



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# VOLNÝ ČAS SENIORA NA MALÉM MĚSTĚ

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7508 – Sociální práce

*Studijní obor:* 7502R024 – Sociální práce a penitenciární péče

*Autor práce:* Věra Jaklová

*Vedoucí práce:* Mgr. Hana Joklíková, Ph.D.



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická  
Akademický rok: 2013/2014

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Věra Jaklová**  
Osobní číslo: **P12000500**  
Studijní program: **B7508 Sociální práce**  
Studijní obor: **Sociální práce a penitenciární péče**  
Název tématu: **Volný čas seniora na malém městě**  
Zadávající katedra: **Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Cíl bakalářské práce: Popsat specifika trávení volného času seniorů na malém městě a charakterizovat možnosti využití sociálních kontaktů a hromadných sdělovacích prostředků, jakožto potenciální náplně volného času.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava průzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Polostrukturované interview.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**KALKA, J., ALLGAYER, F., 2007. Marketing podle cílových skupin: [jak žijeme, co kupujeme, čím se řídíme]. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1617-3.**

**LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. Vývojová psychologie. 2. aktualizové vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.**

**PIDRMAN, V., KOLIBÁŠ, E., 2005. Změny jednání seniorů. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 80-7262-363-X.**

**SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. Sociologie stáří a seniorů. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.**

**VENGLÁŘOVÁ, M., 2007. Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2170-5.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Hana Joklíková**

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **23. dubna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **24. dubna 2015**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.  
děkan

L.S.



PaedDr. ICLic. Michal Podzimek, Th.D, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 23. dubna 2014

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 20. 4. 2015

Podpis:



## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Haně Joklíkové, Ph.D. za odborné vedení mé práce a za cenné připomínky a náměty při zpracovávání mé bakalářské práce. Děkuji respondentům za ochotu a spolupráce při sběru dat.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce se zabývá volným časem seniorů na malém městě, je rozdělena na teoretickou a empirickou část.

Teoretická část práce se zabývá teoretickými pojmy, z kterých budeme vycházet v naší práci. Mezi základní pojmy řadíme stáří, senior a stárnutí z biologického, psychologického a sociálního hlediska. Objasňujeme smysl života, životní styl a volný čas ve vztahu k seniorskému věku. V práci jsou uvedeny i vybrané volnočasové aktivity pro seniorskou populaci. Nedílnou součástí dnešního světa je trávení volného času poslechem televizního a rozhlasového vysílání, proto je část kapitoly věnována teorii masmedií.

Cílem výzkumu bylo zmapovat trávení volného času na malém městě. Výzkum probíhal mezi vybranými seniory metodou polostrukturovaného interview dvakrát v roce, v letním a zimním období. Výsledky z obou šetření jsou vzájemně porovnávány, ve formě tabulek nebo grafů. Výzkum byl zaměřen na trávení volného času, využívané volnočasové aktivity, omezení bránicí trávení volného času dle představ seniorů, sociálním kontaktům s vrstevníky a rodinou a v neposlední řadě i času, který tráví senior poslechem televize nebo rádia.

**Klíčová slova:** Senior, volný čas, volnočasové aktivity

## **ANNOTATION**

This Bachelor work is dealing with senior's leisure time and is divided into the theoretical and empiric part.

The theoretical part is dealing with theoretical terms, which will be used in our work. As basic terms we consider Senescence, Senior and Senescence from biological, psychological and social point of view. We are clarifying Sense of Life, Lifestyle and Leisure time in relation with senior's age. In the work they are mentioned also selected leisure time activities for senior's population. Integral part of nowadays is watching television or listening radio broadcast as a leisure time activity, that is why a part of the chapter is about mass medias.

The aim of this research was to map leisure time activities in small town. The research was done among chosen seniors twice a year by using semi structured interview, in summer and winter time. The results from both surveys are compared in form of charts or graphs. The survey was focused on leisure time, used leisure time activities, limitations that impede to spend leisure time for seniors, social contacts with coevals and family and last but not least the time, which senior spends by watching television and listening radio.

Key words: Senior, leisure time, leisure time activities

# OBSAH

<b>OBSAH .....</b>	<b>7</b>
<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>9</b>
<b>Seznam grafů .....</b>	<b>10</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>11</b>
<b>ÚVOD .....</b>	<b>11</b>
<b>1. SENIORSKÝ VĚK .....</b>	<b>12</b>
<b>1.1 Vymezení základních pojmů .....</b>	<b>12</b>
1.1.1 Stáří .....	12
1.1.2 Senior .....	14
1.1.3 Zdraví, nemoc .....	15
<b>1.2 Specifika seniorského věku .....</b>	<b>16</b>
1.2.1 Seniorský věk z biologického hlediska .....	16
1.2.2 Seniorský věk z psychologického hlediska .....	18
1.2.3 Seniorský věk ze sociálního pohledu .....	21
<b>2. VOLNÝ ČAS .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1 Vymezení základních pojmů .....</b>	<b>24</b>
2.1.1 Životní styl .....	24
2.1.2 Smysl života .....	25
2.1.3 Volný čas .....	26
<b>2.2 Volný čas ve vztahu k osobám seniorského věku .....</b>	<b>28</b>
2.2.1 Význam volnočasových aktivit v seniorském věku .....	28
2.2.2 Vybrané volnočasové aktivity osob seniorského věku .....	29
<b>3. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1 Demografické faktory .....</b>	<b>34</b>



3.1.1	Specifika trávení volného času seniorů na malém městě .....	34
3.2	Média .....	35
<b>EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>		<b>38</b>
<b>4.</b>	<b>UVEDENÍ DO VÝZKUMNÉ ČÁSTI.....</b>	<b>38</b>
4.1	Metodologické aspekty práce.....	38
4.1.1	Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy.....	38
4.1.2	Popis výzkumného vzorku a metody sběru dat.....	40
<b>5.</b>	<b>PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU .....</b>	<b>43</b>
5.1	Výsledky výzkumu .....	43
5.1.1	Vyhodnocení statistických položek .....	43
5.1.2	Trávení volného času a překážky.....	44
5.1.3	Vyhodnocení otázek zaměřených na televizní a rozhlasové vysílání .....	48
5.1.4	Vyhodnocení otázek zaměřených na běžné denní činnosti .....	51
5.1.5	Vyhodnocení otázek zaměřených na sociální kontakty a bydliště .....	53
<b>6.</b>	<b>VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....</b>	<b>57</b>
6.1	Hypotézy .....	57
6.2	Výzkumné otázky.....	58
<b>7.</b>	<b>DISKUZE .....</b>	<b>59</b>
<b>8.</b>	<b>DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....</b>	<b>62</b>
<b>9.</b>	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>64</b>
<b>10.</b>	<b>SEZNAM ZDROJŮ.....</b>	<b>66</b>
<b>11.</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>69</b>

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 – Aktivity respondentů .....	45
Tabulka 2 – Překážky v aktivitách .....	46
Tabulka 3 – Vyjmenovaná omezení .....	47
Tabulka 4 – Omezení s možností výběru .....	47
Tabulka 5 – Sledované žánry.....	50
Tabulka 6 – Sledované pořady .....	51
Tabulka 7 – Zajištění obědů .....	52
Tabulka 8 – Zajištění nákupů .....	53

## Seznam grafů

Graf 1 – Složení výzkumného vzorku .....	40
Graf 2 – Bydlení respondentů.....	43
Graf 3 – Složení domácnosti .....	44
Graf 4 – Trávení volného času.....	45
Graf 5 – Překážky v aktivitách.....	48
Graf 6 – Poslech rádia v hodinách za týden.....	49
Graf 7 – Počet hodin sledování televize týdně .....	50
Graf 8 - Čas věnovaným opakujícím se činnostem .....	52
Graf 9 - Druhy dopravy .....	54
Graf 10 - Důvod nevyužití MHD.....	54
Graf 11 - Důležitost kontaktů.....	55
Graf 12 - Počet hodin sociálních kontaktů za týden .....	55
Graf 13 - Frekvence návštěvy příbuzných.....	56

# TEORETICKÁ ČÁST

## ÚVOD

V poslední době vzniká okolo městských aglomerací satelitní výstavba rodinných domů. Obce a města, která jsou v blízkosti velkým měst, zažívají nárůst počtu obyvatel právě novou výstavbou. Přesto v těchto městech žijí starousedlíci, kteří zde prožili celý svůj život a ve svém městě zestárli.

Jak tito senioři tráví svůj volný čas? To je cíl této práce, zaměřit se na seniory, kteří žijí na malém městě a tráví v něm svůj volný čas. Vyplňuje jejich volný čas televize nebo jej tráví jiným způsobem? Protože se prodlužuje lidský život, zaměříme se na seniory, kteří jsou starší sedmdesátí let. Tato skupina většinou již není zapojena do pracovního procesu, ale přesto mají někdy více energie a elánu než lidé o generaci mladší.

Abychom lépe porozuměli seniorům, je třeba nejdříve v teoretické části vyjasnit pojmy, které se k této problematice vážou. Jedná se o pojmy jako je stáří, stárnutí, volný čas či volnočasové aktivity vhodné pro seniorskou populaci. V každodenním životě vyplňují čím dál více volného času média a na seniory se zaměřují i určité reklamy v nich, budeme se věnovat i této problematice.

Empirická část shrnuje výsledky výzkumu podle témat okruhů otázek. Vyhodnocení je provedeno formou grafů nebo tabulek. Na základě vyhodnocení výzkumu přijímáme či nepřijímáme hypotézy a zodpovídáme výzkumné otázky. V diskuzi jsme se zamysleli nad slabými a silnými stránkami celé práce a hledáme na těchto základech příležitosti pro budoucnost.

## **1. SENIORSKÝ VĚK**

V dnešní společnosti převládá kult mládí a stáří je vnímáno jako něco negativního, špatného. Každý člověk od svého narození v podstatě začíná stárnout. Toto stárnutí se nazývá vývojem. Lidský život je od narození charakterizován několika důležitými etapami vývoje, dětstvím, dospíváním, dospělostí a stářím. Málokdo z nás chce slyšet v období, kdy je na vrcholu sil a do důchodu má daleko, že jednou přijde stáří.

V médiích, která současný život ovlivňují, nás provázejí mladí lidé, jakmile zestárnou, jsou ve většině případů nahrazeni. Média rovněž prezentují seniory jako nesvéprávné a bezbranné oběti podvodníků. Setkáváme se s násilím na seniorech, méně můžeme v médiích vidět pozitivní reakci na stáří a seniorský věk. Další významným okruhem, který se v médiích často vyskytuje, je penzijní reforma. Z některých vyjádření nabývá neznalý člověk dojmu, že penzisté jsou nepotřební lidé, kteří pouze zatěžují státní rozpočet.

V následujících oddílech se budeme podrobně zabývat charakteristikou stárnutí z několika úhlů pohledů.

### **1.1 Vymezení základních pojmů**

#### **1.1.1 Stáří**

Stáří je poslední etapa lidského života, v průběhu života člověk stárne. Existuje mnoho definic stárnutí a dělení stáří. Na pojem stárnutí můžeme nahlížet ze dvou rovin. V rovině společnosti je stárnutí demografický proces, v rovině lidské je stárnutí důsledek biologických změn (Vidovičová, aj. 2013, s. 17).

Uvedeme zde dělení a popis stárnutí několika autorů. Podle Kalvacha (2004) je stáří pojmenování pozdních stádií přirozeného průběhu života, tento vývoj je nazýván ontogeneze. Stáří je výsledkem stárnutí (involuce), které je procesem postihující život (Kalvach, aj., 2004, s. 47, 67–68). Vágnerová (2008) rozděluje stáří na dvě období, na rané a pravé stáří. Rané stáří vymezuje věkem 60–75 let a pravé stáří je období od pětasedmdesátého věku. Shrnuje stáří jako poslední etapou vývoje, někdy nazývanou

postvývojovou, kdy „vývojovým úkolem stáří je dosáhnout integrity v pojetí vlastního života“ (Vágnerová in Erikson, 2008 s. 299). Stárnutím rozumíme změny ve struktuře a funkci organismu, které mají za následek zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti. Tyto změny vrcholí v terminálním stadiu smrti (Langmeier, aj., 2006, s. 202). Naproti tomu Říčan (1990) uvádí dělení podle Světové zdravotnické organizace, a to na rané stáří ohraničené věkem 60–75 let, vlastní stáří či pokročilý věk 75–90 let a vysoký věk neboli dlouhověkost, kterou představují senioři ve věku nad 90 let (Říčan 1990, s. 370).

Haškovcová (2010) používá dělení totožné jako Říčan, ale zároveň uvádí, že v současné době jsou přechody mezi jednotlivými obdobími nezřetelné, proto se zejména v poslední době vžilo označení 50+, 60+, 70+ nebo ve variantě 50plus, 60plus, 70plus atd. I podle Stuart-Hamiltona (1999) je obtížné definovat přesnou hranici, kdy končí pozdní dospělost a začíná stáří. Zároveň uvádí i několik rozdělení stáří. Období mladší a pokročilé stáří rozděluje shodně jako Vágnerové. Zároveň zmiňuje i Burnsidovu variantu, kde je stáří kategorizováno na mladé stáří ve věku 60–69 let, zralé stáří ve věkovém rozmezí 70–79 let, pokročilé staří ohraničené věkem 80–89 let a velmi pokročilé staří nad 90 let. Další uváděnou variantou rozdělení stáří je kategorie třetího a čtvrtého věku. Ve třetím věku vede senior aktivní a nezávislý život, ve čtvrtém věku je senior již nesoběstačný a závislý na pomoci druhých (Stuart-Hamilton 1999, s. 20–21).

Se stárnutím souvisí i pojem „věk“. Rozdělujeme ho na věk chronologický (kalendářní, matriční), biologický a sociální. Někteří autoři neuvádí věk, ale stáří.

- **Chronologický věk** – nebo kalendářní stáří je nejběžnější a nejjednodušší měřítko věku. Odvívá se od data narození, proto je přesně vymezitelné, ale na druhou stranu nebere v potaz individuální rozdíly (Kalvach, aj. 2004, s. 47). Tento věk je důležitý, protože se od něj odvíjí řada sociálních opatření a praktických činností. Váže se na něj třeba výplata starobního důchodu (Haškovcová 2010, s. 24–25).
- **Biologický věk** – je věk, který je někdy nazýván funkční nebo skutečný. Používá se především v lékařství, které s pomocí moderních metod dokáže poznat, jak je na tom člověk ve skutečnosti (Haškovcová 2010, s. 25). Označuje involuční

změny každého jedince, hodnotí jeho funkční stav, výkonnost, kondici a patologii (Kalvach, aj. 2004, s. 48).

- **Sociální věk** – vyjadřuje společenská očekávání, která jsou přiměřená biologickému věku. Očekává se, že člověk po šedesátce se vzdá aktivního pracovního života a odejde do důchodu, s tím souvisí změna sociálního statutu (Haškovcová 2010, s. 19–20). Kalvach (2004) přímo uvádí, že sociální stáří obsahuje změnu v sociálních rolích a potřebách, odchod do důchodu v sobě nese i změnu životního stylu a ekonomického zajištění. Odchod do penze je brán za počátek sociálního stáří (Kalvach, aj. 2004, s. 47–48).

Mezi další údaje související s věkem patří průměrný věk. Tento čistě statistický údaj nám říká, kolika let se dožívá určitá generace. Nebere ovšem v potaz, že v každé době žijí starší lidé než je průměrný věk. Proto se dnes spíše používá termín očekávaná doba života. Tento termín značí pravděpodobný věk, kterého se dožije právě narozené dítě. Tak jako stoupá průměrný věk, tak stoupá i očekávaná doba života. Naděje na dožití je údaj, který se liší nejen mezi kontinenty, ale i mezi jednotlivými státy a je důležitým ukazatelem prosperity státu (Haškovcová 2010, s. 3–25). V České republice byla v roce 2012 naděje na dožití u žen 80,9 let a u mužů 75 let (Český statistický úřad 2014).

### 1.1.2 Senior

V sociálních službách se pro statistické účely považuje za seniora člověk, který dosáhl věkové hranice 65 let.

Senior je člověk, který má specifické postavení ve společnosti a nachází se v posledním životním stádiu. Definovat seniora podle věku je na jednu stranu velmi jednoduché, ale na druhou stranu ani v české společnosti neexistuje jednotný názor na věkovou kategorii seniora. Identita seniora není jenom věk, ale i na první pohled nerozeznatelné složky jedince jako je stav mysli, zdravotní stav, životní role a sociální pole. Pro českou společnost jsou hlavní znaky seniora věk, ekonomický statut důchodce a jeho role babičky či dědečka v rodině (Sak, aj. 2012, s. 25–27).

Senior patří ke generaci nejstarších občanů celé populace. Pojem generace je nejčastěji používán v demografickém významu ve vztahu k biologické reprodukci lidského rodu. V sociologickém významu je generace společenská skupina, kterou spojuje společenská událost a klima. Je spojena současně s biologickým a sociálním životem jedince (Sak, aj. 2012, s. 34–35).

Vymezení seniora pouze věkem používá Hartl, kdy senior je označení občanů nad šedesát let. Senior však znamená i starší osobu ze dvou osob stejného jména. Pokud má otec a syn stejné jméno, u otce se používá také senior, ač zdaleka nemusí dosahovat příslušného věku (Hartl, aj. 2009, s. 530).

