

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta

DISERTAČNÍ PRÁCE

Olomouc 2013

Mgr. Kamil Janiš

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií



Mgr. Kamil Janiš

Obor: Pedagogika

Volný čas seniorů
The Leisure Time of Senior Citizens

Disertační práce

Olomouce 2013

doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D.
školitelka

Čestné prohlášení

Tuto práci jsem vypracoval samostatně, veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Prohlašuji, že elektronická verze práce je shodná s verzí tištěnou. Souhlasím s prezenčním zpřístupněním mé práce v knihovně UP v Olomouci.

.....

Poděkování

Rád bych poděkoval zejména své školitelce doc. PhDr. Jitce Skopalové, Ph.D., a to nejen za odborné vedení a rady, ale především i za trpělivost. Poděkování patří rovněž všem seniorům a všem lidem, kteří mi pomohli realizovat empirický výzkum. Kromě své rodiny, přítelkyně a dalších blízkých, děkuji v neposlední řadě i Anně Telíškové.

Anotace

Disertační práce se zabývá problematikou volného času seniorů. Definiuje základní terminologické pojmy – volný čas a senior. Popisuje teoretická východiska, která predikují volnočasové chování a mají přímý vztah s realizovanými aktivitami u seniorů. V teoretické i praktické rovině klade důraz na pedagogické aspekty volného času seniorů. Hlavním přínosem autora je především teoretické ukotvení problematiky volného času seniorů.

Klíčová slova

Senior, volný čas, volný čas seniorů

Anotation

The doctoral thesis deals with the leisure time of senior citizens. It defines basic terms – Leisure time and senior citizen. It describes the theoretical background, which predict leisure behavior and have a direct relationship with the realized activities for the senior citizens. The theoretical and practical emphasis on the pedagogical aspects of the leisure time of senior citizens. The main contribution of the author is primarily theoretical anchoring issue of the leisure time of senior citizens.

Keywords

Senior citizen, leisure time, leisure time of senior citizens

Obsah

Úvod.....	8
1 Operacionalizace základních pojmů	13
1.1 Volný čas	13
1.1.1 Definice volného času.....	13
1.1.2 Funkce volného času.....	18
1.2 Senior	24
1.2.1 Kdo je senior	24
1.2.2 Stáří a stárnutí	27
2 Volný čas seniorů.....	38
2.1 Teoretická východiska disertační práce	38
2.1.1 Model determinantů volnočasového jednání	38
2.1.2 Teorie Davida Riesmana.....	43
2.1.3 Teorie aktivity a teorie odcizování	45
2.2 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku	47
2.3 Volnočasové aktivity seniorů.....	48
2.3.1 Vzdělávací aktivity	49
2.3.2 Pohybové volnočasové aktivity	61
2.3.3 Volnočasové aktivity s rodinou	63
2.3.4 Volnočasové aktivity v domácím prostředí	64
2.3.5 Společenské volnočasové aktivity	66
3 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory na Opavsku.....	69
3.1 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory žijící v domácím prostředí	70
3.1.1 Nabídka vzdělávacích aktivit pro seniory.....	70
3.1.2 Nabídka pohybových volnočasových aktivit.....	74
3.2 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory v rezidenčních zařízeních.....	76
3.2.1 Nabídka vzdělávacích volnočasových aktivit.....	76
3.2.2 Nabídka pohybových volnočasových aktivit.....	77
3.2.3 Nabídka společenských volnočasových aktivit	78
4 Empirický výzkum.....	80
4.1 Cíle, výzkumné otázky a hypotézy výzkumu	80
4.2 Výběr a popis výběrového souboru respondentů.....	84
4.3 Popis výzkumných nástrojů a vyhodnocení – dotazník a nestrukturovaný rozhovor	86
4.4 Předvýzkum a pilotáž.....	88
4.5 Výsledky výzkumu - dotazník	89
4.6 Vyhodnocení výzkumu – výzkumné otázky, verifikace hypotéz	120

4.7 Diskuze	128
4.8 Závěr výzkumu	129
4.9 Zajímavosti a postřehy z předvýzkumu, pilotáže a výzkumu.....	137
Závěr	139
Seznam použité literatury a zdrojů:	142
Seznam příloh	150

Úvod

Volný čas seniorů. Takovýto název disertační práce může na první pohled působit příliš obecně, nekonkrétně a široce. Relativně triviální název byl právě onou výzvou pro autora předkládané disertační práce.

V českých podmínkách neexistuje ucelená publikace, která by se obecně věnovala volnému času seniorů; není vymezen volný čas seniorů a stejně tak není sjednocen pohled na to, koho lze za seniora určit. Existují dílčí práce, které se věnují specifickým oblastem volného času seniorů (vzdělávání – např. Adamec Petr a David Kryštof, 2011; pohybové sportovní aktivity – např. Pelcová Jana a kol., 2009; Pelcová a kol., 2008), zaměřují se na životní styl seniorů, který je úzce provázán s jejich volným časem, ale nejedná se o deskripci volného času seniorů jako takového. Volnému času jako takovému je v literatuře (zde je myšlena literatura všeobecně známá příslušné odborné veřejnosti) popisující skupinu seniorů věnován poměrně úzký prostor, prakticky až žádný prostor – např. Haškovcová Helena, 2010; Sýkorová Dana, 2007. Ale i odborná literatura věnující se problematice volného času, se seniory nezabývá vůbec (např. Pávková Jiřina, 2002). Současný stav předkládané problematiky lze tedy popsat jako fragmentační, tedy selektivně zaměřený na určité oblasti volnočasových aktivit seniorů. Stejně tak chybí publikace zabývající se komplexně a vyváženě všemi věkovými skupinami v oblasti volného času. Stručně popsaný stav nelze však charakterizovat jako vyloženě špatný. Především je nutné poukázat, že existovala a existuje preference volnočasových aktivit u jiných věkových skupin (děti a mládež), a to s odkazem na prevenci sociálně patologických jevů a rizikového chování. Rovněž je důležité doplnit, že volný čas seniorů se stává fenoménem posledních let.

Název disertační práce *Volný čas seniorů* však nepoukazuje na potřebu vytvořit kompilační publikace. To co v současné době chybí, je především teoretická deskripce volného času seniorů (ne jen volnočasových aktivit).

Vzhledem k výše uvedeným skutečnostem je zde předložený současný stav problematiky volného času seniorů velice stručný, avšak bez ztráty podstatných informací.

Autor disertační práce popisuje nejen volný čas seniorů, ale především provádí i analýzu definic volného času, která v české odborné literatuře chybí.

Volný čas seniorů je nejen téma aktuální, ale především logicky bez historie, ale nadále s velkou budoucností. Nelze analogicky využívat informace z dějin, kdy se lidé průměrně dožívali výrazně nižšího věku než v současnosti. Délka dožití byla významně nižší a ovlivněna následujícími faktory – výživa, zdravotní péče, společenské uspořádání, aj. Nelze tedy čerpat z historických souvislostí, zkušeností a nemůže být provedena historická reflexe. K tématu tedy autor přistupuje bez historického teoretického ukotvení¹.

Z aspektu politického je problematika seniorů (stáří a stárnutí) spojována primárně se zdravotnictvím a sociálními službami. Je zahrnuta i problematika jejich volného času, ale spíše jen okrajově. S neodvratným stárnutím populace ve vyspělých státech se do popředí zkoumání dostávají nejen uvedené oblasti, ale především i oblast volného času seniorů.

Volný čas seniorů je především oblastí pedagogiky, a to z pohledu kodifikovaných pedagogických disciplín – andragogiky (např. pre-seniorská edukace (výchova pro volný čas)) gerontagogiky (geragogiky) (např. edukační specifika seniorů ve volném čase), pedagogiky volného času (např. metodologie a výzkum volného času), ale i pedagogiky obecné (např. pojmosloví), didaktiky (např. organizační formy vzdělávání seniorů), sociologie výchovy (např. význam a vztah edukace a volného času seniorů pro společnost), teorie výchovy (např. metody a prostředky výchovy ve volném čase) aj.

Volný čas obecně je fenoménem, který má významný vliv v oblasti výchovy a vzdělávání. Skrze volný čas lze efektivně, funkcionálně a výchovně působit na jedince a tím měnit zavedené způsoby jeho jednání a chování, které následně vedou k pozitivnímu ovlivnění dalších oblastí, jež u seniorů „preferujeme“.

Volba tohoto tématu byla zároveň výzvou pro autora, který se neseťkal s jiným názorem než takovým, že je téma více než aktuální.

Disertační práce je rozdělena na dvě části – *teoretickou* a *empirickou*. Každá tato část je rozdělena na dvě kapitoly.

V první kapitole jsou operacionalizovány základní pojmy k tématu disertační práce, které jsou v příslušných subkapitolách blíže specifikovány z různých aspektů, využitelných v rámci disertační práce. Informace popsané v kapitole první mají znaky přehledové studie. Při vymezení základních pojmů *senior* a *volný čas* se ultimativně

¹ Námítkou by mohlo být, že by bylo možné vycházet z biologického věku jedince. Jednalo by se však o fabulativní závěry a z pohledu studenta programu pedagogika i těžko realizovatelný.

přiklání k jednomu z možných způsobů jejich vymezení a významu, který je v kapitole zdůrazněn a zdůvodněn. Uvedené závěry vznikly především na základě zahraniční literatury.

Ve druhé kapitole se autor zabývá již volným časem seniorů. Její úvod se věnuje teoretickým východiskům disertační práce, ve kterých bylo sledováno především teoretické ukotvení volnočasového jednání lidí. Z popsaných teoretických východisek se pouze jedno přímo týká seniorů. Ostatní jsou modifikovány pro potřeby této disertační práce. Ve druhé kapitole jsou rovněž popsány kategorie volnočasových aktivit seniorů, v nichž je využito vlastní autorovi kategorizace. Nejvíce prostoru je věnováno vzdělávacím aktivitám pro seniory. Tyto vzdělávací aktivity mají pro seniora širší význam než „pouhé“ získávání informací a má tedy i širší význam pro trávení volného času cílové skupiny.

Ve třetí kapitole se autorem již zabývá volnočasovými aktivitami pro seniory na Opavsku rozdělenými dle kategorizace v kapitole druhé. Informace byly získány z veřejně dostupných zdrojů, zejm. internetu.

Ve čtvrté kapitole je uveden vlastní empirický výzkum na téma volný čas seniorů, vyhodnocením získaných výsledků apod. Výzkum byl realizován na Opavsku (bývalý okres Opava). Důvodem výběru právě této lokality bylo nejenom současné pracoviště autora, ale i různorodost regionu z pohledu pracovního trhu, blízkost Ostravy, historie, geografická poloha apod. Výsledky nemohly být z výše uvedených aspektů popsány, protože cílem výzkumu nebylo komparovat výsledky s jinými regiony v České republice. Do budoucna se však jako zajímavý podnět jeví komparace dosažených výsledků s jinými regiony.

Disertační práce na téma *Volný čas seniorů* si klade následující cíle:

Cíle práce v teoretické části:

1. definovat základní pojmy, které se vztahují k tématu disertační práce – Volný čas seniorů,
2. podat ucelený náhled na problematiku volného času seniorů z pedagogického aspektu,
3. popsat teoretická východiska, která předurčují volnočasové jednání lidí.

Cíle práce v teoretické části jsou naplňovány zejména pomocí *analýzy dokumentů* a *obsahové analýzy*, doplňovány vlastními zkušenostmi autora se seniory (Hendl Jan, 2008). Na základě uvedených metod k naplnění cílů jsou konstruovány závěry, které jsou v práci uvedené.

Analýza dokumentů je využita při operacionalizaci základních pojmů disertační práce, kdy je autor definuje – co je volný čas a kdo je to senior? Za dokumenty jsou považovány odborné publikace (monografie, sborníky, časopisy, relevantní internetové zdroje).

Obsahová analýza je využita především v kapitole druhé, která se zabývá volným časem seniorů. Za dokumenty jsou opět považovány odborné publikace (monografie, sborníky, časopisy, relevantní internetové zdroje), které jsou doplněny vlastními zkušenostmi autora s danou problematikou.

Cíle práce v empirické části:

1. analyzovat nabídku volnočasových aktivit pro seniory z aspektu jejich pedagogického zajištění, odborné kvalifikace edukátorů a aktivní participace seniorů na nabídce volnočasových aktivit,
2. zjistit náplň volného času seniorů na Opavsku,
3. porovnat nabídku, poptávku a skutečně realizované volnočasové aktivity seniorů na Opavsku.

Cíle práce v empirické části jsou naplňovány metodou *dotazníku* vlastní konstrukce, *nestrukturovaného (neformálního) rozhovoru* se seniory a pracovníky zodpovědnými za realizaci volnočasových aktivit pro seniory a *analýzou* nabídky. Zjištěná data jsou doplněna informacemi a poznámkami získanými v průběhu realizace dat, které byly získány *skrytým, nestrukturovaným pozorováním*. K vyhodnocení dat a naplnění cílů je využito popisné statistiky. U kvalitativní části výzkumu je využito *metody zachycení vzorců*. Kvantitativní část dat zaznamenána v tabulkách čestností s doplňujícími výpočty testového kritéria chí-kvadrát a koeficientem kontingence.

K tématu bylo z pohledu stylistiky přistoupeno nejen odborně, ale zejm.

v empirické části práce i „přívětivě“. V tomto případě si autor uvědomuje, o jakou úroveň práce se jedná a svým stylistickým přístupem nesnižuje její odbornost a vědecký přínos.

„Nic jiného, milý Lucilie, nám nenáleží, jenom čas je náš. Tento jediný majetek, prchavý a lehce uklouzavající, dala nám příroda, i když kdekdo nás od něho odhání. ... Já mám volno, Lucilie, zcela volno a ať jsem kdekoli, jsem svým pánem. Nezbytným záležitostí se totiž nevydávám naplno, nýbrž jenom se propůjčuji, a nehledám příležitosti ke ztrácení času. Ať se ocitnu kdekoli, oddávám se svému přemýšlení a obírám se v duchu něčím prospěšným.“

Seneca (Pácl in Spousta et al., 1997, s. 56)

1 Operacionalizace základních pojmů

Cílem první kapitoly je vysvětlit základní pojmy disertační práce s názvem *Volný čas seniorů*, tedy pojmy *volný čas* a *senior*, a to z různých úhlů pohledu.

I když se jedná o pojmy běžně užívané mezi odbornou i laickou veřejností, tak jednoznačná deskripce a vymezení chybí. Zejména u volného času se jako problematika jeví jistá laicizace pojmu ze strany širší veřejnosti, která problematiku volného času devaluje. Na tento fakt upozorňuje např. Jan Průcha (2009). Dalším aspektem, který znesnadňuje definici obou pojmů je subjektivnost jejich chápání. I když si autor uvědomuje, že je rozdíl mezi definicí a subjektivním chápáním, v této oblasti se rozdíly stírají.

Zmíněné termíny jsou popsány i v širších souvislostech, které vedou k hlubšímu proniknutí do předložené problematiky a zároveň k jejímu lepšímu pochopení.

1.1 Volný čas

Prvním pojmem, který je vysvětlován v disertační práci, je volný čas. Subkapitola 1.1.1 si klade za cíl definovat volný čas ve vztahu k seniorům a zároveň upozornit na úskalí, která při vymezení a definování volného času nastávají².

1.1.1 Definice volného času

Smyslem každé definice je přesné vymezení a vysvětlení pojmu. Taková definice musí být zároveň natolik univerzální, aby byla co nejméně zpochybnitelná,

² Že definice volného času není jednoduchá, se domníval již Jan Otto (vydavatel a nakladatel známého Ottova slovníku naučného). K problematice volného času se sice přímo nevyjadřuje, ale snaží se o postihnoutí podstaty a definice času, kterou můžeme aplikovat i na myšlenky a názory o volném čase. Otto (1892, s. 863) píše: „O čase není možno dáti definici jako o pojmu složeném, a cokoli se v tom ohledu za definici vydávalo, objevilo se napotom, že jest dlouhá diallela více méně zakrytá, to jest., že to, co se mělo definovati, už se předpokládalo a v přísudku věty znova jen poněkud jináče vypořádělo ...“

resp. neustále upřesňovaná. A právě u volného času narážíme na fakt, že existují dva přístupy k definování volného času, z nichž každý se na volný čas zaměřuje z jiného aspektu. Další překážkou při definici daného pojmu je rovněž relativnost jeho existence. Blanka Filipcová (1967, s. 22) k problematice definice volného času píše: „*Jak už bývá vlastností definic, čím obecnější jev má být definován, tím obtížnější je najít onoho společného jmenovatele, který je pro něj podstatný, určující.*“

Eduard Bakalář (1978) představuje názor, podle kterého je volný čas pouhá fikce. Údajný volný čas je nedílnou součástí lidského života, a proto nemůže existovat odděleně. Stejný autor přináší několik polemických a inspirujících názorů, v nichž je zpravidla vždy volný čas stavěn do opozice k práci³. I přes časový odstup mezi publikováním monografie uvedeného autora a rokem sepsání této disertační práce, je zajímavá jiná Bakalářova myšlenka. Bakalář tvrdí, že s postupem automatizace, racionalizace a humanizace volný čas zanikne, protože se stane celým lidským časem.

Základním východiskem k definování volného času je tedy připustit si jeho existenci.⁴

Je však nutné poznamenat, že striktní hranice mezi časem volným a časem „ostatním“ existuje pouze v teoretické rovině, což však nezpochybňuje jeho existenci (Filipcová, 1967).

Linda Nazareth (2007) předkládá „výpověď“ jedné ženy (matky tří chlapců), která subjektivně nevnímá žádný volný čas, jelikož je natolik vyčerpána prací v zaměstnání a doma.

Jak tedy definovat volný čas? Výše bylo zmíněno, že existují dva rozdílné přístupy k jeho definování. Prvním přístupem je tzv. reziduální teorie volného času a z ní vycházející definice, které se ve svém smyslu odlišují pouze nepatrně. Reziduální teorie definuje volný čas jako čas zbytkový, který zůstane po odečtení povinných činností. Takto definoval volný čas Dumazedier (1915 – 2002)⁵, který je považován za zakladatele Pedagogiky volného času. Dumazedier vnímal volný čas jako „*komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.*“ (Pácl in Spousta et al., 1997, s. 62).

³ Striktně odděluje volný čas a práci Alexis de Tocqueville (1805 – 1859) (Tocqueville, 2012).

⁴ Zcela jistě by se zajímavá debata vedla i s antickým sofistou. Přesto si dovoluji tvrdit, že existence volného času obecně je nezpochybnitelná. Zpochybnit ji můžeme ve vztahu k některým skupinám obyvatel – např. člověk v kómatu, novorozenec aj.

⁵ Francouzský sociolog a pedagog. Realizátor výzkumu o způsobech trávení volného času jedné generace (Cipro Miroslav, 2001).

Z definice Dumazediera vycházejí další autoři. Např. Hilda Holinová (in Masarik Pavol a Anna Masariková, 2002, s. 7) definuje volný čas jako „čas, s kterým mladí lidé mohou disponovat podle vlastního rozhodnutí, věnují ho souhrnu činností vykonávaných mimopracovních (mimoškolních) povinností a nevyhnutelných činností, určených na fyzický odpočinek, uspokojování kulturních a společenských potřeb a zájmů v rámci tělesného a duševního kultivování, jako i činností spojených s rozvojem a směřujících k formování společenské osobnosti.“

Volba citovaných definic nebyla náhodná, ale záměrná tak, aby poukázala na rizika či nedostatky definice volného času dle reziduální teorie. Volba definice je vzhledem k Dumazedierově významu ve vztahu k pedagogice volného času zřejmá.

Volba definice Holinové dokládá přístup některých odborníků, ale i části veřejnosti, že volný čas je především otázkou dětí a pracujících. Uvedená skutečnost se bohužel projevuje v relativně malém množství odborných monografií a publikací, které je možno označit jako příručky, věnující se problematice volného času seniorů⁶.

Oprávněnou kritikou uvedených definic je konstatování, že nepůsobí univerzálně, a to ve smyslu univerzálnosti pro všechny kategorie lidí. Ruth Büchele, Silke Lindhof a Juliane Poy (2007) upozorňují, že z takto definovaného volného času vypadávají určité skupiny obyvatel. Uvádějí, že se jedná např. o těhotné ženy, bezdomovce a především seniory. Důvod, pro který je nemůžeme vztáhnout pod uvedené definice, je ten, že se v nich objevuje volný čas v opozici s prací či školou⁷.

V odborné diskuzi by nemohl obstát ani argument, že čas věnovaný práci či škole se u seniorů stává volným časem. Z realizovaných výzkumů v ČR vyplynulo, že středoškolská mládež a senioři mají přibližně stejnou hodinovou dotaci volného času na den.

Monika Žumárová a Radka Bencová (2010, s. 61) dospěly ve svém výzkumu k průměrné době volného času seniorů. Zjištěná průměrná doba je 6,5 hod. denně, a to bez ohledu na den v týdnu.

Blahoslav Kraus a kol. (2004) ve svém výzkumu, zaměřeném na středoškolskou mládež, dospěli k údaji, že má středoškolský student průměrně 6,06 hod. volného času denně.

⁶ Myšleny jsou česky psané publikace.

⁷ Pro děti, které ještě nechodí do základní školy, je alternativou práce či školy hra (rozvojetvorná a s jasným cílem) (Makarenko, Anton, Semjonovič 1952). S tímto názorem se ztotožňuje i autor disertační práce.

Neméně podstatnou připomínkou k vymezení volného času, kterou přináší Dumazedier, je dovysvětlení dvou termínů, které přímo nevyplývají z uvedených definic. Jedním je tzv. *čas vázaný* a druhým *čas polovolný*. Čas vázaný je popsán jako čas, při kterém sice máme relativně volno, ale jsme vázáni nějakou nutností. Jedná se např. o cestu vlakem. S časem stráveným na cestě k lékaři, do školy, do práce, do volnočasové instituce aj. zcela nemůžeme nakládat libovolně nebo dle vlastní vůle. Méně používaným termínem je polovolný čas. Ten je možno chápat jako čas, v němž děláme činnosti v rámci svého volného času, ale z poloviny dobrovolně a z poloviny z nutnosti. Jedná se např. o práci na zahradě⁸ (Pácl in Spousta Vladimír et al., 1997).

Stanislav Vrána (1948) a Filipcová (1967) doplňují, že do sféry volného času dále nespádají aktivity a činnosti, ze kterých máme nějaký, zpravidla finanční, užitek.

Bakalář (1978) ještě poznamenává, že by za určitých okolností nemělo spadat do sféry volného času ani zájmové vzdělávání, protože i to nám přináší nějaký užitek v podobě vyšší kvalifikace. Jedná se však spíše o snahu postihnout volný čas ze všech možných aspektů⁹.

Dumazedier hovoří i o tzv. polovýchovných aktivitách, a to v souvislosti s polovolným časem (Šerák Michal, 2009). Tento koncept je však poměrně diskutabilní, protože naznačuje, že existuje nějaká fáze „nevýchovy“. Nevýchova neexistuje. Na jedince vždy působí nějaký faktor, který považujeme za faktor výchovy. Ať již záměrně, nezáměrně, přímo či nepřímo.

Polovolný čas je kategorií velice teoretickou. V praktické rovině nebývá polovolný čas zcela striktně rozlišován resp. vůbec. Význam pro rozlišování volného, polovolného a vázaného času by měl výzkum zaměřený na časový snímek dne jedince.

Druhým přístupem k definování volného času je tzv. vymezení pozitivní, které neříká, co volný čas nezahrnuje. I v tomto pojetí nalézáme několik podobných, ale i přesto rozdílných definic. Níže jsou opět uvedeny dvě definice.

Bakalář (1978, s. 65) volný čas představuje jako: „*čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.*“ Obdobnou definici představuje opět stejný autor (1978, s. 65). Na rozdíl od první je níže uvedená definice více abstraktní s altruistickým a filantropickým podtextem: „*Je to čas,*

⁸ Aby zahrádka plnila svůj účel (úroda apod.) jsou některé činnosti nutné, a to bez ohledu na dobrovolnost.

⁹ Bakalář uvedené stanovisko nezastává.

v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního zájmu pro druhé. V tomto smyslu přináší také bezprostřední užitek sobě i druhým.“

I pozitivní přístup k definování volného času má svá úskalí, a to především v oné svobodě. Filipcová (1967) upozorňuje na to, že vždy jsme nějakým způsobem limitováni, a to z aspektu rodinného, materiálního, zdravotního apod.

Horst W. Opaschowski (2008) doplňuje, že se v podstatě jedná i o ideální představu volného času, tedy jakéhosi seberozvoje v rámci volného času. K takto pojaté definici se dle Opaschowského dostaneme až za dlouhou dobu (myšleno z pohledu vývoje lidstva).

Je však určitě zajímavé, že takto pojatý volný čas, pravděpodobně relativně přesně, vystihuje termín leisure (volný čas). Kdy se jedná o jakési spojení termínu leisir a pleasure¹⁰ (Nazareth, 2007).

Z výše uvedených odstavců v subkap. 1.1.1 vyplývá, že je nutné definovat volný čas nově, resp. inovativně ve vztahu k seniorům. Autor disertační práce je zastáncem reziduálního přístupu k definici volného času. Důvodem je přesvědčení, že pokud vymezujeme nějakou dobu či časový údaj, je podstatné znát, kdy se ona doba realizuje, odehrává. Niže uvedená definice vychází z již publikovaných definic, ale je primárně určena přímo seniorům a kombinuje v sobě oba přístupy.

„Volný čas seniorů je takový 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 Kamil ml., 2011, s. 694).

Nová definice v sobě redukuje relativně všechny výše uvedené nedostatky a akcentuje kritické připomínky k jednotlivým přístupům.

Na závěr této části uvádí autor ještě jeden termín související s problematikou volného času. Jedná se o pojem *zájmová činnost*. Zájmovou činností je možné chápat jako podskupinu volnočasové činnosti, která evokuje určitou pozitivnost a organizovanost při využívání volného času.

¹⁰ Pleasure lze přeložit jako rozkoš, zábava, pobavení apod.

At' již použijeme jakékoliv kritérium dělení zájmových činností (dle oblasti zájmu, dle míry aktivity atd.), vždy tyto činnosti probíhají ve volném čase jedince. Podstatný je tedy samotný zájem¹¹ jedince (Hofbauer Břetislav, 2004; Šerák, 2009).

1.1.2 Funkce volného času

Volný čas a jeho kvalitní a efektivní využívání plní několik funkcí, které přinášejí jistou přidanou hodnotu v jeho trávení. Jednotlivé níže popsané funkce zpravidla neexistují odděleně, ale v jakési koexistenci. Záleží ovšem na zvolené volnočasové aktivitě, která jisté funkce upřednostňuje. V této části nejsou prezentovány konkrétní volnočasové aktivity k demonstraci jednotlivých funkcí. Funkce jsou popsány obecně. Konkrétní příklady jsou prezentovány v kapitole č. 2.

Obdobně jako je tomu u pojmu volný čas, existuje i u této kategorie několik možných rozdělení, z nichž jsou všechna relativně přijatelná. Ovšem v rámci objektivnosti je nutné uvést i dělení, které je k tématu práce, ale i k problematice volného času, těžko přijatelné. Takové dělení představuje Holinová (1975), která volnému času přiřazuje následovné funkce: *reprodukce pracovní síly, všestranný rozvoj osobnosti, uspokojování životních potřeb a plnění společenských úloh*. Zejména poslední dvě lze označit za nepřesné až problematické. Ve vztahu k volnému času seniorů je i reprodukce pracovní síly těžko přijatelná (viz výše definice volného času).

V jednotlivých děleních spatřujeme dva přístupy. První je možné označit za zjednodušující a druhý za „složitější“.

V kontextu výše uvedené vlastní definice volného času a v ní zdůrazněné zábavy, zmíníme jako první dělení dle Čápa (in Masarik, Masariková, 2002, s. 12), který vymezuje tři základní funkce volného času – *odpočinek, zábavu a rozvoj osobnosti*. Uvedené dělení je zřejmě nejjednodušší ze všech existujících¹². Čápem představené funkce však budou obtížně působit společně v rámci jedné volnočasové aktivity. Existuje velmi málo takových aktivit, které by byly odpočinkem a zábavou a zároveň dále pozitivně rozvíjely osobnost jedince. I když není podmínkou, aby všechny

¹¹ „Zájem je druh motivační síly související s celkovým zaměřením osobnosti na hodnotově zvýrazněné objekty, s relativně trvalou snahou zabývat se předměty nebo činnostmi, které člověka upoutávají po stránce citové nebo poznávací.“ (Šerák, 2009, s. 49)

¹² Tím autor nijak nesnižuje či nedehonestuje jeho význam.

funkce v rámci jedné činnosti působily „najednou“, jsou níže uvedená dělení vhodnější, a to i z pohledu pedagogiky.

Čápovo dělení je v podstatě přejato od Dumazediera (Žumárová, 2009).

Kratochvílová (in Masarik, Masariková, 2002, s. 12) se již více přibližuje potřebám předkládané disertační práce a funkce rozděluje na pět základních:

1. *„zdravotně-hygienická funkce,*
2. *formativně-výchovná funkce,*
3. *seberealizační funkce,*
4. *socializační funkce,*
5. *preventivní funkce.“*

Obdobným způsobem rozděluje funkce volného času i Pávková (2002, s. 39), i když primárně hovoří o funkcích výchovy mimo vyučování:

1. *„výchovně-vzdělávací funkce,*
2. *zdravotní funkce,*
3. *sociální funkce,*
4. *preventivní funkce.“*

Rozdělení dle Pávkové je zřejmě nejvhodnějším dělením pro potřeby tématu disertační práce. Níže budou jednotlivé funkce blíže popsány.

Ke složitějším dělením patří vymezení dle Opaschowského. Opaschowski (1996, s. 93-94) vymezuje poněkud komplikovaně funkce volné času, za které považuje:

- *rekreaci* (recreation) – zotavení a upevnění zdraví,
- *kompensaci* (kompensation) – rozptýlení, povyražení, zábavu, obveselení, psychickou úlevu,
- *edukaci* (edukation) – poznávání, učení se, touha stále se dovídat nové věci,
- *kontemplace* (kontemplation) – oddech, odpočinek, klid, sebereflexe, uvědomění si volného času, zamyšlení se nad svým životem,
- *komunikace* (kommunikation) – posilování sociálních vztahů a celkové soudržnosti,
- *integrace* (integration) – ve smyslu skupinových činností,
- *participace* (partizipation) – spoluúčast (jakési vytváření) na volnočasových aktivitách,
- *enkulturace* (enkulturation) – kreativní seberozvoj, projev vlastní činnosti a zúčastnění se v oblasti kulturního života.

Na základě všech výše uvedených způsobů dělení funkcí volného času se přikláníme k dělení Pávkové, i když v modifikované podobě – *funkce výchovně-vzdělávací, sociální a zdravotní*. Jedná se o dostatečně obecné, ale zároveň přesné vymezení. Do tří základních funkcí je možno implementovat dělení Opaschowského, částečně Holinové, plně Čápa a Kratochvílové. Zároveň se jedná o dělení plně srozumitelné. Zúžení a modifikace vychází z přesvědčení autora, že preventivní funkci lze zahrnout pod funkci výchovně-vzdělávací.

Výchovně-vzdělávací funkce. Striktní rozdělení výchovně-vzdělávací funkce na výchovnou a vzdělávací je prakticky nemožné. I když je možné určit, jestli dochází skrze volný čas k výchově a vzdělávání, nikdy však nečiníme pouze samotnou výchovu či vzdělávání. Nejprve je nutno přijmout myšlenku, že je výchova neukončený a nikdy nekončící proces. V pedagogice zdánlivě jasná a nezpochybnitelná myšlenka získává při studiu Kádnerova díla (1925) své opodstatnění. Otakar Kádner považuje výchovu za ukončenou, resp. konečný proces ve vývoji jedince. Je však nutné doplnit, že Kádner hovoří spíše o formách výchovy (konkrétně o konečnosti výchovy školní). Naopak za proces, jež nelze nikdy ukončit považuje Kádner vzdělávání. Kloníme se tedy k většinově prezentovanému názoru, že výchova je proces nikdy neukončený.

Volný čas, společně s výchovou a sebevýchovou jedince, jako předmět pedagogiky volného času představuje Žumárová (2009). Uvedená autorka na rozdíl od Pávkové (2002) nespojuje takto pojaté pedagogické ovlivňování volného času pouze s dětmi, ale i s dospělými a seniory.

Pedagogické ovlivňování volného času je tedy důležité v každé fázi života jedince. V seniorském věku tato potřeba dostává nový rozměr, a to z důvodu, že organizované volnočasové aktivity jsou zpravidla jediným místem (dobou), při kterém můžeme záměrně výchovně působit na seniora. Na rozdíl od dětí a mládeže již nelze působit skrze rodinu a školu.

Ve volném čase můžeme na seniory výchovně působit záměrně, nezáměrně, přímo či nepřímo.

Výchova ve volném čase je umožněna přímo *prostřednictvím aktivit volného času* nebo nepřímo, a to *výchovou k volnému času* (Hofbauer, 2004, s. 18).

V Hofbauerově pojetí je výchova prostřednictvím volného času pojmána v širších souvislostech. Výstižnějším termínem by tedy byla edukace prostřednictvím volného času.

Pokud bychom se přiklonili k užšímu pojetí výchovy, tak dojdeme k závěru, že volnočasové aktivity u seniorů rozvíjejí především kompetence sociální a personální a kompetence občanské. Konkrétně se jedná o pozitivní podporu a kvalitu mezilidských vztahů¹³, podporu sebedůvěry, pozitivní představu o sobě samém, respekt práva a norem apod. U seniorů lze uvedené kompetence rozvíjet spíše nepřímo (viz v kap. 2 – *learning dividends*).

Výchovu k volnému času považuje Hofbauer (2004) za klíč, který otvírá nové možnosti a dimenze k využití vlastního volného času.

Výchovou k volnému času se snažíme pozitivně ovlivnit jednání¹⁴ člověka ve vztahu k trávení volného času. Realizace u cílové skupiny seniorů probíhá nejen samotnou a dostatečně širokou nabídkou volnočasových aktivit, ale i jednáním a díky přístupu společnosti k seniorům. Důležitost výchovy k volnému času podtrhují dva citáty seniorů uvedené níže:

„Je mi už 90 let, mám rád svůj klid.“ (muž, odpověď v rámci pilotáže).

„Od svého odchodu do důchodu nic nemusím, ale dělám jen co chci.“
(Siegbert, 73 let, úředník) (Kasper Birgit a Ulrike Lubecki, 2003, s. 2).

Druhá odpověď, vzešlá z lokálního výzkumu v Německu, v sobě na první pohled nenese onu důležitost, ale skrývá v sobě přesvědčení některých seniorů, v podobě podcenění vlastního využívání volného času a jeho potenciálu v rozvoji osobnosti.

Vzdělávací funkce volného času je naplňována prostřednictvím aktivit v rámci neformálního a informálního vzdělávání (Šerák, 2009). Cílem pro seniory je získat nové znalosti, které ideálně využijí v praktickém životě. Jelikož se však vzdělávání odehrává ve volném čase, nelze takovou utilitárnost získaných znalostí brát za hlavní zřetel při vzdělávacích činnostech pro seniory. Přirozeně se nabízené aktivity týkají i oblastí, kde je jejich praktické využití téměř nulové, ale nikoliv nepotřebné. Např. přednášky z oblastí historie, popularizační přednášky přírodních věd apod.

¹³ V souvislosti se seniory jsou podstatné i pozitivní a kvalitní vztahy mezigenerační.

¹⁴ Odborný termín jednání v souvislosti s volným časem je výstižnější než pojem chování, který zahrnuje spíše aktuální projevy.

Neformální vzdělávání stojí mimo školský systém a typickým příkladem je zájmové vzdělávání (Šerák, 2009).

Výše uvedené neformální vzdělávání se vyznačuje zpravidla svou organizovaností. *Informální vzdělávání* je jakousi neorganizovanou a nesystémovou podobou vzdělávání, ve které se znalosti a vědomosti kumulují postupně, někdy i nezáměrně. Jedná se např. o četbu knih, sledování TV, vyhledávání informací na internetu apod. (Šerák, 2009).

Pro pedagogiku můžeme uvedenou funkci volného času chápat jako určující, což dokazuje i existence kodifikované a několikrát zmíněné pedagogické disciplíny, kterou je *pedagogika volného času*.

Různí se ovšem názory na vymezení pojmu *pedagogika volného času*, subjekty edukace apod. Jedním z prosazovaných paradigmat pedagogiky volného času je paradigma celoživotního učení. Pedagogika volného času je vymezena jako teorie neformálního a informálního vzdělávání. Jiné paradigma se zaměřuje na volný čas jako fenomén, díky čemuž se pedagogika volného času přibližuje sociologii životního způsobu (Bauman Petr¹⁵).

Bauman ve své studii představuje ucelený přehled přístupů k pedagogice volného času, a to z různých aspektů. Sám se však přiklání ke konceptu *pedagogického zhodnocování volného času*.

Bauman: „*Tento koncept umožňuje zachovat těžiště pedagogiky volného času v edukačních vědách (předmětem zkoumání jsou edukační prostředí, procesy a konstrukty determinované fenoménem volného času) a formulovat tak konkrétně vymežitelný program sociálně-vědního empirického výzkumu. Zaměření na fenomén volného času (leisure) však současně otevírá prostor pro zkoumání obecnějších otázek a témat dotýkajících se fungování společnosti a kultury v nejširším smyslu, ale i otázek smyslu lidského života jako takového.*“

K uvedenému pojetí se přiklání i autor disertační práce a považuje jej, z pohledu problematiky seniorů, za prakticky jediný přijatelný.

Zdravotní funkce. Zdraví je obecně vnímáno jako vysoká hodnota v životě člověka, a proto by volnočasové aktivity, které přinášejí nějaké zdravotní

¹⁵ Informace vychází z článku, který bude publikován v časopise *Pedagogika*, a to pod názvem *Současné podoby pedagogiky volného času*. PaedDr. Petr Bauman, Ph.D. z Teologické fakulty Jihočeské univerzity (autor článku) jej autorovi disertační poskytl před publikování. Článek prošel úspěšně recenzí.

benefity, měly být součástí volnočasového jednání jedince. Zdravotní benefity bývají nejčastěji spojovány s pohybovými aktivitami a jsou definovány jako: „*kumulativní efekty pohybových aktivit na zdraví; zdravotní prospěch, užitek zvýhodnění, výhody či hodnoty získané pravidelně vykonávanými pohybovými aktivitami doporučené namáhavosti a frekvence.*“ (Hendl Jan, Dobrý Lubomír a kol., 2011, s. 17).

Zdraví je však nutné pojímat komplexně dle definice Světové zdravotnické organizace, která zdraví definuje jako: „*stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.*“ (<http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>).

Volnočasové aktivity by tedy seniorům měly přinášet širší zdravotní benefity a tím i komplexněji naplňovat zdravotní funkci volného času. Určité volnočasové aktivity přispívají sociální a duševní pohodě tím, že senior svůj volný čas tráví v kolektivu, potkává nové lidi, prostřednictvím volnočasových aktivit se cítí stále užitečný apod. Z uvedeného důvodu lze i některé volnočasové aktivity (např. posezení s přáteli) pojímat jako pozitivní, i když nepřispívají k fyzickému zdraví.

„*Bylo prokázáno, že i „nefyzické volnočasové aktivity“ snižují deprese a úzkosti, přinášejí dobrou náladu, zvyšují sebevědomí a sebepojetí, zvyšují celkovou psychickou pohodu a životní spokojenost a dokonce zlepšují i kognitivní funkce.*“ (Iso-Ahola Seppo a Roger Mannell, 2004, s. 191).

Sociální funkce. Tato funkce se může do jisté míry překrývat s funkcí zdravotní (viz výše), a to tak, že podpora sociálního zdraví naplňuje i funkci sociální. Pávková (2002) chápe sociální funkci jako sociální „zajištění“ dětí v době, kdy jsou jejich rodiče v práci. Takto pojatá koncepce není přirozeně špatná, ale pro účely této práce je nevyužitelná.

Pokud sociální funkci volného času pojmem jako funkci společenskou a určenou pro společnost, lze u volného času seniorů zahrnout pod tuto funkci i některé preventivní aktivity. Cílem uvedené funkce u seniorů je přispívat k lepším mezigeneračním vztahům, mezigenerační komunikaci a celkově lepší „náladě“ ve společnosti.

V pojetí Pávkové (2002) mohou být příkladem k naplňování této funkce denní stacionáře pro seniory.

Z výše uvedeného je zřetelná neoddělitelnost jednotlivých funkcí, jejich vzájemná provázanost a stejně tak intenzita funkcí v rámci volnočasových aktivit. V rámci volného času není nutné, aby všechny funkce vystupovaly zřetelně a rozpoznatelně pro jedince, který danou volnočasovou aktivitu vykonává. Podstatné je, aby působily pozitivně.

1.2 Senior

Tato subkapitola si klade za cíl nejen vymezit jedince, kterého označujeme jako seniora, ale i stručně charakterizovat pojmy stáří a stárnutí. Pochopení těchto základních termínů je východiskem k pochopení volného času seniorů, ale i ke koncepční práci v realizaci volnočasových aktivit pro seniory.

I když nikdo z nás nechce zestárnout, a obáváme se této životní fáze, tak se na základě různých empirických výzkumů ukazuje, že se lidé, kteří dosáhli seniorského věku, cítí významně sebevědoměji, než lidé mladší. Senioři dnes již chápou „stáří“ jako etapu svého života, která neslouží jen k pouhému dožití (Baltes in Gruss Peter, 2009).

„Celkový pozitivní obraz gerontologického výzkumu týkajícího se raného stáří v posledních desetiletích rozhodujícím způsobem změnil pohled na tuto životní etapu a její rozvojový potenciál. Gerontologové a politici jsou často překvapeni a nadšeni zjištěním, že se společenský vývoj lidstva týká i stáří. Tradiční negativní stereotyp stáří tak ztrácí svou váhu.“ (Baltes in Gruss, 2009, s. 17).

1.2.1 Kdo je senior

Jednoznačně charakterizovat seniora, je jednoduché pouze zdánlivě. Prvním cílem této subkapitoly je zdůvodnit výběr samotného termínu senior. V české společnosti se běžně užívají pojmy jako: důchodce, senior, geront, ale i eufemistické termíny babička a dědeček, a to i v případě, že se nejedná o naše příbuzné. Stejně tak se lze setkat s termíny stařenka a stařeček. Pod všemi výše uvedenými pojmy, které jsou využívány nejen běžnými lidmi, ale i médií, si relativně dovedeme představit danou cílovou skupinu, resp. typického představitele cílové skupiny.

Pavel Říčan (2006), který sice nehovoří primárně o pojmu senior, ale o pojmu senium (stáří) tvrdí, že právě pojem senium (a tedy i pojem senior), vystupuje v nejmenší pejorativní konotaci k dané cílové skupině. Na rozdíl od pojmu geront¹⁶.

Stejně hovoří i Helena Haškovcová (2010, s. 21), která výčet výše uvedených termínů (které sama zmiňuje) doplňuje i o výraz: *přestárlí občané* a doplňuje jej velice výstižným textem.

„Přestárlý bývá strom a každý sadař ví, že je nutné jej pokácet a nahradit novým. Podobný scénář se nabízel v případě označení přestárlý občan, tedy toho, který tu už nemá co dělat, kdo je zde „navíc“ a překáží těm mladým. Nevhodné označení nepochybně přispělo k celkově negativnímu obrazu stáří, nebo naopak, bylo jeho jednoznačným výrazem.“

Ačkoli termín senior není českého původu, je nutné poznamenat, že v anglicky psané literatuře se termín senior (ve významu jak ho chápeme v ČR¹⁷) objevuje zřídka. Užívají se spojení *older people*, popř. *elderly*. Pojem senior má v anglickém jazyce spíše význam ve smyslu: zkušenější, starší (služebně) apod.

I přesto, že v anglickém jazyce nemá výraz senior tak jednoznačný význam jako v jazyce českém, je Evropskou komisí navržen termín pro danou věkovou skupinu – *zkušenější* (Haškovcová, 2010). Tedy v podstatě termín senior. Lze se setkat i s výstižnějším označením *senior citizen*. Přesto doslovný překlad je sám o sobě poněkud krkolomný a v této oblasti zbytečný.

Samotný výběr pojmu však ještě nespecifikuje danou skupinu lidí, o které je v této disertační práci pojednáváno. Druhým cílem této kapitoly je určit osobu, kterou označíme za seniora. Vidovičová a Rabušic (in Sýkorová Dana, 2007, s. 48) prezentovali výzkum, kdy se dotazovali osob ve věku 18 až 75 let a zjišťovali faktory určující vnímání člověka jako starého. Níže jsou seřazeny sestupně, dle četnosti odpovědí, jednotlivé získané faktory:

1. fyzický stav,
2. věk,
3. ztráta duševní svěžesti,
4. ztráta autonomie,

¹⁶ Tím nechce autor této kapitoly říci, že by se měly přejmenovat obory: gerontologie, gerontagogika apod. Chápe, že názvy uvedených vědeckých či aplikovaných disciplín mají mít odborný název.

¹⁷ Je nutné upozornit, že i v ČR se používá termínu senior ve spojení s pracovní pozicí – senior manager apod.

5. potíže přizpůsobit se změnám,
6. odchod do důchodu,
7. potíže s řešením problémů,
8. narození vnoučat.

Z uvedených faktorů jasně vyplývá značná míra subjektivnosti při označování lidí za staré (v našem případě za seniory). V podstatě každý faktor by mohl být přiřazen i k člověku, kterého bychom primárně za seniora neoznačili. Např. narození vnoučat může být radostnou událostí v životě 38leté „babičky“ nebo ztráta autonomie může v podstatě potkat kohokoliv. Je tedy důležité najít objektivní faktor, který jasně vymezení, koho můžeme označit za seniora. Ani odchod do důchodu nelze považovat za objektivní faktor. Podle tohoto faktoru by např. 90letý člověk, který pracuje a nepobírá (nepožádal si o něj) starobní důchod nebyl seniorem.

Na základě autorem prostudované literatury se jako jediný objektivní faktor ukázal být kalendářní věk jedince. Kalendářní věk, jako jediný objektivní faktor, není ničím překvapujícím. Je faktorem přirozeným, a to zejména na základě potřeby cílenosti určitých programů na úrovni nadnárodní, národní a nižší. Kalendářní věk je relativně jednoduše statisticky zachytitelný.

K tomuto vymezení se přiklání i Asghar Zaidi (2008), který v kalendářním věku spatřuje rovněž jediný objektivní faktor, podle kterého je možné jedince identifikovat jako seniora. Kalendářní věk využívá i Světová zdravotnická organizace (WHO), která však na svých oficiálních webových stránkách zdůrazňuje, že neexistuje jednotná metodika či závazná pravidla a upozorňuje, že je přirozený rozdíl mezi věkovou hranicí ve vyspělých státech a např. v Africe. Nejobvyklejší věkovou hranicí ve vyspělých státech je věk 65 let (<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>).

Věkovou hranici 65 let využívá i EUROSTAT (Goll Michael, 2010). K této věkové hranici se přiklání i autor a definuje seniora jako: *osobu, která dosáhla 65 a více let*. Stanovení věkové hranice sebou přináší jisté budoucí komplikace, protože s prodlužující se délkou života (dožití) bude nezbytné věkovou hranici revidovat, i když neustále.

Šmausová (in Sýkorová, 2007, s. 48) tvrdí, že věk je: *„společensky zhodnoceným způsobem, který závažně ovlivňuje celkový společenský status jeho nositelů z hlediska povinností a práv.“*

Na závěr této části kapitoly je nutné objektivně přiznat, že i chronologický věk, jako jediný objektivní faktor, má svá úskalí. Ian Stuart-Hamilton (1999) mezní hranici stanovuje velice volně (60 až 65 let). Jednotná věková hranice podle něj plní pouze funkci arbitrární.

Stejně tak se vyjadřuje i Miroslav Dopita (2005), který chronologický (kalendářní) věk považuje za velice zjednodušující ukazatel.

Pro naše potřeby je však arbitrárnost věkové hranice dosti důležitá – musíme vědět, na koho chceme cílit a navíc je vhodná i pro statistiky apod.

1.2.2 Stáří a stárnutí

Pokud bylo konstatováno, že věk je jediným objektivním kritériem a přihlédneme-li k citaci od Šmausové (viz výše), je zařazení subkapitoly s názvem Stáří a stárnutí nezbytné.

Peter Gruss (2009, s. 9) v úvodu své monografie představuje několik myšlenek s filozofickým nádechem k stárnutí, které čtenáře vedou k zamyšlení a nutí ho sám sebe se ptát – Proč toho o biologických příčinách stárnutí víme, tak málo?: „*Biologové by ale neměli zkoumat chátrání naší tělesné stránky a její smrtelnost – stárnutí totiž začíná již v okamžiku oplodnění. Musíme tedy brát v úvahu celý průběh lidského života: vývoj člověka je neustálý sled změn a proměn, které trvají po celý náš život. Čistě teoreticky vlastně neexistuje absolutní hranice stárnutí organismu.*“

Stárnutí je tedy „*proces projevující se v průběhu času změnami. Obvykle jsou do něj zahrnovány pouze změny (chápané často jako negativní), ke kterým dochází po adolescenci. V anglické terminologii se objevují speciální pojmy pro biologické stárnutí – senescing, psychologické stárnutí – geronting a sociální stárnutí – elderring.*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 284)

Stáří

Samotná existence životní fáze stáří je v životě člověka poměrně nepřírozená, a to ve vztahu k ostatním živočichům (zejména savcům), kteří žijí na naší planetě. Člověk totiž žije a prožívá významnou část svého života i po ztrátě své reprodukční schopnosti. Uvedená informace je určena nejen k pouhému zamyšlení, ale především zdůrazňuje potřebu věnovat se seniorům nejen z aspektu sociálního (materiálního) a zdravotního, ale i z aspektu volnočasového.

Stáří jako etapa lidského života, je nejčastěji determinována na základě vývojové psychologie. Nejčastěji se v odborné literatuře setkáváme s následujícím dělením (Sýkorová, 2007; Haškovcová, 2010):

- a) 60 – 74 let (rané stáří)
- b) 75 – 89 let (pravé stáří)
- c) 90 a více let (dlouhověkost)

Avšak je nutné poznamenat, že výše uvedené autorky zároveň doplňují, že zpravidla hovoříme o stáří až od věku 65 let. Stejnou věkovou hranici uznává i Tamara Tošnerová (2009).

Jaro Křivohlavý (2011) rovněž považuje počátek stáří až od věku 65 let a pojmenovává jej jako *život v době důchodu*, zdůrazňuje však, že není určujícím kritériem, zda člověk dostává či nedostává starobní důchod.¹⁸

„Odchod“ do starobního důchodu nemůže být objektivním kritériem či mezníkem, kdy dojde k přiřazení jedince do skupiny seniorů (viz výše); je však výrazným mezníkem v životě člověka samého. Než přejdeme k charakteristice stáří, která je potřebná k pochopení vztahu senior – volný čas, budeme prezentovat, jakých změn dozná život jedince po odchodu do důchodu.

Křivohlavý (2011, s. 23) prezentuje přehled změn, které nastanou po odchodu do důchodu:

¹⁸ Věkovou hranici 65 let můžeme tedy považovat za těžko zpochybnitelnou.

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek volného času
náplň času mi stanoví někdo jiný (nadřízený)	to, co budu dělat, si stanovuji sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
Spěch	uvolnění
stres a distres	eustres (příjemné vnitřní napětí)
Zážitky	klid
Úspěch	osobní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebe-vydání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření se do sebe
sebe-realizace	sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
hyperaktivita	klid

Tab č. 1 – Změny způsobené odchodem do důchodu

Při pohledu do jednotlivých řádků, může leckoho napadnout, že život po odchodu do důchodu je v tabulce vyličen utopicky. Je to však dáno nejen zaměřením publikace, ze které je citováno, ale i pozitivním přístupem k životu, který bychom měli ve stáří (nejen v něm) mít. Pokud se podíváme znovu do výše uvedené tabulky, tak z ní

jasně vyplývá, že po odchodu do důchodu je vlastní volný čas a jeho kvalitní využívání velice důležitým bodem.

Změny ve stáří

Jednotlivé změny ve stáří můžeme rozdělit do 3 základních oblastí: *fyzické, psychické a socio-ekonomické*. Uvedené oblasti nestojí v životě člověka samostatně, ale jsou přirozeně propojené.

a) Fyzické změny – tyto involuční změny možná budí (patrně oprávněnou) obavu ze stáří z pohledu mladších generací. Seniorský věk sebou zpravidla přináší polymorbiditu¹⁹. Choroby kardio-vaskulárního systému, kloubů, páteře, problémy se smyslovými receptory apod. Zhoršující se zdravotní stav se zcela přirozeně odráží i v nárůstu fyzicky neaktivních seniorů. Dále se jedná i o proměny vizuální – šedivé vlasy, vrásky atd. (Hairi, Farizah Mohd, Avendano, Muricio a Johan Mackenbach, 2008; Říčan, 2006).

Pro někoho mohou být změny vizuální mnohem horší, než samotný zdravotní stav, ovšem můžeme je částečně „napravit.“²⁰ Na zdravotní stav a především na rychlost involučních fyzických změn v seniorském věku, má vliv náš životní styl, typ zaměstnání v průběhu věku produktivního. Nelze opomínat ani genetické dispozice a vlivy exogenních faktorů (zpravidla životní prostředí), které způsobují individuálně variabilní proces fyzických změn (Vágnerová Marie, 2007).

Jedny z nejsignifikantnějších fyzických změn spatřujeme u smyslových orgánů, které významně přispívají k horšímu prožívání světa u seniorů. *Zrak* – zhoršuje se akomodace, dochází ke ztrátě zrakové ostrosti, vliv na vnímání intenzity světla, zhoršování vnímání barev, pomalejší zpracování zrakových podnětů, zmenšení zorného pole, aj. *Sluch* – nejčastějším typem oslabení sluchu je presbyakuze (nedoslýchavost stárnoucích); celkově dochází ke zhoršení vnímání zvuků o vysokých frekvencích, zhoršuje se celkově přenos zvuku, a to na základě patologických změn na kostech středního ucha,

¹⁹ Zde je nutné odlišit dopady stárnutí od nemocí v seniorském věku (Sýkorová, 2007).

²⁰ Arthur Schopenhauer (1994) tvrdí, že pokud je žena již zadaná, „rozmnožila“ se, tak nepotřebuje již být krásnou.

zhoršená percepce řeči, „zvonění“ v uších aj. U ostatních smyslů nejsou změny tak výrazné, resp. změny čichu, hmatu a chuti nejsou tak závažné, jako negativní změny sluchu a zraku (Stuart-Hamilton, 1999, s. 29-34)

„Zdůrazňování zdravotních problémů a zaměřenost na vlastní tělo může významně zkomplikovat i sociální postavení staršího člověka. Tendence vynucovat si pozornost pomocí somatických stesků je běžnou obrannou reakcí starých lidí. Člověk, který si neustále na něco stěžuje, bývá považován za obtížného a nepříjemného.“ (Vágnrerová, 2007, s. 313-314). V uvedené citaci vidíme propojenost fyzických změn s oblastí sociální.

Je nutné si však uvědomit, že některé involuční změny mají počátek již před dosažením seniorského věku. Avšak právě při dosažení seniorského věku pozorujeme, že se tyto postupně nakumulované změny projevují viditelněji (Stuart-Hamilton, 1999). Níže je prezentována odpověď jedné seniorky, která se dodatečně vyjádřila k dotazníku, který seniorům předložil autor této kapitoly.

Termínem, který je neoddělitelně spojen s fyzickými změnami, je *autonomie*. Tedy pokud autonomii chápeme v užším významu – *nepotřebujeme pomoc druhé osoby*. I když výrazně snižujeme celkový význam samotného pojmu autonomie, je v této části toto pojetí určující a vychází i ze samotného chápání pojmu autonomie tak, jak si jej vysvětlují samotní senioři. K tomuto zjištění dospěla na základě empirického výzkumu Sýkorová (2007). Stejná autorka shrnuje jednotlivé odpovědi seniorů do 4 rámcových odpovědí:

- a) *„být schopen či umět postarat se o sebe a domácnost sám,*
- b) *nepotřebovat druhé, resp. nebýt na ně odkázán,*
- c) *nemuset žádat druhé o pomoc, doprošovat se a nebýt jim zavázán,*
- d) *nezatěžovat druhé.“* (Sýkorová, 2007, s. 86)

Důraz kladený na fyzické zdraví v seniorském věku, je velice silný.

b) Psychické změny²¹ – typickým projevem v procesu stárnutí je „úbytek“ mozkové tkáně. Pokud nedojde k nějakým nepředvídatelným či výjimečným událostem, je úbytek zpravidla mezi 10 – 15 % hmotnosti mozku²². Tyto patologické změny se přirozeně projevují i v oblasti psychické (Stuart-Hamilton, 1999).

Pokud se zabýváme otázkou *kognitivních funkcí*, mělo by být naší prioritou je udržet na nejvyšší možné úrovni, a to nejenom ve vztahu k dosažení co „nejdelší“ doby autonomie, ale i ve vztahu k pozitivnímu prožívání stáří. Je však nezpochybnitelné, že k určitým negativním změnám dochází (Gruss, 2009).

Změnu v oblasti kognitivních funkcí nejlépe vystihuje výraz *zpomalení*. Senioři potřebují více času k vykonání nějakého úkolu, na druhou stranu se však snaží daný úkol vykonat precizně (jako kompenzaci k zvýšené míře potřebného času). Senioři déle zpracovávají informace a prodlužuje se jejich reakční doba. To samo o sobě může pro ně samotné představovat zátěž. Vztah psychických a fyzických změn je nejlépe prezentován na zhoršení v oblasti *percepce*. Pokud se nám zhoršuje zrak a sluch, přirozeně dochází k zhoršení i v oblasti vnímání podnětů z okolí. Výsledkem může být i dobrovolná sociální izolace. K negativním proměnám dochází také v oblasti *pozornosti*. Pozornost seniorů může být relativně jednoduše zatížena nadbytečnými podněty, které senioři nejsou schopni odfiltrovat. Problémy nastávají i v rozdělování a přenášení pozornosti. Faktory, které jsou zodpovědné za pokles pozornostních funkcí, jsou především biologické. Stárnutí negativně ovlivňuje rovněž většinu *paměťových* funkcí. Vliv zde má dosažená úroveň vzdělání, rozumové schopnosti, míra užívání paměti aj²³. Senioři mají v paměti informace, které jsou naprosto zbytečné a nedokáží je eliminovat. Zároveň mají problémy s uchováním nových informací. Problémy s pamětí mohou být vyvolány schopností „řídít“ paměťové procesy, než pouze vlastní pamětí. Můžeme říci, že zásadní vliv

²¹ Tato část je ve své podstatě velmi zjednodušená a nemůže nahradit publikace, které se zabývají vývojovou psychologií. Pro potřeby disertační práce je však dostačující.

