčky a jinými aktivitami, a to aniž by mu jej ubíraly pracovní povinnosti, v rámci subkategorie *(Ne)využitý VČ* ztrácí tento prostor pro seniora hodnotu. Velká spojitost je zde s již zmíněným množstvím volného času, kterým po odchodu do důchodu senior disponuje. Tím, že je senior v důsledku odchodu do penze zbaven pracovních povinností, disponuje najednou ohromným množstvím volného času a ten pro něj může ztratit hodnotu, zvláště v případě, že není schopen tento vzniklý prostor efektivně zaplnit. Senior se dle našich dat potýká dokonce až s nadbytkem volného času a tento smysluplně nevyužívá. Dochází tedy k tomu, co můžeme označit slovy jednoho z informantů jako *„zabíjení času“* (S1) či jeho *„promrhávání“* (S1). Volný čas v tomto případě nepřináší seniorovi takovou radost jako v předchozích etapách, naopak bývá zaplňován bez radosti a svým způsobem se tak v určitých případech jedná o pouhé *„přežívání“* volného času. Níže dokládáme některé úryvky:

S1: *„Dokud jste mladý, tak volný čas je pro vás strašně důležitá věc, protože ho je málo, ale teď už v tom věku toho času máme hodně. Takže chvíli luštím křížovku, chvíli čtu, dívám se na televizi nebo zajdu nakoupit. Je to takové trošku už jakoby zabíjení času.“*

S3: *„...vždyť já toho času mám tolik a nemám co dělat už. Tak aspoň tu televizi a ty ptáčky si s nimi můžu povídat.“*

Promrhávání či neadekvátní využívání volného času, jak lze vidět v předchozích citátech, má značnou souvislost s již zmíněným množstvím volného času, ale záleží i na dalších faktorech. Důležité jsou volnočasové aktivity, kterým se senior věnoval před odchodem do důchodu, ale také jeho celkový přístup k volnému času. To samozřejmě souvisí s jeho osobností, zdravotním stavem či jinými okolnostmi a také životním stylem. Na základě toho je pak přístup seniora aktivnější nebo naopak pasivnější bez vyhledávání nových a smysluplných aktivit. Volný čas je tak sice seniorem nějak využíván, avšak neefektivně. Je tedy svým způsobem promrhaný, proto také název subkategorie *(Ne)využitý VČ*.

4.6.8 Sociální a psychický přínos VČ aktivit

Aktivity, kterými senior vyplňuje volný čas, něco přinášejí a příznivě tak působí na jeho osobnost. Při analýze rozhovorů jsme zaznamenali přínos především v psychické a sociální rovině, což nás vedlo ke kategorii s příznačným názvem *Sociální a psychický přínos VČ aktivit*. Určitě můžeme říct, že je tento přínos mnohem širší a netýká se pouze jmenovaných rovin, ale například také zdravotní, a to ve smyslu pozitivního vlivu volnočasových aktivit na zdravotní stav jedince. To ostatně souvisí s již objasněnou touhou být zdravý jako motivačním faktorem ve volném čase seniora, které jsme se věnovali v jedné z předchozích podkapitol. Pokud tedy seniora ve volném čase motivuje dobrý zdravotní stav a na základě toho realizuje pohybové aktivity, tak můžeme říct, že tyto aktivity jeho zdravotnímu stavu přispívají. My se však následně zaměříme na sociální a psychický přínos, který v datech výrazně vystoupal v souvislosti s informanty vnímanou důležitostí setkávání s přáteli a jiných aktivit pro psychickou a sociální rovinu. Sociální rovina se týká významu kontaktů pro seniora, psychická určitého uspokojení, doplnění energie či rozptýlení aktivitami ve volném čase.

Kontakt s přáteli má důležitý komunikační význam. Nejen, že během této interakce dochází ke vzájemnému sdělování myšlenek, ale na základě získaných dat se jako významné pro seniora ukázalo sdílení problémů s vrstevníky, což je také jednou z důležitých funkcí mezilidské komunikace. Vrstevníci, kteří se potýkají s podobnými problémy, jsou z hlediska sdílení problémů těmi nejdůležitějšími. Níže přikládáme úryvek z rozhovoru, v němž jsme ze strany informanta analyzovali zdůrazněnou důležitost kontaktu s vrstevníky, a to pro možnost svěřit se, kterou právě tento kontakt nabízí.

S1: „...když se sejdu s tou kamarádkou, kterou znám od školky a popovídáme si spolu. To je pro mě hodně důležitý ten kontakt s mými vrstevníky... Protože zase nikdo vás tak nepochopí jako váš vrstevník, který žije ve stejné době, má podobné problémy a tak dále.“

Pro seniora má však důležitý význam také kontakt s mladými. Ti pro něj mohou na základě našich dat představovat zdroj načerpání pozitivní energie, čímž se dostáváme k psychické rovině přínosu volnočasových aktivit pro seniora, ale také mohou být zdrojem učení. Viditelně tak vystupuje mezigenerační význam při setkávání s dětmi a mladými lidmi. Pro ilustraci přikládáme následující úryvek:

S1: „*Víte co, pro staré lidi je strašně důležité se stýkat s mladými lidmi, protože to vás jednak nabíjí a jednak zase se přiučíte ty jejich nové věci.*“

Energii dodávají seniorovi i další aktivity ve volném čase. V našich datech to byla dovolená, která jej nabíjí a přispívá tím k jeho psychické pohodě. V konkrétním případě níže, můžeme říct, je energie z cestování spojena s „útekem“ před zimou, což má souvislost také s ročním obdobím jako omezujícím faktorem ve volném čase seniora.

S1: „*Když jsme byli na tom Mauriciu ještě, tak my jsme si i tak zkracovali zimu, to vás strašně nabíjí to slunce a pak ten další měsíc, když se vrátíte, jste tak nabití, že ten měsíc, zbytek března prožijete úplně v pohodě.*“

V rámci interpretace kategorie *Sociální a psychický přínos VČ aktivit* jsme uvedli význam volnočasových aktivit pro sociální a psychickou rovinu seniora, jež se nám v datech výrazně vykristalizovaly. Setkávání s přáteli, kontakt s dětmi a mládeží, ale také cestování a jiné aktivity mají komunikační význam, jsou důležité pro rozptýlení, psychické uspokojení a načerpání energie.

4.6.9 Možnosti VČ dané dobou

Kategorie s názvem *Možnosti VČ dané dobou* je specifická tím, že ohraničuje všechny ostatní kategorie, jelikož značí určitou proměnu doby a s ní spojené volnočasové možnosti seniora. Jedná se tak o širší kontext trávení volného času, které je tak jako jiné skutečnosti zasazené do určité doby, jež sebou nese určitý vývoj v různých oblastech. Významný je především technologický vývoj promítající se přirozeně i do volného času seniora. Například televize nabízí spoustu možností, senior u ní může trávit svůj čas a rozvíjet své zájmy při sledování nejrůznějších dokumentů či pořadů. Technologický vývoj ve vztahu k volnému času seniora můžeme postřehnout v následujícím úryvku:

S1: „*Nejradši se dívám na interiéry, zařizování bytu, stavby takových těch výjimečných domů po celém světě. Tím že máme satelit, tak máme plno takových různých pořadů.*“

Při analýze dat jsme však objevili další souvislost mezi volným časem a proměnou doby. Nejde pouze o zmíněný technologický vývoj či vývoj v jiné oblasti, ale také o politický režim a možnosti, které v oblasti volného času nabízí. Ve srovnání s minulým režimem se tak jedná především o větší svobodu a volnost, důležité z hlediska trávení volného času například pro cestování, což dokládáme následujícím úryvkem:

S1: „...jsem ráda, že jsem zažila část života za komunistů a část života tak... Nemohla bych říct, že některá doba byla ideální, ani jedna nebyla ideální. Kdyby šlo z každé doby vybrat to dobré, bylo by to nejlepší. Ale zase třeba za komunistů bychom tolik nemohli procestovat...“

Doba, do které se člověk narodí, a v níž vyrůstá, přirozeně ovlivňuje jeho život. Každá doba něco přináší, velký význam má především technologický vývoj zasahující dnes snad již všechny oblasti života a poznamenávající všechny generace. Avšak generace současných teenagerů se do doby digitálních technologií narodila, kdežto naše babičky vývoj technologií poznamenal v průběhu života. To vše se promítá i do hodnot a názorů na různé skutečnosti a také do způsobu trávení volného času. Objevit se tak může mezigenerační propast vzniklá důsledkem vývoje doby, kdy dítě a senior pochází tzv. z rozličných světů. Při analýze rozhovorů jsme tuto skutečnost objevili, proto přikládáme úryvek, v němž si lze této mezigenerační propasti, jak jsme to nazvali, všimnout.

S1: „...těm dětem nemáš co dát, protože oni žijou v jiném světě, my jsme žili v úplně jiném světě a oni teď mají úplně jiný svět. Jiné zájmy už, a taky jich člověk už tak hned nezaujme. Oni si sice rádi poslechnou, co bylo dřív, a jak to bylo, ale už je to jiné. Oni ani nečtou.“

V této podkapitole jsme představili poslední kategorii s názvem *Možnosti VČ dané dobou* reprezentující proměnu možností, které na základě našich dat přináší vývoj doby do volného času seniora. Vývoj technologií, politický režim, to vše ovlivňuje život seniora a přirozeně tak i podobu jeho volného času.

4.7 Shrnutí výsledků

Na základě analýzy dat získaných metodou polostrukturovaného rozhovoru, realizovaného se seniory, se nám vykristalizovalo několik kategorií a subkategorií, jejichž obsahem můžeme odpovědět na výzkumné otázky, které jsme si stanovili. Jednotlivé kategorie a subkategorie, jež jsme v práci interpretovali, reprezentují trávení volného času seniora a význam v jeho životě. Dále faktory, které volný čas seniora, na základě našich dat, významně

ovlivňují včetně motivace a překážek, ale také co pro samotného seniora volný čas znamená. V rámci interpretace dat jsme podrobně objasnili tyto kategorie a subkategorie:

- Volnočasové aktivity seniora
- Motivace seniora ve VČ
 - Zájem
 - Být zdravý
- Překážky ve VČ seniora
 - Zdravotní stav jako brzda
 - Utlumení strachem
 - Ohled na finance
 - Omezení roční dobou
- Zásah pandemie do VČ seniora
 - Úpadek aktivit
 - Stabilní podoba VČ
 - Odraz pandemie na psychice seniora
- Odraz životního stylu ve VČ seniora
- Vliv prostředí na VČ seniora
 - Podmínky dané bydlištěm
 - Partner jako zásadní činitel
- Sociální a psychický přínos VČ aktivit
- Smysl VČ pro seniora
 - Pánem svého času
 - (Ne)využitý volný čas
- Možnosti VČ dané dobou

S pomocí těchto kategorií a subkategorií můžeme tedy níže odpovědět na výzkumné otázky. V rámci výzkumného šetření jsme se snažili nalézt odpověď na tuto hlavní výzkumnou otázku:

- Jak tráví senior volný čas a jaký pro něj má význam?

Dále jsme hledali odpověď na tyto dílčí výzkumné otázky:

- Co motivuje seniora při trávení volného času?
- Jaké překážky brání seniorovi při naplňování volného času?
- Co pro seniora znamená volný čas?

Jak tráví senior volný čas a jaký pro něj má význam?

Způsob, jakým senior naplňuje volný čas, včetně konkrétních aktivit, a význam volného času v životě seniora reprezentují konkrétně kategorie: *Volnočasové aktivity seniora*, *Odras životního stylu ve VČ seniora*, *Vliv prostředí na VČ seniora* a *Sociální a psychický přínos VČ aktivit*. Můžeme shrnout, že trávení volného času je u seniora aktivní i pasivní. Volný čas informantů je naplňován různými typy aktivit, ať už v prostředí domova, tak také mimo jejich obytný prostor. Z hlediska konkrétních aktivit jsme v datech našli pohybové a sportovní aktivity, kulturní a společenské aktivity, aktivity s rodinou a různé aktivity situované v domácím prostředí.

