

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**Pedagogická fakulta**

**Ústav pedagogiky a sociálních studií**

## **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Proměny volnočasových aktivit ve stáří**

**Bc. Dagmar Vraiová**

Olomouc 2024

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálová, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Proměny volnočasových aktivit ve stáří vypracovala samostatně a použila jsem jen uvedené prameny a literaturu.

V Olomouci dne 14. 4. 2024

.....

Dagmar Vraiová

## Poděkování

Děkuji Mgr. Pavle Vyhnálkové, Ph.D. za podporu, vstřícný přístup, cenné rady a čas, který mi věnovala při odborném vedení mé diplomové práce. Děkuji také i všem seniorům, kteří se byli ochotni účastnit výzkumného šetření a poskytli mi tak cenné informace k dokončení této práce.

## Anotace

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Dagmar Vrajová
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2024

<b>Název práce:</b>	Proměny volnočasových aktivit ve stáří
<b>Název v angličtině:</b>	Changes of leisure-time activities in old age
<b>Zvolený typ práce:</b>	Výzkumná práce – zpracování primárních dat
<b>Anotace práce:</b>	<p>Diplomová práce se zabývá proměnami volnočasových aktivit ve stáří. V teoretické části vymezuje pojmy stáří, volný čas, volnočasové aktivity seniorů. Zabývá se změnami během procesu stárnutí, přípravou na starobní důchod. Popisuje instituce, které se zabývají nabídkou volnočasových aktivit pro seniory. V empirické části přináší výsledky a analýzu výzkumného šetření mezi seniory, které zkoumalo, jak se u seniorů změnilo trávení volného času po nástupu do starobního důchodu, jak dotázaní senioři rozdíl v trávení volného času před a po nástupu do důchodu subjektivně vnímají a jaké činitele jejich volnočasové aktivity a jejich kvalitu nejvíce ovlivňují.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	stáří, senioři, volný čas, aktivní stáří, změny ve stáří
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The master's thesis deals with changes in leisure activities in old age. In the theoretical section, it defines the concepts of old age, leisure, leisure activities of the elderly. It deals with the changes happening during the aging process, and preparation for retirement. It describes the institutions involved in offering leisure activities for the elderly. In the empirical section, it presents the results and analysis of a research survey among seniors, which examined how seniors' leisure time has changed after the onset of old-age</p>

	retirement, how the seniors surveyed subjectively perceive the difference in leisure time before and after retirement, and what factors most influence their leisure activities and their quality.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	old age, seniors, leisure time, active old age, changes in old age
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Dotazník k výzkumnému šetření v rámci diplomové práce „Proměny volnočasových aktivit ve stáří“
<b>Rozsah práce:</b>	96 stran
<b>Jazyk práce:</b>	čeština

# Obsah

Úvod.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 Stáří .....	11
1.1 Stáří a stárnutí.....	11
1.2 Dělení lidského života a stáří .....	12
1.3 Projevy a změny ve stáří .....	16
1.3.1 Fyzické změny.....	17
1.3.2 Změny ve smyslovém vnímání .....	18
1.3.3 Změny kognitivních funkcí .....	20
1.3.4 Proměny v oblasti emocí .....	23
1.3.5 Změny v sociální oblasti .....	24
2 Volný čas.....	29
2.1 Vymezení pojmu volný čas .....	29
2.2 Funkce volného času .....	31
2.3 Faktory ovlivňující trávení volného času .....	34
3 Volnočasové aktivity seniorů .....	39
3.1 Aktivní stárnutí.....	39
3.2 Typy volnočasových aktivit seniorů .....	43
3.3 Instituce vzdělávání seniorů .....	49
3.4 Proměny volného času u seniorů.....	51
II. EMPIRICKÁ ČÁST.....	53
4 Zhodnocení aktuálního stavu zkoumané problematiky.....	54
5 Výzkumné šetření.....	56
5.1 Cíle a hypotézy výzkumného šetření.....	56
5.2 Výzkumná metoda a sběr dat .....	57
5.3 Charakteristika výzkumného vzorku.....	58

5.4 Vyhodnocení výzkumného šetření .....	58
6 Diskuse .....	80
Závěr.....	84
Zdroje .....	86
Elektronické zdroje.....	90
Seznam zkratk.....	94
Seznam grafů.....	95
Seznam tabulek .....	96
Seznam obrázků .....	96
Seznam příloh.....	96

## Úvod

Volný čas hraje v životě člověka významnou roli, a to v průběhu všech životních etap. Každá životní etapa s sebou nese svá specifika, která se promítají i do oblasti volného času. Velký význam má volný čas v období školního věku, kdy je vnímán jako protipól školním povinnostem, později v dospělosti je pak důležitý v kontrastu s pracovními povinnostmi. Nedílnou součástí je i v seniorském věku, kdy člověk nabývá dojmu, že po odchodu do starobního důchodu vzniká větší časový prostor pro dobrovolné a svobodně volené aktivity, kterými mohou senioři svůj volný čas zaplňovat. Jen stěží si dovedeme představit život bez aktivit, které můžeme konat dobrovolně, svobodně, dle vlastního uvážení a osobního nastavení. V závislosti na mnoha různých faktorech exogenních i endogenních se každý člověk orientuje v oblasti volného času trochu jiným směrem, a to i s ohledem na osobní předpoklady, vlohy či nadání.

Všichni stárneme a čas plyne neúprosně. Pro velké pracovní a časové vytížení v dnešní uspěchané době spoustu věcí v produktivním věku odkládáme na později. Často slýcháváme od lidí věty typu: „Jakmile budu v důchodu, tak budu mít dostatek času i na své zájmy, záliby a koníčky.“ Sama přiznávám, že nejednou jsem pomyslela na období stáří jako na období, kdy si budu plnit své touhy a sny a svobodně volit aktivity, na které nemám v současnosti pro velkou zaneprázdněnost vůbec čas, ale které bych ráda v životě realizovala. Zjistit, jak to vlastně ve skutečnosti je, zda jsou senioři spokojeni se svými volnočasovými aktivitami a jaké mohou být bariéry, které jim znemožňují věnovat se tomu, čemu chtějí, mi bylo motivací k volbě tohoto tématu.

Tato diplomová práce se zabývá tématem proměny volnočasových aktivit ve stáří. Nahlíží na ně především z pohledu procesu stárnutí, a to již od období přechodu do starobního důchodu. Popisuje, jakými změnami člověk při tomto životním milníku prochází, a to jak v oblasti fyzické, sociální, tak i emoční. Nemalou změnou také procházejí volnočasové aktivity jedince.

Teoretická část práce je členěna na tři kapitoly. První z nich se zabývá tématem stárnutí a stáří, periodizací lidského života a etapami stáří, projevy a změnami ve stáří. Druhá kapitola je tematicky zaměřena na volný čas, definuje jej, vymezuje funkce volného času a zabývá se faktory, které ovlivňují trávení volného času. Třetí kapitola je zaměřena na samotné volnočasové aktivity seniorů, jejich typy a zaměřuje se také na aktivní stárnutí a instituce, ve kterých probíhá volnočasové vzdělávání seniorů.



Ve čtvrté kapitole, která je již součástí empirické části práce, se budeme snažit popsat aktuální stav zkoumané problematiky na základě vybraných zdrojů a výzkumů, které se zabývají volnočasovými aktivitami seniorů a přechodem do starobního důchodu. Zaměříme se také na výzkumná šetření, která v některých svých bodech korespondují s výzkumným šetřením předložené diplomové práce.

Pátá kapitola se věnuje samotnému výzkumnému šetření, stanovuje cíle a hypotézy, popisuje zvolenou výzkumnou metodu, charakterizuje výzkumný vzorek a vyhodnocuje výsledky výzkumného šetření.

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jak se proměňuje trávení volného času ve stáří po nástupu do starobního důchodu. V rovině teoretické chceme shrnout poznatky a vymezit pojmy související s touto problematikou. V rovině praktické je naším cílem analyzovat, popsat a zhodnotit data získaná prostřednictvím dotazníkového šetření.

Vedle hlavního cíle jsme si stanovili také cíle dílčí, které následně uvádíme.

V teoretické části práce chceme shrnout poznatky ve vymezené oblasti zkoumání a definovat pojmy stáří a stárnutí, popsat změny, ke kterým ve stáří dochází. Dále chceme definovat volný čas, funkce a faktory, kterými může být ovlivňován a vymezit volnočasové aktivity seniorů. Charakterizovat aktivní stárnutí a představit organizace, které nabízejí volnočasové aktivity pro seniory.

V empirické části práce chceme analyzovat a popsat, jak respondenti subjektivně vnímají rozdíl v trávení volného času před a po nástupu do starobního důchodu, také chceme zjistit, zda se respondenti domnívají, že se výrazně změnily aktivity, kterými se mohou zabývat ve volném čase v současné době, oproti těm, kterým se věnovali v minulosti. Chceme také zkoumat, jaké faktory subjektivně nejvíce ovlivňují kvalitu trávení volného času seniorů a do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svým trávením volného času. Na základě sesbíraných dat pak chceme zjistit, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které senioři žijí a zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda žijí senioři sami nebo v domovech pro seniory.

V případě, že se nám podaří naplnit stanovené cíle, může být tato diplomová práce přínosem při tvorbě nabídky volnočasových aktivit pro osoby přecházející z produktivního věku do klidnější životní etapy – senia, tak, aby byly seniorům nabízeny aktivity s ohledem ke specifikům stáří a s vědomím odlišností a limitujících faktorů seniorů.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Stáří

Každý člověk prochází během svého života přirozeným vývojem od narození po úmrtí. Mění se jeho tělesná stavba, vyvíjí se jeho mentální schopnosti a duševní stav, získává životní zkušenosti ovlivněné sociálními vazbami, které průběžně vznikají a mohou zase zanikat. Dětství je obdobím velkého objevování světa a rozvoje osobnosti. Dospívající jedinec hledá své místo ve světě, svou identitu. V dospělosti, označované jako produktivní věk, zúročuje a zhodnocuje člověk to, co nabyl v předchozích obdobích. Zakládá rodinu a jeho sociální kontakty se dále rozšiřují. Je na vrcholu svých mentálních a fyzických sil. Chodí do zaměstnání, realizuje své představy o svém životním uplatnění. Většinou je schopen si vytvořit takové podmínky, aby mohl trávit volný čas podle svých představ. Postupem času však dochází k úbytku sil fyzických i mentálních, objevují se významné změny ve zdravotním stavu jedince. Člověk prochází procesem stárnutí. Stáří je poslední životní etapou. Pro někoho to může být období čekání na smrt, pro jiného příležitost k předávání zkušeností, které nabyl v průběhu života, pro dalšího pak třeba období realizování dosud nenaplněných tužeb, přání a snů.

Tato kapitola diplomové práce se zabývá tématem stáří a stárnutí. Definuje základní pojmy v této oblasti, rozděluje život člověka a stáří na etapy. Popisuje projevy stáří a stárnutí a změny v různých oblastech lidského života, které v tomto období nastávají.

## 1.1 Stáří a stárnutí

Vymezení pojmu stáří není jednoduché. Lze se na něj dívat z mnoha hledisek. Jak uvádí Vážanský (2010, s. 78): „*Nelze ho definovat chronologicky, poněvadž rozdíly ve fyzickém, psychickém i sociálním stavu jedinců stejného chronologického stáří jsou znatelně odlišné. Stejně individuální je posuzování starého člověka podle fyzického stavu, věku, poklesu duševní svěžesti, ztráty autonomie, hladiny potíží ke přizpůsobení se změnám, akt ukončení pracovního poměru odchodem do důchodu, obtíže při řešení problémů, narození vnoučete.*“ Všechny uvedené atributy mohou být průvodními jevy stáří, nikoli však součástí jednoznačné definice, neboť, jak již bylo zmíněno, každý člověk prochází životem ve své jedinečnosti, a to, co platí pro jednoho člověka v jistém věku, nemusí platit pro druhého. Proto mnoho autorů zabývajících se touto problematikou definuje stáří jednoduše jako pozdní fázi ontogeneze. Mühlpachr (2009, s. 18) k pojmu stáří dodává: „*Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí).*“ Tyto involuční procesy, tedy takové, při kterých

dochází ke snižování fyzických a psychických sil, jsou přirozeným jevem stárnutí. Kalvach (2004, s. 67) upozorňuje, že k takovým procesům dochází již od početí. Za skutečný projev stárnutí „je považován teprve pokles funkcí, který nastává po dosažení sexuální dospělosti... Jde o složitý komplex dějů, které se vzájemně prolínají a podmiňují na úrovni molekulární, subcelulární, celulórní, orgánové i celostní. Primární biologické změny, ať determinované nebo nahodilé, se v projevech a v důsledcích několikanásobně kombinují s mechanismy reparačními, obrannými, adaptačními, regulačními, navíc s vlivy prostředí, životního způsobu a s různými ději patologickými.“ Lze tedy konstatovat, že pojmem stárnutí označujeme proces postupných změn v životě člověka a stáří je stav jedince vyvolaný těmito změnami.

Také označování osob vyššího věku v sobě nese značnou rozmanitost. V odborné literatuře a u různých autorů se můžeme setkat s pojmy *geront* (slovo starořeckého původu znamenající starý člověk, nebo také člen gerusie, což byla rada starších ve Spartě), vzácněji *senescent* (stárnoucí jedinec). Janiš (in Janiš, Skopalová, 2016, s. 32) dále zmiňuje spíše rodinné označení *dědeček* či *babička*, *stařeček* a *stařenka*. Jako nevyhovující se jeví také výrazy *důchodce* a *důchodkyně*, protože spíše označují osobu pobírající (většinou starobní) důchod. Podobně je tomu také u výrazu *penzista*. Haškovcová (2010, s. 21–22) doplňuje tento výčet nevhodných označení pojmy *přestárlí občané*, *dříve narození*, *věkově pokročilí* nebo *zkušenější*. Stále častěji se také můžeme setkat s označením podle věku 60+, 70+ apod. Nejčastějším a nejvhodnějším pojmem označujícím starého člověka je v dnešní době *senior*. Nenes v sobě žádnou negativní konotaci, obecně označuje člověka, který dosáhl senia, tedy období stáří.

## 1.2 Dělení lidského života a stáří

V různých obdobích a u různých autorů bývá lidský život, a následně i etapa stáří, členěny různě. Například starověký lékař Hippokratés dělil lidský věk na sedm sedmiletí. (Šimíčková-Čížková, 2010)

Podobně Jan Amos Komenský dělil lidský život po sedmi letech. U mužů na období nemluvněte, pacholety, mládence, jinocha (jonáka), muže, starce a kmeta (starce sešlého). U žen je to nemluvně, děvčátko, děvče, panna, žena (paní), stařena (bába), babička (nad hrobem) sešlá. (Komenský, 1941)

Karel Slavoj Amerling spojil vždy tři sedmiletí a rozdělil lidský život do 84 let na čtyři období: životní jaro, léto, podzim a zimu. (Šimíčková-Čížková, 2010)

Z pohledu psychosociálního vývoje, se na periodizaci dívá německý psycholog Erik Homburger Erikson (2002). Jeho teorie je založená na psychosociálních konfliktech, kterými si člověk v každém vývojovém období prochází. Výsledek tohoto konfliktu pak ovlivní jeho postoje v dalším životě. Jeho periodizace má 8 stádií:

1. období (do 1 roku) – Psychosociálním konfliktem v tomto období je konflikt mezi základní důvěrou proti základní nedůvěře. Je to období závislosti, především na mateřské osobě. Je potřeba vybudovat u dítěte pocit důvěry. Na tomto základě vzniká naděje do života.

2. období (od 1 do 3 let) – Toto období je charakteristické postupným osamostatňováním dítěte ze závislosti na matce. Dítě získává větší nezávislost v oblasti pohybu a sebeobsluhy. Dítě řeší konflikt mezi vlastní autonomií a studem a pochybami. Výslednou ctností je vybudovaná vůle. Velkou roli v tom hraje pevné, ale laskavé vedení blízkých osob, které umožňuje dítěti rozvoj nezávislosti, ale současně zabraňuje nepřiměřenému rozvoji studu a pochybností o svých schopnostech.

3. období (předškolní věk) – Dítě v tomto věku bývá iniciativní, což jeho samostatnosti dodává novou kvalitu. Učí se poznávat správné normy chování formou řešení konfliktu mezi vlastní iniciativou a pocitem viny, pokud je lidmi v okolí káráno za nevhodné chování. Na základě tohoto konfliktu se rozvíjí lidské svědomí. Poznává, že lidské jednání bývá účelné a s určitým cílem. Rizikem tohoto období je přehnaná kritičnost k jednání dítěte, která může vést ke strachu být iniciativní.

4. období (6–12 let, mladší školák) – V období mladšího školního věku se děti musí vyrovnat s mnoha změnami, které do jejich života přišly. Dostávají se do nového prostředí, které od nich očekává odpovídající výkony, setkávají se s novou formou autority v podobě učitele. Aktivita je hodnocena a srovnávána s vrstevníky. Dítě v tomto období prožívá konflikt mezi přičinlivostí v činnostech a pocitem méněcennosti (inferioritou), což může vést k pasivitě. Hlavní ctností tohoto období je rozvoj kompetencí a schopností. K tomu je potřeba, aby každé dítě mělo příležitost zažívat úspěch.

5. období (12–19 let, období dospívání) – Jedná se o etapu objevování vlastní identity a prožívání nejistot. Mladý člověk v ní pátrá po smyslu života, po vlastním směřování, buduje si žebříček hodnot. Potřebuje se vymezit vůči světu dospělých, většinou ve skupině vrstevníků. Dospělí hrají v tomto období roli oponenta, kterou však mají snášet s trpělivostí a nadhledem. Budovanou ctností je věrnost.

6. období (20–25 let, mladá dospělost) – Pokud se mladému člověku podařilo v předchozím období objevit svou identitu a totožnost, může se jí nyní vzdát ve prospěch intimního vztahu k blízké osobě. Tento vztah s sebou nese schopnost kompromisů a obětí. Rizikem tohoto období

je izolace při neschopnosti navázat dostatečně hluboký vztah. Rozvíjenou ctností tohoto období je láska.

7. období (25–50 let, dospělost) – V tomto období by měl být člověk připraven nést odpovědnost za druhé, být zralý k založení rodiny a výchově další generace. Pojmy konfliktu jsou generativita, tedy zájem o rozvoj druhých či tvorbu něčeho užitečného, a stagnace, která se projevuje uzavíráním do sebe, pocitem nemožnosti vlastního rozvoje. Hlavní ctností sedmého období je péče.

8. období (nad 50 let, pozdní dospělost a stáří) – V závěrečném období života je potřeba, aby se člověk vyrovnal s životním údělem a uměl předávat dál nabyté životní zkušenosti. Mělo by být důstojným dovršením celého života. Opakem této vyrovnanosti (ego integrity) je pocit zoufalství a strach ze smrti. Nosnou ctností tohoto období je moudrost.

Helus (2018, s. 266–267) rozlišuje 5 vývojových epoch: prenatální věk, dětství, mládí (dospívání), dospělost, stáří. Ty dále člení podle následujícího schématu na vývojová období:

Vývojové epochy	Vývojová období	Časové rozmezí
Prenatální věk	Fáze oplození Fáze embryonální Fáze fetální	do konce 3. týdne 3. – 12. týden po oplození od 12. týdne do porodu
Epocha dětství	Období novorozenecké a kojenecké Období batolecí Období předškolní Období mladšího školního věku	od narození do konce 1. roku 2. – 3. rok 3. – 6. rok 6. – 11. rok
Epocha dospívání	Období pubescence Období adolescence	11. – 15. rok 15. – 18./22. rok
Epocha dospělosti	Období rané dospělosti Období střední/vrcholné dospělosti Období pokročilé dospělosti	20./25. – 25./30. rok 30. – 45. /50. rok 50. – 60./65. rok
Epocha stáří	Období raného stáří Období pravého stáří	60./65. – 75. rok 75. rok a dále

Tabulka č. 1. Přehledné schéma věkových epoch a období (zdroj: Helus, 2018)

Z těchto různých pokusů o periodizaci lidského života je patrné, že různí autoři zasazovali období stáří do jiného kalendářního věku. Komenského dělení považuje za starce či stařenu již člověka od 35 let, kmeta (u žen za babičku) nad 42 let. Amerlingův podzim lidského života začíná po 42. roce a zima po 64. roce.

Světová zdravotnická organizace WHO (in Machová, 2016) doporučuje dělení stáří následovně:

1. období stárnutí (60–75 let),
2. období starého věku (75–90 let),
3. období stařecké (nad 90 let).

Příhoda (1974) navrhuje periodizaci lidského stáří (senia) na období

1. senescence od 60 do 75 let,
2. kmetství od 75 do 90 let,
3. patriarchium od 90 let.

**Vymezení stáří kalendářním věkem** má za výhodu jistou jednoznačnost, nevypovídá však nic o tom, zda se člověk v daném věku opravdu cítí starý a zda aktuální věk jedince odpovídá změnám (ať již zdravotním nebo sociálním), které v jeho životě proběhly či probíhají. Hranice jednotlivých období stáří se také mohou lišit v různých částech světa. Proto existují také jiná hlediska vymezení stáří, která zohledňují individuální biologické změny nebo sociální postavení člověka v určitém období lidského života. (Mühlpachr, 2009)

Takzvaný **sociální věk**, který reflektuje změny sociálního postavení člověka, lze dělit do čtyř období-věků (Mühlpachr, 2009):

1. První věk – předproduktivní – jedná se o období dětství a dospívání, v němž jedinec roste, vyvíjí se, získává zkušenosti a připravuje se na profesní dráhu.
2. Druhý věk – produktivní – je obdobím dospělosti. Zdravý člověk v tomto období zakládá rodinu a je aktivní v pracovních a sociálních rolích.
3. Třetí věk – postproduktivní – jeho dolní hranice bývá vymezena odchodem do starobního důchodu. Tímto životním milníkem dochází k velkým sociálním změnám, na které by se měl člověk připravovat již během předchozí fáze života. Tyto změny však nutně nemusí vést ke ztrátě aktivity, naopak člověk by měl umět naplnit čas vzniklý tím, že přestal chodit do zaměstnání a měl by vykonávat činnosti podílející se na jeho dalším osobnostním rozvoji. Příkladem mohou být vzdělávací aktivity pojmenované podle tohoto období univerzitami třetího věku.
4. Čtvrtý věk – bývá označován jako fáze závislosti – v tomto období je jedinec odkázán na pomoc druhých. Mühlpachr (2009, s. 20) však upozorňuje na nevhodnost označení tohoto věku. „Vzniká totiž dojem, jako by nesoběstačnost byla stejně zákonitá jako obecně přijímaná

*stádia predchodzí. To odporuje konceptu úspešného stárnutí a predstavě, že zdravé stáří zůstává až do nejpokročilejšího věku samostatné.“*

U některých autorů se můžeme setkat s dělením pouze na tři fáze sociálního vývoje člověka. Například Thorová (2015) zmiňuje tato stádia:

1. stádium růstu neboli integrační období – zahrnuje dětství a dospívání, v kalendářním věku odpovídá období od početí do přibližně dvaceti let,
2. stádium stabilizace neboli kulminační období (asi 20–60 let) – období dospělosti,
3. stádium regrese a chátrání neboli involuční období (asi od 60 let výše) – období stáří.

**Biologický věk** zohledňuje fyziologické změny, které u člověka probíhají. Také u něj však panuje výrazná nejednoznačnost, neboť i na tyto změny lze nahlížet z různých pohledů oborů, které se zabývají stavbou a fungováním lidského těla. Tak můžeme odlišovat anatomický věk, který zdůrazňuje stav kosterní a opěrné soustavy, karpální věk, popisující stav zápěstních kůstek, či fyziologický věk, zabývající se fyziologickými procesy organismu, jakými je například rychlost metabolismu. (Stuart-Hamilton, 1999) Biologický věk můžeme částečně ovlivnit i my sami, a to vlastním životním stylem, stravovacími návyky a celkovým přístupem k životu. Mezi stářím kalendářním a biologickým může být rozdíl až 10 let. (Tošnerová, 2009)

V literatuře se můžeme setkat také s termínem **funkční věk**, který je nejkompexnější a „odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu člověka... má charakteristiky biologické (biologický věk), psychologické a sociální.“ (Pacovský, 1990, s. 16) Vychází z toho, jaká je biologická psychická a sociální funkčnost člověka, která je podmíněna průběhem života, životním stylem, tělesnou a duševní aktivitou, prodělanými chorobami, úrazy, stresovými situacemi, ale je ovlivněna také vzděláním či vykonávanou profesí.

### 1.3 Projevy a změny ve stáří

Jak již bylo zmíněno výše, stárnutí je doprovázeno involučními změnami. Ty se s přibývajícím věkem zrychlují. Některé jsou viditelné, jiné se odehrávají uvnitř organismu v různých orgánových strukturách či na bázi buněk. Další změny se odehrávají v psychice jedince a také v sociální oblasti. Popis těchto involučních změn je především záležitostí vědních oborů gerontologie a geriatrie. Tato podkapitola se pokusí shrnout alespoň nejpodstatnější z nich.



### 1.3.1 Fyzické změny

Stárnutí je proces individuální (u každého člověka probíhá jinak rychle) a asynchronní (v některých oblastech probíhá rychleji, v některých pomaleji). Přesto lze shrnout ty nejpodstatnější změny, které v jednotlivých orgánových skupinách probíhají postupně u všech jedinců.

V oblasti vnějšího vzhledu dochází k postupnému snižování tělesné výšky, což je způsobeno sesedáním meziobratlových plotének a postupným zakřivením páteře spojeným s ochabováním svalstva. Kůže vlivem úbytku vody a podkožního tuku se stává sušší, tenčí a vrásčitou. Postupně dochází k šedivění vlasů, což je způsobeno sníženou tvorbou pigmentu melaninu. U některých mužů dochází k postupné ztrátě vlasového porostu.

U pohybového ústrojí dochází v procesu stárnutí ke změnám jak v kostech, na chrupavkách a kloubních vazech, tak ve svalech. Kostí postihuje postupné řidnutí kostní hmoty dané úbytkem vázaných minerálů, především vápníku. Naopak v oblasti chrupavek se minerální látky ukládají, což vede k postupnému omezení hybnosti kloubů. Snížená tělesná aktivita vede k ochabování svalstva a k úbytku svalové hmoty.

*„K typickým stařeckým změnám pohyblivosti patří:*

- 1. menší přesnost při vykonávání jemných pohybů,*
- 2. neschopnost provádět pohyby, jejichž rychlost se často mění,*
- 3. ztráta plynulosti pohybu.“ (Šipr, 1997, s. 49)*

Tyto změny souvisejí kromě pohybové soustavy také s involucí nervové soustavy. Nervové buňky se během života již dále netvoří, jejich počet jen ubývá. Vlivem úbytku chemických látek, které přenášejí vzruchy, tzv. neurotransmiterů, dochází ke zpomalování reakcí. Příkazy vedené z nervového systému do svalstva jsou vedeny asi o 10 až 15 % pomaleji než u mladého člověka. (Tvaroh, 1983) Na druhou stranu je nutné uvést, že i v pokročilém věku má nervová soustava schopnost vytvářet nová spojení mezi neurony, což má pozitivní dopad při různých typech rehabilitace a učení. (Šipr, 1997)

Ke změnám u oběhové soustavy dochází především ve dvou oblastech, jednak ochabuje srdeční svalstvo a zpomaluje se srdeční činnost, ale také se mění struktura stěn cév. Zmenšuje se jejich elasticita a dochází k většímu ukládání tuku a minerálů. To snižuje jejich průchodnost a může vést k vážným onemocněním.

S oslabující srdeční činností a s postupným ochabováním hrudního svalstva souvisí i snížená výkonnost plic a celé dýchací soustavy. Postupně se zmenšuje počet plicních sklípků a jejich objem. Klesá množství hlenu vyměšovaného průduškovou sliznicí, takže se dýchací soustava hůře brání pronikajícím škodlivým látkám. Ochabování svalstva hrudního koše

a postupné shrbení v oblasti páteře omezují dechový objem plic, který je potřeba zejména při zvýšené fyzické námaze. (Šipr, 1997)

Ve stáří dochází vlivem úbytku potřebných minerálů k rychlejšímu opotřebenosti zubů a zvyšuje se jejich kazivost. V jícnu ubývá sliznice, klesá kyselost žaludečních šťáv, ochabuje střevní svalstvo. To vše má za následek zpomalení procesu trávení.

U vylučovací soustavy změny souvisí s nižším průtokem krve ledvinami. Současně klesá jejich funkčnost. Jak upozorňuje Šipr (1997, s. 50): „*Proto i poměrně mírná ztráta tekutin, lehká infekce nebo zhoršení srdeční činnosti mohou u starých lidí vést k závažnému selhání ledvin.*“ Častým průvodním jevem stárnutí je také inkontinence, tedy samovolný únik moči, což souvisí s ochabováním svalstva pánevního dna.

V neposlední řadě dochází k involuci také v oblasti endokrinního systému. Nejen že dochází ke snižování produkce jednotlivých hormonů, ale také tkáně a orgány, které mají tyto hormony stimulovat k činnosti, pozvolna ztrácejí schopnost reakce. To celkově urychluje proces stárnutí.

### 1.3.2 Změny ve smyslovém vnímání

Smyslové vnímání je důležitým prostředkem spojení s okolním světem. Člověku poskytuje možnost vnímat, co se okolo něj děje a současně tyto přicházející vjemy obohacují jeho vnitřní život a činnost mozku. Naopak „*stárnutím podmíněné zhoršování vnímání zbavuje mozek možnosti plně prožívat okolní svět. Bylo by však chybné předpokládat, že úpadek začíná až ve stáří. Tyto změny, stejně jako mnoho jiných degenerativních procesů tělesných orgánů, mají počátek v rané dospělosti.*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 27)

**Zrak** je jedním z nejzákladnějších smyslů, kterým přijímáme podněty z okolního prostředí. V průběhu života se však tento smysl přirozeně zhoršuje. Především dochází ke snížení akomodace, tedy schopnosti čočky zaostřovat na předměty v různé vzdálenosti, především v blízkosti. Tomuto poklesu akomodační schopnosti se říká presbyopie, vetchozrakost, nepřesně také stařecké vidění. K tomuto zhoršování však nedochází až v období stáří, probíhá již od dětství, a to poměrně lineárně. (Stuart-Hamilton, 1999)

Šipr (1997, s. 36) k tomu poznamenává: „*Presbyopii dobře kompenzujeme brýlemi se spojkami („plus“ skla). Osobám s jinak normálním viděním by bylo možno skla předepsat téměř jen podle kalendářního věku: ve 40 letech doporučíme + 1 dioptrii, a dále pak po pěti letech přidáme vždy půl dioptrie až do konečné hodnoty + 3,5 dioptrie v 65 letech.*“ Autor sám přiznává, že k takové indikaci brýlí je samozřejmě nutné vyšetření u očního lékaře, nicméně výzkumy ukazují, že uvedené tvrzení není daleko od pravdy.

