



Univerzita Palackého v Olomouci

Cyrlometodějská teologická fakulta

Katedra křesťanské výchovy

## **Volný čas seniorů na Moravě**

### **Diplomová práce**

Autor:

Bc. Magdaléna Šimíčková

Vedoucí práce:

PhDr. Ing. Ludmila Siarda Trochtová

Olomouc 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury pod vedením PhDr. Ing. Ludmily Siardy Trochtové. Vznik práce byl podpořen z projektu IGA\_CMTF\_2023\_008 Hodnotový kontext sociálního fungování III.

V Olomouci dne 17. 4. 2023

.....

Bc. Magdaléna Šimíčková

## **Poděkování**

Především bych chtěla poděkovat vedoucí diplomové práce PhDr. Ing. Ludmile Siardě Trochtové za její veškeré podnětné rady, odborné připomínky a čas, který mi věnovala při psaní této práce. Dále bych chtěla poděkovat Ing. Aleně Malotové a Ing. Vojtěchu Mikulcovi za podporu a jazykovou korekturu.

# Obsah

Úvod.....	5
<b>1 Volný čas.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1 Pojem volný čas .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2 Funkce volného času .....</b>	<b>9</b>
<b>1.3 Volný čas seniorů .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3.1 Volnočasové aktivity seniorů .....</b>	<b>10</b>
<b>1.3.2 Současní senioři .....</b>	<b>14</b>
<b>2 Stáří a stárnutí.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Stárnutí.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2 Stáří .....</b>	<b>17</b>
<b>2.2.1 Tělesné změny ve stáří .....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.2 Psychické změny ve stáří .....</b>	<b>20</b>
<b>2.2.3 Změny poznávacích procesů.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2.4 Příprava na stáří.....</b>	<b>22</b>
<b>2.3 Kvalita života a potřeby seniorů .....</b>	<b>23</b>
<b>2.3.1 Stárnutí na vesnicích a ve městech .....</b>	<b>28</b>
<b>3 Výzkum volného času seniorů na Moravě .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1 Metodologie výzkumu .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1.1 Kvantitativní výzkum .....</b>	<b>35</b>
<b>3.2 Cíl výzkumu .....</b>	<b>41</b>
<b>3.3 Výzkumné hypotézy .....</b>	<b>41</b>
<b>3.4 Metoda sběru dat.....</b>	<b>42</b>
<b>3.5 Výzkumný soubor .....</b>	<b>44</b>
<b>3.6 Metody ověřování hypotéz.....</b>	<b>45</b>
<b>3.7 Základní analýza získaných dat.....</b>	<b>46</b>
<b>3.8 Ověřování hypotéz a analýza zjištěných korelací.....</b>	<b>53</b>
<b>Diskuse .....</b>	<b>61</b>
<b>Závěr.....</b>	<b>68</b>
<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>70</b>
<b>Seznam grafů, tabulek a obrázků .....</b>	<b>74</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>75</b>

## Úvod

Volný čas člověka provází téměř po celý život. V souvislosti se stárnutím populace je jeho prožívání stále aktuálnějším tématem. Přestože je stáří spojeno s ubýváním sil, náplň a smysluplnost využívání volného času v tomto věku přispívá ke kvalitě a smyslu života.

Diplomová práce se zabývá volným časem seniorů se zaměřením na geografickou oblast moravských obcí do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel. Městské a venkovské prostředí je jedním z aspektů ovlivňující volný čas. Vesnické a maloměstské prostředí je mi blízké tím, že jsem v něm vyrostla a žije v něm většina mých rodinných příslušníků. Přesto oblast volného času seniorů je pro mě sférou, které se snažím porozumět. V generaci svých prarodičů se setkávám s názory, že volný čas nemají, nebo neví, co by mohli dělat anebo jsou staří na to, aby někde za aktivním odpočinkem či smysluplnou aktivitou docházeli, protože je to spíše „pro mladé“.

Cílem diplomové práce je analyzovat vliv pohlaví seniorů, jejich vzdělání a velikosti malých obcí na Moravě, ve kterých žijí, na výběr volnočasových aktivit. Na základě stanoveného cíle byly vytvořeny tři hypotézy.

Diplomová práce se celkově skládá ze tří kapitol. První kapitola je orientována na volný čas, jeho funkce, volný čas seniorů, volnočasové aktivity a současné seniory. Druhá kapitola je zaměřena na stáří a stárnutí, se kterým jsou spojené různé fyzické, psychické a jiné změny. Součástí kapitoly jsou potřeby a kvalita života seniorů s orientací na stárnutí na vesnicích a ve městech. Třetí, stěžejní kapitola obsahuje samotný výzkum volného času seniorů na Moravě. V úvodu této kapitoly je teoreticky vymezena metodologie kvantitativního výzkumu. Dále je navázáno na stanovení výzkumného cíle, hypotéz, výběr metody sběru dat, výzkumného souboru a popis ověřování hypotéz. Ke konci kapitoly je uvedena základní analýza získaných dat a ověřování hypotéz s analýzou zjištěných korelací. Součástí závěrečné diskuse je porovnání zjištění se zahraničními výzkumy z Polska, Nizozemí, Španělska, Číny a Malajsie.

# 1 Volný čas

Volný čas považujeme za přirozenou součást našeho života – je pro nás něčím naprosto běžným a fádním. Existuje pouze tehdy, když si jej uvědomujeme a dokážeme ho odlišit od jiných časů. Volný čas nás může ovlivňovat v pozitivním i negativním směru (Janiš, Skopalová, 2016, s. 12). K hlubšímu proniknutí do problematiky je v této kapitole vysvětlen samotný pojem volný čas, funkce a role volného času v lidském životě a volný čas seniorů.

## 1.1 Pojem volný čas

Pojem volný čas Průcha, Walterová, Mareš (in Pávková a kol., 2002) definují jako opak povinností, nutné práce a doby nezbytné k reprodukci sil. Je to doba svobodné volby činností, které děláme dobrovolně, rádi a přinášíjí nám pocit uvolnění a uspokojení. Pojem volný čas zahrnuje zábavu, rekreaci, zájmové vzdělávání, zájmové činnosti, odpočinek, dobrovolné společensky prospěšné činnosti i časové ztráty spojené s těmito aktivitami (Pávková a kol., 2002, s. 13).

Murphy (in Šerák, 2009, s. 26) rozlišuje šest různých typů definic volného času. Volný čas je podle něj chápán jako: „*projev svobody - stav duše; libovolná doba po ukončení pracovní činnosti a naplnění požadavků potřebných k zajištění běžného života; výsledek působení dědičných a sociálních faktorů (jde spíše o sociologické východisko); prostředek sociální intervence (zapojení do systému sociální participace, terapie pro nemocné, naplnění sociálních funkcí, rozšiřování dovedností); výraz samostatného a plnohodnotného neutilitaristického chování, které je odvozeno od práce a v poslední řadě jako pojem přítomný v jakékoli lidské aktivitě (důraz klade na kvalitu prožívání – je povznášející svobodou projevující se prostřednictvím aktivity)*“.

Yong a Willmitt (in Šerák, 2009, s. 25) popisují volný čas za cokoli, za co volný čas lidé považují. Zakladatel pedagogiky volného času Dumazedier vnímal čas jako: „*komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu*“ (Spousta in Janiš a Skopalová, 2016, s. 14). Dumazedier přikládá volnému času následující rysy: cílem je samo o sobě uspokojení, osvobození od institucionálních povinností, nezainteresovanost projevující se absencí ekonomických, sociálních a materiálních cílů (Šerák, 2009, s. 25).

Volný čas je spolu s rodinou, zdravím, partnerstvím, zaměstnáním a přáteli nejvíce oceňovanou hodnotou člověka, o které se zajímají různé společenské vědy (Šerák, 2009, s. 25). Obecně lze volný čas dle Krystoně (in Šerák, 2009, s. 25) interpretovat ve třech rovinách jako hodnotu: *sociální* (životní styl, prevence sociálně – patologických jevů), *individuální* (saturace individuálních zájmů, seberealizace) a *edukační* (prostor pro celkový rozvoj a vzdělávání).

Přestože činnosti vyžadují pravidelnost, disciplínu a povinnosti (např. zahradničení, sebevzdělávání, kutilství, veřejná činnost atd.), vyplývají povětšinou ze záliby a vybíráme si je relativně svobodně. Všechn čas, který má člověk k dispozici, můžeme rozdělit na čas *pracovní* (pracovní činnost), *vázaný* nebo *polovolný* (objektivní povinnosti, tj. péče o děti, domácnost, doprava do práce, péče o vlastní osobu – hygiena, spánek, stravování, léčení) a *volný*. Hranice mezi jednotlivými oblastmi jsou velmi flexibilní. Může se stát, že to, co bylo pro nás volnočasové, nabude rysů práce (Šerák, 2009, s. 28). Dle druhů činností se volný čas dělí na čas *odpočinkový* (klidné, psychicky a fyzicky nenáročné činnosti), *rekreační* (pohybová aktivita) a *zájmový* (cílevědomé aktivity zacílené na uspokojení, rozvíjení individuálních zájmů, potřeb a schopností).

Filipcová (in Šerák, 2009, s. 28-29) upravila kategorie volného času z výzkumu Sociologického ústavu ČSAV z konce 60. let 20. století na: *hry, divácké aktivity, sběratelství; kulturně racionální* (sledování zpráv, četba, vzdělávání, luštění křížovek); *kulturně umělecké – receptivní* (divadlo, kino, četba, televize, rádio); *kulturně umělecké – interpretační, tvořivé* (výtvarné umění, zpěv, hudba, fotografie); *fyzické* (turistika, sport, houbaření, rybolov); *manuální* (ruční práce, kutilství, modelářství, zahradničení aj.); *pasivní odpočinek a společensky neformální* (přátelé, rodina, kluby, restaurace).

Z historického aspektu volného času je patrná proměna typů a kategorií volnočasových aktivit. Zvláště v rozšiřování do všech vrstev společnosti a v nabývání významu trávení volného času v životě člověka (Němec, Verdon in Janiš, Skopalová, 2016, s. 18-21).

Charakteristickými determinanty volného času jsou vývojové a životní změny – vstup do školy, zaměstnání, partnerství, manželství, rodičovství aj. K proměnám dochází přirozeně v důsledku technického a společenského vývoje (Janiš, Skopalová, 2016, s. 18-21). Na náplň a podobu volného času má vliv nejenom blahobyť, ale i politické, sociální a ekonomické jevy (např. krize v regionu či zemi, hospodářská stagnace, nezaměstnanost atd.), stejně jako nejrůznější kulturní, demografické a specifické faktory, které jej můžou

podporovat či omezovat. V prožívání volného času záleží na typu osobnosti, jejího zaměření, typu výchovy (školní, mimoškolní, rodinné), na společenském prostředí, kulturních tradicích apod. (Šerák, 2009, s. 37-41).

Mezi atributy vývoje volného času řadí Duffková, Urban a Dubský: *různost v možnostech trávení volného času* – oproti minulosti je pestrá nabídka možností, jak trávit volný čas. Dále *snižování volného času* – volný čas se objemově redukuje v souvislosti s tlakem v pracovní sféře, kdy požadavky na práci mnohdy přesahují pracovní dobu. Třetím atributem je *tendence trávit volný čas pasivně*. Lidé vyhledávají nenáročné činnosti, např. sledování televize, mladí tráví čas hraním her na počítači nebo „brouzdáním“ po internetu. Pasivně trávený čas je dle autorů způsoben finančními podmínkami obyvatelstva. Posledním atributem – *ekonomický faktor volného času* – mnohdy rozhoduje o místu, způsobu a frekvenci trávení volného času. Avšak roste počet lidí, kteří jsou ochotni a připraveni na svém volném času a dovolených nešetřit (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 163-165).

Velkou roli, především v dětství, hrají vzory chování a žebříček hodnot vytvořený v průběhu života. Určujícím faktorem je i pohlaví, věk, vztah k práci, profese nebo vzdělání, sociální struktura (místo jedince v sociální síti), rodinný nebo zdravotní stav (tělesné postižení, nemoc aj.) (Šerák, 2009, s. 37). Duffková (in Šerák, 2009, s. 37) z výzkumů srovnala, že hodnotu volného času si cení především mladí lidé s vyšším vzděláním, úředníci, zaměstnanci, studenti a žáci. Naopak nižší důležitost mu přiřkládají zemědělci, osaměle žijící lidé s nižší úrovní vzdělání, velmi nízkými příjmy, důchodci a příslušníci nižších vrstev.

S volným časem bývá spojován životní styl. Volný čas je neoddělitelnou součástí životního stylu. Je jeho důležitým pozorovatelným faktorem a indikátorem. Podle toho, jak jedinec provozuje volnočasové aktivity, hodnotíme jeho životní styl. Životní styl můžeme definovat podle Psychologického slovníku jako „*souhrn postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje tělesný pohyb, zájmy, záliby, výživu, organizaci času a síť mezilidských vztahů*“ (Hartl, Hartlová in Janiš, Skopalová, 2016, s. 10). Duffková a kol. (2008, s. 51-52) vymezili životní styl jako způsob, jakým lidé žijí – jak bydlí, chovají se v různých situacích, vzdělávají se, pracují, vzájemně komunikují, cestují, rozhodují se, jednají, dodržují a vyznávají určité hodnoty, pěstují potraviny, starají se o děti atd.



Každý má svůj životní styl, udržuje si hodnoty, určitým způsobem vykonává činnosti, existuje v sociální síti a vyplňuje volný čas. Zařazení volného času do hodnot člověka je jedním z hlavních ukazatelů životního stylu, který ovlivňuje člověka ve stylu chování a ve všech směrech jeho osobnosti (Pávková a kol. in Janiš, Skopalová, 2016, s. 10). Pávková považuje za významný ukazatel životního stylu sociální interakci – vztahy s jednotlivci i skupinami. Někteří rádi tráví čas sami se sebou, jiní se skupinou lidí nebo volí rušnější společenský život. Výchova k zdravému životnímu stylu úzce souvisí s pedagogickým ovlivňováním volného času, který probíhá od dětských let po stáří (ve škole, v rodině, institucích pro volný čas, domovech pro seniory apod.). Jde o snahu vychovat člověka, aby uměl rozumně hospodařit s volným časem, byl aktivní, uměl vyvíjet úsilí v činnostech, které mnohdy přispívají k navazování nových kvalitních sociálních vztahů (Pávková in Janiš, Skopalová, 2016, s. 11).

## 1.2 Funkce volného času

Všeobecně přijímané funkce volného času jsou tyto tři základní: *zábava* (osvobození od nudy, uspokojování vlastních potřeb), *odpočinek* a *rozvoj osobnosti člověka* (oproštění od automatismu) (Hradečná in Šerák, 2009, s. 29).

Vážanský dělí funkce volného času na: *rekreace* (psychické uvolnění, zotavení, osvěžení, shromažďování sil); *kompence* (potěšení, rozptýlení, zřeknutí se pravidel a norem, vyrovnání nedostatků, bezstarostnost); *edukace* (touha po poznání, zážitcích, vzdělávání, výměna rolí); *kontemplace* (potřeba času pro sebe sama, klidu, autoreflexe, rozjímání); *komunikace* (potřeba kontaktu, sdělení, pospolitost, vyhledávání sociálních vztahů, láska, empatie); *integrace* (potřeba sounáležitosti, společenských vztahů, kolektivní vědomí, rituály, hledání emocionální jistoty); *enkulturace* (kreativní rozvoj, tvůrčí uplatnění, nezávislý růst schopností, spontaneita, fantazie); *participace* (vlastní iniciativa, angažovanost, kooperace, spolurozhodování, spoluodpovědnost). Uvedené oblasti tvoří propojený celek, ve kterém rekreace, kompenzace, kontemplace a edukace mají spíše individuální charakter. Zatímco integrace, komunikace, enkulturace a participace mají charakter převážně všeobecný (in Šerák, 2009, s. 29-30).

Pávková a kol. (in Janiš, Skopalová, 2016, s. 23-30) funkce volného času rozděluje na: *výchovně-vzdělávací*, *zdravotní*, *sociální* a *preventivní*. Výchovně-vzdělávací funkce může ve volném čase působit záměrně, nezáměrně, nepřímou (funkcionálně), přímo (intencionálně) anebo kombinací uvedeného. Záměrné výchovné působení je připravené, chtěné a sleduje formulované záměry a cíle. Nezáměrné je nechtěné, neúmyslné, většinou

nevědomé. Nepřímé výchovné působení je vytvářeno v podmínkách prostředí v souladu s požadavky společnosti a individuality jedince. Přímé působí skrze lidi. Jedinec působí výchovně na druhé, a tak dochází k bezprostřednímu vlivu na jedince (Kraus in Janiš, Skopalová, 2016, s. 26-27). Výchovou k volnému času se usiluje o pozitivní jednání člověka k trávení volného času (Janiš, Skopalová, 2016, s. 28).

### **1.3 Volný čas seniorů**

Každé vývojové období člověka přináší proměnu významu volného času, mění se kvalita a kvantita volnočasových aktivit. Výrazným mezníkem v proměně je dosažení seniorského věku, ale i nepokračování v ekonomické aktivitě a odchod do starobního důchodu. S přibývajícím věkem se potřeby mění. To, co bylo důležité v mládí, je v dospělosti a stáří méně významné a naopak – co bylo v mládí nedůležité, na to je ve vyšším věku kladen důraz, aby bylo dosaženo uspokojení (Janiš, Skopalová, 2016, s. 21).

Na změny v tomto životním období má vliv několik faktorů, z nichž jsou v našich podmínkách dominantní především faktory zdravotní a ekonomické. Obecné varianty proměn volného času seniorů jsou dle Kasper a Lubecki následující: *Pokračování v doposud konaných aktivitách* – dochází k minimálním zásahům do denního režimu a životního stylu. Aktivity musí být přiměřené výši starobního důchodu či finanční rezervě jedince a také odpovídat fyzickému stavu a možnostem seniora. U receptivních aktivit (televize, divadlo) změny docházejí pomaleji. Dokonce je člověk nemusí v podstatě změnit, avšak u aktivních činností se s postupnou ztrátou fyzických sil dostane k proměně. *Rozšíření stávajících aktivit* – do volného času lze investovat větší množství času a zintenzivnit tak zájem o danou činnost. Obvykle se jedná o zájmy, na které dříve neměl jedinec čas a jsou naplánované na odchod „do důchodu“. Jde především o turistiku a cestování. *Volba nových činností* – výběr by měl být relativně zodpovědný, aby aktivity mohly být vykonávány po co nejdelší dobu. Nevylučuje se cyklické obměňování aktivit umožňující aktualizování podle možností seniora. *Pokračování v profesních činnostech jako volnočasové aktivitě* – pokračování např. jako dobrovolník. *Změna denních povinností v zájmovou činnost* – pro příklad jde o nakupování či vaření. Kasper a Lubecki doplňují, že s přibývajícím věkem klesá počet přání, která by senioři rádi realizovali (in Janiš, Skopalová, 2016, s. 74-76).

#### **1.3.1 Volnočasové aktivity seniorů**

Ve své podstatě se volnočasové aktivity v seniorském věku nemusí nijak zásadně odlišovat. Senioři mohou dále lyžovat, hrát fotbal, provozovat triatlon, navštěvovat volnočasové

instituce aj. (Janiš, Skopalová, 2016). Janiš a Skopalová (2016, s. 81) vymezili typy volnočasových aktivit, které jsou pro seniory přínosem. Aktivity rozdělili do několika kategorií: *pohybové volnočasové aktivity*, *aktivity s rodinou*, *aktivity v domácím prostředí*, *společenské aktivity*, *vzdělávací aktivity*.

Význam *pohybových volnočasových aktivit* je u seniorů v prevenci chorob snižující kvalitu života. Jde zejména o prevenci cukrovky, kardiovaskulárních chorob, obezity a nádorových onemocnění (Svačina, Hendl in Janiš, Skopalová, 2016, s. 101). Pohybové aktivity dávají seniorům pocit soběstačnosti, autonomie, ale i pocit radosti a zábavy. Pozitivní dopad mají v tělesné, psychické a sociální oblasti. K pohybovým aktivitám mohou patřit projížďky na kole, turistické aktivity, organizované či domácí cvičení. Pro seniory nabízejí organizace různé programy, např. fitness centra – cvičení na fitballech, pilates aj. anebo turistické organizace – výlety (Janiš, Skopalová, 2016, s. 102-105).

*Aktivity s rodinou* jsou pro seniory významné v kontextu kvality jejich života, pocitu sebenaplnění a potřeby. Tato oblast je významně určována vztahy s jejich dětmi, vnoučaty a širší rodinou (Janiš, Skopalová, 2016, s. 106-107).

*Volnočasové aktivity v domácím prostředí* mohou být: čtení knih, pěstování rostlin, ruční práce, chování domácích zvířat, práce s počítačem, poslech rozhlasu, sledování televize aj. Sledování televize může přinášet pozitivní rozměr ve sledování naučných pořadů – rozvoj všeobecného přehledu, získání aktuálních informací aj. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 108-110).

*Společenské aktivity* jsou vykonávány v rámci nějaké skupiny (často vrstevnické) anebo směřují k organizaci aktivit pro jiné účastníky (dobrovolnická činnost). Součástí aktivit této oblasti jsou společenské hry nebo návštěva divadel a koncertů (Janiš, Skopalová, 2016, s. 110-111).

*Vzdělávací aktivity* přináší seniorům dle Livečky (in Janiš, Skopalová, 2016, s. 82) funkci anticipační, posilovací, rehabilitační a preventivní. Význam vzdělávání nespočívá jen v získávání nových znalostí nebo jejich prohlubování, ale má dopad i na zdraví seniorů v oblasti psychického a sociálního zdraví. Seniory k vyhledávání vzdělávacích aktivit vede rozvíjení svých původních zájmů a své specializace – profese; udržení si samostatnosti a autonomie; vytváření a rozvíjení sociálních kontaktů, potřeba přijetí a ocenění, realizování přání, hledání nového smyslu života; seberealizovat se a být aktivní; získávání nových poznatků; učení se novým dovednostem a zachování si stávajících dovedností, vědomostí a

schopností, tělesné a intelektuální síly (Žumárová in Janiš, Skopalová, 2016, s. 84). Vzdělávání seniorů v České republice institucionálně zajišťují např. Univerzity třetího věku realizované vysokými školami, Akademie třetího věku zaštitěné knihovnou, městem, krajem, kulturním střediskem aj., Kluby pro seniory nebo Seniorskými centry (Janiš, Skopalová, 2016, s. 93-95).

Součástí vzdělávacích aktivit je i zájmové vzdělávání dospělých. Podle průzkumu Šeráka jsou druhou nejpočetnější skupinou využívající zájmového vzdělávání právě senioři. Základními charakteristikami zájmového vzdělávání je dobrovolnost a neformálnost. Dalšími je svoboda výběru, pestrost obsahu, aktivita, zájem, otevřenost, uspokojení potřeb, volný čas a místní příslušnost (Šerák, 2009, s. 52). Zájmové vzdělávání dospělých pojímá širokou oblast individuální i organizované edukace podle osobních potřeb a zájmů. Může mít formu *individuální* (účastník-lektor), *skupinovou* (lektor organizátor, motivátor a facilitátor, aktivita na straně účastníků), *frontální* (kolektivní výuka s přednášejícím) anebo *smíšenou* (kombinace přístupů). Může jít o formu jednorázovou či cyklickou (Šerák, 2009, s. 77).

Nejrozšířenější organizační formou zájmového vzdělávání dospělých je *tematický kurz* umožňující účastníkům osvojení si odborných poznatků a praktických dovedností z určité oblasti vzdělávání či pracovní činnosti, a to pod vedením lektora (Pondělíček a kol. in Šerák, 2009, s. 78). Typickou formou je *kroužek*. Skládá se z amatérských jedinců se stejnou zájmovou orientací. Zájmové kroužky mohou být: *technické* (elektrotechnické, modelářské), *umělecké* (taneční, hudební, filmové, fotografické, divadelní), *naučné* (jazykové, vlastivědné, přírodovědné), *sportovní a tělovýchovné* (gymnastické, turistické), *sběratelské* (numizmatické, filatelistické), *společenské* (křížovkářské, šachové) a *kroužky přátel* určitého druhu umění, včetně fanklubů. Obsah činností vychází z oblastí zájmového vzdělávání, kterými jsou: *pohybová a sportovní výchova, estetická a kulturní výchova, turistika a cestování, enviromentální výchova, náboženská a duchovní výchova, vědeckotechnické vzdělávání, zdravotní výchova a jazykové vzdělávání* (Šerák, 2009, s. 137).