Mezi pohybovými a sportovními aktivitami, kterými senior naplňuje volný čas, jsme objevili procházky do města, do přírody či se psem, dále také výlety, jízdu na kole i domácí cvičení. Tyto aktivity jsou tedy realizované nejen ve venkovním prostředí, ale i doma. V rámci pohybových aktivit jsme zaznamenali také vazbu na partnera, a tyto aktivity jsou tak mnohdy realizované společně. Dalšími aktivitami ve volném čase seniora, které jsme v rozhovorech objevili, jsou kulturní a společenské aktivity, konkrétně se jedná o scházení s přáteli a návštěvy divadla či kina. Kulturními aktivitami bývá volný čas dle informantů naplňován sice málo, avšak pravidelně a zastavila je až pandemie, kterou byly v současnosti tyto aktivity značně omezeny. Přesto jsme je v datech zaznamenali v souvislosti s jejich postrádáním ze strany informantů. Významnou součástí volného času seniora tvoří také volnočasové aktivity s rodinou. Z hlediska trávení volného času s dětmi, vnoučaty a širší rodinou se jedná o rodinné výlety či rodinné návštěvy. Objevili jsme však také úbytek volného času tráveného především s vnoučaty, který je dán zvyšujícím se věkem vnoučat či jejich postupným osamostatňováním, což vede až k pocitům osamění u seniora. Volnočasové aktivity s rodinou, společenské a kulturní aktivity i pohybové a sportovní aktivity jsou realizovány především mimo obytný prostor seniora. Zaznamenali jsme však také aktivity koncentrované v prostředí domova, mezi které můžeme zařadit ruční práce, četbu a především sledování televize. U televize tráví senior volný čas při sledování naučných pořadů a dokumentů, ale také ji využívá jako prostředek odpočinku po náročném dni či pro psychické uspokojení.

Při analýze dat jsme v rámci volného času seniora objevili také tzv. polovolný čas, který se vyskytuje v případě, kdy senior například pracuje na zahradě nebo provádí úpravy bytu. V obou případech se jedná o aktivity částečně nutné, na druhou stranu však realizované pro radost a jako koníček.

Trávení volného času seniora, jeho naplňování konkrétními aktivitami a především zda senior naplňuje volný čas aktivně, souvisí také s jeho životním stylem. U informantů jsme našli jak aktivní, tak i pasivnější životní styl. Aktivita se ve volném čase seniora odvíjí od jeho vnitřní potřeby k aktivitě, jakéhosi vnitřního nastavení k pohybu. Také však od předchozí životní etapy, v níž byl senior na aktivitu zvyklý a pasivita je pro něj nepředstavitelná. Při pasivním životním stylu naopak senior aktivity nevyhledává a uchyluje se například ke sledování televize. Velká spjitost je zde i se samotou seniora, která jeho pasivitu může prohloubit.

Na základě analýzy můžeme také říct, že se významně jeví prostředí, které seniora obklopuje a určitým způsobem ovlivňuje i jeho trávení volného času. Bydlení v domě se zahradou poskytuje seniorovi jiné možnosti, než je tomu u seniora žijícího v bytě, který tyto možnosti, jako je především trávení volného času na zahradě, postrádá. Do prostředí seniora však můžeme zařadit také jeho partnera, v případě že žije v partnerském vztahu. V datech jsme objevili vázanost volného času seniora na jeho partnera, a některé volnočasové aktivity tak přirozeně realizují partneři společně. Partner však může být na základě našich dat také iniciátorem určité aktivity, a tedy důležitým motivačním činitelem, což je významné i z hlediska aktivizace.

Aktivity, kterými senior naplňuje volný čas, mají důležitý význam pro jeho osobnost. Při analýze rozhovorů jsme našli významný přínos volnočasových aktivit pro sociální a psychickou rovinu seniora, a to v souvislosti se scházením s přáteli a dalšími aktivitami. Kontakt s přáteli, zejména s vrstevníky, se pro seniora jeví velmi důležitý, a to z důvodu možnosti vzájemného sdílení problémů. Významný je pro něj však také kontakt s mladými a dětmi, kteří pro něj představují zdroj energie, stávají se prostředkem rozptýlení, ale také se od nich může něco naučit. Z hlediska sociální roviny se tak jedná o komunikační význam a z hlediska psychické jde o doplnění energie a psychické uspokojení z aktivit ve volném čase. Přínos volnočasových aktivit však můžeme na základě našich dat nalézt i v rovině zdravotní, a to v rámci pohybových aktivit, kterými senior udržuje svou kondici. A dále také v rovině vzdělávací, například při sledování dokumentů v televizi.

Co motivuje seniora při trávení volného času?

Ve volném čase seniora jsme objevili několik motivačních faktorů jako je touha *být zdravý* či *zájem* seniora reprezentované stejnojmennými subkategoriemi. Právě touha být zdravý, kterou je senior ve volném čase poháněn při různých pohybových aktivitách, je velmi

významným zjištěním. Realizovány jsou tak seniorem různé procházky, ale také domácí cvičení, a to pro udržení si fyzické kondice a zachování si příznivého zdravotního stavu. To vše za účelem aktivního a dlouhého života. Druhým významným faktorem je samotný zájem seniora o určitou aktivitu. Objevili jsme tak například zájem o ruční práce, které jsou však značně omezeny důsledkem zdravotních problémů seniora. Dále jsou to i poznávací zájmy související s cestováním seniora, ale také vedoucí seniora ke sledování naučných pořadů či k četbě cestopisných a jiných knih.

K některým aktivitám ve volném čase seniora dochází také z nudy, jako je sledování televize, a to v případě kdy senior nemá jinou smysluplnější aktivitu, které by se věnoval ani takovou nevyhledává. Motivační může být pro seniora také nový impulz, který se objeví v jeho životě. V našich datech bylo tímto impulzem pořízení psa, které vedlo seniora k procházkám, což můžeme označit jako významný aktivizující prvek.

Jaké překážky brání seniorovi při naplňování volného času?

Ve volném čase seniora jsme našli několik překážek, které mu znemožňují naplňovat volný čas podle jeho představ. Ty jsou reprezentovány konkrétně subkategoriemi *Zdravotní stav jako brzda*, *Utlumení strachem*, *Ohled na finance*, *Omezení roční dobou*, a to v rámci kategorie *Překážky ve VČ seniora*. Jednou ze zásadních překážek je zdravotní stav, který byl ze strany informantů vnímán jako velmi omezující faktor. Zdravotní problémy seniora v určitých aktivitách utlumují nebo v důsledku nich dochází až k jejich ukončení. Jedná se tak o určité „příbrždění“ zdravotním stavem při trávení volného času. Další překážkou, jíž jsme v datech analyzovali, je strach seniora, který tlumí jeho aktivitu. Strach je spojený se zmíněným zdravotním stavem a k utlumení určité aktivity dochází vlivem obav z možných zdravotních problémů, které by mohly nastat právě i v souvislosti se zvyšujícím se věkem. Zdravotní stav, zvyšující se věk a strach jsou tak významně propojeny.

Omezujícím faktorem při trávení volného času seniora jsou také finance. Ty sice nejsou ze strany informantů vnímány přímo jako překážka, nicméně je na ně brán ve volném čase ohled. Určitou překážkou je také roční doba, jelikož i ta svým způsobem seniora ve volném čase omezuje. V souvislosti s tím, že jsme rozhovory realizovali v zimě, se toto omezení projevilo v rámci venkovních pohybových aktivit. Volný čas je důsledkem toho více koncentrován do domácího prostředí, jelikož senior musí čekat, až bude jaro a bude moci realizovat to, co nyní nemůže, například trávit čas na zahradě.

Významnou okolností, která více či méně ovlivnila volný čas seniora, je pandemická situace, s kterou se aktuálně potýkáme. Zásah této významné okolnosti do podoby volného času seniora reprezentují subkategorie *Úpadek aktivit* a *Stabilní podoba VČ*, a to v rámci kategorie *Zásah pandemie do VČ seniora*. Na základě analýzy můžeme pandemii považovat za jednu z překážek ve volném čase, a to z důvodu omezení a zastavení určitých aktivit, ke kterým u seniora v důsledku této okolnosti došlo. V rozhovorech se ze strany informantů projevilo především chybějící scházení s přáteli, ale také postrádání kulturních i rodinných aktivit, které byly omezeny. Tento úbytek aktivit je tak výrazným zásahem do trávení volného času seniora, jež je v návaznosti na to více situované do domácího prostředí. Na druhé straně však mnoho volnočasových aktivit omezeno nebylo a u informantů, jejichž aktivity pandemie nezasáhla, má volný čas víceméně stabilní podobu. To se týká především pohybových aktivit, jako jsou procházky či výlety, nebo také aktivit v domácím prostředí. Můžeme tedy říct, že způsob, jakým senior trávil volný čas před pandemií, má důležitý význam.

Co pro seniora znamená volný čas?

To jak senior vnímá svůj volný čas a co pro něj vůbec znamená, značně souvisí s jeho odchodem do důchodu. Jak se ukázalo i na základě našich dat, senior se po odchodu do důchodu potýká s velkým množstvím volného času, které má najednou k dispozici a je zcela na něm, jak jej naplní. Volný čas, kterým senior disponuje, nějak vnímá a na základě toho i k němu přistupuje a určitým způsobem jej naplňuje. V datech jsme rozlišili dva různé přístupy seniorů k volnému času reprezentované subkategoriemi *Pánem svého času* a *(Ne)využitý VČ*. V rámci prvního je volný čas vnímán jako prostor svobody a volnosti, ale také představuje zklidnění a zpomalení, proti předchozímu hektickému životu. Volný čas je pro seniora prostorem, který může naplnit podle svých představ, podle toho co má rád. Může realizovat své koníčky, dělat věci, na které dříve neměl čas, ale také odpočívat. Je to zcela na něm, on je pánem svého času. V rámci druhého přístupu ztrácí volný čas pro seniora hodnotu. Množství volného času, které v důsledku odchodu do penze senior má, nenaplňuje smysluplně. Dochází až k „zabíjení“ či „promrhávání“ volného času, kdy je volný čas sice určitým způsobem naplňován, avšak bez radosti a neefektivně.

4.8 Diskuze

Oblast volného času seniorů, na kterou jsme se v práci zaměřili, byla předmětem zájmu také jiných výzkumů. V této podkapitole tedy porovnáváme zjištění z našeho výzkumného šetření s výsledky jiných výzkumů orientovaných na volný čas seniorů, které jsme představili

v teoretické části této práce. V rámci našeho výzkumného šetření jsme se snažili popsat trávení volného času seniora, objasnit motivaci seniora ve volném čase a odhalit překážky bránící mu v naplňování volného času, ale také co pro něj volný čas znamená.

Způsobu trávení volného času u seniorů se věnovali také Janiš a Skopalová (2016). Ti se v rámci svého výzkumu s využitím nestrukturovaných rozhovorů a dotazníků zaměřili na seniory v domácím prostředí i pobytovém zařízení. Podobně jako v našem výzkumu zjistili, že je volný čas naplňován různorodými aktivitami a ty jsou realizovány jak v prostředí domova, tak především mimo něj. Autoři také zjistili preferenci neorganizovaných vzdělávacích aktivit, jako jsou výlety s předem stanoveným cílem, naučné pořady či filmy. V našem šetření jsme tyto aktivity také objevili, avšak u výletů se jedná spíše o rodinné výlety, nikoliv se vzdělávacím podtextem.