²² Smyslem této části není podat vyčerpávající výčet patologických změn mozku.

²³ Senioři mají s pamětí 2 základní problémy – parafrází Járy Cimrmana se jedná o problém myšlenku udržet a problém myšlenku opustit.

má snížená schopnost kódování informací u seniorů²⁴ (Stuart-Hamilton, 1999; Vágnerová, 2007).

V souvislosti s psychickou involucí hovoří Říčan (2006) o tzv. demontáži osobnosti. Jednou z nejzávažnějších poruch, kterou si spojujeme se stářím v oblasti psychických změn, je demence. U demence Alzheimerova typu jsou typické právě změny osobnosti a chování. Jiné typy demence se vyznačují především poruchami paměti, osobnost seniora zůstává nezměněna (Gruss, 2009; Říčan, 2006).

V seniorském věku nejsou výjimkou deprese vzniklé z těžkých ztrát – smrt životního partnera, přechod do domova pro seniory, imobilita apod. V extrémním případě mohou tyto deprese vést až k sebevraždě²⁵. Dalším pojmem spojeným s psychickými změnami je podezíravost, v extrémním případě až paranoidita. Šetrnost může hraničit až s lakotou (Říčan, 2006).

Důležité pojmy, vztahující se k dané problematice, dále důležité pro oblast vzdělávání (jako volnočasové aktivitě) seniorů, jsou – *krystalická* a *fluidní inteligence*. Krystalická inteligence se dá jednoduše nazvat jako obecné znalosti. Jedná se o faktické znalosti (Stuart-Hamilton, 1999).

Krystalická inteligence neprochází žádnými extrémními involučními změnami v průběhu seniorského věku, i když zde mírný pokles zaznamenáváme. Záleží ovšem na našem vzdělání a „průběhu“ produktivního věku (Vágnerová, 2007).

Fluidní inteligenci můžeme zjednodušeně označit jako důvtip, jedná se o schopnost řešit problémy. V seniorském věku lze zaznamenat výraznější úbytek fluidní inteligence, zpravidla v nových a neobvyklých situacích, ve kterých se nacházejí senioři. To souvisí s výše uvedenými informacemi (Stuart-Hamilton, 1999; Vágnerová, 2007).

V souvislosti s udržením kognitivních funkcí na odpovídající úrovni, se často zmiňuje termín *mozkový jogging*. Tedy jakýsi trénink mozku. Gruss (2009) však k tomu poznamenává, že to není tak úplně jednoduché, a to z následujícího důvodu. Na základě empirického výzkumu se dospělo

²⁴ Haškovcová (2010) tvrdí, že senioři naopak dokáží informace dobře hierarchizovat.

²⁵ U seniorů hovoříme zpravidla o bilanční sebevraždě.

k závěru, že senior potřebuje pro své běžné činnosti stále více mozkové kapacity. Doplňme uvedený odstavec velice trefným citátem:

„Pokud se mě jako kognitivního výzkumníka stáří někdo zeptá, zda je pro zachování duševní činnosti ve stáří užitečné luštit křížovky, potom odpovídám: Ano, pomáhá to. A zejména pokud přitom stojíme na hlavě a pohybujeme nohama nahoru a dolů, čímž trénujeme vertikální a horizontální udržení rovnováhy. Tím z dlouhodobého hlediska osvobozujeme ducha od stále rostoucí hypotéky těla a zbývá nám kapacita na řešení dalších rébusů.“
(Gruss, 2009, s. 17)

V uvedené citaci opět spatřujeme neoddělitelnost fyzických a psychických změn (k socio-ekonomickým změnám viz níže).

K psychickým změnám může docházet nejen na základě biologických faktorů, ale i faktorů psychosociálních. Za faktory psychosociální považuje Vágnerová (2007, s. 317):

- Psychické změny mohou být ovlivněny tzv. kohortovou příslušností. Lidé, kteří jsou součástí určité generace, byly ovlivněny podobnými sociokulturními vlivy, mají určité vzdělání, byli vychováni podle „jiných“ pravidel, prodělali makrosociální traumata a stresy. V této souvislosti můžeme z pohledu ČR zmínit vliv generace, která svůj téměř celý produktivní věk prožila v letech 1948 – 1989.

Neugartenová (in Řičan, 2006, s. 337) používá výraz *kohortový efekt*.

- Psychické změny jsou ovlivněny individuálním životním stylem jednotlivých lidí. Lidé již nemusí využívat všech svých schopností a dovedností, které během svého života běžně užívali. V seniorském věku je nepotřebují.²⁶

²⁶ V souvislosti s předchozím bodem zmiňuje Wachs (1979), že jedním ze základních determinantů životního stylu lidí, je dosažený stupeň vzdělání.

- Psychické změny mohou být zapříčiněné postoji, ale i očekáváním společnosti. Ta od seniorů očekává, že se budou chovat nějakým způsobem, resp. budou se chovat tak, jak se od nich očekává.

K psychickým změnám je nutné poznamenat, že jejich průběh je vysoce individuální. Existuje mnoho příkladů, které nám dávají pozitivní vidinu seniorského věku. Tady takovou, která je zbavena všech zaběhnutých stereotypů.

c) Socio-ekonomické změny – změny v sociální a ekonomické oblasti jsou přirozenou stránkou seniorského věku. Tyto změny jsou zpravidla nedílně spojeny se změnami fyzickými a psychickými. Senioři patří mezi skupiny obyvatel, které jsou ohrožené sociální exkluzí a také relativní chudobou. V této oblasti nastávají změny především v důsledku odchodu do starobního důchodu, přirozeně však i z příčin jiných. Popisované změny si zpravidla dlouho nepřipouštíme; na rozdíl od změn fyzických výrazným způsobem snižují to, čemu říkáme kvalita života. Kvalita života je determinována úrovní fyzických a psychických činností, ale zejm. zdravím (fyzickým, psychickým a sociálním).

V oblasti sociálních změn se zpravidla musíme vyrovnat se dvěma základními milníky, které jsou právě těmi proměnnými, které onu změnu způsobují. Jak již bylo naznačeno výše, jedná se o odchod do starobního důchodu. Dochází k omezení kontaktu s bývalými spolupracovníky, vyrovnávání se s odchodem vlastních dětí (pokud je máme) z domova a seznámení se s novým režimem dne. Mění se náš sociální status. Dalším milníkem je změna (resp. snížení) našich finančních příjmů, a to za předpokladu, že se starobní důchod stane naším jediným příjmem.

V této souvislosti prezentovali zajímavý výzkum Marta Maciejasz-Świątkiewicz a Michael Palmer (2008, s. 97). U skupiny seniorů bylo zjišťováno následující – Jakou pomoc dostávají?, ve srovnání – Jakou pomoc by potřebovali? Od koho dostávali, či by chtěli dostávat, jistou pomoc, byly zařazeny různé instituce, rodina apod. Celkem 22 % seniorů uvedlo, že dostává nějakou finanční pomoc, ale 58 % by ji potřebovalo. Právě v této kategorii byl největší rozdíl mezi tím, co mám a co bych chtěl (viz tab. č. 2).

Druh pomoci	Jakou pomoc dostáváte?	Jakou pomoc byste potřebovali?
Pomoc v domácnosti (úklid, nákupy aj.)	84	74
Pomoc se zařizováním úředních věcí (banky, úřady aj.)	70	72
Konzultace v důležitých otázkách	64	70
Převzetí péče (ne o vlastní osobu)	64	65
Doprovod	58	53
Osobní péče (koupání, oblékání aj.)	26	23
Finanční pomoc	22	58
Jiné	5	6

Tab. č. 2 – rozdíly v poskytované a chtěné pomoci u seniorů (%)

I když se jednalo o výzkum realizovaný v Polsku v roce 2000, nedomnívá se autor, že by se výsledky nějak zásadně lišily od současnosti v České republice.

Znalost problematiky stáří a stárnutí je z aspektu volného času podstatná zejm. ve fázi přípravy a realizace, a to zejména u aktivit z oblasti vzdělávání seniorů. Bližší viz subkap. 2.3.

Operacionalizace základních pojmů je nedílnou součástí každé vědecké práce. Výše uvedené pojmy (volný čas a senior) znesnadňují přesné vymezení zejm. pro své subjektivní vnímání jednotlivými autory, ale i širší společností. V kapitole první však pojmy jednoznačně vymezeny byly, a to nejen pro potřeby disertační práce, ale i pro jejich uplatnění v pedagogické teorii, kde jednoznačné vymezení chybí. Autor se v kapitole nezaměřuje pouze na definování jednotlivých pojmů, ale i na jejich

specifikaci z výše uvedených aspektů, které jsou rovněž podstatné pro další zpracování tématu.

2 Volný čas seniorů

Druhá kapitola prezentuje teoretická východiska disertační práce, samotný volný čas seniorů a jeho specifika.

2.1 Teoretická východiska disertační práce

Výběr teoretických východisek byl učiněn na základě přesvědčení autora, že je nutné znát odpověď na otázku – *Proč lidé ve svém volném čase jednají právě takovým způsobem?*

Níže jsou uvedeny tři rozdílné koncepty, které jsou reflektovány v empirické části disertační práce. Výběr jednotlivých konceptů nebyl náhodný, ale vycházel z jejich vzájemné provázanosti, i když zřejmě neúmyslné.

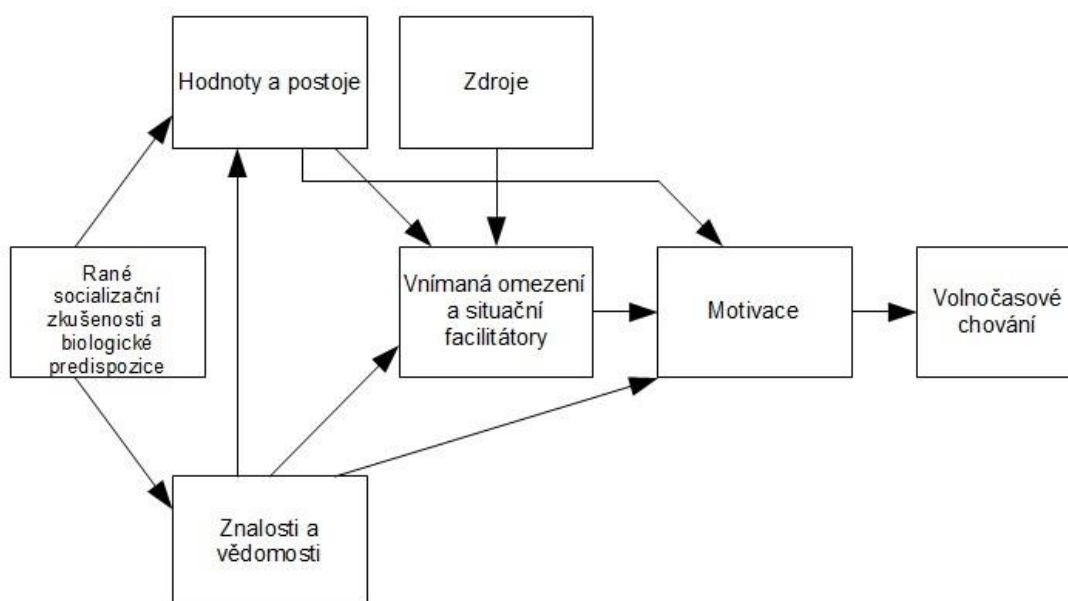
2.1.1 Model determinantů volnočasového jednání

V úvodu je podstatné objektivně upozornit na skutečnost, že je v původním zdroji využit termín *leisure behaviour*, tedy volnočasové chování. V kontextu této práce je však vhodnější využít termín jednání, který i podle názoru autora lépe odpovídá uvedenému schématu a jeho popisu.

Faktory či determinanty, které ovlivňují volnočasové jednání lidí, jsou relativně dobře ukotveny v publikacích Pávkové (2002), Blahoslava Krause (2008) a jiných. Jsou však popisovány odděleně, bez naznačení vzájemných vztahů.

Využití níže uvedeného schématu však autor považuje za explicitnější vyjádření vnitřních i vnějších vlivů na osobnost jedince v oblasti volného času. I když uvedené determinanty (jejich pojmenování) působí konkrétně, jsou zároveň dostatečně obecné k implementaci téměř všech faktorů, které jsou v této souvislosti publikovány.

Schéma č. 1 – model determinantů volnočasového jednání



(Iso-Ahola, Mannell, 2004, s. 188)²⁷

V celém schématu jsou podstatné naznačené vztahy, které ani v jednom případě nejsou ve vzájemné interakci. Důležitá je rovněž pozice jednotlivých determinantů, která není náhodná, ale má svůj účel.

Biologické predispozice a rané socializační zkušenosti (*biological predispositions and early socialisation experiences*) označují Iso-Ahola a Mannell (2004, s. 188-189) za základní determinant, nadále ovšem nevyžívají termín *basic*, ale operují s mnohem silnějším výrazem *ultimate*. Zdůrazňují tím jeho neměnnost v souvislosti s dospělými jedinci, ale se stálým vlivem na volnočasové jednání v souvislosti především s vnitřní motivací k volnočasovému jednání²⁸.

Za ústřední determinant (*proximal*) jsou označena vnímaná omezení a situační facilitátory²⁹ (*perceived constraints and situational facilitators*), a to s ohledem na vyznačené vztahy a proměnlivost jednotlivých konkrétních omezení a facilitátorů v průběhu života či konkrétní situace (Iso-Ahola, Mannell, 2004).

Z pohledu pedagogiky je jistě zajímavé a podstatné, že determinant znalosti a vědomosti (*knowledge*) ovlivňuje nejvíce dalších determinantů.

²⁷ Model byl přeložen do českého jazyka.

²⁸ Uvedený model je primárně zaměřen na dospělé jedince, ale neexistuje objektivní důvod, proč jej nevyužít v souvislosti se seniory.

²⁹ Jedná se o poněkud krkolomný překlad slova *facilitator*, zřejmě však nejvhodnější.

Avšak v praxi se ukazuje, že i dobré znalosti v oblasti zdravotních benefitů pohybových aktivit, nemusí vést k jejich realizaci v praxi.

Ian Crombie et al. (2004) se dotazovali skupiny seniorů, zda znají zdravotní benefity pohybových aktivit. Více, než 80 procent seniorů mělo relativně konkrétnější přehled o daném tématu; znalost se nepohybovala pouze v obecné rovině. Ovšem nepoměrně méně seniorů takové aktivity realizovalo³⁰. Jedním z hlavních důvodů byl strach ze zranění.

Vzhledem k tomu, že schéma č. 1 je nejen ve svém znázornění, ale i popisu poměrně komplikované, jsou níže uvedeny konkrétní příklady jednotlivých determinantů a ve zjednodušené podobě i jejich vztahy.

1. *Hodnoty a postoje* – autoři uvedeného schématu mají na mysli především volný čas jako vysokou hodnotu v životě člověka, pozitivní přístup k životu a zdraví jako nejvyšší hodnotu. Také postoj k životu obecně. Pozitivní postoj k životu a k volnému času eliminuje vnímaná omezení, kterými se jedinec někdy snaží racionálně vysvětlit svou pasivitu v oblasti kvalitního trávení volného času.

Přirozeně se zde promítají i další hodnoty (rodina, materiální zajištění aj.) a postoje k objektům, které existují v našem životě. Vliv má rodina jedince a též znalosti a vědomosti, které se na formování postojů a hodnotového žebříčku podílejí.

Je však podstatné rozlišit hodnotový žebříček a hodnotovou orientaci, která může být odlišná.

2. *Zdroje* – tento determinant není ve schématu ničím ovlivněn, i když zde určitou roli může hrát vzdělání, rodina apod. Každopádně souvisí s financemi a vnímáme jej tedy jako oblast, jež ovlivňuje především vnímaná omezení a situační facilitátory. Též je možné tento determinant označit jako společenský nikoli pouze individuální. V souvislosti s volným časem seniorů, konkrétně vzděláváním seniorů v rámci volného času, předkládá zajímavou myšlenku Lina Krikščiokaityté ([online]): „*Je to opravdu problém nedostatku financí, nebo jen trik našeho vědomí, které*

³⁰ Výběr respondentů realizoval Crombie skrze lékaře. Všichni senioři tedy mohli nějaké pohybové aktivity realizovat.

nám říká, že vzdělávání by mělo být v první řadě a většinou zaměřeno na děti?“

Nelze však brát v úvahu jen zdroje finanční, ale v širším kontextu i zdroje materiální (vybavenost apod.).

3. *Vnímaná omezení a situační facilitátory* – jedná se o determinant, který je proměnlivý, což vyplývá z uvedeného schématu a zároveň velmi důležitý. Některé vztahy již byly výše naznačeny. Tuto oblast lze relativně jednoduše ovlivnit. Kasper a Lubecki (2003, s. 6)³¹ zjistily, jaká omezení senioři vnímají (vnímaná omezení jsou seřazena sestupně, od nejčastější po nejméně častou odpověď):

- *Nedostatek podpory od představitelů měst, krajů apod.,*
- *tělesné postižení,*
- *problémy s veřejnou dopravou,*
- *odlišné zájmy partnera či partnerky,*
- *zdravotní stav,*
- *časové důvody,*
- *nedostatek zařízení pro realizaci volnočasových aktivit pro seniory,*
- *problémy spojené s počasím,*
- *vlastní nálada,*
- *finance,*
- *problematika spojená s dojížděním vlastním autem (parkovací místa apod.).“*

Uvedené body se, co do obsahu, nebudou nikterak zásadně lišit mezi jednotlivými skupinami, v rámci skupiny seniorů, z pohledu států apod. Rozhodně však bude rozdílné pořadí. Pořadí je v uvedeném případě výrazně ovlivněno tím, že výzkum byl realizován v Německu. Finance jsou tedy jakýmsi marginálním omezením a lze předpokládat, že v České republice by byly jedním z dominantních.

Nejedná se o vyčerpávající výběr. Další vnímaná omezení vyplývají z vlastního hodnotového žebříčku, neznalostí (viz níže) apod.

³¹ Výzkum byl realizován pro potřeby dopravy, ale byl realizován univerzitním pracovištěm, lze tedy spoléhat na jeho validnost.

Za facilitátory můžeme považovat rodinu, přátele, zvýšení informovanosti, vytváření podmínek a míst pro realizaci volnočasových aktivit pro seniory. Přizpůsobování nabídky poptávce, a to nejen z hlediska obsahu, ale i času. Zkrátka vše, co usnadňuje a posléze pozitivně motivuje jedince k pozitivnímu a kvalitnímu trávení volného času.

Eliminací vnímaných omezení posilujeme situační facilitátory.

4. *Znalosti a vědomosti* – Iso-Ahola a Mannell (2004) tento determinant pojali nejen jako znalosti a vědomosti získané prostřednictvím formálního vzdělávání, ale jako kumulaci znalostí a vědomostí v průběhu života, hovoří tedy spíše o neformálním a informálním vzdělávání. Pozitivně ovlivňovat volnočasové jednání seniorů lze skrze rozvoj informační a počítačové gramotnosti (senioři si vyhledávají informace o dalších možnostech trávení volného času (Žumárová, 2010a); nepřímo lze volnočasové chování ovlivnit rozvojem finanční gramotnosti aj. Ovlivňujeme též hodnoty a postoje v pozitivním směru, tedy ve směru, který je obecně přijímán jako pozitivní. Blíže viz subkapitola věnována vzdělávání seniorů v rámci volného času.
5. *Motivace* – u tohoto determinantu zmiňují Iso-Ahola a Mannell (2004) především motivaci vnitřní, která je chápána jako lepší než motivace vnější. Je ovlivněna všemi výše uvedenými determinanty, ať už přímo či nepřímo.

V rámci odborné debaty s prof. Janem Hendlem na Fóru pedagogické kinantropologie, ve Stráži nad Nežárkou (22. - 23. 9. 2011) s autorem disertační práce, poznamenal prof. Hendl, že by „za“ motivací, měla být uvedena ještě *vůle*. Tato poznámka, resp. její výstižnost, je jedním z vnímaných slabých míst uvedeného schématu. Dalším vnímaným slabým místem je absence vyznačení interakcí. To lze pojímat dosti relativně, a to na základě uvedeného příkladu.

Např. Člověka, který dokáže pozitivně ovlivnit postoj svého přítele, můžeme označit za facilitátora, ale zároveň za někoho, kdo byl patrně původcem nějaké informace.

Bylo by tedy velice složité jednotlivé interakce vyznačit, resp. jejich vyznačením by vznikl mnohem složitější model a zřejmě by se dospělo k tomu, že by jednotlivé determinanty bylo nutné chápat odděleně.

2.1.2 Teorie Davida Riesmana

Sociolog amerického původu, David Riesman (1909 – 2002), vydal v roce 1950 publikaci pod názvem *Osamělý dav* (*The Lonely Crowd*), ve které pojednává mj. o společenském charakteru. Zabývá se však výhradně exogenními vlivy. Samotná publikace není primárně věnována oblasti volného času, ale velice úzce se jí dotýká. Selektivně z ní je vybrána pasáž, která se zabývá třemi typy „společenských charakterů“. Celá publikace je zaměřena na celkový životní styl. Je nutné si uvědomit, že byla sepsána primárně na pozadí populace USA, a to v určité době. To však nebrání jejímu využití v širším kontextu i v současnosti (Riesman, 2007).

Níže uvedené společenské charaktery jsou v pojetí autora disertační práce relativně zjednodušeny, ale nikoliv zkresleny. Dává je do podoby determinantů ovlivňujících volnočasové jednání seniorů, které je abstraktnější než výše uvedené schéma. Ve vztahu k volnému času seniorů jsou popsány působení exogenních a endogenních vlivů. Důvodem, který vedl k tomuto postupu, je složitost Riesmanovy teorie, jejího empirického ověření a vliv dalších determinantů, které se na volnočasovém jednání seniorů podílejí.

Riesman (2007, s. 61) definuje společenský charakter jako: *„část „charakteru“, kterou sdílejí důležité společenské skupiny a která podle definice většiny soudobých badatelů ve společenských vědách je výsledkem zkušeností těchto skupin. Takto chápaný společenský charakter nám umožňuje hovořit – což činím v této knize – o charakteru tříd, skupin, oblastí a národů.“*

V publikaci *osamělý dav* jsou publikovány tři společenské charaktery, které do jisté míry odrážejí i společnost jako takovou. I když je Riesman popisuje spíše z hlediska historického vývoje společnosti, nelze tvrdit, že by se jednotlivé charaktery nevykytovaly.

1. Typem společenského charakteru je tzv. *tradičně řízený*, který vychází z tradičně řízené společnosti, ve které jsou jedinci vtisknuta pravidla chování, příslušící jeho společenské úrovni, věkové skupině apod. Jedinec se tedy chová a jedná tak, jak se od něj všeobecně očekává (Riesman, 2007).

V současné době a v kontextu volného času seniorů lze předpokládat, že tradičně řízená společnost ve vztahu k věkové skupině seniorů, není dominantním společenským charakterem. Výše uvedený typ je podstatný spíše z hlediska ageistický přístupů a vnímaných stereotypů k dané cílové skupině. „Tradičně“ řízený senior by svůj volný čas

trávil doma v křesle, u televize, s křížovkami, starostí o domácí zvíře, prací na zahradě³², turistikou apod. Jednotlivé volnočasové aktivity byly zjištěny na základě průzkumu autora u skupiny vysokoškolských studentů, kteří studovali bakalářský studijní obor orientovaný do oblasti sociálních věd. Mezi odpověďmi se vyskytovaly i velice urážlivé názory (Janiš ml., 2010).

Otázkou zůstává, zda právě určitý tlak, prezentovaný určitými jedinci, nemůže „vnutit“ seniorovi představu o tom, jak by měl ve svém volném čase jednat. Tuto myšlenku následně přijme za svou a je poměrně rezistentní ke změně. Doplňme, že uvedené představy o volném čase seniorů vycházejí právě z takovýchto tradic a představ o stáří.

Senioři, kteří se ve svém volném čase přizpůsobují „tradičním“ představám o tom, jak by měli jednat, jsou ovlivněny i strachem ze zahanbení (Riesman, 2007).

Pro empirickou část disertační práce je první typ důležitý z aspektu volnočasového jednání seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory³³, resp. nabídky volnočasových aktivit v domovech pro seniory.

2. Typem společenského charakteru je tzv. *vnitřně řízený*. Druhý typ je v Riesmanově (2007) pojetí úzce provázán s typem prvním. Niterně řízený člověk si volí vlastní cestu k dosažení vlastních cílů. Bere však na vědomí, že existují tradiční představy společnosti, kterým se však dokáže pružně přizpůsobit a hledat si vlastní cestu.

„Niterně řízený člověk získává schopnost zachovávat jemně vyváženou rovnováhu mezi požadavky, jež na něho klade jeho životní cíl, a šikanováním vnějšího světa, jemuž je vystaven.“ (Riesman, 2007, s. 72).

Riesman (2007) hovoří o instalaci jakéhosi vnitřního gyroskopu jedince, která má počátek u rodičů či jiných autorit.

Senior tedy své cíle, kterých chce dosáhnout, naplňuje volnočasovými aktivitami na základě vlastního přesvědčení o správnosti svého jednání.

Není však úplně nezávislý, jak se může okolí jevit. Odklon od něj stanoveného cíle v něm vyvolává pocit viny (Riesman, 2007).

Zjištění pocitů viny je poměrně složité. V empirické části je proto druhý typ důležitý především z aspektu vnímaných objektivních omezení, která

³² V kap. 1 je uvedeno, že se jedná o polovolný čas.

³³ Dotazování budou pouze senioři, kteří nemají zásadní zdravotní omezení. Blíže viz kap. 3.

seniorovi nedovolují naplňovat volný čas podle jeho vlastních představ. Autor si uvědomuje, že se jedná o jistý odklon, ale spatřuje rozdíl mezi jedincem, který v průběhu svého produktivního věku cestoval a nyní již z finančních důvodů nemůže a mezi seniorem, který nikdy necestoval a v současnosti ze stejných důvodů rovněž nemůže.

3. Typem společenského charakteru je tzv. *vnějškově řízený*. Třetí a poslední typ je řízen okolním prostředím (vrstevníky, médii apod.). Jsou v něm patrné vlivy lokálního, regionálního a makroprostředí. Vnějškově řízený typ se výrazně podobá tradičně řízenému. Oba jsou výrazně ovlivněny společenským prostředím, ale vnějškově řízený typ na rozdíl od tradičně řízeného, nepřijímá „signály“ celospolečensky a kulturně uniformní, ale různorodé. Místo gyroskopu má „instalovaný“ radar. Zjednodušeně by se dalo říci, že vnějškově řízený člověk se snaží „zapadnout“ a jeho vrstevníci mají pro něj velký význam. To je i hlavní zdroj jejich orientace. Záleží mu na tom, co si o něm druzí myslí (Riesman, 2007)

V empirické části je tedy respondentům položena otázka, zda jim záleží na tom, co si o jejich volnočasových aktivitách myslí jejich rodina, přátelé.

Závěrem subkapitoly uvedme Riesmanovo (2007) uvědomění si, že jednotlivé typy neexistují v čisté podobě, ale v určitém poměru se kombinují.

2.1.3 Teorie aktivity a teorie odcizování

Jedná se o jediný, zde uvedený teoretický koncept, který je primárně zaměřen na volný čas seniorů. Ze všech výše uvedených je však nejjednodušší. Zároveň je podobný teorii Davida Riesmana.

Obě uvedené teorie jsou ve své podstatě dvěma extrémními protipóly, které představují strategie vztahu seniora ke svému okolí, v oblasti preferovaného životního stylu.

Teorie odcizování předpokládá, že nedílnou součástí seniorského věku je příprava na smrt. Dobrovolná sociální izolace seniora způsobuje odpoutání se od kontaktu s přáteli a ostatními lidmi. Nevyhledává již žádné volnočasové aktivity,

v nichž by k sociální interakci docházelo. Vliv má i odchod do starobního důchodu. Taková izolace může být podpořena i společenskými konvencemi (Stuart-Hamilton, 1999).

Teorie aktivity je opakem teorie odcizování. Ta předpokládá, že nejlepší strategií pro stáří je co největší aktivita, a to ve smyslu angažovanosti na společenském životě, ale i ve smyslu pohybové aktivity (Stuart-Hamilton, 1999).

Přirozeně jsou obě teorie ovlivňovány celou řadou faktorů (finance, zdravotní stav apod.), především však tím, jak jedinec jednal v průběhu svého produktivního věku. Lidé, kteří předchozí život prožívali samotářsky, se budou i v seniorském věku dobrovolně sociálně izolovat. Stejně tak v opačném případě v kontextu s aktivitou (Stuart-Hamilton, 1999).

Výběr teorie aktivity a teorie odcizování, jako jednoho z teoretických východisek disertační práce, byl a je ovlivněn osobními zkušenostmi autora z jednoho konkrétního domova pro seniory³⁴. I když je uvedeno, že obě teorie jsou dvěma extrémy, lze je relativně jednoduše u seniorů identifikovat. V daném zařízení bylo několik seniorů, kteří neprojevovali zájem o jakékoliv volnočasové aktivity, chtěli být sami v klidu ve svém „bytě“ a celkově se stranili lidského kontaktu. Na druhou stranu se autor setkal se seniory, kteří byli až neuvěřitelně aktivní³⁵.

Současná společnost zvolila jako ideální strategii pro stáří *teorii aktivity*³⁶. Tedy strategii maximální aktivizace seniorů. Za největší extrém autor uvádí závěr z konference *Strategie for seniors and sport*, kde zazněl požadavek, aby se celá sociální politika státu, zaměřená na seniora, týkala podpory sportovních a pohybových aktivit (Enderwitz Anne, 2004).

Uvedená teoretická východiska jsou reflektována v empirické části. Z popsaných teorií vyplývá, že ústředním a spojujícím prvkem je motivace, i když ta je explicitně uváděna pouze u modelu determinantů volnočasového jednání.

Volba uváděných teoretických východisek byla určována dalším jejich společným jmenovatelem. Každá z uvedených teorií se zabývá volnočasovým jednáním jedinců, resp. tím, z jakého důvodu (motivů), takto jednají.

³⁴ Seniori z tohoto zařízení nejsou částí respondentů v empirické části.

³⁵ Takto popsaní seniori se mohli účastnit nabízených volnočasových aktivit daného zařízení, neměli žádná výrazná zdravotní omezení a byli plně mobilní i soběstační. Tuto informaci autor obdržel od personálu.

³⁶ Stuart-Hamilton (1999, s. 171) to nepovažuje za ideální, resp. naznačuje, aby si každý vybral svou cestu sám.

Pro pedagogiku mají význam nejen z teoretického, ale i praktického hlediska. Význam pro pedagogickou teorii lze uvést především v souvislosti s modelem determinantů Iso-Aholy a Mannella, který se v česky psané odborné tematicky zaměřené literatuře nevyskytuje, ale lze jej rozvíjet na teoretické úrovni. Všechna teoretická východiska mají význam v pedagogické praxi, a to z důvodu, že poskytují teoretický základ pro identifikaci faktorů a determinantů působících na volnočasové jednání lidí.

Ve vztahu k seniorům je na oblast volného času seniorů primárně zaměřena pouze *teorie aktivity* a *teorie odcizování*, zbylé teorie jsou pro potřeby disertační práce modifikovány do odpovídající podoby, avšak dané teorie jsou relevantní pro téma – Volný čas seniorů.

2.2 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku

Na změny ve volném čase seniorů má vliv několik faktorů, resp. příčin, z nichž jsou v českých podmínkách dominantní především příčiny ekonomické a zdravotní. Přirozeně se volnočasové aktivity v životě jedince proměňují v celém průběhu jeho života, avšak za výrazný mezník v jejich proměně lze označit nejen dosažení seniorského věku, ale především i odchod do starobního důchodu a nepokračování v ekonomické aktivitě.

Důležitou roli má i výběr volnočasových aktivit v produktivním věku a preseniorská příprava, ideálně takovým možným způsobem, při kterém lze pokračovat ve stávajících aktivitách. Rovněž je podstatná ochota seniora ke změně a výběru nových aktivit.

Kasper a Lubecki (2003) určily obecné možnosti proměn volnočasových aktivit seniorů:

1. Pokračování ve stávajících aktivitách. To lze považovat téměř za ideální stav. Dochází tak k minimálním zásahům do životního stylu a denního režimu jedince.
2. Rozšíření stávajících aktivit. Myšleno je především cestování a turistika. Do stávajících volnočasových aktivit lze investovat vyšší množství vlastního času. Zintenzivnit míru zájmu o danou aktivitu (z povrchového zájmu na hloubkový záměr).

3. Výběr nových činností, na které jedinci v době produktivního věku nezbýval čas. I když to v textu, uvedených autorek, ze kterého je parafrázováno není explicitně uvedeno, je zde nutné doplnit, že výběr nových volnočasových činností se nemusí řídit pouze časovými možnostmi seniora, ale i dalšími faktory – zdravotní situací, rodinou, přáteli, ekonomickou situací apod.
4. Pokračování v profesních činnostech ve smyslu volnočasových aktivit. Zde je určující předchozí profese seniora. Takou změnu si lze jednoduše představit např. u bývalé učitelky v mateřské škole, která v seniorském věku vykonává dobrovolnickou činnost v Klokánku. Mnohem hůř by taková změna byla myslitelná u horníka.
5. Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity. Tuto změnu je poměrně obtížné přesně vymezit. Výše uvedené autorky dávají jako příklad vaření či nakupování. Pouze v některých případech by se však jednalo o volnočasovou aktivitu.

Kasper a Lubecki (2003) doplňují, že s přibývajícím věkem klesá i počet přání, které by senioři ve svém volném čase rádi realizovali.

S přibývajícím věkem rovněž vzrůstá pohybová inaktivita seniorů, kterou však nelze přičítat jejich „lenosti“, ale především zdravotnímu stavu (Hairi, Avendano, Mackenbach, 2008).

Subkap. 2.2 je úzce spjata s výše uvedenými teoretickými východisky, na které přímo navazuje.

2.3 Volnočasové aktivity seniorů

Volnočasové aktivity seniorů se ve své podstatě intenzitou, kvalitou apod., nemusí nikterak zásadně odlišovat. Mohou navštěvovat jakékoliv volnočasové instituce, které jsou přístupné širší veřejnosti; dále mohou lyžovat, provozovat triatlon, hrát fotbal, házet oštěpem aj³⁷. Cílem této části je rámcově vymezit jednotlivé typy volnočasových aktivit s jejich přínosem pro seniora. Konkrétní volnočasové aktivity jsou popsány v kap. 3.

³⁷ Konkrétní uvedené aktivity nebyly zvoleny zcela náhodně, ale vycházejí z realizovaných činností některých seniorů. Spíše však raritních, ojedinělých.

V této subkapitole jsou rozděleny volnočasové aktivity do několika zaštiťujících pojmů (kategorií) – *vzdělávací aktivity*³⁸, *pohybové volnočasové aktivity*, *aktivity s rodinou*, *aktivity v domácím prostředí*, *společenské aktivity*. Uvedená kategorizace vyplývá z vlastního přesvědčení autora a nutnosti jistého rozdělení, kdy nelze využít standardní návrhy dělení zájmových činností. Návrh obecnějších kategorií vyplynul i z pilotáže, a jiných šetření se seniory, realizovaných autorem. Kategorizace je reflektována i v empirické části a reaguje na teoretická východiska disertační práce. Autor si uvědomuje, že jednotlivé kategorie nefigurují izolovaně, ale prolínají se, to je také reflektováno. Cílem je tedy vytvořit matici volnočasových aktivit seniorů.

Zvýšená pozornost je věnována vzdělávacím aktivitám určeným pro seniory, kde je pozornost upřena i na osobnost edukátora. Důvodem je současný rozmach nejrůznějších kurzů, který je v některých případech čistě komerční, a to bez uvážení širších souvislostí.

2.3.1 Vzdělávací aktivity

Při jakékoliv vzdělávací akci pro seniory si daná instituce a příslušný edukátor vždy musí uvědomit, že se akce koná v rámci zájmové činnosti či volnočasové aktivity pro seniory. Jsou tam tedy dobrovolně a rádi by je viděli na dalších podobných akcích.

Edukací, tedy výchovou a vzděláváním seniorů, se zabývá gerontagogika (geragogika). Jedná se o pedagogickou disciplínu, která se postupně vyčleňuje z andragogiky. V gerontagogice rozlišujeme edukaci seniorů a edukaci kmetů (Kalnický Juraj, 2009).

Pavel Mühlpachr (2004) využívá kromě výše uvedených termínů i pojem gerontopedagogika, kterou definuje v užším a širším slova smyslu. V užším slova smyslu ji chápe jak edukaci seniorů, v širším slova smyslu jako komplexní nezdravotnickou pomoc a péči o seniory.

Širší pojetí by však v takovém případě náleželo např. i dostávání starobních důchodů. Autor se domnívá, že v takovém případě nelze hovořit o jakékoliv „pedagogice“. K širšímu pojetí Mühlpachra je bližší sociální pedagogika.³⁹

³⁸ V této kategorii je zahrnuto i informální vzdělávání nejrůznějšího charakteru.

³⁹ Rozdílné pojetí širšího významu pojmu gerontopedagogika autorem kapitoly a Mühlpachrem nemá žádné osobní antipatie.

Petřková a Čornaničová (in Šerák, 2009, s. 189) předkládají rozsáhlejší pojetí gerontagogiky (ne však v pojetí Mühlpachra), kdy se jedná nejen o *edukaci seniorů*, ale i *preseniorskou edukaci* (příprava na stáří) a *proseniorskou edukaci* (mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří).

Tato subkapitola se zabývá pouze vzděláváním seniorů, výchova je zde zmíněna spíše jako nedílná a neoddělitelná součást vzdělávání.

Význam vzdělávání pro seniory

V souvislosti se vzděláváním seniorů a jeho významem, hovoříme o vyšší kvalitě života, o zachování intelektových sil apod. Pod termín kvalita života můžeme zahrnout v podstatě vše. Význam vzdělávání pro seniory shrnuje Šerák do výstižného citátu (viz níže).

„Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci.; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“ (Šerák, 2009, s. 189).

Význam vzdělávání relativně dobře vystihuje i Mühlpachr (2004, s. 138) formulované funkce vzdělávání pro seniory:

- *„preventivní,*
- *anticipační,*
- *rehabilitační*
- *posilovací.“*

Velice zajímavým zahraničním termínem jsou tzv. *learning dividends*. Primárně je tento termín spojován s ekonomickou oblastí (učení se o dividendách). Oproti tomu v Norsku se mj. chápe jako jedna oblast evaluace výsledků vzdělávání na ZŠ. Lze jej tedy překládat jako výsledek vzdělávání, ale bez kontextu je tento pojem opět zavádějící, protože pouze nepřímo souvisí s dosaženými výsledky ve škole. Výborný

prospěch neznamena naplnění learning dividends. Doslovný překlad, vzdělávací dividendy, zní poněkud zvláště. Autor tedy doporučuje daný termín nepřekládat a držet se jeho obsahového významu.

Možných obsahových významů lze vysledovat opět několik. Od vztahu matematika – finanční gramotnost, až po vztah volnočasové aktivity několika etnik společně – multikulturní výchova.

V oblasti vzdělávání jej lze chápat jako přidanou hodnotu vzdělávání, tedy něco, co získáme navíc, popř. využití získaných znalostí v praktickém životě, jejich aplikace (Janiš ml., Rýdl Karel, 2012).

Lze dospět i k následujícímu výkladu: *Čím lépe se budeš učit, tím lépe se budeš mít.*⁴⁰ Tento způsob překladu vychází z pojetí pochopení pojmu learning dividends jako výsledku vzdělávání, který se odráží ve společnosti, tedy kvalitní vzdělání = rovná se růst konkurenceschopnosti a ekonomiky daného státu. Výkladů uvedeného termínu lze vysledovat více.

Primární význam learning dividends lze tedy pojímat jako kvantifikovatelnou oblast, kterou lze nějakým způsobem evaluovat⁴¹. Jak již bylo uvedeno, tak primární význam nemusí být určující a může být chápán i jako nekvantifikovatelný a měřitelný nepřímou. Konkrétní příklady uvádíme níže.

Proč však tento pojem zmiňujeme v souvislosti se seniory? I vzdělávání seniorů má své *learning dividends*, které chápeme v souvislosti se seniory spíše jako přidanou hodnotu vzdělávání, kterou můžeme mít i velice nepřímou.

Příklad. Počítačové kurzy pro seniory zaznamenaly v poslední době boom, který přirozeně souvisí s rozšířením internetu v domácnostech. V České republice, ale přirozeně i ve světě, existují příklady dobré praxe, při kterých jsou edukátory děti (žáci) a posluchači senioři. Dochází tak k přirozené komunikaci a přidanou hodnotou je zde nenásilná prevence ageismu. Podstatné je, že nikdo nepřichází na kurz s názvem Prevence ageismu, ale na kurz počítačový (Janiš ml., 2012). Kompletní cíl takového kurzu zná pouze jeho organizátor, nikoliv účastníci.

⁴⁰ Děkuji prof. PhDr. Lubomíru Dobrému, CSc. za pomoc s tímto obsahovým vysvětlením. Slovy prof. Dobrého: „*Kamile, když si to zadáš do googlu, tak máš do vánoc co dělat.*“ (e-mail z února 2012)

⁴¹ Ve společné práci s prof. Rýdlem se nepodařilo rozklíčovat, jakým způsobem je daná oblast evaluována. Systém, ve kterém jsou výsledky přístupné je plně otevřen pouze jeho účastníkům (vlastníkům škol, žákům a rodičům). Širší veřejnosti jsou přístupny pouze obecné situace. Pozn. aut. V Norsku se skutečně používá pojem vlastník škol, nikoliv zřizovatel.

V této souvislosti lze role účastníků i otočit. Edukátory mohou být i senioři. Opět je takovýto koncept realizován některými základními školami v České republice, a to např. prostřednictvím přednášek přímých účastníků bojů 2. světové války, represí komunistického režimu v Československu apod. V této souvislosti je nutné upozornit, že tato činnost je na rozdíl od předchozího příkladu volnočasová pouze pro seniory.

Příklad. Opět jej budeme demonstrovat na počítačovém kurzu pro seniory. Níže uvedený příklad přidané hodnoty ze vzdělávání může být i součástí prvního příkladu, nijak se navzájem nevyklučují. Někteří senioři využívají zvládnutí práce s počítačem jako prostředku k jinému trávení volného času (vyhledávání informací apod.) (Žumárová, 2010).

Uvedené příklady se v praxi vyskytují, jejich smyslem bylo pouze dovysvětlení pojmu *learning dividends*.

Význam vzdělávání pro seniory nespočívá pouze v získávání nových znalostí či jejich prohlubování, ale má dopad i na zdraví seniorů. Tím nejsou myšleny vzdělávací kurzy zaměřené na výživu či pohybové aktivity, ale dopad je mířen na oblast sociálního a psychického zdraví.

Některé vzdělávací aktivity jsou ve své podstatě samotnými *learning dividends*. Jedná se např. o aktivity zaměřené na zvýšení finanční gramotnosti, jejich využití v praktickém životě je jasným a deklarovaným cílem.

Při plánování a přípravě vzdělávacích aktivit by nemělo docházet k tomu, aby se *learning dividends* či jiná praktičnost stala jediným hlediskem. Nesmí být pominuta ani oblast zájmového vzdělání, ve které např. nové informace o Karlu IV. v praxi příliš nevyužijeme, avšak pro jedince se zájmem o historii půjde o smysluplně strávený volný čas.

Důvody, které vedou seniory k vyhledávání vzdělávacích aktivit:

- *„být aktivní, seberealizovat se,*
- *rozvíjet své původní zájmy, svou profesi, specializaci,*
- *získat nové poznatky,*
- *naučit se novým dovednostem,*

- *zachovat si stávající vědomosti, dovednosti a schopnosti, udržet si tělesné a intelektuální síly,*
- *udržet si svou samostatnost, autonomii,*
- *vytvořit a rozvíjet sociální kontakty, potřeba sociálního přijetí a ocenění, realizovat svá přání, hledat nový smysl života, dopřát si vzdělání.“*
(Matýsková in Žumárová, 2012, s. 71).

Překážky a omezení při vzdělávání seniorů

Stejně jako v jakékoli jiné oblasti vzdělávání narážíme i v této na různé podoby překážek a omezení, ať již ze strany subjektů či objektů vzdělávání.

Šerák (2009, s. 190) prezentuje překážky a omezení, které jsou způsobeny především involucí seniora:

- *„osvojování nových poznatků zabere starším lidem více času;*
- *senioři si obtížněji osvojují logicky nestrukturované informace;*
- *problém představuje i nedostatečně zvládnutá strategie učení;*
- *látka prezentovaná větší rychlostí omezuje kvalitu i kvantitu naučeného výraznějším způsobem, než je tomu u mladších osob;*
- *zatímco delší přestávky během procvičování naučeného vedou u mladších osob k zlepšení jejich pracovního výkonu, u seniorů se výkon naopak zhoršuje;*
- *podstatnou roli v procesu učení hraje fyzický a psychický stav jedince, především případná zdravotní omezení;*
- *významný je rovněž stupeň aktivity a síla motivace;*
- *učební látka by měla mít v každém případě intencionální charakter.“*

Z jednotlivých výše uvedených bodů je patrné, že některé lze částečně eliminovat z pozice edukátora např. výběrem tématu apod. Přesto je lze považovat za obtížně eliminovatelné. Jednoznačně se k výše uvedeným bodům přidávají prakticky všechny psychické změny.

Jinými omezujícími překážkami jsou faktory, které eliminovatelné jsou a v některých případech je jejich existence pouze z důvodu neuvědomění si specifčnosti seniorů v oblasti vzdělávání. Níže uvedené bariéry (nelze chápat pouze z aspektu materiálního) lze identifikovat a snažit se o jejich odstraňování.

1. skupina bariér je tvořena těmi, které si opravdu představíme jako skutečné překážky, např. absence bezbariérovosti (pochopitelně ne všude) v budovách a MHD. Odstranění těchto bariér představuje nemalé finanční náklady a je nutné ocenit jakoukoliv snahu o jejich odstranění a odstraňování (Šerák, 2009).
2. skupina bariér spočívající v nepřizpůsobení prostoru pro potřeby seniorů. Šerák (2009) se v souvislosti s oblastí vzdělávání zmiňuje o kulturních akcích, které rovněž můžeme označit za vzdělávací. Jedná se o velikost informačních tabulí apod.

Příklad. Zhruba před rokem jsem se zúčastnil, společně s posluchači U3V Slezské univerzity v Opavě, exkurze, která směřovala do geologického pavilonu na Vysoké škole báňské-Technické univerzitě v Ostravě. Bylo to rozhodně zajímavé a mohu všem exkurzi doporučit. Výklad nebyl nijak extrémně odborně náročný, ale ani vyloženě laický. Ovšem délka prohlídky i s výkladem zabrala cca 3 hodiny a v každém patře bylo zhruba pouze 10 míst k sezení. Domnívám se, že vzhledem k tomu, že exkurze byla dopředu ohlášena a byla známa i cílová skupina, mohla být zajištěna další místa k sezení. Rozhodně bych v tom neviděl nějaký zásadnější technický ani finanční problém⁴².

⁴² V celém geologickém pavilonu je nejzajímavější „lahvička“ se štítkem, na kterém je uvedeno: zemní plyn.

3. Skupina je tvořena bariérami časovými, místními a finančními. Z hlediska časových bariér bylo některými seniory ve výzkumu, který realizovaly Kasper a Lubecki (2003) sledováno, že některé aktivity se realizují v době, kdy se senioři následně vracejí domů za tmy (zejm. v zimě) a pociťují sníženou bezpečnost vlastní osoby. Což u vzdělávacích aktivit bývá poměrně často.

Bariéry místní jsou způsobeny nedostatkem vzdělávacích aktivit pro seniory v různých lokalitách, které se (pochopitelně) od sebe liší dle velikosti, přítomností univerzit, ochotou základních a středních škol, samosprávou apod. Problém se týká především nabízených pravidelných vzdělávacích aktivit⁴³. Některé bariéry existují i v myšlení lidí, kteří by vzdělávací aktivity mohli realizovat.

Kompetence edukátora

V práci je využíván pojem edukátor, který je autorem vnímán jako širší pojem, než pojem lektor. Termín lektor může být vnímán, resp. je užíván pro okruh akademických pracovníků. Mnohem širší pojem edukátor v sobě zahrnuje prakticky všechny osoby, které se profesionálním způsobem podílejí na výchově a vzdělávání seniorů.

Samotné typologie osobností pedagogů, ať již od Döringa, Luky či Caselmanna, by v souvislosti se vzděláváním seniorů nebyly v ničem obohacující (Janiš Kamil, Kraus Blahoslav a Pavel Vacek, 2004).

Mnohem výstižnější jsou této souvislosti kompetence edukátora (viz níže).

Výše bylo uvedeno, že vzdělávací aktivity seniorů jsou zpravidla jejich volnočasovou aktivitou. To nám přináší další zvýšené nároky na osobnost edukátora. Senioři tedy mohou být více kritičtí a opět musíme zmínit, že i náročnější. Rozhodně lze říci, že ne každý „učitel“ je kompetentní vzdělávat i seniory.

V obecné rovině se lze ztotožnit s klíčovými oblastmi kompetencí dle Vašutové (in Švec Vlastimil, 2009, s. 409):

⁴³ Autor však nemá utopické představy, a to ve smyslu „totální“ masovosti vzdělávání seniorů.

1. „předmětové (oborově předmětové),
2. didaktické a psychodidaktické,
3. pedagogické (obecně pedagogické)
4. diagnostické a intervenční,
5. sociální, psychosociální a komunikativní,
6. manažerské a normativní,
7. profesně a osobnostně kultivující.“

Janiš, Kraus, Vacek (2004) zmiňují i kompetenci *poradenskou a konzultativní*, ta v souvislosti se seniory získává relativně novou dimenzi.

V souvislosti se vzděláváním je zmíněn anglický termín *pedagogical content knowledge*, což však neznamená, že by termín neměl žádnou souvislost s výše uvedenými kompetencemi. V podstatě naopak. Termín je v českém prostředí překládán jako *didaktická znalost obsahu*. Autor se přiklání spíše k širšímu překladu, v pojetí Dobrého, jež termín překládá jako *didaktická kompetence učitele vyučovat daný předmět (oblasti)*⁴⁴. Termín nebyl vybrán z důvodu zjednodušení problematiky, ale především byl zvolen v důsledku specifik seniorů jako skupiny vzdělávání.

Oba možné překlady se vzájemně nevylučují a je nutno objektivně říci, že i v případě využití prvního překladu je vždy doplněno, že se jedná o širší problematiku. *Pedagogical content knowledge* implementuje nejen zvládnutí daného předmětu (oblasti) po stránce reprezentační, ale i znalost faktorů, které usnadňují či znesnadňují její pochopení na straně studentů (seniorů) (Janík Tomáš, a kol., 2007).

Pedagogical content knowledge lze také vnímat jako odbornou způsobilost integrující odbornou způsobilost věcnou (předmětovou) a odbornou způsobilost pedagogickou (Janiš, Kraus, Vacek, 2004).

⁴⁴ Překlad prof. PhDr. Lubomíra Dobrého, CSc. pochází z osobní elektronické korespondence s autorem kapitoly.

Na edukátora, který se věnuje vzdělávání seniorů, nejsou z pohledu zákonů České republiky kladeny nějaké extrémní nároky. Nemusí mít pedagogické vzdělání, svou činnost může provozovat na základě živnostenského listu apod. Stejně tak na druhé straně mohou stát lektoři, kteří pedagogické vzdělání mají. Autor si naproti tomu dovoluje tvrdit, že ani jeden z edukátorů s pedagogickým vzděláním nemá vystudovaný obor zaměřený na vzdělávání seniorů. Seniors nelze vzdělávat se stejným přístupem, který máme k žákům základních škol, popř. studentům středních a vysokých škol. V této publikaci byly již několikrát uvedeny specifika seniorů jako vzdělávací skupiny.

Výše uvedený termín *pedagogical content knowledge*⁴⁵ v pojetí Dobrého je v této problematice a souvislosti poměrně výstižný. To co očekáváme od edukátora při vzdělávání seniorů je tedy didaktická kompetence seniory vyučovat v dané oblasti.

Žumárová (2010) prezentuje příklad, kdy jsou zpravidla počítačové kurzy vedeny počítačovými odborníky, kteří nemají kompetence k výuce seniorů.

Specifika komunikace úzce a nedílně souvisejí s výše uvedeným, mj. je komunikace i jednou z kompetencí. Na úvod této části zmíníme jednu zásadu, které by se všichni lektoři, již se podílejí na vzdělávání seniorů, měli držet. Musíme si vždy uvědomit, že před námi sedí senior, ne „hloupý člověk“ či „mentálně retardovaný“ jedinec. Není výjimkou setkání se s takovým přístupem. Snažíme se všechno všem popisovat a elementarizovat tak, že daný jedinec takového dojmu nabude. Využíváme zdvořilost apod. Je přirozené, že je nutné náš „způsob komunikace“ přizpůsobit, ale účelně.

Andrea Pokorná (2010) využívá pojem *elderspeak*, který tento způsob komunikace vystihuje. Na seniory mluvíme pomalu, nahlas, maximálně jednoduše, využíváme dětského jazyka, disjunktivní otázky, nadměrnou mimiku, nerespektování oslovení jaké vyžaduje senior apod. Tento postup vychází ze stereotypních představ o seniorech, jako méně kompetentních osobách.

Typickým příkladem využití eufemismů při vzdělávání seniorů je název kurzu: „*Školička internetu pro seniory.*“

„*Uvedené představy o nárocích a požadavcích spojených s pedagogickou profesí jsou souhrnem tvořícím v podstatě nedosažitelný ideál. Není v silách sebelepšího učitele a vychovatele naplnit jej trvale a bezzbytku. Nicméně je dobré „ideál“ znát.*“

⁴⁵ Celá problematika je mnohem složitější, či lépe řečeno obsáhlejší.

V opačném případě by se mu nebylo možno ani přiblížit.“ (Janiš, Kraus, Vacek, 2004, s. 99)

Institucionální zajištění vzdělávacích aktivit seniorů

V této části se zaměříme pouze na vybrané instituce, které jsou všeobecně známé. Vzdělávání seniorů může realizovat nespočet občanských sdružení, spolků apod. Nutno zdůraznit, že jednotlivé instituce jsou za určitých okolností přístupny i osobám, které seniorského věku ještě nedosáhly.

Přesně datovat, odkdy mluvíme o cíleném vzdělávání seniorů, je prakticky nemožné. Vzdělávání seniorů má tedy mnohem bohatší historii, než o které bude drobná zmínka níže⁴⁶.

Univerzita třetího věku

Prvotní pojmenování a užití termínu *univerzita třetího věku* bylo učiněno Pierrem Vellasem v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. Jedinečnost a výjimečnost univerzit třetího věku spočívá především ve využití jejich lidského a materiálního potenciálu (Adamec, Kryštof (eds.), 2011).

S vyslovením samotného pojmu došlo přirozeně k založení takovéto univerzity. Dochází tedy k rozdílné dataci, ale udává se i rok 1972.

V České republice, resp. Československu se počátky univerzit třetího věku datují od roku 1986 a jsou spojeny s Univerzitou Palackého v Olomouci.

V roce 1993 byla založena Asociace univerzit třetího věku, která má nyní 31 aktivních členů (<http://au3v.vutbr.cz/index.php>).

Univerzity třetího věku mohou být realizovány pouze vysokými školami, resp. jedná se o zásadu, která je dodržována. Vzdělání, které je poskytováno, se zpravidla odvíjí od zaměření dané vysoké školy a jejich fakult. Vzhledem k tomu, že existují různé přístupy k organizaci studia, byl by výčet jednotlivých přístupů příliš obsáhlý a není nikde zaručeno, že se jedná o zakonzervovaný stav. Důležitou poznámkou je, že vysoké školy v některých případech organizují i exkurze a kurzy celoživotního vzdělávání, které mohou stát „mimo“ univerzitu třetího věku.

⁴⁶ Jedním z faktorů, který znesnadňuje přesnou dataci, je proměnlivost hranice kalendářního věku, od které označujeme osobu za seniora.

Úspěšní absolventi nezískávají žádný titul, ale předání „diplomu“ má vždy důstojný charakter, jež odpovídá klasickým promociím. Univerzity třetího věku tedy dávají možnost lidem bez vysokoškolského vzdělání se seznámit s prostředím vysoké školy, možnost setkání se s významnými představiteli daných oborů a v neposlední řadě též pozitivně přispívají k aktivnímu stárnutí.

Příkladem dobré praxe je tzv. virtuální univerzita třetího věku. Zmiňujeme ji až zde, a to z důvodu, že se jedná nejen o příklad dobré praxe, ale i o námět k dalšímu rozvoji vzdělávání seniorů. Virtuální univerzita třetího věku umožňuje zapojení širšího okruhu zájemců o vzdělávání, a to i z řad lidí postižených (v tomto případě bez omezení věku). I když se nejedná o vzdělávání, při kterém mohou senioři v pohodlí sedět doma a pozorovat přednášku v počítači, je to posun k tomu, aby univerzity byly blíže seniorům. Senior volí z několika konzultačních středisek v jeho kraji, resp. mu nejbližších. Blíže viz e-senior.cz (<http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>).

Virtuální univerzity existují přirozeně i ve světě, např. Finsko, Austrálie (Kylämä Marja [online]; <http://www.u3aonline.org.au/>)

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku se výrazně podobají univerzitám třetího věku. Ať už organizací vzdělávací činnosti, náročností apod. Je však realizována jinými institucemi, než jsou vysoké školy – městem, krajem, knihovnou, kulturním střediskem, vyšší odbornou školou apod. Akademie třetího věku je tedy alternativou pro seniory, kteří bydlí v místech⁴⁷, kde absentuje vysoká škola.

Nabídka vzdělávacích aktivit je relativně široká a odvíjí se od místních specifik (Žumárová, 2012).

Kluby pro seniory

Jedná se o zařízení, jehož činnost primárně spadá do oblasti sociální péče. Mohou fungovat jako samostatná zařízení nebo jako součást např. domova pro seniory. Náplň a organizaci činností zajišťují samotní členové klubu (Žumárová, 2012).

⁴⁷ Akademie třetího věku budou zpravidla realizovány ve městech.

Vzdělávací aktivity tak zpravidla netvoří ucelený rámec. Mají charakter spíše příležitostných činností.

Seniorská centra

Seniorská centra mají charakter komunitních center a jejich význam spočívá především ve vytvoření prostoru pro setkávání seniorů. Nabídka vzdělávacích aktivit může mít podobu ucelených kurzů, přednášek, odborných seminářů aj. (Žumárová, 2012).

