



Univerzita Palackého v Olomouci
Cyrilometodějská teologická fakulta
Katedra křesťanské výchovy

Volný čas seniorů v českých krajích

Diplomová práce

Autor: Bc. et Bc. Iva Skalická

Vedoucí práce: PhDr. Ing. Ludmila Siarda Trochtová

Olomouc 2023

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury. Vznik této diplomové práce byl podpořen z projektu IGA_CMTF_2021_007.

V Olomouci 20. 6. 2023

.....

Iva Skalická

Poděkování

Děkuji PhDr. Ing. Ludmile Trochtové za její pomoc, trpělivost a cenné rady při tvorbě této diplomové práce a všem členům mé velké rodiny za to, že se na ně na všechny můžu vždycky spolehnout.

Obsah

Úvod	6
1 Základní pojmy vztahující se k seniorům	7
1.1 Stárnutí a stáří	7
1.1.1 Kalendářní stáří	9
1.1.2 Biologické stáří	9
1.1.3 Sociální stáří.....	10
1.1.4 Psychické stáří.....	11
1.2 Moderní doba a stáří	12
1.3 Demografický vývoj	14
2 Volný čas a jeho vymezení.....	17
2.1 Funkce volného času.....	18
2.2 Faktory ovlivňující trávení volného času seniorů	20
2.2.1 Rodina	20
2.2.2 Pohlaví, věk a rodinný stav	21
2.2.3 Zdraví	22
2.2.4 Ekonomické faktory	23
2.2.5 Hodnoty, potřeby a postoje	23
2.2.6 Bydliště	25
3 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory	27
3.1 Vzdělávací aktivity	27
3.2 Pohybové volnočasové aktivity	28
3.3 Aktivity s rodinou	29
3.4 Aktivity v domácím prostředí	29
3.5 Společenské volnočasové aktivity	29
3.6 Aktivizační programy v rezidenčních zařízeních	30
3.7 Dobrovolnické aktivity seniorů.....	32

4	Výzkumná část	35
4.1	Příprava a organizace výzkumu	35
4.2	Kvantitativně a kvalitativně orientovaný výzkum	36
4.3	Výzkumný problém, cíle výzkumu a stanovení hypotéz	36
4.4	Metody sběru a zpracování dat	40
4.5	Výzkumný soubor	42
4.6	Metody prvotní analýzy a ověřování hypotéz	43
4.7	Základní analýza dat	45
4.8	Ověřování hypotéz a závěrečná analýza	55
4.9	Diskuse	61
	Závěr	68
	Bibliografie:	69
	Seznam grafů	73
	Seznam tabulek	74
	Seznam příloh	75

Úvod

Úsek seniorského věku čeká, doufejme, většinu z nás, a proto je důležité se touto částí života zabývat ve všech jejích perspektivách. Vhodné využívání volného času je nedílnou součástí i této etapy našeho bytí. Čím lépe se naučíme s volným časem zacházet v přechozích obdobích života, tím lépe s ním naložíme v seniorském věku. Současný demografický vývoj na celém světě odpovídá tomu, že se stáří budeme muset zaobírat více než kdy dříve.

Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zda má nejvyšší dosažené vzdělání, pohlaví a působení v dobrovolnictví vliv na výběr volnočasových aktivit českých seniorů. Diplomová práce v první kapitole teoreticky vymezuje především základní pojmy, které se váží ke starším lidem, ke stáří a rozebírá vývojová specifika tohoto období. Nastihuje také, co přináší pro životní úsek současná doba a kam směřuje demografický vývoj. Druhá kapitola vymezuje pojem volný čas, jeho funkce a faktory, které ovlivňují trávení volného času nejstarší generace. Jsou jimi například rodina, pohlaví, věk, zdraví, ekonomické faktory, hodnoty a bydliště. Třetí kapitola představuje proces aktivního stárnutí pro generaci seniorů v oblasti možnosti využívání volného času. Jsou zde charakterizovány volnočasové aktivity, které nabízí seniorům společnost, ale i které nejstarší generace sama nejvíce vyhledává.

Vlastní výzkum je popsán ve čtvrté kapitole. Na jeho začátku je teoreticky objasněn obecně výzkum, jeho příprava, organizace a volba kvantitativní orientace výzkumu v této diplomové práci. V další části práce byl stanoven výzkumný problém, hlavní cíl, dílčí cíle, hypotézy, metody prvotní analýzy, základní grafická analýza dat, statistické výpočty a ověření hypotéz. V samotném závěru je diskuse, ve které se vyvozují závěry a dochází ke srovnání tohoto výzkumu s různými odbornými zdroji.

Vznik této diplomové práce byl podpořen z projektu IGA_CMTF_2021_007.

1 Základní pojmy vztahující se k seniorům

Seniorem je v současné době označována osoba, která nahrazuje označení starého člověka a která se jeví jako významově neutrální. Existují další označení, která můžeme najít v různých vědních disciplínách. V psychologii se můžeme potkat s pojmem senescent, v gerontologii s termínem geront. V běžné řeči se potom objevuje nejčastěji termín důchodce, což se nejeví zrovna jako nejvhodnější pojem, protože jde pouze o člověka, který pobírá důchod. Dalším nevhodným termínem je pojem starý, na jehož nevhodnost upozorňují materiály OSN.¹

Naukou o stárnutí se zabývá gerontologie. Lze ji rozdělit na tři skupiny, které jsou vědecky prozkoumávány. První z nich je experimentální gerontologie, jež zkoumá příčiny a mechanismy stárnutí živých organismů a poukazuje, jak je důležitý výzkum v neuropsychologii stárnutí. Druhou skupinou výzkumu je sociální gerontologie, která se zabývá tím, jaké existuje propojení mezi starou populací a ostatní společností. Poslední kategorií v této vědecké disciplíně je gerontologie klinická, věnující se neobvyklostem ve zdravotním stavu a s tím spojenými nemocemi ve stáří.²

1.1 Stárnutí a stáří

Stárnutí je souhrnem změn, které probíhají v organismu v průběhu času. Tyto změny nenastupují naráz nebo ihned po sobě. Jde o individuální a nesynchronní transformace, kde každé ústrojí člověka stárne jinak a především nerovnoměrně.³

Stárnutí ovlivňuje množství činitelů, genetika, způsob a náplň života, adaptace jedince na životní změny, životospráva, schopnost vyrovnání se stárnutím. Tento proces je nevyhnutelný a je součástí životního cyklu každého živého tvora.⁴

¹ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 7.

² Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 23.

³ Tamtéž, s. 11

⁴ Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 11-12.

Stáří je neodvratnou životní kapitolou všech lidí, je třeba se na něj připravit a vyrovnat se s ním. Jakým způsobem se senioři vyrovnávají se stářím, popisuje několik strategií.

- Konstruktivní strategie – starší člověk je tolerantní, pružný, kreativní. Senior mající tyto vlastnosti je schopný brát smrt jako součást života a přijímá ji bez strachu a beznaděje.
- Strategie závislosti – jedná se o další sociálně přijatelnou strategii, kdy mají starší lidé rádi své soukromí, odpočinek, pohodlí - tedy mají sklony k pasivitě a jsou rádi závislí na druhých lidech. Jsou také vyrovnaní s penzionováním a vyhovuje jim, když se o ně někdo stará.
- Obranná strategie – senioři jsou hrdí a soběstační, odmítají, že by potřebovali pomoc a jsou přesvědčeni, že vše zvládnou sami a nejsou staří. Obranný postoj těchto převážně konfliktních lidí vede k tomu, že vyvíjejí celou řadu aktivit, aby všem dokázali, jak jsou nezávislí a výkonní.
- Strategie hostility – tato strategie je již společensky méně přijatelná. Zaujímají ji agresivní a nepřátelští lidé, kteří si na vše stěžují, vykazují nepřátelské postoje vůči svému okolí. Jsou nevrlí, mrzutí, závistiví, nepřátelští, nerozumí si s mladými lidmi a vyhledávají konflikty.
- Strategie sebenenávisti – sem se řadí nenávistní lidé, kteří veškerou zlobu a nepřátelství obracejí na svou osobu, a tím se liší od předcházející strategie. Tuto strategii sebenenávisti můžeme charakterizovat předešlými neuspokojivými vztahy s rodiči, manželem, na pracovišti. Tito lidé trpící pocitem osamělosti přijímají život velmi kriticky a smrt přijímají jako vysvobození z tohoto světa.

Všechny tyto strategie nelze změnit, krystalizují u každého člověka celý život. Z některých méně snesitelných strategií lze seniorům pomoci, avšak pouze tak, že jim nic nevnučíme a akceptujeme jejich postoj. Pouze se snažíme, aby nás pochopili.⁵

⁵ Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 12-13.

1.1.1 Kalendářní stáří

Vymezení chronologického stáří je výhodou v jeho jednoznačnosti, jednoduchosti a ve snadné porovnatelnosti. V současné době, v souvislosti se stárnutím populace a s tím související úrovní lékařské péče a též s prodlužováním života, se hranice stáří posouvá z dřívějších 60 let na nynějších 65 let. Od této hranice se odvozuje mladší stáří, jež trvá do 74 let. Toto první rozhraní lze charakterizovat jako adaptaci na penzionování s přebytkem volného času. Další etapu seniorů lze nalézt mezi 75 až 84 lety, kdy se mění funkční zdatnost těchto lidí a do popředí se dostává medicínská problematika. Poslední etapou jsou velmi staří senioři, kteří čítají populaci 85 let a vyšší. Zde se klade důraz na to, aby se senioři byli schopni sami o sebe postarat. Věk 90 let a výše je často označován jako dlouhověkost.⁶

V současné době se v souvislosti s dlouhověkostí uvažuje o maximální délce života. Rozvoj v medicíně a zlepšování životních podmínek zapříčiňují, že se zvyšuje naděje na dosažení velmi vysokého věku. Nejvyšší délka lidského života, která se v současné době předpokládá, je 125 let.⁷

1.1.2 Biologické stáří

Období stáří s sebou přináší celkové zhoršení zdravotního stavu, což se projevuje především na vzhledu, funkčnosti a pohyblivosti těla. V tomto období je zdraví považováno spíše jako zachování soběstačnosti nikoli neexistence nemoci.⁸ Vymezení biologického stáří se posuzuje podle tělesných známek stárnutí a je dáno geneticky nebo funkční zdatností, celoživotním působením vnějšího prostředí a způsobem života nebo nemocí.⁹

Biologické stáří, se projevuje úbytkem tkání, atrofií atd. Výška, hmotnost, svalstvo starších lidí se v tomto období zmenšují. Kosti a klouby zaznamenávají výrazných změn, kůže bývá suchá, vrásčitá v důsledku úbytku vody a podkožního tuku. Nejčastější známkou stárnutí je šedivění vlasů, klesá též vitální kapacita plic. K významným biologickým změnám dochází v krevním a endokrinním systému a zažívacím traktu či změně filtrační

⁶ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 9-10.

⁷ Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7, s. 21.

⁸ HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-318-2, s. 14.

⁹ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 15.

činnosti ledvin. Ve velké míře biologické stáří postihuje i smyslové orgány. Vetchozrakost postihuje zrak, poruchy sluchu, chuti, čichu jsou ve velké míře v tomto období člověka zaznamenány také.¹⁰

Stárnoucí tělo je doprovázeno velmi nepovzbuzujícími projevy. Svaly, pokožka ztrácí svou elasticitu, zhoršuje se výkonnost buněk a všechny tyto změny mají ničivý účinek na fungování orgánových soustav. Trávicí soustava vstřebává méně živin, dýchací soustava zabezpečuje menší přívod kyslíku, v oběhové soustavě dochází k zužování a snižování pružnosti cév a srdce ztrácí svoji sílu. Všechny tyto změny mají souvislost s fungováním mozku, což může vést k záchvatu mrtvice či k akutnímu stavu zmatenosti nebo k depresím.¹¹

Rozklad smyslových orgánů taktéž ovlivňuje činnost mozku. Tento úpadek ovšem nezačíná až ve stáří, svůj počátek má už v rané dospělosti. Starší lidé si stěžují s přibývajícím věkem na horší schopnost zaostřování na různé vzdálenosti nebo schopnost zaostřit na detail, 75% z nich potřebuje brýle a řada z nich nevidí zcela dobře ani s brýlemi. Další závažnou změnou je také posun ve vnímání barev, kdy vidí v nažloutlých odstínech. Dále se poměrně značně zmenšuje zorné pole, které senioři obsáhnou pohledem. Některé problémy se zrakem mohou vést k vážnému zrakovému postižení až nevidomosti. Je to například šedý a zelený zákal či degenerace maculy (žlutá skvrna na sítnici). Tyto choroby jsou zcela jistě ve stáří mnohem častější než v dospělosti.¹²

1.1.3 Sociální stáří

Sociální událostí, která člověka v této etapě provází, je samozřejmě především penzionování. Mění se seniorova role, způsob života, ekonomické zajištění. Odchod do důchodu je výsledkem přirozeného vývoje osobnosti a tak by ho i každý člověk měl přijímat.¹³ Sociální stáří s sebou nese rizika, mezi která patří úbytek životního programu a

¹⁰ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 11 – 12.

¹¹ Srov. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2, s. 25 -27.

¹² Tamtéž, s. 27 -30.

¹³ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 13.

společenské prestiže, osamělost, možná ztráta soběstačnosti, pokles životní úrovně, diskriminace seniorů atd.¹⁴

Periodizace života se používá ve spojitosti se sociálním stářím. První věk je označován jako předproduktivní a jde o období dětství a mládí. Tento věk je charakteristický růstem, vývojem, profesní přípravou, získáváním znalostí a zkušeností. Období dospělosti je nazýváno druhým věkem. Tento produktivní věk se vyznačuje svou produktivitou biologickou, sociální a pracovní. Postproduktivní věk je označován jako stáří. Toto označení je velmi nešťastné především z toho hlediska, že evokuje fázi za zenitem a bez přínosu produktivity. To může být důsledkem podceňování, diskriminace a minimalizaci potřeb. Čtvrtým věkem je nazývána fáze závislosti. Je tak označován poslední sociální věk, což je velmi nevhodná symbolika navozující představu nesoběstačnosti. Toto poslední označení tak odporuje konceptu úspěšného stárnutí a vyvolává dojem, že nejpokročilejší věk nemůže být samostatný.¹⁵

1.1.4 Psychické stáří

Psychické stáří je ovlivňováno mnohými příznaky - například osobnostními rysy seniora nebo jeho reakci na vlastní stáří, jeho velké snížení odolnosti vůči nepříznivým vlivům, přechod od materiálních hodnot k duchovnímu obohacování, sklony ke konzervatismu.¹⁶

Do psychického stárnutí se promítají vlivy biologického stárnutí těla a především mozku, s tím související změny vzhledu, vliv zkrácené životní perspektivy a dalších společenských faktorů. Duševní činnosti seniorů jsou zpomaleny. Starší lidé jsou ve svých aktivitách více opatrní, snášejí mnohem hůře jakékoliv změny. Jedinec ztrácí v postproduktivním věku nejen vztahy k určitým osobám, ale i zálibám hodnotám, ideálům, cílům a snižuje se mu zájem o okolí, dochází také k netečnosti.¹⁷

¹⁴ Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 15.

¹⁵ Srov. MŮHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7, s. 20.

¹⁶ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 13.

¹⁷ Srov. MŮHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7, s. 25 – 26.

1.2 Moderní doba a stáří

Současná komputelizace společnosti proměňuje dobu, ve které se nacházejí senioři. Člověk musí zvládnout počítačovou gramotnost. Ve společnosti dnes žijí jedinci, kteří již byli v důchodu, když bylo započato s komputizací a jedinci, kterým už od narození vládne životem počítač. Ještě nikdy se ve světě tak neodlišovali generace, co se týče podmínek svého sociálního zrání a socializace. Stará generace je poslední generací gramotné kultury, jež nastoupila s vynálezem knihtisku a započala se šířením této gramotnosti všemi vrstvami společnosti. Mladá generace je prvotní generací kyberkultury. Soudobá společnost se tvoří hardwarem a softwarem informačních technologií, populace si osvojuje počítačovou gramotnost v tradičních i soudobých aktivitách lidské činnosti a posouvá se od industriální společnosti k informační společnosti.¹⁸

Na počátku 21. století dochází k rozrůstání naprosté propasti mezi mladou a starou generací, ne z důvodu politicko-spoločenské události, jak tomu bylo v dobách předchozích, ale z důvodu rozrůstání příkopu mezi věkem gramotné a kyberkultury. Generační propast se tak stává současně propastí věků. Tato propast se nyní ovšem zcela začíná překonávat z toho důvodu, že do generace seniorů vstupují ročníky, které již mají vyšší počítačovou gramotnost a mají k dispozici počítač. Také značná část seniorů se začíná komputerizovat. Mění se edukační role, kdy z velké části děti učí své předky, aby jim pomohly tuto propast překonávat. Jak ukazují data z různých výzkumů, senioři stále více využívají počítač, internet a elektronickou poštu ke své komunikaci. Na přelomu tisíciletí opravdu dochází k předělu, kdy se starší generace stává více počítačově gramotnou. Využívání elektronické komunikace je u seniorů významná stejně jako u ostatních generací. Její využití je však odlišné. Senioři významně oceňují její využití při získávání početnějších informací o světě a překvapivě jim nepomáhá překonávat osamocení. Což je dáno především tím, že přirozená sociabilita seniorů má pevnou strukturu a neumějí se pohybovat ve virtuálních objektech jako mladší generace. Důležitou součástí života seniorů v online prostoru je i jejich komunikace s úřady, četba elektronických časopisů, nakupování přes internet a elektronické bankovníctví.¹⁹ V české společnosti lze říci, že náš senior je v tomto ohledu stejný jako

¹⁸ Srov. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5, s. 115 -116.

¹⁹ Tamtéž, s. 116 – 126.

standardní Evropan, který je sice nejméně počítačově gramotný ze všech generací, ale gramotnost této generace dosáhla významného stupně a stále stoupá.²⁰

S moderní společností je spojen náhlý a úřední přechod z pracovního procesu do důchodového věku. V předindustriální společnosti nebylo stáří spojeno tak striktně s fází pracovního vyčlenění jako tomu je nyní. Pokud síly jedinci ubývaly, vypouštěl některé aktivity a jiné naopak přibíral. Prestiž starého člověka byla mnohem vyšší a náhle se nepropadala, jako to vidíme v současnosti. Nicméně předností nynějšího důchodového systému je, že se jedinec podílí na financování tohoto systému celý život a po ukončení pracovní činnosti je finančně zajištěn.²¹

Práce v pracovním procesu výrazným způsobem dělí seniory na ty, kteří žijí samostatně a musí platit své závazky pouze z jednoho příjmu, jejichž ekonomická závislost na důchodu je vysoká, a na ty, kteří žijí ve dvojicích, či na ty, kteří mají zaměstnání i v důchodovém věku. Téma zaměstnávání lidí nad šedesát let se stává významnou otázkou společnosti nejenom české, ale i evropské. Objektivní společenská potřeba zaměstnávat starší lidi se stále více zvyšuje, ovšem tento nutný požadavek se také potkává s konzervativností, nedostatkem invencí a kreativity elit při hledání východisek z těchto problémů.²²

Důležitým atributem seniorského věku je osamocení, které se stalo důsledkem mnohých společenských procesů. V moderní době tomuto trendu přispívá rozpad tradiční rodiny, masová kultura a s tím související připoutání k televizní obrazovce, nahrazení místních malých obchodů neosobními obchodními řetězci. Tyto místní obchody dříve plnily řadu společenských funkcí a současné odosobnění má vliv na mezilidské vztahy, kdy zůstává automatizovaný jedinec u televizní obrazovky či u monitoru počítače.²³

Ve vyspělých společnostech celé 20. století provázela snaha zvyšovat kvalitu života ve stáří a s tím související ekonomické a zdravotní zajištění seniorů, čímž se zlepšoval i zdravotnický a sociální systém. Nastoupilo pravidelné odvádění části mzdy každého pracujícího jedince od jeho počáteční pracovní aktivity až po jeho odchod do důchodu.

²⁰ Srov. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5, s. 127.

²¹ Tamtéž, s. 130 -131.

²² Tamtéž, s. 130.

²³ Tamtéž, s. 139.

Ekonomické zajištění seniorů je proto v současné době velmi kvalitní a všichni si představujeme, že to tak bude napořád. Nicméně poslední roky přinášejí změny, jež mění očekávání naší populace o zabezpečení ve stáří. Důchodový i zdravotní systém v současné době zaznamenává destabilizaci, ne celkovou, ale v určitých segmentech. Generace seniorů v prvním desetiletí 21. století byla na vrcholu postavení seniora v naší zemi a bylo ji možné hodnotit jako generaci, která měla situaci ve stáří historicky nejlepší. Měla se lépe než všichni senioři před ní a pravděpodobně i lépe než všechny senioři po ní.²⁴

Obraz seniorů a stáří by nebyl celistvý, pokud se nepokusíme odhalit jejich vědomí. Ukazatelem jejich vědomí je světový názor a hodnotová orientace. Generace seniorů je více nábožensky orientovaná než lidé mladší, kteří jsou více ve stresu, řeší otázky zaměstnání, vztahové problémy, kariéru. Střední generaci na otázku transcendence nezbyvá čas. V posledních desetiletích také dochází k sekularizaci české společnosti, což je další příčinou toho, že senioři jsou více spiritualisticky založeni než jiné generace. Tento rozdíl lze již spatřovat i uvnitř generace seniorů, kdy mladší část generace seniorů se náboženským aktivitám věnuje mnohem méně než senioři nad sedmdesát let.²⁵

Hodnotový systém každou společnost spíše stabilizuje a při radikálních změnách politických systémů se změna v hodnotovém systému promítá mnohem méně než bychom očekávali. Ovšem i hodnotový systém společnosti se vyvíjí. Hlavní subjekt rozvoje tohoto systému je mladá generace, co děti a mládež považuje za perspektivní, to si přidává do svého hodnotového systému. Hodnotový systém seniorů tvoří identitu generace a vypovídá o vývoji společnosti.²⁶

1.3 Demografický vývoj

Demografické stárnutí je významným znakem české, ale i evropské populace. Stárnutí populace je procesem, kdy se mění věková struktura obyvatelstva na určitém území tak, že se snižuje podíl starších lidí ve věku nad 60 nebo 65 let a současně s tím se snižuje podíl osob mladších 15 let. Podíl počtu starých osob na celkovém počtu obyvatelstva je ukazatelem demografického stáří. V současné době se lidstvo poprvé ve své historii setkává

²⁴ Srov. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5, s. 139 -142.