Janiš a Skopalová (2016) se věnovali také překážkám ve volném čase seniora, mezi kterými se stejně jako u nás objevily zdraví a finance. Tito autoři se však domnívají, že by zdraví překážkou být nemělo. Volnočasová nabídka pro danou věkovou skupinu by měla být natolik dostatečná a vhodná, aby zdraví ve volném čase omezující nebylo. V rámci našeho šetření jsme objevili také další překážky, kterými jsou strach a roční doba jako utlumující či omezující faktory ve volném čase seniora.

Velmi významné pro nás bylo zjištění, co pro samotného seniora znamená volný čas, což přirozeně souvisí i s jeho přístupem k volnému času. Otázkou smyslu volného času pro seniora se zabývala také Tomečková (2017), která taktéž využila polostrukturované rozhovory se seniory. Výzkum vedl autorku ke zjištění, že senior vnímá volný čas jako prostor pro zlepšení kondice a má tak určitý zdravotní potenciál. Je však vnímán také jako prostor odpočinku, zábavy a možnosti setkat se s přáteli. Toto autorčino zjištění můžeme přirovnat k našemu, kdy na základě našeho šetření představuje volný čas pro seniora prostor volnosti a svobody, v němž může realizovat své koníčky a další aktivity, na něž má v důchodu už více času, zároveň však může také odpočívat. Je zcela na něm, jak využije množství volného času, které má k dispozici, je „pánem svého času“. Jak jsme již v práci uvedli, v našem šetření jsme objevili také další, odlišné vnímání volného času, a to ke zjištění autorky už přirovnat nemůžeme. V rámci něj ztrácí volný čas pro seniora hodnotu, jelikož ho má najednou velké množství a není schopen jej smysluplně naplnit, spíše jej „promrhává“. Jiné vnímání volného času objevili Janiš a Skopalová (2016), kteří se také věnovali tomu, co pro seniora volný čas znamená. Na základě jejich zjištění je volný čas pro seniora prostorem, v němž si může dokázat svou soběstačnost, jelikož si může sám volit aktivity.

ZÁVĚR

V této práci jsme se zaměřili na problematiku volného času seniorů. Naším cílem bylo v rovině teoretické sumarizovat poznatky vztahující se k volnému času seniorů. V rovině empirické pak bylo hlavním cílem popsat trávení volného času seniora a význam v jeho životě. Tyto cíle, včetně dílčích výzkumných cílů týkajících se motivace a překážek ve volném čase seniora a také smyslu volného času pro seniora, se nám podařilo naplnit.

V teoretické části jsme se v rámci jednotlivých kapitol věnovali základním poznatkům vztahující se k volnému času seniorů. V první kapitole jsme objasnili chápání pojmu senior a vymezili pojmy stáří a stárnutí včetně uvedení některých periodizací stáří a specifikace změn, k nimž u seniorů dochází po stránce fyzické, psychické a sociální. V jedné z dílčích podkapitol jsme pozornost věnovali také využívání digitálních technologií seniory. Vyrovnání se stářím je pro seniora mnohdy náročné a v této souvislosti jsme charakterizovali strategie, které volí senioři při vyrovnání se s tímto životním obdobím. Nakonec jsme se také věnovali domovu pro seniory jako jednomu z typů pobytového zařízení určeného seniorům. V druhé kapitole jsme se již přímo orientovali na volný čas seniorů. Nejdříve jsme však vymezili pojem volný čas a přístupy k jeho definování, také pojem životní styl a vztah mezi ním a volným časem, jelikož se jedná o pojmy úzce spojené. Pozornost jsme věnovali také odchodu do důchodu jako důležitému mezníku v životě, preferovanému životnímu stylu u seniorů a změnám, k nimž ve volném čase seniorů dochází. Následně jsme se zabývali jednotlivými typy volnočasových aktivit seniorů, uvedli jejich možné rozdělení a blíže je popsali. Nakonec jsme vymezili možnosti aktivizace seniorů v domovech pro seniory. Třetí a poslední kapitolu teoretické části této práce jsme věnovali uvedení hlavních zjištění několika vybraných výzkumů zaměřených na volný čas seniorů.

V empirické části jsme představili vlastní výzkumné šetření kvalitativního typu realizované s využitím polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumný soubor tvořili senioři vybraného okresu v Moravskoslezském kraji. Získaná data jsme analyzovali. Na základě kódování a kategorizace se nám vykristalizovalo několik kategorií a subkategorií, které jsme vizuálně zobrazili a podrobně interpretovali. Tyto kategorie a subkategorie reprezentují trávení volného času seniora a faktory, které do něj významně zasahují a ovlivňují jej, ale také smysl volného času pro seniora. Výzkumným šetřením se nám podařilo naplnit vytyčené cíle a odpovědět na výzkumné otázky. Popsali jsme trávení volného času seniora, včetně konkrétních volnočasových aktivit, a význam volného času v jeho životě. Objasnili jsme, co seniora

motivuje při trávení volného času, odhalili překážky, které mu brání při naplňování volného času, ale také co pro seniora znamená volný čas.

Na základě výzkumného šetření můžeme shrnout, že trávení volného času seniora je aktivní i pasivní. Volný čas seniora je naplňován různými aktivitami v domácím prostředí i mimo něj. Jedná se například o procházky, jízdu na kole, setkávání s přáteli, trávení času s vnoučaty a rodinou, sledování televize, koníčky jako vaření, cestování, práce na zahradě a další aktivity. Jedná se tedy o pohybové a sportovní aktivity, společenské a kulturní aktivity, aktivity v domácím prostředí a aktivity s rodinou. Do trávení volného času seniora se značně promítá životní styl, který je aktivní nebo pasivnější. Senior buď vyhledává aktivity, je k aktivitě vnitřně nastaven a nenechává se příliš omezovat zdravotním stavem, nebo naopak aktivity nevyhledává a je pasivnější. Volný čas seniora ovlivňuje také prostředí, které jej obklopuje, v rámci něhož významně vystupují podmínky a možnosti bydliště, ale také partner seniora jako zásadní činitel zasahující do podoby volného času. Aktivity, kterými senior naplňuje volný čas, mají důležitý význam pro jeho sociální a psychickou rovinu. Dávají možnost kontaktu důležitého například pro vzájemné sdílení problémů. Po psychické stránce vedou aktivity ve volném čase k načerpání energie či rozptýlení u seniora. Volný čas seniora v současnosti významně ovlivnila pandemická situace, která do něj více či méně zasáhla a způsobila omezení určitých aktivit, především s rodinou, společenských a kulturních aktivit. Pandemie je tak jednou z překážek ve volném čase seniora. Zásadní překážkou je zdravotní stav, respektive zdravotní problémy, které jsou vnímány ze strany seniora jako hlavní omezující faktor ve volném čase. Dalšími významnými překážkami jsou také strach seniora, především z možných zdravotních komplikací při naplňování volného času, dále finance a dokonce i roční doba, která v některých aktivitách také omezuje. Při trávení volného času je senior poháněn určitými motivačními faktory. Významná je touha být zdravý, která vede seniora ke cvičení či procházkám za účelem udržení si fyzické kondice a zachování si příznivého zdravotního stavu důležitého pro aktivní a dlouhý život. Dále jsou to zájmy, například poznávací, směřující seniora k vyhledávání naučných pořadů v televizi či k cestování, a k některým aktivitám dochází také z nudy. Velmi důležité bylo zjištění, co pro seniora znamená volný čas, na základě čehož k volnému času také nějak přistupuje. V rámci prvního přístupu je volný čas vnímán seniorem jako prostor svobody, který může využít dle svých představ, věnovat se aktivitám, na které dříve neměl čas, ale také odpočívat, zkrátka si může „dělat co chce“. V rámci druhého ztrácí volný čas pro seniora hodnotu, jelikož jej má po odchodu do důchodu mnoho a není schopen jej smysluplně naplnit. Tento čas tak spíše promrhává a zaplňuje bez radosti.

V rámci této práce, je potřeba zmínit také její limity. Určitým limitem výzkumného šetření byla ochota seniorů spolupracovat, na niž závisela celková jejich účast. Značným úskalím byla také současná pandemická situace, v důsledku které bylo hledání informantů obtížnější a někteří potenciální účastníci výzkumu právě z důvodu této situace účast odmítli. Přestože bylo rozhovorů proti původnímu očekávání méně, poskytly dostačující data, jež nám umožnila naplnit stanovené cíle. Další rozhovor by však mohl ještě rozšířit naše poznatky. Zároveň je potřeba připomenout, že provedené výzkumné šetření bylo kvalitativního typu a nemůžeme tak výsledná zjištění zobecnit.

Analýza dat nám přinesla bohatá a zajímavá zjištění, která mohou být podkladem pro další výzkum. Velmi zajímavá jsou zjištění o překážkách ve volném čase seniora, například informanty vnímaná omezenost roční dobou a další překážky, které by se mohly více prozkoumat, a to i v kvantitativním měřítku. Zároveň by však bylo zajímavé zaměřit se také na informovanost seniorů o volnočasové nabídce v místě jejich bydliště, a to i vzhledem k tomu, že se mezi našimi zjištěními o tom, jak informanti naplňují volný čas, vyskytly sice různé, ale neorganizované aktivity. Senioři z našeho výzkumu tráví volný čas převážně vlastními aktivitami, a jelikož se u nich objevuje i pasivita, ať už z důvodu osamocení konkrétního seniora, neschopnosti kvalitně naplnit množství volného času či jiné okolnosti, právě nabídka organizovaných aktivit ze strany různých institucí by tomu mohla předcházet.

Vzhledem k původním záměrům, které však současná pandemická situace neumožnila realizovat, by také bylo zajímavé zaměřit se na volný čas seniorů v domovech pro seniory. Senioři v pobytových zařízeních tvoří specifickou sociální skupinu a zkoumání toho, jak tato skupina tráví volný čas, může přinést důležitá zjištění vedoucí ke zkvalitnění jejich volného času v daném zařízení.

SEZNAM LITERATURY

Arteterapie. *Česká arteterapeutická asociace* [online]. Copyright © 2021 Česká arteterapeutická asociace [cit. 09.02.2021]. Dostupné z: <http://www.arteterapie.cz/arteterapie>

CALDWELL, Linda L., 2005. Leisure and health: why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling* [online]. **33**(1), 7-26 [cit. 2020-11-08]. ISSN 0306-9885. Dostupné z: doi:10.1080/03069880412331335939

Co je ergoterapie – Česká asociace ergoterapeutů. *Česká asociace ergoterapeutů* [online]. Copyright © 2008 [cit. 09.02.2021]. Dostupné z: <http://ergoterapie.cz/co-je-to-ergoterapie/>

ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ, 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-x.

Český statistický úřad, 2018. *Na internetu přibývá seniorů* [online]. 27.3.2018 [cit. 12.02.2021]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/na-internetu-pribyva-senioru>

Český statistický úřad, 2021. *Seniori* [online]. Aktualizováno ke dni 9.3.2021 [cit. 10.2.2021]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>

Český statistický úřad, 2021. *Aktuální populační vývoj v kostce* [online]. Aktualizováno ke dni 29.1.2021 [cit. 10.2.2021]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3901-4.

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

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava, 2011. Leisure in old age: disciplinary practices surrounding the discourse of active ageing. *International Journal of Ageing and Later Life* [online]. **6**(1), 5-32 [cit. 2021-02-05]. ISSN 1652-8670. Dostupné z: doi:10.3384/ijal.1652-8670.11615

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

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

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

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

KLEVETOVÁ, Dana, 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília, 2004. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK. ISBN 80-223-1930-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

KUMPEROVÁ, Kateřina. *Senioři a informační a komunikační technologie* [online]. Hradec Králové, 2019 [cit. 2021-05-14]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/ogibhu/>. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové, Ústav sociální práce. Vedoucí práce PaedDr. Karel Myška, Ph.D.

MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.

ONDRÁKOVÁ, Jana, Věra TAUCHMANOVÁ, Kamil JANIŠ ML., Stanislava PAVLÍKOVÁ a Vladimír JEHLIČKA, 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 978-80-7465-038-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina, 2008. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2013. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0403-9.

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

SCHERGER, Simone, James NAZROO a Paul HIGGS, 2011. Leisure activities and retirement: do structures of inequality change in old age? *Ageing and Society* [online]. **31**(1), 146-172 [cit. 2021-02-13]. ISSN 0144-686X. Dostupné z: doi:10.1017/S0144686X10000577

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

STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.

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

ŠPATENKOVÁ, Naděžda, 2013. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3653-1.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOMEČKOVÁ, Monika. *Vnímání a význam volného času v pravém stáří* [online]. Brno, 2017 [cit. 2020-11-08]. Dostupné z: <<https://is.muni.cz/th/d6oxv/>>. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Radim Šíp.

TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2104-7.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

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

VYHNÁLKOVÁ, Pavla, 2013. *Základy pedagogiky volného času*. 1. vydání. Olomouc. ISBN 978-80-86768-73-1.

Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách.

SEZNAM ZKRATEK

VČ volný čas

S senior

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1: Trávení volného času seniora

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Charakteristika informantů

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Rozhovor č. 1 – Senior 1

Příloha č. 3: Rozhovor č. 2 – Senior 2

Příloha č. 4: Rozhovor č. 3 – Senior 3

Příloha č. 5: Rozhovor č. 4 – Senior 4

INFORMOVANÝ SOUHLAS

pro účely výzkumu k diplomové práci s názvem

Volný čas a jeho význam v životě seniora

Jmenuji se Jana Břenková a studuji na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V rámci studia provádím výzkum jako součást mé diplomové práce.

Cílem výzkumu je popsat trávení volného času seniora a význam v jeho životě. Pro účely tohoto výzkumu byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, jež by měl poskytnout důležitá data pro následnou analýzu.

Obracím se tedy na Vás s prosbou o účast na tomto výzkumu, jenž je zcela anonymní, a všechny Vámi poskytnuté informace budou důvěrně zpracovány.

Jana Břenková

Podpis.....

Tímto potvrzuji, že jsem byla seznámena s výzkumným šetřením Jany Břenkové, prováděným v rámci její diplomové práce, a **souhlasím** s účastí na tomto výzkumu. Všechna mnou poskytnutá data budou zpracována **anonymně** a bude s nimi **důvěrně** zacházeno.

Ve Frýdku-Místku dne.....

Podpis.....

Senior 1

V: Jak jste trávila volný čas předtím, než jste byla v důchodu? Jaký byl Váš volný čas?

S1: To jsem byla dlouho na tom družstvu, dvakrát týdně úřední den do pěti hodin, takže toho času moc nebylo. V obci XY máme zahradu, tam bydleli moji rodiče, a ještě maminka vlastně dodneška bydlí... Takže většinu času, který jsme měli, jsme trávili víceméně budováním a vylepšováním zahrady a hlavně té chatky, co jsme tam měli. Takže to jsme si vždycky dávali takové cíle, abychom tam něco vždycky, každý rok jsme si dali, co musíme za ten rok splnit, ale ne vždycky se nám to podařilo.

A samozřejmě pomoc rodičům, protože otec měl úraz těžký, zlomil si pánev a maminka si zlomila nohu v krčku, takže jsme museli hodně pomáhat, což je ostatně doteďka. A teďka čekáme, až nám dají maminku z lázni XY, a bude to to samé, ale tím, že nás je na to pět, tak jsem rozepsala služby a vždycky jsme se o ni tak starali.

No a další takové, čemu jsme věnovali hodně času, že jsme, v podstatě, moji čtyři vnuci jsou co čtyři roky od sebe. Takže jak jsme kdysi začali jezdit do Chorvatska s tou nejstarší vnučkou, které je už třiadvacet, tak jsme si ji od tří let každý rok brali a tím, že už jsem byla OSVČ, tak jsem si udělala měsíc volno a manžel je vlastně invalidní důchodce od padesáti let, takže jsme každý rok jezdili do Chorvatska na měsíc. No a potom, jak ona trochu odrostla, tak jsme začali brát tu mladší vnučku. S tou jsme jezdili nejčastěji Maďarsko a ještě jezdíme vždycky s mojí švagrovou. Potom začal jezdit i vnuk, s tím jsme jezdili různě taky po Maďarsku, ty maďarské lázně. No a teďka s tou nejmladší už se to trochu zadržlo, jelikož už nemáme tolik sil.

Ale krom toho jsme ještě jezdili my sami na sólo dovolené. Pocestovali jsme toho poměrně dost. A ne sami, jezdili jsme se švagrem a švagrovou, ve čtverko, protože i když jsme zdraví, tak člověk nikdy neví... Byli jsme hodně v Turecku, Egyptě, byli jsme v Dominikánské republice, v Thajsku, byli jsme na Ibize, na Kanárských ostrovech a poslední tři roky jsme strávili na Mauriciu a jezdili jsme tam na měsíc. Naposledy loni, vrátili jsme se těsně před vypuknutím korony, v podstatě jsme měli štěstí. Jinak taky ještě do Piešťan jsme jezdili dvakrát ročně. No a na kole jsme jezdili na velké výlety. Na kolech jsme byli hodně, jednu dobu jsme jezdili každý rok, ale teď už se to nějak zadržlo a teď to i začalo upadat všechno s korunou.

Já jsem teda ráda chodila i do té práce, protože tam byl kontakt s lidma a vlastně když jim děláte tu manikúru, tak jsou z vás po letech kamarádky. Byla jsem zvyklá celý život mezi lidmi a vždycky, co jsem prošla ty zaměstnání, tak jsem dělal sekretářku.

A taky jsem ráda, že jsem zažila část života za komunistů a část života tak. Takže můžu srovnávat a určitě něco bych řekla, že bylo určitě lepší za komunistů a něco je zase daleko lepší teď. Nemohla bych říct, že některá doba byla ideální, ani jedna nebyla ideální. Kdyby šlo z každé doby vybrat to dobré, tak by to bylo nejlepší. Ale zase třeba za komunistů bychom tolik nemohli procestovat, tak v tom je to jiné. V: Říkala jste, že v tom pracovním životě, před důchodem bylo hodně práce, takže toho času moc nebylo, a když byl, tak jste ho věnovala té zahrádce a dalším zmíněným aktivitám. S1: Ano, hlavně ta zahrádka, vnučata a to cestování, to vlastně i v tom důchodu, ale teď s tou korunou to moc nejde.

V: Jakým způsobem trávíte volný čas nyní? Jak se změnil Váš volný čas po odchodu do důchodu?

S1: Pro mě se moc nezměnil, tím, že já jsem byla OSVČ, tak jsem si vzala důchod, ale ještě jsem přitom pracovala, a to bylo pro mě vyhovující. Později mě začaly bolet ruce, asi z toho sice jednoduchého pohybu, ale jak ho děláte tak často a několik let, tak se to projeví, takže jsem začala mít zdravotní problémy s rukama a tím pádem jsem to musela omezit už a teď s tou korunou to stejně ani nejde.

No a poslední dva roky jsme taky dostali zabrat s bytem, protože jsme se na stáří rozhodli, že se přestěhujeme, že si uděláme takový bezbariérový byt a naskytla se možnost, tak jsme se přestěhovali. No tak jsme to tu teď dlouho předělávali, ale ještě to není hotové. A mě to strašně baví, to je prostě takový koníček. Takže manžel mě neustále vozil po všech obchodech tady i v Polsku, než jsem si udělala představu, abychom ten byt dali dokupy. Takže to nám jakoby zabralo dost času, ale mě to baví to tady upravovat. No a pak jsme odjeli na ten Mauricius, a pak jsme se vrátili a začala korona, tak to jsme měli štěstí.

No a máme teď jeden pokoj navíc a manžel samozřejmě sleduje sport hodně, takové ty věci, co já nesleduju, takže on má teď svůj pokoj, svoje křeslo a je spokojený (smích). Sice jsme si těžko zvykali na to přízemí, jak slyšíte všechno, ale už jsme si zvykli ale zas i nějaké výhody to přízemí má... V: Ještě bych se vrátila k tomu, než začala ta situace s korunou, měli jste nějaké společenské, kulturní aktivity? S1: No tak na žádné plesy jsme nechodili, tančit taky ne. Já jsem jezdila každý rok do divadla do Prahy. Loni jsme v létě vlastně taky byli v Praze s vnučkama a s jednou dcerou a zeťem. Jinak, že bychom nějak víc za kulturou to ne, já ještě občas do kina,

ale to manžel moc nemusí, on má zase ten sport. Já tedy do té Prahy, vždycky jsme jeli na nějaké divadlo nebo muzikál. To jsme jezdili pravidelně každý rok, až korona nám to zatrhlá. Ted' je to všechno omezené.

Jo, a co ještě ráda mám, to s vnučkama jsme měli koníček, že jsme se vybrali do „shoppinu“ do Ostravy a prošli jsme všechny obchody, zašli jsme na oběd. Ted' nám to všechno korona zatrhlá, takže už jen to nakupování potravin v obchodě... Mám ráda hezké věci, ale ted', jak se člověk nemůže nikde sejít, podívat pořádně, tak je to o ničem. A tam kde je hodně lidí, se bojím, radši nic takového nevyhledávám. Do obchodu, k lékaři a tím to končí. Ale třeba ti kadeřníci, ty služby chybí strašně. A já mám obavy, že budeme muset být všichni testováni třeba každý týden, to by bylo šílené.

V: Vrátila bych se ještě k těm aktivitám, říkala jste, že v létě jezdíte na kole, máte i jiné aktivity v létě nebo zimě? S1: *Zimní sporty žádné, manžel kdysi lyžoval, ale já jsem se nikdy pořádně lyžovat nenaučila, vnuci ti jo, ti lyžují všichni. A jinak my jsme strašně taková družná rodina, takže my jsme nejšťastnější, když se můžeme sejít. My si odsunujeme všechny jarní a zimní narozeniny až je teplo a scházíme se na zahradě. Tam se může hlučet, tam nám to nevadí vůbec a máme veselo. Jeden vnuk manželův má konzervatoř, tak dovedl kapelu a vyhrával se. Takže veselo jo, to nás baví. Víte co, pro staré lidi je strašně důležité se stýkat s mladými lidmi, protože to vás jednak nabíjí a jednak zase se přiučíte ty jejich nové věci. A vždycky je nám smutno, jak už ty vnuky chvílku nevidíme. Ale víte jak, oni v té pubertě mají zase jiné zájmy, mají svoje kamarády a babi s dědou jdou trochu stranou, ale my jsme byli taky takoví. A nejhorší je, že ty zkušenosti jsou nepřenositelné, to jim můžete dobře radit, ale stejně si to musí každý odžít.*

V: V souvislosti se současnou situací, **jak ovlivnila současná pandemická situace Váš volný čas?**

S1: *No hodně nás to ovlivnilo, řekla bych to i sprostě. Nikde nemůžeme chodit, protože ještě je zima do toho. Kdyby už bylo teplo, tak už bysme na tu zahradu aspoň mohli. Takže lituju všechny lidi, co žijí v paneláku, protože to musí být strašně. My máme fakt štěstí, že máme aspoň tu zahrádku, ale kdo má dům tak to má lepší, může toho víc dělat. My, i když tu zahrádku nemáme tak daleko, musíme si sednout do auta, zajet tam, ale v té chatě je taková zima, takže my už tam musíme jet alespoň na půl dne, aby to vůbec mělo význam. A zase pak strach, že jak se vrátíme, tak u paneláku nezaparkujeme. Takže to je blbě s tím, to nám dost komplikuje život.*

No a ted' strašně chybí to, že se nemůžeme stýkat s těmi známými tolik, jak jsme byli zvyklí. To hodně chybí, takže věčně na tom telefonu. Hodně nás dorazilo třeba, že ted' jeden dobrý známý,

s kterým slavíme všechny narozeniny a takové věci, že dostal tu korunu, překonal to, už je doma, byl v nemocnici a to mě hodně jakoby psychicky sejmulo. Ted' ty zprávy neustále, taková ta nejistota, jak oni jeden den vyhlásí to a druhý den ono. Ted' vidím tu mladší dceru, jak ji to deptá, to denní učení s děckama už přes rok doma. To vám nic na té psychice nepřidá. A taky kamarádi umírají, manželovi jeden den nahlásili tři, že zemřeli. Já říkám, že je lepší to ani nečíst ty vývěsky, kdo umřel, protože vás to deptá. A třeba moje maminka, která má 88 let, ona už nemá nikoho kolem sebe v tom věku, koho by znala, tak to taky vůbec není příjemné. A když ještě zjišťujeme, že i mladší umírají. Strašně moc ted' toho je no, psychicky nás to hodně deptá. Nemluvě o tom, jak si uvědomíte, že návštěvy v nemocnicích nemůžou být, v domovech důchodců taky, to je fakt strašné. Já si myslím, že bude velká úmrtnost v těch domovech důchodců, díky této situaci „pitomé“.