*Pohybová a sportovní výchova* zahrnuje oblast aktivní péče o fyzický stav člověka. Pohyb má podstatné místo při aktivním odpočinku, zvyšování účinnosti regeneračních pochodů, obnovování psychofyzické rovnováhy, při tlumení stresu, mentální zátěže a má vliv i na emocionální stránku osobnosti. Tyto aktivity většinou mají formu amatérskou

nebo rekreační. Rekreační sport nemá za cíl dosáhnout nějakého konkrétního výsledku. Smyslem je zábava a odreagování (Jansa, Kocourek in Šerák, 2009, s. 148-155).

*Estetická a kulturní výchova* zahrnuje galerie a muzea. Na základě vlastností jsou muzea zaměřená na historický vývoj (regionů, obcí, států), umělecká muzea (výsledky umělecké činnosti člověka), přírodovědná muzea (prezentování vlivu člověka na životní prostředí, prezentace výtvorů přírody), dějiny kultury (shrnutí tvořivé lidské činnosti), sdružená a ostatní (např. muzea specializovaná na konkrétní místo, specifickou organizaci, osobnost, časové období). Výstavy a galerijní expozice jsou orientované na sochařství, keramiku, grafiku či malířství (Šerák, 2009, s. 138-147).

*Cestování a turistika* je zacílená na uspokojování potřeby reprodukce duševních a fyzických sil člověka ve formě poznávání, kulturního a sportovního vyžití, odpočinku, léčebných aktivit, zábavy, společenské komunikace, rozptýlení apod. Z hlediska zaměření je turistika kulturně-poznávací (poznávání nových měst, krajů), zdravotní, pěší (výlety do přírody), sportovní a rekreační (Šerák, 2009, s. 156-160).

*Enviromentální výchova* zprostředkovává informace o vzájemném systému člověk – společnost – příroda. Edukační působení může mít tuto podobu: vzdělávání o životním prostředí (základní znalosti, porozumění), vzdělávání pro životní prostředí (aktivní zájem, zapojení) a vzdělávání v životním prostředí (zkušenost) (Palmer in Šerák, 2009). Specifické postavení v této výchově mají botanické a zoologické zahrady (Šerák, 2009, s. 162-166).

*Zdravotní výchova* se obrací na rozvoj celkové zdravotní uvědomělosti, popularizaci principů fyzické a duševní hygieny, základy zdravého životního stylu, výživy a primárně na zdravotní prevenci (Šerák, 2009, s. 160-162).

*Duchovní a náboženská výchova* je zaměřená na sféru náboženství. Nabídka obsahuje mnohdy témata související s činností a náboženstvím jen okrajově (např. vztah ekonomik a morálky, víry a vědy, odstranění vzdělanostních deficitů, mravní důsledky technického pokroku). Činnosti nabízejí i netradiční církve, a to formou kurzů relaxace, meditace, zdravého životního stylu s cílem na duchovní rozměr lidského vědomí a života (Šerák, 2009, s. 175-182).

Do *vědeckotechnického vzdělávání* zahrnuje planetária, hvězdárny, které slouží jako základny amatérské vědecké nebo technické práce. Svéráznou sférou individuálních aktivit je kutilství, chataření a chalupářství (Šerák, 2009, s. 167-172).

### 1.3.2 Současní senioři

S prodlužováním života se senioři stávají mnohem aktivnější skupinou, než by se mohlo zdát. Nebojí se moderních technologií, chodí do zaměstnání, rádi cestují, realizují své zájmy, jsou v kontaktu s přáteli a známými a žijí s rodinou. Představa života seniora je většinou v postarším člověku s omezenými možnostmi pohybu, který žije v domě na vesnici s velkou zahradou, do které investuje většinu svého času. Skutečnost je však odlišná (ne ve všech případech) (Ondrušová, 2011, s. 9, Česko v datech, 2019). Čeští senioři z více než 64,1 % ve volném čase chodí na výlety. Naopak ke sportu přistupují obezřetně – ze statistiky Eurostat z roku 2014 se sportu věnuje 10 % starších 65 let. Denně však senioři tráví více než tři hodiny sledováním televize (Česko v datech, 2019). Beláková (2021) z případových studií žen seniorského věku píše o zájmu sledování detektivek, cestopisů, dokumentů, kulturních, naučně-vzdělávacích a církevních pořadů.

Dle Filipa Zemana, ředitele digitálního bankovníctví České spořitelny, každý třetí uživatel digitálního bankovníctví je starší 60 let. Klesají platby seniorů na pobočkách, na které chodí méně než 30 000 klientů. Mýtus o seniorech, kteří se bojí digitálních technologií a veškeré záležitosti zařizují na pobočce banky, už neplatí. V oblasti nákupů přes internetové portály, mezi seniory vítězí nákupní portál Wish, Booking a tuzemský Slevomat. Podle Českého statistického úřadu (dále jen ČSÚ) vyšlo najevo, že 90 % všech online nákupů z domácích e-shopů bylo od občanů starších 65 let. 42 % nákupů tvoří domácí spotřebiče a elektronika (Česko v datech, 2019).

Internet senioři používají s opatrností. Na web se denně dle ČSÚ přihlašuje čtvrtina občanů starších pětadesáti let. Senioři jsou nejmenší kategorií využívající internet, avšak pořád jde o více než půl milionu uživatelů. V internetovém prostředí senioři také, jako i jiné věkové kategorie, rádi sledují videa, poslouchají hudbu anebo hrají hry (Česko v datech, 2019). Internet využívají také k videohovorům s přáteli a rodinou (Beláková, 2021). V současné moderní době jsou s internetem spojeny i sociální sítě, které se více stávají součástí života všech věkových kategorií. Ve vrstvě 65 let a více aktivně využívá sociální sítě necelých 8 % osob. Od roku 2013 se však počet z původních dvou procent zčtyřnásobil (Česko v datech, 2019). Senioři také čím dál více získávají informace a čtou

zprávy z internetu (30 %). Avšak pravdivost informací, které získají na e-mailu v řetězových zprávách, si dle společnosti Elpida ověřuje jen 60 % (Česko v datech, 2019).

Podle statistického šetření z období 2018-2019 vyhledávají senioři mobilní telefony spíše tlačítkové – smartphone vlastní jen 16 %.) Mobilní telefon využívají nejen ke kontaktování druhých, ale i k fotografování či využívání mobilních dat, které používá čím dál tím více seniorů – v roce 2018 se počet připojení k internetu seniory od roku 2015 ztrojnásobil. Z dat z roku 2017 počítače používalo 32,8 % seniorů, z toho 16,9 % byly laptopy a 3,2 % tablety (Beláková, 2021, Česko v datech, 2019).

Vzdělávání v oblasti moderních technologií nabízí pro seniory mnohé organizace, například v Olomouci Maltéžská pomoc. Kurz s názvem Moderní senior cílí na praktické používání internetu, notebooků či PC anebo digitálních fotoaparátů a následné úpravy fotografií. Součástí vzdělávání je osvěta prevence kriminality se zaměřením na moderní technologie (Maltéžská pomoc, 2023).

## 2 Stáří a stárnutí

Téma stárnutí, kvality života, smyslu a naplnění ve stáří se týká každého dospělého jedince. Nelze jej ovšem chápat jen jako proces degradace, opakovaných ztrát a úbytku sil (Ondrušová, 2011, s. 13). Stáří přináší nadhled, moudrost, pocit naplnění i úbytek energie a proměnu osobnosti směřující ke konci života (Vágnerová, 2000). Tato kapitola je zaměřena na pojem stáří, na změny v tomto období, proces stárnutí a na kvalitu života a potřeby ve stáří ve městském a vesnickém prostředí.

### 2.1 Stárnutí

Stárnutí je biologický celoživotní neodvratný proces, na jehož konci je stáří (Ondrušová, 2011, s. 13). V procesu stárnutí jsou velké individuální rozdíly, ale je možné najít i společné znaky: typickým fenoménem stárnutí je omezování různých funkcí a struktur; stárnutí je individuální, každý jedinec má svůj plán stárnutí; stáří je snížená schopnost adaptace; stárnutí je asynchronní – jednotlivé orgány nestárnou stejným tempem; do stáří vstupuje celý člověk – mění se charakteristiky psychické, biologické a sociální (Pacovský in Ondrušová, 2011, s. 14)

Biologickým stárnutím se projeví tělesné změny organismu. Tj. snížení odolnosti k zátěži a adaptačních schopností, omezení jeho rezerv, úbytek kostní a svalové hmoty, pokles imunitního systému, zhoršení smyslů nebo hormonální změny. Psychické stáří charakterizuje změna kognitivních funkcí, zpomalení psychomotorického tempa, potřeba přijetí nové role v reakci na vlastní stáří. Sociální dimenze pojímá vzájemné vztahy mezi společnostmi a stárnoucím jedincem a postoje k okolí (Ondrušová, 2011, s. 14).

Příčiny stárnutí nejsou stále dostatečně vysvětleny, zabývali se jimi např. Medvedev, Hayflick, Kirtwood, Auslad, Aspinall. Nejznámějšími teoriemi a hypotézami jsou: *genetické teorie* (předpokládají geneticky zakódovaný proces stárnutí), *teorie metabolických omylů* (představou je, že stárnutí je způsobeno nahodilým nahromaděním metabolických omylů objevujících se v metabolickém buněčném cyklu), dalšími teoriemi jsou *autoimunitní, imunologické teorie* anebo *teorie stárnutí makromolekul, hromadění volných radikálů odpadních látek* a další (Walford a kol. in Ondrušová, 2011, s. 15). Heřmanová a Pacovský teorie stárnutí dělí do tří skupin: *teorie o působení zevních vlivů* (vliv virů, bakterií, ekologické podmínky aj.); *teorie o působení vnitřních vlivů* (specifické metabolické změny příčné vazby, hromadění omylů při proteinové syntéze, genetický program) a *teorie porušené organizace a integrace* (in Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 203).



Stárnutí je všeobecně definováno jako akumulace různých škodlivých změn v buňkách a tkáních, které jsou s narůstajícím věkem zodpovědné za zvýšené riziko nemocí a úmrtí. Různost teorií poskytuje možnost objasnění procesu stárnutí z různých aspektů. *Biologické teorie* tvoří jednu ze dvou hlavních skupin teorií. Druhou jsou *sociální teorie stárnutí* (Ondrušová, 2011, s. 15). Jarošová mezi nejčastěji uváděné sociální teorie zmiňuje *teorii kontinuity a diskontinuity, teorii neangažovanosti a aktivity* (in Ondrušová, 2011, s. 15). Podle posledních poznatků je stárnutí jevem multifaktoriálním, komplexním, na kterém mají podíl genetické faktory a vlivy zevního prostředí.

Kalvach charakterizoval vývoj procesu stárnutí zařazením do jedné z kategorií: *úspěšné stárnutí* (funkční a zdravotní stav je lepší než nynější průměr, umožňuje plnou soběstačnost, tělesnou, sociální a psychickou aktivitu); *obvyklé – normální stárnutí* (funkční a zdravotní stav, sociální role, míra funkčních limitací a zdravotních obtíží odpovídá vrstevníkům – „normě“ v dané společnosti) a *neúspěšné patologické stárnutí* (zdravotní a funkční stav je horší než u vrstevníků; projevy a důsledky nemoci jsou neobvykle výrazně vyjádřeny anebo nastupují předčasně – průběh je urychlený; závislost na pomoci druhých) (in Ondrušová, 2011, s. 16). Postoj k vlastnímu stárnutí bývá individuálně rozdílný. Lidé se od sebe liší přiměřeností svých prožitků, názorů i chování. Adaptace na stárnutí může mít odlišný vývoj – obvykle v závislosti na vnějších stresorech i změnách somatického psychického stavu (Vágnerová, 2000, s. 446).

Předpokládaný průběh stárnutí a možná doba smrti se různí ve vztahu k pohlaví. V České republice je střední délka života u mužů 69 let a 77 let u žen. Z toho vyplývá, že již na počátku stáří se razantním způsobem může zhoršit zdravotní stav mnoha lidí. Příčinami úmrtí osob starších 65 let jsou nádorová, cerebrovaskulární a kardiovaskulární onemocnění (Pacovský in Vágnerová, 2000, s. 446). U žen však vzniká větší riziko nepřilíživé vysoké kvality jejich života. Ženy jsou delší dobu ovdovělé, trpí sociální izolací, samotou, jsou často ve špatném zdravotním stavu a jsou závislé a bezmocné (Vágnerová, 2000, s. 446).

## 2.2 Stáří

Stáří je přirozenou částí lidského života. Je vyvrcholením, konečnou fází individuálního života (Sak, Kolesárová, 2012, s. 11). Světová zdravotnická organizace (WHO) klasifikovala kalendářní vyšší věk na: *rané – počínající stáří* (60–74 let), *vlastní stáří* – pokročilý, vysoký věk (75–89 let) a *období dlouhověkosti* (90 a více let) (Ondrušová, 2011, s. 16-17).

Období raného stáří, do kterého věkově spadají jedinci v rozpětí 60–75 let, bývá označováno jako post vývojové, a to díky realizaci všech latentních schopností rozvoje (Bromley in Vágnerová, 2000). Z demografického vývoje a lepšího funkčního stavu seniorů plyne členění: *mladí seniori* (65–74 let), *starí seniori* (75–84 let) a *velmi starí seniori* (85 a více let) (Zavázalová, Holmerová in Ondrušová, 2011, s. 17). V dnešní době je pokládán za začátek stáří věk 65 let, za vlastní stáří věk 75 let. Stuart-Hamilton nazývá osoby starší 65 let za kategorii třetího věku, která je prezentována aktivním, nezávislým životem ve stáří. Do kategorie čtvrtého věku spadají seniori odkázáni na zajišťování základních potřeb od druhých (in Ondrušová, 2011, s. 17).

Vedle kalendářního věku hovoříme také o biologickém věku, který odpovídá celkovému stavu organismu. Jde o hypotetické označení skutečné míry involučních změn (změny regulačních a adaptačních mechanismů, atrofie). Řada změn u starého člověka může být spíše způsobena nemocemi než samotným stárnutím. Metody zjišťování biologického věku jsou založeny na komplexním zkoumání anamnézy, zjišťování životního stylu, analýze rizikových faktorů až po speciální hormonální, genetická a laboratorní vyšetření. Výsledkem je pak biologický věk jednotlivých orgánů (Hrdličková in Ondrušková, 2011, s. 17). Podstatnější, než biologický věk je funkční stav – tedy soubor funkčního potenciálu jedince, který je ovlivňován řadou vnějších faktorů. Více níže u tělesných změn ve stáří (Ondrušková, 2011, s. 17).

Kalvach a kol. (in Ondrušková, 2011, s. 17) mluví o tom, že člověk dosahuje i sociálního věku, pro který je charakteristická role ve společnosti – starobní důchod. V současné společnosti nabývá významnému posunu sociální periodizace. Je zdůrazňován koncept seberealizace, netradičních forem výdělečné činnosti, celoživotního vzdělávání, osobnostního rozvoje a společenské participace seniorů (Ondrušková, 2011, s. 17).

Třebaže jsou jednotlivé věkové skupiny seniorů různorodé, pro určitá období trvají typické znaky. Mladé seniory charakterizuje problematika náplně volného času, seberealizace a penzionování. Nižší tolerance zátěže a adaptabilita, postupná osamělost a stonání ve stáří je typická pro vlastní stáří. Důsledkem těchto změn může být úbytek soběstačnosti a závislost na pomoci (Kalvach a kol. in Ondrušková, 2011, s. 18).

Úroveň adaptace na stáří je možné vymezit v rámci základních osobnostních dimenzí na dimenze *aktivity – pasivity*; *optimismu – pesimismu*; *přijetí – popření reality*. Na zmíněné úrovni se dá rozlišit pět odlišných modelů. *První*: člověk stáří reálně

akceptuje, je aktivní, optimistický a hledá způsoby, jak zvládnout přijatelným způsobem obtíže ve stáří. *Druhý*: člověk je přijatelně a realisticky optimistický, ale i pasivní. Závislost na jiných mu nevadí, není ambiciózní a spokojí se s málem. Má nízké sebehodnocení, není ochoten vyvíjet nějakou aktivitu a nezáleží mu na tom, jak vypadá. *Třetí model*: člověk neakceptuje skutečnost, že stárne a nechce se s ní smířit. Je aktivní, odmítá pomoc a demonstruje soběstačnost a nechce vypadat jako stařec. *Čtvrtý*: člověk je realistický, ale i pesimistický – stáří je „katastrofa“. Tito lidé jsou aktivní, avšak občas volí nepřiměřené způsoby reagování – někdy bývají agresivní, občas volí autoagresi. Nic dobrého od života nečekají, a proto u těchto osob někdy převažuje ve vztahu k okolí hostilita. Pesimismus může být propojen s tendencí aktivních obranných reakcí, s kritizováním nového, odsouzením světa z jeho zkaženosti a nenávisti k mladé generaci. *Pátý model*: pesimistický a rezignující postoj ke stáří je krajní alternativou. Člověk bývá pasivní a depresivní, ve svém životě neočekává už nic pozitivního a nemyslí si, že by pro zlepšení své situace mohl něco udělat. Častěji k tomuto postoji dojde v pozdním stáří, např. v důsledku zhoršení somatického stavu (Vágnerová, 2006, s. 447)

### **2.2.1 Tělesné změny ve stáří**

Stáří není, jak by se mohlo zdát, samo o sobě chorobným stavem. V průběhu stárnutí však dochází k hromadění nepříznivých vlivů. Nemocnost ve stáří má základní znak, kterým je *polymorbidita*. Vyznačuje se větším počtem onemocnění, kterými člověk trpí ve stejné době – zpravidla se jedná o chronická onemocnění. Staré osoby netrápí jen somatické nemoci, ale i duševní potíže, které nebývají vždy správně diagnostikovány. Jsou považovány za reakci na somatické potíže či životní zátěž anebo mohou zůstat skryty. Takto bývají mnohdy hodnoceny např. deprese. Předpokládá se, že 20 % starých postihuje duševní onemocnění (Baštecký a kol., Pacovský in Vágnerová, 2000, s. 448).

Dimenze zdraví se ve stáří liší – za zdravého považujeme člověka, který netrpí žádnou zjevnou nemocí, necítí se tak a je soběstačný (Pacovský in Vágnerová, 2000, s. 449). Velký význam ve stáří má subjektivní postoj k vlastním obtížím, které jsou v tomto věku obvyklé. Stáří souvisí s nutností akceptovat omezení a přizpůsobit se svým možnostem. Sociální pozici starého jedince může významně zkomplikovat zaměřenost na vlastní tělo a zdůrazňování zdravotních obtíží. Svým nadměrným koncentrováním pozornosti na choroby se zvyšuje riziko odmítání ostatními lidmi. Tendence si vynucovat pozornost somatickými stesky je běžnou obrannou reakcí, avšak efektivita jednání nebývá tak uspokojivá (Vágnerová, 2000, s. 449).

Sociální status ve stáří ovlivňuje měnící se zevnějšek člověka. V důsledku změny je začínají ostatní lidé vnímat jako starce. Rychlost a míra změny zevnějšku nebývá u všech lidí stejná. Může dojít i k tak významné změně, že starý jedinec ztratí své typické rysy a vypadá jinak než dříve. Může dojít k nápadnému vyhubnutí, ztloustnutí, ve vlasech zešediví, shrbí se a po těle zvrásčí. Zevnějšek může signalizovat celkový psychický a somatický stav člověka. Někteří o sebe velmi pečlivě dbají a tím si podporují vlastní sebeúctu, ale je možné se setkat i s tzv. *Diogenovým syndromem*, syndromem zanedbaného starce. Nejčastěji se objevuje u osamělých osob, které ztratily veškerou motivaci k udržování péče o domácnost, zevnějšek a hygienu. V některých případech to může značit závažnější úpadek osobnosti (Pacovský in Vágnerová, 2000, s. 449-450).

### **2.2.2 Psychické změny ve stáří**

Se stářím se mění i mnohé psychické funkce, a to v důsledku biologických změn anebo různých psychosociálních vlivů. Biologicky podmíněnými změnami mohou být změny, které jsou jen projevem stárnutí (obtíže ve vybavování, zapamatování, pomalost, snížení frustrační tolerance atd.) a změny vyvolané chorobným procesem (nelze hodnotit jako pouhý důsledek stárnutí, rozlišení může být zpočátku velmi obtížné) (Vágnerová, 2000, s. 450). Stárnutí vede k různým funkčním i strukturálním změnám mozku projevující se v psychické oblasti. Objem mozkových komor se zvyšuje a tloušťka mozkové kůry a hmotnost mozku klesá. Úbytek mozkové kůry v části čelních laloků je většinou příčinou zhoršení funkce tzv. *fluidní inteligence* (Koukolík in Vágnerová, 2000). Příčinou zpomalení reakcí může být snížená produkce významných neurotransmiterů, které přenáší nervové impulzy. Jiným původem může být špatný průtok krve mozkovými cévami. Proto člověk nemůže plně využívat všechny přicházející nové informace a nedokáže je dostatečně rychle zpracovávat, a tak není schopen uvažovat o více věcech najednou (Berger a Thompson in Vágnerová, 2000, s. 450-451).

Psychosociálně podmíněné změny se projevují postupným poklesem funkčních rezerv a zhoršením adaptačních schopností a inteligence. Vše může být ovlivňováno i různými psychosociálními faktory, např. tzv. *kohortovou zkušeností* (jedna generace získala obdobnou sociální zkušenost, působily na ně shodné sociokulturní vlivy a byli zatíženi obdobnými stresy a makrosociálními traumaty apod.). Na psychické změny může mít vliv individuálně specifický životní styl a návyky. Ke změně mohou přispívat postoje a očekávání společnosti manipulující staré lidi k přijetí daného modelu chování a pasivitě, kdy důsledkem se stává stagnace a úpadek kompetencí, které přestaly být využívány.

Všeobecně lze říci, že psychické změny ve stáří jsou podmíněny biologickými i sociokulturními vlivy (Vágnerová, 2000, s. 451).

### 2.2.3 Změny poznávacích procesů

Stáří přináší úpadek v různých dílčích schopnostech a celkové struktuře. Změny se projevují v oblastech procesů, které mají úlohu zaznamenávat, ukládat a využívat informace. Další změny mohou být: *v aktivační úrovni* (delší doba při zpracování informací a rozhodování, unavitelnost); *v oblasti orientace v prostředí* (sluchová a zraková ztráta se souvisejícím obtížným vnímáním, zatížeností, napětím, negativními emočními reakcemi, depresí, úzkostí, osamělostí); *obtížnost učení a úbytek paměťových kompetencí* (poruchy paměti, opakování bez autokorekce, ztráta identity, postižení psychiky, demence); *intelektové změny funkcí* (závisí na dědičné dispozici, dosaženém vzdělání, dochází ke zpomalení výkonu, obtížné učení se novým věcem, přednost stereotypu a rutyně, využívání krystalické inteligence) (Vágnerová, 2000, s. 451-453).

Postoj k vlastním psychickým změnám, tedy subjektivnímu zpracování změn, signalizuje úroveň zachovalých psychických kompetencí a celkové vyrovnanosti osobnosti. Jedinec může zaujmout realistický postoj (akceptace nevyhnutelných změn, hledání způsobů, jak se s nimi vyrovnat) anebo nepřiměřený postoj (emočně podmíněné popírání reality, nadměrná rezignace a pesimismus, někdy ztráta kritičnosti, tj. úbytek rozumových schopností, kdy není člověk schopen hodnocení sebe sama) (Vágnerová, 2000, s. 454-455).