### **1.1.3 Zdraví, nemoc**

Zdraví je pro mladého člověka opakem nemoci, ale s přibývajícím věkem se mění úhel pohledu na zdraví a nemoc. Stárnutí provázejí chronické nemoci, které jsou za pomoci moderní farmakologické léčby velmi dobře kompenzovány. Senior se ve většině případů cítí zdravý, i když je nucen pravidelně užívat léky. Za nemoc považuje až nástup akutní fáze své chronické nemoci nebo onemocnění jako je například v lepším případě viróza, v horším rakovina. Mnohem větší obavu mají senioři z pádů a jejich následků, jako je ztráta samostatnosti a soběstačnosti než z nemoci jako takové.

Existuje několik definic zdraví, negativní vymezení zdraví je nepřítomnost tělesné či duševní nemoci a poruchy. Podle WHO je „*zdraví stav fyzické, psychické a sociální pohody, který je časově proměnlivý*“ (Hartl, aj. 2009, s. 701). Kalvach (2004) k tomu uvádí, že při posuzování zdraví je třeba také brát v potaz adaptabilitu, funkčnost, homeostázu, svébytnost a v neposlední řadě také subjektivní spokojenost. Zdůrazňuje, že mezi zdravím a nemocí vede tenká hranice a nevýznamné odchylky funkcí a hodnot jsou při definování zdraví tolerovány (Kalvach, aj. 2004, s. 115).

Pokud subjektivní potíže jsou v souladu s objektivními lékařskými nálezy, snadno definujeme nemoc. Problém nastává v okamžiku, kdy pacient má srozumitelné potíže, ale objektivní nálezy neodpovídají potížím, nebo v případě, kdy má pacient nejasné potíže typu necítí se dobře apod. Mnohdy záleží i na úhlu pohledu a na podmínkách v nichž daný člověk žije (Kalvach, aj. 2004, s. 115–118).



### **Modely zdraví a nemoci:**

- model klinický – nemoc je odchylka od normy, a tyto odchylky vytváří soustavy chorob,
- model funkční – nemoc je porucha tělesné, duševní nebo sociální funkce,
- model adaptační – nemoc je chápána jako porucha přizpůsobivosti,
- model ekologický – nemoc je porucha vztahu organismu s prostředím (Kalvach, aj. 2004, s. 115).

## **1.2 Specifika seniorského věku**

Rychlost stárnutí a změny, které ho provází, jsou ryze individuální, ovlivňuje je mnoho faktorů. Svoji roli hraje u každého jedince genetická predispozice. Další faktor, který ovlivňuje proces stárnutí je fyzická kondice, kterou mají mnozí senioři lepší než někteří jedinci o mnoho let mladší. Nezanedbatelnou úlohu hraje i správná životospráva spolu s psychickou odolností a stabilitou seniora. Můžeme říci, že aktivní senior je schopen si svoji nezávislost a soběstačnost udržet mnohem déle než pasivní a nespokojený člověk. V tomto věku hraje důležitou roli bio-psycho-sociálně-spirituální jednota.

### **1.2.1 Seniorský věk z biologického hlediska**

Biologické stárnutí je nezastavitelný proces, i když dnešní medicína nabízí mnoho prostředků, jak zejména vnější projevy stáří zpomalit nebo skrýt. Plastická chirurgie je jeden z nejrychleji se rozvíjejících medicínských oborů. Z nedostupného, drahého oboru se postupně stává přístupný obor pro širokou veřejnost.

Tělesné změny, které provázejí stárnutí, jsou nejvíce viditelné a jejich variabilita je ryze individuální. Jde o proces interakce „*dědičných předpokladů a důsledků různých exogenních vlivů*“. Stárnutí vede k postupnému zhoršování zdravotního stavu, to je spojeno s ubýváním různých kompetencí. V seniorském věku se zvyšuje nemocnost, přibývají nemoci, které mají chronický charakter, a se stoupajícím věkem se vyskytuje polymorbidita. V tomto období života nabývá jiného rozměru pojem zdraví. Pro seniora není důležitá nepřítomnost nemoci, ale jeho postoj k obtížím a stupeň funkčního

postižení jednotlivých orgánů. Důležité je i zachování soběstačnosti navzdory přítomnosti chronických nemocí a obtíží s tím souvisejících (Vágnerová, 2008, s. 311–312, 402–403).

Fenotypem stáří bývají nazývány tělesné projevy a změny, které přicházejí spolu s věkem a odlišují tím staré lidi od mladých. Mezi takové projevy patří snižující se výška postavy a změny v hmotnosti. Změny ve výrazu obličeje ovlivňují především kožní vrásky, šedivění vlasů a hlavně u mužů vypadávání vlasů. Dalším projevem, který odlišuje mladého člověka od starého je změna postoje a chůze (Kalvach, aj. 2004, s. 99–101).

Mezi nejvýznamnější nemoci, které jsou spojovány se stářím a seniory nejvíce ovlivňují, patří nemoci oběhové soustavy a pohybového ústrojí.

### **Onemocnění oběhové soustavy**

Kardiovaskulární nemoci patří mezi nejčastější chronická onemocnění v seniorském věku. Omezují fyzickou výkonnost, mají vliv na psychický stav seniora (Vágnerová 2008, s. 403–404).

Nejčastějším onemocněním kardiovaskulárního systému je u seniorů hypertenze. Léčba hypertenze snižuje výskyt ischemických mozkových příhod a kardiovaskulární mortalitu. Ischemická choroba srdeční (ICHS) je nejčastější příčinou úmrtí u seniorů. V tomto věku se často projevuje ischemie bezbolestně, a to pocitem dušnosti, závratěmi či nepříjemným pocitem na hrudi. Ateroskleróza je degenerativní onemocnění cév a je hlavní příčinou vzniku ICHS. Mezi nejvýznamnější rizikové faktory vzniku ICHS patří věk, ten doplňuje kouření, hypertenze, diabetes mellitus a poruchy metabolismu krevních tuků (Kalvach, aj. 2004, s. 573–593).

### **Onemocnění pohybového ústrojí**

V důsledku těchto onemocnění senior omezuje svůj pohyb a může se za určitých okolností dostat až do sociální izolace. K tomu přispívají i obavy z možného pádu a jeho následků, strach z nezvládnutí situací mimo domov, proto se senior pohybuje pouze v nejbližším okolí domova (Vágnerová 2008, s. 405–406).

Svalová slabost u seniorů patří mezi nejčastější onemocnění pohybového systému a může mít velký vliv na soběstačnost seniora. Osteoporóza způsobuje většinu zlomenin kostí v seniorském věku, mezi nejzávažnější patří zlomenina krčku stehenní kosti. U většiny seniorů se vyskytuje osteoartróza, která je onemocněním kloubní chrupavky, ale má vliv i na ostatní kloubní tkáň. Nejčastěji postihuje kyčelní a kolenní kloub, klouby na ruce a páteř. Mezi subjektivní příznaky patří bolest, ranní ztuhlost, ztráta pohyblivosti, funkční postižení, objektivní příznaky jsou kloubní otok, zhrubění struktury, palpační citlivost. Léčení začíná farmakoterapií, rehabilitací až po kloubní náhrady (Kalvach, aj. 2004, s. 621–652).

### **1.2.2 Seniorský věk z psychologického hlediska**

Všeobecně můžeme říct, že ve stáří dochází ke zpomalení poznávacích procesů a spolu s tím, se prodlužuje doba potřebná k reakci na určité podněty. Většina těchto příznaků je důsledkem biologických změn ve stáří. Ztráta nebo snížení schopnosti se o sebe samostatně postarat, má negativní vliv na celkový psychický stav seniorů.

Některé změny v prožívání, uvažování a chování, zejména ty, které jsou biologicky podmíněné, lze považovat za normální příznak stárnutí. Některé strukturální a funkční změny mozku mohou být zpočátku považovány za běžný příznak stárnutí, ale časem v pozdějších fázích mohou vést až ke změně osobnosti seniora (Vágnerová 2008, s. 315–316).

Ve stáří dochází ke změnám reakčního času. Reakční čas udává dobu, kterou člověk potřebuje k reakci na výskyt podnětu, čím je reakční čas nižší, tím je člověk rychlejší. Reakční čas je časový úsek, který potřebuje centrální nervová soustava ke zpracování podnětu, aby se tento podnět stal obsahem vědomí. Zároveň reakční čas ovlivňuje počet podnětů a možnosti volby reakce. Vyšší reakční čas u seniorů vysvětluje zpomalování nervových impulsů, na složitost úkolu a možnost volby reaguje více nervů, které vedou vzruchy s věkem pomaleji, a tím se zvyšuje reakční čas. V případě, že lze činnost zautomatizovat, dochází k ní bez vědomé kontroly a reakční čas se může zrychlit (Stuart-Hamilton 1999, s. 63–71).

## Kognitivní funkce

V seniorském věku dochází ke zpomalení kognitivních funkcí, hlavně v oblastech zaznamenávání, ukládání a využívání informací. V důsledku zpomalení poznávacích procesů je využívání informací nepřesné, bez ohledu na situaci, ale je přímo úměrné komplexnosti a obtížnosti činnosti. To může znamenat až dvojnásobnou potřebu času k zvládnutí úkolu. K dalšímu zpomalení u seniorů dochází v důsledku obtížnějšího rozhodování a stresem s tím spojeným. (Vágnerová 2008, s. 318).

Po šedesátém roce života dochází k výraznému zhoršení zrakové percepce zhruba u 90 % této věkové kategorie, naproti tomu k výraznému zhoršení sluchu dochází „pouze“ u 30 % osob. Kompenzace úbytku těchto schopností brýlemi, sluchadly nebo jinými pomůckami udržuje schopnost stárnoucího člověka pracovat nebo udržet svůj běžný sociální kontakt s okolím, včetně velmi důležité komunikace (Langmeier, aj. 2006, s. 204).

Percepce je narušena nebo ztížena změnou kvalitou zrakových a sluchových funkcí. Toto zhoršení zároveň ztěžuje orientaci seniorů v neznámém, ale i v přirozeném prostředí. Dochází k narušení vzájemné interakce s okolím a to vede k sociální izolaci seniora (Vágnerová 2008, s. 319,407)

V seniorském věku klesá schopnost pozornosti zaměřit se na podstatné informace a vyloučit ty nepodstatné, zhoršuje se schopnost přesouvat a rozdělovat pozornost podle potřeby. Velmi záleží i na konkrétní situaci, kontextu úkolů a rychlosti jeho řešení. Pokud se jedná o situaci, kterou senior vykonává automaticky, koncentrace pozornosti se skoro nemění, na druhou stranu senior je velmi snadno rozptýlitelný rušivými faktory, které neumí eliminovat tak snadno jako dříve (Vágnerová 2008, s. 320).

Mezi nejznámější projevy stárnutí patří i mezi veřejností známé zhoršování paměti a s tím obtížné učení. *„Jde o proces, jehož průběh je individuálně specifický“* (Vágnerová 2008, s. 321–322). Zhoršuje se především krátkodobá paměť a paměť uchováující nové události. Pro seniory je typické, že události z dětství či mládí si velmi dobře pamatují, ale tyto vzpomínky jsou zároveň emočně, mnohdy i obsahově zkresleny. Většinou převládá pozitivní hodnocení minulosti a senior lpí na svých

zásadách a názorech, často pouze z pocitu ohrožení ze strany mladší generace (Langmeier, aj. 2006, s. 204).

Ve stáří se snižuje intenzita emocí a citové prožívání je méně afektivní a bezprostřední. Senior „*se již tak snadno nenadchne pro nové, ale současně řadu situací dokáže hodnotit klidněji a racionálněji.*“ Mnozí senioři přehodnocují svůj žebříček hodnot a dosavadní život, hledají nové porozumění a smysl života, který je založen na celkové integritě osobnosti člověka. V pozdějším stáří se senioři přeorientoávají z potřeby užitečnosti pro druhé na potřeby vlastního emočního zakotvení a přijetí v okruhu svých blízkých. S přibývajícím věkem se soustřeďují na sebe a své vlastní problémy (Langmeier, aj. 2006, s. 207).

Poruchy orientace v prostoru nebo v čase, později i ve vlastní osobě úzce souvisí s poruchami paměti a myšlení. Tyto poruchy nejčastěji souvisí s demencemi (Kalvach, aj. 2004, s. 184–185). Právě demence a onemocnění, které jsou provázeny příznaky demence, patří mezi nejčastější nemoci v seniorském věku a nemoci, které vyvolávají největší obavy.

### **Demence**

S poruchami kognitivních funkcí souvisí poruchy chování v seniorském věku. Tyto změny jsou nápadné a ve většině případů jsou důvodem, proč přichází senior k odborníkovi, kde bývá v mnoha případech odhalena právě demence. Tyto poruchy chování jsou podle Pidrmána (2005) součástí syndromu BPSD (Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia). Tento syndrom zahrnuje množství příznaků, mezi nejdůležitější patří paranoidní ladění a myšlení, halucinace, poruchy běžných činností, agresivita, agitovanost, poruchy rytmu spánků/bdění nebo změny nálad, zahrnující deprese, mánie, úzkosti a fobie. BPSD nemají vypovídající hodnotu o stupni nebo závažnosti demence, významně však ovlivňují chování seniora a jeho okolí (Pidrman aj. 2005, s. 15–17).

Zbavit seniora soběstačnosti a učinit ho závislým na ostatních lidech může právě demence, která je spojena se závažným úbytkem rozumových schopností. Prvním příznakem většinou bývají poruchy paměti. Senior při závažných stupních poruchy paměťových funkcí si není schopen vybavit ani již zapamatované informace. Senior je

proto i ve známém prostředí dezorientovaný. Dochází ke ztrátě blízké minulosti a přítomnosti, senior postupně může ztratit svou identitu úplně. Neví, kdo je, nepamatuje si ani svou minulost, nepoznává své okolí a blízké osoby. Mezi další projevy patří ztráta logického uvažování a soudnosti. Senior je citově labilní, může být depresivní nebo apatický. S postupující demencí se mění osobnost seniora, může se stát agresivním, bezohledným, sobeckým, přestože dříve takový nebýval. Ztrácí své sociální návyky a jeho chování se stává pro okolí nepřijatelné (Vágnerová 2008, s. 404–405).

### 1.2.3 Seniorský věk ze sociálního pohledu

Nejdůležitější změna, která je spojena se stářím, je konec aktivního pracovního života. Někteří odcházejí do předčasného důchodu, protože ztratili práci a ve svém věku nemohou jinou najít a odchod do důchodu jim přináší aspoň nějakou sociální jistotu. Jiní jsou i přes důchodový věk aktivní nejen v pracovním procesu.

Podle typu přizpůsobení se změnám a problémům, které provázejí stáří, můžeme rozlišit pět strategií vyrovnání se s vlastním stářím. Klasifikace je zjednodušená, variabilita přizpůsobení se stáří je mnohem rozmanitější a je vždy ryze individuální. Každý způsob přizpůsobení se stáří je odrazem osobnosti seniora a měl by být okolím akceptován.

- **Konstruktivní strategie:** Člověk si uvědomuje možnosti svých výkonů, svých mezí a je si vědom svých vyhlídek, konečnosti svého života, která se ve stáří přibližuje. Přesto zůstává aktivní, umí se radovat ze života, přizpůsobuje se novým okolnostem a zůstává snášenlivý ke svému okolí. Své potřeby si prosazuje bez agresivity vůči svému okolí. Jedná se o ideální formu adaptace na stáří.
- **Strategie závislosti:** Tyto lidé opouštějí své zájmy, zůstávají bez vlastních ambicí, odpovědnost a povinnosti přenechávají druhým. Na druhé lidi „*spoléhají více než na své vlastní síly,*“ stávají se závislí na druhých a pasivní vůči svému okolí. Tato strategie, ač je pro seniora méně příznivá, je však sociálně akceptovatelná.

- **Strategie obranná:** Aktivita v této strategii zahání starosti a všechny myšlenky na možné obtíže stárnutí a nepřipouští možnost vlastního konce života. Lidé se mohou projevat až nutkavou pedantičností.
- **Strategie hostility:** Senioři projevují nepřátelství a agresivitu vůči druhým lidem, vinu za své problémy, nezdary a neúspěchy dávají ostatním nebo nepříznivým okolnostem. Jsou stále nespokojení, stěžují si a ke svému okolí jsou podezřívaví.
- **Strategie sebenávisti:** Agresivitu v tomto případě neobrací vůči svému okolí, ale vztahují ji na sebe. Svůj život vidí jako jedno velké selhání. Vlastní smrt vnímají jako vysvobození z neutěšeného a nespokojeného života (Langmeier in Riechardová, aj. 2006, s. 207–208).

Ve stáří stoupá význam rodiny, protože je člověk ohrožen sociální izolací nebo citovou deprivací. V rodině zastává senior roli prarodiče nebo praprarodiče. Jejich rodinná role spočívá v seznámení vnoučat s rodinnou historií, učí mladou generaci hodnotám a postojům. Jejich přítomnost a vyprávění o minulosti může otupit konfliktní situace mezi rodiči a dospívajícím potomkem. V dnešních rodinách se liší četnost kontaktů rodin s prarodiči, jejich vzájemné vztahy ovlivňují i adaptaci prarodičů na stárnutí. S přibývajícím věkem však s narůstajícími potížemi potřebuje senior pomoc vlastních dětí a tady jsou základem pouta vytvořená během celého života seniora. Závažnou událostí ve stáří je ztráta životního partnera, se kterou se pozůstalí těžko vyrovnává a v některých případech ho brzo následuje „na onen svět“ (Langmeier, aj. 2006, s. 209–210).