Příležitosti

Za jednu z hlavních příležitostí lze považovat, v souvislosti se zvyšující se počítačovou gramotností seniorů a tím, že seniorského věku budou postupně dosahovat osoby, které s počítači běžně pracují, rozšiřování nabídky e-kurzů, které by byly dostupné z domova. Abychom však mohli něco nazývat vzdělávacím programem, musí se jednat o větší množství online aktivit, než jen nahrané video z přednášky apod.

Z vlastních zkušeností autora vyplynulo, že existuje velice nízká míra přítomnosti vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory⁴⁸. Chybí jednorázové či komplexnější vzdělávací aktivity. Senioři žijící v domovech pro seniory, které jsou zřízeny ve městech, mají možnost přirozeně navštěvovat vzdělávací aktivity organizované místními institucemi. Ovšem senioři imobilní či částečně imobilní takovou možnost zpravidla nemají.

Rozhodně lze využít i vyšší zapojení institucí, které mají své pevné místo ve vzdělávací soustavě. Konkrétně se jedná o muzea, která by mohla ve větší míře nabízet vzdělávací aktivity cílené na seniory. Např. v Litvě pouze 6 % respondentů seniorů hledalo vzdělávací aktivity v muzeu (Krikščiokaityté [online])

Dále je efektivní snažit se zapojovat samotné seniory, aby se podíleli na organizaci a realizaci vzdělávacích aktivit. Takovou činnost je možné chápat jako činnost dobrovolnickou a má tedy opět mnohem více benefitů než je „pouhé“ získání informace.

⁴⁸ Vzdělávací aktivitou v tomto případě nejsou myšleny různé koncerty apod.

O výše uvedených příležitostech autor netvrdí, že by v současné době vůbec neexistovaly. Jedná se o námět, jak vzdělávání seniorů rozšířit či zpřístupnit. Je evidentní, že některé aktivity vyžadují menší či větší finanční náklady. Rozhodně však nejsou nereálné, až utopické.

Vzdělávání seniorů se stává jednou z priorit v oblasti a problematice stárnutí populace, zejm. Evropě. Smyslem není pouze zajistit seniory hmotně a poskytnout jim zdravotní péči, i když i to je přirozeně podstatné. V roce 2012 byla v Praze pořádána mezinárodní konference pod názvem *The IFA 11th Global Conference on Ageing*, kde problematika vzdělávání seniorů měla své pevné místo (<http://www.ifa2012.com/about-conference/context>; Baars Gertjan a Anneke Offereins, 2010).

V České republice existuje Národní program přípravy na stárnutí. V současné době „ukončený“ program na období 2008 – 2012 a začínající nový na období 2013 – 2017. Jedním z hlavních bodů v připravovaném návrhu je rozvoj virtuálních univerzit třetího věku a podpora mezigeneračního dialogu s využitím zkušeností a moudrosti seniorů. Věřme, že tento program bude naplňován (<http://www.mpsv.cz/cs/13113>).

2.3.2 Pohybové volnočasové aktivity

Pojem pohybová aktivita, resp. pohybové aktivity je: *„druh nebo druhy pohybu člověka, které jsou výsledkem svalové práce provázené zvýšením energetického výdeje, charakterizované svěbytnými vnitřními determinantami a vnější podobou. Pohybové aktivity představují mnohovýznamový konstrukt a podle kontextu jsou dále různě označovány jako strukturované, nestrukturované, zdraví podporující, bazální, běžné každodenní, sportovní apod.* (Dobrá in Hendl, Dobrá, 2011, s. 16).

Z definice jasně vyplývá, proč je podstatné doplnit název subkapitoly o adjektivum volnočasové. Samotným termínem pohybová aktivita lze označit i chůzi na záchod, natáhnutí se pro plechovku piva na nočním stolku u postele apod. I když natažení se pro plechovku piva může být realizováno ve volném čase, tak přesto tuto činnost nikdo nebude vnímat jako pohybovou aktivitu.

Doplňujícími pojmy jsou *pohybová aktivnost* a *pohybová nedostatečnost*.

Pohybová aktivnost je definována jako: *„nakumulovaný souhrn bazálních, zdraví podporujících, sportovních a jiných pohybových aktivit v určité časové jednotce*

(doba pobytu ve škole, doba mimo školu, v rodině, den, měsíc, hodina, školní přestávka apod.), vykonávaných v jednom intervalu nebo nashromážděných v několika oddělených intervalech. Pohybová aktivnost je komplexní záležitostí. Zahrnuje mnoho různých druhů pohybových aktivit, například chůzi, hraní volejbalu s dětmi nebo hrabání listí na zahradě, ale také tradiční cvičební a strukturované aktivity, jako je kondiční běh nebo aerobik. Pohybovou aktivnost lidí ovlivňuje několik faktorů. Patří mezi ně sebevědomí, přesvědčení, že člověk něco pohybovou aktivností získá, podpora ze strany rodiny a přátel, radost ze snahy něčeho dosáhnout. Pravidelná pohybová aktivnost v doporučeném týdenním objemu včetně stupně namáhavosti je považována za jeden z nejdůležitějších faktorů podpory zdraví každého lidského jedince v kterémkoli věku.“ (Dobry in Hendl, Dobry, a kol., 2011, s. 17).

Pohybová nedostatečnost, jejíž definice v podstatě vyplývá z výše uvedených definic, je definována jako: „*chování jedince projevující se velmi nízkým objemem bazálních (běžných denních) pohybových aktivit a deficitem strukturovaných pohybových aktivit, s prevalencí sedavého způsobu života.*“ (Dobry in Hendl, Dobry, a kol., 2011, s. 17).

Z hlediska volného času seniorů jsou důležité pozitivní pohybové volnočasové aktivity, které jedinec realizuje a zároveň mají charakter trvalosti a stálosti.

Význam pohybových volnočasových aktivit u seniorů je zejména v prevenci chorob, které významně snižují kvalitu života (význam je přirozeně celoživotní). Jedná se zejména o prevenci obezity, cukrovky, kardiovaskulárních chorob a nádorových onemocnění (Svačina, Hendl in Hendl, Dobry, a kol., 2011)⁴⁹.

Podílejí se však pozitivně na zdraví v komplexním pojetí. Dávají seniorovi pocit autonomie a soběstačnosti. Abychom naplnili definici volného času seniorů pohybovými aktivitami, tak musíme uvažovat o takových aktivitách, které seniorovi přinášejí nejen zdravotní benefity, ale zároveň i něco navíc – radost, zábavu, pocit uspokojení apod.⁵⁰

K takovým aktivitám mohou patřit různé turistické aktivity, projížďky na kole, procházky, práce na zahradě (i když v kapitole 1 je uvedeno, že se jedná o polovolný čas), domácí cvičení, organizované cvičení aj.

⁴⁹ Důležitá je součinnost i se zdravou a správnou výživou.

⁵⁰ Rozdílnost demonstrujeme na příkladu. Buď budu chodit „kolečka“ kolem paneláku nebo realizuji procházku parkem, která pravděpodobně bude mnohem více obohacující.

V současnosti existují fitness centra, která nabízejí specializované cvičební programy pro seniory (pilates, cvičení na fitballech aj.)⁵¹. Stejně tak jsou realizovány organizované turistické výlety organizacemi sdružujícími seniory.

Rovněž existují i kurzy zaměřené na lidi, kteří se chtějí stát edukátory při realizaci takovýchto aktivit pro seniory⁵².

Stejně jako u vzdělávacích aktivit, i v této oblasti by měly být kladeny specifické požadavky na realizátora takovýchto kondičních cvičení.

Celkově je nabídka relativně bohatá, rozšířená a finančně dostupná. Pokud se však vrátíme k modelu determinantů volnočasového chování (jednání), je patrné, že hlavním determinantem je motivace lidí, v tomto případě k pohybové aktivitě.

2.3.3 Volnočasové aktivity s rodinou

Specifická oblast volnočasových aktivit seniorů, která je významně určována vztahy se svými dětmi, vnoučaty a širší rodinou. Zařazujeme jí zde z důvodu toho, že volný čas strávený s rodinou je pro seniory významným v kontextu kvality jejich života, pocitu potřebnosti a jistého sebenaplnění.

Takto trávený volný čas může vykazovat znaky všech výše uvedených podob. Zpravidla však bude zahrnovat méně náročné aktivity, které však mohou nabývat podob jisté péče o rodinu či vnoučata. Jako příklad uveďme výpověď jednoho seniora, která byla zjištěna v Německu.

„Chodím pravidelně ke své nemocné matce nebo trávím čas se svými vnoučaty – je to volný čas, protože to dělám rád“ (Rolf K., 64 let, učitel odborných předmětů) (Kasper, Lubecki, 2003, s. 3)⁵³.

Právě u volnočasových aktivit trávených s rodinou (rodinnými příslušníky) může docházet k transformaci každodenních povinností na volnočasové aktivity. Stále platí princip dobrovolnosti, radosti a zábavy, nesmí tedy docházet k vykořisťování⁵⁴.

⁵¹ Konkrétní příklady lze vyhledat na internetu. Autor zde záměrně necituje. Nezná úroveň nabízených programů a nechce dělat program.

⁵² Stejný důvod jako v předchozím případě. Ceny za jednotlivé kurzy se liší. Lze vyhledat kurz za cenu 1 500 Kč, ale i za cenu 15 000 Kč.

⁵³ Autor si uvědomuje, že Rolf nesplnil podmínky zde stanoveného věku, ale vzhledem, že studie je 9 let stará, tak pravděpodobně své aktivity vykonával i nadále.

⁵⁴ Některé aktivity trávené s rodinou mohou nabývat takových komických rozměrů. Např. v jednom domově pro seniory pravidelně za svou matkou docházela její dcera. Dceři je 78 let.

Význam vztahu prarodičů a vnoučat dokresluje Žumárová (2010b, s. 82): „*Vliv prarodičů na dítě vzrůstá i ve chvíli, kdy má dítě problémy a má pocit, že rodiče mu nevěnují pozornost. Díky vnoučatům nabývají prarodiče pocitu, že mohou ostatním stále pomáhat, že jsou na světě užiteční. To je velmi důležité, neboť mnoho prarodičů se velmi těžce vyrovnává s tím, že jim ubývají fyzické síly, objevují se zdravotní obtíže a neslouží paměť. Vnoučata zase vědí, že se mají jít komu svěřit, že na ně mají prarodiče čas, což je velmi důležité.*“

Je zcela přirozené, že se vztah prarodičů (seniorů) a vnoučat časem proměňuje, ať již pozitivně či negativně.

V empirickém průzkumu, který realizovala Žumárová (2010b), bylo zjištěno, že prarodiče jsou podstatnou a neoddelitelnou součástí života dětí a děti je vnímají celkově pozitivně.

Závěrem uveďme, že senior může vykonávat volnočasové aktivity s rodinou pouze v případě, že rodinu má. Stejně tak by rád autor upozornil, že v oblasti volnočasových aktivit trávených s rodinou se stírá teoretické hledisko volného času se skutečností. Někdy též není rozhodující, jaká volnočasová aktivita je provozována, jen když ji lze označit za pozitivní pro seniora i jeho rodinu.

2.3.4 Volnočasové aktivity v domácím prostředí⁵⁵

Opět mohou být v domácím prostředí realizovány všechny výše uvedené aktivity. Autor však jako volnočasové aktivity v domácím prostředí chápe především *sledování televize, poslech rozhlasu, čtení knih, domácí a ruční práce, pěstování rostlin a chování domácích zvířat (nehospodářských), ale i práci s počítačem, sexuální aktivity apod.*

Riesman (2007, s. 339) tvrdí, že miliony Američanů svůj volný čas doma „prošukají“⁵⁶.

Uvedenou parafrázi zde autor neuvádí pouze pro zajímavost, ale reaguje tím na aktuální výzkum Petra Saka a Karolíny Kolesárové (2012), ze kterého vzešlo, že se část seniorů (i když relativně malá) věnuje sexuálním aktivitám⁵⁷.

⁵⁵ V této subkapitole je domácím prostředím myšleno i prostředí rezidenčních zařízení.

⁵⁶ Autor využívá český překlad Riesmanovy publikace, kde se explicitně hovoří o tom, že volný čas Američané skutečně tráví šukáním doma. Autor si vyhledal i originál publikace, kde je skutečně uvedeno slovíčko „fuck“. V kontextu však má spíše jiný význam. V českém jazyce bychom sice použili také vulgariismus, ale význam by byl „promrhat“ (písmeno h nahradilo písmeno d). Práce s anglickým originálem byla pouze v této části. Originální verze je psána poněkud složitějším jazykem.

Volnočasové aktivity v domácím prostředí tvoří spíše jakýsi rámeček. I když jsou výše uvedeny určité typické příklady, tak zde domácí prostředí chápeme spíše jako prostor, který nemusí jedince limitovat při výběru a kvalitě daných aktivit.

Celkově tvoří volnočasové aktivity v domácím prostředí významnou oblast volnočasových aktivit pro seniory. Smysluplné trávení volného času v daném prostředí má význam především v době existence limitujících podmínek pro trávení (pokud jej senior chce) volného času mimo domov. Nemělo by se však jednat o záměrnou izolaci.

Kasper a Lubecki (2003)⁵⁸ zjistily, že senioři v průměru tráví více než 1x denně nějakou volnočasovou činností mimo domov (konkrétně 439 krát za rok tráví svůj volný čas mimo domov). Jednalo se o aktivity, které lze označit za smysluplné trávení volného času.

Domácí prostředí je zpravidla chápáno jako intimní zóna, klidová a odpočinková oblast, synonymum bezpečí, ale i místo povinností, které mohou výběr volnočasových aktivit výrazně definovat.

Výše bylo uvedeno, že senioři mají průměrně 6,5 hodiny volného času denně. Výzkum Saka a Kolesárová (2012, s. 102-103)⁵⁹ nám dává nahlédnout, jak část svého volného času „doma“ využívají. Z dat vyplývá, že senioři⁶⁰ stráví průměrně za týden od 2,8 – 3,5 hodiny sledováním televize (nejméně ve čtvrtek a nejvíce v neděli). Téměř denně⁶¹ poslouchají rozhlas a relativně pravidelně (občas) se věnovali četbě tištěných knih⁶².

I když zmínění autoři pracují se dvěma věkovými skupinami, které označují za seniory, tak jsou pro nás výše uvedené výsledky podstatné. Obě skupiny uvedly naprosto shodně, že televizi sledují denně. Nás však zajímá spíše doba strávená jejím sledováním. V porovnání s výše uvedenou časovou hodnotou volného času denně, vidíme, že senioři tráví v domácím prostředí prakticky polovinu svého volného času před televizí. Přirozeně záleží na skladbě sledovaných programů, ale obecně můžeme tuto aktivitu považovat za rizikovou.

⁵⁷ V rámci vlastního výzkumného šetření se autor explicitně neptá na tuto volnočasovou aktivitu.

⁵⁸ Uvedený výzkum chápeme opět v kontextu sociálních a geografických podmínek jeho realizace (Německo, geograficky západní Německo).

⁵⁹ Uvedení autoři nevyužívají ve svém výzkumu věkovou hranici 65 let pro označení jedince za seniory. Pracují s několika věkovými skupinami seniorů, z nichž v některých grafech je za seniora označena skupina 61 a více let; v jiných jsou skupiny dvě – 61-70 let a 71 a více let.

⁶⁰ Takto autoři označili skupinu respondentů 61 a více let.

⁶¹ Průměrná známka na 5ti bodové škále (kde 5 byla možnost denně či téměř denně a 1 nikdy) byla 4,7 u skupiny 71 a více let.

⁶² Průměrná známka byla 3,5 – stejná skupina a stejné bodování.

Sledování televize, poslech rozhlasu a četbu knih zde uvádíme v souvislosti s tím, že se jedná o, do určité míry stereotypizované, představy o volném čase seniorů, které se však do jisté míry zakládají na realitě.

Nelze však opomíjet pedagogický rozměr volnočasových aktivit realizovaných v domácím prostředí, např. aktivity spadající do oblasti informálního vzdělávání, vzájemného výchovného působení osob v domácnosti při volnočasových aktivitách, sebevýchovy aj.

2.3.5 Společenské volnočasové aktivity

Společenskými volnočasovými aktivitami jsou myšleny takové aktivity, které jsou vykonávány v rámci nějaké skupiny (zpravidla vrstevnické či s lidmi), popř. se jedná o aktivity, které směřují k samotné organizaci volnočasových aktivit pro jiné účastníky. Nedílnou součástí takových aktivit jsou činnosti zaměřené k výkonu nějaké dobrovolnické činnosti.

Impulzem k zařazení této kategorie volnočasových aktivit byly jednak výsledky pilotáže ve vybraném domově pro seniory (konkrétně se jednalo o různé společenské hry – např. „žolíky“⁶³), dále senioři žijící ve „vlastním“ bytě či domě uváděli relativně časté sdružování se svými známými a přáteli. Stejně tak byl zdrojem přehled aktivit realizovaných vybraným Klubem seniorů⁶⁴, které byly zacíleny nejen na existenci a zajištění volnočasových aktivit samotné organizace, ale i mimo ni a také na jinou věkovou skupinu. Senioři tak byli tvůrci volnočasových aktivit.

Rovněž je zde nutné zařadit aktivity, jakými jsou např. návštěvy koncertů, divadel apod.

Společenské volnočasové aktivity jsou v užším pojetí takové aktivity, které jsou vykonávány mimo obytný prostor jedince, ve skupině či mají charakter dobrovolnické činnosti⁶⁵.

Poslední uvedená kategorie volnočasových aktivit je tedy poměrně široká. Autor si takové široké pojetí uvědomuje.

⁶³ Podle vyjádření jedné z pracovnic vybraného domova pro seniory jsou v této disciplíně senioři téměř neporazitelní.

⁶⁴ Informace byly zjištěny v rámci předvýzkumu a pilotáže.

⁶⁵ Využití pojmu obytný prostor bylo vybráno na základě seniorů, žijících v domovech pro seniory.

Sak a Kolesárová (2012) vyzdvihují význam společenských volnočasových aktivit u seniorů. Chápou je více jako vzájemné návštěvy seniorů.

Kategorizace volnočasových aktivit seniorů není založena na dělení dle jednoho kritéria (místa, času, zájmu apod.). Autor se však domnívá, že na volný čas seniorů, resp. jejich volnočasové aktivity, nelze nahlížet z pohledu např. pouhé pasivity či aktivity, či zavedených dělení zájmových činností (společenskovední, sportovní, turistické apod.).

Kategorie volnočasových aktivit nebyly vytvořeny náhodně, ale na základě pilotáže a jiných výzkumných šetření realizovaných autorem, seniory uváděné volnočasové aktivity byly vždy jasně zařaditelné. Výjimku tvořila pouze jedna aktivita, kterou bylo fotografování (s četností 1x).

Autor je přesvědčen, že zjištění jistých trendů je mnohem více využitelné pro pedagogickou praxi a volnočasovou intervenci.

Duffková, Urban a Dubský (in Žumárová, 2012, s. 65-66) zmiňují jiné dělení volnočasových činností: „*kulturní aktivity, sportovní aktivity, sociální aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity, hobby a manuální aktivity a hra.*“

Autor toto dělení nevyužívá, a to především z důvodu, že se snažil výše uvedenou kategorizací danou problematiku zjednodušit. Žádná, více konkretizovaná, kategorizace volnočasových aktivit není využitelná naprosto univerzálně.

Druhá kapitola uzavírá teoretickou část disertační práce. Metodologický postup popsáný v úvodu práce naplnil cíle pro tuto část. Operacionalizace základních pojmů je vhodně propojena s kapitolou druhou. Teoretická východiska byla nejen vybrána cíleně, ale i proto, že se nejbližší týkají skupiny seniorů, kdy jsou klasické faktory ovlivňující volnočasové jednání lidí nerelevantní (rodina, škola).

Důraz kladený ve druhé kapitole na vzdělávací aktivity, které z pohledu pedagogiky (andragogiky, gerontagogiky) lze chápat za určující ve vztahu k trávení volného času seniorů s přesahem a významem pro další kategorie volnočasových aktivit (viz model determinantů Iso-Ahola, Mannell).

Přínos teoretické části disertační práce po pedagogiku je popsán již v úvodu a zhodnocen v závěru práce. Prozatím neuvedený teoretický přínos pedagogice je i užitý anglický termín *learning dividends*, který se v české odborné pedagogické literatuře

neobjevuje, resp. neobjevuje se jako explicitně uváděný ve vztahu, co by vzdělávání mělo přinášet.

3 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory na Opavsku

Na úvod kapitoly je stručně nastíněna charakteristika Opavska, a to především z demografického aspektu. Zařazení stručného popisu právě na toto místo vychází z logiky posloupnosti psaní disertační práce. Informace uvedené níže zároveň napomáhají k vymezení základního souboru v empirické části.

Opavskem je myšlen okres Opava (v současnosti součást Moravskoslezského kraje). Za specifika v rámci České republiky lze považovat geografickou polohu a historický vývoj, odrážející se v národnostním složení. Ve vztahu k názvu práce lze považovat za faktory, které se na popisované problematice podílejí – relativně špatnou infrastrukturu (zejména v okrajových částech Opavska), a dále nedostatečně rozvinutý cestovní ruch⁶⁶ (http://www.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/charakteristika_okresu_opava).

Průměrný starobní důchod na Opavsku činil 10 380 Kč (k 31. 12. 2011), což je pod průměrem nejen Moravskoslezského kraje (10 619 Kč), ale i pod průměrem ČR (10 552 Kč)

(http://www.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/duchody_v_moravskoslezskem_kraji_v_roce_2011;

[http://www.ostrava.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/casova_rada_vybrane_ukazatele_za_okres_opava/\\$File/CZ0805.pdf](http://www.ostrava.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/casova_rada_vybrane_ukazatele_za_okres_opava/$File/CZ0805.pdf)).

I výše uvedený údaj lze považovat za jednu z proměnných, které se podílejí na výběru volnočasových aktivit seniorů. Avšak vzhledem k tomu, že nejsou porovnávána data z jiných regionů ČR či Moravskoslezského kraje, tak není reflektován v empirické části práce.

K 31. 12. 2011 mělo Opavsko celkem 177 173 obyvatel a z toho 27 252 obyvatel, kteří k danému dni dosáhli 65 a více let. Podíl obyvatel starších 65 let včetně je 15,38 %

([http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/9A00269A70/\\$File/40341275.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/9A00269A70/$File/40341275.pdf)).

Průměrný věk byl na Opavsku v roce 2011 39,1 let ([http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/9A00269A70/\\$File/40341275.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/9A00269A70/$File/40341275.pdf)).

⁶⁶ Z hospodářského aspektu je Opavsko zaměřeno především na zemědělství. Průmysl je relativně diverzifikovaný, tzn. že výrazně nepodléhá rozsáhlejším transformacím (viz např. Ostravsko) (http://www.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/charakteristika_okresu_opava).

Podíl obyvatel starších 65 let v celé České republice je 15,50 %⁶⁷, tedy z tohoto aspektu lze Opavsko považovat za průměrný region v ČR (<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/seniori>).

Opavsko „*tvoří 77 obcí, které se člení na 149 částí obcí a 139 katastrálních území. Sedm z nich má statut města.*“ (http://www.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/charakteristika_okresu_opava).

Vzhledem k tomu, že jsou v empirické části porovnávány dvě skupiny seniorů (senioři žijící v domácím prostředí a senioři žijící v rezidenčním zařízení), odpovídá i struktura dané kapitoly záměru autora.

3.1 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory žijící v domácím prostředí

Záměrem ke zjištění níže prezentovaných možností a nabídky, bylo vycházet pouze z veřejně dostupných zdrojů, tedy ze zdrojů, které jsou přístupné i seniorům. Nutno však upozornit, že některé informační zdroje, lze považovat za značně neaktuální, resp. volnočasové aktivity stále probíhají, ale nejsou dostupné žádné aktuality⁶⁸.

V subkapitole 3.1 absentuje nabídka společenských volnočasových aktivit, a to z důvodu, že neexistuje či nebyla dohledána jejich nabídka.

3.1.1 Nabídka vzdělávacích aktivit pro seniory

Vzdělávací aktivity zacílené na skupinu seniorů jsou přirozeně koncentrovány do měst na Opavsku, kde je kvalitnější zázemí pro jejich pořádání. Z aspektu geografické polohy Opavy v rámci Moravskoslezského kraje, kdy Opavsko zasahuje až na hranice města Ostravy, mohou někteří senioři využívat nabízené vzdělávací aktivity v Ostravě, která je pro ně dopravně dostupnější (U3V dvou veřejných vysokých škol, Univerzitu volného času a další nabízené vzdělávací kurzy)⁶⁹.

⁶⁷ Údaj ke stejnému dni (31. 12. 2011).

⁶⁸ Informace, které nemají citační odkaz, ale je zřejmé, že je autor nevymyslel, byly získány na základě osobního dotazování.

⁶⁹ Ostravsko však není oblastí, na kterou se zaměřuje disertační práce.

V oblasti vzdělávacích aktivit pro seniory je zřejmě nejvýznamnější institucí Slezská univerzita v Opavě⁷⁰ (dále jen SU). SU nabízí vzdělávací aktivity pro seniory nejen v Opavě, ale i v jiných městech Moravskoslezského kraje – Karviná (Obchodně-podnikatelská fakulta v Karviné), Krnov (Univerzita třetího věku v Krnově).

Na základě struktury SU⁷¹ a nabídky studijních oborů, poskytuje SU širokou nabídku tematicky zaměřených cyklů, přednášek či jednotlivých kurzů určených pro seniory. Z jednotlivých kurzů, které byly realizovány – počítačové kurzy (převládající současný trend), jazykové kurzy (anglický a německý jazyk), nordic walking, rehabilitační cvičení a plavání, jóga aj.

Cykly přednášek se tematicky obměňují dle odborného pracoviště, které garantuje výuku v příslušném semestru. Autor práce působí konkrétně na Fakultě veřejných politik, na Ústavu pedagogických a psychologických věd (přednášky zmíněného ústavu se tematicky zaměřují na oblast sociální patologie a prevence – ageismus, násilí na seniorech, volný čas aj.)⁷².

SU také zprostředkovává možnost účastnit se výuky prostřednictvím virtuální univerzity třetího věku.

Kompletní nabídku a aktuální informace lze nalézt na webových stránkách: <http://www.slu.cz/slu/cz/czv/utv>.

Stejně jako SU zasahuje svými aktivitami do jiných regionů Moravskoslezského kraje, tak i jiné vysoké školy působí v jiném místě, než je jejich domovské sídlo. V Hlučíně mohou senioři také navštěvovat univerzitu třetího věku, která je zde realizována prostřednictvím soukromé vysoké školy (Vysoká škola podnikání). Studium je organizováno stejným způsobem jako na jiných vysokých školách. Město Hlučín se snaží motivovat „své“ seniory tím, že jim přispívá na poplatek za studium. Témata jednotlivých přednáškových cyklů vycházejí ze zaměření vysoké školy, realizující studium (<http://www.kphlucinska.cz/2011-12-07/univerzita-tretiho-veku-2/>).

⁷⁰ Autor práce je zaměstnancem Slezská univerzity v Opavě. Vzhledem k tomu, že zná dané prostředí, aktivně se podílí na výuce pro univerzitu třetího věku, nejsou veškeré informace citovány a parafrázovány.

⁷¹ V Opavě sídlí Filozoficko-přírodovědecká fakulta, Fakulta veřejných politik a Matematický ústav.

⁷² Na stejné fakultě dále působí i Ústav ošetřovatelství (ÚO), Ústav veřejné správy a regionální politiky (ÚVSRP) a nově Ústav středoevropských studií (ÚSES). Zejm. přednáškové cykly zajišťované ÚO a ÚVSRP se stávají atraktivními pro seniory, a to pro vztah témat s jejich osobním životem (sociální politika, sociální práce, zdravotnictví).

Další nabídka vzdělávacích aktivit pro seniory na Opavsku je již pouze v rámci různých kurzů⁷³ či příležitostných vzdělávacích aktivit. Tato nabídka však častěji zasahuje i do menších obcí (vesnic). Z hlediska komerčně poskytovaných aktivit jsou dominantními poskytovateli vzdělávacích kurzů jazykové školy, které se snaží vytvářet a uzpůsobovat nabídku, která je přizpůsobena potřebám seniorů. Je třeba doplnit, že nabídka takových kurzů je cílena i na populaci, jež nespadá do kategorie senior, definované v této disertační práci. Jedná se o kurz pro účastníky od 50 či 55 let. Na Opavsku není žádná Akademie třetího věku (A3V). Významnou úlohu v nabídce příležitostných vzdělávacích zaujímají Kluby seniorů, Kluby aktivního stáří, Kluby důchodců a obdobně nazvané organizace, které fungují na stejné bázi.

Bohuslavice	Jakartovice	Otice
Bolatice	Jezdkovice	Pustá Polom
Branka u Opavy	Kobeřice	Radkov
Březová	Kravaře	Rohov
Budišov nad Budišovkou	Lhota u Opavy	Sudice
Darkovice	Litultovice	Šilheřovice
Dobroslavice	Ludgerovice	Štáblovice
Háj ve Slezsku – Lhota	Melč	Štěpánkovice
Hať	Mikolajice	Štítina
Hlavnice a Bratříkovice ⁷⁴	Mokré Lazce	Těškovice
Hlučín – Darkovičky	Neplachovice	Uhlířov
Hlučín – Bobrovníky	Opava, Masarykova tř.	Velké Hoštice
Hlučín – Dlouhoveská	Opava, Na Pastvisku	Větrkovice
Hněvošice	Opava, Kasárenská	Vítkov
Hradec nad Moravicí – Kajlovec	Opava – Komárov	
Chuchelná	Opava – Klub svaté Anežky	

Tab. č. 3 – města obce na Opavsku, kde fungují Kluby seniorů či důchodců⁷⁵

Jednotlivé kluby uvedené v tab. č. 3 se ve své činnosti odlišují zejména četností setkávání. Frekvence setkávání se pohybuje od 1x měsíčně po 1x týdně. Vzdělávací aktivity jsou realizovány nejčastěji formou přednášek, besed, popř. díky exkurzí do

⁷³ V práci není záměrně uveden výčet komerčních poskytovatelů (soukromých subjektů). Autor nezná úroveň nabízených kurzů, stejně tak nechce, aby výčet působil jako reklama. Dalším důvodem pro rozhodnutí pro nezařazení bylo, že nebyly vyhledány aktuální informace, či byla vyhledána nekonkrétní nabídka s velice vágním popisem.

⁷⁴ Klub důchodců v Hlavnicích má zřejmě nejzajímavější prezentaci svých aktivit, které se výrazně orientují do oblasti kulturních aktivit. Samotný název webových stránek: Hlavničtí taneční důchodci + fotogalerie + vlastní hymna, je více než vypovídající (<http://hlavniciti-tanecni-duchodci.webnode.cz/o-nas/>)

⁷⁵ V této části autor neuvádí konkrétní citace. Získané informace pochází z webových stránek jednotlivých měst, informačních portálů regionu apod.

blízkého okolí. Těžiště činnosti však spočívá v organizaci kulturních aktivit a vytváření prostoru pro společenská setkávání.

Z logického umístění působiště vyplývá, že jsou jednotlivé kluby zpravidla otevřeny a přístupny pro občany (seniory) dané obce, ve které se nachází.

I když kluby orientují svou činnost pouze do místa své existence a lze tedy předpokládat, že jejich aktivity jsou známé, je překvapující nízká míra propagace. Neaktuální informace, zastaralé fotogalerie, z nichž mnohdy ty nejaktuálnější jsou z roku 2009⁷⁶. Chybí propagace na webových stránkách obcí a měst. Informace o pořádaných aktivitách se pohybují v rovině pouze rámcové, nikoli konkrétní⁷⁷.

Nabídku vzdělávacích aktivit doplňují i další instituce, které však nejsou primárně určeny pro seniory. Jedná se o muzea, knihovny, galerie, hrady a zámky aj. Spadají sem však i jakékoli kurzy, semináře a přednášky, které nemají jasně určenou cílovou skupinu.

Instituce ve výše uvedeném odstavci se snaží zpřístupnit seniorům prostřednictvím zvýhodněného vstupného, např. Slezské zemské muzeum (<http://www.szm.cz/rubrika/108/pro-navstevniky/oteviraci-doba-a-vstupne.html>).

Institucionalizovaná a organizačně zajištěná nabídka volnočasových vzdělávacích aktivit pro seniory na Opavsku, je výrazně ovlivněna jejich centralizací do města Opavy, kde sídlí Slezská univerzita v Opavě. Zmíněná univerzita svou nabídkou vzdělávacích příležitostí a jejich dostupností (finanční a bezbariérovou) výrazně eliminuje určité snahy v menších městech na Opavsku. To lze na jednu stranu chápat jako pozitivní faktor pro obyvatele Opavy v seniorském věku, ale negativně pro obyvatele jiných měst a obcí na Opavsku.

Nabídka, která absentuje, je nabídka školských zařízení, které jsou dostupné místně i časově a mají (či by měly mít) odpovídající materiální vybavení⁷⁸.

Námětem, který vzešel z výše uvedeného stručného přehledu, by bylo vytvoření určité databáze vzdělávacích aktivit v daném regionu.

⁷⁶ Existence klubu i v současnosti byla získána z informací o rozpočtu příslušné obce.

⁷⁷ Autor se domnívá, že se tím kluby ve spolupráci s obcemi připravují o významný zdroj možného financování – dotační programy, ESF apod.

⁷⁸ Autor práce společně se svým kolegou připravovali projekt, který byl zaměřen na získání kompetencí ke vzdělávání dospělých a seniorů u učitelů základních a středních škol. Projekt nebyl realizován, a to i na základě nezájmu školských zařízení v MSK. Odpovědní pracovníci „nechápalí“ k čemu by jim takové kompetence byly.

3.1.2 Nabídka pohybových volnočasových aktivit

V této části jsou popsány organizované, institucionálně zajištěné pohybové volnočasové aktivity, dále je popsán prostor k takovýmto aktivitám. Záměrem též bylo popsat nabídku, kterou mohou senioři využívat celoročně či s minimálními omezeními z hlediska ročního období. Součástí je rovněž popis nabídky pohybových volnočasových aktivit, které mohou senioři na Opavsku využívat a jsou při nich finančně zvýhodněny.

Nabídku atraktivní pohybové volnočasové činnosti pro seniory poskytuje i Slezská univerzita v Opavě. Jedná se konkrétně o kurz Nordic walking – turistika s trekingovými holemi realizovaný formou „výletů“ po okolí. (<http://www.slu.cz/slu/cz/studium/docs/u3v-nordic-walking>).

Významnou část nabídky zaujímají organizace, které jsou určeny téměř všem věkovým skupinám, ale nabízejí i služby speciálně určené pro seniory. Za relativně⁷⁹ vhodnou pohybovou volnočasovou aktivitu pro seniory lze považovat plavání (v případě, že senioři mohou ze zdravotních důvodů plavat). Na Opavsku jsou tři kryté bazény, ale pouze jeden z nich nabízí cenovou bonifikaci pro seniory. Jedná o Léčebné a rehabilitační centrum s r.o. (<http://www.lrc.cz/index.php?sekce=bazen2>; <http://www.tsosro.cz/provd.php?pro=4>; <http://www.aquapark-kravare.cz/cenik/>).

Na základě výše uvedené informace lze uvedenou skutečnost vnímat jako výrazný nedostatek v nabídce pohybových volnočasových aktivit. I když i plavání má svá rizika, nedostatky a rozhodně není „nejzdravějším“ sportem, jedná se však o aktivitu, kterou je možno realizovat celoročně.

Významnými poskytovateli pohybových volnočasových aktivit jsou komerční subjekty, které se primárně na seniory nezaměřují, ale senioři mohou využít nabídky jejich služeb. Vybranou nabídku lze nalézt na níže uvedených webových stránkách:

webové stránky *Městského informačního centra Opava* <http://infocentrum.opava.cz/> a webové stránky *Informačního centra Hlučín* <http://www.info.hlucin.com/>. Jedná se např. o fitness centra⁸⁰, bowling, minigolf, squash aj.

⁷⁹ Zde je slovo relativně hodně důležité. Plavání samo o sobě není zase tak zdravé, jak se všeobecně propaguje.

⁸⁰ Některá fitness centra nabízejí speciální cvičení určené přímo pro seniory nebo zvýhodněné vstupné pro danou skupinu.

Na uvedených webových stránkách lze rovněž najít tipy na výlety do okolí, tedy návrhy na turistické cíle. Lze však předpokládat, že takové nabídky budou využívat zpravidla senioři, kteří do regionu Opavska přijíždějí z jiných regionů. Senioři žijící na Opavsku takové tipy na výlety zpravidla znají a nepotřebují vyhledávat dané informace.

Fenoménem poslední doby je zejména výstavba cyklostezek. Senioři, kteří zvolí jízdu na kole jako jednu ze svých pohybových volnočasových aktivit, mohou využít webové stránky <http://cyklostranky.webnode.cz/cyklotrasy-opavsko/>. Na uvedených webových stránkách naleznou informace nejen o délce trasy, ale i o převýšení apod., což jim umožní efektivněji a lépe plánovat „projížďky“.

Zajímavou volnočasovou aktivitou pro seniory, která má však spíše příležitostný charakter, i když s pravidelným cyklem, jsou plesy, kterých se však senioři nejen účastní jako běžní návštěvníci, ale realizují i svá vystoupení (např. Klub důchodců v Šilheřovicích – video z vystoupení viz <http://silherovice.cz/web/kultura-a-sport/klub-duchodcu/>)⁸¹.

Stejně jako na vzdělávacích aktivitách, tak i na pohybových volnočasových aktivitách se podílejí Kluby důchodců či seniorů. Klub seniorů v Raduni se přímo jmenuje *Raduňské seniorské cvičenky* (<http://www.obec-radun.cz/spolky-a-sdruzeni/radunske-seniorske-cvicitelky/>). Mezi aktivity jiných klubů se přirozeně počítají i turistické výlety, zájezdy apod.

Ve vybraných obcích rovněž probíhají organizovaná cvičení, lze předpokládat, že o nich senioři vědí. Nabídka cvičení však není primárně zaměřena na seniory.

Celkově lze nabídku organizovaných pohybových volnočasových aktivit pro seniory považovat za nedostatečnou. Výrazným nedostatkem je, že prakticky neexistuje nabídka diferencovaná dle věku v rámci skupiny seniorů. Chybí větší prezentace realizovaných aktivit, které se prolínají s aktivitami společenskými. Taková prezentace by jednoznačně přispěla k lepšímu vnímání seniorů mladšími generacemi. Prezentace se tedy zpravidla orientuje pouze na danou lokalitu (obec), ve které je realizována. Některé ukázky z realizovaných pohybových volnočasových aktivit lze nalézt na webové stránce: <http://televizehlucinsko.cz/>.

Některé informace o realizovaných aktivitách jsou prakticky nevyhledatelné.

⁸¹ Autor se v roce 2012 a 2013 zúčastnil 5 plesů a na dvou z nich měli vystoupení místní senioři. Zajímavé, ale nikoli překvapující bylo, že „mužské“ role zastávaly ženy.

Za výrazný nedostatek lze rovněž považovat absenci tzv. Hřišť pro seniory či Fit parků, které sice může využívat prakticky veškerá populace z hlediska věku, ale právě pro seniory poskytují zajímavou alternativu ke klasickým fitness centrům.

3.2 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory v rezidenčních zařízeních

Pro seniory, kteří žijí v rezidenčních zařízeních, je nabídka takových institucí výrazně limitována jejich prostorovým vybavením, finančními možnostmi, typy seniorů a jinými faktory, které vyplývají z personálního obsazení dané instituce.

Vybrané volnočasové aktivity jsou níže zařazeny pod jinou skupinou aktivit, a to především z důvodu jistých specifik vyplývajících z organizace způsobu života v daných zařízeních.

Informace byly získány na základě rozhovorů s vedoucími pracovníky zařízení a odpovědnými zaměstnanci zodpovídajícími za realizaci volnočasových aktivit.

3.2.1 Nabídka vzdělávacích volnočasových aktivit

Nabídku vzdělávacích aktivit lze považovat za největší slabinu téměř všech rezidenčních zařízení. Vzdělávací aktivity mají zpravidla příležitostný charakter. Forma vzdělávacích volnočasových aktivit má nejčastěji podobu přednášek či besed, které však netvoří ucelený monotematický či jednooborový blok⁸².

Příčiny tohoto stavu je nutné hledat především ve skutečnosti, že je skupina seniorů v rezidenčních zařízeních heterogenní, co se týče oblastí zájmů o vzdělávací aktivity, popř. nemají o žádné takové aktivity zájem. Problematické je rovněž najít nějaké sjednocující téma, které by zaujalo co nejširší spektrum seniorů.

Další příčinou je rovněž finanční situace některých domovů, která jim neumožňuje takové aktivity zaštitit.

Rozhodující je rovněž zdravotní stav seniorů, který je může částečně limitovat v účasti na vzdělávacích aktivitách.

⁸² Jistou výjimku tvoří dotazovaný domov pro seniory, který organizuje tzv. Malou Univerzitu III. věku, kde se jednotlivé přednášky konají v pravidelných intervalech.

Objektivně je však nutno přiznat, že o vzdělávací aktivity, ze strany rezidenčních zařízení a seniorů v nich žijících, zájem existuje (i když ze strany seniorů je nižší). Jeho realizace však koliduje s výše uvedenými příčinami.

Zcela absentuje nabídka vzdělávacích aktivit v podobě ucelených kurzů, jejichž výstupem by bylo získání určité kompetence či dovednosti.

Senioři, kterým to umožňuje zdravotní stav a finanční možnosti, mohou navštěvovat jakoukoli nabídku, dle svého zájmu, mimo příslušné zařízení.

3.2.2 Nabídka pohybových volnočasových aktivit

Na rozdíl od výše uvedené nabídky, je nabídka pohybových volnočasových aktivit obecně mnohem širší, resp. pokud hovoříme o organizovaných volnočasových aktivitách. V rezidenčních zařízeních jsou organizovány pravidelné rozcvičky, cvičení (např. s využitím fitballů), kondiční cvičení, sportovní hry, jóga, výlety apod. Jednotlivá nabídka v rezidenčních zařízeních se odvíjí především od zájmu seniorů v nich žijících a jejich zdravotního stavu, který může být výrazným limitujícím faktorem.

Jedno z dotazovaných rezidenčních zařízení organizovalo jakési soutěžní dny spojené s pohybovými volnočasovými aktivitami (v letních měsících), a to i za účasti seniorů z jiných zařízení⁸³.

Z aspektu kompetentního zajištění uvedených činností lze říci, že zařízení jsou opět limitována finančními možnostmi a tím, že jejich personál musí naplňovat podmínky zákona o sociálních službách⁸⁴. Jsou tedy odkázány na zajištění aktivit vlastními silami či na „najmutí“ si kompetentní osoby⁸⁵.

K neorganizovaným pohybovým volnočasovým aktivitám lze jednoznačně přiřadit možnost procházek, které jednak umožňuje okolí daného zařízení či přímo jeho areál (zpravidla zahrada s lavičkami). Přirozeně je možnost procházek limitována aktuálním počasím a ročním obdobím⁸⁶.

Objevili se i aktivity, které jsou spojené s určitým pohybem, ale nejedná se o typické pohybové volnočasové aktivity. I když je vyžadována jistá koordinace pohybů a

⁸³ Informace získána od pracovníků daného zařízení.

⁸⁴ Autor práce naplňuje podmínky zákona č. 108/2006 Sb. v aktuálním znění k 1. 1. 2012 pro práci v takovýchto zařízeních a zároveň má kompetence k vedení pohybových volnočasových aktivit, a to na základě absolvování studijního oboru: *Sociální pedagogika se zaměřením na tělesnou výchovu a sport*.

⁸⁵ Kompetentnost pracovníků nebyla z etických důvodů zjišťována (viz níže).

⁸⁶ Při návštěvě rezidenčních zařízení autorem disertační práce, byli vždy nějací senioři „venku“.

dané aktivity jsou považovány za sporty, tak autor nepovažuje aktivity typu: *bowling a šipky*, za pohybové volnočasové aktivity. Jedná se spíše o aktivity společenské.

3.2.3 Nabídka společenských volnočasových aktivit

Nabídku společenských aktivit lze na základě rozhovorů s pracovníky rezidenčních zařízení považovat za nejvýznamnější⁸⁷. Je nutné si připustit, že život v takovém zařízení je selekcí od běžného života. Společenský kontakt se tak stává významnou oblastí pro kvalitu života seniorů. Není tedy primárně rozhodující, o jakou aktivitu se jedná, ale především o její status společenské aktivity.

Společenské volnočasové aktivity probíhají také v tomto případě organizovaně i neorganizovaně. Jestliže hovoříme primárně o nabídce aktivit tohoto typu, jsou neorganizované aktivity zpravidla podporovány vyčleněním určitého prostoru, místnosti k uskutečňování aktivit dle vlastního zájmu seniorů (karty, jiné deskové hry).

K nabídce patří pravidelná společenská setkání, společné oslavy narozenin, možnost organizované návštěvy např. kavárny, pořádání plesů apod.

K oblíbeným činnostem patří i kulturní vystoupení zájmových spolků, žáků ZUŠ, ZŠ apod.

V této kategorii se vyskytují i tzv. hraniční volnočasové aktivity, resp. aktivity, které jsou všeobecně chápány, v souvislosti se seniory, jako volnočasové, ale autor se s tímto názorem neztotožňuje. Takovými aktivitami jsou zejm. *muzikoterapie a arteterapie*. I když účast na těchto terapiích je přirozeně dobrovolná, smyslem každé terapie je jistá podpora určité „lěčby“. Na druhou stranu by tyto terapie měly podporovat i komunikaci a sociální začlenění do kolektivu, takže mohou opět výrazně přispět ke kvalitě života seniorů. Záleží tedy především na obsahu a formě výše uvedených terapií⁸⁸, který se v rezidenčních zařízeních přibližuje hudební a výtvarné výchově vyučované na základních školách⁸⁹.

Jednou ročně je realizováno zpravidla i jedno společenské setkání seniorů, které má dle zaměstnanců velký význam, ale pozitivní dopad této aktivity prakticky

⁸⁷ Autor považuje za důležité všechny typy volnočasových aktivit. Z teoretického hlediska nelze stanovit žebříček významnosti.

⁸⁸ Autor se v březnu 2013 zúčastnil profesionální ukázky muzikoterapie, ne však uzpůsobené pro seniory (nebylo cílem, ani záměrem). Na základě této zkušenosti může konstatovat, že v této kvalitě nejsou muzikoterapie v rezidenčních zařízeních realizovány, alespoň ne pravidelně a v zařízeních, která byla navštívena.

⁸⁹ Autor tím nesnižuje význam takových aktivit pro seniory.

neexistuje. Jedná se např. o setkání dne 2. listopadu (Dušičky) spojené se vzpomínkami na zesnulé⁹⁰.

⁹⁰ Při zjišťování informací před začátkem psaní disertační práce, narazil autor na domov pro seniory (mimo okres Opava), kde tato akce byla pojmenována: „*Společenské setkání – vzpomínáme na mrtvé.*“

4 Empirický výzkum

Empirická část disertační práce se opírá především o kvantitativně orientovaný výzkum, který je doplněn kvalitativními informacemi. Zvolení kvantitativního přístupu k dané problematice vzešlo na základě chybějících dat v dané problematice a autor tak předpokládá, že kvantitativní výzkum je základem k dalšímu empirickému studiu volného času seniorů. V rámci empirického výzkumu jsou porovnávány dvě skupiny senior – senioři žijící v domácím prostředí a senioři žijící v rezidenčním zařízení.

Empirický výzkum spadá do oblasti aplikovaného výzkumu. V rámci výzkumu je pedagogický aspekt volného času seniorů sledován jednak přímými otázkami, ale výrazně je rovněž sledován nepřímo, resp. jsou kladeny takové otázky, které předpokládají jisté znalosti (viz model determinantů volnočasového chování). Tedy znalosti získané aktivním vyhledáváním informací, neformálním či informálním vzděláváním.

Kvantitativní přístup využívá dotazník vlastní konstrukce (viz níže) a kvalitativní přístup je naplňován nestrukturovaným rozhovorem.

Veškeré údaje jsou plně anonymizovány tak, aby nebyla možná zpětná identifikace respondentů, zařízení či obcí. Důraz kladený na anonymitu byl významným faktorem při komunikaci a získávání seniorů pro spolupráci na výzkumu.

4.1 Cíle, výzkumné otázky a hypotézy výzkumu

Cíle výzkumu jsou především orientovány do oblasti zjištění skutečně realizovaných volnočasových aktivit seniorů žijících na Opavsku. Na cíle navazují výzkumné otázky a hypotézy výzkumu. K zodpovězení výzkumných otázek a ke zjištění splnění cílů jsou využity i informace uvedené v kapitole třetí. Vzhledem k tomu, že dotazník obsahoval i otevřené otázky (blíže viz subkapitola 4.3), není v některých případech k výzkumné otázce formulováno více hypotéz.

Cíl výzkumu (A):

Zjistit náplň volného času seniorů na Opavsku (A).

Výzkumné otázky (A):

1. Co pro seniory znamená volný čas? (A)
2. Jakým způsobem senioři na Opavsku tráví nejčastěji svůj volný čas? (A)

Hypotézy (A)

H1(A): *Senioři žijící v domácím prostředí se častěji věnují pohybovým aktivitám než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

HS1(A): *Četnost výskytu pohybových aktivit bude významně vyšší u seniorů žijících v domácím prostředí než u seniorů žijících v rezidenčním zařízení.*

Zdůvodnění H1(A): Autor předpokládá, že senioři žijící v domácím prostředí jsou více autonomní v oblasti pohybových aktivit.

H2(A): *Senioři žijící v domácím prostředí tráví častěji svůj volný čas moderními aktivitami než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

HS2(A): *Četnost výskytu trávení volného času moderními aktivitami bude významně vyšší u seniorů žijících v domácím prostředí než u seniorů žijících v rezidenčním zařízení.*

Zdůvodnění H2(A): Autor předpokládá, že senioři žijící v domácím prostředí jsou v bližším kontaktu s aktuálními trendy v oblasti volného času. Moderními aktivitami jsou myšleny aktivity, které jsou obecně považovány za moderní či aktuální, které jsou obecně považovány za moderní či aktuální, vyjímaje z pohledu vzniku své existence (geocaching, jóga, spinning apod.).

Cíl výzkumu (B)

Porovnat nabídku, poptávku a skutečně realizované volnočasové aktivity seniorů na Opavsku (B).

Výzkumné otázky (B)

3. Jaká je nabídka volnočasových aktivit pro seniory z hlediska bydliště? (B)
4. Jaká je poptávka po volnočasových aktivitách z hlediska bydliště? (B)
5. Jaká je u seniorů poptávka po celoživotním vzdělávání z hlediska bydliště? (B)
6. Jaké překážky vnímají senioři při realizaci jejich volného času? (B)

Hypotézy (B)

H3(B): *Senioři žijící v domácím prostředí častěji navštěvují aktivity celoživotního vzdělávání než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

HS3(B): *Četnost navštěvování aktivit celoživotního vzdělávání bude významně vyšší u seniorů žijících v domácím prostředí než u seniorů žijících v rezidenčním zařízení.*

Zdůvodnění H3(B): Autor předpokládá, že senioři žijící v domácím prostředí chápou celoživotní vzdělávání i jako setkávání se s přáteli a vrstevníky, a proto vyhledávají takové aktivity významně častěji než senioři žijící v rezidenčním zařízení, kteří subjektivně vnímají potřebu vyhledávat jiný kolektiv.

H4(B): *Senioři budou častěji vnímat jako překážku při realizaci volnočasových aktivit zdraví než peníze.*

HS4(B): *Četnost vnímání zdraví, jako překážky při realizaci volnočasových aktivit*

u seniorů, bude významně vyšší než vnímání peněz jako překážky při realizaci volnočasových aktivit u seniorů.

Zdůvodnění H4(B): Autor předpokládá, že by senioři chtěli svůj volný čas trávit především pohybovými aktivitami, a to kvůli udržení své autonomie. Z tohoto důvodu budou svůj zdravotní stav vnímat jako překážku při realizaci volnočasových aktivit.

Cíl výzkumu (C)

Analyzovat nabídku volnočasových aktivit pro seniory z aspektu jejich pedagogického zajištění, odborné kvalifikace edukátorů a aktivní participace seniorů na nabídce volnočasových aktivit⁹¹ (C).

Výzkumná otázka (C)

7. Jaký je názor seniora na profesi pracovníka realizujícího volnočasové aktivity pro seniory? (C)

Hypotéza (C)

H5(C): *Senioři navštěvující aktivity celoživotního vzdělávání považují častěji za důležité, aby takové aktivity vedl pedagogicky vzdělaný člověk, než senioři, kteří takové aktivity nenavštěvují.*

HS5(C): *Četnost u důležitosti pedagogického vzdělání bude významně vyšší u seniorů navštěvujících aktivity celoživotního vzdělávání než u seniorů, kteří takové aktivity nenavštěvují.*

Zdůvodnění H5(C): Autor předpokládá, že senioři, kteří navštěvují uvedené aktivity, jsou více kritičtí a náročnější k osobě edukátora, a to z důvodu osobních zkušeností.

⁹¹ Poslední uvedený cíl byl splněn pouze částečně, resp. v jeho části nebyla získána relevantní data k jeho naplnění, popř. mohla data být zkreslena subjektivním pohledem autora (blíže viz závěr výzkumu).

4.2 Výběr a popis výběrového souboru respondentů

Výběr respondentů byl především určován co největší mírou randomizace výběru jednotlivých seniorů. Základním rozlišovacím kritériem bylo místo bydliště („vlastní“ domov či rezidenční zařízení). Všichni dotazovaní senioři byli plně či částečně mobilní, tedy nebyli upoutáni na lůžko a mohli vykonávat nějakou pohybovou volnočasovou aktivitu, i když přizpůsobenou jejich zdravotnímu stavu (aktuálnímu či dlouhodobému).

Zdůvodnění nezařazení jiných kritérií:

1. Vzdělání – dosažený stupeň vzdělání nemusí být relevantním ukazatelem, a to především z důvodu, že někteří senioři neměli možnost studovat v letech 1938 – 1945 a 1948 – 1989. Dále nemohli studovat z existenčních důvodů (nutnost nastoupit do práce), kvůli nedostatku míst na vysokých školách apod. Nelze tedy jednoznačně určit, zda je stupeň vzdělání relevantním ukazatelem pro realizaci volnočasových aktivit seniorů.
2. Proporcionalita dle pohlaví – uvedené kritérium autor nemohl naplnit bez toho, aby využil dostupný či záměrný (kvótní) výběr⁹². Byl výrazně závislý na ochotě seniorů spolupracovat. Dále pohlavní složení seniorů žijících v rezidenčních zařízeních, neodpovídá pohlavnímu složení základního souboru. Dále byl výrazně limitován ochotou seniorů odpovídat.
3. Proporcionalita dle věku – jednalo se o stejný důvod, který je uveden výše.
4. Rozdělení dle místa bydliště (vesnice, město) – toto kritérium bylo původně zvažováno. Bylo však zamítnuto z toho důvodu, že by se mělo jednat spíše o samostatný výzkum. V empirickém výzkumu v této disertační práci by se jednalo o příliš malý vzorek. Zejména u seniorů žijících v rezidenčních zařízeních na vesnici by se muselo jednat o vyčerpávající výběr, což je nereálné, resp. téměř nereálné.

⁹² I když ten by byl přijatelný.

Výběr a popis respondentů žijících v domácím prostředí: Města a obce na Opavsku byla rozdělena do dvou skupin – města a vesnice⁹³. Následně byla náhodným výběrem za účasti svědka vylosována 4 města a 6 vesnic. Jednotliví senioři byli dále kontaktováni skrze jim známé osoby. Autor tím chtěl eliminovat subjektivnost výběru respondentů. Ze 148 respondentů oslovených a ochotných spolupracovat bylo pouze 29 mužů. Věkový průměr mužů činil 74,54 let, výběrová směrodatná odchylka byla 5,95 a medián 74. Nejmladšímu respondentovi bylo 65 let a nejstaršímu 91 let⁹⁴.

Žen se zúčastnilo 119. Věkový průměr mužů činil 73,41 let, výběrová směrodatná odchylka byla 5,32 a medián 73. Nejmladší respondentce bylo 65 let a nejstarší 85 let.

Na základě uvedených údajů lze konstatovat, že muži i ženy byly vyrovnanými skupinami z hlediska věku. Celkový věkový průměr činil 73, 64 let, výběrová směrodatná odchylka byla 5, 40 a medián 73.

Výběr respondentů žijících v rezidenčním zařízení: Rezidenčním zařízením je myšlen domov pro seniory či domov s pečovatelskou službou. Při výběru rezidenčních zařízení nebyl rozhodující zřizovatel. Postup byl stejný jako výše. Náhodným výběrem bylo za účasti svědka vylosováno 6 zařízení⁹⁵.

Ze 110 respondentů oslovených a ochotných spolupracovat bylo pouze 10 mužů. Věkový průměr mužů činil 77,80 let, výběrová směrodatná odchylka byla 7,02 a medián 79. Nejmladšímu respondentovi bylo 65 let a nejstaršímu 88 let⁹⁶.

Žen se zúčastnilo 100. Věkový průměr mužů činil 79,68 let, výběrová směrodatná odchylka byla 7,19 a medián 81. Nejmladší respondentce bylo 65 let a nejstarší 100 let.

Skupina respondentů žijících v rezidenčních zařízeních má přirozeně vyšší věkový průměr. Výběr jednotlivých respondentů v jednotlivých zařízeních byl plně

⁹³ Jediným městysem na Opavsku jsou Litultovice. Byly přiřazeny do kategorie vesnic.

⁹⁴ Daný věk může být lehce zavádějící. V rámci anonymizace dat a zvýšení důvěryhodnosti, byla otázka na věk položena tak, že byl zjišťován věk, kterého respondent dosáhne v roce 2013. Teoreticky může být skutečný věk o necelý rok nižší.

⁹⁵ Výběr byl však předem selektován, a to na základě toho, že v některých zařízeních pracují studenti, kterým autor práce oponoval či oponuje bakalářské práce, popř. seděl ve státnicové komisi, která dané studenty zkoušela. Vzhledem k tomu, že studenti doposud neabsolvovali úspěšně státní závěrečné zkoušky (na první či druhý pokus), nechtěl tím být autor studentům nějak „zavázán“.

⁹⁶ Věkový průměr u mužů byl ovlivněn zejména dvěma hodnotami 65 a 68 let, kdy tyto hodnoty výrazně zkreslují průměr, a to v souvislosti s nízkou celkovou četností.

ponechán na příslušném personálu. Bylo pouze sděleno, aby byli osloveni „různí“ senioři, ne jen ti „aktivní“.