Další změnou vidění ve stáří je schopnost vnímání intenzity světla. Staří lidé lépe vidí při intenzivnějším svitu. „Podobně se s věkem snižuje rychlost, jakou se lidé dokážou přizpůsobit horším světelným podmínkám neboli schopnost adaptace oka na vidění za šera.“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 29) Stejný autor také zmiňuje, že v pokročilém věku (po 80. roce života) dochází k odlišnému vnímání barev, tito lidé vidí v nažloutlých odstínech. Podobně jako u jiných orgánů dochází u oka k oslabování svalstva, což vede mimo jiné také ke zúžení zorného pole. Ve stáří se také častěji objevují onemocnění zraku, a to především šedý zákal, při kterém čočky přestávají propouštět světlo, zelený zákal (nadměrné množství nitroočního moku způsobuje poškození buněk v oku) a degenerace žluté skvrny (maculy). (Stuart-Hamilton, 1999)

S přibývajícím věkem dochází také ke zhoršování **sluchu**. Vliv má na to hned několik faktorů. Jednak dochází k postupným změnám ve struktuře kůstek středního ucha, což vede ke ztrátě schopnosti vnímat zvuky o vysoké frekvenci. Svůj vliv má také úbytek nervových buněk a schopnost vést vzruchy. Zužuje se také nervové vlákno vedoucí zvuk do mozku. Postupnému zhoršování sluchu se říká presbyakuze, stařecká nedoslýchavost. Šipr (1997, s. 39) však uvádí, že na zhoršování sluchu má výrazný vliv především hluk okolního prostředí, a proto je správné hovořit spíše o socioakuzi. „Socioakuze se projevuje nejen zvýšením sluchového prahu (zvláště pro vysoké tóny), ale také neschopností rozlišovat tóny o různých frekvencích a rozpoznat směr, odkud zvuk přichází. Snižuje se rozpětí intenzity mezi zvuky, které již nejsou slyšet a které jsou naopak pociťovány jako nepříjemně hlasité. S věkem výrazně klesá schopnost rozumět řeči v prostředí, ve které se současně vyskytují ještě jiné zvuky.“ Pacovský (1990, s. 82) uvádí, že asi 10 % starých lidí trpí ušními šelesty (tinnitem). Jedná se o „sluchové vjemy bez signálního významu. Nepocházejí z akustického podnětu v zevním prostředí, nýbrž vznikají v samém sluchovém analyzátoru.“ Příčiny jejich vzniku souvisejí nejčastěji se změnami v proudění krve v cévách vyživujících sluchové ústrojí.

V období stáří je možné pozorovat také změny v oblasti **chuti**. Dochází k postupnému úbytku chuťových pohárků a zpomalení vedení vzruchů nervových vláken, což vede k nižšímu vnímání intenzity chutí. Jak uvádí Stuart-Hamilton (1999), neexistuje mezi badateli jednotnost v tom, jak se v průběhu procesu stárnutí mění vnímání jednotlivých chutí. Shodují se však na tom, že staří lidé mají větší problém s identifikací kořeněných jídel.

**Čich** je podle výzkumů smysl nejméně zasažený procesem stárnutí (Stuart-Hamilton, 1999). I když postupně dochází k úbytku nosní sliznice a změnám v nervové soustavě, jsou lidé i ve vysokém věku stále schopni jej využívat bez výraznějších obtíží. (Šipr, 1997)

U **hmatu** je možné sledovat pozvolné zvyšování prahu citlivosti na dotekové vjemy. To souvisí jednak se změnou struktury kůže, involucí nervové soustavy, ale také úbytkem hmatových buněk. Kalvach (2004) zmiňuje výsledky studie koncentrace Meisnerových hmatových tělísek na konečcích prstů v různém věku. Zatímco děti do 10 let jich mají 60 na mm<sup>2</sup>, ve věku 45–59 let jich je jen 11 na mm<sup>2</sup> a po 70. roce dokonce jen 6 na mm<sup>2</sup>. Šipr (1997) upozorňuje na další problémy, a to je snížená rozlišovací schopnost seniorů vnímat teplo a chlad a zvýšený práh citlivosti na bolest. V obou případech se ve vyšším věku zvyšuje riziko poranění.

### 1.3.3 Změny kognitivních funkcí

Involuční procesy postupně zasahují celé lidské tělo, mozek nevyjímaje. I na něm jsou patrné změny ve struktuře a funkčnosti, což se projevuje také na kognitivních funkcích stárnoucího jedince. Mezi ty řadíme pozornost, paměť, inteligenci a tvořivost.

**Pozornost** bychom mohli definovat jako „*schopnost soustředit se na určité věci nebo si je zapamatovat bez ohledu na přítomnost rušivých podnětů.*“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 74) V průběhu stárnutí se mění všechny složky tohoto kognitivního procesu, tedy schopnost koncentrace, její dělení mezi více podnětů a přenášení pozornosti mezi podněty. Na této změně se podepisují jak fyzické změny smyslových orgánů, tak involuční procesy CNS (centrální nervové soustavy). Vytrvalá pozornost, tedy taková schopnost soustředit se na zadaný úkol, aniž by se nechal jedinec vyrušovat, bývá u seniorů poměrně dobře zachovaná. Znatelně horších výsledků testů dosahují tito lidé u výběrové pozornosti, kdy mají za úkol soustředit se i při přítomnosti rušivých podnětů. Pro stárnoucí jedince je stále větším problémem také schopnost soustředit se na více podnětů. (Stuart-Hamilton, 1999)

Jak uvádí Kolaříková (2019, s. 59) toto rozdělování pozornosti ještě zhoršují:

- „*nepředvídatelnost dalšího průběhu dění,*
- *příliš mnoho podnětů,*
- *snížená schopnost eliminovat nepodstatné, nepotřebné, nadbytečné informace,*
- *zhoršení primární diferenciaci, tedy odlišení podstatného od nepodstatného,*
- *ulpívání na předmětech a jevech, které jsou pro ně v tuto chvíli důležité, nebo kterými se zabývali nedávno.*“

Typickým průvodním jevem stárnutí je také zhoršování **paměti**. Jedná se o „*schopnost přijímat, uchovávat a znovuvybavovat předchozí vjemy.*“ (Hátlová, 2010, s. 17)

Paměť dělíme podle délky uchovávaného vjemu na krátkodobou (doba uchování 30–90 sekund) a dlouhodobou. Na zhoršování paměti má vliv zvýšená unavitelnost, obtížnější udržení pozornosti, projevat se ale také mohou změny na centrální nervové soustavě, kolísání hladiny krevního cukru. Často může ke zhoršování paměti docházet vlivem psychických onemocnění. (Hátlová, 2010)

Kolaříková (2019, s. 60) shrnuje oblasti, ve kterých dochází nejvýrazněji ke zhoršování paměti:

- „*vnímavost a související všípivost (nejhůře jsou zapamatovatelná jména, čísla, odborné názvy, nová slovíčka cizího jazyka),*
- *rozvzpomínání,*
- *vybavování z dlouhodobé paměti*
  - *typické je poškození epizodické paměti (zapomínání nových událostí),*
  - *minulé zážitky zůstávají v paměti dobře uchovány, ale může nastat problém s jejich výbavností,*
  - *vzpomínky bývají obsahově i emočně zkresleny, převládá pozitivní interpretace minulosti, ale*
  - *dobře se zachovává kvalita sémantické paměti.“*

*„Pro paměť je nejhorší nečinnost, nedostatek podnětů ke zpracování. Paměť, pokud není adekvátně stimulována, „zleniví“ a pak samozřejmě funguje mnohem hůř.“* (Suchá, 2008, s. 17)

K proměnám v průběhu lidského života dochází také v oblasti **inteligence**. Jak ale upozorňují různí autoři, problémem výzkumů v této oblasti je samotné vymezení pojmu inteligence, neboť ta se skládá z různých složek a prováděné testy tak mohou být zaměřeny odlišně. Obecně lze inteligenci charakterizovat jako komplexní vlastnost, která zahrnuje:

- *„schopnost myslet a účelně zpracovávat dostupné informace,*
- *schopnost učit se ze zkušeností a*
- *využívat svoje znalosti a schopnosti ke zvládnání různých požadavků prostředí.“*

(Vágnerová, 2010, s. 222)

Pojetí rozumových schopností, včetně inteligence, se mění v souvislosti s věkem. U mladších lidí se očekává, že projevem inteligence bude především schopnost rychle se zorientovat v situaci a umět ji vyřešit, u starších lidí je to pak spíše nadhled a moudrost. Ve vnímání úrovně intelektových schopností u seniorů je tedy potřeba se zaměřit na jejich

jednotlivé složky. Těmi jsou krystalická a fluidní inteligence. Stuart-Hamilton (1999, s. 49–50) uvádí, že: „*Krystalická inteligence udává množství vědomostí, které člověk získal v průběhu svého života.*“ Oproti tomu fluidní inteligence je „*schopnost řešit problémy, pro které neexistuje řešení, k nimž by bylo možné dojít na základě formálního vzdělání či zkušeností dané kultury.*“ Zatímco fluidní inteligence v procesu stárnutí výrazně klesá, což je dáno především změnami v centrální nervové soustavě, krystalická inteligence začíná výrazněji klesat až po 80. roce života. „*Starší lidé si uchovávají schopnost používat dříve osvojené znalosti, způsoby uvažování, zafixované strategie i naučená řešení známých situací.*“ (Vágnerová, 2007, s. 328–329)

V procesu stárnutí dochází ke změnám v oblasti uvažování. Vágnerová (2007) uvádí nejzákladnější znaky:

- tendence k dogmatismu,
- rigidita přístupu k problémům a jejich řešení,
- odmítání nových a neověřených způsobů uvažování,
- ulpívavost a rozvláčnost uvažování,
- zabíhavost od hlavního tématu,
- dávání přednosti rutině a stereotypu,
- zpomalení procesu řešení situace.

Přestože obecná inteligence u seniorů klesá, praktická inteligence se dlouho drží na stejné úrovni. Ta pomáhá zvládat běžné každodenní činnosti, které je možné dělat stále stejným naučeným způsobem, což vede k povzbuzení sebedůvěry stárnoucího jedince, že se o sebe dokáže postarat. Jednání stárnoucího jedince se stává stereotypním, změny a nové úkoly mohou vzbuzovat pocit zátěže. (Vágnerová, 2007)

**V oblasti kreativity či tvořivosti není snadné určit, zda dochází s přibývajícím věkem k jejich úbytku.** Autoři zabývající se tímto tématem uvádějí, že obecně se za vrchol tvůrčích sil považuje věk mezi 40. a 50. rokem života, nicméně současně připouštějí, že v oblasti umělecké tvorby mnoho hudebních skladatelů, spisovatelů a umělců vytvořilo svá vrcholná díla v pokročilém věku. Jedná se tedy o oblast, kde jsou velké individuální rozdíly. (Haškovcová, 2010) Pracovní tvořivost, kterou se Haškovcová (2010) dále zabývá, je úzce spojena s životními silami, které v procesu stárnutí ubývají. Proto i stárnoucí pracovník již nevykazuje často požadovanou kreativitu a flexibilitu. Může ji však částečně nahradit zkušenostmi, trpělivostí a nadhledem.

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádějí další schopnosti, které zůstávají na přibližně stejné úrovni celý život. Jsou jimi:

- vizuomotorická flexibilita,
- sociální inteligence,
- schopnost morálního usuzování.

Starší člověk tedy může do pracovního kolektivu přinášet odlišnou kvalitu než jeho mladší kolegové. Jeho zkušenosti, nadhled a osvojené morální hodnoty mohou být pro pracovní tým stejně důležité jako větší pracovní tempo „dravého mládí“.

#### 1.3.4 Proměny v oblasti emocí

Změny v oblasti emocí u stárnoucích osob mohou mít různý průběh. Může mít na ně vliv mnoho faktorů. Jak osobnostní nastavení jedince, tak jeho zdravotní stav, dále pak sociální prostředí, finanční situace, hodnotová orientace apod. *„Tyto faktory se ve svém působení nejenom sčítají, ale také se navzájem ovlivňují. Jestliže staršího člověka ve větší míře netrápí choroby, jeho vztahy s blízkými lidmi jsou uspokojivé a nemá neřešitelné finanční problémy, pocit bazální emoční pohody může být v období raného stáří relativně vysoký.“* (Vágnerová, 2007, s. 334)

Kolaříková (2019, s. 71) shrnuje, jaké základní změny je možné sledovat v oblasti emocionality u seniorů:

- *„celkové zklidnění, zmírnění, zpomalení emočního prožívání zřejmě z důvodu nižší úrovně aktivace mozku*
  - *klesá intenzita některých emocí, už se tak snadno nenadchne, snižuje se bezprostřednost*
  - *klesá frekvence výskytu některých emocí, tedy naopak řadu situací řeší s větším nadhledem*
  - *může se měnit kvalita*
- *zvýšení dráždivosti, citlivosti na určité podněty,*
  - *narůstá citová labilita*
  - *klesá odolnost vůči zátěži*
  - *jsou více sugestibilní, úzkostní, depresivní.“*

Jak již bylo výše zmíněno, změny emocionality jsou ovlivněny mnoha různými faktory a u různých lidí mohou být výrazně odlišné. Také způsoby, jak se stárnoucí jedinci vyrovnávají

s projevy stáří, mohou být různé. Tyto způsoby je možné shrnout do pěti strategií (Langmeier, Krejčířová, 2006):

**1. Konstruktivní strategie** – lidé, kteří zvládají tuto strategii, se dovedou na přibývajících projevy stáří dívat realisticky. Usilují o aktivní prožívání svého života, i když jsou si vědomi omezení, která s věkem přibývají. Využívají možnosti, které mají, udržují co nejlepší vztahy se svými blízkými. Věnují se svým zájmům, hledají nadále životní uplatnění a potěšení, zajímají se o dění okolo sebe. Jsou si vědomi také blízkosti smrti a přijímají tuto eventualitu bez zvýšené úzkosti a strachu.

**2. Strategie závislosti** – lidé s touto strategií se uchylují k pasivitě. Aktivitu přenechávají jiným a nechávají se jimi opečovávat. Stávají se tak na nich závislými, přestávají spoléhat na vlastní sílu a schopnosti. Stahují se více do sebe. Pokud jsou lidé stále v manželském svazku, mají muži s touto strategií tendenci přenechávat aktivitu ženě. I když je tato strategie méně vhodná, je stále sociálně přijatelná.

**3. Strategie obranná** – tito lidé se snaží obtíže spojené se stárnutím eliminovat přehnanou aktivitou, která však není vždy v souladu s osobností jedince. Usilují o to mít svůj život plně pod kontrolou, nejsou si ochotni reálně připustit skutečný stav. Jednají až pedantsky, a to hlavně vůči své osobě.

**4. Strategie hostility (nepřátelství a hněvivosti vůči druhým)** – lidé s touto strategií nejsou ochotni přijmout skutečný stav. Příčinu své nedostatečnosti a nezdarů hledají u jiných lidí a vnějších okolností. To vede k častému stěžování si, někdy také k podezřívavosti a agresi.

**5. Strategie sebenenávisti** – vyskytuje se u osob, u nichž docházelo v minulosti k nevyrovnaným vztahům s rodiči, měli neuspokojivý partnerský život, trpěli nebo trpí pocity osamělosti a neužitečnosti. To vše kladou za vinu sobě, svůj prožitý život považují za marný a beze smyslu. Jsou k sobě nepřiměřeně kritičtí až agresivní. Smrt vnímají jako vysvobození.

### 1.3.5 Změny v sociální oblasti

Seniorský věk s sebou přináší změny také v oblasti vztahů a společenského života. První nejvýraznější změnou je odchod do starobního důchodu. Pro některé lidi je to příležitost k novým aktivitám díky volnému času, který jim odchodem ze zaměstnání vznikne. Pro mnohé další však může tato nová situace znamenat výraznou ztrátu sociálních kontaktů a smyslu života. Toto odlišné vnímání nově vzniklé životní situace je ovlivněno kromě zdravotního stavu, sociální a ekonomické pozice, především životním stylem, který člověk vedl v průběhu produktivního věku.



Psycholog Jaro Křivohlavý shrnuje v knize Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie (2011, s. 23) změny, způsobené odchodem do důchodu:

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

Tabulka č. 2. Změny způsobené odchodem do důchodu (zdroj: Křivohlavý, 2011)

Přechod do starobního důchodu je velký životní předěl. Mnoho lidí toto období zvládá s obtížemi, protože se nedokáže odpoutat od vzpomínek na zaměstnání a své dřívější postavení. To mu brání dívat se na novou životní etapu jako na příležitost k novému začátku a novým výzvám. Pokud se mu podaří tuto změnu přijmout, získá novou perspektivu na svůj život, který má ještě před sebou. „*Starý člověk ví, že jeho život je konečný, a právě proto má za úkol – aby zůstal skutečně naživu až do poslední chvíle – s plným vědomím se účastnit života a být vnitřně*

*otevřený všemu, co se mu denně nabízí.“ (Anselm Grün, 2010 s. 22) Křivohlavý (2011, s. 23) o přechodu do starobního důchodu dodává: „Jedny dveře se zavírají a jiné se otevírají. Přechod z plného zaměstnání do důchodu je jako přechod z jedné místnosti do druhé.“*

Adaptace na přechod mezi zaměstnáním a důchodem prochází čtyřmi fázemi (Vágnerová, 2007):

**1. Fáze přípravy na důchod** – aby byla adaptace na tuto změnu co nejméně stresující, je potřeba se na ni připravit s dostatečným předstihem. Tato fáze v sobě zahrnuje plánování toho, co člověk chce dělat, až bude v důchodu. Jako vzor mu mohou sloužit příklady z rodiny, od přátel. Alternativy trávení důchodu je možné také nacházet v médiích. Plánování je spojeno s ambivalentními pocity. Na jednu stranu lidé vnímají možnost trávení času podle svých představ, těší se na klid. Na druhou stranu si uvědomují, že s odchodem do důchodu je spojena také změna v sociálních vazbách, pocitu vlastní užitečnosti a možnosti seberealizace.

**2. Fáze bezprostřední reakce na změnu** – v této fázi se dřívější plánování stává skutečností. Ukazuje se v ní, do jaké míry byly sny, plány a představy o trávení času v důchodu reálné. Podle míry splněného očekávání se odvíjí spokojenost či nespokojenost s nově nabytou pozicí. Tato fáze může trvat poměrně dlouho (několik měsíců i let). Vyznačuje se kolísáním spokojenosti s životem v důchodu, postupně však dochází ke stabilizaci.

**3. Fáze deziluze a postupného přizpůsobování nové životní situaci** – po prvotním nadšení z nabyté volnosti může přijít rozčarování. Ukazuje se, že mnohým seniorům chybí dřívější sociální kontakty, pravidelná činnost. I ti, kteří se na důchod těšili, nyní mohou prožívat pocit nudy a prázdnoty, neboť si již odpočinuli, zažili to, co měli naplánováno, intenzivní věnování koníčkům je již nenaplnuje tak, jak si původně představovali. Tato fáze představuje hledání nového životního stereotypu, rozhodování, jak naplnit čas, který člověku ještě zbývá. Někteří senioři v této fázi hledají méně náročné zaměstnání, které by jim přineslo uspokojení a potřebný životní rytmus. Opakem se může stát tzv. syndrom čtyř stěn, při kterém rezignují na hledání nových životních perspektiv a uzavírají se doma.

**4. Fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu** – tato fáze přináší stabilizaci nově stanovených cílů a hodnotového systému. Senioři si zvykají na nově nastavený režim, který jim vyhovuje. Ti, kteří mají ještě dostatek sil, si mohou stanovit dlouhodobý cíl, který má většinou osobní charakter. Mohou se rozhodnout, že se naučí nový cizí jazyk či se budou jinak vzdělávat, budou opravovat chalupu či zvelebovat zahrádku. Někteří se mohou také intenzivněji věnovat dobrovolnické činnosti.

Dalším zásadním problémem osob seniorského věku může být osamělost. Krátkodobé dobrovolné omezení kontaktu s ostatními lidmi může být pro daného jedince prospěšné. Pokud však tento stav trvá dlouho, naruší se sociální vazby, což může mít negativní vliv na osobnost. Toto riziko vzniká také v období odchodu do důchodu, kdy jsou přerušeny vztahy s kolegy v zaměstnání. Ne každému se pak podaří navázat kontakty nové. Jak uvádí Hátlová (2010, s. 25) „*příčin a podnětů pro vznik pocitů osamělosti existuje celá řada. Souvisí s biologickou stránkou člověka, mírou nervové stability, mírou otevřenosti (uzavřenosti) vůči podnětům přicházejícím z vlastního prožívání a prostředí, které na člověka působí.*“

Tyto příčiny je možné rozdělit do dvou základních skupin:

#### 1. Náhlé události či změny v životě

Typickým příkladem události v této skupině příčin osamělosti je úmrtí partnera. Vzhledem k tomu, že se ženy obecně dožívají vyššího věku než muži, jsou touto situací postiženy častěji. To, jak se s ní lidé vyrovnávají, do značné míry závisí na tom, zda byla očekávaná. Snáze přijme člověk ztrátu blízké osoby, pokud ta byla dlouhodobě nemocná nebo byla již v pokročilém věku.

#### 2. Dlouhodobé a predispoziční faktory

Zde řadíme faktory vycházející z osobnosti seniora, jeho sociálního zázemí, lokality bydlení, dlouhodobého zdravotního stavu, kulturní odlišnosti. (Hátlová, 2010)

Jako prevence vzniku osamělosti jsou důležité dlouhodobě budované sociální vazby stárnoucího člověka, a to jak v rodině, tak mezi jinými blízkými osobami. Aktivní životní styl seniora umožňuje vytvářet krátkodobé vztahy, například při kurzech univerzit třetího věku, ale i vztahy trvalejší, pokud je senior členem nějaké zájmové skupiny nebo například nějakého náboženského společenství. Jen obtížně zastupitelnou roli však hrají rodinné vazby. Ty jsou významné především výraznou emocionální rovinou. Jedná se jak o vztahy s vlastními, již dospělými dětmi, tak také s vnoučaty či pravnoučaty. Vztah rodičů a dětí se s přibývajícím věkem proměňuje. Z dospělých dětí se stávají rovnocenní partneři, postupem času se role obrací a stárnoucí senioři potřebují větší podporu svých dětí. Jak uvádí Vágnerová (2007) vzájemná mezigenerační solidarita v sobě zahrnuje tři složky:

1. citovou podporu – projevy empatie, porozumění, náklonosti a lásky,
2. kognitivní podporu – poskytování rad a informací,
3. reálnou pomoc – fyzická, materiální, finanční.

Specifický vztah mívají prarodiče ke svým vnoučatům. „*Prarodiče jsou nositeli rodinné tradice a rodinných příběhů, které předávají nejmladší generaci. V postoji prarodičů převažuje jednoznačně emoční složka, spojená s tendencí k pečovatelskému a někdy i k ochránářství, pocit*

*zodpovědnosti za výchovu vnuků je slabší, prarodiče bývají tolerantnější a méně kritičtí. Z toho důvodu nedochází k tolika střetům. Vnuci nemají tak velkou potřebu vymezovat se vůči prarodičům, kteří jsou ve zcela jiné pozici než rodiče.“ (Vágnerová, 2007, s. 392–393)*

Často se stává, že jsou prarodiče k vnoučatům ve výchově mírnější, dovolují jim dělat věci, které jim rodiče zakazují, někdy je svým přístupem i rozmazlují. To může občas vést ke konfliktům mezi prarodiči a rodiči dětí. Proto je dobré, aby rodiče jasně vymezili své zásadní postoje a s prarodiči se domluvili na jejich dodržování. Na druhou stranu však potřebují prarodiče jistou volnost ve vztazích s vnoučaty, což umožňuje budování vzájemné důvěry v oblastech, které zvláště dospívající děti nejsou ochotny řešit s rodiči. Pro prarodiče je tato volnost také projevem důvěry, ocenění jejich dřívější výchovy, což vede k budování sebedůvěry a pocitu užitečnosti.

## 2 Volný čas

Volný čas je nedílnou součástí života člověka. Každý člověk se snaží svůj volný čas svobodně zaplnit aktivitami, které jsou pro něj příjemné a přináší mu určitý pocit uspokojení a naplnění. Vhodně zvolené volnočasové aktivity přináší odpočinek, uvolnění a odreagování se od každodenních povinností a pracovních činností, ať už se jedná o povinnosti spojené se školou u dětí a mládeže či o povinnosti spojené s pracovním procesem a s uspokojováním základních životních potřeb u dospělé populace. Nezastupitelné místo má volný čas rovněž v seniorském věku, kdy si člověk, častěji než dříve, uvědomuje omezenost a konečnost lidského bytí. V seniorském věku dostává tedy volný čas ještě jiný rozměr. Ukončení pracovního procesu a vstup do starobního důchodu je pro mnohé velký přelom, na který je třeba se připravovat již v průběhu dřívějších vývojových etap člověka. Časový prostor, který seniorům vzniká po nástupu do starobního důchodu, by měli umět aktivně využít k prospěchu svému, rozvoji svých zájmů dle schopností a možností a k přiměřeným volnočasovým aktivitám s ohledem na své osobní nastavení, zdravotní stav a další endogenní a exogenní faktory. V této kapitole si tedy volný čas definujeme, popíšeme si funkce volného času a faktory, které na volný čas působí.

### 2.1 Vymezení pojmu volný čas

Sama lidská přirozenost si žádá, aby měl člověk k dispozici určitý čas, kdy přeruší práci a povinnosti a udělá si chvíli pro sebe, pro regeneraci svých psychických a fyzických sil, najde si prostor pro rozvíjení takových hodnot, které nepatří do sféry pracovních povinností. Čas, ve kterém se odehrávají veškeré lidské aktivity lze členit z různých hledisek. Obecně však lze konstatovat, že čas lze strukturovat na dobu, kdy se jedinec věnuje práci, ať již je chápána jako výdělečná činnost u dospělých nebo jako plnění školních povinností u dětí, dále na dobu odpočinku, relaxaci a na čas, kdy dochází k uspokojování fyziologických potřeb a péči o domácnost, jako je nakupování, péče o děti apod. Jan Amos Komenský členil den na tři přibližně stejně dlouhé úseky po osmi hodinách: *„Přirozený den má dvacet čtyři hodiny; když je rozdělíme pro potřebu života na tři části, osm hodin připadne spánku, tolikéž vnějšímu zaměstnání (totiž péči o zdraví, jídlo, oblékání a svlékání, slušnému zotavení, rozprávám s přáteli atd.), a konečně na vážné práce, které pak musíme konat čile a bez nechuti, zbude osm hodin.“* (Komenský, 1948, s. 100)

Hofbauer (in Hájek a kol., 2011, s. 10) člení čas na dobu pracovní, volný čas a „tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyziologické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod

*rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti.“*

I když nám toto členění může usnadňovat pohled na vnímání celkového času a v něm zahrnutého volného času, z praxe je patrné, že mezi jednotlivými částmi může často docházet k překrývání a hranice nemohou být jednoznačně vymezené. Během pracovní doby dochází k uspokojování fyziologických potřeb, mnohé obchodní schůzky se konají během posezení v restauraci, aktivity zaměřené na budování pracovního kolektivu v sobě nesou prvky zábavy a často se odehrávají v prostředí určeném především pro rekreaci a odpočinek. To, co je pro někoho nutnou prací, povinností, může být pro jiného zábavou a koníčkem. Příkladem může být třeba práce na zahradě. Tyto nedostatky ve vymezení pojmů je možné částečně odstranit zavedením termínu **čas polovolný**, „*kam se řadí hraniční činnosti na pomezí času povinného a vázaného; jsou to aktivity přinášející radost a současně i případný praktický užitek (ruční práce, kutilství, zahrádkaření)*“ (Hájek a kol., 2011, s. 11)

Aby bylo možné přesněji vymežit pojem volný čas, je potřeba stanovit jeho znaky, tedy takové vlastnosti, které jej odlišují od jiných úseků času.

1. **Dobrovolnost** – obsah činnosti ve volném čase by si měl daný jedinec volit svobodně na základě svého rozhodnutí a zájmu. Výběr aktivity může být ovlivněn jinou osobou na základě doporučení nebo po vzájemné dohodě, závěrečné rozhodnutí pro danou činnost by však měl učinit člověk sám.
2. **Uspokojení** – volnočasová aktivita by měla přinášet radost, potěšení. Pokud je daná činnost vykonávána z donucení, nepřináší uspokojení, není již naplněna podstata volného času.
3. **Slouží k regeneraci**, odpočinku, zábavě nebo osobnímu rozvoji.
4. **Neexistují jiné povinnosti** – jedná se skutečně o čas, který jedinec věnuje sám sobě a o jeho náplni sám rozhodl a nemusí plnit závazky a povinnosti vůči sobě ani jiné osobě. (Slepičková, 2005)

V průběhu času se může stát, že se některý z těchto znaků změní a přestane platit. Godbey (in Stebbins, 2000) v této souvislosti uvádí pojem **antivolný čas**. Definuje jej jako aktivity, které se podstupují z nutkání, jako způsob k dosažení cíle, s vysokou úrovní vnějších omezení, se značnou dávkou úzkosti, s vysokou úrovní vnímání plynutí času, s minimem osobní autonomie, a které se vyhýbají sebeaktualizaci, ověření, či konečnosti. Jako příklad bychom mohli uvést docházení dítěte do výuky hry na hudební nástroj. Tato aktivita může dítěti přinášet radost, osobní rozvoj a může být vykonávána dobrovolně. Postupem času se z ní však může stát

povinnost a nutnost, která již neodpovídá znakům činností vykonávaných ve volném čase. Podobně to může být také u seniorů, kteří mají své záliby (např. kutilství, práci na zahradě), ale s přibývajícím věkem a zdravotními obtížemi se může tato aktivita stát nepříjemnou, přinášející spíše obtíže než uspokojení.