Ve stáří se mění sociální role seniora, kdy z pracovně aktivního člověka přechází do role penzisty, většinou pozbývá dřívější sociální role, kterou si vybudoval během předchozího života. *„Tak jsou staří lidé ve významných činnostech nahrazováni mladšími – společnost se tím obnovuje a vyvíjí.“* Mnozí senioři jsou naproti tomu i ve vysokém věku aktivní nejen ve svém povolání, ve volném čase, ale i ve své soběstačnosti. Problémy nastávají v okamžiku, kdy senior lpí na úkolech a činnostech, které již nezvládá. Různé programy na posílení kvality života a na získání pozitivní

adaptace na stáří jsou založeny na udržení aktivity přiměřené věku (Langmeier, aj. 2006, s. 210–213).

Stáří je spojeno s představou důchodce. Důchodce je člověk, který po aktivním pracovním životě splnil podmínky pro vznik na starobní důchod. Mezi hlavní podmínky patří dosažení důchodového věku a počtu odpracovaných let. Co však přináší důchod konkrétně. Pro některé jde o zajištění sociální jistoty v podobě pravidelného příjmu, pro jiné znamená naopak o pokles životního standartu v důsledku nižších příjmu. Aktivnímu člověku, kterému se blíží důchodový věk, může představa odchodu do důchodu přinést pocit méněcennosti, snížení vlastního sebevědomí a s tím i pocit nespokojenosti (Říčan 1990, s. 359–361).



## **2. VOLNÝ ČAS**

Volný čas pro každého z nás znamená, čas, o jehož trávení rozhodujeme sami. Čas, v němž volby aktivit závisí plně na naší vůli a schopnostech. Ve stáří, kdy nejsme vázáni pracovními povinnostmi, máme relativně více volného času. Přesto slyšíme seniory, kteří opustili pracovní proces, stěžovat si, že mají nedostatek volného času. Jedna z hlavních příčin může být i ta, že nezbytné práce v domácnosti trvají seniorům mnohem déle než mladší generaci.

### **2.1 Vymezení základních pojmů**

#### **2.1.1 Životní styl**

Životní styl každého člověka ovlivňuje společnost, ve které žije. Neurčují ho pouze volnočasové aktivity, které si může každý vybrat podle svého. Určuje ho spousta dalších činností, jako jsou například pracovní aktivity, jejich obsah a charakter, způsob dopravy či komunikace, výchova dětí, velikost rodiny, vzdělávání nebo způsob stolování. Na otázku „co“ odpovídají potřeby, hodnoty a zájmy jedince, životní styl vyjasňuje otázku „jak“. Životní styl se vyvíjí celý život a vždy odráží sociální pozici, potřeby a zájmy člověka v určité fázi života jedince (Sak, aj. 2012, s. 98–99).

Životní podmínky, které ovlivňují lidský organismus dvojným způsobem, mají zároveň vliv i na životní styl. Podmínky ekologické, geografické, historické, sociálně ekonomické a sociální mají přímý vliv na organismus seniora. Ovlivňují průběh stárnutí, zdravotní a funkční stav, i společenskou roli seniora. Nepřímo mají vliv na život seniora životní podmínky, jako je bydliště, vybavení bytu, umístění obchodů a další. Tyto podmínky dodávají význam funkčním postižením organismu ve stáří (Kalvach, aj. 1997, s. 56).

Jedním z důležitých ukazatelů životního stylu je způsob trávení volného času. Sociální interakce, vztahy s lidmi, s jednotlivcem nebo skupinou jsou významným ukazatelem životního stylu (Pávková, aj. 2008, s. 28-31). Životní styl seniora je dnes pevně spojen se sledováním televize. Tato aktivita je nejvýznamnější a zároveň ta, kterou se dnešní generace seniorů významně odlišuje od předchozích generací seniorů.

Jednou z příčin je vývoj televizního vysílání během života seniora a jeho zařazení do životního stylu. Problémem se jeví počítač a internet, tyto technologie se ve většině případů nestaly součástí životního stylu seniorů. Přesto se mnoho seniorů naučilo informační technologie včetně internetu ovládat a využívat (Sak, aj. 2012, s. 103–105).

Současná generace seniorů je materiálně a technologicky lépe vybavena než předchozí generace seniorů. V domácnostech dnešních seniorů je standardem koupelna se splachovacím záchodem, automatická pračka a lednička. Spousta seniorů i ve vysokém věku řídí auto, všechny tyto změny ovlivňují životní styl dnešních seniorů (Sak, aj. 2012, s. 112–114).

### **2.1.2 Smysl života**

Otázka smyslu života nabývá ve stáří diametrálně odlišný rozměr oproti dřívější době. Ačkoliv tyto otázky provázejí člověka celý život, ve stáří člověk bilancuje uplynulý život a ptá se sám sebe, zda jeho život měl nějaký smysl.

Smysl života kromě jiných významů vyjadřuje celkové zaměření lidské existence. Život může chápat jako nepřetržitý tok událostí, rozhodnutí, překážek, které dávají smysl životu. Krátkodobé smysluplné činnosti tvoří naši každodennost a vytvářejí dlouhodobější, nejhlubší smysl života. Psychologové rozlišují dva druhy otázek na smysluplnost našeho žití: využití smysluplnosti a tvorbu smyslu. Najít smysl života se zvyšuje u lidí ve stáří nebo při problémech v životě. Hledání, vytváření a nacházení smyslu života je velice důležitým jevem lidského života (Křivohlavý 2006, s. 42–47).

Smysl života zavádí do moderní medicíny, psychologie a psychoterapie V. E. Frankl. Stává se základním kamenem logoterapie, protože jedině člověk se ptá po smyslu života. Frankl vykládá smysl života jako hlavní motivační sílu života a realizování hodnot (Ondrušová s. 30–31). Nejlépe shrnuje smysl života Halama (2007), který při tom vychází z poznatků několika autorů a tvrdí, že smysl života je to, co člověka rozvíjí, směřuje k růstu (Maslow), překračuje (Frankl), ale zároveň není mechanistický. Zároveň upozorňuje na rozdíly v pojetí smyslu života mezi psychoanalýzou a humanisticko-existenciální psychologií. (Halama 2007, s. 27–29).

Smysl života tvoří podle teorie Baumeistera čtyři potřeby: potřeba životních cílů, potřeba kontroly a účinnosti, potřeba hodnot a práv, a potřeba sebehodnoty

(Baumeister in Halama 2007, s. 30–31). Kontrolovat svůj život a rozhodovat o svých činech spolu s pocitem vlastní důležitosti a uznáním je významné pro každého člověka (Klevetová, aj. 2008, s. 70).

Zdrojem smyslu života se stávají hodnoty, z kterých člověk dokáže získávat smysl života, jako jsou životní cíle, ideály, činnosti a podobně. Množství hodnot v životě člověka, jejich různorodost, angažovanost v různých oblastech určuje šířku smyslu života. Naproti tomu charakteristika a kvalita zdroje nebo hodnot určuje hloubku smyslu života (Ondrušová 2011, s. 62–64).

Smysl života můžeme chápat ve dvou rovinách, smysl jako ideu a jako cíl. Hledání idey vlastního života, vysvětlovat události a život jako celek lze považovat za smysluplnost života. O něco se snažit, zamyslet se nad tím, co vlastně znamená smysluplně žít, mít svůj cíl a účel života (Křivohlavý 2006, s. 48).

### **2.1.3 Volný čas**

Čas vymezuje lidský život od narození do smrti. Je základní dimenzí, jistotou a šancí života. Příznivé nebo negativní vlivy a podmínky ovlivňují prožívání času života, tím člověka stimulují, podporují nebo naopak jindy brzdí v rozvoji (Hájek, aj. 2011, s. 10).

Volný čas je opakem času, který věnujeme povinnostem a práci, jde o čas, kdy volba činnosti je pouze na nás. Můžeme si plánovat, co budeme dělat a vybírat takové aktivity, které nás baví. Důležité pro kvalitu volného času je i v jaké společnosti ho trávíme. Záliby, které vyplňují volný čas, by neměly být vázány na povolání, protože pak vyvstává otázka, co s volným časem po opuštění povolání (Pávková, aj. 2008, s. 13-14, 30–32). Den člověka vymezuje tzv. čas vázaný, čas pracovní a volný čas. Čas vázaný zahrnuje biofyziologické potřeby člověka jako je spánek, osobní hygiena, jídlo. Dále sem zahrnujeme čas trávený zajištěním chodu domácnosti a rodiny, dojíždění za prací, mimopracovní povinnosti a čas, který věnujeme dětem. Pracovní proces nebo návštěva školy zahrnuje pracovní čas, ten v seniorském věku ztrácí na významu, protože senioři většinou odchodem do důchodu přestávají pracovat. Zbýlý čas po splnění předchozích povinností a potřeb je volný čas, tedy doba, kterou má člověk k dispozici pro své vlastní aktivity. Tyto aktivity přinášejí člověku radost, praktický užitek, mají vliv na rozvoj

osobnosti a formují společenské vztahy. V dětství rozvíjejí předpoklady pro uplatnění v dospělosti (Hájek, aj. 2011, s. 10–11).

S volným časem souvisí i vážný problém novodobé společnosti, a to je nuda. Tak jak moderní vymoženosti ovlivňují životní styl, ovlivňují i množství volného času. To co dříve musel jedinec vykonávat sám, mu v moderní době usnadňuje technika (moderní automatické pračky a sušičky prádla, nádobí myje myčka) a služby (nabídky restaurací, supermarketů či fast foodů). Vyvstává tedy problém, jak kvalitně naplnit volný čas (Hájek, aj. 2011, s. 11–12).

Na problematiku volného času můžeme nahlížet z několika hledisek. Ekonomické hledisko zohledňuje, kolik je investováno finančních prostředků společností do volného času a jaká je návratnost těchto investic. Zábavný průmysl má dnes velké zisky, ale otázkou zůstává kvalita volného času. Sociologické a sociálněpsychologické hledisko se zabývá tím, jak činnosti ve volném čase ovlivňují mezilidské vztahy. Politické hledisko bere v úvahu, jak stát zasahuje do trávení volného času. Pedagogická a psychologická hlediska zohledňují individuální a věkové zvláštnosti a jejich respekt ve volném čase. Zdravotně-hygienický pohled monitoruje rozvoj tělesného a duševního vývoje člověka s využitím volného času (Pávková, aj. 2008, s. 15–18).

Funkce volného času ve většině případů můžeme posoudit ve dvou rovinách, v rovině společenské (vztah společnosti a volného času) a v rovině významové pro člověka (individuální, svobodné nakládání s volným časem). Knotová uvádí několik rozdělení funkcí volného času podle různých autorů. Mezi nejstarší patří rozdělení podle Dumazediera, ten dělí funkce do tří vzájemně se prolínajících činností:

- odpočinek – čas na odpočinek, zotavení, odstranění únavy, fyzického či psychického napětí,
- rozptýlení – zábava, únik od monotónní práce,
- rozvoj – volný čas rozvíjí osobnost prostřednictvím činností.

Mezi nejnovější rozdělení funkcí volného času je Rojkovo, které je odlišnější od jiných dřívějších autorů. Ten vytvořil čtyři funkce volné času:

- manipulativní – volný čas je způsob sociální stratifikace,
- regulativní – volný čas řídí životní styl,

- identitní – volný čas vede k sociální inkluzi nebo exkluzi,
- mobilizační – volný čas je prostor pro odolávání tlaku společnosti (Knotková 2011, s. 32–34).

## 2.2 Volný čas ve vztahu k osobám seniorského věku

Aktivně pracující člověk se těší na důchod a často nechápe, proč si senior stěžuje, že nemá čas, že nic nestíhá. Neuvědomuje si, že s postupujícím věkem běžné denní činnosti jako je například úklid nebo vaření trvají mnohem déle, a i když má senior díky absenci pracovních povinností více času, je tento čas relativní.

Volný čas v seniorském věku nabývá na významu, s tím jak seniorům ubývá pracovních povinností. Senior má na jednu stranu více volného času, aby se věnoval svým zálibám a koníčkům, na druhou stranu mu ubývá fyzických a duševních sil, které mu mohou znemožnit jeho dřívější záliby. Přesto si spousta seniorů dokáže najít své záliby i v tomto věku (Hájek, aj. 2011, s. 114).

Pro seniory je velmi důležitá soběstačnost, tedy schopnost vykonávat obvyklé potřeby v daném prostředí. Tuto schopnost nejvíce ovlivňují dva faktory, náročnost prostředí, ve kterém se senior pohybuje a funkční zdatnost organismu, jeho dovednosti spolu se znalostmi. Hodnocení soběstačnosti a sebeobsluhy jsou předmětem konceptu hodnocení aktivit všedního života (ADL) v ucelené rehabilitaci. Důležitou součástí konceptu je i popsání náročnosti domova seniora. Senior se stejným postižením se jinak bude chovat v domě bez výtahu a s lokálním topením, jinak v bytě s výtahem a dálkovým topením (Kalvach, aj. 2004, s. 196–201).

### 2.2.1 Význam volnočasových aktivit v seniorském věku

Nejen volnočasové aktivity jsou u seniorů důležité, protože snižují negativní důsledky stárnutí. Důležitým významem aktivit je společenská funkce, udržení kontaktu s druhými lidmi a zabránění izolace a samoty. Mezi pozitivní přínos aktivit můžeme zařadit:

- *„seberealizaci, smysluplnost, potěšení, radost, zábavu,*
- *kontakt s druhými lidmi a zlepšení komunikace, pozitivní sebepřijetí, pocit emoční sounáležitosti,*

- *strukturují nám den do určitých úseků,*
- *pomáhají nám udržet fyzické i psychické schopnosti a soběstačnost“*  
(Suchá, aj. 2013 s. 13–14).

Aktivity v seniorském věku mají své limity. Mezi ně řadíme fyzický a psychický stav seniora, který je u jednotlivých seniorů rozdílný a proto přístup k aktivitám u seniorů musí být individuální (Suchá, aj. 2013, s. 13–14).

Volným časem se zabývá gerontogogika, poměrně nový obor, který se zaměřuje na pedagogickou činnost vůči seniorům a má mnoho podob. Zabývá se výchovou metodiků, kteří organizují volný čas seniorů, činnost seniorských center nebo působí v seniorských klubech či na akademiích třetího věku. Vychovává pracovníky, kteří v ústavních zařízeních provádějí aktivaci a aktivizaci geriatrických pacientů. Zabývá se také výchovou terapeutů pro práci s geriatrickými pacienty s hendikepou, především s demencí či kombinovaným postižením. Gerontogogika se také zabývá osobnostním rozvojem, kultivací komunikace seniorů, přizpůsobením se stáří a udržením pozitivního myšlení do vyššího věku (Kalvach, aj. 1997, s. 131).

Již ve středním věku by měla začít příprava na aktivní stáří, tento program je dnes jednou z podceňovaných oblastí ve vzdělávání dospělých. Příprava mimo jiné zahrnuje výběr a podporu vhodných aktivit, které zaplní volný čas vzniknutý penzionováním. Dále posiluje mezilidské vztahy, pozitivní vztah k životu a hledá řešení bydlení s ohledem na přicházející projevy stáří (Mühlpachr 2009, s. 132–133).

### **2.2.2 Vybrané volnočasové aktivity osob seniorského věku**

Volnočasové aktivity se nevztahují pouze k osobám v seniorském věku, u každé věkové kategorie je můžeme rozdělit na několik druhů. Volnočasové aktivity mohou být individuální nebo společenské, organizované nebo neorganizované. Každý si tak může vybrat, co mu vyhovuje, zda samota ve společnosti (například četba v knihovně nebo v klubu) či společnost při organizované zábavě.

Suchá (2013) uvádí, kromě individuálních a skupinových aktivit, další druhy aktivit u seniorů. Podle zapojení seniora do aktivity na pasivní a aktivní. Podle druhu vykonávané činnosti na pracovní, sebeobslužné a zájmové aktivity. Při organizování seniorských aktivit je třeba brát ohled na zvyky seniorů, dodržovat pravidelnost a místo

konání. U seniorů není vhodné často měnit den a čas, případně místo konání aktivity. Důležité je i správná motivace seniora a vždy dobrovolná účast (Suchá, aj. 2013, s. 17–20).

### **Individuální aktivity**

V dnešní době je pravděpodobně nejběžnější individuální aktivitou sledování televize. Tato pasivní zábava neklade na jedince žádné velké nároky, nemusí nikam docházet, strojit se a v neposlední řadě u mnoha televizních programů ani moc přemýšlet. Na druhou stranu seriály vyžadují, aby si senior zapamatoval hlavní postavy a základní osu děje.