²⁵ Tamtéž, s. 144.

²⁶ Tamtéž, s. 145.

s tím, že podíl starých lidí v populaci narůstá. To, že lidstvo jako celek stárne, je bezpochyby důsledkem velkého úspěchu lékařství a výsledkem rozvoje společnosti. Tento fakt ovšem přináší také mnohé ekonomické problémy.²⁷

Proměna demografické struktury je způsobena dvěma opačně působícími procesy. Poklesem porodnosti a nárůstem věku dožití, kdy vývoj naděje na dožití se za posledních padesát let v Evropě prodloužila zhruba o deset let, v České republice byla v roce 2010 naděje dožití 76,9 roků. Vývoj délky života za posledních 100 let je možné označit za dramatický. Příčiny vyššího věku dožití jsou genetika, pohlaví, lokace, stravování, manželství, čas strávený ve škole, vyšší zdravotní péče atd.²⁸

Demografická charakteristika seniorů Česka roku 2022 ukázala stále rostoucí zastoupení nejstarší generace ve věku 65 a více let v naší populaci. Specifikou demografické struktury seniorů je vyšší zastoupení žen (57,9 %) než mužů (42,1 %). Dalším znakem této skupiny osob je rozdílná struktura podle rodinného stavu. 70 % mužů byli muži ženatí, zatímco vdaných žen bylo 41 % seniorek a dalších 41 % žen ovdovělo. V roce 2021, kdy proběhlo sčítání lidu, domů a bytů, bylo seniorů s vysokoškolským vzděláním 11,2 % a se vzděláním středním nebo vyučením (bez maturity) 39,7 %. Nejčastějšími příčinami úmrtí bývají u seniorů nemoci srdce, cévní nemoci mozku a hypertenzní nemoci. Nemoc covid-19 byla v roce 2021 nejhojnější příčinou úmrtí starších osob. Seniori žijí v České republice spíše v menších domácnostech. V rámci jednočlenných domácností převažují mezi seniory ženy (71,5 %) oproti mužům (28,5 %), což souvisí s nižší úmrtností žen. U domácností seniorů došlo mezi lety 2020 a 2021 ke snížení podílu osob ohrožených příjmovou chudobou. Zásadní položkou jejich rodinného rozpočtu jsou náklady na bydlení. Domácnosti těchto jedinců za náklady spojené s bydlením v roce 2021 vydaly v průměru 5 671,- Kč za měsíc, což činilo téměř třetinu celkových spotřebních výdajů. Od roku 2006 nepřetržitě převyšuje počet seniorů počet dětí do 15 let věku a jejich přesila se ustavičně zvedá. Na konci roku 2021 na sto dětí ve věku 0-14 let vycházelo 128 starších osob ve věku 65 či více let.²⁹

²⁷ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 20.

²⁸ Srov. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5, s. 88 -92.

²⁹ Srov. Český statistický úřad, 2022. *Seniori v ČR v datech 2022* [online]. Praha [cit. 2023-06-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/165397788/31003422.pdf/7e1fd9c7-e5fb-4155-9e88-882ba3cb1712?version=1.7>

Taktéž pokles porodnosti se vyznačuje dlouhodobějším trendem, ovšem u poklesu porodnosti nacházíme po roce 1990 i nové příčiny. Masivní používání hormonální antikoncepce má vliv na to, že výrazně sloupl podíl plánovaných dětí. Dalším důvodem snížení porodnosti je životní styl, který se začal objevovat i v české společnosti, život bez partnera - tzv. „single“, který nepřeje narození dítěte. Další významnou změnou, která provází celou Evropu a ovlivňuje porodnost, je, že ženy nechtějí mít děti, aby neklesla jejich životní úroveň, nebo odkládají narození dítěte. Civilizačním problémem se stává i to, že ženy, ale také i muži nemohou mít z biologických příčin děti. Všechny tyto znaky a mnohé další zapříčiňují, že v české společnosti dochází k poklesu porodnosti.³⁰

Věk odchodu do důchodu je údajem, který promítá společenské procesy spojené se stářím nejenom u nás, ale i v celé Evropě. V této informaci se projevují ekonomické, demografické, sociální i politické procesy. Po celou lidskou historii se věk do důchodu snižoval a finančně se zlepšoval, v 21. století dochází k zásadnímu obratu, částka důchodu se začala snižovat a věk odchodu do důchodu buď vážně, nebo byl zahájen jeho proces zvýšení. Je neoddiskutovatelné, že čím nižší věk odchodu do důchodu, tím vyšší ekonomickou zátěž pro danou ekonomiku senioři přinášejí. Současné evropské tendence vycházejí z tohoto závěru.³¹

Pod vlivem neúprosného demografického vývoje je důchodový systém nutné změnit nejenom v České republice, ale i v mnohých zemích Evropy. Je to téma především pro politiky, ale této změny se účastní i podnikatelé, vedení ministerstva zdravotnictví, vedení zdravotních pojišťoven, jen pacienti, pro které je tento systém budován, zde žádnou roli nehrají, jejich povinností je tento systém pouze financovat. A tak se stalo, že se v této souvislosti v posledních letech mluví jen o prodlužování věku a nárůstu počtu seniorů. Ale to je velmi zjednodušený pohled na problematiku financování života seniorů. Je důležité vědět, že základními činiteli ve financování starších lidí je hodnota člověka, lidského života, výkonnost ekonomiky a rozdělování vytvořených hodnot.³²

³⁰ Srov. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5, s. 89 - 91.

³¹ Tamtéž, s. 93- 97.

³² Tamtéž, s. 94 -95.

2 Volný čas a jeho vymezení

Obecně lze říci, že volný čas byl chápán donedávna především jako doména dětí a pracujících. V posledních letech se stále více objevuje i s posledním životním obdobím člověka - stářím. Při odchodu do důchodu je důležité, aby měl jedinec zájem, kterému se bude moct věnovat. Tuto etapu života někteří senioři prožívají velmi negativně a jejich záliby je dokáží velmi často odreagovat. Každé vývojové období v životě jedince lze charakterizovat určitou typickou volnočasovou aktivitou.³³

Ve spojitosti s vývojem jednotlivce dochází také k proměně jeho významu, obsahové náplně i časové dotace volného času, podléhá též módním a někdy i politickým vlivům. Důležitým základem při definici volného času je tedy připustit si, že volný čas existuje. Jsme schopni rozlišovat volný čas a časy jiné (pracovní, školní atd.). Pokud ovšem takto rozlišovat někteří nedokáží, připouštíme, že volný čas nemají. Jde například o novorozence, lidi s demencí, v kómatu. Existují dva rozdílné přístupy k definování volného času. Reziduální teorie volného času tento čas definuje jako zbytkový, tedy takový, který zůstane po odečtení povinných činností. Tímto způsobem definoval volný čas Dumazedier, který je považován za zakladatele volného času. Tento autor vnímal volný čas jako souhrn aktivit mimo závazky pracovní, rodinné, společenské, biofyzické. Jedinec si má v průběhu volného času odpočinout, pobavit se či svobodně si zlepšoval své tvůrčí schopnosti. Pozitivní vymezení je poté druhým přístupem a tato charakteristika definuje, co volný čas obsahuje. Autor Bakalář, volný čas popisuje tak, že si v něm člověk svobodně volí a dělá takové aktivity, jež mu přinášejí zábavu a odpočinek. Dle tohoto autora jedinci rozvíjejí a obnovují svou tělesnou a duševní kapacitu.³⁴

V souvislosti s tématem této diplomové práce je nutné vymežit volný čas ve vztahu k nejstarší generaci. Ve volném času seniorů jsou provozovány volnočasové činnosti na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových hledisek a tyto aktivity jsou prováděny v době, kdy senioři nepečují o vlastní osobu, domácnost a neuspokojují své základní potřeby. Je důležité, aby tyto aktivity přinášely seniorům radost, zábavu a spokojenost.³⁵

³³ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 19.

³⁴ Tamtéž, s. 13 -16.

³⁵ Tamtéž, s. 12 -17.

2.1 Funkce volného času

Stejně jako pro termín volný čas je možné najít několikrát dělení, existuje i velké množství dělení pro funkce volného času.³⁶

Pro splnění poslání volného času z hlediska aktuálních potřeb práce s jedincem ve společnosti a zajisté ve výchově, člení Kratochvílová pět základních funkcí: zdravotně-hygienickou, formativně-výchovnou, seberealizační, socializační a preventivní.³⁷

Ze známých zahraničních autorů, kteří se věnují této problematice, se tématu funkcí volného času věnuje Horst Opaschowski, jež vymezuje funkce volného času mnohem komplikovaněji. Za hlavní funkci volného času považuje rekreaci, při které dochází k upevnění zdraví, zajišťuje se spánek a odpočinek. Jako další úlohu definuje kompenzaci, při které nabývá na významu rozptýlení, obveselení. Edukaci spatřuje v touze poznávat nové informace a v učení se. Oddych, odpočinek, uvědomění si volného času vidí v rozjímání. Další důležitým významem volného času je komunikace, při níž se posilují sociální vztahy. Za podstatnou funkci považuje také integraci, která podporuje sounáležitost a uznání ve smyslu skupinových činností. Angažovanost, spolurozhodování a spoluúčast v podobě participace je neméně důležitá a posledním posláním je podle tohoto autora enkulturace - kreativní seberozvíjení, jež uspokojuje touhu po uplatnění se ve společnosti a také přání osobnosti se plně rozvinout.³⁸

Pro potřeby zpracování tématu volného času, jež se týká seniorského období, je zřejmě nejpřijatelnější roztrídění těchto funkcí dle Pávkové. Její první úlohou volného času je výchovně-vzdělávací. Ke společensky žádoucím využívání volného času se jedinec dostává prostřednictvím pestrých a zajímavých aktivit a naplňuje tak příznivě tuto funkci trávení volného času. Získává tím nové znalosti, schopnosti a dovednosti, které jsou potřebné k rozvoji poznávacích procesů a k celoživotnímu vzdělávání. Zdravotní funkci plní dle této autorky instituce tím způsobem, že pomáhají vytvářet režim dne a tím i zdravý životní styl. Velký zdravotní význam má i volení nezávadných materiálů, které pomáhají vytvářet hygienicky příznivé prostředí. Volnočasové instituce se podílejí na utváření sociálních

³⁶ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 23.

³⁷ Srov. KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučování v pedagogické teorii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. 307 s. ISBN 80-223-1930-9, s. 87.

³⁸ Srov. OPASCHOWSKI, Horst, Werner. *Pädagogik der freien Lebenszeit*. 3., völlig bearb. Aufl. Opladen: Leske und Budrich, 1996. ISBN 3-8100-1563-6, s. 93 - 94.

vztahů a pomáhají tak naplňovat další - sociální funkci, která je velmi důležitá u osob staršího věku. U posledního, preventivního významu volného času, je významná ochrana před sociálně patologickými jevy, které jsou u seniorů směřovány především do oblasti psychického a fyzického násilí, kriminality, šikanování a rasismu.³⁹

Na seniory můžeme ve volném čase působit záměrně, nezáměrně, přímo či nepřímo. Záměrné výchovné působení sleduje formulované cíle. Nezáměrné působení je neúmyslné a nechtěné, na tohoto jedince mohou takto působit přátelé nebo i rodina. Přímo můžeme mít vliv na seniory přes druhé lidi nebo skupinu a nepřímé působení se děje většinou přes prostředí, kdy se vytváří podmínky pro rozvoj seniora s ohledem na jeho individualitu. U starších lidí je důležité rozvíjet kvalitu mezilidských vztahů, sebedůvěry, respekt k právům a normám. A rozvíjet tak sociální kompetence. Především neformální a také informální vzdělávání pomáhají naplnit vzdělávací funkci volného času, senioři tak získávají nové znalosti, které mohou využít ve svém životě. Zde je důležité zájmové vzdělávání, které se vyznačuje svou organizovaností, informální vzdělávání je potom nesystémovým vzděláváním, kde jde například o četbu knih, sledování televize atd. Tato funkce volného času je chápána pro seniory jako velmi důležitá.⁴⁰

Vysokou hodnotou v životě je zdraví, a proto zdravotní význam volného času je také důležitý. Volnočasové aktivity, ze kterých senioři profitují po zdravotní stránce, přinášejí seniorům prospěch v podobě lepší zdravotní i duševní kondice. Zdraví je obecně vnímáno jako vysoká hodnota v životě člověka a tak je vhodné, aby volnočasové aktivity přinášely seniorům i tento zdravotní zisk. Pokud senior tráví volný čas v kolektivu, kde potkává nové lidi, cítí se stále užitečný, a tím tyto jeho aktivity přispívají jeho duševní pohodě. I když některé volnočasové aktivity, jakými jsou například posezení s přáteli, nepřispívají fyzickému zdraví, můžeme je vnímat jako pozitivní ve zdravotní funkci volného času, protože je nutné ke zdraví vzhlížet nejenom jako k fyzickému, ale také k duševnímu zdraví.⁴¹

Cílem sociální funkce volného času u seniorů je podpora lepších mezigeneračních vztahů a komunikace mezi lidmi i ve společnosti. Sociální funkce nese v sobě také prvky preventivní, kdy se volnočasovými aktivitami dá předcházet diskriminaci z důvodu věku

³⁹ Srov. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6, s. 39 -40.

⁴⁰ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 26 -29.

⁴¹ Tamtéž s. 29 – 30.

(ageismu). K naplňování sociální funkce dochází i v denních stacionářích pro seniory, které umožňují rodině seniorů získávat pocit, že jsou jejich rodinní příslušníci v bezpečí a že i starší lidé, kteří mají problémy s mobilitou nebo trpí některou z chorob, mají také možnost volnočasového vyžití. Všechny uvedené funkce spolu souvisí, jsou neoddělitelné a jejich intenzita je stejná v rámci volnočasových aktivit. Je důležité, aby tyto funkce na seniora působily ve volném čase pozitivně.⁴²

2.2 Faktory ovlivňující trávení volného času seniorů

Senioři jsou na jedné straně homogenizovanou skupinou, která je spojena ukončením svých aktivit v pracovním procesu, ale jsou také diferencovanou kategorií, jež se rozlišuje například stupněm a úrovní vzdělání, původní profesí, osobními celoživotními zkušenostmi nebo ekonomickými možnostmi. Pro tuto skupinu obyvatel je tedy nutné hledat velkou škálu specifických forem vzdělávání.⁴³

Volný čas je důležitou perspektivou v životě každého seniora i jako jedna z možností získávání návyků pozitivního životního stylu. S přibývajícím věkem člověka se jeho názory a potřeby mění. Co považuje za podstatné v mládí, se ve stáří může jevit jako nevýznamné a naopak.⁴⁴

Faktory, které ovlivňují trávení volného času, lze rozdělit podle pohlaví, věku, zdravotního a rodinného stavu, vzdělání, bydliště, materiálního zajištění, ročního období, pracovního dne, hodnotové orientace, rodinného klimatu nebo celkové úrovně kultury člověka.⁴⁵

2.2.1 Rodina

Činitelé, kteří ovlivňují volný čas u mladých lidí, jiní než u obyvatelstva v produktivním nebo postproduktivním věku. Parametry rodiny jsou důležité ve všech fázích lidského vývoje a ta je tak důležitým faktorem, který ovlivňuje volný čas ve všech životních

⁴² Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 30 - 31.

⁴³ Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7, s. 139.

⁴⁴ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 21.

⁴⁵ Srov. VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5, s. 28.

obdobích člověka. Při formování vztahu člověka k volnému času, hraje rodina velmi důležitou roli, právě v ní získává první zkušenosti s tím, jak má nakládat s volným časem.⁴⁶

Smrt životního partnera je velmi náročnou životní situací, jedinec totiž odvoděním neztrácí jen partnera, ale také společně vytvořené zvyky, rituály, plány, touhy, očekávání, výhody, jistoty, pocit bezpečí, sounáležitosti a s tím souvisí i jeho možná změna vztahu k volnočasovým aktivitám. Jedinec může ztratit přesvědčení v řád, bezpečnost světa, víru v Boha, ale může pociťovat i ztrátu finančního zabezpečení.⁴⁷

Dalším problematickou životní změnou je odchod dospělých dětí z rodiny, která může ve stejné době zasáhnout i jiné životní ztráty seniora a může tak dojít ke krizové situaci, kterou jednatel těžce nese. Tento životní zvrát může přinést i určitou šanci na nový začátek a v této chvíli se může rozšířit volnočasová aktivita, která seniora přenáší do nové životní orientace a může změnit navyknuté stereotypy.⁴⁸

Důležitou rolí seniora při trávení volného času je jeho role jako prarodiče. Prarodič bývá zárukou udržování tradic, rituálů, různých slavností. Velmi často se také stará o vnoučata jak v raném dětství, tak i v adolescenci.⁴⁹

2.2.2 Pohlaví, věk a rodinný stav

Volný čas je v životě starších lidí velmi významný. Jeho míra narůstá tím více, čím více ubývá povinností. Schopnost věnovat se osobním zálibám může být poznamenána úmrtím přátel nebo životního partnera, zhoršeným zdravotním stavem nebo nedostatkem peněz. Hraje zde důležitou roli, jaký byl životní styl seniora v předchozím věkovém období a jakým způsobem využíval volný čas dříve.⁵⁰

Téměř za ideální stav lze považovat jedince, který při trávení volného času pokračuje ve svých doposud trvajících aktivitách. Životní styl a režim dne se mu mění jen minimálně.

⁴⁶ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 11 – 21.

⁴⁷ Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 36.

⁴⁸ Tamtéž, s. 32.

⁴⁹ Srov. ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7044-636-6, s. 26.

⁵⁰ Srov. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0030-7, s. 111 -112.

Tyto aktivity musí být přizpůsobeny výši starobního důchodu nebo naspořené částce, kterou senior má. Musí také odpovídat jeho fyzickému stavu a možnostem. Lze predikovat, že se zvyšujícím se věkem dochází k postupné ztrátě fyzických sil, což může mít negativní vliv na psychické zdraví seniora a může se to také vyznačovat postupnou změnou v aktivních volnočasových činnostech, které tento jednotlivec provozuje. Se vzrůstajícím stářím dochází také k pomalejším změnám u receptivních volnočasových aktivit (např. sledování televize). V souvislosti s odchodem do penze může nastat ale i rozšíření stávajících aktivit, například v cestování a turistice a je také možné do stávajících volnočasových aktivit investovat vyšší množství času a zintenzivnit míru zájmu a přejít tak například z povrchního do hloubkového zájmu. Senior totiž nemusel mít na tyto zájmy v předchozích etapách života čas.⁵¹

2.2.3 Zdraví

S narůstajícím věkem přibývají zdravotní problémy člověka a s přirozenými změnami, jak v oblasti psychické, tak i fyzické, je nutné počítat u všech stárnoucích lidí. Zatímco téměř veškeré biologické změny jsou nevratné, u některých psychických změn tomu tak není. Například paměť lze aktivní duševní činností trénovat, a dokonce ji i rozvíjet. Také inteligence, tvořivost a schopnost učit se a studovat nemusí být ovlivňovány věkem.⁵²

Význam vzdělávání pro seniory nespočívá pouze v získávání nových znalostí či jejich prohlubování, ale má dopad i na psychické a sociální zdraví seniorů. Nejde tedy jen o vzdělávací kurzy zaměřené na výživu a pohybové aktivity, ale jsou důležité především kurzy na podporu psychického a sociálního zdraví.⁵³ Léčebný efekt, a tedy vliv na zdraví seniora mají mnohé terapeutické aktivity, které jsou vykonávány především v rezidenčních zařízeních. Jde například o reminiscenční terapii, arteterapii, muzikoterapii, terapii zahradničením atd.⁵⁴

⁵¹ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 75.

⁵² Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 32 -35.

⁵³ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 84.

⁵⁴ Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 74.

2.2.4 Ekonomické faktory

Převládající komplikací při trávení volného času seniorů jsou finance, které často rozhodují o podobě, místu a četnosti trávení volného času. Ovšem je třeba konstatovat, že roste i počet lidí, kteří na svých dovolených a na volném času nešetří. Důležitou změnou v životě penzionovaného člověka je snížení jeho příjmů. U seniorů ztrácí na významu materiální potřeby, jež jsou důležité pro jedince připravující se na profesní život. U osob v produktivním věku hraje důležitou úlohu ekonomická nezávislost, naopak u seniorů tento atribut pozbývá důležitosti. Rodina nebo vzdělání hrají také jistou roli ve finanční situaci seniora. Do ekonomických faktorů, které hrají roli při výběru volnočasových aktivit, se řadí nejenom finanční, ale i materiální zdroje, které si člověk nese ze svého života před penzionováním. Omezené finanční a materiální zdroje jsou jedním z dominantních omezení při realizaci volnočasových aktivit pro seniory. Ekonomické faktory tak hrají důležitou roli a pozitivně motivují jedince ke kvalitnímu trávení volného času.⁵⁵

Je důležité, aby se seniorská domácnost připravovala dopředu na to, že se stane přechodem do důchodu skupinou plně závislou na veřejných zdrojích. U nové skupiny seniorů je možné již zpozorovat moderní trend vyššího využívání strategií, které se do naší společnosti dostávají s příchodem tržní ekonomiky (penzijní připojištění, soukromé vlastnictví bytů...). Někteří soudobí starší lidé tak vstupují do důchodového věku lépe majetkově vybaveni a současně nejsou zcela závislí na starobním důchodu jako na jediném zdroji příjmů. Důchody seniorů významně ovlivňují lišící se režijní náklady jejich domácnosti, na které má vliv i různá cenová hladina v místě jejich bydliště. Je tedy viditelné, že zbývající prostředky na volnočasové aktivity a péči o zdraví mohou být rozdílné.⁵⁶

2.2.5 Hodnoty, potřeby a postoje

Každý člověk se potřebuje někde najít, vyspat a potřebuje lásku. I starý člověk si zaslouží naplňovat své potřeby. Struktura těchto potřeb se ovšem může lišit ve srovnání s ostatními lidmi. Nejznámější teorií, která se zabývá potřebami, je hierarchie potřeb Abrahama Maslowa, která předpokládá, že pokud nejsou uspokojovány nižší potřeby, nemohou být efektivně naplňovány vyšší. V současné době je tato teorie již překonána a je

⁵⁵ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 19 -68.