Chápání volného času se proměňovalo v průběhu dějin a v návaznosti s tím se také měnila jeho definice. Vážanský (2001) vymezuje dvě odlišná pojetí volného času. Můžeme jej vnímat jako protíváhu k povinnostem, školním, pracovním, rodinným a jiným. Potom se jedná o **negativní pojetí volného času**. Tomu odpovídá definice vyvozující, že volný čas znamená „zbývající dobu celkového průběhu dne, která zůstala po pracovní nebo studijně podmíněném čase, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb.“ (Vážanský, 2001, s. 30) Druhé pojetí, označované jako **pozitivní** si naopak všímá obsahu a významu volného času. Tomuto chápání volného času odpovídá definice, ve které je volný čas vnímán jako doba „v níž se individuuum může nezávisle na jakýchkoli povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to či ono, k čemu je nikdo nenutí a k čemu také není ani podvědomě nuceno.“ (Vážanský, 2001, s. 30)

Podobně dělí pojetí volného času Knotová (2011), která je však člení do tří skupin:

1. **optimistická** – jedná se o taková pojetí, kde je volný čas vnímán jako smysl a cíl života,
2. **skeptická** (kritická) – tato pojetí zdůrazňují negativní stránku a rizika volného času,
3. **realistická** – odrážejí vnímání volného času v kontextech dané společnosti a všímají si možností vytváření hodnot ve volném čase.

Na základě výše uvedeného budeme v této práci chápat pojem volný čas tak, jak jej definuje Slepíčková (2005, s. 14): „*Volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.*“

## 2.2 Funkce volného času

Podíváme-li se opět na výše uvedené členění dne podle Komenského, na dobu spánku, uspokojování fyzických, psychických i sociálních potřeb a práci, můžeme si všimnout, že vše má svůj smysl, svou funkci. Spánek slouží k čerpání nových sil, uspokojování potřeb je nutné k udržování zdraví (fyzického i psychického), práci si dospělý člověk zajišťuje zdroje k živobytí a prostředky pro spokojený život, děti a dospívající získávají během vzdělávání

potřebné vědomosti a dovednosti a osvojují si důležité kompetence pro život. Podobně trávení volného času by mělo mít svůj smysl, svou funkci.

Na funkce volného času je možné nazírat z různých úhlů pohledu. V této práci představujeme, alespoň některé z nich.

Slepičková (2005) zmiňuje tři základní funkce volného času:

1. **Instrumentální (nástrojová)** – v ní je zdůrazňována role volného času jako nástroje pro regeneraci, upevňování zdraví.
2. **Humanizační** – zahrnuje výchovné, vzdělávací a socializační aspekty volného času. Člověk může trávit svůj volný čas získáváním nových poznatků četbou, sledováním filmů, návštěvou kulturních zařízení nebo poznávat nové lokality a odlišnou kulturu během cestování.
3. **Zábavná** – volný čas umožňuje prožívat radost z dobrovolných aktivit, které přinášejí uspokojení, osobní prožitek.

Podobně pojímá funkce volného času Bláha (1984, s. 50), když zmiňuje tři zaměření volného času:

- „1. **rekreačně zdravotní** (jejímž plněním přispívá volný čas k obnově sil a kupevňování fyzického a duševního zdraví);
2. **výchovně vzdělávací a sebezvzdělávací** (jejíž naplňování vede k individuálnímu sebeuskutečnění jedince, k jeho relativně svobodnému samostatnému a osobitému rozvoji – na rozdíl od osobitého rozvoje institucionálně striktně řízeného);
3. **sociální a sociálně ekonomickou** (jejímž plněním přispívá volný čas k společenskému sebeuskutečňování jedince při jeho účasti na duchovním i materiálním životě rodiny i vyšších společenských útvarů).“

Z jiného pohledu se na funkce volného času dívá německý pedagog Horst Werner Opaschowski, když na základě výzkumů sestavil výčet potřeb, které lidé uspokojují během trávení volného času:

1. **Potřeba zotavení, osvěžení, zdraví a dobrého pocitu (Rekreace)** – jedná se o potřebu shromažďování a opětovného čerpání sil, odpočinku od běžných starostí a rutinního života, snahu o zdravý životní styl.



2. **Potřeba vyrovnání, rozptýlení a potěšení (Kompenzace)** – zahrnuje odstranění námahy, oprostění se od vyžadovaných pravidel a norem, cílenou bezstarostnost, vědomé užívání si radostí života.

3. **Potřeba poznání, učebního podněcování a dalšího vzdělávání (Edukace)** – uspokojuje touhu po objevování nových věcí, po nových zkušenostech a zážitcích, rozvíjí úsilí o další vzdělávání a rozvoj jedince nejen po stránce intelektové, ale také emocionální či sociální.

4. **Potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí (Kontemplace)** – jedná se o potřebu zklidnění se za účelem poznávat sebe samotného, porozumění vlastní osobnosti a nalezení své identity a postavení ve společnosti.

5. **Potřeba sdělení, kontaktu a družnosti (Komunikace)** – obsahuje přirozenou potřebu sociální interakce, rozvoj vztahů, potřebu prožitku společně tráveného volného času, vnímání pospolitosti ve skupině nebo v intimním vztahu k jinému jedinci.

6. **Potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin (Integrace)** – tato potřeba zdůrazňuje touhu po nabytí sociálního bezpečí a jistoty, pocitu začlenění a sounáležitosti se sociální skupinou, budování vztahů, sociálního závazku a učení se sociálním dovednostem.

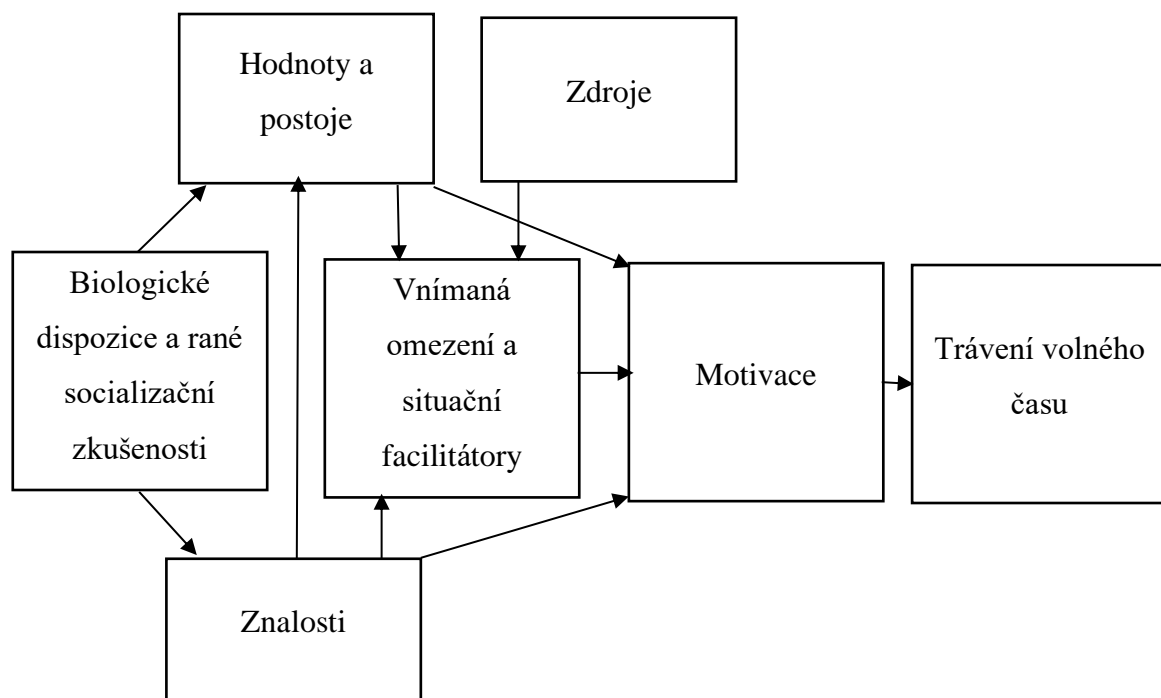
7. **Potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí (Participace)** – zahrnuje potřebu aktivního zapojení do společnosti, podíl na dění a uskutečňování společných cílů, kooperaci a přejímání zodpovědnosti za dění v okolí jedince.

8. **Potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě (Enkulturation)** – jedná se o potřebu uspokojit touhu po růstu schopností a nadání, uplatnění svých myšlenek a pomoci při řešení problémů, možnost vyjádřit svou fantazii, estetické vnímání. (Vážanský, 2001)

První čtyři potřeby, které zde byly uvedeny (rekreace, kompenzace, edukace, kontemplace), jsou zaměřeny na osobnost jedince. Další čtyři (komunikace, integrace, participace a enkulturation) mají význam také pro sociální prostředí, ve kterém se člověk nachází. Člověk je tvor společenský, a proto i jeho trávení volného času nelze zcela oddělit od sociální interakce. Člověk, který správným způsobem uspokojuje ve volném čase své individuální potřeby, čerpá sílu, pečuje o své zdraví, rozvíjí svou osobnost, je připraven se začlenit do sociální skupiny, a v ní rozvíjet také své sociální dovednosti a čerpat z ní podněty pro svůj rozvoj. Přirozené je nejen začlenění do této skupiny osob, ale také podíl na jejích aktivitách, spolupráce s dalšími členy, budování vztahů a vzájemné ovlivňování a obohacování. Takové aktivní trávení volného času je pak prospěšné nejen pro daného jedince, ale slouží také k rozvoji společnosti.

## 2.3 Faktory ovlivňující trávení volného času

To, jakým způsobem tráví lidé svůj volný čas, závisí na mnoha faktorech. Některé z nich jsou dány okamžitou potřebou a vzniklou situací, jiné jsou dlouhodobého charakteru a formují se v průběhu života. Postoje k trávení volného času se mohou formovat a proměňovat vlivem vnitřních činitelů nebo působením faktorů vnějších. Mezi vnitřní činitele můžeme zařadit věk, pohlaví, fyzickou a psychickou kondici, aktuální zdravotní stav. Vnějšími činiteli jsou primární sociální skupiny (rodina, lokální prostředí, vrstevnická skupina) a masmédiá. Komplex faktorů ovlivňujících způsob trávení volného času je však mnohem složitější. Schematicky, ale výstižně jej zformulovali Iso-Aloha a Mannell (2004, s. 188) v podobě následujícího schématu:



Obrázek č. 1. Faktory ovlivňující trávení volného času (zdroj: Iso-Aloha, Mannell, 2004)

Primárním faktorem ovlivňujícím trávení volného času jsou *biologické dispozice*, tedy věk, pohlaví, zdravotní a duševní stav, ale také *rané socializační zkušenosti*, tedy vzorce chování, které člověk přejímá již od raného dětství, a to především v rodině, ale svůj vliv má také škola, vrstevnická skupina nebo lokální prostředí.

**Věk** – V průběhu lidského života se mění záliby a koníčky, i když již v dětství mohou být položeny základy k trvalejším zájmům. K proměnám dochází také v souvislosti se zvyšujícími se zkušenostmi a poznáváním okolního světa a možnostmi, které jsou jedinci nabízeny. Výzkumy také prokázaly, že v průběhu života dochází k příklonu k individuálním

a pasivním aktivitám na úkor činností společenských. „*S věkem se nám kromě celkového objemu volného času také přirozeně mění jeho skladba. Nejvíce vzrůstá ta část času, kterou věnujeme sledování televize. Zatímco lidé do 35 let tráví sledováním televize asi 20 % svého volného času, u seniorů je to už 40 %. U seniorů naopak klesá podíl času tráveného s rodinou a přáteli. Do 35 let věku tato aktivita tvoří pětinu volného času, mezi seniory desetinu.*“ (Sociologický ústav AV ČR, 2016)

**Pohlaví** – Trávení volného času je také ovlivněno pohlavím. Ženy a dívky mají častěji zájmy v oblasti kulturních a společenských aktivit (kina, divadla, plesy, kulturní akce), vzdělávání, vaření, péče o zdraví a zevnějšek, nakupování. Muži tráví více volného času aktivitami na PC, sledováním televize, sportem. (Ppm factum, 2010)

**Rodina** – je většinou prvotním prostředím volnočasového života a výchovy, zásadně se podílejí na formování osobnosti dětí. „*Rodina vytváří hmotné podmínky a sociální ochranu; začíná s výchovou a vzděláváním; rozvíjí mezilidské vztahy a klade základy hodnotové orientace.*“ (Hofbauer, 2004, s. 56)

Rodina by měla zajistit dětem co nejlepší podmínky pro jejich zdravý vývoj a rozvoj po stránce kognitivní, volní, emocionální a sociální. Rodiče by měli vést své děti k pozitivnímu sebehodnocení a schopnosti klást si přiměřené požadavky, pomáhat jim v hledání jejich vloh a nadání. Rodiče také formují hodnoty a postoje dětí, a to při společném neformálním trávení volného času, kdy děti vnímají jednání dospělých, přejímají vzorce chování a učí se sociálním dovednostem. Formování postoje k trávení volného času se podle Hofbauera (2004) uskutečňuje:

1. Nápodobou a reprodukcí vzorců pozitivního chování rodičů ve volném čase, které mohou děti přímo sledovat při společných činnostech (výlety, dovolená, společné vycházky, návštěvy společenských událostí a kulturních akcí, návštěvy, společné hraní apod.) Naopak negativní dopad může mít jednání rodičů, kteří volný čas vyplňují konzumním způsobem života, nicneděláním nebo dokonce protisociálními aktivitami.
2. Uskutečňováním individuálních i společných pravidelných zájmových činností dětí v rodině. Smyslem je aktivizace dětí do různých sportovních, turistických, uměleckých, technických, přírodovědných, zábavných a jiných činností, které mohou děti dělat spolu s rodiči.
3. Citlivým sledováním a cílevědomým reagováním na potřeby, zájmy a nadání dětí. Pokud rodiče projevují dostatečný zájem o své děti, jejich schopnosti a nadání, mohou volbou vhodných volnočasových aktivit tyto vlohy u dětí rozvíjet. Zájmy se v průběhu času mohou u dětí proměňovat nebo se nadále rozvíjet do vyšší odborné úrovně.

**Škola** – je další významnou institucí, která se podílí na formování osobnosti mladého člověka. Má nezanedbatelný vliv také na utváření návyků v trávení volného času a tvorbě zájmů, postojů a žebříčku hodnot. Učitelé svým přístupem k žákům, sdělovanými poznatky a osobním příkladem mohou vzbudit zájem (nebo naopak odradit) v určité oblasti umění či vědy. Mnoho škol také vytváří možnosti trávení volného času v podobě školní družiny, školního klubu nebo zájmových kroužků.

**Vrstevnické skupiny** – vyznačují se omezeným vlivem dospělých osob na aktivity uvnitř skupiny. Jedinec se jejich součástí stává většinou dobrovolně na základě vlastního zájmu nebo díky osobám, které již členy jsou. Vrstevnické skupiny neformálního charakteru si vytvářejí svá vlastní vnitřní pravidla, strukturu, normy a hodnoty. Některé mohou působit na jedince pozitivně, ale jsou i takové, které se vyznačují asociálními nebo dokonce antisociálními hodnotami a projevy chování. *„Většina vrstevnických skupin má ve svém programu hry, zábavu, sociální komunikaci, výměnu informací a názorů mezi členy. Vrstevnické skupiny mladších dětí, pozitivně zaměřené, se nejčastěji označují jako party. Skupiny s asociálním zaměřením, většinou pevně organizované a řízené autoritativním vůdcem, se někdy označují jako tlupy nebo gangy. Jejich činnost může mít i kriminální charakter a pak jsou vysoce společensky nebezpečné.“* (Klapilová, 1996, s. 35)

**Lokální prostředí** – vliv na utváření postojů k trávení volného času má také prostředí, ve kterém člověk žije. I když se rozdíly v současné době postupně stírají, stále existují znaky, které odlišují městské prostředí od vesnického. Městské prostředí se vyznačuje konzumním způsobem života, lidé jsou na sobě méně závislí a jejich vztahy jsou více povrchní, život jedinců je více anonymní. Ubývá sousedských vztahů, nefunguje společenská kontrola. Naopak vesnické prostředí má blíže k přírodě, přetrvávají tradice a folklór. Vzájemné vztahy jsou pevnější, život na vesnici je méně anonymní a funguje určitá míra sociální kontroly. Odlišné lokální prostředí a životní styl s ním související nabízí odlišné možnosti trávení volného času, a to jak dětí, tak dospělých a seniorů. (Procházka, 2012)

Biologické predispozice a rané socializační zkušenosti vedou k utváření postoje k trávení volného času a budování vnitřního hodnotového systému člověka. Během svého života, nejvíce však v dětství, získává člověk povědomí a znalosti o možnostech trávení volného času, osvojuje si vědomosti, které pak může uplatňovat a rozvíjet během dalšího života, a to i ve svém volném čase. Iso-Aloha a Mannell (2004) k tomu poznamenávají: „Lidé získávají znalosti a hodnoty a postoje, které vedou k vnitřní motivaci pro volný čas. Kognitivně si uvědomují nejen důležitost volného času, ale také své možnosti a dovednosti věnovat se různým volnočasovým aktivitám. Dále to znamená, že jsou si vědomi příležitostí a míst, kde lze

provazovat volnočasové aktivity. Tyto znalosti, hodnoty a postoje k volnému času mohou být účinné v boji proti převládajícímu důrazu na vnější motivaci, a tím mohou napomáhat znovuobjevit vlastní vrozenou predispozici k činnostem, které přinášejí vnitřní uspokojení.

Jak znalosti, tak postoje (a hodnoty) jsou „vzdálenějšími“ příčinami motivace ve volném čase a jejich vliv je zprostředkován „bližšími“ faktory, jako jsou situační omezení a facilitátory. Například omezení mají menší vliv na motivaci lidí, jejichž postoje k volnému času jsou pozitivní. Na druhé straně jsou omezení snadněji přijímána jako omluva pro neúčast u těch, kteří si neváží volného času nebo si myslí, že nemají žádné dovednosti pro volný čas. Podobně vliv takových facilitátorů, jako jsou přátelé, kteří zavolají a žádají o zapojení do nějaké činnosti, závisí částečně na základních znalostech a postojích člověka. Je třeba také poznamenat, že ti, kteří mají trvalé predispozice k vnitřní motivaci, jsou méně ovlivněni těmito druhy omezení a usnadňujících podmínek.“

Další faktory ovlivňující způsoby trávení volného času jsou *zdroje*. Ty můžeme chápat ve smyslu financí, ale také jako materiální vybavení pro jednotlivé činnosti v rámci trávení volného času. Výrazné snížení peněžních příjmů seniorů v době odchodu do důchodu může být důležitým činitelem pro volbu aktivit, kterým se budou moci věnovat. Na druhou stranu, pokud stojí nějaká činnost na vysokém stupni zájmu člověka, je vnitřně motivován k tomu, aby přehodnotil tok svých finančních prostředků ve snaze se jí i nadále věnovat.

Ústředním faktorem ovlivňujícím trávení volného času jsou podle výše uvedeného schématu *vnímaná omezení a situační facilitátory*. Ty jsou závislé jak na předchozích faktorech, které jsou většinou dlouhodobého charakteru, tak na okolnostech, které mohou být proměnlivé v závislosti na konkrétní situaci nebo na okolnostech života člověka. Kasper a Lubecki (2003) zmiňují na základě výzkumu mezi seniory výčet důvodů, proč se nezúčastňují různých volnočasových aktivit. Podle četnosti odpovědí to jsou: chybějící doprovod, zdravotní omezení, problémy s hromadnou dopravou, odlišné zájmy partnera, nevhodný čas volnočasové aktivity, nedostatečná nabídka volnočasových aktivit vhodných pro seniory, nevyhovující počasí, špatná dostupnost autem, nedostatek financí, problémy s parkováním.

Mezi další facilitátory můžeme zařadit sociální kontakty, nabídku volnočasových aktivit v místě bydliště, přizpůsobení podmínek potřebám seniorů.

K tomu, aby jedinec začal realizovat nějakou volnočasovou aktivitu, je potřeba vznik *motivace* k dané činnosti. Ta se vytváří spojením všech výše uvedených faktorů. Motivaci můžeme dělit na vnější a vnitřní. Vnější motivace k činnosti přichází z okolního prostředí nebo od lidí. Vnitřní motivace je dána osobní potřebou a chtěním. Medlíková (2021, s. 15–17) uvádí: „*Vnější motivace je nezbytná, protože občas každý z nás potřebuje „nakopnout“. Navíc působí*

*„poměrně rychle a jejím prostřednictvím potkáváme zajímavé lidi i zážitky. Jenomže je krátkodobá, nevydrží... Vnitřní motivace nás udrží na cestě. Posílí vůli, sebevědomí a pocit lidské hodnoty. Pomůže nám být konzistentní a autentičtí. Lidsky řečeno: Víc vydržíme a okolí nám bude víc věřit.“*

Motivace k aktivnímu trávení volného času u seniorů většinou musí vycházet z jeho zájmů a potřeb, jedná se tedy většinou o motivaci vnitřní. Vnějšími faktory může být pobídka přátel nebo atraktivita zvolené činnosti. Ty však mohou být vnímány jen jako dočasné, a pokud nedojde ke zvnitřnění, například v potřebu stálého sociálního kontaktu a prohlubování vztahů, v osobní zainteresovanost do činnosti, může dojít k opadnutí zájmu.

Všechny tyto faktory vedou k rozhodnutí, jakým způsobem bude jedinec trávit svůj volný čas. Nutno poznamenat, že nelze jednoznačně říct, že pouze aktivní využití volného času je správnou volbou. Také pasivní odpočinek, relaxace a regenerace má své nezastupitelné místo. Důležité je, aby však byly obě tyto polohy v rovnováze v závislosti na možnostech a fyzickém a zdravotním stavu člověka.

### 3 Volnočasové aktivity seniorů

V předchozích kapitolách jsme se věnovali tématům stáří a stárnutí a volnému času. V této kapitole se nám tato témata propojí, budeme se totiž věnovat volnočasovým aktivitám seniorů, což je pro tuto diplomovou práci téma klíčové. Volnočasové aktivity seniorů mají svá specifika, protože díky změnám, kterými člověk v průběhu života postupně prochází, se mění také jeho možnosti a smysl se daným aktivitám věnovat. Mnohdy totiž nejde jen o to, jakým činnostem by se senior rád věnoval, ale také o to, zda jsou v jeho okolí vhodné příležitosti pro jejich realizaci.

V této kapitole se tedy budeme věnovat nejen typům činností ve volném čase seniorů, ale také organizacím, které přicházejí s nabídkou volnočasových aktivit určených primárně pro tuto věkovou skupinu obyvatel. Zaměříme se také na pojem aktivní stárnutí v jeho širokém pojetí a na varianty, jak se trávení volného času může proměnit v souvislosti s nástupem do starobního důchodu.

#### 3.1 Aktivní stárnutí

Světová zdravotnická organizace WHO (2002) definuje aktivní stárnutí jako „proces optimalizace příležitostí ze zdravotních, sociálních i bezpečnostních důvodů ve snaze zvýšit kvalitu života během procesu lidského stárnutí... Aktivní stárnutí se vztahuje jak na jednotlivce, tak i na celé skupiny. Umožňuje lidem maximalizovat svou fyzickou, sociální i mentální pohodu v průběhu života a zapojovat se do společnosti dle svých potřeb, přání a schopností. Zároveň také nabízí odpovídající ochranu, pocit bezpečí i péči, když již potřebují podporu. Slovo "aktivní" odkazuje na souvislou spoluúčast v sociálních, ekonomických, kulturních, duchovních a občanských záležitostech, ne pouze na schopnost být fyzicky aktivní či se zapojovat do pracovního procesu. Starší lidé, kteří jdou do důchodu, a ti, kteří jsou nemocní či se potýkají s postižením, mohou zůstat aktivní ve svých rodinách, vrstevnických skupinách, komunitách i národech. Aktivní stárnutí se snaží prodloužit ve zdraví prožité roky a zvýšit kvalitu života pro všechny lidi během procesu stárnutí, včetně těch, kteří jsou slabí, postižení nebo vyžadují péči.“ Z výše citovaného textu vyplývá, že aktivní stárnutí v sobě zahrnuje různé činnosti vyvíjené za účelem co nejsmysluplnějšího prožití období stáří. Nejsou jimi myšleny jen fyzické, pohybové či pracovní aktivity, ale jakákoli činnost (i duševní povahy) vedoucí k zapojení seniorů do nejrůznějších sociálních, kulturních, duchovních či občanských událostí. Aktivní stárnutí tak není záležitostí pouze aktivizovaného jedince, ale týká se celé komunity, ve které žije. Podstatou aktivního stárnutí je tak inkluze, začlenění seniorů či osob, které potřebují péči, do co nejširší palety činností realizovaných v jejich lokálním či širším prostředí.

„Za nejvýznamnější však není považována činnost jako taková, ale obecný výrok „kontakt s okolním světem“, za kterým se mohou skrývat různorodé činnosti.“ (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 133)

Stejně autorky shrnují výhody, které aktivní stárnutí přináší zapojeným seniorům:

- „rozvoj dovedností
- zlepšení fyzické aktivity
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření
- pocit užitečnosti a zodpovědnosti
- uspokojení z péče o druhé
- možnost vyjádření názoru
- možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém
- důvod k vycházení z domu a cestování
- příležitost k vedení týmu
- setkávání v klubech a dalších skupinách.“

Seniori, pokud jim nebrání výrazné zdravotní omezení, mohou vykonávat mnoho podobných aktivit jako lidé v mladším věku. Tyto činnosti je však potřeba často modifikovat a uzpůsobit fyzickým či psychickým možnostem stárnoucího jedince. Tuto skutečnost by měli akceptovat pořadatelé nejrůznějších akcí a událostí a instituce, které vytvářejí příhodné podmínky pro obohacování komunitního života v daném městě či obci. Vodítkem k co nejlepšímu zapojení těchto institucí do projektu aktivního stárnutí mohou být následující instrukce vypracované Světovou zdravotnickou organizací, u nás vydané Ministerstvem práce a sociálních věcí (2009):

1. **Fyzická přístupnost** – Aktivita je potřeba naplánovat tak, aby nic nebránilo v účasti seniorům. Podmínkou je dobrá dopravní dostupnost podmíněná přijatelnou cenou a dostatečnou flexibilitou. Seniorům by mělo být umožněno, aby se akce mohli zúčastnit také s doprovodnou osobou, ať již se jedná o pečovatele, rodinného příslušníka nebo někoho jiného. Vstup na akci by neměl být omezen členstvím v dané organizaci a zajištění vstupenek by mělo být, pokud možno, jednoduché, rychlé a nemělo by představovat dlouhé čekání ve frontě. Nemalou roli hraje také čas konání akce.
2. **Finanční dostupnost** – Pokud organizace pořádá akci, které se mohou zúčastnit také seniori, měla by myslet na finanční možnosti účastníků. Akce by v sobě neměla skrývat další neočekávané náklady. V dnešní době je mnoho akcí pro veřejnost podporováno státním



i soukromým sektorem, což by mělo vést ke snížení celkových nákladů na konání aktivit a tím pádem ke zvýšení finanční dostupnosti nejen pro seniory.

3. **Nabídka událostí a aktivit** – Instituce, místní komunity či obce by měly přicházet se širokou nabídkou akcí, setkání a dalších aktivit, které oslovují lidi s různými zájmy, v různých věkových kategoriích, či z odlišného kulturního prostředí. Díky tomu si zde může každý jedinec, který má zájem, vybrat vhodnou aktivitu odpovídající jeho potřebám a zájmům.
4. **Zařízení a místa** – Nezbytnou podmínkou pro vytvoření aktivity přátelské pro seniory je také volba místa, kde se má konat. Budovy by měly být bezbariérové a vybavené tak, aby zde našli vhodné zázemí i osoby se zdravotním omezením nebo vyžadující péči. Stejně jako by měla být široká nabídka zaměření aktivit, mohou se také akce konat na různých místech, a to jak ve vnitřním, tak i vnějším prostředí.
5. **Podpora a zlepšení informovanosti** – Informace o konání akce by se měly šířit prostředky, které jsou dostupné také seniorům, a měly by obsahovat vše podstatné, včetně popisu dané aktivity, dostupnosti a fyzické přístupnosti.
6. **Zaměření se na sociální izolaci** – Osoby, kterým hrozí sociální izolace mohou být k účasti na připravované akci motivováni osobním pozváním, a to jak fyzickým, tak třeba telefonickým. Organizace, sdružení či kluby by se také měly zajímat o své členy, kteří se již neúčastní jejich setkání, zůstat s nimi v kontaktu a ponechávat je v poštovním či telefonickém adresáři do doby, než sami požádají o vyřazení.
7. **Posílení soudržnosti komunity** – Místní komunity a obce by měly podporovat využívání nejrůznějších zařízení za účelem společného setkávání lidí různého věku a zájmů. Měly by dbát na to, aby mezi místními obyvateli vznikaly kontakty a docházelo ke vzájemnému sbližování.

Kromě těchto zásad, které jsou důležité k tomu, aby byla společnost připravena na začlenění seniorů do nejrůznějších aktivit, je potřeba zmínit také doporučení směřující přímo k seniorům. Správný životní styl a aktivní přístup k vlastnímu životu jsou základním východiskem pro to, aby stárnoucí člověk mohl prožít zbytek svého života co nejvíce smysluplně a spokojeně. Šipr (1997) sepsal těchto osm zásad:

1. **Všestranná aktivita** – vhodná a včasná volba volnočasové aktivity usnadňuje přechod do seniorského věku. Je dobré dbát na to, aby tyto činnosti nebyly příliš fyzicky náročné, finančně nákladné, a aby byly, pokud možno, co nejvíce různorodé.
2. **Hovořit i naslouchat** – udržování co nejširších sociálních kontaktů je nejlepší prevencí pocitu osamělosti. Nejde však jen o to, aby se někdo věnoval stárnoucí osobě, ale aby i ona byla aktivní v sociální interakci.

3. **Citová vazba** – pro seniory je důležité, zvláště po odchodu do starobního důchodu, prohlubování citových vazeb uvnitř rodiny. Udržování dobrých vzájemných vztahů s dětmi a možnost podílet se na výchově vnoučat znamená důležitou kompenzaci společenského styku, o který přišli odchodem ze zaměstnání.
4. **Výživa** – ve stáří možná ještě více než v předchozích etapách života je potřeba dbát na zásady správné výživy. I když jsou tato pravidla obecně známá, ne vždy bývají dodržována, často z důvodu finanční úspory.
5. **Vlastní odpovědnost** – aktivní přístup k péči o vlastní zdraví je důležitým pravidlem, kterým by se měli řídit také senioři. I když jsou některé projevy stárnutí neodvratitelné, je jen na člověku samotném, zda jim podlehne, nebo se pokusí je co nejvíce zpomalit a zůstat aktivní až do konce života.
6. **Péče o zevnějšek** – vnější vzhled a péče v oblasti osobní hygieny jsou významným projevem člověka, který má i v pokročilém věku snahu zůstat váženým a sebevědomým členem společnosti. Přísloví „Šaty dělají člověka.“ platí i ve stáří.
7. **Vybavení domácnosti** – předpoklad, že moderně vybavená domácnost je pouze záležitostí mladých, je mylný. I senioři potřebují nové vybavení, aby byl zachován jejich komfort a udržena co největší soběstačnost.
8. **Vnitřní obohacení** – získávání nových poznatků a vědomostí umožňuje seniorům udržovat kontakt s okolním světem, který se stále vyvíjí. Zájem o obohacování vlastní osobnosti je projevem vnitřní svěžesti.