Návštěva divadel a koncertů je důležitá pro ty seniory, kteří divadla navštěvovali celý život. Senior, který v produktivním věku nechodil do divadel, bude takovou aktivitu těžko vyhledávat v seniorském věku. Senior, jenž navštěvuje kulturní programy po celý život, se této aktivitě může věnovat i ve vysokém věku.

Při organizování aktivit má individuální aktivita určitou výhodu, že se do ní může zapojit i senior, který jinak skupinové aktivity odmítá (Suchá, aj. 2013, s. 17). Další nejběžnější aktivitou je četba knih, časopisů nebo denního tisku. Mezi seniory najdeme čtenáře i nečtenáře. Někoho zajímají spíše romány, někoho denní tisk, někoho časopisy (Vostrovská 1998, s. 4–6). Někde probíhají v rámci organizování aktivit předčítání pro seniory, kteří z nějakého důvodu nemohou nebo nechtějí číst sami (Suchá, aj. 2013, s. 164–165).

Dalšími individuálními aktivitami jsou zájmové aktivity. Mezi ženami převládají hlavně ruční práce, naopak u mužů jde o sport. Senioři, kteří zůstávají do vysokého věku ve svém přirozeném prostředí, se věnují pracím na zahrádkách. Ale i v zařízeních sociální péče se často věnují pěstování květin, ať na balkonech nebo jen na oknech (Vostrovská 1998, s. 7–8).

## **Pohybové aktivity nejen v přírodě**

*„Pohyb nám přináší radost. Pohyb vzniká z klidu a zase do klidu směřuje“* (Klevelandová, aj. 2008, s. 125). V dnešní přetechizované době přináší návrat k přírodě oddych a uvolnění, zážitky individuální i společné, poznání a emoce, vzpomínky i podněty. Aktivity mohou podporovat psychickou a fyzickou kondici, rozšiřovat znalosti. Vznikají koutky přírody, v některých zařízeních sociálních služeb můžeme najít voliéry nebo zařízení pro chov drobných zvířat (Hájek, aj. 2011, s. 16–22).

Senioři využívají turistické trasy nebo lesní cesty pro občasné nebo pravidelné procházky o různých délkách. Dnešní nordic walking jim umožňuje turistiku, aniž by se museli stydět za hůlky. Mnohé cestovní kanceláře pořádají relaxační pobyty pro seniory v tuzemsku i v zahraničí. Zcela novým druhem cestování je agroturistika.

Chůze je v seniorském věku velmi důležitá. Může se vzhledem k možnostem seniora minimalizovat na pár kroků po bytě nebo je senior schopen účastnit se organizovaného výletu. Výlet se může organizovat, tak aby se ho mohli účastnit i hůře pohybliví senioři (Vostrovská 1998, s. 10–12). Dnes má spousta hradů, zámků, ale i lesních stezek možnosti bezbariérového přístupu. Ve Frymburku u Lipna je vybudována Stezka korunami stromů s rozhlednou, která je až na vrchol bezbariérová.

Pohyb má příznivý vliv na fyzickou i psychickou stránku člověka, kromě výše zmiňované chůze a turistiky, jsou v seniorském věku vhodnými aktivitami cyklistika, plavání nebo cvičení ve vodě. Každá pohybová aktivita, zejména v seniorském věku má svá omezení, které souvisí s funkčními a organickými poruchami (Suchá, aj. 2013, s. 52–55).

Společenská hra, kterou je možno hrát i na invalidním vozíku, a která u nás získává na oblibě je pétanque. Na jednu malou bílou kuličku hází hráči své větší koule (Walsh 2005, s. 104). V této hře se pořádají turnaje nejen v klubech seniorů, ale i v domovech pro seniory.



### **Kluby seniorů**

Kluby organizují různé kulturní akce, od pozvání umělců do klubu až po různé zájezdy do divadel či hrady a zámky. V neposlední řadě klub pro část seniorů znamená možnost komunikace s ostatními vrstevníky.

Jako příklad uvádíme kluby seniorů, které fungují při Centru sociálních služeb v Jablonci nad Nisou. Osm klubů v současnosti nabízí nejen volnočasové, ale i kulturní nebo sportovní využití. Kluby jsou finančně podporovány magistrátem města Jablonce nad Nisou. Senioři je využívají k pravidelnému scházení, zájmovým aktivitám nebo k různým besedám. Podobné aktivity nabízí i svaz důchodců ČR nebo Dia-klub senior (Anon 2014).

### **Dobrovolnictví**

Někteří lidé se věnují dobrovolnictví a dobrovolnická činnost přetrvává v seniorském věku. Často se setkáváme s dobrovolnictvím, aniž bychom činnost vnímali jako dobrovolnictví. S tím souvisí pojmy občanská výpomoc, sousedská výpomoc nebo dobrovolnictví vzájemně prospěšné. Občanská nebo sousedská výpomoc je neorganizované dobrovolnictví v rámci rodiny, příbuzenstva či sousedství. Dobrovolnictví vzájemně prospěšné je činnost v rámci komunity v obci, farní komunity, sportovního klubu a podobně (Tošner, aj. 2002, s. 36).

V dobrovolnictví mohou senioři uplatnit své životní zkušenosti, je pro ně zároveň zdrojem seberealizace a sociálních kontaktů. Dobrovolnictví je forma aktivního stárnutí, protože kromě zkušeností, mají senioři dostatek volného času. V neposlední řadě dobrovolnictví přináší seniorům větší spokojenost, protože jim dává možnost seberealizace (Petrová Kafková 2013, s. 131–134).

Organizované dobrovolnictví je u nás v rámci neziskových organizací, role dobrovolníka jsou dány a smluvně dohodnuty. Organizací dobrovolnictví se zabývají dobrovolnické organizace (Tošner, aj. 2002, s. 36–37).

### **Univerzity třetího věku**

Jde o systém celoživotního vzdělávání, který je volen tak, aby respektoval možnosti stárnoucích lidí. Je určen pro seniory, kteří se nechtějí spokojit s životem

mimo společnost. Univerzita třetího věku je místo pravidelného a společného setkávání. Pozitivní je, že aktivity spojené s univerzitou nedovolí seniorům tolik myslet na své osobní, zdravotní či jiné problémy. Seniorské vzdělávání si klade za cíl „*smysluplně kultivovat čas stárnoucích lidí*“, protože není primárně určeno na přípravu na povolání (Haškovcová 2010, s. 127–129).

První univerzita třetího věku byla založena v roce 1973 ve Francii, zakladatel P. Vellase chtěl vytvořit vzdělávací příležitosti pro lidi v postproduktivním věku. Toto hnutí se rychle rozšiřuje nejen po Evropě, ale i po celém světě. Vzdělávací aktivity na univerzitách třetího věku mají za cíl vytvářet podmínky pro setkání generací, předávání zkušeností a dialogu mezi generacemi (Mühlpachr 2009, s. 139–143).

### **Akademie třetího věku**

Na rozdíl od univerzity, zde po přednáškách nemusí senior doplňovat témata samostudiem, na seminářích, při písemných a závěrečných zkouškách. Akademie nabízí seniorům cykly přednášek, které nepředstavují pouze poučení, ale přinášejí seniorům i zážitky, včetně společenského vyžití (Haškovcová 2010, s. 135–136).

### **Taneční a hudební terapie**

U taneční terapie se nejedná o klasické tancování, ale seniorům přesto přináší radost a je přínosná pro seniory trpící chronickými nemocemi včetně některých pohybových omezení. Nejvíce je rozšířena především v domovech pro seniory (Haškovcová 2010, s. 180).

Muzikoterapie u seniorů pracuje především s hudebním rytmem, zpěvem, hrou na hudební nástroje nebo využívá jen poslech. Hudba má buď aktivizační účinky, nebo relaxační. Při využití hudby je třeba brát v úvahu několik hledisek. Jedno z nejdůležitějších je délka aktivity, pro poslech je maximum 45 minut, ale rytmické cvičení by mělo mít jen přibližně 20 minut. Rytmy by se měly střídat a nástroj by si měl každý senior vybrat sám. Na úvod je doporučeno pustit známou píseň či melodii (Suchá, aj. 2013, s. 115–118).

### **3. FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ**

#### **3.1 Demografické faktory**

Demografie se zabývá složením a reprodukcí lidské populace, zkoumá podmínky, které ji ovlivňují. Pracuje s pojmy, jako jsou porodnost, úmrtnost a střední délkou života. Věkové složení populace se spolu s ekonomickým rozvojem mění. Klesá dětská úmrtnost, ale na druhou stranu klesá i porodnost a tím stárne populace, zvyšuje se počet starých osob a snižují se počty dětí a mládeže (Kalvach, aj. 2004, s. 50–52).

Stárnutí populace se projevuje přibýváním seniorů ve společnosti. Senioři přibývají relativně (klesající porodností), absolutně (prodlužováním středního věku života) a v pokročilém stáří (prodloužením života ve stáří). V ekonomicky vyspělých státech již dnes dosahuje počet seniorů ve společnosti 12 % a tyto společnosti jsou označovány za staré populace (Kalvach, aj. 1997, s. 36–43).

##### **3.1.1 Specifika trávení volného času seniorů na malém městě**

Na území Libereckého kraje k 31. 12. 2012 bylo evidováno 236 měst, v nichž žilo 340 276 obyvatel z celkového počtu 438 594 obyvatel. Největším městem je Liberec se 102 113 obyvatel, 17 měst mělo méně než 3 000 obyvatel (Český statistický úřad 2013, s. 19, 158).

Senioři chápou vzdálenost „jako významnou dimenzi prostoru“, nejen jako každodenní dostupnost lékařské péče, obchodů, služeb, ale i vzdálenost od sociálních kontaktů rodiny, příbuzných, přátel. Se zvyšujícím se věkem se snižuje akční rádius seniorů a susedství s nejbližším okolím se stává významným pro celkovou spokojenost seniora (Vidovičová, aj. 2002, s. 39, 47).

Malé město je specifické tím, že ve většině případů nemají obyvatelé k dispozici kulturní možnosti, jako jsou divadla, kina či bazén. Na druhou stranu i dnes fungují na malých městech knihovny, kluby důchodců či kulturní střediska, které nabízejí možnosti, jak trávit volný čas. Zároveň zde působí různé spolky, které organizují akce nejen pro seniory, a tím nabízejí možnosti k trávení volného času. Malé město také není

anonymní jako velké město, v menší komunitě lidé mají k sobě blíže a spíše jsou ochotni si navzájem pomáhat. Velký plus je také to, že většina seniorů zde prožila celý život a s vrstevníky či sousedy mají společné zájmy a vzpomínky.

### **3.2 Média**

V této kapitole se budeme zabývat médii a jejich významem v dnešní společnosti. Protože se ve výzkumné části budeme zabývat televizním vysíláním, bude tato kapitola popisovat teoretická východiska tohoto tématu.

V dnešní době budeme těžko hledat domácnost, kde by nebyla televize. Tento typ média je běžný i v domácnostech seniorů, na nemocničních pokojích či v pokojích v domovech pro seniory. Zprostředkovává pasivní zábavu, v některých případech nahrazuje sociální kontakty nebo bývá televize spuštěna pouze jako kulisa, aby byt nebyl příliš tichý. Na druhou stranu komerční stanice vysílají během pořadů velké počty reklam. Mnoho televizních diváků vnímá reklamní pauzy uprostřed filmů negativně, ale přesto tyto reklamy sledují. Reklama v televizním vysílání se stala mnohamilionovým byznysem.

Do médií nejdříve patřily knihy a časopisy, později rozhlas a film, v poslední době televize a nejnověji internet. V televizi je v pohodlí a zdarma dostupný sportovní zápas, film či cestopisy z dalekých krajů. Zrádnost tkví v reklamách, nenajdeme v nich násilí, ale nabízí nám dokonalý svět. Reklama nám vnutí víru, že smysl života je v nakupování (Říčan, aj. 1995, s. 11–13, 30).

Hromadné sdělovací prostředky, především televizní vysílání má silný sociální vliv, obsah a mnohdy nevhodnost sledovaných pořadů má negativní vliv na vývoj především u dětí. Nebezpečí u všech věkových skupin je pasivní sledování a omezování ostatních aktivit (Pávková, aj. 2001, s. 18–19).

Sdělovací prostředky mají nedoceněný význam u seniorů zvláště jako prostředek informovanosti o dění a jako náhrada sociálních kontaktů se zdroji informací. Zprostředkovávají imobilním seniorům události, jako jsou kulturní a sportovní přenosy, mše a podobně. Mohou zprostředkovávat vzdělávání, vyplňují volný čas, pomáhají

překonávat pocit osamělosti. Naopak špatně mohou působit na osoby s demencí, vyčerpané či apatické osoby (Kalvach, aj. 1997, s. 129–130).

Média hlavně televize má velkou moc a reklama již není všeobecná, ale je cílená na určité skupiny spotřebitelů. Cílové skupiny mohou být členěny sociodemograficky, podle statistických údajů jako je věk, vzdělání, velikost domácnosti a podobně. Provedené výzkumy a z toho vycházející modely skupin spotřebitelů doplňují tyto statistické údaje o hodnotový systém jednotlivých spotřebitelů a jejich spotřebou. Následující tři modely cílových skupin představují rozdílné strategie v posuzování a porozumění konzumenta (Kalka, aj. 2007, s. 3–5).

- Sinus-třídy spojují lidi s podobným životním stylem a hodnotovým žebříčkem, vycházejí z výzkumu životního světa Sinus-sociovisu. Je přesným poznáním postoje a přáním spotřebitele. Rozděluje spotřebitele do deseti základních tříd: konzervativní; etablovaní; postmateriální; mladí a úspěšní; experimentátoři; hédonici; tradicionalisté; nostalgici; konzumní materialisté; konzervativní střed (Kalka, aj. 2007, s. 8–9).
- Cílové skupiny podle semiometrického modelu TN Infratestu. V tomto modelu jsou také důležité hodnoty jednotlivých lidí, ale oproti předchozímu modelu je zde i emociální hodnocení. Ve výzkumu se respondenti vyjadřují ke značkám, k televiznímu vysílání, na trávení volného času a vyjadřují názor k určitým tematickým okruhům. Tento model rozděluje spotřebitele také do deseti cílových skupin: kulturní; orientovaní na zábavu a potěšení; materiálně orientovaní; kritický-dominantní-bojovný; rodinné a sociálně orientované typy; orientovaní na zážitky; religiózní; zasnění; racionální; tradiční (Kalka, aj. 2007, s. 98–99).
- Cílové skupiny podle Galaxie GIM Společnost pro výzkum trhu. Zde kromě individuálního hodnotového systému se výzkumníci zajímají i o nákupní zvyklosti. Autoři uvádějí dvanáct cílových skupin: kriticky kreativní propagátoři nových trendů; netradiční profilátoři; subkulturní individualisté; sebestřední požitkáři; multikulturní přistěhovalci; matky orientované na kariéru; ekologicky uvědomělí; bojovníci v postkomunismu; autentičtí-uvědomělí; nenároční

pragmatikové; reprezentativní sebestředstavitelé; distingovaní experti na styl. Na závěr autoři uvádějí možnosti prolínání uvedených skupin a že vše ovlivňuje trendy (Kalka, aj. 2007, s. 162–163, 261–263).

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 4. UVEDENÍ DO VÝZKUMNÉ ČÁSTI

### 4.1 Metodologické aspekty práce

#### 4.1.1 Cíle práce, výzkumné otázky a hypotézy

Cílem práce je popsat specifika trávení volného času seniorů na malém městě a charakterizovat možnosti využití sociálních kontaktů a hromadných sdělovacích prostředků, jakožto potenciální náplně volného času. Tento cíl byl zvolen, protože pro sociální práci se seniory je důležité znát, jaké faktory ovlivňují trávení času u seniorů, kteří žijí ve svém přirozeném prostředí. Hodně se hovoří o aktivizaci seniorů a při plánování aktivit je nezbytné vědět, jakým způsobem vyplňují senioři svůj volný čas. Při stárnutí populace je důležité poznat, jak senioři tráví svůj volný čas, co je v jejich přirozeném prostředí limituje. Výsledky mohou být podnětné i pro zastupitele, kteří se podílejí na rozvoji města a připravují rozvojové plány měst a obcí.

Vzhledem k cíli práce byly zvoleny hypotézy, které jsou doplněny dílčími výzkumnými otázkami. Hypotézy byly zvoleny, protože výzkum probíhal ve dvou rozdílných ročních obdobích a předpokládalo se, že se výsledky budou lišit.

#### **Hypotézy:**

Při tvorbě hypotéz bylo vycházeno ze studia odborné literatury, z praktické práce se seniory, pozorování jejich chování a z rozhovorů se seniory.

**H1: V zimním období tráví senior na malém městě svůj volný čas spíše sledováním televize než ostatními aktivitami.**

Tato hypotéza vychází z předpokladů, že na malém městě nejsou běžně dostupné aktivity, jako jsou ve velkých městech. Senior, který je omezen svým bydlištěm a mnohdy zdravotním stavem, v zimním období je pro něj obtížná chůze a dopravou, vyhledává nejdostupnější trávení volného času, kterým je sledování televize.

## **H2: Senior má v zimním období méně sociálních kontaktů než v letním období.**

Tato hypotéza vychází z toho, že v zimním období je méně denního světla a slunce, venku panuje chladné počasí a to vše brání přirozenému sousedskému setkávání na zahradách, procházkách a podobně.