Dle Baltesové a Baltese (in Vágnerová, 2000, s. 455) základem adaptivní strategie starých lidí je: *selekce* – potřebnost diferencovat v oblasti vlastních cílů a aktivit, jak dosáhnou toho, co je potřeba, a zhodnotit své schopnosti. Projevem adaptace je omezení vlastního životního programu a redukce nároků na sebe, které by měly být přiměřené; *optimalizace* – hledání způsobů, jak využít svých schopností; *kompensace* – způsobilost vyrovnat úbytek některých kompetencí využitím jiných, zachovalých. Lidé mají vrozené předpoklady k celoživotní aktivitě, úspěchu a kompenzaci nedostatků, avšak závidí na úrovni zachovaných schopností.

Člověk se snižujícími se kompetencemi může reagovat poklesem sebedůvěry. To může být důvod vyhýbání se novým a složitějším životním situacím – jedinci si nevěří, že by je mohli zvládnout. Zhoršení intelektových funkcí může být sekundárním následkem somatického onemocnění, např. může jít o dysfunkci dýchacího systému a

kardiovaskulární choroby vedoucí ke špatnému prokrvení a nedostačujícímu zásobování mozku kyslíkem (Srnc in Vágnerová, 2000, s. 455). Obecně jakákoli vážná somatická nemoc v různém rozsahu zatěžuje všechny funkce nemocného organismu, tedy i psychické. Staří mnohdy ztrácejí zájem o okolí a předněji se koncentrují na sebe, na své psychické a tělesné procesy (Vágnerová, 2000, s. 455).

Vlivem zdravotních obtíží se u některých seniorů objevuje zvýšený egocentrismus, který je důsledkem celkové deteorizace. Člověk je natolik zatížený vlastním organismem, že jej nic jiného neupoutá (Vágnerová, 2000, s. 456).

#### **2.2.4 Příprava na stáří**

Každý člověk si časem uvědomí, že jednou bude starý, ale málo kdo se na toto období začne předem připravovat. Touto oblastí se zabývá oblast gerontologie – gerontogogika. Lze ji definovat jako teorii výchovy a vzdělávání ve stáří. Příprava na stáří by měla být široce pojatým celoživotním programem z důvodu vlastní odpovědnosti za své stáří. Příprava na stáří může být dlouhodobá – celoživotní, střednědobá od 45 let a krátkodobá 2-3 roky před důchodem. Na kvalitu života a průběh stáří mají vliv úspěchy z minulosti – v osobním životě, práci, ale i zdravotní problémy, životní styl (Gruberová, Zavázalová in Dvořáčková, 2012, s. 26).

Příprava na stáří v sociální oblasti znamená brát stáří jako součást života, respektovat podmínky, které připravuje společnost lidem v postproduktivním věku, ale zároveň snažit se je svou aktivitou ovlivňovat. Důležitá příprava je i po ekonomické stránce – připojištění v penzijních fondech, hledání zálib ve středním věku, které naplní volné dny v důchodu, a rozvíjení a udržování přátelských vztahů mimo pracoviště (Zimmelová, Dvořáčková in Dvořáčková, 2012, s. 26). Šimák vyzývá, že by ve středním věku měla být větší motivace a podpora lidí v šetření financí na období svého důchodu a nespoleháli jen na starobní důchody, které se blíží úrovni životního minima (in Dvořáčková, 2012, s. 26).

„Úspěšné stárnutí“ odpovídá obecným zásadám duševní hygieny, tj. uspořádat si životní náplň, aby zahrnovala duševní i fyzickou činnost, udržovat se v aktivitě v rovnováze s odpočinkem, navazovat nové vztahy a současně udržovat a usilovat o adaptaci na nové požadavky. Pro starého člověka je důležité, aby mu někdo pomohl k hledání motivace pro vytváření dlouhodobých a krátkodobých cílů, umožnil mu prožít úspěch a

posiloval jeho sebeúctu. Jakákoliv aktivita – fyzická, sociální nebo psychická dává životu ve stáří smysl a naplnění (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 213).

### 2.3 Kvalita života a potřeby seniorů

Charakterizovat jedince – seniora je jen zdánlivě jednoduché. V české společnosti se obyčejně užívá pojmů jako „senior“, „důchodce“, ale i eufemistické pojmenování „babička“, „dědeček“ (i v případě, že se nejedná o našeho prarodiče). Pod uvedenými pojmy si relativně dokážeme představit typického představitele cílové skupiny. Avšak představa může být notně stereotypní (Janiš, Skopalová, 2016, s. 32).

V anglicky psané literatuře se s termínem senior setkáme méně často. Užívá se spojení *older people*, *senior citizen*, popř. *elderly*. Senior v anglickém jazyce nese význam ve smyslu služebně starší, zkušenější, ale záleží na celkovém kontextu, v jakém je užitý. Přestože výraz senior není jednoznačný, Evropská komise navrhla pro danou věkovou skupinu termín – zkušenější (Haškovcová in Janiš, Skopalová, 2016, s. 33).

Haškovcová (Janiš, Skopalová, 2016, s. 33) vysvětluje pojem tak, že se jedná o staršího člověka, který je nejstarší a zpravidla vážený člen nějakého společenství. Objektivní faktor pro vymezení seniora je kalendářní věk, kterým je ve vyspělých státech 65 let. Zjednodušeně lze seniora definovat jako osobu s dosaženým věkem 65 let a více. Někteří autoři uvádí věkové vymezení od 60 let, avšak čeští autoři se přiklánějí k vyšší věkové hranici 65 let z důvodu, že jedinci v tomto věku zpravidla již nepracují, na rozdíl od těch ve věku 60 let (Janiš, Skopalová, 2016, s. 33-34).

Pojem kvalita života je široký a nejednoznačný. Koncept kvality života má dvě dimenze: *subjektivní* a *objektivní*. Objektivní kvalita označuje naplnění požadavků týkajících se materiálních a sociálních podmínek života a fyzického zdraví. Subjektivní kvalita souvisí s všeobecnou spokojeností se životem a psychickou pohodou. Kvalita života nezastupuje jen individuální životní standard, je úzce spjata s požadavky, potřebami a prostředím, kde člověk žije (Fahey a kol. in Dvořáčková, 2012, s. 56). Kvalita života může být výsledkem působení více faktorů – ekonomických, sociálních, zdravotních i enviromentálních podmínek, které jsou ve vzájemné interakci. Kvalita může zahrnovat subjektivní hodnocení života v pojmech spokojenosti a osobní svobody a otázky smyslu a pocitu užitečnosti vlastního života (Dvořáčková, 2012, s. 57).

Kvalita života je mnohorozměrný fenomén, který má rozměr *materiální* (ekonomický, biologický, neurofyzilogický), *duchovní* (estetický, etický), *individuální* a

*společenský*. V realitě může některý z rozměrů dominovat, jiný může být zase potlačený, deformovaný. Definování kvality života a jejich indikátorů kvality je interdisciplinárním problémem a jeho řešení žádá sjednocení a syntézu hledisek z oblasti etiky, politologie, ekonomie, filozofie, psychologie, sociologie, ekologie a dalších vědeckých disciplín (Halečka in Dvořáčková, 2012).

Ke zkoumání kvality života existují tři přístupy: *psychologický*, *medicínský* a *sociologický* (Hnilicová in Ondrušová, 2011, s. 45). S *psychologickým* hlediskem jsou nejvíce spojeny pojmy spokojenost, osobní pohoda a štěstí. Veenhoven (in Ondrušová, 2011, s. 46-47) vytvořil teorii „čtyř kvalit života“, v níž považuje za důležité jak sociální, ekonomické, kulturní a ekologické podmínky kvality života, tak duševní a fyzické zdraví s hodnotami morálního vývoje, spokojenosti, smysluplnosti, užitečnosti pro okolí a subjektivní pohody. Za čtyři základní kvality života považuje: vnitřní kvality (charakteristiky individua), kvality vnější (charakteristiky společnosti a prostředí), životní předpoklady (šance) a životní výsledky.

*Medicínský přístup* je zaměřený na kvalitu života podmíněnou zdravím. Dříve byla kvalita života v medicíně posuzována jako objektivní kritérium, jež může být posuzováno zvenčí jako míra nezávislosti a normálního fungování v životě. Později se chápání přesunulo na subjektivní stránku. Kvalita života tak byla používána pro hodnocení sociálních a zdravotních intervencí u nepříznivých životních okolností a dlouhodobě nemocných. Dnes je kvalita života hlavním parametrem léčby závažného onemocnění (Health-Related Quality of Life in Ondrušová, 2011, s. 45-46).

K *sociologickému pojetí* patří atributy sociální úspěšnosti, tj. majetek, vzdělání, rodinný stav, vybavení domácnosti. Zjišťován je jejich vztah k subjektivní kvalitě života. Dle sociologické organizace Mezinárodní společnost pro studium kvality života je kvalita života považována za: produkt souhry ekonomických, zdravotních, enviromentálních a sociálních podmínek ovlivňující rozvoj člověka (Hnilicová in Ondrušová, 2011, s. 47-48).

Kováč vytvořil vlastní komplexní model kvality života obsahující tři úrovně. *Bazální – všelidskou, kulturně-duchovní a individuálně specifickou – civilizační*. Úrovně jsou zastřešeny tzv. psychickým regulátorem chování – smyslem života. Svobodová doplňuje, že kvalita života je taktéž o hodnotách a individuálních preferencích, potřebách a jejich uspokojování (in Ondrušová, 2011, s. 48).



Světová zdravotnická organizace WHO vymezila podstatu kvality života jako vnímání pozici života člověka v kontextu hodnotového systému a kultury, ve které žije a ve vztahu k jeho požadavkům, očekáváním, cílům a zájmům. Komplexně zahrnuje psychický stav, somatické zdraví, sociální vztahy, úroveň nezávislosti na okolí, a to vše ve vztahu k hlavním charakteristikám prostředí. Kvalitě života neodpovídají termíny „psychický stav“, „životní spokojenost“, „pohoda“ anebo „stav zdraví“. Vystihuje subjektivní ohodnocení, které se odehrává v určitém sociálním, enviromentálním a kulturním kontextu (WHOQOL Group in Dvořáčková, 2012, s. 58).

Mezi specifické a konkrétní faktory ovlivňující kvalitu života se řadí: pohlaví, věk, dosažené vzdělání, rodinná situace, ekonomická situace, kultura, polymorbidita, hodnotový žebříček apod. Nejčastěji zdůrazňovaný faktor kvality života, zejména u populace seniorů, je zdraví. Na zdraví má však vliv mnoho faktorů, které jsou ve vzájemné interakci. Jde např. o interakci emocí člověka, postoje ke smrti, k prostředí, ke stárnutí a stáří apod. (Hrozenková in Dvořáčková, 2012, s. 76). Van der Steen uvádí jako významný faktor ovlivňující kvalitu života vedle objektivních měřítek (sebeobsluha, úroveň mobility a schopnost usměrňovat vývoj vlastního života) úroveň subjektivní osobní pohody *well – being*, který je současně pokládán za jednu z podstatných složek zdraví (in Dvořáčková, 2012, s. 77-78). K nejnáročnějším životním zkouškám starého člověka se řadí ztráta životního partnera. Ovdovění jedince vede k pocitům osobní bezvýznamnosti a opuštěnosti (Vágnerová, 2000, s. 481). Ovdovění mnohdy znamená upnout se k novým cílům a přeorganizovat svůj život (Říčan in Dvořáčková, 2012, s. 78).

Pro člověka seniorského věku je důležitý význam kvality života jako stupně spokojenosti s životem. Zhodnotí-li prožitý život smysluplně a je spokojený s tím, jak žil, kvalita života je na vysoké úrovni (Křivohlavý in Dvořáčková, 2012, s. 58).

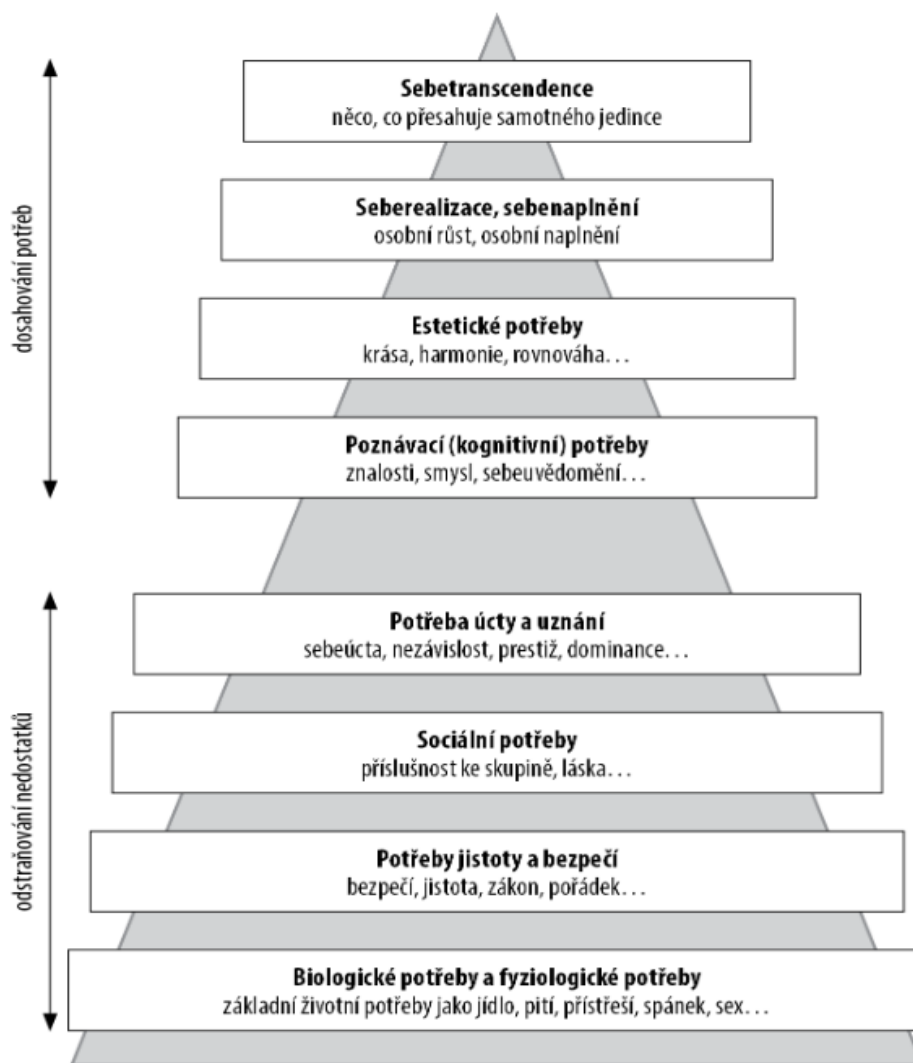
„Potřeba“ je stav osobnosti odrážející nesoulad s tím, co je dáno a tím, co je nutné pro rozvoj a přežití člověka. Je to stav podněcování osobnosti k činnostem zacílené na eliminování tohoto rozporu (Smékal in Ondrušová, 2011, s. 41). Senioři mají podobné potřeby jako ostatní lidé jiných věkových kategorií. Potřebami starých lidí jsou materiální a finanční zabezpečení, přiměřené zdraví a domov jako místo, kde ho mají rádi, kde on má taky někoho rád a kde má své soukromí. Senioři mají potřebu zůstat prospěšní, platní, užiteční a být za to uznáváni. Odlišnost od jiných lidí je v rozdílném způsobu uspokojování a naplňování. Nejsou důležité jen fyziologické potřeby, ale i psychologické (smysl života,

pocit bezpečí, udržování vztahů, nezávislost) (Haškovcová, Pichaud a Thareauová in Ondrušová, 2011, s. 41). Kaufmanová ze svého výzkumu uvádí, že u nejdůležitějších potřeb seniorů jsou fyziologické a sociální potřeby a potřeba bezpečí. Má za to, že senioři zdůrazňují ty potřeby, které považují za ohrožené (Ondrušová, 2011, s. 41). Dle Vágnerové (2000) jsou senioři více ohroženi ovdověním, onemocněním, smiřují se s mírou závislosti na druhých a v popředí je potřeba podpory. Potřeby mohou být saturovány funkční rodinou, jiným blízkým či pečovatelem, přičemž kritérium kvality péče (spokojenost, prospěch) posuzuje sám senior.

V souvislosti s potřebami seniorů zmíníme koncept *sociálního fungování*. Dle Národní asociace sociálních pracovníků je sociální fungování naplnění rolí člověka ve společnosti, ve vztahu k sobě samému a k lidem v blízkém sociálním okolí. Uskutečňuje se na základě interakcí mezi nároky prostředí, ve kterém jedinec žije a nároky jedince. Pokud je tato rovnováha narušena, dochází k problémům v oblasti sociálního fungování. V případě, že starý člověk dobře zvládá společenské role a své sociální fungování, měl by dosáhnout naplnění svých potřeb nezbytné pro jeho život (Navrátil, Musil in Dvořáčková, 2012, s. 38),

S kvalitou života ve stáří a jeho smysluplností je nutno zmínit *teorii lidských potřeb* A. H. Maslowa, představitele humanistické psychologie. Maslow vytvořil základní stupnici, lidských potřeb. Lidské potřeby seřadil dle důležitosti od nejdůležitějších – biologických, přes prosociální potřeby až po potřeby rozvoje a růstu (seberealizace) (Ondrušová, 2011, s. 41). Systém bývá většinou zobrazen v pyramidě (viz. Obr. 1), kde základnou jsou fyziologické potřeby, o stupeň výš je potřeba bezpečí, sounáležitosti, přijetí a lásky. Výše se nachází potřeba uznání, do které spadá potřeba síly, nezávislosti, sebejistoty, svobody, respektu od jiných lidí, pozornosti, uznání a požadavek prestiže. U vrcholu je potřeba seberealizace, kterou můžeme chápat jako touhu stát se více tím, čím se člověk může stát. Vrcholem jsou kognitivní potřeby – znát/vědět, pochopit/rozumět (Nešporová a kol. in Dvořáčková, 2012, s. 40-41).

Ke koncepci zformuloval seznam D-hodnot – základní, deficitní hodnoty a B-hodnot – hodnoty bytí a růstu. Základní potřeby jsou významné pro to, aby organismus ve zdraví fungoval. Naplnění růstových potřeb vede k větší chuti po rozvoji a aktivitě (Ondrušová, 2011, s. 42).



Obrázek 1: Hierarchie lidských potřeb A. Maslow.

(Hájek in Dvořáčková, 2012, s. 42)

Celková změna a ztráta profesní role po odchodu do důchodu přináší změnu v oblasti psychických potřeb. V důchodu je narušená *potřeba stimulace*, tedy zafixovaná struktura denního režimu. Důchodce má mnohem méně povinností, více volného času, se kterým si může sám nakládat, může jej zatěžovat nuda a nedostatek smysluplné aktivity jej může negativně ovlivnit. Důchodce má méně sociálních kontaktů, ztrácí pocit sounáležitosti s nějakou pracovní skupinou. Často v okruhu staršího zůstane rodina, sousedé a přátelé (pokud nějaké má) (Vágnerová, 2000, s. 467).

Další změnou je *potřeba orientace a učení*. V tomto období se lidé učí novým adaptačním strategiím, které vyžadují velké změny k jejímu zvládnutí. Svou potřebnost a přijatelnost si potvrzují zaměřením se na rodinu a na činnosti, které by jí mohli nějak

pomoct. V důchodu se mění postoj k různým situacím a činnostem – dříve nevýznamné situace se mohou jevit jako důležité (Vágnerová, 2000, s. 467-468).

*Potřeba aktivity* – potřeba smysluplné aktivity byla v práci značně naplněna, v důchodovém věku je mnohdy u starého člověka obtížnější najít to, co by mělo nějaký smysl. Zužují se záliby, dochází k omezení a oploštění motivace k činnostem. Velkou roli hraje unavitelnost a sklon k pohodlnosti. Starší lidé většinou zůstávají aktivní ve svých domácnostech anebo v domácnostech svých dospělých dětí. Existují dvě odlišné teorie v hodnocení významu aktivity. První, teorie aktivity, považuje aktivitu za hlavní prostředek boje proti stárnutí. Druhá, teorie neangažování, rozumí stárnutí jako procesu postupné eliminace různých aktivit (Vágnerová, 2000, s. 468).

*Potřeba bezpečí a citové jistoty* – člověk potřebuje někam patřit, být někým akceptován. Tuto potřebu může saturovat v důchodu jen rodina, eventuelně přátelé. Někteří v důchodu přijímají funkce v dobrovolných organizacích nebo se ve větší míře upoutají na partnera či rodinu (Vágnerová, 2000, s. 469).

*Potřeba seberealizace* – odchod z profese může fungovat jako osobní znehodnocení, které může vést k pocitům druhořadosti a bezvýznamnosti. Ve větší míře tato zátěž ohrožuje více muže, kteří byli jednoznačně orientovaní na svou profesi a s ní spojenou prestiž a výdělek. Ženy se uplatňují v domácnosti a péči o rodinu (Vágnerová, 2000, s. 469).

*Potřeba otevřené budoucnosti* – člověk důchodového věku se v budoucím životě musí zaměřit na jiné hodnoty, než výkon a společenská prezentace, jako tomu bylo v pracovním životě (Vágnerová, 2000, s. 470).

Každý člověk má individuální potřeby, které se mění v čase a v prostředí, ve kterém žije. Ve spojitosti s postupnými změnami a proměnami zdravotního stavu, rodinných, partnerských a společenských vztahů se u seniorů mění i potřeby a jejich uspokojování (Ondrušová, 2011, s. 43).

### **2.3.1 Stárnutí na vesnicích a ve městech**

Životní prostor každého z nás má v průběhu života důležitou roli. Významným determinantem volného času, jak již bylo zmíněno, je i velikost lokálního prostředí. Mezi specifika vlivu lokálního prostředí na seniory se řadí leckdy nedostatečná nabídka volnočasových aktivit a dojíždění za zájmovými činnostmi přinášející finanční zátěž,

zdravotní problémy aj. Město a vesnice, jako lokální komunity, mají odlišné charakteristiky, které se však vlivem industrializace a suburbanizace zmenšují. Město je ve vztazích mezi obyvateli více anonymní, ale i podnětné a pestré pro rozvoj jednotlivce. Zajišťuje obchodní, správní, kulturní a vzdělávací funkci nejen pro obyvatele města, ale i obyvatele nedalekých vesnic (Patočka, Heřmanová in Janiš, Skopalová, 2016, s. 77).

Vesnice jsou méně anonymní, převažuje pěší pohyb po obci – což podporuje setkávání, udržování neformálních vztahů a také semknutí s přírodou. Venkov skýtá méně profesních možností a kulturního vyžití oproti městu (Patočka, Heřmanová in Janiš, Skopalová, 2016).

Při pohledu na dialektickou souhru venkova a stáří se setkáme s řadou ambivalencí. Z jedné strany je venkov vnímán jako rizikové prostředí pro stárnutí – vzhledem k nižší dostupnosti služeb, péče a obchodů. Na druhou stranu je ve veřejném diskursu sdílená kulturní představa idyly na venkově analyzovaná kulturní rurální sociologií (Pospěch, Spěšná, Staveník in Vidovičová a kol., 2018, s. 16). Jedná se kulturní představu sjednocující venkov s pozitivními normativními hodnotami a představami „přirozeně“ fungující komunity (Bell in Vidovičová a kol., 2018). V kontextu Česka je idea venkovské idyly přítomná i v politice rozvoje venkova. Tento obraz odkazuje k minulosti a přispívá ke zdání neměnnosti, rigidity a zaostalosti venkova. Ten však prošel dynamickým, proměnlivým procesem, jemuž se nevyhýbají procesy zahrnující ekonomické a sociální změny vedoucí k vzrůstajícímu vytlačování a nahrazování původních obyvatel příjmově silnějšími skupinami, a to společně se zvyšováním kvality služeb, estetizací prostředí i preferencí jiného životního stylu (Pospěch a kol., Smith, Williams, Zukin, Šilhánková in Vidovičová a kol., 2018, s. 16). V těchto oblastech bývá rozsáhlé chataření a chalupářství, kde část seniorů začíná žít trvale v souvislosti s odchodem do důchodu (Sýkora in Vidovičová a kol., 2018, s. 16). Bernartd et al. (in Vidovičová a kol., 2018, s. 16) píše, že přes demografické stárnutí populace český venkov a skladba většiny vesnic zůstává věkově diferencovaná a vylidňováním netrpí.