Pracovníci zodpovědní za realizaci volnočasových aktivit byli vybráni obdobným způsobem jako rezidenční zařízení. Jednalo se však o pracovníky z jiných zařízení, než ve kterém byli kontaktováni senioři⁹⁷. Důvod kontaktování pouze zaměstnanců z rezidenčních zařízení je uveden v rámci vyhodnocení daných rozhovorů.

Senioři a ani zaměstnanci nepodepisovali informované souhlasy. V případě zaměstnanců autor využil tzv. předpokládaného souhlasu, autorem byl informován vedoucí zařízení, kterému byl informovaný souhlas předložen. Dotazování senioři věděli, že jsou zkoumáni. Tedy tím, že vyplňovali dotazník či se zúčastnili rozhovoru poskytli svůj souhlas s výzkumem. Všichni znali cíl výzkumu a jeho využití (Švaříček Roman a Klára Šedřová a kol., 2007).

Celkový počet respondentů 248, lze označit za relativně nízký. Určujícím faktorem takto nízkého celkového počtu byla ochota, resp. neochota seniorů vyplňovat dotazník. Autor se se sice nesetkal s nějakou slovní agresí ze strany seniorů, ale spíše se striktním odmítnutím dotazník vyplňovat. I když senioři žijící v domácím prostředí byli kontaktováni skrze pro ně známé osoby, nebyli ochotni se na dotazníku podílet. U výše uvedené skupiny seniorů bylo částečně překvapivým zjištěním, že i když byly osloveny manželské páry, tak muži odmítali dotazník vyplňovat častěji než ženy. To je důvod nízkého počtu respondentů mužského pohlaví.

Senioři byli kontaktováni v průběhu ledna až dubna 2013. Ve stejném období byly vedeny i rozhovory se pracovníky.

4.3 Popis výzkumných nástrojů a vyhodnocení – dotazník a nestrukturovaný rozhovor

Dotazník vlastní konstrukce obsahoval celkem 39 otázek, z nichž 4 otázky byly identifikační. V dotazníku jsou využity otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. Z uzavřených otázek bylo 16 otázek škálovacích a 9 dalších, dále 2 otázky

⁹⁷ Zařízení byla opět předem selektována, kdy autor nechtěl hovořit s bývalými či současnými studenty. Důvodem tentokrát byl nejen fakt, že by se autor cítil studentům nějak zavázán, ale především i to, že by autor prováděl i jistou evaluaci vlastní výuky, což by mohlo vést ke zkreslení informací.

polouzavřené, 8 otázek otevřených⁹⁸. Jednotlivé otázky byly na základě předvýzkumu upraveny tak, aby jazyk v nich použitý byl srozumitelný pro respondenty a stejně tak i grafická úprava dotazníku⁹⁹. Autor se záměrně distancoval od vysvětlování a dovysvětlování otázek seniorům z toho důvodu, aby nezískal odpovědi, které by byly ovlivněny jeho vysvětlením.

Kvantitativní data zjištěna v rámci kvantitativního přístupu k tématu jsou zaznamenána do tabulek četností, ve kterých není uváděna relativní četnost, a to především z důvodu, že tabulky četností jsou účelně doplněny testem nezávislosti chí-kvadrát, a tedy doplněním relativních četností by docházelo k částečnému zdvojení informací. Smyslem testu dobré shody chí-kvadrát je ověřit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi autorem zaznamenanými četnostmi (tzv. P – pozorovaná četnost) a četnostmi očekávanými (tj. O – očekávaná četnost), někdy též nazvanými jako četnosti teoretické. Data jsou v tabulkách četností tříděna dle prvního stupně třídění. Kdy třídění prvního stupně označujeme takové třídění, kdy jsou respondenti rozděleni na základě jednoho znaku (např. dle pohlaví, věku, vzdělání apod.). V případě této disertační práce se jedná o třídění dle bydliště (Chráska Miroslav, 2007; Hendl, 2009, Punch Keith, 2008)¹⁰⁰.

Data jsou dále doplněna o koeficient kontingence, kterým určují míru závislosti vztahu mezi jevy a využívá výpočet testového kritéria chí-kvadrát. Koeficient kontingence může nabývat hodnot od 0 do +1, přičemž platí čím vyšší hodnota, tím vyšší závislost mezi proměnnými (Hendl, 2009)¹⁰¹.

Využití výše uvedených doplňujících výpočtů vychází z podstaty získaných dat. Ve všech případech se jednalo o data nominální (kategoriální) (Žumárová in Skutil Martin, a kol., 2011).

Využití „číselných“ škálovacích otázek, zejm. škály Likertova typu, při kterém by bylo s odpověďmi pracováno jako s čísly, bylo zamítnuto, a to z důvodu, že by výsledky byly výrazně zkresleny a jejich interpretace by byla přinejmenším sporná a těžko obhajitelná (Chráska, 2007).

⁹⁸ U jedné škálovací otázky byla uvedena „podotázka“, která byla otevřená. Nejednalo se však celkově o polouzavřenou otázku.

⁹⁹ Využitá velikost písma Times New Roman 12 byla pro seniory přijatelná a vyhovující.

¹⁰⁰ Ačkoli je odstavec uveden jako parafráze, tak je částečně přímo citován. Jedná se však o vlastní text autora, kdy cituje ze svých skript, která prošla úspěšně recenzí, ale nebyla dosud vytisknuta. *Úvod do problematiky výzkumu I – základy kvantitativního výzkumu: pro studenty oboru Sociální patologie a prevence* (recenzenti: doc. PhDr. Juraj Kalnický, Ph.D., doc. RNDr. Tomáš Kopf, Ph.D., Mgr. Marta Kolaříková, Ph.D., PaedDr. Bronislava Štěpánková, Ph.D.)

¹⁰¹ Dtto

Výjimku tvoří pouze věk respondentů, který byl zjišťován pouze k popisu daných skupin. I když se jedná o parametrický údaj, není s ním pracováno v žádném parametrickém testu.

Nestrukturovaný rozhovor určený pro seniory byl zaměřen pouze na zjištění, co pro ně volný čas znamená. Bylo tedy určeno pouze téma. Bylo využito písemného způsobu záznamu odpovědi.

Nestrukturovaný rozhovor určený pro zaměstnance byl zaměřen na zjištění jejich kvalifikace pro výkon příslušné funkce a na možnosti a realitu jejich dalšího profesního vzdělávání. Stejně jako v předešlém případě bylo určeno pouze téma. K záznamu odpovědi byl využit písemný záznam odpovědi.

Oba rozhovory lze označit za *rozhovory neformální*, avšak především se seniory byl kladen důraz na to, aby se cítili „dobře“ a v podstatě, aby nezaregistrovali, že jsou informátory výzkumu (Hendl, 2008)¹⁰².

K analýze získaných dat nestrukturovaným rozhovor je využita *metoda zachycení vzorců*, která se ukázala být nejvhodnější metodou pro daný cíl, kterého chtěl autor rozhovory dosáhnout (Miovský Michal, 2006).

4.4 Předvýzkum a pilotáž

Předvýzkum a pilotáž jsou standardními součástmi empirických výzkumů, které slouží k dosažení vyšší validity a reliability dat.

Předvýzkum byl realizován na skupině 15 respondentů, z nichž část tvořili senioři žijící v domácím prostředí a část senioři umístění v rezidenčním zařízení. Po realizaci předvýzkumu byly upraveny otázky. Některé otázky byly vypuštěny. Především však došlo ke zjednodušení určitých výrazů. Na základě realizovaného předvýzkumu byl do dotazníku zahrnut termín *odchod do starobního důchodu*, který byl v určitých otázkách pro seniory srozumitelnější. Chápání termínu volného času bylo zcela ponecháno na jednotlivých respondentech¹⁰³. Dotazník byl pro seniory čitelný a přehledný. Předvýzkum byl realizovaný v září 2012.

Pilotáže se zúčastnilo 80 respondentů. Polovinu tvořili senioři z rezidenčního zařízení a druhou polovinu senioři žijící v domácím prostředí; dále i zaměstnanci

¹⁰² Všichni dotazovaní věděli, co je účelem rozhovoru.

¹⁰³ V původní verzi byla uvedena definice volného času.

domovů pro seniory. Z výsledků pilotáže nevyplývala žádná skutečnost na základě, na jejíž by bylo nutné upravovat hypotézy. Došlo však k úpravě cílů a výzkumných otázek, které se týkaly pracovníků realizujících volnočasové aktivity pro seniory. Pilotáž byla realizována v listopadu 2012.

4.5 Výsledky výzkumu - dotazník

V rámci sběru dat byl dotazník se seniory v rezidenčních zařízeních vyplňován osobně a i s některými seniory žijícími v domácím prostředí. Z toho důvodu se autor dozvěděl i doplňující informace¹⁰⁴, které jsou využity v rámci komentářů jednotlivých tabulek a otázek.

U otevřených otázek byla data, v případech, ve kterých to bylo účelné a reálné, kvantifikována do tabulek četností.

Komentáře k příslušným tabulkám nejsou v některých případech vyčerpávající, a to proto, že se výsledky vztahují k výzkumné otázce či hypotéze. Nepochází tak ke zdvojení informací.

Otázky nejsou seřazeny dle pořadí v dotazníku. Otázky jsou uspořádány do tematických celků (A, B, C).

Tematický celek A

Otázka: Od věku 65 let se snažím svůj volný čas trávit především pohybovými aktivitami.

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	26	34	31	32	25	148
Senioři rezidenční zařízení	11	22	25	20	32	110
Σ	37	56	56	52	57	258

Tab. č. 4 – četnost pohybových aktivit

¹⁰⁴ Doplňující informace nebyly zjištěny aktivně autorem. Autor se nikterak nevyptával na zdůvodnění odpovědi seniory. Dané informace byly tedy zjištěny tak, že je senior dobrovolně sdělil.

Otázka zjišťovala, zda se senioři orientují ve svém volném čase především na pohybové aktivity, a to hlavně z důvodu přispění ke svému zdraví. Tedy nevylučuje se, že odpověď *rozhodně ne* znamená pohybovou volnočasovou inaktivitu.

U této otázky byly zjištěny statisticky významné rozdíly v preferenci pohybových volnočasových aktivit mezi skupinami seniorů. Zjištěná p-hodnota $3,36 \times 10^{-6}$, je nižší než zvolená hladina významnosti 0,05. Můžeme tedy tvrdit, že senioři žijící v domácím prostředí významně častěji preferují pohybově zaměřené volnočasové aktivity. Zjištěný výsledek lze přisoudit průměrně nižšímu věku seniorů žijících v domácím prostředí a z něho vyplývajících pozitivních faktorů.

Koeficient kontingence $C = 0,33$. Lze tvrdit, že závislost mezi proměnnými je nízká.

Otázka: Na odchod do starobního důchodu jsem se těšil/a z důvodu, že nebudu muset vstávat do práce.

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	21	32	19	54	22	148
Senioři rezidenční zařízení	21	22	14	32	20	109 ¹⁰⁵
Σ	42	54	33	86	42	257

Tab. č. 5 – názor seniorů na těšení se do starobního důchodu z důvodu nemusení vstávat do práce

Otázka sledovala obecně přijímané klišé lidského „těšení se“ do starobního důchodu, právě z důvodu, že již nemusí pracovat. U této otázky byly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi oběma skupinami a „těšením se“ na důchod z důvodu nemusení vstávat do práce.

Zjištěná p-hodnota 0,22 je vyšší než zvolená hladina významnosti 0,05. Na základě uvedených četností lze jednoznačně pozitivně vnímat skutečnost, že se obě skupiny seniorů na odchod do starobního důchodu spíše, až rozhodně, netěšily z důvodu nevstávání do práce.

¹⁰⁵ V jednom dotazníku nebyla tato otázka zodpovězena. Důvodem bylo, že dotazovaná seniorka nikdy nechodila do práce. Byla ženou v domácnosti.

Koeficient kontingence $C = 0,15$. Jedná se tedy o velmi malou závislost mezi proměnnými.

Otázka: Svůj volný čas trávím stejnými aktivitami jako moji přátelé, s kterými se pravidelně (alespoň 1x týdně) setkávám.

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	15	34	65	12	22	148
Senioři rezidenční zařízení	32	26	15	19	18	110
Σ	47	60	80	31	40	258

Tab. č. 6 – trávení volného času stejnými aktivitami jako přátelé

Na výsledky, které vyplývají z tabulky č. 6 je nutné dívat se zcela odlišným pohledem, než na výše uvedené výsledky. U této otázky je nutné nominální data sečíst do přípustných skupin a statistickou významnost dat ověřit testem nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Pokud bychom testovali výsledky v této podobě, zjistíme statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $3,07 \times 10^{-7}$). Tato hodnota je ovšem evidentně ovlivněna zejména četnostmi v kategorii *Nevím*. Sečteme-li četnosti v kategoriích rozhodně ano a spíše ano a dáme je do opozice s četnostmi v kategoriích spíše ne a rozhodně ne, zjistíme, že statisticky významné rozdíly neexistují na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota 0,78).

Můžeme tedy konstatovat, že ačkoliv bychom předpokládali, přirozeně lepší příležitosti seniorů v rezidenčních zařízeních trávit svůj volný čas pravidelně se svými přáteli stejnými aktivitami, jejich odpovědi se významně neliší od seniorů žijících v domácím prostředí¹⁰⁶.

¹⁰⁶ Vliv může mít i subjektivní vnímání slova přátelé. Někdo tedy může považovat jedince, se kterými tráví svůj volný čas za své známé a slovem přítel/přítelkyně označovat pouze pro něj výjimečné osoby.

Otázka: Při trávení volného času mi záleží na tom, jak mé aktivity vnímá moje rodina (co si o nich myslí).

	Rozhodně ano	Spíše ano	nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	11	22	15	32	68	148
Senioři rezidenční zařízení	21	20	15	24	30	110
Σ	32	42	30	56	98	258

Tab. č. 7 – důležitost vnímání vlastních volnočasových aktivit rodinou

Ve výsledcích otázky je patrná diferenciacie mezi oběma skupinami. Byly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $6,21 \times 10^{-8}$). I když lze tvrdit, že seniorům spíše nezáleží na tom, co si o jejich aktivitách myslí jejich rodina, tak přesto seniorům v rezidenčních zařízeních na tom záleží více. Zjištěný výsledek lze přičíst k tomu, že pro seniory v daných zařízeních jsou návštěvy a vztah s rodinou důležitější¹⁰⁷, a tedy i to co si rodina myslí o jejich volnočasových aktivitách.

Koeficient kontingence $C = 0,31$. Mezi proměnnými tedy existuje nízká závislost.

Otázka: Při trávení volného času mi záleží na tom, jak mé aktivity vnímají moji přátelé (co si o nich myslí).

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	11	22	15	32	68	148
Senioři rezidenční zařízení	16	18	23	31	22	110
Σ	27	40	38	63	90	258

Tab. č. 8 – důležitost vnímání vlastních volnočasových aktivit přáteli.

¹⁰⁷ Autor si uvědomuje, že použité slovo důležitější není úplně vhodné.

U výsledků uvedených v tab. č. 7 a 8 je především zajímavá shoda četností u odpovědí seniorů, kteří žijí v domácím prostředí. Nejednalo se o pouhou náhodu, ale senioři, kteří si např. vybrali odpověď *rozhodně ano* v jedné otázce, tak stejně odpověděli i v otázce druhé. Jisté rozdíly lze spatřit u druhé skupiny, kdy seniorům z rezidenčních zařízení záleželo na tom, co si o jejich aktivitách myslí jejich přátelé méně, než v případě rodiny. I zde byly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi oběma skupinami respondentů, a to na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $6,45 \times 10^{-18}$).

Koeficient kontingence $C = 0,50$. Mezi proměnnými je tedy značná závislost.

V tabulkách č. 8 a 9 lze zjištěné, statisticky významné rozdíly, přisoudit zejména četnostem odpovědí v kategorii *Rozhodně ne* u respondentů žijících v domácím prostředí.

Otázka: Svůj volný čas trávím nejčastěji sám/sama.

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	12	16	28	54	38	148
Senioři rezidenční zařízení	26	18	23	21	22	110
Σ	38	34	51	75	60	258

Tab. č. 9 – trávení samostatně volného času

Volba této otázky vycházela z teorie aktivity a teorie odcizování (viz Stuart-Hamilton). Mezi oběma skupinami byly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $4,50 \times 10^{-5}$). Z uvedených četností je zřejmé, že senioři v rezidenčních zařízeních preferují častější trávení volného času osamoceně.

Koeficient kontingence $C = 0,30$. Mezi proměnnými je tedy nízká závislost.

Otázka: Pohybové aktivity mohou prodloužit život.

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	100	25	13	5	5	148
Senioři rezidenční zařízení	65	16	8	8	13	110
Σ	165	41	21	13	18	258

Tab. č. 10 – pozitivní vliv pohybových aktivit na délku života

Tato otázka byla zařazena na základě výzkumu realizovaného Crombiem et al. (2004), který potvrdil obecnou znalost o zdravotních benefitech pohybových aktivit v kontrastu s jejich skutečnou realizací. Ve výsledných odpovědích na položenou otázku je patrný stejný trend i u českých seniorů na Opavsku.

I když byly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi oběma skupinami seniorů na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $3,00 \times 10^{-27}$) a mohli bychom na základě zjištěného výsledku považovat seniory žijící v domácím prostředí za „chytřejší“, tak měla tato otázka stejný význam, který předložil Crombie s kolektivem. Senioři tedy znají zdravotní benefity, ale pohybovým volnočasovým aktivitám se věnují méně¹⁰⁸. Resp. četnost 100 v kategorii rozhodně ano u seniorů žijících v domácím prostředí neznamená, že by se těchto 100 seniorů věnovalo pohybovým aktivitám.

Koeficient kontingence $C = 0,58$. Mezi proměnnými je tedy značná závislost.

¹⁰⁸ Všichni dotazovaní senioři mohli vykonávat nějaký druh pohybové aktivity. I když byli dotazováni i senioři částečně imobilní, tak jim jejich zdravotní stav nebránil ve výkonu nějakých aktivit.

Otázka: Od věku 65 let je důležité především odpočívat.

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	10	22	12	26	78	148
Senioři rezidenční zařízení	16	10	9	11	64	110
Σ	26	32	21	37	142	258

Tab. č. 11 – důležitost odpočinku po dosažení 65ti let

Ačkoli tato otázka nebyla zamýšlena jako „lži skóre“ k otázce předešlé, je vidět jasný nesoulad četností u jednotlivých možností odpovědí, které by podle charakteru otázek měly být obdobné jako u předchozí otázky, resp. zrcadlově otočené. Zmíněný nesoulad je patrný zejména u seniorů žijících v domácím prostředí. Naopak u seniorů v rezidenčních zařízeních jsou odpovědi téměř shodné (v zrcadlově otočené poloze).

V komentované otázce nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $5,58 \times 10^{-2}$). Odpovědi obou skupin seniorů můžeme považovat za shodné.

Koeficient kontingence $C = 0,19$. Mezi proměnnými je velmi slabá závislost.

Otázka: Setkal/a jsem se s názorem, že lidé ve věku 65 a více let by měli svůj volný čas trávit především pasivním odpočinkem.

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	24	27	32	25	40	148
Senioři rezidenční zařízení	30	25	24	11	20	110
Σ	54	52	56	36	60	258

Tab. č. 12 – setkání seniorů s názorem, že by po dosažení věku 65 let měli svůj volný čas trávit pasivním odpočinkem

Otázka navazuje na předchozí dvě otázky, nezjišťovala však názor seniora, ale tu skutečnost, zda se s názorem uvedeným v otázce setkal. Byly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $2,39 \times 10^{-4}$). Můžeme tedy konstatovat, že se senioři v rezidenčních zařízeních s názorem, že volný čas mají trávit především pasivním odpočinkem, setkali častěji než senioři v domácím prostředí. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn i v případě převedení výsledků do čtyřpolní tabulky.

Koeficient kontingence (pro výše uvedenou kontingenční tabulku) $C = 0,28$. Mezi proměnnými je nízká závislost.

Koeficient kontingence (pro čtyřpolní tabulku) $C = 0,19$. Mezi proměnnými při převedení četností do čtyřpolní tabulky existuje velmi nízká závislost¹⁰⁹.

Zjištěný výsledek bychom mohli přisoudit opět vyššímu věkovému průměru seniorů v rezidenčních zařízeních.

Záměrně nebylo zjišťováno od koho senioři danou informací získali. To by pro ně mohlo být příliš osobní. Zároveň nebylo zjišťováno ani kdy danou informaci získali. Odpovědi by se pravděpodobně pohybovaly v rovině odhadů a tipování a jejich výsledek by nemohl být považován za relevantní.

Otázka: Navštívil/a jsem hřiště pro seniory (do volných řádků napište – jak takové hřiště vypadalo nebo co si pod tím názvem představujete).

Ani jeden z dotazovaných seniorů z obou skupin nenavštívil hřiště pro seniory a pouze jeden ze seniorů ze všech věděl relativně přesně, jak takové hřiště vypadá. Ostatní si pod tímto pojmem nedovedli nic představit.

K otázce je nutné doplnit, že se využívá i termín *fitpark*. Ovšem pojem hřiště pro seniory má pouze jeden význam, a to právě na rozdíl od pojmu *fitpark*, který se uvádí v širších souvislostech a především pro marketingové účely prakticky pro cokoli, kde se dá fyzicky cvičit apod.

¹⁰⁹ Autor si uvědomuje, že existuje i normovaný koeficient kontingence, avšak v tomto případě není využit.

Otázka: Navštěvují akce, které jsou výlučně pořádány pro seniory.

	Pravidelně	Občas	Zřídka kdy	Vůbec ne	
Senioři domácí prostředí	24	52	40	32	148
Senioři rezidenční zařízení	36	28	11	35	110
Σ	60	80	51	67	258

Tab. č. 13 – frekvence návštěv primárně seniorských akcí

V úvodu komentáře výsledků tabulky č. 13 je nutné poznamenat, že senioři, kteří si vybrali kategorii *vůbec ne*, tvoří nejen skupinu, která se aktivně účastní také akcí pro všechny věkové skupiny, ale i skupinu lidí, kteří se do žádných akcí vůbec nezapojují, resp. je nenavštěvují.

Byly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $1,01 \times 10^{-4}$). Na základě uvedených četností a toho, že v daném případě nelze jednotlivá nominální data sčítat (bylo by to nelogické), není možné rozhodnout, která z uvedených skupin se „častěji“ zúčastňuje akcí, výlučně pořádaných pro seniory. Můžeme tedy pouze konstatovat, že mezi skupinami existuje statisticky významný rozdíl.

Z výčtu četností však vyvstává další možná prezentace výsledků. Ačkoli mají senioři v rezidenčních zařízeních pro takové akce takřka ideální podmínky, nevyužívají takové akce pravidelně¹¹⁰.

¹¹⁰ Autorovi je zřejmé, že rozhoduje i zaměření akce, avšak významným faktorem je, že takové akce mají rozměr i společenského setkání.

Otázka: Trávím svůj volný čas u počítače.

	Pravidelně	Občas	Zřídka kdy	Vůbec ne	Neumím s počítačem pracovat	
Senioři domácí prostředí	13	16	28	20	71	148
Senioři rezidenční zařízení	0	0	15	10	85	110
Σ	13	16	30	30	169	258

Tab. č. 14 – frekvence trávení volného času u počítače

Výsledky zaznamenané v tabulce č. 14 je opravdu nutné vnímat ve vztahu k volnému času. Právě při předvýzkumu byl kladen důraz na to, aby senioři vnímali čas strávený u počítače jako čas volný. Z toho důvodu nemusí odpověď *zřídka kdy* znamenat, že senior netráví u počítače nějaký čas každý den, ale že takto strávený čas nechápe jako volný.

Rozhodně je však důležité upozornit na vysokou (nikoli překvapivou) četnost v kategorii *neumím s počítačem pracovat*¹¹¹.

Byly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $2,26 \times 10^{-11}$). Na základě uvedených četností a zjištěné p-hodnotě můžeme tvrdit, že senioři v domácím prostředí tráví častěji svůj volný čas u počítače než senioři v rezidenčních zařízeních.

Koeficient kontingence $C = 0,42$. Mezi proměnnými existuje značná závislost. Díky této otázce byl zaznamenan zcela evidentní potenciál pro rozvoj počítačových kompetencí seniorů, a to pouze na základě nekomerčních kurzů apod. Především by bylo nutné seniory k této činnosti motivovat.

Protože jak upozorňuje Žumárová (2010), čas strávený na internetu, vyhledávání informací, může a je pro seniory i cestou k trávení volného času jiným způsobem.

¹¹¹ Zejména u seniorů v rezidenčních zařízeních byla tato skutečnost vysvětlena pracovníci tak, že někteří senioři se bojí s počítačem pracovat, popř. je pro ně příliš složité pochopit, jak vůbec funguje internet.

Otázka: Během svého produktivního života (15 – 64 let) jsem se věnoval/a pohybovým aktivitám ve svém volném čase.

	Pravidelně	Občas	Zřídka kdy	Vůbec ne	
Senioři domácí prostředí	51	45	32	20	148
Senioři rezidenční zařízení	34	28	29	19	110
Σ	85	73	61	39	258

Tab. č. 15 – realizace pohybových aktivit v průběhu produktivního věku seniorů

V tabulce č. 15 nebyly v odpovědích obou skupin zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota 0,66). Z hlediska vztahu k pohybovým volnočasovým aktivitám v produktivním věku jsou obě skupiny stejné.

Výsledek můžeme porovnat s výsledkem otázky č. 1 a s výzkumem, který realizovali Hairi, Avendano, Mackenbach (2008), jež došli k závěru, že s přibývajícím věkem se zvyšuje inaktivita seniorů. Ke stejnému výsledku dospěl i autor disertační práce.

Otázka: Vypište, jakým volnočasovým aktivitám se věnujete.

V rámci vyhodnocení této otázky není uváděn taxativní výčet všech zjištěných volnočasových aktivit, ale výsledky jsou uspořádány dle výše uvedené kategorizace volnočasových aktivit. Vzhledem k tomu, že se jednalo o otevřenou otázku, tak celková četnost neodpovídá počtu respondentů¹¹².

Otázka nebyla záměrně položena ve smyslu: *Jak trávíte volný čas?* Muselo by docházet k nevyžádané korekci s teoretickým vymezením volného času. Dalším důvodem bylo, aby senioři uváděné činnosti považovali za volnočasové aktivity.

Dvě uvedené aktivity byly nezařaditelné. Jednalo se o fotografování a druhou byl spánek¹¹³. Jedna odpověď zněla: „*cokoliv na co stačím.*“¹¹⁴

¹¹² Celkem 11 respondentů uvedlo, že se nevěnuje ničemu.

¹¹³ Spánek nelze pojímat jako volnočasovou aktivitu, i když by logicky spadl do kategorie volnočasových aktivit v domácím prostředí.

<i>Senioři žijící v domácím prostředí</i>	Vzdělávací aktivity	Pohybové volnočasové aktivity	Volnočasové aktivity s rodinou	Volnočasové aktivity v domácím prostředí	Společenské volnočasové aktivity
Vzdělávací aktivity	178	56	0	41	17
Pohybové volnočasové aktivity	56	101	0	25	10
Volnočasové aktivity s rodinou	0	0	35	16	0
Volnočasové aktivity v domácím prostředí	41	25	16	98	0
Společenské volnočasové aktivity	17	10	0	0	85

Tab. č. 16a – volnočasové aktivity seniorů žijících v domácím prostředí

Jednotlivé volnočasové aktivity byly rozděleny dle, v práci uvedené, kategorizace. Kombinace jednotlivých kategorií byla vytvořena dle klíče, jehož ukázka je uvedena níže:

1. Sledování dokumentů o 2. sv. v. = volnočasová aktivita + vzdělávací aktivita
2. Turistické výlety = pohybová volnočasová aktivita + vzdělávací aktivita
3. Taneční vystoupení na plesech = společenská aktivita + pohybová volnočasová aktivita
4. Návštěva plesů = společenská aktivita + pohybová volnočasová aktivita

¹¹⁴ Senior, který uvedl tuto odpověď, považoval za svou nejoblíbenější volnočasovou aktivitu (otázka č. 27) *pohyb.*

5. Cvičení u televize = volnočasová aktivita v domácím prostředí + pohybová volnočasová aktivita

Výše jsou uvedené pouze příklady. Některé volnočasové aktivity musely být ponechány pouze v jedné kategorii. Jednalo se např. o aktivitu *sledování televize*, pokud nebylo konkretizováno jako ve výše uvedeném příkladu, tak nebylo zřejmé, jaké programy senior či seniorka sleduje. Stejně tak v případě volnočasových aktivit s rodinou – pokud nebylo specifikováno jinak, byla činnost zařazena pouze do dané kategorie (např. hraju si s vnoučaty). Marginální četnosti nejsou záměrně uváděny, protože by byly zavádějícím údajem, a to v případě, že jedna volnočasová aktivita spadá do více než 1 kategorie.

Senioři žijící v domácím prostředí uvedli celkem 497 volnočasových aktivit (s vysokou mírou shody). Pouze 2 senioři uvedli, že se nevěnují ničemu. Z výše uvedené tabulky vyplývá, že kategorie s nejvyšší četností je kategorie *vzdělávacích aktivit*. Je však nutné poznamenat, že většina uváděných aktivit spadala do kategorie informálního vzdělávání.

Z celé tabulky je však potřeba upozornit zejména na kategorii *volnočasové aktivity s rodinou*, u které je uvedena nejnižší četnost. Tu lze vysvětlit dvěma možnými způsoby. Tím logickým je, že senioři netráví svůj volný čas s rodinou. Tím druhým, že volný čas strávený s rodinou nepovažují za svou volnočasovou aktivitu.

Z tabulky jednoznačně pozitivně vyplývá skutečnost, že je 399 ze 497 volnočasových aktivit realizováno mimo obytný prostor seniora. Toto zjištění autor považuje za nejpodstatnější, a to zejména s ohledem na vytváření podmínek pro takové trávení volného času seniorů.

Naopak negativním zjištěním pro autora disertační práce bylo, že ani jeden senior neuvedl jakoukoli dobrovolnickou činnost.

Zároveň autor upozorňuje na fakt, že uvedené četnosti je nutné konfrontovat i s předešlými odpověďmi seniorů týkajícími se pohybových volnočasových aktivit. Zde uvedená, druhá nejvyšší, četnost je způsobena pohybově aktivními seniory, kteří uváděli 2 a více takových aktivit.

<u>Senioři žijící v rezidenčním zařízení</u>	Vzdělávací aktivity	Pohybové volnočasové aktivity	Volnočasové aktivity s rodinou	Volnočasové aktivity v domácím prostředí	Společenské volnočasové aktivity
Vzdělávací aktivity	38	13	0	13	0
Pohybové volnočasové aktivity	13	69	0	15	26
Volnočasové aktivity s rodinou	0	0	36	25	0
Volnočasové aktivity v domácím prostředí	13	15	25	71	0
Společenské volnočasové aktivity	0	26	0	0	65

Tab. č. 16b – volnočasové aktivity seniorů žijících v rezidenčním zařízení

Senioři žijící v rezidenčním zařízení uvedli celkem 279 volnočasových aktivit (s vysokou mírou shody). Celkem 9 seniorů uvedlo, že se nevěnuje ničemu. Z výše uvedené tabulky vyplývá, že kategorie s nejvyšší četností je kategorie *volnočasových aktivit v domácím prostředí*.

Stejně jako v tabulce, která se věnuje druhé skupině seniorů je překvapující nejnižší četnost v kategorii *volnočasových aktivit s rodinou*, a to ze stejného důvodu, který je výše uveden.

Opět lze pozitivně hodnotit, že senioři uvedli 208 z 279 aktivit, které jsou realizovány mimo svůj obytný prostor, zpravidla však v rámci daného zařízení nebo velmi blízkého okolí.

Pokud obě tabulky porovnáme, tak je zcela evidentní rozdíl v kategorii *vzdělávacích aktivit*.

Otázka: *Jakou svou volnočasovou aktivitu považujete za nejoblíbenější.*

Zařazení této otázky vyplynulo ze skutečnosti, že lidé svůj volný čas zpravidla tráví více aktivitami, avšak jednu upřednostňují, resp. ji považují za nejoblíbenější. Taková preferovaná aktivita může být výrazně sezónní (např. lyžování, jízda na kole apod.). Zároveň může být takové rozhodnutí subjektivně složité. Záměrem autora bylo výsledky této otázky konfrontovat s otázkou předchozí.

Pozitivním zjištěním bylo, že pouze dva senioři uvedli jako svou nejoblíbenější volnočasovou aktivitu právě tu, která by mohla být označena za extrémně pasivní, či negativní. Jednalo se o návštěvu hospody a spánek. Významná část seniorů uvedla jako odpověď neví, neuměli se rozhodnout. Celkem 11 seniorů neuvedlo (9 z rezidenčních zařízení a 2 z domácího prostředí) nic, ti však v předchozí otázce odpověděli, že nemají žádné volnočasové aktivity. Jejich nevyplnění této otázky je vlastně odpovědí více než jasnou.

Výsledky jsou v následující tabulce uspořádány pouze podle primárního příslušenství do stanovených kategorií.

	Vzdělávací aktivity	Pohybové volnočasové aktivity	Volnočasové aktivity s rodinou	Volnočasové aktivity v domácím prostředí	Společenské volnočasové aktivity	
Senioři domácí prostředí	34	66	10	21	15	146
Senioři rezidenční zařízení	3	37	21	11	29	101
Σ	37	103	31	32	44	247

Tab. č. 17 – nejoblíbenější volnočasové aktivity seniorů

V tabulce č. 17 je u obou skupin jasně identifikovatelná jako nejoblíbenější činnost *pohybová volnočasová aktivita*, i když u seniorů žijících v domácím prostředí je jejich oblíbenost dominantnější ve vztahu k ostatním kategoriím volnočasových činností.

Byly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi skupinami respondentů a oblíbenosti trávení volného času, a to na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $2,16 \times 10^{-25}$). Takto výrazný výsledek lze přičíst zejména kategoriím *vzdělávací aktivity*, *pohybové volnočasové aktivity* a *společenské volnočasové aktivity*.

Můžeme tedy konstatovat, že obě skupiny preferují rozdílné volnočasové aktivity. Výsledek je ovlivněn několika faktory: nabídka a dostupnost aktivit, věk, zdravotní stav, motivace a vlastní zájem.

Koeficient kontingence $C = 0,57$. Mezi proměnnými tedy existuje značná závislost.

Otázka: Jaká zařízení (organizace), která se věnují organizování volnočasových aktivit pro lidi ve věku 65 a více let navštěvujete.

U této otázky a skupiny seniorů z rezidenčních zařízení bylo relativně předvídatelné jak bude znít jejich odpověď. Ani jeden senior ze 110 neodpověděl jinak, než že volný čas tráví pouze v příslušném zařízení. Někteří senioři uváděli i jistý klub, avšak organizován v rámci zařízení. Výsledek však nelze interpretovat tak, že by se všichni senioři zapojovali do nabízených volnočasových aktivit.

Mnohem heterogennější výčet zařízení (organizací) nabídli senioři žijící v domácím prostředí. Některé organizace musely být autorem vyřazeny, a to z důvodu, že se jednalo o organizace, které se nezaměřovaly pouze na cílovou skupinu seniorů, ale byly přístupné všem, i když bylo možné předpokládat (nikoli ultimativně tvrdit), že věkové složení členů by podmínky splňovalo.

Celkem 91 seniorů uvedlo alespoň jednu organizaci. Celkem 21 seniorů uvedlo, že navštěvuje U3V (viz otázka č. 32). Nejvyšší četnost byla uvedena u klubu seniorů (důchodců či obdobných názvů), tuto možnost uvedlo 75 seniorů. Specifickou kategorii tvořili organizace, které existují na jakési neoficiální podobě, tedy nemají status klubu seniorů apod. Tuto možnost uvedlo 31 seniorů.

Otázka: Navštěvoval/a jste někdy Univerzitu třetího věku? (svou odpověď zdůvodněte – Co Vás vedlo k této návštěvě a jakého byla zaměření? Proč jste ji nenavštívil/a).

Univerzitu třetího věku (U3V) navštívilo ze všech dotázaných seniorů (258) 21. Všichni, kteří U3V navštívili, byli ze skupiny seniorů žijících v domácím prostředí¹¹⁵ a pocházeli z jednoho města. Jako důvod k návštěvě uváděli téměř shodné odpovědi, které by se daly shrnout do věty: *Chtěl/a jsem se dozvědět něco nového a setkat se novými lidmi.* Zaměření uváděli jako všeobecné, resp. různé zaměření v jednotlivých semestrech.

Senioři, kteří U3V nenavštěvovali, uváděli jako důvody¹¹⁶ následující:

Senioři žijící v domácím prostředí:

1. Nevím (51 seniorů)
2. Nemám zájem (32)
3. Ztížená dostupnost (16)
4. Nepřemýšlel/a jsem o nějakém vzdělávání (12)
5. Nevím, co se tam dělá (co mohu studovat) (10)
6. Nemám čas (6)

Senioři žijící v rezidenčním zařízení:

1. Nevím (55)
2. Nemám zájem (35)
3. Nevím, co se tam dělá (co mohu studovat) (10)

Ani jeden ze seniorů nevedl kombinaci více důvodů. Počet seniorů je u skupiny z rezidenčních zařízení snížen o počet 10 seniorů, než je celková četnost v dané skupině (viz pozn. pod čarou č. 115).

¹¹⁵ V jednom zařízení organizovali takovou interní U3V, takže senioři v daném zařízení uváděli, že ji navštěvují. Vedení daného zařízení si přirozeně uvědomuje, že se nejedná o klasickou U3V. Samotné pojmenování přednáškového cyklu jako U3V může být zajímavým motivačním prvkem. Přirozeně tito senioři nebyli do výsledku otázky zařazeni.

¹¹⁶ Konkrétní znění důvodů je zde upraveno autorem.

I když byla v obou skupinách jako nejčastější důvod uváděna odpověď nevím, lze předpokládat, že jistá část seniorů, tak odpověděla z důvodu, že nechtěli moc přemýšlet. Rozhodně lze téměř všechny důvody vnímat i pozitivně, a to z důvodu, že spíše odrážejí nerozhodnost než nechuť se vzdělávat.

Dalším faktorem, který ovlivnil, že pouze 21 seniorů navštěvovalo nebo navštěvuje U3V, byla dostupnost. Faktor dostupnosti je relativně lehce ovlivnitelný zavedením virtuálních U3V.

Otázka: Účastnil/a jste se někdy nějakého vzdělávacího kurzu (počítačový kurz, jazykový kurz apod.)? (od doby odchodu do starobního důchodu). (Pokud ano – vypište jakých. Pokud ne – napište důvod, který Vás vedl k dosavadní neúčasti).

V této otázce byly zjištěny prakticky stejné výsledky jako u otázky předešlé. Vzdělávacího kurzu se zúčastnilo 21 seniorů ze stejné skupiny¹¹⁷. Na rozdíl od zaměření předchozí otázky (U3V), kurzy mají kurzy, dle názoru autora, větší význam pro život seniora, jelikož jejich výstupem je určitá dovednost, rozvoj kompetencí apod.

Důvody, které prozatím vedly k neúčasti seniorů, jsou v tomto případě závažnější než v případě předešlém. Jedná se o ultimativnější nezájem než o nerozhodnost seniorů.

I když ani jeden senior neuvedl jako důvod neúčasti finance, lze předpokládat, že část seniorů, kteří o kurzy nemají zájem, jej nemají právě s finančních důvodů.

Senioři žijící v domácím prostředí:

1. Nemám zájem (82 seniorů)
2. Nemám čas (23)
3. Nepřemýšlel/a jsem o nějakém vzdělávání (22)

¹¹⁷ I přesto, že autor nezjišťoval, kde kurz senioři vykonali, tak je přesvědčen, že všech 21 seniorů se zúčastnilo nějakého kurzu, který byl nabízen a realizován Slezskou univerzitou v Opavě. Všech 21 seniorů uvedlo, že se zúčastnilo jazykového kurzu (AJ) a počítačového kurzu.

Senioři žijící v rezidenčním zařízení:

1. Nemám zájem (86)
2. Nepřemýšlel/a jsem o nějakém vzdělávání (14)
3. Nevím (10)

Ani jeden ze seniorů nevedl kombinaci více důvodů.

Tematický celek B

Otázka: Chtěl/a bych trávit svůj volný čas i jinými aktivitami, ale takové aktivity jsou příliš finančně náročné (divadlo, koncerty apod.).

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	37	43	12	10	46	148
Senioři rezidenční zařízení	35	24	17	19	15	110
Σ	72	67	29	29	61	258

Tab. č. 10 – finanční překážky v realizaci volnočasových aktivit

Na vyhodnocení dat v tabulce č. 10 je nutno nahlížet na základě trojího přístupu. V uvedené tabulce byly zjištěny statisticky významné rozdíly mezi skupinami na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $2,35 \times 10^{-16}$). Pokud však využijeme chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku, ve které jsou zachovány obě skupiny, ale sečteny četnosti v kategoriích *rozhodně ano* a *spíše ano* ve srovnání se součtem v kategoriích *spíše ne* a *rozhodně ne*, docházíme k závěru, že statisticky významné rozdíly neexistují, a to na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $4,82 \times 10^{-1}$). Zahrneme-li však do čtyřpolní tabulky pouze kategorie *rozhodně ano* a *rozhodně ne*, tak statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 zjištěny byly (p-hodnota $4,37 \times 10^{-3}$).

Na základě uvedených četností a doplňujících statistických výpočtu, lze konstatovat, že senioři v rezidenčních zařízeních by častěji realizovali i jiné aktivity, které si však z finančních důvodů nemohou dovolit¹¹⁸.

Otázka: Svůj volný čas trávím v místě svého bydliště (vesnice, městys, město).

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	37	42	10	23	36	148
Senioři rezidenční zařízení	95	15	0	0	0	110
Σ	132	57	10	23	36	258

Tab. č. 11 – trávení volného času v místě bydliště

Tato otázka byla na základě zjištěných dat nejjednoznačnější. Zcela jednoznačně je patrné, že senioři z rezidenčních zařízení tráví volný čas v daném zařízení nebo v jeho blízkém okolí¹¹⁹.

Otázka: Odchodem do starobního důchodu se mi finančně negativně změnil život.

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	51	56	6	10	25	148
Senioři rezidenční zařízení	21	18	15	25	31	110
Σ	72	96	21	35	34	258

Tab. č. 12 – negativní finanční dopad po odchodu do starobního důchodu

Mezi oběma skupinami byly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $6,35 \times 10^{-12}$). Můžeme tedy konstatovat, že pro seniory

¹¹⁸ Při realizaci výzkumu (dotazník se seniory) a rozhovoru se zaměstnanci bylo zjištěno, že např. samotná cena vstupenky do divadla není zpravidla rozhodujícím kritériem, ale je nutné započítat i jiné faktory, které se na celkové finanční náročnosti podílejí (doprava, doprovod,...).

¹¹⁹ Nebyly splněny podmínky pro užití testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

v rezidenčních zařízeních nebyl odchod do starobního důchodu finančně negativní změnou.

Koeficient kontingence je $C = 0,43$. Mezi proměnnými existuje značná závislost.

Vzhledem k tomu, že téměř všechny dotazníky (v rezidenčních zařízeních) byly vyplňovány se seniory při osobním setkání, tak autor získal i informace, které zjištěný výsledek vysvětlují. Jedním z faktorů je, že senioři neřeší existenční problémy spojené s bydlením, se zajištěním jídla, energií apod. Tedy, i když jim ze starobního důchodu může zůstat relativně nízká částka, mohou s touto částkou hospodařit téměř tak, jak chtějí (ve specifických případech nemohou).

Otázka: Víím, kde mohu v místě svého bydliště nalézt informace o pořádaných volnočasových aktivitách, akcích apod.

	Ano	Ne	Nevím (vždy mi to někdo sdělí)	
Senioři domácí prostředí	63	32	53	148
Senioři rezidenční zařízení	68	0	42	110
Σ	131	32	95	258

Tab. č. 16 – znalost informačního zdroje o pořádaných volnočasových aktivitách

V rámci této otázky je pozitivně vnímáno to, že se senioři v rezidenčních zařízeních dokáží o pořádaných aktivitách informovat sami nebo jim takovou informaci někdo sdělí. Takové zjištění je však z podstaty fungování rezidenčních zařízení logické. Bylo by tedy spíše překvapující, kdyby takové informace vůbec neměli.

Lze však rovněž konstatovat, že se významná část seniorů z obou skupin (celkem 95) spoléhá na to, že jim bude informace sdělena a aktivně se nepodílí na jejich vyhledávání, což může významně ovlivnit spektrum informací, které se k nim dostane.

U otázky byly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota 0,00). Senioři v rezidenčních zařízeních lze považovat za informovanější.

Koeficient kontingence $C = 0,32$. Mezi proměnnými existuje nízká závislost.

Výsledek však nemůže být přeceňován, a to na základě výše uvedeného. Tedy – bylo by spíše překvapující, kdybychom zjistili výsledek jiný.

Otázka: Lékař (fyzioterapeut, výživový specialista, rehabilitační sestra apod.) mi doporučil pro mě vhodnou pohybovou volnočasovou aktivitu a poučil mě o jejich přednostech.

	Ano	Ne	Nevím (nepamatují se)	
Senioři domácí prostředí	76	41	31	148
Senioři rezidenční zařízení	82	15	13	110
Σ	158	56	44	258

Tab. č. 17 – doporučení o vhodné pohybové volnočasové aktivitě ze strany lékaře (fyzioterapeuta apod.)

Otázka byla zařazena z toho důvodu, že je lékař pro seniory zpravidla osobou, ke které mají důvěru či osobní vztah a je pro ně přirozenou autoritou. Proto by bylo stejně přirozené a obtížně zjištěitelné, zda se získanými doporučeními řídí a jaká doporučení lékař seniorům skutečně dal. Podstatné však je, zda senioři takovou informaci vůbec získali.

Zahrneme-li do vyhodnocení pouze četnosti v kategoriích *ano* a *ne*, zjistíme, že existují statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $1,18 \times 10^{-3}$). Lze tedy tvrdit, že senioři z rezidenčních zařízení získali doporučení významně častěji než senioři z domácího prostředí.

Koeficient kontingence $C = 0,22$. Mezi proměnnými existuje nízká závislost.

Otázka: Znáám ve svém okolí, alespoň 1 instituci, která se zaměřuje na volný čas mé věkové skupiny.

	Ano	Ne	Nevím (nepamatuji se)	
Senioři domácí prostředí	114	10	24	148
Senioři rezidenční zařízení	110	0	0	110
Σ	224	10	24	258

Tab. č. 18 – znalost instituce zaměřené na volnočasové aktivity seniorů

Ačkoli byl řádně proveden předvýzkum i pilotáž, až při samotné realizaci výzkumu byla zjištěna logická „nelogičnost“ položené otázky pro skupinu seniorů v rezidenčních zařízeních. Avšak ze získaných četností můžeme vyvodit jedno pozitivní zjištění.

Všichni senioři v rezidenčních zařízeních chápali své současné „bydliště“ i jako volnočasovou instituci, i když to neznamenaá, že by se všichni zapojovali do nabízených činností.

Otázka: Setkal/a jsem se s termínem hřiště pro seniory.

	Ano	Ne	Nevím (nepamatuji se)	
Senioři domácí prostředí	3	140	5	148
Senioři rezidenční zařízení	0	110	0	110
Σ	3	250	5	258

Tab. č. 19 – setkání se s termínem hřiště pro seniory

Výsledek této otázky může být výrazně ovlivněn zejm. tím, zdali se mediálně hovoří o hřištích pro seniory. Takové zprávy jsou výrazně lokálního charakteru (místní

tisk, místní informační medium apod.). V některých případech bývají dětská hřiště doplněna o elementy z hřišť pro seniory, avšak primárně je takový prostor nazýván jako dětské hřiště. (http://opavsky.denik.cz/zpravy_region/nove-hradecke-detske-hriste-je-urceno-take-senioru.html)

Otázka: Aktivně vyhledávám informace o nových způsobech trávení svého volného času (u každé možnosti zakroužkujte svou odpověď).

Senioři domácí prostředí	Ano	Ne	Netýká se mě¹²⁰
<i>Na internetu</i>	49	28	71
<i>V novinách</i>	58	90	
<i>V časopisech</i>	60	88	
<i>Na plakátovacích plochách</i>	50	98	
<i>Aktivně se vyptávám přátel, rodiny apod.</i>	95	53	
<i>Rozhlas</i>	10	138	
<i>Televize</i>	21	127	
<i>Jiný zdroj</i>	0	148	

Tab. č. 23a – využívání informačních zdrojů k volnočasovým aktivitám

Senioři rezidenční zařízení	Ano	Ne	Netýká se mě¹²¹
<i>Na internetu</i>	0	25	85
<i>V novinách</i>	35	75	
<i>V časopisech¹²²</i>	42	68	
<i>Na plakátovacích plochách¹²³</i>	58	52	

¹²⁰ Tato možnost odpovědi byla pouze u internetu.

¹²¹ Tato možnost odpovědi byla pouze u internetu.

¹²² U této možnosti senioři brali v úvahu i časopis, který vydává dané zařízení a na kterém se mohou aktivně podílet (na jeho vydávání).

¹²³ Senioři v rezidenčních zařízeních chápali plakátovací plochy i jako nástěnku v daném zařízení.

<i>Aktivně se vyptávám přátel, rodiny apod.</i>	50	60	
<i>Rozhlas</i>	0	110	
<i>Televize</i>	0	110	
<i>Jiný zdroj</i>	0	110	

Tab. č. 23b – využívání informačních zdrojů k volnočasovým aktivitám

V položené otázce bylo velice důležité slovo *aktivně*. Významná část seniorů je „závislá“ na sdělení někoho jiného. Na základě uvedených četností lze seniory žijící v domácím prostředí považovat za skupinu seniorů, kteří aktivněji vyhledávají informace o volnočasových aktivitách.

Otázka: Za své volnočasové aktivity jsem ochoten/a měsíčně utratit.

	Do 500 Kč	501 – 1000 Kč	1001 – 1500 Kč	Více než 1500 Kč	
Senioři domácí prostředí	135	8	5	0	148
Senioři rezidenční zařízení	104	6	0	0	110
Σ	239	14	5	0	258

Tab. č. 24 – výše investice do vlastních volnočasových aktivit za měsíc

U výsledků v tabulce č. 24 nebyly splněny podmínky pro užití testu dobré shody chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Z uvedených absolutních četností vyplývá, že senioři nechtějí či nemohou investovat příliš mnoho financí do svých volnočasových aktivit. Z logických důvodů nebyly zjišťovány majetkové poměry jednotlivých seniorů,

avšak v některých případech bylo zřejmé, že se jedná spíše o nastavení priorit v životě seniora a konfrontaci hodnotového žebříčku se skutečnou hodnotou orientací¹²⁴.

U této otázky zmiňme tvrzení utopického socialisty Roberta Owena, který propagoval myšlenku sice minimální finanční spoluúčasti, ale přesto nějaké finanční spoluúčasti lidí na volnočasové aktivitě. Pokud je taková aktivita zdarma, tak podle Owena nestojí za nic (Štverák, 1983).

Existuje i názor, že pokud lidé za něco platí, tak od toho vyžadují určitou kvalitu.

Otázka: Jakým volnočasovým aktivitám byste se rád/a věnoval/a, ale z nějakého důvodu nemůžete (uved'te prosím konkrétní důvod).

Opět zde není doložen taxativní výčet všech aktivit, které senioři uváděli. Lze je však zařadit do dvou skupin.

První skupinu tvoří pohybové volnočasové aktivity, které již senioři nemohou realizovat z nějakého zdravotního limitu (výlety, jízda na kole, plavání, ale třeba byl uveden i volejbal).

Druhá skupina je tvořena aktivitami, které jsou pro seniory finančně nákladné (divadla, koncerty).

Ani jeden ze seniorů neuvedl kombinaci obou limitujících faktorů či jiný faktor. V tabulce uvedené níže je celková četnost respondentů nižší, než je jejich celkový počet (258). Celkem 60 seniorů uvedlo možnost nevím.

	Zdravotní důvody	Finanční důvody
Senioři domácí prostředí	51	48
Senioři rezidenční zařízení	69	30
Σ	120	78

Tab. č. 26 – překážky v realizaci volnočasových aktivit

¹²⁴ Na základě osobních setkání se seniory vyplynula skutečnost, že senioři utratí mnohem více peněz za „věci“, které ke svému životu nepotřebují (alkohol, cigarety a tzv. „drahé čůrání“).

Otázka: Jakým volnočasovým aktivitám byste se rád/a věnoval/a, ale jejich nabídku považujete za nedostatečnou.

Odpovědi na tuto otázku, považuje autor za nejvíce překvapující. Nejen, že byly naprosto shodné ve všech případech a v obou zkoumaných skupinách, ale především ani jeden respondent neuvedl aktivitu (aktivity), jejichž nabídku považuje za nedostatečnou.

V této souvislosti je poměrně výstižná odpověď jedné seniorky (79 let): „*Ono by stačilo dělat to, co se nabízí.*“

Uvedenou shodu lze přisoudit několika faktorům, ale bez prokázání přímé kauzality. Jednalo by se tedy o spekulativní závěr vyvozený z této otázky¹²⁵. Zcela jistě uvedený výsledek vede k zamyšlení se nad příležitostmi pro existenci volnočasových aktivit seniorů.

Otázka: Jaké se domníváte, že existují nedostatky (překážky, problémy apod.) při realizaci volnočasových aktivit pro lidi ve věku 65 a více let, které vnímáte z pohledu společnosti, místa bydliště, mladších věkových skupin apod. (např. nemoc, finance, doprava, nedostatek příležitostí apod.)¹²⁶.

Výsledky této otázky je nutné porovnat s otázkou předešlou. Dominantní překážkou bylo zdraví; v případě nemoci jsou senioři jistým způsobem volnočasově izolováni¹²⁷. Zcela jistě je zajímavá shoda celkové četnosti v kategorii *zdraví*. V této otázce opět významná část seniorů (obou skupin) odpověděla, že *neví*. Celkem takto odpovědělo 75 seniorů.

V níže uvedené tabulce četností jsou uvedeny všechny překážky. Kategorie překážek nazvaná v tabulce *technické problémy* zahrnuje odpovědi, které rámcově

¹²⁵ Uvedenou shodu lze přisoudit: *Senioři nemají představu o tom, jak lze trávit volný čas (neví o možnostech). Nemají o dané aktivity zájem (tudíž nepostrádají jejich nabídku, která je tedy na základě poptávky nižší). Nemají již žádná přání v oblasti volného času. Využívání internetu k hledání nabídky možného trávení volného času je u seniorů obecně nízká. Nabídka je dostačující.*

¹²⁶ V předvýzkumu bylo ověřeno, že nemoc jako překážku, vnímali senioři tak, že je nemoc vyselektuje z určitých volnočasových aktivit bez odpovídající alternativy. Tedy vnímali to jako překážku z pohledu společnosti, jak bylo autorem zamýšleno. Po provedeném předvýzkumu byly do otázky doplněny i možné alternativy odpovědí. Z tohoto pohledu může otázka působit návodně. Ve vztahu k ostatním otázkám si autor dovoluje tvrdit, že návodná není.

¹²⁷ Přirozeně i mladší věkové skupiny jsou takovýmto způsobem vyloučeni z určitých aktivit. V případě dlouhodobých (celoživotních) nemocí však mají větší možnosti účastnit se volnočasových aktivit pro ně určených.

zněly: „*dnes je všechno o počítačích.*“ Zmíněná kategorie je z pohledu autora diskutabilní, a to především z důvodu, že senioři neuváděli žádné volnočasové aktivity, které by chtěli realizovat, a které nemohli vykonávat právě na základě určité technické bariéry.

	Zdraví	Finance	Technické problémy	Doprava	
Senioři domácí prostředí	68	22	8	15	113
Senioři rezidenční zařízení	52	19	10	4	85
Σ	120	41	18	19	198

Tab. č. 28 – vnímané překážky v realizaci volnočasových aktivit

Mezi skupinami seniorů nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota 0,17).

Otázka: Jakého vzdělávacího kurzu či kurzů (jaké zaměření kurzu, oblast) byste se rád/a zúčastnil/a.

Na tuto otázku odpověděli pouze senioři, kteří se již nějakého kurzu zúčastnili nebo se sice nezúčastnili žádného kurzu, ale jsou spíše nerozhodnými seniory¹²⁸. Celkem na tuto otázku odpovědělo 60 seniorů (22 seniorů z rezidenčních zařízení a 38 z domácího prostředí).

Mezi odpověďmi byly zaznamenány i zajímavé odpovědi, vždy s četností 1 (úprava fotografií v počítači; kurz tvořivého psaní; kurz sebeobrany). Uvedené kurzy uvedli senioři z domácího prostředí. Senioři z rezidenčních zařízení uvedli v 16 případech počítačový kurz a v 10 případech kurz jazykový (AJ).

Stejně kurzy uváděli i senioři z domácího prostředí, kteří ve 30 případech uvedli počítačový kurz a v 17 případech kurz jazykový (AJ i NJ).

¹²⁸ Zbýlých 198 seniorů odpovědělo žádného, popř. napsali podobnou odpověď.

Tematický celek C

Otázka: *Aktivně se podílím na pořádání volnočasových aktivit (pokud ano uveďte na jakých).*

Tato otázka byla zařazena až po předvýzkumu, a to na základě reakcí na dotazník od seniorů žijících v domácím prostředí.

Uvedená otázka sledovala především úroveň a míru participace na volnočasových aktivitách pro své vrstevníky, okolí apod. Je nutné podotknout, že již samotná příprava a pořádání je vlastní volnočasovou aktivitou (i když ve výčtu volnočasových aktivit nebyla taková činnost žádným seniorem uvedena)¹²⁹.

Senioři, kteří odpověděli kladně, tedy že se aktivně podílí na pořádání volnočasových aktivit, realizovali své činnosti v rámci klubu seniorů (důchodců), a to nejen pro členy klubu, ale své činnosti směřovali i pro jinou cílovou skupinu (v tomto případě se jednalo o kulturní vystoupení – plesy či jiné kulturní a společenské akce). Senioři, kteří se zapojili do kulturních vystoupení, pocházeli z vesnic, nikoli z měst. Celkem 26 seniorů z domácího prostředí uvedlo, že se nějakým způsobem podílí na výše uvedených volnočasových aktivitách.

Senioři z rezidenčních zařízení se na aktivním pořádání volnočasových aktivit podíleli ve stejné míře jako senioři z domácího prostředí. Což vyplývá z výsledku testu chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulky zaznamenávajících hladinu významnosti 0,05 (p-hodnota 0,39). Znamená to, že neexistuje statisticky významný rozdíl mezi skupinami seniorů a jejich aktivním zapojením do podílu na realizaci volnočasových aktivit. Volnočasové aktivity, které uváděli, se ve všech případech týkaly aktivit v rámci daného zařízení. Jednalo se o činnosti spojené např. s oslavou narozenin některého z klientů nebo o kulturní vystoupení k určitým významným dnům v roce. Celkem 15 seniorů z rezidenčních zařízení uvedlo, že se nějakým způsobem podílí na výše uvedených volnočasových aktivitách.