## **H3: Senior upřednostňuje televizní vysílání před rádiem a čtením.**

Velké množství programů v digitálním televizní vysílání a snadnost přepínání mezi kanály za pomoci dálkového ovladače, činí sledování televize přijatelné i pro generaci seniorů. Rozmanitost televizního vysílání a jednoduchost v ovládání samotné televize tvoří předpoklad, že senior upřednostňuje televizní vysílání před jinou formou trávení volného času.

### **Výzkumné otázky**

Výzkumné otázky vhodně doplňují hlavní výzkumný cíl a tvořily základ pro tvorbu otázek k rozhovoru.

**Jaké činnosti vyplňují volný čas seniorů?** Tato otázka má zmapovat volný čas seniorů, kterým konkrétním činností se senioři nejvíce věnují.

**Kolik času tráví senior týdně sledováním TV a poslechem rádia?** Tato otázka navazuje na předchozí, jen se specifikuje na nejčastěji využívané média dnešní doby. Rovněž bude sloužit i k potvrzení či vyvrácení jedné z hypotéz.

**Kolik času tráví senior týdně kontaktem s vrstevníky nebo se svým okolím?** Sociální kontakty ve stáří ubývají, ale zároveň se stávají velmi důležitými. Proto je vhodné vědět, kolik času tráví senioři kontaktem s vrstevníky nebo s blízkým okolím.

**Jaký je vliv nedostupnosti možnosti kulturního vyžití v místě bydliště na trávení volného času seniora?** Ne všichni senioři žijí ve městech, kde je vše v relativním dosahu. Mnoho seniorů žije celý život na venkově a v malých městech, kvůli stáří se nechtějí stěhovat. Nejen pro sociální pracovníky, ale i pro rodinné příslušníky, zastupitele těchto obcí a měst je důležité vědět, zda bydliště seniora omezuje a jakým způsobem.

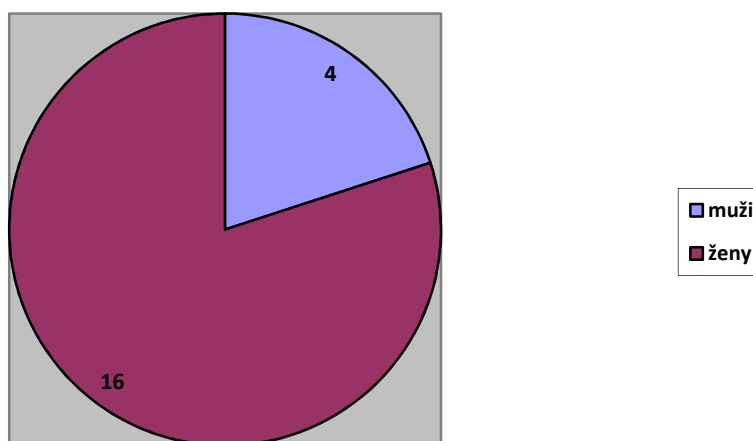


## 4.1.2 Popis výzkumného vzorku a metody sběru dat

### Výzkumný vzorek

Výzkumu se účastnilo 20 seniorů, kteří trvale žijí v Rychnově u Jablonce nad Nisou. Senioři byli starší 70 let a nebyli již zapojeni do pracovního procesu. Senioři byli osloveni 2x, jednou v červenci a jednou v prosinci, vždy se stejným souborem otázek. Rozložení výzkumu do dvou ročních období u stejných respondentů poskytuje informace o tom, jak se mění návyky seniorů v závislosti na počasí a ročním období. Při zimním výzkumu nebyli respondenti informováni o předchozích odpovědích.

Ve výzkumném vzorku jsou zastoupeni ženy i muži. Nejmladšímu respondentovi bylo 73 let, nejstaršímu 89 let, průměrný věk respondentů činil 81 let. Ve vzorku převládaly ženy, což odpovídá aktuálnímu složení seniorské populace, kde je více žen než mužů. Někteří respondenti žijí v manželství, ale ve statistice je uvedena žena, protože muž nechával vždy odpovědi na ženě.



Graf 1 – Složení výzkumného vzorku

### Lokalita sběru dat

Senioři, kteří byli osloveni, žijí ve městě Rychnov u Jablonce nad Nisou. Město leží v Libereckém kraji a spadá pod obec s rozšířenou pravomocí Jablonec nad Nisou. Město je specifické svou polohou a v posledních letech došlo k rozšíření na základě výstavby nových rodinných domků. Město má mateřskou a základní školu. Lékařskou péči zajišťují na zdravotním středisku obvodní, dětský a zubní lékař a pravidelně sem dojíždí gynekolog a chirurg. Místní lékárna je otevřena denně. Z nákupních možností mají

obyvatelé k dispozici dobře zásobenou samoobsluhu, další dva obchody potravin a řeznictví. Mezi další obchody patří drogerie, železářství nebo květinářství. Ve městě funguje knihovna, kde knihovnice dochází s knihami k seniorům domů. Obyvatelé můžou využívat služeb kadeřníka či pedikérky.

Jablonec nad Nisou je dostupné městskou hromadnou dopravou, autobus jezdí každou půlhodinu. V Jablonci nad Nisou je Městské divadlo, které pořádá ve spolupráci s magistrátem i speciální akce pro seniory, dále mohou navštěvovat i fungující kluby seniorů. Sportovní využití nabízí i plavecký bazén. Krajské město Liberec je z Rychnova snadno dostupné vlakem, cesta trvá necelých třicet minut a vlak jezdí několikrát denně. V Liberci najdeme více divadel F. X. Šaldy, Naivní divadlo, Malé divadlo a dva bazény.

### **Metoda sběru dat**

Pro výzkum byl zvolen kvantitativní design. Pro sběr dat byl využit polostrukturovaný rozhovor, pro jehož potřeby byl vytvořen soubor otevřených i uzavřených otázek. Předem byly vyloučeny škálovací otázky, protože vzhledem k věku respondentů by odpovědi nebyly průkazné.

Vzhledem k charakteristice výzkumného vzorku byla také vyloučena technika písemného dotazníku. Tato metoda je sice dobře zpracovatelná a méně náročná na čas, ale na druhou stranu má mnoho negativ. Hlavním z nich může být malá návratnost dotazníku, možná chybovost u špatně pochopených otázek a žádná záruka, že dotazník vyplnil vybraný respondent (Reichel 2009, s. 118–122).

Proto bylo voleno mezi dvěma technikami sběru dat a to polostrukturované a standardizované interview. Standardizovaný rozhovor podle Reichla je rozhovor, kde je předem daný počet otázek, jejich znění i pořadí a nedává tedy žádnou možnost doplnit či přehodit otázky. V podstatě to znamená, že dotazník místo respondenta vyplňuje tazatel, jde vlastně o ústně administrovaný dotazník. Oproti písemnému dotazníku tato technika eliminuje většinu uvedených negativ písemného dotazníku (Reichel 2009, s. 110–118).

Po zvážení všech pro a proti bylo rozhodnuto využít polostrukturovaný rozhovor, protože v polostrukturovaném rozhovoru jsou okruhy a otázky sice předem připravené, ale jejich pořadí není závazně určeno. Rovněž je možno otázky modifikovat, doplnit, ale

zároveň určitý stupeň formalizace umožňuje pozdější zpracování získaných dat. Reichel upozorňuje, že je nutnost probrat všechny otázky. Respondenti jsou ve věku od 70 let a při rozhovoru bude možno některé otázky dotazníku dovysvětlit či upřesnit. Může se stát, že respondent nemusí otázku pochopit a tato metoda umožňuje otázku zpřesnit. Můžeme předpokládat, že někteří z respondentů mohou mít problém se čtením z důvodu zhoršení zraku nebo i problémy se psaním (Reichel 2009, s. 110–118).

### **Metody vyhodnocování a interpretace dat**

Data byla vyhodnocována matematickým součtem. K otevřeným otázkám byly vytvářeny tabulky, kde v prvním sloupci jsou uvedeny odpovědi respondentů na otázky. V dalších dvou sloupcích je uvedena četnost odpovědí s rozlišením mezi letním a zimním obdobím sběru dat.

U uzavřených otázek byl po sečtení výsledků vytvořen graf, kde na vodorovné ose grafu je uvedeno letní či zimní období. Svislá osa grafu představuje zjištěné hodnoty jednotlivých sloupců.

Po závěrečném vyhodnocení budou na tomto základě přijaty nebo odmítnuty hypotézy a zodpovězeny výzkumné otázky.

## 5. PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

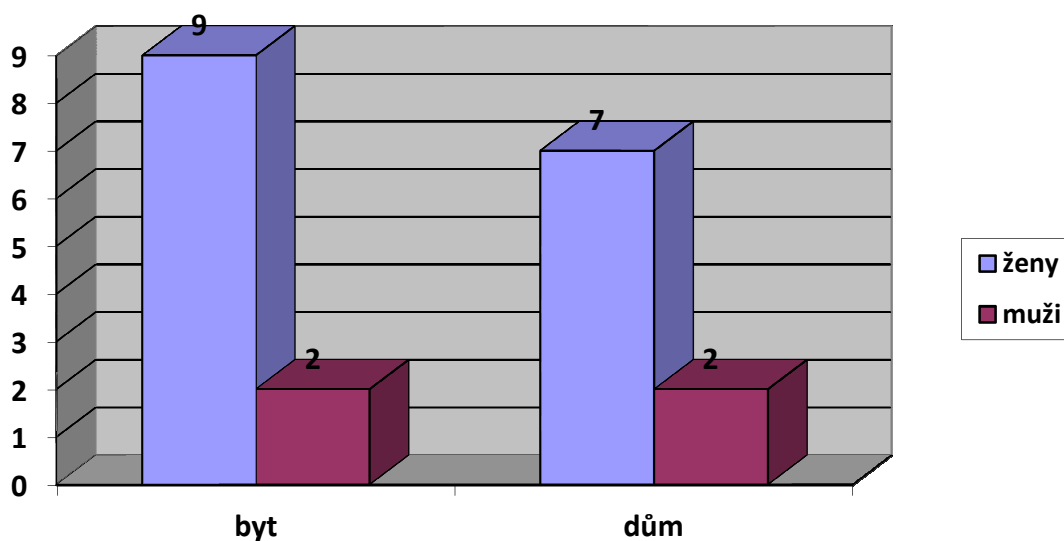
### 5.1 Výsledky výzkumu

Položky v dotazníku byly rozděleny do několika okruhů:

- statistické položky,
- trávení volného času a jejich překážky,
- položky zaměřené na televizní a rozhlasové vysílání,
- položky zaměřené na běžné denní činnosti,
- položky zaměřené na sociální kontakty a bydliště.

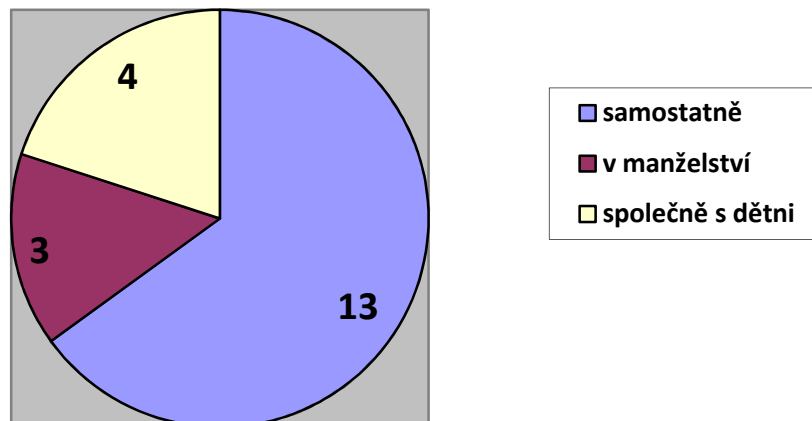
#### 5.1.1 Vyhodnocení statistických položek

Jde o prvních pět položek, které slouží k statistickým účelům a pro identifikaci bydlení a partnerského vztahu. Data se mezi zimním a letním výzkumem nezmění



Graf 2 – Bydlení respondentů

Na trávení volného času má vliv i bydlení seniorů. Bylo zjišťováno, zda senior žije v partnerském vztahu, s dětmi nebo sám. Ani v této otázce nebyly zaznamenány změny mezi letním a zimním výzkumem. Samo žilo 13 respondentů, 3 respondenti žili ve společné domácnosti s manželem, 4 respondenti žili společně s dětmi.



Graf 3 – Složení domácnosti

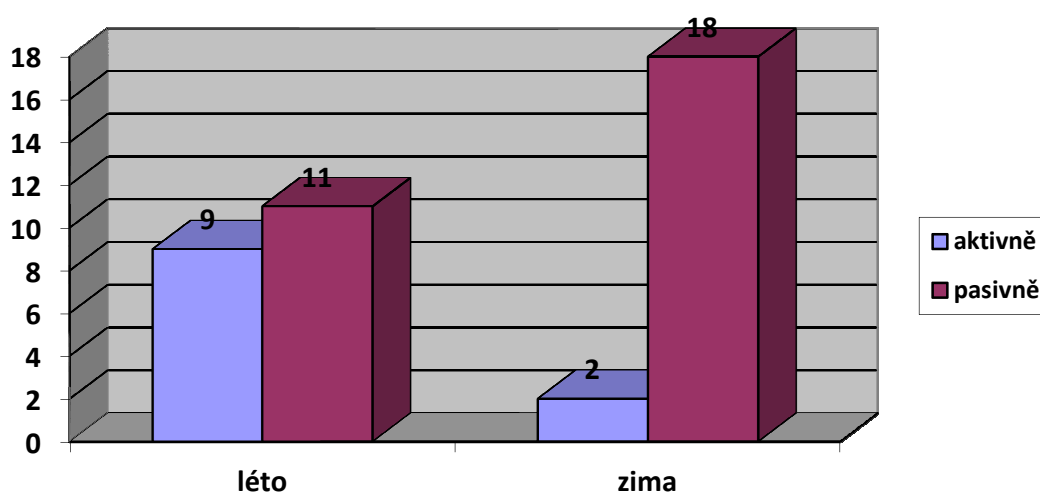
### 5.1.2 Trávení volného času a překážky

**Trávení volného času.** Nejdříve byla respondentům položena otázka, čemu se pravidelně 1x měsíčně věnují. Na výběr měli aktivity, které vyžadují z jejich strany zájem a určitou vynaloženou energii. Vybrat mohli všechny aktivity, kterým se věnují. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

Tabulka 1 – Aktivity respondentů

Aktivita	Léto	Zima
Kino, divadlo	2	1
Klub důchodců, kroužky	5	5
Vzdělávací kurzy	0	0
Bazén	2	0
Turistika, procházky	8	5
Jiné sportovní aktivity	0	0
Návštěvy kavárny, restaurace, hospody	4	3
Setkávání s vrstevníky	18	15
Ničemu se nevěnuji	2	3

Na respondentech bylo ponecháno, aby posoudili, zda tráví volný čas aktivně či pasivně. Zde se výsledky mezi letním a zimním sběrem dat liší. Rozdíl je uveden v následujícím grafu.



Graf 4 – Trávení volného času

### Překážky v aktivitách

Další otázka směřovala k tomu, co respondentům brání se uvedených aktivit účastnit. Zde 50 % respondentů v létě i v zimě uvedlo, že kombinace zdravotního stavu a dopravy, protože většina akcí není v místě bydliště a je nutno se na ni dopravit. V této otázce až na jednoho respondenta odpovídali ostatní respondenti stejně v létě i v zimě.

Tabulka 2 – Překážky v aktivitách

Překážka	Léto	Zima
Nechci, nemám zájem	2	3
Nic, zúčastňuji se	3	3
Zdravotní stav	4	4
Doprava	1	0
Zdravotní stav + doprava	10	10

Zcela jednoznačně vyzněla otázka, v čem respondenty omezuje jejich bydliště, tedy malé město. V letním i zimním rozhovoru uvedlo 100 % respondentů, že je bydliště v ničem neomezuje. Jiné odpovědi byly na otázku, zda je omezuje zdravotní stav. Zde se odpovědi již lišily, v případě kladné odpovědi respondenti uváděli konkrétní omezení. V případě, že respondenti uváděli jako omezení náladu, vysvětlovali, že pokud se necítí dobře, je jim slabo či mají bolesti, nemají náladu na žádnou aktivitu, nic je nebaví a to chápou jako největší zdravotní omezení. Výčet respondenty uváděných omezení je uveden v následující tabulce.