Venkovské obce se zpravidla vymezují jako obce do 2 000 obyvatel (Hruška, Sásul et al., Klufová in Vidovičová a kol., 2018, s. 30). Český statistický úřad (dále jen ČSÚ) pracuje s hranicí 3 000 obyvatel, pokud hustota obyvatel nepřesáhne zalidnění 150 osob na km<sup>2</sup>. Údaje ČSÚ ukazují, že venkovské obce do 2 000 obyvatel tvoří zhruba 90 % všech obcí v ČR (k roku 2018 - 5 558 z 6 258). Podíl seniorů „venkovanů“ se blíží populačnímu

průměru. V roce 2017 žilo 26 % osob z věkové skupiny nad 60 let v obcích do 2 000 obyvatel (in Vidovičová a kol., 2018, s. 30-31).

Zda je venkov pro stárnutí příznivý nebo rizikový nelze ani dle odborných zjištění určit. Idea venkova jako příznivého místa pro stárnutí vychází z předpokladu existujících intenzivních sociálních vztahů v lokálních komunitách, v nichž členství je vybudováno dlouhodobou, často celoživotní přínáležitostí (Chapman, Peace in Vidovičová a kol., 2018, s. 17.) a pro stárnoucí je tak k dispozici dostatečná sociální síť a zdroj podpory.

Blížkost přírodě, jako specifický estetický kapitál, přispívá k vyšší kvalitě života (Butler, Cohen in Vidovičová a kol., 2018, s. 17). Právě estetické kvality prostředí dovedou kompenzovat nepříznivé životní podmínky. Stejně kvalitu života zvyšuje pocit bezpečí a život bez strachu z kriminality, který může být u starších osob výrazně vyšší v důsledku oslabující autonomie a křehkosti (Walsh, Lee, Lassey, Petrová Kafková in Vidovičová a kol., 2018, s. 17). Pozitivním rysem stárnutí na venkově je silný vztah lidí k místu. Množství vzpomínek spojené s místem přispívá k potvrzování vlastní identity a přínáležitosti (Rubistein, Permallee, Rowles, Walsh in Vidovičová a kol., 2018, s. 17).

Dle Schafra a Bartlamové je rozšířená představa klidného života na vesnici ve skutečnosti dána malou viditelností rurální deprivace seniorů. Spíše za mýtus, než realitu považují představu silné a nápomocné rodiny a komunity stárnoucích na venkově. Mezi nejviditelnější rizika řadí úbytek veřejných služeb – zavírání obchodů, pošt, hospod, pokles frekvence spojů veřejné dopravy (in Vidovičová a kol., 2018, s. 18). Dle studií vedených Lee a Lassey (1980) a Knight a Gunatilaka (2010) Vidovičová a kol. (2018, s. 17) konstatují, že senioři žijící v rurálních oblastech jsou v závažných objektivních indikátorech kvality života vystaveni znevýhodnění (tj. dostupnost služeb, zdravotní péče, naděje na dožití aj.), nicméně senioři z venkova vykazují vyšší skóre v subjektivním pocitu životní spokojenosti a dalších osobních indikátorech.

Stárnutí na venkově můžeme chápat jako svébytné ztělesnění aktivního stárnutí (práce na zahradě, v domácnosti, sport, rekreace v přírodě, houbaření, kluby pro seniory, organizované výlety), což je s obvyklým pojmáním venkova jako poklidného místa s pomalu plynoucím časem kontrastní (Rowles in Vidovičová a kol., 2018, s. 49). Činorodost aktivit plyne bez typického spěchu velkoměstského života. Pocit nebezpečí je spojován výhradně s nákladní dopravou, která ztěžuje pohyb po obci a odrazuje seniory od

jízdy na kole tam, kde nejsou oddělené cyklostezky od frekventovaných cest (Vidovičová a kol., 2018, s. 96)

Studie vedená na aktivní stárnutí na vesnicích se v jedné části respondentů ptala na změnu v okolí svého bydliště. Konkrétní změnu uvedla polovina respondentů. Druhá polovina by ve svém okolí nic neměnila nebo nevěděla, co by změnili. Z platných 601 odpovědí by senioři na vesnicích změnili: z 26 % služby (z toho 30 % obchody, 21 % kulturní a sportovní vyžití, 20 % vícero služeb, 15 % zdravotnické, 6 % pohostinství, 6 % pro důchodce). Z 22 % by uvítali změnu v úpravách a opravách v obci (infrastruktura z 36 %, 32 % vícero a jiné, z 20 % zeleň, lavičky z 6 % a kanalizace 5 %). 17 % osobní přání (38 % bydlení, 20 % zdraví, 17 % jiné, 11 % mladí a rodina, 4 % peníze). Z 13 % jiné změny v obci (51 % sousedé, 13 % jiné, 12 % práce, 9 % obyvatelé, 8 % politika a psi. Z 11 % by uvítali změnu v dopravě. Ze 4 % obslužnost a ze 3 % ovzduší. Vedle vlastních přání a tužeb se respondenti studie i altruisticky orientovali na mladší generace (např. postavit nová hřiště) (Vidovičová a kol., 2018, s. 80-81).

Senioři žijící na venkově jsou subjektivně zdravější, mají menší náklady na bydlení, vyšší příjmy, lepší vztahy ve svém sousedství, ve kterém pocítují bezpečí a jsou s ním o něco pevněji spjatí (Vidovičová a kol., 2018, s. 96-97).

Z typologie malých obcí Ondřeje Petra bylo z malých obcí do 5 000 obyvatel venkovských 91 % a žilo v nich 68 % obyvatelstva ČR. Obce do 5 000 obyvatel se a priori považují za městské (in Vidovičová a kol., 2018, s. 36) Městská představa života je spojená s osvobozením od povinností a vychází z (velko-)městského a finančně zajištěného životního stylu, kde není potřebné ztrácet starosti o dům, zvířata, zahradu, protože v představách „užívání si důchodu“ se dají povinnosti řešit najímáním si služeb, včetně péče o druhé (Petrová Kafková in Vidovičová a kol., 2018, s. 45). Přestože žitá realita neodpovídá privilegovanému stárnutí bez povinností, idea „užívání si důchodu“ volnočasovými aktivitami je v ČR široce pojímaná (Hasmanová Marhánková in Vidovičová a kol., 2018, s. 45-46). Vesnice je v očích seniorů v nich žijících častokrát místem, kde na nic takového není příležitost a čas. Městské pojetí aktivního stárnutí je spojeno s představou kaváren, holí pro severskou chůzí, univerzit třetího věku a pokračující ekonomickou aktivitou na pracovních pozicích (Vidovičová a kol., 2018, s. 98-99).

Studie vedená Vidovičovou a kol. (2013) o městských seniorech a jejich životě v něm došla ke zjištění, že v oblasti venkovní mobility a užívání venkovního prostředí jsou senioři aktivními uživateli, jak v bezprostředním sousedství, tak ve větší vzdálenosti od domova. Ve své mobilitě nejsou omezeni docházkovou vzdáleností – jsou řidiči, pasažéry anebo využívají městskou hromadnou dopravu. Méně pozitivní obraz stárnutí ve městě přináší při zhoršení zdraví přítomnost enviromentálních bariér. Další omezení pohyblivosti ve městě se sebou nese výrazný pokles mobility. Může jít o rozbité či nerovné chodníky, nedostatek veřejných toalet, křižovatky omezené hustým provozem, nedostatek laviček na veřejných místech atd. (Vidovičová a kol., 2013).

Přes vysokou dostupnost obchodů a služeb je prostorová vzdálenost pro slábnoucí seniory pro udržení si autonomie a sebeobslužnosti nepříznivá. S výstavbou obchodních center se mění maloobchodní sortiment a spotřebitelské služby, které mohly být pro seniory dříve v bezprostřední blízkosti bydliště. Prostorová vzdálenost ovlivňuje i rekreační a zájmové činnosti. Jestliže není možnost dojít pěšky, nebo nemají-li auto či blízkého příbuzného, který by jim pomohl, roste důležitost možnosti požádat sousedy, pečovatelku, zajet do obchodu MHD aj. (Vidovičová a kol., 2013, s. 140). Mobilitu a intenzitu pohybu ve venkovním prostředí však výrazně ovlivňuje pocit nebezpečí kvůli obavám z kriminality. Další překážkou v životě seniora související s obavami o bezpečí je i nedůvěra k ostatním lidem (Vidovičová a kol., 2013, s. 220).

Sousedé městských seniorů hrají důležitější úlohu než v dřívějších fázích života, a to pravděpodobně s proměnami rodiny a její rostoucí prostorovou disperzí. Senioři rozvíjejí sousedské vztahy zvláště na bázi „generační blízkosti“ a dlouhodobě budované důvěry se „starousedlíky“. Sýkorová se k sociální integraci vyjadřuje, že může nabývat podoby dobrovolné samoty (introvertní senioři), nedobrovolné osamělosti, ale i sociální angažovanosti v bohatých neformálních sítích přesahující prostorové hranice sousedství. Právě i dobré sousedské vazby napomáhají ke spokojenosti seniorů (Vidovičová a kol., 2013, s. 218-219)

WHO v příručce „Globální města přátelská seniorům: průvodce“ (in Vidovičová a kol., 2018, s. 23-24) předkládá návrhy, jak města a komunity mohou přispívat k lepší adaptaci jejich služeb a struktur pro potřeby starších. Do osmi tematických oblastí zahrnuli: dopravu, bydlení, venkovní prostředí, respekt a sociální inkluze, sociální participace, zaměstnanost a občanské zapojení, zdravotní služby a komunitní podpora,



komunikace a informace. Seznam se má používat v globálním měřítku jako nástroj pro posuzování nedostatku měst a jejich silných stránek. Přístupnost, bezbariérovost, prostupnost, pěší dostupnost, pocit bezpečí ve venkovním prostředí např. spolurozhodují, zda osoby s omezenou hybností mohou dosáhnout potřebných kvalit, využít služeb a navázat sociální vztahy (Vidovičová a kol., 2018, s. 24).

### 3 Výzkum volného času seniorů na Moravě

Lidské poznávání probíhá nerozmanitějšími postupy a metodami. Zdrojem poznání jsou dle amerického filozofa Charlese Peirce tyto čtyři základní metody poznávání.

První *metoda tradice* vychází z „pravd“ a názorů lidí před námi. Opakování takových „pravd“ zvyšuje jejich platnost v očích druhých. *Metoda autority* pravdivou myšlenku udává z váhy uznávané osobnosti nebo veřejného mínění. Ve srovnání s první metodou je pro lidské poznání důležitější metoda autority. Třetí *a priori metoda* je charakterizovaná „shodou s rozumem“ – ne tedy se skutečností. Vzniká z názoru, že k pravdě jsou lidé vedeni přirozenými sklony. Problematicnost metody je však ve vymezení, co znamená „shodovat se s rozumem“. *Metoda vědy* se od ostatních tří metod liší v tom, že se k novým poznatkům dosáhne vědeckými metodami, které jsou nezávislé na názorech, postojích či tužbách badatele. Díky správnému vědeckému poznávání, které je natolik kontrolováno, je téměř vyloučené uplatnit osobní emoce, postoje, názory. Velmi důležitou vlastností vědeckého poznání je „objektivita“ (Chráška, 2016, s. 10).

Riechel (2009, s. 13) charakterizuje vědu jako základní lidskou potřebu uspořádanosti mnohostranných a rozdílných jevů, u kterých je cílem vysvětlit a popsat všeobecné rysy a zákonité vztahy těchto jevů. Vědu lze rozdělit na dvě široké kategorie – *přírodní* a *sociální*. Sociální vědy směřují na lidi a lidská společenství, jako jsou organizace, skupiny se zájmem o individuální nebo kolektivní chování lidí (Hendl, 2017).

Vědecký výzkum je zacílený na odhalení zákonitostí a formulaci teorií, které mohou vysvětlit přírodní nebo sociální jevy (Chráška, 2016) Vědecký výzkum je dle Kerlingera (in Chráška, 2016, s. 10) systematické, empirické, kritické a kontrolované zkoumání hypotetických výroků o předpokládaných vztazích mezi jevy. Výzkum je složen ze dvou úrovní: *teoretické* a *empirické*. Teoretická se zabývá vývojem a vztahy abstraktních konceptů o sociálních a přírodních jevech. Empirická úroveň testováním teoretických konceptů a vztahů a získáváním nových dat. Výzkum má základní komponenty – data a teorii (Joas, Knöbel in Hendl, 2017, s. 22).

#### 3.1 Metodologie výzkumu

Součástí prvků výzkumné metodologie je výzkumná strategie. Obecně jde o množinu teoretických a filozofických přesvědčení výzkumníka, které mohou mít vliv na rozhodnutí o plánu výzkumu a výběru specifických metod získávání dat a jejich analýzy. Strategie mají spojitost k výzkumným otázkám a určují typ výsledků výzkumu. Naprosto rozdílný

kvalitativní a kvantitativní výzkum jsou dvě základní strategie. Aplikace jak kvantitativního, tak kvalitativního designu představuje určité výhody i nevýhody a přináší informace specifické povahy, které jsou navzájem nezastupitelné (Reichel, 2009, s. 38).

Chráska uvádí základní rozdíl v orientaci vycházející z odlišných filozofických základů. Kvantitativně orientované výzkumy vycházejí z *pozitivismu*, tzn. přesvědčení o existenci jedné objektivní reality nezávislé na našich citech, názorech nebo přesvědčení. Orientuje se na velké skupiny osob, čísla, zobecnění a má odstup. Kvalitativní výzkumy naproti tomu vycházejí zejména z *fenomenologie* zdůrazňující subjektivní aspekty jednání lidí, a tudíž připouštějí existenci více realit. Cílem výzkumu je porozumění smyslu. Zastává přístup malé skupiny osob, jedinečnost, slovo, význam a snaží se o vcítění (Chráska, 2016, s. 29).

### **3.1.1 Kvantitativní výzkum**

V případě kvantitativně orientovaného výzkumu v oblasti pedagogiky je možné vědecký výzkum definovat jako systematickou, záměrnou činnost, u které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy vztahů mezi pedagogickými jevy v realitě. Kvantitativně orientovaný pedagogický výzkum má následující navzájem propojené a závislé fáze: 1. *stanovení problému* (jednoho či více spolu souvisejících), 2. *formulace hypotézy*, 3. *testování* (verifikace, ověřování) *hypotézy*, 4. *vyvození závěrů a jejich prezentace* (Chráska, 2016, s. 11).

#### **1. Stanovení problému**

Problém představuje množinu jevů, jež jsou předmětem vědeckého zkoumání, u kterého vystupuje řada otázek, na které je hledaná odpověď. Vědecký problém charakterizují rysy jako vědecká předmětnost, novost, originalita řešení, racionální uchopení (Ochrana, 2019, s. 12), Wiersma (in Gavora, 2000) píše, že výzkumný problém udává jen základní orientaci výzkumu a nevyjadřuje další informace potřebné na jeho zaměření, jelikož ty stanoví hypotézy. V rámci výzkumu lze stanovit několik výzkumných problémů (Emanovský, 2013, s. 19).

Chráska (2016, s. 13) udává následující doporučení pro formulaci problému. První je problém formulovat jednoznačně, konkrétně, v tázací formě. Dále musí v sobě obsahovat empirické ověřování, jelikož problémy, které nejsou empiricky ověřitelné, nelze zkoumat a měly by vyjadřovat vztah mezi dvěma či více proměnnými. Vymezení problému zpravidla začíná tzv. předběžnou teoretickou analýzou poznatků z odvětví, které je

zamýšleno zkoumat. Cílem je seznámení se současnou úrovní a stavem poznání v dané oblasti a získávání co nejpočetnějšího množství přístupných informací o výzkumech, které byly v této sféře již realizovány (Chráska, 2016, s. 11).

Dalším krokem je *formulování tzv. operacionalizovaných definic pojmům*, se kterými se bude pracovat a *ověřování existence vztahů* – proměnných mezi jevy nebo vlastnostmi (Chráska, 2016, s. 13). Proměnnou je možné charakterizovat jako prvky základního souboru, která může nabývat různých hodnot (např. délka praxe, věk, úroveň vědomostí). Data jsou konkrétní hodnoty proměnných (Emanovský, 2013, s. 25).

Hendl (in Emanovský, 2013, s. 25) třídí proměnné na: *kvalitativní* (nominální, kategoriální) a *intenzivní* (měřitelná) - podle typu použitého měřítka. Podle měřítka se dělí čtyři proměnné: 1. *nominální* (rozlišují jednotlivé hodnoty - např. žena, muž, nelze s nimi počítat jako s čísly, přestože mají číselné označení), 2. *ordinální* (lze je uspořádat, ale není definována vzdálenost hodnot na škále), 3. *intervalové* (vzdálenost hodnot na škále je definována, je možné je sčítat a odčítat, např. teplota) a 4. *poměrové* (je u nich definována „reálná nula“, hodnoty lze násobit a dělit, např. hmotnost) (Chráska, 2016, s. 13).

Další dělení je na *závislé* a *nezávislé*. Nezávislá proměnná je jev (vlastnost), která je podmínkou nebo příčinou vzniku jiného jevu (vlastnosti) (Chráska, 2016, s. 13). Je nazývána jako explanační proměnná nebo prediktor (Emanovský, 2013, s. 26). Závislá proměnná je jev, který je výsledkem (důsledkem, následkem) působení proměnné nezávislé. Může být označována jako cílová, kritériální nebo odpověďová (Chráska, 2016, s. 13).

Poslední zmíněné členění proměnných je dle hodnot, jakých nabývají – *spojité* a *diskrétní*. Spojitá proměnná může nabývat jakýchkoli hodnot intervalu reálných čísel (tělesná hmotnost). Diskrétní může nabýt jen konečného počtu hodnot (školní klasifikace).

Řádné určení typu proměnných je velmi významné pro volbu příhodné statistické metody zpracování dat. Typy proměnných jsou:

1. *nominální* – lze sčítat a odčítat počty v kategoriích, některé míry variability (např. nominální varianci) a určovat modus. Lze použít statistiku chí-kvadrát, stanovení koeficientů kontingence, Fischerův test, výpočet procent apod.;

2. *ordinální* – lze určit některé míry variability (např. kvartilovou odchylku), medián, použít Spearmanův koeficient pořadové kolorace, Wilcoxonův test, Kruskalův-Wallisův test, U – test, Kendallův koeficient shody apod.;

3. *intervalové* – lze počítat směrodatnou odchylku, počítat aritmetický průměr, používat párový t-test, analýzu rozptylu, Studentův t-test, F-test, Pearsonův koeficient korelace apod.;

4. *poměrové* – použity jsou veškeré zmíněné statistické postupy. Pokud by se však použily pro poměrová data postupy určené pro data nominální nebo ordinální, dojde k určité ztrátě informace (Emanovský, 2013, s. 26).

## 2. Formulace hypotézy

Hypotézu můžeme definovat jako vědecký předpoklad, tzn., že byla vyvozena z vědecké teorie. Vyjadřuje se oznamovací větou. Může vzniknout také na základě zkušenosti výzkumníka – pozorováním, predikcí (Gavora, 2000, s. 50). Hypotéza vystihuje další nezbytné informace na směřování výzkumu. Oproti výzkumnému problému jsou hypotézy konkrétnější a vedou linii celého výzkumu (Wiersma in Gavora, 2000, s. 50). Hypotézy rozvíjejí poznání potvrzením či vyvrácením určité teorie, a tím připravují na empirické zkoumání. Její základní vlastností je vyjadřování vztahu mezi proměnnými, není-li vztah vyjádřen, nemůžeme hovořit o výzkumné hypotéze (Gavora, 2000, s. 52). Hypotéza se někdy formálně zapisuje vztahem  $Y = f(X)$ , kde proměnná (jev, vlastnost)  $Y$  je funkcí jiné proměnné  $X$  (Chráska, 2014, s. 12).

## 3. Testování hypotéz

V testování (verifikaci, ověřování) hypotézy jde o rozhodnutí, zda můžeme hypotézu přijmout (Chráska, 2016, s. 16). Aby bylo možné věcné hypotézy testovat pomocí statistických metod, převádějí se na tzv. *statistické hypotézy*, které lze vysvětlit jako hypotetická tvrzení o vztazích mezi jevy vyjádřená statistickými termíny. Statistická hypotéza se vždy ověřuje proti jinému tvrzení, obvykle proti tzv. *nulové hypotéze*, jež je domněnkou, která tvrdí, že mezi proměnnými není vztah. V případě, že se u statistické analýzy ukáže, že je možné nulovou hypotézu odmítnout, přijímáme hypotézu alternativní (Chráska, 2014, s. 34).

Hypotéza se musí dát zkoumat/testovat – její proměnné se musí dát kategorizovat nebo měřit. U hypotéz hovořících o rozdílech, se využívá statistických metod k nalezení významnosti rozdílů, jako je např. chí-kvadrát (v případě údajů vyjádřených ve frekvencích, např. počet absencí žáka za určitý čas) nebo Studentův t-test (rozdíly mezi údaji vyjádřené v průměrech, např. průměrná známka). U hypotéz vyjadřující negativní nebo pozitivní vztah se používají korelace (Gavora, 2000, s. 53). Výsledky ověřování

hypotéz uvádějí, zda jsou nebo nejsou statisticky významné (Gavora, 2000, s. 135) – je konstatováno přijetí nebo odmítnutí hypotéz (Chráska, 2016, s. 16). Přijatelnost hypotézy lze rozhodnout u kvantitativních výzkumů pouze na základě rozsáhlého sběru dat, jeho tříděním, zpracováním a vyhodnocením (Chráska, 2016, s. 16).

### **Metody kvantitativního výzkumu**

Data ve výzkumu se získávají empirickými metodami. Metodami kvantitativního výzkumu jsou: pozorování, škálování, dotazník, testy, interview, Q – metodologie, sémantický diferenciál, sociometrie anebo měření obtížnosti učebního textu (Chráska, 2015, s. 146). Blíže je popsána metoda dotazníku, která byla zvolena pro tento výzkum.

Účel dotazníku je především pro hromadné získávání údajů o velkém počtu odpovídajících. Osoba odpovídající v dotazníku je respondent. Dotazník se skládá ze tří částí. Vstupní část začíná hlavičkou s názvem a adresou instituce zadávající dotazník nebo jména autorů. Vysvětluje cíle dotazníků a zdůrazňuje význam respondentových odpovědí při řešení problematiky. Vstupní část zahrnuje i pokyny, jak dotazník vyplnit (Gavora, 2000, s. 99). Druhá část obsahuje vlastní otázky. Na prvních místech bývají otázky lehčí a přitažlivější. Uprostřed zase otázky těžší a méně zajímavé. Na konci jsou umístěny takové, které mají důvěrnější charakter a jsou zaměřeny faktograficky. V poslední části – na konci dotazníku bývá poděkování za spolupráci (Gavora, 2000, s. 100).

Základní členění otázek je podle stupně otevřenosti. Diferencují se na otázky/položky *otevřené*, *uzavřené*, *polouzavřené* a *škálované*. U uzavřené otázky si respondent vybírá ze stanovených alternativních odpovědí. Otevřené otázky neomezují respondenta, dávají mu volnost v odpovědi. Na polouzavřené otázky respondent odpovídá z alternativních odpovědí a svůj výběr zdůvodňuje. Škálované otázky dávají odstupňované hodnocení nějakého jevu, obvykle se používají v dotazníku (Emanovský, 2013, s. 39).