Komenský ve své Vševýchově (1948, s. 238) popisuje stáří jako další stupeň života, jako další stupeň školy, kterou se „*připravujeme na věčnou akademii*“. Smysl stáří shrnuje v pěti bodech:

1. „*Zastavit se, ohlížet se na všechno své, co už pominulo, radovat se z toho, co bylo učiněno dobře, a pomýšlet na nápravu toho, co bylo uděláno nedobře.*
2. *Rozhlížet se po přítomnosti a radovat se nad blízcím se mezníkem života jako nad večerem svého dne, nad sobotou svého týdne, nad vinobraním svého roku.*
3. *Vyhlížet to, co jim ještě asi zbývá, a odhodlávat se prokrestit si cestu.*
4. *V obavě před nehodami, které by se ještě mohly přihodit (a starcům se přiházejí), bát se jich, střežit se jich, modlitbami je odvracet.*
5. *Na obranu před nemocemi a jinými smutnými příhodami dbát životosprávy bedlivěji než kdy jindy v životě.*“ (Komenský 1948, s. 242–243)

Dalo by se tedy shrnout, že období seniorského věku nemá být vnímáno jako období nečinného čekání na smrt, ale naopak jako možnost aktivního zužitkování zkušeností z předchozích životních etap. Člověk v tomto období by měl nadále dbát o sebe a své životní prostředí, může se zajímat o svět okolo sebe, rozšiřovat svoje vědomosti, udržovat a budovat své sociální vazby. Okolí člověka, ať už je vnímáme jako prostředí rodiny nebo formální instituce, by mělo naopak vytvářet takové podmínky, aby se jedinec v seniorském věku cítil přijímán a byl vnímán jako někdo, kdo může být stále užitečný.

### **3.2 Typy volnočasových aktivit seniorů**

Jak již bylo zmíněno, na kvalitě života, životním stylu a způsobu trávení volného času seniorů se podepisuje mnoho faktorů. Jejich zájmy a osobní nastavení je vede k tomu, jaké činnosti budou preferovat a čím vyplní svůj čas. V této podkapitole se budeme blíže věnovat jednotlivým typům volnočasových aktivit. Ty je možné třídit podle různých hledisek. Suchá (in Suchá, Jindrová, Hátlová, 2013) člení volnočasové aktivity seniorů následovně:

#### **A. Podle počtu zapojených osob na**

1. individuální – jedná se o takové činnosti, které může daný jedinec vykonávat sám. Jejich výhodou je cílené zaměření na potřeby a cíle daného člověka. Pokud by se takové aktivity však staly značně převažující, hrozilo by odcizení a ztráta sociálních kontaktů,
2. skupinové – aktivity, které společně vykonává více osob. Pro zapojené osoby bývají obvykle zajímavější a zábavnější, vedou k rozvoji sociálních vazeb a komunikace. Ne všem však mohou takové aktivity vyhovovat v závislosti na jejich osobním nastavení a temperamentu.

#### **B. Podle aktivního zapojení na**

1. pasivní – zde můžeme zařadit například relaxaci, poslech hudby, sledování televize,
2. aktivní – vyžadují zapojení člověka. Nemusí se vždy jednat o fyzickou činnost (cvičení, manuální práci), ale do této kategorie spadá také luštění křížovek, trénink paměti apod.

#### **C. Podle zatížení složky osobnosti na**

1. více zatěžující fyzickou stránku – jedná se o aktivity, které rozvíjejí fyzické schopnosti jedince nebo vyžadují určitou míru kondice, aby je byl schopen vykonávat. Do této oblasti spadá fyzické cvičení, sportovní aktivity, vycházky, kutilství, zahrádkaření apod.,
2. více zatěžující kognici – při těchto aktivitách je snahou udržet nebo rozvíjet intelektuální dovednosti seniorů. Může se jednat o činnosti zaměřené na další vzdělávání, získávání nových poznatků, ale také udržování paměťových schopností, postřehu, koncentrace.

#### **D. Podle obsahu na**

1. pracovní – mnoho seniorů s příchodem důchodového věku nadále pokračuje ve svém zaměstnání, dokud jim to zdravotní stav nebo jiné okolnosti dovolí. Nemalá skupina osob realizuje pracovní aktivity následně také formou dobrovolnických činností (zapojením do charitativních akcí, pomoci jiným osobám apod.),
2. sebeobslužné – jedná se o činnosti zaměřené na uspokojení základních potřeb jedince. U osob v seniorském věku mohou tyto činnosti činit stále větší obtíže a zabírat stále více času,
3. zájmové – při těchto činnostech dochází k uspokojování vlastních zájmů. Již v předdůchodovém věku je potřeba pěstovat takové záliby a koníčky, ve kterých může jedinec pokračovat i v důchodu, kdy má více volného času.

Šerák (2009) se zaměřuje na zájmové vzdělávání dospělých, mezi které řadí také seniory. Toto vzdělávání však nelze chápat pouze ve smyslu institucionalizované výchovy, jak by se mohlo zdát, ale jsou v něm zahrnuty také vlastní činnosti jedince, které vedou k rozvoji jeho osobnosti. Zájmové vzdělávání dospělých člení na tyto typy:

1. **Kulturní a estetická výchova** – tento typ zájmové činnosti dospělých je zaměřen na rozvoj kulturního a estetického citění, zušlechťování osobnosti a jeho kultivaci. Zahrnuje v sobě dvě složky:
  - a) výchovu uměním – působení různých forem umění na osobnost člověka, které jej rozvíjí v oblasti estetického citění a vede jej k vlastnímu úsudku uměleckého díla,
  - b) výchova k umění – uskutečňuje se především prostřednictvím vlastní umělecké činnosti jedince, která může mít podobu perceptivní (vnímání literárního, výtvarného, hudebního, dramatického, filmového nebo tanečního díla), tvořivou (člověk vytváří své vlastní umělecké dílo) nebo interpretační (jedinec interpretuje dílo někoho jiného).

Institucí, které umožňují kulturní vyžití seniorů a jejich estetický rozvoj, je velké množství. Nebývají většinou zaměřeny pouze na tuto věkovou skupinu, ale nabízejí své aktivity širokému spektru zájemců. Mezi nejvýznamnější kulturní instituce můžeme zařadit muzea, galerie, knihovny, divadla, koncertní sály, kina nebo kulturní domy. Významný podíl na kulturním a společenském životě seniorů hrají také kluby seniorů, které jim umožňují společné setkávání, pořádají různé přednášky a besedy, ale také organizují společné návštěvy kulturních akcí, zájezdů nebo výletů za poznáním.

2. **Pohybová a sportovní výchova** – pohybovou výchovou rozumíme „*specifickou formu sociálně kulturní činnosti společnosti, která využívá pohybových aktivit k tělesné přípravě pro životní praxi, optimalizaci tělesného stavu a k rozvoji osobnosti.*“ (Šerák, 2009, s. 149) Sport je chápán jako „*pojmem zahrnující všechny formy tělesné činnosti, které si prostřednictvím organizované i neorganizované účasti kladou za cíl harmonický rozvoj tělesné i psychické kondice, upevňování zdraví a dosahování sportovních výkonů v soutěžích všech úrovní.*“ (Šerák, 2009, s. 149). Tento typ volnočasových aktivit dospělých a seniorů tedy v sobě může zahrnovat jak zapojení do kolektivních sportovních aktivit v různých odvětvích, tak individuální péči o rozvoj a udržování fyzické kondice, síly, pružnosti a koordinace. Neodmyslitelnou součástí je také rekreace zaměřená na obnovu sil a kompenzaci pracovního vyčerpání. Sportovní aktivity je možné realizovat pod hlavičkou různých sportovních klubů či tělovýchovných jednot, mohou být však také neorganizované, kdy si účastníci sami volí sportovní činnost, popřípadě poloorganizované, kdy člověk vykonává aktivitu pod vedením profesionálního trenéra či cvičitele.
3. **Cestování a turistika** – můžeme je definovat jako „*aktivní pohybové a kulturně poznávací činnosti zaměřené na uspokojování potřeby reprodukce fyzických a duševních sil člověka ve formě odpočinku, poznávání, léčebných aktivit, kulturního i sportovního vyžití, společenské komunikace, rozptýlení, zábavy apod., a to mimo každodenní životní prostředí a obvykle ve volném čase.*“ (Šerák, 2009, s. 156) Z této definice je patrná základní podmínka, a to ta, že se činnosti odehrávají mimo bydliště jedince. Charakter, účel a zaměření aktivit je značně variabilní. Lidé k cestování mohou volit různé dopravní prostředky. Stejně tak si mohou vybírat destinace, kam cestují. Může se jednat o cestování mimo Českou republiku, ale také jen po koutech naší vlasti. Rozdíl v pojmech cestování a turistika spočívá především v míře organizovanosti a v délce pobytu mimo obvyklé životní prostředí. Zatímco cestování je popisováno jako dlouhodobější a bývá často realizováno v rámci služeb cestovních kanceláří, turistika má krátkodobý a více individuální charakter. Turistiku můžeme podle způsobu pohybu dělit na pěší, vysokohorskou, lyžařskou, vodní, cykloturistiku a mototuristiku (Ondráček, 2013) nebo podle cílového zaměření na pěší (výlety do přírody), kulturně-poznávací, sportovní, rekreační a zdravotní (Šerák, 2009). Výhodou turistiky pro seniory je možnost volby druhu a zaměření podle individuálních fyzických či finančních možností jedince.
4. **Zdravotní výchova** – má svoji teoretickou a praktickou složku, které se vzájemně propojují. V teoretické oblasti by měla být zdravotní výchova seniorů zaměřena na celkový rozvoj zdravotní uvědomělosti, znalosti o lidském těle, procesech stárnutí, osvojení si

poznatků a principů fyzické a duševní hygieny, zdravé výživy a zdravého životního stylu. Praktická oblast má za cíl aktivizovat jedince ke zdravému pohybu, udržovat optimální fyzickou a psychickou kondici a tím zpomalit negativní důsledky procesu stárnutí a prodloužit délku aktivního života. Vhodnými aktivitami jsou zejména pěší turistika, plavání a cvičení ve vodě, pohybové hry, jízda na kole, psychomotorická cvičení zaměřená na koordinaci těla a jemnou motoriku, cvičení k udržování správného držení těla, dechová cvičení a relaxační cvičení. (Beránková a kol., 2012)

Zajímavou pomůckou v oblasti zdravotního vzdělávání nejen seniorů může být aplikace Záchranka, kterou je možné si nainstalovat do mobilního telefonu. Tento program dokáže nejen poradit, co dělat v různých mimořádných životních situacích, ale při správném nastavení dokáže také rychle přivolat pomoc k uživateli. Proto je vhodná právě také pro seniory.

5. **Environmentální výchova** – *„představuje formální i neformální působení na populaci, jež zprostředkovává informace o vzájemných vztazích systému člověk – společnost – příroda a pomáhá ji vytvářet vhodné hierarchie hodnot a pozitivní postoje k této problematice.“* (Šerák, 2009, s. 162) Jak uvádí §16 zákona 17/1992 Sb., o životním prostředí: *„Výchova, osvěta a vzdělávání se provádějí tak, aby vedly k myšlení a jednání, které je v souladu s principem trvale udržitelného rozvoje, k vědomí zodpovědnosti za udržení kvality životního prostředí a jeho jednotlivých složek a k úctě k životu ve všech jeho formách.“* I když základy environmentální výchovy musí být položeny již v dětství, především osobním příkladem rodičů, a během školní docházky, jedná se o celoživotní proces, který musí reagovat na změny v aktuální problematice ochrany životního prostředí a jejího pojetí ve společnosti. Nelze ji pojímat pouze teoreticky. Cílem musí být kromě získání vědomostí o fungování ekosystémů a vzájemného působení člověka a přírody osobní zkušenost, a především zvnitřnění pozitivních postojů k ochraně životního prostředí a jejich aktivní aplikace. Na poli teoretického vzdělávání existuje velké množství organizací, které pořádají různé přednášky, besedy, zážitkové programy zaměřené na různé věkové kategorie. Jedná se o různá střediska ekologické výchovy, Český svaz ochránců přírody, hnutí Brontosaurus apod. Některé organizace se zaměřují na konkrétní oblast životního prostředí a jeho ochranu (Česká mykologická společnost, Český myslivecký svaz, Česká meteorologická společnost aj.) Svůj podíl na vzdělávání v oblasti environmentální výchovy mají také botanické a zoologické zahrady, popřípadě chráněné krajinné oblasti, zprostředkovávající pomocí naučných stezek osvětu jejich návštěvníků. Každoročně se konají také akce praktického rázu, např. World Cleanup day nebo Uklidme Česko, které

se snaží aktivizovat dobrovolníky všech věkových kategorií ke sběru odpadu ve svém okolí. Do této iniciativy se v roce 2019 zapojilo 157 163 lidí na 3895 místech Česka. V době covidové pandemie v roce 2020 se pořádalo 737 akcí, do kterých se zapojilo 22 350 dobrovolníků. (Kubásek, 2021)

6. **Vědeckotechnické vzdělávání** – tento typ volnočasového vzdělávání v sobě zahrnuje širokou škálu aktivit teoretického i praktického rozvoje člověka v různých oborech věd a technických znalostí a dovedností. Významnou roli přitom hraje osobnostní nastavení jedince a jeho zájmy. Velký význam v této oblasti hrají masová média (televize, internet, noviny, časopisy), ale také instituce pořádající výstavy, osvětové akce či přednášky na aktuální témata. Mezi takové organizace patří muzea, planetária a hvězdárny, knihovny apod. Nezastupitelnou roli zde hrají také vysoké školy, které pořádají cykly Univerzit třetího věku, kam se mohou přihlásit senioři do kurzů vzdělávání podle jejich zájmu. Šerák (2009) pod vědeckotechnické vzdělávání řadí také pěstitelství, chovatelství, kutilství, chataření a chalupaření. Všechny tyto aktivity totiž vyžadují jistou míru osobního rozvoje a další sebevzdělávání, které umožňují sledovat aktuální trendy a technologie. Právě tyto činnosti se těší oblibě u seniorů, zvláště u těch, kteří byli zvyklí ve svém produktivním věku manuálně pracovat a nyní, po odchodu do důchodu, získali větší časový prostor k osobní realizaci. Tyto aktivity mají převážně individuální charakter nebo jsou realizovány v malých skupinách, popřípadě v rámci rodiny.
7. **Jazykové vzdělávání** – s aktivním využitím volného času seniorů může také souviset touha po zdokonalování nebo nově započaté výuce cizího jazyka. Motivem může být možnost domluvit se v jiné zemi při cestování, přečíst si nějakou knihu v originále nebo jen udržování úrovně znalosti cizího jazyka, který si jedinec již osvojil. Jazykové vzdělávání seniorů má svá specifika, která by měla být institucemi, které vzdělávání realizují, akceptována. Tato specifika vycházejí především ze snížených kognitivních schopností seniorů, zhoršeného smyslového vnímání a ze stylu učení, kterému byli jedinci navyklí v průběhu svého dosavadního života.

Internetový magazín Jazyky. studium. práce zmiňuje několik zásadních kritérií, které by měla splňovat prezenční výuka cizích jazyků u seniorů:

„- výukové *prostory by měly být dobře akusticky řešeny a tabule by měla být blízko, aby na ni studenti dobře viděli,*

- *lektor by měl mluvit pomalu, zřetelně a nahlas a omezit časté chození po místnosti,*

- *písmo by mělo být velké, dobře čitelné a dostatečně kontrastující s podkladem,*

- látka by měla být vyložena pokud možno kognitivně – nejen proto, že jsou dříve narození zvyklí na starší metody výuky, ale také proto, že pracují a uvažují víc kognitivně a analyticky, než děti. Je proto třeba vyložit např. gramatiku schematicky a systematicky a vysvětlit její pravidla a zákonitosti. Je třeba vzít v potaz individuální zkušenosti a zohlednit učební návyky – vnitřní diference skupiny je velmi důležitá.“ (Jazyky, studium, práce, 2011)

Nejčastějšími institucemi, které jazykové vzdělávání seniorů realizují, jsou jazykové školy. Svůj podíl mohou hrát ale také zahraniční instituty (British Council, Goethe institut, Francouzský institut aj.) zřizované jednotlivými zeměmi, které zprostředkovávají své kulturní dědictví zájemcům v jiných zemích. Ty realizují jednak jednorázové akce, ale také poskytují širokou škálu literatury v daném jazyce a v neposlední řadě také umožňují získání mezinárodních jazykových certifikátů.

8. **Náboženská a duchovní výchova** – náboženství je „vztah člověka k tomu, co ho přesahuje, představa nebo jen pocit, že vedle světa přirozeného existuje nadpřirozený svět (síly, bytosti, mocnosti) a víra, že je člověk na této transcendentní skutečnosti nějakým způsobem závislý. Tato víra implikuje snahu navázat s nadpřirozenem přímý nebo zprostředkovaný styk.“ (Hora, 2020) Činnosti člověka, které směřují k naplnění podstaty uvedené definice, spadají do tohoto typu volnočasových aktivit. Jedinec je může vykonávat individuálně (četbou literatury s příslušným zaměřením, modlitbou, meditací apod.) nebo se účastnit společných shromáždění osob s podobným smýšlením (mší, bohoslužeb, náboženských obřadů, modlitebních setkání, společného studia Bible atd.) Tato shromáždění pořádají křesťanské církve nebo skupiny vyznávající jiné náboženství, popřípadě organizace, které jsou jimi zřízeny. Náboženskou výchovu můžeme rozdělit na tři kategorie podle sledovaného cíle (Šerák, 2009):

- a) katecheze – výklad věrouky, seznamování nových členů církve se základy náboženství,
- b) pastorece – duchovní péče o členy společenství, například návštěva kněze u osob, které již nemohou navštěvovat společná shromáždění,
- c) evangelizace, popř. misie – hlásání myšlenek náboženství nevěřícím nebo příslušníkům jiného náboženství.

Volnočasové aktivity církvi a náboženských společností však nemusí mít pouze za cíl náboženskou edukaci. Mohou být zaměřeny také na uspokojování uměleckého citění (pořádání koncertů, výstav), sportovního vyžití nebo potřeby socializace. Často jsou pořádána pravidelná setkávání osob se stejným zájmem nebo stejné věkové kategorie.



Nezanedbatelnou roli hrají také církve na poli sociálních služeb pro potřebné občany. Využití volného času seniorů, kteří se hlásí k nějakému náboženství, je v této oblasti široké. Jednak se mohou účastnit pravidelných setkávání, ale mohou se jako dobrovolníci zapojit do rozmanitých aktivit, které jsou danou církví nebo náboženským společenstvím realizovány.

### 3.3 Instituce vzdělávání seniorů

Jak bylo uvedeno výše, je mnoho způsobů, jakými mohou seniori trávit svůj volný čas. Také organizací a zařízení, v nichž lze realizovat své záliby a zájmy, rozvíjet své vědomosti, dovednosti a schopnosti, existuje celá řada. V této podkapitole si podrobněji popíšeme ty, které jsou cíleně zaměřeny na vzdělávání seniorů.

Špatenková, Smékalová (2015) ve své publikaci Edukace seniorů uvádějí tyto:

1. Univerzita třetího věku
2. Akademie třetího věku
3. Univerzita volného času
4. Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata
5. Virtuální univerzita třetího věku
6. Kluby seniorů

**Univerzity třetího věku (U3V)** náleží mezi nejznámější instituce vzdělávání seniorů. Jedná se o nabídku fakult vysokých škol nebo jiných organizací zahrnující vzdělávací kurzy v nejrůznějších oblastech zájmu seniorů. První univerzita třetího věku byla založena na Univerzitě společenských věd ve francouzském Toulouse v roce 1973 a je spojena se jménem profesora práv a ekonomických věd Pierra Vellase. Od té doby se tato myšlenka edukace zaměřené na seniory rozšířila do celého světa včetně České republiky.

Celosvětově můžeme pozorovat dva hlavní modely organizace U3V.

- a) Francouzský model – u tohoto modelu jsou jednotlivé kurzy realizovány na půdě fakult vysokých škol. Poskytují jim materiální zázemí, personální zajištění lektorů a odbornou garanci kurzů.
- b) Britský model – Univerzity třetího věku v tomto modelu provozují různá místní sdružení a nevládní organizace, nejsou tedy úzce propojeny s vysokými školami jako v případě francouzského modelu. Tyto organizace se sdružují do národních asociací. Ve Velké Británii

je to Third Age Trust. Vedoucími kurzů jsou často bývalí učitelé v seniorském věku, kteří sdílejí své vědomosti a zkušenosti se svými vrstevníky. (Vellas, nedatováno)

Nejstarší Univerzita třetího věku v České republice byla zřízena při Univerzitě Palackého v Olomouci v roce 1986, o rok později byla založena také v Praze. V současné době fungují U3V téměř při všech univerzitách v ČR. Zájemcům z řad seniorů je nabízena široká paleta kurzů na vysokoškolské úrovni odbornosti. Zpravidla trvají jeden semestr, výjimkou však nejsou také vícesemestrální kurzy. Po jejich absolvování získávají účastníci osvědčení o absolutoriu Univerzity třetího věku a účastní se slavnostní promoce. (Špatenková, Smékalová, 2015)

**Akademie třetího věku (A3V)** – představují možnost vzdělávání pro seniory i v místech, kde nejsou vysoké školy, při kterých funguje Univerzita třetího věku. Organizátory vzdělávání v Akademii třetího věku bývají městské a obecní samosprávy, místní kulturní domy, komunitní centra, zájmová sdružení, domovy seniorů či knihovny. (Akademie3v, 2023) Většinou se jedná o jednorázové pořady zaměřené na nejrůznější oblasti zájmu od historie přes zdravotní vědu, kulturu až po pohybové aktivity. Účast není omezena věkem ani dosaženým vzděláním. O podmínkách rozhoduje objednatel pořadu.

První kurz Akademie třetího věku v České republice se konal v roce 1983 v Přerově. Jak uvádí její zakladatel Květoslav Šipr (1997, s. 110): „*Akademie třetího věku přispívají k rozšiřování znalostí svých posluchačů. Hlavním posláním však je podněcovat účastníky kurzů k aktivitě, k praktickému využívání získaných vědomostí.*“

**Univerzity volného času** – nebývají zaměřeny pouze na seniory, ale mohou se do nich zapojit všichni zájemci napříč generacemi. Univerzity volného času bývají spojovány s některou z vysokých škol, mnohé akce a kurzy však organizují různé spolky a společenské organizace (knihovny, domovy seniorů apod.) Programy mají různá zaměření (pohybové aktivity, výtvarné dílny, jazykové kurzy, trénování paměti, počítačové kurzy aj.) První Univerzita volného času u nás byla založena v Praze v roce 1993 a pojí se se jménem Dany Steinové. (Špatenková, Smékalová, 2015) Ta stojí také za projektem **Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata**. V rámci spolupráce mezi Centrem celoživotního vzdělávání (CCV) v Praze, které založila, a fakultami vysokých škol mohou zájemci z řad seniorů spolu se svými vnoučaty ve věku 6–12 let navštěvovat vzdělávací kurzy. Projekt je postaven na myšlence budování mezigeneračních vztahů a vzájemného obohacování. První kurz se konal v roce 2004. Ve spolupráci CCV a Matematicko-fyzikální fakultou Univerzity Karlovy v Praze byl otevřen obor Astronomie a účastnilo se jej 50 párů. V dalších letech byly otevřeny obory jako například Krajina a les, Zajímavosti z přírodních věd, Zajímavosti

z meteorologie a klimatologie, Egyptologie aj. Tento obor byl otevřen také ve školním roce 2023/2024. (Aktivní stáří, 2023)

**Virtuální univerzity třetího věku** – umožňují účastnit se vzdělávání bez omezení vzdáleností k sídlu vysoké školy. Výuka probíhá v tzv. konzultačních centrech, které mohou zřídit místní úřady, knihovny, místní akční skupiny, školy či jiné organizace. Zde se účastníci vzdělávání setkávají zpravidla jednou za 14 dní při promítání videokurzů. Po celou dobu studia jim jsou k dispozici online výukové materiály, které obsahují také úkoly, které musí účastník kurzu dokončit, aby splnil podmínky a mohl se na závěr kurzu zúčastnit slavnostní promoce. (Univerzita třetího věku při PEF ČZU v Praze, nedatováno) Tento typ univerzit třetího věku byl poprvé realizován v Austrálii v roce 1998. U nás byl první kurz Virtuální univerzity třetího věku (VU3V) realizován v roce 2008. Jednalo se o kurz astronomie a pořádala jej Česká zemědělská univerzita v Praze ve spolupráci s Matematicko-fyzikální fakultou Univerzity Karlovy. Od té doby se myšlenka VU3V ujala i na dalších vysokých školách v ČR, takže tuto formu edukace seniorů nabízí více jak 20 z nich. (Šolc, 2011)

**Kluby seniorů**, nebo také kluby aktivního stáří jsou místa setkávání osob v důchodovém věku zřizovaná a podporovaná místními úřady, komisemi městských částí. Narozdíl od předchozích organizací nebývají akce většinou pořádány v kurzech, ale jedná se spíše o více či méně neformální trávení společného volného času seniorů. Důraz je kladen na budování sociálních vazeb. „*Vzdělávací činnost klubu seniorů má široký záběr, edukační aktivity na úrovni těchto klubů mají zpravidla zájmový a jednorázový charakter – jedná se o přednášky, besedy, poznávací zájezdy, návštěvy divadel, koncertů, výstav, relaxační cvičení apod.*“ (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 99)

### 3.4 Proměny volného času u seniorů

S odchodem jedince do starobního důchodu je spojena otázka, jak vyplnit čas, který doposud vyplňovaly pracovní povinnosti. Nezanedbatelný vliv na aktivity, kterým se senior chce a může věnovat, mají také faktory spojené s tímto obdobím, a to především ekonomické a zdravotní. Je proto vhodné, aby člověk již v produktivním věku vyhledával a realizoval takové volnočasové aktivity, které může následně přenést do seniorského věku. Anselm Grün (2010, s. 32) k tomu uvádí: „...*přípravou na odchod do důchodu jsou různé záliby, jimž se člověk může věnovat, když je ještě v zaměstnání. Může to být třeba četba, hra na nějaký hudební nástroj, péče o zahrádku nebo výlety. Pak se budeme těšit na to, že budeme mít na své koníčky čas. Nebo si můžeme položit otázku, kde se chceme angažovat a co bychom mohli vykonat užitečného pro*

*druhé při různých dobrovolných činnostech: může to být případná spolupráce v naší obci nebo činnost ve prospěch nějakého spolku či podíl na určitých projektech v komunitě, v níž nyní žijí, nebo i podporování velkých projektů, jako je ochrana přírody nebo pomoc uprchlíkům či migrantům.“*

Existuje několik variant, jak se budou volnočasové aktivity jedince v seniorském věku proměňovat. Kasper a Lubecki (2003) uvádějí kromě možnosti ukončit realizaci nějaké volnočasové aktivity ještě tyto možnosti proměn volnočasových aktivit u seniorů:

- **Pokračování ve stávajících volnočasových aktivitách** – Člověk je stále natolik v dobré fyzické kondici a jeho finanční stav je dostačující na to, že nemusí omezovat a redukovat činnosti, které vykonával před nástupem do důchodu. Většinou se však jedná pouze o dočasný stav, který se s věkem a přibývajícími omezeními (hlavně zdravotního charakteru) postupně proměňuje.
- **Rozšíření stávajících volnočasových aktivit** – Pokud se člověk angažoval v dobročinných aktivitách již v preseniorském období nebo věnoval svůj volný čas různým sportovním či cestovatelským činnostem, vzniká nyní časový prostor pro rozvoj těchto činností. Více času nyní senior také získává na setkávání s přáteli či s rodinou, například vnoučaty.
- **Výběr nových volnočasových aktivit, pro které dříve nebyl čas, nebo vznik nových zájmů** – V závislosti na možnostech jedince, na jeho osobnostním nastavení a životních preferencích vzniká prostor pro zahájení volnočasových aktivit, které nemohl, většinou z časových důvodů, vykonávat. Může se jednat například o osobnostní rozvoj a dobrovolnickou činnost.
- **Pokračování v profesní činnosti jako volnočasové aktivitě** – Samozřejmě je tato možnost proměny možná pouze u některých profesí. Lékařka nebo zdravotní sestra se může zapojit jako zdravotník na letních táborech pro děti, bývalá učitelka může vykonávat dobrovolnickou činnost v neziskových organizacích, účetní může dále poskytovat svoje zkušenosti a vědomosti. Těžko představitelná je tato proměna u fyzicky náročných profesí, jako je třeba horník.
- **Přechod z každodenních povinností na volnočasové aktivity** – Autorky tohoto výčtu možností proměn volnočasových aktivit zde uvádějí činnosti jako práce na zahradě, domácí práce či nakupování. V pojetí volného času, jak je definován v této práci, se však stále bude jednat o aktivity vykonávané spíše jako polovolnočasové. V praxi se můžeme spíše setkat s opačným procesem, a to takovým, že se z volnočasové nebo polovolnočasové aktivity může stát činnost antivolnočasová, tedy taková, která dříve přinášela radost a uspokojení, ale nyní je již vykonávána z nutnosti a nepřináší jedinci vnitřní naplnění.

## **II. EMPIRICKÁ ČÁST**

## 4 Zhodnocení aktuálního stavu zkoumané problematiky

V rámci této kapitoly se zaměříme na publikace a realizované výzkumy, které se zabývají přechodem seniorů do starobního důchodu z hlediska jejich vnímání trávení volného času.

Hned v úvodu je potřeba říct, že nejrůznějších výzkumů a šetření v rámci bakalářských, diplomových či disertačních prací zabývajících se volným časem seniorů je velké množství. Není tedy možné se v rámci rozsahu této práce věnovat všem. Zaměříme se pouze na takové, které co nejvíce korespondují se stanovenými cíli této diplomové práce.