**Tabulka 3 – Vyjmenovaná omezení**

Omezení	Léto	Zima
<b>Žádné omezení</b>	4	2
<b>Pohyb</b>	12	13
<b>Nálada</b>	3	3
<b>Sociální kontakty</b>	0	1
<b>Myšlení</b>	1	2

Na samý závěr rozhovoru byla zařazena podobná otázka, která se lišila v tom, že zde měli respondenti výčet omezení a mohli vybrat až tři omezení. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

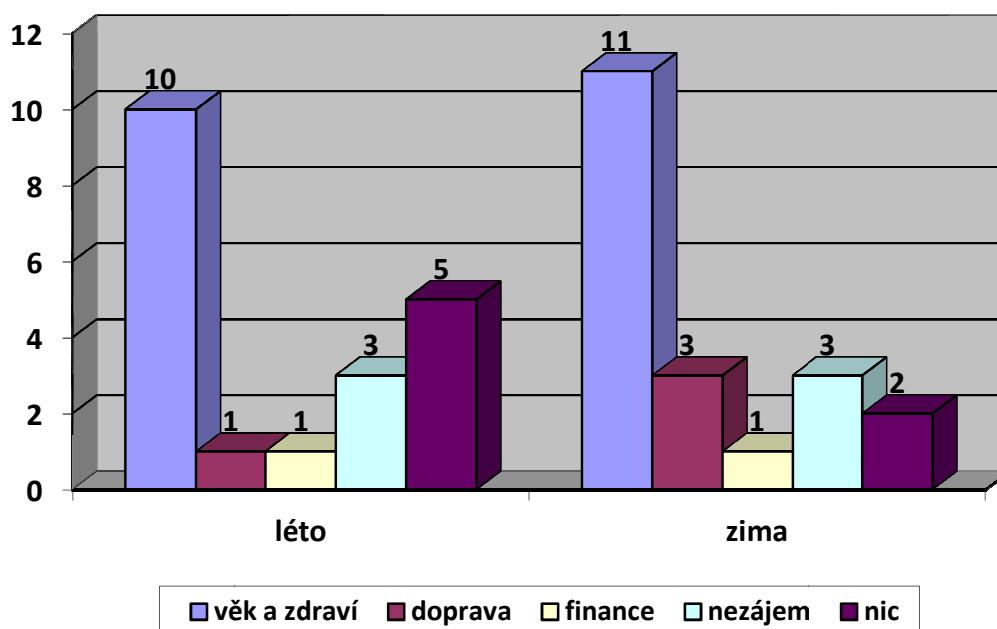
**Tabulka 4 – Omezení s možností výběru**

Omezení	Léto	Zima
<b>Žádné omezení</b>	1	1
<b>Pohyb</b>	16	16
<b>Komunikace</b>	3	2
<b>Manuální činnosti</b>	10	12
<b>Péče o sebe sama a domácnost</b>	12	13
<b>Pozornost</b>	4	3

Při srovnání obou tabulek je zajímavé a významné, že v okamžiku, kdy měli respondenti na výběr některé omezení, tak je zdravotní stav mnohem více omezoval, než když měli omezení sami vyjmenovat. I respondenti, kteří odpověděli na první otázku, že je zdravotní stav v ničem neomezuje, v této otázce odpovídali, že jsou omezeni v pohybu.



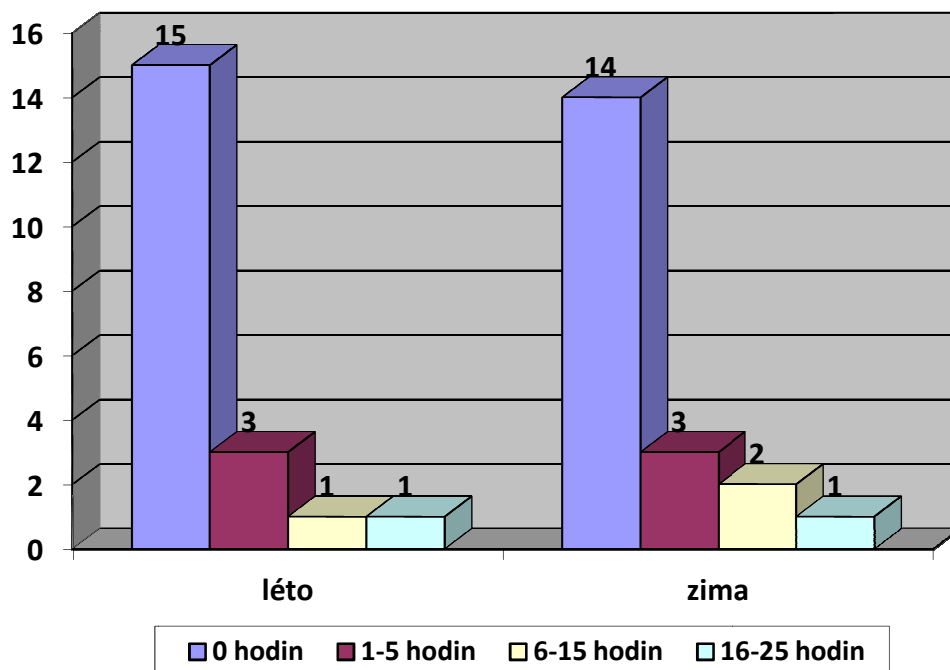
**Co by chtěli navštívit.** Tato otázka směřovala k tomu, co by chtěli respondenti navštívit a co jim v tom brání. Respondenti neměli zájem navštívit divadlo nebo vzdělávací kurzy, z nabídnutých aktivit volilo 5 respondentů bazén, v případě vlastní volby 2 respondenty lákají obchodní centra. Zbýlých 13 respondentů nemá zájem nějakou aktivitu navštívit. Na tuto otázku navazovala otázka, co jim brání. Pokud volili odpověď jiné důvody, měli tento důvod konkretizovat. Tuto odpověď zvolili 3 respondenti, kteří jako důvod shodně uvedli nezájem. Výsledky shrnuje následující graf.



Graf 5 – Překážky v aktivitách

### 5.1.3 Vyhodnocení otázek zaměřených na televizní a rozhlasové vysílání

**Poslech rádia.** Pouze jeden respondent uvedl, že upřednostňuje ve svém volném čase rádio, všichni ostatní uváděli televizi jako nejvíce vyhledávané médium ve volném čase. Ač výzkum probíhal u seniorů, překvapila velmi nízká preference rádia. Čas, který respondenti za celý týden trávili poslechem rádia, je uveden v následujícím grafu.

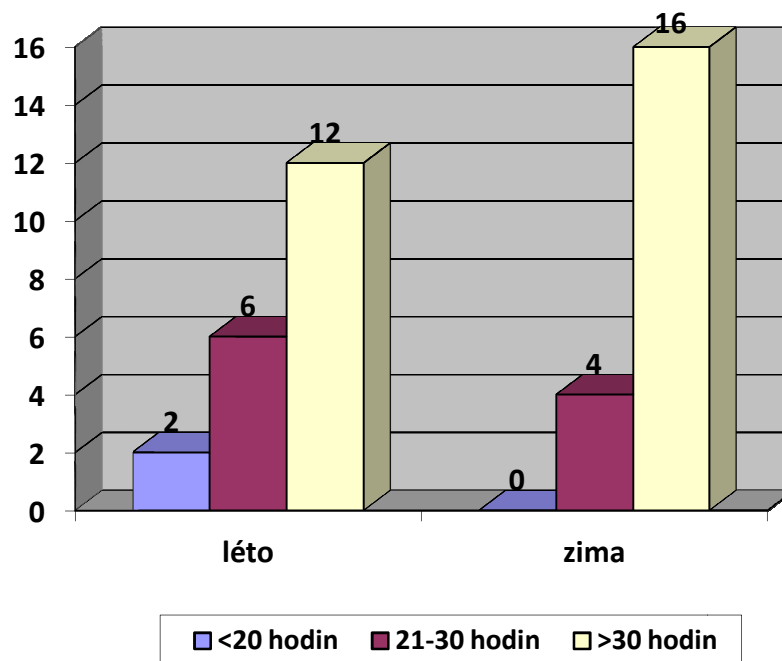


Graf 6 – Poslech rádia v hodinách za týden

**Frekvence sledování televize.** V rozhovoru byly připraveny dvě otázky zaměřené na frekvenci, jedna na počet hodin denně a jedna na počet hodin celkem za týden.

Všech 20 respondentů uvedlo v letním i v zimním období denně. Rozdíly byly zaznamenány v době sledování televize. V letním období uváděli sledování televize v průměru 5 hodin denně, v zimě průměr stoupl o 2 hodiny na celkem 7 hodin denně. Rozmezí denního času se v letním období pohybovalo od 2,5 hodiny do 8 hodin. V zimním období se rozmezí posunulo od 3,5 hodin do 10 hodin.

Druhá otázka zaměřená na frekvenci sledování televizního vysílání zněla: Kolik času trávíte týdně u televizní obrazovky? Tato otázka byla záměrně zařazena mezi otázky týkající se domácnosti a zdravotního stavu téměř na konec dotazníku a respondentům nebyly sděleny předchozí odpovědi na otázku, kde uváděli počet hodin sledování televize denně.



Graf 7 – Počet hodin sledování televize týdně

**Konkrétní sledované pořady.** Jaké pořady pravidelně sledujete? Zde mohli respondenti vyjmenovat až pět žánrů televizního vysílání. Výsledky shrnujeme v následující tabulce, včetně rozdílů mezi zimou a létem.

Tabulka 5 – Sledované žánry

Žánr pořadu	Léto	Zima
Zpravodajství	20	20
Politické pořady	7	6
Pořady o vaření	15	18
Kulturní pořady	5	3
Dokumentární pořady	12	8
Hudební pořady	10	16
Seriály	18	19
Filmy	10	10
Jiné	0	0

Další otázka směřovala přímo k vyjmenování konkrétních pořadů. Pořady uváděné respondenty se velmi lišily. U většiny převládaly zprávy, které uvádělo 18 respondentů, jinak převládaly právě vysílané seriály. Tady se výsledky lišily právě z hlediska vysílaných seriálů, kdy některé v zimním období nebyly aktuálně na televizní obrazovce. Všechny uváděné pořady spolu s výčtem četnosti uvádíme v následující tabulce č. 6.

**Tabulka 6 – Sledované pořady**

Název pořadu	Léto	Zima
<b>Zprávy</b>	<b>18</b>	<b>18</b>
<b>Prostřeno</b>	14	18
<b>Ulice</b>	8	8
<b>Ordinace v růžové zahradě</b>	7	5
<b>Komisař Rex</b>	5	3
<b>Julie Lescautová</b>	5	0
<b>Hudební pořady na TV Šlágr</b>	1	5
<b>Romantické filmy</b>	1	2
<b>Cestománie</b>	1	1

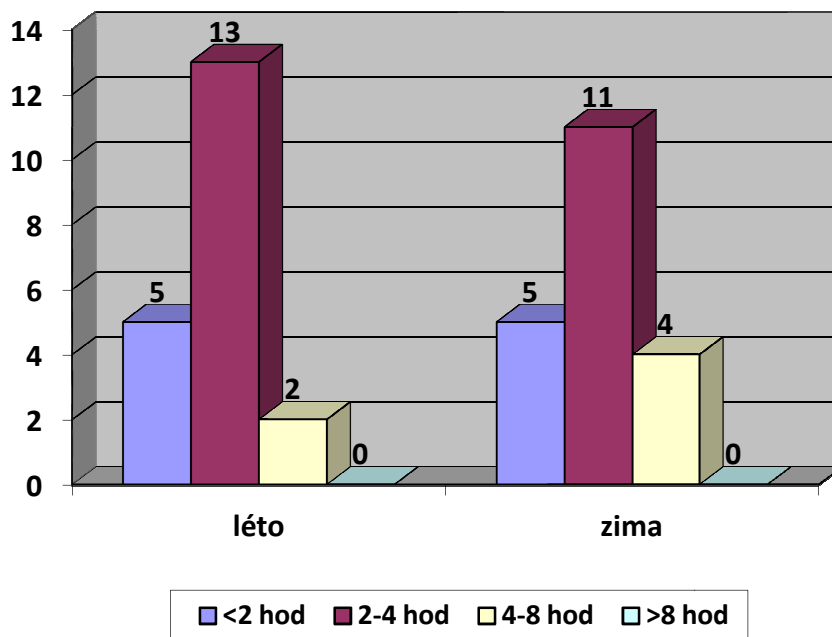
#### **5.1.4 Vyhodnocení otázek zaměřených na běžné denní činnosti**

Tyto otázky byly zaměřeny na trávení běžného dne, jak si respondenti obstarávají nákupy, kolik času jim zabírají každodenní činnosti. Nejdříve respondenti odpovídali, jakým způsobem mají zajištěno teplé jídlo, tedy oběd. Zde se výsledky mezi letním a zimním dotazováním lišily pouze u těch z respondentů, kteří v zimním období uváděli, že si pro obědy dochází do školní jídelny, která je o prázdninách, kdy probíhalo letní dotazování, zavřená.

Tabulka 7 – Zajištění obědů

Způsob zajištění oběda	Léto	Zima
Vařím si denně	6	3
Vařím v sobotu, v neděli	6	6
Docházím	10	13
Vaří mi příbuzný	5	5
Mám zajištěnou donášku	4	4

**Pravidelně se opakující činnosti.** Tato otázka se zabývala tím, kolik času potřebují respondenti na denní opakující se činnosti jako je vaření, hygiena, úklid, topení a podobně. Při porovnávání u těchto činností potřebovali více času respondenti, kteří uváděli, že si sami vaří a nakupují. Respondenti, ke kterým denně docházeli příbuzný, nebo měli zavedenou pečovatelskou službu, uváděli méně času. Více času v zimním období uvedli respondenti, kteří zdůvodnili nárůst času topením v zimním období. Výsledky shrnuje následující graf.



Graf 8 - Čas věnovaným opakujícím se činnostem

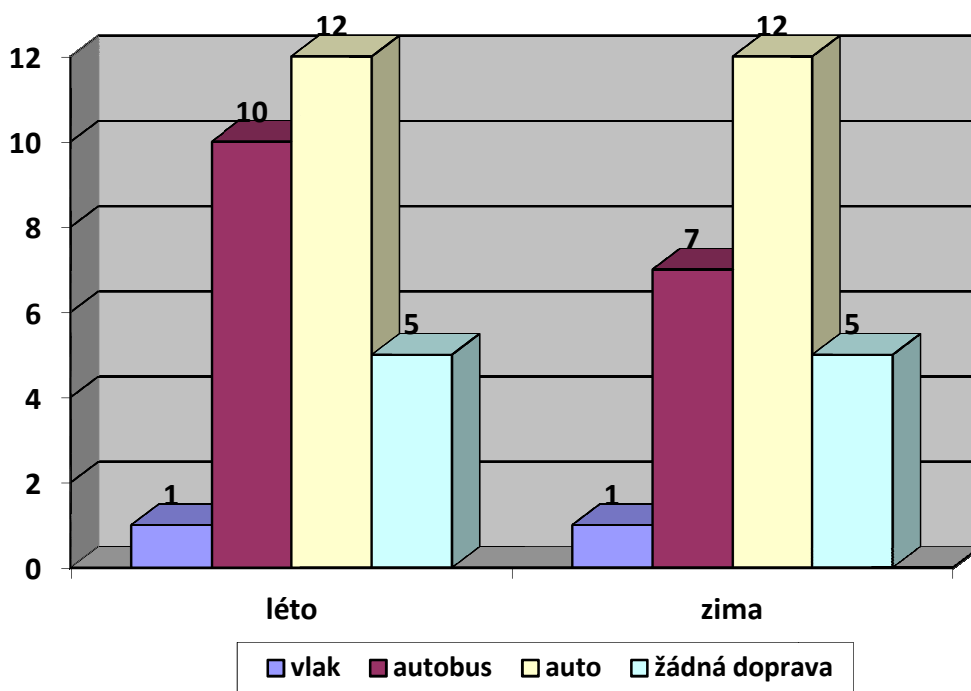
**Nákupy.** Do běžných denních činností patří nákupy, protože v místě je dobře zásobena samoobsluha, další dvě otázky směřovaly k zajištění nákupu. Pouze 3 respondenti z dvaceti v letním období uvedli, že na drobné denní nákupy v místě bydliště nechodí. V zimním období byly výsledky stejné. Dva respondenti uvedli, že je ještě hezké počasí a tak si na nákup dochází, ale v případě zhoršení počasí již nebudou na nákupy chodit. Je zajímavé, že 8 respondentů uvedlo, že si neobstarávají sami velké nákupy. Výsledky jsou shrnuty v následující tabulce.

**Tabulka 8 – Zajištění nákupů**

<b>Obstarávání velkých nákupů</b>	<b>Léto</b>	<b>Zima</b>
<b>Chodím sám, ale v místě</b>	2	2
<b>Sám jezdím MHD do města</b>	3	2
<b>Jezdím s rodinou</b>	7	8
<b>Nezajišťuji si sám</b>	8	8

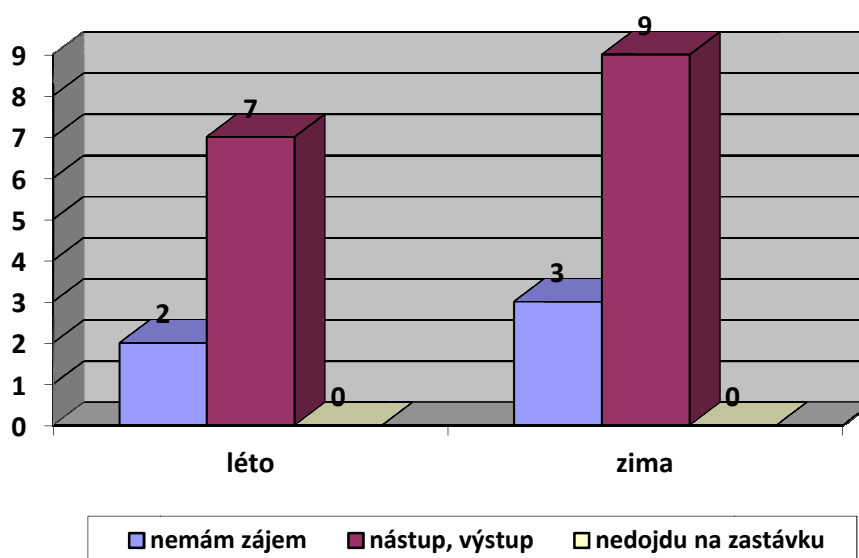
### **5.1.5 Vyhodnocení otázek zaměřených na sociální kontakty a bydliště**

**Využívání městské hromadné dopravy.** Všichni respondenti uváděli v obou obdobích, že jim v místě bydliště nic nechybí. Při volbě dopravy do sousedního města mohli respondenti vybrat více odpovědí, nejvíce uváděli možnost, že je někdo svezí autem. Tuto možnost volili více v zimním období, kdy klesla využitelnost autobusů městské hromadné dopravy. Výsledky jsou uvedeny v následujícím grafu.