¹²⁹ Je v podstatě jisté, že někteří senioři se aktivně podílí na pořádání volnočasových aktivit, avšak svou činnost si „neuvědomují“. I naplánování výletu lze považovat jako činnost spadající do této otázky.

Otázka: *Jaké volnočasové aktivity byste podle svých zkušeností, schopností a dovedností mohli spoluorganizovat?*

Výsledek otázky vychází jednak z profese, kterou senioři vykonávali a z volnočasových aktivit, kterým se věnovali před dosažením seniorského věku. U části seniorů, s kterými autor vyplňoval dotazník osobně, se projevil i jejich aktuální zdravotní stav¹³⁰. Pouze jedna seniorka uvedla činnost, která byla primárně zacílena pouze na jednu cílovou skupinu. Uvedla totiž, že pracovala v mateřské školce a mohla by si tedy „hrát“ s dětmi. V souhrnu však pouze 71 seniorů (45 z domácího prostředí a 26 z rezidenčních zařízení) zvolilo nějakou volnočasovou činnost, kterou by mohli spoluorganizovat.

Důležité bylo rovněž znění položené otázky, které bylo ověřeno v předvýzkumu. Tedy ta skutečnost, že nebylo rozhodující, zda se senior v současnosti věnuje aktivně pořádání volnočasových aktivit. I senioři, kteří v předchozí otázce odpověděli kladně, uvedli v této otázce, že *nic*. Výrazně se rovněž proměnila i struktura uváděných aktivit. Celkem 60 seniorů uvedlo nějakou pohybovou volnočasovou aktivitu (cvičení, volejbal, pěší pochod, výlet), 8 seniorů uvedlo nějakou společenskou aktivitu (hudební vystoupení, společenské hry), 2 senioři zvolili vzdělávací aktivitu (besedu o svých zážitcích z cestování) a 1 seniorka uvedla (práce s dětmi). Ani jeden ze seniorů neuvedl více než jednu aktivitu.

Otázka: *Považuji za důležité, aby volnočasové aktivity pro seniory vedl pedagogicky vzdělaný člověk.*

	Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Rozhodně ne	
Senioři domácí prostředí	58	42	6	23	19	148
Senioři rezidenční zařízení	21	32	12	27	18	110
Σ	79	74	18	50	37	258

Tab. č. 29 – důležitost pedagogického vzdělání jedince organizujícího volnočasové aktivity pro seniory

¹³⁰ Někteří svůj aktuální zdravotní stav v potaz nebrali.

Ke zjištění statisticky významných rozdílů mezi skupinami seniorů a názorem na pedagogické vzdělání člověka, který realizuje volnočasové aktivity pro seniory, byly výsledky převedeny do čtyřpolní tabulky, do kterých nebyla zahrnuta kategorie *nevím*. Sečteny byly výsledky v kategoriích *rozhodně ano* a *spíše ano* a analogicky došlo ke stejnému zahrnutí i na opačném konci škály.

Byly zjištěny statisticky významné rozdíly na hladině významnosti 0,05 (p-hodnota $9,64 \times 10^{-3}$). Na základě uvedených četností a zjištěné p-hodnoty můžeme konstatovat, že senioři žijící v domácím prostředí významně častěji vyžadují, aby volnočasové aktivity pro seniory vedl pedagogicky významný člověk.

Koeficient kontingence $C = 0,27$. Závislost mezi proměnnými je nízká.

Uvedte prosím, jaké znalosti a vlastnosti by podle Vás měl mít pedagog volného času seniorů?

U této části otázky nejsou data kvantifikována. Z dotazníku vyplynulo, že senioři v rezidenčních zařízeních kladou důraz především na osobnostní charakteristiku pedagoga volného času. Primárně pro ně nejsou rozhodující jeho znalosti, ale spíše vlastnosti. I když považují za důležité, aby volnočasové aktivity vedl pedagogicky vzdělaný člověk, je pro ne rozhodující, aby byl – *hodný, milý, lidský, empatický, měl pozitivní vztah k seniorům, mluvil nahlas, byl zdvořilý* a další vlastnosti obecně považované za kladné. Možným vysvětlením může být fakt, že pro seniory v rezidenčních zařízeních je primárně důležité „setkání“.

Senioři žijící v domácím prostředí byli u této otázky více náročnější na znalosti pedagoga volného času. Uváděli, stejně jako výše, vlastnosti obecně považované za kladné, avšak vyskytovaly se i odpovědi, že by měl takový edukátor mít *všeobecné znalosti, znalosti psychologie, organizační schopnosti, komunikační dovednosti*. V šesti případech se objevila odpověď, že by měl umět seniorům vždy a ve všem poradit. Možným vysvětlením, proč mají senioři žijící v domácím prostředí, na rozdíl od seniorů v rezidenčních zařízeních, vyšší nároky na pedagoga volného času, je to, že si své aktivity mohou do určité míry vybírat. Pokud tedy nejsou spokojeni, mohou jít jinam. Senioři tuto možnost v rezidenčních zařízeních nemají. Mohou být tedy náročnější na pedagogické zajištění takové aktivity.

Otázka spadající mimo tematické celky

Zařazení této otázky, která spadá mimo uvedené tematické celky vyplynulo na základě určitých ageistických tendencí ve společnosti.

Otázka: Setkal/a jsem se s negativními projevy chování vůči mé osobě (urážky, posměch apod.) z důvodu, že jsem byl/a ve věku 65 a více let (pokud ano, uveďte jakými).

Ačkoliv je pojem ageismus (není myšlen juvenilní ageismus) často zmiňován v médiích, odborných publikacích apod., tak je otázka z daného aspektu, pozitivním zjištěním, i když lze zřejmě tvrdit, že její výsledek neodráží skutečný stav společnosti, resp. regionu Opavsko¹³¹.

Pouze 3 senioři z 258 (1 z rezidenčního zařízení a 2 z domácího prostředí) se setkali s negativními projevy chování vůči své osobě z důvodu věku. Ve všech případech se jednalo o nadávky či urážky.

Důvod, který by opodstatnil výsledek této otázky je pouze spekulativní. Autor se přiklání k názoru, že výsledek dané otázky nelze nijak generalizovat a je výrazně ovlivněn jistou mírou „náhody“. Popř. senioři vytěsňují ze své paměti negativní zážitky nebo je nevnímají, resp. nechtějí vnímat.

4.6 Vyhodnocení výzkumu – výzkumné otázky, verifikace hypotéz

Výzkumné otázky a hypotézy jsou vyhodnoceny v pořadí dle uvedených tematických celků. Cíle empirické části disertační práce nebyly splněny v plné míře. Vzhledem k této skutečnosti je vyhodnocení cílů uvedeno až v subkapitole *závěr výzkumu*, a to i v souvislosti s komparací s teoretickými východisky.

Veškeré hypotézy byly formulovány jednostranně. K verifikaci hypotéz je využit test dobré shody chí-kvadrát a jednotlivé výsledky jsou doplněny koeficientem kontingence. Původním záměrem bylo využít k verifikaci H2 t-test, avšak díky nenormálnímu rozdělení dat bylo přistoupeno k využití testu dobré shody chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Stylistické znění hypotézy tuto změnu umožňuje.

¹³¹ Senioři v rezidenčních zařízeních měli odpověď ne takovou ultimativní, resp. z jejich hlasu a chování šlo poznat, že jejich odpověď je skutečná a nebojí se říci pravdu.

1. Co pro seniory znamená volný čas? (A)

K zodpovězení první výzkumné otázky byl využit nestrukturovaný rozhovor, jehož cílem bylo zjistit, co pro seniory znamená volný čas. V kontextu s výše uvedenou teorií aktivity a odcizování (viz Stuart-Hamilton) bylo zjištěno, že zejména v rezidenčních zařízeních se zmíněné teorie, které jsou pojaty jako extrém, vyskytují ve své čisté podobě. Senioři, se kterými byly realizovány rozhovory, tvořili dvě skupiny.

Senioři v rezidenčních zařízeních, kteří naplňovali teorii aktivity, nebyli aktivní vždy z pohledu četnosti pohybových aktivit, ale především skladbou svých volnočasových činností. Pro tuto skupinu seniorů bylo charakteristické, že volnočasové aktivity pojímali především jako možnost být v kolektivu, ve společnosti svých „spolubydlících“. Nebylo pro ně rozhodující, jaké volnočasové aktivity jsou nabízeny a realizovány. Byly pro ně významné pouze a hlavně z hlediska jejich subjektivního vnímání kvality vlastního života. Charakteristické pro tuto skupinu bylo vyjádření jedné seniorky: „*Prostě musím pořád něco dělat, jinak tady umřu.*“ (žena, 82 let). Senioři tedy volný čas chápali jako něco, co pozitivně ovlivňuje jejich život a prožívání.

Další vybrané odpovědi:

„*Volný čas? Celý život jsem něco dělala, takže proč bych neměla teď.*“ (žena, 79 let)

„*No, tady je úplně všechno, nedokážu se nudit.*“ (žena, 81 let)

Senioři v rezidenčních zařízeních, kteří naplňovali teorii odcizování, se kolektivu stranili a nevyužívali nabídku volnočasových aktivit. Nejednalo se však o jejich čekání na smrt či možnost, že by dokonce chtěli umřít. Jen nechápali, resp. nevěděli, co by jim volný čas měl přinášet, proč by měli vykonávat nějaké volnočasové aktivity. Pro tuto skupinu bylo typické, že všichni dotazovaní se odvolávali na svůj vysoký věk, a to proto, že v životě již mají „odslouženo“ a chtějí klid. Volný čas pro ně znamenal především pasivní odpočinek a jeho individuální trávení. V podstatě se dobrovolně selektovali od ostatních.

Vybrané odpovědi:

„*A co bych měl dělat? Mě nic z toho nebaví.*“ (muž, 82 let)

„*Já už mám odslouženo.*“ (žena¹³²)

„*Chci mít už klid.*“ (žena, 88 let)

Vzhledem k tomu, že se seniory, s kterými byl realizován nestrukturovaný rozhovor, byl realizován zároveň i dotazník, vyplynuly další podstatné souvislosti, a to zejména u skupiny seniorů naplňujících teorii odcizování. I když senioři uváděli, že o nabídku volnočasových aktivit v rezidenčním zařízení nemají zájem či jim nevyhovuje, sami neměli žádný návrh, resp. nebyla žádná poptávka po jiných volnočasových aktivitách. Uvedená souvislost potvrzuje závěr, který z nestrukturovaného rozhovoru vyplynul.

Situace u seniorů žijících v domácím prostředí byla mnohem složitější, resp. se autor nesetkal s názorem a seniorem, který by naplňoval teorii odcizování. Jednoznačným důvodem je věk respondentů. Z uvedeného důvodu nebylo snadné realizované rozhovory vyhodnotit. Pro danou skupinu seniorů znamenal volný čas především důkaz toho, že jsou stále soběstační. Byl důkazem toho, že „žijí“.

2. Jakým způsobem senioři na Opavsku tráví nejčastěji svůj volný čas? (A)

Pozitivním zjištěním je, že senioři obou skupin tráví nejčastěji svůj volný čas mimo svůj obytný prostor. Což samo o sobě zdůrazňuje jejich autonomii a jistý způsob relativní nezávislosti. Senioři se prakticky ve svém volném čase nevěnují nějakým moderním aktivitám a volný čas tráví tak, jak je od nich společností očekáváno. Lze předpokládat, že tato situace se bude postupem času měnit, až seniorského věku budou dosahovat skupiny obyvatel, pro které je volný čas významnou oblastí jejich života, a to až u skupiny obyvatel žijící hedonistickým životním stylem

Senioři žijící v domácím prostředí se nejčastěji věnují vzdělávacím aktivitám, které jsou zpravidla informálního charakteru (sledování naučných pořadů, turistické výlety s jasným cílem, četba naučné literatury, návštěva muzeí apod.). Organizovaných aktivit je menšina, a to zejména pravidelných vzdělávacích aktivit.

Senioři žijící v rezidenčním zařízení se nejčastěji věnují pohybovým volnočasovým aktivitám, které však odpovídají jejich věku a zdravotnímu stavu.

¹³² Věk záměrně neuveden kvůli možné zpětné identifikaci.

Nejčastěji se věnují „procházkám“ (areál daného zařízení či blízké okolí) a cvičení.

H1(A): *Senioři žijící v domácím prostředí se častěji věnují pohybovým aktivitám než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

K verifikaci hypotézy H1(A) byly využity výsledky uvedené v tabulkách č. 16a a 16b, ve kterých je srovnáván „podíl“ pohybových volnočasových aktivit na ostatních aktivitách.

	Pohybové volnočasové aktivity	Ostatní volnočasové aktivity	
Senioři domácí prostředí	101	396	497
Senioři rezidenční zařízení	69	210	279
Σ	170	606	776

Tab. č. 30 – zastoupení pohybových volnočasových aktivit u obou skupin

Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je rovna 2,03. Při porovnání s kritickou hodnotou pro 1 stupeň volnosti a hladinu významnosti 0,05 (3,841), která je vyšší. Lze tedy konstatovat, že neexistují statisticky významné rozdíly. Vzhledem ke zjištěným četnostem a formulaci H1(A) se hypotéza *nepotvrdila*.

Koeficient kontingence $C = 0,05$. Mezi proměnnými je tedy slabá závislost, až praktická nezávislost.

H2(A): *Senioři žijící v domácím prostředí tráví častěji svůj volný čas moderními aktivitami než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

Hypotéza H2(A) nemohla být verifikována, a to vzhledem k velmi nízkým četnostem aktivit, které by bylo možné označit za moderní. Pouze 10 seniorů (všichni senioři žili v domácím prostředí) uvedlo aktivitu tohoto charakteru (6 x byla uvedena jóga a 4 x nordic walking).

Avšak i tento výsledek má určitý význam pro oblast volného času seniorů. Je

zde vidna (vidět) existence prostoru pro rozvoj takových činností zaměřených na seniory.

3. Jaká je nabídka volnočasových aktivit pro seniory z hlediska bydliště? (B)

Z pohledu obou skupin seniorů lze konstatovat, že závažným nedostatkem je především absence diferenciací volnočasových aktivit pro seniory dle věku, popř. zdravotního stavu. Jak bylo uvedeno v příslušné subkapitole, tak je část nabídky velice obtížně dohledatelná z běžných informačních zdrojů.

Nabídka volnočasových aktivit dle místa bydliště seniora (rezidenční zařízení vs. domácí prostředí), je z tohoto aspektu značně rozdílná a výhodu zde mají senioři žijící v rezidenčních zařízeních. Zařízení, která byla autorem navštívena se v rámci svých možností snaží vytvářet širokou nabídku pro co nejširší spektrum svých klientů. Existují přirozeně rozdíly mezi jednotlivými zařízeními, které jsou způsobeny průměrným věkem klientů, finančními možnostmi, prostorovými možnostmi, finančními možnostmi, ale i pracovníky zodpovědnými za plánování a realizaci volnočasových aktivit.

Senioři žijící v domácím prostředí jsou značně limitováni místem (obcí, městem), kde bydlí. Problém lze spatřovat zejména v centralizaci nabídky vzdělávacích aktivit do Opavy. Pro některé seniory tak může být pravidelné „dojíždění“ časově i finančně náročné.

Autora překvapila i nízká nabídka pohybových volnočasových aktivit (organizovaných); zde autor připouští, že nabídka je pravděpodobně širší, ale nebyly dohledány odpovídající informace.

Za hlavní negativa v oblasti nabídky lze pro obě skupiny (kromě výše uvedených) považovat:

1. Nízký počet vzdělávacích aktivit.
2. Nízká propagace nabízených volnočasových aktivit.

Autorem nebyla v této oblasti shledána žádná výrazná pozitiva.

4. *Jaká je poptávka po volnočasových aktivitách z hlediska bydliště? (B)*

Tato otázka má zřejmě nejjednodušší odpověď, a to proto, že senioři neuváděli žádnou poptávku, nabídku považovali za dostatečnou.

5. *Jaká je u seniorů poptávka po celoživotním vzdělávání z hlediska bydliště? (B)*

Všeobecně byla zjištěna nízká poptávka po celoživotním vzdělávání. Celkem 60 seniorů chtělo navštěvovat nějaký vzdělávací kurz. Z aspektu relativních četností je poptávka relativně vyrovnána, 20 % seniorů z rezidenčních zařízení oproti 26 % z domácího prostředí chtělo navštěvovat nějaký kurz. Nejčastěji byly uvedeny „klasické“ kurzy pro seniory – cizí jazyk a PC kurz.

Poptávku po celoživotním vzdělávání z pohledu bydliště lze pokládat za vyrovnanou, ale nízkou.

6. *Jaké překážky vnímají senioři při realizaci jejich volného času? (B)*

Dominantními překážkami byly překážky očekávané – *zdraví a finance*. Pokud přihlídneme i k nulové poptávce po volnočasových aktivitách, byla prakticky eliminována dopravní obslužnost či nedostupnost některých aktivit. I když se vyskytovala vnímaná překážka v podobě jistých technických problémů, jednalo se o četnost marginální, která s časem vymizí¹³³. Odpověď na tuto výzkumnou otázku je tedy jednoznačná a relativně jednoduchá. Zdraví by však jako překážka být vnímáno nemělo, resp. měla by být nabídnuta vhodná alternativa k volnočasové seberealizaci seniora.

H3(B): *Senioři žijící v domácím prostředí častěji navštěvují aktivity celoživotního vzdělávání než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

Hypotéza byla záměrně formulována tak, aby do ní spadaly pouze aktivity, které jsou organizovány, resp. aby byly vyselektovány činnosti informálního vzdělávání.

¹³³ Seniorského věku bude dosahovat generace, která již technické problémy jako překážku vnímat nebude.

Senioři žijící v domácím prostředí uvedli 64 organizovaných aktivit v rámci celoživotního vzdělávání (U3V, kurzy, přednášky v rámci klubů apod.).

Senioři z rezidenčních zařízení uvedli celkem 12 organizovaných aktivit v rámci celoživotního vzdělávání (pouze již zmíněná neoficiální U3V).

Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je rovna 35,58 při porovnání s kritickou hodnotou pro 1 stupeň volnosti a hladinu významnosti 0,05 (3,841), která je nižší. Lze tedy konstatovat, že existují statisticky významné rozdíly. Vzhledem ke zjištěným četnostem a formulaci H3(B) se hypotéza *potvrdila*.

Koeficient kontingence $C = 0,56$. Mezi proměnnými je tedy značná závislost.

H4(B): *Senioři budou častěji vnímat jako překážku při realizaci volnočasových aktivit zdraví než peníze.*

K verifikaci hypotézy H4(B) jsou využity výsledky zaznamenané v tabulce č. 26, jsou porovnávány výsledky pouze v kategoriích zdraví a finance; nikoli tedy uvedené kategorie v rámci skupin. Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je rovna 8,91. Při porovnání s kritickou hodnotou pro 1 stupeň volnosti a hladinu významnosti 0,05 (3,841) zjišťujeme, že kritická hodnota je nižší. Lze tedy konstatovat, že existují statisticky významné rozdíly. Vzhledem ke zjištěným četnostem a formulaci H4(B) se hypotéza *potvrdila*.

Koeficient kontingence $C = 0,21$. Mezi proměnnými je tedy nízká závislost.

7. Jaký je názor seniora na profesi pracovníka realizujícího volnočasové aktivity pro seniory? (C)

V této oblasti jsou senioři vnímavý především k osobnostním vlastnostem daného pracovníka, i když můžeme tvrdit, že senioři považují za důležité, aby takový pracovník měl pedagogické vzdělání. Na základě vypočteného koeficientu kontingence $C = 0,27$ ¹³⁴, je takováto závislost nízká. Můžeme tedy konstatovat, že existuje významná část seniorů, kteří nepovažují za důležité pedagogické vzdělání takového pracovníka. Což potvrzuje, že jim záleží na vztahu s takovým člověkem a pokud se cítí

¹³⁴ I když je výsledek $C = 0,27$ stejný jako u tabulky č. 29, byl zde vypočítán z jiného testového kritéria chí-kvadrát. Byly sečteny četnosti u obou skupin v kategoriích rozhodně ano, spíše ano a rozhodně a spíše ne.

příjemně, není pro ně rozhodující jeho vzdělání.

Tomu odpovídají i charakteristiky, které od dotyčného pracovníka vyžadují. Rovněž se lze úspěšně domnívat, že senioři akcentují obecně přijímaný názor (klišé), že pedagogické vzdělání je společností podceňováno a každý mu „rozumí“.

H5(C): *Senioři navštěvující aktivity celoživotního vzdělávání považují častěji za důležité, aby takové aktivity vedl pedagogicky vzdělaný člověk, než senioři, kteří takové aktivity nenavštěvují.*

Hypotéza H5(C) byla nakonec verifikována na základě výpočtu testu dobré shody chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Kde byly sečteny odpovědi *rozhodně ano, spíše ano a rozhodně ne a spíše ne*, a to na základě výsledků v tabulce č. 29.

	Ano	Ne	
Senioři navštěvující aktivity CŽV	38	21	45
Senioři nenavštěvující aktivity CŽV	115	66	195
Σ	153	87	240

Tab. č. 31 – důležitost pedagogického vzdělání ve vztahu k realizaci aktivit celoživotního vzdělávání z pohledu seniorů navštěvujících a nenavštěvujících dané aktivity

Mezi oběma skupinami nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly pro hladinu významnosti 0,05 (p-hodnota 0,90). Hypotéza H5(C) se *nepotvrdila*.

Koeficient kontingence $C = 0,00$. Mezi proměnnými je nulová závislost.

4.7 Diskuze

Empirický výzkum realizovaný v této disertační práci má přirozeně silné a slabé stránky.

Za slabé stránky výzkumu, které mohly mít vliv na jeho výsledky, lze považovat výběr respondentů, který autor chtěl v maximální možné míře randomizovat a nechtěl být vedený svým vlastním úsudkem. Příčinou toho bylo, že dotazníky následně nemohly být podrobněji tříděny a nebyly tak získány informace o věkových skupinách mezi seniory, pohlavími apod.¹³⁵ Je nutné doplnit informaci, že především u seniorů z rezidenčních zařízení, je třídění dle věkových skupin v určitém regionu na úrovni okresu, prakticky nereálné. Uvedený faktor vedl i k tomu, že v práci nejsou využity složitější a popisnější statistické „výpočty“, které autor sice zná, ale v tomto případě by byly neúčelné.

Dalším nedostatkem je jisté zkreslení samotných získaných dat; někteří senioři zřejmě z důvodu, aby nemuseli přemýšlet, raději napsali možnost *nevím*. Autor se tomu domnívá především z důvodu, že zejména v rezidenčních zařízeních byl následně upozorněn personálem, že konkrétní senior ve skutečnosti realizuje něco jiného. Odpověď seniora však nemohla být změněna či upravena.

Zřejmě dalším nedostatkem, který se ukázal až po realizaci výzkumu, byl vysoký počet otázek v dotazníku a množství otázek otevřených (viz výše), to mohlo být pro seniora zdouhavé a vyplňování náročné¹³⁶.

Ačkoliv dotazník neobsahoval žádnou otázku, která by sloužila jako „lži skóre“, na základě jednotlivých tabulek četností je zřejmé, že v určitých otázkách by četnosti měly být „jinak“. Otázky však neměly přímou návaznost a tudíž se ani odpovědi vzájemně nenegovaly.

Významným faktorem, který mohl ovlivnit výsledky výzkumu a celkově i rozbor nabídky, bylo zvolení regionu, kdy zejm. blízkost Ostravy a dalších velkých měst vytváří centralizovanou nabídku volnočasových aktivit pro seniory. Dále fakt, že Moravskoslezský kraj jako celek řeší jiné sociální problémy, které vyžadují nemalou finanční podporu, a tím zbývá na vytváření nabídky volnočasových aktivit méně finančních prostředků.

¹³⁵ Autor se chtěl vyhnout jakémukoli záměrnému výběru, resp. výběru, na který by měl vliv.

¹³⁶ To se však v předvýzkumu neukázalo.

K silným stránkám výzkumu patří relativně vysoký celkový počet seniorů, a to ve vztahu k regionu, v němž byl výzkum realizován.

Dále se podařilo zjistit množství doplňujících informací, které mohou významně přispět k rozvoji volnočasových aktivit na Opavsku¹³⁷. Z preferencí jednotlivých kategorií volnočasových aktivit lze identifikovat oblasti, na které je možné se zaměřit a rozvíjet je.

Autor si po vyhodnocení výsledků však položil otázku: „*Odrážejí výsledky výzkumu skutečný stav?*“ Otázku si položil především z důvodu, že bylo při pilotáži dosaženo částečně rozdílných výsledků. Především u otázky, která se týkala postrádání nabídky nějaké volnočasové aktivity. Stejně tak tomu bylo i u otázky týkající se dobrovolné volby kurzů. Možnou odpovědí, kterou si autor odůvodňuje zjištěný stav je, že zkrátka senioři přijímají to, co se jim nabízí a příliš neuvažují nad jinými možnostmi, které by mohli mít.

Na základě výsledků výzkumu, resp. jeho části, která se týkala oblasti vzdělávacích aktivit, vyvstala otázka: „*Jak daný stav změnit?*“ Zejména v rezidenčních zařízeních a u malých obcí. Nejedná se pouze o rozšíření nabídky, ale především o motivaci seniora ke vzdělávacím aktivitám.

4.8 Závěr výzkumu

V empirické části disertační práce byly stanoveny rovněž tři základní cíle:

1. zjistit náplň volného času seniorů na Opavsku (A),
2. porovnat nabídku, poptávku a skutečně realizované volnočasové aktivity seniorů na Opavsku (B),
3. analyzovat nabídku volnočasových aktivit pro seniory z aspektu jejich pedagogického zajištění, odborné kvalifikace edukátorů a aktivní participace seniorů na nabídce volnočasových aktivit (C).

V empirické části již, k stejně prokazatelným zjištěním a ultimativnímu tvrzení o splnění jednotlivých cílů, nedošlo.

¹³⁷ Nejdůležitější informací, která ovlivňuje volný čas seniorů v rezidenčních zařízeních, nemůže autor z etických důvodů sdělit.

Celkově přinášela empirická část pro autora množství překážek, které byly zpočátku nepředpokládány. Jednalo se zejména o ochotu seniorů, nekomunikativnost některých institucí apod. Ačkoli bylo výše uvedeno, že je oblast do jisté míry nezmapována, je relativně dosti využívána studenty pro jejich závěrečné, bakalářské a diplomové práce. Někteří senioři se tedy cítili již dotazníky přesyceni (viz ochota seniorů).

Pouze první cíl byl plně splněn. Došlo ke zjištění náplně volného času seniorů na Opavsku a byla vytvořena matice volnočasových aktivit. Pro autora nebylo podstatné zjistit konkrétní aktivity, resp. konkrétní aktivity zjištěny byly, ale nebylo důležité uvádět taxativní výčet. Vzhledem k tomu, že autor považuje za důležitější organizované volnočasové aktivity¹³⁸, jež jsou vhodně doplněny neorganizovanými aktivitami a odpovídají zájmům seniorů, je využití uvedené matice vhodnější pro další empirické aplikované výzkumy v předkládané problematice. I když v práci není využito stratifikované dělení dle věkových skupin v rámci skupiny seniorů, lze na základě jednotlivých dotazníků konstatovat, že vliv na realizované volnočasové aktivity má především zdravotní stav seniora.

Zmíněná matice souvisí i s druhým stanoveným cílem, ve kterém došlo k překvapivému zjištění, a to k naprosto nulové poptávce po volnočasových aktivitách ze strany seniorů. Zjištěný fakt je tak u příslušné otázky vysvětlován několika možnými způsoby, z nichž ani jeden nelze plně označit za určující. Porovnání nabídky a skutečně realizovaných aktivit je závislé na místě, kde byl dotazník distribuován (u seniorů žijících v domácím prostředí). Pokud se zaměříme pouze na nabídku, je v disertační práci uveden především rámcový výčet aktivit, které jsou informačně dostupné. Cílem autora bylo nabídku zjistit právě tímto způsobem. S jistotou lze tvrdit, že o některých nabízených aktivitách nejsou informace volně dostupné¹³⁹, ačkoli se nejedná o informace tajné. Existuje nabídka ve všech kategoriích volnočasových (přirozeně mimo takových, které jsou téměř neorganizovatelné). Zdá se jedná o skutečně realizované aktivity seniorů, pozitivním zjištěním je fakt, že senioři v domácím prostředí tráví většinu svého volného času (většinu volnočasových aktivit) mimo svůj obytný prostor, avšak nabídka není zcela využita¹⁴⁰. Uvedená skutečnost může být způsobena jednak uvedenými vnímanými překážkami (zejm. finance a zdraví), spokojeností seniora s tím,

¹³⁸ Dochází zde k přirozenému setkávání seniorů a právě osobní kontakty jsou v seniorském věku důležité pro celkovou kvalitu života seniorů.

¹³⁹ Jedná se o nabídku vyloženě lokální.

¹⁴⁰ Tvzení na základě vypsání volnočasových aktivit.

jak tráví volný čas apod. Dále zcela absentuje nabídka diferencovaná dle věku, zdravotního stavu aj. kritérií, která by byla více cílena na konkrétní potřeby jedinců (již v práci zmíněno). V rezidenčních zařízeních se nabídka odvíjí primárně od potřeb seniorů, opět jejich zdravotního stavu, specifík daného zařízení, lidského kapitálu apod. Nabídku lze z aspektu „pestrosti“ považovat za kvalitnější, tedy kromě oblasti vzdělávacích aktivit. I zde existuje skupina seniorů, která nabízené aktivity nevyužívá a tráví svůj volný čas individuálně.

Závěr k druhému cíli empirické části. Pro obě dvě srovnávané skupiny existuje nabídka volnočasových aktivit, z níž senioři žijící rezidenčních zařízení čerpají více¹⁴¹.

Zhodnocení třetího cíle je v kontextu návaznosti textu uvedeno níže.

Při porovnání teoretických východisek a zjištěných dat lze dospět k jednoznačnému závěru, že pro další práci je stěžejním teoretickým východiskem model determinantů volnočasového jednání dle Iso-Aholy a Mannella (2004), jež nejvíce ovlivňuje determinant motivace. Ostatní determinanty (kromě ultimativních biologických predispozic a raných socializačních zkušeností) jsou ovlivnitelné a můžeme je považovat za méně podstatné. Motivace k odpovídajícímu volnočasovému chování seniora je právě na základě jeho věku, zkušeností, prožitků, zážitků, zdravotního stavu aj., mnohem složitější než u jiných věkových skupin.

Nízká motivační úroveň se projevila především u realizovaných vzdělávacích aktivit, kterých se senioři zúčastňují, nebo kterých by se chtěli zúčastnit.

To potvrzovali i pracovníci rezidenčních zařízení, kteří mají i tu výhodu působit na seniory každodenně a přímým výchovným působením, a to na rozdíl od seniorů žijících v domácím prostředí, kteří jsou ovlivňováni zpravidla nezáměrně a nepřímým výchovným působením. Motivaci seniorů označili za hlavní problém trávění volného času seniorů.

V závislosti na výsledcích výzkumu u otázek, které se týkaly účasti na vzdělávacích činnostech seniorů a zmíněného modelu, se jednoznačně projevila fakt, že determinant *knowledge* přímo ovlivňuje nejvíce dalších determinantů. Lze tedy odvodit,

¹⁴¹ Takový závěr byl relativně předpokládán. Avšak nabízené možnosti nejsou ani seniory v rezidenčních zařízeních plně vyčerpány.

že se právě absence určitých znalostí odráží na realizovaných volnočasových aktivitách, resp. na nezájmu o realizaci některých volnočasových aktivit.

Závěrem lze model determinantů volnočasového jednání označit za funkční a tedy využitelný v teoretické i praktické rovině.

Zjištěné skutečnosti lze pojímat i jako jedny z hlavních námětů pro rozvoj pedagogické teorie v oblasti motivace seniorů a zvyšování jejich znalostní úrovně ve vztahu k trávení volného času (teoretický rozvoj metod a prostředků vzdělávání seniorů).

V souvislosti se zbylými teoretickými východisky, které byly popsány ve druhé kapitole, je důležitým zjištěním, že získaná data odpovídají i tvrzením autorů uvedených teorií. Tedy tvrzením, že se prakticky nevyskytují kategorizace jednotlivců v jejich čistě teoreticky popsané podobě. U teorie aktivity a teorie odcizování (Stuart-Hamilton, 1999) byli zaznamenáni jedinci, kteří uvedeným kategoriím odpovídají (viz výše). Teorie aktivity a teorie odcizování, resp. jedinci spadající do jednotlivých kategorií, jsou relativně dobře identifikovatelní a jejich rozpoznání není složité. Důležitá poznámka směřuje zejména k poměru takto jednoduše identifikovatelných seniorů, kteří tvoří menšinu, a to oproti seniorům oscilujícím mezi oběma kategoriemi. Pozitivním zjištěním je, že senioři, kteří spadají do kategorie teorie odcizování, popř. jsou na pomyslné přímce mezi oběma teoriemi k uvedené blíže, tvoří menšinu. Ovšem existují i senioři, kteří mají relativně mnoho volnočasových aktivit, avšak takových, kterými se v podstatě izolují od svých vrstevníků.

Teorie Davida Riesmana je ve výše uvedené souvislosti mnohem složitější a i sám Riesman (2007) přiznává, že se jedná pouze o teorii. Nelze jednoznačně říci, že by na základě výsledků realizovaného výzkumu nějaký charakterový typ dominoval, ale vnitřně řízený typ se prakticky nevyskytuje. I když je Riesmanova teorie primárně orientována na celistvý životní styl, byla pro potřeby této práce vztažena pouze na volný čas, který je významným ukazatelem celkového životního stylu. Pokud porovnáme teoretický popis jednotlivých charakterů a zjištěná data (zejm. údaje o realizovaných volnočasových aktivitách), docházíme k závěru, že se mezi seniory objevují především charakterové typy – *tradičně řízený a vnějškově řízený*. Z hlediska již uvedené důležitosti motivace seniora, je podstatný zejm. vnějškově řízený typ, který je ovlivňován vrstevníky, médii a okolím (prostředím) všeobecně.

Autor si uvědomuje, že může takovéto kategoriální tvrzení, bez prokázání jednoznačné kauzality, být kontroverzní. Na základě vlastních zkušeností při realizaci výzkumu, setkání se seniory apod., je uvedené tvrzení oprávněné¹⁴².

Významnou oblastí, která je určující pro výše uvedené, v případě organizace a realizace volnočasových aktivit pro seniory, které probíhají pod vedením jiné osoby, je kvalifikace a kompetence osoby zajišťující zmíněné aktivity. Jedním z cílů výzkumu bylo analyzovat nabídku volnočasových aktivit pro seniory právě z aspektu jejich pedagogického zajištění. Přirozeně nebyly zjišťovány jednotlivé kompetence daných pracovníků, které by bez dlouhodobějšího pozorování byly pouze odhadnuty, a tak by byl výsledek výrazně ovlivněn subjektivním pohledem autora. Autor se zároveň domnívá, že nemá kompetence k hodnocení kompetencí jiných osob, které realizují volnočasové aktivity. Společnost (zákony apod.) neklade žádné nároky na takové osoby, pokud svou činnost realizují soukromě (komerčně), v rámci nějakého sdružení apod. Kladeny jsou pouze nároky na pracovníky, kteří takové činnosti realizují v rámci rezidenčních zařízení, popř. v rámci jiných registrovaných sociálních služeb. Avšak i stanovené podmínky jsou velmi vágní, popř. „politicky“ podceněné. Tato skutečnost byla autorovi známa již před započítím výzkumu (viz níže).

Pedagogické činnosti se věnují *pedagogičtí pracovníci*, jejichž kvalifikace je určována dle zákona o pedagogických pracovnících (č. 563/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů). Změna, která byla v zákoně provedena k 1. září 2012 přinesla podstatnou změnu, a to konkrétně tu, že pozici vychovatele a pedagoga volného času může vykonávat kdokoli, kdo absolvoval jakýkoli studijní obor pod studijními programy – specializace v pedagogice, pedagogika. Tedy i absolvent oboru *učitelství pro střední školy – fyzika, chemie*. Popř. kvalifikaci k výše uvedeným oborům získá i na základě jakéhokoli středního vzdělání s maturitou a absolvováním kurzu CŽV v příslušné oblasti.

Volnočasové aktivity může realizovat i pracovník v sociálních službách, který svou kvalifikaci podle příslušného zákona získá: *„uvedeného v odstavci 1 písm. b) je střední vzdělání s výučním listem nebo střední vzdělání s maturitní zkouškou a absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu; absolvování akreditovaného*

¹⁴² Jednoznačná kategorizace seniorů by byla možná pouze v případě jinak orientovaného výzkumu, který by se zabýval dalšími aspekty životního stylu a zjišťoval především důvody, které vedou seniora k realizaci jeho volnočasových aktivit.

kvalifikačního kurzu se nevyžaduje u fyzických osob, které získaly podle zvláštního právního předpisu způsobilost k výkonu zdravotnického povolání ergoterapeut, u fyzických osob, které získaly odbornou způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka podle § 110, a u fyzických osob, které získaly střední vzdělání v oboru vzdělání stanoveném prováděcím právním předpisem.“ (§ 116, odst. 5., písm. b, z. č. 108/2006 Sb. ve znění pozdějších předpisů). Podstatné je ovšem i to, že volnočasové aktivity může organizovat a realizovat osoba dle § 110, tedy např. i právník.

Záměrně byl vybrán odst. b příslušného paragrafu, a to na základě činností, které daná osoba může realizovat: „základní výchovnou nepedagogickou činnost spočívající v prohlubování a upevňování základních hygienických a společenských návyků, působení na vytváření a rozvíjení pracovních návyků, manuální zručnosti a pracovní aktivity, provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností formou výtvarné, hudební a pohybové výchovy, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti.“

K diskuzi je zejména termín – *výchovná nepedagogická činnost*¹⁴³. Co však je důležité pro výzkum, který je uveden v této disertační práci, je především konstatování, že všichni pracovníci, kteří pracují v sociálních službách se seniory v oblasti zajištění jejich volnočasových aktivit, splňují kvalifikační požadavky na ně kladené. V této souvislosti nelze pokládat kvalifikaci a kompetence za synonyma.

Z nestrukturovaných rozhovorů, které byly realizovány s pracovníky, kteří jsou zodpovědní za realizaci volnočasových aktivit, vyplynuly následující skutečnosti. Pracovníci věděli a znali cíl rozhovoru i jeho využití. Rozhovory byly realizovány po souhlasu s nadřízenými. Jak již bylo naznačeno výše, tak všichni pracovníci byli pro svou práci plně kvalifikováni dle příslušných zákonů.

Jedna z podstatných a důležitých informací, která byla rozhovorem získána, se týkala dalšího vzdělávání pracovníků. Prakticky chybí nabídka, která by se tematicky zaměřovala na volný čas seniorů, volnočasové aktivity pro seniory apod. Získávání dalších informací o volném čase seniorů je tedy odkázáno pouze na sebevzdělávání. Dalším problémem v oblasti dalšího vzdělávání pracovníků je i nutnost navštívit povinný počet kurzů (hodin), které jsou však pro pracovníky v jejich činnosti (organizace volnočasových aktivit) nevyužitelné, resp. podávané informace neberou v potaz

¹⁴³ Autor považuje uvedený termín za oxymóron.

specifika seniorů. Jako další překážku¹⁴⁴ vnímali pracovníci v oblasti organizace volnočasových aktivit nedostatek svého času. Vzhledem k tomu, že všichni dotazovaní byli na pozici pracovníka v sociálních službách, měli i další povinnosti (doprovod klientů apod.).

Přirozeně se i zde projevil nedostatek finančních prostředků, zejm. na materiálním vybavení, materiálu k výtvarným činnostem apod.

Všichni dotazovaní se shodli, že problematická je též a opět zejména *motivace* klientů k nějakým volnočasovým aktivitám, tedy aktivizace těch klientů, kteří se nezapojují prakticky do žádných činností, ačkoli adekvátně ke svému zdravotnímu stavu mohou.

Přirozeně bylo zjištěno více informací, než pouze zde uvedené. Jsou využity jako doplňující informace u vybraných komentářů k jednotlivým tabulkám (viz výše).

Závěrem k realizovaným rozhovorům autor poznamenává, že se nesetkal s pracovníkem, který by působil dojmem, že jej práce, kterou vykonává nebaví, uvažuje o změně apod. Činnost, kterou dotazovaní pracovníci vykonávají je náročná především kvůli častému setkávání se se smrtí v souvislosti s existujícími vztahy mezi nimi a seniory.

Nestrukturované rozhovory byly realizovány se 7 pracovníky rezidenčních zařízení¹⁴⁵. Původním záměrem bylo realizovat rozhovory i s osobami, které se věnují organizaci volnočasových aktivit (vzdělávacích, pohybových, společenských) mimo taková zařízení. Vzhledem k tomu, že dominantní postavení v oblasti vzdělávacích aktivit na Opavsku má Slezská univerzita v Opavě, kde je autor práce zaměstnán, bylo upuštěno od dotazování „kolegů“ a „kolegyň“. U komerčních subjektů byl ve třech případech autor odmítnut a v jednom případě nebyl již navázán opětovný kontakt s danou institucí. Bylo zvažováno i odchýlení se od etických principů výzkumu, cíl nesdělil dotazovaným pravý záměr rozhovoru a záměrně pozměnil i jeho téma, avšak za předpokladu získání potřebných informací. Takový postup je sice neetický, ale přípustný. V této souvislosti se tedy nepodařilo naplnit jeden z cílů empirického výzkumu disertační práce. To je rovněž důvod zařazení nestrukturovaného rozhovoru s pracovníky rezidenčních zařízení do této subkapitoly.

¹⁴⁴ Slovo překážka nemá v této souvislosti žádný negativní vliv mezi prací a zaměstnancem. Resp. i když to bylo vnímáno jako překážka, tak to neznamená, že by pracovníkům taková činnost vadila.

¹⁴⁵ Vždy autor odcházal s pozitivními pocity.

Spojujícím prvkem všech tří teoretických východisek, výsledků výzkumu a realizovaných nestrukturovaných rozhovorů je právě zmíněná *motivace*, která seniora vede k jeho volnočasovému jednání. Uvedené teorie na tuto skutečnost přímo či nepřímo poukazují. Ze získaných údajů je možné vyvodit náměty pro nejen pedagogickou teorii, ale především pedagogickou praxi:

1. *Zvýšit informovanost* – jedná se o rozvoj a podporu různých informačních zdrojů o realizovaných a možných volnočasových aktivitách pro seniory.
2. *Motivace* – v teoretické rovině rozvíjet metody a prostředky využitelné k motivaci seniorů k jejich odpovídajícímu volnočasovému jednání.
3. *Preseniorská edukace* – příprava na stáří. Jedná se o oblast andragogiky. V případě pre-seniorské edukace se zaměřit především na oblast výchovy k trávení volného času. Uvedený námět úzce souvisí s motivací.
4. *Využití všech dostupných finančních prostředků* – v oblasti volného času zapojit dostupné prostředky ESF, nejen na materiální zajištění volného času seniorů, ale i rozvoji celoživotního vzdělávání pracovníků odpovědných za realizaci volnočasových aktivit pro seniory.
5. *Podpora volného času jako hodnoty* – podporovat a propagovat volný čas jako jednu z nejvyšších hodnot v životě člověka, která úzce souvisí se zdravím jedince a jeho subjektivní kvalitou života.

Poslední uvedený bod má mnohem vyšší význam, než mu může být přikládán. Podpora je myšlena nejen z pohledu obecně pronášených frází, ale i z pohledu konkrétní podpory. Právě význam volného času je u seniorů obecně podceňován, resp. jsou upřednostňovány jiné oblasti, které jsou zejm. politicky „významnější“. K tomuto závěru dospěl autor především na základě rozhovorů se zaměstnanci rezidenčních zařízení.

Výše uvedené náměty nelze chápat izolovaně. Jedná se o kategorie námětů, které je možné doplnit o řadu podkategorií, které jsou spíše konkrétními postupy. Jedná se

především o náměty, které by následně měly podpořit poptávku po volnočasových aktivitách ze strany seniorů, a tím by mělo dojít k efektivně vytvořené nabídce, která by splňovala představy seniorů.

4.9 Zajímavosti a postřehy z předvýzkumu, pilotáže a výzkumu

Během realizace jednotlivých etap výzkumu docházelo k zajímavým, až vtipným situacím, které jsou v samostatné subkapitole zařazeny především z důvodu „odstereotypizace“ seniorů.

Takové situace nastávaly zejména se seniory v rezidenčních zařízeních. Vzhledem k tomu, že většina dotazníků byla vyplňována autorem práce, tak byl i prostor na neformální rozhovor se seniory. I když byl kladen důraz na anonymitu, tak se autor dozvěděl informace o rodinné situaci některých seniorů (co dělá syn, vnučky, jaký byl životní osud seniorů od 50. let 20. století apod.).

V jednom případě se respondentka zeptala, zda bych raději nechtěl ten dotazník dát její dceři (té bylo 78 let).

V jednom případě musel autor práce dotazník ukončit předčasně, jelikož hrozila akutní intoxikace alkoholem (slivovicí). Daný pokoj spíše připomínal hospodu bez odvětrávání, ale s neskutečně přátelskou a milou atmosférou.

V dalším případě byl autor u manželského páru, který se kvůli dotazníku pohádal. Jelikož však oba manželé měli problém se sluchem, tak si během krátké hádky nerozuměli (nebo nechtěli rozumět) ani slovo. Takže vyplňování dotazníku pak probíhalo jako by se nic nestalo.

Při předvýzkumu v rezidenčním zařízení 2 senioři usnuli, a když se probudili, tak se plynně zapojili do debaty nad dalšími otázkami¹⁴⁶.

Jedna seniorka si stěžovala, že na projížďku na kole se dostane již „pouze“ tak čtyřikrát týdně, že ji bolí už nohy. Bylo jí 86 let.

V jednom případě bylo při vyplňování dotazníku nejfrekventovanější slovo hospoda.

V jiném případě byla slova s největší četností čtyři: Hitler, wehrmacht, Mein Kampf, Bund Deutscher Mädel¹⁴⁷. Tento dotazník byl vyloučen.

¹⁴⁶ Zde si byl autor vědom toho, že by nižší počet mohl mít negativní dopad na předvýzkum. „Spící“ senioři byli „nahrazení“ jinými, jiný den.

¹⁴⁷ Autor věděl, o jakou organizaci se jednalo.

Jedna seniorka uvedla, že k ní promlouvá bůh skrze televizi. Tento dotazník byl vyloučen.

Celkově zajímavá byla komunikace se seniory, kteří měli problémy se sluchem.

V jednom případě autor získal spoustu zajímavých informací, ale naprosto nevyužitelných pro vlastní výzkum. I přes přítomnost pečujícího personálu mluvila seniorka stále, o čem chtěla. Po 20 minutách ji bylo poděkováno s tím, že již zodpověděla všechny otázky.

Předvýzkum v rezidenčním zařízení trval 6,5 hodiny (i s pauzou na oběd)¹⁴⁸.

Výše uvedené poznámky mají spíše komentující a doplňující charakter, přesto autor zjistil i jednu využitelnou zajímavost, resp. teoreticky využitelnou. V jednom rezidenčním zařízení byl zjištěn jakýsi *faktor X*, který vedl k překvapivě vysoké pohybové volnočasové aktivitě dalších seniorů. Tím faktorem byla jedna „neuvěřitelně“ aktivní seniorka.

¹⁴⁸ Autor si uvědomuje, že předvýzkum má svá pravidla, ale chvílemi se bál zasáhnout do debaty a raději si pouze dělal poznámky. Uvědomuje si i pravidla rozhovoru, ale přesto diskuzi řídil pouze částečně a pouze ji po nějaké době „vracel“ zpět k dotazníku. Nechtěl, aby si senioři připadali pouze jako materiál pro data.

Závěr

Disertační práce Volný čas seniorů se zabývala aktuálním tématem, jehož aktuálnost bude v budoucnu nabývat na významu. Z pohledu pedagogiky je volný čas významným prostředkem (metodou a i formou), skrze který lze pozitivně ovlivňovat jedince.

Přínos disertační práce pro pedagogiku je z teoretického aspektu zejm. v teoretické části, ve které je při vymezení volného času poukázáno na významné aspekty volného času seniorů, definicí volného času seniorů, funkcí volného času pro seniory apod. S takovýmto vymezením se v české odborné literatuře nesetkáváme. Právě v této části se ukázala praktická absence dostupné literatury k tomuto tématu (až na výjimky – např. publikace Žumárové). Některé teoretické poznatky musely být modifikovány na skupinu seniorů. Tato situace poskytuje přirozený prostor pro rozvoj teoretických koncepcí v souvislosti s pedagogikou.

Přínosem pro pedagogickou teorii je i zavedení pojmu *learning dividends*, který není v českých podmínkách explicitně zmiňován. Termín je obohacením pedagogické terminologie.

V rámci teoretických východisek je znovu důležité poukázat na model determinantů volnočasového jednání (Iso-Ahola, Mannell, 2004). S uvedeným modelem se v české odborné literatuře nesetkáváme a jeho uvedení do souvislosti s volným časem seniorů (ale i s volným časem obecně) je možno považovat za další přínos v oblasti teorie pro pedagogiku. Samotné determinanty nejsou ničím výjimečné, ale naznačené vztahy, které udávají vzájemnou ovlivnitelnost jednotlivých determinantů, již význam a výjimečnost uvedeného modelu pro danou oblast mají.

V teoretické části disertační práce byly stanoveny tři základní cíle:

4. definovat základní pojmy, které se vztahují k tématu disertační práce – Volný čas seniorů,
5. podat ucelený náhled na problematiku volného času seniorů z pedagogického aspektu,
6. popsat teoretická východiska, která předurčují volnočasové chování lidí.

Všechny uvedené cíle byly splněny v plném rozsahu. Ani jeden cíl nebyl splněn pouze částečně či by jeho splnění bylo diskutabilní. Teoretická část disertační práce je

z pohledu autora považována za zdařilejší a významnější pro teoretický přínos pedagogice.

Právě naplnění cílů teoretické části disertační práce lze považovat za hlavní přínos. Propojení teoretických východisek s operacionalizovanými pojmy (volný čas a senior) se v této podobě nevyskytuje.

V závěru nelze jednoznačně konstatovat či přesně specifikovat jak významný je uvedený přínos. Důvodem je především to, že se takto pojaté vymezení volného času seniorů v české odborné literatuře nevyskytuje. Nelze ji tedy přímo srovnávat s odbornými studiemi, které jsou úzce zaměřeny na specificky zvolenou oblast volnočasových aktivit seniorů.

V empirické části byl splněn pouze první cíl. Další dva stanovené cíle byly splněny pouze částečně, resp. nebyla získána data k jejich relevantnímu zhodnocení (viz závěr výzkumu). Částečné nesplnění dvou cílů však nikterak nesnižuje význam zjištěných dat.

Zpracování disertační práce *Volný čas seniorů* přineslo autorovi mnoho cenných zkušeností, které lze využít pro další rozvoj předloženého tématu. Jedná se o zkušenosti získané především při „sbírání“ potřebných dat. Byly navázány kontakty k možnosti další spolupráce. Stejně tak vznikla i spousta námětů na další rozvoj tématu, resp., na cíleně zvolené oblasti, které by se již zabývaly pouze konkrétními kategoriemi volnočasových aktivit a měly by praktické a především aktuální využití pro daný čas a místo.

Jedním z neuvedených cílů disertační práce, v němž by bylo složité prokazovat jeho splnění, bylo poukázat na nezastupitelný význam volného času v životě jedince. Skrze volný čas můžeme až neuvěřitelným způsobem jedince formovat, a to tak, že by takové formování nebylo nikterak věkově omezeno. S jedincem můžeme prostřednictvím volného času pozitivně manipulovat, zvyšovat kvalitu jeho života, podporovat jeho zdraví aj.; a to i u seniorů imobilních či částečně mobilních. I z toho důvodu byl v práci kladen důraz nejen na fyzické zdraví, ale i zdraví sociální a psychické, které se významně podílí na celkové kvalitě života.

Česká společnost se primárně orientuje na volný čas dětí a mládeže a převládá zde názor v dále uvedené zjednodušené podobě: „*dítě bude sportovat a nebude brát drogy.*“ Oblast dospělých již zůstává více opomíjena (kromě pestré nabídky komerčních aktivit, jelikož je skupina „dospělých“ již zpravidla ekonomicky aktivní). Senioři jsou

pak na samém konci zájmu v oblasti volného času¹⁴⁹. I když můžeme předpokládat, že si své zkušenosti přenášíme do pozdějších vývojových stádií, je nutné brát v úvahu všechna specifika seniorů, a to i v oblasti volného času. Seniorského věku budou postupně dosahovat generace, které jsou zvyklé svůj volný čas trávit naprosto rozdílným způsobem. Nelze se tedy spoléhat pouze na „nastavení“ volnočasových aktivit pro děti a mládež a doufat, že to nějak v jejich seniorském věku „dopadne“. Pokud se společnost dostatečně nevěnuje volnočasovým aktivitám seniorů (na všech úrovních – města, kraje, stát), tak je to především jasný signál o nepotřebnosti seniorů pro společnost¹⁵⁰.

Stručný závěr dokresluje celkový přístup autora k psaní vědeckých a odborných prací, v nichž se primárně soustřeďuje na styl psaní, kterým chce docílit srozumitelnosti textu a jeho přístupnosti širšímu okruhu čtenářů (teoretická část disertační práce byla publikována ve dvou kapitolách ve vědecké monografii). Stejně tak se v celé práci autor snažil jednoduše, stručně a výstižně přistupovat k psaní podstatných informací¹⁵¹.

Nikdo z nás nechce zestárnout, ale volný čas seniorů se nás dříve či později bude přímo dotýkat.

¹⁴⁹ I když samozřejmě nepředpokládáme, že senioři začnou brát drogy v případě inaktivního způsobu života.

¹⁵⁰ Nelze zapomínat, že senioři jsou velice početná skupina voličů.

¹⁵¹ Autor si uvědomuje, že disertační práce je především prací vědeckou.

Seznam použité literatury a zdrojů:

Monografie, časopisy, sborníky, jiné texty:

ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF (eds.). *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: MU, 2011. ISBN 978-80-210-5640-4.

ARISTOTELÉS. *Politika*. Praha: Jan Laichter, 1939.

BAARS, Gertjan a Anneke OFFEREINS. *Ageing in the Netherlands*. Amsterdam: Reed Business, 2010. ISBN 978-90-352-3167-2.

BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívat*. Praha: Práce, 1978.

CIPRO, Miroslav. *Slovník pedagogů*. Praha: Miroslav Cipro, 2001. ISBN 80-238-6334-7.

DOPITA, Miroslav. Věk: Stáří – Role: Prarodič. In: *ACTA UNIVERSITATIS PALACKIANAE OLOMUCENSIS FAKULTAS PHILOSOPHICA. Sociologica – Andragogica*. Olomouc: UP v Olomouci, 2005, s. 33-44. ISBN 80-244-1006-0.

FILIPCOVÁ, Blanka. *Člověk, práce, volný čas*. 2. vyd. Praha: Svoboda, 1967.

GRUSS, Peter. (ed.) *Perspektivy stárnutí*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: HBT, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

ISO-AHOLA, Seppo a Roger MANNELL. Leisure and health. In: HAWORTH, J. T., VEAL, A. J. *Work and Leisure*. New York: Routledge, 2004, s. 184-199. ISBN 0-203-56959-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HENDL, Jan. *Přehled statistických metod*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-482-3.

HENDL, Jan, DOBRÝ, Lubomír a kol. *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

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

HOLINOVÁ, Hilda. *Mládež a masové komunikačné prostriedky : Štúdia z výskumu k rezortnej úlohe Ministerstva kultúry*. Bratislava: Výskumný ústav kultúry a verejnej mienky - Inštitút pre výskum masovo komunikačných prostriedkov, 1975.

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

JANIŠ, Kamil, KRAUS, Blahoslav a Pavel VACEK. *Kapitoly ze základů pedagogiky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. ISBN 80-7041-102-3.

JANIŠ, Kamil ml. a Karel RÝDL. (Auto)evaluace ve vzdělávacím systému Norska. In VRABCOVÁ, Daniela, PROCHÁZKOVÁ, Lucie, RÝDL, Karel. (Eds.) *Autoevaluace školy v zahraničí. Pohled do evaluačních systémů ve vybraných zemích*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2012, s. 197-224. ISBN 978-80-87063-75-0.

JANIŠ, Kamil ml. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.

JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů pohledem studentů sociálních oborů. In SMUTEK, M., SEIBEL, F. W., TRUHLÁŘOVÁ, Z. (eds.). *Rizika sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 515-525. ISBN 978-80-7435-086-3.

JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů. In POLÁCHOVÁ VAŠTATKOVÁ, J., BAČÍKOVÁ, A. (eds.) *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 693-700. ISBN 978-80-244-2815-4.

JANIŠ, Kamil ml. Volný čas jako prostředek ke zlepšení mezigeneračních vztahů. *Prevence*, 2012, roč. 9, č. 2, s. 10-11. ISSN 1214-8717.

JANÍK, Tomáš a kol. *Pedagogical content knowledge nebo didaktická znalost obsahu?* Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-139-3.

KÁDNER, Otakar. *Dějiny pedagogiky. Díl I*. Praha: Česká grafická unie, 1923.

KÁDNER, Otakar. *Základy obecné pedagogiky. Díl I*. Praha: Česká grafická unie, 1925.

KALNICKÝ, Juraj. *Základy pedagogiky I*. Opava: SLU, 2009. ISBN. 978-80-7248-543-7.

KAPLÁNEK, Michal. Pedagogika volného času – projekt budoucnosti, nebo slepá ulička? In *Pedagogika*, 2010, roč. 60, č. 1, s.12-20. ISSN 0031-3815.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80.7367-383-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

MACIEJASZ-ŚWIATKIEWICZ, Marta a Michael PALMER. Economical Determinants of Psychological problems of the Elderly. In GŁEBOCKA, A., GAWOR, A. (Eds.) *Quality of Life – Different Perspectives*. Cracow: Āmpuls, 2008, p. 95-104. ISBN 978-83-7308-994-5.

MAKARENKO, Anton Semjonovič. *O výchově dětí v rodině*. Praha: SPN, 1952.

MASARIK, Pavol a Anna MASARIKOVÁ. *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. 2. vydání. Nitra: UKF PdF, 2002. ISBN 80-968735-0-4.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: MU, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

NAZARETH, Linda. *The Leisure Economy: How Changing Demographics, Economics and Generational Attitudes Will Reshape Our Lives and Our industries*. Mississauga: John Wiley & Sons, 2007. ISBN 978-0470840344.

