

Univerzita Palackého v Olomouci
Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2019

Šárka Kulhová

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Volný čas jako hodnota člověka produktivního věku v
autobiografické naraci**

Diplomová práce

Jméno a příjmení: Bc. Šárka Kulhavá

Osobní číslo: D170748

Studijní obor: 7505T017 – Řízení volnočasových aktivit

Vedoucí práce: PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.

Olomouc

2019

Čestné prohlášení

„Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, s využitím pouze citovaných pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.“

V Olomouci dne

Obsah

1 VOLNÝ ČAS	10
1.1 Definice volného času.....	10
1.2 Funkce a vlastnosti volného času	12
1.3 Stručný vývoj pojetí volného času.....	14
1.4 Pojetí volného času dnes	15
1.5 Náplň volného času.....	17
1.6 Determinanty volného času.....	18
1.6.1 Věk a pohlaví jako determinanty volného času.....	18
1.6.2 Profese jako determinanta volného času.....	18
1.6.3 Životní styl jako determinanta volného času	20
1.6.4 Zdravotní stav jako determinanta volného času	21
1.7 Hodnota volného času.....	22
2 ČLOVĚK V PRODUKTIVNÍM VĚKU	25
2.1 Definice člověka v produktivním věku.....	25
2.2 Rizika související se zaměstnáním	31
2.3 Andragogika	32
2.4 Současná situace ve vzdělávání dospělých	33
3 CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO MĚSTA	35
3.1 Nabídka volnočasových aktivit	35
3.2 Sportovní kluby a spolky	36
3.3 Kulturní a vzdělávací možnosti.....	37
3.4 Jednorázové akce.....	38
4 EMPIRICKÁ ČÁST	40
4.1 Teoretická východiska práce.....	43
4.2 Výzkumné cíle.....	44
4.3 Baterie otázek	44

4.4	Charakteristika výzkumného vzorku	45
4.5	Analýza a interpretace získaných dat.....	45
4.5.1	Otevřené kódování.....	46
4.5.2	Axiální kódování	49
4.5.3	Selektivní kódování	52
4.6	Závěrečná interpretace dat – diskuze	55
	ZÁVĚR	59
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	61
	INTERNETOVÉ ZDROJE	65
	SEZNAM OBRÁZKŮ	66
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	67
	SEZNAM PŘÍLOH	68

ÚVOD

Volný čas je rozsáhlé a často diskutované téma, které se ale zaměřuje především na děti a mládež. Usuzujeme tak na základě prostudované dostupné literatury. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli, že budeme zkoumat pojetí volného času u populace, která je v souvislosti s touto problematikou opomíjená. Tématem diplomové práce je hodnota volného času pro populaci v produktivním věku. Přitom dnešní doba je tak hektická, rychlá. Najít si trochu volného času je pro některé jedince skoro nemožné. Vhodně strávený volný čas je ideální možností, jak předcházet dnes všudypřítomnému stresu. Kettmannová (2018, online) jako lékařka z medicínského hlediska objasňuje: „Dnešní hektická doba nás zastihla nepřipravené. Velké nároky, velká očekávání, ekonomické problémy, náročný denní shon. Tento všudypřítomný tlak vede k přetížení organismu a vyvolává dlouhodobou stresovou zátěž. Ta vyčerpává náš imunitní systém, a tudíž potenciál zvládnout kupříkladu i běžná nachlazení.”

V diplomové práci se budeme zabývat problematikou volného času především z hlediska hodnot, ale i volným časem jako takovým. Již v roce 1943 definoval Abraham Maslow pět základních potřeb člověka. Jedná se o potřeby fyziologické, jistoty a bezpečí, společenské potřeby, uznání a seberealizace. Jednotlivé potřeby musí navazovat na sebe, nejdříve musí být uspokojeny ty nižší a poté mohou být uspokojeny i vyšší (viz kapitoly dále). Než však budeme zjišťovat, zda má volný čas pro respondenty vůbec nějakou hodnotu, budeme zjišťovat, co si respondenti pod pojmem hodnota představují.

Práce je rozdělena na část teoretickou a část empirickou. První kapitola v teoretické části se věnuje vymezení volného času, jsou představeny jeho nejznámější definice, funkce a determinanty, jež volný čas významně ovlivňují. Dále se stručně seznámíme s nedávnou historií volného času, abychom znali jeho východiska pro dnešní dobu. V závěru první kapitoly se již dostaneme k samotné hodnotě volného času. Druhá kapitola charakterizuje danou věkovou kategorii, tedy dospělé v produktivním věku, jejich zvláštnosti a problémy, s nimiž se mohou setkat v zaměstnání. Ve třetí kapitole budeme charakterizovat vybraný region, ve kterém bydlí a pracují vybraní respondenti. Na začátku se jedná o popis obecný, geografický. Nejdůležitější pro účely diplomové práce však budou informace

týkající se volného času. Seznámíme se tedy s možnostmi volnočasového využití v daném regionu.

V úvodu empirické části popisujeme teoretická východiska práce, která shrnují celou teoretickou část. Samotné výzkumné šetření budeme provádět metodou polostrukturovaných rozhovorů s respondenty, kteří splňují daná kritéria. Doplňkovou metodou bude autobiografická narace. Respondenti musí být ve věku starší dospělosti, zaměstnáni a bydlet v dané lokalitě. Respondentů je celkem 8 – čtyři ženy a čtyři muži. Tento počet jsme stanovili po dosažení teoretické saturace vzorku. V poslední části diplomové práce budeme analyzovat rozhovory pomocí otevřeného, axiálního a selektivního kódování a vyvozovat celkové závěry. Poté zodpovíme výzkumné otázky.

Cílem diplomové práce je zjistit, jak respondenti vnímají volný čas. Především z toho hlediska, jakou mu přiřkládají hodnotu. Dílčími cíli je analýza využití volného času a determinant volného času, které volný čas nejvíce ovlivňují.

1 VOLNÝ ČAS

V úvodní kapitole se věnujeme tématu volného času. Pojem „volný čas“ je dnes velmi diskutované téma, kterému se věnují i mnohé výzkumy (viz následující kapitoly). Volný čas je otevíráním možností, časováním, které nemá jasné ohraničení. Je událostí touhy po svobodě (Lopour, 2014, str. 55).

V následujících kapitolách si podrobněji volný čas rozebereme, představíme některé definice známých odborníků, stručně se seznámíme s jeho historií a vývojem, abychom snáze pochopili současnou situaci trávení volného času. V diplomové práci se seznámíme s některými definicemi od známých českých i zahraničních autorů, kteří se věnují této problematice.

1.1 Definice volného času

Volný čas je doba, ve které si člověk svobodně volí a dělá činnosti, které mu přináší potěšení a zábavu. Tyto činnosti zároveň obnovují a rozvíjejí jeho tělesné, duševní a tvůrčí schopnosti. V tomto čase je člověk sám sebou, činnosti jsou dobrovolné, koná je pro sebe, případně i pro druhé, ze svého vnitřního popudu a zájmu (Němec a kol., 2002, str. 17).

Volný čas má také aspekt sociální, jelikož spousta činností má i význam společenský, člověk navazuje vztahy s dalšími lidmi či skupinami, a tím vytváří sociální vazby (Bakalář, 1978, str. 65 - 66).

Pro Pávkovou (2011, str. 10–11) představuje volný čas část lidského života mimo čas pracovní (škola, zaměstnání) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje uspokojování biologických potřeb, chod rodiny, dojíždění za prací, do školy apod. Volný čas je doba, kterou má člověk po splnění těchto povinností k dispozici, aby se mohl seberozvíjet v činnostech, které si sám určí.

Opaschowski pod pojem volný čas zahrnuje tyto činnosti:

- zotavení, uvolnění,
- kompenzaci,
- výchovu a další vzdělávání,
- hledání smyslu života,
- sociální kontakty,
- participaci,
- stabilizaci života rodiny a vrůstání do společnosti,
- enkulturaci (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str. 10–11).

Některé činnosti se běžně do volného času nezahrnují. Jedná se o sebeobslužné činnosti, péče o zevnějšek, zajišťování biologických potřeb či provoz domácnosti. Nicméně Pávková (2008, str. 13) upozorňuje, že i z těchto činností si někteří lidé udělají koníčka.

Dle Procházky (2012) je volný čas časem, v němž si člověk na základě svého svobodného rozhodnutí, zájmů a pocitů volí činnost, které se bude věnovat. Na volbu trávení volného času působí mnoho vlivů, jež činnosti ve volném čase ovlivňují. Příímý vliv má rodina, vnitřní osobnostní vlivy a vnější společenské vlivy. Zmíněný autor též upozorňuje na nežádoucí rizikové jevy především u dětí a mládeže. Mezi ně řadí časté sledování televize, hraní počítačových her, mládež potulující se po ulicích, vyhledávající dobrodružné aktivity za pomoci násilí či drog (Procházka, 2012).

Procházka (2012) proto zdůrazňuje výchovné ovlivňování a řízení volného času, velmi důležitou roli hraje právě rodina. S trendem snížení kvality péče o volný čas dětí je spojováno zvýšení výskytu negativních společenských jevů. Volnočasové aktivity mohou tedy být důležitou prevencí rizikového chování.

Podle Kolesárové (2016, str. 60–61) je volný čas částí časové jednotky (dne, týdne...), ve které se jedinec svobodně rozhoduje o sobě a svých aktivitách na základě hodnot, zájmů, potřeb, nálad a pocitů. Toto pozitivní vymezení volného času vychází z charakteru a významu aktivit pro člověka. Volný čas je prostorem pro seberealizaci a uspokojení člověka.

Výše uvedené definice mají kladné pojetí. To znamená, že člověk volný čas aktivně hledá. Někteří autoři ale definují volný čas spíše z negativního hlediska. Níže uvedená ukázka z práce autorů Štyrského a Šípka (2011) ukazuje právě tento pohled. Když jsou v anketě lidé tázáni, co si představují pod pojmem „volný čas“, běžně odpoví, že pokud mají všechny činnosti, dle jejich názoru neodkladné, hotové. Až za splnění těchto podmínek se mohou uvolnit. Pokud se třeba rádi setkávají se svými známými, až nyní na ně mají čas a mohou se setkat. Praxe je ovšem o něco složitější, jelikož téměř vždy se najde nějaká další práce nebo činnost, která by měla být dle jejich názoru co nejdříve vykonána. Lidé také mají často pocit, že jim v době odpočinku a volna uteče případný zisk, něco důležitého. Ale volný čas je psychologickým prostorem, ve kterém se člověk dostává „blíž sám sobě“, a kde si může svobodně určit, co bude dělat (Štyrský, Šípek, 2011, str. 79).

V posledních desetiletích zaznamenáváme výrazné změny v poměru volný čas – práce. S rozvíjející se technikou lidé vyšetří čas, který mohou prožít dle svého osobního přání. Získají tedy volný čas, na který ale nemusí být dostatečně připraveni. Tito lidé mohou dokonce cítit úzkost. To znamená, mám-li volný čas využít, musím být připraven, mít vlastní představu náplně, uznat své potřeby a být si vědom toho, že odpočinek potřebuji (Štyrský, Šípek, 2011, str. 79–80).

Další negativní pojetí volného času vymezuje Hofbauer (2004, str. 13). Pro tohoto autora je volný čas jako čas zbytkový, po splnění všech povinností. V tomto případě na volnočasové aktivity nemusí vůbec dojít. Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, především z dělby pracovních činností a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Volný čas se někdy vymezuje jako čas, který zbyde po splnění všech povinností, těch pracovních, ale i nepracovních.

My se ztotožňujeme s kladnými definicemi. Myslíme, že člověk by měl volný čas aktivně vyhledávat a udělat si na něj „čas“. Nelze pořád čekat, až volný čas vyzbyde. Nemuseli bychom se totiž dočkat vůbec.

1.2 Funkce a vlastnosti volného času

Již Aristoteles ve starověkém Řecku se zabýval hlubšími úvahami o volném čase. Ve svém díle *Etika Nikomachova* vyjadřuje názor, že volný čas by měl být naplněn činností rozjímavou, která nesměřuje k žádnému cíli. Tato činnost je milována jen pro sebe samu (Filipcová, 1970, str. 549).

Některé definice usilují o vymezení volného času prostřednictvím nějaké jeho typické vlastnosti, kterou může být svobodná volba činností (Velký sociologický slovník, 1996, str. 156).

Hofbauer (2004, str. 13–14) vymezuje tyto funkce volného času:

- odpočinek (regenerace pracovní síly),
- zábava (regenerace duševních sil,
- rozvoj osobnosti,
- sociální (socializace v různých sociálních prostředích),
- terapeutická (zdravý životní styl, smyslový rozvoj, prevence nemocí),
- ekonomická (doceňuje hospodářský význam volného času).

O funkcích volného času pojednává i níže uvedený úryvek Saka (2000). „Volný čas má ve vztahu k jedinci především funkci relaxační, rekreační a rozvojovou. Tím se však funkce volného času nevyčerpávají. Volný čas, resp. úhrn reálných a duchovních aktivit lidí, plní řadu funkcí ke společenskému systému. Právě ve sféře volného času jsou nastartovány společenské inovace, které zpočátku narážejí na bariéry rigidnosti společenských a ekonomických institucí. Příkladem může být komputelizace společnosti. V první fázi se počítači zabývaly nejmladší věkové skupiny mládeže ve volném čase jako svým koníčkem. Od této skupiny a od této volnočasové aktivity byl odstartován proces masového pronikání výpočetní techniky do české společnosti. Společnost si uvědomuje tuto funkci volného času pro svůj rozvoj a vytvářením podmínek usiluje o optimální naplňování této společenské funkce volného času. Za volný čas je podle sociologických kritérií považován čas, v němž jedinec svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svou činnost. Je to ta část mimopracovního, mimoškolního času, která zbude po zabezpečení individuálních a rodinných, existenčních a biologických potřeb. Volný čas a volnočasové aktivity dětí a mládeže mají svá specifika. V těchto obdobích sociální ontogeneze se utváří hodnotový systém jedince a hledají se cesty jeho uplatňování a objektivizace reálným chováním a činnostmi. Dynamizace hodnotového systému a jeho promítnutí do sociálního časoprostoru můžeme považovat za základ utváření životního způsobu. Jeho významnou součástí je způsob trávení volného času a propojení pracovních a volnočasových aktivit. Sociální pozice dětí a mládeže, pro kterou je charakteristická nízká zakotvenost v systému sociálních rolí, umožňuje mládeži oproti dospělým větší sociální flexibilitu a dynamiku. V žádném dalším životním období není jedinec schopen zajímat se o tak široké spektrum zájmových aktivit jako v dětství a mládí. Ve srovnání s dospělostí se dětství a mládí vyznačuje větší zájmovou pluralitou. Další vývoj jde spíše cestou redukce zájmového spektra a prohlubování určitého zájmu. Základní zájmová orientace ve smyslu obsahovém, ale i ve smyslu aktivní životní pozice se tvoří v mládí. Životní způsob a volný čas jedince v dospělosti je modifikací danou vývojem a rolí spojenými s určitou životní fází. Sféra volného času dětí a mládeže a obsahové naplnění jejich volného času má proto význam pro celoživotní orientaci člověka. O vyhraněné profesní orientaci v dospělosti vypovídá obsah volného času v dětství a v mládí (Sak, 2000, str. 98).”

Vahovská (2011, str. 13) poukazuje na změny ve funkcích volného času v jednotlivých historických obdobích. Ve starověku a středověku měl volný čas funkci rekreační a sociální, kdy lidé navazovali společenské kontakty, tak i funkci náboženskou, jako byly bohoslužby a rozjímání.

1.3 Stručný vývoj pojetí volného času

Než se začneme zabývat současnou situací volného času, seznámíme se v této kapitole se stručným historickým vývojem, abychom věděli, z čeho současnost vychází a na co navázala. Budeme se zabývat poměrně nedávnou historií po druhé světové válce.

Tím, jak se měnila a vyvíjela společnost, měnilo se i pojetí volného času. Po druhé světové válce zaznamenáváme tři časové etapy (Němec a kol., 2002, str. 15).

První etapa zahrnuje 50. a 60. léta 20. století. Pro společnost této doby je typický životní styl zaměřující se na práci. Protipólem k tomuto životnímu stylu je volný čas. Základní funkcí volného času se stává odpočinek, rekreace, a oddech za účelem obnovení pracovních sil (Němec a kol., 2002, str. 15).

Ve starší české literatuře se ustálil pojem „mimoškolní výchova“. Tento pojem představuje výchovné působení jiných školských zařízení (kromě škol samotných) a dalších institucí zabývajících se volným časem (střediska volného času, domovy mládeže apod.). Nyní se častěji používá pojem výchova mimo vyučování, který je výstižnější (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2011, str. 70).

S pojmy „mimoškolní výchova“ a „socialistický člověk“ se setkáváme u Knapíka a kol. (2014). Autor zdůrazňuje, že byl kladen důraz na pěstování uvědomělé kázně. Na naplňování mimoškolní výchovy se podílela škola a společenské organizace. Důležitou organizací byla Pionýrská organizace ČSM, která organizovala zájmovou činnost prostřednictvím nejrůznějších kroužků. Prostřednictvím zájmových útvarů se tehdejší režim snažil ovlivňovat dokonce i volbu budoucího povolání dětí.

Druhou etapu zahrnují 70. a 80. léta 20. století. V tomto období se již neseťkáváme s vyhraněností práce a volného času. Volný čas slouží nejen k rekreaci, ale i k nabytí prožitků a seberealizaci. Rozšiřuje se nabídka zájmových činností (Němec a kol., 2002, str. 15).

Dále se rozšiřovaly sítě dosavadních volnočasových zařízení. Velký rozvoj zaznamenaly prázdninové tábory. V tomto období se začaly výrazněji projevovat

negativní jevy, které byly doposud známé především v západoevropských zemích. Jedná se například o užívání drog, brutalitu či xenofobii (Pávková a kol., 2008, str. 25–26).

Pro srovnání stručně představíme i situaci v bývalém Sovětské svazu. Gordon a Klopov (1975) uvádí, že stále charakterističtějším rysem socialistického životního způsobu, v tomto případě dělníků, je přímá tvorba kulturních hodnot, tj. účast lidí v ochotnických divadlech, hudebních souborech, sběratelství. Činnosti přinášely především oddech, zábavu, získání informací. Výše uvedené činnosti byly hojně rozšířeny. Mezi méně rozšířené činnosti patří studium a sebevzdělávání. U posledních dvou zmíněných činností je však otázkou, zda se tyto činnosti dají vůbec označit za volnočasové. Odpověď může přinést již zmíněná Pávková s kolektivem (2008), která do volného času zařazuje dobrovolné vzdělávání. Z toho vyplývá, že se člověk samovzdělává dobrovolně a přináší mu to uspokojení, pak se jedná o volný čas. Nicméně pokud se vzdělávat musí, třeba kvůli požadavkům zaměstnavatele, již nelze mluvit o volném čase.

Třetí etapa směřuje k přemíře volného času, která je časově ohraničená 90. léty 20. století. Zmenšují se rozdíly mezi prací, polovolným a volným časem. (Němec, 2002, str. 16).

Společnost se začala výrazně proměňovat, zintenzivněly mezinárodní kontakty a prohloubil se evropský integrační proces. Volnočasová zařízení musí reagovat na nové společenské podmínky, soutěžní a konkurenční prostředí pronikající i do oblasti volného času a otevírat se novým obsahům (ekologie, počítače, mezinárodní aktivity). Je nutné brát v potaz i další cílové skupiny, jako jsou třeba sociálně či zdravotně handicapovaní (Pávková a kol., 2008, str. 27).