Takže ted' jsme se scvrkli, opravdu sedíme doma. Jen obchod a návštěva lékaře, maximálně pošty, a jestli přijde dvakrát týdně někdo z vnuků nebo z těch našich dětí, ale jinak je to slabé, je to o ničem. Jsem z toho dost nervózní, špatná, špatně spím. Takový všudypřítomný strach (řečeno se zabarvením), to je takové hodně nepříjemné, musím říct. Už jsem uvažovala, že půjdu a koupím si nějaký hormon štěstí, ať mi prodají (smích), něco na „hlavičku“. Snažím se na to nemyslet, ale to nejde. To je tak všude, a nelepší se to, není před námi žádné světlo, žádný konec. Jó kdyby řekli, vydržte to do 20. srpna a pak už bude všechno, jak bylo, jenomže to tak nebude. Bojím se i té budoucnosti, jako co to všechno přinese, protože si myslím, že to budou obrovské ekonomické problémy tady v té naší zemičce malé. A do toho děti, vnuci, jak se jim bude vést a všechno. Taková věc, kterou ani nemůžete nijak ovlivnit, no je to nepříjemné. V: A na nějaké procházky ted' chodíte? S1: Jo, to chodíme často, manžel sice moc nemusí, ale vytáhnu ho. To uděláme takový malý okruh hodinový. Já jsem byla třeba na Olešné ted' se švagrovou, ta jezdí i na hory někde, ale tady chodíme jen po okolí.

Když jsme byli na tom Mauriciu ještě, tak my jsme si i tak zkracovali zimu, to vás strašně nabíjí to slunce a pak ten další měsíc, když se vrátíte, jste tak nabití, že ten měsíc, zbytek března prožijete úplně v pohodě. Jenomže jednak ted' to nepřichází v úvahu a jednak už máme strach někde takhle daleko jet. Ted' už vůbec že v té koruně, ale i kdyby ta korona nebyla, tak bysme už asi tak daleko neletěli. Je to náročné, ale kupodivu jsme i manžel v tom věku to velmi dobře jsme to zvládli i ten časový posun, všechno. Ale je to daleko a mám strach, si vemte, kdyby se nám tam s manželem něco přihodilo, nějaká mozkovka nebo něco, to jsme z toho dostali strach. Takže jsme říkali příště, jestli ještě bude nějaké příště, tak že tady takové ty dostupnější destinace, maximálně já nevím to Řecko nebo něco, odkud přece jenom ten přesun už by byl

jednodušší, než takovou dálku šílenou. Loni jak jsme tam byli, tak tam jezdí hodně Čechů, a byl tam Čechorakušan a měl nějaké problémy, a kdyby neměli jsme tam toho známého, co to tam pronajímá ty apartmány, tak by byl ztracený, bo ten ho vozil po lékařích všude po vyšetřeních, jinač nevím, co by bylo. No a tam zase v těch zemích není ta lékařská péče na takové vyšší úrovni, jak tady v Evropě, tak trochu se bojím. Jó já bych pocestovala, mě by se to strašně líbilo, mě to baví strašně (řeceno s nadšením). Nejvíc se mi třeba to Thajsko líbilo jo, to byl zážitek obrovský, tam jsme toho hodně viděli, zažili, to byla taková pestrá dovolená, to mě baví jak se něco pořád děje, každý den je jiný, ale bojím se už. Prostě ten strach vám to nedovolí. Ono je to blbě, jak jste mladá, tak na to nemáte peníze ani čas v podstatě, a jak už byste i nějaké peníze dala dohromady, času máte dohromady, tak vám to strach nedovolí. To tak nejlíp jet s někým mladým, kdo taky umí dobře řeč, ale kdo se uvolní z práce a zaplatí si letenku. Je to blbě no, si tak uvědomuju, že vám to tak pomaličku se zmenšuje a zmenšuje ty možnosti, ten život vám to tak ubírá. A samo to přijde, samo vás to začne omezovat zdravotně i psychicky.

To cestování si myslím, že vám hodně pomůže, a kdyby tak mohli každý rok všichni staří někde pobyt. To vás opravdu nabije si myslím, i to děčko je důležité, říkají i kvůli té korony, že je to děčko důležité. Takže my jsme celkem vždycky byli takoví chráněni tím a i tak si myslím, že prospívá pobyt u moře celkově.... Ale taky dlouho na jednom místě nevydržím, mám ráda, když se kolem mě něco děje. Nejhorší je ubíjející ten stereotyp takový.

No a taky ještě před tou korunou jsem chodila s přáteli do cukrárny na kafe. Manžel ten chodil každý týden a já zas tak různě, někdy dvakrát týdně nebo jednou za čtrnáct dnů, jak jsme se domluvili. Chodili jsme dopoledne, to když jste se prošla, polovina osazenstva byli důchodci všude. Dokud jsme zdraví, tak je hodně z nás akční jakoby. To není, tak jak kdysi měla babi šedesát roků, tak připadala všem šíleně stará. Bylo to prostě jiné no, ten věk se posunuje no, kdyby se i to zdraví tak trošku též posunovalo.

V: Co Vás vede k realizaci jednotlivých aktivit ve volném čase? Proč takto trávíte volný čas?

S1: Tak mám ráda to cestování, ty změny, nové věci. Poznávat nové kraje, nové zážitky to mě baví. Prostě nové zážitky, to mě nabijí no a potom malé děcka mě nabijí. A bohužel naše nejmenší už měla jedenáct a to už taky není ono, mě se líbí takoví ti tříletí (smích), takoví ti muchlovací. A s nimi přijdete i na jiné myšlenky, zapomenete na koronu. Nejhorší je jak zůstanete sedět doma a už se jenom pozorujete a to k tomu ta korona svádí, že to vás bolí a to vás bolí. Když jsme pracovala a měla zákazníky, tak jsem neměla čas nad tím tak uvažovat...

Mě to ubíjí, já nemůžu jen sedět, to až potom ten věk vás začne přibrzd'ovat a ten zdravotní stav. Já jsem spíš asi byla taková ta hyperaktivní od děcka.

V: Jaká omezení při trávení volného času vnímáte? Co Vám brání v naplňování volného času dle Vašich představ?

S1: No tak teď je to jasné, jedno slovo korona. Ale jinak určitě zdravotní stav. Samozřejmě svým způsobem i ty finance, protože nemůžete se vydat cestovat, když na to nemáte, aby vám nic nezůstalo. Někteří si třeba berou půjčky, ale to já bych v životě neudělala. Prostě pokud na to máme tak jedeme, a pokud ne tak sedíme doma a nejedeme a tak to je. No a třeba ten Mauricius měl velkou nevýhodu v tom, že se ty letenky musely skoro rok předem zaplatit a tam hrozilo vlastně to, abychom se udrželi zdraví k tomu datu, abychom vůbec odletěli, a nikdy nevíte, co za toho půlroku se vám stane, když už jste v tomto věku. To se stalo i švagrové, ta právě onemocněla, tak nemohli odletět. Ono v tom věku už je to takové, ale onemocnět může i mladý člověk že. Vždycky zvažujeme možnosti, na co máme. Já jsem taky s prvním manželem měla hluboko do kapsy, jak byly děcka malé, měli jsme strašně nízké platy ze začátku, tak jsme prostě deset let nikde vůbec nevyjeli (s důrazem). Byli jsme jenom na nějaké chatě s děckama nebo na zahradě u rodičů, prostě nebylo kde. Samozřejmě peníze jsou důležité pro život, akorát štěstí a zdraví si za to nekoupíte.

V: Co Vám přináší aktivity, kterými naplňujete Váš volný čas? *S1: No určitě takové uspokojení. Ale i to, když se sejdu s tou kamarádkou, kterou znám od školky a popovídáme si spolu. To je pro mě hodně důležitý ten kontakt s mými vrstevníky. Je důležitý kontakt s mladými lidmi, ale i ten kontakt s kamarády v mém věku. Protože zase nikdo vás tak nepochopí jako váš vrstevník, který žije ve stejné době, má podobné problémy a tak dále. Nemůžete se sejít s někým mladým a celou dobu mu líčit o tom, že vás bolí to nebo ono.*

V: Co pro Vás osobně volný čas znamená? Čím pro Vás je?

S1: Dokud jste mladý, tak volný čas je pro vás strašně důležitá věc, protože ho je málo, ale teď už v tom věku toho času máme hodně. Takže chvílku luštím křížovku, chvílku čtu, dívám se na televizi nebo zajdu nakoupit. Je to takové trošku už jakoby zabíjení času. Mám tady často pocit, jak už se tady někdy celý den povaluju a vymyslím si tady nějaké domácí práce, že vlastně promrhávám ten volný čas, že už si ho zdaleka tak neužívám jako dřív, jako ve vašem věku nebo i v tom středním věku. A jak zas bysme si mohli volný čas užívat na chatě, tak jsou nervy, že když se vrátím, že nebudu mít kde zaparkovat.

V: Takže to teda vnímáte tak, že toho času teď máte hodně? S1: *Máme ho hodně, ale už ho nejsme schopni a ještě zvlášť teď smysluplně využít. Dřív ještě jsme třeba ty vnuky hlídali, ale teď už je to všechno samostatné, už budou vnuci nás hlídat za chvíli. Už nejsme potřební tak. Jestli tu přijde malá na jedno odpoledne na dvě tři hodinky, tak si tady spolu hrajeme nějaké hry a povídáme si, cokoli nás napadne. Kromě té zahrady už tak nic nemáme. No a navíc těm dětem nemáte co dát, protože oni žijou v jiném světě, my jsme žili v úplně jiném světě a oni teď mají úplně jiný svět. Jiné zájmy už, a taky jich člověk už tak hned nezaujme. Oni si sice rádi poslechnou, co bylo dřív, a jak to bylo, ale už je to jiné. Oni ani nečtou. To my čteme, manžel teď strašně moc začal a já taky čtu, ale občas. Na dovolené jsme třeba četli hodně. Někdy časopis taky, jenomže teďka třeba sousedka mi dává, ale to jsou takové drbárny ty časopisy, mě to spíš rozčílí ty články, jak pořád uvažují kdo s kým a kdy se rozvedou a kdo má jakého milence, panebože oni asi nemají o čem teď psát. Já se ráda dívám na televizi spíše o přírodě nebo nějaké takové zajímavé dokumenty třeba o pašování drog někde na letištích. Nejradši se dívám na interiéry, zařizování bytu, stavby takových těch výjimečných domů po celém světě. Tím, že máme satelit, tak máme plno takových různých pořadů. I na vaření se ráda dívám, takové věci no. Určitě se nedívám na žádné sci-fi, žádné detektivky, no prostě kde se vraždí takové ty hnusné věci americké, no to teda nemusím. Teďka potřebuju se dívat na samé ty „sladáky“ takové pokud možno, to mi dělá dobře. Jenomže oni to pořád opakují dokola, tak to už mě taky nebaví. Nejlepší je příroda, zvířata, ti veterináři jak jsou různé takové věci, jak léčí zvířata. Cestopisné jsou též krásné.*

V: Kdybyste mohla, co byste na Vašem volném čase změnila? Je něco, co byste chtěla změnit, ale nejde to? S1: *Zrušit korunu (smích). No v podstatě kromě té strašné nemoci, já jsem se svým životem spokojená, samozřejmě každý dělá chyby, ale poučí se na nich. Kdyby to alespoň nebylo horší už, ale s tou korunou se to všechno strašně zhoršuje. Je to mimořádná situace prostě. Nejlíp, aby se vše vrátilo do původních kolejí, to je jediné co si přeju. A budu ráda, když tady pro vás a tu vaši generaci zůstane něco pěkného a ne jen ty hrůzy.*

Senior 2

V: Jak jste trávila volný čas, když jste ještě nebyla v důchodu? Jaký byl Váš volný čas?