Posuzovací škála je nástroj umožňující zjišťování míry intenzity jevu nebo jeho vlastnosti. Posuzovat můžeme jiné jevy nebo lidi. Hodnocení se vyjadřuje určením polohy na škále – většinou mají škály 3, 5, 7, popř. 9 stupňů. Škály se dělí na několik typů: *Pořadová škála* uspořádává jevy do pořadí (např. oblíbenost předmětu). *Intervalová škála* předpokládá, že jde o kontinuum. Jednotlivým polohám na škále se dá přiřadit číslo na stupnici. Př. *Rád si hraji sám: stále – velmi často – často – občas – nikdy – N*. *Bipolární škála* má krajní body – póly – tvořící protikladné vlastnosti. Př. *odborník 1 2 3 4 5 N laik*. Na měření postojů a názorů lidí se používají *likertovy škály*.

Jsou složené z výroku a stupnice. Respondent vyjadřuje stupeň svého souhlasu, resp. nesouhlasu s výrokem. Př. *Matematika je můj nejoblíbenější předmět: plně souhlasím – souhlasím – nemám vyhraněný názor – nesouhlasím – plně souhlasím* (Gavora, 2000, s. 88-93).

Jakmile výzkumník shromáždí veškerá data, přistupuje k jejich zpracování (základní analýze získaných dat), jehož cílem je v první řadě data přehledně uspořádat za pomoci vhodného softwaru. Data je příhodné uložit např. do programu MS Excel, kde lze provádět základní statistické výpočty, zobrazovat grafy apod. (Emanovský, 2013, s. 47). Každý výzkum je podložen statistickým zpracováním dat. Zjišťují se průměry, korelace, směrodatné odchylky, absolutní a relevantní frekvence, statistické testování rozdílů mezi proměnnými, skupinami apod. K tomu slouží řada vhodných statistických metod, např. již zmíněný chí-kvadrát či Studentův t-test. Existuje však také řada statistických programů jako Statistica, SPSS, Startgraphic nebo program R (Emanovský, 2013, s. 47).

Ve výzkumu rozlišujeme tzv. základní soubor (populaci) a výběrový soubor (vzorek). Aby se mohly vlastnosti výběrového souboru zobecnit na celý základní soubor, musí být vzorek reprezentativní (Emanovský, 2013, s. 32). Reprezentativnost výběru vzorku má klíčový význam. Je několik způsobů, jak vybírat jedince, aby skupinu osob (nebo situací) dobře reprezentovali:

*Prostý náhodný výběr* má charakteristický rys spočívající ve skutečnosti, že všechny prvky souboru mají stejnou pravděpodobnost výběru. Každý prvek musí být přitom zvolen nezávisle na ostatních. Náhodný výběr se provádí buď mechanickým losováním nebo za použití techniky náhodných čísel (Chráska, 2016, s. 17)

*Skupinový výběr* se používá v případě, že základní soubor je v určitých skupinách (např. základní soubor žáků 1. třídy ZŠ v určitém kraji má nějaký počet tříd). (Chráska, 2016, s. 18).

*Stratifikovaný výběr* je možné provést u těch základních souborů, které jsou složeny z několika typických podskupin. Např. 1. podskupina učitelé s délkou praxe do 5 let; 2. podskupina učitelé s délkou praxe 6-10 let atd. (Chráska, 2016, s. 18).

*Proporcionální stratifikovaný – kontrolní výběr* – počet prvků vybraný z podskupin je proporciální k počtu prvků základního souboru (Chráska, 2016, s. 18).

*Vícenásobný výběr* – začíná se výběrem skupin vyššího řádu, poté se pokračuje ve dvou až třech stupních, až dojde k výběru jednotek (např. žáků). Př. Chceme-li vícestupňový výběr žáků 5. ročníků ZŠ v ČR, náhodně se zvolí několik krajů (1. stupeň výběru), ve zvolených krajích se vylosuje několik škol (2. stupeň výběru) a ve školách se zvolí několik žáků (3. stupeň výběru) (Chráska, 2016, s. 19).

*Záměrný výběr* – o výběru prvku nerozhoduje náhoda, ale buď úsudek výzkumníka, nebo zkoumané osoby (Chráska, 2016, s. 19).

*Mechanický (systémový) výběr* – k prvkům základního souboru se přiřadí pořadová čísla, náhodně se zvolí číslo a k nim se opakovaně připočítá konstanta, tím se vybere např. padesátý prvek v pořadí (Chráska, 2016, s. 20)

Zpravidla po stanovení výzkumného problému, identifikaci proměnných a určení hypotéz se provádí pilotáž a tzv. předvýzkum. Pilotáž prvotně seznamuje s prostředím, ve kterém by měl výzkum probíhat. Předvýzkum bývá uskutečňován v malém vzorku za účelem ověření funkce výzkumných nástrojů. Zjišťuje se např., jak rozumí zkoumané osoby pokynům, otázkám (v interview, dotazníku, didaktickému testu apod.), jaká je časová náročnost výzkumu a jak se budou zjištěná data statisticky zpracovávat (Emanovský, 2013, s. 34).

#### **4. Vyvození závěrů a jejich prezentace**

Hlavním výstupem nejsou údaje, ale jejich interpretace. Využívá se u ní různých postupů. Výzkumník údaje mezi sebou především srovnává a ptá se: „*Výplývají z tohoto srovnání nějaké souvislosti? Je v údajích nějaké diskrepance? Jak se dají vysvětlit?*“. „*Jsou údaje v souladu s existující teorií o zkoumaném jevu?*“. „*Jsou v souladu s jinými výzkumy? Nejsou-li, proč?*“ (Gavora, 2000, s. 136). Při interpretaci probíhá konfrontace údajů se stanovenými hypotézami. Výzkumník se opírá o existující pedagogickou teorii a své zkušenosti (na základě kterých generoval hypotézy) a na podkladu nových zjištění tyto hypotézy přehodnotí a dále rozvíjí. Vyjadřuje se jaký je rozsah a podmínky platnosti hypotéz. Po interpretaci obvykle následuje „aplikace výsledků“ nebo „doporučení pro praxi“. V této části se vysvětluje, za jakých podmínek, kde a jak se jeho zjištění mohou ve výchově a vzdělávání uplatnit (Gavora, 2000, s. 137).



### 3.2 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je analyzovat vliv pohlaví seniorů, jejich vzdělání a velikosti malých obcí na Moravě, ve kterých žijí, na výběr volnočasových aktivit.

**Dílčí cíl č. 1:** Zjistit, zda existuje vztah mezi pohlavím a výběrem volnočasových aktivit seniorů, žijících na Moravě v obcích do 2 000 a do 5 000 obyvatel.

**Dílčí cíl č. 2:** Zjistit, zda dosažené vzdělání ovlivňuje výběr volnočasových aktivit seniorů žijících na Moravě v obcích do 2 000 a do 5 000 obyvatel.

**Dílčí cíl č. 3:** Zjistit, zda velikost obce ovlivňuje výběr volnočasových aktivit seniorů žijících na Moravě.

### 3.3 Výzkumné hypotézy

Z výzkumného cíle a dílčích cílů byly stanoveny následující hypotézy.

#### Hypotéza č. 1

**H1<sub>0</sub>:** Mezi pohlavím seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

**H1<sub>A</sub>:** Mezi pohlavím seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

#### Hypotéza č. 2

**H2<sub>0</sub>:** Mezi dosaženým vzděláním seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

**H2<sub>A</sub>:** Mezi dosaženým vzděláním seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

#### Hypotéza č. 3

**H3<sub>0</sub>:** Mezi velikostí obce do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 na Moravě, a výběrem volnočasových aktivit seniorů není statisticky významný vztah.

**H3<sub>A</sub>:** Mezi velikostí obce do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 na Moravě, a výběrem volnočasových aktivit seniorů je statisticky významný vztah.

### 3.4 Metoda sběru dat

Pro výzkum byla zvolena metoda sběru dat pomocí dotazníku. Do šetření byli zapojeni respondenti všech věkových kategorií z celé České republiky v období let 2018–2021. Dotazník byl rozesílán elektronicky e-mailovou adresou, na sociálních sítích anebo předáván tištěnou formou, k jehož vyplňování byla nabídnuta asistence. Po odevzdání papírové formy následoval výzkumníkem co nejpřesnější přepis do elektronické podoby. Nahlédnout do dotazníku je možné v příloze této práce (Pospíšil, Pospíšilová, Trochtová, Špatenková, Kokosińska, 2018).

Dotazník v úvodu respondenty seznámil s popisem prováděného šetření – se svým zaměřením a tématy, na které budou dotazováni a časovou náročností. Upozornil na anonymitu získaných dat, které nebudou vyhodnocovány samostatně, ale jako součást odpovědí od všech účastníků. Součástí bylo poděkování za vyplnění dotazníku a zaručení se za využití dat k hlubší reflexi prožívání volného času a ke sledování jeho proměn. Informace pro respondenty poukazovaly na počet otázek, možnosti volení odpovědí a období případného vyplnění dotazníku. Závěrem dotazníku bylo poděkování za spolupráci, kontakt na realizátora a autory dotazníku, opětovné ujistění o anonymitě a vděk za jeho vyplnění (Pospíšil, Pospíšilová, Trochtová, Špatenková, Kokosińska, 2018).

Dotazník se skládal z šesti částí:

1. Zběhlost v užívání informačních technologií
2. Prožívání volného času
3. Preferenze hodnot
4. Světový názor
5. Ekonomická situace znalosti v oblasti financí
6. Základní údaje o respondentovi

(Pospíšil, Pospíšilová, Trochtová, Špatenková, Kokosińska, 2018).

V dotazníku byly použity uzavřené otázky s jednou možností odpovědi, škálované otázky s využitím posuzovacích, intervalových, likertových škál.

Přestože je nástroj mnohem širší, pro náš výzkum byla vybrána data osob seniorského věku žijících v obcích do 2 000 obyvatel a v obcích od 2 001 do 5 000 obyvatel v oblasti Moravy z toho důvodu, že možnosti trávit volný čas na vesnici mohou

být jiné, než je tomu ve městě (Vyhnálková, 2013, s. 17). Do výzkumu byla využita data z části Základních údajů a z části Prožívání volného času respondenta.

V prožívání volného času měl respondent uvést aktivity, kterými vyplňuje svůj volný čas v průběhu celého roku, ke kterým patří i sezónní aktivity (turistika, zahrádkaření, lyžování apod.). Elektronická verze dotazníku umožňovala vybrat své volnočasové aktivity z nabízeného seznamu aktivit. Dále měl respondent vybrat, jak často a jakou dobu věnuje této aktivitě a měl určit, o jak organizovanou aktivitu se jedná (zájmový klub, kroužek aj., nebo není organizovaná) a odhadnout dobu věnovanou volnému času během týdne a o víkendu.

Oblast Prožívání volného času se členila na následující kategorie: *Humanitní aktivity; Příroda (věda), lékařství, technika, hobby a domácnost; Informace, IT, komunikace a obecnosti; Sport a hry; Umění; Literatura a jazyky; Sociální aktivity; Virtuální realita; Osobní aktivity, turismus, cestování a geografie* (Pospíšil, Pospíšilová, Trochtová, Špatenková, Kokosińska, 2018).

Kategorie *humanitní aktivity* obsahuje několik disciplín. Podkategorie filozofie zahrnuje aktivity zaměřené na západní a východní filozofii, etiku, metafyziku, logiku a historii. Zahrnuje činnosti zabývající se okultismem, magií, parapsychologií a mytologií. Dalšími podkategoriemi jsou společenské vědy a psychologie, náboženství a historie.

Kategorie *Příroda (věda), lékařství, technika, hobby a domácnost* je členěná na dvě části. První zahrnuje aktivity a podkategorie zaměřené na fyziku, biologii, matematiku, technologii, zemědělství a vědu o Zemi. Druhá podkategorie je věnována činnostem zaměřeným na domácnost, záliby, péči o rodinu, hospodaření, ruční práci a výrobu pro specifické účely.

Kategorie *Informace, IT, komunikace a obecnosti* zahrnuje informace šířené prostřednictvím knih, internetu, novin a časopisů. Do kategorie také patří činnosti v oblasti počítačového hardwaru, IT práce, tabletů, počítačů a mobilních telefonů, e-learning a práci s konkrétními online aplikacemi (internetové bankovníctví...) anebo webové aplikace a programování na počítači.

Kategorie *Sport a hry* je složená ze tří podkategorií. Podkategorie sportu zahrnuje zimní, vodní a vzdušné, míčové, kondiční a silové sporty, bojová umění. Podkategorie sledování sportů zahrnuje všechny aktivity spojené se sportem (návštěva akcí, koučování,

sledování sportu v TV nebo na internetu). Poslední podkategorie zábava a hry obsahuje hraní deskových her, skládání hlavolamů, ale i fandění sportovním klubům a sportovcům.

Kategorie *umění* se zaměřuje na různé disciplíny umění jako je architektura, výtvarné umění, hudba a drama, zohledňuje aktivní i receptivní přístupy. Aktivity jsou zaměřené na vnímání umění, rozvíjení talentu.

Kategorie *Literatura a jazyky* je zaměřená na aktivity související s literaturou a zahrnuje jak mateřský, tak i cizí jazyk. Oblast literatury a mateřského jazyka pojímá lingvistiku, literární tvorbu a četbu. Cizí jazyky mají obdobnou strukturu jako podkategorie mateřského jazyka.

Do kategorie *Sociálních aktivit* spadají aktivity spojené se sociálním kontaktem. První podkategorií je rodina, sociální péče, práce a pedagogika. Ostatní podkategorie zahrnují různé typy společenských aktivit v jiných sociálních skupinách, elektronickou i tradiční korespondenci a společenské události. Podkategorie volnočasových organizací zachycuje účast ve volnočasových organizacích. Poslední podkategorie shrnuje volnočasovou práci pro politické strany, dobrovolnictví, zájmové skupiny.

Kategorie *Virtuální realita* je členěná na oblasti činností. První oblastí činnosti je hraní počítačových her. Další podkategorií je virtuální realita v podobě virtuálního života v online světech. Další podkategorie propojují komunikaci ve virtuální realitě. To jsou činnosti komunikačních medií a multimedií (blogy, videokanály, online komunikace a chatování).

Kategorie *Osobní aktivity, turismus, cestování a geografie* nabízí aktivity zaměřené na osobní život – tj. péče o sebe, sebeuspokojení, seberozvoj a volnočasové aktivity určené na seberozvoj v oblasti pomoci druhým, sběratelství, turistiku, cestování, jídlo a pití a pobyt v přírodě (Pospíšil, Pospíšilová a Trochtová, 2022).

### **3.5 Výzkumný soubor**

Výzkumným souborem toho výzkumu jsou senioři žijící v malých obcích a městech do 5 000 obyvatel. Sběr dat probíhal v letech 2018-2021. Do výzkumného šetření se zapojili respondenti seniorského věku žijící v oblasti Moravy v obcích do 2 000 obyvatel v počtu: 172 a v obcích od 2 001 do 5 000 obyvatel v počtu: 100. Tj. celkově 272 respondentů.

### 3.6 Metody ověřování hypotéz

K ověření hypotéz byl použit test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku, na jehož základě se rozhoduje, zda existuje souvislost mezi dvěma jevy – proměnnými, které byly zachyceny pomocí nominálního (popř. ordinálního) měření při zpracování výsledků dotazníku (Chráska, 2016, s. 69). Na základě tohoto testu se rozhodovalo, zda existuje vztah – souvislost mezi pohlavím, velikostí obce, dosaženým vzděláním seniorů a výběrem volnočasových aktivit.

Test nezávislosti začíná formulováním nulové a alternativní hypotézy. Nulová hypotéza ( $H_0$ ) je předpokladem, že mezi sledovanými jevy není vztah (rozdíl, souvislost). Alternativní hypotéza ( $H_A$ ) je předpokladem, že mezi sledovanými jevy vztah (souvislost, rozdíl) existuje (Chráska, 2016, s. 65).

Výsledky získané dotazníkem byly zapsány do kontingenční tabulky. Čísla v ní vyjadřují četnosti odpovědí seniorů, kteří zodpověděli na první otázku a současně daným způsobem na druhou otázku. Čísla pod tabulkou a vpravo od tabulky znázorňují součty četností ve sloupcích ( $n_s$ ) a řádcích ( $n_r$ ) tabulky, nazývané se marginální „okrajové“ četnosti.

Následujícím krokem byl výpočet očekávaných četností  $O$  ( $O$  odpovídá  $H_0$ ) všech polí kontingenční tabulky. Očekávaná četnost pro příslušné pole se vypočítá vynásobením marginálních četností v tabulce. Jejich následný součin byl podělen celkovou četností ( $n$ ) (Chráska, 2016, s. 70):

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

Testováním  $H_0$  bude rozhodnuto o přijetí nebo odmítnutí hypotéz a to vypočítáním tzv. testového kritéria  $\chi^2$ , které je ukazatelem rozdílu mezi očekávanou a pozorovanou četností  $P$  (empiricky zjištěná, skutečná četnost):

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

Platnost nulové hypotézy se rozhodne tak, že vypočítaná hodnota testového kritéria se srovná s tzv. kritickou hodnotou, kterou je možné najít ve statistických tabulkách. Je-li vypočítaná hodnota vyšší, je možné odmítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní. Kritickou hodnotu hledáme vždy pro zvolenou hladinu významnosti a počet stupňů volnosti (Chráska, 2016, s. 65-66).

Hladina významnosti je pravděpodobnost, že neoprávněně (nesprávně) odmítneme  $H_0$  (Chráska, 2016, s. 66). Hladina významnosti byla zvolena 0,05 (5 %), jak to bývá ve většině výzkumů. Počet stupňů volnosti závisí na počtu řádků v tabulce, ze které bylo kritérium  $\chi^2$  vypočítáno. Počet stupňů volnosti lze vypočítat podle vzorce s označením sloupců  $s$  a řádků  $r$ :  $f = (r - 1) \cdot (s - 1)$  (Chráska, 2016, s. 71).

Statisticky významný vztah každého pole kontingenční tabulky je možné interpretovat sestavením tzv. znaménkového schématu pro kontingenční tabulku. Při konstrukci tohoto schématu se postupuje tak, že za sebou je testována významnost rozdílů mezi očekávanou a pozorovanou četností individuálně v polích tabulky. K takovému testování se nejčastěji používá testové kritérium  $z$  ( $z$ -skóre). Veličina  $z$  je normovaná normální veličina – udává, jak daleko je náhodná veličina od aritmetického průměru (Chráska, 2016, s. 73).

Řehák a Řeháková (in Chráska, 2016, s. 74) doporučují počítat  $z$ -skóre podle vzorce, kde  $n$  je celková četnost,  $n_r$  marginální (okrajová) četnost řádku kontingenční tabulky,  $n_s$  marginální četnost ve sloupci tabulky a  $n_p$  pozorovaná četnost v určitém poli kontingenční tabulky:

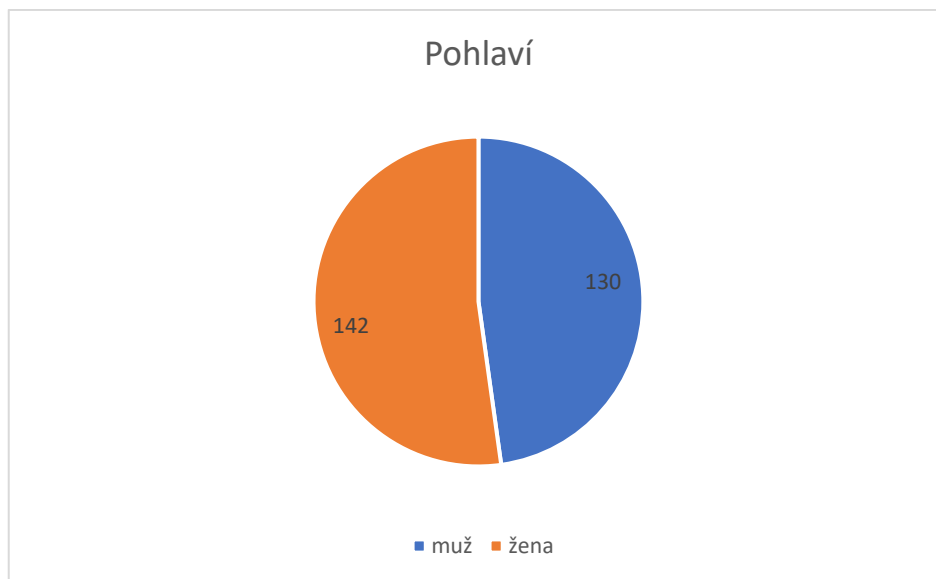
$$z = \frac{n \cdot n_p - n_r \cdot n_s}{\sqrt{n_r \cdot n_s (n - n_r) \cdot (n - n_s)}} \cdot \sqrt{n}$$

Dle výsledků testování je přikládáno jednotlivým vypočítaným hodnotám  $z$  znaménka, jež se zapisují do znaménkového schématu. Jedno znaménko + nebo – se přiřazuje tehdy, je-li rozdíl mezi očekávanou a pozorovanou četností statisticky významný na hladině významnosti 0,05, tj. pokud platí  $1,96 \leq z < 2,58$ . Dvě znaménka, pokud je rozdíl mezi oběma četnostmi na hladině významnosti 0,01. To je v případě, že  $2,58 \leq z < 3,30$ . Tři znaménka, jestliže rozdíl je významný na hladině významnosti 0,001 – tedy pokud hodnota  $z$  odpovídá podmínce  $3,3 \leq z$  (Chráska, 2016, s. 74-75). Pokud má vypočítaná  $z$  hodnota kladné znaménko + znamená to, že v tomto poli je  $P$  větší než  $O$ . Pokud má záporné znaménko –,  $P$  je v daném poli kontingenční tabulky menší než  $O$ . Čím větší je hodnota  $z$ , tím větší je rozdíl mezi očekávanou a pozorovanou četností (Chráska, 2014, s. 49).

### 3.7 Základní analýza získaných dat

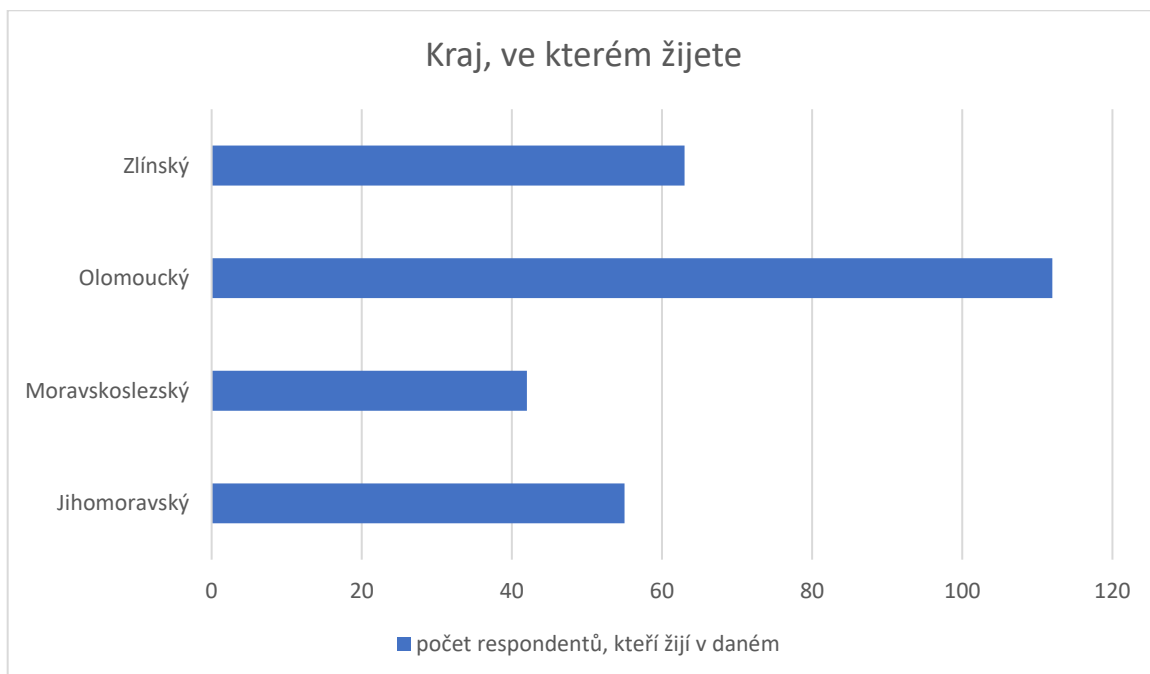
Následující část popisuje základní analýzu získaných dat, které byly převedeny do grafů a důležitá zjištění popsána. Do výzkumu byly zahrnuty výsledky těch respondentů, kteří

splnili kritérium věkové skupiny spadající do životní etapy stáří a kritérium velikosti a místa bydliště.