1.4 Pojetí volného času dnes

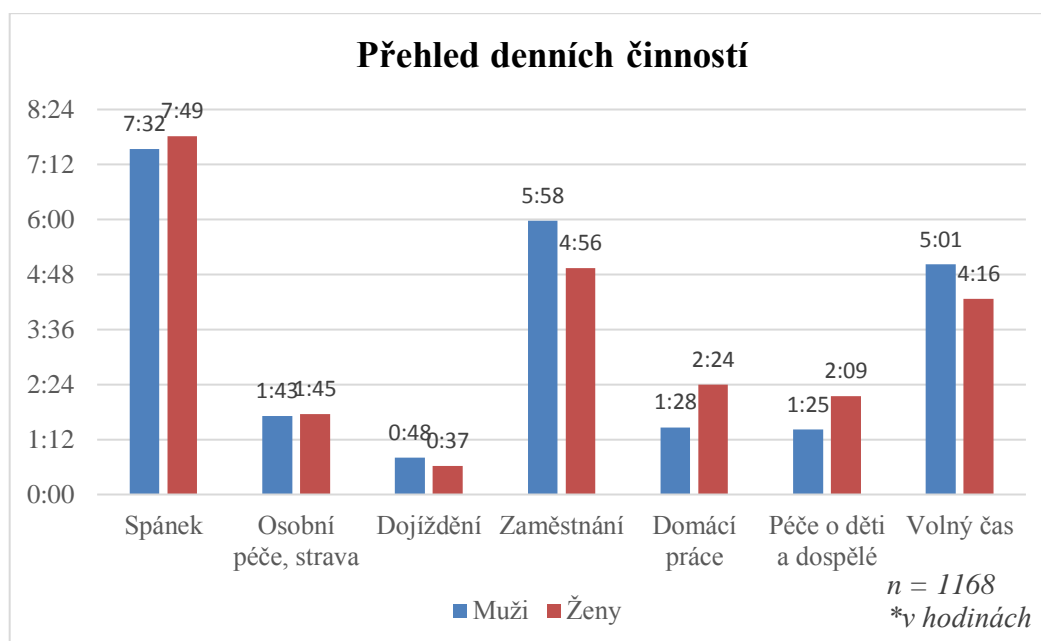
V roce 2015 proběhl 1. ročník výzkumu Proměny české společnosti s názvem Jak Češi tráví čas? Pro potřeby práce jsme využili část zabývající se volným časem. Výzkumy zjišťující trávení volného času jsou dnes běžným standardem ve většině zemí. V České republice se však dosud rozsáhlejší šetření tohoto typu neuskutečnila.

Výzkumy užívání volného času jsou významným zdrojem informací o:

- objemu placené a neplacené práce,
- způsobu a rozsahu péče o děti a dospělé,
- sladění práce a rodiny, rovnost mužů a žen,

- množství a trávení volného času,
- kvalitě života různých skupin obyvatel (výzkum Proměny české společnosti, 2015, online).

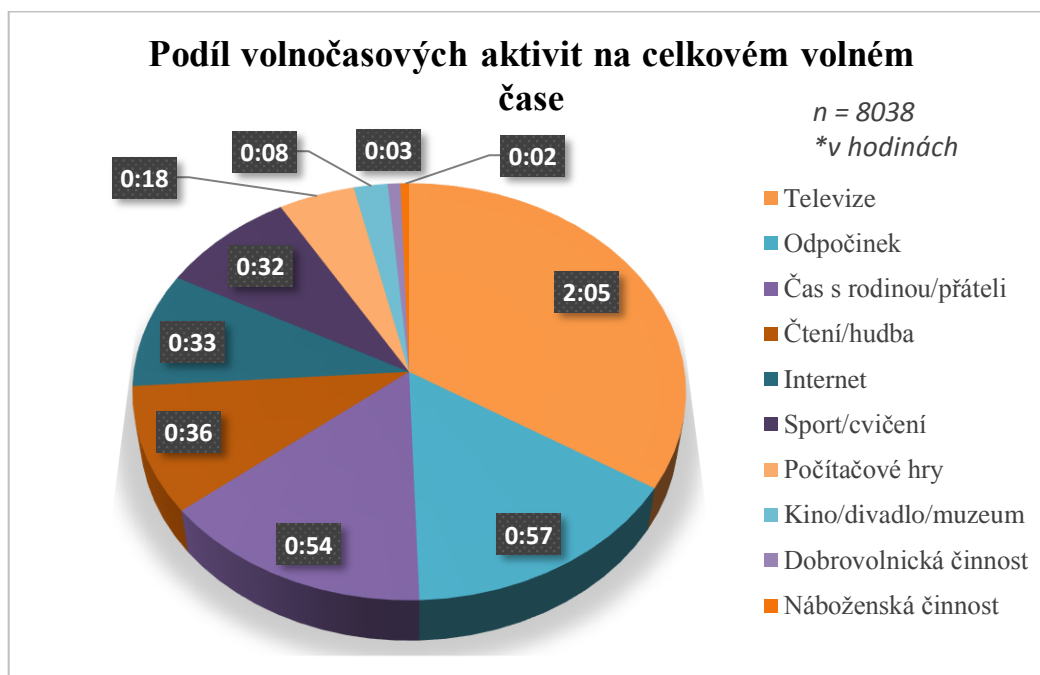
Výzkum Proměny české společnosti (2015, online) se zabývá trávením volného času všech dospělých, tzn. studenty, zaměstnanci na plný úvazek, ženami na mateřské dovolené, lidmi v domácnosti i seniory. Pro potřeby diplomové práce jsou důležité výsledky skupiny zaměstnaných. Konkrétně se jedná o zaměstnané ve věku 18 – 50 let, s partnerem a dítětem do 18 let. Z šetření vyplunulo, že ženy sice tráví v zaměstnání průměrně o hodinu méně než muži, ale mají více povinností v domácnosti a při péči o děti a další příbuzné. Součet placené a neplacené práce v součtu činí 9, 5 hodiny. U mužů je to 8 hodin a 50 minut. Rozdíl je tedy 40 minut. O víkendu se tento rozdíl ještě prohloubí – na 1 hodinu a 10 minut. V následujícím grafu vidíme činnosti, kterým se lidé věnují. U každé aktivity je uveden časový údaj (v hodinách za den), zvlášť u mužů a zvlášť u žen.



Graf 1: dle výzkumu *Jak Češi tráví čas?* (2015, online)

1.5 Náplň volného času

V další části již zmíněného výzkumu Jak Češi tráví čas se jeho autoři již zabývají konkrétními činnostmi, jimiž se respondenti zabývají ve svém volném čase. V níže vyobrazeném grafu jsou znázorněny údaje všech dospělých, nejen těch chodících do zaměstnání. Graf představuje současnou situaci volného času v naší společnosti.



Graf 2: dle výzkumu Jak Češi tráví čas? (2015, online)

Tento výzkum dále uvádí, že nejběžnější a nejdéle trvající aktivitou je sledování televize. Tuto činnost v běžný den provádí tři ze čtyř lidí. V průměru nám zabírá neskutečné 2 hodiny času. Dalšími častými aktivitami jsou odpočinek, čtení a brouzdání na internetu. Návštěva kulturních akcí je spíše příležitostnou výplní volného času. Dobrovolnické a náboženské činnosti se věnuje ještě méně lidí, zhruba 4 – 5 lidí ze sta.

Ve výše uvedeném grafu vidíme, že pouze čtvrtinu času oproti sledování televize běžný člověk věnuje cvičení či sportu. Hurníková a Klosová (2011, str. 76) poukazují na důležitost pohybu, který je nejdůležitějším prvkem autoregulace pro zachování zdraví. V současné době u většiny populace převládá sedavý způsob života, který jim postupem času ztěžuje život. Je přetěžována páteř, dochází k odkrvení, zvyšuje se riziko vzniku psychosomatických onemocnění a také se podporuje emoční napětí.

1.6 Determinanty volného času

Vážanský (2001) definuje determinanty volného času jako určující okolnosti, které ovlivňují oblast volného času, včetně její kvalitativní stránky. Těmito okolnostmi jsou:

- společenské prostředí,
- aktuální stav společnosti,
- mínění obyvatelstva,
- sociodemografické činitele,
- psychologické a fyziologické faktory (Vážanský, 2001, str. 35).

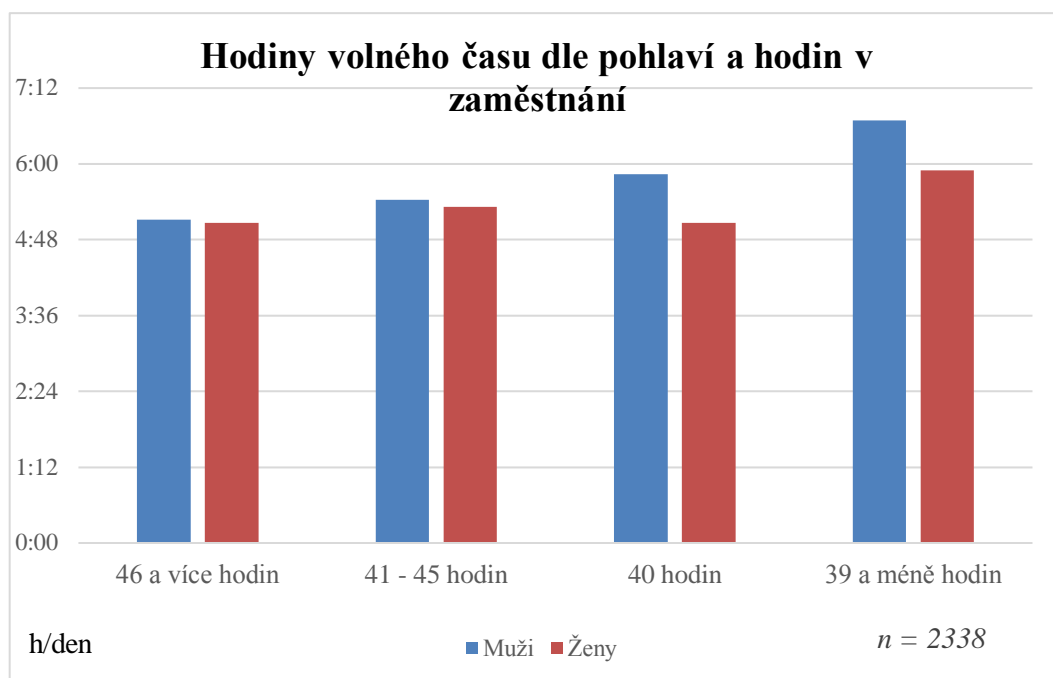
1.6.1 Věk a pohlaví jako determinanty volného času

Pracovní doba se zvyšuje s rostoucím věkem. Výzkum Proměny české společnosti (2015, online) ukazuje, že mladí pracující do věku 24 let jsou průměrně v zaměstnání 32 hodin týdně. Maximálních hodnot dosahuje u lidí ve věku mezi 45 a 54 let. V tomto věku lidé pracují téměř 44 hodin týdně. Poté pracovní doba opět klesá. Do délky pracovní doby se promítá také typ práce. Nejméně odpracují pomocní a nekvalifikovaní pracovníci (cca 35,2 hodiny), následují úředníci (38 hodin) a řemeslníci (cca 42 hodin). Nejvíce hodin odpracují řídicí pracovníci a zákonodárci (44,5 hodin).

Ve všech věkových skupinách pracují ženy méně než muži. Je to dáno jednak tím, že ženy více pracují na zkrácený úvazek, jednak mají ženy při plném úvazku kratší pracovní dobu (Proměny české společnosti, 2015, online).

1.6.2 Profese jako determinanta volného času

I zaměstnání do velké míry ovlivňuje volbu volnočasových aktivit. Náplň volného času u těžce fyzicky pracujících lidí by se měl lišit od těch, kteří pracují duševně a mají spíše psychickou zátěž. Fyzicky pracující člověk by měl vyhledávat především duševní relaxační aktivity. Oproti tomu duševně pracující člověk by měl vyhledávat fyzické aktivity (Vasmanská, 2011, str. 18).

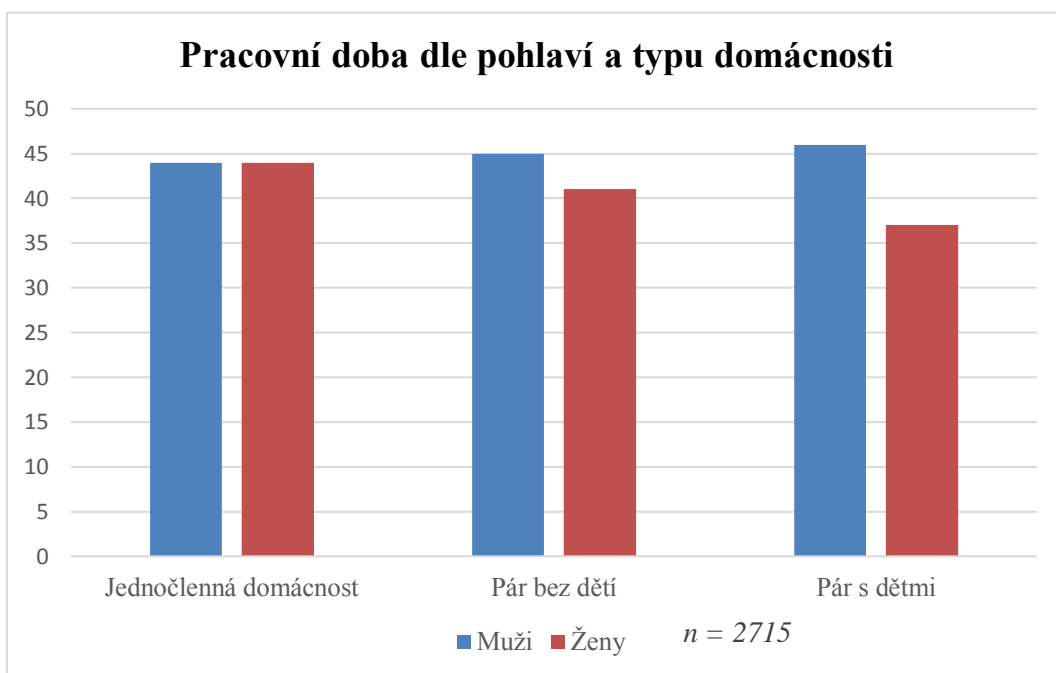


Graf 3: vytvořeno dle výzkumu Jak Češi tráví čas? (2015, online)

Volný čas ovlivňuje i doba strávená v zaměstnání. Rozdíly můžeme zaznamenat v délce pracovní doby u žen a mužů. Muži v průměru odpracují 43,2 hodiny týdně, ženy 37,5 hodiny. Je to dáno jednak tím, že ženy častěji pracují na zkrácený úvazek, ale i tím, že i při plném úvazku pracují kratší dobu. Muž zaměstnaný na plný úvazek tráví prací 44 hodiny týdně, zatímco žena 41,5 hodiny. Pracovní doba se u žen odvíjí, mnohem více než u mužů, dle rodinných okolností. U muže nebyly zjištěny rozdíly v počtu pracovních hodin dle toho, zda žije s partnerkou či dětmi. U žen jsou ale rozdíly znatelné. Ženy žijící s partnerem pracují o 4 hodiny méně než ženy samostatně žijící. Ženy s dítětem pracují dokonce o 9 hodin méně. Výzkum popisuje, že množství volného času je udáváno pracovní zátěží. Delší pracovní doba znamená méně volného času. Muž pracující více než 46 hodin týdně má o 40 minut méně volného času než muž s pracovní dobou 40 hodin za týden. Ale žena pracující přes 45 hodin týdně nemá více volného času než žena s 40hodinovou pracovní dobou (Proměny české společnosti, 2015, online).

Délka pracovní doby je také ovlivněna rodinnými záležitostmi. U žen je tento fakt výraznější mnohem více než u mužů. V již zmíněném výzkumu nebyly zjištěny rozdíly mezi single muži, muži s partnerkou a muži s partnerkou a dětmi. U žen byly zjištěny znatelné rozdíly. Žena žijící sama pracuje v průměru o 4 hodiny týdně více než žena s partnerem. Žena mající dítě do 18 let pracuje dokonce o 9 hodin týdně méně než single žena. V níže uvedeném grafu jsou respondenti do 50 let věku,

protože této věkové skupiny se rodinné záležitosti týkají především. Údaje jsou uvedeny v hodinách za týden (Proměny české společnosti, 2015, online).



Graf 4: dle výzkumu *Jak Češi tráví čas?* (online, 2015)

1.6.3 Životní styl jako determinanta volného času

Termín *životní styl* je velmi obsáhlý, protože se můžeme setkat s více podobnými pojmy. Znamé jsou alternativní životní styl, nekonformní životní styl, zdravý životní styl a další. Za obecnější pojem je považován životní způsob (Vasmanská, 2011, str. 24).

Životní styl obsahuje ustálený soubor aktivit, které mají určitou frekvenci a objem času. Typickou vlastností životního stylu je jeho konzistence. Platí úměra – čím zralejší osobnost, tím vyhraněnější životní styl. Životní styl je ovlivněn i tím, co je aktuálně v módě. Výrazným ovlivňovatelem jsou média, která ovlivňují názory a postoje lidí, co si koupí nebo jak se chovají. Často se zdůrazňují složky životního stylu, které jsou naplňovány v rámci volného času. V této složce se člověk seberealizuje. Jelikož v pracovním procesu se člověk stále méně seberealizuje a více jde o získání prostředků na živobytí, význam volného času jako důležitého prostředku naplnění lidské podstaty, se zvyrazňuje (Kolesárová, 2016, 41–42).

Životní styl je ovlivněn několika sociodemografickými faktory. Mezi ty patří věk, dosažené vzdělání a zaměstnání (Kräublich, 2008, str. 101).

Ve společnosti převládá především životní styl s nedostatkem pohybu, jenž způsobuje snížení tělesné zdatnosti i zdravotní komplikace, jako je nadváha. Tyto

komplikace dále formují životní styl, který je utvářen individuálními preferencemi, společenskými a sociálními podmínkami i vnějším prostředím. Jeho základy formuje rodina. Faktory životního stylu tedy působí od dětství a ovlivňují fyziologické procesy v těle, psychické prožívání i aktivitu genů prostřednictvím tzv. epigenetických modifikací. Aktivita těchto genů je ovlivňována stravou, množstvím pohybu, zda kouříme, množstvím spánku, emocemi, jak jsme spokojeni. Zdravotní stav není pouze součtem genetické dispozice a životního stylu. Jedná se ale o výsledek vzájemného působení, kdy faktory životního stylu ovlivňují míru projevení genetické dispozice (Kunzová, 2016).

1.6.4 Zdravotní stav jako determinanta volného času

Podkapitola pojednávající o zdravotním stavu člověka je zařazena až na konec kapitoly. Je to z důvodu, že plynule navazuje na předchozí podkapitulu, se kterou souvisí.