S2: No, byla jsem hodně zaměstnaný člověk, neměla jsem ani moc čas na svoje děti, protože jsem dělala v třísměnném provozu jako prodavačka a manžel měl samé ranní směny, tak jsme se střídali, protože jsme neměli žádnou babičku. Brzy po mateřské dovolené jsem odešla do práce, jak moje holky měly jedna dva a půl a jedna měla rok. Tak šla jedna do jeslí, druhá šla do školky, já jsem začala pracovat znovu. A s manželem jsme se střídali, abychom mohli oba pracovat. Potřebovali jsme peníze, protože jsme opravovali starý dům a aby se v něm dalo slušně bydlet, tak jsme to všechno opravovali. Dělala jsem i soboty, neděle, a když byla možnost, abychom byli aspoň trochu společně s dětma, tak jsme o víkendu, jak jsem měla volno a šlo to, vyrazili na hory, na nějaký výlet, abychom taky s nima aspoň trošku času trávili. No a jak jsme měli doma zedníky, tak jsme se museli hodně věnovat jim. Děti byly naštěstí zdravé, tak chodily pořád do školky, že sem ani nemusela s nima zůstat doma. Zás jsem si vyměnila šichtu, chodila jsem na noční, abysme mohli oba pracovat a abychom si to doma všechno udělali. Ale dovolenou jsem si vždycky zařídila, každý rok aspoň v tom létě, abychom mohli být společně. Tak jsme jezdili pod stan na Slovensko, tam jsme jezdili na čtrnáct dnů a hráli jsme různé hry, s míčem, chodili jsme tam na procházky, koupali se a bylo tam moc krásně, počasí nám vždycky vyšlo. Na to Slovensko jsme cestovali víc jak deset let. Pak už děti vyrostly, tak už moc s náma nechtěly jezdit, a taky pak už měli i svoji rodinu, tak jsme jezdili sami dva. Vždycky jsme zajeli do Čech někde na čtrnáct dnů, to bylo v červenci. V srpnu jsme jezdili s manželem zase ještě na týden do Čech někde jinde nebo na Jižní Moravu a někdy jsme i v září ještě si zajeli na tři dny a tak to šlo pořád dokolečka...Toho času moc nebylo, ale na tu dovolenou jsme jeli vždycky, jinak jsem hodně pracovala. Práce mě ale bavila. Dělala jsem prodavačku v potravinách a to mě hodně bavilo, protože člověk byl mezi lidma, povykládal s nima, hodně lidí znal.

V: Takže jste tedy říkala, že jste hodně pracovala a volný čas, který jste měla, jste věnovala práci na domě a v létě cestování. Věnovala jste se ještě něčemu? S2: Taky jsem dětem ve volném čase hodně pletla, háčkovala. Bavilo mě to, a když bylo nepříznivé počasí, tak se nic jiného nedalo dělat. Dětské věci, svetry a různé takové věci jsem jim pletla. A hodně ráda jsem vyšívala a dodnes mám navyšované ubrusy. Teď v důchodu už to nemůžu moc dělat, protože mám problémy s hlavou a se zádama. Taky jsem byla hodně nemocná, měla jsem mozkovou příhodu

a taky nějaké operace, tak už nemůžu moc dělat ty ruční práce, to už tolik neudělám, ale předtím mě to bavilo hodně.

No, a když vyšel čas, tak jsme se ještě z práce sešli s kamarády, to nás bylo víc a seděli jsme na zahradě, opékali, smažili vaječninu. Hodně jsme jezdili i na zájezdy. To vesměs z manželovy práce se jezdilo... No a potom už, když se dcera vdala, tak už pak byly vnoučata, tak jsem strašně ráda trávila čas s nimi. Mým dětem jsem neměla tolik času se věnovat, tak jsem byla ráda, když jsem ho mohla trávit s těmi vnoučaty.

V: Jakým způsobem trávíte volný čas nyní? Jak se změnil Váš volný čas po odchodu do důchodu?

S2: No toho času v tom důchodu je teď daleko víc. Můžu víc odpočívat, více taky chodit na procházky. Ale ještě když žila moje mamka a já jsem zrovna odešla do důchodu, tak jsem se hodně musela starat o ni a toho času jsem moc neměla. Ona žila v pečovatelském domě a já jsem ji musela vozit obědy a večeře a jezdit tam dvakrát denně. Ale ona byla zvyklá se pohybovat, takže ji stačilo, když jsem ji to navařila, přivezla a ona si to všechno přichystala. No a pak se přestěhovala do domova důchodců, tak tam už to nebylo tak náročné, protože se tam o ni starali, ale chodila jsem ji navštěvovat. Pak zas onemocněla tak jsem tam za ní chodila víc. Do toho manžel ještě pracoval, já jsem šla do důchodu dřív než on, no a mezitím měl pracovní úraz, tak jsem se musela starat ještě o něho, protože měl něco s páteří. Tak toho bylo na mě trochu moc a hodně jsem se věnovala mamce a manželovi. Naštěstí se to s manželem všechno spravilo, takže teď už je zase všecko v pořádku, jsme oba zdraví čili, můžeme chodit na procházky, cestovat, můžeme všechno.

V: Jak tedy nyní trávíte volný čas? S2: No tak, chodím hodně na ty procházky. To chodíme hodně s manželem, hlavně teda o víkendech. Většinou chodíme kolem řeky, to vždycky jdeme takový okruh přes město a potom kolem vody. Nebo chodíme i dál, třeba se jdeme projít kolem přehrady. Manžel vždycky vymyslí nějakou trasu a pokaždé jdeme jinudy, abysme nechodili pořád stejně. Dvě nebo i tři hodiny se takhle projdeme. Pak když přijdeme domů, tak se podívám na televizi, odpočinu si, přečtu si něco v časopise.... Ale taky přes týden se jdu projít do města. Nakoupím si, co potřebuju nebo zajdu do lékárny, drogerie... Víte, já jsem zvyklá pořád chodit a celý život jsem tak byla zvyklá na nohách a nemůžu jenom sedět...No a taky ještě kromě toho občas se vypravíme na hory, jdeme i s dcerou a zeťem a někdy i vnuci, ale ti už jsou velcí. Chodíme třeba na Prašivou, na Ondřejník, na Javorník, no kam ještě chodíme...na Pustevny hodně, Radhošť a tak. V létě jezdíme na kole hodně, jezdíme na dovolenou po České

republice. Rádi se takhle podíváme na různá místa... V: Takže hodně poznáváte naši krajinu takhle? S2: Každý rok jedeme někam jinam, hodně do Čech, ale na Moravu taky, no a tam potom jezdíme na kolech a to ujedeme i třicet, čtyřicet kilometrů denně...

V: Říkala, že hodně chodíte na ty procházky, cestujete po Česku, jezdíte na kole, ještě nějak trávíte volný čas? S2: No...taky chodím na zahradu a jak zas bude hezky, tak už tam začnu něco pracovat, tam toho bude potřeba hodně. My totiž bydlíme v domě a máme zahradu, tak aby to tam bylo pěkné, musí se o to starat. A po zimě je to všechno po tom sněhu takové škaredé, tak se těším, jak si to pěkně uklidím, a jak to bude zase zelené, krásné, všechno kvést, jak si tam zasadím zeleninu, okurky, rajčata. No a vlastně v létě to pak všechno musíme sklídit, tak s tím strávíme hodně času a taky ještě zavařuju dost. Ale mě to baví, stejně nemám co jiného moc na práci a doma sedět nebudu.

V: Takže trávíte hodně času venku teda? S2: Ano, na té zahradě bývám hodně, ale teď zatím jenom ty procházky, protože je ještě zima. No, a když jsem doma, tak se dívám na televizi na seriály, na vaření nebo si pustím nějakou českou komedii, když tam nic není. Nebo taky hodně čtu časopisy, opisuju recepty, prohlížím si kuchařky. Já totiž vařím každý den, taky hodně pečů, ale mě to baví. Kdybych nevařila, tak by mi to strašně chybělo. Třeba od dcery jsem dostala už několik kuchařek, tak si je často prohlížím a hledám v nich nové recepty. Já si navařím sama, uklidím, a dokud můžu, tak si všechno udělám sama. Každé ráno si taky zacvičím, protože mám problémy s páteří a taky se chci udržet v kondici...Jednu dobu jsem i pletla a taky vyšívala, ale už u toho nevydržím. Mám dost zdravotních problémů, tak už se na to nemůžu tolik soustředit a potřebuju víc taky odpočívat. Ale já zas nejsem ten, co by si jenom stěžoval a seděl doma. Dělán všechno, co můžu a pak si zas třeba lehnu a odpočinu si. I na tu zahradu jdu na chvíli, něco tam udělám, a pak zase odpočívám... No a taky ještě, ale teď už vlastně ne, tak jsem trávila hodně času s vnoučaty, ale ti už jsou velcí. Pomáhala jsem je hlídat nebo je vodila do školky, abych tak pomohla dceři. S manželem jsme s nimi jezdili na výlety, brali jsme je do zoo, na hory a taky jsme chodili do cukrárny. No hodně času jsme s nimi trávili a strašně ráda na to vzpomínám. Teď už všichni vyrostli, už jsou velcí, samostatní, už jsme sami dva, takže teď už se věnujeme sobě, ale vždycky je ráda vidím.

V: Jak ovlivňuje Váš volný čas současná pandemická situace?

S2: No ani moc neovlivňuje. Já jsem optimistický člověk, jsem celoživotní optimista, který se nijak nestresuje. Myslím pozitivně a nemyslím na špatné věci. Pořád chodíme na procházky, to můžeme. Ani mi nic moc nechybí, hodně času jsem trávila i předtím doma, na procházkách a

jezdili jsme na kole a to se nijak teď nezměnilo a dělám to pořád stejně, takže v tom ani nevnímám, že by nějaká pandemie byla. Jen ta dovolená doufám, že vyjde jako loni, že to otevřou ty penziony a že si budeme moct odjet odpočinout. Ale jinak to prostě беру tak jak to je a život jde dál. Vlastně si zajdu nakoupit, zajdu k lékaři, na rehabilitaci, zajdu na procházku, a pokud to počasí dovolí tak chodíme i na delší procházky pravidelně s manželem. Ani jsme se moc neselekávali s přáteli, protože nikdy jsme moc přátel neměli. Spíše si v létě s rodinou sedneme na zahradu a grilujeme nebo se sousedy se pobavíme. Akorát teda s bývalými kolegy z práce, to jsme se vždycky o narozeninách sešli a šli jsme posedět, ale teď nechodíme, protože se to teď nedá jít nikde. Ale až se to zlepší, tak doufám, že se zase sejdem. Někdy si sice zavoláme, akorát, že se nemůžeme sejít no.

V: Takže kromě toho, co jste uvedla, výraznější změnu ve svém volném čase nevidíte? S2: *Ne, u mě se skoro nic nezměnilo. Obchody ty mi vůbec nevdí, že jsou zavřené, protože jsem je nikdy moc nenavštěvovala kromě potravin a drogerie, ale ty jsou otevřené pořád. A když něco potřebuju, tak si to buď objednám, nebo řeknu dceři, ona mi to objedná, ale to je výjimečně, protože já nic zásadního nepotřebuju. No akorát občas mi chybí to, jak třeba dcera měla volno, tak jsme si zašli posedět na kafe, na zákusek a teď jsou všechny cukrárny zavřené, tak si nikde nezajdeme. Ale ani to mi vlastně až tak nevdí, protože bydlíme společně, tak si to kafe můžeme dát spolu doma, akorát si ho teda musíme uvařit sami (smích). Až zas otevřou, tak si na to kafe určitě zajdeme a doufejme, že se to brzy změní, a že to zas všechno bude tak jak to bylo předtím...* V: Když ještě nebyla ta situace s koronavirem, účastnila jste se nějakých společenských nebo kulturních aktivit? S2: *Teď už ne, ale kdysi jsme chodili, jak jsme byli mladí na hasičské plesy. A potom jak už byli vnoučata a chodili do školy, tak nosili lístky na školní večírky, tak tam jsem strašně ráda s manželem chodila. Jenomže potom to škola zrušila, tak jsme přestali chodit. Tak to je škoda no, protože bysme tam určitě chodili doted'. Tam bylo hodně známých, člověk se pobavil, povykládal, poveselil, ale pak už večírky nebyly a teď už by stejně ani nemohli být.*

V: Jaká omezení při trávení volného času vnímáte? Co Vám brání naplňovat volný čas dle Vašich představ?

S2: *Tak já se snažím dělat všechno, co můžu. Pan doktor mě sice vždycky upozorňuje, že se mám šetřit, když mám osteoporózu a taky jsem měla nalomené žebro, tak abych nenosila těžké věci, abych na sebe dávala pozor a nespadla. Snažím se na sebe dávat pozor, ale hýbat se musím a omezovat se nechci. Proto i cvičím každý den, jezdím na cvičícím stroji, nějakých pár cviků*

si udělám, protože jinak jsem celá ztuhlá a já jsem ráda v pohybu. Celý život jsem běhala, celý život jsem byla v pohybu, tak musím i teď, protože já bez pohybu nemůžu žít.

No a na procházky můžu, i když je tu ten koronavirus. Celý život jsem zvyklá brát nějaké vitamíny, něco na imunitu a stravovat se zdravě, takže si myslím, že mám dobrou imunitu, a když člověk onemocní, tak bohužel, s tím nic nenadělám. Ale zatím se snažím být pořád v pohybu a udržovat si tu imunitu, abych byla co nejdéle zdravá. Nic si nepřipouštím žádné nemoci, že něco mi prostě je a nejsem takový člověk, který by nařikal. A jasně že když člověku přibývají roky, tak už ho bude pořád něco bolet a nemůžu kňučet, sedět jenom na zadku a stěžovat si. Musím se pohybovat a být optimista.

V: Co Vás vede k realizaci jednotlivých aktivit ve volném čase? Proč takto trávíte volný čas?

S2: Tak to jak už jsem říkala, já potřebuju pohyb a musím se hýbat. Nemůžu jenom sedět. Chci být pořád aktivní, proto hodně jezdím na kole, anebo chodíme na ty procházky. Každý den někam jdu, nebo aspoň na tu zahradu pokud je pěkně a neprší. Já tady chci být dlouho a chci si ten život užít ještě, a kdybych nic nedělala a jenom seděla, tak bych zakrněla, no a to já nemůžu. Taky by se mi ještě více zhoršily ty problémy, co mám, a pak bych třeba ani nikam nemohla jít... Nebo taky, když něco nemůžu dělat, třeba to pletení teď už, tak zase dělám jiné věci. Něco třeba upeču, pečení mě vždycky bavilo a teď na to mám už i více času.

V: Co pro Vás osobně volný čas znamená? Čím pro Vás volný čas je?

S2: Tak můžu dělat, co já chci a jít kde chci. Nemusím spěchat a chodit do práce. Hlavně nemusím spěchat a myslet na to, že za chvíli musím jít tam nebo tam, a že musím něco udělat. Prostě sem ráda, že mám volno, a že nemusím něco rychle dělat. Když chci, můžu si odpočinout nebo si sednout na zahradu na sluníčko a užívat si toho všeho. Teplo mám strašně ráda (řeceno s nadšením), tak si v létě i jen tak lehnu a opaluju se, a to je pro mě největší relax a odpočinek.

Senior 3

V: Jak jste trávila volný čas předtím, než jste byla v důchodu? Jaký byl Váš volný čas?

S3: *No jezdívali jsme na dovolené hodně. Jezdili jsme sami s manželem, když už byly děcka velké. Když byly ještě malé, tak jsme jezdili všichni nebo jsme taky s manželem jezdili třeba na borůvky. Nejvíce s těma děckama jsme trávili, každým rokem na dovolené. No a jinak já mívala třeba ranní, manžel noční, a po práci se dělalo, co bylo potřeba. Když to šlo, byli jsme na zahradě, něco se opékalo. No a pak už jsme jezdili sami hodně s manželem. Na dovolené už ne, ale třeba na chatku nebo na chalupu. Dokud jsme mohli, tak jsme aspoň na ty borůvky nebo hříby chodili, jenom pak už manžel nemohl, tak už jsme pak byli hlavně doma.*

V: Jakým způsobem trávíte volný čas nyní? Jak se změnil Váš volný čas po odchodu do důchodu?

S3: *Jak trávím volný čas... na televizi se dívám, krmím ptáčky v parku. Co jiného, tu do řezníka si zajdu, někdy do města, no a většinou sedím doma. Po lékařích si zajdu, furt jenom doktory nějaké... Ponožky mám rozpletené, kdesik v ložnici je mám, no ale včile musím šetřit oči nebo mám v pravém oku šedý zákal a v levém zelený zákal, takže si musím do nich kapat. No takže tu televizi taky nemůžu pořádně. No a dneska jak jsem vařila, tak mě zas páteř bolela, tak už jsem si pak musela sednout a už jsem pak celé odpoledne seděla jenom, to už nešlo nic, ta páteř no... Na hřbitov občas zajdu. Oto jsme byli na hřbitově, vnučka mě zavezla nebo ono je to daleko. Tam jsme vyměnili všecko, zapálili svíčku. No a vnučka má teď školku zavřenou, tak má malého doma, no je to teď, jak to vidím v té televizi. Já si pouštím ten polar, no tam to je hrozného cosik. Jakási školka, nevím, kde to bylo v jaké dědině nebo městě, že školka je zavřená, že tam je ta africká nemoc. No je to strašné, co teď je... Co já mám dělat, doma jsem už sama nebo manžel mi umřel. Už to bude pomaly deset měsíců, předtím jsem se aspoň starala o něho no, nevím, co mám dělat. Večer mu rožínám svíčky, povídám si s ním, bo já sedím, mám svíčku rožnutou a vždycky jak už vidím, že to klesá, tak už k němu idu a mluvím na něho, dobrou noc a takové věci říkám. Nebo se s ním taky pohádám, když mi zhasne. Mluvím s ním, co mám dělat no, s holubama mluvím (smích)... Člověk sedí doma a kyne a kyne. Vždyť toho pohybu nemám no, tak kde včil chodit zase. Doktorka mi říkala, jestli nechcu rehabilitaci, ale v dnešní době kde. Já jsem ráda, že už jsem měla ten covid, ale můžu ho dostat zase. Člověk se bojí, no tak ještě taky chci požit. Vždyť já co jsem požila, já jsem se o manžela starala osm roků, co byl na*

vozíku a pak ještě dalších deset měsíců co ležel. Takže mi to včil chybí, protože jsem měla pohyb aspoň, ale teď nevím, opravdu nevím, co mám dělat a utíká to. Je to kruté, ten život je krutý, a to stáří, já jsem říkala kolikrát tým mladým, jak se někdo třeba dal do řeči, važte si toho zdraví. Ale dneska ta mládež si toho vůbec neváží, vždyť oni chodí bez roušek, a to říkali, že i ti mladí teď umírají v nemocnici. Jednu paní teď odvezli na zápal plic do nemocnice, ale covid neměla, no a včil v té nemocnici ho chytla. Běžte kdesi do lázní nebo na rehabilitaci. Já bych šla, mě fakt ta páteř bolí, beru tabletky, všechno možné, ale mám strach no. Já už bych to nechtěla chytit. Jak slyším, co všechno mají ostatní, tak jsem to měla ještě dobré, mi prakticky nic nebylo, jenom ten tlak a nohy slabé. Já jsem ráda, a už bych to nechtěla chytit, bo jak to slyším, tak nechodím teď moc nikam... Člověk nemá co dělat. Jó to mě těšilo, že v loni, vnučka měli hodně ořechů, tak jsem jim řekla, aby mi to tu dovezli, že jim to vylupu. Několik bedýnek jsem měla a lupala jsem ořechy u televize, furt jsem na ni nemusela čumět a lupala jsem ořechy. Pletla jsem ponožky, ubrus mám rozvyšiváný, ale včil nemůžu.

V: Takže jste tedy říkala, že většinu času trávíte doma u televize. Ještě nějak trávíte volný čas?

S3: Taky luštím křížovky, je reklama, tak si třeba vezmu tu křížovku a luštím. Některé jsou drobné, tak to nemůžu, to mě pak bolí oči, tak si vybírám ty větší. Přes den ale jak je slunko, tak to vidím pěkně. Takže když je reklama nebo mě to nebaví, tak luštím, co jiného no. V sobotu a neděli tam není nic, no a přes týden jsou tam ty kriminálky zas, co já se dívám.

V: A ven někam chodíte ve volném čase? S3: No jenom na ten nákup. Chodila jsem ptáčky krmít do parku a zjistila jsem, že tam toho třeba mají dost hodně, tak už tam moc nechodím. No ale zjistila jsem taky, že dávají i u nás dole pod smrček, tak už jsem tam začla dávat tež. A holuby krmím na balkoně. Z čeho přes zimu mají žít, v létě už jim nebudu házet. Člověk nemá kde no, jak bude pěkně, tak to bude lepší už no. Co jiného mám dělat, vždyť nemám co. Jak jsme ještě byli na baráku s manželem, tak tam teho bylo víc. Sice jsem nikam moc nechodila pak už, jak jsem se starala o manžela, ale občas jsem na té zahrádce něco porobila a hned šla zas za ním. Na kole jsem jezdila ještě, ale teď s těma kolenama, obě mám operované, tak musím nosit berle. Kdyby ty kolena tolik nebolely aspoň.

V: Ještě bych se chtěla zeptat, jak se změnil Váš volný čas po odchodu do důchodu? S3: To jsem zatím byla furt zdravá ještě, no ale nikam jsem nechodila. Uklidila jsem, navařila, no a na kole jsem hodně jezdila. Na zahrádku jsem chodila bo to jsme byli ještě na chalupě, no a jinak jsem se dívala na televizi. Dokud byl manžel v pořádku, tak to jsem to neměla ještě také těžké, nejhorší to bylo, jak už jsem se o něho pak musela pořád starat. Tak to jsem nejvíc času

věnovala jemu už. No a teď už zas nemám co dělat, bylo to náročné sice, ale aspoň něco jsem dělala...