Graf č. 1: Zastoupení pohlaví.

Graf č. 1: ukazuje poměrně vyrovnané zastoupení pohlaví respondentů v dotazníkovém šetření. Mužů se účastnilo 130 (47,79 %). Žen se účastnilo o něco více, a to 142 (52,21 %).



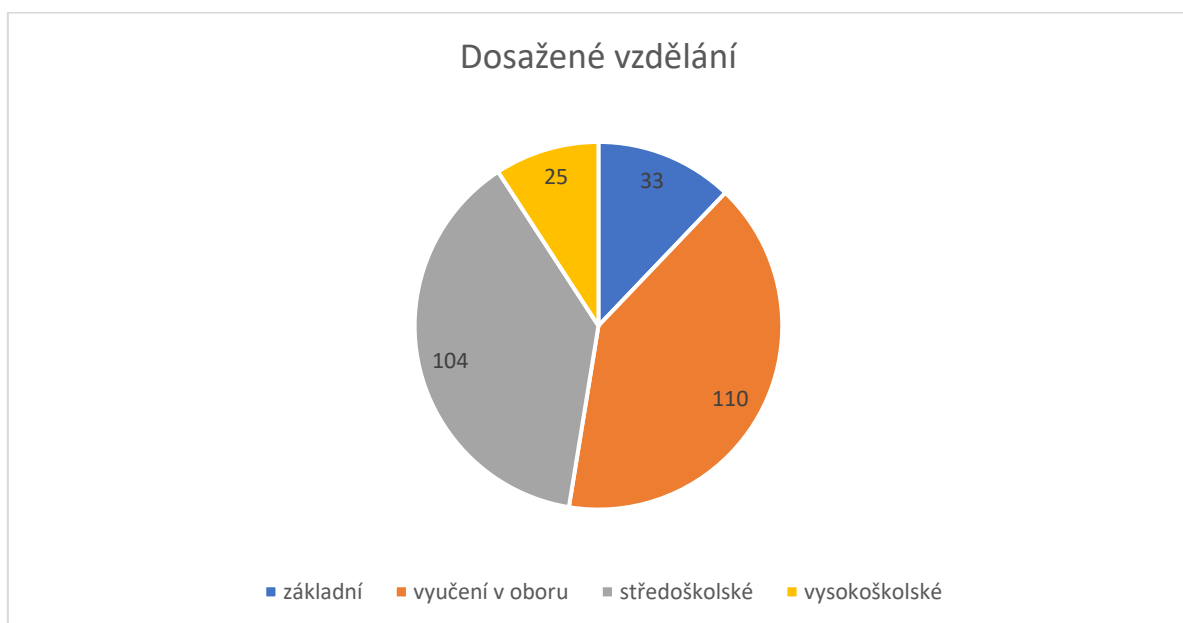
Graf č. 2: Kraj, ve kterém žijete.

Graf č. 2: Nejvíce respondentů (41,18 %) pocházelo z Olomouckého kraje: 112. Ze Zlínského: 63 (23,16 %), Jihomoravského: 55 (20,22 %). Nejméně respondentů: 42 bylo z Moravskoslezského kraje (15,44 %).



Graf č. 3: Velikost obce.

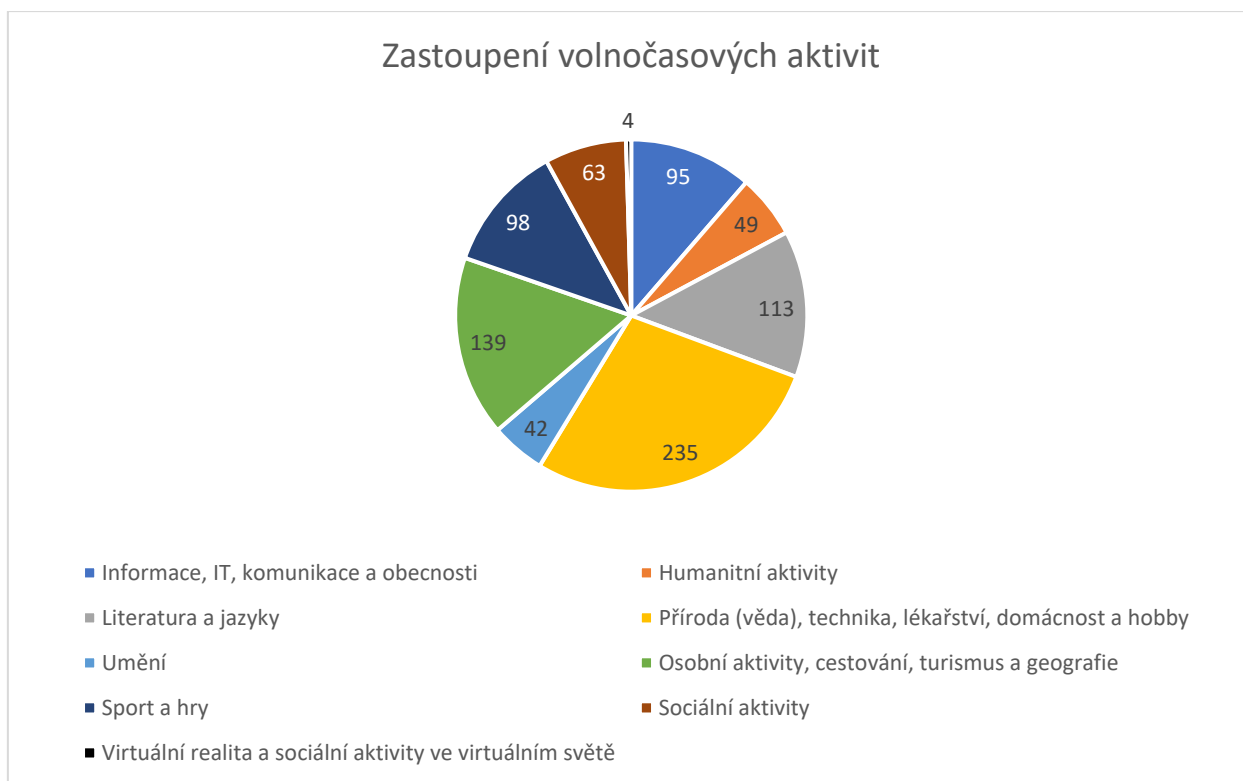
Graf č. 3 třídí respondenty žijících na vesnicích do 2 000 obyvatel a respondenty z obcí od 2 001 do 5 000 obyvatel. Z menších obcí bylo 63,24 % respondentů, tj. 172. Respondentů z větších obcí bylo méně: 36,76 %, tj. 100 respondentů.



Graf č. 4: Nejvyšší dosažené vzdělání.

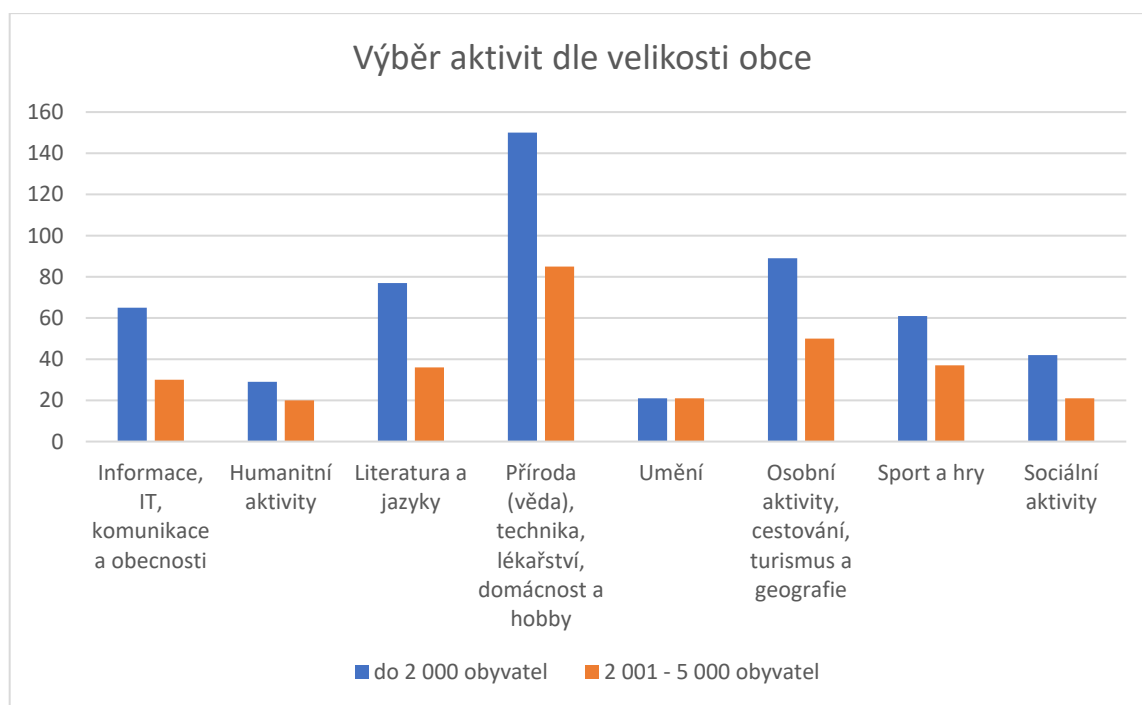


Graf č. 4: Výzkumu se účastnilo nejvíce respondentů s vyučením v oboru: 110 (40,44 %), dále pak se středoškolským vzděláním: 104 (38,24 %). Se základním vzděláním bylo: 33 respondentů (12,13 %) a nejméně se vzděláním vysokoškolským: 25 (9,19 %).



Graf č. 5: Zastoupení volnočasových aktivit.

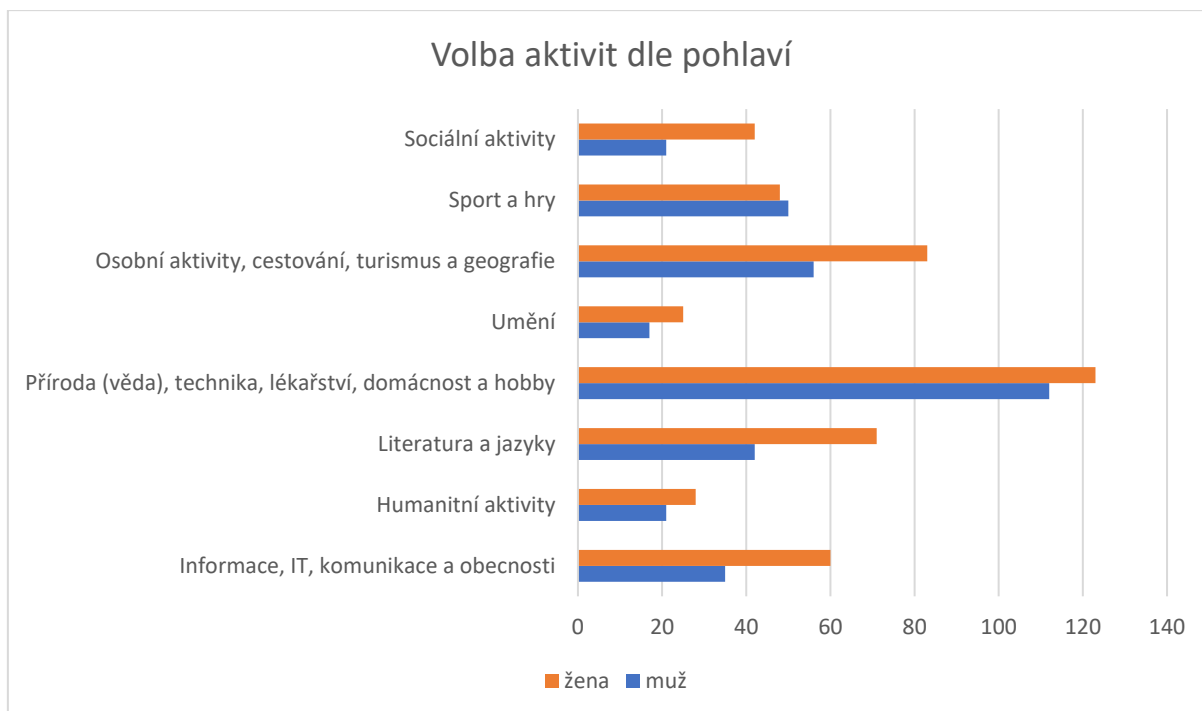
V grafu č. 5 je zaznamenáno, kolik seniorů zvolilo danou oblast za svou volnočasovou aktivitu. Největší četnost byla naměřena u kategorie *Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby* s počtem 235 (28,04 %), po ní byla nejpočetnější oblast *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie* s počtem 139 (16,59 %). Dále 113 seniorů zvolilo *Literaturu a jazyky* (13,48 %), *Sport a hry*: 98 dotazovaných (11,69 %), *Informace, IT, komunikace a obecnosti*: 95 (11,34 %), *Sociální a Humanitní aktivity*: 63 (7,52 %) a 49 (5,85 %) seniorů. Nejmenší četnost: 42 byla naměřena u kategorie *Umění* (5,01 %) a u kategorie *Virtuální realita a sociální aktivity ve virtuální realitě* v počtu 4 (0,48 %), které jsme už dále vynechali z důvodu velmi malých četností.



*Graf č. 6: Výběr aktivit dle velikosti obce.*

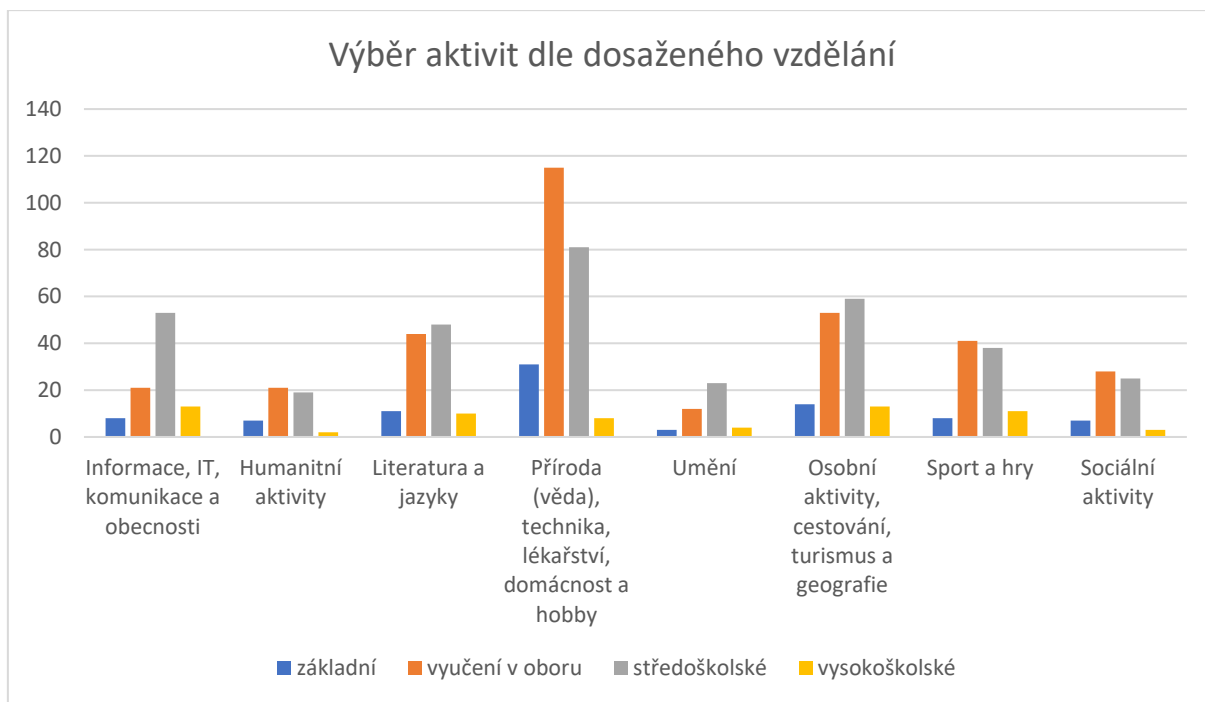
Graf č. 6 ukazuje, jaké nejčastější aktivity volili senioři v závislosti na velikosti obce, ve které žijí. V obcích do 2 000 obyvatel byly oblasti volnočasových aktivit výrazněji zastoupené než u větších obcí. Nejpřednější volnočasovou oblastí v obcích do 2 000 obyvatel byla: *Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby* – tu zvolilo celkově 150 dotazovaných (17,99 %), poté kategorii *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie*: 89 respondentů (10,67 %), *Literatura a jazyky*: 77 (9,23 %), *Informace, IT, komunikace a obecnosti*: 65 (7,79 %), *Sport a hry*: 61 (7,31%), *Sociální aktivity*: 42 (5,04 %), *Humanitní aktivity*: 29 (3,48 %) a *Umění*: 21 (2,52 %).

V obcích od 2 001 - 5 000 obyvatel respondenti nejvíce vybírali kategorie: *Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby* v počtu: 85 (4,32 %), poté *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie*: 50 (6 %), *Sport a hry*: 37 (4,44 %), *Literatura a jazyky*: 36 (4,32 %), *Informace, IT, komunikace a obecnosti*: 30 (3,60 %). Se stejnou četností vyšlo *Umění* a *Sociální aktivity* v počtu 21 (2,52 %) a 21 (2,52 %). Nejméně volené byly *Humanitní aktivity* v počtu: 20 (2,40 %).



Graf č. 7: Volba aktivit dle pohlaví.

Graf č. 7 zobrazuje, jaké aktivity více preferují ženy a jaké muži. Zde je možné vidět, ženy se téměř v každé oblasti více angažovaly než muži. Nejvíce volenou kategorií *Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby* volily ženy v počtu: 123 (14,75 %), muži v počtu: 112 (13,43 %). Druhou nejpočetnější oblastí u žen byly *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie*: 83 (9,95 %). Muži tuto kategorii volili v 56 případech (6,71 %). Třetí v pořadí u žen byla *Literatura a jazyky*: 71 (8,51 %), muži tuto oblast volili v 5,04 %, tj. 42 respondentů. 60 žen (7,19 %) zajímá oblast *Informace, IT, komunikace a obecnosti*, muže o téměř polovinu méně: 35 (4,20 %). Oblast *Sport a hry* je v zájmu pohlaví skoro stejná. Volilo ji 48 žen (5,76 %) a 50 mužů (6 %). *Sociální aktivity* označilo 42 žen (5,04 %) a 21 mužů (2,52 %). *Humanitní aktivity* 28 žen (3,36 %) a 21 mužů (2,52 %). Nejméně volenou oblastí bylo *Umění*, označilo ho 25 žen (3 %) a 17 (2,04 %) mužů.



Graf č. 8: Výběr aktivit dle dosaženého vzdělání.

Graf č. 8 třídí volnočasové oblasti dle dosaženého vzdělání respondentů. Senioři se základním vzděláním nejpočetněji volili kategorii: *Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby* v zastoupení 31 respondentů (3,72 %), dále pak *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie*: 14 (1,68 %), *Literatura a jazyky*: 11 (1,32 %), *Informace, IT, komunikace a obecnosti*: 8 (0,96 %), *Sport a hry*: 8 (0,96 %), *Humanitní aktivity*: 7 (0,84 %), *Sociální aktivity*: 7 (0,84 %) a *Umění*: 3 (0,36 %).

Senioři vyučení v oboru nejpočetněji ze všech kategorií volili *Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby*: 115 (13,79 %). Následovala oblast *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie*: 53 (6,35%), *Literatura a jazyky*: 44 (5,28 %). Oproti jinak vzdělaným volilo více jedinců *Sport a hry*: 41 (4,92 %), *Sociální aktivity*: 28 (3,36 %) a *Humanitní aktivity*: 21 (2,52 %). *Informace, IT, komunikace a obecnosti* volilo: 21 (2,52 %) a nejméně početnou oblastí u vyučených bylo *Umění*: 12 (1,44 %).

Respondenti se středoškolským vzděláním ze seznamu nejvíce preferovali, stejně jako s nižším vzděláním, oblast *Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby*: 81 (9,71 %), poté *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie*: 59 (7,07 %), kterou nejvíce volili oproti jinak vzdělaným. Stejně tak tomu bylo u *Informace, IT, komunikace a obecnosti*: 53 (6,35 %) a *Literatura a jazyky*: 48 (5,76 %). 4,56 % zvolilo *Sport a hry*: 53 respondentů. *Sociální aktivity*: 25 (3 %). *Umění* nejvíce v porovnání s jinak vzdělanými

v počtu: 23 (2,76 %). Nejmenší četnost u středoškolsky vzdělaných byla u kategorie *Humanitní aktivity*: 19 (2,28 %)

Nejméně početná skupina s vysokoškolským vzděláním nejvíce volila kategorie: *Informace, IT, komunikace a obecnosti* a *Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie*: 13 (1,56 %) a 13 (1,56 %), dále *Sport a hry*: 11 (1,32 %), *Literatura a jazyky* byla zvolena 10 respondenty (1,20 %), *Příroda, technika, lékařství, domácnost a hobby*: 8 (0,96 %), *Umění* čtyřmi (0,48 %). *Sociální aktivity* třemi (0,36 %) a dvěma seniory oblast *Humanitních aktivit* (0,24 %).

### 3.8 Ověřování hypotéz a analýza zjištěných korelací

Tato podkapitola se zabývá ověřením hypotéz, které probíhalo na základě testování nulové hypotézy a dále zpracováním výzkumných otázek pomocí testu chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. U hypotézy č. 1 je podrobněji popsán postup testování hypotéz, kterým byly provedeny výpočty všech hypotéz. Hypotéza č. 2 a č. 3 pro přehlednější strukturu práce tak podrobný postup výpočtů neobsahuje.

#### Hypotéza č. 1:

**H<sub>10</sub>**: Mezi pohlavím seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

**H<sub>1A</sub>**: Mezi pohlavím seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

O přijetí či nepřijetí hypotéz bylo rozhodnuto na základě testu nezávislosti pro kontingenční tabulku na hladině významnosti 0,05. V tabulce *P* označuje pozorovanou četnost, *O* četnost očekávanou. Součástí tabulky je i znaménkové schéma pro zjištěnou hodnotu *z*. Ve znaménkovém schématu mají následující znaménka tento význam: 0 mezi pozorovanou a očekávanou četností není statisticky významný rozdíl (Chráska, 2014, s. 50).

Tabulka č. 1: kontingenční tabulka se znaménkovým schéma pro výzkumnou otázku č. 1.