Zdravotní stav člověka je limitujícím faktorem pro mimopracovní aktivity a tedy i ty volnočasové. Výrazným problémem dnešní populace je výskyt obezity. Jedná se o problém zdravotní i pracovně-sociální. V soudobé společnosti se vyskytuje široká škála onemocnění, která mají na život vliv. Proto je velice důležité naplnit volný čas adekvátní aktivitou s ohledem na aktuální zdravotní stav, aby nedošlo k jeho zhoršení, ale naopak rozvoji (Vasmanská, 2011, str. 17).

Vážanský (2001, str. 19–20) upozorňuje na vznik stresu a nudy. Vysvětluje to tím, že člověk žije v technicky předimenzovaném světě se spoustou náročných životních situací, které se některým doslova „vymykají z rukou“. Tyto nepříznivé situace mohou souviset s tělesnou i duševní nevyužitelností či apatií.

Stres může být důsledkem každodenní práce, nepříjemností a neustálého tlaku na výkon člověka. Stres může mít dvě podoby – akutní a chronickou. Aby se jedinec naučil stres ovládat, musí se naučit si ho uvědomit. Zvládání stresu je náročný úkol, který vyžaduje strukturovaný přístup, který má 3 úrovně:

- 1. identifikace zdrojů tlaku, které vedou ke stresu,
- 2. schopnost uvědomit si, kdy jste ve stresu,
- 3. vytvoření technik a strategií k jeho zvládnutí (Jones, Moorhouse, 2010, str. 61–64).

Když je člověk aktivní, tělesně či duševně, jsou namáhány svaly. Zvyšuje se v nich napětí, které však nekončí zároveň s námahou, ale trvá dál a časem se hromadí.

Toto napětí je třeba snižovat, abychom nebyli podráždění a citliví k negativním jevům. K tomu dobře slouží různá relaxační cvičení (Hurníková, Klosová, 2011, str. 77).

Ve výzkumu *Jak Češi tráví čas* (2015, online) se autoři respondentů dotazovali i na míru stresu. S vyšší mírou stresu se pojí i rizikovější chování. Dospělí stěžující si na nedostatek času častěji kouří, ale méně se věnují sportu a cvičení.

Existují některá doporučení, kterými by se lidé měli řídit, aby efektivně využívali svůj volný čas. Jedná se o Psychohygienická pravidla využívání volného času:

- Volný čas není tráven zbytečně.
- Každý má zodpovědnost nejen za svou práci, ale i za to, jak tráví svůj volný čas.
- Nejvýhodnější je organizovat si volný čas individuálně.
- Ve volném čase je nutné odstranit každou křečovitost a nesmyslné úsilí.
- Používat fantazii.
- Snažit se o široké záliby a nevázat jejich realizaci na zaměstnání
- Činnosti ve volném čase mají přinášet a být doprovázeny pozitivním emočním laděním.
- Pro činnosti, kterým se člověk ve volném čase věnuje, by měl mít odpovídající schopnosti.
- Činnosti ve volném čase by měly vést k subjektivnímu prožitku úspěchu.
- Náplň volného času by měla mít kořeny v imaginaci, a ne v racionalitě (aniž by docházelo k odtržení od reality (Pávková a kol., 2002).

1.7 Hodnota volného času

Tato kapitola pojednává o tom, jakou hodnotu má pro člověka volný čas. Na začátku si tento pojem vysvětlíme.

Téma hodnot nebylo objeveno v novodobých dějinách, ale jeho počátky sahají již do antiky. Hodnoty jsou součástí kultury v Evropě a filosofie již od antického starověku (Dorotíková, 1998).

Nyní si uvedeme definici pojmu hodnota z Pedagogického slovníku: „Hodnota – v sociálně psychologickém pojetí subjektivní ocenění nebo míra důležitosti, kterou jedinec přisuzuje určitým věcem, jevům, symbolům, lidem atd. Hodnoty jsou osvojovány v procesech socializace a enkulturace. Některé hodnoty jsou sdíleny celými skupinami nebo celou společností. Určité hodnoty mají trvalou,

„absolutní“ platnost, jiné jsou proměnlivé a mají krátkodobé trvání“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, str. 74).

Někteří odborníci považují za hodnotné to, co je podmíněno nejen objektivní kvalitou dané věci, ale i kvalitami hodnotícího subjektu. Kvality objektivní věci se stávají hodnotnými až ve vztahu k subjektivním kvalitám. Podstata hodnoty tedy není v kvalitě, ale ve vztahu objektu a subjektu (Kučerová, 1994, str. 40).

Průcha, Walterová, Mareš (2003, str. 74) vysvětlují pojem hodnotový systém. Jedná se o „hierarchicky uspořádaný soubor hodnot, který odráží reálné pořadí (důležitost) hodnot sdílených určitou skupinou populace v určitém období“.

Dle výzkumu Rodiny ve střední fázi rodinného cyklu (VÚPSV, 2018) vyplynulo, že je pro respondenty nejdůležitější žít pro svou rodinu a děti. Nejmenší důležitost byla naopak přikládána dostatku času potřebného k výkonu zaměstnání a dostatku času věnovaného přátelům a koníčkům. V níže uvedené tabulce jsou uvedeny životní hodnoty respondentů podle pohlaví. Z tabulky vyplývá, že nejsou příliš výrazné rozdíly mezi muži a ženami.

Životní hodnoty respondentů			
	muži	ženy	celkem
Žít pro svou rodinu a děti	4,4	4,4	4,4
Poskytnout dětem co nejlepší vzdělání a kvalifikaci	4,3	4,3	4,3
Mít dostatek času věnovat se rodině	4,2	4,3	4,3
Mít dobře placenou práci	4,2	4,1	4,1
Mít práci, která mě baví	4,2	4,1	4,1
Mít hodně peněz a dobře si žít	3,9	3,9	3,9
Mít co nejlepší vzdělání a kvalifikaci	3,9	3,8	3,8
Mít dostatek času věnovat se práci a zaměstnání	3,7	3,6	3,6
Mít dostatek času na přátele a koníčky	3,6	3,6	3,6

Tabulka 1: dle RSF (2016)

**Poznámka:* respondenti odpovídali na pětibodové stupnici (1 – nejméně důležité, 5 – nejvíce důležité), uvedené hodnoty jsou aritmetickým průměrem všech odpovědí.

2 ČLOVĚK V PRODUKTIVNÍM VĚKU

V této kapitole se zabýváme tématem člověk v produktivním věku. Produktivní období je velmi dlouhé, člověk prochází zajímavým životním, respektive pracovním vývojem. Proto se seznámíme s jednotlivými etapami a jejich hlavními úkoly a problémy.

2.1 Definice člověka v produktivním věku

Období, které se udává jako produktivní věk je velmi široké. Obecně se jím označuje období, ve kterém člověk může pracovat. Nejčastěji se uvádí rozmezí 15 až 65 let. Nicméně v užším smyslu se tento pojem uvádí v době, kdy je člověk vrcholně produktivní, což třeba v 15 letech obvykle nebývá. Konkrétní vrcholný produktivní věk je velmi individuální a závisí na mnoha faktorech, jako jsou například vzdělání, rodinný či zdravotní stav (Halbrštát, 2010, online).

Pokud si celé období rozčleníme na jednotlivé etapy, tak zjistíme, že každá etapa je trochu rozdílná a v každé by měl člověk splnit určité „úkoly“. První etapou je dle Eriksona tzv. *stadium intimacy*, které představuje mladou dospělost do věku 30 let. Člověk má v této etapě dva hlavní úkoly. Zakotvit ve své profesi a uspořádat mezilidské vztahy. Až mladý dospělý je schopen cílevědomě pracovat (Říčan, 2010, str. 171).

Farková (2009, str. 47–48) však upozorňuje, že hledání partnera se neobejde bez působení faktorů, které ho výrazně ovlivňují. Mezi tyto faktory můžeme zařadit prostředí rodiny a potenciálního partnera a jejich rodové role, sourozenecké pozice v původní rodině, průběh dětství a dospívání, přetrvávající konfliktní vztahy s některým z rodičů, výrazný věkový rozdíl partnerů, rysy abnormní akcentované osobnosti tzn. chorobná žárlivost, impulzivita, drogová závislost, výrazná emoční nerovnováha.

Druhým obdobím je tzv. *stadium generativity*, které Ludvík Vaculík krásně nazval *hlavní život* (Říčan, 2010).

Stejně vývojové úkoly popisuje i Blatný (2016). Pro mladou dospělost je typické vytváření vztahů, založení rodiny a nastartování kariéry v zaměstnání. Mladý dospělý objevuje smysl života, která je právě úsce spjatý s výše zmíněnými úkoly.

Langmeier a Krejčířová (2006, str. 167) upozorňují, že sice v dospělosti nenacházíme tak výrazné rozdíly, jako třeba mezi dětstvím a dospíváním, ale i tak

jsou rozdíly mezi dvacetiletým a padesátiletým člověkem patrné. Tito autoři dělí dospělost na časnou (20 – 25 let), střední (do 45 let), pozdní (do 65 let) a stáří.

V období mladé dospělosti jsou uspokojovány především tyto potřeby:

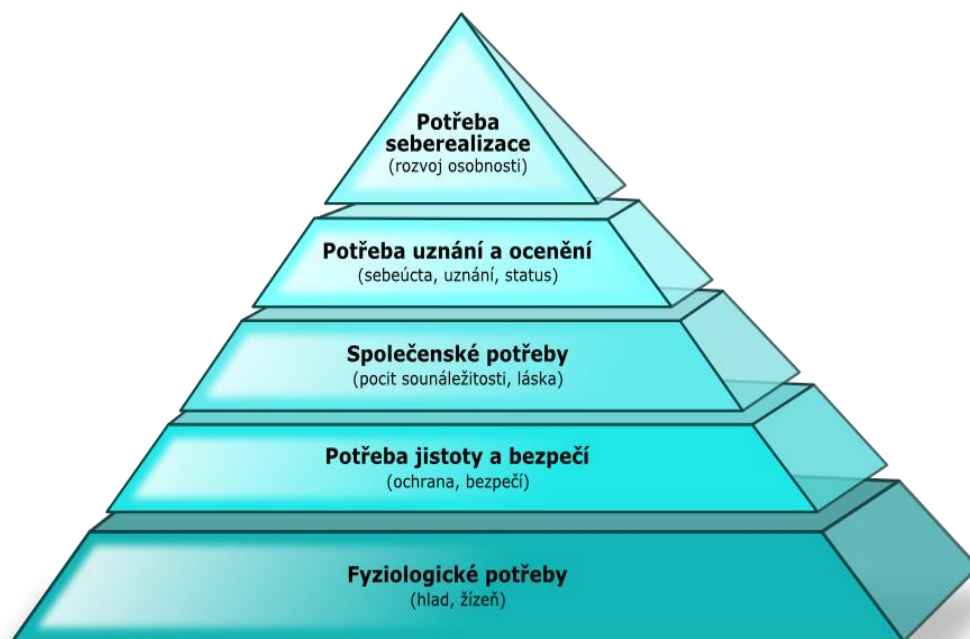
- potřeba změny, nových zkušeností,
- potřeba sociálního kontaktu,
- potřeba seberealizace,
- potřeba samostatnosti a nezávislosti,
- potřeba otevřené budoucnosti (Špatenková, Petřková, 2013 str. 41).

Tématem potřeb se intenzivně zabýval Abraham H. Maslow, který je rozlišil na „nižší“ a „vyšší“. Zároveň upozorňuje, že „vyšší“ potřeby nemohou být uspokojovány, pokud nejsou uspokojeny nejdříve „nižší“. Maslow vytvořil tzv. hierarchii potřeb, do které řadí tyto potřeby:

- fyziologické potřeby,
- potřeby bezpečí,
- sounáležitosti a lásky,
- sebeúcty,
- seberealizace,
- vědět a znát,
- estetické (Coan, 1999, str. 194).

Tento seznam potřeb tedy ukazuje, že např. potřeby změny a sociálního kontaktu mohou být splněny pouze za předpokladu, že byly splněny fyziologické potřeby a potřeba bezpečí (viz obr. 1).

Z těchto potřeb vytvořil Maslow tzv. pyramidu potřeb, kterou vidíme na obrázku níže (Hurníková, Klosová, 2011).



Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb (převzato z <https://halek.info/prezentace/marketing-cviceni6/mcvc6.php?l=05&projection&p=09>)

Důležitým termínem souvisejícím s dosažením dospělosti je *zralost*. Jedinec může být považován za zralého, pokud je schopen plně přijmout zodpovědnost, začíná být ekonomicky nezávislý, rozvíjí své osobní zájmy, přispívá k rozmnožování obecných statků, ustavil legalizovaný vztah k partnerovi a podílel se na výchově svých potomků. Samozřejmě by měl v případě potřeby pomoci stárnoucím rodičům. Různí lidé dosahují různé míry zralosti v jiném tempem. Přechod do dospělosti se neodehrává v jednom dni, ale v dnešní době zabírá jedno celé životní období (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 169–170).

V časně dospělosti člověk obvykle volí své první zaměstnání. Rozhoduje se podle několika kritérií. Lidé si volí své zaměstnání dle vnějších příležitostí, zaměření a síly motivačních sil. Základní motivační síly jsou čtyři: motivace získat hmotný úspěch, motivace pomáhat lidem, motivace uskutečnit své osobní dispozice, motivace najít přátele (Langmeier, Krejčířová, 1998, str. 165).

V počátcích pracovního procesu se mladý dospělý postupně adaptuje, tento proces je nazýván pracovní adaptace, která obvykle trvá 3 roky. Výkon pracovníka se postupně zvyšuje a zintenzivňuje se vztah k organizaci samotné. Tato fáze se označuje jako socializační. Pracovní adaptace je ovlivněna mnoha faktory, které si představíme v následující tabulce (Farková, 2009, str. 50–51).

OBJEKTIVNÍ FAKTORY	SUBJEKTIVNÍ FAKTORY
Vnější pracovní podmínky	Hodnotová orientace
Obsah a charakter práce	Výkonová orientace
Pracovní skupina	Osobní vyhraněnost
Způsob vedení pracovníků	Odborná připravenost
Hodnocení pracovníků	Motivační vyladění
Organizace a režim práce a vzdělání pracovníka	Očekávání a postoje zaměření
Odměňování pracovníků	Zvládnutí role zaměstnance

Tabulka 2: upraveno dle Farkové (2009)

Po 30. roce věku stoupá osobní moc a vliv člověka v pracovní sféře, v organizacích. Lidé jsou perspektivní, nastupují na výhodná místa po těch, kteří odchází do důchodu a rozšiřuje se i okruh jejich vlivných spojenců. Muži mají k práci intenzivnější vztah než ženy. Je to poměrně logické, jelikož ženy jsou více angažovány v péči o děti a chod domácnosti. Muži mají snadnější přístup k tvořivé práci a vedoucímu postavení. Tato asymetrie sice pomalu ustupuje, nicméně stále je výrazná (Říčan, 2014, str. 272).

Kolem 35. roku života často nastává první povyšování, rýsuje se možnost pracovního postupu. Lidé jsou pověřováni speciálními úkoly. Management firem si uvědomuje, jak jsou pro ně úspěšní specialisté důležití. Proto se snaží své zaměstnance k sobě připoutat – platem, firemními auty, příspěvky na oblékání a mnohými dalšími výhodami (Farková, 2009, str. 82).

Věk po 40. roce života lze také nazvat jako *období bilancování*. Je to velmi přesná charakteristika tohoto období. Tato část života je popisována a hodnocena rozdílně. Člověka v tomto období potkávají základní krize ve srovnání s mladším věkem, ale i s pozdějším a vyrovnanějším stářím. Nicméně lze se setkat i s opačným tvrzením, že se jedná o „zlaté období“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 188).

V díle Blatného (2016) najdeme pojednání o tzv. *krizi středního věku*. V tomto krizovém období člověk přehodnocuje dosavadní životní cíle, začíná se objevovat pokles fyzických a kognitivních funkcí. Lidé mají pocit „ujíždějícího vlaku“.

Zřejmě nejznámější model krize středního věku vytvořil americký psycholog David Levinson, který vznikl z rozhovorů s dospělými lidmi.

Po naplnění základních psychických potřeb (viz Maslowova pyramida) má pracovník především tyto potřeby:

- potřeba sociálního kontaktu,
- potřeba smyslu života,
- potřeba seberealizace (Špatenková, Petřková, 2013, str. 41).

Kolem 45. roku života se jedinec obvykle dostává do krize, člověk má pocit, že již nemůže dál, nic nefunguje. Pak z něj ale náhle únava spadne a tělo i mysl je opět svěží a plné chuti do života. Tomuto stádiu se říká *druhý dech*. Člověk je v tomto věku zaměřený a odpovědný za své dílo. V tomto období je velká rozmanitost profesijních drah. V potaz musíme brát i různost lidských povah, proto mluvíme o různých typech pracovníků. Někteří se teprve po čtyřicítce ve své práci najdou, v některých profesích jsou lidé ve věku 40 až 50 let nejproduktivnější dobou. Mezi silné stránky patří vytrvalost, trpělivost a houževnatost. Rozdíly jsou velkou měrou kvůli povaze dané profese. Pokud se jedná například o fyzicky velmi náročnou práci dělníka, může i čerstvý čtyřicátník pociťovat, že na svoji práci přestává pomalu stačit. Oproti tomu chirurg bude na vrcholu, jelikož pro tuto vysoce kvalifikovanou práci bude mít dostatek zkušeností a zároveň i dostačující fyzické síly. V tomto věku již člověk nemá obvykle potřebu si neustále dokazovat své kvality a osobní úspěchy. Nestojí o velkou kariéru, nejde mu o rychlý úspěch, ale může pracovat tak, aby to mělo trvalý a dlouhodobý užitek. Ten, kdo se již nesnaží o velký úspěch nebo o postup za každou cenu, může být ve své práci spokojený. Člověk si může užívat i uspokojení z mezilidských vztahů. Naproti tomu pracovníka, kterého práce netěší nebo nikdy netěšila, mohou napadat myšlenky typu *mláď pryč a do důchodu daleko* (Řičan, 2014, str. 289, 296–297).

Šimíčková – Čížková (2008) upozorňuje i na tělesné změny ve střední a starší dospělosti. U žen se jedná o tzv. klimakterium, které znamená výrazné hormonální změny. Projevuje se psychickými a fyzickými změnami, kterými mohou být změny krevního tlaku, zažívací problémy, hučení v uších, přechodné zrakové obtíže. Ženy jsou přecitlivělé a snáze se dostanou do konfliktu s okolím. U mužů dochází ke změnám po 50. roce života. Jedná se také o hormonální změny, bolesti kloubů,

hlavy, srdeční arytmie a další. Dopady těchto involučních změn lze zmenšit při dodržování zásad zdravé životosprávy (Šimíčková – Čížková, 2008, str. 119–120).

Po 50. roce života pomalu nastupuje proces stárnutí, kdy na sobě člověk začíná pozorovat změny. Jedná se o souhrn změn jak ve struktuře, tak ve funkcích organismu. Člověk je více zranitelný a klesají jeho schopnosti a výkonnost. Mohou se objevovat zdravotní problémy, které ale ještě nemusí být tak výrazné, aby snižovaly komfort člověka. Je ovlivněno spíše vlastní sebepojetí. V období po 50. roce života jedince postupně úbývá profesní angažovanost, pracovníci do své profesní kariéry tolik nevkládají. Jsou spíše pasivní, někteří dokonce za vrcholem svých možností. Najdeme i výjimky, které jsou právě v tomto věku na vrcholu. Tento fakt zásadně ovlivňuje jejich sebepojetí, osobní identitu, postoj k profesi a ambice se i nadále profesně angažovat (Špatenková, Petřková, 2013, str. 37–38, 48).