V prvé řadě bychom rádi zmínili práce Kamila Janiše, který se tématu volného času seniorů věnuje dlouhodobě. Jedná se o jeho disertační práci *Volný čas seniorů* (2014), která byla následně upravena do monografie (2016). Autor se v ní (společně se svou školitelkou Jitkou Skopalovou) věnuje v teoretické části tématům volného času a seniorů, volnočasovým aktivitám seniorů. Přínosné mi přijde především pojetí determinantů volnočasového jednání a jasné vymezení volnočasových aktivit pro seniory. V empirické části se věnuje prezentaci výsledků výzkumu, který byl realizován mezi seniory na Opavsku. Věnuje se především zjišťování náplně volného času u seniorů ve zmíněné lokalitě, porovnávání nabídky, poptávky a skutečně realizovaným volnočasovým aktivitám seniorů, analýze nabídky volnočasových aktivit pro seniory, porovnávání trávení volného času mezi seniory žijícími v domácím prostředí a v rezidenčních zařízeních (domovech pro seniory nebo v domovech s pečovatelskou službou).

Poměrně široký výzkum v oblasti životních postojů a preferencí seniorů včetně trávení volného času zveřejnilo Ministerstvo práce a sociálních věcí (2020). V analýze preferencí volnočasových aktivit uvádí: *„Z analýzy trávení volného času vyplývá, že nejvíce seniorů i seniorek 55+ let tráví svůj volný čas u televize. Hned další nejfrekventovanější položkou jsou aktivity spojené s procházkami po městě i v přírodě. Další formou trávení volného času v cílové skupině seniorů je navštěvování a potkávání se a povídání si s dalšími lidmi. Pokud se procházkám a sociálním kontaktům s dalšími lidmi věnují více seniorky než senioři, pak u práce na počítači a trávení času na internetu je tomu naopak.“* (MPSV, 2020 s. 20) Studie se dále zabývá nabídkou volnočasových aktivit, vzdělávacími aktivitami seniorů a zapojením do místních spolků.

Při porovnávání podobnosti dalších publikací a kvalifikačních prací se stanovenými cíli diplomové práce je potřeba zmínit, že nejrůznější bakalářské a diplomové práce se zabývají

tématem přechodu do starobního důchodu, ale empirická šetření jsou vedena kvalitativní metodou, a to rozhovorem s relativně malým počtem respondentů. Takové práce přináší mnoho zajímavých zjištění o trávení volného času dotazovaných seniorů, je však obtížné je zobecnovat pro širší populaci osob v důchodovém věku. Za všechny uvedme práci Knapíkové *Volnočasové aktivity v životě seniorů (2023)*, která se zabývá jednak tím, jak jednotliví seniori tráví svůj volný čas v současnosti, jak jsou s ním spokojeni, co jej omezuje, ale také tím, jak vnímají přechod ze zaměstnání do období starobního důchodu. *„Mnozí respondenti uvedli, že svůj volný čas tráví v podstatě stejnými aktivitami, jako tomu bylo v době před odchodem do důchodu, ovšem s tím rozdílem, že na ně mají pochopitelně více času. Ve výpovědích respondentů také často zaznívaly fráze typu ubylo práce, přibylo času.“* (Knapíková, 2023, s. 111)

Z prací, které svým obsahem korespondovaly s dílčími cíli této diplomové práce, můžeme zmínit diplomovou práci Lucie Žižkové *Možnosti trávení volného času v domově pro seniory (2018)*. Jak již název napovídá, zabývala se v ní volnočasovými aktivitami, které jsou nabízeny v Domově seniorů POHODA Chválkovice v Olomouci, v zařízení SENIOR Otrokovice a v Domově pro seniory Uherské Hradiště. V empirické části zjišťovala formou dotazníku zapojení seniorů do nabízených volnočasových aktivit, spokojenost s jejich strukturou a organizací, celkovou spokojenost seniorů s trávením svého volného času. Pro porovnání s naší diplomovou prací je zajímavá také otázka, zda respondenti před nástupem do domova pro seniory navštěvovali nějaké zařízení, které jim poskytovalo možnost trávení volného času.

Ze zahraničních výzkumů byla pro naši práci nejzajímavější studie *Leisure Life in Later Years: Differences between Rural and Urban Elderly Residents in China (Volný čas v pozdějších letech: Rozdíly mezi venkovskými a městskými staršími obyvateli v Číně)* (Su, Shen a Wei, 2006). Tato práce se zabývala trávením volného času u obyvatel Hangzhou, hlavního města provincie Zhejiang a okolních vesnic. Zkoumala, jakými volnočasovými aktivitami se respondenti zabývají, jak subjektivně vnímají svůj volný čas v pozdním věku a srovnávala rozdíly v odpovědích mezi obyvateli vesnic a měst. Tento výzkum jsme využili při srovnání v rámci plnění dílčího cíle č. 5.

## 5 Výzkumné šetření

V předchozí kapitole jsme se zabývali dosavadními realizovanými výzkumy, které se dotýkaly oblasti trávení volného času u seniorů a proměnami volného času, které mohly nastat po nástupu do starobního důchodu. Zjištěné výsledky nám přinesly aktuální vzhled na stav zkoumané problematiky. V tuto chvíli se tedy můžeme zaměřit na charakteristiku našeho výzkumného šetření, které je součástí empirické části předložené diplomové práce.

Před započítáním vlastního výzkumného šetření je důležité, abychom si stanovili hlavní cíl, dílčí cíle, výzkumné problémy a hypotézy. Charakterizujeme také výzkumný vzorek a použitou metodu sběru dat.

### 5.1 Cíle a hypotézy výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumné části práce je analyzovat, popsat a zhodnotit, data získaná prostřednictvím dotazníkového šetření se zaměřením na to, jak se proměňuje trávení volného času ve stáří po nástupu do starobního důchodu.

Dále jsme si stanovili tyto dílčí cíle:

Dílčí cíl 1: Analyzovat a popsat, jak respondenti subjektivně vnímají rozdíl v trávení volného času před a po nástupu do starobního důchodu.

Dílčí cíl 2: Zjistit, zda se respondenti domnívají, že se výrazně změnily aktivity, kterými se mohou zabývat ve volném čase v současné době, oproti těm, kterým se věnovali v minulosti.

Dílčí cíl 3: Zkoumat, jaké faktory subjektivně nejvíce ovlivňují kvalitu trávení volného času seniorů.

Dílčí cíl 4: Zkoumat, do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svým trávením volného času.

Dílčí cíl 5: Zjistit, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které senioři žijí.

Dílčí cíl 6: Zjistit, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda žijí senioři sami nebo v domovech pro seniory.

U dílčích cílů 5 a 6 existuje závislost mezi proměnnými, a proto mohly být stanoveny tyto hypotézy:

Hypotéza H1:

Věcná hypotéza H1: Respondenti žijící v obcích nad 10 000 obyvatel tráví svůj volný čas společenskými aktivitami více než respondenti, kteří žijí v obcích do 10 000 obyvatel.



Statistická hypotéza H1: Respondenti žijící v obcích nad 10 000 obyvatel tráví volný čas společenskými aktivitami alespoň 1x do týdne častěji než respondenti, kteří žijí v obcích do 10 000 obyvatel.

Nulová hypotéza H1<sub>0</sub>: Neexistuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které respondenti žijí.

Alternativní hypotéza H1<sub>A</sub>: Existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které respondenti žijí.

Hypotéza H2:

Věcná hypotéza H2: Respondenti, kteří žijí s dalšími klienty v domovech pro seniory, tráví svůj volný čas společenskými aktivitami častěji než respondenti, kteří žijí sami.

Statistická hypotéza H2: Respondenti žijící s dalšími klienty v domově pro seniory tráví volný čas společenskými aktivitami alespoň 1x do týdne častěji než respondenti, kteří žijí sami.

Nulová hypotéza H2<sub>0</sub>: Neexistuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda respondenti žijí s dalšími klienty v domovech pro seniory či sami.

Alternativní hypotéza H2<sub>A</sub>: Existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda respondenti žijí s dalšími klienty v domovech pro seniory či sami.

## 5.2 Výzkumná metoda a sběr dat

Jako nejvhodnější metodu sběru dat k výzkumnému šetření jsme zvolili dotazník. Jedná se o „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*.“ (Gavora, 2010, s. 121) Díky němu jsme mohli oslovit s žádostí o vyplnění co největší počet vhodných osob. Byl realizován v elektronické podobě prostřednictvím serveru survio.com, ale s nemalou částí respondentů bylo dotazníkové šetření realizováno při osobním setkání a dotazník byl vyplňován v listinné podobě.

Dotazník obsahoval 14 položek, z nichž 2 byly nepovinné, sloužily jako možné doplnění předchozích položek pro případ, že by si respondenti nebyli jisti jejich správným vyplněním.

Z hlediska cíle, pro který byly položky dotazníku kladeny, byly zařazeny otázky obsahové, tedy takové, které jsou nutné k naplnění výzkumného cíle.

Z hlediska formy požadované odpovědi se dotazník skládal z otevřených položek, kde respondenti uváděli svůj věk, popřípadě mohli volnou formou doplnit své předchozí odpovědi. Dále byly použity položky uzavřené a polouzavřené s možností zapsat vlastní odpověď v případě, že jim nevyhovovala ani jedna z nabízených odpovědí. Podle počtu nabízených

odpovědi byly použity položky dichotomické, s možností výběru ze dvou možných odpovědí, i položky polytomické, kde bylo předložených možností odpovědí více. (Chráška, 2016)

Z hlediska obsahu, který položky zjišťovaly, obsahoval dotazník položky zjišťující fakta (otázky zjišťující věk, pohlaví, velikost obce, ve které respondenti žijí, jakým oblastem volnočasových aktivit se věnovali v minulosti a nyní apod.) a otázky zjišťující mínění, postoje a motivy (například otázky na subjektivní vnímání kvantity a kvality trávení volného času). (Chráška, 2016)

### **5.3 Charakteristika výzkumného vzorku**

Výzkumný vzorek tvořily osoby, které již pobírají starobní důchod. K vyplnění elektronického dotazníku byly vyzvány prostřednictvím sociálních sítí (facebookových skupin sdružujících seniory, jako např. Senioři seniorům, Aktivní stáří apod.), dále osobním oslovením přes platformu Messenger při komunikaci s přáteli vhodnými pro realizovaný výzkum a s pobídkou k dalšímu šíření mezi cílovou skupinu. Dotazník byl šířen i při osobním setkání s vhodnými osobami v lokálním prostředí, které jsme rovněž žádali o spolupráci při šíření výzkumného nástroje mezi okruh jim známých seniorů. Vyplňování dotazníku bylo realizováno také v listinné podobě mezi seniory žijícími v Domově pro seniory POHODA Chválkovice v Olomouci, k čemuž jsme využili ochoty místního sociálního pracovníka podílet se na sběru dat k výzkumnému šetření.

Z hlediska metody výběru respondentů se jednalo o nepravděpodobnostní dostupný výběr v kombinaci s metodou sněhové koule. Oslovení senioři byli požádáni, zda by jej mohli šířit dále k osobám, které odpovídají cílové skupině výzkumného šetření. (Špaček, 2019; Řehák, 2018)

Do výzkumného vzorku bylo celkem zařazeno 118 respondentů, kteří vyplnili dotazník. Dva dotazníky byly vyřazeny pro neúplnost.

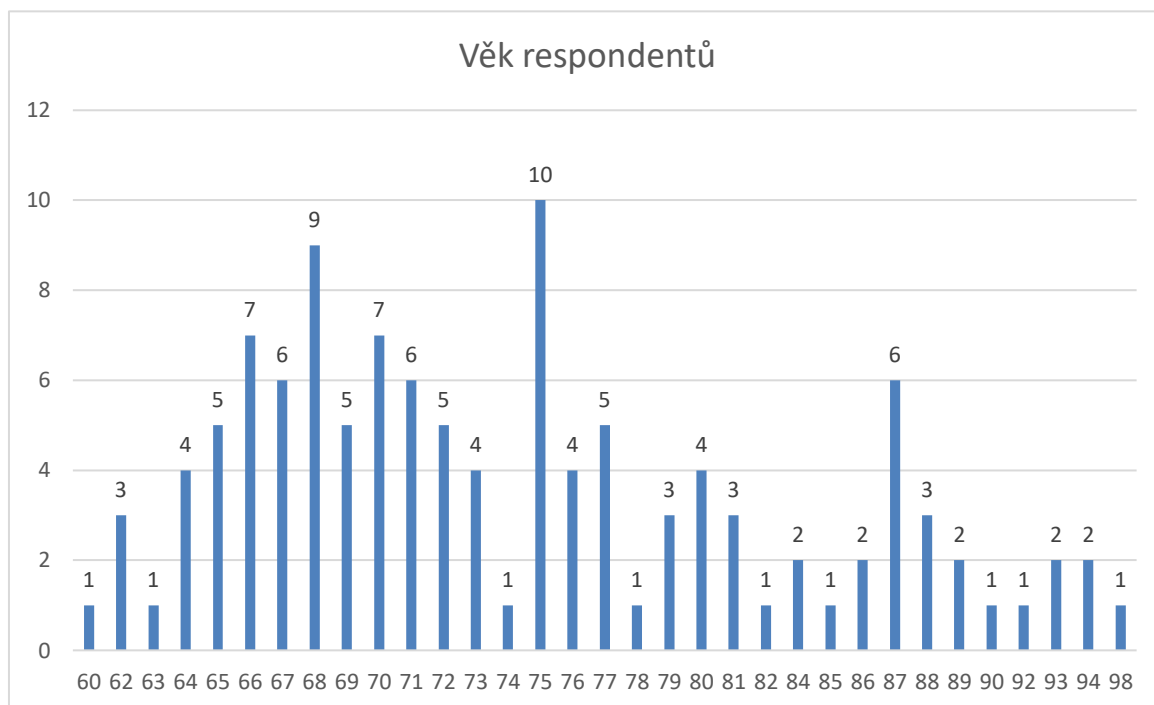
### **5.4 Vyhodnocení výzkumného šetření**

V následující podkapitole se zaměříme na analýzu odpovědí na jednotlivé položky dotazníku. Pro přehlednost byly odpovědi zpracovány do tabulek či grafů.

#### **Položka č. 1: Uved'te svůj věk.**

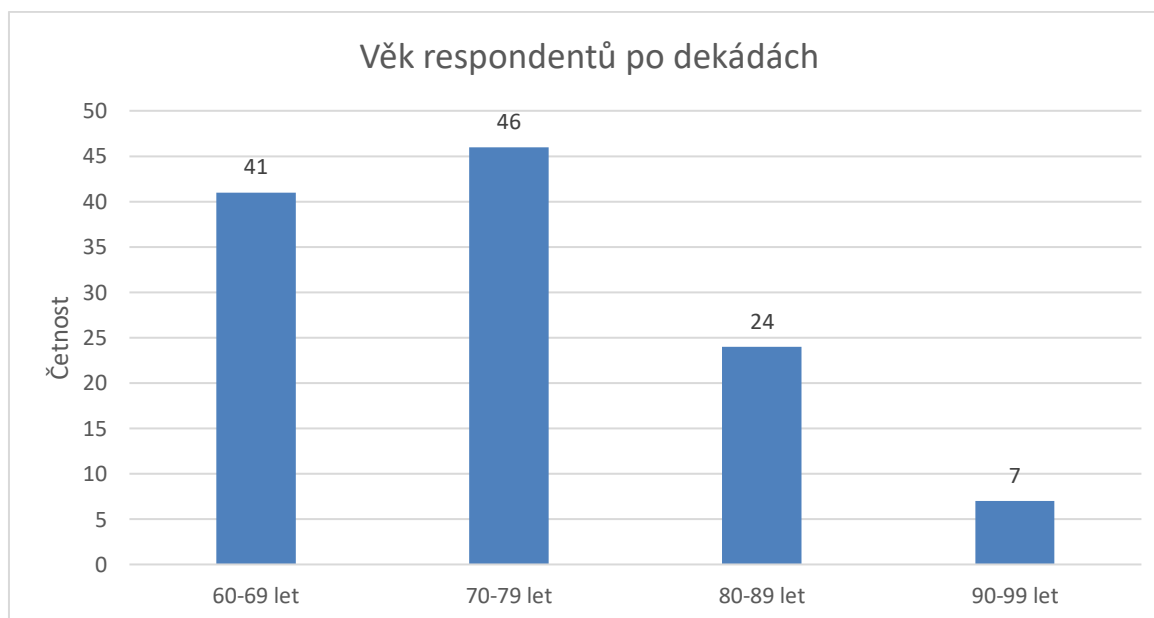
Respondenti formou volné položky zapsali svůj věk. Ze získaných dat vyplývá, že na dotazník odpovídaly osoby ve starobním důchodu ve věkovém rozpětí 60 až 98 let. Nejčtenější

věk (modus) byl 75 let (10 respondentů). Průměrný věk (aritmetický průměr) respondentů byl 74,5 roků.



Graf č. 1. Věk respondentů

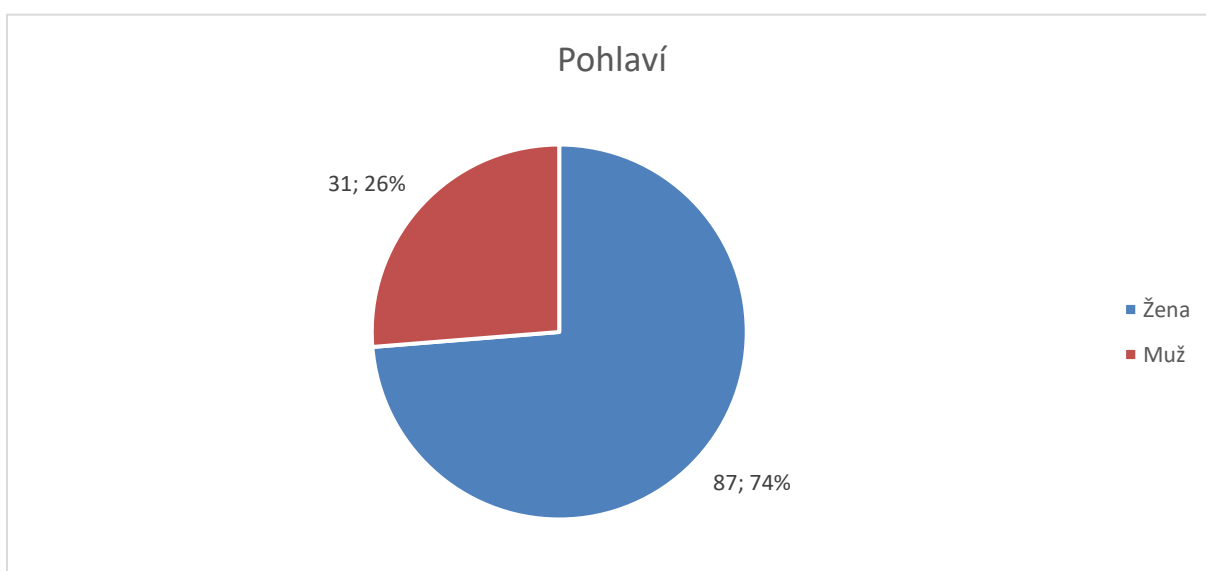
Pro potřeby výzkumného šetření byli respondenti rozděleni podle věku po dekadách (graf č. 2). Výzkumného šetření se zúčastnilo 41 respondentů ve věku 60–69 let, 46 respondentů ve věku 70–79 let, 24 respondentů ve věku 80–89 let a 7 respondentů ve věku 90–99 let. Nejčetnější věkovou skupinou jsou tedy respondenti ve věku 70–79 let.



Graf č. 2. Věk respondentů po dekadách

## Položka č. 2: Pohlaví

Z analýzy dat vyplývá, že výzkumného šetření se zúčastnilo 87 žen, což odpovídá 74 % všech respondentů a 31 mužů, což představuje 26 % respondentů. Podle sčítání obyvatel, které se na území České republiky konalo v roce 2021, bylo ve věkové kategorii nad 60 let z počtu 2,76 milionu obyvatel 56,4 % žen (Tabulka č. 3). Je tedy patrný rozdíl mezi poměrem žen a mužů, kteří se zúčastnili výzkumného šetření a demografickým rozložením obyvatelstva podle pohlaví ve věkové kategorii nad 60 let. Můžeme se domnívat, že tento poměrně výrazný rozdíl je způsobený nejen vyšším podílem žen v populaci seniorů, ale také vyšší délkou dožití žen a výraznější ochotou žen vyplnit dotazník.



Graf č. 3. Pohlaví respondentů

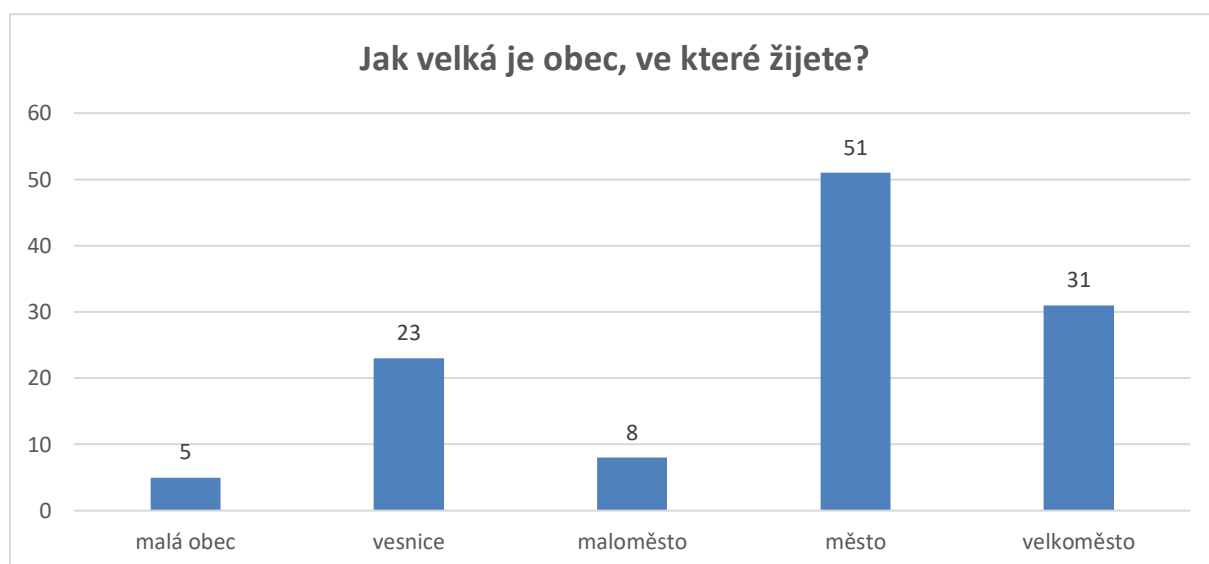
věk	milióny	%	% žen
60+	2,76	26,3	56,4
15–59	6,07	57,7	48,6
<15	1,69	16,1	48,8
Celkem	10,52	100	50,7

Tabulka č. 3. Složení obyvatel ČR podle sčítání v roce 2021 (zdroj: Sčítání 2021, nedatováno)

### Položka č. 3: Jak velká je obec, ve které žijete?

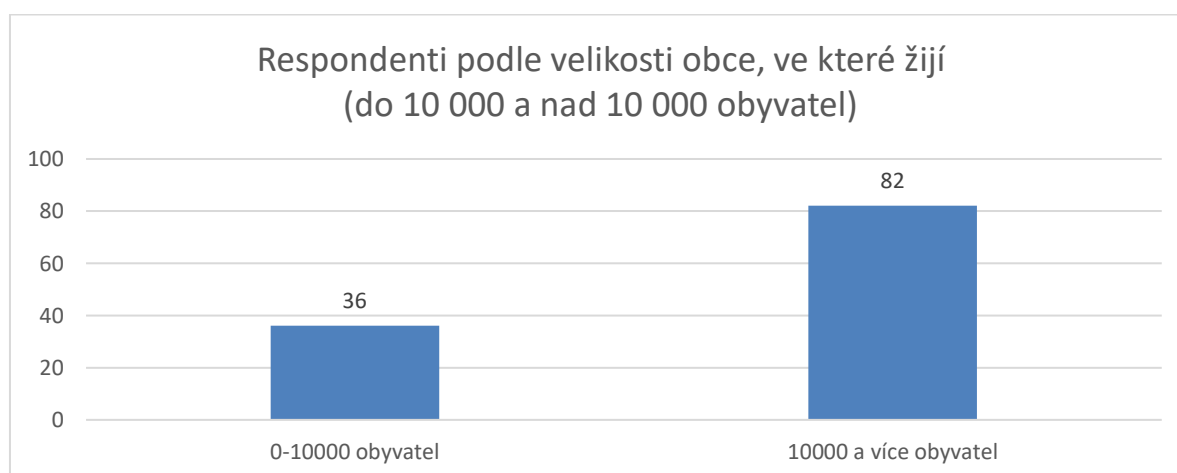
Jednalo se o uzavřenou položku dotazníku. Respondenti měli na výběr z pěti možností odpovědi: *malá obec (do 500 obyvatel)*, *vesnice (500–2 000 obyvatel)*, *maloměsto (2 000–10 000 obyvatel)*, *město (10 000–100 000 obyvatel)*, *velkoměsto (nad 100 000 obyvatel)*.

Pět respondentů uvedlo, že žije v malé obci, 23 respondentů žije na vesnici, 8 v maloměstě. Ve městě žije 51 respondentů a 31 respondentů uvedlo, že žije ve velkoměstě (graf č. 4).



Graf č. 4. Velikost obce, ve které respondenti žijí

Pro účely další práce s daty byli respondenti rozděleni do dvou kategorií podle velikosti obce, ve které žijí, a to na ty, kteří žijí v obcích do 10 000 obyvatel, a rezidenty obcí nad 10 000 obyvatel. Do první skupiny spadá 36 respondentů, do druhé skupiny 82 respondentů.



Graf č. 5. Rozdělení respondentů podle velikosti obce, ve které žijí (obce do 10 000 a nad 10 000 obyvatel)

#### **Položka č. 4: Jste po dosažení důchodového věku ještě pracovně aktivní?**

U této položky respondenti volili ze tří uzavřených odpovědí: *Ano, Ano, příležitostně* a *Ne*.

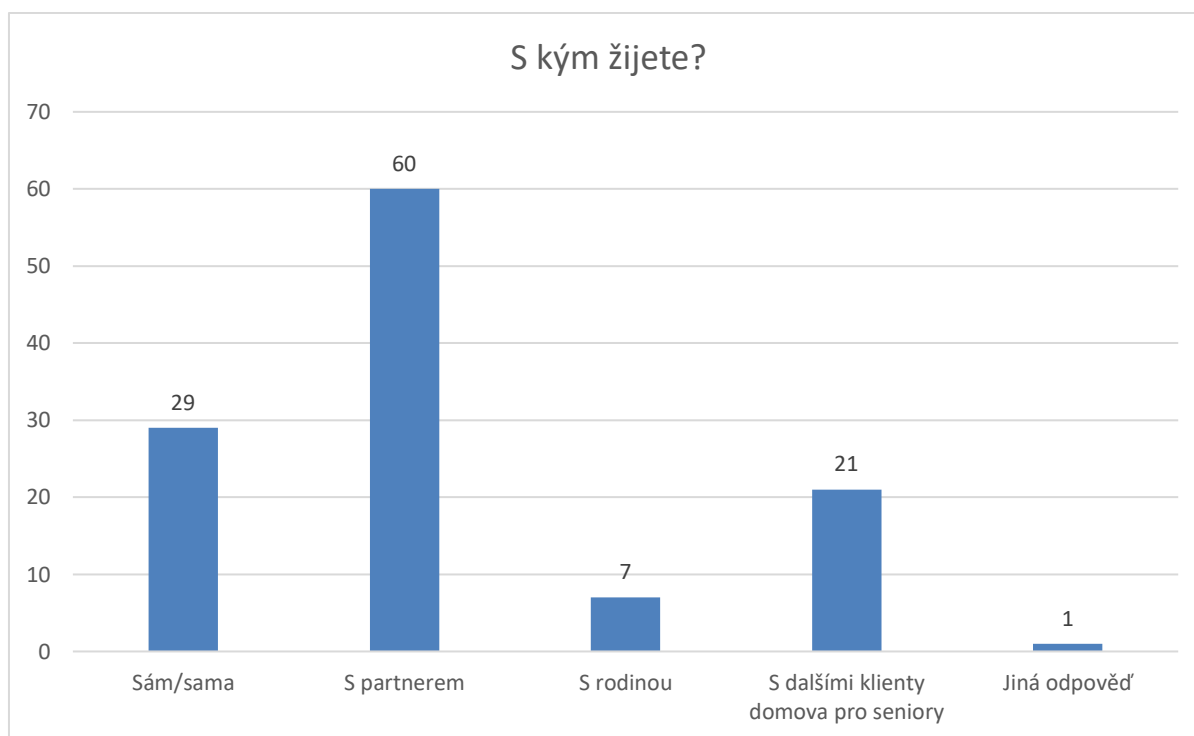
Pracovně aktivních již není 86 respondentů, což představuje 73 %, 20 respondentů (17 %) pracuje při důchodu příležitostně a 12 respondentů (10 %) je stále při starobním důchodu pracovně aktivních.



Graf č. 6. Pracovní aktivita v důchodu

#### **Položka č. 5: S kým žijete?**

Jednalo se o polouzavřenou položku dotazníku. Respondenti si mohli volit z možností odpovědi: *Sám/sama*, *S manželem (partnerem)/manželkou (partnerkou)*, *S rodinou*, *S dalšími klienty domova pro seniory* nebo mohli uvést jinou odpověď v případě, že by jim ani jedna z výše uvedených nevyhovovala. Nejčastěji zastoupenou odpovědí na tuto otázku byla možnost *S manželem (partnerem)/manželkou (partnerkou)*, kterou označilo 60 respondentů, což představuje 51 % všech odpovědí. Druhou nejčtenější odpovědí byla možnost *Sám/sama*. Tu označilo 29 respondentů (24 %), 21 respondentů (18 %) žije s dalšími klienty v domově pro seniory, 7 respondentů (6 %) uvedlo, že žije s rodinou. Jeden respondent zvolil uvedení jiné odpovědi. Uvedl, že žije s dcerou a vnučkou. Odpovědi jsou graficky znázorněny v grafu č. 7.



Graf č. 7. Odpovědi na otázku, s kým respondenti žijí

Položky č. 6 až 8 byly zaměřeny na zjišťování toho, jakým volnočasovým aktivitám se respondenti věnovali v době před nástupem do starobního důchodu a jak často se jim věnovali. Zkoumali jsme také, zda se domnívají, že měli dostatek času se svým zálibám věnovat.