	<b>Muž</b>	<b>Žena</b>	<b>celkem</b>
<b>1 Informace, IT, komunikace a obecnosti</b>	$P = 35$ $O = 40,32$ $\chi^2 = 0,7029$ $z = -1,17$ 0	$P = 60$ $O = 54,68$ $\chi^2 = 0,5184$ $z = 1,17$ 0	<b>95</b> <b>11,39%</b>
<b>2 Humanitní aktivity</b>	$P = 21$ $O = 20,80$ $\chi^2 = 0,0020$ $z = 0,06$ 0	$P = 28$ $O = 28,20$ $\chi^2 = 0,0014$ $z = -0,06$ 0	<b>49</b> <b>5,88 %</b>
<b>3 Literatura a jazyky</b>	$P = 42$ $O = 47,96$ $\chi^2 = 0,7416$ $z = -1,22$ 0	$P = 71$ $O = 65,04$ $\chi^2 = 0,5469$ $z = 1,22$ 0	<b>113</b> <b>13,55 %</b>
<b>4 Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby</b>	$P = 112$ $O = 99,75$ $\chi^2 = 1,5049$ $z = 1,91$ 0	$P = 123$ $O = 135,25$ $\chi^2 = 1,1098$ $z = -1,91$ 0	<b>235</b> <b>28,18 %</b>
<b>5 Umění</b>	$P = 17$ $O = 17,83$ $\chi^2 = 0,0384$ $z = -0,27$ 0	$P = 25$ $O = 24,17$ $\chi^2 = 0,0283$ $z = 0,27$ 0	<b>42</b> <b>5,04 %</b>
<b>6 Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie</b>	$P = 56$ $O = 59,00$ $\chi^2 = 0,1525$ $z = -0,56$ 0	$P = 83$ $O = 80,00$ $\chi^2 = 0,1125$ $z = 0,56$ 0	<b>139</b> <b>16,67 %</b>
<b>7 Sport a hry</b>	$P = 50$ $O = 41,60$ $\chi^2 = 1,6974$ $z = 1,83$ 0	$P = 48$ $O = 56,40$ $\chi^2 = 1,2519$ $z = -1,83$ 0	<b>98</b> <b>11,75 %</b>
<b>8 Sociální aktivity</b>	$P = 21$ $O = 26,74$ $\chi^2 = 1,2325$ $z = -1,52$ 0	$P = 42$ $O = 36,26$ $\chi^2 = 0,9090$ $z = 1,52$ 0	<b>63</b> <b>7,55 %</b>
<b>celkem</b>	<b>354</b> <b>42,45 %</b>	<b>480</b> <b>57,55 %</b>	<b>834</b> <b>100,00 %</b>

Tabulka č. 2: Výpočet chí-kvadrát pro kontingenční tabulku pro hypotézu č. 1 data muži.

Preferovaná oblast mužů	Pozorovaná četnost $P$	Očekávaná četnost $O$	$P - O$	$(P - O)^2$	$\sum \frac{(P - O)^2}{O}$
1	35	40,32	- 5,32	28,3024	0,7029
2	21	20,80	0,2	0,04	0,0020
3	42	47,96	- 5,96	35,5216	0,7416
4	112	99,75	12,25	150,063	1,5049
5	17	17,83	- 0,83	0,6889	0,0384
6	56	59,00	- 3	9	0,1525
7	50	41,60	8,4	70,56	1,6974
8	21	26,74	- 5,74	32,9476	1,2325
<b>celkem</b>	<b>354</b>	<b>354</b>			<b>6,0722</b>

Tabulka č. 3: Výpočet chí-kvadrát pro kontingenční tabulku pro hypotézu č. 1 data ženy.

Preferovaná oblast žen	Pozorovaná četnost $P$	Očekávaná četnost $O$	$P - O$	$(P - O)^2$	$\sum \frac{(P - O)^2}{O}$
1	60	54,68	5,32	28,3024	0,5184
2	28	28,20	- 0,2	0,04	0,0014
3	71	65,04	5,96	35,5216	0,5469
4	123	135,25	- 12,25	150,0625	1,1098
5	25	24,17	0,83	0,6889	0,0283
6	83	80,00	3	9	0,1125
7	48	56,40	- 8,4	70,56	1,2519
8	42	36,26	5,74	32,9476	0,909
<b>celkem</b>	<b>480</b>	<b>480</b>			<b>4,4782</b>

Po sečtení výsledků chí-kvadrát z dat mužů  $\chi^2 = 6,0722$  a žen  $\chi^2 = 4,4782$  se dospělo k celkovému výsledku testového kritéria  $\chi^2_{(sv=7)} = 10,5504$ . Ve statistických tabulkách pro hladinu významnosti 0,05 a počet stupňů volnosti  $f = (8 - 1) \cdot (2 - 1) = 7$  je kritická hodnota testového kritéria  $\chi^2_{0,05}(7) = 14,067$  (Chrásková, 2016, s. 234). Vypočítaná hodnota testového kritéria je menší než hodnota kritická, proto byla přijata platnost nulové hypotézy a platnost hypotézy alternativní odmítnuta. To dokazuje i hodnota  $p$ , o které píše Chrásková (2014, s. 46) - tzv. signifikace  $p$  určuje pravděpodobnost,

že neoprávněně (nesprávně) odmítneme příslušnou nulovou hypotézu. V případě, že hodnota signifikace je menší než zvolná hladina významnosti, nulovou hypotézu odmítáme. Jelikož  $p = 0,159470$  je větší než hladina významnosti 0,05, je přijata  $H_0$  a odmítnuta  $H_A$ . **Mezi pohlavím seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.** Pohlaví nemá vliv na výběr volnočasových aktivit seniorů žijících v malých obcích na Moravě. Znaménkové schéma ve všech polích tabulky ukazuje, že mezi očekávanou a pozorovanou četností není statistický významný rozdíl.

### **Hypotéza č. 2:**

**H<sub>20</sub>:** Mezi dosaženým vzděláním seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit není statisticky významný vztah.

**H<sub>2A</sub>:** Mezi dosaženým vzděláním seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.

Znaménka ve znaménkovém schématu mají následující význam: + pozorovaná četnost je významně větší než očekávaná četnost na hladině významnosti 0,05; ++ pozorovaná četnost je významně větší než očekávaná četnost na hladině významnosti 0,01 (výrazný rozdíl); – – četnost pozorovaná je významně menší než očekávaná četnost na hladině významnosti 0,01 (výrazný rozdíl); – – – pozorovaná četnost je významně menší než očekávaná četnost na hladině významnosti 0,001 (velmi výrazný rozdíl) (Chráška, 2014, s. 50).



Tabulka č. 4: kontingenční tabulka se znaménkovým schéma pro výzkumnou otázku č. 2

	<b>základní</b>	<b>vyučení v oboru</b>	<b>středoškolské</b>	<b>vysokoškolské</b>	<b>celkem</b>
<b>1 Informace, IT, komunikace a obecnosti</b>	$P = 8$ $O = 10,14$ $\chi^2 = 0,4508$ $z = -0,75$ 0	$P = 21$ $O = 38,16$ $\chi^2 = 7,7163$ $z = -3,82$ ---	$P = 53$ $O = 39,41$ $\chi^2 = 4,6843$ $z = 3,01$ ++	$P = 13$ $O = 7,29$ $\chi^2 = 4,4720$ $z = 2,34$ +	<b>95</b> <b>11,39 %</b>
<b>2 Humanitní aktivity</b>	$P = 7$ $O = 5,23$ $\chi^2 = 0,5998$ $z = 0,84$ 0	$P = 21$ $O = 19,68$ $\chi^2 = 0,0882$ $z = 0,40$ 0	$P = 19$ $O = 20,33$ $\chi^2 = 0,0868$ $z = -0,40$ 0	$P = 2$ $O = 3,76$ $\chi^2 = 0,8240$ $z = -0,97$ 0	<b>49</b> <b>5,88 %</b>
<b>3 Literatura a jazyky</b>	$P = 11$ $O = 12,06$ $\chi^2 = 0,0930$ $z = -0,35$ 0	$P = 44$ $O = 45,39$ $\chi^2 = 0,0425$ $z = -0,29$ 0	$P = 48$ $O = 46,88$ $\chi^2 = 0,0268$ $z = 0,23$ 0	$P = 10$ $O = 8,67$ $\chi^2 = 0,2035$ $z = 0,50$ 0	<b>113</b> <b>13,55 %</b>
<b>4 Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby</b>	$P = 31$ $O = 25,08$ $\chi^2 = 1,3985$ $z = 1,48$ 0	$P = 115$ $O = 94,4$ $\chi^2 = 4,4980$ $z = 3,24$ ++	$P = 81$ $O = 97,49$ $\chi^2 = 2,7904$ $z = -2,58$ --	$P = 8$ $O = 18,03$ $\chi^2 = 5,5825$ $z = -2,90$ --	<b>235</b> <b>20,18 %</b>
<b>5 Umění</b>	$P = 3$ $O = 4,48$ $\chi^2 = 0,4900$ $z = -0,76$ 0	$P = 12$ $O = 16,87$ $\chi^2 = 1,4061$ $z = -1,57$ 0	$P = 23$ $O = 17,42$ $\chi^2 = 1,7841$ $z = 1,79$ 0	$P = 4$ $O = 3,22$ $\chi^2 = 0,1873$ $z = 0,46$ 0	<b>42</b> <b>5,04 %</b>
<b>6 Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie</b>	$P = 14$ $O = 14,83$ $\chi^2 = 0,0468$ $z = -0,25$ 0	$P = 53$ $O = 55,83$ $\chi^2 = 0,1438$ $z = -0,54$ 0	$P = 59$ $O = 57,67$ $\chi^2 = 0,0308$ $z = 0,25$ 0	$P = 13$ $O = 10,67$ $\chi^2 = 0,5104$ $z = 0,81$ 0	<b>139</b> <b>16,67 %</b>
<b>7 Sport a hry</b>	$P = 8$ $O = 10,46$ $\chi^2 = 0,5777$ $z = -0,86$ 0	$P = 41$ $O = 39,36$ $\chi^2 = 0,0680$ $z = 0,36$ 0	$P = 38$ $O = 40,66$ $\chi^2 = 0,1737$ $z = -0,58$ 0	$P = 11$ $O = 7,52$ $\chi^2 = 1,6100$ $z = 1,41$ 0	<b>98</b> <b>11,75 %</b>
<b>8 Sociální aktivity</b>	$P = 7$ $O = 6,72$ $\chi^2 = 0,0114$ $z = 0,12$ 0	$P = 28$ $O = 25,31$ $\chi^2 = 0,2868$ $z = 0,72$ 0	$P = 25$ $O = 26,14$ $\chi^2 = 0,0494$ $z = -0,30$ 0	$P = 3$ $O = 4,83$ $\chi^2 = 0,6961$ $z = -0,90$ 0	<b>63</b> <b>7,55 %</b>
<b>celkem</b>	<b>89</b> <b>10,66 %</b>	<b>335</b> <b>40,17 %</b>	<b>346</b> <b>41,49 %</b>	<b>64</b> <b>7,67 %</b>	<b>834</b> <b>100,00 %</b>

Výsledkem testu pro otázku č. 2 je hodnota  $\chi^2_{(sv=21)} = 41,6299$ . Kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(21) = 32,671$ . Hodnota testového kritéria je větší než kritická hodnota, tzn. platnost

nulové hypotézy je odmítnuta a přijata platnost alternativní hypotézy. Signifikace  $p = 0,004682$  potvrzuje, že  $H_0$  je odmítnuta a přijata  $H_A$ . **Mezi dosaženým vzděláním seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit je statisticky významný vztah.** Vzdělání má vliv na výběr volnočasových aktivit seniorů žijících v malých obcích na Moravě.

Ve znaménkovém schématu jsou kladné i záporné závislosti. U seniorů s dosaženým základním vzděláním není mezi pozorovanou četností a očekávanou četností statisticky významný rozdíl. Zato u jedinců s vystudovaným výučním oborem byl u volnočasové oblasti *Informace, IT, komunikace a obecnosti* na hladině významnosti 0,001 spatřen významně velký rozdíl v četnostech, který ukázal daleko menší zájem, než se očekávalo. Naopak výrazný rozdíl byl na hladině 0,01 u aktivit z kategorie *Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby*, kterému se vyučení v oboru věnují významně více, než se očekávalo.

Zajímavým zjištěním bylo, že *Informacím, IT a komunikaci* se středoškolsky vzdělaní věnují výrazně více, než se očekávalo (nejvíce ze všech jinak vzdělaných). Pozorovaná četnost na hladině 0,01 je významně větší než očekávaná. Významně menší pozorovaná četnost na hladině 0,01 byla naměřena v oblasti *Přírody, techniky, lékařství, domácnosti a hobby*, kde senioři se střední školou měli nižší zájem o takovéto činnosti, než se očekávalo.

Senioři s nejvyšším možným vzděláním – vysokoškolským, kterých ve výzkumu bylo zapojeno nejméně, přinesli výsledky, které na hladině 0,05 dokázaly skutečnost, že oblasti *Informace a komunikace* se věnují významně více, než se očekávalo. Na hladině 0,01 se četnost pozorovaná výrazně odlišuje od očekávané, ze které lze odvodit, že pro vysokoškolsky vzdělané *Příroda, věda, technika, lékařství, domácnost a hobby* není ve volném čase tak zajímavá, jak se očekávalo.

### **Hypotéza č. 3:**

**H<sub>30</sub>:** Mezi velikostí obce do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 na Moravě, a výběrem volnočasových aktivit seniorů není statisticky významný vztah.

**H<sub>3A</sub>:** Mezi velikostí obce do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 na Moravě, a výběrem volnočasových aktivit seniorů je statisticky významný vztah.

Tabulka č. 5: kontingenční tabulka se znaménkovým schéma pro výzkumnou otázku č. 3

	do 2 000 obyvatel	2 001 – 5 000 obyvatel	celkem
<b>1 Informace, IT, komunikace a obecnosti</b>	$P = 65$ $O = 60,83$ $\chi^2 = 0,2862$ $z = 0,95$ 0	$P = 30$ $O = 34,17$ $\chi^2 = 0,5095$ $z = - 0,95$ 0	<b>95</b> <b>11,39 %</b>
<b>2 Humanitní aktivity</b>	$P = 29$ $O = 31,37$ $\chi^2 = 0,1796$ $z = - 0,73$ 0	$P = 20$ $O = 17,63$ $\chi^2 = 0,3198$ $z = 0,73$ 0	<b>49</b> <b>5,88 %</b>
<b>3 Literatura a jazyky</b>	$P = 77$ $O = 72,4$ $\chi^2 = 0,2985$ $z = 0,98$ 0	$P = 36$ $O = 40,65$ $\chi^2 = 0,5314$ $z = - 0,98$ 0	<b>113</b> <b>13,55 %</b>
<b>4 Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby</b>	$P = 150$ $O = 150,5$ $\chi^2 = 0,0015$ $z = - 0,07$ 0	$P = 85$ $O = 84,53$ $\chi^2 = 0,0026$ $z = 0,07$ 0	<b>235</b> <b>20,18 %</b>
<b>5 Umění</b>	$P = 21$ $O = 26,9$ $\chi^2 = 1,2910$ $z = - 1,94$ 0	$P = 21$ $O = 15,10$ $\chi^2 = 2,2979$ $z = 1,94$ 0	<b>42</b> <b>5,04 %</b>
<b>6 Osobní aktivity, cestování, turismus a geografie</b>	$P = 89$ $O = 89,00$ $\chi^2 = 0,0000$ $z = 0,00$ 0	$P = 50$ $O = 50,00$ $\chi^2 = 0,0000$ $z = 0,00$ 0	<b>139</b> <b>16,67 %</b>
<b>7 Sport a hry</b>	$P = 61$ $O = 62,75$ $\chi^2 = 0,0487$ $z = - 0,39$ 0	$P = 37$ $O = 35,25$ $\chi^2 = 0,0867$ $z = 0,39$ 0	<b>98</b> <b>11,75 %</b>
<b>8 Sociální aktivity</b>	$P = 42$ $O = 40,34$ $\chi^2 = 0,0685$ $z = 0,45$ 0	$P = 21$ $O = 22,66$ $\chi^2 = 0,1219$ $z = - 0,45$ 0	<b>63</b> <b>7,55 %</b>
<b>celkem</b>	<b>534</b> <b>64,03 %</b>	<b>300</b> <b>35,97 %</b>	<b>834</b> <b>100,00 %</b>

Výsledkem testu pro otázku č. 3 je hodnota  $\chi^2_{(sv=7)} = 6,0438$ , které odpovídá kritická hodnota  $\chi^2_{0,05}(7) = 14,067$ . Hodnota testového kritéria  $\chi^2$  je nižší než hodnota kritická – je přijata platnost alternativní hypotézy a odmítnuta platnost nulové hypotézy.  $p$  s hodnotou = 0,534648, které je větší než 0,05, ověřuje, že  $H_0$  je přijata a  $H_A$  odmítnuta.

**Mezi velikostí obce do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 na Moravě, a výběrem volnočasových aktivit seniorů není statisticky významný vztah.** Velikost obce do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel na Moravě nemá vliv na výběr volnočasových aktivit seniorů. Znaménkové schéma v polích tabulky také ukazuje, že není statisticky významný rozdíl mezi očekávanou a pozorovanou četností.

## Diskuse

Diplomová práce se orientovala na trávení volného času moravských seniorů žijících v malých obcích do 2 000 obyvatel a od 2 001 – 5 000 obyvatel. Cílem bylo analyzovat vliv pohlaví seniorů, jejich vzdělání a velikost malých obcí na Moravě, ve kterých žijí, na výběr volnočasových aktivit. Pro každý aspekt – věk, vzdělání a velikost bydliště byly stanoveny dvě hypotézy – nulová a alternativní hypotéza. Ověřováním hypotéz byla alternativní hypotéza přijata v jednom případě ze tří, a to u hypotézy č. 2, která potvrzuje, že vzdělání má vliv na výběr volnočasových aktivit seniorů žijících v malých obcích na Moravě. Ve zbylých dvou se závislost aspektu na volný čas seniorů neprokázala.

Z nabízeného seznamu volnočasových aktivit senioři z malých obcí na Moravě tráví volný čas nejvíce ve spojení s *Přírodou (vědou), technikou, lékařstvím, domácností a hobby* (28,04 %). Na druhém místě se věnují *Osobním aktivitám, cestování, turismu a geografii* (16,59 %). *Literatura a jazyky* se umístila na třetí pozici (13,48 %), na čtvrté *Sport a hry* (11,69 %). *Informace, IT, komunikace a obecnosti* má v zájmu 11,34 % respondentů a je tak pátá v pořadí. Na šestém se umístily *Sociální aktivity* (7,52 %). Oblasti s nižším zastoupením byly kategorie *Humanitní aktivity* (5,85 %) a *Umění* (5,01 %). Nejméně zájmovou kategorií pro seniory byla *Virtuální realita a sociální aktivity ve virtuálním světě*, kterou volilo jen necelé procento respondentů (0,48 %).

K nejvíce zájmové oblasti tohoto výzkumu byly přiloženy výsledky z polského výzkumu *Gardening as the dominant leisure time physical activity (LTPA) of older adults from a post-communist country. The results of the population – based PolSenior Project from Poland*, kde mezi nejčastější pohybové záliby respondentů byly sestupně v 64,6 % zahradničení, v 39 % chůze, jízda na kole v 37,3 %, pak cvičení (gymnastika) v 18,2 % a tanec 12,8 %. Zahradničení v Polsku (především ve městech anebo v jejich blízkosti) pramení z období socialismu, kdy „dělnická vrstva“ měla povoleno mít k místu bydliště pozemek k obdělávání. V poslední době je zahradničení označováno jako zdraví prospěšné pro starší populaci (Chen, Janke, van den Berg et al., in Rowinski, Dabrowski a Kostka, 2015), především kvůli neúmyslnému cvičení zmírňuje funkční úpadek jedince, podporuje dlouhověkost a kardiovaskulární zdraví starší populace (Ekblom-Bak et al., Lêng and Wang in Rowinski, Dabrowski a Kostka, 2015).

V Nizozemsku vedená studie *The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands* realizovaná v letech 2002–2003 cílila na starší lidi ve věku 50–89 let z tří regionálních oblastí Nizozemska, kde spadala jak města a jejich okolí, tak i

vesnice. Senioři ve věku od 65 let do 89 let se nejčastěji ve volném čase věnovali činností souvisejícím s médii, socializací v oblasti bydliště, domácími zálibami a venkovní rekreací. Na nižší úrovni byly uvedeny venkovní vycházky, kultura a zábava, sport a na nejnižší pozici cestování. Komunální aktivity byly u starých často oblíbené, dostupné a prospěšné pro udržování sociálních kontaktů. Senioři se zapojovali do místních událostí, politických záležitostí a vzdělávání. Ohledně demografické stránky charakteristiky regionu nebo městského a venkovského prostředí nebyla taková významnost v počtu prováděných aktivit seniory, spíše záleželo na kultuře, myšlení v regionu a vnitřním zaměření seniorů (van der Meer, 2008).

První hypotéza výzkumu měla zjistit, zda je mezi pohlavím a výběrem volnočasových aktivit seniorů žijících v malých obcích na Moravě statisticky významný vztah. Testováním hypotéz vyšlo najevo, že pohlaví nemá vliv na výběr volnočasových aktivit seniorů žijících v malých obcích na Moravě. Přesto se měřením ukázalo, že téměř ve všech nabízených oblastech volného času bylo zastoupení žen vyšší než u mužů. Největší rozdíly byly v kategoriích *Informace, IT, komunikace a obecnosti*, která byla ženami zastoupena téměř o polovinu více než u mužů. *Literatura a jazyky* byly u mužů voleny v 5,04 % a u žen v 8,51 %. Ženy se oproti mužům dvojnásobněji věnovaly *Sociální aktivitám*. Červenka (in Šerák, 2009, 38) popisuje rozdíl v zaměření volného času žen a mužů v tom, že ženy jsou více soustředěné na rodinu a domov. Častěji, než muži navštěvují divadla, galerie, veřejné knihovny, více čtou a jsou zaměřené spíše na emoční než racionální aktivity. Ženy jsou méně aktivní v individuálních zájmech (např. sběratelství) anebo ve sportovních činnostech, zvláště kolektivních sportech, které jsou pro muže typičtější. Muži se více věnují sportu, ale také sebevzdělávání.

Podobné výsledky byly zjištěny v tomto výzkumu v kategorii *Sociální aktivity* ve španělské studii *Gender Differences in Meaningful Leisure Following Major Later Life Events*, kde se ženy ve volném čase zapojovaly nejčastěji do cvičení, vzdělávacích kurzů a kulturních aktivit (muzea, koncerty aj.), anebo do dobrovolnické činnosti v rámci občanských organizací, kde některé realizovaly vůdčí schopnosti orientované na rozvoj komunity a pomoc druhým (Jaumot-Pascual, Kleiber, Monteagudo a Cuenca, 2016).

Vyšší zájem o kategorii *Informace, IT, komunikace a obecnosti* vysvětluje Sak a Kolesárová (2012) proměnou seniorů z gramotné kultury, pro kterou bylo získávání informací po většinu jejich života z tištěných novin, knih a časopisů. Senioři se pomalu

přibližují do současné kyberkultury charakteristickou pro současnou mladou generaci. Zjistili, že senioři ve věku 61-70 let v 42 % používají počítač a ve 37 % internet, což ukazuje zvýšení počítačové gramotnosti u seniorů. Senioři nad 70 let disponují počítačovou gramotností méně, ovšem nelze opomenout, že i v této věkové skupině počítačová gramotnost roste.

V polském výzkumu *Free Time and Social Activity of Elderly Residents of Białystok* z roku 2019 ženy z pětiprvkového katalogu složeného ze čtení, zahradničení, procházek, setkávání se s přáteli a sledování televize, nejčastěji kladly na první místo přátele (33,9 %), na druhé čtení (26,6 %), následně chůzi (22,1 %) a sledování televize (21,8 %). Muži volili za nejoblíbenější sledování televize (31,1 %). Setkávání s přáteli bylo pro ně o něco méně oblíbené (27,2 %), chůzi se věnovalo 22,4 %. Na čtvrtou pozici volili čtení (17,4 %), které je ve srovnání s našimi výsledky podobně oblíbené. Páté místo u mužů získalo zahradničení (14 %) (Halicki, 2019), což se s výsledky v tomto výzkumu zcela neshoduje. Rozdílnost v preferencích našich a polských respondentů však nemusí být taková, a to kvůli široké oblasti *Příroda (věda), technika, lékařství, domácnosti a hobby*, která v sobě nese jen zaměření na jednu činnost.

V oblasti sportu nizozemská studie částečně odůvodnila, proč je v tomto výzkumu kategorie *Sport a hry* v závislosti na pohlaví na čtvrtém místě v pořadí. Muži preferují fyzicky náročné sporty, ve kterých je obtížné ve vysokém věku pokračovat. Zato ženy ve stáří mají lepší predispozice účastnit se dalších forem fyzického cvičení s nižší úrovní náročnosti, tj. plavání, jóga, tělesná cvičení (van der Meer, 2008). Ve stáří se zájem o sport snižuje, než tomu mohlo být v mladším věku. Rowinski, Dabrowski a Kostka (2015) uvedli, že pro muže jsou aktivity jízda na kole, plavání, jogging a běh, tenis, týmové hry, stolní tenis a tanec častější než u žen – tomu odpovídají i dosažené výsledky tohoto výzkumu, kde o něco více muži volili oblast *Sport a hry* než ženy.