⁵⁶ Srov. GODAROVÁ, Jana a Vlastimil BERAN. *Manuál volnočasových aktivit seniorů*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2017. ISBN 978-80-7416-318-0, s. 9.

známo, že i člověk, který nemá naplněny nižší potřeby, může mít naplněny vyšší. Maslowovu teorii lze dobře modifikovat pro uvažování o potřebách seniorů. Ve stáří se někdy může stát, že naplňování základních potřeb může být pro člověka nezvladatelným úkonem, který velmi úzce souvisí s otázkou sebepojetí a sebeúcty, což je naplnění vyšších potřeb.⁵⁷

Důležitou potřebou, bez které se senioři neobejdou, je pocit bezpečí. Reakce na neuspokojení této potřeby se může projevit strachem, nedůvěrou, úzkostí, beznadějí až agresí. Pocit bezpečí seniorům v dnešní době narušuje například kamerový systém. V různých institucích se bez něj neobejdou, z výzkumů však vyplývá, že tyto moderní technologie mají na seniory i negativní vliv. Navazují u nich totiž pocit ztráty soukromí, nebezpečí, neklidu a sledování. Dalším velkým tématem v seniorském věku je potřeba komunikace, která jim pomáhá uspokojit potřebu náklonnosti, sounáležitosti, integrace. Při neuspokojení potřeby lásky dochází k osamělosti, smutku. V současné době jsou tyto pocity osamění nahrazovány přítomností domácích zvířat nebo komunikačními technologiemi.⁵⁸

Obraz seniorů by nebyl kompletní, pokud bychom se nedotkli jejich vědomí, jehož důležitým ukazatelem je hodnotová orientace. Někteří si cení toho, že za celý život nashromáždili majetek, pro jiné jsou nejdůležitější děti, a právě je považuje za nejvyšší hodnotu. Hodnotový systém patří k základním stavebním kamenům každé společnosti. Patří k těm jevům, které společnost spíše stabilizují. Dokonce i při radikálních politických změnách v systému se hodnotový systém mění méně než bychom čekali. K významnému charakteristickému znaku starších lidí patří jejich hodnotový systém, který tvoří jejich identitu a je vypovídajícím činitelem vývoje společnosti.⁵⁹

Volný čas a zdraví jsou vysokou hodnotou v životě člověka, který vede k pozitivnímu přístupu k životu a zdraví. Někteří senioři si racionálně snaží vysvětlit pasivitu v oblasti dobrého trávení volného času a právě pozitivní postoj k životu a k volnému času tento jejich postoj likviduje. Do kvalitně stráveného volného času se promítají i další hodnoty, které jsou

⁵⁷ Srov. PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0876-3, s. 23 -24.

⁵⁸ Tamtéž, s. 23 – 25.

⁵⁹ Srov. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5, s. 144 -145.

pro seniory důležité, těmi je například rodina, zdraví atd. Do formování hodnotového žebříčku seniora a formování jeho postojů se též prolínají jeho znalosti a vědomostí.⁶⁰

2.2.6 Bydliště

Důležitou součástí v kvalitě života starších jedinců je jejich bydlení. U seniorů se ale v současné době objevuje problém s úhradou nákladů na bydlení a také samotná ztráta bydlení. Nejběžnějším rysem, který způsobuje riziko ztráty bydlení, jsou dluhy na nájemném včetně ostatních nákladů, které souvisejí s provozem bytu. Náklady na bydlení mohou, především u jednočlenných domácností seniorů, tvořit velké finanční zatížení. A tak se někteří stěhují do malometrážních bytů, zvyšují se kapacity pobytových zařízení pro starší spoluobčany. Zajištěním přiměřeně dostupného bydlení pro seniory se může oddálit potřeba zajišťování péče v pobytových zařízeních. Bydlení seniorů by nemělo být osamocené. V zahraničí, především v Dánsku a Švédsku, existuje tzv. „senior cohousing“, což je komunitní bydlení pro seniory. Ještě před odchodem do důchodu se nastěhují senioři do tohoto typu bydlení, aby se dříve než zestárnou, sžili s obyvateli a prostředím. V Rakousku je oblíbený rezidenční dům pro seniory. Zde jde o skupinové bydlení pro 15 seniorů na jednom patře, kde je vlastní kuchyň, jež je přirozeným centrem, ve kterém se obyvatelé scházejí. Každý z nich má vlastní pokoj. V přízemí každého takového domu jsou služby otevřené veřejnosti, nachází se zde například kavárna, rehabilitace, kadeřnictví, které slouží nejen obyvatelům tohoto domu, ale i ostatním obyvatelům města či vesnice.⁶¹

Změnu bydliště ovšem prožívají starší lidé jako zásadní věc, jde totiž o vytržení z jejich dosavadního životního stylu. Při opuštění domova, jež bylo jejich intimním místem s důvěrně známým okolím, musejí budovat domov nový. Většinou mají oslabené své síly i zdroje, což se stává jejich velkou doživotní překážkou nejen volnočasového života, ale i celkového bytí.⁶²

V různých lokalitách se mohou pro seniory objevovat bariéry, které mohou být způsobeny nedostatkem vzdělávacích aktivit. Lokality se liší velikostí, přítomností univerzit

⁶⁰ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 66.

⁶¹ Srov. GODAROVÁ, Jana a Vlastimil BERAN. *Manuál volnočasových aktivit seniorů*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2017. ISBN 978-80-7416-318-0, s. 23 – 27.

⁶² Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 37.

a dalších vzdělávacích zařízení, ochotou základních a středních škol, místních samospráv zabývat se seniory. Problém se týká především nabízených pravidelných vzdělávacích aktivit. Některé překážky existují i v myšlení lidí, kteří by vzdělávací aktivity mohli realizovat.⁶³

⁶³ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 86.

3 Nabídka volnočasových aktivit pro seniory

Třetí kapitola této práce je rozdělena na několik základních volnočasových aktivit seniorů, které nejstarší generace nejvíce vybírala v dotazníkovém šetření, jež bylo použito v následujícím výzkumu této diplomové práce. Jsou to činnosti vzdělávací, pohybové, s rodinou, v domácím prostředí, společenské, aktivizační a dobrovolnické.

3.1 Vzdělávací aktivity

Gerontagogika se zabývá edukací seniorů, jež je pedagogickou disciplínou, která se postupem času vyčleňuje z andragogiky. Význam vzdělávání ve stáří dobře vystihují funkce, které se rozdělují do čtyř kategorií. První z nich je funkce preventivní, kdy se výchovná a vzdělávací funkce provádí v předstihu, dále rehabilitační, u které dochází k obnovení duševní a fyzické kondice. Třetí je anticipativní, sledující přípravu jedince na budoucí změny a poslední je posilovací, která pomáhá upevňovat dřívější vzdělávací akce.⁶⁴

Vzdělávání jako volnočasová aktivita má pro naši nejstarší generaci zásadní význam. V roce 1973 byla v Toulouse založena první univerzita třetího věku. Toto seniorské vzdělávání zabezpečují vysokoškolští učitelé, kteří zde působí jako lektori. Senioři mají statut mimořádných studentů. Frekventanti této univerzity mají pocit, že jsou stále potřební a že jejich nově nabyté znalosti mohou uplatnit.⁶⁵

Aby se univerzity přiblížily více seniorům, začaly vznikat virtuální univerzity třetího věku, ve kterých může senior při studiu sedět v pohodlí domova, jako tomu bylo při epidemii nemoci covid-19. Studenti si mohou zvolit konzultační středisko, které je nejbližší jeho bydlišti, a volí si z témat různých přednášek.⁶⁶

Dalším příkladem institucionálního vzdělávání jsou akademie třetího věku, které se výrazně podobají univerzitám třetího věku. Mají podobné vzdělávací činnosti, náročnost,

⁶⁴ Srov. ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7044-636-6, s. 82.

⁶⁵ Tamtéž, s. 83.

⁶⁶ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 94.

organizaci. Zabezpečují je však jiné organizace, například města, kraje, střediska volného času. Kde není vysoká škola, je tato alternativa velmi žádoucí.⁶⁷

Zařízeními, kde vzdělávací aktivity netvoří ucelený rámec, jsou kluby seniorů, mající převážně charakter příležitostných činností, výletů, exkurzí, přednášek atd. Pro setkávání seniorů potom existují různá seniorská centra, jež mají charakter komunitních center.⁶⁸

Zajímavou formu vzdělávání mají například Lidové univerzity, které se osvědčily především ve skandinávských a německy mluvících zemích. Jedinec absolvuje vzdělávací program současně s mladými studenty, dochází tak k vzájemnému ovlivňování a sblížování dvou generací. Toto ovlivňování vede k tomu, že mladí lidé poté lépe rozumí pokročilejšímu věku a starší generaci zůstává komunikační prostor ve společnosti, která ji lépe přijímá.⁶⁹

3.2 Pohybové volnočasové aktivity

Pohybové volnočasové aktivity jsou u seniorů významnou prevencí chorob, které výrazně snižují kvalitu života jedince, a podílejí se taktéž pozitivně na zdraví v komplexním pojetí a dávají seniorovi pocit nezávislosti a soběstačnosti. Je důležité, aby tyto pohybové aktivity přinášely jedinci nejenom zdravotní benefity, ale také radost, zábavu nebo spokojenost. I jedna stálá pohybová aktivita způsobí pozitivní dopad na zdraví seniora. Pravidelný pohybový trénink u seniorů pomáhá s držením a obnovou pohyblivosti, podporuje smysl pro rovnováhu, zlepšuje koordinaci a snižuje riziko úrazu. Kosterní soustavu může ovlivňovat posilování svalů. Tyto aktivity zapříčiňují to, že starší lidé zůstanou samostatní, co nejdéle to jde. Rozklad jemné a hrubé motoriky zabraňuje tělesná aktivita. Pohybová aktivita má také vliv i na změnu hodnot každého člověka, zlepšuje kulturní a sociální vztahy a zabezpečí zachování aktivních rolí těchto lidí ve společnosti. Lidé, kteří jsou aktivní, se méně uchylují do izolace, uzavírají nová přátelství, zlepšují se

⁶⁷ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 94.

⁶⁸ Tamtéž, s. 95.

⁶⁹ Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7, s. 139.

vztahy mezi generacemi. K pohybovým aktivitám tohoto typu patří specializované cvičební programy pro seniory, jízda na kole, turistické aktivity, práce na zahradě, procházky atd.⁷⁰

3.3 Aktivity s rodinou

Senior může vykonávat volnočasové aktivity s rodinou, jen pokud tuto rodinu má. Nejčastěji budou zahrnovat volnočasové činnosti s rodinou nenáročné aktivity, které se mohou projevat i v péči o rodinu, o vnoučata. I u těchto činností je potřeba cítit dobrovolnost a zábavu, nicméně může zde docházet k přeměně každodenních povinností do volnočasových činností. Díky vnoučatům mají prarodiče pocit, že jsou užiteční. Prarodiče i vnoučata jsou opravdu důležitou součástí rodinného života.⁷¹

3.4 Aktivity v domácím prostředí

V domácím prostředí mohou být realizovány vzdělávací i pohybové aktivity, nicméně jako volnočasové aktivity v tomto prostředí posuzujeme zejména sledování televizního a poslech rozhlasového vysílání, četbu knih, ruční práce, zahrádkaření, chov domácích zvířat atd. Celkově tvoří volnočasové aktivity v domácím prostředí důležitou zónu volného času seniorů. Někteří senioři mají limitující podmínky pro trávení volného času a z tohoto důvodu jsou volnočasové aktivity v domácím prostředí důležité. Je také důležité, aby senior si nezpůsobil aktivitami v domácím prostředí záměrnou izolaci.⁷²

3.5 Společenské volnočasové aktivity

Společenské volnočasové aktivity jsou prováděny mimo obytný prostor člověka, jsou uskutečňovány ve skupině nebo mají charakter dobrovolnické činnosti. Tyto aktivity senioři vykonávají v rámci, nejvíce vrstevnické skupiny a zaměřují se na organizaci volného času pro jiné účastníky skrze dobrovolnickou činnost. Různá výzkumná zjištění poukazují především na to, že sem patří různé společenské hry, časté schůzky se svými přáteli nebo

⁷⁰ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 100 -105.

⁷¹ Tamtéž, s. 106 -107.

⁷² Tamtéž, s. 108 -110.

organizace volnočasových aktivit různých seniorských sdružení i mimo tuto věkovou skupinu seniorů. Do této kategorie volnočasových aktivit zařazujeme i návštěvu koncertů, kin, divadel atd.⁷³

3.6 Aktivizační programy v rezidenčních zařízeních

Aktivizace seniorů v rezidenčních zařízeních směřuje především k prevenci úbytku soběstačnosti. Jedná se o speciální aktivizaci seniorů realizovanou odborníky, jež probíhá formou institucionalizované edukace v domovech a v penzionech pro seniory, v denních stacionářích atd. Probíhá na základě vzájemné smlouvy mezi poskytovatelem a uživatelem. Tyto aktivity se konají především formou aktivizace, která by měla být co nejpřirozenější, co nejvíce napodobit běžný způsob života. Při provozování těchto aktivit se staršími lidmi je důležité, aby jejich důstojnost a soběstačnost byly v rovnováze. V těchto zařízeních je oblíbené například cvičení paměti, které je nabízeno převážně zdravým seniorům. Mnoho lidí si myslí, že ve stáří nelze proti duševnímu úbytku nic dělat, ovšem nejnovější vědecké výzkumy ukazují, že člověk si i ve stáří ponechává schopnost učit se. Speciální trénování psychických funkcí může nervové buňky aktivizovat.⁷⁴ Aktivizace seniorů obsahuje různé aktivity, které zlepšují nejen soběstačnost jedince, ale posilují i jeho psychickou a fyzickou kondici a tím také smysluplně naplňují volný čas a zachovávají si tak pocit důstojnosti, radosti a uspokojení.⁷⁵

Vzpomínky, které přinášejí seniorům uvolnění a příjemně působí na jejich psychický stav, využívá reminiscenční terapie. Tato speciální metoda práce se seniory obsahuje rozsáhlé spektrum interaktivních, tvořivých a výrazových činností, jejichž základ tvoří vzpomínky. Reminiscenční aktivity mohou mít různorodé podoby. Mohou se pořádat různé vzpomínkové výstavy, kresby nebo malování vzpomínek, vycházky do muzea, do skanzenu či starožitnictví. Senior může sám nebo za pomoci jiných osob napsat také svou knihu vzpomínek, do které může případně připojit fotografie a ilustrace.⁷⁶

⁷³ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 110 -111.

⁷⁴ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 39 -41.

⁷⁵ Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 67.

⁷⁶ Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7, s. 67 -69.

Další vhodnou terapií, která se využívá při aktivizaci seniorů, je arteterapie, jež je vnímána jako léčebný či preventivní přístup, při kterém se používají složky všech druhů umění. Jde především o výtvarné umění, které využívá při arteterapii mnohé techniky a postupy. Objevuje se zde především malba, koláž, kresba, práce s rozličnými materiály a technikami. Tato výtvarná díla potom lze využít při výzdobě vnitřních i vnějších prostor v zařízeních pro seniory nebo také k výstavám a propagační činnosti. I přestože mají starší jedinci mnohdy zhoršenou jemnou motoriku a mají také obavy, že neumí malovat, je možné v této terapii dosáhnout pěkných výrobků, které přinášejí především radost.⁷⁷

Pozitivní účinky hudby na člověka využívá muzikoterapie, která přináší starému člověku radost ze spolupráce a potěšení z účasti na činnosti. V rezidenčních zařízeních se organizují pravidelné chvíle s hudbou, provázené živou nebo reprodukovanou hudbou. Velkému zájmu se těší různé soutěže, u kterých se poznávají hudební skladatelé, hudební nástroje, písně, skladby. Zpěv je u seniorů velmi oblíbený a je možné ho při této terapii také využít. Účinky hudby velmi blahodárně působí na psychiku člověka.⁷⁸

Léčba divadlem nebo dramatem se nazývá dramaterapie. Ta využívá fantazie a je vyjádřením dramatického přirovnání. Je primárně orientována na psychická traumata jednotlivých seniorů. Na rozdíl od teatroterapie, která dosahuje terapeutických cílů prostřednictvím zpracování a veřejného provedení divadelního tvaru.⁷⁹

Mezi seniory je velmi oblíbenou činností zooterapie, která výrazně ovlivňuje kvalitu života seniorů. Se zvířetem se mohou senioři potěšit a pomazlit. Instituce, které pracují se staršími lidmi, si mohou obohatit prostředí o přítomnost těchto živých bytostí. V seniorech pěstuje péče o zvířata pocit zodpovědnosti a vylepšuje vzájemnou komunikaci mezi klienty. Canisterapie, která využívá pozitivního působení psa na člověka, je tímto způsobem

⁷⁷ Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 69 -70.

⁷⁸ Tamtéž, s. 70.

⁷⁹ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 48 - 49.

v institucionalizovaných organizacích nejvíce využívána. Podobně se využívá i koček při felinoterapii a koní při hipoterapii.⁸⁰

Vzájemně překrývající se terapeutické metody jsou činnostní a terapeutické terapie. Ergoterapie směřuje k určitému výrobku či výsledku práce, na rozdíl od činnostně terapeutických cílů, kdy se u seniorů dosahuje cíl hlavně prostřednictvím rukodělných činností, kdy pracují s textilem, dřevem, papírem, kovem atd.⁸¹ Obě tyto terapie se uplatňují při fyzické i mentální aktivaci starší generace a zbavují klienty pesimistických myšlení a znovuzískávají jejich ztracenou sílu a sebedůvěru. Základní myšlenkou těchto aktivit je, že nejpřirozenější aktivitou člověka je práce.⁸²

Pohyb je pro jedince důležitý v každém věku, ale cílené cvičení není u mnohých starších lidí v oblibě, proto je nutné jim vysvětlit jaký důsledek pro ně cvičení má a zdůraznit, že cvičení napomáhá ke zlepšení zdravotního stavu. Formou záměrného cvičení, chůzí a tancem se realizuje terapie pohybem. U seniorů, kteří nechtějí cvičit a neuspěje u nich ani terapie pohybem, je vhodné zvolit staronový druh léčby terapii zahradničením. Ta blahodárně působí na tělo i duši. Fyzická aktivita, která je při této činnosti realizována, znamená pozitivní motivaci pro fyzickou aktivitu, při které se senioři ohýbají, chodí, krčí se.⁸³

3.7 Dobrovolnické aktivity seniorů

V současné době více než kdy dříve dochází u seniorů k možnosti smysluplněji trávit svůj volný čas. Snížení pocitu osamění a bezmocnosti je u nich možné docílit pomocí sdílení a jakéhokoliv spojení se s lidmi. Starší lidé mají v důsledku životních zkušeností obrovský

⁸⁰ Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 70.

⁸¹ Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-2441552-6, s. 47.

⁸² Srov. Gerontagogika str. 11-12 ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1, s. 72.

⁸³ Tamtéž, s. 72 -73.

potenciál, který mohou využít z předchozích zaměstnání, a tak mohou být užiteční i v seniorském věku.⁸⁴

Jelikož se demograficky celá evropská společnost proměňuje, pozvolna dochází i k participaci do občanské společnosti seniorů i v ČR. Stále důležitější je i jejich pozvolné zapojení jako dobrovolníků, kdy jejich ochota pomáhat vzrůstá nejenom díky demografickému stárnutí populace, ale i díky tomu, že jde o důležitou součást aktivního stárnutí.⁸⁵

Současnému trendu konceptu aktivního stárnutí napomáhá nejenom Evropská unie, ale i vlády jednotlivých členských zemí. V České republice je tento plán součástí několika významných dokumentů. Ve *Strategickém rámci na přípravu stárnutí společnosti 2021 - 2025* se v desateru přípravy na stárnutí společnosti přímo hovoří o dobrovolnictví seniorů a v bodě č. 6 se uvádí, že je nutné zahrnout do připravované *Koncepce dobrovolnictví v ČR* podporu rodiny a pozitivního stárnutí. Aktivní stárnutí, které je možné vymezit jako přetrvávání na společenském, kulturním, ekonomickém i občanském dění, se stává prevencí sociální izolace a zhoršujícího se zdravotního stavu. Zde je možné spatřit důležitý vývoj naší společnosti v dobrovolnictví seniorů.⁸⁶

Dobrovolnictví má v současné době velkou podporu vlád i nadnárodních institucí. Je důležité nejenom zapojit do dobrovolnických činností mladší seniory a využít tak jejich potenciál, ale v současné době se poukazuje také na to, že je důležité zajistit péči a podporu těm už nesoběstačným. Z dat získaných v ČR se ukazuje, že dobrovolníků v naší společnosti je téměř 30%, což nás řadí ve srovnání s evropským standardem do více aktivnějších zemí a podíl dobrovolníků zůstává i ve vysokém věku takto stabilní. Motivací pro dobrovolnictví

⁸⁴ Srov. TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6, s. 61 – 62.

⁸⁵ Srov. PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stárnutí. *Sociológia - Slovak Sociological Review*. [online]. 2012, roč. 44, no. 2, s. 212 - 232 [cit. 2023-05-13]. ISSN 1336-8613. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/05241016Petrova-Kafkova2%20-%20upravena%20studia.pdf>

⁸⁶ Srov. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2019. *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021 - 2025* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategicky_ramec_pripravy_na_starnuti_spolecnosti_2021-2025.pdf/99bc6a48-abcf-e555-c291-1005da36d02e

ve starším věku jsou pohnutky a hodnoty jedince, tedy zájem seniora být užitečný a podílet se na rozvoji společnosti.⁸⁷

⁸⁷ Srov. PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stámutí. *Sociológia - Slovak Sociological Review*. [online]. 2012, roč. 44, no. 2, s. 212 - 232 [cit. 2023-05-13]. ISSN 1336-8613. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/05241016Petrova-Kafkova2%20-%20upravena%20studia.pdf>

4 Výzkumná část

V této kapitole je popsán výzkum, který je zaměřen na populaci seniorů a na to, jakým způsobem ovlivňuje jejich nejvyšší dosažené vzdělání, pohlaví a působení v dobrovolnictví výběr jejich volnočasových aktivit. Autorka této diplomové práce se podílela na sběru dat. Jelikož se angažuje v Akademii třetího věku v Lanškrouně, oslovila ve velké míře tuto generaci prostřednictvím dopisu, na jehož základě někteří senioři dotazník vyplnili.

Čtvrtá kapitola se zaměřuje na přípravu a organizaci kvantitativního výzkumu, určení výzkumného problému, cílů, stanovení hypotéz a volbu použití metod výzkumu. Na závěr této kapitoly je diskuse, která uzavírá výzkumnou část srovnáním tohoto výzkumu s jinými odbornými zdroji u nás i v zahraničí.

4.1 Příprava a organizace výzkumu

Každým výzkumem je možné snížit nevědomost a dojít tak k většímu pochopení světa. Ověřují se zde nebo popírají poznatky, které jsou dosud o daném fenoménu známé. Poznání vzešlé z výzkumu se bude vždy zlepšovat a prohlubovat a tím bude stále veden optimisticky.⁸⁸

Výzkum této diplomové práce probíhal v několika etapách. Nejdříve byl stanoven výzkumný problém, na něhož navázalo stanovení cílové skupiny a cíle výzkumu. V další fázi výzkumu bylo přistoupeno k informační přípravě, jež započala studiem knih, článků a výzkumných zpráv, ale i s konzultacemi se zkušenými odborníky či s konzultacemi s cílovou skupinou. Poté bylo navázáno přípravou výzkumné metody a v rámci ní byl vybrán výzkumný nástroj. Další navazující etapou byl sběr a zpracování dat, kdy byl používán výzkumný nástroj. Data byla zapsána do tabulek a následně do grafů. Posléze byly údaje interpretovány a objasněny. Každý výzkum končí psaním výzkumné zprávy, která má zde podobu diplomové práce.⁸⁹

⁸⁸ Srov. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6, s. 11.

⁸⁹ Tamtéž, s. 13-14.

4.2 Kvantitativně a kvalitativně orientovaný výzkum

Dvěma hlavními směry výzkumu jsou kvalitativní a kvantitativní výzkum. Zatímco kvantitativní směr pracuje s množstvím, velikostí výskytu různých fenoménů a tato data se dají matematicky upravovat, kvalitativní orientace výzkumu uvádí svá zjištění pouze ve slovním tvaru a snaží se o přiblížení ke zkoumaným jedincům a o proniknutí do situace, aby je mohla co nejlépe popsat. Naopak výzkumník kvantifikovaného výzkumu tyto osoby ani nemusí vidět. U kvantitativního výzkumu je zabezpečena nestrannost a naopak u kvalitativního zkoumání jde o vcítění se do situace. Cíle výzkumníků v kvantitativním výzkumu je především třídění údajů a objasnění důvodů nejrůznější existence nebo změn jevů, zatímco v kvalitativním výzkumu je hlavním cílem porozumění člověku. Podle zásad kvalitativního výzkumu je každý člověk jedinečný a naopak přesná data v kvantitativním výzkumu dovolují zevšeobecnění.⁹⁰

Pro účely této diplomové práce byl zvolen kvantitativní výzkum, jehož základní schéma postupu začíná u stanovení problému, následuje formulací, posléze testováním hypotézy a končí vyvozením závěrů a jejich závěrečnou prezentací.

4.3 Výzkumný problém, cíle výzkumu a stanovení hypotéz

Výzkumný problém

Každý výzkum by měl začít charakterizováním výzkumného problému, kterému předchází důsledná teoretická příprava, jen tak je výzkumník schopen proměnit momentální inspirace a nápady ve stanovení výzkumného problému. Existují tři typy výzkumných problémů. Deskriptivní, který většinou hledá odpověď na otázku: „Jaké to je?“, čímž zjišťuje, popisuje stav nebo výskyt jevu. Dalším typem výzkumného problému je kauzální, jež zjišťuje příčinné vztahy, pátrá po příčině problému, který vedl k určitému následku. A poslední třetí výzkumný problém je relační, který je zvolen jako stěžejní i v této diplomové

⁹⁰ Srov. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6, s. 31 – 32.

práci. Jde o to, že se v tomto výzkumném problému dávají do vztahů jevy nebo činitelé. Ptáme se, jestli existuje poměr mezi zkoumanými fenomény a jak je tento vztah úzký.⁹¹

V našem případě se ptáme na souvislost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním, pohlavím, dobrovolnictvím a provozovanými druhy volnočasových aktivit českých seniorů.

Cíl výzkumu

V návaznosti na stanovení výzkumného problému, byl vymezen cíl této práce. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjistit, zda má nejvyšší dosažené vzdělání, pohlaví a působení v dobrovolnictví vliv na výběr volnočasových aktivit českých seniorů.

V souvislosti s hlavním cílem byly vymezeny tyto dílčí cíle výzkumu:

- zjistit, zda existuje spojitost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním českých seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit
- zjistit, zda existuje spojitost mezi pohlavím českých seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit
- zjistit, zda existuje spojitost mezi dobrovolnictvím českých seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit

Formulování hypotéz

Tato diplomová práce zpracovává kvantitativní výzkum, a proto bylo nutné definovat proměnné, což jsou prvky zkoumání, které se různě mění a mají jiné hodnoty. Existují proměnné měřitelné a kategoriální. Proměnná, která je příčinou změny, se nazývá nezávisle proměnná. Naopak proměnná, jejíž výsledky se změnily v důsledku nezávisle proměnné, se jmenuje závisle proměnná. Správně formulovaná výzkumná otázka vyjadřuje vztah mezi proměnnými.⁹²

Podstatu kvantitativního výzkumu tvoří hypotézy. Hypotéza se na rozdíl od výzkumného problému vyjadřuje oznamovací větou. Musí vyjadřovat vztah mezi dvěma proměnnými a je ji možno empiricky ověřovat a tyto proměnné musí být měřitelné. Hypotézy vyjadřují předpovědi o vztazích mezi proměnnými. Poté, co je zformulovaná hypotéza, se doporučuje provést ještě

⁹¹ Srov. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6, s. 24 – 28.

⁹² Tamtéž, s. 48.

další krok označovaný jako dedukce důsledku hypotézy, kdy se zpětně pokoušíme dedukovat, který možný problém z tohoto vznikne. Z toho mohou vzniknout nové problémy, kdy například můžeme dospět k částečně jiné formulaci problému.⁹³

Při ověřování hypotéz se rozhodujeme, zda můžeme vyslovenou hypotézu přijmout a jestli není v rozporu s empirickými fakty. O přijatelnosti hypotézy se můžeme rozhodnout na základě rozsáhlého shromažďování, třídění, zpracování a vyhodnocení dat. Data můžeme získat pomocí empirických metod (pozorování, dotazník, škály, rozhovory atd.). Při zpracování i při vysvětlování těchto dat významným způsobem pomáhá matematická statistika.⁹⁴

Není možné ani v běžném životě ani v pedagogickém výzkumu, abychom prozkoumali všechny situace, všechny jedince, kteří nás zajímají, a svá šetření opíráme většinou jen o znalost určitého vzorku. V normálním životě se otázkou reprezentativnosti vzorku nezabýváme, ovšem ve vědeckých výzkumech je tato otázka klíčová. Existuje více způsobů, jak volit jedince či situace tak, aby danou skupinu dobře zastupovali. Ve vědeckém přístupu musí být garantováno, že při výběru prvků neuplatníme subjektivní zřetel, nýbrž to musí být vždy volba přísně objektivní. Výzkumník má možnost volit několik druhů výběru. Typickým rysem prostého náhodného výběru je, že veškeré prvky souboru mají shodnou možnost, že budou vybrány. Prakticky se provádí buď mechanickým losováním, nebo se používá techniky náhodných čísel. O skupinový výběr jde v případě, že základní soubor je uspořádán do určitých skupin a rozhoduje počet skupin nikoliv jejich velikost. Dalším výběrem, který se při výzkumu používá, je kontrolovaný výběr, u něhož jde o to, že je potřeba získat ze základního souboru zmenšený vzorek. Zvláštním druhem kontrolovaného výběru je spárovaný výběr, při kterém bereme ze základního souboru dva nebo více analogicky kontrolovaných výběrů. Následujícím typem je vícenásobný výběr, kdy se vědec snaží náhodně získat výběr ze skupin nejvyššího řádu a posléze postupuje konkrétněji ve dvou až třech úrovních až se dobere k základním jednotkám. Pokud chceme ze základního výběru zkoumat jen určité procento prvků, je vhodné zvolit výběr mechanický. Ve všech těchto výzkumech je v popředí náhoda, ale v záměrném výběru tomu již tak není, zde vystupuje do popředí úsudek badatele či zkoumaného jedince.⁹⁵

V této diplomové práci byl zvolen stratifikovaný výběr, který se uskutečňuje u těch charakteristických souborů, které jsou složeny z několika význačných podskupin. Ze základního

⁹³ Srov. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3, s. 14 – 15.

⁹⁴ Tamtéž, s. 16.

⁹⁵ Tamtéž, s. 16 – 20.

souboru osob, které nějakým způsobem tráví svůj volný čas, byla vybrána podskupina seniorů. Výzkumný vzorek čítal 273 jedinců z generace lidí nad 65 let, z toho bylo počet mužů 131 a žen 142 ze všech českých krajů. Respondenti byli v dotazníku řazeni podle věku, kraje, velikosti obce, dosaženého vzdělání a rodinné situace.

Dílčí cíle a stanovení hypotéz

Na základě stanovení dílčích cílů byly stanoveny proměnné a hypotézy tohoto výzkumu.

1. Zjistit, zda existuje spojitost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit.

- H1₀: Mezi nejvyšším dosaženým vzděláním českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

- H1_A: Mezi nejvyšším dosaženým vzděláním českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

2. Zjistit, zda existuje spojitost mezi pohlavím seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit.

- H2₀: Mezi pohlavím českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

- H2_A: Mezi pohlavím českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

3. Zjistit, zda existuje spojitost mezi dobrovolnictvím seniorů a výběrem druhu jejich volnočasových aktivit.

- H3₀: Mezi dobrovolnictvím českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

- H3_A: Mezi dobrovolnictvím českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

4.4 Metody sběru a zpracování dat

V kvantitativním výzkumu probíhá sběr dat pomocí nejrůznějších metod. Jde o pedagogické pozorování, interview, testy a sociometrii, sémantický diferenciál, měření obtížnosti učebního textu, Q-metodologie a dotazník. Poslední jmenovanou metodou je dotazník, který byl v tomto výzkumu aplikován.⁹⁶

V pedagogickém výzkumu je velmi používanou metodou dotazník, v němž jde o způsob kladení otázek a získávání odpovědí písemnou formou. Předností dotazníkového šetření je, že umožňuje velmi rychlé shromažďování dat od velkého počtu dotazovaných jedinců. Na druhé straně data získaná dotazníkem mají vždy jen hypotetickou účinnost a vyžadují pokaždé velice prozíravý výklad. Položky dotazníku třídíme podle rozdílných rysů. V první řadě v dotazníku rozlišujeme otázky, které se dělí na cíl, pro který je otázka určena. Zde existují kontaktní položky, sloužící k vytvoření přiměřeného kontaktu mezi dotazovaným a výzkumníkem. Funkcionálně psychologické položky mají sloužit k odstranění napětí a kontrolní položky zajišťují spolehlivost zjišťovaných dat například tím, že se na jednu skutečnost ptáme dotazovaných více zápisy v dotazníku. Dalším typem těchto položek jsou otázky filtrační, používající se při bádání nad problémy, které se netýkají veškerého komplexu zkoumaných osob. Pokud zde respondent neodpoví žádoucím způsobem, nejsou jeho další odpovědi již relevantní. V druhé řadě dělíme otázky podle formy požadované respondentovi odpovědi. Ty lze rozčlenit na otázky otevřené a uzavřené. Otevřené položky dotazovaný sám vytváří a u uzavřených své reakce na otázku ovlivňuje například tím, že je vybírá nebo řadí (škála, stupnice ...). V třetí řadě třídíme otázky podle obsahu, jenž položka dotazníku zjišťuje. Tyto otázky členíme na položky zjišťující fakta, znalosti nebo vědomosti, mínění, postoje a motivy.⁹⁷

Dobrý dotazník by měl splňovat základní požadavky kladené na dobré měření, jimiž jsou validita, reliabilita a praktičnost. Konstrukce dotazníku by měla vycházet ze zdůvodněné vědecké hypotézy a jednotlivé otázky musí přinášet data pro ověření této hypotézy.⁹⁸

⁹⁶ Srov. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3, s. 146 – 225.

⁹⁷ Tamtéž, s. 158 – 164.

⁹⁸ Tamtéž, s. 165.

Dotazník, který byl použit v tomto výzkumu, byl předáván většinou pomocí e-mailu, prostřednictvím sociálních sítí, ale například i osobním stykem s dotazovanými. Na začátku dotazníku byl stručný popis prováděného šetření a informace k souhlasu respondenta. Dále zde byly popsány důvody tohoto průzkumu a pokyny k vyplnění dotazníku a také, že poskytnutá data jsou anonymní.

Do tohoto dotazníkového šetření byly zařazeny lidé ve věku od patnácti let výše z celé České republiky. Relevantní pro výzkum do této diplomové práce jsou však jen data z věkové skupiny seniorů. Odkaz na vytvořený dotazník je přiložen v příloze této diplomové práce.⁹⁹

Dotazník byl rozdělen do osmi kategorií. V první části dotazníku byly pokládány otázky ohledně návyků v používání informačních a komunikačních dovednostech dotazovaných. Otázky se týkaly především využívání počítačů, telefonů, tabletů a sociálních sítí.¹⁰⁰

Druhá část se věnovala prožívání volného času. Tato kategorie byla nejvíce relevantní pro stanovení výzkumných otázek této diplomové práce. Respondenti odpovídali na otázky, které se soustředily nejvíce na volnočasové a dobrovolnické aktivity. Činnosti, které provozují respondenti ve volném čase, byly uspořádány do seznamu, tvořící určité skupiny a podskupiny, na které navazovaly jednotlivé činnosti, se kterými bylo potom pracováno při výzkumu. Seznam volnočasových aktivit, který vzešel z tohoto výzkumu je více popsán v kapitole 4.5.¹⁰¹

Upřednostňováním hodnot a vlastností se zabývala třetí kategorie otázek v tomto dotazníku. Dotazovaní vyznačovali svůj postoj k jednotlivým hodnotám nebo vlastnostem prostřednictvím posunovací úsečky z jedné polohy do druhé. Nejméně preferovaná hodnota

⁹⁹ POSPÍŠIL Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ. *Dotazník pro výzkum hodnot, volného času, zběhlosti v informačních technologiích, svět názoru a sociálních ohrožení*, 2022. [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.socialsurvey.eu/leisure2020/cs/print>, s. 1-2.

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 2-3.

¹⁰¹ Tamtéž, s. 3-5.

a vlastnost se označila vlevo, přičemž čím více se posunoval respondent vpravo, tím byla pro něj hodnota nebo vlastnost více žádoucí.¹⁰²

Čtvrtou kategorií dotazníku určovalo ekonomické zázemí respondentovi rodiny. Zde se zjišťoval počet dětí v domácnosti, čerpání sociálních dávek, existence exekučních řízení, úspor, nezaměstnanost v rodině, atd.¹⁰³

V páté části byly šetřeny postoje, přesvědčení a chování mládeže, jací jsou jejich kamarádi, jejich blízká budoucnost, jejich vztah k rasovým a etnickým skupinám, náboženství, vztah k rodičům, atd.¹⁰⁴

V šestém úseku byly rozpoznávány postoje respondenta ke světonázorovým otázkám (např. poskytování sociálních služeb, postoj k integraci, imigrantům, sociální spravedlnosti, sociální politiky, osobní víry a náboženského přesvědčení).¹⁰⁵

V sedmé skupině otázek dotazníku se bylo možné dozvědět o základních údajích dotazovaných - jako je věk, pohlaví, vzdělání, zaměstnání, kvalifikace, bydlení atd.¹⁰⁶

V poslední části dotazníku, bylo zjišťováno sociální a zdravotní ohrožení respondentů. Šlo především o časté absence ve škole, v práci, šikanu, útlak na pracovišti, problémy s poruchou příjmu potravy, sebepoškozování, užívání návykových látek, domácí násilí, gambling atd.¹⁰⁷

4.5 Výzkumný soubor

Výzkumné šetření probíhalo v roce 2020 - 2022 a zúčastnilo se ho 273 seniorů nad 65 let z krajů Královohradeckého, Pardubického, Jihočeského, Středočeského, Plzeňského, Karlovarského, Ústeckého, Libereckého, Vysočiny a Prahy. Ke sběru dat byl využit katalog

¹⁰² Srov. POSPÍŠIL Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ. *Dotazník pro výzkum hodnot, volného času, zběhlosti v informačních technologiích, světonázoru a sociálních ohrožení*, 2022. [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.socialsurvey.eu/leisure2020/cs/print>, s. 5-7.

¹⁰³ Tamtéž, s. 7 – 8.

¹⁰⁴ Tamtéž s. 8 – 12.

¹⁰⁵ Tamtéž s. 12 – 14.

¹⁰⁶ Tamtéž s. 14 -16.

¹⁰⁷ Tamtéž s. 16 -26.

volnočasových aktivit, z nichž vzniklo osm volnočasových kategorií, které jsou využity v tomto výzkumu.

Pro zestručnění a ulehčení orientace dále v grafech a v textu se budou tyto volnočasové aktivity zkracovat a zapisovat do 8 skupin. Seznam těchto volnočasových činností, který vzešel z dotazníkového šetření, byl použit k zařídění volnočasových aktivit do jednotlivých druhů tímto způsobem:

1. IT – aktivity jako je práce s počítačem, tabletem, mobilem, e-mailová a jiná komunikace
2. HUM – zájem o historii, etiku, náboženství, vědění, výzkumné, badatelské aktivity
3. JAZYK – zájem o čtení a literaturu, studium jazyků
4. DOMÁCNOST – aktivity, kde je důležitý zájem o zemi, medicínu, přírodu, techniku, lékařství a dále pak aktivity spojené s hospodařením v domácnosti, různé koníčky provozované v domácnosti, zájem o rodinu, kutilství, zahrádkaření
5. UMĚNÍ – jde o umělecké disciplíny, hudba, drama, malování, taneční, kreslení, návštěvy uměleckých událostí
6. TURISMUS – aktivity zaměřené na seberozvoj, sebeuspokojení, zájem o cestování, turismus, sběratelství, turistiku, geografii, vycházky
7. SPORT – sportovní aktivity, sportovní hry, rekreační sporty, hry, zábavné aktivity
8. SOCIÁLNÍ – činnosti spojené se sociálním kontaktem, společenské akce, tradiční korespondence, zájmové komunity, dobrovolnictví ¹⁰⁸

4.6 Metody prvotní analýzy a ověřování hypotéz

Na základě výzkumných otázek bylo nutné vyselektovat data do této diplomové práce a takovéto velké množství údajů bylo zaznamenáno a výsledky zadány do kontingenční tabulky. Nezbytné bylo znát celkovou četnost (n) a naměřenou četnost (n_i). Posléze byla vypočítána relativní četnost (f_i), která nás informovala o tom, jak velká procentuální část z celkového počtu hodnot připadá na danou zkoumanou skupinu

¹⁰⁸ Srov. POSPÍŠIL Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ. *Dotazník pro výzkum hodnot, volného času, zběhlosti v informačních technologiích, světového pohledu a sociálních ohroženích*. 2022. [online]. [cit. 10. 06. 2023]. Dostupné z: <https://www.socialsurvey.eu/leisure2020/cs/print>, s. 1 – 25.

$$f_i = \frac{n_i}{n}$$

Dále byla naměřená data graficky znázorněna.¹⁰⁹

Jelikož se bylo nutné rozhodnout, jestli existuje závislost mezi proměnnými, byl v tomto výzkumu zvolen test významnosti. Test dobré shody chí-kvadrát pro kontingenční tabulku byl aplikován pro ověření stanovených hypotéz, kdy bylo nutné rozhodnout, jestli existuje mezi vymezenými jevy souvislost či nikoliv. Do kontingenční tabulky byly zapsány pozorované četnosti z dotazníku a dále byly vypočítány očekávané četnosti, podle vzorce:

$$O = \frac{n_s + n_r}{n}$$

Poté bylo vypočteno testové kritérium χ^2 , které se vypočítá jako součet dílčích χ^2 pro jednotlivé očekávané naměřené četnosti (P = pozorovaná a O = očekávaná četnost).

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

Vypočítaná hodnota χ^2 je indikátorem rozdílu mezi pozorovanou a očekávanou četností. Při rozhodování o tom, jestli je nulová hypotéza účinná, bylo postupováno tak, že vypočítaná hodnota χ^2 byla porovnána s kritickou hodnotou, kterou lze nalézt ve statistických tabulkách. Tuto kritickou hodnotu je hledána pro zvolenou hladinu významnosti (5% nebo 1%). Vypočítaná hodnota χ^2 je poté srovnávána s kritickou hodnotou tohoto testového kritéria pro zvolenou hladinu významnosti a příslušný počet stupňů volnosti, což je počet řádků tabulky (r), kterým by bylo možno teoreticky přiřadit libovolnou hodnotu a přitom dodržet stanovený sloupcový součet (s). Počet stupňů volnosti lze vypočítat dle vzorce $f = (r - 1) * (s - 1)$.¹¹⁰

U testu nezávislosti chí-kvadrát je důležité nejenom konstatování, že mezi vlastnostmi a jevy je, či není významný vztah, je nutné taktéž najít, kde se vztah nejvíce projevuje. Zde má nezastupitelnou úlohu znaménkové schéma pro kontingenční tabulku. V kontingenční tabulce je postupně testována významnost rozdílů mezi pozorovanými a

¹⁰⁹ Srov. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3, s. 41.