U lidí středního věku se často vyskytuje syndrom vyhoření, který je následkem vysokého pracovního tempa a bez odpovídající relaxace. Vyhoření není běžná únava ani přechodná krize. Vyhořet znamená:

- unavit se,
- vyčerpat se,
- ztratit kreativitu,
- ztratit zaujetí pro práci,
- odcizit se klientům, spolupracovníkům,
- selhat,
- nevhodně přistupovat k ostatním lidem (Špatenková, Petřková, 2013, str. 45–46).

I autoři Langmeier a Krejčířová (2006, str. 190) upozorňují na výraznější se projevující tělesné, kognitivní a sociální změny v období starší dospělosti. Jedná se o změny ve fyzickém vzhledu, fyzické výkonnosti. U žen nastává menopauza a u mužů andropauza. Kognitivní funkce se nemusí zhoršovat tak výrazně, pokud jsou lidé neustále duševně aktivní, tzn. hledají nové informace, učí se. Sociální změny se promítají ve složení rodiny, dospělé děti opouští domov a rodiče mohou kít pocit *prázdného hnízda*. Na konci tohoto období odchází většina lidí do důchodu. Tato změna je velkou změnou v životě jedince. Člověk ztrácí nezávislé produktivní postavení a stává se relativně závislým. Dalším problémem je změna náplně dne, okruh sociálních kontaktů a někdy i životní úroveň.

2.2 Rizika související se zaměstnáním

Se zaměstnáním souvisí i mnohá rizika. Jejich výčet je obsáhlý, proto si na následujících řádcích představíme ta známější a nejběžnější.

Lidé na pracovním trhu jsou ovlivněni několika faktory. Jedná se o faktory lidského kapitálu a faktory vnějšího prostředí (Hlinka, 2017, str. 4).

Mezi faktory lidského kapitálu Brožová (2003) řadí znalosti, intelektuálních schopnosti, praktické dovednosti a fyzické možnosti. Mezi faktory vnějšího prostředí stejná autorka řadí vliv blízkých osob, politiku zaměstnanosti a podnikovou vzdělávací politiku.

Člověk v produktivním věku je ohrožen mnoha riziky. Jedním z nich může být pracovní mobilita. Tento problém vysvětluje autorka Farková (2009). Uvádí, že se obvykle jeden z partnerů rozhodne dojíždět do zaměstnání ve vzdálenějším městě, kde může dostat vyšší mzdu nebo lepší pracovní místo. Dojezdový čas je však tak velký, že se tento člen vrací v pozdních hodinách a postupně ztrácí nejbližší kontakt s ostatními členy rodiny. Tímto je omezená vzájemná komunikace a pokud mají partneri děti, tak ty se mohou snažit do určité míry nahradit chybějícího člena. Tato zátěž v partnerském vztahu může vést až k postupnému odcizení a rozchodu (Farková, 2009, str. 31–32).

Dalším výrazným rizikem je nezaměstnanost, která může mít další závažné důsledky, jako jsou:

- narůst patologických vzorců; chování (kriminalita, drogová závislost, sebevraždy),
- nárůst počtu psychosomatických onemocnění,
- navýšení počtu léčených osob,
- zhoršení průběhu již existujících psychických poruch (Farková, 2009).

Mobbing může postihnout muže i ženy. Jedná se o psychické týrání na pracovišti. Často je obětí nový pracovník, který přichází do sehraného kolektivu. Dále jsou více ohroženi úspěšní a aktivní lidé, kteří svým pracovním nasazením narušují zaběhlé pořádky na pracovišti. Ale postihnout může kohokoli, obzvlášť toho, kdo je nějakým způsobem nápadný a odlišný. Důsledkem mohou být deprese, poruchy spánku, poruchy sebehodnocení apod. Zvyšuje se také riziko vzniku psychosomatických onemocnění. Mezi příznaky těchto onemocnění patří

nevolnosti, bolesti hlavy, stavy úzkosti, projevy závislosti a mnohé další (Farková, 2009, str. 99–100).

S fenoménem ageismu se u nás můžeme poprvé setkat v díle Říčana (1990, str. 323). Zde si ukážeme část úryvku z jeho díla, který ageismus popisuje: „Jde o jeden ze sociálně psychologických kontextů životních změn, který je citován v odborné literatuře a je charakterizován jako, odpor ke stáří, pohrdání starými, předsudky vůči lidem vyššího věku.“

Výskyt problémů v zaměstnání spojené věkem najdeme i v zahraničí. Podle studie Inifes Instituts 52 % zaměstnavatelů uvádí, že zaměstnává 50leté a starší pracovníky. Nicméně 3 % zaměstnavatelů zároveň přiznává, že je diskriminuje. Firmy si starší zaměstnance vybírají především kvůli jejich pracovním zkušenostem a kvalifikaci, případně ochotu se dále vzdělávat. Naopak aspekt osobního vzhledu není pro zaměstnavatele tak důležitý (Kräußlich 2008, str. 77).

Farková (2009, str. 100) však upozorňuje, že se ageismus může týkat dokonce i absolventů, kteří mají naopak nízký věk. Je forma věkové diskriminace, která může vést až k vyčlenění ze společnosti.

2.3 Andragogika

Andragogický slovník Průchy a Vetešky (2012, str. 33) andragogiku definuje jako vědeckou disciplínu zabývající se veškerými procesy a souvislostmi učení a vzdělávání dospělých. Objektem je dospělý zralý (biologicky, psychicky, sociálně a ekonomicky) jedinec. Předmětem andragogiky je edukační realita dospělých, tzn. Především proces organizovaného učení a sociálně-ekonomické souvislosti tohoto učení, sebeřízené a kooperativní učení.

Na začátku podkapitoly je zmíněn pojem vzdělávání, proto si ho nyní vysvětlíme. Vzdělávání je proces zprostředkování znalostí, dovedností a rozvoj schopností. Jedná se především o didaktickou záležitost. Je to cílevědomý, plánovaný a institucionalizovaný proces realizace pedagogických cílů, je věcně, obsahově a časově strukturovaný. Obvykle je veden profesionály (Beneš, 2014, str. 16).

Téma andragogiky je do práce zařazeno, jelikož vzdělávání (nejen dospělých) může být i součástí volného času (Pávková a kol., 2008).

Andragogika se u nás rozšiřuje postupně, velmi často se používá výraz *vzdělávání dospělých*. V České republice byl tento pojem zaveden po roce 1989.

Andragogika je:

- vědní obor v systému věd o výchově a vyučování, zaměřený na veškeré aspekty vzdělávání a učení dospělých,
- studijní obor v programu pedagogických věd, sloužící přípravě budoucích odborníků v oblasti vzdělávání dospělých (Beneš, 2014, str. 11).

2.4 Současná situace ve vzdělávání dospělých

Vzdělání nabývá velkého významu a prestiže. Stále více lidí má potřebu se dále vzdělávat, učení je součástí konzumního způsobu života a kultivace vlastního životního stylu. Vzdělávání dospělých se posouvá od zájmového a všeobecného ke vzdělávání zaměřenému na získávání profesních kvalifikací. Roste nabídka komerčních vzdělávacích programů a volnočasových aktivit. Velmi se rozmáhají vzdělávací formy zaměřené na vnitřní osobnost. Příkladem mohou být kurzy sebepoznání, jóga, techniky zvládnutí stresu, meditace, sebeléčení a mnoho dalších. Vzdělávání dospělých probíhá často mimo andragogické instituce, při práci a trávení volného času. Zaznamenáváme výrazné změny v nárocích na lidi, ale i ve vzdělanostní úrovni a hodnotovém zaměření současného člověka. Lidé jsou náročnější, kritičtější a vybíravější. Nutnost a účel dalšího vzdělávání dospělých se vysvětluje z více hledisek. Další vzdělávání nemusí probíhat pouze jako požadavek zaměstnavatele nebo státu, ale může mít i další důvody.

Některé důvody si uvedeme níže:

- druhá vzdělávací šance pro jedince, kteří z nějakého důvodu nezískali vzdělání podle potřeb nebo v určitém období svého života,
- odborné vzdělávání a zvyšování kompetencí,
- individuální rozvoj,
- rozvoj schopností vyplňovat sociální role v rodině, jako občan (Beneš, 2014, 35–37.).

Dospělí se mohou vzdělávat různým způsobem. Mohou navštěvovat školy, které nabízí vzdělávání pro tuto věkovou skupinu.

Formy vzdělávání ve školách (výběr):

- večerní školy – vyučování probíhá v odpoledních a večerních hodinách, nejčastěji na SŠ,
- dálkové studium – vyučování se realizuje v určitých dnech v měsíci, menší počet prezenční výuky, více samostudia,
- externí studium – studium podle individuálních studijních plánů, povoluje děkan v odůvodněných případech, ukončení studia stejným způsobem (Bednaříková, 2012, str. 51–52).

Nejčastěji absolvovanou formou dalšího vzdělávání je neformální vzdělávání. Jedná se o organizované vzdělávání za přítomnosti vzdělávací autority (učitel, lektor, zaškolený vedoucí apod.). Nevede k získání určitého stupně vzdělání ve formální školské soustavě. Tento typ vzdělávání zahrnuje aktivity poskytované zaměstnavateli, soukromými vzdělávacími institucemi, neziskovými organizacemi apod. Jedná se tedy o zájmové a profesní kurzy, školení, přednášky, soukromé lekce, rekvalifikace, jazykové a počítačové kurzy či kurzy v autoškole (ČSÚ, 2018, online).

Ve výzkumu Českého statistického úřadu Adult Education Survey z roku 2016 bylo zjištěno, že ve věkové kategorii osob v produktivním věku 25 – 64 let, se 45 % účastnilo v roce 2016 neformálního vzdělávání. V roce 2011 se neformálního vzdělávání zúčastnilo pouze 35 % respondentů. Z toho tedy vyplývá, že je o neformální vzdělávání větší zájem.



Graf 5: dle výzkumu Adult Education Survey 2016 (ČSÚ, 2016)

3 CHARAKTERISTIKA VYBRANÉHO MĚSTA

Tato kapitola je v diplomové práci zařazena z důvodu, že výzkumná část bude probíhat s respondenty, kteří jsou obyvateli města, nebo jeho nejbližších sousedních vesnic (vybraný region). S městem mají tedy pevné vazby, ať už pracovní nebo volnočasové. Je tedy nezbytné popsat město, abychom měli představu, jaké mají jeho obyvatelé možnosti na volnočasové vyžití.

Vybrané město se nachází v podhůří Orlických hor. Má kolem 6000 obyvatel. Je ideálním východiskem do Orlických hor, ve kterých je možné celoročně provozovat nejrůznější volnočasové aktivity. Nicméně v diplomové práci se zaměříme na aktivity probíhající pouze ve městě. I přesto, že je toto město poměrně malé, nabízí pro své občany a občany ze spádové oblasti (cca 20 000 obyvatel) širokou nabídku, jak trávit svůj volný čas. Ať už se jedná o sportovní nebo kulturní aktivity (webové stránky města, online).

3.1 Nabídka volnočasových aktivit

Nabídka volnočasových aktivit je ve městě velmi rozsáhlá, nicméně v práci se zaměříme především na volnočasové aktivity pro dospělé. Diplomová práce se věnuje problematice volného času jedinců v produktivním věku, proto se tohoto zaměření budeme držet i v této podkapitole.

Ve městě působí nejrůznější sportovní spolky a kluby, které nabízejí pravidelnou i nepravidelnou volnočasovou činnost pro širokou veřejnost. Významným organizátorem aktivit je středisko volného času. Na jeho webových stránkách najdeme informace, že středisko nabízí zájmové vzdělávání pro děti, mládež i dospělé, dále tábory, adaptační kurzy, letní dovolené a příležitostné akce. Pro firmy středisko nabízí taneční vystoupení nebo pořadatelsví nejrůznějších akcí. Středisko volného času chce být bezpečným prostorem s přátelským prostředím. Je přístupné každému, kdo hledá tvořivou zábavu, aktivitu, zajímavé lidi a inspirující programy (webové stránky města a střediska volného času, online).

Swot analýza možností k trávení volného času v dané lokalitě

silné stránky <ul style="list-style-type: none">- SVČ- aktivní spolupodílení města na pořádání volnočasových aktivit, kulturních akcí a sportovních soutěží	slabé stránky <ul style="list-style-type: none">- některé spolky/aktivity jsou městem podporovány výrazně méně a některé naopak více
příležitosti <ul style="list-style-type: none">- větší propagace aktivit i v širším okolí- nabízet více aktivit pro starší občany	hrozby <ul style="list-style-type: none">- odliv obyvatel do větších měst

Tabulka 3: vlastní vypracování (2018)

3.2 Sportovní kluby a spolky

V této podkapitole si představíme nejvýznamnější sportovní spolky a kluby působící ve městě.

Tradičním městským klubem je jednoznačně ten fotbalový, s letitou tradicí. V klubu jsou 2 týmy pro dospělé hráče (muže). Ženský tým není. Fotbal ve městě má dlouhou tradici, jeho historie se píše již od roku 1921 (webové stránky klubu, online).

Junák – český skaut, ve kterém najdeme i sekci pro dospělé. Spolek zde má taktéž dlouhou historii, od roku 1945. Nicméně jeho činnost byla na dlouhou dobu kvůli komunismu přerušena. Činnost byla obnovena v roce 1990.

Pro méně výkonnostně zaměřené občany je vhodné využití nabídky Klubu českých turistů. Sdružuje občany se zájmem o turistiku pěší, cyklo i na lyžích. Pro své členy jsou pravidelně organizovány výlety (webové stránky klubu, online).

Činnost několika sportovních odvětví zajišťuje Sportovní klub, který má sekce hokejovou, cyklistickou, kanoistickou, lyžařskou (webové stránky města, online).

Široké pole působnosti má Tělocvičná jednota Sokol. Zajišťuje sportovní aktivity pro cvičence všech věkových kategorií. Sokol vede oddíly orientačního běhu, nohejbalu, volejbalu, stolního tenisu, atletiky a šachu (webové stránky města, online).

Významným subjektem, jehož činnost přesahuje město, je 3D Fitness. Pro dospělé nabízí pravidelné skupinové lekce, jako jsou powerjoga, tabata nebo TRX. K dispozici je také posilovna (www.3dfitness.cz, online).

Velmi významným je místní sportovní a rekreační areál, který nabízí mnoho služeb. V areálu najdeme letní koupaliště s přilehlým kempem a řekou, venkovní tenisové kurty, posilovnu, diskotéku, bowling, dětské hřiště, squash a minigolf (webové stránky města a areálu, online).

Ve městě již přes 80 let funguje tenisový oddíl, který nabízí závodní i rekreační tenis pro širokou veřejnost. Hráči mají k dispozici kompletní zázemí a možnost celoroční činnosti. Hráči mohou využít již zmíněné venkovní kurty, dále krytou halu a tenisovou školu (webové stránky města, online).

SVČ nabízí pro dospělé zájemce kurzy jógy, sebeobrany, moderního tance, karate, country tanců a další (webové stránky střediska, online).

3.3 Kulturní a vzdělávací možnosti

Město aktuálně nemá žádný kulturní sál, proto jeho funkci v podstatě přebírá kulturní centrum v bývalém továrním komplexu, které v posledních letech prošlo rekonstrukcí. V centru se konají plesy, koncerty, kulturní akce, svatby. Je možné si sály pronajmout pro soukromé účely (webové stránky kulturního centra, online).

V oblasti kultury musíme zmínit Městský kulturní podnik, který zajišťuje provoz divadla a kina. V prostorách divadla působí ochotnický spolek, který je pravděpodobně nejstarším spolkem ve městě. Jeho historie sahá až na konec 18. století. Divadlo a kino je ve společném divadelním sále, ve kterém se také pořádají koncerty (webové stránky divadla, online).

Tradičním kulturním místem je městské muzeum, které, kromě stálé expozice, připravuje i krátkodobé výstavy. Obvykle dle ročního období nebo významných událostí. Příkladem může být vánoční výstava betlémů či výstava k výročí 100 let republiky (webové stránky města a muzea, online).

Městská knihovna není jen místem, kde si návštěvník může vypůjčit knihu či časopis, ale i důležitým místem pro další trávení volného času. Knihovna pořádá, především pro dospělé zájemce, besedy se zajímavými osobnostmi. Například v roce 2018 se konala beseda k výročí 100 let republiky na téma Život za první republiky. Dlouhodobější akcí roku 2018 byl Trénink paměti vedený certifikovanou lektorkou (webové stránky knihovny, online).

Celoroční jazykové kurzy pro dospělé nabízí SVČ a místní gymnázium (webové stránky střediska a gymnázia, online).

Zájemci o hudbu se mohou aktivně zapojit do působení hudebního tělesa, které působí při místním gymnáziu od roku 1992. Jednak pasivně návštěvami koncertů a jednat se zapojit přímo do činnosti sboru. Zpěváci a hudebníci jsou především z řad současných a bývalých studentů gymnázia. Soubor pravidelně pořádá koncerty a vydává CD. Vyjíždí i na zahraniční koncerty především do sdružených měst v Německu a Itálii. Soubor zpívá písně mnoha žánrů od lidových písní, vánočních koled až po úpravy filmové hudby (webové stránky sboru a gymnázia, online).

3.4 Jednorázové akce

Ve městě se pořádají desítky akcí pro širokou veřejnost. Není však možné v práci zmínit všechny. Vybíráme nejvýznamnější z nich.

Již tradiční kulturní akcí je od roku Majáles a hudební festival. Majáles je pořádán především studenty místního gymnázia. Jedná se o oslavu jara, kdy studenti prochází v majálesovém průvodu od budovy školy na náměstí, kde předvádějí nacvičená vystoupení. Svůj program mají připravený i ostatní školy ve městě a zájmové útvary. Na tento studentský program navazuje hudební festival (webové stránky města a gymnázia, online).

Nejnámější a největší festival se koná před začátkem letních prázdnin. Jedná se o multikulturní a žánrový festival s workshopy, dobrým jídlem a výbornou atmosférou. Festival má krátkou historii, teprve od roku 2008. Avšak během této doby se z něj stal poměrně významný festival s návštěvností kolem 20000 diváků. Mimo nejnámějších českých a slovenských kapel dává prostor i zahraničním hudebníkům a umělcům, ale i začínajícím českým kapelám či zpěvákům (webové stránky festivalu, online).

Komornější multižánrový festival může divák navštívit v červenci, který je pro všechny, od dětí až po seniory. Pro diváky jsou připravena divadelní představení a hudební koncerty méně známých kapel a zpěváků (webové stránky festivalu a města, online).

Na začátku adventu se koná na Masarykově náměstí rozsvícení vánočního stromu a vánoční jarmark. Lidé si mohou prohlédnout tradiční řemesla a koupit výrobky s vánoční tematikou. Samotnému rozsvícení stromu předchází série

vystoupení žáků základních škol a základní umělecké školy (webové stránky města, online).

4 EMPIRICKÁ ČÁST

Cílem diplomové práce je zjistit, jakou hodnotu má volný čas pro populaci v produktivním věku. Konkrétně se zaměříme na osoby ve věku starší dospělosti, které bydlí ve vybraném regionu. Téma volného času je sice předmětem výzkumů, ale ty jsou obvykle z rozsáhlejšího území. V práci se proto zaměříme na jednu konkrétní oblast a užší věkovou skupinu. Výzkum v empirické části je proveden kvalitativní metodou polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami a za pomoci narace. Tato metoda jsme vybrali z důvodu předpokládané vyšší citlivosti výzkumu a možnosti detailnějších výpovědí respondentů. Během rozhovoru se doptáváme na upřesňující detaily, které mohou být přínosné pro výzkum. Respondenti se nemusí striktně držet daných otázek, ale mohou také volně vyprávět.

U kvalitativního výzkumu je obvykle na počátku výzkumu vybráno téma a určeny základní výzkumné otázky. Otázky lze, během výzkumu, sběru dat a analýzy dat, upravovat nebo doplňovat. Výzkumník vyhledává a analyzuje veškeré informace, které vedou k vysvětlení zkoumaného jevu. Jsou prováděny deduktivní a induktivní závěry (Hendl, 2016, str. 46).

Trousil a Jašíková (2015) píší, že u kvalitativního výzkumu je výchozím myšlenkovým postupem indukce, která převažuje nad dedukcí. Ve výzkumu jsou interpretovány problémy pohledem samotných aktérů. Předtím, než výzkumník vyrazí do terénu za sběrem dat, je nezbytné, aby nastudoval teorii související s daným problémem (Trousil, Jašíková, 2015).

Po sběru dat probíhá jejich analýza. Výzkumník se pohybuje v terénu, kde se něco děje. Následně data zanalyzuje a rozhodne se, která data potřebuje. Poté začne opět se sběrem dat a jejich analýzou. Výzkum tedy probíhá v jakýchsi cyklech, během kterých výzkumník domněnky a závěry přezkoumává a ověřuje (Hendl, 2016, str. 46).

Jak již bylo zmíněno, informace v empirické části diplomové práce jsou zjišťovány metodou polostrukturovaného rozhovoru. Nejdříve se stručně seznámíme se všeobecnou problematikou rozhovoru a v následujícím odstavci s již konkrétním polostrukturovaným rozhovorem. Provést rozhovor není jednoduché, proto je nezbytné nepodcenit techniku rozhovoru. Důležitý je ústní projev, intonace hlasu a jasná formulace otázek. Rozhovor by měl probíhat jako rozhovor dvou rovnocenných partnerů. Výzkumník musí s lidmi hovořit, nelze se omezit pouze na

zapisování poznámek. Tazatel ale nesmí zapomenout, z jakého důvodu se rozhovor odehrává. Musí vědět, jaké informace chce z rozhovoru získat. Tazatel musí být aktivní a rozhovor vést, zároveň je potřeba taktnost a snaha respondentovi porozumět (Lužný, 2013, str. 69–70).

Polostrukturovaný rozhovor je typem rozhovoru, který je pro respondenty motivační. Nejvhodnější jsou otázky, vyžadující rozvinuté odpovědi. Na začátku rozhovoru tazatel pokládá obecnější otázky a postupně se dostává k detailům. Otázky by měly být stručné, jejich formulace by měla být stálá. Otázky na sebe musí obsahově navazovat. Také je důležité vytvořit uvolněnou atmosféru, aby se respondent cítil příjemně a byl ochoten vypovídat (Pelikán, 2011, str. 119–120).

Dalšími typy rozhovoru jsou tyto:

- strukturovaný s otevřenými otázkami – přesně formulované otázky, snaha minimalizovat efekt tazatele na kvalitu rozhovoru, snadnější analýza dat, vhodné při malém množství času,
- neformální – spontánní pokládání otázek při interakci, kvalita informací závisí na schopnosti výzkumníka, nesnadné srovnání dat z jednotlivých rozhovorů, náročné na čas (Hendl, 2016, str. 177–180).

Výzkum v empirické části je ale realizován pouze metodou polostrukturovaného rozhovoru, za pomoci narace. Ostatní typy jsou zde uvedeny pouze jako přehled celkové problematiky.

Lužný (2013, str. 70–71) upozorňuje, že dělat rozhovory není jednoduché. I přesto, že rozhovor je běžnou součástí života, tak ne každý člověk ho vyhledává. Výzkumník musí vědět, co je cílem výzkumu a porozumět lidskému jednání. Musí z rozhovoru dostat mnoho kvalitních informací, ze kterých může udělat relevantní závěr.

Během rozhovoru je použita i metoda narace. Narativní rozhovor bývá použit, když nelze získat dostatečné informace prostřednictvím schématu otázka – odpověď. Při naraci není respondent konfrontován s otázkami, ale zcela volně vypráví. Respondenti mají určeno téma vyprávění. Tato metoda vychází z předpokladu, že některé jevy a významy se naplno projeví při volném vyprávění. Autobiografická narace se používá při biografickém výzkumu (Hendl, 2016, str. 180).

Výzkum je založen na zakotvené teorii. Jedná se o teorii odvozenou ze zkoumání jevu, který reprezentuje. Zakotvená teorie má systematické techniky a postupy analýzy, umožňující výzkumníkovi vytvářet teorie vycházející z empirického základu, které splňují požadavky „dobré“ vědy, jimiž jsou:

- validita,
- soulad mezi teorií a pozorováním,
- zobecnitelnost,
- reprodukovatelnost,
- přesnost,
- kritičnost,
- ověřitelnost (Strauss a Corbin, 1999, str. 20).

Teorie je odhalena, vytvořena a prozatím ověřena shromažďováním údajů o zkoumaném jevu analýzou těchto dat. Shromažďování dat, jejich analýza a teorie se vzájemně doplňují. Začínáme zkoumanou oblastí a necháme vyplynout to, co je v této oblasti důležité (Strauss a Corbin, 1999, str. 14).

Hendl (2016) vysvětluje kódování jako rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci a nové integraci. Metoda vede k doporučení, která data je nutné ještě zahrnout do analýzy. Všechny tři druhy kódování se nemusí používat odděleně, ale výzkumník mezi nimi může volně přecházet. Analýza začíná otevřeným kódováním a ke konci je provedeno selektivní kódování. Celý proces je doplněn poznámkami, které jsou jako podklad pro zdůvodnění vznikající teorie (Hendl, 2016, str. 251).

Otevřené kódování se provádí při prvním průchodu dat, při kterém jsou lokalizovaná témata. K jednotlivým tématům je přiřazeno označení. Kódovat můžeme slovo po slovu, dle odstavců, nebo podle celých textů. Cílem je tematické rozkrytí textu. Pojmová analýza možných případů v dané kategorii je výchozím bodem pro další práci. Během axiálního kódování výzkumník uvažuje příčiny, důsledky, podmínky, strategie a procesy. Jsou tvořeny tzv. osy, které propojují jednotlivé kategorie. Výzkumník hledá další související koncepty. Axiální kódování uvažuje o propojení mezi tématy a vznikají nové otázky. Je také základem pro selektivní kódování. Selektivní kódování je další fází přezkoumávání sesbíraných dat a kódů. Výzkumník hledá hlavní témata a kategorie, které budou ústřední pro nově vznikající teorie. Již vytvořená síť konceptů má své těžiště v

těchto hlavních kategoriích. Interpretace a sběr dalších dat je přerušena v okamžiku *teoretické saturace*, když žádné další kódování nepřináší nové poznatky. Cílem analýzy je ústřední kategorie, v jejíž závěrečné fázi se jedná hlavně o integraci. Integrace označuje proces vedoucí ke komplexnější organizaci jednotlivých částí teorie (Hendl, 2016, str. 251–255).

4.1 Teoretická východiska práce

Volný čas nikdy nebyl tolik diskutovaným tématem jako je tomu dnes. Ještě před několika desítkami let – v 50. a 60. letech 20. století volný čas pro člověka sloužil pouze k nabrání nových sil. Volný čas dětí byl řízen hlavně státem prostřednictvím tzv. mimoškolní výchovy. Stát tímto mohl ovlivňovat myšlení a konání dětí již od nejtítlejšího věku. O tématu volného času se můžeme dočíst v první kapitole. Postupem času, v 70. a 80. letech, již volný čas zastává i další funkce, jako je kulturní, zdravotní, sociální, preventivní. Rozvíjí se zájmová činnost (viz kapitola o volném čase).

Jak jsme již psali v jedné z předchozích kapitol, v roce 2015 proběhl výzkum *Proměny české společnosti* nazvaný *Jak Češi tráví čas*, který se mj. věnoval i tématu volného času. Z výzkumu vyplynulo, že náplň celých 24 hodin je rozdílná dle pohlaví. Muži tráví zhruba o hodinu denně více času v zaměstnání a ženy se o hodinu více věnují domácím pracím. Ženy se taktéž více věnují péči o děti a další příbuzné. Doba věnovaná spánku, osobní péči a dojezd do zaměstnání je u obou pohlaví téměř shodný. Z výzkumu tedy vyplývá, že ženy mají o 45 minut méně volného času denně ve srovnání s muži (*Proměny volného času*, 2015, online).

Jak již bylo napsáno v teoretické části, volný čas obyvatel je velmi ovlivněn několika determinantami, mezi které patří profese, věk, pohlaví, životní styl a zdravotní stav. Všechny tyto faktory hrají významnou roli člověka při rozhodování, jakým způsobem trávit svůj volný čas (viz podkapitola o determinantách volného času).

Kapitola pojednávající o člověku v produktivním věku popisuje vývoj jedince v jednotlivých etapách věku. Při zkoumání volného času jedinců všech věkových kategorií by výsledky výzkumu nemohly být příliš relevantní, proto se v empirické části práce zaměříme pouze na věkovou skupinu 50 let a výše (starší dospělost). Vždy se ale jedná o jedince produktivního věku.

Možností, jak trávit volný čas, je ve vybraném region mnoho (viz kapitola o charakteristice města). Po provedení a vyhodnocení výzkumu zjistíme, zda se vybraní respondenti účastní nabízených aktivit, nebo zda dávají přednost především neorganizovaným aktivitám.

4.2 Výzkumné cíle

Diplomová práce definuje jeden hlavní cíl a několik dílčích cílů. Hlavním cílem práce je zjistit, jakou hodnotu představuje volný čas pro respondenty, kteří jsou v produktivním věku. Konkrétně se zaměříme na osoby ve věku starší dospělosti. Předpokládáme, že užší zaměření na konkrétní věkovou kategorii přinese kvalitnější a citlivější výsledky výzkumu. Jako hlavní výzkumnou otázku jsem pro výzkum v diplomové práci zvolila tuto:

- **Jakou hodnotu přikládají volnému času lidé v produktivním věku – starší dospělosti?**

Dále jsme pro úplné naplnění cílů diplomové práce zvolili následující dílčí výzkumné otázky:

- **Jakou důležitost má volný čas pro lidi v produktivním věku?**
- **Jakými aktivitami tráví volný čas lidé v produktivním věku?**
- **Které faktory ovlivňují osoby dané věkové kategorie při trávení volného času?**

**Poznámka:* všechny otázky se týkají osob v produktivním věku, v období starší dospělosti.

4.3 Baterie otázek

- Co pro Vás znamená slovo „hodnota“?
- Jaké hodnoty vyznáváte ve svém životě?
- Je pro Vás osobně volný čas hodnotou?
- Kolik prostoru máte pro volnočasové aktivity?
- Umíte si pro sebe volný čas najít?
- Které faktory ovlivňují Váš volný čas?
- Jaké volnočasové aktivity jsou vaše nejčastější a nejoblíbenější?
- Jste spokojeni s tím, jak prožíváte volný čas? Chtěli byste něco změnit?

4.4 Charakteristika výzkumného vzorku

Pro práci jsem vybrala 8 respondentů - osob ve věku starší dospělosti. Všichni respondenti jsou obyvateli vybraného města, nebo obcí v jeho bezprostřední blízkosti (vybraný region). Mezi respondenty jsou zastoupena obě pohlaví - 4 ženy a 4 muži. Stručný popis uvádí povolání a typ obce jednotlivých respondentů.

**Poznámka:* Z důvodu zachování anonymity jsou uvedena pouze pozměněná křestní jména.

Jarka (52) – do 20 let bydlela přímo ve městě, poté se přestěhovala do blízké obce. Jarka je původně zdravotní sestra, nyní pracuje jako fyzioterapeutka ve vlastním rehabilitačním zařízení.

Jan (62) – celý život bydlí v obci, která je v těsné blízkosti města. Jan je bývalý podnikatel, nyní pracuje jako elektrotechnik (OSVČ).

Radim (53) – celý život bydlí v malé obci. Pracuje jako technický pracovník ve škole, kde je velmi spokojený.

Blažena (54) – bydlí v obci u daného města. Už mnoho let pracuje ve firmě zabývající se výrobou.

Radmil (50) – hlavním povoláním učitel na učilišti, druhou prací je instruktor v autoškole. Bydlí v malé obci, ale pracovní aktivity má ve městě.

Laura (52) – bydlí v centru města, kde i pracuje. Její povolání je kadeřnice (OSVČ).

Pavel (52) – bydlí v okrajové čtvrti města. Pracuje jako stavitel lešení a zedník (OSVČ). Svoji práci má i ve vzdálenějších městech po republice.

Petra (50) – celý život bydlí ve městě. Pracuje jako sociální pracovníce v pomáhající organizaci. Její pracovní aktivity jsou nejen v kanceláři organizace, ale i v okolí u klientů doma.

4.5 Analýza a interpretace získaných dat

Všechny rozhovory byly provedeny u respondentů doma za pomoci zvukového záznamu. Poté jsem je přepsala do elektronické formy do počítače. Nahrání zvukového záznamu semi jevílo nejjednodušší a nejpraktičtější, jelikož jsem neztrácela čas zapisováním, a respondenti mohli plynule hovořit. Před započítím rozhovorů jsem respondenty stručně seznámila s jejich účelem. Stručně jsem je seznámila i s prací jako takovou. Na počátku byli někteří respondenti lehce nervózní, nedokázali si představit, co mohou očekávat. Nicméně po několika minutách z nich

ostych opadl a mluvili zcela bez ostychu a se zájmem. Předpokládám, že to bylo dáno i tím, že mě všichni respondenti alespoň trochu znali. Po absolvování všech rozhovorů jsem postupovala dle výše uvedené metody otevřeného kódování. Pojmy, které jsem prostřednictvím této metody získala, jsem roztřídila do jednotlivých kategorií. Každou kategorii jsem pojmenovala.

Analýza v zakotvené se skládá ze tří hlavních typů kódování, jimiž jsou otevřené, axiální a selektivní kódování (Strauss a Corbin, 1999, str. 40).

V následujících podkapitolách se při vyhodnocování sesbíraných dat zabýváme jednotlivými typy kódování podrobněji.

4.5.1 Otevřené kódování

Tento typ kódování je část analýzy, která označuje a kategorizuje pojmy pomocí pečlivého rozboru dat. Během otevřeného kódování jsou údaje rozebrny na jednotlivé části a prostudovány. Následuje porovnání, při kterém jsou zjištěny podobnosti a rozdíly. Klademe otázky o jevech reprezentovaných údaji. Zvažujeme a zkoumáme vlastní i cizí domněnky o jevu, což vede k novým objevům. Otevřené kódování zahrnuje dva analytické postupy, kterými jsou porovnávání a kladení otázek (Strauss a Corbin, 1999, str. 43).

1. Kategorie – Hodnota aneb lidské hodnoty, to je pro mě nejvíc.

Vzhledem k celkovému tématu práce se první kapitola práce zabývá hodnotou všeobecně. Cílem bylo zjistit, co si respondenti pod pojmem hodnota představí, co pro ně znamená. Dále co za hodnoty považují oni osobně.

Respondenti rozlišují dvě základní hodnoty, kterými jsou nemateriální a materiální hodnoty. Velmi kladou důraz na hodnotu rodiny a mezilidských vztahů vůbec. Tato hodnota je pro ně nejdůležitější a nejčastěji ji zmiňují.

Radim: „Hodnota pro mě? To je...dva druhy, lidská hodnota a druhá honota pro mě je, co po nás zanechali jako historicky.“

Pavel: „Hodnota pro mě...vážit si někoho nebo něčeho.“

Blažena: „Není hodnota jako hodnota, peněz nebo jmění. Ale pro mě je hodnota mezilidských vztahů, jak se lidi k sobě chovají“.

2. Kategorie – Hodnota volného času aneb na své zájmy si čas prostě udělám!

V této kategorii byly znatelné rozdíly mezi ženami a muži. Ženy častěji zmiňovaly domácí povinnosti, které musí dle jejich názoru splnit, než se mohou

začít věnovat volnočasovým aktivitám. Pro ženy nastává volný čas až po splnění všech povinností. I tak si ale uvědomovaly, že to není zcela správné a volný čas by si měly vyčlenit, ať je, nebo není, vše hotové. Volný čas je důležitý pro všechny respondenty, uvědomují si jeho potřebu a nezbytnost. Volný čas je časem, kdy lidé dělají, co chtějí a mohou se tímto seberealizovat. Kdo chce, volný čas si prostě udělá.

Jarka: „Prostě jsem schopná zorganizovat si to tak, abych ten volný čas pro sebe, své koníčky, pro sport, měla.”

Laura: „Volný čas pro mě představuje mít splněné všechny povinnosti”.

Radmil: „Volný čas je pro mě velká hodnota, i když poslední dobou na něj nemám tolik prostoru. Za poslední měsíce jsem zjistil, že volný čas je sakra důležitý.

3. Kategorie – Volnočasové aktivity aneb nicnedělání?

Využívání volného času je velmi různorodé. Respondenti lze pomyslně rozdělit dle náplně volného času do dvou skupin. Jedna skupina jsou aktivní sportovci, kteří se, ať už rekreačně nebo závodně, věnují pravidelně pohybovým aktivitám. Jedná se o běh, jízdu na kole, plavání, jógu a zimní sporty. Druhá část respondentů neprovozuje sport, ale věnuje se pracím na zahradě (zde pojata jako dobrovolná a tudíž spadající do volného času), v dílně nebo hraje společenské hry. Všichni respondenti dávají přednost neorganizovaným aktivitám, výjimku tvoří kurz cizího jazyka, který navštěvují dva respondenti. Jedna respondentka vede kurz powerjogy. V menší míře se lidé věnují kulturním aktivitám, jako je návštěva divadla, koncertu či výstav. Jeden respondent se velmi realizuje ve Sdružení dobrovolných hasičů. Některé ženy vypovídají, že někdy nemají sílu na jakoukoliv činnost a nedělají nic. Prostě jen odpočívají. U žen z rozhovorů vyplynulo, že jsou někdy velmi unavené a nemají na nic sílu. V tomto případě nedělají nic a pouze odpočívají. Tento fakt nebyl zjištěn u mužů.

Zde uvádíme volnočasové aktivity respondentů:

- sport (běh, jízda na kole, plavání, chůze, lyžování, tenis),
- práce kolem domu (zahrada, péče o domácí zvířata, dílna),
- společenské hry,
- kultura (divadelní představení, koncerty, výstavy),
- sledování televize.

Musíme konstatovat, že sledování televize se respondenti věnují překvapivě velmi málo. Nikdo z dotázaných tuto činnost neuvedl jako svoji hlavní volnočasovou náplň. V tomto bodě nacházíme výrazný rozdíl oproti výzkumu (viz *Proměny české společnosti: Jak Češi tráví čas*, 2015, online).

Radim: „Dost prací je pro mě zároveň i koníčkem. V zahrádce, kocourek Lumpíček...A ty návštěvy, rodina, vnoučata dělají radost”.

Laura: „A koníčkem je pro mě i moje práce v kadeřnictví. Volný čas trávím mimo spolky, sama nebo s přítelem a jeho dětmi”.

Radmil: „Sdružení dobrovolných hasičů. Děláme nějaké akce, staráme se o chod akcí v té dané obci. Čarodějnice, Den dětí, na konci prázdnin pouť...Šel jsem běhat a když byla chuť a delší čas, tak jsem i cvičil, takže ono to pak byly dvě hodiny jakoby nějaké pohybové aktivity pro sebe”.

4. Kategorie – Faktory ovlivňující trávení volného času.

Z teoretické části práce víme, že člověk v produktivním věku je ovlivněn množstvím faktorů, které mají výrazný vliv na trávení volného času (viz kapitola 1.6 Determinanty volného času).

Absolutně nejvýraznějším faktorem je zaměstnání člověka. V zaměstnání respondenti tráví velkou část dne. Platí úměra, pokud člověk stráví více času v zaměstnání, tím méně mu zbyde volna. Výraznou determinantou je také fakt, zda člověk pracuje na směny. Každý týden má tento zaměstnanec jiný harmonogram dne. Z rozhovorů vyplynulo, že méně času na své zájmy mají ženy, jelikož kromě zaměstnání mají více povinností doma. Mají pocit, že tyto povinnosti nepočkají a proto je obvykle udělají hned a až po skončení těchto činností se mohou věnovat svým *dobrovolným* volnočasovým aktivitám. Ženy totiž domácí povinnosti zahrnují do svého volna. Překvapivě málo respondentů jako faktor, který ovlivňuje jejich volný čas, uvedli zdraví. Dalším faktorem je fakt, zda dotyčný žije sám, nebo s rodinou či partnerem. Na volný čas má také vliv roční období, lenost a aktuální nálada člověka.

Petra: „Jak už jsem říkala, nejvíc ta práce, zaměstnání. Dost záleží na to, jakou mám směnu. Dělám totiž na ranní a odpolední. Někdy možná lenost. Že mám čas, ale nechce se, tak to pak třeba jen ležím, sedím a jen tak nicnedělám.”

Pavel: „Nejvíc mě ovlivňuje nálada, jako myslím, na co mám zrovna chuť. Pak taky počasí a únava.”

Jarka: „Já si ten volný čas prostě udělám. Mám individuální pracovní dobu. A pak záleží na ročním období, někdy jsem byla chvilku běhat nebo už jsem právě dělala kolem té zahrádky a baráku.”

5. Kategorie – Spokojenost v životě.

Respondenti jsou se svým životem spokojeni. Kladou důraz na spokojenou rodinu, nejen na sebe. Z výpovědí vyplynula spojitost mezi množstvím práce a spokojeností – pokud nemají příliš práce, jsou spokojenější. Ani u jednoho respondenta nebyla zaznamenána rezignace na život, ale naopak velký elán do života. Umí si volno více užít, než když měli malé děti a povinností ještě větší množství. Někteří respondenti by chtěli více omezit svoji práci, aby si mohli více odpočinout. Velkou radostí jsou dospělé děti a v některých případech i vnoučata. A když se k tomu přidá dobré zdraví, ke spokojenosti nic nechybí.

Laura: „No...já bych si stěžovat moc neměla, protože pracuju na sebe, takže si pracovní dobu určuju sama, a tedy i ten volný čas. Jenže někdy nejsem schopná odmítnout zákazníci a zůstanu v práci déle.”

Radmil: „Spokojený jsem, pokud nemám příliš práce. Ale když mám práci 12 hodin několik dnů za sebou, tak to jsem pak dost unavenej a méně spokojenej. I když na druhou stranu, peníze se hodí a práce mě baví. Jako neměnil bych.”

Jan: „Já jsem spokojený skoro pořád. Když pracuju doma, jsem ve svém, neotravují mě kolegové nebo nepříjemnej šéf. Takže co víc si přát? Volno si většinou určuju sám.”

4.5.2 Axiální kódování

Při analýze rozhovorů pomocí otevřeného kódování se objevila spojení mezi jednotlivými kategoriemi. Axiální kódování tyto údaje novým způsobem dává dohromady *vytvářením spojení mezi kategorií a jejími subkategoriemi*. Určíme subkategorie (blíže určující charakteristiky kategorií):

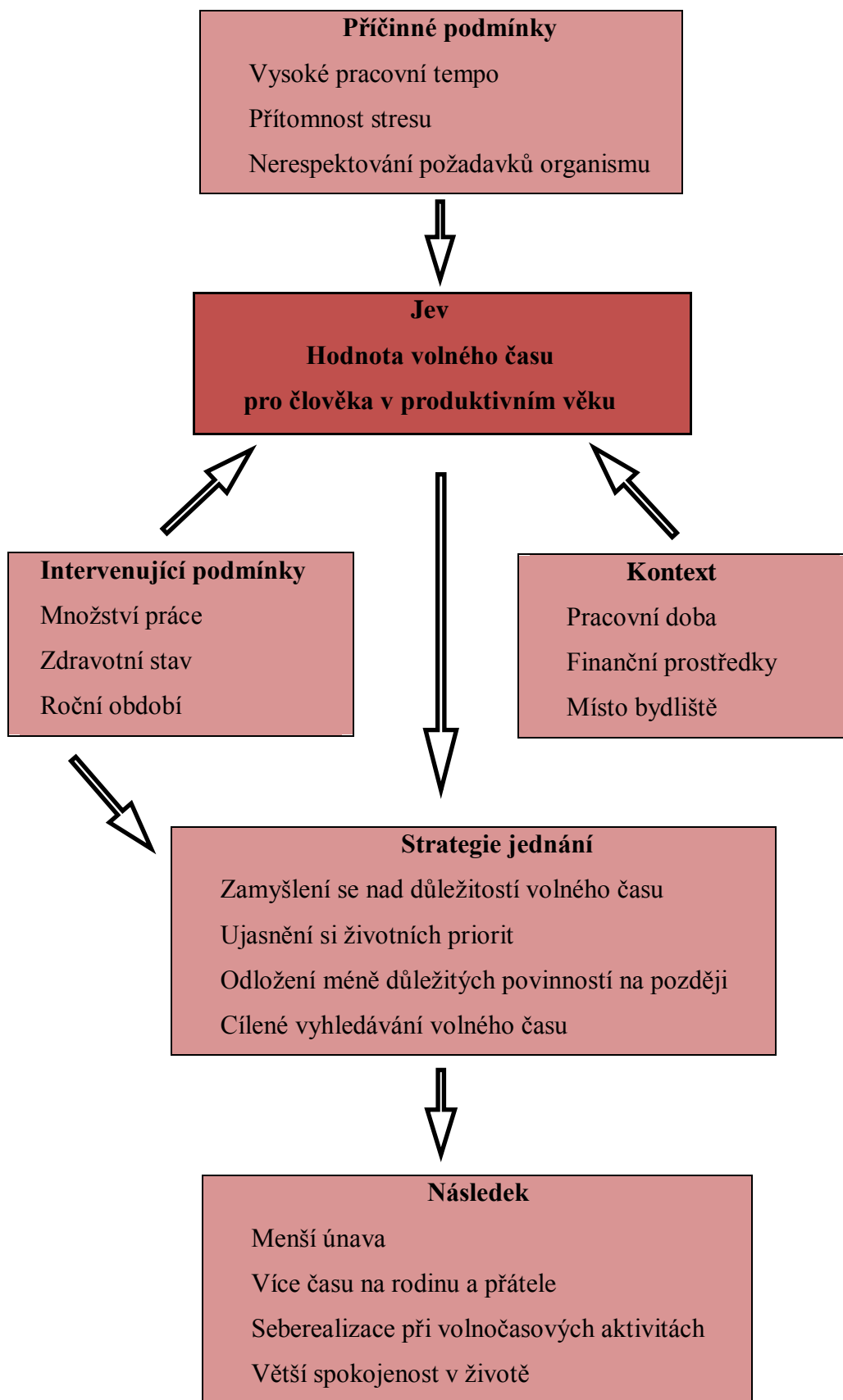
- kategorie pomocí podmínek, které jej zapříčiňují,
- kontext,
- strategie jednání a interakce, pomocí kterých je zvládán, vykonáván,
- následky těchto strategií (Strauss a Corbin, 1999, str. 71).

Při samotné analýze se neustále pohybujeme mezi otevřeným a axiálním kódováním. V zakotvené teorii spojujeme jednotlivé subkategorie s kategoriemi do

souboru vztahů, který určuje příčinné podmínky, jev, intervenující podmínky, strategie jednání a interakce a následky.

Zde si ukážeme zjednodušený paradigmatický model:

PŘÍČINNÉ PODMÍNKY – JEV – KONTEXT – INTERVENUJÍCÍ
PODMÍNKY – STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE – NÁSLEDKY



Obrázek 2: Paradigmatický model

4.5.3 Selektivní kódování

Ve třetí fázi kódování – selektivním kódování, integrujeme kategorie do zakotvené teorie. Je to poměrně obtížný úkol. Integrace je podobná jako u axiálního kódování, ale provádí se na abstraktnější úrovni analýzy. Už je vytvořena představa, o čem výzkum vlastně je. Při procesu selektivního kódování postupujeme tímto způsobem:

1. Podrobné vyložení kostru příběhu.
2. Uvedené pomocné kategorie do vztahu k centrální kategorii podle paradigmatu.
3. Vzájemné vztahování kategorií na dimenzionální úrovni.
4. Ověřování vztahů mezi kategoriemi podle údajů.
5. Do plnění kategorií, které se dále musí upřesnit, případně rozvinout (Strauss a Corbin, 1999, str. 86–87).

Praxe je ovšem často jiná, mezi jednotlivými kroky se přeskakuje. Toto rozlišení jse zde uvedené z důvodu snazšího výkladu (Strauss a Corbin, 1999, str. 87).

1. Hodnota volného času pro člověka v produktivním věku a lidské hodnoty.

Lidé rozlišují dvě hlavní životní hodnoty, hodnotu nemateriální a materiální. Nikdo podle předpokladu neuvedl hodnotu volného času jako takovou. Ve výpovědích dále zazněly hodnoty zdraví, kulturního odkazu po předcích, sportu a zážitků. U posledních dvou jmenovaných hodnot, sportu a zážitků, lze najít jistou spojitost s volným časem.

Při rozhovoru se respondenti zamysleli nad hodnotou volného času. Pro respondenty je volný čas sice poměrně důležitý, ale nikdo nemluvil o volném čase jako o hodnotě. Až po zamyšlení připustili, že volný čas může být hodnotou sám od sebe, ze své podstaty. Časté výpovědi byly, že volný čas je čas, který nastává po skončení všech povinností, práce doma nebo kolem domu, úklidu. Problém povinností se týká především žen, které často nejsou schopné méně důležité povinnosti odložit na později a odpočinout si. V důsledku toho se k volnočasovým aktivitám nemusí dostat vždy, kdy by chtěly.

Musíme však konstatovat, že volný čas uznávají všichni jako důležitý a nezbytný pro zdravý a spokojený život. Nelze jen pracovat a neodpočívat.

Blažena: „Pro mě je volný čas, že ho strávím, s kým chci, při jaké práci chci nebo co bych chtěla dělat.”

Laura: „Nemá pro mě asi takovou hodnotu, jako třeba práce, té dávám nejvíc, ale volný čas je taky důležitý.”

Jan: „No, tak ten čas. Je potřeba na něj pamatovat. V dobách, kdy jsem měl strašně moc práce, tak to byly jediné chvíle, kdy jsem byl schopný relaxovat, odpočinout si, abych pak zase mohl naplno pracovat.”

2. Hodnota volného času pro člověka v produktivním věku a volnočasové aktivity.

Pokud lidé vykonávají volnočasovou činnost, věnují se jí s maximálním nasazením a zaujetím. Respondenti se rozpovídali o svých oblíbených volnočasových aktivitách, které jsou širokého zaměření. Pozitivní zjištění je, že se všichni alespoň částečně věnují pohybovým aktivitám. Pohybové aktivity nepředstavují pouze sportovní činnosti, ale i činnosti na zahradě, péče o zvířata a další. Na základě výpovědí zařazujeme práci na zahradě a péči o zvířata do oblasti volného času. Lidé této věkové kategorie provozují své koníčky především pro radost, pro udržení dobrého kondice a myslí. Jen výjimečně se věnují sportovní aktivitě z důvodu závodění a výsledků (viz výpovědi Jarky a Jana, kteří závodí v orientačním běhu). Ostatním respondentům již nezáleží na tom, jestli jsou v dané aktivitě nejrychlejší nebo nejlepší. Důležité je, že si mohou odpočinout a načerpat nové síly do zaměstnání a jiných povinností.

Radmil: „Asi nejvíc vyznávám hodnotu sportu a pak něco, co zrovna chci.”

Radim: „Volný čas je čas, který můžu strávit s tím, s kým chci, jak chci, bez povinností. Co chci, jak chci. V zahradce, králíky, koucourka Lumpička. A ty návštěvy, rodina, vnoučata dělají radost taky.”

Blažena: „Ale pro mě je volný čas, že ho strávím, s kým chci, při jaké práci chci nebo co bych chtěla dělat, třeba hrát si nějaké hry nebo být s tátou někde na procházce nebo jet na návštěvu k někomu, koho jsem delší čas neviděla.”

3. Hodnota volného času pro člověka v produktivním věku a faktory ovlivňující volný čas.

Na nejvýznamnějším faktoru, který ovlivňuje trávení volného času, se shodli všichni respondenti. Tím faktorem je zaměstnání nebo jakákoliv jiná práce. Respondenti berou na volný čas zřetel, je pro ně důležitý, významný. Nicméně

většina z nich, když mají spoustu pracovních a dalších povinností doma, hodnotu volného času nevnímají. Tento fakt je zřejmý především u žen, které cítí povinnost, že musí splnit nejdříve pracovní povinnosti doma, na zahradě, u rodiny, a až poté si mohou odpočinout a věnovat se zábavným činnostem. Problémem ale je fakt, že často na volno vůbec nedojde. Na volný čas jednoduše nezbyde „čas“. Člověk v produktivním věku je někdy tak vytížen, přepracován a zahlcen dalšími, pro něj nezbytnými činnostmi, že zájmové volnočasové činnosti se dostanou mimo jeho hlavní zájem. Někteří z respondentů navíc pracují i v sobotu, případně mají vedle hlavního zaměstnání ještě vedlejší. Můžeme však konstatovat, že se nejedná o ženy, ale pouze o muže, kteří zase mají méně povinností při chodu domácnosti.

Laura: „Volno mám podle toho, jak končím v práci. V poslední době jsem ale dříve jak v 18 hodin nekončila, takže toho volného času bylo méně, než bych chtěla.. Jenže jsem si chtěla koupit auto, tak jsem potřebovala víc šetřit. Takže jsem tomu přizpůsobila i práci a volný čas šel trošku stranou.“

Radmil: „Ale poslední dobou to bylo takové náročnější. To jsem neměl téměř žádný volný čas, jelikož po práci jsem šel do druhé práce.“

4. Hodnota volného času člověka v produktivním věku a spokojenost v životě.

Velmi pozitivním zjištěním při vyhodnocování výzkum je fakt, že u žádného respondenta nebyla zjištěna rezignace na život. Neobjevily se negativní myšlenky spojené se stárnutím, zhoršujícím se zdravím, odchodem dětí z rodin apod. Naopak, všichni jsou příjemně naladěni a v rámci možností využívají toho, co jim život nabízí. Lidé jsou v zaměstnání stále velmi aktivní. Někteří by se dali nazvat workholiky, kteří mají volna stále relativně málo. Nebyl zaznamenán postupný ústup z pracovního trhu, o kterém pojednává kapitola 2. Usuzujeme, že to může být částečně dáno i faktem, že výrazná část respondentů pracuje jako OSVČ a nejsou tedy přímo závislí na konkrétním zaměstnavateli. Dalším důležitým faktorem může být i nízká nezaměstnanost v republice a celkový nedostatek pracovníků (Integrovaný portál MPSV, online).

Respondenti jsou spokojeni v případech, že mají spokojenou a zdravou rodinu. Těší se z volna, během kterého se věnují nejrůznějším zálibám (viz výše). Jsou rádi, že mohou dělat, co je baví, ať už se jedná o zaměstnání nebo volnočasové aktivity. Lidé jsou méně spokojeni, když mají příliš práce, připouští ale, že je to jen jejich problém. Množství povinností v zaměstnání a délku pracovní doby totiž mohou do

značné míry ovlivnit sami. Ale to už je záležitostí jejich aktuálních životních hodnot, čemu chtějí dávat přednost. Uvědomují si však, že nelze stále jen pracovat a odpočinek zcela vynechávat.

Blažena: „S manželem jsem spoustu let, vychovali jsme čtyři děti. Už máme i vnoučata, z těch máme taky moc radosti.”

Radim: „Mám vše, co chci. Spokojenou rodinu, i když už nejsme všichni u nás doma. Práci, co mě baví a volný čas mám taky.”

Petra: „Jo, jsem spokojená, jsem zdravá, tak můžu dělat, co mě baví. To je pro mě důležitý.”

4.6 Závěrečná interpretace dat – diskuze

Cílem diplomové práce bylo zjistit, jakou hodnotu má volný čas pro jedince dané věkové kategorie. Z důvodu předpokládané vyšší citlivosti výsledků jsme se rozhodli provést kvalitativní výzkum metodou polostrukturovaného rozhovoru a autobiografické narace. Rozhovorů se zúčastnilo 8 respondentů – 4 muži a 4 ženy, splňujících požadavky výzkumného šetření. Pro respondenty jsme připravili baterii otázek. Kromě těchto přesně definovaných otázek jsme pokládali další doplňující otázky. Narativní metoda představuje volné vyprávění dle zadaného tématu (viz předchozí kapitoly). Konkrétně autobiografická narace představuje vyprávění o svém životě, proto jsme každého respondenta jsme vybídli, aby sdělil cokoli, co pokládá za zajímavé a pro práci přínosné. Respondenti se rozprávěli především o své minulosti v souvislosti s problematikou volného času. Na základě jednotlivých výpovědí jsme si udělali představu o celkovém životě každého respondenta, jeho vývoji a změnách jeho životních hodnot. Rozdíly mezi mladou a starší dospělostí byly u respondentů markantní. V mládí neměli respondenti žádné závazky typu rodina, zajišťování zázemí. Postupem času, při založení rodiny, museli svůj životní styl přehodnotit a částečně upravit. Po příchodu dětí najednou neměli zdaleka tolik času na volnočasové aktivity. Nebo by i čas a chuť byla, ale s malými dětmi nelze dělat vše bez omezení. Proto se postupně svých zájmů z velké části vzdali a po letech na ně už nenavázali. Někdy i z důvodu horšího zdravotního stavu (viz výpověď Radima a Blaženy). Narace byla využita až v závěrečné části rozhovoru, kdy respondenti mluvili o volném čase a příbuzných tématech zcela dle svého uvážení. Toto vyprávění velmi přispělo k závěrečnému vyhodnocení práce. Každý rozhovor byl analyzován dle zakotvené teorie.

Cílem výzkumu bylo zjistit, jakou hodnotu má volný čas pro populaci produktivního věku ve starší dospělosti. Když shrneme výsledky výzkumného šetření, docházíme k následujícím poznatkům, které interpretujeme na základě stanovených výzkumných otázek.