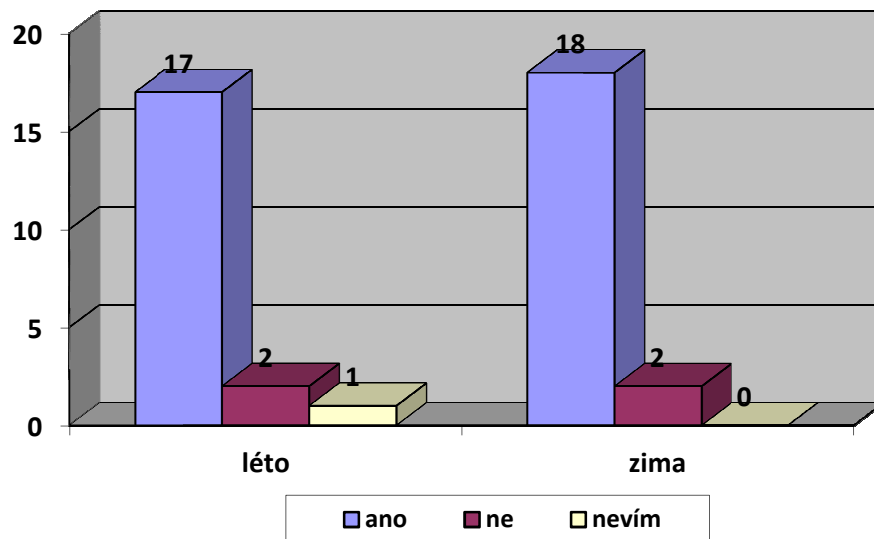
Graf 9 - Druhy dopravy

Na otázku proč nevyžívají městskou dopravu, odpovídali pouze respondenti, kteří v předchozí otázce uvedli pouze auto nebo žádnou dopravu. V létě to bylo 9 respondentů, v zimě 12. Jeden z respondentů také uvedl, že nerad jezdí sám, protože má strach z reakce spolucestujících. Je pomalý a dlouho by nastupoval či vystupoval, a lidé by mohli mít připomínky. Většina respondentů uváděla obavy z nastupování a vystupování. Odpovědi jsou shrnuty v následujícím grafu.



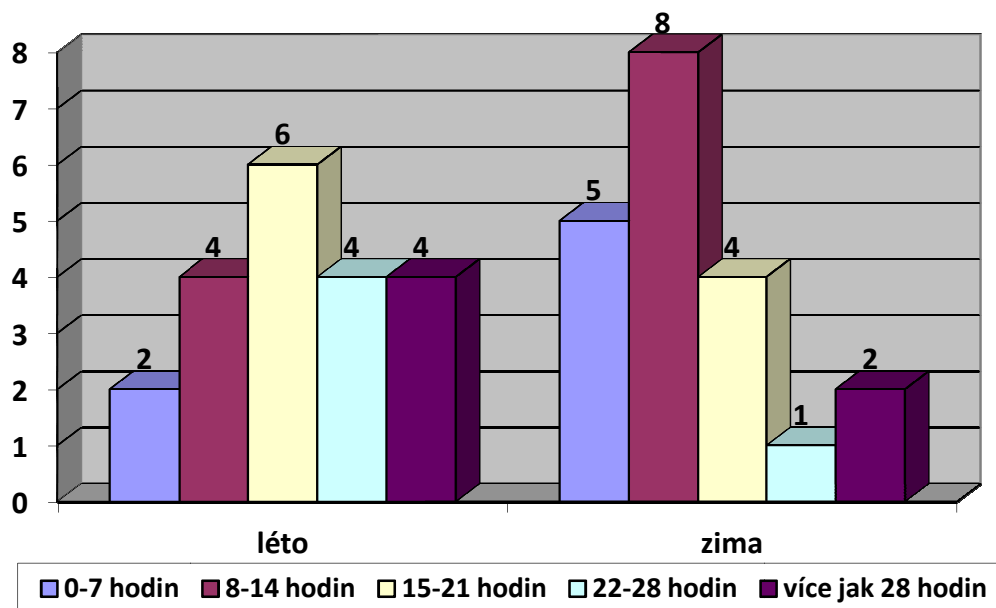
Graf 10 - Důvod nevyžití MHD

**Kontakty s vrstevníky a rodinou.** Pro každého člověka jsou důležité vzájemné kontakty s ostatními lidmi a vlastní rodinou, proto další otázky směřovaly do této oblasti. Co bylo velmi překvapivé, že na otázku, zda je důležitý kontakt s vrstevníky nebo sousedy, odpověděli 2 respondenti, že tento kontakt pro ně není důležitý. Výsledky jsou shrnuty v následujícím grafu.



Graf 11 - Důležitost kontaktů

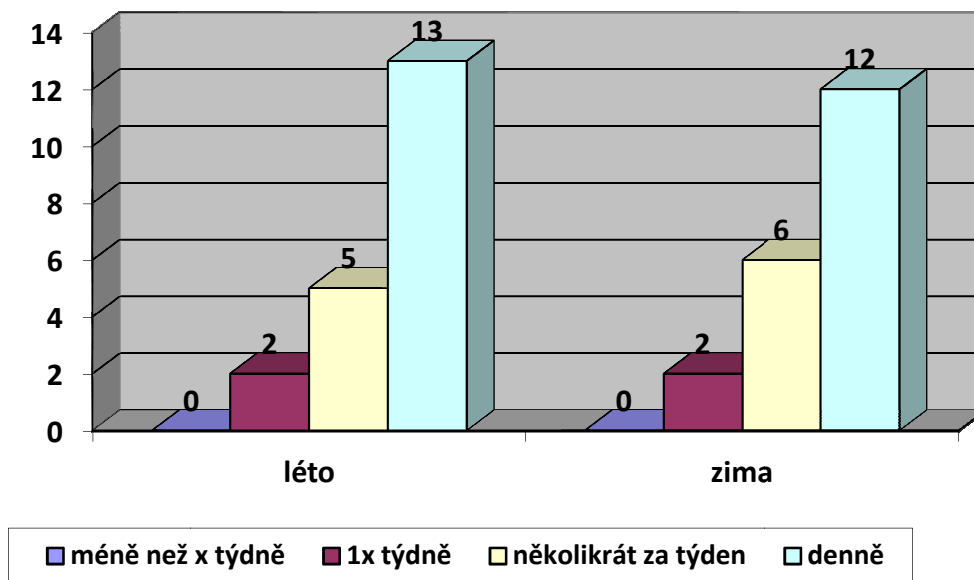
Tak jako stoupala v zimním období sledovanost televize, tak poklesl čas strávený za týden s vrstevníky či sousedy. Porovnání obou období přináší následující graf.



Graf 12 - Počet hodin sociálních kontaktů za týden



V zimním období probíhal sběr dat do 15. prosince, aby relevantnost dat nenarušily vánoční svátky, a to zejména v otázce kontaktu s rodinou. Zde se výsledky mezi letním a zimním obdobím lišily pouze minimálně, kde u jednoho respondenta klesla návštěvnost rodiny z denních návštěv na návštěvy několikrát týdně. Žádný z respondentů nevedl, že nemá příbuzné. Výsledky jsou uvedeny v následujícím grafu.



Graf 13 - Frekvence návštěvy příbuzných

## 6. VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ A VÝZKUMNÝCH OTÁZEK

### 6.1 Hypotézy

**H1: V zimním období tráví senior na malém městě svůj volný čas spíše sledováním televize než ostatními aktivitami.**

Na základě vyhodnocených dat přijímáme hypotézu H1, protože průměrná denní sledovanost televizního vysílání se v závislosti na ročním období pohybovala od 6 hodin v létě po 8 hodin v zimě. Respondenti neuváděli mnoho dalších aktivit, které by vyplňovaly volný čas seniorů, převažovaly procházky a návštěvy klubů seniorů. Více než 50 % respondentů uvádělo pasivní trávení volného času.

**H2: Senior v zimním období má méně sociálních kontaktů než v letním období.**

Na základě vyhodnocených dat přijímáme hypotézu H2, protože respondenti uvedli snížení počtu hodin sociálních kontaktů a i během rozhovoru tento trend potvrzovali. Jako důvod většinou uváděli, že v zimním období je brzo tma a vrstevníky či sousedy nevidí tak často nebo si nechodí sednout na lavičky, kde v létě sedávají a komunikují. V letních měsících uvádělo 14 respondentů více jak 15 hodin sociálních kontaktů za týden, v zimním období tento počet poklesl na polovinu, 7 respondentů. Maximálně 7 hodin kontaktů za týden uvedli v letních měsících 2 respondenti, v zimě se tento počet zvýšil o 150 % na 5 respondentů.

**H3: Senior upřednostňuje televizní vysílání před rádiem a čtením.**

Tuto hypotézu také přijímáme, jen je zarážející u seniorské generace minimum času tráveného poslechem rádia, což je médium, které oslovovalo dnešní seniory v jejich produktivním a aktivním životě. Překvapující je, že 75 % respondentů uvádělo, že rádio neposlouchá vůbec, pouze jeden respondent uvedl, že počet hodin poslechu rádia je v rozmezí 16-25 hodin. V zimním období trávilo u televizní obrazovky 16 z 20 respondentů více jak 30 hodin za týden, méně jak 20 hodin za týden v zimě nevedl žádný respondent, v letním období 2 respondenti. Četbu jako prioritní aktivitu neuváděl žádný respondent.

## 6.2 Výzkumné otázky

### **Jaké činnosti vyplňují volný čas seniorů?**

Mezi nejčastěji uváděné aktivity patří sledování televize, všichni respondenti sledovali televizi denně. Druhou nejčastější aktivitou bylo setkávání s vrstevníky, kde respondenti probírají témata od politiky přes nemoci po právě vysílané pořady v televizi. Třetí uváděná činnost byla aktivní, a to procházky, které umožňují respondentům udržet si fyzickou aktivitu.

### **Kolik času tráví senior týdně sledováním TV a poslechem rádia?**

U dnešních seniorů jednoznačně převládá televizní vysílání oproti poslechu rádia. V zimním období trávilo 80 % respondentů více jak 30 hodin u televizní obrazovky. V letním období tento čas uvádělo 60 % respondentů.

V letním období neposlouchalo rádio 75 % respondentů, v zimním období to bylo 70 % respondentů. Pouze jeden respondent dával přednost poslechu rádia před televizí.

### **Kolik času tráví senior týdně kontaktem s vrstevníky nebo se svým okolím?**

V zimním období 25 % respondentů uvedlo kontakt s vrstevníky či s okolím maximálně 7 hodin za týden. V letním období bylo nejvíce zastoupeno rozpětí 15-21 hodin za týden, které uvedlo 30 % respondentů. V zimní období bylo nejčastěji uváděno 7-15 hodin za týden a to celkem u 40 % respondentů.

### **Jaký je vliv nedostupnosti možnosti kulturního vyžití v místě bydliště na trávení volného času seniora?**

Žádný z respondentů neuvedl významný vliv nedostupnosti kulturního využití na trávení volného času. Naopak si většina seniorů pochvalovala, že v místě probíhají akce, které jsou určeny seniorům, jako je posezení s dechovkou. Jediné v čem se respondenti neshodovali, je četnost těchto akcí. Někteří se vyjadřovali, že by uvítali větší četnost akcí, ale zároveň vyjádřili neochotu cestovat za akcí mimo město.

## 7. DISKUZE

Při zpracovávání a vyhodnocování dat jsme si uvědomili slabé a silné stránky celého výzkumu. Pokusíme se tyto stránky identifikovat a popsat. Na závěr srovnáme vybrané ukazatele ze dvou prací na podobné téma.

Mezi slabé stránky je možné zařadit to, že se výzkum hlouběji nezabýval rozdíly v trávení volného času u osaměle žijícího seniora a seniora, který žije ve společné domácnosti s partnerem či příbuznými. Tato problematika osamělosti seniorů si zaslouží pozornost nejen vzhledem k stárnutí populace, ale i vzhledem k tomu, že ubývá vícegeneračního soužití a senioři žijí samostatně častěji než předchozí generace. Na rozdíly v trávení volného času osaměle žijících seniorů a seniorů žijících ve společné domácnosti, by se v budoucnu mohl zaměřit rozsáhlejší výzkum, který by měl probíhat i ve velkých městech, kde není osaměle žijící senior často ani v kontaktu se sousedy či vrstevníky.

Mezi slabé stránky můžeme počítat i to, že jsme se více nezabývali důvody pro sledování některých televizních pořadů. Z některých rozhovorů vyplývalo, že respondenti sledují určité televizní pořady, aby při setkání s vrstevníky měli téma k rozhovoru. Tímto se chtějí vyhnout otázkám, které jsou zaměřené na soukromí a zdraví. Pro některé respondenty jsou tato témata při rozhovorech s vrstevníky nepřijatelná.

Další slabou stránkou práce se může jevit, že se práce nezabývala ani důvody, proč v zimním období klesají sociální kontakty s vrstevníky. Tyto důvody mohou být pro seniory významné a v rámci komunity mohou být odstranitelné. Abychom tyto důvody mohli změnit, musíme je nejdříve identifikovat.

Silnou stránku výzkumu můžeme spatřovat v tom, že se výzkumu účastnili 4 muži, což představuje 20 % a kopíruje i poměr mužů a žen v této věkové kategorii. Další 3 muži se výzkumu účastnili nepřímo, prostřednictvím manželek, protože chtěli, aby odpovídali jejich ženy. Při rozhovorech však byli přítomni a někdy manželky doplňovali či jim radili. Pozitivní je i to, že rozhovor se stejnými respondenty v letním a v zimním

období a nedošlo u nich k významné změně jejich sociální situace. Porovnání výsledků v letním a v zimním období je z tohoto hlediska relevantní.

Mezi další silnou stránku můžeme počítat i zvolenou metodu výzkumu. Některé otázky bylo potřeba seniorům dovysvětlit, senioři také vítali možnost delšího rozhovoru a na některé otázky odpovídali i s příběhy z minulosti či vlastními zážitky. Během rozhovoru s respondenty zaznívaly některé podněty, které by se mohly v budoucnu využít pro další zkoumání volného času seniorů. Mezi takový podnět patří četnost akcí, které jsou pořádány na malém městě pro seniory. Pro některé respondenty bylo 1x měsíčně moc, pro jiné naopak málo, ale všichni vyjádřili neochotu za podobnou akci cestovat.

Po shrnutí slabých a silných stránek lze vidět i příležitosti pro budoucnost. Některé poznatky z výzkumu identifikované ve slabých stránkách by si zasloužily hlubší prostudování. Demografové upozorňují na nárůst seniorské populace a stoupá i počet výzkumů zaměřených právě na seniory, proto tyto poznatky mohou sloužit jako náplň nových výzkumů. Poznatky mohou sloužit i jako podklady pro rozvojové plány sociálních služeb zaměřených na cílovou skupinu seniorů.

Při srovnání s prací na téma televizního diváctví u seniorů (Buchtová 2014) se výzkum ve sledovanosti určitých televizních programů liší. Oba výzkumy na první místo ve sledovanosti zařazují televizní zpravodajství. Naopak pořady o vaření v našem výzkumu zaujímají přední místa v oblíbenosti. Ve výzkumu Buchtové se pořady o vaření umístily mezi nejméně sledované pořady. Senioři v našem výzkumu dosahovali vyššího průměru denní sledovanosti oproti výzkumu Buchtové, lišil se v letním období v průměru o 2 hodiny, v zimním o 4 hodiny. Příčiny mohou být i ve způsobu sběru dat. Zatímco Buchtová uvádí jako výzkumnou metodu dotazník, který byl rozdáván a anonymně vracen. Naše šetření probíhalo formou rozhovorů, kdy respondent nebyl anonymní, teprve výsledek byl anonymizován. V anonymním dotazníku se mohli respondenti „vylepšovat“, ale při rozhovoru je tato možnost podstatně menší. (Buchtová 2014, s. 51-53).

Snížení společenských kontaktů v zimních měsících nepřímo potvrzuje Valentová (2013), které respondenti uváděli, že zimní měsíce tráví více doma, protože mají strach

z uklouznutí nebo nemocí. Mezi zájmy v chladných měsících je uvedeno sledování televize, v letních měsících nikoliv, časem tráveným u televizní obrazovky se tento výzkum nezabýval (Valentová 2013, s. 39-40).