¹¹⁰ Tamtéž s. 66 – 71.

očekávanými četnostmi v polích této tabulky a k tomu je dobré použít testové kritérium z neboli z-skóre, jehož výpočet je vypočítán dle tohoto vzorce:

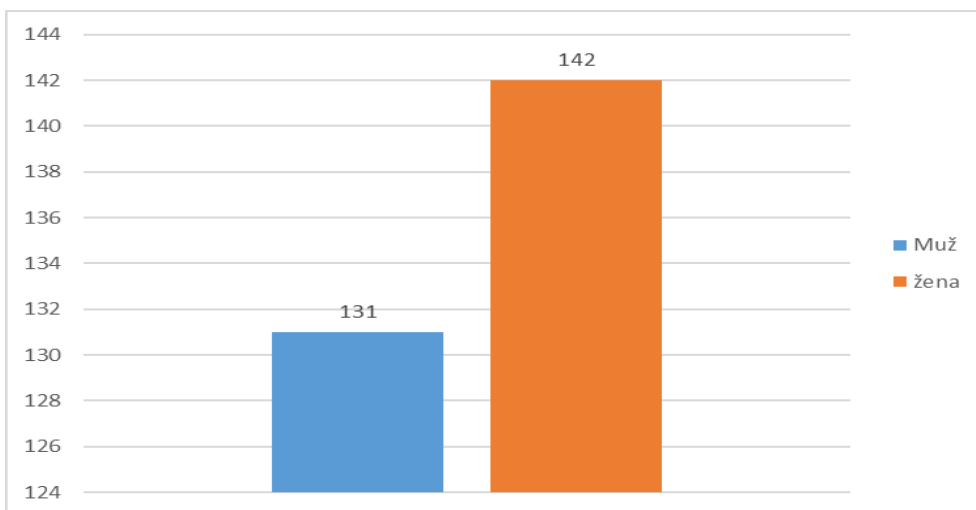
$$z = \frac{n \cdot n_p - n_r \cdot n_s}{\sqrt{n_r \cdot n_s (n - n_r) \cdot (n - n_s)}} \cdot \sqrt{n}$$

V tomto vyjádření n znamená celkovou četnost, n_p pozorovanou četnost, n_r okrajová četnost a n_s představuje marginální četnost ve sloupci kontingenční tabulky. Vypočtené z je potom testováno v hladině významnosti, v našem případě 0,05. Jakmile je vyřešen výsledek testu, přiřadí se jednotlivým hodnotám znaménka, která byla zapsána do znaménkového schématu (+ nebo -). Pokud platí, že $1,96 \leq z < 2,58$ je přiřazeno jedno znaménko. Pokud platí, že $2,58 \leq z < 3,30$, jsou přiřazena dvě znaménka a tři znaménka se přiřadí pokud platí, že $z \geq 3,3$.¹¹¹

4.7 Základní analýza dat

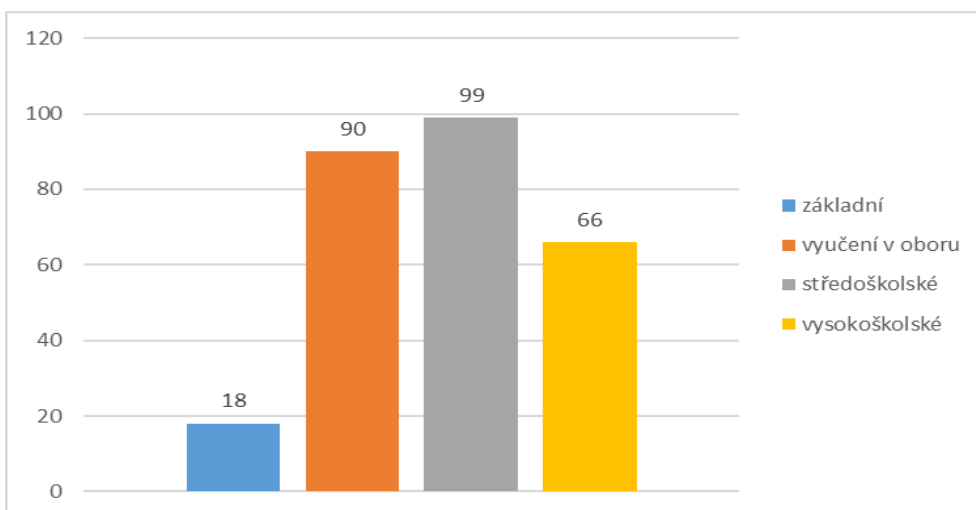
Tato kapitola se soustřeďuje na grafické výsledky, které vzešly z dotazníkového šetření této diplomové práce. Celkový počet seniorů, kteří se výzkumu zúčastnili, je 273. Z toho počet žen a mužů je velmi blízký, jde o 131 mužů a 142 žen, což činí 47,99 % mužů a 52,01 % žen. Tento podíl je znázorněn v grafu č. 1.

¹¹¹ Srov. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3, s. 73 - 75.



Graf č. 1: Celkový podíl mužů a žen v seniorském věku účastnících se dotazníkového šetření

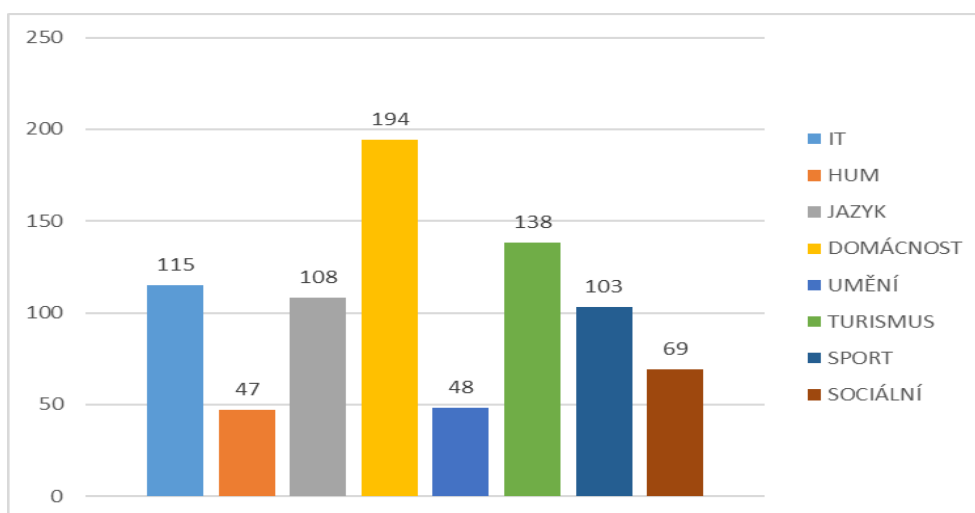
Dále byla respondentům z řad seniorů položena otázka: „Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?“. Na tuto otázku odpovědělo 18 seniorů, což je 6,59 % dotazovaných, že jejich nejvyšší vzdělání je základní, dále 90 jedinců je vyučeno v oboru, což činí 32,97 %, 99 seniorů vystudovalo střední vzdělání s maturitou, což činí 36,26 %, a vysokoškolského vzdělání dosáhlo 66 lidí, což dělá 24,18 % dotazovaných seniorů. Graficky je tento podíl znázorněn v grafu č. 2.



Graf č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů z řad seniorů

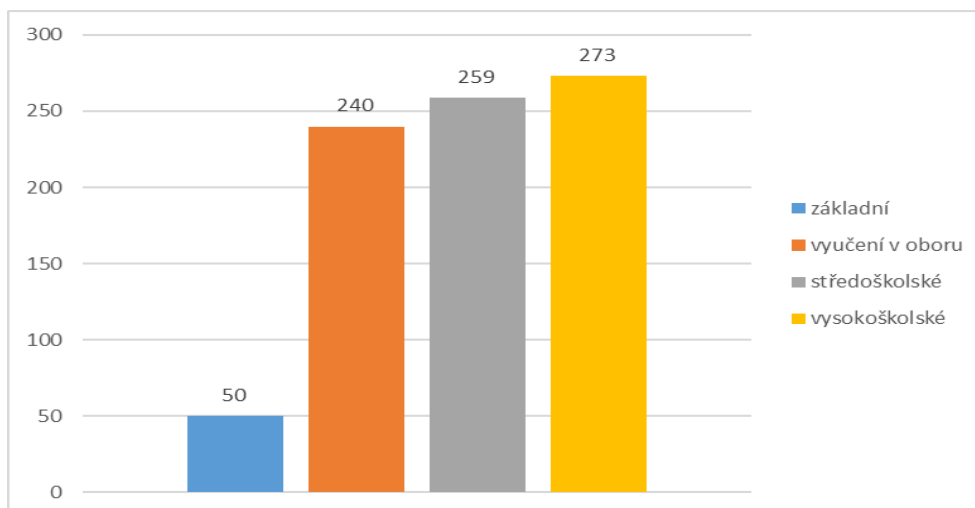
V dotazníku se sledovaly volnočasové aktivity, které seniori nejčastěji vykonávají. U 273 seniorů bylo zjištěno celkem 822 volnočasových aktivit, jež je možno souhrnně shrnout do 8 volnočasových bloků. Vyplynulo z něho, že z 822 volnočasových aktivit 115 činností zahrnuli starší lidé mezi informační techniku, informace, komunikace a občanství, což je 13,99 % z celkových aktivit. Nejmenší počet činností je mezi seniory u volnočasových humanitních činností, konkrétně 42 a to je 5,72 % z celkového počtu volnočasových aktivit.

Naopak největší počet volnočasových aktivit, v počtu 194, bylo přiřazeno do aktivit spojených s věděním o přírodě, technikou, lékařstvím, domácností a hobby. 23,60 % aktivit je z této skupiny. Celkem 108 volnočasových aktivit se dostalo v dotazníkovém šetření do popředí v literatuře a v jazycích, což činí 13,14 % z 822 celkových volnočasových aktivit. Jednou z nejméně obsazovaných aktivit se u seniorů jeví zájem o umění. Těchto činností je u nejstarších respondentů 48, což představuje podíl 5,84 % na celkovém počtu provozovaných volnočasových činností u starších osob. 138 osobních aktivit, cestování, turismu a geografie se nachází v této kategorii činností, což čítá 16,79% na celkovém počtu aktivit. 103 činností je zastoupeno v zájmu o sport a o hry - 12,53 % z celkových 822 aktivit. Sociální činnosti zastupují v tomto výzkumu 69 aktivit, které činí 8,39 % volnočasových aktivit z celkového počtu. Grafické znázornění tohoto vztahu lze nalézt v grafu č. 3.



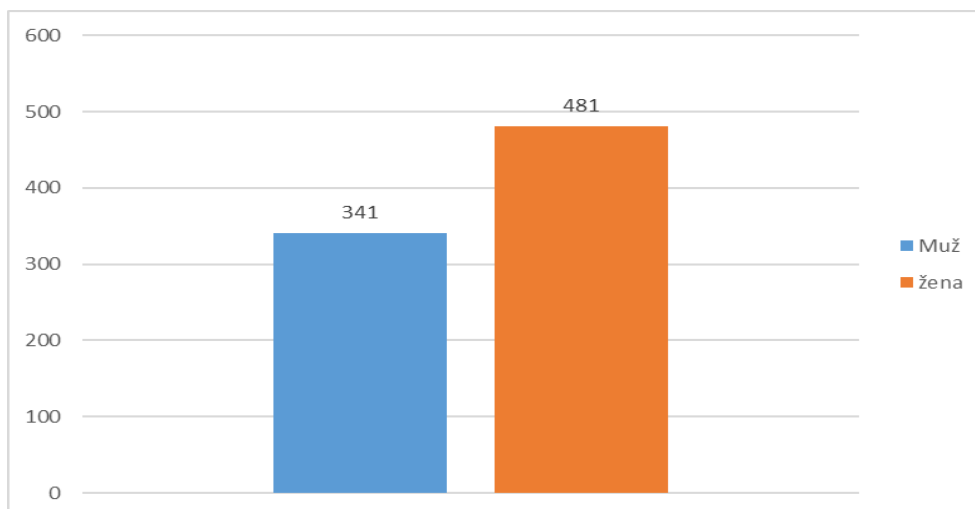
Graf č. 3: Celkový počet volnočasových aktivit seniorů zařazených do 8 skupin

V grafu č. 4 je vidět počet volnočasových aktivit ve vztahu k nejvyššímu dosaženému vzdělání. Toto rozvržení je podobné jako u vztahu nejvyššího vzdělání na počtu respondentů s tím rozdílem, že u vysokoškoláků je počet aktivit k poměru jejich počtu mnohem více. Z tohoto grafu vyplývá, že čím vyšší vzdělání, tím vyšší počet aktivit. Ovšem mezi seniory vyučenými v oborech, středoškolsky a vysokoškolsky vzdělanými lidmi moc velký rozdíl není. Velký viditelný rozdíl je pouze u základního vzdělání.



Graf č. 4: Vztah počtu volnočasových aktivit k jejich nejvyššímu dosaženému vzdělání

V dalším grafu č. 5 se opět vracíme k pohlaví a vidíme, že z 822 volnočasových aktivit vykonávaných muži ve volném čase 341 aktivit, což činí 41 % celkových aktivit a 481 aktivit vykonávají ženy, tj. 59 %. Je evidentní, že o 18 % jsou aktivity žen rozmanitější. V porovnání s grafem č. 1 je procentuálně vidět, že počet aktivit u žen je mnohem vyšší než u mužů.

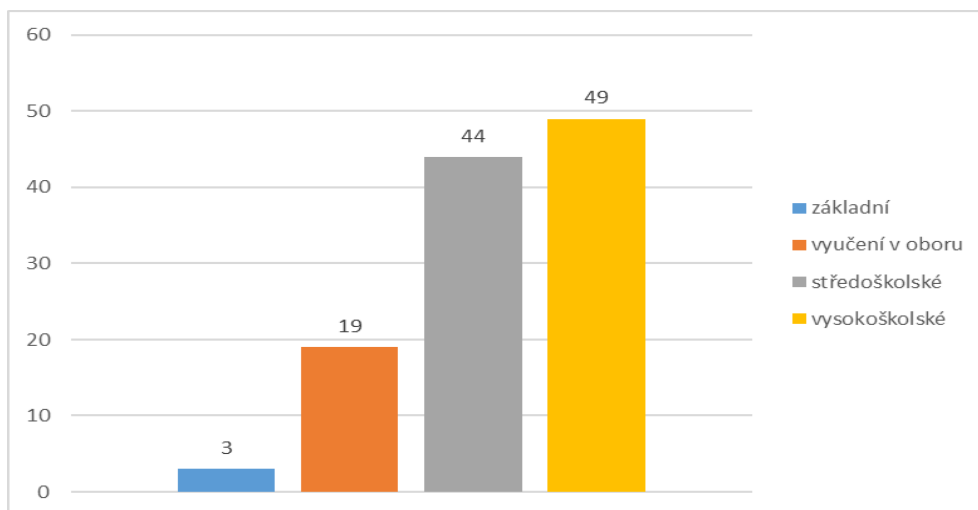


Graf č. 5: Podíl pohlaví na celkovém počtu volnočasových aktivit

Důležitým bodem pro tuto práci se jeví výběr volnočasových aktivit z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání u seniorů, proto je v dalších grafech jednotlivých osm souhrnných volnočasových kategorií rozebráno jednotlivě. Z uvedených znázornění zjišťujeme, jakým způsobem se promítá vzdělání do těchto volnočasových činností.

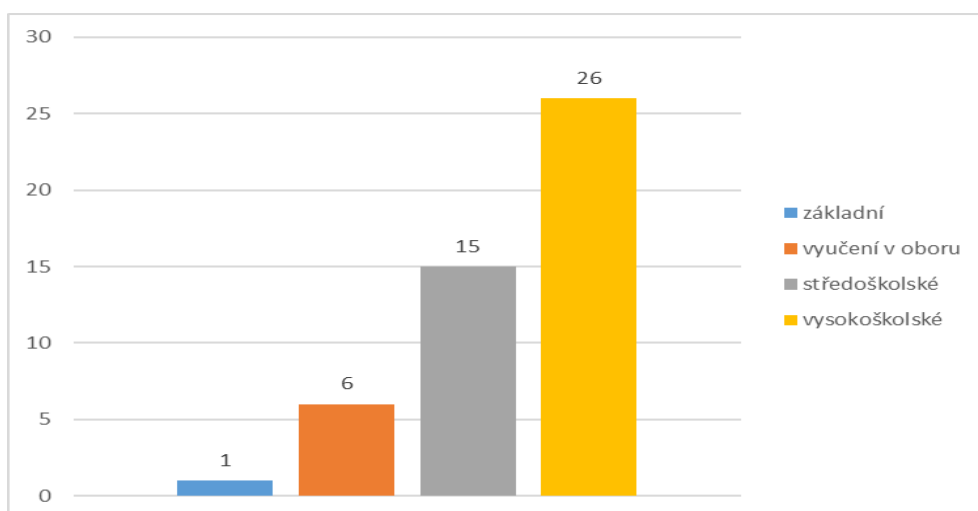
Prvním druhem vyhodnocených aktivit, zachycených v grafu č. 6 je zájem seniorů o informační technologie, komunikace a z níže uvedeného grafu je patrné, že největší

náklonnost k tomuto trávení volného času mají vysokoškolsky vzdělaní lidé. 49 aktivit (celkem 5,96 %) označilo v této kategorii takto vzdělaní lidé. V těsném závěsu za vysokoškoláky jsou lidé se středoškolským vzděláním, kdy 44 volnočasových aktivit (celkem 5,35 %) provozují tito senioři. Nejstarší generace se základním vzděláním vybrala 3 aktivity (0,36 %) a starší lidé, kteří jsou vyučeni v oboru, provozují 19 aktivit (2,31 %).



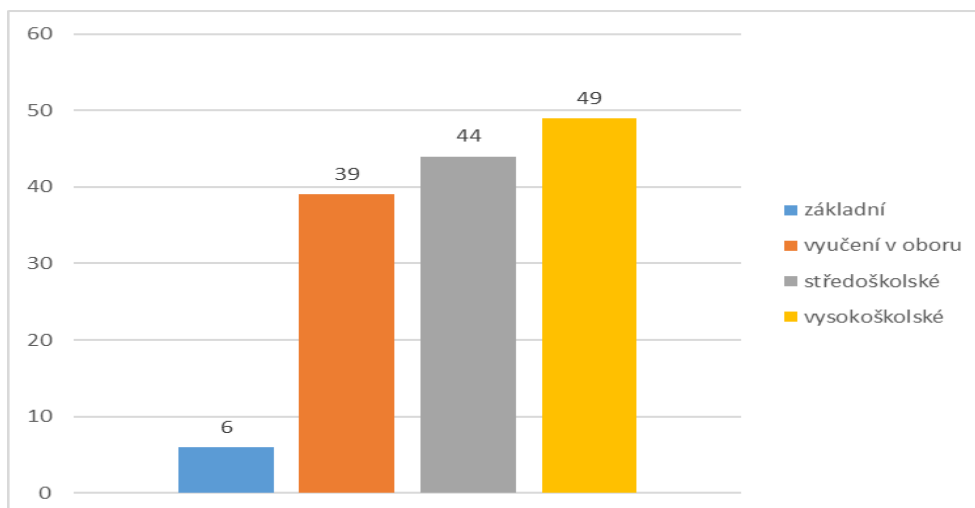
Graf č. 6: Podíl nejvyššího dosaženého vzdělání u seniorů a trávení volného času v IT

Dalším odvětvím, kterému dávají vysokoškolsky vzdělaní lidé přednost, je zájem o umění a vzdělávání, jehož grafické znázornění lze nalézt v grafu č. 7. Zatímco lidé se základním vzděláním určili pouze jednu aktivitu (0,12 %), kterou vykonávají ve svém volném čase v souvislosti s uměním, vysokoškolsky vzdělaných lidí určilo 26 (3,16 %) takovýchto aktivit, které jsou pro jejich volný čas důležité. 6 aktivit z oblasti umění (0,73 %) považují za důležité vyučení v oboru a 15 volnočasových aktivit (1,82 %) středoškolsky vzdělaní.



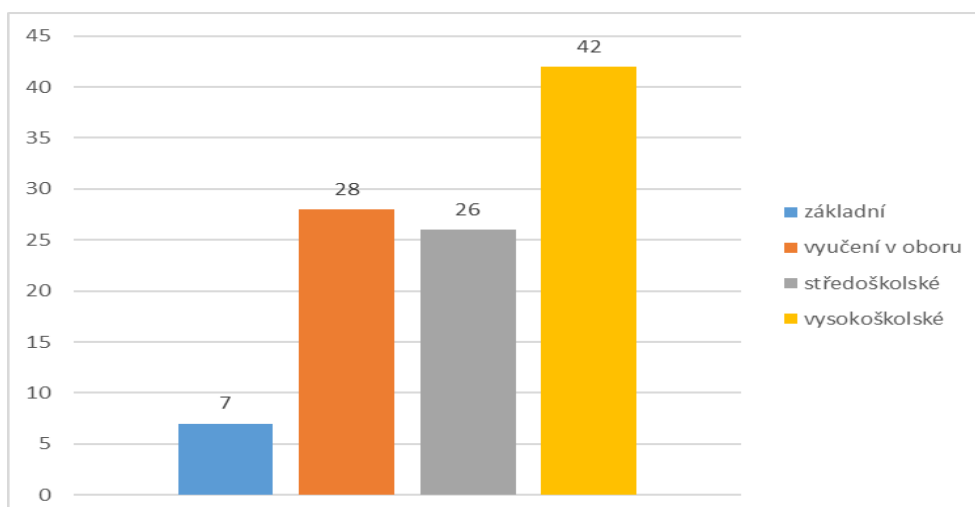
Graf č. 7: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání a počtu volnočasových aktivit spojených s uměním

Následujícím souborem aktivit, jež jsou zaznamenány v grafu č. 8, který preferují vysokoškolsky vzdělaní senioři, jsou aktivity v oblasti turismu, cestování a geografie. Tito lidé označili 49 aktivit (5,96 %) v této kategorii za relevantní. Opět nejméně tyto aktivity provozují lidé se základním vzděláním, kteří vybrali 6 činností (0,73 %). 44 volnočasových aktivit provozují lidé s maturitou (5,35 %) a 39 lidí (4,74 %) vyučených v oboru.



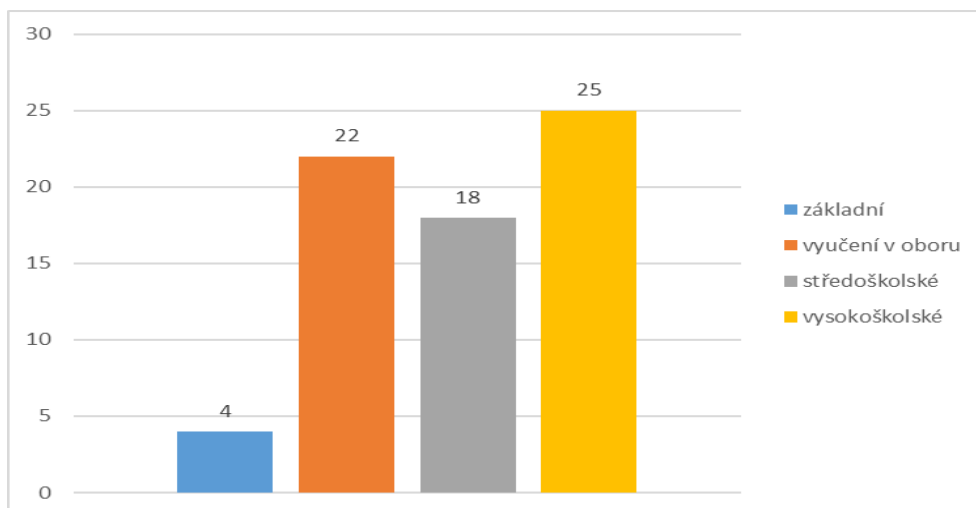
Graf č. 8: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělávání na počtu volnočasových aktivit v oblasti *TURISMUS*

V grafu č. 9 je zaznamenán soubor sportovních aktivit, který nejvíce provozuje vysokoškolsky vzdělaná nejstarší generace. Jde o sport, kde je těmito seniory vykonáváno 42 volnočasových aktivit (5,11 %) z celkového počtu 822 volnočasových aktivit. V nejmenším počtu sedmi (0,85 %) provozují sport lidé se základním vzděláním. 28 činností vykonávají lidé vyučení (3,41 %) a lidé se středoškolským vzděláním zastávají 26 aktivit (3,16 %).



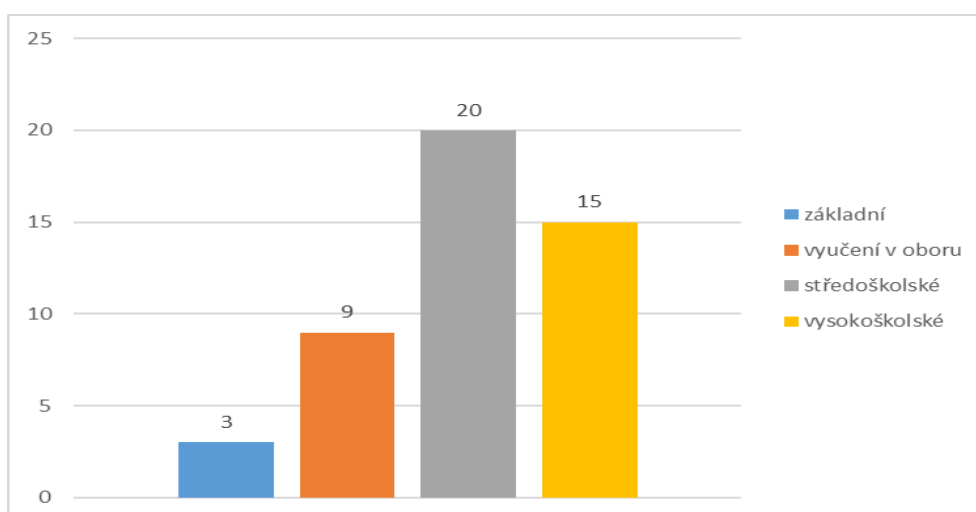
Graf č. 9: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání a volnočasových aktivit v oblasti *SPORT*

Následujících 25 sociálních aktivit (3,04 %) označili vysokoškolsky vzdělaní senioři jako důležité při trávení volného času. Nejméně, 4 aktivity (0,49 %) v této oblasti, mají lidé se základním vzděláním, 22 aktivitám (2,68 %) se věnují vyučení lidé a 18 aktivitám (2,19 %) senioři s maturitou. Jde tedy o poslední graf č. 10, kterému vévodí lidé s vysokoškolským vzděláním.



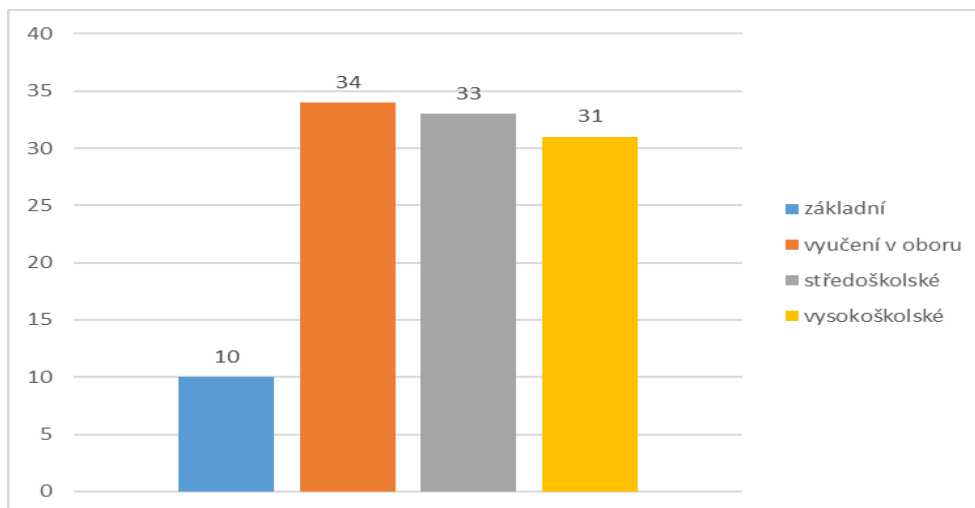
Graf č. 10: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání na sociálních volnočasových aktivitách

Další volnočasové činnosti, kde převládají středoškolsky vzdělaní lidé, jsou činnosti humanitní a představují zde 20 vzdělávacích aktivit (2,43 %). S poměrně překvapivými 15 aktivitami (1,82 %) se prezentují vysokoškolsky vzdělaní senioři. 9 volnočasových aktivit (1,09 %) zastávají středoškoláci a 3 aktivity (0,36 %) provozují lidé se základní školou. Tyto poměry ukazuje následující graf č. 11.



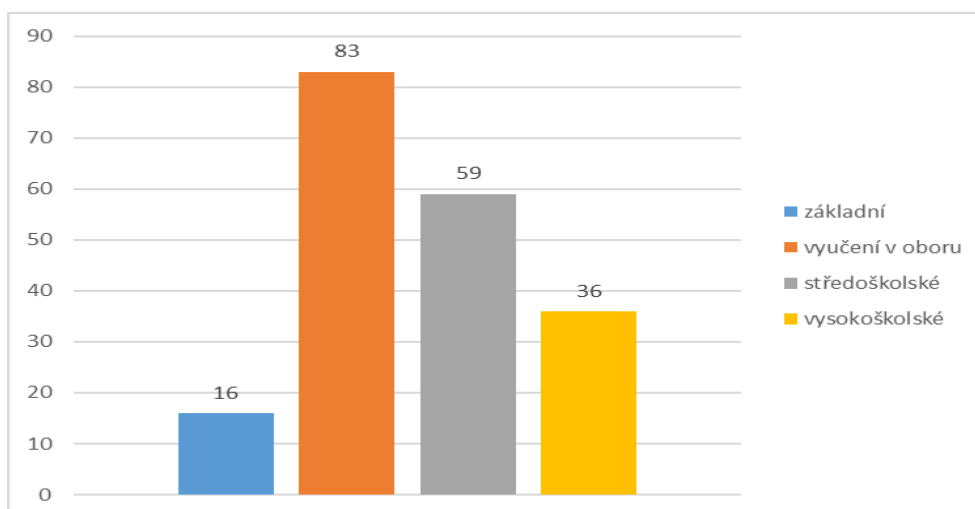
Graf č. 11: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání na volnočasových aktivitách v oblasti HUM

Další nečekaný výsledek vidíme u studia jazyků a literatury v grafu č. 12, kde s přehledem vítězí vyučení v oboru v počtu 34 aktivit (4,14 %) a středoškoláci v těsném závěsu před 33 aktivitami středoškoláků (4,01 %). 10 aktivit v oblasti literatury (1,22 %) oznamují lidé se základním vzděláním.



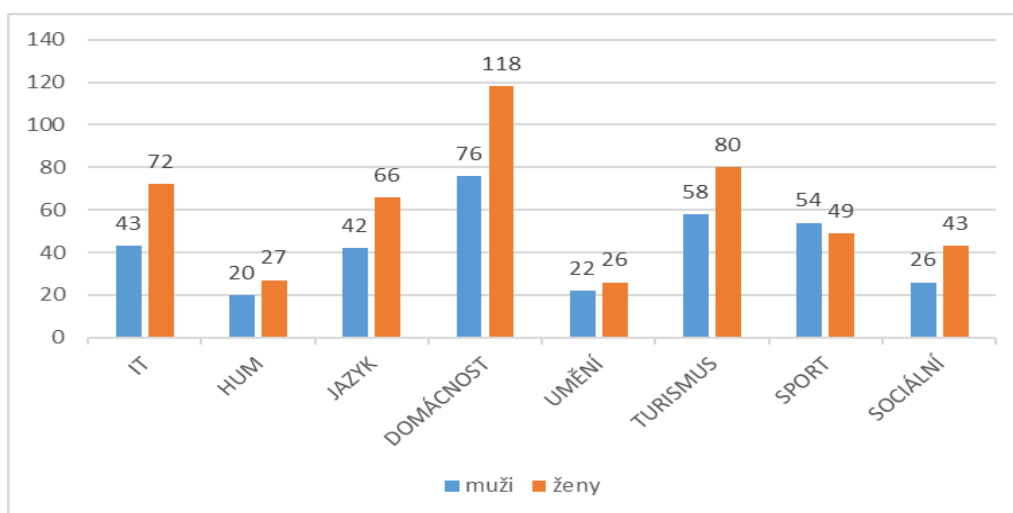
Graf č. 12: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání a volnočasových aktivit věnovaných studiu jazyků a v literatuře

Skupina volnočasových aktivit upřednostňujících volnočasové činnosti v oblasti přírody, techniky, lékařství, domácnosti a hobby (v diagramech je skupina označovaná jako DOMÁCNOST) a která byla seniory v grafu č. 3 vybrána jako nejvíce preferovaná činnost ve stáří, vykazují v grafu č. 13 celkem 83 činností (10,10 %) senioři vyučení v oboru, středoškolsky vzdělání 59 aktivit (7,18 %), vysokoškoláci 36 aktivit (4,38 %) a lidé se základním vzděláním 16 aktivit (1,95 %) z celkového počtu 822 vykázaných volnočasových aktivit generace nejstarších obyvatel.



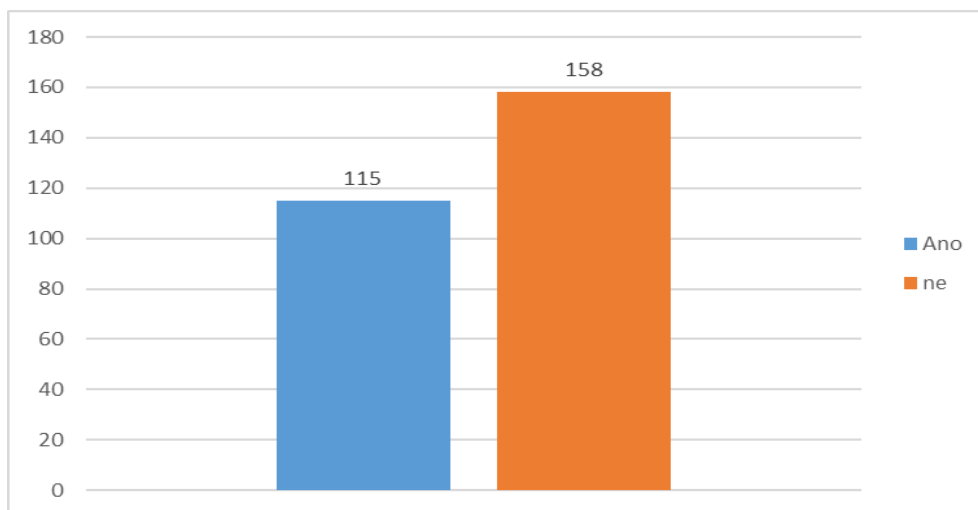
Graf č. 13: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání na volnočasových aktivitách v oblasti DOMÁCNOST

V diagramu č. 14 je vyjádřen podíl mezi počtem volnočasových aktivit u seniorů a pohlavím. Z tohoto grafu je patrné, že nejvyšší počet aktivit mají, muži 76 aktivit (9,25 %) a ženy 118 činností (14,36 %), v sekci DOMÁCNOST. Na druhé příčce se u obou pohlaví vyskytuje zájem o cestování (skupina TURISMUS), tyto volnočasové aktivity vyhodnocují muži v 58 činnostech (7,06 %) a v 80 ženy (9,73 %). V kategorii IT muži dokládají 43 činností (5,23 %) a ženy 72 (8,76 %). Humanitní aktivity v počtu 20 (2,43 %) preferují muži a 27 se jim věnují ženy (3,28 %). V sekci JAZYK, se identifikovali s 42 aktivitami muži (5,11 %) a 66 ženy (8,03 %). V kategorii UMĚNÍ označilo 22 mužů (2,68 %) tyto volnočasové aktivity za relevantní a 26 žen (3,26 %). Ve skupině SPORT označily ženy 54 aktivit (6,57 %) a muži (5,96 %). Muži určili 26 sociálních aktivit (3,16 %) jako důležité a 43 žen (5,23 %) z celkového počtu 822 dotazníkem stanovených volnočasových aktivit.



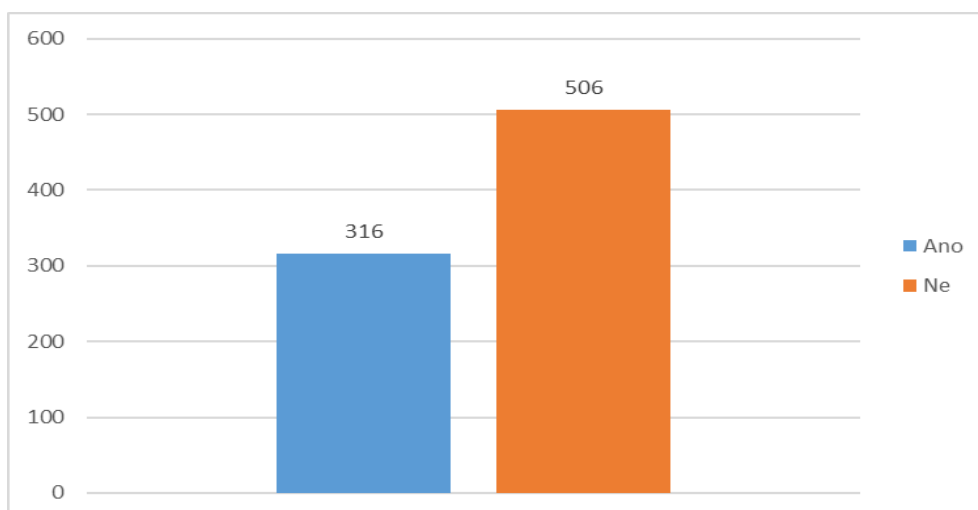
Graf č. 14: Vztah mezi pohlavím a počtem volnočasových aktivit

Ze získaných dat v tomto dotazníkovém šetření lze uvést další velmi zajímavý výzkumný detail vhodný pro tuto diplomovou práci - a sice počet seniorů, kteří ve svém volném čase věnují dobrovolnické činnosti. V grafu č. 15 je vidět, že z 273 seniorů někdy již pomáhalo 115 osob. 42,12 % seniorů se řadí mezi osoby pomáhající.



Graf č. 15: Počet pomáhajících a nepomáhajících osob

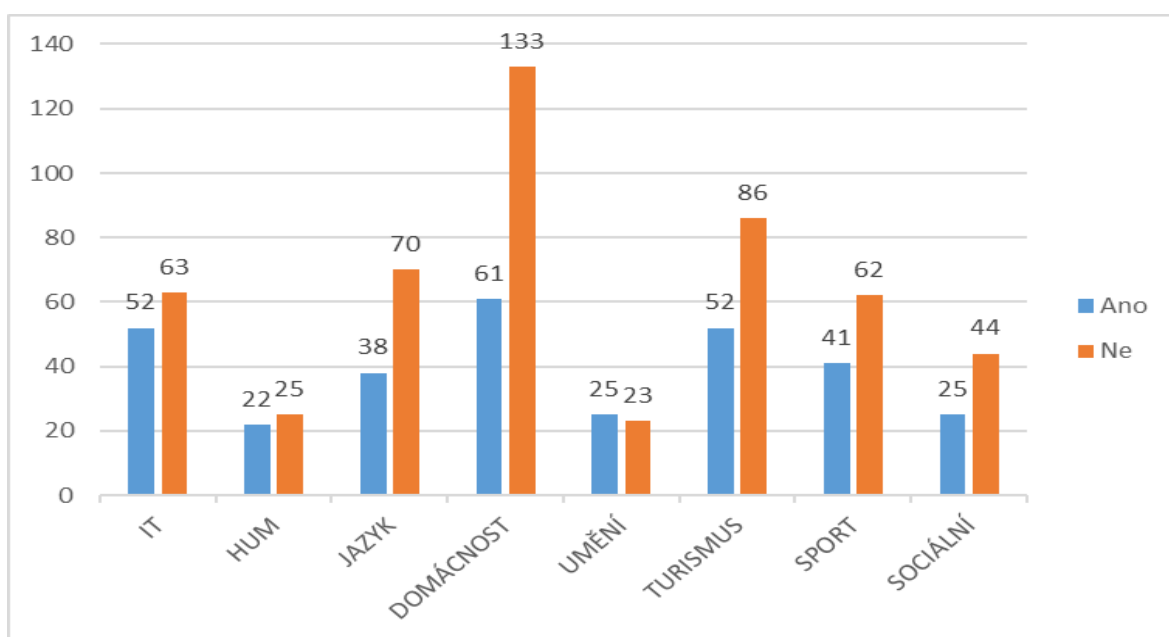
V diagramu č. 16 je zobrazeno počet volnočasových aktivit, ve kterých senioři tyto dobrovolnické aktivity vykonávají. Z 822 aktivit senioři pomáhají ve 316 aktivitách, což ukazuje, že to je v 38,44 %.



Graf č. 16: Počet volnočasových aktivit seniorů, ve kterých senioři pomáhali

V grafu č. 17 můžeme zaznamenat 8 volnočasových skupin, ve kterých senioři pomáhají jako dobrovolníci ve svém volném čase. Z 822 aktivit pomáhali senioři v sekci IT v 52 aktivitách (6,33 %) a v 63 aktivitách nepomáhali (7,66 %). V HUMANITNÍCH činnostech ve 22 aktivitách (2,68 %) tyto činnosti nejstarší generace podporovala jako dobrovolníci a v 25 činnostech (3,04 %) nepodporovala. V sekci JAZYK přispívali svou pomocí dobrovolně starší lidé v 38 případech (4,62 %) a v 70 případech (8,52 %) nepřispívali. V kategorii DOMÁCNOST v 61 volnočasových aktivitách (7,42 %) pomáhali a ve 133 činnostech (16,18 %) nepomáhali. Zajímavý je podíl pomoci u UMĚNÍ, kde se podíl vztahu podpory 25 dobrovolných činností (3,04 %) a nepodpory v 23 případech

(2,8 %) téměř neliší a tato pomoc dokonce převažuje nad nepomáháním. Ve skupině TURISMU v 52 případech (6,33 %) senioři při svých dobrovolných aktivitách tyto činnosti upřednostňují a v 86 případech (10,46 %) se na nich nepodílejí. V kategorii SPORT senioři pomáhají ve 41 činnostech (4,99 %) a nepomáhají v 62 aktivitách (7,54 %). Pomoc v SOCIÁLNÍCH aktivitách vykonávají senioři ve 25 aktivitách (3,04 %) a ve 44 činnostech (5,35 %) tuto pomoc neprovádí.



Graf č. 17: Osm volnočasových skupin aktivit, ve kterých senioři pomáhali

4.8 Ověřování hypotéz a závěrečná analýza

V této podkapitole je zaznamenáno zpracování jednotlivých dílčích cílů a ověření hypotéz výzkumu vyplývajících z těchto dílčích cílů. V prvním dílčím cíli je popis výpočtů rozebrán podrobněji, než tomu je v dalších dílčích cílech a to z toho důvodu, že výpočty jsou podobné.

Zpracování dílčího cíle č. 1: zjistit, zda existuje spojitost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit

V kontingenční tabulce č. 1 je patrná spojitost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním a výběrem volnočasových aktivit. Nejvíce volnočasových aktivit mají vysokoškolsky vzdělaní senioři a nejméně tyto činnosti provozují starší lidé se základním vzděláním. Je zde

zaznamenáno, kolik aktivit zařazených do osmi skupin provozují lidé se základním vzděláním, s výučním listem, středoškolským a vysokoškolským vzděláním.

V této tabulce jsou taktéž vykázané pozorované četnosti (P) a očekávané četnosti (O) ve sledovaných 8 typech volnočasových aktivit. Následně bylo vypočítáno z pozorovaných a očekávaných četností testové kritérium chí – kvadrát χ^2 a z skóre – z.