#### **Položka č. 6: Jak často jste se uvedeným oblastem volnočasových aktivit věnoval/a v době před nástupem do starobního důchodu?**

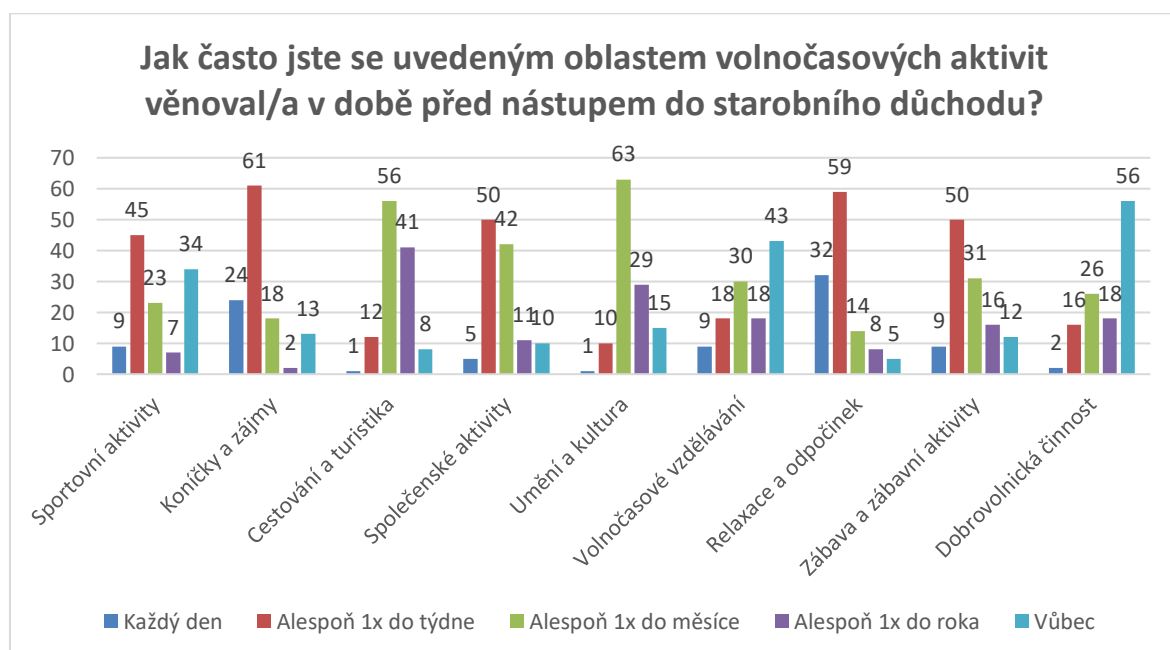
Respondenti měli u každého druhu volnočasových aktivit uvést, jak často se jim věnovali. Volnočasové aktivity byly v rámci tohoto výzkumného šetření rozděleny do devíti skupin:

1. Sportovní aktivity – tato skupina v sobě zahrnovala veškeré činnosti sportovního charakteru, ať již skupinového či individuálního, kterým se respondenti věnovali ve svém volném čase.
2. Koníčky a zájmy – do této skupiny náleží široká škála volnočasových aktivit zahrnující sběratelství, kutilství, práci na zahradě, ruční práce, chovatelství apod.
3. Cestování a turistika – jedná se o skupinu volnočasových aktivit zaměřených na cestování do zahraničí i po České republice, dlouhodobé cesty i krátké výlety do přírody či za kulturními památkami.
4. Společenské aktivity – tato kategorie zahrnuje setkávání seniorů v rámci různých klubů a spolků pro seniory, náboženských aktivit hromadného charakteru, setkávání s přáteli či rodinou v rámci trávení volného času.

5. Umění a kultura – tato oblast trávení volného času v sobě zahrnuje návštěvy kulturních akcí, divadelních představení, koncertů, výstav a expozic, ale také aktivní vytváření děl uměleckého charakteru či hru na hudební nástroje.
6. Volnočasové vzdělávání – zahrnuje v sobě jak organizované volnočasové vzdělávání v rámci univerzit třetího věku, akademií třetího věku, vzdělávání organizované kluby seniorů, tak také individuální studium a osobnostní rozvoj, vyhledávání informací prostřednictvím internetu.
7. Relaxace a odpočinek – oblast pasivního trávení volného času jako způsob regenerace a čerpání sil, ale také „nicnedělání“ či četba knih.
8. Zábava a zábavní aktivity – oblast trávení volného času stráveného formou hraní her, ať již společenských či individuálních, hraní počítačových her, sledování televize a internetu za účelem zábavy.
9. Dobrovolnická činnost – jedná se o aktivity v rámci trávení volného času, které jsou zaměřeny na pomoc jiným lidem či organizacím bez nároku na finanční odměnu.

Respondenti si měli u každé oblasti volnočasových aktivit vybrat, jak často se jí v době před nástupem do starobního důchodu věnovali. Mohli volit ze škály: *Každý den*, *Alespoň jednou za týden*, *Alespoň jednou za měsíc*, *Alespoň jednou za rok*, *Vůbec*.

Četnost jednotlivých voleb je uvedena v grafu č. 8, pro přehlednost také v tabulce č. 4.



Graf č. 8. Druhy volnočasových aktivit, kterým se respondenti věnovali před nástupem do starobního důchodu a jak často se jim věnovali



	Každý den	Alespoň 1x do týdne	Alespoň 1x do měsíce	Alespoň 1x do roka	Vůbec
<b>Sportovní aktivity</b>	9	45	23	7	34
<b>Koníčky a zájmy</b>	24	61	18	2	13
<b>Cestování a turistika</b>	1	12	56	41	8
<b>Společenské aktivity</b>	5	50	42	11	10
<b>Umění a kultura</b>	1	10	63	29	15
<b>Volnočasové vzdělávání</b>	9	18	30	18	43
<b>Relaxace a odpočinek</b>	32	59	14	8	5
<b>Zábava a zábavní aktivity</b>	9	50	31	16	12
<b>Dobrovolnická činnost</b>	2	16	26	18	56

Tabulka č. 4. Druhy volnočasových aktivit, kterým se respondenti věnovali před nástupem do starobního důchodu a jak často se jim věnovali

Sportovním aktivitám se respondenti nejčastěji věnovali alespoň 1x do týdne (45 respondentů), druhou nejčastější odpovědí bylo, že se sportovním aktivitám nevěnovali vůbec (34 respondentů).

Svým koníčkům a zájmům se respondenti nejčastěji věnovali jedenkrát do týdne (61 respondentů), 24 respondentů uvedlo, že se jim mohli věnovat každý den.

V oblasti cestování a turistiky respondenti nejčastěji uváděli, že se jim věnovali alespoň jedenkrát do měsíce (56 odpovědí), druhou nejčastější odpovědí bylo, že se cestování a turistice věnovali alespoň jedenkrát do roka. Tuto možnost uvedlo 41 respondentů.

Společenským aktivitám se respondenti v době před nástupem do starobního důchodu nejčastěji věnovali jedenkrát do týdne (50 odpovědí), 42 respondentů uvedlo, že se jim věnovalo alespoň jedenkrát do měsíce.

V oblasti umění a kultury bylo nejčastější odpovědí, že se jí respondenti věnovali alespoň jedenkrát do měsíce (63 odpovědí), 29 z nich uvedlo, že se jí zabývali alespoň jedenkrát do roka.

Nejčastější odpovědí v oblasti volnočasového vzdělávání bylo, že se mu nevěnovali vůbec. Tuto možnost označilo 43 respondentů. Druhou nejčastěji volenou možností bylo, že se mu respondenti věnovali alespoň jedenkrát do měsíce (30 odpovědí).

Relaxaci a odpočinku se respondenti nejčastěji věnovali jedenkrát do týdne (59 odpovědí) nebo každý den (32 odpovědí).

Nejčastěji volenou možností v oblasti trávení volného času zábavou a zábavními aktivitami byla možnost *Alespoň 1x do týdne*, zvolilo ji 50 respondentů, 31 dalších uvedlo, že se těmto činnostem věnovalo alespoň jedenkrát do měsíce.

V oblasti dobrovolnické činnosti uvedlo 56 respondentů, že se jí nevěnovali vůbec, druhá nejčastější vybraná možnost byla *Alespoň 1x do měsíce*. Tu zvolilo 26 respondentů.

Z grafu i tabulky je zřejmé, že trávení volného času bylo v době před nástupem do starobního důchodu velmi individuální a bylo závislé na osobních potřebách, možnostech a nastavení jedince.

**Položka č. 7: Pokud jste u předchozí otázky nenašel/nenašla oblast, které jste se ve volném čase věnoval/a, prosím uveďte ji zde i s popisem, jak často jste se jí věnoval/a.**

Jak již bylo zmíněno, jednalo se o jednu z nepovinných položek námi vytvořeného dotazníku, která respondentům umožňovala napsat volnočasové aktivity, jimž se věnovali před nástupem do starobního důchodu, ale nedokázali je zařadit do kategorií uvedených u položky č. 6. Tuto možnost využilo 8 respondentů. Jejich odpovědi byly:

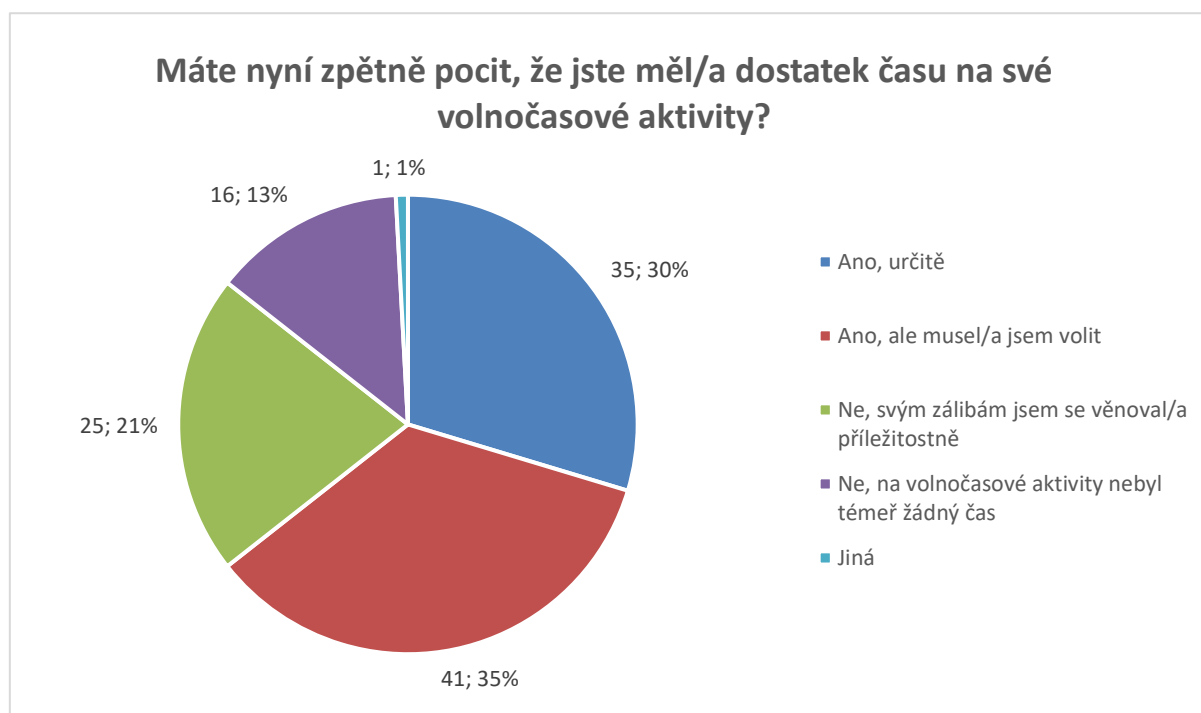
*Práce na zahradě, Práce kolem domu, Četba, Procházky se psem, Příroda, Příprava kázání, Návštěvy měst, muzeí atp., V létě kolo, v zimě lyže.*

V případě, že u těchto odpovědí bylo uvedeno, jak často se jim respondent věnoval, zařadili jsme je do vhodné oblasti volnočasových aktivit v rámci odpovědí položky č. 6. Současně bylo přihlédnuto k tomu, aby byla přiřazena vyšší frekvence vykonávání činností v dané oblasti volnočasových aktivit z obou uvedených odpovědí. Odpovědi, kde nebylo uvedeno, jak často se dané aktivitě respondenti věnovali, nebyly do šetření zahrnuty.

**Položka č. 8: Máte nyní zpětně pocit, že jste měl/a dostatek času na své volnočasové aktivity?**

Tato otázka byla položena formou polouzavřené položky. Respondenti mohli volit z možností odpovědí: *Ano, určitě, Ano, ale musel/a jsem volit, čemu se budu věnovat, Ne, svým zálibám jsem se věnoval/a jen příležitostně, Ne, na volnočasové aktivity nebyl téměř žádný čas*. Respondenti měli možnost napsat také *jinou*, vlastní odpověď. Jak znázorňuje graf č. 9. Nejčastější odpovědí byla možnost *Ano, ale musel/a jsem volit, čemu se budu věnovat*. Tu uvedlo 41 respondentů, což odpovídá 35 % odpovědí. Dalšími odpověďmi podle četnosti bylo *Ano, určitě* (35 respondentů, 30 %), *Ne, svým zálibám jsem se věnoval/a příležitostně*

(25 respondentů, 21 %), *Ne, na volnočasové aktivity nebyl téměř žádný čas* (16 respondentů, 13 %). Jeden respondent napsal jinou odpověď: *Záleželo na pracovním vytížení*.



Graf č. 9. Odpovědi respondentů na otázku, zda mají nyní zpětně pocit, že měli dostatek času na své volnočasové aktivity

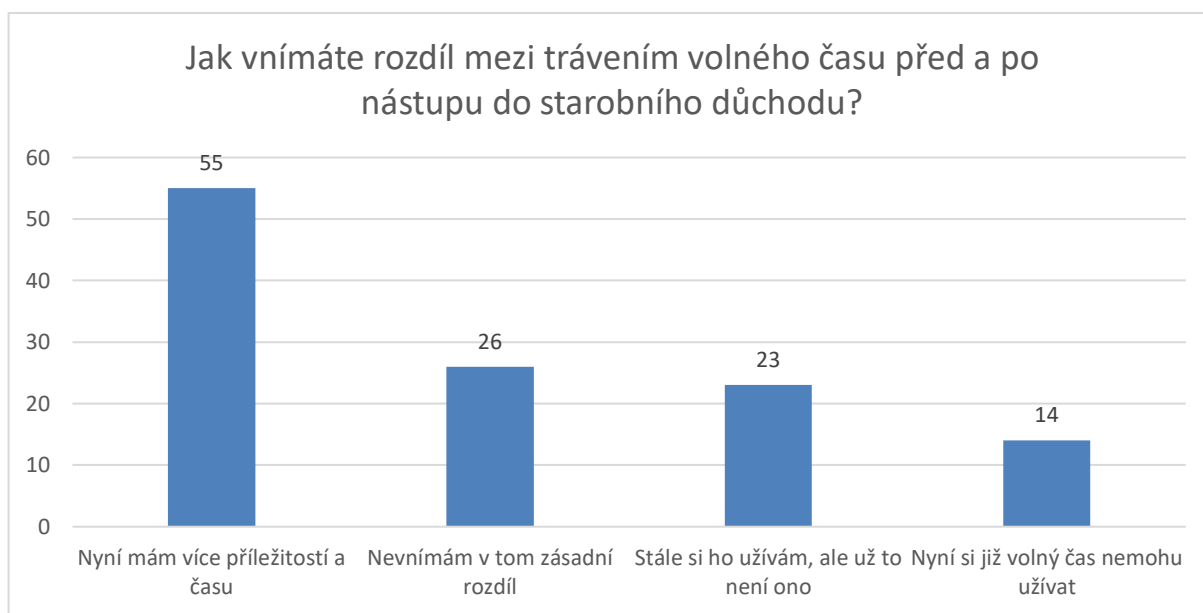
Položky 9 až 14 dotazníku byly zaměřeny na volnočasové aktivity v současné době, na vnímání rozdílu mezi trávením volného času před nástupem do starobního důchodu a po něm, na jejich skladbu, na faktory, které ovlivňují trávení volného času respondentů a spokojenost s kvalitou trávení volného času.

### **Položka č. 9: Jak vnímáte rozdíl mezi trávením volného času před a po nástupu do starobního důchodu?**

Otázka byla položena formou polouzavřené položky. Na výběr bylo z možností odpovědi: *Nyní si již volný čas nemohu užívat*, *Stále si ho užívám, ale už to není ono*, *Nevnímám v tom zásadní rozdíl*, *Nyní mám více příležitostí a času na to, věnovat se svým zálibám*. Respondenti měli také možnost napsat vlastní odpověď, nikdo ji však nevyužil.

Analýzou získaných dat bylo zjištěno, že respondenti nejčastěji volili možnost *Nyní mám více příležitostí a času na to, věnovat se svým zálibám*. Tu zvolilo 55 respondentů, což odpovídá 47 % všech odpovědí. Druhou nejčastější odpovědí bylo *Nevnímám v tom zásadní rozdíl*. Uvedlo ji 26 respondentů (22 %). Následovaly možnosti *Stále si ho užívám, ale už to není ono*

(23 respondentů, 19 %), *Nyní si již volný čas nemohu užívat* (14 respondentů, 12 %). Četnost odpovědí je zaznamenána v grafu č. 10.



Graf č. 10. Četnost odpovědí respondentů na otázku, jak vnímají rozdíl mezi trávením volného času před a po nástupu do starobního důchodu

### **Položka č. 10: Jak často se uvedeným oblastem volnočasových aktivit věnujete v současné době?**

Podobně jako u otázky č. 6 měli respondenti ve formě posuzovací škály zaznačit, jak často se uvedeným oblastem trávení volného času věnují v současné době. U stejných devíti kategorií měli opět rozhodnout, zde se jim věnují každý den, alespoň 1x do týdne, alespoň 1x do měsíce, alespoň 1x do roka nebo se jim nevěnují vůbec.

Četnost jednotlivých odpovědí u uvedených oblastí je znázorněna v grafu č. 11 a v tabulce č. 5.

V oblasti trávení volného času sportovními aktivitami uváděli respondenti nejčastěji, že se jim nevěnují vůbec (43 odpovědí). Druhou nejčastější odpovědí bylo, že se jim věnují jedenkrát do týdne (34 odpovědí).

Svým koníčkům a zálibám se respondenti nejčastěji věnují jedenkrát do týdne. Tuto možnost uvedlo 53 respondentů, následovala odpověď, že se jim věnují každý den (35 respondentů).

Cestování a turistice se respondenti nejčastěji věnují alespoň jedenkrát do měsíce (48 respondentů), další odpověď podle četnosti byla *Alespoň jedenkrát do roka*. Tuto možnost uvedlo 29 respondentů.

Jako nejčastější odpověď v oblasti trávení volného času společenskými aktivitami respondenti uvedli *Alespoň jedenkrát do týdne* (52 respondentů), druhou nejčastěji označovanou odpovědí bylo *Alespoň jedenkrát do měsíce* (26 respondentů).

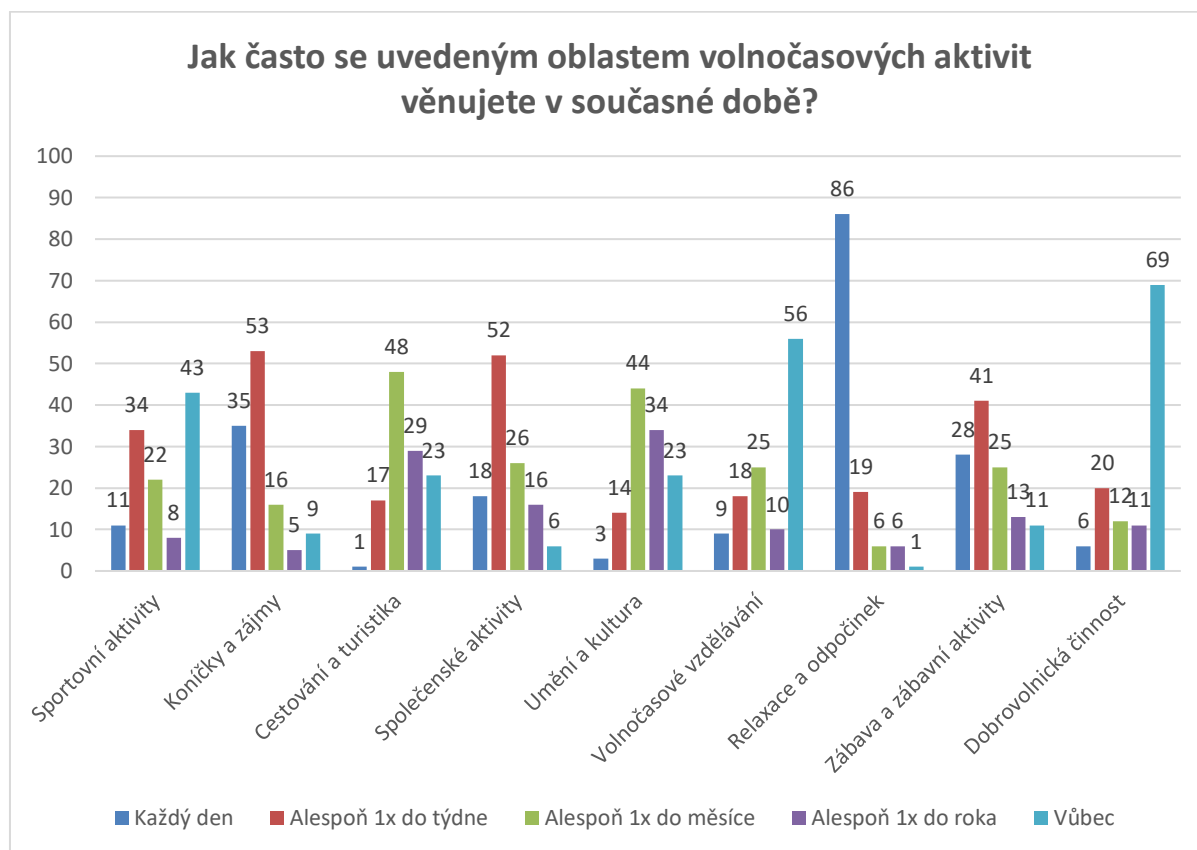
Kultuře a umění se respondenti nejčastěji věnují alespoň jedenkrát do měsíce (44 odpovědí), 34 respondentů uvedlo, že se jí věnují alespoň jedenkrát do roka.

V oblasti volnočasového vzdělávání byla nejčastěji uváděnou odpovědí, že se mu respondenti nevěnují vůbec (56 odpovědí), druhou nejčastější odpovědí bylo, že se mu věnují alespoň jedenkrát do měsíce. Tuto možnost uvedlo 25 respondentů.

Relaxaci a odpočinku se respondenti v současné době věnují nejčastěji každý den. Tuto odpověď zvolilo 86 respondentů. Druhou nejčastější odpovědí bylo, že se této oblasti věnují alespoň jedenkrát do týdne (19 respondentů).

Zábavě a zábavním aktivitám se respondenti nejčastěji věnují alespoň jedenkrát do týdne. Tuto možnost zvolilo 41 z nich, dalších 28 uvedlo, že se jí věnují každý den.

V oblasti trávení volného času dobrovolnickou činností uvedlo 69 respondentů, že se jí nevěnují vůbec, druhou nejčastější odpovědí bylo, že se jí věnují alespoň jedenkrát za týden, což uvedlo 20 respondentů.



Graf č. 11. Druhy volnočasových aktivit, kterým se respondenti věnují v současné době a jak často se jim věnují

	Každý den	Alespoň 1x do týdne	Alespoň 1x do měsíce	Alespoň 1x do roka	Vůbec
<b>Sportovní aktivity</b>	11	34	22	8	43
<b>Koníčky a zájmy</b>	35	53	16	5	9
<b>Cestování a turistika</b>	1	17	48	29	23
<b>Společenské aktivity</b>	18	52	26	16	6
<b>Umění a kultura</b>	3	14	44	34	23
<b>Volnočasové vzdělávání</b>	9	18	25	10	56
<b>Relaxace a odpočinek</b>	86	19	6	6	1
<b>Zábava a zábavní aktivity</b>	28	41	25	13	11
<b>Dobrovolnická činnost</b>	6	20	12	11	69

Tabulka č. 5. Druhy volnočasových aktivit, kterým se respondenti věnují v současné době a jak často se jim věnují

Rozdíly v četnosti odpovědí v jednotlivých oblastech trávení volného času znázorňuje tabulka č. 6. Uvádí, jak přibýly nebo naopak ubyly odpovědi u jednotlivých možností, jak často se daným aktivitám respondenti věnují.

	Každý den	Alespoň 1x do týdne	Alespoň 1x do měsíce	Alespoň 1x do roka	Vůbec
<b>Sportovní aktivity</b>	2	-11	-1	1	9
<b>Koníčky a zájmy</b>	11	-8	-2	3	-4
<b>Cestování a turistika</b>	0	5	-8	-12	15
<b>Společenské aktivity</b>	13	2	-16	5	-4
<b>Umění a kultura</b>	2	4	-19	5	8
<b>Volnočasové vzdělávání</b>	0	0	-5	-8	13
<b>Relaxace a odpočinek</b>	54	-40	-8	-2	-4
<b>Zábava a zábavní aktivity</b>	19	-9	-6	-3	-1
<b>Dobrovolnická činnost</b>	4	4	-14	-7	13

Tabulka č. 6. Rozdíly v četnostech odpovědí v oblastech trávení volného času před nástupem do starobního důchodu a v současnosti

Z uvedeného srovnání jsou patrné změny zejména v oblasti relaxace a odpočinku, kdy je vidět výrazný nárůst preference možnosti věnovat se těmto aktivitám každý den. Podobně,

i když v menší míře, je vidět posun v oblasti trávení volného času formou zábavy a zábavních aktivit. U ostatních oblastí jsou změny nerovnoměrné a nevyvážené.

**Položka č. 11: Pokud jste u předchozí otázky nenašel/nenašla oblast, které se v současné době ve volném čase věnujete, prosím uveďte ji zde i s popisem, jak často se jí věnujete.**

Jednalo se o nepovinnou položku, která měla stejně jako položka č. 7 za účel dát respondentům možnost napsat způsob, jakým tráví v současnosti svůj volný čas. Tuto položku mohli využít v případě, kdy nedokázali aktivitu zařadit do oblastí uvedených v položce č. 10. Tuto možnost využili 4 respondenti.

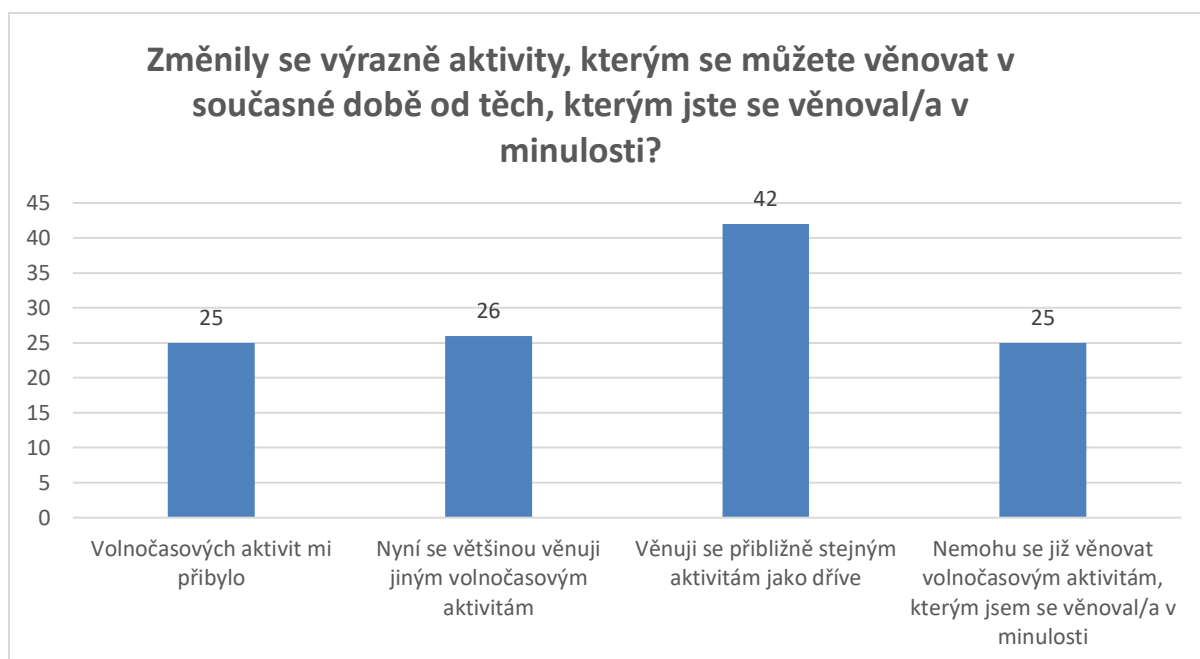
Uvedené odpovědi: *Učím se anglicky, Cvičím, Pomoc rodině, Vzdělávání přes počítač.*

Pokud u těchto odpovědí byl uveden popis, jak často se dané aktivitě věnují, byly zařazeny k odpovědím na otázku č. 11. Upřednostněna byla ta odpověď, u které bylo uvedeno častější trávení v dané oblasti.

**Položka č. 12: Změnily se výrazně aktivity, kterým se můžete věnovat v současné době od těch, kterým jste se věnoval/a v minulosti?**

Tato položka zkoumala, jak se u respondentů změnila kvalita a kvantita volnočasových aktivit při porovnání, jakým se věnovali před nástupem do starobního důchodu a jakým se věnují nyní. Otázka byla položena jako polouzavřená položka s možností uvést vlastní odpověď, pokud by dotazovaným žádná z nabízených možností nevyhovovala. Tuto možnost však nikdo nevyužil. Respondenti měli možnost vybírat z těchto odpovědí: *Volnočasových aktivit mi přibylo, Nyní se většinou věnuji jiným aktivitám než v minulosti, Věnuji se přibližně stejným aktivitám jako dříve, Nemohu se již věnovat volnočasovým aktivitám, kterým jsem se věnoval/a v minulosti.*

Nejčastěji zvolenou odpovědí byla možnost *Věnuji se přibližně stejným aktivitám jako dříve*. Tu uvedlo 42 respondentů, tedy 36 % z nich. Podle četnosti následovaly odpovědi *Nyní se většinou věnuji jiným aktivitám než v minulosti*, kterou zvolilo 26 respondentů (22 %). Odpovědi *Volnočasových aktivit mi přibylo* a *Nemohu se již věnovat volnočasovým aktivitám, kterým jsem se věnoval/a v minulosti* vybralo shodně 25 respondentů, tedy po 21 %.



Graf č. 12. Změny v kvalitě a kvantitě volnočasových aktivit v porovnání před nástupem do starobního důchodu a nyní

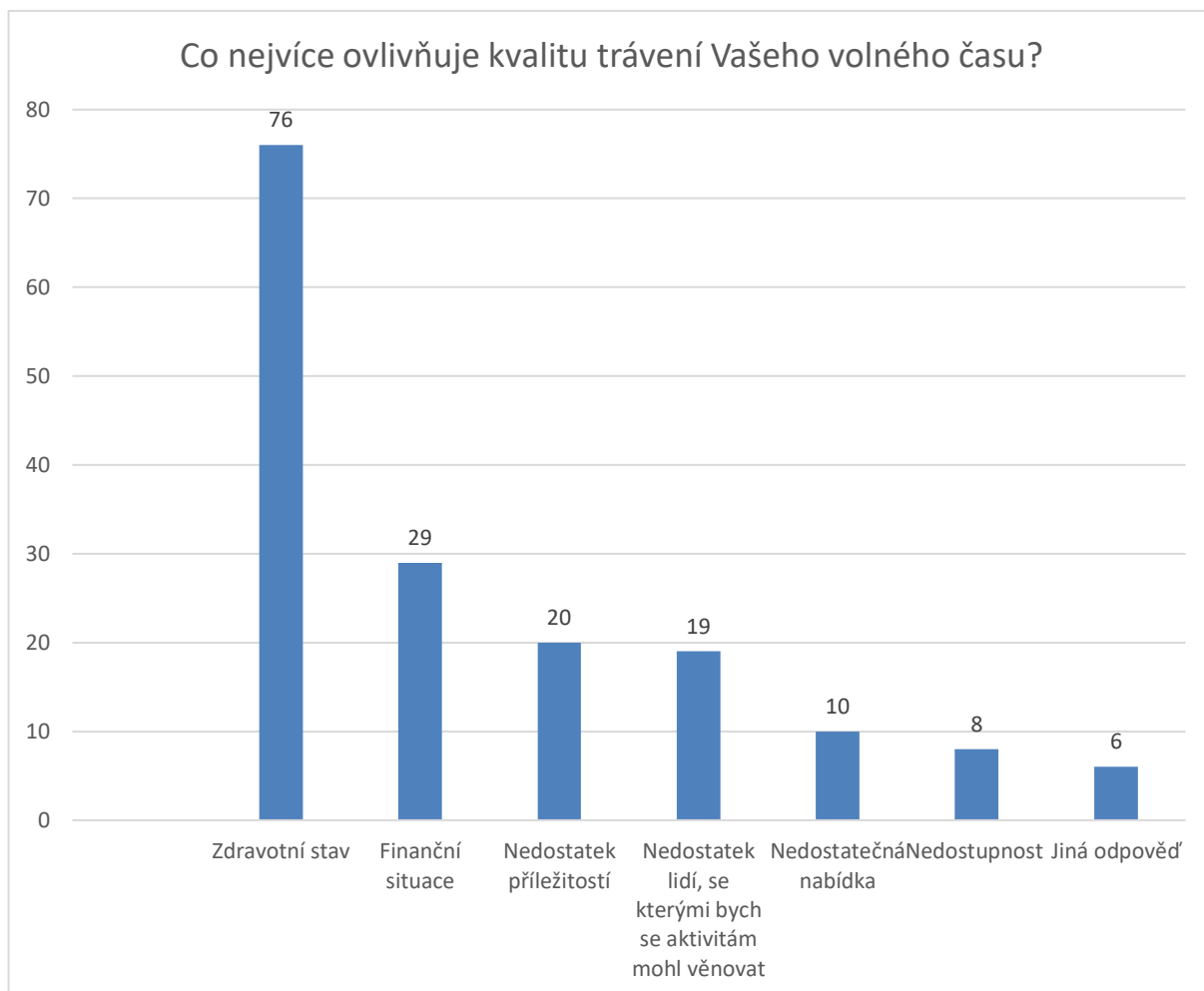
### **Položka č. 13: Co nejvíce ovlivňuje kvalitu trávení Vašeho volného času?**

Tato otázka byla položena formou polouzavřené položky s možností výběru více odpovědí, což mnoho respondentů využilo. Předpřipraveny byly tyto možnosti odpovědí: *Zdravotní stav, Finanční situace, Nedostatek příležitostí, Nedostatečná nabídka volnočasových aktivit, Nedostupnost volnočasových aktivit, Nedostatek lidí, se kterými bych se mohl/a aktivitám věnovat*. Respondenti také mohli napsat vlastní odpověď.

Nejčastější odpovědí byl *Zdravotní stav*. Označilo ji 76 respondentů, což odpovídá 64 % z nich. Dalšími odpověďmi seřazenými podle četnosti byly: *Finanční situace*, tu označilo 29 respondentů (25 %), *Nedostatek příležitostí* (20 respondentů, 17 %), *Nedostatek lidí, se kterými bych se mohl/a aktivitám věnovat* (19 respondentů, 16 %), *Nedostatečná nabídka* (10 respondentů, 8 %), *Nedostupnost* (8 respondentů, 7 %). Šest respondentů napsalo vlastní odpověď. Uváděli: *Schopnost naplánovat si svůj čas, Nerozhodnost, Práce na rodinném domě, Nedostatek času, Jsem naprosto spokojená s tím, jak trávím svůj volný čas, Co mě baví, na to si čas a peníze najdu*.

Četnosti odpovědí jsou zaznamenány v grafu č. 13.



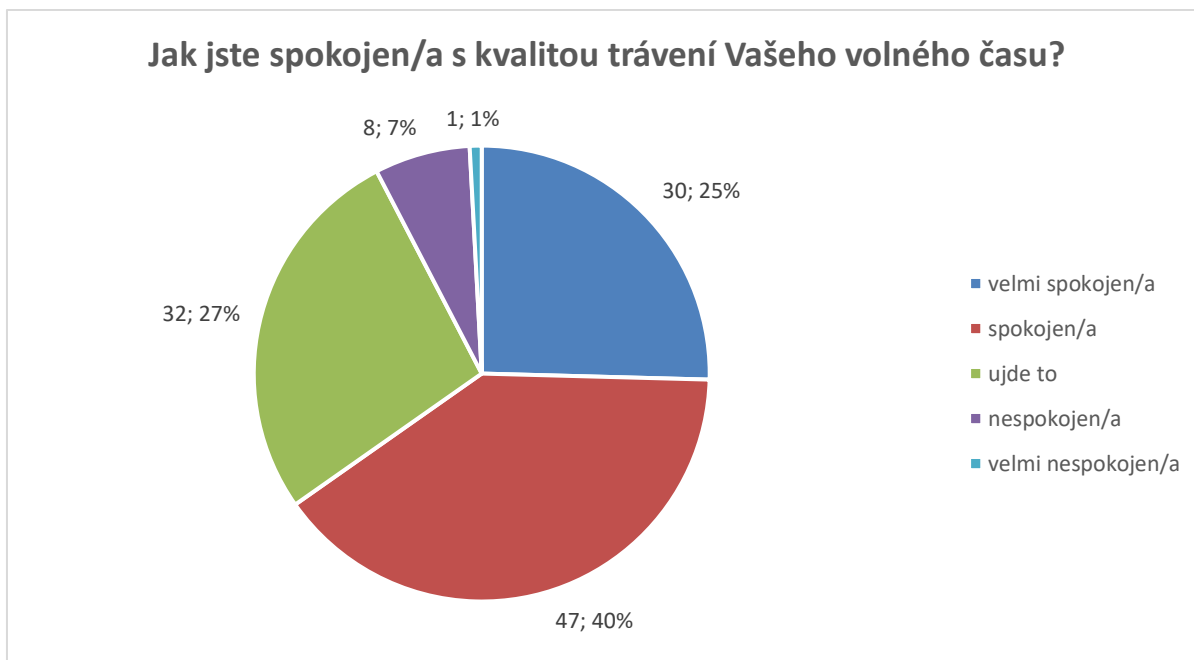


Graf č. 13. Četnost odpovědí na otázku, co nejvíce ovlivňuje kvalitu trávení volného času respondentů

#### **Položka č. 14: Jak jste spokojen/a s kvalitou trávení Vašeho volného času?**

Závěrečná otázka dotazníku zkoumala, do jaké míry jsou respondenti spokojeni s kvalitou trávení svého volného času. Jednalo se o uzavřenou položku s posuzovací škálou: *Velmi spokojen/a, Spokojen/a, Ujde to, Nespokojen/a, Velmi nespokojen/a.*

Jak je patrné z grafu č. 14, respondenty nejčastěji volenou odpovědí bylo *Spokojen/a*. Tu uvedlo 47 z nich, což odpovídá 40 % respondentů. Druhou nejčastěji označovanou odpovědí bylo *Ujde to*, zvolilo ji 32 respondentů (27 %). Třicet respondentů je s kvalitou trávení svého volného času velmi spokojeno (25 %). Osm respondentů (7 %) zvolilo možnost *Nespokojen/a*, jen jeden respondent (1 %) označil možnost *Velmi nespokojen/a*.



Graf č. 14. Četnost odpovědí na otázku, jak jsou respondenti spokojeni s kvalitou trávení svého volného času

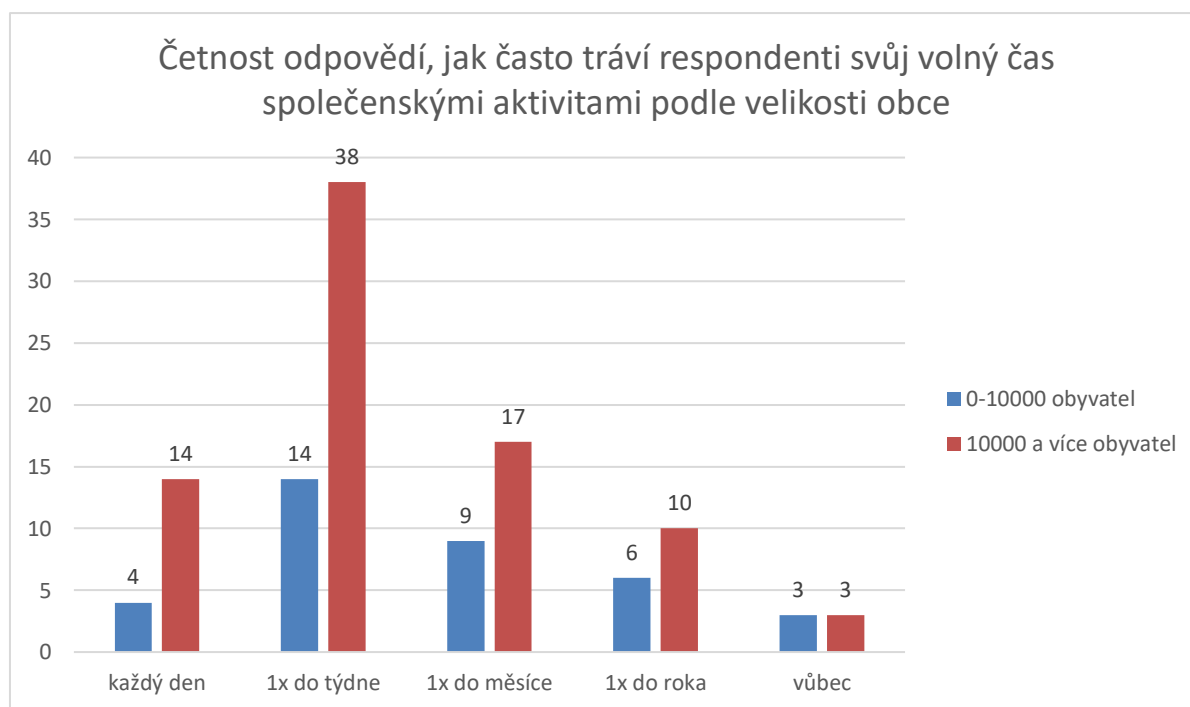
### Potvrzení či vyvrácení hypotézy H1

V rámci výzkumného šetření jsme si kladli otázku, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které senioři žijí. Stanovili jsme nulovou hypotézu, že *Neexistuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které respondenti žijí.*

Statistická hypotéza byla stanovena: *Respondenti žijící v obcích nad 10 000 obyvatel tráví volný čas společenskými aktivitami alespoň 1x do týdne častěji než respondenti, kteří žijí v obcích do 10 000 obyvatel.*

K potvrzení či vyvrácení nulové hypotézy jsme použili získaná data z dotazníkového šetření, především z odpovědí na otázku č. 3, která zjišťovala velikost obce, ve které respondenti žijí a na otázku č. 10, která zjišťovala, jak často se respondenti věnují různým oblastem trávení volného času. Podle odpovědí na otázku č. 3 jsme respondenty rozdělili na dvě skupiny podle velikosti obce. Jednu skupinu tvořili respondenti, kteří žijí v obci do 10 000 obyvatel, druhou ti, kteří žijí v obci nad 10 000 obyvatel (Graf č. 5). První skupinu tvořilo 36 respondentů, druhou 82 respondentů. U těchto skupin jsme analyzovali data z odpovědí na otázku č. 10. Zajímalo nás, zda u některé z těchto skupin byla vyšší četnost odpovědí *Každý den* a *Alespoň jednou za týden* v oblasti trávení volného času společenskými aktivitami.

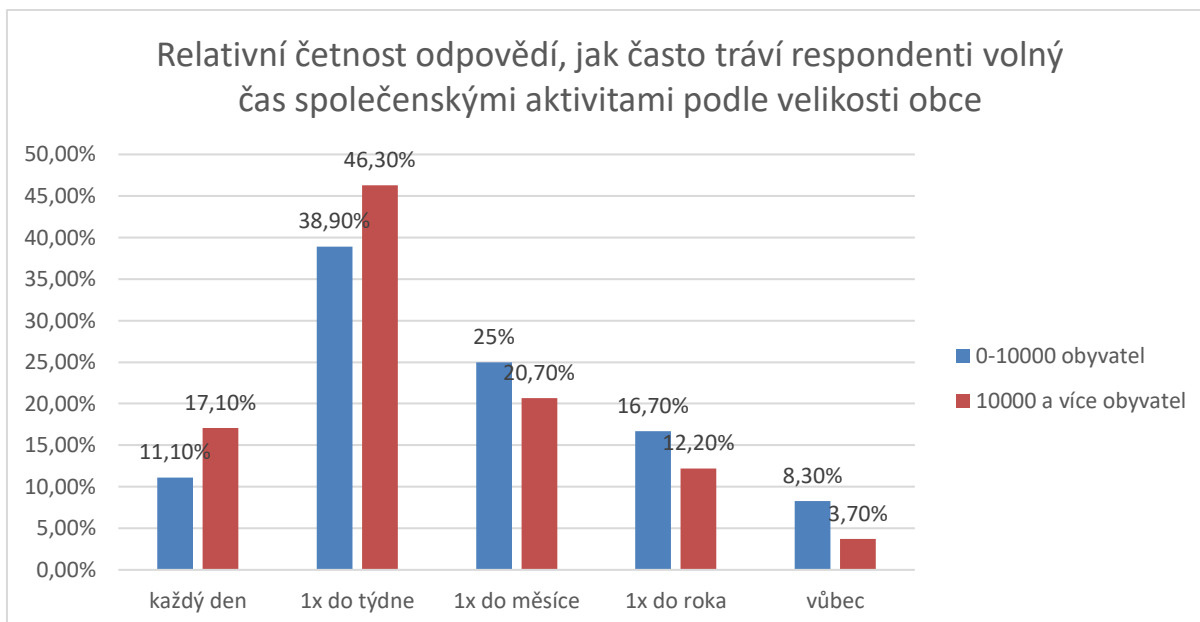
Graf č. 15 ukazuje četnost odpovědí na otázku, jak často tráví respondenti svůj volný čas společenskými aktivitami. V obou skupinách je však nestejný počet osob, proto nejsou uvedená data nijak vypovídající.



Graf č. 15. Porovnání četnosti odpovědí, jak často respondenti tráví svůj volný čas společenskými aktivitami podle velikosti obce, ve které žijí.

Lepší zobrazení nabízí porovnání relativní četnosti odpovědí vyjádřené v procentech respondentů zařazených do obou skupin (Graf č. 16).

Zde je více patrné, že respondenti žijící v obcích nad 10 000 obyvatel častěji uváděli, že se společenským aktivitám věnují každý den nebo alespoň jednou za týden.



Graf č. 16. Porovnání relativních četností odpovědí, jak často respondenti tráví svůj volný čas společenskými aktivitami podle velikosti obce, ve které žijí

Abychom mohli potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy, použili jsme test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

Vzorec pro výpočet:

$$X^2 = n \cdot \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

Schéma kontingenční tabulky:

	$\alpha$	non $\alpha$	
$\beta$	a	b	a + b
non $\beta$	c	d	c + d
	a + c	b + d	n

Tabulka č. 7. Schéma kontingenční tabulky (zdroj: Chráska, 2016, s. 77)

	Alespoň 1x za týden a častěji	Méně často než 1x za týden
0–10 000 obyvatel	18	18
10 000 a více obyvatel	52	30

Tabulka č. 8. Kontingenční tabulka k hypotéze H1

Po dosazení do vzorce byla vypočítána hodnota chí-kvadrát pro danou kontingenční tabulku 1,87.

Tuto hodnotu  $X^2$  jsme srovnali s kritickou hodnotou pro tabulku prvního stupně volnosti na hladině významnosti 5 %, která je 3,841.

Jelikož je vypočítaná hodnota chí-kvadrát nižší než kritická hodnota, nemůžeme na hladině významnosti 5 % odmítnout nulovou hypotézu: *Neexistuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které respondenti žijí.*

## **Potvrzení či vyvrácení hypotézy H2**

Dalším výzkumným cílem bylo zjistit, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda žijí senioři sami nebo v domovech pro seniory.

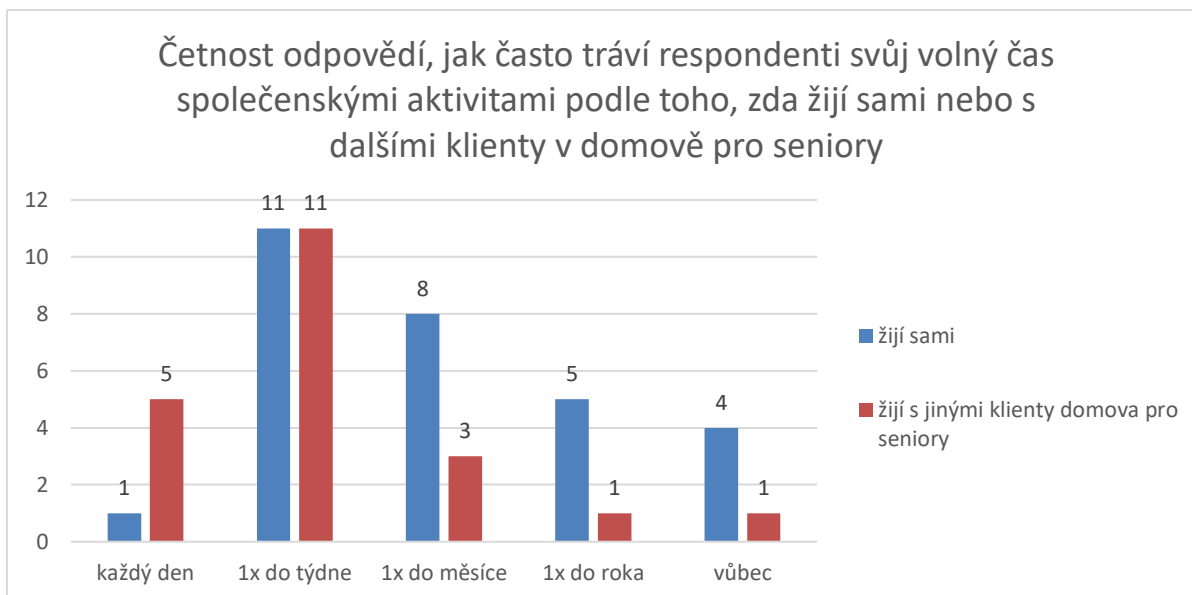
Byly stanoveny tyto hypotézy:

Statistická hypotéza: *Respondenti žijící s dalšími klienty v domově pro seniory tráví volný čas společenskými aktivitami alespoň 1x do týdne častěji než respondenti, kteří žijí sami.*

Nulová hypotéza: *Neexistuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda respondenti žijí s dalšími klienty v domovech pro seniory či sami.*

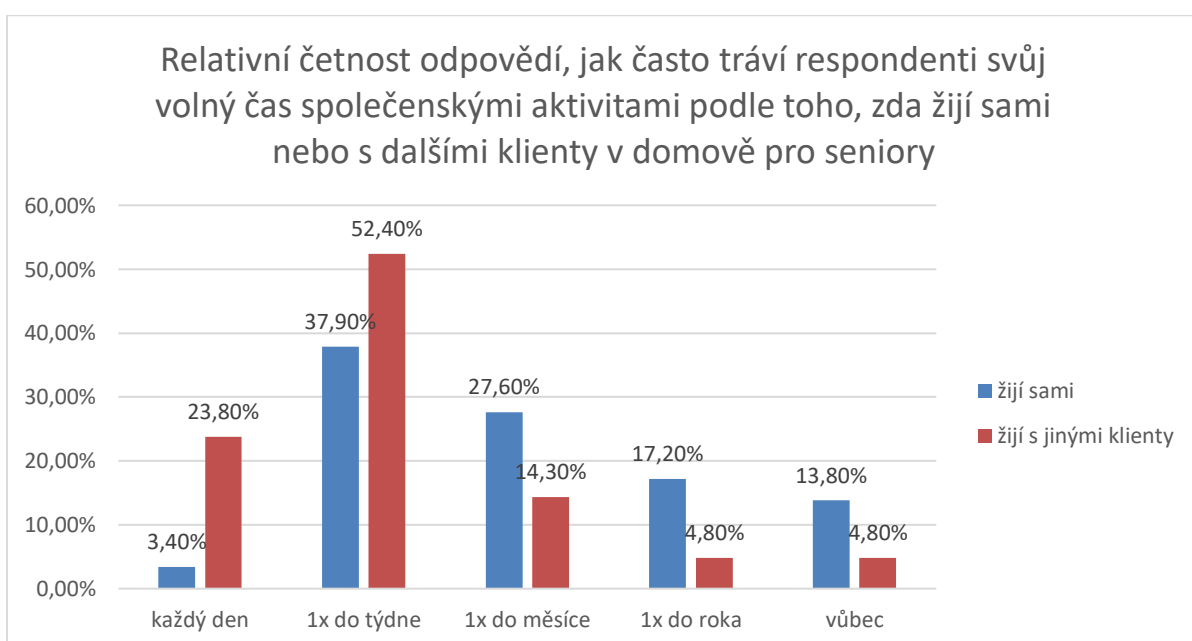
Alternativní hypotéza: *Existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda respondenti žijí s dalšími klienty v domovech pro seniory či sami.*

Z odpovědi na otázku č. 5: *S kým žijete?* jsme vybrali respondenty, kteří vyhovovali stanovenému výzkumnému cíli. Z analýzy dat vyplynulo, že 29 respondentů žije samo a 21 respondentů žije s dalšími klienty v domově pro seniory. U těchto skupin jsme porovnali odpovědi na otázku, jak často se v současné době věnují společenským aktivitám (graf č. 17).



Graf č. 17. Porovnání četnosti odpovědí, jak často respondenti tráví svůj volný čas společenskými aktivitami podle toho, zda žijí sami nebo s dalšími klienty v domově pro seniory

Protože se však jedná o dvě nestejně velké skupiny respondentů, není možné z pouhého porovnání uváděných četností vyvozovat jakékoli závěry. Podobně je tomu i u porovnání relativních četností vyjádřených v procentech (graf č. 18), a to i přestože zde můžeme pozorovat, že klienti v domově pro seniory uváděli na otázku Jak často se věnují společenským aktivitám odpověď *Každý den* a *Alespoň jedenkrát za týden* častěji než respondenti, kteří žijí sami.



Graf č. 18. Porovnání relativních četností odpovědí, jak často respondenti tráví svůj volný čas společenskými aktivitami podle toho, zda žijí sami nebo s dalšími klienty v domově pro seniory

Abychom mohli potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy, použili jsme test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

Vzorec pro výpočet:

$$X^2 = n \cdot \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

Schéma kontingenční tabulky je stejné jako u předchozího výpočtu.

Hodnoty dosazené do kontingenční tabulky:

	Alespoň 1x za týden a častěji	Méně často než 1x za týden
Žijí sami	12	17
Žijí s dalšími klienty v domově pro seniory	16	5

Tabulka č. 9. Kontingenční tabulka k hypotéze H2

Po dosazení do vzorce byla vypočítána hodnota chí-kvadrát pro danou kontingenční tabulku 5,99.

Tuto hodnotu  $X^2$  jsme srovnali s kritickou hodnotou pro tabulku prvního stupně volnosti na hladině významnosti 5 %, která je 3,841.

Jelikož je vypočítaná hodnota chí-kvadrát vyšší než kritická hodnota, můžeme na hladině významnosti 5 % odmítnout nulovou hypotézu a přijmout alternativní: *Existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda respondenti žijí s dalšími klienty v domovech pro seniory či sami.*

## 6 Diskuse

Cílem výzkumného šetření v rámci této diplomové práce bylo analyzovat, popsat a zhodnotit, jak se proměňuje trávení volného času před a po nástupu do starobního důchodu. K jeho naplnění byly stanoveny také dílčí cíle, jimiž se budeme zabývat v této kapitole.

### **Dílčí cíl 1: Analyzovat a popsat, jak respondenti subjektivně vnímají rozdíl v trávení volného času před a po nástupu do starobního důchodu.**

K jeho naplnění nám poslouží analýza odpovědí na položku č. 9 dotazníkového šetření. Z ní vyplývá, že nejvíce dotazovaných seniorů (47 %) vnímá, že nástup do starobního důchodu jim nabídl více příležitostí a času věnovat se svým zálibám. Celkem 22 % respondentů nevnímá v trávení volného času před a po nástupu do starobního důchodu zásadní rozdíl, 19 % zmínilo, že si volný čas stále užívají, ale již to není ono a 12 % respondentů uvedlo, že si svůj volný čas již nemohou užívat.

Pro největší skupinu respondentů byl tedy nástup do starobního důchodu vítanou příležitostí, jak se více věnovat, tomu, co rádi dělají ve svém volném čase.

### **Dílčí cíl 2: Zjistit, zda se respondenti domnívají, že se výrazně změnila aktivity, kterými se mohou zabývat ve volném čase v současné době, oproti těm, kterým se věnovali v minulosti.**

V rámci výzkumného šetření jsme se nezabývali pouze tím, jak respondenti vnímají rozdíly v kvantitě aktivit realizovaných ve volném čase před a po nástupu do starobního důchodu, ale také změnami v jejich složení. To zjišťovala položka č. 12 dotazníkového šetření. Inspirací pro tvorbu této položky dotazníku byl internetový článek Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen (Pěšky na cestách – Mobilita a volný čas seniorů) od Brigity Kasper a Ulriky Lubeckí (2003), jehož části jsme zmiňovali v teoretické části této práce v podkapitole věnované proměnám volného času seniorů.

Nejvíce respondentů (36 % z nich) uvedlo, že se po nástupu do starobního důchodu věnuje přibližně stejným aktivitám jako dřív. Další odpovědi měly přibližně stejnou četnost. 22 % respondentů uvedlo, že jim volnočasových aktivit přibylo, 21 % respondentů se většinou věnuje jiným volnočasovým aktivitám než v minulosti a shodně 21 % uvádí, že se již nemohou věnovat volnočasovým aktivitám, kterým se věnovali dříve.

Z výše uvedeného je patrné, že nejvíce respondentů si udržuje přibližně stejné aktivity, kterým se věnovali v produktivním věku, také v období starobního důchodu. Pro nemalé



skupiny respondentů však přechod do starobního důchodu znamenal změny ve složení volnočasových aktivit. Pro některé to byla příležitost začít se věnovat také dalším aktivitám, jiní se začali věnovat novým aktivitám a další se svým volnočasovým aktivitám věnovat přestali. Co bylo příčinou, se můžeme jen domnívat, protože to nebylo součástí tohoto výzkumného šetření.

### **Dílčí cíl 3: Zkoumat, jaké faktory subjektivně nejvíce ovlivňují kvalitu trávení volného času seniorů.**

Tento dílčí cíl byl realizován prostřednictvím položky č. 13 dotazníkového šetření. Respondenti měli uvést všechny faktory, které ovlivňují kvalitu trávení jejich volného času.

Většina respondentů (64 %) uvedla, že kvalitu jejich volného času ovlivňuje zdravotní stav. U 25 % to je jejich finanční situace. 17 % respondentů uvedlo, že nemají dostatek příležitostí pro trávení volného času, 16 % chybí lidé, se kterými by se volnočasovým aktivitám mohli věnovat. Nedostatečnou nabídku volnočasových aktivit vnímá jako omezující faktor 8 % respondentů a 7 % respondentů vnímá jejich nedostupnost.

Respondenti měli možnost napsat také další faktory, které ovlivňují kvalitu trávení jejich volného času. Pokud vyřadíme odpovědi typu: *Jsem naprosto spokojená s tím, jak trávím svůj volný čas* a *Co mě baví, na to si čas a peníze najdu*, které nejsou skutečnými faktory, můžeme uvést další uváděné odpovědi *Schopnost naplánovat si svůj čas*, *Nerozhodnost*, *Práce na rodinném domě*, *Nedostatek času*.

Jak je patrné, zásadním faktorem, který ovlivňuje kvalitu trávení volného času seniorů, je zdravotní stav.

Stejně zjištění uvádí také Janiš ve své disertační práci (2014), kde uvádí, že nejvíce vnímanými překážkami v realizaci volnočasových aktivit jsou zdraví a finance.

### **Dílčí cíl 4: Zkoumat, do jaké míry jsou respondenti spokojeni se svým trávením volného času.**

K dosažení tohoto cíle sloužila položka č. 14 dotazníkového šetření. Respondenti měli na posuzovací škále zvolit úroveň své spokojenosti se svým trávením volného času. Z analýzy odpovědí vyplývá, že respondenti jsou s kvalitou svého volného času spokojeni. 40 % respondentů uvedlo, že je spokojeno, 25 % uvedlo, že je velmi spokojeno. 27 % respondentů volilo střední možnost *Ujde to*. Pouze 7 % respondentů uvedlo, že je s kvalitou trávení svého volného času nespokojeno a 1 % uvedlo, že je velmi nespokojeno.