Na základě stanoveného cíle jsme vytvořili výzkumné otázky:

- Jakou důležitost má volný čas pro lidi v produktivním věku?
- Jakými aktivitami tráví volný čas lidé v produktivním věku?
- Které faktory ovlivňují osoby dané věkové kategorie při trávení volného času?

Z analýzy rozhovorů vplynuly závěry a domněnky postavené na subjektivním základě. Shrňme výsledky výzkumného šetření do odpovědí na dané výzkumné otázky. Pokusíme se navrhnout možné náměty pro praxi a zlepšení stavu situace. Výsledky výzkumu by mohly být inspirací pro instituce zabývající se volnočasovými a vzdělávacími aktivitami pro dospělou populaci.

Jakou důležitost má volný čas pro lidi v produktivním věku?

Z analýzy rozhovorů vyplývá, že volný čas je poměrně důležitý, ale jen v případě, že jsou splněny pracovní a další povinnosti, které jsou v danou chvíli důležité. To znamená, že se na volnočasové aktivity nemusí vůbec dostat. Na volný čas tedy nemusí vyzbýt „čas“. Zde ale musíme zdůraznit spojitost s typem pracovní doby. Respondenti s flexibilní pracovní dobou ovlivní snáze svůj časový harmonogram, než ti, kteří mají pevnou pracovní dobu.

Musíme však konstatovat, že určitý prostor volnému času věnují všichni bez výjimky. Je to doba relaxace, regenerace a seberealizace. Doba, kdy se věnujeme rodině a svým oblíbeným zájmům. Podporujeme tedy své duševní a fyzické zdraví.

Jakými aktivitami tráví volný čas lidé v produktivním věku?

Na základě rozsáhlých výpovědí jsme zjistili, že respondenti se věnují zájmům nejrůznějšího zaměření. Můžeme konstatovat, že se jedná o dvě oblasti zájmů. První oblast se věnuje fyzickým aktivitám. Mezi tyto aktivity můžeme zařadit veškeré sportovní činnosti a práci na zahradě. Nejoblíbenějšími sportovními aktivitami jsou běh, jízda na kole, jóga, plavání, turistika a zimní sporty. Nicméně většina aktivit je provozována neorganizovaně, případně jen s rodinou a kamarády. Druhou oblast bychom nazvali „duševní činnost“. Je to z důvodu, že se jedná o

aktivity, které rozvíjí smysly a mentální úroveň člověka. Mezi tyto aktivity zařazujeme čtení, hraní společenských her, návštěvy divadla výstavy, koncerty, učení se cizím jazykům. Zde musíme vysvětlit, proč učení se cizím jazykům zařazujeme do oblasti volného času. Děje se tak na základě výpovědí respondentů, kteří uvádí, že je to především z jejich vlastního dobrovolného zájmu.

Které faktory ovlivňují osoby dané věkové kategorie při trávení volného času?

Po analýze všech výpovědí jsme zjistili, že odpovědi na tuto otázku byly u všech respondentů totožné. Lze konstatovat, že nejvýraznějším faktorem, který ovlivňuje volný čas respondentů, je jednoznačně zaměstnání. Každý respondent tráví v zaměstnání podstatnou část dne, navíc určitou dobu stráví na cestě do zaměstnání. Zde nacházíme rozdíly mezi těmi, kteří mají pevnou pracovní dobu, a OSVČ či podnikateli, kteří si pracovní dobu určují do jisté míry sami. Zde konkrétně se setkáváme s problémem workholismu, kdy někteří respondenti nejsou schopni skončit v přiměřené době. Nakonec mají práce více než ti, kteří svoji pracovní dobu nemohou ovlivnit. Mezi další faktory ovlivňující trávení volného času dané věkové kategorie patří:

- práce v domácnosti,
- práce kolem domu (pokud není bráno jako volnočasové aktivity),
- zdraví,
- nálada.

Velmi překvapivým zjištěním je fakt, že nebyly zjištěny jako determinující faktor finance. Můžeme usuzovat, že je to z důvodu, že jsou respondenti zajištěni, mají stabilní zaměstnání a bydlení. Dále nemají vyživovací povinnost ke svým dětem, které už jsou dospělé a soběstačné. Mají tedy k dispozici vyšší finanční částky, které mohou věnovat na volnočasové aktivity.

Když shrneme všechny získané poznatky, je třeba konstatovat, že volný čas je vnímán jako důležitá součást života člověka. Respondenti rozlišují hodnoty nemateriální a materiální. Mezi nemateriální řadí hodnoty mezilidských vztahů, zdraví a mezi materiální hodnotu určitých věcí, majetku. Volný čas sice není vnímán jako hodnota, ale během rozhovoru se respondenti zamysleli nad tím, že i na volný čas lze pohlížet jako na hodnotu. Respondenti přiznávali, že si často volno neudělají cíleně, protože pod náporom povinností nestíhají, jsou unavení a na volno jim jednoduše nevyzbyde „čas“. Můžeme ale konstatovat, že tato situace není

ideální, jelikož každý člověk potřebuje někdy odpočívat a relaxovat, nabírat nové síly do další práce a života obecně.

Pozitivním zjištěním po analýze výsledků šetření byl fakt, že životní spokojenost respondentů je velmi vysoká. U nikoho nebyla zjištěna rezignace nebo nechuť k životu. Lidé vybrané věkové kategorie si život umít užít, věnují se především své rodině a udržování přátelských mezilidských vztahů. Zatloukalová (2017, str. 67) přichází s podobným výsledkem svého výzkumného šetření, ve kterém bylo zjištěno, že i lidé ve věku starší dospělosti cítí vysokou životní spokojenost.

Podobné výsledky týkající se rodiny nalezneme i ve výzkumu Rodiny ve střední fázi rodinného cyklu (VÚPSV, 2018). Tento výzkum uvádí, že pro respondenty je nejdůležitější žít pro svou rodinu (viz Tabulka 1).

Na závěr tedy konstatujeme, že volný čas u respondentů je vnímán jako určitá, specifická hodnota. Lze však konstatovat, že hodnota volného času pro respondenty není tak významná jako hodnota mezilidských vztahů. Ke zjištění, že lze i volný čas vnímat jako hodnotu, respondenti dospěli na základě hlubšího zamyšlení nad problematikou volného času během rozhovorů.

ZÁVĚR

Problematika volného času je nesmírně široká, proto jsme se zaměřili pouze na jednu oblast. Konkrétně jsme se zabývali hodnotou volného času. Převážná část dostupné literatury se zabývá volným časem v souvislosti s dětmi a mládeží, ale méně dospělé populaci. Z výše uvedených důvodů se v diplomové práci zaměřujeme na jedince v produktivním věku, konkrétně na období starší dospělosti.

V práci jsme si stanovili za cíl zjistit, zda má volný čas pro danou věkovou kategorii hodnotu. Než jsme se pustili do výzkumného šetření, bylo zapotřebí nastudovat literaturu související s danou problematikou. Následně jsme vytvořili kapitoly v teoretické části práce. V první kapitole jsme uvedli některé známé definice volného času, jeho stručný vývoj v minulém století a determinanty, jež na něj mají nemalý vliv. Ve druhé kapitole jsme se seznámili se specifiky dospělé populace v produktivním věku a jejím vývojem od mladé až po starší dospělost. Ve třetí kapitole jsme charakterizovali vybraný region, ve kterém bydlí respondenti, kteří poskytli rozhovory pro výzkumné šetření.

Na začátku výzkumné části jsme popsali teoretická východiska práce, která stručně shrnují teoretickou část. Vysvětlili jsme metodologii práce. Na dalších stránkách jsme již analyzovali sesbíraná data. Výzkum byl realizován s osmi respondenty, kteří splňovali požadavky práce. Pro účel práce jsme zvolili kvalitativní výzkum, metodu polostrukturovaného rozhovoru. Doplnující metodou byla autobiografická narace. Lze konstatovat, že autobiografická narace umožnila dostat se do hloubky problému a výsledky jsou citlivější. Rozhovory probíhaly v příjemné přátelské atmosféře. Hlavním výzkumným cílem bylo zjistit, jakou hodnotu má volný čas pro jedince v období starší dospělosti, jež jsou v produktivním věku. Pro úplné naplnění cíle jsme si stanovili i dílčí výzkumné otázky.

Analýzou získaných informací jsme dospěli k závěru, že respondenti volný čas vnímají jako určitou hodnotu, která ale není důležitá tak, jako hodnoty další. Nejvýznamnější hodnotou pro respondenty je hodnota rodiny a mezilidských vztahů obecně. Respondenti si volného času cení, nicméně někdy je odsouván do pozadí za povinnosti v zaměstnání a další povinnosti týkající se chodu domácnosti.

Dle našeho názoru jsme naplnili cíl diplomové práce, který jsme si stanovili. Analýza rozhovorů byla provedena metodou zakotvené teorie s využitím otevřeného, axiálního a selektivního kódování.

Většina získaných dat odpovídala dosavadním výzkumům (viz předcházející kapitoly). Rozdíly v porovnání s výzkumem Jak Češi tráví čas (2015, online) jsme zjistili u problematiky sledování televize. Je třeba konstatovat, že žádný z respondentů se nevěnuje sledování televize v takovém časovém rozsahu, jak uvádí tento výzkum. Druhým překvapivým zjištěním bylo, že se žádný respondent necítí ve volném čase omezován financemi. Musíme upozornit, že z výsledků výzkumného šetření nelze vyvodit závěry vztahující se na celou populaci dané věkové kategorie, ale pouze na vybrané respondenty, kteří se zúčastnili výzkumného šetření. Diplomová práce by mohla být východiskem pro další výzkum kvantitativního designu.

Výsledky šetření by mohly inspirovat vedení města a volnočasové organizace nabízející aktivity pro dospělou populaci. Dále by mohly být inspirací pro všechny, kteří se zabývají problematikou dospělých z hlediska volnočasového, vzdělávacího nebo třeba medicínského (viz problematika stresu). Diplomová práce může ukázat veřejnosti, že volný čas je důležitou součástí života každého jedince, nejen dětí, ale i dospělých. Závěrem bychom chtěli poděkovat všem respondentům, kteří významně přispěli svojí důvěrou a věnovaným časem k vytvoření celé diplomové práce.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Kapitoly z andragogiky* 2. 3. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2012. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 978-80-244-3249-6.
2. BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4824-5.
3. BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.
4. BROŽOVÁ, D. 2003. Společenské souvislosti trhu práce. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
5. COAN, Richard W. *Optimální osobnost a duševní zdraví: hrdina, umělec, mudrc nebo světec?* Praha: Grada, 1999. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-662-5.
6. DOROTÍKOVÁ, Soňa. *Filosofie hodnot: problémy lidské existence, poznání a hodnocení*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 1998. ISBN 80-86039-79-X.
7. FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2480-5.
8. Filipcová, Blanka: Volný čas in Malý sociologický slovník, Svoboda, Praha 1970.volný čas
9. GORDON, Leonid Abramovič a Èduard Viktorovič KLOPOV. *Člověk po práci: sociální problémy životního způsobu a mimopracovního času*. Praha: Svoboda, 1975. Sociologická knihovna.
10. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
11. HLINKA, Petr, *Investice do lidského kapitálu*, České Budějovice, 2017, Bakalářská práce, Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích, Fakulta ekonomická.
12. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času*. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál, 2011.
13. HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

14. HURNÍKOVÁ, Květa a Gabriela KLOSOVÁ. *Psychologie osobnosti: studijní opora pro kombinovanou formu studia*. Ostrava: Obchodní akademie a Vyšší odborná škola sociální Ostrava-Mariánské Hory, 2011. ISBN 978-80-87540-50-3.
15. JONES, J. Graham a Adrian MOORHOUSE. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6.
16. KNAPÍK, Jiří. *Děti, mládež a socialismus v Československu v 50. a 60. letech*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Ústav historických věd, 2014. ISBN 978-80-7510-057-3.
17. KOLESÁROVÁ, Karolína. *Životní styl v informační společnosti*. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.
18. KRÄUßLICH, Bernhard. *Lebensstile und Raumpräferenzen älterer Menschen*. Augsburg: 2008. Disertační práce. Universität Augsburg.
19. KUČEROVÁ, Stanislava. *Úvod do pedagogické antropologie a axiologie*. 1. vyd. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994. 49 str. ISBN 80-210-0141-0.
20. KUCHAROVÁ, Věra, Jana BARVÍKOVÁ, Kristýna JANUROVÁ, Sylva HÖHNE, Jana PALONCYOVÁ a Kamila SVOBODOVÁ. *Rodiny ve střední fázi rodinného cyklu*. Praha: VÚPS, 2018. ISBN 978-80-7416-314-2.
21. KUNZOVÁ, Šárka. *Cesta ke zdraví: životní styl a srdečně-cévní nemoci*. Brno: Fakultní nemocnice u svaté Anny v Brně, 2016. ISBN 978-80-270-0009-8.
22. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-195-x.
23. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
24. LOPOUR, Milan. *Fenomén volného času*. Praha, 2014. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Husitská teologická fakulta.
25. LUŽNÝ, Dušan. *Metodologie společenských věd: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3667-8.
26. NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

27. PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
28. PELIKÁN, Jiří. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1916-3.
29. PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3470-5.
30. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.
31. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0.
32. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6.
33. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
34. SAK, Petr. *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN 80-7229-042-8.
35. STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-X.
36. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
37. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Anna PETŘKOVÁ. *Psychologie dospělých: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3662-3.
38. TROUSIL, Michal a Veronika JAŠÍKOVÁ. *Úvod do tvorby odborných prací*. Vyd. 2., rozš. Hradec Králové: Gaudemaus [i.e. Gaudeamus], 2015. ISBN 978-80-7435-542-4.
39. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
40. VASMANSKÁ, Soňa. *Volný čas mladých dospělých v kontextu kvality života*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta.
41. VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. upr. a dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. 175 s. ISBN 80-86384-00-4.

42. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-7184-164-1.
43. ZATLOUKALOVÁ, Lucie. *Hodnoty a životní spokojenost*. Olomouc, 2017.
Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta.

INTERNETOVÉ ZDROJE

1. <https://www.lidovky.cz>, online
2. http://www.promenyceskespolecnosti.cz/aktuality/aktualita22/Jak_Cesi_travi_cas_TK_20-06-2016.pdf Proměny české společnosti: Jak Češi tráví čas, 2015, online
3. <https://portal.mpsv.cz/> Integrovaný portál Ministerstva práce a sociálních věcí, online
4. <https://www.mojezdravi.cz/psychika/stres-a-uzkost-zpusobuji-nejen-psychicka-ale-i-fyzicka-onemocneni-jak-s-nimi-bojovat-4128.html>
5. https://www.mpsv.cz/files/clanky/32157/Rodiny_ve_stredni_fazi_rodinneho_cyklu_2017.pdf

**Poznámka:* z důvodu GDPR jsou informace o vybraném regionu k dispozici u autorky.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb (převzato z https://halek.info/prezentace/marketing-cviceni6/mcyp6.php?l=05&projection&p=09).....	27
Obrázek 2: Paradigmatický model.....	51

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Graf 1: dle výzkumu Jak Češi tráví čas? (2015, online)	16
Graf 2: dle výzkumu Jak Češi tráví čas? (2015, online)	17
Graf 3: vytvořeno dle výzkumu Jak Češi tráví čas? (2015, online).....	19
Graf 4: dle výzkumu Jak Češi tráví čas? (online, 2015)	20
Graf 5: dle výzkumu Adult Education Survey 2016 (ČSÚ, 2016).....	34
Tabulka 1: dle RSF (2016).....	24
Tabulka 2: upraveno Farkové (2009).....	28

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Rozhovory s respondenty

Příloha č. 1 – Rozhovory s respondenty

Co pro vás znamená slovo hodnota?

Radim: Hodnota...hodnota pro mě? To je...dva druhy, lidská hodnota, jaký ten člověk je, a druhá hodnota pro mě je, co pro nás zanechali jako historicky. Myslím tím jako, co naši předci vybudovali.

Blažena: Pro mě taky není hodnota jako hodnota peněz nebo jmění nebo co všechno jsme získali a mohli si koupit, ale pro mě je hodnota mezilidských vztahů. To já tak beru, jak se lidi k sobě chovají. No, to je pro mě hodnota.

Laura: Hodnota pro mě znamená hodnotu života, takže to je rodina, láska, zdraví. Pro každého člověka je to individuální.

Pavel: Hodnota je pro mě...vážit si někoho nebo něčeho. Hodnotných věcí. Když si třeba nedávno přítelkyně koupila Audi, tak jsem se projel a jako vážím si toho auta. Ale materiální tak nejsem, to ne!

Radmil: To je vlastně nějaký výsledek nebo touha co ty jakoby chceš. V čem se jakoby zaměříš. Hodnota...každý má jiné hodnoty. Já třeba budu mít větší hodnoty na sport než někdo jiný. Takže to je spíš nějaké chtění pro určitou věc, pro určitou vlastnost, zájem. Někdy chci.

Jarka: Tak co to pro mě představuje, tak hodnota nějaká. Třeba hodnota nějaká finanční, že se dá něco ocenit, že má člověk nějaký majetek, ať už barák, auto. Nebo pak ta druhá hodnota, kdy je pro člověka hodnotné to, že má nějaké zážitky, že se může podívat, má na co vzpomínat...nebo že má i nějaký v rodině vztah nebo vztahy, takové, které pro něj mají prostě velkou hodnotu, ačkoliv se to nedá vyčíslit penězi. No a, takže takhle. To jsou ty dva rozměry.

Jan: Pro mě je hodnota právě v těch vztazích, no. Kdy spíš kladu důraz na ne ty materiální, i když to je samozřejmě taky důležité. Bez a podobně se nedá jako v dnešním materiálním světě být, ale spíš já vždycky jsem byl na ty hodnoty vztahové a ty druhé, no. Ne ty materiální.

Co pro vás představuje volný čas?

Radim: Volný čas je čas, který můžu strávit s tím, s kým chci, jak chci, bez povinností. Co chci, jak chci. Ne, ne tak jak to bylo dřív, musíš, nesmíš, za komunistů. Nalajnovali. Ne, tak volný čas si určím sám, co chci.

Blažena: Tak pro mě je volný čas, že ho strávím, s kým chci, při jaké práci chci nebo co bych chtěla dělat, třeba hrát si nějaké hry nebo být s tátou někde na

procházce nebo jet na návštěvu k někomu, koho jsem delší čas neviděla. To je pro mě volný čas.

Laura: Volný čas pro mě představuje mít splněné všechny povinnosti, což je pro mě práce, úklid a dané sliby ostatním, a trávit ho s tím, s kým chci a jak chceme.

Pavel: Volný čas pro mě znamená hlavně odpočinek, protože mám fyzicky náročnější práci. A pak taky domácí povinnosti, ty tedy nejsou na odpočinek nebo zábavu, ale musím to udělat a je to v mém volnu. Takže 2x týdně peru, rovnám papíry z práce, nádoby denně, vedu evidenci knihy jízd. Rád trávím volný čas s dětmi a legem.

Radmil: To neznám! Takže odpočinek, relaxace, něco, co dokážu ovlivnit a nějakým způsobem se seberealizovat. Za poslední dva měsíce jsem zjistil, že volný čas je sakra důležitý. A jakou důležitost? No, tak jak jsem říkal odpočinek, tak každý odpočívá jinak. Někdo u knížky, někdo během, někdo ležením u filmu atd. Takže já si myslím, že důležitost volného času je dost, dost důležitá.