Celkový výsledek chí – kvadrátu χ^2 u této kontingenční tabulky je 63,31. Kontingenční tabulka má $f = (4 - 1) * (8 - 1) = 21$ stupňů volnosti a kritická hodnota pro hladinu významnosti 0,05 činí $\chi^2(21) = 32,671$. Vypočítaná hodnota testového kritéria je větší než nalezená kritická hodnota, a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní. Zároveň také hodnota odpovídá $p < 0,000004$, což odpovídá významnosti podstatně menší než 0,05. P je velmi nízké a z tohoto důvodu odmítáme nulovou hypotézu H_0 a přijímáme hypotézu alternativní H_A . **Mezi nejvyšším dosaženým vzděláním českých seniorů a jejich voleným druhem volnočasových činností je statisticky významný vztah.**

Ve znaménkovém schématu je možné vidět vysokou zápornou závislost ve volnočasové kategorii DOMÁCNOST u vysokoškolsky vzdělaných starších osob. Pozorovaná četnost je zde významně menší než četnost očekávaná. To znamená, že můžeme říct, že vysokoškolsky vzdělaní senioři se věnují aktivitám ve skupině DOMÁCNOST na hladině významnosti 0,001 mnohem méně, než se předpokládalo. U takto vzdělaných seniorů můžeme naopak vidět kladnou závislost v UMĚNÍ na hladině významnosti 0,01 a na hladině významnosti 0,05 v IT.

Další vysoká závislost na hladině významnosti 0,001 v podobě třech kladných znamének je vykazována u vyučených seniorů v kategorii DOMÁCNOST. A u vyučených je ve znaménkovém schématu vidět i záporná závislost ve vztahu k jejich vzdělání a dvou záporných znamének na hladině významnosti 0,01 u kategorie UM a IT.

U seniorů, kteří dosáhli základního a středoškolského vzdělání, není mezi pozorovanou a očekávanou četností žádný statisticky významný rozdíl.

V kontingenční tabulce č. 1 jsou vidět tyto statisticky významné vztahy v odstínech červené barvy, čím tmavší červená, tím vyšší vztah a čím méně červená, tím nižší statisticky významný vztah. Ve znaménkovém schématu znaménko 0 značí, že mezi pozorovanou a očekávanou četností není statisticky významný rozdíl.

vzdělání	sym.	volnočasová kategorie								
		IT	HUM	JAZYK	DOMÁCNOST	UMĚNÍ	TURISMUS	SPORT	SOCIÁLNÍ	Celkem
základní	P	3	3	10	16	1	6	7	4	50
	P v %	0,36	0,36	1,22	1,95	0,12	0,73	0,85	0,49	6,08
	O	7	2,86	6,57	11,8	2,92	8,39	6,27	4,2	
	χ^2	2,2857	0,0069	1,7907	1,4949	1,2625	0,6808	0,085	0,0095	7,616
	z	-1,68	0,09	1,48	1,44	-1,19	-0,93	0,32	-0,1	
	znam.	0	0	0	0	0	0	0	0	
vyučení v oboru	P	19	9	34	83	6	39	28	22	240
	P v %	2,31	1,09	4,14	10,10	0,73	4,74	3,41	2,68	29,20
	O	33,58	13,72	31,53	56,64	14,01	40,29	30,07	20,15	
	χ^2	6,3304	1,6238	0,1935	12,2678	4,5796	0,0413	0,1425	0,1699	25,3488
	z	-3,22	-1,56	0,56	4,76	-2,62	-0,27	-0,48	0,51	
	znam.	- -	0	0	+	+	+	0	0	0
středoškolské	P	44	20	33	59	15	44	26	18	259
	P v %	5,35	2,43	4,01	7,18	1,82	5,35	3,16	2,19	31,51
	O	36,23	14,81	34,03	61,13	15,12	43,48	32,45	21,74	
	χ^2	1,6664	1,8188	0,0312	0,0742	0,001	0,0062	1,282	0,6434	5,5232
	z	1,68	1,68	-0,23	-0,38	-0,04	0,1	-1,46	-1,01	
	znam.	0	0	0	0	0	0	0	0	
vysokoškolské	P	49	15	31	36	26	49	42	25	273
	P v %	5,96	1,82	3,77	4,38	3,16	5,96	5,11	3,04	33,21
	O	38,19	15,61	35,87	64,43	15,94	45,83	34,21	22,92	
	χ^2	3,0599	0,0238	0,6612	12,5449	6,349	0,2193	1,7739	0,1888	24,8208
	z	2,31	-0,19	-1,07	-4,96	3,18	0,63	1,74	0,56	2,2
	znam.	+	0	0	- - -	+	+	0	0	0
Celkem		115	47	108	194	48	138	103	69	822
		14%	6%	13%	24%	6%	17%	13%	8%	100%

Tabulka č. 1: Kontingenční tabulka pro dílčí cíl č. 1

V další tabulce č. 2 je možné spatřit podrobný výpočet testového kritéria χ^2 jmenovitě pro každou skupinu volnočasových aktivit v porovnání s tím, jaké vzdělání mají starší lidé, kteří tyto aktivity provozují.

IT				
	P	O	(P-O) ²	(P-O) ² /O
základní	3	7	16,00	2,29
vyučení	19	33,58	212,58	6,33
středoškolské	44	36,23	60,37	1,67
vysokoškolské	49	38,19	116,86	3,06
Celkem	115	115	405,81	13,34
HUM				
	P	O	(P-O) ²	(P-O) ² /O
základní	3	2,86	0,02	0,01
vyučení	9	13,72	22,28	1,62
středoškolské	20	14,81	26,94	1,82
vysokoškolské	15	15,61	0,37	0,02
Celkem	47	47	49,61	3,47
JAZYK				
	P	O	(P-O) ²	(P-O) ² /O
základní	10	6,57	11,76	1,79
vyučení	34	31,53	6,10	0,19
středoškolské	33	34,03	1,06	0,03
vysokoškolské	31	35,87	23,72	0,66

Celkem	108	108	42,64	2,68
DOMÁCNOST				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
základní	16	11,8	17,64	1,49
vyučení	83	56,64	694,85	12,27
středoškolské	59	61,13	4,54	0,07
vysokoškolské	36	64,43	808,26	12,54
Celkem	194	194	1525,29	26,38
UMĚNÍ				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
základní	1	2,92	3,69	1,26
vyučení	6	14,01	64,16	4,58
středoškolské	15	15,12	0,01	0,00
vysokoškolské	26	15,94	101,20	6,35
Celkem	48	48	169,06	12,19
TURISMUS				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
základní	6	8,39	5,71	0,68
vyučení	39	40,29	1,66	0,04
středoškolské	44	43,48	0,27	0,01
vysokoškolské	49	45,83	10,05	0,22
Celkem	138	138	17,70	0,95
SPORT				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
základní	7	6,27	0,53	0,08
vyučení	28	30,07	4,28	0,14
středoškolské	26	32,45	41,60	1,28
vysokoškolské	42	34,21	60,68	1,77
Celkem	103	103	107,10	3,28
SOCIÁLNÍ				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
základní	4	4,2	0,04	0,01
vyučení	22	20,15	3,42	0,17
středoškolské	18	21,74	13,99	0,64
vysokoškolské	25	22,92	4,33	0,19
Celkem	69	69	21,78	1,01

Tabulka č. 2: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli č. 1

Zpracování dílčího cíle č. 2: zjistit, zda existuje spojitost mezi pohlavím českých seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit

V kontingenční tabulce č. 3 není na první pohled patrná spojitost mezi pohlavím a druhem výběru volnočasových aktivit. Je zde zaznamenáno, kolik aktivit, zařazených do osmi volnočasových skupin, provozují muži a kolik ženy. Nejvíce volnočasových aktivit mají ženy i muži v kategorii DOMÁCNOST.

Celkový výsledek testového kritéria χ^2 u této kontingenční tabulky č. 3 je 7,42. Podrobný výpočet χ^2 je možné zpozorovat pro všechny volnočasové kategorie v další tabulce č. 4.

Kontingenční tabulka č. 3 má $f = (2 - 1) * (8 - 1) = 7$ stupňů volnosti a kritická hodnota pro hladinu významnosti 0,05 činí $\chi^2(7) = 14,067$. Vypočítaná hodnota testového kritéria je menší než nalezená kritická hodnota, a proto přijímáme nulovou hypotézu H_0 a odmítáme alternativní hypotézu H_A . **Mezi pohlavím českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit neexistuje statisticky významný vztah, a tedy pohlaví seniorů nemá vliv na výběr volnočasových aktivit.**

Zároveň také hodnota odpovídá $p = 0,386057$ a je vyšší než 0,05, proto i na základě těchto údajů je možné přijmout nulovou hypotézu a odmítnout alternativní hypotézu a konstatovat, že mezi pohlavím seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

V případě daných spojitostí mezi proměnnými bylo na základě z-skóre zjištěno a potvrzeno, že téměř mezi žádnými proměnnými neexistuje statisticky významný vztah, což je možné vidět opět v kontingenční tabulce č. 3. Ovšem u znaménkového schématu můžeme nalézt na hladině významnosti 0,05 jednu kladnou závislost u mužů seniorů ve volnočasové kategorii SPORT a u žen v této kategorii aktivit naopak jednu zápornou závislost. Naměřené četnosti jsou u mužů větší, zatímco u žen menší než četnosti očekávané. V jiných volnočasových skupinách závislost pozorovatelná není a je tedy označena znaménkem nula. Můžeme tedy konstatovat, že muži se věnují těmto volnočasovým aktivitám v oblasti SPORT více, než jsme očekávali a ženy méně než bylo předpokládáno.

pohlaví	sym.	volnočasové kategorie								Celkem
		IT	HUM	JAZYK	DOMÁCNOST	UMĚNÍ	TURISMUS	SPORT	SOCIÁLNÍ	
MUŽ	P	43	20	42	76	22	58	54	26	341
	P v %	5,23	2,43	5,11	9,25	2,68	7,06	6,57	3,16	41,48
	O	47,71	19,5	44,8	80,48	19,91	57,25	42,73	28,62	
	χ^2	0,465	0,0128	0,175	0,2494	0,2194	0,0098	2,9725	0,2398	
	z	-0,96	0,15	-0,59	-0,75	0,63	0,14	2,41	-0,67	
	znam.	0	0	0	0	0	0	+	0	
ŽENA	P	72	27	66	118	26	80	49	43	481
	P v %	8,76	3,28	8,03	14,36	3,16	9,73	5,96	5,23	58,52
	O	67,29	27,5	63,2	113,52	28,09	80,75	60,27	40,38	
	χ^2	0,3297	0,0091	0,1241	0,1768	0,1555	0,007	2,1074	0,17	
	z	0,96	-0,15	0,59	0,75	-0,63	-0,14	-2,41	0,67	
	znam.	0	0	0	0	0	0	-	0	

Tabulka č. 3: Kontingenční tabulka pro dílčí cíl č. 2

V příloze č. 2 je možné spatřit podrobný výpočet testového kritéria χ^2 jmenovitě pro každou skupinu volnočasových aktivit v porovnání s tím, jestli tyto aktivity provozují starší muži či ženy.¹¹²

Zpracování dílčího cíle č. 3: zjistit, zda existuje spojitost mezi dobrovolnictvím českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit?

V kontingenční tabulce č. 5 je vykázan počet aktivit, zařazených do osmi volnočasových kategorií, souvisejících s dobrovolnictvím českých seniorů. Stejně jako v přechozí výzkumné otázce není okamžitě patrná spojitost mezi dobrovolnictvím seniorů a jejich výběrem volnočasových aktivit. Nejvíce volnočasových aktivit, ve kterých čeští senioři vykonávají dobrovolnou službu, je možné nalézt v tabulce č. 5 v kategorii DOMÁCNOST.

Celkový výsledek testového kritéria χ^2 u kontingenční tabulky č. 5 je 12,15. Tato kontingenční tabulka má $f = (2 - 1) * (8 - 1) = 7$ stupňů volnosti a kritická hodnota pro hladinu významnosti 0,05 činí $\chi^2(7) = 14,067$. Vypočítaná hodnota celkového testového kritéria χ^2 je menší než nalezená kritická hodnota, a proto přijímáme nulovou hypotézu H_0 a odmítáme alternativní hypotézu H_A . Mezi výběrem volnočasových aktivit a dobrovolnictvím českých seniorů neexistuje statisticky významný vztah. Taktéž tato hodnota celkového χ^2 odpovídá $p = 0,095659$, která je vyšší než 0,05 a proto můžeme i zde potvrdit, že přijímáme nulovou hypotézu a negujeme hypotézu alternativní. **Verifikujeme, že mezi dobrovolnictvím a výběrem volnočasových aktivit českých seniorů není statisticky významný vztah.**

Ve znaménkovém schématu, které je patrné v tabulce č. 5, je jedna kladná i záporná závislost. To znamená, že zde na hladině významnosti 0,05 existuje statisticky významný vztah v kategorii volnočasových aktivit DOMÁCNOST a UMĚNÍ. Naměřené počty dobrovolníků, kteří jsou spojeni s volnočasovou skupinou UMĚNÍ, jsou vyšší, než bylo míněno, zatímco počty dobrovolníků spojených s volnočasovou kategorií DOMÁCNOST jsou naopak menší, než bylo predikováno. V ostatních volnočasových aktivitách závislost nebyla shledána a byla označena znaménkem nula. Lze tedy deklarovat, že senioři, kteří provozují volnočasové aktivity se vztahem k přírodě a pěstující koníčky spojené

¹¹² Příloha č. 2: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli č. 2

s domácností, mají výrazně menší chuť pomáhat, než se předpokládalo. Naopak ve vztahu k umění mají mnohem větší chuť stát se dobrovolníkem, než bylo predikováno.

odpověď	sym.	volnočasové kategorie								
		IT	HUM	JAZYK	DOMÁCNOST	UMĚNÍ	TURISMUS	SPORT	SOCIÁLNÍ	Celkem
ANO	P	52	22	38	61	25	52	41	25	316
	P v %	6,33	2,68	4,62	7,42	3,04	6,33	4,99	3,04	38,44
	O	44,21	18,07	41,52	74,58	18,45	53,05	39,6	26,53	
	χ^2	1,3726	0,8547	0,2984	2,4727	2,3253	0,0208	0,0495	0,0882	
	z	1,61	1,21	-0,75	-2,29	2	-0,2	0,3	-0,39	
	znam.	0	0	0	-	+	0	0	0	
NE	P	63	25	70	133	23	86	62	44	506
	P v %	7,66	3,04	8,52	16,18	2,80	10,46	7,54	5,35	61,56%
	O	70,79	28,93	66,48	119,42	29,55	84,95	63,4	42,47	
	χ^2	0,8572	0,5339	0,1864	1,5443	1,4519	0,013	0,0309	0,0551	
	z	-1,61	-1,21	0,75	2,29	-2	0,2	-0,3	0,39	
	znam.	0	0	0	+	-	0	0	0	

Tabulka č. 4: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli č. 3

V další příloze č. 3 je možné spatřit podrobný výpočet testového kritéria χ^2 jmenovitě pro každý druh volnočasových aktivit v porovnání s tím, jestli tyto aktivity podněcují dobrovolnictví seniorů.¹¹³

4.9 Diskuse

Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo analyzovat, zda má nejvyšší dosažené vzdělání, pohlaví a působení v dobrovolnictví vliv na výběr volnočasových aktivit českých seniorů. Závěrečná diskuse je věnována shrnutím výsledků výzkumu a zhodnocení toho, která specifika působí na výběr volnočasových činností seniorů.

Provedeného výzkumu se zúčastnilo 273 seniorů z českých krajů, z toho 141 žen a 132 mužů, což je vypovídající genderové rozlišení. Nejvíce starších respondentů dosáhlo středoškolského vzdělání s maturitou (36,26 %), druhé místo obsadili senioři s výučním listem (32,97 %), na třetím místě se umístili vysokoškoláci (24,18 %) a nejméně respondentů má základní vzdělání (6,59 %). Nejvíce volnočasových aktivit tráví čeští senioři v kategorii DOMÁCNOST (23,60 %), následují činnosti z oblasti TURISMUS (16,79 %), IT (13,99 %),

¹¹³ Příloha č. 3: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli č. 3

JAZYK (13,14 %), SPORT (12,53 %), SOCIÁLNÍ (8,39 %) a nejméně volnočasových aktivit čeští seniori provozují v UMĚNÍ (5,84 %).

Podobnou škálu volnočasových aktivit u českých seniorů dokládá i výzkumné šetření z roku 2014 realizované Klubem společenských věd o. s., které se zabývalo kvalitou života českých seniorů. Přichází s tím, že velmi oblíbenou činností seniorů ve volném čase je zahrádkaření (34 %), četba knih a časopisů (32 %) a cestování s turistikou (20 %), sledování televize (18 %), sport (18 %). Respondenti zde mohli uvést více možností, proto součet přesahuje 100 %. Tento výzkum také uvádí, že sportování a sebevzdělávání u seniorů se za poslední léta zvyšuje. Dále bylo zjištěno, že se čeští seniori věnují ručním pracím, muži kutilství a práci v dílně a obě pohlaví prakticky stejnoměrně navštěvuje kulturní akce a houbaří.¹¹⁴

V této diplomové práci byly stanoveny tři dílčí cíle, přičemž každý odpovídal jednomu aspektu (vzdělání, pohlaví, dobrovolnictví), který by mohl ovlivňovat druh volby volnočasových aktivit seniorů. Na každý dílčí cíl potom navazovala nulová a alternativní hypotéza. Ze souhrnných údajů z kontingenčních tabulek byly testovány hypotézy, na jejichž základě byla přijata jedna alternativní a dvě nulové hypotézy.

V případě prvního dílčího cíle, kdy byl výzkum zaměřen na souvislosti mezi nejvyšším dosaženým vzděláním a druhem výběru volnočasových aktivit, byla odmítnuta nulová hypotéza a přijata alternativní, která tvrdí, že mezi vzděláním a druhem výběru volnočasových aktivit existuje statisticky významný vztah. V našem případě znaménkový test ukázal, že vysokoškolsky vzdělaní seniori se věnují aktivitám ve skupině DOMÁCNOST mnohem méně, než se předpokládalo, a mnohem více, než se mínilo, je to poté u takto vzdělaných v kategorii UMĚNÍ a IT. Následující prokázaná kladná závislost je vykazována u vyučených seniorů v kategorii DOMÁCNOST a záporná závislost u vyučených v oboru, kde je mnohem menší naměřený počet seniorů u kategorie UM a IT.

S výsledky tohoto tvrzení se ztotožňují mnozí další autoři, kteří udávají, že s vyšším vzděláním se snižuje pasivní nečinnost (sledování televize, návštěva restaurací). Vysokoškolsky vzdělaní lidé tvoří většinu hostů kulturních a vzdělávacích akcí.¹¹⁵

¹¹⁴ Srov. Rada seniorů České republiky, 2014. *Zpráva ze sociologického šetření kvality života českých seniorů v roce 2014* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: <http://www.rscr.cz/wp-content/uploads/2014/10/ZPR%C3%81VA-z-v%C3%BDzkumu-senior%C5%AF-54-14.pdf>

¹¹⁵ Srov. ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6, s. 40-41.

Jedním z mnohých dalších výzkumů, který potvrdil, že vzdělání velmi úzce souvisí s výběrem volnočasových aktivit, byl výzkum Ministerstva práce a sociálních věcí České republiky v roce 2020. Zde bylo ověřeno, že senioři s nejnižším vzděláním neprovozují volnočasové aktivity v takové míře, jako starší lidé s vyšším vzděláním.¹¹⁶

Taktéž hlavní závěry dotazníkového šetření, které zpracovala společnost INSEAN v roce 2016, jež se zabývalo volnočasovými aktivitami seniorů, jsou, že turistické a sportovní činnosti a četbu knih lze vnímat jako nejvýraznější oblast u vzdělanějších starších respondentů.¹¹⁷

I přestože v našem výzkumu jako statisticky významná veličina vyšlo vzdělání, které ovlivňuje výběr volnočasových aktivit, v některých spisech je možné nalézt názor, že tato hodnota může být značně zkreslující, protože například někteří starší lidé neměli kvůli restrikcím možnost studovat v letech 1939–1945 a 1948–1989 nebo se nemohli vzdělávat kvůli nedostatku míst na vysokých školách. Jednoznačné určení, zda je stupeň vzdělání relevantní při realizaci volnočasových aktivit seniorů, vyvrací.¹¹⁸

Druhý dílčí cíl této diplomové práce se zabýval tím, jestli má souvislost pohlaví seniorů a jejich nejvíce provozované druhy volnočasových aktivit. V případě souvislosti mezi pohlavím seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit byla přijata nulová hypotéza a odmítnuta alternativní. Nulová hypotéza tvrdí, že mezi pohlavím a druhem výběru volnočasových aktivit není statisticky významný vztah. Zde tedy nebyla nalezena spojitost při zkoumání souvislostí ve všech volnočasových kategoriích. Ovšem při možné redukci kontingenční tabulky na tabulku jednotlivých volnočasových aktivit a taktéž ve znaménkovém testu již vzájemný vztah lze nalézt v kategorii SPORT. U mužů byla oproti předpokladům objevena mnohem vyšší závislost při provozování sportovních aktivit než u žen.

Zajímavé je srovnání provozování sportu mezi pohlavím u výzkumů, které ve svých šetřeních zahrnují data celkové populace v České republice, nikoliv pouze nejstarší

¹¹⁶ Srov. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2020. *Realizace kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Studie_Mindbridge_MPSV.pdf/b23b7fc3-8c55-1d72-70c6-b3180106659b

¹¹⁷ Srov. BERAN, Vlastimil a Jana GODAROVÁ. *Manuál volnočasových aktivit seniorů (certifikovaná metodika)*. Praha: VÚPSV, 2017, 92 s. ISBN 978-80-7416-318-0.