Druhá hypotéza měla stanovit, zda mezi dosaženým vzděláním seniorů žijících v obcích na Moravě do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel, a výběrem volnočasových aktivit je statistický významný vztah. Testování hypotéz potvrdilo platnost alternativní hypotézy, která oznamuje statisticky významný vztah. Dosažené vzdělání seniorů žijících v malých obcích na Moravě má vliv na výběr volnočasových aktivit. S výší vzdělání podle Šeráka (2009, s. 40) stoupá čas věnovaný aktivitám spojené s četbou, sportem, s výlety do přírody nebo návštěvou kulturních programů a klesá pasivní

nečinnost. U vzdělaných osob je větší zaměření na všestranný rozvoj a vnímají nutnost pracovat na svém osobnostním rozvoji, mají bohatší zájmy a potřeby (lépe se orientují v nabídce volného času). Přestože jsou vysokoškolsky vzdělaní lidé nadprůměrně pracovně zatíženi, tvoří většinu návštěvníků vzdělávacích a kulturních akcí.

Výzkum přinesl zajímavé výsledky hypotézy č. 2 v tom, že kategorie *Informace, IT, komunikace a obecnosti* byla daleko více zastoupena respondenty se středoškolským vzděláním, než se očekávalo. Mimo jiné je tato oblast nejvíce zájmová pro takto vzdělané v porovnání s jinak vzdělanými. Této oblasti se i vysokoškolsky vzdělaní věnují více než se předpokládalo a tím je možné se přiklonit k výše zmíněnému tvrzení Šeráka (2009). Skupina s vyučením v oboru se této kategorii věnuje mnohem méně, avšak oblastí, která je jim nejvíce blízká (v porovnání s jinak vzdělanými) je *Příroda (věda) technika, lékařství, domácnost a hobby*. V té senioři tráví čas mnohem více. Větší zájem o *Přírodu aj.* byl více očekáván u středoškolsky a vysokoškolsky vzdělaných, avšak to nebylo naplněno. Důvodem mohou být jiné zájmové preference s výší vzdělání. Překvapivé bylo, že respondenti s akademickým titulem se tak neangažují do *Humanitních, Sociálních aktivit a Umění*, jak to bývá u jedinců s vysokoškolským vzděláním obvyklé, ale v případě této práce je nutné brát ohled na nízké zastoupení těchto respondentů.

V již výše zmíněném polském výzkumu Halicki (2019) diferencoval faktor vzdělání nejvíce v úrovni aktivity v oblasti čtení, která vyžaduje intelektuální úsilí. Senioři se základním vzděláním preferovali tuto činnost v 15,5 %. Respondenti s odborným vzděláním v 12,9 %, což neodpovídá odpovědím respondentů tohoto výzkumu, kteří se v oblasti *Literatura a jazyky* umístili na druhém nejpočetnějším místě. Rozdílnost je vysvětlitelná tím, že respondenti nemuseli dosáhnout nižšího vzdělání z intelektuálních důvodů, ale možnostem studia doby jejich mládí (Sak, Kolesárová, 2012). Halicki pokračoval, že četbě novin a knih se nejvíce věnovali absolventi středních a vysokých škol (27 % a 33 %). Sledování televize nejvíce preferovali respondenti se základním vzděláním (35,7 %), 28,4 % respondentů s ukončeným vzděláním střední odbornou školou. Nejméně tuto činnost uváděli absolventi středních (21,4 %) a vysokých škol (20,8 %). Práci na zahradě preferovali častěji lidé se středním a vyšším vzděláním (18,9 % a 18,6 %) než lidé se základní školou a výučním oborem (13,1 % a 12,2 %). Stejnou preferenci bez ohledu na vzdělání měli respondenti u vycházek a kontaktu s přáteli (Halicki, 2019). Práce na zahradě je dle polských respondentů vyučených v oboru na nižší pozici než u respondentů v této práci, kteří se oblasti *Příroda a další* věnovali ze všech vzdělaných



nevíce. Různost výsledků je patrná odlišností velikosti obce, ze které respondenti pocházejí. Białystok je velké polské město a respondenti tohoto výzkumu pocházejí z malých obcí do 5 000 obyvatel. Po oblíbenosti oblasti *Příroda* u vyučených v oboru následovala skupina středoškolsky vzdělaných, které se zjištěním Halického souhlasí.

Malajsijská studie *Sociodemographic Determinants of Leisure Participation Among Elderly in Malaysia* (Minhat, Mohd Amin, 2012) prováděná na zdravotních klinikách, se k roli vzdělání a volného času vyjádřila k potřebě vzdělávat seniory o významu, hodnotách a benefitech smysluplného trávení volného času. Více jak polovina jejich respondentů měla pouze základní vzdělání a ve volném čase se málo zapojovali do konstruktivních a stimulačních aktivit, do kterých zařadili: hraní karet, šachů, hraní na hudební nástroj, psaní nebo kreslení pro zábavu, používání počítače a internetu). Byl zjištěn předpoklad, že tyto aktivity pravděpodobně více realizují senioři s vyšším vzděláním (Minhat, Mohd Amin, 2012).

Van der Meer (2008) v nizozemském výzkumu píše, že s věkem pestrost volnočasových činností klesá, a že vzdělání, schopnost řídit auto a příjem financí nabízejí větší dostupnost k činnostem ve volném čase. To může vést k tomu, že vzdělanější senioři s vyšším příjmem a ženy s řidičským průkazem budou mít budoucnu pestřejší soubor volnočasových aktivit než současní nejstarší senioři. Seniorům v této oblasti se otevírá větší možnosti k aktivitám v oblasti kulturních, občanských aktivit, rekreace venku, chození do společnosti (van der Meer, 2008), a to také možné potvrdit u seniorů se středoškolským vzděláním.

Na základě testování hypotézy č. 3 byla přijata platnost nulové hypotézy: Mezi velikostí obce do 2 000 obyvatel a od 2 001 – 5 000 obyvatel na Moravě a výběrem volnočasových aktivit seniorů není statisticky významný vztah. Velikost malých obcí tedy nemá vliv na výběr volnočasových aktivit seniorů z Moravy. Senioři žijící na vesnicích svůj zájem nejvíce orientují na *Přírodu (vědu), techniku, lékařství, domácnost a hobby, Osobní aktivity, cestování, turismus a geografii a Literaturu a jazyky*. Nejméně se věnují *Umění a Humanitním činnostem*. Na malých městech senioři tráví také nejvíce času oblastí *Přírody atd. a Osobním aktivitám, cestování, turismu*. Nejméně se jejich zájem zaměřuje na *Sociální a Humanitní aktivity i Umění*, které by však mělo být ve městech dostupnější než na vesnicích. O tom píše Šerák (2009) takto – ve městech je nabídka podstatně pestřejší a širší, kde organizátoři ovšem oslovují potenciální zájemce. Na vesnicích jsou

všechny společenské aktivity a kultura často závislé na dobrovolné činnosti a problémem je převažující vzdálenost od kulturních center. V menších obcích chybí nabídka společensko-kulturních zařízení (klubovny, sportovní hřiště, knihovny, kina apod.). V tomto prostředí se významněji projevuje smysl pro kolektivní život ve formě společenských akcí pořádané místními spolky a organizacemi (Šerák, 2009).

Čínský výzkum *Leisure Life in Later Years: Differences between Rural and Urban Elderly Residents in China* autorů Su, Wei a Shen, (2006) zaměřený na rozdíly ve volnočasovém životě městských a venkovských starších obyvatel zjistil významné rozdíly v zapojení do volného času a jeho vnímání v životě starších obyvatel. Mezi denní volnočasové aktivity venkovských respondentů nejčastěji patřily domácí práce, péče o děti (vnoučata) a společenské návštěvy sousedů a přátel. Méně se oproti městským respondentům věnovali rekreaci a cestování. Autoři podotkli, že tento výsledek by mohl odrážet malou dostupnost rekreačních zdrojů a menší výběr alternativních aktivit ve venkovských oblastech. Městští obyvatelé se nejčastěji věnovali rekreaci, navštěvovali seniorské školy a cestovali dvojnásobně více než respondenti na vesnicích. Při hodnocení aspektů volnočasového života: pocit bezpečí, dostupnost rekreačních zdrojů a spokojenost s volným časem se výsledky obecného vnímání městských a venkovských obyvatel významně lišily. Na venkově 63,6 % respondentů vybralo hodnocení „nízké“ a 11,6 % „dobré“ na otázku směřující na dostupnost rekreačních zařízení v okolí. U městských respondentů na tutéž otázku odpovědělo 54,1 % hodnocení „dobré“ nebo „vysoké“ a jen 13,4 % zvolilo „nízké“. Velké procento starších respondentů žijících na venkově se cítí velmi nespokojeno nebo nespokojeno s volnočasovým životem, avšak méně než 10 % respondentů z města se cítí stejně. Výzkum poukazuje na částečné vysvětlení rozdílu mezi městskými a venkovskými obyvateli, a to v odlišnosti vzdělání a finančních příjmů. Městští obyvatelé měli vyšší vzdělání, stálý měsíční příjem, který byl obvykle podporován ve formě důchodu (Su, Wei a Shen, 2006).

Výzkum volného času seniorů na Moravě může být limitován daty, které více postihují menší obce se získanými daty od 172 respondentů oproti zastoupení z větších obcí v počtu 100 respondentů. Nelze však tvrdit, že by výsledky dat byly tímto rozdílem znehodnoceny. Na možnou otázku: Proč bylo tak nízké zastoupení vysokoškolsky vzdělaných seniorů? se dá reagovat dvěma způsoby.

Generace současných seniorů ve svém dětství prožila nástup fašismu, druhou světovou válku, po poválečném optimismu v únoru 1948 etapu pod tlakem SSSR. V generaci prarodičů má dle výzkumu Tři generace Saka a Kolesárové (2012) vysokoškolské vzdělání 0-1 % žen a mužů 4 %. U jejich dospělých, stárnoucích dětí byl počet vyšší – vysokoškolsky vzdělaných mužů bylo 7 % a žen 4 %. Na vzdělání seniorů měla vliv majetková situace, vzdělanostní a kulturní úroveň rodiny, politický a ideologický režim a role prarodičů a rodičů generace seniorů v tomto období (Sak, Kolesárová, 2012).

Dalšími důvody větší neúčasti respondentů s dosaženým vysokoškolským vzděláním mohou být čas v zaměstnání, do kterého přes důchodový věk někteří docházejí, doprava do měst, ve kterých pravděpodobně mají zaměstnání, a povinnosti s prací související. Například se může jednat o zaměstnance na akademické pozici. Nízké zastoupení respondentů s akademickým vzděláním může být právě z těchto důvodů.

## Závěr

Diplomová práce se zaměřením na volný čas seniorů žijících v obcích do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel v oblasti Moravy se v první kapitole teoreticky orientovala na životní etapu stáří a s ním spojené stárnutí a změny. Závěr kapitoly byl věnován potřebám a kvalitě života seniorů. V druhé kapitole byla charakteristika mířena na volný čas a jeho prožívání generací seniorů. Třetí kapitola obsahovala popis kvantitativně orientovaného výzkumu, kterého se celkově zúčastnilo 272 respondentů.

Cílem výzkumu bylo analyzovat vliv pohlaví seniorů, jejich vzdělání a velikosti malých obcí na Moravě, ve kterých žijí, na výběr volnočasových aktivit. Byly stanoveny tři hypotézy, jejichž ověřováním byla v jednom případě přijata platnost alternativní hypotézy. Výsledkem výzkumu je, že vzdělání seniorů žijících v malých obcích na Moravě má vliv na výběr volnočasových aktivit. Pohlaví a velikost obce do 2 000 obyvatel a od 2 001 - 5 000 obyvatel na Moravě nemá vliv na výběr volnočasových aktivit seniorů.

Všeobecně senioři z moravských obcí tráví nejvíce volný čas činnostmi ve spojení s *Přírodou (vědou), technikou, lékařstvím, domácností a hobby*. Toto zjištění je v souladu s výsledky polského výzkumu, kde nejčastější pohybovou činností seniorů je zahradničení (Rowinski, Dabrowski a Kostka, 2015). Na druhém místě se umístila kategorie *Osobní aktivity, cestování, turismu a geografie*, u které je sledována souvislost s nizozemskou studií v oblíbenosti trávení volného času venkovní rekreací.

Přestože u hypotézy č. 1 nebyl prokázán mezi pohlavím a volnočasovými aktivitami statisticky významný vztah, výsledky ukazují, že jsou ženy v sedmi z osmi volnočasových oblastí aktivnější než muži. Dvojnásobně vyšší zájem žen oproti mužům v kategorii *Sociální aktivity* se shoduje se španělskými výsledky, kde se ženy nejčastěji zapojovaly do dobrovolnické činnosti v občanských organizacích (Jaumot-Pascual, Kleiber, Montegudo a Cuenca, 2016). Velké rozdíly byly zpozorovány i u kategorie *Informace, IT, komunikace a obecnosti a Literatura a jazyky*, která je u mužů podobně oblíbená jako u polských seniorů (Halicki, 2019).

U hypotézy č. 2, u níž byl prokázán statisticky významný vztah mezi dosaženým vzděláním a výběrem volnočasových aktivit, je možné najít spojitost výsledků středoškolsky vzdělaných seniorů s nizozemskou studií. S vyšším vzděláním jsou

otevírány možnosti ke kulturním a občanským aktivitám, rekreaci apod. (van der Meer, 2008). U seniorů se základním vzděláním nedošlo k významným rozdílům v očekávání a realitě, jak tomu bylo u jinak vzdělaných. Vyučení v oboru se kategorii *Příroda (věda), technika, lékařství, domácnost a hobby* věnují více, než se očekávalo. Jsou také skupinou, která se této oblasti věnuje nejvíce ze všech jinak vzdělaných. Obliba *Informací, IT, komunikace a obecnosti* je však u takto vzdělaných menší. Středoškolsky a vysokoškolsky vzdělaní senioři se naopak *Přírodě (vědě), technice atd.* věnují nad očekávání méně – naopak větší zájem byl projeven v oblasti *Informací, IT, komunikace a obecnosti*.

Výsledkem hypotézy č. 3 je zjištění, že velikost malých obcí na Moravě nemá vliv na výběr volnočasových aktivit seniorů. Výsledky ukázaly, že respondenti z obcí do 2 000 obyvatel jsou téměř ve všech zájmových kategoriích aktivnější než obyvatelé z větších obcí, u kterých by mohla být lepší dostupnost volnočasových center, sportovišť, kultury aj., než na vesnicích. Senioři z vesnic se nejvíce věnují *Přírodě (vědě), technice, lékařství, domácnosti a hobby, Osobním aktivitám, cestování, turismu, Literatuře a jazykům*, ale i *Informacím, IT, komunikaci a obecnostem*. Senioři z obcí nad 2 001 - 5 000 obyvatel věnují volný čas *Přírodě (vědě), technice, lékařství, domácnosti a hobby, Osobním aktivitám, cestování, turismu*, kategorii *Sport a hry* a *Literatuře a jazykům*. Bez ohledu na velikost obce nejméně zájmovými kategoriemi bylo *Umění, Sociální a Humanitní aktivity*.

Výsledky výzkumu mohou být přínosné pro oblast gerontologie – gerontagogiky v souvislosti s nízkým zastoupením výzkumů s touto tematikou v geografické oblasti Moravy. Mezi strategickými cíli Strategie regionálního rozvoje ČR 2021+ Ministerstva pro místní rozvoj jsou mimo jiné: podpora komunitního života, veřejných prostranství a občanské vybavenosti (Ministerstvo pro místní rozvoj, 2019), čímž může být tento výzkum ve Strategii užitečný. Pro profesi sociálního pedagoga jsou zjištění prospěšná k realizaci projektů a plánování zájmových činností pro seniory v malých obcích.

Výzkum měl zastoupení ve všech moravských krajích – v kraji jihomoravském, moravskoslezském, olomouckém a zlínském. Na výzkum může být navázáno dalším kvantitativním výzkumem malých obcí v oblasti Čech. Stejně tak by tyto výsledky mohly být srovnány se sousedním Slovenskem, Německem, Rakouskem či Maďarskem s větším zaměřením vlivu vzdělání na volný čas. Příhodné by bylo výzkum opakovat v horizontu 5 let, aby zjištění z předchozích let mohly být porovnány s novými daty i ze zahraničí.

## Seznam použité literatury

1. BELÁKOVÁ, Darja, 2021. *Sociální determinanty prožívání volného času u seniorů*. 115 s. Diplomové práce. Univerzita Palackého, Katedra křesťanské výchovy. Vedoucí práce Ludmila S Trochtová.
2. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 237 s. Vysokoškolské učebnice. ISBN 978-80-7380-123-6.
3. EMANOVSKÝ, Petr, 2013. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 70 s. Skripta. ISBN 978-80-244-3664-7.
4. GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Přeložil Vladimír JŮVA. Brno: Paido, 207 s. ISBN 8085931796.
5. HALICKI, Jerzy, 2020. Free Time and Social Activity of Elderly Residents of Białystok. *Nauki o Wychowaniu. Studia Interdyscyplinarne* [online]. **10**(1), 157-174 [cit. 2023-01-19]. ISSN 24504491. Dostupné z: <https://czasopisma.uni.lodz.pl/wychow/article/download/7943/7831>
6. HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
7. HENDL, Jan a Jiří REMR, 2017. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 372 s. ISBN 978-80-262-1192-1.
8. CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ, 2014. *Kvantitativní design v pedagogických výzkumech začínajících akademických pracovníků*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 108 s. Pedagogika. ISBN 978-80-7454-420-0.
9. CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ, 2015. *Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 132 s. Pedagogika. ISBN 978-80-7454-553-5
10. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 254 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5326-3.
11. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 156 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.

12. JAUMOT-PASCUAL, N., D.A. KLEIBER, M.J. MONTEAGUDO a J. CUENCA, 2016. Gender differences in meaningful leisure following major later life events. *Journal of Leisure Research* [online]. **48**(1), 83–103 [cit. 2023-01-18]. ISSN 00222216. Dostupné z: doi:10.18666/JLR-2016-V48-I1-6244
13. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
14. MALOTOVÁ, Magdaléna, 2021. *Projekt mezigeneračního setkávání dětí 1. stupně základní školy v Domově pro seniory Loučka*, 77 s. Bakalářské práce. Univerzita Palackého, Katedra křesťanské výchovy. Vedoucí práce Ludmila S Trochtová.
15. MINHAT, Halimatus Sakdiah a Rahmah MOHD AMIN, 2012. Sociodemographic Determinants of Leisure Participation Among Elderly in Malaysia. *Journal of Community Health: The Publication for Health Promotion and Disease Prevention* [online]. **37**(4), 840-847 [cit. 2023-01-19]. ISSN 00945145. Dostupné z: doi:10.1007/s10900-011-9518-8
16. Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, 2019. *Koncepce rozvoje venkova* [online]. Praha [cit. 2023-03-26]. Dostupné z: <https://www.mmr.cz/cs/ministerstvo/regionalni-rozvoj/regionalni-politika/koncepce-a-strategie/koncepce-rozvoje-venkova>
17. Moderní senior, 2023. In: *Maltézská pomoc* [online]. Praha: Maltézská pomoc, [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://maltezskapomoc.cz/olomouc/nase-sluzby-a-dobrovolnicke-programy/moderni-senior/>
18. Moderní senioři, 2019. In: *Česko v datech* [online]. Praha: Česko v datech, © 2023, [cit. 2023-03-06]. Dostupné z: <https://www.ceskovdatech.cz/clanek/136-moderni-seniori/#article-content>
19. OCHRANA, František, 2019. *Metodologie, metody a metodika vědeckého výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 145 s. ISBN 978-80-246-4200-0.
20. ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.
21. PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK, Břetislav HOFBAUER, Vlasta HRDLÍČKOVÁ a Anna PAVLÍKOVÁ, 2002. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 231 s. ISBN 8071787116.
22. POSPÍŠIL Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ a Ludmila TROCHTOVÁ, 2022. *The Catalogue of Leisure Activities: A New Structured Values and Content Based Instrument for Leisure Research Usable for Social Development and Community*

- Planning. Sustainability*; 14(5):2657. [online]. [cit. 10.01.2023]. Dostupné z: <https://doi.org/10.3390/su14052657>
23. POSPÍŠIL, Jiří, Helena POSPÍŠILOVÁ, Ludmila TROCHTOVÁ, Naděžda ŠPATENKOVÁ a Hana KOKOSIŇSKA, 2018. *Dotazník pro výzkum hodnot, základních světonázorových otázek, volného času, ekonomické situace a zběhlosti v užívání informačních technologií* [online]. Olomouc, © 2018 [cit. 2023-04-10]. Dostupné z: <https://www.socialsurvey.eu/leisure2018#firstpage>. Univerzita Palackého v Olomouci, Katedra křesťanské výchovy.
  24. REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing, 184 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3006-6.
  25. ROWINSKI, Rafal, Andrzej DABROWSKI a Tomasz KOSTKA, 2015. Gardening as the dominant leisure time physical activity (LTPA) of older adults from a post-communist country. The results of the population-based PolSenior Project from Poland. *Archives of Gerontology and Geriatrics* [online]. **60**(3), 486-491 [cit. 2023-01-18]. ISSN 01674943. Dostupné z: doi:10.1016/j.archger.2015.01.011
  26. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 225 s. Sociologie. ISBN 978-80-247-3850-5.
  27. SU, B., Z. WEI a X. SHEN, 2006. Leisure life in later years: Differences between rural and urban elderly residents in China. *Journal of Leisure Research* [online]. **38**(3), 381–397 [cit. 2023-01-13]. ISSN 00222216. Dostupné z: doi:10.1080/00222216.2006.11950084
  28. ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
  29. VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
  30. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
  31. VAN DER MEER, M.J., 2008. The sociospatial diversity in the leisure activities of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies* [online]. **22**(1), 1-12 [cit. 2023-01-19]. ISSN 08904065. Dostupné z: doi:10.1016/j.jaging.2007.02.001
  32. VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2013. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 371 s. Studie, sv. 98. ISBN 978-80-7419-141-1.



33. VIDOVIČOVÁ, Lucie, Marcela PETROVÁ KAFKOVÁ, Barbora HUBATKOVÁ a Lucie GALČANOVÁ BATISTA, 2018. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 141 s. Studie, 142. svazek. ISBN 978-80-7419-280-7.
34. VYHNÁLKOVÁ, Pavla, 2013. *Základy pedagogiky volného času*. Olomouc: Agentura Gevak. ISBN 978-80-86768-73-1.

## Seznam grafů, tabulek a obrázků

Graf č. 1: Zastoupení pohlaví.

Graf č. 2: Kraj, ve kterém žijete.

Graf č. 3: Velikost obce.

Graf č. 4: Nejvyšší dosažené vzdělání.

Graf č. 5: Zastoupení volnočasových aktivit.

Graf č. 6: Výběr aktivit dle velikosti obce.

Graf č. 7: Volba aktivit dle pohlaví.

Graf č. 8: Výběr aktivit dle dosaženého vzdělání.

Tabulka č. 1: kontingenční tabulka se znaménkovým schéma pro výzkumnou otázku č. 1.

Tabulka č. 2: Výpočet chí-kvadrát pro kontingenční tabulku pro hypotézu č. 1 data muži.

Tabulka č. 3: Výpočet chí-kvadrát pro kontingenční tabulku pro hypotézu č. 1 data ženy.

Tabulka č. 4: kontingenční tabulka se znaménkovým schéma pro výzkumnou otázku č. 2.

Tabulka č. 5: kontingenční tabulka se znaménkovým schéma pro výzkumnou otázku č. 3.

## **Seznam příloh**

Dotazník pro výzkum hodnot, základních světonázorových otázek, volného času, ekonomické situace a zběhlosti v užívání informačních technologií dostupný na:

<https://www.socialsurvey.eu/leisure2018#firstpage>