## 8. DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Tato kapitola slouží k zamýšlení nad výsledky výzkumu, zda je lze použít pro realizaci v praktické práci. Výsledky výzkumu mají sloužit ke změnám k lepšímu v seniorské populaci a měly by mít pozitivní dopad na seniory. Proto se v následujícím textu zamyslíme, co můžou výsledky změnit v životě dnešních i budoucích seniorů.

Mnoho respondentů uvádělo, že si připadají pomalí, že je již nic nebaví ani nezajímá, že jsou unaveni životem. Většina však vyjadřovala spokojenost se svým životem. Pouze jeden respondent byl celkově nespokojen, ale tuto nespokojenost nedovedl konkretizovat, vyplývala spíše z jeho negativistického životního postoje a pro něj neuspokojivého zdravotního stavu. Celkově lze konstatovat, že se stoupajícím věkem, respondenti více uváděli unavenost životem.

Co považujeme za pozitivní, jsou zachovalé rodinné vazby, všichni respondenti měli minimálně 1x za týden kontakt s příbuznými. Jak v letním, tak i v zimním období mělo více jak 50 % respondentů denní kontakt s rodinou. Tyto kontakty jsou důležité pro samotné seniory, ale i pro jejich rodiny. Mladá generace se na příkladu z rodiny učí, jak se postarat o své blízké a hlavně na ně nezapomínat. Naopak je zarážející, že někteří respondenti uvedli, že pro ně nemá význam kontakt s vrstevníky či sousedy.

Pozitivní je, že ekonomická a finanční situace seniora neomezuje ve využívání různých volnočasových aktivit. Během rozhovorů si žádný z respondentů nestěžoval na nedostatek financí. Udržení určitého finančního komfortu seniorů závisí i na sociální politice státu hlavně v oblasti důchodového zabezpečení.

Aktivizační programy, které se zaměřují na seniorskou generaci, by měly být především dobrovolné a co nejvíce respektovat individualitu jednotlivých seniorů. Na malých městech a v obcích by se měly posilovat vzájemné kontakty a podporovat nejen rodinné vazby. Zatím průzkum ukázal, že rodinné vazby jsou u seniorů zachovány, ale vztahy s vrstevníky nejsou již tak stabilní. I na malém městě se mohou pořádat akce, které sdružují seniory a tak pomohou vzájemnému poznávání a vzniku nových přátelství. Prakticky je důležité zejména v zimním období umožnit seniorům se setkávat, a to především v zimním období. Nemusí se vždy jednat o organizovanou

zábavu, kdy je připraveno vystoupení třeba dechovky. Seniorům postačí místo, kde se mohou setkat, uvařit si například kávu a v klidu a v teple si popovídat.

Pro seniory jsou důležité i sociální služby, které jim umožňují pobývat ve svém přirozeném prostředí co nejdéle. Spolu se stárnutím populace bude narůstat potřeba těchto služeb, tyto služby by se měly rozšiřovat i do venkovských oblastí, aby z důvodu odlehlosti bydlení či nedostupnosti služeb nemuseli senioři odcházet ze svého přirozeného prostředí. Může se jednat o dovoz obědů či nákupů, které v malých obcích zajistí seniorům zásobu čerstvých potravin a práce spojené s údržbou domácnosti zajistí čistý a útulný domov. Určitou možnost nabízejí aktivizační služby, které by mohly vyplňovat právě volný čas seniorů.

Další možností, která se nabízí a v současné době není plně využívána, je dobrovolnická činnost. V ní mohou najít uplatnění aktivní senioři, dobrovolnická činnost jim vyplní volný čas a svou činností mohou pomoci druhým. Naopak pro starší generaci seniorů může dobrovolník pomoci v udržení kontaktu s okolním světem či vrstevníky. Popovídání si s druhými lidmi předchází izolaci seniora a zároveň seniorovi tříbí myšlení a paměť, aby udržel rozumnou úroveň komunikace.

Kompetence těchto služeb by měly být orientovány hlavně na posilování vzájemné komunikace a vztahů mezi seniory a jejich rodiny či vrstevníky. V lepším naplánování rozvoje mohou sociálním službám sloužit rozvojové plány, které jsou založeny na poznacích a identifikovaných potřebách seniorů. Stáří by nemělo být důvodem pro vyloučení a izolaci seniora v jeho domácnosti, proto sociální služby nebo dobrovolníci plní důležitou preventivní roli.



## 9. ZÁVĚR

Práce s názvem *Volný čas seniorů* na malém městě si kladla za cíl zmapovat výplň volného času dnešních seniorů na malém městě ležícího relativně blízko krajskému městu. Dále jsme se zabývali využíváním hromadných sdělovacích prostředků a sociálních kontaktů k trávení volného času. Celou práci jsme rozdělili na dvě základní části, na teoretickou a výzkumnou část.

Teoretická část byla rozdělena na několik kapitol, které popisují teoretická východiska celé práce. V první kapitole jsme popsali seniorský věk, vysvětlili základní pojmy, jako jsou stáří, stárnutí, zdraví a nemoc. Seniorský věk má svá specifika, která jsou důležitá z několika pohledů, z pohledu biologického, psychologického a sociálního.

V další kapitole definujeme životní styl, který se promítá do smyslu života a volného času. Volný čas, je čas, který nám zbývá po splnění všech pracovních a osobních povinností. Volný čas, tak rozdělujeme na vázaný, pracovní a volný. V seniorském věku nabývá volný čas jiných dimenzí než v produktivním věku. Popsali jsme i některé vybrané volnočasové aktivity, které jsou v seniorském věku využívány, ať se jedná o individuální, skupinové nebo organizované aktivity.

Mezi důležité faktory, které ovlivňují trávení volného času seniorů, patří také bydliště seniorů. Krátce jsme shrnuli demografické faktory, včetně statistických údajů Libereckého kraje. Dalším podstatným faktorem, který ovlivňuje trávení volného času, jsou hromadné sdělovací prostředky, u seniorské populace především televizní a rozhlasové vysílání.

Výzkumná část shrnuje cíle práce, hypotézy a výzkumné otázky. V práci byly stanoveny celkem tři hypotézy. První hypotéza zněla: V zimním období tráví senior na malém městě svůj volný čas spíše sledováním televize, než ostatními aktivitami. Druhá hypotéza zněla: Senior v zimním období má méně sociálních kontaktů než v letním období. Třetí hypotéza byla stanovena: Senior upřednostňuje televizní vysílání před rádiem a čtením. Hypotézy byly doplněny dílčími výzkumnými otázkami, které současně tvořily základ pro tvorbu otázek v polostrukturovaném interview.

V další části práce byl popsán výzkumný vzorek respondentů, lokalita sběru dat a metoda sběru dat. Pro sběr dat byla zvolena metoda polostrukturovaného interviewu, které se nám vzhledem k cílové skupině respondentů jevílo jako nejvhodnější. Data byla vyhodnocována matematickým součtem a procentuálním zastoupením. Výsledky byly převáděny do tabulek nebo do grafů.

Rozhovory probíhaly se stejnými respondenty dvakrát, vždy v jiném ročním období. První období bylo léto, pro porovnání rozdílu bylo druhé období zařazeno na začátek prosince. Spolu s klesajícími venkovními teplotami a ubývajícím denním světlem klesaly sociální kontakty respondentů a stoupal čas trávený u televizní obrazovky.

Hypotézy, které byly na začátku stanoveny, jsme podle výsledků výzkumu přijaly. Bydliště na malém městě nijak významně neovlivňovalo volný čas seniorů. Seniori mají den většinou rozdělen vykonáváním domácích prací, sledováním televize, chozením na procházky a setkáváním s příbuznými, vrstevníky či sousedy. Většina seniorů byla i přes vysoký věk aktivní v domácnosti, ale trávení volného času volila v pasivní formě, právě sledováním televize. Na druhou stranu televizní program je častým námětem hovorů mezi seniory a zpravodajství jim poskytuje přehled o aktuálním dění.

V rámci identifikace slabých a silných stránek práce se nám podařilo popsat možná témata pro další výzkumy u seniorské populace. Téma seniorů je a bude ve společnosti aktuální a význam těchto témat bude stoupat spolu s nárůstem počtu seniorů ve společnosti.

## 10. SEZNAM ZDROJŮ

- ANON, 2014. *Kluby seniorů* [online]. [vid. 29. 11. 2014]. Dostupné z: <http://www.centrumjablonec.cz/cs/aktivity-senioru/kluby-senioru/>
- BUCHTOVÁ, H., 2014. *Televizní diváctví u seniorů*. [online] Masarykova univerzita [vid. 30. 3. 2015]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/362630/ff\\_m/Dipl\\_-\\_finalni\\_verze.pdf](http://is.muni.cz/th/362630/ff_m/Dipl_-_finalni_verze.pdf)
- Český statistický úřad [online], [vid. 20. 9. 2014]. Dostupné z: <http://www.czso.cz>
- HÁJEK, B., aj., 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7
- HALAMA, P., 2007. *Zmysel života pohledu psychologie*. Bratislava: SAP - Slovak Academic Press. ISBN 978-80-8095-023-1
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H., 2009. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-569-1
- HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. podstatně přepracované a doplněné. Praha: Havlíček Brain team. ISBN 978-80-87109-19-9
- KALKA, J., ALLGAYER, F., 2007. *Marketing podle cílových skupin*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-1617-3
- KALVACH, Z., aj., 1997. *ÚVOD DO GERONTOLOGIE A GERIARIE, I. DÍL GERONTOLOGIE OBECNÁ A APLIKAČNÍ*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-366-0
- KALVACH, Z., aj., 2004. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0548-6
- KLEVETEVÁ, D., DLABALOVÁ, I., 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2169-9
- KNOTOVÁ, D., 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2006. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1370-5

- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1284-9
- MŮHLPACHR, P., 2009. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7
- ONDRUŠOVÁ, J., 2011. *Stáří a smysl života*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2
- PÁVKOVÁ, J., aj., 2008. *Pedagogika volného času*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6
- PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2013. *Šedivějící hodnoty?*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6310-5
- PIDRMAN, V., KOLIBÁŠ, E., 2005. *Změny chování seniorů*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 80-7262-363-X
- REICHEL, J., 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6
- ŘÍČAN, P., 1990. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-078-0
- ŘÍČAN, P., PITHARTOVÁ, D., 1995. *Krotíme obrazovku*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-084-7
- SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3850-5
- Statistická ročenka Libereckého kraje  
[http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/3E0036B95F/\\$File/51101113.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/3E0036B95F/$File/51101113.pdf)
- STUART-HAMILTON, I., 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2
- SUCHÁ, J., aj., 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0335-3
- TOŠNER, J., SOZANSKÁ, O., 2002. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-514-8

VÁGNEROVÁ, M., 2008. *Vývojová psychologie*. II. dotisk prvního vyd. Praha: Univerzita Karlova Praha. ISBN 978-80-246-1318-5

VALENTOVÁ, Z., 2013. *Volný čas seniorů v obci Červená Voda*. [online] Univerzita Palackého [vid. 30. 3. 2015]. Dostupné z: <http://theses.cz/id/57wqwh/00176269-954674277.pdf>

VIDOVIČOVÁ, L., aj., 2013. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 978-80-7419-141-1

VOSTROVSKÁ, H., 1998. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby*. 2. rozšířené vyd. Praha: Státní zdravotní ústav. ISBN 80-7071-093-4

WALSH, D., 2005. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-970-4

## **11. SEZNAM PŘÍLOH**

### **1. INTERVIEW**

## Interview

1. Respondent iniciály: \_\_\_\_\_  
Rok narození: \_\_\_\_\_  
Pohlaví: \_\_\_\_\_
2. Období rozhovoru:
  - a. Letní
  - b. zimní
3. Poznámky ke zdravotnímu stavu
  - a. Zdravotní stav:
  - b. Potíže:
4. Žijete:
  - a. v rodinném domě
  - b. v bytě
  - c. jinde,  
kde: \_\_\_\_\_
5. Žijete:
  - a. s partnerem
  - b. sám
  - c. sám v bytě, ale děti bydlí ve stejném domě
  - d. s dětmi
  - e. s příbuznými
6. Čemu se ve Vašem volném čase pravidelně (minimálně 1x měsíčně) věnujete:
  - a. Kino, divadlo
  - b. Kluby důchodců, kroužky
  - c. Vzdělávací kurzy
  - d. Bazén
  - e. Turistika, procházky
  - f. Jiné sportovní aktivity
  - g. Návštěva kavárny, hospody, restaurace
  - h. Setkávání s vrstevníky

- i. Ničemu se nevěnuji
7. Co Vám brání v tom, abyste věnoval/a výše uvedeným aktivitám:
- a. Nechci, nemám zájem
  - b. Zdravotní stav
  - c. Nemohu se na akce dopravit, jsou mimo bydliště
  - d. Nic, zúčastňuji se
8. Jak převážně trávíte volný čas:
- a. Aktivně (sport, procházky, kulturu)
  - b. Pasivně zábavu (media – televize, rádio...)
9. Která z následujících médií ve volném čase nejvíce vyhledáváte:
- a. Televizi
  - b. Rozhlas
  - c. Denní tisk
  - d. Časopisy
  - e. Knihy
  - f. Jiné: \_\_\_\_\_
10. Jak často sledujete televizi:
- a. Denně (Zkuste odhadnout kolik hodin: \_\_\_\_\_)
  - b. 5x až 6x týdně
  - c. 2x až 4x týdně
  - d. Méně než 2x týdně
11. Kolik času týdně trávíte poslechem rádia:
- a. Více jak 26 hodin
  - b. 16 až 25 hodin
  - c. 5 až 15 hodin
  - d. Méně než 5 hodin
  - e. Neposlouchám rádio
12. Jaké pořady pravidelně sledujete:
- a. Zpravodajství
  - b. Politické diskuze
  - c. Pořady o vaření



- d. Kulturní pořady
- e. Dokumenty
- f. Hudební pořady
- g. Filmy
- h. Seriály
- i. Jiné

13. Vymenujte tři nejčastěji sledované pořady:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

14. Vaříte si sám obědy:

- a. Ano, denně
- b. Pouze v sobotu a v neděli
- c. Docházím si

Kam: \_\_\_\_\_

–

- d. Vaří mi příbuzní
- e. Mám zajištěnou donášku

15. Kolik času Vám denně zaberou pravidelně se opakující činnosti (vaření, nákup, úklid, nádobí, topení, prádlo, hygiena atd.)

- a. Více jak 8 hodin
- b. 4 až 8 hodin
- c. 2 až 4 hod
- d. Méně než 2 hodiny

16. Chodíte na drobné, denní nákupy v místě bydliště sám:

- a. Ano
- b. Ne

17. Obstaráváte si velké (týdenní) nákupy sám:

- a. Ano, ale pouze v místě
- b. Ano, jezdím MHD do sousedního většího města
- c. Ano, jezdím s rodinou

d. Ne

18. Máte pocit, že Vám Váš zdravotní stav a věk v něčem brání:

a. Ne

b. Ano, v čem a jak konkrétně: \_\_\_\_\_

19. Máte pocit, že Vás Vaše bydliště v něčem omezuje:

a. Ne

b. Ano, v čem a jak konkrétně: \_\_\_\_\_

20. Kolik času trávíte týdně u televizní obrazovky:

a. Více jak 31 hodin

b. 21 až 30 hodin

c. 10 až 20 hodin

d. Méně než 10 hodin

e. Nesleduji televizi

21. Jaká zařízení byste chtěli navštívit (navštěvovat) a nemůžete?:

a. Kino, divadlo

b. Vzdělávací kurzy

c. Kluby, kroužky

d. Bazén

e. Jiné: vyjmenujte: \_\_\_\_\_

f. Nic

22. Co Vám brání:

a. Věk a zdravotní stav

b. Doprava

c. Finance

d. Jiné: vyjmenujte: \_\_\_\_\_

e. Nic

23. Jakou formu dopravy do sousedního většího města využíváte?:

a. vlak

b. autobus MHD

- c. Někdo mě sveze autem
- d. Do sousedního města se nedopravuji

24. Jaký je důvod proč nemůžete využít MHD nebo vlak:

- a. Nemám zájem
- b. Nezvládnou nastoupit, vystoupit
- c. Nedoжду na zastávku

25. Kolik času týdně trávíte s vrstevníky nebo sousedy:

- a. Více jak 28 hodin
- b. 22 až 28 hodin
- c. 15 až 21 hodin
- d. 8 až 14 hodin
- e. Méně jak 7 hodin

26. Je pro Vás důležitý kontakt s vrstevníky nebo sousedy:

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím, nedokážu posoudit

27. Jak často Vás navštěvují rodinní příslušníci:

- a. Denně
- b. Několikrát týdně
- c. 1x týdně
- d. Méně než 1x týdně
- e. Nemám příbuzné

28. V jakých činnostech Vás omezuje Váš zdravotní stav a věk:

- a. V ničem
- b. Pohybu
- c. V komunikaci
- d. V manuálních činnostech
- e. V péči o sebe sama a o domácnost
- f. V pozornosti, špatně vidím, slyším

29. Co Vám ve Vašem bydlíšti chybí: \_\_\_\_\_

—

30. Postřehy z rozhovoru: