

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Ústav pedagogiky a sociálních studií**

**Diplomová práce**

Bc. Veronika Balgová

Volný čas v postproduktivním věku

se zaměřením na město a vesnici

OLOMOUC 2012

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedené zdroje.

V Olomouci 3. 4. 2012

.....

Děkuji Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za podněty, náměty, připomínky a rady při vedení mé diplomové práce.

*„Starý člověk se nemá ptát: co ještě mohu očekávat od života,  
ale co život ještě očekává ode mne.“*

Zdeněk Bordovský

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>1 VOLNÝ ČAS .....</b>	<b>9</b>
1.1 VOLNÝ ČAS Z RŮZNÝCH POHLEDŮ .....	11
1.2 TENDENCE VÝVOJE VOLNÉHO ČASU V SOUČASNÉ ČESKÉ SPOLEČNOSTI .....	12
1.3 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....	13
1.4 VOLNÝ ČAS A ŽIVOTNÍ STYL.....	14
1.5 OBSAH A ČINNOSTI VOLNÉHO ČASU .....	17
1.6 VLIV LOKÁLNÍHO PROSTŘEDÍ NA VOLNÝ ČAS .....	19
1.6.1 Město a vesnice v sociologickém pohledu.....	19
1.6.2 Volný čas ve městě a na vesnici z obecného hlediska .....	21
1.6.3 Volný čas ve městě a na vesnici ve vztahu k seniorům .....	23
<b>2 STÁŘÍ JAKO JEDNA Z ETAP ŽIVOTA.....</b>	<b>25</b>
2.1 PERIODIZACE OBDOBÍ STÁŘÍ.....	27
2.2 VYBRANÉ ASPEKTY STÁRNUTÍ .....	28
2.2.1 Fyzické stárnutí .....	28
2.2.2 Psychické stárnutí .....	32
2.2.3 Sociální stárnutí .....	35
2.3 AGEISMUS .....	38
<b>3 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....</b>	<b>41</b>
3.1 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ .....	41
3.2 PREVENCE NEGATIVNÍCH VLIVŮ STÁRNUTÍ .....	43
3.3 AKTIVITA A STÁRNUTÍ .....	43
3.4 MOŽNOSTI VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT SENIORŮ .....	45
3.4.1 Pohybové aktivity .....	45
3.4.2 Vzdělávací aktivity .....	48
3.4.3 Sociální aktivity .....	49
3.4.4 Hobby.....	49
3.4.5 Časopisy pro seniory, internetové stránky pro seniory .....	50
<b>4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ A JEHO VÝSLEDKY .....</b>	<b>51</b>
4.1 CÍLE VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY I DO OBSAHU.....	51
4.2 METODOLOGIE.....	52
4.2.1 Metoda sběru dat.....	52
4.2.2 Statistická metoda – Chí-kvadrát .....	53
4.2.3 Výzkumný soubor .....	53
4.3 VYHODNOCENÍ ZÍSKANÝCH DAT PODLE VÝZKUMNÝCH OTÁZEK .....	54
4.3.1 Shrnutí.....	82
4.4 OVĚŘOVÁNÍ HYPOTÉZ.....	84
4.4.1 Výpočty.....	85
4.4.2 Shrnutí.....	94

4.5	SYNTÉZA ZÁVĚRŮ VYPLÝVAJÍCÍCH Z VÝZKUMU.....	96
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>98</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ .....</b>	<b>100</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>	<b>104</b>

## ÚVOD

Pojem volný čas u většiny z nás evokuje pozitivní představy. Je to čas, ve kterém si můžeme prakticky dělat, co chceme, kde nejsme vystaveni žádnému tlaku. Volný čas tvoří činnosti, aktivity, kterým se věnujeme rádi. Tyto činnosti jsou různorodé a závisí na každém z nás, které si zvolí, které mu přináší potěšení. To, co jeden považuje za příjemné, druhý může vnímat jako povinnost či nepříjemnou záležitost. Volný čas je součástí celého našeho života a můžeme jej do určité míry sami ovlivňovat. Jak využíváme svůj volný čas, záleží i na několika faktorech, například věk ovlivňuje náš způsob trávení volného času, dále také pohlaví, zdravotní stav, finanční situace či místo bydliště.