¹¹⁸ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 105.

generaci. Například výzkum prováděný Národní sportovní agenturou v roce 2020 konstatoval, že muži sportují o něco častěji než ženy, nicméně v porovnání se sledováním sportu je rozdíl mezi aktivním sportováním mužů a žen výrazně nižší.¹¹⁹

Výzkum, jehož objednatel byl Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR z roku 2020, uvádí, že muži chodí za sportem mnohem častěji než ženy. Z dat vzešlých z tohoto šetření aktivně sportuje 19 % mužů, zatímco pouze 9 % žen. Rozdíl je také v pasivním provozování sportovních aktivit, jako diváci provozují muži 28 % sportovních aktivit naproti tomu ženy pouze ve 4 % případů. I tento mnohgenerační výzkum se tak shoduje se zjištěními u provozování sportovních aktivit u výzkumu z této diplomové práce, tedy, že muži provozují sport o něco více než ženy.¹²⁰

Na Slovensku v roce 2016 probíhal výzkum, kdy významná část participantů seniorů uvedla ve výzkumu týkající se kvality života seniorů, že kvalita života je pro ně, jak mohou trávit svůj volný čas a možnost, jak se mohou věnovat svým zájmům. Ve srovnání s tímto je zajímavé, že v tomto šetření byla prokázána souvislost mezi kvalitou života seniorů a pohlavím - konkrétně byl podán důkaz o tom, že ženy vykazovaly vyšší skóre kvality života než muži.¹²¹

V roce 2018 v severním Španělsku probíhal výzkum, jehož výsledky ukazují, že pokud zkoumáme prožívání volného času seniorů, musíme vzít v úvahu i jejich volný čas v předchozích fázích života. Ženy stále plní tradičně genderové úkoly po celý život, více než muži, a z toho důvodu opouští od smysluplných volnočasových aktivit. Nicméně vstupem do seniorského života ženám umožňuje větší možnost zahájení nových volnočasových aktivit, a tím své prožívání volného času v seniorském období značně inovují. Závěr tohoto výzkumu se věnuje také dobrovolnictví, u kterého se ukázalo, že se ženy účastní dobrovolnictví více než muži a že výběr volnočasových aktivit dobrovolnictví žen výrazně ovlivňuje. Existují totiž vysoce genderové oblasti poskytování péče, kterých se ve velké míře

¹¹⁹ Srov. Národní sportovní agentura, 2021. *Výsledky výzkumu míry popularity sportu v České republice 2020* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z https://agenturasport.cz/wp-content/uploads/2021/01/TZ_Pruzkom-popularity-sportu.pdf

¹²⁰ Srov. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2020. *Realizace kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Studie_Mindbridge_MPSV.pdf/b23b7fc3-8c55-1d72-70c6-b3180106659b

¹²¹ Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života seniorů*. Brno: MSD, 2017. ISBN 978-80-7392-260-3, s. 117 -123.

účastní především ženy. Očekává se, že vliv pohlaví při výběru volnočasových aktivit se v příštích generacích sníží, nicméně v současné době hraje ještě vysokou roli.¹²²

Třetí dílčí cíl této práce se zabýval problémem, jestli se vyskytuje vztah mezi dobrovolnictvím českých seniorů a jejich druhem výběru volnočasových aktivit a i zde byla přijata nulová hypotéza a vyvrácena hypotéza alternativní. Bylo verifikováno, že mezi dobrovolnictvím českých seniorů a jejich výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah. Nicméně i zde znaménkové schéma prokázalo, že senioři, kteří provozují volnočasové aktivity v kategorii DOMÁCNOST, mají výrazně menší chuť pomáhat, než se předpokládalo a naopak ve skupině UMĚNÍ mají mnohem větší chuť stát se dobrovolníkem, než bylo predikováno.

Podle Evropského výzkumu hodnot z roku výzkumu z roku 2008 se v České republice nejvíce procento dobrovolnické práce výrazně odlišně od jiných evropských států. Z tohoto zjišťování je patrné, že nejvíce dobrovolnictví se vykonává ve sportu a v zábavě (11 %), dále v uměleckých aktivitách (5 %) a třetí takovou nejčastější činností je práce s dětmi a mládeží (4 %). Tento výzkum taktéž uvádí, že se mezi českými občany nachází 27 % dobrovolníků. Zajímavé u tohoto výzkumu je, že dobrovolnická práce seniorů se u nás oproti evropským státům nijak významně neliší, což znamená, že se v tomto aspektu nijak nevymykáme běžným evropským standardům.¹²³

Pozoruhodný partikulární výzkum proběhl v roce 2008 na Opavsku. Zúčastnilo se ho 258 respondentů z řad seniorů a přitom žádný ze starších lidí nevedl, že se účastní dobrovolnické činnosti. Senioři, kteří zde žijí v domácím prostředí, uvedli 497 aktivit a senioři žijící v rezidenčním zařízení uvedli 279 volnočasových aktivit. Negativním zjištěním tohoto zkoumání bylo, že ani jeden senior nevedl, že vykonává dobrovolnou činnost.¹²⁴

¹²² Srov. JAUMOT-PASCUAL, Nuria a kol. *Gender Differences in Meaningful Leisure Among Older Adults: Joint Displays of Four Phenomena*. [online]. 2018 [cit. 2023-06-12]. Dostupné z : https://www.researchgate.net/publication/327506494_Gender_Differences_in_Meaningful_Leisure_Among_Older_Adults_Joint_Displays_of_Four_Phenomena

¹²³ Srov. PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stárnutí. *Sociológia - Slovak Sociological Review*. [online]. 2012, roč. 44, no. 2, s. 212 - 232 [cit. 2023-05-13]. ISSN 1336-8613. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/05241016Petrova-Kafkova2%20-%20upravena%20studia.pdf>

¹²⁴ Srov. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9, s. 115 – 122.

Může to být způsobeno tím, že v naší republice není dána přílišná medializace tohoto tématu pro seniory a někdy ani senioři nevědí, že vykonávají svou práci dobrovolně.¹²⁵

K podobným zjištěním dospěl i výzkum z roku 2016, který analyzuje kvalitu života seniorů v České republice, v jehož výsledcích lze vyčíst, že důvody, proč se senioři u nás nezapojují do dobrovolnických aktivit je nedostatek času a informací o dobrovolnictví. Výzkum uvádí, že je v tomto směru nutné zapojit média, aby se podílela na zvýšení informovanosti dobrovolnictví a jeho přínosu pro seniory i pro společnost, schválit zákon o dobrovolnické službě, definovat benefity pro dobrovolníky apod.¹²⁶

Příkladem dobré praxe pro nové formy této participace seniorů do společnosti je projekt organizace Letokruh „Senioři seniorům“, jež se realizuje od října 2022 v Praze. Zde je možné nalézt aktivity, které by mohly přispět v budoucnu k rozšíření povědomí o dobrovolnictví českých seniorů a napomoci jim se těchto aktivit více účastnit i v rámci trávení jejich volného času.¹²⁷

Co se týče dobrovolnictví u seniorů ve světě, je prokázáno, že u tohoto typu aktivit jde o podporu pozitivnějšího druhu stárnutí, jde totiž o produktivní stárnutí. Sice ne vždy je vnímáno v myslích těch, co ho vykonávají, jako volný čas, ale ve výzkumných studiích je běžně chápáno, že jde o svobodnou volbu seniorů. Častěji se vyskytuje mezi mladšími seniory. Zvyšuje se jeho popularita, protože z něho vznikají pozitivní emoce a životní spokojenost. Co se týče spojení volnočasových aktivit, projevuje se spojitost mezi cestováním a dobrovolnictvím. Pro ty seniory, kteří v době odchodu do starobního důchodu mají finance, se dobrovolnictví stává populární možností, jak trávit volný čas. Volnočasové aktivity spojené s cestovatelskou vášní tato generace ráda propojuje s dobrovolnickou činností. Je pro ně zajímavé pracovat na jiných nebo cizokrajných místech.¹²⁸

¹²⁵ Srov. Kvalita života ve stáří: národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. ISBN 978-80-86878-65-2, s. 49.

¹²⁶ Srov. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2016. *Analýza kvality života seniorů v České republice* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita_zivota_senioru_-_finalni_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a

¹²⁷ Srov. Letokruh, 2022. *Zahájení projektu Senioři seniorům* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: <https://letokruh.eu/aktuality/zahajeni-projektu-seniori-seniorum/>

¹²⁸ Srov. KLEIBER, Douglas. *Leisure Activities in Later Life*. [online]. 2016 [cit. 2023-06-12]. Dostupné z : https://www.researchgate.net/publication/305279069_Leisure_Activities_in_Later_Life

Hlavním cílem tohoto výzkumu analyzovat, zda má nejvyšší dosažené vzdělání, pohlaví a působení v dobrovolnictví vliv na výběr volnočasových aktivit českých seniorů. Na základě zjištěných výsledků je možné konstatovat, že vzdělání ovlivňuje trávení volného času seniorů, další dva aspekty již na tyto činnosti nepůsobí.

Na závěr diskuse jsou uvedeny limity a další budoucí možnosti tohoto výzkumu. Za omezující hranici šetření lze považovat nižší počet respondentů v této věkové kategorii, což mohlo mít zčásti vliv na výsledky výzkumu. Při redukci kontingenčních tabulek na jednotlivé skupiny volnočasových aktivit došlo již k zjevnějším výsledkům u dobrovolnictví a genderového trávení volného času. Diplomová práce se zaměřuje také na aspekt dobrovolnictví u seniorů, který v českých zemích není ještě plně rozvinut a zde je možné spatřovat budoucí možnosti v dalším využití této práce.

Autorka diplomové práce již několik let pracuje s nejstarší věkovou kategorií obyvatel v rámci Akademie třetího věku v Lanškrouně. Domnívá se, že tato výzkumná práce by se pro ni mohla stát konkrétní cestou, jak nejstarší dobrovolníky získat. Na základě výsledků výzkumu je možné vidět, kde je nejvíce pravděpodobné najít seniory, kteří budou ochotni přijmout práci dobrovolníka. Je to možné ve volnočasové kategorii UMĚNÍ. V současné době v Lanškrouně probíhá pro seniory kurz Průvodcovství. Účastníci tohoto kurzu by zde mohli začít provázet ve známých historických domech. Inspirací by se mohl stát podobný model participace seniorů, který probíhá v Exeteru ve Velké Británii.¹²⁹

¹²⁹ Srov. Visitexeter, 2023. *Exeter Red Coat Guided Tours* [online]. Exeter [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: <https://www.visitexeter.com/things-to-do/exeter-red-coat-guided-tours-p336873>

Závěr

Diplomová práce se orientovala na volnočasové aktivity českých seniorů a jejich spojitost s některými specifiky - jako je nejvyšší vzdělání, genderová sounáležitost a dobrovolnictví. Vznik této práce byl podpořen z projektu IGA_CMTF_2021_007.

Začátek teoretické diplomové práce definuje problematiku stáří a seniorů a posléze je zde nastíněna moderní doba v souvislosti se stářím a demografický vývoj. Na tuto část navazuje popis a funkce volného času a taktéž faktory ovlivňující trávení volného času nejstarší generací. Teoretickou část diplomové práce uzavírá pestrá nabídka volnočasových aktivit pro seniory, kterou je možno v dnešní době staršími lidmi realizovat a která vyplynula z dotazníkového šetření.

Praktickou část diplomové práce zastupuje čtvrtá kapitola, která se věnuje kvantitativnímu výzkumu. Hlavním cílem výzkumu bylo analyzovat, zda existuje souvislost mezi nejvyšším dosaženým vzděláním, pohlavím, dobrovolnictvím českých seniorů a druhem výběru volnočasových aktivit. Do tohoto výzkumu byla použita data z dotazníkového šetření v českých krajích, kterého se zúčastnilo 273 respondentů nad 65 let. Na hlavní cíl navazovaly 3 dílčí cíle s nulovou a alternativní hypotézou.

Cíl diplomové práce byl naplněn a z výsledků výzkumu vyplynulo, že nejvyšší dosažené vzdělání českých seniorů výrazným způsobem ovlivňuje druh výběru volnočasových aktivit.

Co se týče zjišťování genderových souvislostí, statisticky významná souvislost nebyla potvrzena, nicméně vyšší než očekávané hodnoty byly naměřeny u volnočasové kategorie SPORT u mužů a nižší u žen.

U spojitosti mezi dobrovolnictvím českých seniorů a druhem výběru jejich volnočasových aktivit nebyla zjištěna statisticky významná závislost, ovšem vyšší než očekávané hodnoty byly naměřeny u volnočasové kategorie UMĚNÍ a nižší u skupiny DOMÁCNOST.

V závěru diplomové práce je uveden seznam tabulek a grafů a také přílohy. V příloze č. 1 se nachází odkaz na dotazník, který nám posloužil ke sběru dat. Příloha č. 2 a č. 3 obsahuje tabulky s podrobným výpočtem chí-kvadrátu k dílčímu cíli č. 2 a č. 3.

Bibliografie:

1. BERAN, Vlastimil a Jana GODAROVÁ. *Manuál volnočasových aktivit seniorů (certifikovaná metodika)*. Praha: VÚPSV, 2017, 92 s. ISBN 978-80-7416-318-0.
2. Český statistický úřad, 2022. *Senioři v ČR v letech 2022* [online]. Praha [cit. 2023-06-15]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/165397788/31003422.pdf/7e1fd9c7-e5fb-4155-9e88-882ba3cb1712?version=1.7>
3. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. 206 s. ISBN 80-85931-79-6.
4. GODAROVÁ, Jana a Vlastimil BERAN. *Manuál volnočasových aktivit seniorů*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2017. 91 s. ISBN 978-80-7416-318-0.
5. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011. 239 s. ISBN 978-80-262-0030-7.
6. HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. 79 s. ISBN 978-80-7414-318-2.
7. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). 254 s. ISBN 978-80-247-5326-3.
8. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.
9. JAUMOT-PASCUAL, Nuria a kol. *Gender Differences in Meaningful Leisure Among Older Adults: Joint Displays of Four Phenomena*. [online]. 2018 [cit. 2023-06-12]. Dostupné z : https://www.researchgate.net/publication/327506494_Gender_Differences_in_Meaningful_Leisure_Among_Older_Adults_Joint_Displays_of_Four_Phenomena
10. KLEIBER, Douglas. *Leisure Activities in Later Life*. [online]. 2016 [cit. 2023-06-12]. Dostupné z : https://www.researchgate.net/publication/305279069_Leisure_Activities_in_Later_Life

11. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. ISBN 80-2441552-6.
12. KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2004. 307 s. ISBN 80-223-1930-9.
13. *Kvalita života ve stáří: národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2008. 55 s. ISBN 978-80-86878-65-2.
14. Letokruh, 2022. *Zahájení projektu Senioři seniorům* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: <https://letokruh.eu/aktuality/zahajeni-projektu-seniori-seniorum/>
15. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2016. *Analýza kvality života seniorů v České republice* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita_zivota_senioru_-_finalni_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a
16. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2019. *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021 - 2025* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Strategicky_ramec_pripravy_na_starnuti_spolecnosti_2021-2025.pdf/99bc6a48-abcfe555-c291-1005da36d02e
17. MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života seniorů*. Brno: MSD, 2017. 163 s. ISBN 978-80-7392-260-3.
18. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
19. Národní sportovní agentura, 2021. *Výsledky výzkumu míry popularity sportu v České republice 2020* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z https://agenturasport.cz/wp-content/uploads/2021/01/TZ_Pruzkom-popularity-sportu.pdf
20. ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004. 106 s. ISBN 80-7044-636-6.
21. OPASCHOWSKI, Horst, Werner. *Pädagogik der freien Lebenszeit*. 3., völlig bearb. Aufl. Opladen: Leske und Budrich, 1996. 304 s. ISBN 3-8100-1563-6.

22. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
23. PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stárnutí. *Sociológia - Slovak Sociological Review*. [online]. 2012, roč. 44, no. 2, s. 212 - 232 [cit. 2023-05-13]. ISSN 1336-8613. Dostupné z: <https://www.sav.sk/journals/uploads/05241016Petrova-Kafkova2%20-%20upravena%20studia.pdf>
24. POSPÍŠIL Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ. *Dotazník pro výzkum hodnot, volného času, zběhlosti v informačních technologiích, světónázoru a sociálních ohoržení*, 2022. [online]. [cit. 2023-02-26]. Dostupné z: <https://www.socialsurvey.eu/leisure2020/cs/print>
25. PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021. Psyché (Grada). 184 s. ISBN 978-80-271-0876-3.
26. Rada seniorů České republiky, 2014. *Zpráva ze sociologického šetření kvality života českých seniorů v roce 2014* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: <http://www.rscr.cz/wp-content/uploads/2014/10/ZPR%C3%81VA-z-v%C3%BDzkumu-senior%C5%AF-54-14.pdf>
27. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
28. Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR, 2020. *Realizace kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů* [online]. Praha [cit. 2023-05-26]. Dostupné z: Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Studie_Mindbridge_MPSV.pdf/b23b7fc3-8c55-1d72-70c6-b3180106659b
29. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
30. ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
31. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. 83 s. ISBN 978-80-244-3653-1.
32. VESELÁ, Jana. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. 80 s. ISBN 80-7194-187-5.
33. TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. 149 s. ISBN 80-7367-178-6.

34. Visitexeter, 2023. *Exeter Red Coat Guided Tours* [online]. Exeter [cit. 2023-05-26].

Dostupné z: <https://www.visitexeter.com/things-to-do/exeter-red-coat-guided-tours-p336873>

Seznam grafů

Graf č. 1: Celkový podíl mužů a žen v seniorském věku účastníků se dotazníkového šetření

Graf č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů z řad seniorů

Graf č. 3: Celkový počet volnočasových aktivit seniorů zařazených do 8 skupin

Graf č. 4: Vztah počtu volnočasových aktivit k jejich nejvyššímu dosaženému vzdělání

Graf č. 5: Podíl pohlaví na celkovém počtu volnočasových aktivit

Graf č. 6: Podíl nejvyššího dosaženého vzdělání u seniorů a trávení volného času v IT

Graf č. 7: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání a počtu volnočasových aktivit spojených s uměním

Graf č. 8: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání na počtu volnočasových aktivit v oblasti
TURISMUS

Graf č. 9: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání a volnočasových aktivit v oblasti SPORT

Graf č. 10: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání na sociálních volnočasových aktivitách

Graf č. 11: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání na volnočasových aktivitách v oblasti
HUM

Graf č. 12: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání a volnočasových aktivit věnovaných studiu jazyků a v literatuře

Graf č. 13: Vztah nejvyššího dosaženého vzdělání na volnočasových aktivitách v oblasti
DOMÁCNOST

Graf č. 14: Vztah mezi pohlavím a počtem volnočasových aktivit

Graf č. 15: Počet pomáhajících a nepomáhajících osob

Graf č. 16: Počet volnočasových aktivit seniorů, ve kterých senioři pomáhali

Graf č. 17: Osm volnočasových skupin aktivit, ve kterých senioři pomáhali

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Kontingenční tabulka pro dílčí cíl č. 1

Tabulka č. 2: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli č. 1

Tabulka č. 3: Kontingenční tabulka pro dílčí cíl č. 2

Tabulka č. 4: Kontingenční tabulka pro dílčí cíl č. 3

Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník pro výzkum hodnot, volného času, ekonomické situace a zběhlosti v informačních technologiích, světonázoru a sociálních ohroženích
<https://www.socialsurvey.eu/leisure2020#firstpage>

Příloha č. 2: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli
č. 2

Příloha č. 3: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli
č. 3

Příloha č. 1: Dotazník pro výzkum hodnot, volného času, ekonomické situace a zběhlosti v informačních technologiích, světonázoru a sociálních ohroženích

<https://www.socialsurvey.eu/leisure2020#firstpage>

Příloha č. 2: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli č. 2

IT				
	P	O	(P-O) ²	(P-O)2/O
muž	43	47,71	22,18	0,46
žena	72	67,29	22,18	0,33
Celkem	115	115	44,37	0,79
HUM				
	P	O	(P-O) ²	(P-O)2/O
muž	20	19,5	0,25	0,01
žena	27	27,5	0,25	0,01
Celkem	47	47	0,50	0,02
JAZYK				
	P	O	(P-O) ²	(P-O)2/O
muž	42	44,8	7,84	0,18
žena	66	63,2	7,84	0,12
Celkem	108	108	15,68	0,30
DOMÁCNOST				
	P	O	(P-O) ²	(P-O)2/O
muž	76	80,48	20,07	0,25
žena	118	113,52	20,07	0,18
Celkem	194	194	40,14	0,43
UMĚNÍ				
	P	O	(P-O) ²	(P-O)2/O
muž	22	19,91	4,37	0,22
žena	26	28,09	4,37	0,16
Celkem	48	48	8,74	0,37
TURISMUS				
	P	O	(P-O) ²	(P-O)2/O
muž	58	57,25	0,56	0,01
žena	80	80,75	0,56	0,01
Celkem	138	138	1,13	0,02
SPORT				
	P	O	(P-O) ²	(P-O)2/O
muž	54	42,73	127,01	2,97
žena	49	60,27	127,01	2,11
Celkem	103	103	254,03	5,08
SOCIÁLNÍ				
	P	O	(P-O) ²	(P-O)2/O
muž	26	28,62	6,86	0,24
žena	43	40,38	6,86	0,17
Celkem	69	69	13,73	0,41

Příloha č. 3: Výpočet testového kritéria chí-kvadrát pro kontingenční tabulku k dílčímu cíli č. 3

IT				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
ano	52	44,21	60,68	1,37
ne	63	70,79	60,68	0,86
Celkem	115	115	121,37	2,23
HUM				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
ano	22	18,07	15,44	0,85
ne	25	28,93	15,44	0,53
Celkem	47	47	30,89	1,39
JAZYK				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
ano	38	41,52	12,39	0,30
ne	70	66,48	12,39	0,19
Celkem	108	108	24,78	0,48
DOMÁCNOST				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
ano	61	74,58	184,42	2,47
ne	133	119,42	184,42	1,54
Celkem	194	194	368,83	4,02
UMĚNÍ				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
ano	25	18,45	42,90	2,33
ne	23	29,55	42,90	1,45
Celkem	48	48	85,81	3,78
TURISMUS				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
ano	52	53,05	1,10	0,02
ne	86	84,95	1,10	0,01
Celkem	138	138	2,20	0,03
SPORT				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
ano	41	39,6	1,96	0,05
ne	62	63,4	1,96	0,03
Celkem	103	103	3,92	0,08
SOCIÁLNÍ				
	P	O	(P-O)²	(P-O)2/O
ano	25	26,53	2,34	0,09
ne	44	42,47	2,34	0,06
Celkem	69	69	4,68	0,14