Z uvedeného vyplývá, že většina seniorů, kteří se zúčastnili výzkumného šetření, je spokojena s tím, jaká je kvalita trávení jejich volného času.

Toto naše zjištění koresponduje s tím, co uvádí Žižková (2018) v rámci svého výzkumu trávení volného času mezi klienty v domovech pro seniory. Ti na otázku, zda jsou spokojeni s trávením svého volného času, odpověděli v 88,5 % kladně a v 11,5 % záporně.

Porovnávat můžeme také s výzkumem, který prováděla Koudelková (2012). Ta se ve svém šetření zabývala spokojeností seniorů. Na rozdíl od našeho výzkumu se však zabývala celkovou spokojeností a nezaměřovala se pouze na trávení volného času. Podle jejího šetření je z větší části spokojeno 41,77 % respondentů, spokojeno 34,18 % respondentů, z větší části nespokojeno 8,87 % a nespokojeno 15,19 % respondentů. Používá tedy čtyřstupňovou škálu bez střední hodnoty. I tak je patrna vyšší četnost odpovědí vyjadřujících nespokojenost, než jakou vykazuje naše výzkumné šetření.

#### **Dílčí cíl 5: Zjistit, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které senioři žijí.**

Při stanovení tohoto výzkumného cíle jsme vycházeli z domněnky, že lidé ve větších obcích mají více příležitostí k trávení volného času společenskými aktivitami, a podobně to bude i u seniorů. Proto jsme v rámci výzkumného šetření srovnali odpověď na otázku, jak často se respondenti věnují volnočasovým společenským aktivitám s tím, v jak velké obci žijí. Respondenti byli rozděleni na dvě skupiny podle velikosti obce, první tvořili ti, kteří žijí v obcích do 10 000 obyvatel a druhou ti, kteří v obcích s více obyvateli. Zajímalo nás, zda se v těchto skupinách objeví statisticky významné rozdíly v odpovědi, že tráví svůj volný čas alespoň jedenkrát za týden společenskými aktivitami. Bylo zjištěno, že obyvatelé obcí s více jak 10 000 obyvateli skutečně tráví více volného času při setkávání s dalšími lidmi, ale zjištěný rozdíl není statisticky významný, a proto není možné vyvrátit nulovou hypotézu *Neexistuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které respondenti žijí.*

Zajímavé může být v tomto ohledu srovnání s výzkumem, který realizovali v Číně Su, Shen a Wei (2006). Zjišťovali rozdíly v trávení volného času mezi obyvateli vesnic a měst. V jejich výzkumu byly objeveny velké rozdíly mezi oběma skupinami. V oblasti trávení volného času společenskými aktivitami bylo zjištěno, že sociálním návštěvám (*social visiting*) se věnuje 11,9 % respondentů z vesnic a 4,2 % z měst, povídání/chatování s přáteli a příbuznými (*chatting with friends/relatives*) uvedlo jako způsob trávení svého volného času

24,2 % respondentů z vesnic a 10,7 % z měst. Je tedy patrné, že v trávení volného času společenskými aktivitami jsou v rámci tohoto výzkumu velké rozdíly mezi obyvateli čínských vesnic a měst, a to ve prospěch obyvatel vesnic, kteří se společenským aktivitám věnovali výrazně častěji.

**Dílčí cíl 6: Zjistit, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda žijí senioři sami nebo v domovech pro seniory.**

Podobně jako u předchozí výzkumné otázky jsme se zde zaměřili na společenské volnočasové aktivity. Porovnávanými skupinami byli tentokrát senioři, kteří žijí sami, a ti, kteří žijí s dalšími klienty v domovech pro seniory. Zajímalo nás, zda existují významné statistické rozdíly v tom, jak často se tyto dvě skupiny věnují společenským aktivitám. Předpokladem bylo, že klienti domovů pro seniory mají více příležitostí se účastnit společenských akcí pořádaných organizací nebo se setkávají v rámci svého domova pro seniory spontánně. Naopak u seniorů, kteří žijí sami, hrozí, že mají sociální kontakt s dalšími lidmi omezený. Zjišťovali jsme, kolik respondentů z obou skupin uvádělo jako způsob trávení svého volného času společenské aktivity alespoň jedenkrát do týdne. Z analýzy dat bylo zjištěno, že respondenti žijící s dalšími klienty domovů pro seniory tráví opravdu častěji svůj volný čas při společenských akcích a setkávání než senioři, kteří žijí sami. To potvrdil také test nezávislosti chí-kvadrát. Mohla být tedy zamítnuta nulová hypotéza a přijata alternativní *Existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda respondenti žijí s dalšími klienty v domovech pro seniory či sami.*

Není bez zajímavosti v této souvislosti zmínit zjištění, které ve svém výzkumném šetření uvádí Žižková (2018). Zkoumala, zda senioři před nástupem do domova pro seniory navštěvovali nějaké zařízení, které poskytuje možnost trávení volného času. 91,6 % respondentů uvedlo, že žádné takové zařízení nenavštěvovalo a jen 8,4 % uvedlo kladnou odpověď. Nyní, v době, kdy jsou již tyto respondenti klienty domova pro seniory, se volnočasových aktivit nabízených organizací účastní 73,4 % respondentů (Žižková, 2018).

Jak je tedy vidět z výzkumu Žižkové i z výsledků našeho výzkumného šetření, klienti v domovech pro seniory mají dostatečnou možnost věnovat se volnočasovým aktivitám, včetně těch společenských, a v hojné míře jich využívají.

## Závěr

Tato diplomová práce se zabývá proměnami volného času ve stáří. Je členěna na teoretickou a empirickou část. Teoretická část je rozdělena na tři kapitoly. První kapitola se věnuje tématu stáří a stárnutí, periodizacemi lidského života a etapami stáří, projevy a změnami ve stáří. Druhá kapitola je tematicky zaměřena na volný čas, definuje jej, vymezuje funkce volného času a zabývá se faktory, které ovlivňují trávení volného času. Třetí kapitola je pak zaměřena na samotné volnočasové aktivity seniorů, jejich typy a zaměřuje se také na aktivní stárnutí a instituce, ve kterých probíhá volnočasové vzdělávání seniorů. Věnuje se také proměnám trávení volného času u seniorů.

V empirické části nejprve popisuje současný stav zkoumané problematiky, uvádí některé studie a výzkumná šetření, která byla provedena jinými autory, a která se svými cíli nebo závěry korespondují s cíli této diplomové práce. Následně je představeno vlastní výzkumné šetření zaměřené na proměny volnočasových aktivit u seniorů.

Toto výzkumné šetření bylo realizováno formou dotazníku. K jeho vyplnění byli osloveni senioři z okolí, ale také prostřednictvím skupin na sociálních sítích. Část respondentů tvořili také senioři žijící v domově pro seniory. Dotazníkové šetření bylo realizováno jak v listinné, tak elektronické podobě, položky dotazníku však byly zcela shodné. Pokud bylo výzkumné šetření realizováno při osobním setkání s respondentem, bylo dbáno na to, aby se do jeho odpovědí nepromítaly instrukce tazatele. Celkově se tohoto výzkumného šetření zúčastnilo 118 respondentů ve věku od 60 do 98 let.

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo analyzovat, popsat a zhodnotit, jak se u seniorů proměnilo trávení volného času po nástupu do starobního důchodu. Kromě uvedeného hlavního cíle byly stanoveny také dílčí cíle: Zjistit, jak respondenti subjektivně vnímají rozdíl v trávení volného času před a po nástupu do starobního důchodu, zda se domnívají, že se výrazně změnilo aktivity, kterými se mohou zabývat ve volném čase v současné době, od těch, kterým se věnovali v minulosti. Zkoumat, jaké faktory nejvíce ovlivňují kvalitu trávení volného času seniorů a do jaké míry jsou senioři spokojeni se svým trávením volného času. Na základě zjištěných dat jsme se snažili zjistit, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které senioři žijí a zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a tím, zda žijí senioři sami nebo v domovech pro seniory.

Všechny cíle této práce byly naplněny, i když některé pouze částečně. Při analýze dat v oblasti trávení volného času před nástupem do starobního důchodu a po nástupu je možné

sledovat trendy směřující ke stále většímu trávení volného času relaxací a odpočinkem, podobně také v oblasti zábavy a zábavních činností. U ostatních oblastí trávení volného času jsou změny v tom, jak často se jim respondenti věnovali v minulosti a nyní, rozloženy nerovnoměrně. Můžeme se domnívat, že sledované trendy mají svou příčinu ve změnách zdravotního stavu, finanční situace a v dalších faktorech, nicméně tuto domněnku nemáme podloženou relevantními daty.

V rámci empirické části práce byly stanoveny dílčí cíle zjistit, zda existuje závislost mezi trávením volného času společenskými aktivitami a velikostí obce, ve které senioři žijí, resp. zda žijí sami nebo s jinými klienty v domově pro seniory. V prvním případě se závislost nepotvrdila. Zjištěné údaje neprokázaly, že senioři žijící ve větších městech tráví volný čas společenskými aktivitami častěji než ti z malých obcí. Mezi seniory, kteří žijí v domovech pro seniory a těmi, kteří žijí sami, však statisticky významné rozdíly nalezeny byly. Výzkumné šetření prokázalo, že první uvedená skupina vyhledává v rámci svého volného času společenské kontakty častěji než skupina druhá.

Přínos této diplomové práce shledáváme především v tom, že se tématem proměn volnočasových aktivit ve stáří zabývá z hlediska kvantifikace postojů seniorů k tomuto tématu. V rámci zkoumání současného stavu dané problematiky jsme narazili na množství především kvalifikačních prací, které toto téma pojímají kvalitativně, a výzkumné šetření je u nich realizováno formou rozhovoru jen s malým množstvím dotazovaných osob. Výzkumné šetření v rámci této diplomové práce však bylo zaměřeno na co největší počet seniorů, kteří byli ochotni vyplnit dotazník. Nemůžeme však popřít fakt, že výzkumný vzorek ani v tomto případě není dostatečně velký na to, abychom zjištěná data mohli zobecňovat na celou populaci seniorů.

Jak jsem zmínila v úvodu, motivací k volbě tohoto tématu diplomové práce mi byla nejasná představa toho, jak bude vypadat moje trávení volného času v seniorském věku. Zjištěné údaje z výzkumného šetření mě však upokojily v tom smyslu, že pro mnoho seniorů je přechod do starobního důchodu příležitostí pro rozvoj vlastních zálib a valná většina z nich je s kvalitou trávení volného času spokojena. Nezbyvá než si přát, aby se každý z nás mohl v seniorském věku připojit k této spokojené většině a užívat si aktivního stáří.

## Zdroje

BLÁHA, Václav, 1984. *Výchova mimo vyučování na základních školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-289-84.

ERIKSON, Erik H., 2002. *Dětství a společnost*. Praha: Argo. ISBN 80-7203-380-8.

GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 978-7315-185-0.

GRÜN, Anselm, 2010. *Život je teď: umění stárnout*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-749-7.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Praha: Portál 240 s. ISBN 978-80-262-0030-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. vydání. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

HELUS, Zdeněk, 2018. *Úvod do psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4675-3.

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

CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-5326-3.

ISO-ALOHA, Seppo E. a Roger C. MANNELL, 2004. Leisure and health. In: HAWORTH, John T. a Anthony J. VEAL. *Work and leisure*. London: Routledge, s. 184-199. ISBN 0-415-25058-7.

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

- KALVACH, Zdeněk, 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.
- KLAPILOVÁ, Světa, 1996. *Kapitoly ze sociální pedagogiky*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého. 63 s. ISBN 80-7067-669-8.
- KOLAŘÍKOVÁ, Marta, 2019. *Psychologie stárnutí a stáří*. Opava: Slezská univerzita.
- KOMENSKÝ, Jan Amos, 1948. *Didaktika velká*. Brno: Komenium.
- KOMENSKÝ, Jan Amos, 1941. *Orbis pictus: Svět v obrazech*. Praha: Fr. Borový.
- KOMENSKÝ, Jan Amos, 1948. *Vševýchova: Pampaedia*. Praha: Státní nakladatelství.
- KNOTOVÁ, Dana, 2011. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-223-9.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3604-4.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACHOVÁ, Jitka, 2016. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3357-2.
- MEDLÍKOVÁ, Olga, 2021. *Umění motivace: návody a tipy pro pracovní i rodinný život*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-4336-8.
- MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.

PROCHÁZKA, Miroslav, 2012. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3470-5.

PŘÍHODA, Václav, 1974. *Ontogeneze lidské psychiky IV. Vývoj člověka v druhé polovině života*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN 14-429-74.

SLEPIČKOVÁ, Irena, 2005. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6

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

SUCHÁ, Jitka, 2008. *Trénink paměti pro každý věk*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0307-0

SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ, 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0335-3.

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

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978- 80 244-2433-0

ŠIPR, Květoslav, 1997. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria. ISBN 80-901834-1-7.

ŠOLC, Martin, 2011. Virtuální univerzita třetího věku. In: ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky, s. 112–113. ISBN 978-80-210-5640-4.

ŠPAČEK, Ondřej, 2019. Kapitola 6: Populace a výběr. In: NOVOTNÁ, Hedvika, Ondřej ŠPAČEK, Magdaléna ŠTOVÍČKOVÁ JANTULOVÁ. *Metody výzkumu ve společenských vědách*. Praha: Fakulta humanitních studií, s. 123-139. ISBN 978-80-7571-052-9.

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



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

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

TVAROH, František, 1983. *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum. ISBN 08-010-83.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1832-6.

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

VÁŽANSKÝ, Mojmír, 2010. *Kvalita života starších dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci*. Brno: MSD. ISBN 978-80-7392-130-9.

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

## Elektronické zdroje

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU, 2023. *Akademie3v.cz*. Online. Dostupné z: <https://akademie3v.cz/>. [cit. 2023-01-27]

AKTIVNÍ STÁŘÍ, 2023. *Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata*. Online. Centrum celoživotního vzdělávání. Dostupné z: <https://www.aktivnistari.eu/57-experimentalni-univerzita-pro-prarodice-a-vnoucata>. [cit. 2023-01-28].

BERÁNKOVÁ, Lenka, Roman GRMELA, Jitka KOPŘIVOVÁ a Martin SEBERA, 2012. *Stáří a význam pohybu*. Online. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsp/s/e-learning/ztv/doc/stari.pdf>. [cit. 2021-12-18].

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Online. Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4. Dostupné z: <http://www.aksen.cz/sites/default/files/50plusaktivne.pdf>. [cit. 2022-08-01].

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2022. *Informační společnost v číslech 2022*. Online. Praha: Český statistický úřad. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/164503431/06100422b.pdf/6277ccbb-982f-4978-b0e7-d6738af3ca35?version=1.3>. [cit. 2022-04-15].

HÁTLOVÁ, Běla, 2010. *Psychologie seniorského věku*. Online. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta Univerzity Jana Evangelisty Purkyně. Dostupné z: [https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/06/KPS\\_opora\\_Psychologie\\_seniorskeho\\_veku\\_Hatlova.pdf](https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2018/06/KPS_opora_Psychologie_seniorskeho_veku_Hatlova.pdf). [cit. 2022-07-23].

HORA, Ladislav, 2020. *Náboženství*. *Sociologická encyklopedie*. Online. Praha: Sociologický ústav AV ČR. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Náboženství>. [cit. 2021-12-25].

JANIŠ, Kamil, 2014. *Volný čas seniorů*. Online. Disertační práce. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. Dostupné z: <https://library.upol.cz/ar1-upol/cs/csg/?repo=upolrepo&key=63071835256>. [cit. 2024-03-21].

JAZYKY. STUDIUM. PRÁCE, 2011. *Jazykové vzdělávání seniorů*. Online. Jazyky.com. Dostupné z: <https://www.jazyky.com/jazykove-vzdelavani-senioru/>. [cit. 2021-12-24].

KASPER, Brigit a Ulrike LUBECKI, 2003. *Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen*. Online. Universität Dortmund. Dostupné z: [https://vpl.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/PDF\\_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10\\_von\\_Birgit\\_Kasper\\_und\\_Ulrike\\_Lubecki.pdf](https://vpl.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf). [cit. 2022-08-02].

KNAPÍKOVÁ, Lucie, 2023. *Volnočasové aktivity v životě seniorů*. Online. Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta. Dostupné z: [https://theses.cz/id/76vy55/Diplomova\\_prace\\_Lucie\\_Knapikova.pdf?lang=en;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dvolnocasove%20aktivity%26start%3D17](https://theses.cz/id/76vy55/Diplomova_prace_Lucie_Knapikova.pdf?lang=en;zpet=%2Fvyhledavani%2F%3Fsearch%3Dvolnocasove%20aktivity%26start%3D17). [cit. 2024-03-21].

KOUDELKOVÁ, Alena, 2012. *Životní spokojenost ve stáří*. Online, Diplomová práce. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Dostupné z: [https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/27911/koudelkov%C3%A1\\_2012\\_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/27911/koudelkov%C3%A1_2012_dp.pdf?sequence=1&isAllowed=y). [cit. 2024-04-01].

KUBÁSEK, Miroslav, 2021. *Historie. Uklid'me Česko*. Online. Spolek Uklid'me Česko. Dostupné z: <https://www.uklidmecesko.cz/about/historie/>. [cit. 2021-12-23].

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, 2009. *Globální města přátelská seniorům: průvodce: stárnutí a životní cyklus, zdraví rodiny a komunity*. Online. Ministerstvo práce a sociálních věcí. ISBN 978-80-7421-003-7. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/955203/WHO\\_age\\_friendly\\_cities\\_cz.pdf/41278238-ff27-b146-3b7b-97dac600482c](https://www.mpsv.cz/documents/20142/955203/WHO_age_friendly_cities_cz.pdf/41278238-ff27-b146-3b7b-97dac600482c). [cit. 2022-07-31].

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ, 2020. *Realizace kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů: Analytická zpráva výzkumu*. Online, MPSV. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/%C5%BDivotn%C3%AD+postoje+a+preference+senior%C5%AF.pdf/3197103e-d1f5-f288-752e-d3dc2a02db61>. [cit. 2024-03-21].

ONDRÁČEK, Jan, 2013. *Turistika a sporty v přírodě: Druhy turistiky. Regenerace a výživa ve sportu* Online. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity Brno. Dostupné z: [https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/turistika/index\\_druhy.htm](https://www.fsps.muni.cz/inovace-RVS/kurzy/turistika/index_druhy.htm). [cit. 2021-12-18].

PPM FACTUM, 2010. *Jak trávíme svůj volný čas*. Online. Ppm factum research. Dostupné z: <https://www.factum.cz/aktuality/jak-travime-svuj-volny-cas>. [cit. 2021-12-28].

ŘEHÁK, Jan, 2018. *Výběr metodou sněžové koule*. Online. Sociologický ústav AV ČR. Sociologická encyklopedie. Dostupné z: [https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/V%C3%BDb%C4%9Br\\_metodou\\_sn%C4%9Bhov%C3%A9\\_koule](https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/V%C3%BDb%C4%9Br_metodou_sn%C4%9Bhov%C3%A9_koule). [cit. 2024-04-09].

STEBBINS, Robert, 2000. *Obligation as an Aspect of Leisure Experience. National Recreation and Park Association*. Online. National Recreation and Park Association. Dostupné z: <https://www.nrpa.org/globalassets/journals/jlr/2000/volume-32/jlr-volume-32-number-1-pp-152-155.pdf>. [cit. 2022-02-20].

SOCIOLOGICKÝ ÚSTAV AV ČR, 2016. *Jak Češi tráví čas?: Výsledky 1. ročníku výzkumu proměny české společnosti 2015. Proměny české společnosti*. Online. Sociologický ústav AV ČR. Dostupné z: [https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak\\_Cesi\\_travi\\_cas\\_TK\\_20-06-2016.pdf](https://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf). [cit. 2021-12-28].

SČÍTÁNÍ 2021. *Věková struktura*. Online. Český statistický úřad. Dostupné z: <https://scitani.gov.cz/vekova-struktura>. [cit. 2024-03-22].

SU, Baoren; SHEN, Xiangyou a WEI, Zhou, 2006. *Leisure Life in Later Years: Differences between Rural and Urban Elderly Residents in China*. Online. Journal of Leisure Research. č. 38(3):381-397. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/228673170\\_Leisure\\_Life\\_in\\_Later\\_Years\\_Differences\\_between\\_Rural\\_and\\_Urban\\_Elderly\\_Residents\\_in\\_China](https://www.researchgate.net/publication/228673170_Leisure_Life_in_Later_Years_Differences_between_Rural_and_Urban_Elderly_Residents_in_China). [cit. 2024-04-01].

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU PŘI PEF ČZU V PRAZE. *Základní informace a podmínky studia Virtuální Univerzity třetího věku*. Online. Praha: Provozně ekonomická fakulta České

zemědělské univerzity v Praze. Dostupné z: [e-senior.czu.cz/course/index.php?categoryid=3](http://e-senior.czu.cz/course/index.php?categoryid=3). [cit. 2023-02-04].

VELLAS, Francois. *Comparison between the French Model and the British Model. International Association of Universities of the Third Age*. Online. Université du Troisième Age TOULOUSE. Dostupné z: [www.aiu3a.org/pdf/Paper7.pdf](http://www.aiu3a.org/pdf/Paper7.pdf). [cit. 2023-01-22].

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2002. *Active ageing: A Policy framework*. Online. WHO. Dostupné z: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf?sequence=1&isAllowed=y). [cit. 2022-07-30].

*Zákon č. 17/1992 Sb. Zákon o životním prostředí*. In: AIOS CS. Online. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1992-17>. [cit. 2022-10-26].

ŽIŽKOVÁ, Hana, 2018. *Možnosti trávení volného času v domově pro seniory*. Online, Diplomová práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Dostupné z: <https://theses.cz/id/0d3icy/27867614>. [cit. 2024-04-01].

## Seznam zkratk

A3V .....	Akademie třetího věku
AV .....	Akademie věd
CCV .....	Centrum celoživotního vzdělávání
ČR.....	Česká republika
ČZU .....	Česká zemědělská univerzita
MPSV .....	Ministerstvo práce a sociálních věcí
PC .....	osobní počítač (personal computer)
PEF .....	Provozně ekonomická fakulta
U3V .....	Univerzita třetího věku
VU3V .....	Virtuální univerzita třetího věku
WHO .....	Světová zdravotnická organizace (World Health Organization)

## Seznam grafů

Graf č. 1. Věk respondentů

Graf č. 2. Věk respondentů po dekádách

Graf č. 3. Pohlaví respondentů

Graf č. 4. Velikost obce, ve které respondenti žijí

Graf č. 5. Rozdělení respondentů podle velikosti obce, ve které žijí (obce do 10 000 a nad 10 000 obyvatel)

Graf č. 6. Pracovní aktivita v důchodu

Graf č. 7. Odpovědi na otázku, s kým respondenti žijí

Graf č. 8. Druhy volnočasových aktivit, kterým se respondenti věnovali před nástupem do starobního důchodu a jak často se jim věnovali

Graf č. 9. Odpovědi respondentů na otázku, zda mají nyní zpětně pocit, že měli dostatek času na své volnočasové aktivity

Graf č. 10. Četnost odpovědí respondentů na otázku, jak vnímají rozdíl mezi trávením volného času před a po nástupu do starobního důchodu

Graf č. 11. Druhy volnočasových aktivit, kterým se respondenti věnují v současné době a jak často se jim věnují

Graf č. 12. Změny v kvalitě a kvantitě volnočasových aktivit v porovnání před nástupem do starobního důchodu a nyní

Graf č. 13. Četnost odpovědí na otázku, co nejvíc ovlivňuje kvalitu trávení volného času respondentů

Graf č. 14. Četnost odpovědí na otázku, jak jsou respondenti spokojeni s kvalitou trávení svého volného času

Graf č. 15. Porovnání četnosti odpovědí, jak často respondenti tráví svůj volný čas společenskými aktivitami podle velikosti obce, ve které žijí

Graf č. 16. Porovnání relativních četností odpovědí, jak často respondenti tráví svůj volný čas společenskými aktivitami podle velikosti obce, ve které žijí

Graf č. 17. Porovnání četnosti odpovědí, jak často respondenti tráví svůj volný čas společenskými aktivitami podle toho, zda žijí sami nebo s dalšími klienty v domově pro seniory

Graf č. 18. Porovnání relativních četností odpovědí, jak často respondenti tráví svůj volný čas společenskými aktivitami podle toho, zda žijí sami nebo s dalšími klienty v domově pro seniory

## **Seznam tabulek**

Tabulka č. 1. Přehledné schéma věkových epoch a období

Tabulka č. 2. Změny způsobené odchodem do důchodu

Tabulka č. 3. Složení obyvatel ČR podle sčítání v roce 2021

Tabulka č. 4. Druhy volnočasových aktivit, kterým se respondenti věnovali před nástupem do starobního důchodu a jak často se jim věnovali

Tabulka č. 5. Druhy volnočasových aktivit, kterým se respondenti věnují v současné době a jak často se jim věnují

Tabulka č. 6. Rozdíly v četnostech odpovědí v oblastech trávení volného času před nástupem do starobního důchodu a v současnosti

Tabulka č. 7. Schéma kontingenční tabulky

Tabulka č. 8. Kontingenční tabulka k hypotéze H1

Tabulka č. 9. Kontingenční tabulka k hypotéze H2

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1. Faktory ovlivňující trávení volného času

## **Seznam příloh**

Dotazník k výzkumnému šetření



# Přílohy

## Proměny volnočasových aktivit ve stáří

Dobrý den,

jmenuji se Dagmar Vrajová a studuji obor Řízení volnočasových aktivit na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Ve své diplomové práci se zabývám otázkou, jak se u seniorů proměnila oblast trávení volného času po nástupu do starobního důchodu.

Pokud se řadíte mezi seniory, velmi pěkně Vás prosím o vyplnění tohoto dotazníku, který čítá 14 položek (z toho 2 nepovinné) a zabere Vám časově přibližně 10 minut.

### 1 Uvedte svůj věk:

### 2 Pohlaví

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

žena  muž

### 3 Jak velká je obec, ve které žijete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

malá obec (do 500 obyvatel)  vesnice (500 - 2000 obyvatel)  maloměsto (2000 - 10 000 obyvatel)  město (10 000 - 100 000 obyvatel)  
 velkoměsto (více jak 100 000 obyvatel)

### 4 Jste po dosažení důchodového věku ještě pracovně aktivní?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

Ne  Ano  Ano, příležitostně.

## 5 S kým žijete?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď:*

- Sám/sama   
  S manželem (partnerem)/manželkou (partnerkou)   
  S rodinou   
  S dalšími klienty domova pro seniory  
 Jiná odpověď:

Nyní pár otázek ohledně toho, jak jste trávil/a volný čas v době před nástupem do důchodu.

## 6 Jak často jste se uvedeným oblastem volnočasových aktivit věnoval/a v době před nástupem do starobního důchodu?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Každý den	Alespoň 1x do týdne	Alespoň 1 x za měsíc	Alespoň 1x za rok	Vůbec
Sportovní aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koníčky a zájmy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cestování a turistika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Společenské aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Umění a kultura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volnočasové vzdělávání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relaxace a odpočinek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zábava a zábavní aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dobrovolnická činnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7 Nepovinná otázka: Pokud jste u předchozí otázky nenašel/nenašla oblast, které jste se ve volném čase věnoval/a, prosím uveďte ji zde i s popisem, jak často jste se jí věnoval/a.

Nápověda k otázce: *Odpověď na tuto otázku není povinná. Slouží jen jako doplnění pro případ volnočasových aktivit, které nejsou uvedeny v předchozí otázce.*

8 Máte nyní zpětně pocit, že jste měl/a dostatek času na své volnočasové aktivity?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Ano, určitě    
  Ano, ale musel/a jsem volit, čemu se budu věnovat    
  Ne, svým zálibám jsem se věnoval jen příležitostně    
  Ne, na volnočasové aktivity nebyl téměř žádný čas  
 Jiná odpověď:

Nyní několik otázek, které se zabývají aktivitám, kterým se ve volném čase věnujete v současnosti.

9 Jak vnímáte rozdíl mezi trávením volného času před a po nástupu do starobního důchodu?

Nápověda k otázce: *Prosím označte tvrzení, se kterým nejvíce souhlasíte.*

- Nyní si již volný čas nemohu užívat.    
  Stále si ho užívám, ale už to není ono.    
  Nevnímám v tom zásadní rozdíl.    
  Nyní mám více příležitostí a času na to, věnovat se svým zálibám.  
 Jiná odpověď:

10 Jak často se uvedeným oblastem volnočasových aktivit věnujete v současné době?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď v každém řádku*

	Každý den	Alepoň 1x do týdne	Alepoň 1 x za měsíc	Alepoň 1x za rok	Vůbec
Sportovní aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koníčky a zájmy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cestování a turistika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Společenské aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Proměny volnočasových aktivit ve stáří

Umění a kultura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Volnočasové vzdělávání	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Relaxace a odpočinek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zábava a zábavní aktivity	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dobrovolnická činnost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11 Nepovinná otázka: Pokud jste u předchozí otázky nenašel/nenašla oblast, které se v současné době ve volném čase věnujete, prosím uveďte ji zde i s popisem, jak často se jí věnujete.

Nápověda k otázce: *Odpověď na tuto otázku není povinná. Slouží jen jako doplnění pro případ volnočasových aktivit, které nejsou uvedeny v předchozí otázce.*

12 Změnily se výrazně aktivity, kterým se můžete věnovat v současné době od těch, kterým jste se věnoval/a v minulosti?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- Volnočasových aktivit mi přibylo.     Nyní se většinou věnuji jiným aktivitám než v minulosti.     Věnuji se přibližně stejným aktivitám jako dříve.     Nemožu se již věnovat volnočasovým aktivitám, kterým jsem se věnoval/a v minulosti.
- Jiná odpověď:

13 Co nejvíce ovlivňuje kvalitu trávení Vašeho volného času?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Zdravotní stav     Finanční situace     Nedostatek příležitostí     Nedostatečná nabídka volnočasových aktivit
- Nedostupnost volnočasových aktivit     Nedostatek lidí, se kterými bych se mohl aktivitám věnovat
- Jiná odpověď:

14 Jste spokojen/a s kvalitou trávení Vašeho volného času:

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- velmi spokojen/a    spokojen/a    ujde to    nespokojen/a    velmi nespokojen/a