V: Jak ovlivňuje Váš volný čas současná pandemická situace?

S3: No...je to dlouhá chvíle, co mám dělat no. Pořád sedím doma. Předtím jsem taky moc nikde nechodila, ale přece jenom, bylo to lepší. Teď tak moc nikoho nevidím, předtím, jak jsem šla třeba do města, tak občas jsem zavolala a šli jsme do cukrárny s holkami. Bohužel není včel kde. Nebo jak to ještě nebylo takové zavřené a byla jsem ve městě, tak jsem se stavila ke kamarádce na kafičko nebo ona občas přišla. Navštěvovaly jsme se. Teď jsem zas chtěla jít, jenomže člověk neví, co chytne, bojím se. I kamarádka z lázní už mi volala, že by mě chtěla vidět, no, taky bych ju ráda viděla ještě.

V: Jaká omezení při trávení volného času vnímáte? Co Vám znemožňuje naplňovat volný čas dle Vašich představ?

S3: Tak ty oči, to bych třeba vyšívala, kdyby to šlo. No, a kdyby ty kolena byly lepší. Jenomže jak já je mám obě operované, tak to už tolik nepochodím. No a s těma berlama to taky musím opatrně nebo se bojím. Co kdybych někde spadla a něco si třeba zlomila... A pokud jsem mohla tak jsem ještě jezdila na tom kole. Za taťkou jsem jezdila tolik roků, jak ještě žil. Jednu dobu jsem ty kolena pak trénovala i doma na kole, jenomže to mě pak už bolelo. Já mám tu artrózu a osteoporózu, tak to je jasné, že už to nepůjde... Zas ale jak delší dobu sedím, tak já se potom nemůžu rozchodit. Mě ty kolena tak bolí, že to je šílené... Na balkoně jsem sedávala, jak bylo teplo, televizi jsem poslouchala a štrykovala ponožky. Mi to utíkalo, ale včel nemám co, když tu mám šedý zákal a tu zelený zákal.

V: Co Vás vede k realizaci jednotlivých aktivit ve volném čase? Proč trávíte volný čas, tak jak jej trávíte?

S3: No proč trávím tak čas...já nemám co jiného včel dělat. Co já mám, doma můžu akorát sedět, na televizi se dívat, ptáčky krmit. Vždyť já tu sem sama a nemám co. Uvařím si třeba na tři dny, poklidím cosi a na ty seriály moje se podívám. Ty kriminálky, to se ráda dívám na tom prima krimi, jak jsou nebo na tom prima love ty seriály. No, až bude tepleji, tak se zas i projdu trochu, ale jinak nemám co, já fakt nevím co.

V: Co pro Vás osobně volný čas znamená? Čím pro Vás je?

S3: No já nevím no...vždyť já toho času mám tolik a nemám co dělat už. Tak aspoň tu televizi a ty ptáčky si s nima můžu povídat. Nebudu jenom sedět a dívat se z okna, když mám tu televizi, tak si ji pustím.

Senior 4

V: Jak jste trávil volný čas předtím, než jste byl v důchodu? Jaký byl Váš volný čas?

S4: *No jak... já chodil pořád do práce, děcka už sice byly dospělé, ale peníze byly potřeba. Ty jsou potřeba pořád...* V: A když jste tedy zrovna nebyl v práci, co jste dělal ve volném čase?

S4: *Tak já do práce jezdil na kole hodně, a když jsem pak jezdil z práce, tak jsem se vždycky jel projet někam. Nebo když jsem měl ještě pincka, tak na něm jsem hodně jezdil taky. Toho teď nemám už, prodal jsem ho. Ale skládačku tu mám pořád. Vždycky, když bylo něco potřeba, ve městě, do obchodu, vzal jsem skládačku a jel, nebo i jen tak jsem se jel projet. V televizi nebylo tolik programů jako teď. Neseděli jsme u ní jako ti mladí dneska, co jenom sedí u těch počítačů. Bylo hodně práce, ale pořád jsem něco dělal. Na kole, na hory jsem chodil, každý rok novoroční výšlap na Lysou.*

V: Takže jste takhle v průběhu roku chodil někam různě, když jste měl čas. S4: *To byly takové menší výlety, protože toho času moc nebylo přes rok, ale v létě jsme každý rok jezdili s manželkou do Chorvatska k moři. Tam jsme si oblíbili jedno místo a pak už jsme tam jezdili každý rok vždycky na čtrnáct dnů. Na různé výlety jsme tam vždycky chodili, abysme taky něco viděli bo jenom ležení u teho moře mě moc nebavilo... No takže k tomu moři, ale jinak přes rok už jsme nikam tak nejezdili..*

V: Jakým způsobem trávíte volný čas nyní? Jak se změnil Váš volný čas po odchodu do důchodu?

S4: *Tak už nechodím do té práce, takže mám víc času na svoje věci, ale jinak se toho moc nezměnilo. Na kole jezdím pořád, někdy na hory zajdu. Psa jsme si nedávno pořídili, takého malého ratlíka, tak máme teď veselo (úsměv). Do parku ho vezmu třeba, nebo jdeme s manželkou, tak ho vezmeme spolu. Doma si noviny přečtu nebo svět motorů, ten mi chodí domů bo ho mám předplacený. Na zprávy se v televizi podívám nebo ten šlagr si pustím, tam vyhrávají pěkně a ne jako ty moderní co se nedá dneska poslouchat. Já si pustím ty dechovky, a luštím sudoku třeba.*

V: Takže jste říkal, že pokud nejste venku, tak ve volném čase posloucháte muziku nebo si přečtete noviny, ještě něco děláte ve volném čase? *Tak já nečtu ty noviny jenom. Taky do knihovny chodím pro knihy, ale teď je to také blbě všechno, že to dávají jenom přes to okýnko.*

Předtím sem si něco i tam přečet nebo jsem tam i někoho potkal. Aspoň ty okýnka, když už nic jiného. No tak to si zajdu pro nějaký cestopis nebo něco o přírodě si přečtu.

V: Taky jste zmiňoval, že jste s manželkou jezdíval na dovolenou k moři, ještě jezdíte? S4: *Ne teď už jsme v důchodu k moři přestali jezdit, to už si zajedeme spíše někam tady u nás. Ale na dovolenou vždycky zajedeme, to zas, že bysme nikam nejeli to ne.* V: Mohu se zeptat, proč jste přestali jezdit k moři? S4: *No tak už jsme si říkali, že to moře je pro nás daleko. Nám stačí zajet někam tady a taky manželka má problémy se srdcem a s nohama, tak taky kvůli tomu. No a to moře už jsme stejně viděli tolikrát, že nám to stačí. A teď bysme stejně ani nemohli nikam vyjet, tak mi to nijak nevadí.* V: Ještě bych se vrátila k těm novoročním výšlapům, které jste zmiňoval, že jste na ně chodil. Stále se na ně vypravujete? S4: *Novoroční ne, ale na hory chodím a hodně na tom kole taky no a ty procházky teď hlavně se psem na tu Lysou to už je na mě daleko teď.*

V: Jak ovlivňuje Váš volný čas současná pandemická situace?

S4: *No neovlivňuje. Furt dělám co předtím. Akorát ty roušky, to mě štve, jak to musím všude nasazovat. A nejhůřší to bylo loni, jak to začalo, a muselo se to nosit i venku. No tak kam potom chcete jít, když v té roušce se blbě dýchá a musíte ji mít i v přírodě. Nebaví mě to už, v té vládě pořád něco vymýšlejí. Teď naštěstí tu roušku nemusím mít venku, ale to vidíte v té televizi, jak se to pořád zhoršuje, tak beztak nám to zase nařídí.*

V: Takže tedy nějak výrazněji Váš volný čas současná pandemie neovlivnila? S4: *Ani ne. Jdu se projet na tom kole, na procházku se psem no a jinak jsem doma.* V: A když nebyla pandemie, měl jste nějaké společenské aktivity nebo jste chodil někam za kulturou? S4: *Já ne, manželka chodila do divadla do Ostravy, ale mě to nebaví takové věci, to já si pustím něco tam o přírodě, nebo jak cestujou v těch trabantech, tak na to se rád podívám.* V: A jak trávíte čas s rodinou? S4: *No tak teď se moc nevidíme, ale předtím k nám dcera chodila hodně. Ona má už rodinu svoji, tak chodili všichni i s vnukama. Teď se spíše staví sama nás pozdravit nebo něco doveze. Ale teď měla ten koronavirus, tak jsme se teď neviděli. No a syn ten žije s manželkou daleko, tak se spíše potkáme na nějaké oslavě všichni nebo za nimi zajedeme o prázdninách.*

V: Jaká omezení při trávení volného času vnímáte? Co Vám znemožňuje naplňovat volný čas dle vašich představ?

S4: *No tak já dělám pořád, co chci a nemám žádné omezení. Jsem už starší člověk, tak na tom kole třeba tolik neujedu už, ale když je hezky tak se pořád projedu nebo někam zajedeme.*

V: Co Vás vede k realizaci jednotlivých aktivit ve volném čase? Proč takto trávíte volný čas?

S4: Tak já jsem nikdy neseseděl doma jenom a byl jsem zvyklý buď na tom kole, nebo pěšky, a tak to mám pořád. Já stejně dlouho neposedím, to jediné musí být škaredě venku, abych seděl doma, no a pak můžu luštit to sudoku nebo se dívat na televizi třeba. Ale venku taky nejsem pořád, zas abyste si nemyslela, když tam je v té televizi něco zajímavé, tak se na to podívám. Ale ne jako manželka, ona má ty telenovely a musí vidět každý díl.

V: Co pro Vás osobně volný čas znamená? Čím pro Vás je?

S4: No tak můžu si odpočnout po práci, jet se projet na kole, zajít na procházku. Dělán, co mám rád.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Jana Břenková
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Tomáš Čech Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Volný čas a jeho význam v životě seniora
Název v angličtině:	Leisure and its meaning in senior's life
Anotace práce:	Diplomová práce je zaměřena na problematiku volného času seniorů. V teoretické části jsou uvedeny hlavní poznatky týkající se dané problematiky, včetně objasnění základních pojmů jako senior, stáří, volný čas, životní styl a další. V empirické části je představeno výzkumné šetření kvalitativního typu, jehož hlavním cílem bylo popsat trávení volného času seniora a význam v jeho životě. Metodou výzkumného šetření byl polostrukturovaný rozhovor realizovaný se seniory. Na základě analýzy dat se vykrystalizovalo několik kategorií, které jsou v práci vizuálně zobrazeny v rámci vytvořeného schématu a jsou podrobně interpretovány. Nakonec je uvedeno shrnutí výsledků výzkumného šetření.
Klíčová slova:	senior, stáří, volný čas, životní styl, volnočasové aktivity
Anotace v angličtině:	The diploma thesis is focused on the issue of leisure of seniors. The theoretical part presents the knowledge concerning the issue, including clarification of basic concepts such as senior, old age, leisure, a lifestyle and more. The empirical part presents the qualitative research, the main goal of which was to describe the spending leisure of a senior and the meaning of leisure in his life. The research method was semi-structured interview realized with seniors. Based on the analysis of data, several categories have emerged, which are visually displayed in the thesis within the created scheme and are interpreted in detail. Finally, a summary of the results of the research is presented.
Klíčová slova v angličtině:	senior, old age, leisure, lifestyle, leisure activities
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Informovaný souhlas Příloha č. 2: Rozhovor č. 1 – Senior 1 Příloha č. 3: Rozhovor č. 2 – Senior 2

	Příloha č. 4: Rozhovor č. 3 – Senior 3 Příloha č. 5: Rozhovor č. 4 – Senior 4
Rozsah práce:	87 stran
Jazyk práce:	český