Jarka: No ne tak jako, i když mě moje práce baví, dělám to ráda, ale nemůžu to dělat od nevidím do nevidím. Ta hodnota volného času je veliká a prostě si pro svoje nějaké záliby, zábavy, sport, čas prostě udělám a hotovo. Ale samozřejmě povinnosti musí být, i třeba ty domácí povinnosti. Prostě jsem schopná zorganizovat si to tak, abych ten volný čas pro sebe, své koníčky, pro sport měla. Prostě kdo chce, tak si ten čas na svoje aktivity nebo na ten sport najde. A kdo prostě nechce, má pořád tisíce výmluv, jak na nic nemá čas, ale jsou to jen výmluvy. Není to jako realita. Normální člověk běžně pracující, když má velké děti, by si měl pro sebe nějaký čas najít.

Jan: No, tak ten čas. Je potřeba na něj pamatovat. Já na něj pamatuji, já s ním vždycky počítám. V dobách, kdy jsem měl strašně moc práce, tak to byly jediné chvíle, kdy jsem byl schopný relaxovat, odpočinout si, abych zas pak mohl naplno pracovat a tak. Protože sport udržuje tělo pružné a v kondici. A čím je člověk starší, tím víc se to stává nutností, udržuje to mladou mysl.

Které faktory ovlivňují váš volný čas?

Radim: Tak vždycky to byla asi nejvíc práce, když člověk musel být v práci, aby bylo z čeho vyjít nebo jak bych to řekl... Tak nějak toho volného času nebylo. Teď už je ho poměrně hodně. Teď už mě neovlivňuje žádný faktor. To zaměstnání akorát. Asi ne.

Co třeba zdraví?

Tak to rozhodně. U mě hodně ta cukrovka a záda.

Blažena: Mě ovlivňovala rodina, děti, starala jsem se o děti. Tak to mě ovlivňovalo, ten čas nebyl. Proto jsem nikdy nechtěla ani žádné zvířátko doma, protože jsem vždycky říkala, že mám uklízení po dětech, tak abych to všechno stihla. No a teď mám volného času dost a někdy se až flákám, líná jsem. Mám volného času dost, si myslím. A jsem líná, pohodlná, já to vím.

Laura: Tak nejvíc mě ovlivňuje práce a taky osobnost toho, s kým ten volný čas trávím. Jako že s někým půjdu sportovat a s někým jiným třeba do kina. Ale jako nejvíce množství té práce.

Pavel: Nejvíc mě ovlivňuje nálada, jako myslím, na co mám zrovna chuť. Pak taky počasí a únava. Naštěstí jsem zatím zdravý, takže tohle zatím neřeším. A pak je taky rozdíl, jestli jsem zrovna s přítelkyní nebo svými dětmi z předchozího vztahu.

Radmil: No, tak jelikož jsem výdělečně činný, tak rozhodně stoprocentně práce. To jako stoprocentně, pak záleží také jestli jsem sám nebo u přítelkyně. Jelikož když jsem u ní, tak ne že bych se podřizoval, tam bych třeba uzpůsobil ten volný čas víc k sobě než jakoby k ní a tak. Takže rozhodně na tomhle záleží. Bohužel nemám děti, tak si můžu dopřát skoro vše, co mě a přítelkyni baví. Jediné, co je problém, že si nemůžu v práci písknout kdy já chci, ale musím se podřídít harmonogramu, což je týče školy, takže to je jediný důvod, kdy si nemůžu říct, že jedu v únoru na 14 dní ta a jedu tam. Ale jinak co se týče jiných důvodů, dalších podmínek, tak to ne. Nevidím žádné.

Jarka: Tak v první řadě na to má vliv množství práce, nejdřív samozřejmě musí člověk udělat ty povinnosti, aby něco vydělal. A teprve poté ve volném čase si může dopřávat zábavu, sport, nějakou kulturu a podobně. A pak to tedy trochu omezuje takové ty činnosti kolem baráku, že tedy se musí něco kolem baráku udělat, něco natřít, popravit, zasadit, posekat a podobně. A jinak takové ty aktivity kolem maličkých dětí, nějaké vyzvedávání, to už u mě není, už jsem ve středním věku, takže tyhle aktivity mě ve volném čase neomezují, ale ty ostatní kolem toho baráku, hlavně ty pracovní tedy.

Jan: Já, jelikož mám rád sport, prostě ho mám zažraný pod kůží, tak nějaké omezení mě nemůže omezit, protože potom dělám nějaký sport, který není tak náročný na finance nebo když je nějaký zdravotní problém, tak se to dá nahradit.

Tak se třeba víc neběhá, ale jezdí se na kole a podobně. Ale aby se udržela kondice, tak je potřeba pořád něco dělat s tělem a tak.

Jak probíhá váš běžný pracovní den?

Radim: No, pro mě už to je teď takové slabší. Já bych mohl chodit do práce třeba na druhou, já nespím. Budík nepotřebuju, hlídám budík, aby nezaspal. Vstanu, nasnídám se, léky, odjezd do práce. Práce, která je teď taková volnějši nebo ne volnějši, lehčí. Po práci domů, s rodinou.

Ovlivňuje samotná pracovní náplň váš volný čas?

Volný čas je někdy tou prací ovlivněn. Dřív to ale bylo náročnějši, když jsem dělal na sebe, tak si člověk chtěl víc oddechnout, ale nyní to je nárazové i v té práci. Někdy tam musím být déle, chci vyhovět svému nadřízenému, někdy toho je víc, někdy méně. To se nedá tak odpovědět.

Blažena: Dělán na dvě směny, ranní a odpolední. Ráno vstanu, ráno teda doma nesnídám, no ...snídám až v práci. Ta práce se mi líbí, ty ženský tam...mně se tam líbí, tak já docela ráda chodím do práce. Tak mě to tam docela i uteče. Pak přijdu domů, chvílku si odpočnu a když je léto, tak dělám venku na zahrádce. V zimě se teda teď moc nedělá.

Je rozdíl, když máte ranní a odpolední směnu?

Je, je rozdíl. Když mám odpolední, tak toho doma moc neudělám, skoro nic. To strašně málo. Při té ranní ano, to se udělá doma hodně práce, to udělám, postarám víc věcí. Ale při té odpolední akorát že se člověk vyspí do práce, že nemusí vstávat brzy, ale jinak...nevidím v tom nijak velký přínos. A když se dělalo na tři směny, to bylo vůbec, to bych zrušila. To je proti...já to mám proti přírodě. V noci děláš, pak přijdeš domů, do jedné, aby ses vyspala, abys byla k něčemu večer. Tak do třech sedíš, koukáš, měla bys být po obědě, ale nejsi ani po snídani vlastně. To ne, tři směny, to bych ve světě zrušila, aby se nedělalo. Pro mě tři směny, to je špatné.

Laura: Vstanu, udělám hygienu, dám si svoji oblíbenou kávu a snídani. Pak jdu do práce a tam se snažím dělat krásnějši své zákaznice, na které se vždy těším. Každý den jinak končím, pracovní doba je tedy dost individuální, záleží na objednání zákaznic. Když skončím, jdu pěšky domů, dám si večeři, pokud už je večer. Když skončím dřívě, po práci nákup, sport nebo úklid. V poslední době jsem ale dřívě jak v 18 hodin nekončila.

Pavel: Vstanu 1,5 hodiny před začátkem práce, mám rád ráno pijánko v klidu. Udělám takové ty běžné věci, hygiena, snídaně. Vstávám většinou v 6:30, autem do práce nebo když zrovna pracuji v Praze, používám i MHD. Je to rychlejší, ale záleží, kde zrovna mám práci. V práci jsem většinou do 17 hodin, po práci nákup a následuje večeře. Pak se jdu někdy večer proběhnout nebo projít, někdy koukám na televizi. Sem tam hospoda a popovídat si s kamarády, prostě pokecat.

Radmil: Vstanu, jedu do práce na kole 10 minut. Většinou učím mezi 7. až 13. hodinou. Takže to je můj běžný pracovní den, ale poslední dobou to bylo takové náročnější, to jsem neměl téměř žádný volný čas, jelikož po práci jsem šel do druhé práce. Když nemám druhou práci, tak dělám přípravy na vyučování. Když skončím dřív, učím se doma cizí jazyky. V práci to sice nechtějí, ale je to přání přítelkyně. Nechci říct, že je to kvůli ní... To je zrovna její hodnota, kterou já chci třeba naplnit. Takže to není moje hodnota, ale někoho cizího, která má na mě trošku vliv. A když mám já volný čas tak co se týče toho volného času tak jsem se neučil pořad, ale šel jsem běhat tak na tu hodinu. A když byla chuť a delší čas, tak jsem i cvičil, takže ono to pak byly dvě hodiny jakoby nějaké pohybové aktivity pro sebe. Jak jsem říkal, hodina běh plus hodina cvičení.

Jarka: Tak já mám takové dva typy pracovních dnů. Jeden pracovní den, to je pondělí a středa, kdy mám desetihodinovou pracovní dobu. To znamená ráno kolem 5:45 vstanu, pak se nasnídám, umyji a odjízďím do práce. Pak jsem v práci těch 9,5 – 10 hodin a poté odcházím okamžitě do tělocvičny, kde hodinu a čtvrt cvičím. No a ty ostatní dny, jako je úterý a čtvrtek, to zase naopak mám kratší pracovní dobu, třeba do těch 14 hodin nebo třeba jen dopoledne. A pak záleží na ročním období, někdy jsem byla chvilku běhat nebo už jsem právě dělal kolem té zahrádky a baráku. No a v pátek to je ještě taková třetí varianta. To jdu ráno do práce na tři hodiny, poté převedu powerjogu, no a poté ještě chvíli pracuji a pak odjízďím do bazénu. Takže to mám takové tři varianty pracovního dne. Dojíždění mi zabere asi hodinu denně, tam i zpátky.

Jan: Já pracuji na volné noze. No, a pokud je standardně práce, tak pracuji doma a pracuji prostě od rána do oběda. Pak odpoledne. A tím, že jsem na volné noze si můžu jít třeba v poledne zaběhat a pak to natáhnou, odpoledne nebo i večer pracuji. Prostě jak je potřeba. No a já mám partnery, kteří když něco potřebují a prostě zadávají tu práci, tak je musím navštívit za nimi jedu prostě. Převezmu zadání, domluví se na řešení, no a pak to doma řeším. Pak to vykonstruujeme, no

a většinou to je nějaký dílčí tester, nějaká dílčí věc, kterou prostě, jak jsem říkal, vykonstruujeme. Pak se objednají určité součástky. Po čase, až to prostě přijde, některé věci, které objednáme u výrobce plošných spojů, tak se to pak osadí, zkompletuje, oživí.

Jaké volnočasové aktivity jsou vaše nejčastější a nejoblíbenější?

Radim: No, tak pro mě to je už zas něco jiného, než to bylo dříve. Měl jsem rád sport, hlavně tedy fotbal. Pro nás museli chodit na hřiště, za tmy domů. A druhý den zase, přišli jsme ze školy a znovu na hřiště. Jako sport mě bavil, líbilo se mi to. No, potom když přišla rodina, tak jsme museli sport trochu omezit, abychom si udělali to svoje zázemí. No a teď, když bude ta rodina, tak si člověk najde něco jiného jako zálibu. V zahradce, králíky, kocourka Lumpička. A ty návštěvy, rodina, vnoučata dělají radost taky.

Blažena: Tak my jsme, když táta začal nebo když byl mladý, my jste žádný takovýhle neměli. My jsme museli pomáhat, chodilo se sušit, prostě museli jsme pracovat. Tak jako to jsem neměla žádné sportovní aktivity. Jako sport mám ráda, nebyla bych proti tomu, ale teď už to nejde. No, teď už to nejde ani. Jako jo, pro mě strašně moc rodina.

Dáváte tedy přednost neorganizované činnosti?

Blažena: Ano. Já nejsem typ člověka, který by někde šel. Já se spíš jako stydím, jak to děcka říkají, máme malé sebevědomí. No, asi mám. Jako já třeba i koktám, třeba i teď jsem taková nervózní z toho. Jako mám ráda společenské hry, to já strašně miluju. Jo třeba ty karty nebo...já to mám moc ráda, mně se to líbí, ale...

Laura: Nejradši mám návštěvy sauny, to je skvělá relaxace. Pak mě baví běh nebo chůze, dále jóga. A koníčkem je pro mě i moje práce v kadeřnictví. V létě taky jezdím na kole, nedávno jsem si koupila nové silniční. Teď je těch aktivit venku méně, takže více pracuji, ale je to náročné, cítím, jak mi ten volný čas chybí. Občas jsem fakt unavená a potřebovala bych víc odpočívat. Ano, přesně tak. Volný čas trávím mimo spolky, sama nebo s přítelem a jeho dětmi.

Pavel: Aktivní sport, čas strávený s přítelkyní nebo dětmi. Takže běh, chůze, cokoli pohyblivého. Někdy taky zevluju a nedělám nic.

Radmil: Jak jsem zmiňoval, tak především pohybové aktivity, což je třeba ten běh. Asi nejvíce, určitě. Pak nějaké cvičení, zkoušel jsem i meditaci. Takže cvičení, běh, v létě to je jízda na kole. Ne tak jakoby vesměs jaká možnost je, takže spíše

venkovní aktivity. Záleží na ročním období, ať to jsou běžky, plavání, občas tenis. Vesměs veškeré pohybové aktivity.

Děláte některé aktivity organizovaně, v oddílu či spolku?

Radmil: Sdružení dobrovolných hasičů, ale to je víceméně...jak to říct. Už to není soutěžně pojaté, ale spíš organizujeme pro obec. Děláme nějaké akce, staráme se o chod akcí v té dané obci. Čarodějnice, Den dětí, na konci prázdnin pouť a hasiči uspořádají turnaj ve fotbale ženatí proti svobodným mužům. Tohle všechno tam obstaráváme my. Ať to je pohoštění, nápoje, jídlo, takže tohle SDH nyní dělá, než abychom objížděli soutěže jako dřív, což bylo každý týden, víkend. Minimálně den, vždycky v sobotu vesměs, a to jsme dřív jakoby, takhle jezdili. Ono to bylo náročné, co se týče časového harmonogramu.

Radmil: Ve volném čase jsem potkal svou přítelkyni, takže je potřeba užívat si volného času. Každý by si měl užívat volného času a trávit ho tak, jak on chce. To je vlastně ten čas, kdy by člověk měl dělat to, co ho baví, a ne se nějakým způsobem do něčeho nutit a tak. To je to, co by ho mělo naplňovat, jak jsem říkal, takže nějaká relaxace, doplnění energie atd. atd.

Jarka: No, tak v první řadě to je sport. Takže to je cvičení, takové lehké aerobní cvičení s posilováním, potom powerjoga. No a jinak se zabývám přes léto během, cyklistikou, plaváním. V zimě běžky, trochu sjezdovky, závody v orientačním běhu. I závodím. Přes zimu chodím do sauny. Občas jdu do kina, ale už ne tak často. Několikrát do roka chodím do divadla, to mám i předplatné, občas jdu na koncert. Před Vánocemi třeba stihnu i nějakou výstavu. No...

Co sledování televize?

Jarka: Já tu televizi zas tam moc nesleduji, ale občas se podívám občas na zprávy nebo na nějaký sport. Přes zimu se ráda dívám na biatlon, ale jinak té televizi moc neublížím, po večerech si čtu spíš knížku nebo nějaký časopis. Nebo se učím angličtinu nebo teď se občas podívám na nějaký přírodovědný pořad. Ale rozhodně to není nic pravidelného, nesleduji televizi denně.

Jan: No, já...my televizi doma nemáme. Na zprávy už se nedívám, protože jsou lživé, a tak akorát sleduji periferně sportovní přenosy, abych...sportovní věci prostě, abych v tomhle byl v obraze. Jinak rád se podívám na nějaký film.

Jsou to tedy spíše organizované činnosti?

Jarka: Tak...v podstatě nic z toho není organizované. Jenom kurz cizího jazyka, to je prostě kurz organizovaný gymnáziem. Jinak když chodím na předplatné, tak

to mám od kulturní organizace. Jinak to cvičení, ten aerobik a powerjogu, to si vedu já a jsou to dvě organizované skupiny, kterým vlastně šéfuji já. No...

Kurzy máte ve svém volném čase, nebo z povinnosti?

Jarka: Ne, tak tam chodím dobrovolně, protože když cestuji po světě, tak nemůžu být jazykově nevybavení, takže spíš z tohoto důvodu. I když do práce si také občas přečtu něco odborného. Ale tak člověk musí aspoň nějakou slušnou základní angličtinu znát. Ale hlavně takovéto soukromé, že cestuji a musím ji znát.

Jaké jsou Vaše nejoblíbenější a nejčastější volnočasové aktivity?

Jan: To je sport. Závodně dělám orientační běh. No a celý rok se prostě fyzicky připravuji, abych mohl v létě chodit přechody hor. Pravidelně v týdnu chodím hrát ping-pong, chodím na organizované kurzy powerjogy, anglického jazyka. No a sám se prostě připravuji, že běhám po lesích a jezdím na kole. To je můj taky koníček, na silničním. No a co se týče kultury, tak chodím do divadla a párkrát do roka na nějaký koncert. Když skončí celoletní nebo čas orientačního běhu, tak přepínám na běžecké lyžování. To jezdím víkend, co víkend lyžovat na běžky. Na angličtinu chodím jednak kvůli cestování, i jako do práce se mi to hodí, kde tu angličtinu také potřebuji.

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Šárka Kulhavá
Katedra:	Ústav pedagogika a sociálních studií
Vedoucí práce:	PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2019

Název práce:	Volný čas jako hodnota člověka produktivního věku v autobiografické naraci
Název v angličtině:	Leisure time as the value of person of productive age in autobiographical narration
Anotace práce:	<p>Cílem diplomové práce je zjistit, jak tráví volný čas lidé v produktivním věku a jakou pro ně má hodnotu. Dále práce zjišťuje, zda využívají možnosti, které okolí jejich bydliště nabízí. Obsahem práce je vymezení volného času a jeho význam v životě jedince, charakteristika člověka v produktivním věku, faktory ovlivňující danou skupinu k trávení volného času a nabídka aktivit v regionu Orlickoústecko a jeho stručná charakteristika. Práce má teoreticko-empirický charakter. Empirická část je kvalitativního designu. Jsou provedeny polostrukturované rozhovory s vybranými lidmi produktivního věku v autobiografické naraci.</p>
Klíčová slova:	volný čas, produktivní věk, kvalita života, volnočasové aktivity
Anotace v angličtině:	The goal of this master thesis is to find out how people of working age population spend their leisure time and how they value it. The thesis also finds out if they use all the offered opportunities given to them in their home town.

	<p>Content of this thesis is the definition of leisure time and its importance in individual's life, characteristics of person of working age population, factors impacting the way how people of this population spend their leisure time and the offer of leisure time activities in Orlickoústecký region and its brief characteristics. The thesis has theoretical – empirical characteristics. The empirical part has qualitative design. There are also semi – structured interviews with chosen people of working age population in autobiographical narration.</p>
Klíčová slova v angličtině:	leisure time, productive age, life quality, leisure time activities.
Přílohy vázané v práci:	1 příloha
Rozsah práce:	68 stran
Jazyk práce:	český