OPASCHOWSKI, Horst, W. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. 5. auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008. ISBN 978-3-531-16169-3.

OPASCHOWSKI, Horst, W. *Pädagogik der freien Lebenszeit*. 3., völlig bearb. Aufl. Opladen: Leske und Budrich, 1996. ISBN 3-8100-1563-6.

OTTO, Jan. *Ottův slovník naučný. Pátý díl*. Praha: J. Otto, 1892.

PÁVKOVÁ, Jiřina, a kol. *Pedagogika volného času; 3., aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.

PELCOVÁ, Jana, a kol. Vliv demografických faktorů na pohybovou aktivitu a sezení u obyvatel České republiky ve věku 55–69 let. In *Tělesná kultura*, 2004, roč. 31, č. 2, s. 109-119. ISSN 1211-6521.

PELCOVÁ, Jana, a kol. Vztah mezi doporučeními vztahujícími s k množství pohybové aktivity a vybranými ukazateli zdraví u žen navštěvujících univerzitu třetího věku. In *Tělesná kultura*, 2009, roč. 32, č. 2, s. 64-78. ISSN 1211-6521.

POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-567-7.

PŘADKA, Milan. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. Brno: MU PdF, 1999. ISBN 80-210-2033-4.

PUNCH, Keith. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.

ŘÍČAN, Pavel *Cesta životem*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-274-3850-5.

SCHOPENHAUER, Arthur. *Génius, umění, láska, světec*. Olomouc: Votobia, 1994. ISBN 80-85619-08-3.

SKUTIL, Martin, a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

SPOUSTA, Vladimír, et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1007-X.

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

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

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

ŠTVERÁK, Vladimír. *Robert Owen a jeho pedagogické názory*. Praha: SPN, 1983.

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

ŠVEC, Vlastimil. Přípravné vzdělávání učitelů. In PRŮCHA, Jan (Ed.) *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009, s. 408-412. ISBN 978-80-7397-546-2.

TOCQUEVILLE, Alexis de. *Demokracie v Americe*. Praha: Leda, 2012. ISBN 978-80-7335-269-1.

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

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

VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMEJKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

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

VERDON, Jean. *Volný čas ve středověku*. Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN 80-7021-543-7.

VRÁNA, Stanislav. *Slovník moderní pedagogiky*. Brno: Komenium, 1948.

WACHS, Martin. *Transportation for the Elderly*. LA: University of California, 1979.

ZAIDI, Asghar. *Well-being of Older People in Ageing Societies*. Aldershot: Ashgate, 2008. ISBN 978-0-7546-7596-9.

ŽUMÁROVÁ, Monika. Pedagogika volného času. In PRŮCHA, J. (Ed.) *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009, s. 738-742. ISBN 978-80-7367-546-2.

ŽUMÁROVÁ, Monika. Počítač a internet v životě seniora. In: ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Mezigeneračné mosty*. Košice: Menta Media, 2010, s. 103-121. ISBN 978-80-89392-23-0. (a)

ŽUMÁROVÁ, Monika. Mezigenerační vztahy v rodině a jejich sociální důsledky. In: ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Mezigeneračné mosty*. Košice: Menta Media, 2010, s. 82-94. ISBN 978-80-89392-23-0. (b)

ŽUMÁROVÁ, Monika, BENCOVÁ, Radka. Aktivizační programy pro seniory – výzva pro oblast cestovního ruchu. In: ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Medzigeneračné mosty*. Košice: Menta Media, 2010, s. 58-66. ISBN 978-80-89392-23-0.

ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN 978-8089295-43-2.

Internetové zdroje:

A Virtual University of the Third Age. [online][cit. 2012-9-8]. Dostupné z: <<http://www.u3aonline.org.au/>>.

Asociace univerzit třetího věku. [online][cit. 2012-8-8]. Dostupné z: <<http://au3v.vutbr.cz/index.php>>.

BÜCHELE, Ruth, LINDHOF, Silke a Juliane POY. Definitionen/Grundbegriffe. In FOTH, K., SPIGALSKI, J., (eds.) *Freizeit und Kommune. Begriffe-Definitionen-Erläuterungen*. Studierenprojekt Freizeit in der Stadt (Hrsg.). Heft 1. Berlin: ISR, 2007. s. 5-48. ISBN 9783798320086. [online][cit. 2011-1-27]. Dostupné z: <<http://paperc.de/9310-freizeit-und-kommune-9783798320086/pages/1>>.

CROMBIE, Ian, et al. Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*. [online]. 2004, Vol. 33, No. 3, [cit. 2011-3-29], pp.287-292. Dostupné na internetu: <<http://ageing.oxfordjournals.org/cgi/reprint/33/3/287.pdf>>.

Definition of an older or elderly person. [online][cit. 2012-6-1]. Dostupné z: <<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>>.

Důchody v Moravskoslezském kraji v roce 2011. [online][cit. 2013-4-4]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/duchody_v_moravskoslezskem_kraji_v_roce_2011>.

ENDERWITZ, Anne. Deutsche Zusammenfassung. In *STRATEGIES FOR SENIORS AND SPORT*. London: Anglo-German Foundation for the Study of Industrial Society/ *Deutsch-Britische Stiftung für das Studium der Industriegesellschaft*, 2004. [online][cit. 2011-6-6] Dostupné z: <http://www.agf.org.uk/cms/upload/pdfs/R/2004_R1460_e_strategies_for_seniors_and_sport.pdf>.

Frequently asked questions. [online][cit. 2012-8-8]. Dostupné z: <<http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>>.

GOLL, Michael. *Ageing in the European Union: where exactly?*, 2010. [online][cit. 2012-8-8]. Dostupné z: <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-10-026/EN/KS-SF-10-026-EN.PDF>.

HAIRI, Farizah, Mohd, AVENDANO, Muricio a Johan MACKENBACH. Changes in Health-Behaviour Related Determinants. In BÖRSCH-SUPAN, A., et al. (Eds.) *First Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (2004-2007)*. Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging, 2008, p. 118-162. ISBN 978-3-00-024969-3.[online][cit. 2010-6-6] Dostupné z: <http://www.share-project.org/t3/share/uploads/tx_sharepublications/BuchSHAREganz250808.pdf>

KASPER, Birgit a Ulrike LUBECKI. Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen. *Raum und Mobilität, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung* 10, 2003. [online][cit. 2012-6-6]. Dostupné z: <http://www.vpl.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf>.

KRIKŠČIOKAITYTĖ, Lina. *Recommendations to the Improvement of Educational Activities at Open – Air Museum Europos Parkas*. [online][cit. 2012-9-9]. Dostupné z: <<http://www.europosparkas.lt/phare/rekomendacijos.pdf>>.

KYLÄMÄ, Marja. *The Finnish Virtual University and Finland's Path To a Learning Society*. [online][cit. 2012-9-9]. Dostupné z: <http://portal.unesco.org/pv_obj_cache/pv_obj_id_F4DCD85ED21995F788291344BE0FDA7E5A0E0400/filename/a41726a026d413c81f76da7d1f8d3033kylama_study.pdf>.

Národní program přípravy na stárnutí na období 2013 – 2017. [online][cit. 2012-9-9]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/13113>>.

Nové hradecké dětské hřiště je určeno i seniorům. [online][cit. 2013-3-4]. Dostupné z: <http://opavsky.denik.cz/zpravy_region/nove-hradecke-detske-hriste-je-urceno-take-senioru.html>.

Počet obyvatel okresu Opava. Věkové složení. [online][cit. 2013-3-4]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/9A00269A70/\\$File/40341275.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/9A00269A70/$File/40341275.pdf)>.

Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v roce 2011. [online][cit. 2013-3-4]. Dostupné z: <<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/seniori>>.

The IFA 11th Global Conference on Ageing. [online][cit. 2012-9-9]. Dostupné z: <<http://www.ifa2012.com/about-conference/context>>.

Univerzita třetího věku. [online][cit. 2013-4-5]. Dostupné z: <<http://www.kphlucinska.cz/2011-12-07/univerzita-tretiho-veku-2/>>.

Univerzita třetího věku a Virtuální U3V. [online][cit. 2012-8-8]. Dostupné z:
<<http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>>.

Vybrané ukazatele za okres Opava v letech 2000-2012. [online][cit. 2013-4-5].
Dostupné z:
<[http://www.ostrava.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/casova_rada_vybrane_ukazatele_za_okres_opava/\\$File/CZ0805.pdf](http://www.ostrava.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/casova_rada_vybrane_ukazatele_za_okres_opava/$File/CZ0805.pdf)>.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Dotazník.....	1
Příloha č. 2 – Informovaný souhlas.....	8
Příloha č. 3 – Curriculum vitae.....	9

Dotazník – Volný čas seniorů

Příloha č. 1 - dotazník

Vážení senioři, Vážené seniorky,

jmenuji se Kamil Janiš a pracuji jako asistent na Ústavu pedagogických a psychologických, Fakulty veřejných politik v Opavě, Slezské univerzity v Opavě. Zároveň jsem studentem doktorského studijního programu pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. Rád bych Vás touto cestou požádal o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní a výsledky z něj budou využity pro mé doktorské studium a odborné články. Děkuji za Váš čas, který dotazníku věnujete.

Mgr. Kamil Janiš (e-mail: kamil.janis@fvp.slu.cz; tel. 553 684 322)

Informace k vyplnění dotazníku:

Vámi vybranou odpověď **zakroužkujte** či **podtrhněte**. U některých otázek své odpovědi **vypište do připravených řádků**.

1. Od věku 65 let se snažím svůj volný čas trávit především pohybovými aktivitami.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

2. Na odchod do starobního důchodu jsem se těšil/a z důvodu, že nebudu muset vstávat do práce.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

3. Svůj volný čas trávím stejnými aktivitami jako moji přátelé, s kterými se pravidelně (alespoň 1x týdně) setkávám.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

4. Při trávení volného času mi záleží na tom, jak mé aktivity vnímá moje rodina (co si o nich myslí).

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

5. Při trávení volného času mi záleží na tom, jak mé aktivity vnímají moji přátelé (co si o nich myslí).

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

Dotazník – Volný čas seniorů

6. Svůj volný čas trávím nejčastěji sám/sama.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

7. Chtěl/a bych trávit svůj volný čas i jinými aktivitami, ale takové aktivity jsou příliš finančně náročné (divadlo, koncerty apod.).

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

8. Svůj volný čas trávím v místě svého bydliště (vesnice, městys, město).

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

9. Odchodem do starobního důchodu se mi finančně negativně změnil život.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

10. Pohybové aktivity mohou prodloužit život.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

11. Od věku 65 let je důležité především odpočívat.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

12. Setkal/a jsem se s názorem, že lidé ve věku 65 a více let by měli svůj volný čas trávit především pasivním odpočinkem.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

13. Setkal/a jsem se s negativními projevy chování vůči mé osobě (urážky, posměch apod.) z důvodu, že jsem byl/a ve věku 65 a více let (pokud ano, uveďte jakými).

a) Ano (s jakými)

.....
.....
.....
.....

b) Ne

c) Nevím (nepamatuji se)

Dotazník – Volný čas seniorů

14. Víím, kde mohu v místě svého bydliště nalézt informace o pořádaných volnočasových aktivitách, akcích apod.

Ano	Ne	Nevím (vždy mi to někdo sdělí)
-----	----	--------------------------------

15. Lékař (fyzioterapeut, výživový specialista, rehabilitační sestra apod.) mi doporučil pro mě vhodnou pohybovou volnočasovou aktivitu a poučil mě o jejich přednostech.

Ano	Ne	Nevím (nepamatuji se)
-----	----	-----------------------

16. Znáím ve svém okolí, alespoň 1 instituci, která se zaměřuje na volný čas mé věkové skupiny.

Ano	Ne	Nevím (nepamatuji se)
-----	----	-----------------------

17. Setkal/a jsem se s termínem hřiště pro seniory.

Ano	Ne	Nevím (nepamatuji se)
-----	----	-----------------------

18. Navštívil/a jsem hřiště pro seniory (do volných řádků napište – jak takové hřiště vypadalo nebo co si pod tím názvem představujete).

Ano Ne

.....

.....

.....

19. Navštěvuji akce, které jsou výlučně pořádány pro seniory.

Pravidelně	občas	zřídka kdy	vůbec ne
------------	-------	------------	----------

20. Trávím svůj volný čas u počítače.

Pravidelně	občas	zřídka kdy	vůbec ne	neumím s počítačem pracovat
------------	-------	------------	----------	-----------------------------

21. Během svého produktivního života (15 – 64 let) jsem se věnoval/a pohybovým aktivitám ve svém volném čase.

Pravidelně	občas	zřídka kdy	vůbec ne
------------	-------	------------	----------

Dotazník – Volný čas seniorů

22. Aktivně vyhledávám informace o nových způsobech trávení svého volného času (u každé možnosti zakroužkujte svou odpověď).

Na internetu: ano ne netýká se mě

V novinách: ano ne

V časopisech: ano ne

Na plakátovacích plochách: ano ne

Aktivně se vyptávám přátel,
rodiny apod.: ano ne

Rozhlas: ano ne

Televize: ano ne

Jiné zdroje (pokud ano
napište jaké): ano ne

.....
.....
.....

23. Za své volnočasové aktivity jsem ochoten/a měsíčně utratit:

- a) do 500 Kč
- b) 501 – 1000 Kč
- c) 1001 – 1500 Kč
- d) Více než 1501 Kč

24. Vypište jakým volnočasovým aktivitám se věnujete.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

25. Jakým volnočasovým aktivitám byste se rád/a věnoval/a, ale z nějakého důvodu nemůžete (uved'te prosím konkrétní důvod).

.....
.....
.....

26. Jakým volnočasovým aktivitám byste se rád/a věnoval/a, ale jejich nabídku považujete za nedostatečnou.

.....
.....
.....

27. Jakou svou volnočasovou aktivitu považujete za nejoblíbenější.

.....
.....

28. Jaké se domníváte, že existují nedostatky (překážky, problémy apod.) při realizaci volnočasových aktivit pro lidi ve věku 65 a více let, které vnímáte z pohledu společnosti, místa bydliště, mladších věkových skupin apod. (např. nemoc, finance, doprava, nedostatek příležitostí apod.)

.....
.....
.....
.....

29. Jaká zařízení (organizace), která se věnují organizování volnočasových aktivit pro lidi ve věku 65 a více let navštěvujete.

.....
.....
.....
.....

30. Aktivně se podílím na pořádání volnočasových aktivit (pokud ano uveďte na jakých).

a) Ano

.....
.....

b) Ne

31. Jaké volnočasové aktivity byste podle svých zkušeností, schopností a dovedností mohli spoluorganizovat?

.....
.....
.....
.....

32. Navštěvoval/a jste někdy Univerzitu třetího věku? (svou odpověď zdůvodněte – Co Vás vedlo k návštěvě a jakého byla zaměření a nebo proč jste si nenavštívil/a)

Ano

Ne

Nevím, co je univerzita třetího věku

.....
.....
.....
.....
.....

33. Účastnil/a jste se někdy nějakého vzdělávacího kurzu (počítačový kurz, jazykový kurz apod)? (od doby odchodu do starobního důchodu). (Pokud ano – vypište jakých. Pokud ne – napište důvod, který Vás vedl k dosavadní neúčasti).

Ano

Ne

.....
.....
.....
.....
.....

Dotazník – Volný čas seniorů

34. Jakého vzdělávacího kurzu či kurzů (jaké zaměření kurzu, oblast) byste se rád zúčastnil/a.

.....
.....
.....

35. Považuji za důležité, aby volnočasové aktivity pro seniory vedl pedagogicky vzdělaný člověk.

Rozhodně ano	Spíše ano	Nevím (neumím se rozhodnout)	Spíše ne	Rozhodně ne
--------------	-----------	------------------------------	----------	-------------

Uved'te prosím, jaké znalosti a vlastnosti by podle Vás měl mít pedagog volného času seniorů?

.....
.....
.....
.....

36. Jste:

- a) Muž
- b) Žena

37. Bydlíte:

- a) město
- b) městys
- c) vesnice

38. Jsem:

- a) plně mobilní
- b) částečně mobilní
- c) imobilní

39. Vypište prosím Váš věk, kterého dosáhnete v roce 2013:

Děkuji za Vámi věnovanou ochotu a čas. Pokud máte jakékoliv dotazy, můžete se na mě obrátit prostřednictvím e-mailu, který je uveden v hlavičce dotazníku.

Mgr. Kamil Janiš ml.

Informovaný souhlas

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás s žádostí o spolupráci na výzkumu, který se zabývá *Volným časem seniorů*, zejm. jeho strukturu, názory seniorů na volný čas. Metodou ke zjištění potřebných dat je anonymní dotazník. Jedinými osobními údaji, které jsou zjišťovány, je *pohlaví, věk, místo bydliště (pouze obecně) a mobilita či částečná imobilita seniora*. Ve výsledcích výzkumu nebude uveden název organizace. Jednotlivá místa budou označena neutrálními písmeny, a to bez jakéhokoli vztahu k danému místu.

Není možná zpětná identifikace seniorů.

Výsledky výzkumu budou využity v disertační práci výzkumníka (Mgr. Kamil Janiš) a v souvisejících příspěvcích v odborných časopisech, popř. monografiích.

Cílovou skupinou jsou senioři (osoby starší 65 let včetně) žijící v domácím prostředí nebo rezidenčním zařízení na Opavsku.

Žádám Vás o souhlas k realizaci výzkumu ve Vašem zařízení.

Prohlášení:

Prohlašuji, že souhlasím se všemi výše uvedenými informacemi. Výzkumník mě osobně seznámil s podstatou výzkumu, použitými metodami, které budou využity.

Souhlasím s tím, že získaná data budou anonymně využita pro účely výzkumu a pro účely jejich dalšího anonymního publikování.

Výzkumník mě v dostatečné míře osobně seznámil se záměry výzkumu, jeho využitím a jeho důležitostí.

Na otázky, které jsem mu položil/a jsem dostal/a jasnou a vysvětlující odpověď.

Informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý z nich má platnost originálu. Jeden z nich obdržela moje osoba a druhý má výzkumník.

Jméno, příjmení a podpis výzkumníka: _____

_____ V _____ dne: _____

Jméno, příjmení a podpis osoby vyslovující souhlas: _____

_____ V _____ dne: _____

Mgr. Kamil Janiš; e-mail: kamil.janis@fvp.slu.cz; tel.: 553 684 322

Příloha č. 3 – Curriculum vitae

Curriculum vitae

Titul, jméno, příjmení:	Mgr. Kamil Janiš
Datum narození:	29. března 1984
Vzdělání:	Gymnázium Nymburk (1996 – 2003) Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, obor: Sociální pedagogika se zaměřením na tělesnou výchovu a sport (2003 – 2007) – titul Mgr.
Zaměstnání:	2007 – 2008 odborný asistent Ústavu pedagogických a psychologických věd, Filozoficko-přírodovědecká fakulta, Slezská univerzita v Opavě 2008 – dosud asistent Ústavu pedagogických a psychologických věd, Fakulta veřejných politik, Slezská univerzita v Opavě
Jiné pracovní aktivity:	2008 - dosud člen Akademického senátu Slezské univerzity v Opavě 2008 - 2011 člen Akademického senátu Fakulty veřejných politik Slezské univerzity v Opavě 2008 - dosud člen Disciplinární komise Fakulty veřejných politik Slezské univerzity v Opavě (předseda) únor 2007 - LVVZ Gymnázium Nymburk - instruktor lyžování (1 týden) březen 2007 - LVVZ ZŠ Jana Palacha Kutná Hora - instruktor lyžování (1 týden) březen 2008 - LVVZ ZŠ Jana Palacha Kutná Hora - instruktor lyžování (1 týden) březen 2009 - LVVZ ZŠ Jana Palacha Kutná Hora - instruktor lyžování (1 týden) únor 2010 - LVVZ ZŠ Jana Palacha Kutná Hora - instruktor lyžování (1 týden) únor - březen 2011 - LVVZ ZŠ Jana Palacha Kutná Hora - instruktor lyžování (1 týden) březen 2012 - LVVZ ZŠ Jana Palacha Kutná Hora - instruktor lyžování (1 týden) březen 2013 - LVVZ ZŠ Jana Palacha Kutná Hora - instruktor lyžování (1 týden)

Publikační činnost:

Kapitoly v monografiích:

- JANIŠ, Kamil ml. Zvýšení kvality života seniorů pomocí pohybových aktivit. In DOLEŽALOVÁ, J., ONDRÁKOVÁ, J., NOWOSAD, I., a kol. *Kvalita života v kontextech vzdělávání*. Zielona Góra: Uniwersytet Zielonogórski, 2011, s. 155-174. ISBN 978-83-7481-402-7.
- JANIŠ, Kamil ml. a Karel RÝDL. (Auto)evaluace ve vzdělávacím systému Norska. In VRABCOVÁ, D., PROCHÁZKOVÁ, L., RÝDL, K. (Eds.) *Autoevaluace školy v zahraničí. Pohled do evaluačních systémů ve vybraných zemích*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2012, s. 197-224. ISBN 978-80-87063-75-0.
- VRABCOVÁ, Daniela a Kamil JANIŠ ml. Autoevaluace školy a její postavení v zahraničním administrativně-legislativním a evaluačním rámci. In VRABCOVÁ, D., PROCHÁZKOVÁ, L., RÝDL, K. (Eds.) *Autoevaluace školy v zahraničí. Pohled do evaluačních systémů ve vybraných zemích*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2012, s. 345-355. ISBN 978-80-87063-75-0.
- JANIŠ, Kamil ml. Senior a změny v seniorském věku. In: ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, s. 11-32. ISBN 978-80-7465-038-3.
- JANIŠ, Kamil ml. Vzdělávání seniorů. In: ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, s. 33-50. ISBN 978-80-7465-038-3.
- JANIŠ, Kamil jr. a Věra TAUCHMANOVÁ. Seniors and Their Education. In: TAUCHMANOVÁ, Věra, ONDRÁKOVÁ, Jana, JANIŠ, KAMIL jr. et al. *Seniors and Their Training in Foreign Languages*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012, pp. 7-20. ISBN 978-80-7435-240-9.
- JANIŠ, Kamil ml. Využití městského prostředí ke hře jako pozitivního faktoru socializace jedince. In JEZIERSKA, B., REJZNER, A., SZCZEPANIAK, P., SZECÓWKA, A. (eds). *Profilaktyka społeczna i resocjalizacja w nurtach inkluzji. Doświadczenia, problemy, perspektywy międzynarodowe*. Warszawa: Uniwersytet Warszawski, 2013, s. 411-417. ISBN 978-83-60260-34-0.

Články v recenzovaných neimpaktovaných časopisech:

- JANIŠ, Kamil ml. Prostředí jako činitel socializace jedince v pojetí R. Owena, G. A. Lindnera a A. S. Makarenka. *Media4u Magazine*, 2010, roč. 7, č. 4, s. 47-50. ISSN 1214-9187.
- JANIŠ, Kamil ml. Učitelská profese pohledy Otakara Kádnera a současnosti. *Media4u Magazine*, 2012, roč. 9, č. 1, s. 6-9. ISSN 1214-9187.
- JANIŠ, Kamil ml. Aktuálnost díla Otakara Kádnera. *Pedagogická orientace*, 2011, roč. 21, č. 4, s. 493-496. ISSN 1211-4669.

Články v odborných časopisech:

- JANIŠ, Kamil ml. Pohled do historie vztahů tělesné výchovy a zdravotních benefitů. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2010, roč. 76, č. 4, s. 10-12. ISSN 1210-7689.
- JANIŠ, Kamil ml. Kdy začít sledovat fotbalový zápas kvůli gólům? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2011, roč. 77, č. 1, s. 39-41. ISSN 1210-7689.
- JANIŠ, Kamil ml. Využití pohádek v primární prevenci sociálně patologických jevů a nebezpečného chování. *Prevenca*, 2010, roč. 9, č. 4, s. 17-21. ISSN 1336-3689.
- JANIŠ, Kamil ml. Tělesné tresty do škol? nebo tělesné tresty do škol!. *Prevence*, 2011, roč. 8, č. 4, s. 7-9. ISSN 1214-8717.
- JANIŠ, Kamil ml. Nevyslyšené pokrokové názory O. Kádnera na zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové aktivity ve školní tělesné výchově – historická paralela. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2011, roč. 77, č. 4, s. 4-5. ISSN 1210 - 7689.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas jako prostředek ke zlepšení mezigeneračních vztahů. *Prevence*, 2012, roč. 9, č. 2, s. 10-11. ISSN 1214-8717.
- JANIŠ, Kamil ml. Výchova k fair play ve školní praxi. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2012, roč. 78, č. 2, s. 13-18. ISSN 1210-7689.
- JANIŠ, Kamil ml. (Ne)obhajoba testování žáků 5. a 9. tříd ZŠ. In *Prevence*, roč. 9, č. 8, s. 10-11. ISSN 1214-8717.

Učební texty a skripta:

- JANIŠ, Kamil ml. Antonín František Svojsík. In VRABCOVÁ, Daniela a Kamil JANIŠ. *Vybrané pedagogické osobnosti východních Čech*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007, s. 29-32. ISBN 978-80-7041-525-2.
- JANIŠ, Kamil ml. Josef Liboslav Ziegler. In VRABCOVÁ, D., JANIŠ, K. *Vybrané pedagogické osobnosti východních Čech*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007, s. 45-48. ISBN 978-80-7041-525-2.
- JANIŠ, Kamil ml. *Vybrané kapitoly z dějin výchovy*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-512-3.
- JANIŠ, Kamil ml. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.
- ČÍŽKOVÁ, Šárka a Kamil JANIŠ ml. *Stručný průvodce studiem na vysoké škole*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2010. ISBN 978-80-7248-569-7.
- HÁBL, Jan a Kamil JANIŠ ml. *Přehled dějin pedagogiky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. ISBN 978-80-7435-044-3.
- JANIŠ, Kamil, LOUDOVÁ, Irena a Kamil JANIŠ ml. *Frekventované pojmy z oblasti teorie výchovy (slovník)*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-80-7435-124-2.

Recenze v impaktovaných a neimpaktovaných časopisech:

- JANIŠ, Kamil ml. B. H. Marcus, L. H. Forsyth/Psychologie aktivního způsobu života (recenze). *Československá psychologie*, 2011 roč. 55, č. 3, s. 276-277. ISSN 0009-062X.

- JANIŠ, Kamil ml. P. Vacek/Psychologie morálky a výchova charakteru žáků (recenze). *Pedagogická orientace*, 2011, roč. 21, č. 3, s. 364-366. ISSN 1211-4669.

Články ve sbornících:

- JANIŠ, Kamil ml. Představa o praxích u studentů prvních ročníků sociálních oborů. In TRUHLÁŘOVÁ, Zuzana a Martin SMUTEK (eds.) *Riziková mládež v současné společnosti*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006. str. 184 – 187. ISBN 80-7041-044-2.
- JANIŠ, Kamil ml. Praxe očima studentů. In SMUTEK, M., KAPPL, M. (eds.) *Proměny klienta služeb sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2006, s. 355-358. ISBN 80-7041-716-1.
- JANIŠ, Kamil ml. Sociální prostředí jako faktor ovlivňující vztah rodičů k dětem. In ČÍŽKOVÁ, Š., ONDŘEJOVÁ, E. *Sborník příspěvků z konference Rodina očima naší doby*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2008, s. 19-20. ISBN 978-80-7248-491-1. ISSN 1803-6163.
- JANIŠ, Kamil ml. Moderní způsoby trávení volného času. In ONDŘEJOVÁ, E. (ed.) *Sborník přednášek Ústavu pedagogických a psychologických věd Dětství - dospělost - stáří; Variace na lidský život*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, s. 41-44. ISBN 978-80-7248-511-6.
- JANIŠ, Kamil ml., HERMANOVÁ, M. (Eds.) *Sborník prací Ústavu pedagogických a psychologických věd*. Řada pedagogicko-psychologická P3. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-529-1. ISSN 1214-8083.
- JANIŠ, Kamil ml. Gustav Adolf Lindner (1828 - 1887). In JANIŠ, K. ml., HERMANOVÁ, M. (Eds.) *Sborník prací Ústavu pedagogických a psychologických věd*. Řada pedagogicko-psychologická P3. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-529-1. ISSN 1214-8083.
- JANIŠ, Kamil ml. Etika v komunikaci sociálního pracovníka. In KAPPL, M., SMUTEK, M., TRUHLÁŘOVÁ, Z. (eds.) *Etika sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 154-157. ISBN 978-80-7435-037-5.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů pohledem studentů sociálních oborů. In SMUTEK, M., SEIBEL, F. W., TRUHLÁŘOVÁ, Z. (eds.) *Rizika sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 515-525. ISBN 978-80-7435-086-3.
- JANIŠ, Kamil ml. "Facka vs. poznámka" aneb je využití fyzických trestů ve škole ospravedlnitelné? ŠIMKOVÁ, E. (ed.) *Socialia 2010. Sociální deviace v kontextu společenských věd*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 150-153. ISBN 978-80-7435-091-7.
- JANIŠ, Kamil ml. a Kamil JANIŠ st. Volný čas a zdraví v seniorském věku. In HAVLÍK, J. (ed.) *Problematika generace 50 plus*. České Budějovice: ZSF JU v Českých Budějovicích, 2011, s. 97-102. ISBN 978-80-7394-260-1.
- JANIŠ, Kamil ml. Možnosti vzdělávání v rámci volnočasových aktivit. In PUKANČÍK, M., SMETANOVÁ, D. (eds.) *Nízkoprahové a zájmové centrá ako možnosť eliminácie sociálnej patológie detí a mládeže*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2011, s. 81-88. ISBN 978-80-223-2994-1.

- JANIŠ, Kamil st., JANIŠ, Kamil ml. a Marta KOLAŘÍKOVÁ. "Spouštěče" šikany na základních školách. In ADAMÍK ŠIMEGOVÁ, M., KOVÁČOVÁ, B. (Eds.) *Kognitivne, emocionálne a morálne aspekty školského šikanovania a ich využitie v prevenci šikanovania na základnej škole*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavská univerzita v Trnave, 2011, s. 170-175. ISBN 978-80-8082-420-4.
- JANIŠ, Kamil, LOUDOVÁ, Irena a Kamil JANIŠ ml. *Frekventované pojmy z oblasti teorie výchovy (slovník)*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-80-7435-124-2.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů. In POLÁCHOVÁ VAŠTATKOVÁ, J., BAČÍKOVÁ, A. (eds.) *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, s. 693-700. ISBN 978-80-244-2815-4.
- JANIŠ, Kamil ml. Výchova k fair play jako součást tělesné výchovy. In MATOŠKOVÁ, P., PRAVEČKOVÁ, P. *Sborník prací ze semináře "Fórum pedagogické kinantropologie"*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011, s. 26-32. ISBN 978-80-86317-88-5.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů v zařízeních sociální péče ve srovnání s volným časem seniorů žijících v domácím prostředí. In TRUHLÁŘOVÁ, Z., LEVICKÁ, K. (Eds.) *Od teorie k praxi od praxe k teorii*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012, s. 194-202. ISBN 978-80-7435-138-9.
- JANIŠ, Kamil ml. Fyzické tresty nejsou tresty tělesné. In JANIŠ, K. ml. (Ed.) *Sborník příspěvků ke konferenci Zvládání současných sociálně patologických jevů a rizikového chování*. Opava: FVP SU v Opavě, 2012, s. 41-44. ISBN 978-80-7248-778-3.
- JANIŠ, Kamil ml. Zážitková pedagogika jako metoda práce s dětmi ohroženými sociálně patologickými jevy. In KOLAŘÍKOVÁ, M., CALOŇOVÁ, D., HERMANOVÁ, M., HENDRYCH, I., JANIŠ, K. (Eds.) *Sborník příspěvků z konferencí Ústav pedagogických a psychologických věd a Dětského centra Čtyřlístek z let 2008 - 2010*. Opava: FVP SU v Opavě, 2012, s. 21-24. ISBN 978-80-7248-755-4.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas jako prostředek zvýšení pohybové aktivity a prevence ageismu. In: *Juvenilia Paedagogica*. Trnava: Trnavská univerzita, Pdf, 2012, s. 108-112. ISBN 978-80-8082-531-7.
- JANIŠ, Kamil ml. Jak realizovat fyzické tresty bez rákosky a bití? In SEDLÁŘ, P. (Ed.) *Sborník příspěvků z Konference k aktuálním tématům pedagogické praxe*. Uherský Brod: Občanské sdružení Tenebrae Fascarum, 2012, s. 22-25. ISBN 978-80-260-1628-1.
- JANIŠ, Kamil ml. Otakar Kádner a aktuální problémy pedagogiky. In: *Kříza pedagogiky*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě, 2013, s. 533-537. ISBN 978-80-223-3331-3.
- JANIŠ, Kamil ml. Learning dividends jako prevence ageismu. In: *Udržitelnost rozvoje společnosti a kvalita života. Podpora aktivního stáří v kontextu mezigenerační solidarity*. Opava: FVP SU v Opavě, 2012, s. 91-93. ISBN 978-80-7248-794-3.

Vystoupení na konferencích:

- Konference Rodina očima naší doby, Ústav pedagogických a psychologických věd Filozoficko-přírodovědecké fakulty Slezské univerzity v Opavě, Dětské centrum Čtyřlístek,

příspěvková organizace, Opava, 3. 10. 2007, JANIŠ, K. ml. Sociální prostředí jako faktor ovlivňující vztah rodičů k dětem.

- Konference Sociálně-terapeutická práce s rodinou, Ústav pedagogických a psychologických věd Fakulty veřejných polit Slezské univerzity v Opavě, Dětské centrum Čtyřlístek, příspěvková organizace, Opava, 15. 10. 2008, JANIŠ, K. ml. Zážiteková pedagogika jako metoda práce s dětmi ohroženými sociálně-patologickými jevy.
- V. Hradecké dny sociální práce, konference s mezinárodní účastí. Hradec Králové, 24. - 25. 10. 2008, JANIŠ, K. ml. Volný čas seniorů (poster).
- VI. Hradecké dny sociální práce, konference s mezinárodní účastí. Hradec Králové, 16. - 17. 10. 2009, JANIŠ, K. ml. Etika v komunikaci sociálního pracovníka.
- VII. mezinárodní vědecká konference PROBLEMATIKA GENERACE 50 PLUS. České Budějovice, 21. - 22. 9. 2010, JANIŠ, K. ml., JANIŠ, K. st. Volný čas a zdraví v seniorském věku.
- Mezinárodní vědecká konference VII. Hradecké dny sociální práce. Hradec Králové, 1. - 2. 10. 2010, JANIŠ, K. ml. Volný čas seniorů pohledem studentů sociálních oborů.
- Mezinárodní konference Socialia 2010 "Sociální deviace v kontextu společenských věd". Hradec Králové, 14. - 15. 10. 2010, JANIŠ, K. ml. "Facka vs. poznámka" aneb je využití fyzických trestů ve škole ospravedlnitelné?
- Medzinárodná vedecká konferencia Kognitívne, emocionálne a morálne aspekty školského šikanovania a ich využitie v prevencii šikanovania na základnej škole. Trnava, 25. - 26. 11. 2010, JANIŠ, K. st., JANIŠ, K. ml., KOLAŘÍKOVÁ, M. "Spouštěče šikany" na základních školách.
- VIII. ročník mezinárodní studentské vědecké konference Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů. Olomouc, 1. 12. 2010, JANIŠ, K. ml. Volný čas seniorů.
- Mezinárodní konference "Warsztat pracy pedagoga resocjalizacyjnego (dokonania i perspektywy). Opava, 14. 12. 2010, JANIŠ, K. ml. Využití městského prostředí ke hře jako pozitivního faktoru socializace jedince.
- Medzinárodná konferencia Nížkoprahové a záujmové centrá ako možnosť eliminácie sociálnej patológie detí a mládeže. Malacky, 22. - 23. 2. 2011. JANIŠ, K. ml. Možnosti vzdělávání v rámci volnočasových aktivit.
- Fórum pedagogické kinantropologie, Stráž nad Nežárkou, 22. - 23. 9. 2011, JANIŠ, K. ml. Výchova k fair play jako součást tělesné výchovy.
- Mezinárodní vědecká konference VIII. Hradecké dny sociální práce, 7. - 8. 10. 2011, JANIŠ, K. ml. Volný čas seniorů v zařízeních sociální péče ve srovnání s volným časem seniorů žijících v domácím prostředí.
- Vedecký seminár s medzinárodnou účasťou Aktuálne otázky pedagogiky, 11. 11. 2011, JANIŠ, K. ml. Vzdělávání seniorů jako cesta ke kvalitnímu trávení jejich volného času.
- Konference k aktuálním tématům pedagogické praxe. Uherský Brod, 30. 3. 2012, JANIŠ, K. ml. Jak realizovat fyzické tresty bez bití a rákosky?
- Aktuálne teoretické a výskumné otázky pedagogiky v konceptoch disertačných prác doktorandov. Trnava, JANIŠ, K. ml. Volný čas jako prostředek zvýšení pohybové aktivity u seniorů a prevence ageismu.

- Fórum pedagogické kinantropologie, Stráž nad Nežárkou, 20. - 22. 9. 2012, JANIŠ, K. ml. Kde se stala chyba?
- Dny prevence, Ostrava, 24. 9. - 25. 9. 2012, JANIŠ, K. ml. Využití pohádek v primární prevenci sociálně patologických a jevů a nebezpečného chování.
- Stárnutí 2012, Praha, 26. 10. - 27. 10. 2012, JANIŠ, K. ml. Vybraný model determinantů volnočasového chování seniorů.
- 2. ročník Konference k aktuálním tématům pedagogické praxe. Mír, svoboda a demokracie ve výchově, Uherský Brod, 22. 3. 2013, JANIŠ, K. ml. Kontroverzní pedagogika, kontroverzní pedagogové.

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
Pedagogická fakulta
Ústav pedagogiky a sociálních studií

AUTOREFERÁT DISERTAČNÍ PRÁCE

Volný čas seniorů

Mgr. Kamil Janiš

Olomouc 2013

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta
Ústav pedagogiky a sociálních studií



AUTOREFERÁT DISERTAČNÍ PRÁCE

Volný čas seniorů

Mgr. Kamil Janiš

Olomouc 2013

Autor: Mgr. Kamil Janiš
Název práce: Volný čas seniorů

Obor: Pedagogika

Školitelka: **doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D.**

Oponentky: doc. PhDr. Iveta Bednaříková, Ph.D.
PaedDr. Monika Žumárová, Ph.D.

Místo a termín obhajoby: Pedagogická fakulta UP v Olomouci,
Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc

.....

Místo, kde bude práce vystavena: Referát vědy a výzkumu
Pedagogická fakulta UP v Olomouci,
Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc

Anotace

Disertační práce se zabývá problematikou volného času seniorů. Definiuje základní terminologické pojmy – volný čas a senior. Popisuje teoretická východiska, která predikují

volnočasové chování a mají přímý vztah s realizovanými aktivitami u seniorů. V teoretické i praktické rovině klade důraz na pedagogické aspekty volného času seniorů. Hlavním přínosem autora je především teoretické ukotvení problematiky volného času seniorů.

Klíčová slova

Senior, volný čas, volný čas seniorů

Anotation

The doctoral thesis deals with the leisure time of senior citizens. It defines basic terms – Leisure time and senior citizen. It describes the theoretical background, which predict leisure behavior and have a direct relationship with the realized activities for the senior citizens. The theoretical and practical emphasis on the pedagogical aspects of the leisure time of senior citizens. The main contribution of the author is primarily theoretical anchoring issue of the leisure time of senior citizens.

Keywords

Senior citizen, leisure time, leisure time of senior citizens

Obsah

Úvod.....	7
1 Struktura a cíle disertační práce	9
2 Operacionalizace základních pojmů.....	11
2.1 Volný čas.....	11
2.2 Senior	13
3 Teoretická východiska.....	15
3.1 Model determinantů volnočasového jednání.....	15
3.2 Teorie Davida Riesmana	18
3.3 Teorie aktivity a teorie odcizování.....	20
4 Empirický výzkum	22
4.1 Cíle, výzkumné otázky a hypotézy výzkumu.....	22
4.2 Výběr a popis výběrového souboru respondentů	25
4.3 Popis výzkumných nástrojů a vyhodnocení – dotazník a nestrukturovaný rozhovor	27
4.4 Předvýzkum a pilotáž	29
4.5 Vyhodnocení výzkumu – výzkumné otázky, verifikace hypotéz.....	30
4.6 Diskuze.....	36
4.7 Závěr výzkumu.....	38
Závěr.....	45
Seznam literatury a použitých zdrojů	48
Curriculum vitae.....	53

Úvod

Volný čas seniorů. Takovýto název disertační práce může na první pohled působit příliš obecně, nekonkrétně a široce. Relativně triviální název byl právě onou výzvou pro autora předkládané disertační práce.

Celou problematiku devaluje až dehonestuje přístup širší společnosti k volnému času, jako k něčemu, co nemá teorii, resp. dané problematice rozumí „každý“ (Kádner Otakar, 1925¹⁵²). Jan Průcha (2009) hovoří o laicizaci pojmu.

V českých podmínkách neexistuje ucelená publikace, která by se obecně věnovala volnému času seniorů; není vymezen volný čas seniorů a stejně tak není sjednocen pohled na to, koho lze za seniora určit. Existují dílčí práce, které se věnují specifickým oblastem volného času seniorů (vzdělávání – např. Adamec Petr a David Kryštof, 2011; pohybové sportovní aktivity – např. Pelcová Jana a kol., 2009; Pelcová a kol., 2008), zaměřují se na životní styl seniorů, který je úzce provázán s jejich volným časem, ale nejedná se o deskripci volného času seniorů jako takového. Volnému času jako takovému je v literatuře popisující skupinu seniorů věnován poměrně úzký prostor, prakticky až žádný prostor – např. Haškovcová Helena, 2010; Sýkorová Dana, 2007. Ale i odborná literatura věnující se problematice volného času, se seniory nezabývá vůbec (např. Pávková Jiřina, 2002). Současný stav předkládané problematiky lze tedy popsat jako fragmentační, tedy selektivně zaměřený na určité oblasti volnočasových aktivit seniorů – vzdělávání seniorů, cvičení pro seniory apod. Stručně popsany stav nelze však charakterizovat jako vyloženě špatný. Především je nutné poukázat, že existovala a existuje preference volnočasových aktivit u jiných věkových skupin (děti a mládež), a to s odkazem na prevenci sociálně patologických jevů a rizikového chování. Rovněž je důležité doplnit, že volný čas seniorů se stává fenoménem posledních let.

Tedy až v současnosti reagujeme na stárnutí populace ve vyspělých zemích a především na to, že lidé podstatnou část svého života prožívají i po odchodu do starobního důchodu a dosažení seniorského věku.

Název disertační práce *Volný čas seniorů* však nepoukazuje na potřebu vytvořit kompilační publikaci. To co v současné době chybí, je především teoretická deskripce volného času seniorů (ne jen volnočasových aktivit).

¹⁵² Kádner hovoří v souvislosti s povoláním učitele (pedagoga).

Autor disertační práce popisuje nejen volný čas seniorů, ale především provádí i analýzu definic volného času, která v české odborné literatuře chybí. Žádná z běžně užívaných odborných definic volného času (v české odborné literatuře) není aplikovatelná v plném rozsahu na skupinu seniorů.

Popis uvedené skutečnosti částečně nalzáme v zahraniční literatuře (zejm. Büchele Ruth, Lindhof Silke a Juliane Poy, 2007; Opaschowski, Horst. W., 1996).

Volný čas seniorů je nejen téma aktuální, ale především logicky bez historie, ale nadále s velkou budoucností. Nelze analogicky využívat informace z dějin, kdy se lidé průměrně dožívali výrazně nižšího věku než v současnosti. Délka dožití byla významně nižší a ovlivněna následujícími faktory – výživa, zdravotní péče, společenské uspořádání, aj. Nelze tedy čerpat z historických souvislostí, zkušeností a nemůže být provedena historická reflexe. K tématu tedy autor přistupuje bez historického teoretického ukotvení¹⁵³.

Z aspektu politického je problematika seniorů (stáří a stárnutí) spojována primárně se zdravotnictvím a sociálními službami. Je zahrnuta i problematika jejich volného času, ale spíše jen okrajově. S neodvratným stárnutím populace ve vyspělých státech se do popředí zkoumání dostávají nejen uvedené oblasti, ale především i oblast volného času seniorů.

Volný čas seniorů je především oblastí pedagogiky, a to z pohledu kodifikovaných pedagogických disciplín – andragogiky (např. preseniorská edukace; výchova k volnému času) gerontagogiky (geragogiky) (např. edukační specifika seniorů ve volném čase), pedagogiky volného času (např. metodologie a výzkum volného času), ale i pedagogiky obecné (např. pojmosloví), didaktiky (např. organizační formy vzdělávání seniorů), sociologie výchovy (např. význam a vztah edukace a volného času seniorů pro společnost), teorie výchovy (např. metody a prostředky výchovy ve volném čase) aj.

Volný čas obecně je fenoménem, který má významný vliv v oblasti výchovy a vzdělávání. Skrze volný čas lze efektivně, funkcionálně a výchovně působit na jedince a tím měnit zavedené způsoby jeho jednání a chování, které následně vedou k pozitivnímu ovlivnění dalších oblastí, jež u seniorů „preferujeme“.

Volba tohoto tématu byla zároveň výzvou pro autora, který se nesetkal s jiným názorem než takovým, že je téma více než aktuální.

¹⁵³ Námítkou by mohlo být, že by bylo možné vycházet z biologického věku jedince. Jednalo by se však o fabulativní závěry a z pohledu studenta programu pedagogika i těžko realizovatelný.

1 Struktura a cíle disertační práce

Disertační práce je rozdělena na dvě části – *teoretickou* a *empirickou*. Každá tato část je rozdělena na dvě kapitoly.

V první kapitole jsou operacionalizovány základní pojmy k tématu disertační práce, které jsou v příslušných subkapitolách blíže specifikovány z různých aspektů, využitelných v rámci disertační práce. Informace popsané v kapitole první mají znaky přehledové studie. Při vymezení základních pojmů *senior* a *volný čas* se ultimativně přiklání k jednomu z možných způsobů jejich vymezení a významu, který je v kapitole zdůrazněn a zdůvodněn. Uvedené závěry vznikly především na základě studia zahraniční literatury.

Ve druhé kapitole se autor zabývá již volným časem seniorů. Její úvod se věnuje teoretickým východiskům disertační práce, ve kterých bylo sledováno především teoretické ukotvení volnočasového jednání lidí. Z popsaných teoretických východisek se pouze jedno přímo týká seniorů. Ostatní jsou modifikovány pro potřeby této disertační práce. Ve druhé kapitole jsou rovněž popsány kategorie volnočasových aktivit seniorů, v nichž je využito vlastní autorovi kategorizace. Nejvíce prostoru je věnováno vzdělávacím aktivitám pro seniory. Tyto vzdělávací aktivity mají pro seniora širší význam než „pouhé“ získávání informací a má tedy i širší význam pro trávení volného času cílové skupiny.

Ve třetí kapitole se autor již zabývá volnočasovými aktivitami pro seniory na Opavsku rozdělenými dle kategorizace v kapitole druhé. Informace byly získány z veřejně dostupných zdrojů, zejm. internetových zdrojů.

Ve čtvrté kapitole je uveden vlastní empirický výzkum na téma volný čas seniorů, vyhodnocením získaných výsledků apod. Výzkum byl realizován na Opavsku (bývalý okres Opava). Důvodem výběru právě této lokality bylo nejenom současné pracoviště autora, ale i různorodost regionu z pohledu pracovního trhu, blízkost Ostravy, historie, geografická poloha apod. Výsledky nemohly být z výše uvedených aspektů generalizovány, protože cílem výzkumu nebylo komparovat výsledky s jinými regiony v České republice. Do budoucna se však jako zajímavý podnět jeví komparace dosažených výsledků s jinými regiony.

Disertační práce na téma *Volný čas seniorů* si klade následující cíle:

Cíle práce v teoretické části:

1. definovat základní pojmy, které se vztahují k tématu disertační práce – Volný čas seniorů,

2. podat ucelený náhled na problematiku volného času seniorů z pedagogického aspektu,
3. popsat teoretická východiska, která předurčují volnočasové jednání lidí.

Cíle práce v teoretické části jsou naplňovány zejména pomocí *analýzy dokumentů* a *obsahové analýzy*, doplňovány vlastními zkušenostmi autora se seniory (Hendl Jan, 2008). Na základě uvedených metod k naplnění cílů jsou konstruovány závěry, které jsou v práci uvedené.

Analýza dokumentů je využita při operacionalizaci základních pojmů disertační práce, kdy je autor definuje – co je volný čas a kdo je to senior? Za dokumenty jsou považovány odborné publikace (monografie, sborníky, časopisy, relevantní internetové zdroje).

Obsahová analýza je využita především v kapitole druhé, která se zabývá volným časem seniorů. Za dokumenty jsou opět považovány odborné publikace (monografie, sborníky, časopisy, relevantní internetové zdroje), které jsou doplněny vlastními zkušenostmi autora s danou problematikou.

Cíle práce v empirické části:

1. analyzovat nabídku volnočasových aktivit pro seniory z aspektu jejich pedagogického zajištění, odborné kvalifikace edukátorů a aktivní participace seniorů na nabídce volnočasových aktivit,
2. zjistit náplň volného času seniorů na Opavsku,
3. porovnat nabídku, poptávku a skutečně realizované volnočasové aktivity seniorů na Opavsku.

Cíle práce v empirické části jsou naplňovány metodou *dotazníku* vlastní konstrukce, *nestrukturovaného (neformálního) rozhovoru* se seniory a pracovníky zodpovědnými za realizaci volnočasových aktivit pro seniory a *analýzou* nabídky. Zjištěná data jsou doplněna informacemi a poznámkami získanými v průběhu realizace dat, které byly získány *skrytým, nestrukturovaným pozorováním*. K vyhodnocení dat a naplnění cílů je využito popisné statistiky. U kvalitativní části výzkumu je využito *metody zachycení vzorců*. Kvantitativní část dat zaznamenána v tabulkách čestností s doplňujícími výpočty testového kritéria chí-kvadrát a koeficientem kontingence.

2 Operacionalizace základních pojmů

I když nebývá standardní, aby v autoreferátu byly operacionalizovány základní pojmy práce, tak u daného tématu je to nezbytné.

2.1 Volný čas

U volného času narážíme na fakt, že existují dva přístupy k definování volného času, z nichž každý se na volný čas zaměřuje z jiného aspektu. Další překážkou při definici daného pojmu je rovněž relativnost jeho existence. Blanka Filipcová (1967, s. 22) k problematice definice volného času píše: „*Jak už bývá vlastností definic, čím obecnější jev má být definován, tím obtížnější je najít onoho společného jmenovatele, který je pro něj podstatný, určující.*“

Prvním přístupem je tzv. reziduální teorie volného času a z ní vycházející definice, které se ve svém smyslu odlišují pouze nepatrně. Reziduální teorie definuje volný čas jako čas zbytkový, který zůstane po odečtení povinných činností. Takto definoval volný čas Dumazedier (1915 – 2002)¹⁵⁴, který je považován za zakladatele Pedagogiky volného času. Dumazedier vnímal volný čas jako „*komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.*“ (Pácl in Spousta et al., 1997, s. 62). Z definice Dumazediera vycházejí další autoři. Např. Hilda Holinová (in Masarik Pavol a Anna Masariková, 2002, s. 7) definuje volný čas jako „*čas, s kterým mladí lidé mohou disponovat podle vlastního rozhodnutí, věnují ho souhrnu činností vykonávaných mimopracovních (mimoškolních) povinností a nevyhnutelných činností, určených na fyzický odpočinek, uspokojování kulturních a společenských potřeb a zájmů v rámci tělesného a duševního kultivování, jako i činností spojených s rozvojem a směřujících k formování společenské osobnosti.*“

Oprávněnou kritikou uvedených definic je konstatování, že nepůsobí univerzálně, a to ve smyslu univerzálnosti pro všechny kategorie lidí. Ruth Büchele, Silke Lindhof a Juliane Poy (2007) upozorňují, že z takto definovaného volného času vypadávají určité skupiny obyvatel. Uvádějí, že se jedná např. o těhotné ženy, bezdomovce a především seniory. Důvod,

¹⁵⁴ Francouzský sociolog a pedagog. Realizátor výzkumu o způsobech trávení volného času jedné generace (Cipro Miroslav, 2001).

pro který je nemůžeme vztáhnout pod uvedené definice, je ten, že se v nich objevuje volný čas v opozici s prací či školou¹⁵⁵.

Druhým přístupem k definování volného času je tzv. vymezení pozitivní, které neříká, co volný čas nezahrnuje. I v tomto pojetí nalézáme několik podobných, ale i přesto rozdílných definic. Níže jsou opět uvedeny dvě definice.

Bakalář (1978, s. 65) volný čas představuje jako: „čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.“ Obdobnou definici představuje opět stejný autor (1978, s. 65). Na rozdíl od první je níže uvedená definice více abstraktní s altruistickým a filantropickým podtextem: „Je to čas, v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního zájmu pro druhé. V tomto smyslu přináší také bezprostřední užitek sobě i druhým.“

I pozitivní přístup k definování volného času má svá úskalí, a to především v oné svobodě. Filipcová (1967) upozorňuje na to, že vždy jsme nějakým způsobem limitováni, a to z aspektu rodinného, materiálního, zdravotního apod.

Horst W. Opaschowski (2008) doplňuje, že se v podstatě jedná i o ideální představu volného času, tedy jakéhosi seberozvoje v rámci volného času. K takto pojaté definici se dle Opaschowského dostaneme až za dlouhou dobu (myšleno z pohledu vývoje lidstva).

Je však určitě zajímavé, že takto pojatý volný čas, pravděpodobně relativně přesně, vystihuje termín leisure (volný čas). Kdy se jedná o jakési spojení termínu leisir a pleasure¹⁵⁶ (Nazareth, 2007).

Z výše uvedených odstavců vyplývá, že je nutné definovat volný čas nově, resp. inovativně ve vztahu k seniorům.

„Volný čas seniorů je takový 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 Kamil ml., 2011, s. 694).

Nová definice v sobě redukuje relativně všechny výše uvedené nedostatky a akcentuje kritické připomínky k jednotlivým přístupům.

¹⁵⁵ Pro děti, které ještě nechodí do základní školy, je alternativou práce či školy hra (rozvojetvorná a s jasným cílem) (Makarenko, Anton, Semjonovič 1952). S tímto názorem se ztotožňuje i autor disertační práce.

¹⁵⁶ Pleasure lze přeložit jako rozkoš, zábava, pobavení apod.

2.2 Senior

I když nikdo z nás nechce zestárnout, a obáváme se této životní fáze, tak se na základě různých empirických výzkumů ukazuje, že se lidé, kteří dosáhli seniorského věku, cítí významně sebevědoměji, než lidé mladší. Senioři dnes již chápou „stáří“ jako etapu svého života, která neslouží jen k pouhému dožití (Baltes in Gruss Peter, 2009).

„Celkový pozitivní obraz gerontologického výzkumu týkajícího se raného stáří v posledních desetiletích rozhodujícím způsobem změnil pohled na tuto životní etapu a její rozvojový potenciál. Gerontologové a politici jsou často překvapeni a nadšeni zjištěním, že se společenský vývoj lidstva týká i stáří. Tradiční negativní stereotyp stáří tak ztrácí svou váhu.“ (Baltes in Gruss, 2009, s. 17).

Jednoznačně definovat seniora, je jednoduché pouze zdánlivě. Prvním cílem této subkapitoly je zdůvodnit výběr samotného termínu senior. V české společnosti se běžně užívají pojmy jako: důchodce, senior, geront, ale i eufemistické termíny babička a dědeček, a to i v případě, že se nejedná o naše příbuzné. Stejně tak se lze setkat s termíny stařenka a stařeček. Pod všemi výše uvedenými pojmy si relativně dovedeme představit typického představitele cílové skupiny.

Pavel Říčan (2006), který sice nehovoří primárně o pojmu senior, ale o pojmu senium (stáří) tvrdí, že právě pojem senium (a tedy i pojem senior), vystupuje v nejmenší pejorativní konotaci k dané cílové skupině. Na rozdíl od pojmu geront¹⁵⁷.

Stejně hovoří i Helena Haškovcová (2010, s. 21), která výčet výše uvedených termínů (které sama zmiňuje) doplňuje i o výraz: *přestárli občané*.

Ačkoli termín senior není českého původu, je nutné poznamenat, že v anglicky psané literatuře se termín senior (ve významu jak ho chápeme v ČR¹⁵⁸) objevuje zřídka. Užívají se spojení older people, popř. elderly. Pojem senior má v anglickém jazyce spíše význam ve smyslu: zkušenější, starší (služebně) apod.

I přesto, že v anglickém jazyce nemá výraz senior tak jednoznačný význam jako v jazyce českém, je Evropskou komisí navržen termín pro danou věkovou skupinu – *zkušenější* (Haškovcová, 2010). Tedy v podstatě termín senior. Lze se setkat i s výstižnějším označením *senior citizen*. Přesto doslovný překlad je sám o sobě poněkud krkolomný a v této oblasti zbytečný.

¹⁵⁷ Tím nechce autor této kapitoly říci, že by se měly přejmenovat obory: gerontologie, gerontagogika apod. Chápe, že názvy uvedených vědeckých či aplikovaných disciplín mají mít odborný název.

¹⁵⁸ Je nutné upozornit, že i v ČR se používá termínu senior ve spojení s pracovní pozicí – senior manager apod.

Na základě autorem prostudované literatury se jako jediný objektivní faktor ukázal být kalendářní věk jedince. Kalendářní věk, jako jediný objektivní faktor, není ničím překvapujícím. Je faktorem přirozeným, a to zejména na základě potřeby cílenosti určitých programů na úrovni nadnárodní, národní a nižší. Kalendářní věk je relativně jednoduše statisticky zachytitelný.

K tomuto vymezení se přiklání i Asghar Zaidi (2008), který v kalendářním věku spatřuje rovněž jediný objektivní faktor, podle kterého je možné jedince identifikovat jako seniora. Kalendářní věk využívá i Světová zdravotnická organizace (WHO), která však na svých oficiálních webových stránkách zdůrazňuje, že neexistuje jednotná metodika či závazná pravidla a upozorňuje, že je přirozený rozdíl mezi věkovou hranicí ve vyspělých státech a např. v Africe. Nejobvyklejší věkovou hranicí ve vyspělých státech je věk 65 let (<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>).

Věkovou hranici 65 let využívá i EUROSTAT (Goll Michael, 2010). K této věkové hranici se přiklání i autor a definuje seniora jako: *osobu, která dosáhla 65 a více let*. Stanovení věkové hranice sebou přináší jisté budoucí komplikace, protože s prodlužující se délkou života (dožití) bude nezbytné věkovou hranici revidovat, i když neustále.

Šmausová (in Sýkorová, 2007, s. 48) tvrdí, že věk je: *„společensky zhodnoceným způsobem, který závažně ovlivňuje celkový společenský status jeho nositelů z hlediska povinností a práv.“*

I chronologický věk, jako jediný objektivní faktor, má svá úskalí. Ian Stuart-Hamilton (1999) mezní hranici stanovuje velice volně (60 až 65 let). Jednotná věková hranice podle něj plní pouze funkci arbitrární.

Stejně tak se vyjadřuje i Miroslav Dopita (2005), který chronologický (kalendářní) věk považuje za velice zjednodušující ukazatel.

Pro naše potřeby je však arbitrárnost věkové hranice dosti důležitá – musíme vědět, na koho chceme cílit a navíc je vhodná i pro statistiky apod.

3 Teoretická východiska

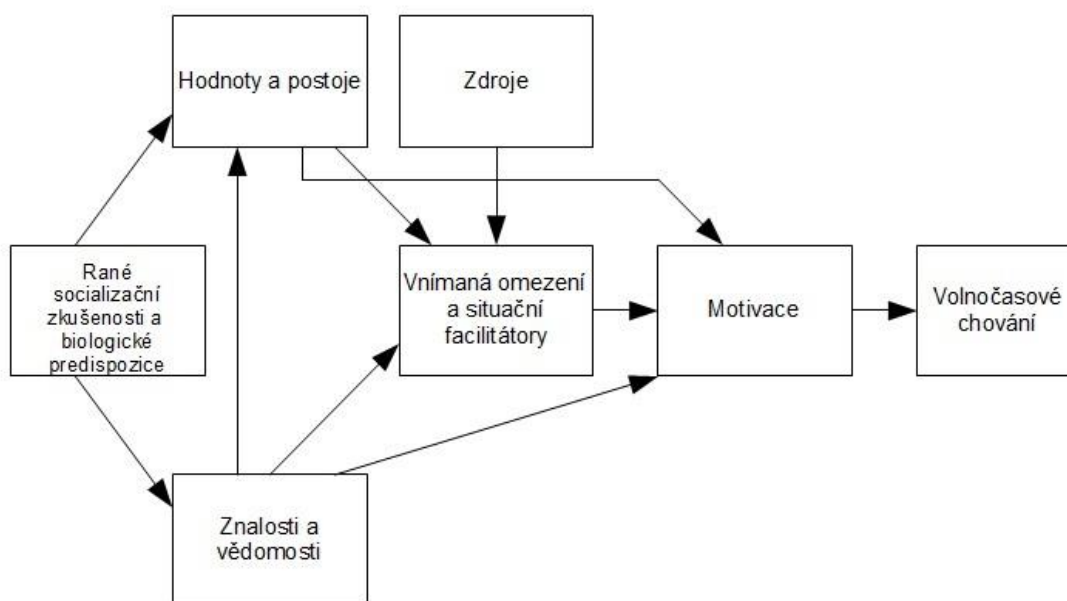
Výběr teoretických východisek byl učiněn na základě přesvědčení autora, že je nutné znát odpověď na otázku – *Proč lidé ve svém volném čase jednají právě takovým způsobem?*

3.1 Model determinantů volnočasového jednání

V úvodu je podstatné objektivně upozornit na skutečnost, že je v původním zdroji využit termín *leisure behaviour*, tedy volnočasové chování. V kontextu této práce je však vhodnější využít termín jednání, který i podle názoru autora lépe odpovídá uvedenému schématu a jeho popisu.

Faktory či determinanty, které ovlivňují volnočasové jednání lidí, jsou relativně dobře ukotveny v publikacích Jiřiny Pávkové (2002), Blahoslava Krause (2008) a jiných. Jsou však popisovány odděleně, bez naznačení vzájemných vztahů.

Schéma č. 1 – model determinantů volnočasového jednání



(Iso-Ahola, Mannell, 2004, s. 188)¹⁵⁹

V celém schématu jsou podstatné naznačené vztahy, které ani v jednom případě nejsou ve vzájemné interakci. Důležitá je rovněž pozice jednotlivých determinantů, která není náhodná, ale má svůj účel.

Biologické predispozice a rané socializační zkušenosti (*biological predispositions and early socialisation experiences*) označují Iso-Ahola a Mannell (2004, s. 188-189) za základní

¹⁵⁹ Model byl přeložen do českého jazyka.

determinant, nadále ovšem nevyžívají termín *basic*, ale operují s mnohem silnějším výrazem *ultimate*. Zdůrazňují tím jeho neměnnost v souvislosti s dospělými jedinci, ale se stálým vlivem na volnočasové jednání v souvislosti především s vnitřní motivací k volnočasovému jednání¹⁶⁰.

Za ústřední determinant (*proximal*) jsou označena vnímaná omezení a situační facilitátory¹⁶¹ (*perceived constraints and situational facilitators*), a to s ohledem na vyznačené vztahy a proměnlivost jednotlivých konkrétních omezení a facilitátorů v průběhu života či konkrétní situace (Iso-Ahola, Mannel, 2004).

Z pohledu pedagogiky je jistě zajímavé a podstatné, že determinant znalosti a vědomosti (*knowledge*) ovlivňuje nejvíce dalších determinantů.

Avšak v praxi se ukazuje, že i dobré znalosti v oblasti zdravotních benefitů pohybových aktivit, nemusí vést k jejich realizaci v praxi.

Ian Crombie et al. (2004) se dotazovali skupiny seniorů, zda znají zdravotní benefity pohybových aktivit. Více, než 80 procent seniorů mělo relativně konkrétnější přehled o daném tématu; znalost se nepohybovala pouze v obecné rovině. Ovšem nepoměrně méně seniorů takové aktivity realizovalo¹⁶². Jedním z hlavních důvodů byl strach ze zranění.

Vzhledem k tomu, že schéma č. 1 je nejen ve svém znázornění, ale i popisu poměrně komplikované, jsou níže uvedeny konkrétní příklady jednotlivých determinantů a ve zjednodušené podobě i jejich vztahy.

1. *Hodnoty a postoje* – autoři uvedeného schématu mají na mysli především volný čas jako vysokou hodnotu v životě člověka, pozitivní přístup k životu a zdraví jako nejvyšší hodnotu. Také postoj k životu obecně. Pozitivní postoj k životu a k volnému času eliminuje vnímaná omezení, kterými se jedinec někdy snaží racionálně vysvětlit svou pasivitu v oblasti kvalitního trávení volného času.

Přirozeně se zde promítají i další hodnoty (rodina, materiální zajištění aj.) a postoje k objektům, které existují v našem životě. Vliv má rodina jedince a též znalosti a vědomosti, které se na formování postojů a hodnotového žebříčku podílejí.

Je však podstatné rozlišit hodnotový žebříček a hodnotovou orientaci, která může být odlišná

¹⁶⁰ Uvedený model je primárně zaměřen na dospělé jedince, ale neexistuje objektivní důvod, proč jej nevyužít v souvislosti se seniory.

¹⁶¹ Jedná se o poněkud krkolomný překlad slova facilitator, zřejmě však nejvhodnější.

¹⁶² Výběr respondentů realizoval Crombie skrze lékaře. Všichni senioři tedy mohli nějaké pohybové aktivity realizovat.

2. *Zdroje* – tento determinant není ve schématu ničím ovlivněn, i když zde určitou roli může hrát vzdělání, rodina apod. Každopádně souvisí s financemi a vnímáme jej tedy jako oblast, jež ovlivňuje především vnímaná omezení a situační facilitátory. Též je možné tento determinant označit jako společenský nikoli pouze individuální. V souvislosti s volným časem seniorů, konkrétně vzděláváním seniorů v rámci volného času, předkládá zajímavou myšlenku Lina Krikščiokaitytė ([online]): „*Je to opravdu problém nedostatku financí, nebo jen trik našeho vědomí, které nám říká, že vzdělávání by mělo být v první řadě a většinou zaměřeno na děti?*“

Nelze však brát v úvahu jen zdroje finanční, ale v širším kontextu i zdroje materiální (vybavenost apod.).

3. *Vnímaná omezení a situační facilitátory* – jedná se o determinant, který je proměnlivý, což vyplývá z uvedeného schématu a zároveň velmi důležitý. Některé vztahy již byly výše naznačeny. Tuto oblast lze relativně jednoduše ovlivnit. Kasper a Lubecki (2003, s. 6)¹⁶³ zjistily, jaká omezení senioři vnímají (vnímaná omezení jsou seřazena sestupně, od nejčastější po nejméně častou odpověď): *“nedostatek podpory od představitelů měst, krajů apod., tělesné postižení, problémy s veřejnou dopravou, odlišné zájmy partnera či partnerky, zdravotní stav, časové důvody, nedostatek zařízení pro realizaci volnočasových aktivit pro seniory, problémy spojené s počasím, vlastní nálada, finance, problematika spojená s dojížděním vlastním autem (parkovací místa apod.).“*

Uvedené body se, co do obsahu, nebudou nikterak zásadně lišit mezi jednotlivými skupinami, v rámci skupiny seniorů, z pohledu států apod. Rozhodně však bude rozdílné pořadí. Pořadí je v uvedeném případě výrazně ovlivněno tím, že výzkum byl realizován v Německu. Finance jsou tedy jakýmsi marginálním omezením a lze předpokládat, že v České republice by byly jedním z dominantních.

Nejedná se o vyčerpávající výběr. Další vnímaná omezení vyplývají z vlastního hodnotového žebříčku, neznalostí (viz níže) apod.

4. *Znalosti a vědomosti* – Iso-Ahola a Mannell (2004) tento determinant pojali nejen jako znalosti a vědomosti získané prostřednictvím formálního vzdělávání, ale jako kumulaci znalostí a vědomostí v průběhu života, hovoří tedy spíše o neformálním a informálním vzdělávání. Pozitivně ovlivňovat volnočasové jednání seniorů lze skrze rozvoj informační a počítačové gramotnosti (senioři si vyhledávají informace o dalších možnostech trávení

¹⁶³ Výzkum byl realizován pro potřeby dopravy, ale byl realizován univerzitním pracovištěm, lze tedy spoléhat na jeho validnost.

volného času (Žumárová, 2010a); nepřímo lze volnočasové chování ovlivnit rozvojem finanční gramotnosti aj. Ovlivňujeme též hodnoty a postoje v pozitivním směru, tedy ve směru, který je obecně přijímán jako pozitivní. Blíže viz subkapitola věnována vzdělávání seniorů v rámci volného času.

5. *Motivace* – u tohoto determinantu zmiňují Iso-Ahola a Mannell (2004) především motivaci vnitřní, která je chápána jako lepší než motivace vnější. Je ovlivněna všemi výše uvedenými determinanty, ať už přímo či nepřímo.

V rámci odborné debaty s prof. Janem Hendlem na Fóru pedagogické kinantropologie, ve Stráži nad Nežárkou (22. - 23. 9. 2011) s autorem disertační práce, poznamenal prof. Hendl, že by „za“ motivací, měla být uvedena ještě *vůle*. Tato poznámka, resp. její výstižnost, je jedním z vnímaných slabých míst uvedeného schématu. Dalším vnímaným slabým místem je absence vyznačení interakcí. To lze pojímat dosti relativně, a to na základě uvedeného příkladu.

Např. Člověka, který dokáže pozitivně ovlivnit postoj svého přítele, můžeme označit za facilitátora, ale zároveň za někoho, kdo byl patrně původcem nějaké informace.

Bylo by tedy velice složité jednotlivé interakce vyznačit, resp. jejich vyznačením by vznikl mnohem složitější model a zřejmě by se dospělo k tomu, že by jednotlivé determinanty bylo nutné chápat odděleně.

3.2 Teorie Davida Riesmana

Níže uvedené společenské charaktery jsou v pojetí autora disertační práce relativně zjednodušeny, ale nikoliv zkresleny. Dává je do podoby determinantů ovlivňujících volnočasové jednání seniorů, které je abstraktnější než výše uvedené schéma. Ve vztahu k volnému času seniorů je popsáno působení exogenních a endogenních vlivů. Důvodem, který vedl k tomuto postupu, je složitost Riesmanovy teorie, jejího empirického ověření a vliv dalších determinantů, které se na volnočasovém jednání seniorů podílejí.

David Riesman (2007, s. 61) definuje společenský charakter jako: „část „charakteru“, kterou sdílejí důležité společenské skupiny a která podle definice většiny soudobých badatelů ve společenských vědách je výsledkem zkušeností těchto skupin. Takto chápaný společenský charakter nám umožňuje hovořit – což činím v této knize – o charakteru tříd, skupin, oblastí a národů.“

1. Typem společenského charakteru je tzv. *tradičně řízený*, který vychází z tradičně řízené společnosti, ve které jsou jedinci vtisknuta pravidla chování, příslušící jeho

společenské úrovni, věkové skupině apod. Jedinec se tedy chová a jedná tak, jak se od něj všeobecně očekává (Riesman, 2007).

V současné době a v kontextu volného času seniorů lze předpokládat, že tradičně řízená společnost ve vztahu k věkové skupině seniorů, není dominantním společenským charakterem. Výše uvedený typ je podstatný spíše z hlediska ageistický přístupů a vnímaných stereotypů k dané cílové skupině. „Tradičně“ řízený senior by svůj volný čas trávil doma v křesle, u televize, s křížovkami, starostí o domácí zvíře, prací na zahradě¹⁶⁴, turistikou apod. Jednotlivé volnočasové aktivity byly zjištěny na základě průzkumu autora u skupiny vysokoškolských studentů, kteří studovali bakalářský studijní obor orientovaný do oblasti sociálních věd. Mezi odpověďmi se vyskytovaly i velice urážlivé názory (Janiš ml., 2010).

Otázkou zůstává, zda právě určitý tlak, prezentovaný určitými jedinci, nemůže „vnutit“ seniorovi představu o tom, jak by měl ve svém volném čase jednat. Tuto myšlenku následně přijme za svou a je poměrně rezistentní ke změně. Doplňme, že uvedené představy o volném čase seniorů vycházejí právě z takovýchto tradic a představ o stáří.

Senioři, kteří se ve svém volném čase přizpůsobují „tradičním“ představám o tom, jak by měli jednat, jsou ovlivněni i strachem ze zahanbení (Riesman, 2007).

Pro empirickou část disertační práce je první typ důležitý z aspektu volnočasového jednání seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory¹⁶⁵, resp. nabídky volnočasových aktivit v domovech pro seniory.

2. Typem společenského charakteru je tzv. *vnitřně řízený*. Druhý typ je v Riesmanově (2007) pojetí úzce provázán s typem prvním. Niterně řízený člověk si volí vlastní cestu k dosažení vlastních cílů. Bere však na vědomí, že existují tradiční představy společnosti, kterým se však dokáže pružně přizpůsobit a hledat si vlastní cestu.

„Niterně řízený člověk získává schopnost zachovávat jemně vyváženou rovnováhu mezi požadavky, jež na něho klade jeho životní cíl, a šikanováním vnějšího světa, jemuž je vystaven.“ (Riesman, 2007, s. 72).

Riesman (2007) hovoří o instalaci jakéhosi vnitřního gyroskopu jedince, která má počátek u rodičů či jiných autorit.

Senior tedy své cíle, kterých chce dosáhnout, naplňuje volnočasovými aktivitami na základě vlastního přesvědčení o správnosti svého jednání.

Není však úplně nezávislý, jak se může okolí jevit. Odklon od něj stanoveného cíle v něm vyvolává pocit viny (Riesman, 2007).

¹⁶⁴ U definice volného času je uvedeno, že se jedná o polovolný čas.

¹⁶⁵ Dotazování budou pouze senioři, kteří nemají zásadní zdravotní omezení. Blíže viz kap. 3.

Zjištění pocitů viny je poměrně složité. V empirické části je proto druhý typ důležitý především z aspektu vnímaných objektivních omezení, která seniorovi nedovolují naplňovat volný čas podle jeho vlastních představ. Autor si uvědomuje, že se jedná o jistý odklon, ale spatřuje rozdíl mezi jedincem, který v průběhu svého produktivního věku cestoval a nyní již z finančních důvodů nemůže a mezi seniorem, který nikdy necestoval a v současnosti ze stejných důvodů rovněž nemůže.

3. Typem společenského charakteru je tzv. *vnějškově řízený*. Třetí a poslední typ je řízen okolním prostředím (vrstevníky, médii apod.). Jsou v něm patrné vlivy lokálního, regionálního a makroprostředí. Vnějškově řízený typ se výrazně podobá tradičně řízenému. Oba jsou výrazně ovlivněny společenským prostředím, ale vnějškově řízený typ na rozdíl od tradičně řízeného, nepřijímá „signály“ celospolečensky a kulturně uniformní, ale různorodé. Místo gyroskopu má „instalovaný“ radar. Zjednodušeně by se dalo říci, že vnějškově řízený člověk se snaží „zapadnout“ a jeho vrstevníci mají pro něj velký význam. To je i hlavní zdroj jejich orientace. Záleží mu na tom, co si o něm druzí myslí (Riesman, 2007)

V empirické části je tedy respondentům položena otázka, zda jim záleží na tom, co si o jejich volnočasových aktivitách myslí jejich rodina, přátelé.

Jednotlivé typy neexistují v čisté podobě, ale v určitém poměru se kombinují (Riesman, 2007).

3.3 Teorie aktivity a teorie odcizování

Jedná se o jediný, zde uvedený teoretický koncept, který je primárně zaměřen na volný čas seniorů. Ze všech výše uvedených je však nejjednodušší. Zároveň je podobný teorii Davida Riesmana.

Obě uvedené teorie jsou ve své podstatě dvěma extrémními protipóly, které představují strategie vztahu seniora ke svému okolí, v oblasti preferovaného životního stylu.

Teorie odcizování předpokládá, že nedílnou součástí seniorského věku je příprava na smrt. Dobrovolná sociální izolace seniora způsobuje odpoutání se od kontaktu s přáteli a ostatními lidmi. Nevyhledává již žádné volnočasové aktivity, v nichž by k sociální interakci docházelo. Vliv má i odchod do starobního důchodu. Taková izolace může být podpořena i společenskými konvencemi (Stuart-Hamilton, 1999).

Teorie aktivity je opakem teorie odcizování. Ta předpokládá, že nejlepší strategií pro stáří je co největší aktivita, a to ve smyslu angažovanosti na společenském životě, ale i ve smyslu pohybové aktivity (Stuart-Hamilton, 1999).

Přirozeně jsou obě teorie ovlivňovány celou řadou faktorů (finance, zdravotní stav apod.), především však tím, jak jedinec jednal v průběhu svého produktivního věku. Lidé, kteří předchozí život prožívali samotářsky, se budou i v seniorském věku dobrovolně sociálně izolovat. Stejně tak v opačném případě v kontextu s aktivitou (Stuart-Hamilton, 1999).

Výběr teorie aktivity a teorie odcizování, jako jednoho z teoretických východisek disertační práce, byl a je ovlivněn osobními zkušenostmi autora z jednoho konkrétního domova pro seniory¹⁶⁶. I když je uvedeno, že obě teorie jsou dvěma extrémy, lze je relativně jednoduše u seniorů identifikovat. V daném zařízení bylo několik seniorů, kteří neprojevovali zájem o jakékoliv volnočasové aktivity, chtěli být sami v klidu ve svém „bytě“ a celkově se stranili lidského kontaktu. Na druhou stranu se autor setkal se seniory, kteří byli až neuvěřitelně aktivní¹⁶⁷.

Současná společnost zvolila jako ideální strategii pro stáří *teorii aktivity*¹⁶⁸. Tedy strategii maximální aktivizace seniorů. Za největší extrém autor uvádí závěr z konference *Strategie for seniors and sport*, kde zazněl požadavek, aby se celá sociální politika státu, zaměřená na seniora, týkala podpory sportovních a pohybových aktivit (Enderwitz Anne, 2004).

Uvedená teoretická východiska jsou reflektována v empirické části. Z popsaných teorií vyplývá, že ústředním a spojujícím prvkem je motivace, i když ta je explicitně uváděna pouze u modelu determinantů volnočasového jednání.

Volba uváděných teoretických východisek byla určována dalším jejich společným jmenovatelem. Každá z uvedených teorií se zabývá volnočasovým jednáním jedinců, resp. tím, z jakého důvodu (motivů), takto jednají.

Pro pedagogiku mají význam nejen z teoretického, ale i praktického hlediska. Význam pro pedagogickou teorii lze uvést především v souvislosti s modelem determinantů Iso-Aholy a Mannella, který se v česky psané odborné tematicky zaměřené literatuře nevyskytuje, ale lze jej rozvíjet na teoretické úrovni. Všechna teoretická východiska mají význam v pedagogické praxi, a to z důvodu, že poskytují teoretický základ pro identifikaci faktorů a determinantů působících na volnočasové jednání lidí.

¹⁶⁶ Seniori z tohoto zařízení nejsou částí respondentů v empirické části.

¹⁶⁷ Takto popsaní seniori se mohli účastnit nabízených volnočasových aktivit daného zařízení, neměli žádná výrazná zdravotní omezení a byli plně mobilní i soběstační. Tuto informaci autor obdržel od pracovníků.

¹⁶⁸ Stuart-Hamilton (1999, s. 171) to nepovažuje za ideální, resp. naznačuje, aby si každý vybral svou cestu sám.

4 Empirický výzkum

Empirická část disertační práce se opírá především o kvantitativně orientovaný výzkum, který je doplněn kvalitativními informacemi. Zvolení kvantitativního přístupu k dané problematice vzešlo na základě chybějících dat v dané problematice a autor tak předpokládá, že kvantitativní výzkum je základem k dalšímu empirickému studiu volného času seniorů. V rámci empirického výzkumu jsou porovnávány dvě skupiny seniorů – senioři žijící v domácím prostředí a senioři žijící v rezidenčním zařízení.

Empirický výzkum spadá do oblasti aplikovaného výzkumu. V rámci výzkumu je pedagogický aspekt volného času seniorů sledován jednak přímými otázkami, ale výrazně je rovněž sledován nepřímou, resp. jsou kladeny takové otázky, které předpokládají jisté znalosti (viz model determinantů volnočasového chování). Tedy znalosti získané aktivním vyhledáváním informací, neformálním či informálním vzděláváním.

Kvantitativní přístup využívá dotazník vlastní konstrukce (viz níže) a kvalitativní přístup je naplňován nestrukturovaným rozhovorem.

Veškeré údaje jsou plně anonymizovány tak, aby nebyla možná zpětná identifikace respondentů, zařízení či obcí. Důraz kladený na anonymitu byl významným faktorem při komunikaci a získávání seniorů pro spolupráci na výzkumu.

4.1 Cíle, výzkumné otázky a hypotézy výzkumu

Cíle výzkumu jsou především orientovány do oblasti zjištění skutečně realizovaných volnočasových aktivit seniorů žijících na Opavsku. Na cíle navazují výzkumné otázky a hypotézy výzkumu. K zodpovězení výzkumných otázek a ke zjištění splnění cílů jsou využity i informace uvedené v kapitole třetí. Vzhledem k tomu, že dotazník obsahoval i otevřené otázky (blíže viz subkapitola 4.3), není v některých případech k výzkumné otázce formulováno více hypotéz.

Cíl výzkumu (A):

Zjistit náplň volného času seniorů na Opavsku (A).

Výzkumné otázky (A):

1. Co pro seniory znamená volný čas? (A)
2. Jakým způsobem senioři na Opavsku tráví nejčastěji svůj volný čas? (A)

Hypotézy (A)

H1(A): *Senioři žijící v domácím prostředí se častěji věnují pohybovým aktivitám než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

HS1(A): *Četnost výskytu pohybových aktivit bude významně vyšší u seniorů žijících v domácím prostředí než u seniorů žijících v rezidenčním zařízení.*

Zdůvodnění H1(A): Autor předpokládá, že senioři žijící v domácím prostředí jsou více autonomní v oblasti pohybových aktivit.

H2(A): *Senioři žijící v domácím prostředí tráví častěji svůj volný čas moderními aktivitami než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

HS2(A): *Četnost výskytu trávení volného času moderními aktivitami bude významně vyšší u seniorů žijících v domácím prostředí než u seniorů žijících v rezidenčním zařízení.*

Zdůvodnění H2(A): Autor předpokládá, že senioři žijící v domácím prostředí jsou v bližším kontaktu s aktuálními trendy v oblasti volného času. Moderními aktivitami jsou myšleny aktivity, které jsou obecně považovány za moderní či aktuální, které jsou obecně považovány za moderní či aktuální, vyjímaje z pohledu vzniku své existence (geocaching, jóga, spinning apod.).

Cíl výzkumu (B)

Porovnat nabídku, poptávku a skutečně realizované volnočasové aktivity seniorů na Opavsku (B).

Výzkumné otázky (B)

3. Jaká je nabídka volnočasových aktivit pro seniory z hlediska bydliště? (B)
4. Jaká je poptávka po volnočasových aktivitách z hlediska bydliště? (B)
5. Jaká je u seniorů poptávka po celoživotním vzdělávání z hlediska bydliště? (B)
6. Jaké překážky vnímají senioři při realizaci jejich volného času? (B)

Hypotézy (B)

H3(B): *Senioři žijící v domácím prostředí častěji navštěvují aktivity celoživotního vzdělávání než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

HS3(B): *Četnost navštěvování aktivit celoživotního vzdělávání bude významně vyšší u seniorů žijících v domácím prostředí než u seniorů žijících v rezidenčním zařízení.*

Zdůvodnění H3(B): Autor předpokládá, že senioři žijící v domácím prostředí chápou celoživotní vzdělávání i jako setkávání se s přáteli a vrstevníky, a proto vyhledávají takové aktivity významně častěji než senioři žijící v rezidenčním zařízení, kteří subjektivně vnímají potřebu vyhledávat jiný kolektiv.

H4(B): *Senioři budou častěji vnímat jako překážku při realizaci volnočasových aktivit zdraví než peníze.*

HS4(B): *Četnost vnímání zdraví, jako překážky při realizaci volnočasových aktivit u seniorů, bude významně vyšší než vnímání peněz jako překážky při realizaci volnočasových aktivit u seniorů.*

Zdůvodnění H4(B): Autor předpokládá, že by senioři chtěli svůj volný čas trávit především pohybovými aktivitami, a to kvůli udržení své autonomie. Z tohoto důvodu budou svůj zdravotní stav vnímat jako překážku při realizaci volnočasových aktivit.

Cíl výzkumu (C)

Analyzovat nabídku volnočasových aktivit pro seniory z aspektu jejich pedagogického zajištění, odborné kvalifikace edukátorů a aktivní participace seniorů na nabídce volnočasových aktivit¹⁶⁹ (C).

Výzkumná otázka (C)

7. Jaký je názor seniora na profesi pracovníka realizujícího volnočasové aktivity pro seniory? (C)

Hypotéza (C)

H5(C): *Senioři navštěvující aktivity celoživotního vzdělávání považují častěji za důležité, aby takové aktivity vedl pedagogicky vzdělaný člověk, než senioři, kteří takové aktivity nenavštěvují.*

HS5(C): *Četnost u důležitosti pedagogického vzdělání bude významně vyšší u seniorů navštěvujících aktivity celoživotního vzdělávání než u seniorů, kteří takové aktivity nenavštěvují.*

Zdůvodnění H5(C): Autor předpokládá, že senioři, kteří navštěvují uvedené aktivity, jsou více kritičtí a náročnější k osobě edukátora, a to z důvodu

¹⁶⁹ Poslední uvedený cíl byl splněn pouze částečně, resp. v jeho části nebyla získána relevantní data k jeho naplnění, popř. mohla data být zkreslena subjektivním pohledem autora (blíže viz závěr výzkumu).

osobních zkušeností.

4.2 Výběr a popis výběrového souboru respondentů

Výběr respondentů byl především určován co největší mírou randomizace výběru jednotlivých seniorů. Základním rozlišovacím kritériem bylo místo bydliště („vlastní“ domov či rezidenční zařízení). Všichni dotazovaní senioři byli plně či částečně mobilní, tedy nebyli upoutáni na lůžko a mohli vykonávat nějakou pohybovou volnočasovou aktivitu, i když přizpůsobenou jejich zdravotnímu stavu (aktuálnímu či dlouhodobému).

Zdůvodnění nezařazení jiných kritérií:

1. Vzdělání – dosažený stupeň vzdělání nemusí být relevantním ukazatelem, a to především z důvodu, že někteří senioři neměli možnost studovat v letech 1938 – 1945 a 1948 – 1989. Dále nemohli studovat z existenčních důvodů (nutnost nastoupit do práce), kvůli nedostatku míst na vysokých školách apod. Nelze tedy jednoznačně určit, zda je stupeň vzdělání relevantním ukazatelem pro realizaci volnočasových aktivit seniorů.
2. Proporcionalita dle pohlaví – uvedené kritérium autor nemohl naplnit bez toho, aby využil dostupný či záměrný (kvótní) výběr¹⁷⁰. Byl výrazně závislý na ochotě seniorů spolupracovat. Dále pohlavní složení seniorů žijících v rezidenčních zařízeních, neodpovídá pohlavnímu složení základního souboru. Dále byl výrazně limitován ochotou seniorů odpovídat.
3. Proporcionalita dle věku – jednalo se o stejný důvod, který je uveden výše.
4. Rozdělení dle místa bydliště (vesnice, město) – toto kritérium bylo původně zvažováno. Bylo však zamítnuto z toho důvodu, že by se mělo jednat spíše o samostatný výzkum. V empirickém výzkumu v této disertační práci by se jednalo o příliš malý vzorek. Zejména u seniorů žijících v rezidenčních zařízeních na vesnici by se muselo jednat o vyčerpávající výběr, což je nereálné, resp. téměř nereálné.

Výběr a popis respondentů žijících v domácím prostředí: Města a obce na Opavsku byla rozdělena do dvou skupin – města a vesnice¹⁷¹. Následně byla náhodným výběrem za účasti svědka vylosována 4 města a 6 vesnic. Jednotliví senioři byli dále kontaktováni skrze jim známé osoby. Autor tím chtěl eliminovat subjektivnost výběru respondentů. Ze 148 respondentů oslovených a ochotných spolupracovat bylo pouze 29 mužů. Věkový průměr

¹⁷⁰ I když ten by byl přijatelný.

¹⁷¹ Jediným městysem na Opavsku jsou Litultovice. Byly přiřazeny do kategorie vesnic.

mužů činil 74,54 let, výběrová směrodatná odchylka byla 5,95 a medián 74. Nejmladšímu respondentovi bylo 65 let a nejstaršímu 91 let¹⁷².

Žen se zúčastnilo 119. Věkový průměr mužů činil 73,41 let, výběrová směrodatná odchylka byla 5,32 a medián 73. Nejmladší respondentce bylo 65 let a nejstarší 85 let.

Na základě uvedených údajů lze konstatovat, že muži i ženy byly vyrovnanými skupinami z hlediska věku. Celkový věkový průměr činil 73, 64 let, výběrová směrodatná odchylka byla 5, 40 a medián 73.

Výběr respondentů žijících v rezidenčním zařízení: Rezidenčním zařízením je myšlen domov pro seniory či domov s pečovatelskou službou. Při výběru rezidenčních zařízení nebyl rozhodující zřizovatel. Postup byl stejný jako výše. Náhodným výběrem bylo za účasti svědka vylosováno 6 zařízení¹⁷³.

Ze 110 respondentů oslovených a ochotných spolupracovat bylo pouze 10 mužů. Věkový průměr mužů činil 77,80 let, výběrová směrodatná odchylka byla 7,02 a medián 79. Nejmladšímu respondentovi bylo 65 let a nejstaršímu 88 let¹⁷⁴.

Žen se zúčastnilo 100. Věkový průměr mužů činil 79,68 let, výběrová směrodatná odchylka byla 7,19 a medián 81. Nejmladší respondentce bylo 65 let a nejstarší 100 let.

Skupina respondentů žijících v rezidenčních zařízeních má přirozeně vyšší věkový průměr. Výběr jednotlivých respondentů v jednotlivých zařízeních byl plně ponechán na příslušném personálu. Bylo pouze sděleno, aby byli osloveni „různí“ senioři, ne jen ti „aktivní“.

Pracovníci zodpovědní za realizaci volnočasových aktivit byli vybráni obdobným způsobem jako rezidenční zařízení. Jednalo se však o pracovníky z jiných zařízení, než ve kterém byli kontaktováni senioři¹⁷⁵. Důvod kontaktování pouze zaměstnanců z rezidenčních zařízení je uveden v rámci vyhodnocení daných rozhovorů.

¹⁷² Daný věk může být lehce zavádějící. V rámci anonymizace dat a zvýšení důvěryhodnosti, byla otázka na věk položena tak, že byl zjišťován věk, kterého respondent dosáhne v roce 2013. Teoreticky může být skutečný věk o necelý rok nižší.

¹⁷³ Výběr byl však předem selektován, a to na základě toho, že v některých zařízeních pracují studenti, kterým autor práce oponoval či oponuje bakalářské práce, popř. seděl ve státnicové komisi, která dané studenty zkoušela. Vzhledem k tomu, že studenti doposud neabsolvovali úspěšně státní závěrečné zkoušky (na první či druhý pokus), nechtěl tím být autor studentům nějak „zavázán“.

¹⁷⁴ Věkový průměr u mužů byl ovlivněn zejména dvěma hodnotami 65 a 68 let, kdy tyto hodnoty výrazně zkreslují průměr, a to v souvislosti s nízkou celkovou četností.

¹⁷⁵ Zařízení byla opět předem selektována, kdy autor nechtěl hovořit s bývalými či současnými studenty. Důvodem tentokrát byl nejen fakt, že by se autor cítil studentům nějak zavázán, ale především i to, že by autor prováděl i jistou evaluaci vlastní výuky, což by mohlo vést ke zkreslení informací.

Senioři a ani zaměstnanci nepodepisovali informované souhlasy. V případě zaměstnanců autor využil tzv. předpokládaného souhlasu, autorem byl informován vedoucí zařízení, kterému byl informovaný souhlas předložen. Dotazovaní senioři věděli, že jsou zkoumáni. Tedy tím, že vyplňovali dotazník či se zúčastnili rozhovoru poskytli svůj souhlas s výzkumem. Všichni znali cíl výzkumu a jeho využití (Švaříček Roman a Klára Šedřová a kol., 2007).

Celkový počet respondentů 258, lze označit za relativně nízký. Určujícím faktorem takto nízkého celkového počtu byla ochota, resp. neochota seniorů vyplňovat dotazník. Autor se sice nesetkal s nějakou slovní agresí ze strany seniorů, ale spíše se striktním odmítnutím dotazník vyplňovat. I když senioři žijící v domácím prostředí byli kontaktováni skrze pro ně známé osoby, nebyli ochotni se na dotazníku podílet. U výše uvedené skupiny seniorů bylo částečně překvapivým zjištěním, že i když byly osloveny manželské páry, tak muži odmítali dotazník vyplňovat častěji než ženy. To je důvod nízkého počtu respondentů mužského pohlaví.

Nízký počet byl způsoben i tím, že vzhledem k tématu práce, mohli být senioři kontaktováni v organizacích, kde se přirozeně sdružují (kluby seniorů či důchodců apod.). Tím by však byly již ovlivněny výsledky výzkumu, protože by skupina seniorů byla „aktivnější“. Toho se chtěl autor vyvarovat a neovlivnit tak výsledky výzkumu. Nebylo tedy možné využít analogický přístup, který bývá využíván při výzkumu zaměřeném na věkovou skupinu žáků základních a studentů středních škol, kteří jsou kontaktováni ve školním prostředí a lze jednodušeji dosáhnout vyššího počtu respondentů. Především je však jednodušší jejich běžná identifikace.

Dalším faktorem ovlivňujícím relativně nízký počet respondentů byl fakt, že s významnou částí seniorů byl veden spíše strukturovaný rozhovor (dotazník v ústní formě), což bylo časově náročné.

Senioři byli kontaktováni v průběhu ledna až dubna 2013. Ve stejném období byly vedeny i rozhovory s pracovníky.

4.3 Popis výzkumných nástrojů a vyhodnocení – dotazník a nestrukturovaný rozhovor

Dotazník vlastní konstrukce obsahoval celkem 39 otázek, z nichž 4 otázky byly identifikační. V dotazníku jsou využity otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. Z uzavřených otázek bylo 16 otázek škálovacích a 9 dalších, dále 2 otázky polouzavřené, 8

otázek otevřených¹⁷⁶. Jednotlivé otázky byly na základě předvýzkumu upraveny tak, aby jazyk v nich použitý byl srozumitelný pro respondenty a stejně tak i grafická úprava dotazníku¹⁷⁷. Autor se záměrně distancoval od vysvětlování a dovysvětlování otázek seniorům z toho důvodu, aby nezískal odpovědi, které by byly ovlivněny jeho vysvětlením.

Kvantitativní data zjištěna v rámci kvantitativního přístupu k tématu jsou zaznamenána do tabulek četností, ve kterých není uváděna relativní četnost, a to především z důvodu, že tabulky četností jsou účelně doplněny testem nezávislosti chí-kvadrát, a tedy doplněním relativních četností by docházelo k částečnému zdvojení informací. Smyslem testu dobré shody chí-kvadrát je ověřit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi autorem zaznamenanými četnostmi (tzv. P – pozorovaná četnost) a četnostmi očekávanými (tj. O – očekávaná četnost), někdy též nazvanými jako četnosti teoretické. Data jsou v tabulkách četností tříděna dle prvního stupně třídění. Kdy třídění prvního stupně označujeme takové třídění, kdy jsou respondenti rozděleni na základě jednoho znaku (např. dle pohlaví, věku, vzdělání apod.). V případě této disertační práce se jedná o třídění dle bydliště (Chráska Miroslav, 2007; Hendl, 2009, Punch Keith, 2008)¹⁷⁸.

Data jsou dále doplněna o koeficient kontingence, kterým určují míru závislosti vztahu mezi jevy a využívá výpočet testového kritéria chí-kvadrát. Koeficient kontingence může nabývat hodnot od 0 do +1, přičemž platí čím vyšší hodnota, tím vyšší závislost mezi proměnnými (Hendl, 2009)¹⁷⁹.

Využití výše uvedených doplňujících výpočtů vychází z podstaty získaných dat. Ve všech případech se jednalo o data nominální (kategoriální) (Žumárová in Skutil Martin, a kol., 2011).

Využití „číselných“ škálovacích otázek, zejm. škály Likertova typu, při kterém by bylo s odpověďmi pracováno jako s čísly, bylo zamítnuto, a to z důvodu, že by výsledky byly výrazně zkresleny a jejich interpretace by byla přinejmenším sporná a těžko obhajitelná (Chráska, 2007).

¹⁷⁶ U jedné škálovací otázky byla uvedena „podotázka“, která byla otevřená. Nejednalo se však celkově o polouzavřenou otázku.

¹⁷⁷ Využitá velikost písma Times New Roman 12 byla pro seniory přijatelná a vyhovující.

¹⁷⁸ Ačkoli je odstavec uveden jako parafráze, tak je částečně přímo citován. Jedná se však o vlastní text autora, kdy cituje ze svých skript, která prošla úspěšně recenzí, ale nebyla dosud vytisknuta. *Úvod do problematiky výzkumu I – základy kvantitativního výzkumu: pro studenty oboru Sociální patologie a prevence* (recenzenti: doc. PhDr. Juraj Kalnický, PhD., doc. RNDr. Tomáš Kopf, Ph.D., Mgr. Marta Kolaříková, Ph.D., PaedDr. Bronislava Štěpánková, Ph.D.)

¹⁷⁹ Dtto

Výjimku tvoří pouze věk respondentů, který byl zjišťován pouze k popisu daných skupin. I když se jedná o parametrický údaj, není s ním pracováno v žádném parametrickém testu.

Nestrukturovaný rozhovor určený pro seniory byl zaměřen pouze na zjištění, co pro ně volný čas znamená. Bylo tedy určeno pouze téma. Bylo využito písemného způsobu záznamu odpovědi.

Nestrukturovaný rozhovor určený pro zaměstnance byl zaměřen na zjištění jejich kvalifikace pro výkon příslušné funkce a na možnosti a realitu jejich dalšího profesního vzdělávání. Stejně jako v předešlém případě bylo určeno pouze téma. K záznamu odpovědi byl využit písemný záznam odpovědi.

Oba rozhovory lze označit za *rozhovory neformální*, avšak především se seniory byl kladen důraz na to, aby se cítili „dobře“ a v podstatě, aby nezaregistrovali, že jsou informátory výzkumu (Hendl, 2008)¹⁸⁰.

K analýze získaných dat nestrukturovaným rozhovor je využita *metoda zachycení vzorců*, která se ukázala být nejvhodnější metodou pro daný cíl, kterého chtěl autor rozhovory dosáhnout (Miovský Michal, 2006).

4.4 Předvýzkum a pilotáž

Předvýzkum byl realizován na skupině 15 respondentů, z nichž část tvořili senioři žijící v domácím prostředí a část senioři umístění v rezidenčním zařízení. Po realizaci předvýzkumu byly upraveny otázky. Některé otázky byly vypuštěny. Především však došlo ke zjednodušení určitých výrazů. Na základě realizovaného předvýzkumu byl do dotazníku zahrnut termín *odchod do starobního důchodu*, který byl v určitých otázkách pro seniory srozumitelnější. Chápání termínu volného času bylo zcela ponecháno na jednotlivých respondentech¹⁸¹. Dotazník byl pro seniory čitelný a přehledný. Předvýzkum byl realizovaný v září 2012.

Pilotáže se zúčastnilo 80 respondentů. Polovinu tvořili senioři z rezidenčního zařízení a druhou polovinu senioři žijící v domácím prostředí; dále i zaměstnanci domovů pro seniory. Z výsledků pilotáže nevyplývala žádná skutečnost na základě, na jejíž by bylo nutné upravovat hypotézy. Došlo však k úpravě cílů a výzkumných otázek, které se týkaly pracovníků realizujících volnočasové aktivity pro seniory. Pilotáž byla realizována v listopadu 2012.

¹⁸⁰ Všichni dotazovaní věděli, co je účelem rozhovoru.

¹⁸¹ V původní verzi byla uvedena definice volného času.

4.5 Vyhodnocení výzkumu – výzkumné otázky, verifikace hypotéz

Výzkumné otázky a hypotézy jsou vyhodnoceny v pořadí dle uvedených tematických celků. Cíle empirické části disertační práce nebyly splněny v plné míře. Vzhledem k této skutečnosti je vyhodnocení cílů uvedeno až v subkapitole *závěr výzkumu*, a to i v souvislosti s komparací s teoretickými východisky.

Veškeré hypotézy byly formulovány jednostranně. K verifikaci hypotéz je využit test dobré shody chí-kvadrát a jednotlivé výsledky jsou doplněny koeficientem kontingence. Původním záměrem bylo využít k verifikaci H2 t-test, avšak díky nenormálnímu rozdělení dat bylo přistoupeno k využití testu dobré shody chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Stylistické znění hypotézy tuto změnu umožňuje.

1. Co pro seniory znamená volný čas? (A)

K zodpovězení první výzkumné otázky byl využit nestrukturovaný rozhovor, jehož cílem bylo zjistit, co pro seniory znamená volný čas. V kontextu s výše uvedenou teorií aktivity a odcizování (viz Stuart-Hamilton) bylo zjištěno, že zejména v rezidenčních zařízeních se zmíněné teorie, které jsou pojaty jako extrémny, vyskytují ve své čisté podobě. Senioři, se kterými byly realizovány rozhovory, tvořili dvě skupiny.

Senioři v rezidenčních zařízeních, kteří naplňovali teorii aktivity, nebyli aktivní vždy z pohledu četnosti pohybových aktivit, ale především skladbou svých volnočasových činností. Pro tuto skupinu seniorů bylo charakteristické, že volnočasové aktivity pojímali především jako možnost být v kolektivu, ve společnosti svých „spolubydlících“. Nebylo pro ně rozhodující, jaké volnočasové aktivity jsou nabízeny a realizovány. Byly pro ně významné pouze a hlavně z hlediska jejich subjektivního vnímání kvality vlastního života. Charakteristické pro tuto skupinu bylo vyjádření jedné seniorky: „*Prostě musím pořád něco dělat, jinak tady umřu.*“ (žena, 82 let). Senioři tedy volný čas chápali jako něco, co pozitivně ovlivňuje jejich život a prožívání.

Další vybrané odpovědi:

„*Volný čas? Celý život jsem něco dělala, takže proč bych neměla teď.*“ (žena, 79 let)

„*No, tady je úplně všechno, nedokážu se nudit.*“ (žena, 81 let)

Senioři v rezidenčních zařízeních, kteří naplňovali teorii odcizování, se kolektivu stranili a nevyužívali nabídku volnočasových aktivit. Nejednalo se však o jejich čekání na

smrt či možnost, že by dokonce chtěli umřít. Jen nechápali, resp. nevěděli, co by jim volný čas měl přinášet, proč by měli vykonávat nějaké volnočasové aktivity. Pro tuto skupinu bylo typické, že všichni dotazovaní se odvolávali na svůj vysoký věk, a to proto, že v životě již mají „odslouženo“ a chtějí klid. Volný čas pro ně znamenal především pasivní odpočinek a jeho individuální trávení. V podstatě se dobrovolně selektovali od ostatních.

Vybrané odpovědi:

„*A co bych měl dělat? Mě nic z toho nebaví.*“ (muž, 82 let)

„*Já už mám odslouženo.*“ (žena¹⁸²)

„*Chci mít už klid.*“ (žena, 88 let)

Vzhledem k tomu, že se seniory, s kterými byl realizován nestrukturovaný rozhovor, byl realizován zároveň i dotazník, vyplynuly další podstatné souvislosti, a to zejména u skupiny seniorů naplňujících teorii odcizování. I když senioři uváděli, že o nabídku volnočasových aktivit v rezidenčním zařízení nemají zájem či jim nevyhovuje, sami neměli žádný návrh, resp. nebyla žádná poptávka po jiných volnočasových aktivitách. Uvedená souvislost potvrzuje závěr, který z nestrukturovaného rozhovoru vyplynul.

Situace u seniorů žijících v domácím prostředí byla mnohem složitější, resp. se autor nesetkal s názorem a seniorem, který by naplňoval teorii odcizování. Jednoznačným důvodem je věk respondentů. Z uvedeného důvodu nebylo snadné realizované rozhovory vyhodnotit. Pro danou skupinu seniorů znamenal volný čas především důkaz toho, že jsou stále soběstační. Byl důkazem toho, že „žijí“.

2. *Jakým způsobem senioři na Opavsku tráví nejčastěji svůj volný čas? (A)*

Pozitivním zjištěním je, že senioři obou skupin tráví nejčastěji svůj volný čas mimo svůj obytný prostor. Což samo o sobě zdůrazňuje jejich autonomii a jistý způsob relativní nezávislosti. Senioři se prakticky ve svém volném čase nevěnují nějakým moderním aktivitám a volný čas tráví tak, jak je od nich společností očekáváno. Lze předpokládat, že tato situace se bude postupem času měnit té doby, až seniorského věku budou dosahovat skupiny obyvatel, pro které je volný čas významnou oblastí jejich života, a to až u skupiny obyvatel žijící hedonistickým životním stylem

¹⁸² Věk záměrně neuveden kvůli možné zpětné identifikaci.

Senioři žijící v domácím prostředí se nejčastěji věnují vzdělávacím aktivitám, které jsou zpravidla informálního charakteru (sledování naučných pořadů, turistické výlety s jasným cílem, četba naučné literatury, návštěva muzeí apod.). Organizovaných aktivit je menšina, a to zejména pravidelných vzdělávacích aktivit.

Senioři žijící v rezidenčním zařízení se nejčastěji věnují pohybovým volnočasovým aktivitám, které však odpovídají jejich věku a zdravotnímu stavu. Nejčastěji se věnují „procházkám“ (areál daného zařízení či blízké okolí) a cvičení.

H1(A): *Senioři žijící v domácím prostředí se častěji věnují pohybovým aktivitám než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

K verifikaci hypotézy H1(A) byly využity výsledky uvedené v tabulkách č. 16a a 16b, ve kterých je srovnáván „podíl“ pohybových volnočasových aktivit na ostatních aktivitách.

	Pohybové volnočasové aktivity	Ostatní volnočasové aktivity	
Senioři domácí prostředí	101	396	497
Senioři rezidenční zařízení	69	210	279
Σ	170	606	776

Tab. č. 1 – zastoupení pohybových volnočasových aktivit u obou skupin

Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je rovna 2,03. Při porovnání s kritickou hodnotou pro 1 stupeň volnosti a hladinu významnosti 0,05 (3,841), která je vyšší. Lze tedy konstatovat, že neexistují statisticky významné rozdíly. Vzhledem ke zjištěným četnostem a formulaci H1(A) se hypotéza *nepotvrdila*.

Koeficient kontingence $C = 0,05$. Mezi proměnnými je tedy slabá závislost, až praktická nezávislost.

H2(A): *Senioři žijící v domácím prostředí tráví častěji svůj volný čas moderními aktivitami než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

Hypotéza H2(A) nemohla být verifikována, a to vzhledem k velmi nízkým četnostem aktivit, které by bylo možné označit za moderní. Pouze 10 seniorů (všichni senioři žili v domácím prostředí) uvedlo aktivitu tohoto charakteru (6 x byla uvedena jóga a 4 x nordic walking).

Avšak i tento výsledek má určitý význam pro oblast volného času seniorů. Je zde vidna (vidět) existence prostoru pro rozvoj takových činností zaměřených na seniory.

3. Jaká je nabídka volnočasových aktivit pro seniory z hlediska bydliště? (B)

Z pohledu obou skupin seniorů lze konstatovat, že závažným nedostatkem je především absence diferenciací volnočasových aktivit pro seniory dle věku, popř. zdravotního stavu. Jak bylo uvedeno v příslušné subkapitole, tak je část nabídky velice obtížně dohledatelná z běžných informačních zdrojů.

Nabídka volnočasových aktivit dle místa bydliště seniora (rezidenční zařízení vs. domácí prostředí), je z tohoto aspektu značně rozdílná a výhodu zde mají senioři žijící v rezidenčních zařízeních. Zařízení, která byla autorem navštívena se v rámci svých možností snaží vytvářet širokou nabídku pro co nejširší spektrum svých klientů. Existují přirozeně rozdíly mezi jednotlivými zařízeními, které jsou způsobeny průměrným věkem klientů, finančními možnostmi, prostorovými možnostmi, finančními možnostmi, ale i pracovníky zodpovědnými za plánování a realizaci volnočasových aktivit.

Senioři žijící v domácím prostředí jsou značně limitováni místem (obcí, městem), kde bydlí. Problém lze spatřovat zejména v centralizaci nabídky vzdělávacích aktivit do Opavy. Pro některé seniory tak může být pravidelné „dojíždění“ časově i finančně náročné.

Autora překvapila i nízká nabídka pohybových volnočasových aktivit (organizovaných); zde autor připouští, že nabídka je pravděpodobně širší, ale nebyly dohledány odpovídající informace.

Za hlavní negativa v oblasti nabídky lze pro obě skupiny (kromě výše uvedených) považovat:

1. Nízký počet vzdělávacích aktivit.
2. Nízká propagace nabízených volnočasových aktivit.

Autorem nebyla v této oblasti shledána žádná výrazná pozitiva.

4. Jaká je poptávka po volnočasových aktivitách z hlediska bydliště? (B)

Tato otázka má zřejmě nejjednodušší odpověď, a to proto, že senioři neuváděli žádnou poptávku, nabídku považovali za dostatečnou.

5. *Jaká je u seniorů poptávka po celoživotním vzdělávání z hlediska bydliště? (B)*

Všeobecně byla zjištěna nízká poptávka po celoživotním vzdělávání. Celkem 60 seniorů chtělo navštěvovat nějaký vzdělávací kurz. Z aspektu relativních četností je poptávka relativně vyrovnána, 20 % seniorů z rezidenčních zařízení oproti 26 % z domácího prostředí chtělo navštěvovat nějaký kurz. Nejčastěji byly uvedeny „klasické“ kurzy pro seniory – cizí jazyk a PC kurz.

Poptávku po celoživotním vzdělávání z pohledu bydliště lze pokládat za vyrovnanou, ale nízkou.

6. *Jaké překážky vnímají senioři při realizaci jejich volného času? (B)*

Dominantními překážkami byly překážky očekávané – *zdraví a finance*. Pokud přihlédneme i k nulové poptávce po volnočasových aktivitách, byla prakticky eliminována dopravní obslužnost či nedostupnost některých aktivit. I když se vyskytovala vnímaná překážka v podobě jistých technických problémů, jednalo se o četnost marginální, která s časem vymizí¹⁸³. Odpověď na tuto výzkumnou otázku je tedy jednoznačná a relativně jednoduchá. Zdraví by však jako překážka být vnímáno nemělo, resp. měla by být nabídnuta vhodná alternativa k volnočasové seberealizaci seniora.

H3(B): *Senioři žijící v domácím prostředí častěji navštěvují aktivity celoživotního vzdělávání než senioři žijící v rezidenčním zařízení.*

Hypotéza byla záměrně formulována tak, aby do ní spadaly pouze aktivity, které jsou organizovány, resp. aby byly vyselektovány činnosti informálního vzdělávání.

Senioři žijící v domácím prostředí uvedli 64 organizovaných aktivit v rámci celoživotního vzdělávání (U3V, kurzy, přednášky v rámci klubů apod.).

¹⁸³ Seniorského věku bude dosahovat generace, která již technické problémy jako překážku vnímat nebude.

Senioři z rezidenčních zařízení uvedli celkem 12 organizovaných aktivit v rámci celoživotního vzdělávání (pouze již zmíněná neoficiální U3V).

Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je rovna 35,58 při porovnání s kritickou hodnotou pro 1 stupeň volnosti a hladinu významnosti 0,05 (3,841), která je nižší. Lze tedy konstatovat, že existují statisticky významné rozdíly. Vzhledem ke zjištěným četnostem a formulaci H3(B) se hypotéza *potvrdila*.

Koeficient kontingence $C = 0,56$. Mezi proměnnými je tedy značná závislost.

H4(B): *Senioři budou častěji vnímat jako překážku při realizaci volnočasových aktivit zdraví než peníze.*

K verifikaci hypotézy H4(B) jsou využity výsledky zaznamenané v tabulce č. 26, jsou porovnávány výsledky pouze v kategoriích zdraví a finance; nikoli tedy uvedené kategorie v rámci skupin. Hodnota testového kritéria chí-kvadrát je rovna 8,91. Při porovnání s kritickou hodnotou pro 1 stupeň volnosti a hladinu významnosti 0,05 (3,841) zjišťujeme, že kritická hodnota je nižší. Lze tedy konstatovat, že existují statisticky významné rozdíly. Vzhledem ke zjištěným četnostem a formulaci H4(B) se hypotéza *potvrdila*.

Koeficient kontingence $C = 0,21$. Mezi proměnnými je tedy nízká závislost.

7. Jaký je názor seniora na profesi pracovníka realizujícího volnočasové aktivity pro seniory? (C)

V této oblasti jsou senioři vnímavý především k osobnostním vlastnostem daného pracovníka, i když můžeme tvrdit, že senioři považují za důležité, aby takový pracovník měl pedagogické vzdělání. Na základě vypočteného koeficientu kontingence $C = 0,27$ ¹⁸⁴, je takováto závislost nízká. Můžeme tedy konstatovat, že existuje významná část seniorů, kteří nepovažují za důležité pedagogické vzdělání takového pracovníka. Což potvrzuje, že jim záleží na vztahu s takovým člověkem a pokud se cítí příjemně, není pro ně rozhodující jeho vzdělání.

Tomu odpovídají i charakteristiky, které od dotyčného pracovníka vyžadují. Rovněž se lze úspěšně domnívat, že senioři akcentují obecně přijímaný názor (klišé), že pedagogické vzdělání je společností podceňováno a každý mu „rozumí“.

¹⁸⁴ I když je výsledek $C = 0,27$ stejný jako u tabulky č. 29, byl zde vypočítán z jiného testového kritéria chí-kvadrát. Byly sečteny četnosti u obou skupin v kategoriích rozhodně ano, spíše ano a rozhodně a spíše ne.

H5(C): *Senioři navštěvující aktivity celoživotního vzdělávání považují častěji za důležité, aby takové aktivity vedl pedagogicky vzdělaný člověk, než senioři, kteří takové aktivity nenavštěvují.*

Hypotéza H5(C) byla nakonec verifikována na základě výpočtu testu dobré shody chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Kde byly sečteny odpovědi *rozhodně ano, spíše ano a rozhodně ne a spíše ne*, a to na základě výsledků v tabulce č. 29.

	Ano	Ne	
Senioři navštěvující aktivity CŽV	38	21	45
Senioři nenavštěvující aktivity CŽV	115	66	195
Σ	153	87	240

Tab. č. 2 – důležitost pedagogického vzdělání ve vztahu k realizaci aktivit celoživotního vzdělávání z pohledu seniorů navštěvujících a nenavštěvujících dané aktivity

Mezi oběma skupinami nebyly zjištěny statisticky významné rozdíly pro hladinu významnosti 0,05 (p-hodnota 0,90). Hypotéza H5(C) se *nepotvrdila*.

Koeficient kontingence $C = 0,00$. Mezi proměnnými je nulová závislost.

4.6 Diskuze

Empirický výzkum realizovaný v této disertační práci má přirozeně silné a slabé stránky.

Za slabé stránky výzkumu, které mohly mít vliv na jeho výsledky, lze považovat výběr respondentů, který autor chtěl v maximální možné míře randomizovat a nechtěl být vedený svým vlastním úsudkem. Příčinou toho bylo, že dotazníky následně nemohly být podrobněji tříděny a nebyly tak získány informace o věkových skupinách mezi seniory, pohlavími apod.¹⁸⁵ Je nutné doplnit informaci, že především u seniorů z rezidenčních zařízení, je třídění dle věkových skupin v určitém regionu na úrovni okresu, prakticky nereálné. Uvedený faktor

¹⁸⁵ Autor se chtěl vyhnout jakémukoli záměrnému výběru, resp. výběru, na který by měl vliv.

vedl i k tomu, že v práci nejsou využity složitější a popisnější statistické „výpočty“, které autor sice zná, ale v tomto případě by byly neúčelné.

Dalším nedostatkem je jisté zkreslení samotných získaných dat; někteří senioři zřejmě z důvodu, aby nemuseli přemýšlet, raději napsali možnost *nevím*. Autor se tomu domnívá především z důvodu, že zejména v rezidenčních zařízeních byl následně upozorněn personálem, že konkrétní senior ve skutečnosti realizuje něco jiného. Odpověď seniora však nemohla být změněna či upravena.

Zřejmě dalším nedostatkem, který se ukázal až po realizaci výzkumu, byl vysoký počet otázek v dotazníku a množství otázek otevřených (viz výše), to mohlo být pro seniora zdlouhavé a vyplňování náročné¹⁸⁶.

Ačkoliv dotazník neobsahoval žádnou otázku, která by sloužila jako „lži skóre“, na základě jednotlivých tabulek četností je zřejmé, že v určitých otázkách by četnosti měly být „jinak“. Otázky však neměly přímou návaznost a tudíž se ani odpovědi vzájemně nenegovaly.

Významným faktorem, který mohl ovlivnit výsledky výzkumu a celkově i rozbor nabídky, bylo zvolení regionu, kdy zejm. blízkost Ostravy a dalších velkých měst vytváří centralizovanou nabídku volnočasových aktivit pro seniory. Dále fakt, že Moravskoslezský kraj jako celek řeší jiné sociální problémy, které vyžadují nemalou finanční podporu, a tím zbývá na vytváření nabídky volnočasových aktivit méně finančních prostředků.

K silným stránkám výzkumu patří relativně vysoký celkový počet seniorů, a to ve vztahu k regionu, v němž byl výzkum realizován.

Dále se podařilo zjistit množství doplňujících informací, které mohou významně přispět k rozvoji volnočasových aktivit na Opavsku¹⁸⁷. Z preferencí jednotlivých kategorií volnočasových aktivit lze identifikovat oblasti, na které je možné se zaměřit a rozvíjet je.

Autor si po vyhodnocení výsledků však položil otázku: „*Odrážejí výsledky výzkumu skutečný stav?*“ Otázku si položil především z důvodu, že bylo při pilotáži dosaženo částečně rozdílných výsledků. Především u otázky, která se týkala postrádání nabídky nějaké volnočasové aktivity. Stejně tak tomu bylo i u otázky týkající se dobrovolné volby kurzů. Možnou odpovědí, kterou si autor odůvodňuje zjištěný stav je, že zkrátka senioři přijímají to, co se jim nabízí a příliš neuvažují nad jinými možnostmi, které by mohli mít.

Na základě výsledků výzkumu, resp. jeho části, která se týkala oblasti vzdělávacích aktivit, vyvstala otázka: „*Jak daný stav změnit?*“ Zejména v rezidenčních zařízeních a u

¹⁸⁶ To se však v předvýzkumu neukázalo.

¹⁸⁷ Nejdůležitější informací, která ovlivňuje volný čas seniorů v rezidenčních zařízeních, nemůže autor z etických důvodů sdělit.

malých obcí. Nejedná se pouze o rozšíření nabídky, ale především o motivaci seniora ke vzdělávacím aktivitám.

4.7 Závěr výzkumu

V empirické části disertační práce byly stanoveny rovněž tři základní cíle:

1. zjistit náplň volného času seniorů na Opavsku (A),
2. porovnat nabídku, poptávku a skutečně realizované volnočasové aktivity seniorů na Opavsku (B),
3. analyzovat nabídku volnočasových aktivit pro seniory z aspektu jejich pedagogického zajištění, odborné kvalifikace edukátorů a aktivní participace seniorů na nabídce volnočasových aktivit (C).

V empirické části již, k stejně prokazatelným zjištěním a ultimativnímu tvrzení o splnění jednotlivých cílů, nedošlo.

Celkově přinášela empirická část pro autora množství překážek, které byly zpočátku nepředpokládané. Jednalo se zejména o ochotu seniorů, nekomunikativnost některých institucí apod. Ačkoli bylo výše uvedeno, že je oblast do jisté míry nezmapována, je relativně dosti využívána studenty pro jejich závěrečné, bakalářské a diplomové práce. Někteří senioři se tedy cítili již dotazníky přesyceni (viz ochota seniorů).

Pouze první cíl byl plně splněn. Došlo ke zjištění náplně volného času seniorů na Opavsku a byla vytvořena matice volnočasových aktivit. Pro autora nebylo podstatné zjistit konkrétní aktivity, resp. konkrétní aktivity zjištěny byly, ale nebylo důležité uvádět taxativní výčet. Vzhledem k tomu, že autor považuje za důležitější organizované volnočasové aktivity¹⁸⁸, jež jsou vhodně doplněny neorganizovanými aktivitami a odpovídají zájmům seniorů, je využití uvedené matice vhodnější pro další empirické aplikované výzkumy v předkládané problematice. I když v práci není využito stratifikované dělení dle věkových skupin v rámci skupiny seniorů, lze na základě jednotlivých dotazníků konstatovat, že vliv na realizované volnočasové aktivity má především zdravotní stav seniora.

Zmíněná matice souvisí i s druhým stanoveným cílem, ve kterém došlo k překvapivému zjištění, a to k naprosto nulové poptávce po volnočasových aktivitách ze strany seniorů. Zjištěný fakt je tak u příslušné otázky vysvětlován několika možnými

¹⁸⁸ Dochází zde k přirozenému setkávání seniorů a právě osobní kontakty jsou v seniorském věku důležité pro celkovou kvalitu života seniorů.

způsoby, z nichž ani jeden nelze plně označit za určující. Porovnání nabídky a skutečně realizovaných aktivit je závislé na místě, kde byl dotazník distribuován (u seniorů žijících v domácím prostředí). Pokud se zaměříme pouze na nabídku, je v disertační práci uveden především rámcový výčet aktivit, které jsou informačně dostupné. Cílem autora bylo nabídku zjistit právě tímto způsobem. S jistotou lze tvrdit, že o některých nabízených aktivitách nejsou informace volně dostupné¹⁸⁹, ačkoli se nejedná o informace tajné. Existuje nabídka ve všech kategoriích volnočasových (přirozeně mimo takových, které jsou téměř neorganizovatelné). Zdali se jedná o skutečně realizované aktivity seniorů, pozitivním zjištěním je fakt, že senioři v domácím prostředí tráví většinu svého volného času (většinu volnočasových aktivit) mimo svůj obytný prostor, avšak nabídka není zcela využita¹⁹⁰. Uvedená skutečnost může být způsobena jednak uvedenými vnímanými překážkami (zejm. finance a zdraví), spokojeností seniora s tím, jak tráví volný čas apod. Dále zcela absentuje nabídka diferencovaná dle věku, zdravotního stavu aj. kritérií, která by byla více cílena na konkrétní potřeby jedinců (již v práci zmíněno). V rezidenčních zařízeních se nabídka odvíjí primárně od potřeb seniorů, opět jejich zdravotního stavu, specifík daného zařízení, lidského kapitálu apod. Nabídku lze z aspektu „pestrosti“ považovat za kvalitnější, tedy kromě oblasti vzdělávacích aktivit. I zde existuje skupina seniorů, která nabízené aktivity nevyužívá a tráví svůj volný čas individuálně.

Závěr k druhému cíli empirické části. Pro obě dvě srovnávané skupiny existuje nabídka volnočasových aktivit, z níž senioři žijící rezidenčních zařízení čerpají více¹⁹¹.

Zhodnocení třetího cíle je v kontextu návaznosti textu uvedeno níže.

Při porovnání teoretických východisek a zjištěných dat lze dospět k jednoznačnému závěru, že pro další práci je stěžejním teoretickým východiskem model determinantů volnočasového jednání dle Iso-Aholy a Mannella (2004), jež nejvíce ovlivňuje determinant motivace. Ostatní determinanty (kromě ultimativních biologických predispozic a raných socializačních zkušeností) jsou ovlivnitelné a můžeme je považovat za méně podstatné. Motivace k odpovídajícímu volnočasovému chování seniora je právě na základě jeho věku, zkušeností, prožitků, zážitků, zdravotního stavu aj., mnohem složitější než u jiných věkových skupin.

¹⁸⁹ Jedná se o nabídku vyloženě lokální.

¹⁹⁰ Tvrzení na základě vypsání volnočasových aktivit.

¹⁹¹ Takový závěr byl relativně předpokládán. Avšak nabízené možnosti nejsou ani seniory v rezidenčních zařízeních plně vyčerpány.

Nízká motivační úroveň se projevila především u realizovaných vzdělávacích aktivit, kterých se senioři zúčastňují, nebo kterých by se chtěli zúčastnit.

To potvrzovali i pracovníci rezidenčních zařízení, kteří mají i tu výhodu působit na seniory každodenně a přímým výchovným působením, a to na rozdíl od seniorů žijících v domácím prostředí, kteří jsou ovlivňováni zpravidla nezáměrně a nepřímým výchovným působením. Motivaci seniorů označili za hlavní problém trávní volného času seniorů.

V závislosti na výsledcích výzkumu u otázek, které se týkaly účasti na vzdělávacích činnostech seniorů a zmíněného modelu, se jednoznačně projevil fakt, že determinant *knowledge* přímo ovlivňuje nejvíce dalších determinantů. Lze tedy odvodit, že se právě absence určitých znalostí odráží na realizovaných volnočasových aktivitách, resp. na nezájmu o realizaci některých volnočasových aktivit.

Závěrem lze model determinantů volnočasového jednání označit za funkční a tedy využitelný v teoretické i praktické rovině.

Zjištěné skutečnosti lze pojímat i jako jedny z hlavních námětů pro rozvoj pedagogické teorie v oblasti motivace seniorů a zvyšování jejich znalostní úrovně ve vztahu k trávení volného času (teoretický rozvoj metod a prostředků vzdělávání seniorů).

V souvislosti se zbylými teoretickými východisky, které byly popsány ve druhé kapitole, je důležitým zjištěním, že získaná data odpovídají i tvrzením autorů uvedených teorií. Tedy tvrzením, že se prakticky nevyskytují kategorizace jednotlivců v jejich čistě teoreticky popsané podobě. U teorie aktivity a teorie odcizování (Stuart-Hamilton, 1999) byli zaznamenáni jedinci, kteří uvedeným kategoriím odpovídají (viz výše). Teorie aktivity a teorie odcizování, resp. jedinci spadající do jednotlivých kategorií, jsou relativně dobře identifikovatelní a jejich rozpoznání není složité. Důležitá poznámka směřuje zejména k poměru takto jednoduše identifikovatelných seniorů, kteří tvoří menšinu, a to oproti seniorům oscilujícím mezi oběma kategoriemi. Pozitivním zjištěním je, že senioři, kteří spadají do kategorie teorie odcizování, popř. jsou na pomyslné přímce mezi oběma teoriemi k uvedené blíže, tvoří menšinu. Ovšem existují i senioři, kteří mají relativně mnoho volnočasových aktivit, avšak takových, kterými se v podstatě izolují od svých vrstevníků.

Teorie Davida Riesmana je ve výše uvedené souvislosti mnohem složitější a i sám Riesman (2007) přiznává, že se jedná pouze o teorii. Nelze jednoznačně říci, že by na základě výsledků realizovaného výzkumu nějaký charakterový typ dominoval, ale vnitřně řízený typ se prakticky nevyskytuje. I když je Riesmanova teorie primárně orientována na celistvý

životní styl, byla pro potřeby této práce vztažena pouze na volný čas, který je významným ukazatelem celkového životního stylu. Pokud porovnáme teoretický popis jednotlivých charakterů a zjištěná data (zejm. údaje o realizovaných volnočasových aktivitách), docházíme k závěru, že se mezi seniory objevují především charakterové typy – *tradičně řízený a vnějškově řízený*. Z hlediska již uvedené důležitosti motivace seniora, je podstatný zejm. vnějškově řízený typ, který je ovlivňován vrstevníky, médii a okolím (prostředím) všeobecně.

Autor si uvědomuje, že může takovéto kategoriální tvrzení, bez prokázání jednoznačné kauzality, být kontroverzní. Na základě vlastních zkušeností při realizaci výzkumu, setkání se seniory apod., je uvedené tvrzení oprávněné¹⁹².

Významnou oblastí, která je určující pro výše uvedené, v případě organizace a realizace volnočasových aktivit pro seniory, které probíhají pod vedením jiné osoby, je kvalifikace a kompetence osoby zajišťující zmíněné aktivity. Jedním z cílů výzkumu bylo analyzovat nabídku volnočasových aktivit pro seniory právě z aspektu jejich pedagogického zajištění. Přirozeně nebyly zjišťovány jednotlivé kompetence daných pracovníků, které by bez dlouhodobějšího pozorování byly pouze odhadnuty, a tak by byl výsledek výrazně ovlivněn subjektivním pohledem autora. Autor se zároveň domnívá, že nemá kompetence k hodnocení kompetencí jiných osob, které realizují volnočasové aktivity. Společnost (zákony apod.) neklade žádné nároky na takové osoby, pokud svou činnost realizují soukromě (komerčně), v rámci nějakého sdružení apod. Kladeny jsou pouze nároky na pracovníky, kteří takové činnosti realizují v rámci rezidenčních zařízení, popř. v rámci jiných registrovaných sociálních služeb. Avšak i stanovené podmínky jsou velmi vágní, popř. „politicky“ podceněné. Tato skutečnost byla autorovi známa již před započítím výzkumu (viz níže).

Pedagogické činnosti se věnují *pedagogičtí pracovníci*, jejichž kvalifikace je určována dle zákona o pedagogických pracovnících (č. 563/2004 Sb., ve znění pozdějších předpisů). Změna, která byla v zákoně provedena k 1. září 2012 přinesla podstatnou změnu, a to konkrétně tu, že pozici vychovatele a pedagoga volného času může vykonávat kdokoli, kdo absolvoval jakýkoli studijní obor pod studijními programy – specializace v pedagogice, pedagogika. Tedy i absolvent oboru *učitelství pro střední školy – fyzika, chemie*. Popř. kvalifikaci k výše uvedeným oborům získá i na základě jakéhokoli středního vzdělání s maturitou a absolvováním kurzu CŽV v příslušné oblasti.

¹⁹² Jednoznačná kategorizace seniorů by byla možná pouze v případě jinak orientovaného výzkumu, který by se zabýval dalšími aspekty životního stylu a zjišťoval především důvody, které vedou seniora k realizaci jeho volnočasových aktivit.

Volnočasové aktivity může realizovat i pracovník v sociálních službách, který svou kvalifikace podle příslušného zákona získá: „*uvedeného v odstavci 1 písm. b) je střední vzdělání s výučním listem nebo střední vzdělání s maturitní zkouškou a absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu; absolvování akreditovaného kvalifikačního kurzu se nevyžaduje u fyzických osob, které získaly podle zvláštního právního předpisu způsobilost k výkonu zdravotnického povolání ergoterapeut, u fyzických osob, které získaly odbornou způsobilost k výkonu povolání sociálního pracovníka podle § 110, a u fyzických osob, které získaly střední vzdělání v oboru vzdělání stanoveném prováděcím právním předpisem.*“ (§ 116, odst. 5., písm. b, z. č. 108/2006 Sb. ve znění pozdější předpisů). Podstatné je ovšem i to, že volnočasové aktivity může organizovat a realizovat osoba dle § 110, tedy např. i právník.

Záměrně byl vybrán odst. b příslušného paragrafu, a to na základě činností, které daná osoba může realizovat: „*základní výchovnou nepedagogickou činnost spočívající v prohlubování a upevňování základních hygienických a společenských návyků, působení na vytváření a rozvíjení pracovních návyků, manuální zručnosti a pracovní aktivity, provádění volnočasových aktivit zaměřených na rozvíjení osobnosti, zájmů, znalostí a tvořivých schopností formou výtvarné, hudební a pohybové výchovy, zabezpečování zájmové a kulturní činnosti.*“

K diskuzi je zejména termín – *výchovná nepedagogická činnost*¹⁹³. Co však je důležité pro výzkum, který je uveden v této disertační práci, je především konstatování, že všichni pracovníci, kteří pracují v sociálních službách se seniory v oblasti zajištění jejich volnočasových aktivit, splňují kvalifikační požadavky na ně kladené. V této souvislosti nelze pokládat kvalifikaci a kompetence za synonyma.

Z nestrukturovaných rozhovorů, které byly realizovány s pracovníky, kteří jsou zodpovědní za realizaci volnočasových aktivit, vyplynuly následující skutečnosti. Pracovníci věděli a znali cíl rozhovoru i jeho využití. Rozhovory byly realizovány po souhlasu s nadřízenými. Jak již bylo naznačeno výše, tak všichni pracovníci byli pro svou práci plně kvalifikováni dle příslušných zákonů.

Jedna z podstatných a důležitých informací, která byla rozhovorem získána, se týkala dalšího vzdělávání pracovníků. Prakticky chybí nabídka, která by se tematicky zaměřovala na volný čas seniorů, volnočasové aktivity pro seniory apod. Získávání dalších informací o volném čase seniorů je tedy odkázáno pouze na sebevzdělávání. Dalším problémem v oblasti dalšího vzdělávání pracovníků je i nutnost navštívit povinný počet kurzů (hodin), které jsou

¹⁹³ Autor považuje uvedený termín za oxymóron.

však pro pracovníky v jejich činnosti (organizace volnočasových aktivit) nevyužitelné, resp. podávané informace neberou v potaz specifika seniorů. Jako další překážku¹⁹⁴ vnímali pracovníci v oblasti organizace volnočasových aktivit nedostatek svého času. Vzhledem k tomu, že všichni dotazovaní byli na pozici pracovníka v sociálních službách, měli i další povinnosti (doprovod klientů apod.).

Přírozeně se i zde projevil nedostatek finančních prostředků, zejm. na materiálním vybavení, materiálu k výtvarným činnostem apod.

Všichni dotazovaní se shodli, že problematická je též a opět zejména *motivace* klientů k nějakým volnočasovým aktivitám, tedy aktivizace těch klientů, kteří se nezapojují prakticky do žádných činností, ačkoli adekvátně ke svému zdravotnímu stavu mohou.

Přírozeně bylo zjištěno více informací, než pouze zde uvedené. Jsou využity jako doplňující informace u vybraných komentářů k jednotlivým tabulkám (viz výše).

Závěrem k realizovaným rozhovorům autor poznamenává, že se nesetkal s pracovníkem, který by působil dojmem, že jej práce, kterou vykonává nebaví, uvažuje o změně apod. Činnost, kterou dotazovaní pracovníci vykonávají je náročná především kvůli častému setkávání se se smrtí v souvislosti s existujícími vztahy mezi nimi a seniory.

Nestrukturované rozhovory byly realizovány se 7 pracovníky rezidenčních zařízení¹⁹⁵. Původním záměrem bylo realizovat rozhovory i s osobami, které se věnují organizaci volnočasových aktivit (vzdělávacích, pohybových, společenských) mimo taková zařízení. Vzhledem k tomu, že dominantní postavení v oblasti vzdělávacích aktivit na Opavsku má Slezská univerzita v Opavě, kde je autor práce zaměstnán, bylo upuštěno od dotazování „kolegů“ a „kolegyň“. U komerčních subjektů byl ve třech případech autor odmítnut a v jednom případě nebyl již navázán opětovný kontakt s danou institucí. Bylo zvažováno i odchýlení se od etických principů výzkumu, cíl nesdělit dotazovaným pravý záměr rozhovoru a záměrně pozměnit i jeho téma, avšak za předpokladu získání potřebných informací. Takový postup je sice neetický, ale přípustný. V této souvislosti se tedy nepodařilo naplnit jeden z cílů empirického výzkumu disertační práce. To je rovněž důvod zařazení nestrukturovaného rozhovoru s pracovníky rezidenčních zařízení do této subkapitoly.

Spojujícím prvkem všech tří teoretických východisek, výsledků výzkumu a realizovaných nestrukturovaných rozhovorů je právě zmíněná *motivace*, která seniora vede

¹⁹⁴ Slovo překážka nemá v této souvislosti žádný negativní vliv mezi prací a zaměstnancem. Resp. i když to bylo vnímáno jako překážka, tak to neznamená, že by pracovníkům taková činnost vadila.

¹⁹⁵ Vždy autor odcházel s pozitivními pocity.

k jeho volnočasovému jednání. Uvedené teorie na tuto skutečnost přímo či nepřímo poukazují. Ze získaných údajů je možné vyvodit náměty pro nejen pedagogickou teorii, ale především pedagogickou praxi:

1. *Zvýšit informovanost* – jedná se o rozvoj a podporu různých informačních zdrojů o realizovaných a možných volnočasových aktivitách pro seniory.
2. *Motivace* – v teoretické rovině rozvíjet metody a prostředky využitelné k motivaci seniorů k jejich odpovídajícímu volnočasovému jednání.
3. *Preseniorská edukace* – příprava na stáří. Jedná se o oblast andragogiky. V případě pre-seniorské edukace se zaměřit především na oblast výchovy k trávení volného času. Uvedený námět úzce souvisí s motivací.
4. *Využití všech dostupných finančních prostředků* – v oblasti volného času zapojit dostupné prostředky ESF, nejen na materiální zajištění volného času seniorů, ale i rozvoji celoživotního vzdělávání pracovníků odpovědných za realizaci volnočasových aktivit pro seniory.
5. *Podpora volného času jako hodnoty* – podporovat a propagovat volný čas jako jednu z nejvyšších hodnot v životě člověka, která úzce souvisí se zdravím jedince a jeho subjektivní kvalitou života.

Poslední uvedený bod má mnohem vyšší význam, než mu může být přikládán. Podpora je myšlena nejen z pohledu obecně pronášených frází, ale i z pohledu konkrétní podpory. Právě význam volného času je u seniorů obecně podceňován, resp. jsou upřednostňovány jiné oblasti, které jsou zejm. politicky „významnější“. K tomuto závěru dospěl autor především na základě rozhovorů se zaměstnanci rezidenčních zařízení.

Výše uvedené náměty nelze chápat izolovaně. Jedná se o kategorie námětů, které je možné doplnit o řadu podkategorií, které jsou spíše konkrétními postupy. Jedná se především o náměty, které by následně měly podpořit poptávku po volnočasových aktivitách ze strany seniorů, a tím by mělo dojít k efektivně vytvořené nabídce, která by splňovala představy seniorů.

Závěr

Disertační práce Volný čas seniorů se zabývala aktuálním tématem, jehož aktuálnost bude v budoucnu nabývat na významu. Z pohledu pedagogiky je volný čas významným prostředkem (metodou a i formou), skrze který lze pozitivně ovlivňovat jedince.

Přínos disertační práce pro pedagogiku je z teoretického aspektu zejm. v teoretické části, ve které je při vymezení volného času poukázáno na významné aspekty volného času seniorů, definicí volného času seniorů, funkcí volného času pro seniory apod. S takovýmto vymezením se v české odborné literatuře neseťkáváme. Právě v této části se ukázala praktická absence dostupné literatury k tomuto tématu (až na výjimky – např. publikace Žumárové). Některé teoretické poznatky musely být modifikovány na skupinu seniorů. Tato situace poskytuje přirozený prostor pro rozvoj teoretických koncepcí v souvislosti s pedagogikou.

Přínosem pro pedagogickou teorii je i zavedení pojmu *learning dividends*, který není v českých podmínkách explicitně zmiňován. Termín je obohacením pedagogické terminologie.

V rámci teoretických východisek je znovu důležité poukázat na model determinantů volnočasového jednání (Iso-Ahola, Mannell, 2004). S uvedeným modelem se v české odborné literatuře neseťkáváme a jeho uvedení do souvislosti s volným časem seniorů (ale i s volným časem obecně) je možno považovat za další přínos v oblasti teorie pro pedagogiku. Samotné determinanty nejsou ničím výjimečné, ale naznačené vztahy, které udávají vzájemnou ovlivnitelnost jednotlivých determinantů, již význam a výjimečnost uvedeného modelu pro danou oblast mají.

V teoretické části disertační práce byly stanoveny tři základní cíle:

4. definovat základní pojmy, které se vztahují k tématu disertační práce – Volný čas seniorů,
5. podat ucelený náhled na problematiku volného času seniorů z pedagogického aspektu,
6. popsat teoretická východiska, která předurčují volnočasové chování lidí.

Všechny uvedené cíle byly splněny v plném rozsahu. Ani jeden cíl nebyl splněn pouze částečně či by jeho splnění bylo diskutabilní. Teoretická část disertační práce je z pohledu autora považována za zdařilejší a významnější pro teoretický přínos pedagogice.

Právě naplnění cílů teoretické části disertační práce lze považovat za hlavní přínos. Propojení teoretických východisek s operacionalizovanými pojmy (volný čas a senior) se v této podobě nevyskytuje.

V závěru nelze jednoznačně konstatovat či přesně specifikovat jak významný je uvedený přínos. Důvodem je především to, že se takto pojaté vymezení volného času seniorů v české odborné literatuře nevyskytuje. Nelze ji tedy přímo srovnávat s odbornými studiemi, které jsou úzce zaměřeny na specificky zvolenou oblast volnočasových aktivit seniorů.

V empirické části byl splněn pouze první cíl. Další dva stanovené cíle byly splněny pouze částečně, resp. nebyla získána data k jejich relevantnímu zhodnocení (viz závěr výzkumu). Částečné nesplnění dvou cílů však nikterak nesnižuje význam zjištěných dat.

Zpracování disertační práce *Volný čas seniorů* přineslo autorovi mnoho cenných zkušeností, které lze využít pro další rozvoj předloženého tématu. Jedná se o zkušenosti získané především při „sbírání“ potřebných dat. Byly navázány kontakty k možnosti další spolupráce. Stejně tak vznikla i spousta námětů na další rozvoj tématu, resp., na cíleně zvolené oblasti, které by se již zabývaly pouze konkrétními kategoriemi volnočasových aktivit a měly by praktické a především aktuální využití pro daný čas a místo.

Jedním z neuvedených cílů disertační práce, v němž by bylo složité prokazovat jeho splnění, bylo poukázat na nezastupitelný význam volného času v životě jedince. Skrze volný čas můžeme až neuvěřitelným způsobem jedince formovat, a to tak, že by takové formování nebylo nikterak věkově omezeno. S jedincem můžeme prostřednictvím volného času pozitivně manipulovat, zvyšovat kvalitu jeho života, podporovat jeho zdraví aj.; a to i u seniorů imobilních či částečně mobilních. I z toho důvodu byl v práci kladen důraz nejen na fyzické zdraví, ale i zdraví sociální a psychické, které se významně podílí na celkové kvalitě života.

Česká společnost se primárně orientuje na volný čas dětí a mládeže a převládá zde názor v dále uvedené zjednodušené podobě: „*dítě bude sportovat a nebude brát drogy.*“ Oblast dospělých již zůstává více opomíjena (kromě pestré nabídky komerčních aktivit, jelikož je skupina „dospělých“ již zpravidla ekonomicky aktivní). Senioři jsou pak na samém konci zájmu v oblasti volného času¹⁹⁶. I když můžeme předpokládat, že si své zkušenosti přenášíme do pozdějších vývojových stádií, je nutné brát v úvahu všechna specifika seniorů, a to i v oblasti volného času. Seniorského věku budou postupně dosahovat generace, které jsou zvyklé svůj volný čas trávit naprosto rozdílným způsobem. Nelze se tedy spoléhat pouze na

¹⁹⁶ I když samozřejmě nepředpokládáme, že senioři začnou brát drogy v případě inaktivního způsobu života.

„nastavení“ volnočasových aktivit pro děti a mládež a doufat, že to nějak v jejich seniorském věku „dopadne“. Pokud se společnost dostatečně nevěnuje volnočasovým aktivitám seniorů (na všech úrovních – města, kraje, stát), tak je to především jasný signál o nepotřebnosti seniorů pro společnost¹⁹⁷.

Stručný závěr dokresluje celkový přístup autora k psaní vědeckých a odborných prací, v nichž se primárně soustřeďuje na styl psaní, kterým chce docílit srozumitelnosti textu a jeho přístupnosti širšímu okruhu čtenářů (teoretická část disertační práce byla publikována ve dvou kapitolách ve vědecké monografii). Stejně tak se v celé práci autor snažil jednoduše, stručně a výstižně přistupovat k psaní podstatných informací¹⁹⁸.

Nikdo z nás nechce zestárnout, ale volný čas seniorů se nás dříve či později bude přímo dotýkat.

¹⁹⁷ Nelze zapomínat, že senioři jsou velice početná skupina voličů.

¹⁹⁸ Autor si uvědomuje, že disertační práce je především prací vědeckou.

Seznam literatury a použitých zdrojů

Monografie, časopisy, sborníky, jiné texty:

ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF (eds.). *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: MU, 2011. ISBN 978-80-210-5640-4.

ARISTOTELÉS. *Politika*. Praha: Jan Laichter, 1939.

BAARS, Gertjan a Anneke OFFEREINS. *Ageing in the Netherlands*. Amsterdam: Reed Business, 2010. ISBN 978-90-352-3167-2.

BAKALÁŘ, Eduard. *Umění odpočívát*. Praha: Práce, 1978.

CIPRO, Miroslav. *Slovník pedagogů*. Praha: Miroslav Cipro, 2001. ISBN 80-238-6334-7.

DOPITA, Miroslav. Věk: Stáří – Role: Prarodič. In: *ACTA UNIVERSITATIS PALACKIANAE OLOMUCENSIS FAKULTAS PHILOSOPHICA. Sociologica – Andragogica*. Olomouc: UP v Olomouci, 2005, s. 33-44. ISBN 80-244-1006-0.

FILIPCOVÁ, Blanka. *Člověk, práce, volný čas*. 2. vyd. Praha: Svoboda, 1967.

GRUSS, Peter. (ed.) *Perspektivy stárnutí*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: HBT, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

ISO-AHOLA, Seppo a Roger MANNELL. Leisure and health. In: HAWORTH, J. T., VEAL, A. J. *Work and Leisure*. New York: Routledge, 2004, s. 184-199. ISBN 0-203-56959-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HENDL, Jan. *Přehled statistických metod*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-482-3.

HENDL, Jan, DOBRÝ, Lubomír a kol. *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-2000-8.

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

HOLINOVÁ, Hilda. *Mládež a masové komunikačné prostriedky : Štúdia z výskumu k rezortnej úlohe Ministerstva kultúry*. Bratislava: Výskumný ústav kultúry a verejnej mienky - Inštitút pre výskum masovo komunikačných prostriedkov, 1975.

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

JANIŠ, Kamil, KRAUS, Blahoslav a Pavel VACEK. *Kapitoly ze základů pedagogiky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2004. ISBN 80-7041-102-3.

JANIŠ, Kamil ml. a Karel RÝDL. (Auto)evaluace ve vzdělávacím systému Norska. In VRABCOVÁ, Daniela, PROCHÁZKOVÁ, Lucie, RÝDL, Karel. (Eds.) *Autoevaluace školy v zahraničí. Pohled do evaluačních systémů ve vybraných zemích*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2012, s. 197-224. ISBN 978-80-87063-75-0.

JANIŠ, Kamil ml. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.

JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů pohledem studentů sociálních oborů. In SMUTEK, M., SEIBEL, F. W., TRUHLÁŘOVÁ, Z. (eds.). *Rizika sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 515-525. ISBN 978-80-7435-086-3.

- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů. In POLÁCHOVÁ VAŠTATKOVÁ, J., BAČÍKOVÁ, A. (eds.) *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. s. 693-700. ISBN 978-80-244-2815-4.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas jako prostředek ke zlepšení mezigeneračních vztahů. *Prevence*, 2012, roč. 9, č. 2, s. 10-11. ISSN 1214-8717.
- JANÍK, Tomáš a kol. *Pedagogical content knowledge nebo didaktická znalost obsahu?* Brno: Paido, 2007. ISBN 978-80-7315-139-3.
- KÁDNER, Otakar. *Dějiny pedagogiky. Díl I*. Praha: Česká grafická unie, 1923.
- KÁDNER, Otakar. *Základy obecné pedagogiky. Díl I*. Praha: Česká grafická unie, 1925.
- KALNICKÝ, Juraj. *Základy pedagogiky I*. Opava: SLU, 2009. ISBN. 978-80-7248-543-7.
- KAPLÁNEK, Michal. Pedagogika volného času – projekt budoucnosti, nebo slepá ulička? In *Pedagogika*, 2010, roč. 60, č. 1, s.12-20. ISSN 0031-3815.
- KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80.7367-383-3.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
- MACIEJASZ-ŚWIATKIEWICZ, Marta a Michael PALMER. Economical Determinants of Psychological problems of the Elderly. In GLEBOCKA, A., GAWOR, A. (Eds.) *Quality of Life – Different Perspectives*. Cracow: Ćmpuls, 2008, p. 95-104. ISBN 978-83-7308-994-5.
- MAKARENKO, Anton Semjonovič. *O výchově dětí v rodině*. Praha: SPN, 1952.
- MASARIK, Pavol a Anna MASARIKOVÁ. *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. 2. vydání. Nitra: UKF PdF, 2002. ISBN 80-968735-0-4.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: MU, 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- NAZARETH, Linda. *The Leisure Economy: How Changing Demographics, Economics and Generational Attitudes Will Reshape Our Lives and Our industries*. Mississauga: John Wiley & Sons, 2007. ISBN 978-0470840344.
- OPASCHOWSKI, Horst, W. *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. 5. auflage. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 2008. ISBN 978-3-531-16169-3.
- OPASCHOWSKI, Horst, W. *Pädagogik der freien Lebenszeit*. 3., völlig bearb. Aufl. Opladen: Leske und Budrich, 1996. ISBN 3-8100-1563-6.
- OTTO, Jan. *Ottův slovník naučný. Pátý díl*. Praha: J. Otto, 1892.
- PÁVKOVÁ, Jiřina, a kol. *Pedagogika volného času; 3., aktualizované vydání*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
- PELCOVÁ, Jana, a kol. Vliv demografických faktorů na pohybovou aktivitu a sezení u obyvatel České republiky ve věku 55–69 let. In *Tělesná kultura*, 200á, roč. 31, č. 2, s. 109-119. ISSN 1211-6521.
- PELCOVÁ, Jana, a kol. Vztah mezi doporučeními vztahujícími s k množství pohybové aktivity a vybranými ukazateli zdraví u žen navštěvujících univerzitu třetího věku. In *Tělesná kultura*, 2009, roč. 32, č. 2, s. 64-78. ISSN 1211-6521.

- POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271.
- PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-567-7.
- PŘADKA, Milan. *Kapitoly z dějin pedagogiky volného času*. Brno: MU PdF, 1999. ISBN 80-210-2033-4.
- PUNCH, Keith. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-274-3850-5.
- SCHOPENHAUER, Arthur. *Génius, umění, láska, světec*. Olomouc: Votobia, 1994. ISBN 80-85619-08-3.
- SKUTIL, Martin, a kol. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.
- SPOUSTA, Vladimír, et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1997. ISBN 80-210-1007-X.
- STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠTVERÁK, Vladimír. *Robert Owen a jeho pedagogické názory*. Praha: SPN, 1983.
- ŠVARŤÍČEK, Roman, ŠEĐOVÁ, Klára, a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- ŠVEC, Vlastimil. Přípravné vzdělávání učitelů. In PRŮCHA, Jan (Ed.) *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009, s. 408-412. ISBN 978-80-7397-546-2.
- TOCQUEVILLE, Alexis de. *Demokracie v Americe*. Praha: Leda, 2012. ISBN 978-80-7335-269-1.
- TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2104-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír a Vladimír SMEJKAL. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. doplněné vydání. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.
- VERDON, Jean. *Volný čas ve středověku*. Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN 80-7021-543-7.
- VRÁNA, Stanislav. *Slovník moderní pedagogiky*. Brno: Komenium, 1948.
- WACHS, Martin. *Transportation for the Elderly*. LA: University of California, 1979.

ZAIDI, Asghar. *Well-being of Older People in Ageing Societies*. Aldershot: [Ashgate](#), 2008. ISBN 978-0-7546-7596-9.

ŽUMÁROVÁ, Monika. Pedagogika volného času. In PRŮCHA, J. (Ed.) *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009, s. 738-742. ISBN 978-80-7367-546-2.

ŽUMÁROVÁ, Monika. Počítač a internet v životě seniora. In: ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Medzigeneračné mosty*. Košice: Menta Media, 2010, s. 103-121. ISBN 978-80-89392-23-0. (a)

ŽUMÁROVÁ, Monika. Mezigenerační vztahy v rodině a jejich sociální důsledky. In: ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Medzigeneračné mosty*. Košice: Menta Media, 2010, s. 82-94. ISBN 978-80-89392-23-0. (b)

ŽUMÁROVÁ, Monika, BENCOVÁ, Radka. Aktivizační programy pro seniory – výzva pro oblast cestovního ruchu. In: ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Medzigeneračné mosty*. Košice: Menta Media, 2010, s. 58-66. ISBN 978-80-89392-23-0.

ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN 978-8089295-43-2.

Internetové zdroje:

A Virtual University of the Third Age. [online][cit. 2012-9-8]. Dostupné z: <<http://www.u3aonline.org.au/>>.

Asociace univerzit třetího věku. [online][cit. 2012-8-8]. Dostupné z: <<http://au3v.vutbr.cz/index.php>>.

BÜCHELE, Ruth, LINDHOF, Silke a Juliane POY. Definitionen/Grundbegriffe. In FOTH, K., SPIGALSKI, J., (eds.) *Freizeit und Kommune. Begriffe-Definitionen-Erläuterungen*. Studierenprojekt Freizeit in der Stadt (Hrsg.). Heft 1. Berlin: ISR, 2007. s. 5-48. ISBN 9783798320086. [online][cit. 2011-1-27]. Dostupné z: <<http://paperc.de/9310-freizeit-und-kommune-9783798320086/pages/1>>.

CROMBIE, Ian, et al. Why older people do not participate in leisure time physical activity: a survey of activity levels, beliefs and deterrents. *Age and Ageing*. [online]. 2004, Vol. 33, No. 3, [cit. 2011-3-29], pp.287-292. Dostupné na internetu: <<http://ageing.oxfordjournals.org/cgi/reprint/33/3/287.pdf>>.

Definition of an older or elderly person. [online][cit. 2012-6-1]. Dostupné z: <<http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html>>.

Důchody v Moravskoslezském kraji v roce 2011. [online][cit. 2013-4-4]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/duchody_v_moravskoslezskem_kraji_v_roce_2011>.

ENDERWITZ, Anne. Deutsche Zusammenfassung. In *STRATEGIES FOR SENIORS AND SPORT*. London: Anglo-German Foundation for the Study of Industrial Society/

Deutsch-Britische Stiftung für das Studium der Industriegesellschaft, 2004. [online][cit. 2011-6-6] Dostupné z: <http://www.agf.org.uk/cms/upload/pdfs/R/2004_R1460_e_strategies_for_seniors_and_sport.pdf>.

Frequently asked questions. [online][cit. 2012-8-8]. Dostupné z: <<http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html>>.

GOLL, Michael. *Ageing in the European Union: where exactly?*, 2010. [online][cit. 2012-8-8]. Dostupné z: <http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-10-026/EN/KS-SF-10-026-EN.PDF>.

HAIRI, Farizah, Mohd, AVENDANO, Muricio a Johan MACKENBACH. Changes in Health-Behaviour Related Determinants. In BÖRSCH-SUPAN, A., et al. (Eds.) *First Results from the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (2004-2007)*. Mannheim: Mannheim Research Institute for the Economics of Aging, 2008, p. 118-162. ISBN 978-3-00-024969-3.[online][cit. 2010-6-6] Dostupné z: <http://www.share-project.org/t3/share/uploads/tx_sharepublications/BuchSHAREganz250808.pdf>

KASPER, Birgit a Ulrike LUBECKI. Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen. *Raum und Mobilität, Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung* 10, 2003. [online][cit. 2012-6-6]. Dostupné z: <http://www.vpl.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf>.

KRIKŠČIOKAITYTĖ, Lina. *Recommendations to the Improvement of Educational Activities at Open – Air Museum Europos Parkas*. [online][cit. 2012-9-9]. Dostupné z: <<http://www.europosparkas.lt/phare/rekomendacijos.pdf>>.

KYLÄMÄ, Marja. *The Finnish Virtual University and Finland's Path To a Learning Society*. [online][cit. 2012-9-9]. Dostupné z: <http://portal.unesco.org/pv_obj_cache/pv_obj_id_F4DCD85ED21995F788291344BE0FDA7E5A0E0400/filename/a41726a026d413c81f76da7d1f8d3033kylama_study.pdf>.

Národní program přípravy na stárnutí na období 2013 – 2017. [online][cit. 2012-9-9]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/13113>>.

Nové hradecké dětské hřiště je určeno i seniorům. [online][cit. 2013-3-4]. Dostupné z: <http://opavsky.denik.cz/zpravy_region/nove-hradecke-detske-hriste-je-urceno-take-senioru.html>.

Počet obyvatel okresu Opava. Věkové složení. [online][cit. 2013-3-4]. Dostupné z: <[http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/9A00269A70/\\$File/40341275.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/9A00269A70/$File/40341275.pdf)>.

Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v roce 2011. [online][cit. 2013-3-4]. Dostupné z: <<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/seniori>>.

The IFA 11th Global Conference on Ageing. [online][cit. 2012-9-9]. Dostupné z: <<http://www.ifa2012.com/about-conference/context>>.

Univerzita třetího věku. [online][cit. 2013-4-5]. Dostupné z: <<http://www.kphlucinska.cz/2011-12-07/univerzita-tretiho-veku-2/>>.

Univerzita třetího věku a Virtuální U3V. [online][cit. 2012-8-8]. Dostupné z: <<http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>>.

Vybrané ukazatele za okres Opava v letech 2000-2012. [online][cit. 2013-4-5]. Dostupné z: <[http://www.ostrava.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/casova_rada_vybrane_ukazatele_za_okres_opava/\\$File/CZ0805.pdf](http://www.ostrava.czso.cz/xt/redakce.nsf/i/casova_rada_vybrane_ukazatele_za_okres_opava/$File/CZ0805.pdf)>.

Curriculum vitae

- Titul, jméno, příjmení:** Mgr. Kamil Janiš
- Datum a místo narození:** 29. března 1984 v Nymburce
- Vzdělání:** Univerzita Hradec Králové, Pedagogická fakulta, obor: Sociální pedagogika se zaměřením na tělesnou výchovu a sport (2003 – 2007) – titul Mgr.
- Zaměstnání:** 2007 – 2008 odborný asistent Ústavu pedagogických a psychologických věd, Filozoficko-přírodovědecká fakulta, Slezská univerzita v Opavě
- 2008 – dosud asistent Ústavu pedagogických a psychologických věd, Fakulta veřejných politik, Slezská univerzita v Opavě
- Jiné pracovní aktivity:** 2008 - dosud člen Akademického senátu Slezské univerzity v Opavě
- 2008 - 2011 člen Akademického senátu Fakulty veřejných politik Slezské univerzity v Opavě
- 2008 - dosud člen Disciplinární komise Fakulty veřejných politik Slezské univerzity v Opavě (předseda)
- 2010 – 2012 člen organizačního týmu Mistrovství České republiky ve stolním tenise vozíčkářů
- březen 2007 - dosud ZŠ Jana Palacha Kutná Hora - instruktor lyžování (1 týden ve školním roce)

Publikační činnost od roku 2007:

Kapitoly v monografiích:

- JANIŠ, Kamil ml. Zvýšení kvality života seniorů pomocí pohybových aktivit. In DOLEŽALOVÁ, J., ONDRÁKOVÁ, J., NOWOSAD, I., a kol. *Kvalita života v kontextech vzdělávání*. Zielona Góra: Uniwersytet Zielonogórski, 2011, s. 155-174. ISBN 978-83-7481-402-7.
- JANIŠ, Kamil ml. a Karel RÝDL. (Auto)evaluace ve vzdělávacím systému Norska. In VRABCOVÁ, D., PROCHÁZKOVÁ, L., RÝDL, K. (Eds.) *Autoevaluace školy v zahraničí. Pohled do evaluačních systémů ve vybraných zemích*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2012, s. 197-224. ISBN 978-80-87063-75-0.
- VRABCOVÁ, Daniela a Kamil JANIŠ ml. Autoevaluace školy a její postavení v zahraničním administrativně-legislativním a evaluačním rámci. In VRABCOVÁ, D., PROCHÁZKOVÁ, L., RÝDL, K. (Eds.) *Autoevaluace školy v zahraničí. Pohled do evaluačních systémů ve vybraných zemích*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků, 2012, s. 345-355. ISBN 978-80-87063-75-0.
- JANIŠ, Kamil ml. Senior a změny v seniorském věku. In: ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, s. 11-32. ISBN 978-80-7465-038-3.
- JANIŠ, Kamil ml. Vzdělávání seniorů. In: ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, s. 33-50. ISBN 978-80-7465-038-3.

- JANIŠ, Kamil jr. a Věra TAUCHMANOVÁ. Seniors and Their Education. In: TAUCHMANOVÁ, Věra, ONDRÁKOVÁ, Jana, JANIŠ, KAMIL jr. et al. *Seniors and Their Training in Foreign Languages*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012, pp. 7-20. ISBN 978-80-7435-240-9.
- JANIŠ, Kamil ml. Využití městského prostředí ke hře jako pozitivního faktoru socializace jedince. In JEZIERSKA, B., REJZNER, A., SZCZEPANIAK, P., SZECÓWKA, A. (eds). *Profilaktyka społeczna i resocjalizacja w nurtach inkluzji. Doświadczenia, problemy, perspektywy międzynarodowe*. Warszawa: Uniwersytet Warszawski, 2013, s. 411-417. ISBN 978-83-60260-34-0.

Články v recenzovaných neimpaktovaných časopisech

- JANIŠ, Kamil ml. Prostředí jako činitel socializace jedince v pojetí R. Owena, G. A. Lindnera a A. S. Makarenka. *Media4u Magazine*, 2010, roč. 7, č. 4, s. 47-50. ISSN 1214-9187.
- JANIŠ, Kamil ml. Učitelská profese pohledy Otakara Kádnera a současnosti. *Media4u Magazine*, 2012, roč. 9, č. 1, s. 6-9. ISSN 1214-9187.
- JANIŠ, Kamil ml. Aktuálnost díla Otakara Kádnera. *Pedagogická orientace*, 2011, roč. 21, č. 4, s. 493-496. ISSN 1211-4669.

Články v odborných časopisech

- JANIŠ, Kamil ml. Pohled do historie vztahů tělesné výchovy a zdravotních benefitů. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2010, roč. 76, č. 4, s. 10-12. ISSN 1210-7689.
- JANIŠ, Kamil ml. Kdy začít sledovat fotbalový zápas kvůli gólům? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2011, roč. 77, č. 1, s. 39-41. ISSN 1210-7689.
- JANIŠ, Kamil ml. Využití pohádek v primární prevenci sociálně patologických jevů a nebezpečného chování. *Prevenca*, 2010, roč. 9, č. 4, s. 17-21. ISSN 1336-3689.
- JANIŠ, Kamil ml. Tělesné tresty do škol? nebo tělesné tresty do škol!. *Prevence*, 2011, roč. 8, č. 4, s. 7-9. ISSN 1214-8717.
- JANIŠ, Kamil ml. Nevyslyšené pokrokové názory O. Kádnera na zvyšování tělesné zdatnosti a pohybové aktivity ve školní tělesné výchově – historická paralela. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2011, roč. 77, č. 4, s. 4-5. ISSN 1210 - 7689.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas jako prostředek ke zlepšení mezigeneračních vztahů. *Prevence*, 2012, roč. 9, č. 2, s. 10-11. ISSN 1214-8717.
- JANIŠ, Kamil ml. Výchova k fair play ve školní praxi. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 2012, roč. 78, č. 2, s. 13-18. ISSN 1210-7689.
- JANIŠ, Kamil ml. (Ne)obhajoba testování žáků 5. a 9. tříd ZŠ. In *Prevence*, roč. 9, č. 8, s. 10-11. ISSN 1214-8717.

Učební texty a skripta

- JANIŠ, Kamil ml. Antonín František Svojsík. In VRABCOVÁ, Daniela a Kamil JANIŠ. *Vybrané pedagogické osobnosti východních Čech*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007, s. 29-32. ISBN 978-80-7041-525-2.
- JANIŠ, Kamil ml. Josef Liboslav Ziegler. In VRABCOVÁ, D., JANIŠ, K. *Vybrané pedagogické osobnosti východních Čech*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007, s. 45-48. ISBN 978-80-7041-525-2.

- JANIŠ, Kamil ml. *Vybrané kapitoly z dějin výchovy*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-512-3.
- JANIŠ, Kamil ml. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.
- ČÍŽKOVÁ, Šárka a Kamil JANIŠ ml. *Stručný průvodce studiem na vysoké škole*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2010. ISBN 978-80-7248-569-7.
- HÁBL, Jan a Kamil JANIŠ ml. *Přehled dějin pedagogiky*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010. ISBN 978-80-7435-044-3.
- JANIŠ, Kamil, LOUDOVÁ, Irena a Kamil JANIŠ ml. *Frekventované pojmy z oblasti teorie výchovy (slovník)*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2011. ISBN 978-80-7435-124-2.

Recenze v impaktovaných a neimpaktovaných časopisech

- JANIŠ, Kamil ml. B. H. Marcus, L. H. Forsyth/Psychologie aktivního způsobu života (recenze). *Československá psychologie*, 2011 roč. 55, č. 3, s. 276-277. ISSN 0009-062X.
- JANIŠ, Kamil ml. P. Vacek/Psychologie morálky a výchova charakteru žáků (recenze). *Pedagogická orientace*, 2011, roč. 21, č. 3, s. 364-366. ISSN 1211-4669.

Články ve sbornících

- JANIŠ, Kamil ml. Sociální prostředí jako faktor ovlivňující vztah rodičů k dětem. In ČÍŽKOVÁ, Š., ONDŘEJOVÁ, E. *Sborník příspěvků z konference Rodina očima naší doby*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2008, s. 19-20. ISBN 978-80-7248-491-1. ISSN 1803-6163.
- JANIŠ, Kamil ml. Moderní způsoby trávení volného času. In ONDŘEJOVÁ, E. (ed.) *Sborník přednášek Ústavu pedagogických a psychologických věd Dětství - dospělost - stáří; Variace na lidský život*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, s. 41-44. ISBN 978-80-7248-511-6.
- JANIŠ, Kamil ml. Gustav Adolf Lindner (1828 - 1887). In JANIŠ, K. ml., HERMANOVÁ, M. (Eds.) *Sborník prací Ústavu pedagogických a psychologických věd. Řada pedagogicko-psychologická P3*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-529-1. ISSN 1214-8083.
- JANIŠ, Kamil ml. Etika v komunikaci sociálního pracovníka. In KAPPL, M., SMUTEK, M., TRUHLÁŘOVÁ, Z. (eds.) *Etika sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 154-157. ISBN 978-80-7435-037-5.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů pohledem studentů sociálních oborů. In SMUTEK, M., SEIBEL, F. W., TRUHLÁŘOVÁ, Z. (eds.) *Rizika sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 515-525. ISBN 978-80-7435-086-3.
- JANIŠ, Kamil ml. "Facka vs. poznámka" aneb je využití fyzických trestů ve škole ospravedlnitelné? ŠIMKOVÁ, E. (ed.) *Socialia 2010. Sociální deviace v kontextu společenských věd*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2010, s. 150-153. ISBN 978-80-7435-091-7.
- JANIŠ, Kamil ml. a Kamil JANIŠ st. Volný čas a zdraví v seniorském věku. In HAVLÍK, J. (ed.) *Problematika generace 50 plus*. České Budějovice: ZSF JU v Českých Budějovicích, 2011, s. 97-102. ISBN 978-80-7394-260-1.
- JANIŠ, Kamil ml. Možnosti vzdělávání v rámci volnočasových aktivit. In PUKANČÍK, M., SMETANOVÁ, D. (eds.) *Nížkoprahové a záujmové centrá ako možnosť eliminácie sociálnej*

patológie detí a mládeže. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2011, s. 81-88. ISBN 978-80-223-2994-1.

- JANIŠ, Kamil st., JANIŠ, Kamil ml. a Marta KOLAŘÍKOVÁ. "Spouštěče" šikany na základních školách. In ADAMÍK ŠIMEGOVÁ, M., KOVÁČOVÁ, B. (Eds.) *Kognitivne, emocionálne a morálne aspekty školského šikanovania a ich využitie v prevenci šikanovania na základnej škole*. Trnava: Pedagogická fakulta Trnavská univerzita v Trnave, 2011, s. 170-175. ISBN 978-80-8082-420-4.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů. In POLÁCHOVÁ VAŠTATKOVÁ, J., BAČÍKOVÁ, A. (eds.) *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011, s. 693-700. ISBN 978-80-244-2815-4.
- JANIŠ, Kamil ml. Výchova k fair play jako součást tělesné výchovy. In MATOŠKOVÁ, P., PRAVEČKOVÁ, P. *Sborník prací ze semináře "Fórum pedagogické kinantropologie"*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011, s. 26-32. ISBN 978-80-86317-88-5.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas seniorů v zařízeních sociální péče ve srovnání s volným časem seniorů žijících v domácím prostředí. In TRUHLÁŘOVÁ, Z., LEVICKÁ, K. (Eds.) *Od teorie k praxi od praxe k teorii*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2012, s. 194-202. ISBN 978-80-7435-138-9.
- JANIŠ, Kamil ml. Fyzické tresty nejsou tresty tělesné. In JANIŠ, K. ml. (Ed.) *Sborník příspěvků ke konferenci Zvládání současných sociálně patologických jevů a rizikového chování*. Opava: FVP SU v Opavě, 2012, s. 41-44. ISBN 978-80-7248-778-3.
- JANIŠ, Kamil ml. Zážitková pedagogika jako metoda práce s dětmi ohroženými sociálně patologickými jevy. In KOLAŘÍKOVÁ, M., CALOŇOVÁ, D., HERMANOVÁ, M., HENDRYCH, I., JANIŠ, K. (Eds.) *Sborník příspěvků z konferencí Ústav pedagogických a psychologických věd a Dětského centra Čtyřlístek z let 2008 - 2010*. Opava: FVP SU v Opavě, 2012, s. 21-24. ISBN 978-80-7248-755-4.
- JANIŠ, Kamil ml. Volný čas jako prostředek zvýšení pohybové aktivity a prevence ageismu. In: *Juvenilia Paedagogica*. Trnava: Trnavská univerzita, Pdf, 2012, s. 108-112. ISBN 978-80-8082-531-7.
- JANIŠ, Kamil ml. Jak realizovat fyzické tresty bez rákosky a bití? In SEDLÁŘ, P. (Ed.) *Sborník příspěvků z Konference k aktuálním tématům pedagogické praxe*. Uherský Brod: Občanské sdružení Tenebrae Fasciarum, 2012, s. 22-25. ISBN 978-80-260-1628-1.
- JANIŠ, Kamil ml. Otakar Kádner a aktuální problémy pedagogiky. In: *Kriza pedagogiky*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislavě, 2013, s. 533-537. ISBN 978-80-223-3331-3.
- JANIŠ, Kamil ml. Learning dividends jako prevence ageismu. In: *Udržitelnost rozvoje společnosti a kvalita života. Podpora aktivního stáří v kontextu mezigenerační solidarity*. Opava: FVP SU v Opavě, 2012, s. 91-93. ISBN 978-80-7248-794-3.
- JANIŠ, Kamil ml. Vybraný model determinantů volnočasového chování seniorů. In ŠTĚPÁNKOVÁ, H. (Ed.) *Sborník příspěvků z mezioborové konference o stárnutí*. Praha: Psychiatrické centrum, 2013, s. 100-103.

Vystoupení na konferencích:

- VI. Hradecké dny sociální práce, konference s mezinárodní účastí. Hradec Králové, 16. - 17. 10. 2009, JANIŠ, K. ml. Etika v komunikaci sociálního pracovníka.

- VII. mezinárodní vědecká konference PROBLEMATIKA GENERACE 50 PLUS. České Budějovice, 21. - 22. 9. 2010, JANIŠ, K. ml., JANIŠ, K. st. Volný čas a zdraví v seniorském věku.
- Mezinárodní vědecká konference VII. Hradecké dny sociální práce. Hradec Králové, 1. - 2. 10. 2010, JANIŠ, K. ml. Volný čas seniorů pohledem studentů sociálních oborů.
- Mezinárodní konference Socialia 2010 "Sociální deviace v kontextu společenských věd". Hradec Králové, 14. - 15. 10. 2010, JANIŠ, K. ml. "Facka vs. poznámka" aneb je využití fyzických trestů ve škole ospravedlnitelné?
- Medzinárodná vedecká konferencia Kognitívne, emocionálne a morálne aspekty školského šikanovania a ich využitie v prevencii šikanovania na základnej škole. Trnava, 25. - 26. 11. 2010, JANIŠ, K. st., JANIŠ, K. ml., KOLAŘÍKOVÁ, M. "Spouštěče šikany" na základních školách.
- VIII. ročník mezinárodní studentské vědecké konference Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů. Olomouc, 1. 12. 2010, JANIŠ, K. ml. Volný čas seniorů.
- Mezinárodní konference "Warsztat pracy pedagoga resocjalizacyjnego (dokonania i perspektywy). Opava, 14. 12. 2010, JANIŠ, K. ml. Využití městského prostředí ke hře jako pozitivního faktoru socializace jedince.
- Medzinárodná konferencia Nížkoprahové a záujmové centrá ako možnosť eliminácie sociálnej patológie detí a mládeže. Malacky, 22. - 23. 2. 2011. JANIŠ, K. ml. Možnosti vzdělávání v rámci volnočasových aktivit.
- Fórum pedagogické kinantropologie, Stráž nad Nežárkou, 22. - 23. 9. 2011, JANIŠ, K. ml. Výchova k fair play jako součást tělesné výchovy.
- Mezinárodní vědecká konference VIII. Hradecké dny sociální práce, 7. - 8. 10. 2011, JANIŠ, K. ml. Volný čas seniorů v zařízeních sociální péče ve srovnání s volným časem seniorů žijících v domácím prostředí.
- Vedecký seminár s medzinárodnou účasťou Aktuálne otázky pedagogiky, 11. 11. 2011, JANIŠ, K. ml. Vzdělávání seniorů jako cesta ke kvalitnímu trávení jejich volného času.
- Konference k aktuálním tématům pedagogické praxe. Uherský Brod, 30. 3. 2012, JANIŠ, K. ml. Jak realizovat fyzické tresty bez bití a rákosky?
- Aktuálne teoretické a výskumné otázky pedagogiky v konceptoch disertačných prác doktorandov. Trnava, JANIŠ, K. ml. Volný čas jako prostředek zvýšení pohybové aktivity u seniorů a prevence ageismu.
- Fórum pedagogické kinantropologie, Stráž nad Nežárkou, 20. - 22. 9. 2012, JANIŠ, K. ml. Kde se stala chyba?
- Dny prevence, Ostrava, 24. 9. - 25. 9. 2012, JANIŠ, K. ml. Využití pohádek v primární prevenci sociálně patologických jevů a nebezpečného chování.
- Stárnutí 2012, Praha, 26. 10. - 27. 10. 2012, JANIŠ, K. ml. Vybraný model determinantů volnočasového chování seniorů.
- 2. ročník Konference k aktuálním tématům pedagogické praxe. Mír, svoboda a demokracie ve výchově, Uherský Brod, 22. 3. 2013, JANIŠ, K. ml. Kontroverzní pedagogika, kontroverzní pedagogové.