Téma této diplomové práce je „Volný čas v postproduktivním věku se zaměřením na město a vesnici“. V předchozích etapách lidského života byl náš čas ovlivňován ve velké míře zpočátku školními činnostmi, později pracovními činnostmi. Stárí jako další životní etapa přináší nový způsob života, jedinec většinou opouští své zaměstnání a získává více volného času. Většinou se člověk věnuje činnostem, které provozoval po celý život, ale má povětšinou nyní více času, může jej naplnit tedy novými činnostmi. Jaké to jsou činnosti, nezávisí jen na samotném jedinci, ale také na místě bydliště. Místo bydliště je tedy jeden z činitelů, které svými možnostmi a nabídkami volnočasových aktivit ovlivní kvalitu volného času, protože ne každý člověk v postproduktivním věku je ochoten či schopen dojíždět za aktivitami mimo své bydliště. Proto je má práce zaměřena na město a vesnici. Mým cílem bylo zjistit, zda existuje rozdíl ve způsobu prožívání volného času mezi seniory z měst a seniory z vesnic.

Seniory, jako cílovou skupinu této diplomové práce jsem zvolila záměrně, neboť je mi blízká. Oba mí rodiče jsou již pět let v důchodu, na nich pozoruji, jak se jednotlivé generace postupem času vyvíjejí, proměňují. Náplň jejich volného času se odlišuje od činností starších generací seniorů. Nová generace seniorů vyhledává nové možnosti, vzdělává se, cestuje, sportuje. Troufám si ale tvrdit, že v mladších generacích přetrvává názor, že senioři stále tráví volný čas způsobem jako starší generace seniorů, obzvláště na vesnicích, kde je život seniorů spojen se zemědělstvím a chovem zvířat.

Autoři, kteří se zaměřují na oblast trávení volného času ve městě a na vesnici, vesměs věnují svou pozornost dětem a mládeži, volný čas seniorů ve městě a na vesnici je v této souvislosti značně opomíjen. Přičemž tato oblast si také zasluhuje pozornost. Dospěli

jsme k závěru, že určité poznatky o volnočasových možnostech na vesnici a ve městě z oblasti dětí a mládeže jsou aplikovatelné na oblast seniorů.

Diplomová práce má dvě hlavní části, teoretickou část a praktickou část. Teoretická část je věnována popisu volného času z obecného hlediska, definicím volného času, způsobům nahlížení na něj, tendencím vývoje volného času v současné společnosti, funkcím volného času, souvislostem volného času a životního stylu, obsahu volného času a vlivu lokálního prostředí na volný čas. Dále je v teoretické části popsáno stáří jako jedna z etap života, jeho periodizace, jednotlivé aspekty stárnutí a ageismus. Další oblastí teoretické části je aktivní stárnutí, které zahrnuje přípravu na stáří, prevenci negativních vlivů stárnutí a možnosti volnočasových aktivit seniorů. Cílem teoretické části je všechna uvedená témata uchopit v co možná nejkomplexnějším pohledu a systematizovat důležité poznatky, které se jich týkají.

Praktická část diplomové práce je věnována naplnění hlavního cíle výzkumu, jímž je zjistit, jestli existuje rozdíl ve způsobu prožívání volného času mezi seniory z měst a seniory z vesnic, a to ověřením jednotlivých hypotéz. Současně se praktická část zabývá naplněním dílčích popisných cílů výzkumu, a to zodpovězením výzkumných otázek, které směřují například do oblasti vzdělávání, sportovních aktivit, kulturních aktivit aj.

Při sběru dat jsem přišla do osobního kontaktu s několika seniory a zaujala mě výpověď jedné pani, která o postproduktivním věku hovoří takto: *„Člověk nesmí odchod do důchodu považovat za poslední etapu svého života. Mám více času na své záliby, nejsem omezovaná časem, pokud mě neomezuje potřeba rodiny. Mohu si rozšířit počet známých a přátel, kteří mají rovněž více volného času, zpravidla také důchodci. Pokud vás celý život něco baví, v důchodu v tom určitě pokračujete a s novými přáteli můžete rozšiřovat své koníčky. Na všechno máte více času, pracujete sice pomaleji ale důkladněji. Všimáte si věcí, které jste předtím neviděli nebo na ně neměli času nebo náladu. Na každém záleží, jak si svůj život uspořádá, aby byl spokojen a jeho život naplněn.“*. Tato výpověď mě upoutala svým pozitivním náhledem na stáří jako na další, novou etapu života.



# 1 VOLNÝ ČAS

Pojem *volný čas* se postupem času proměňoval a zpřesňoval, nejvíce však v druhé polovině 20. století (Hofbauer, 2004, s. 13). Samotný fenomén *volný čas* patří mezi poměrně mladé jevy, které vznikly v období průmyslové revoluce, a to jako důsledek sociálního pokroku a ekonomickotechnického rozvoje (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 141).

Je mnoho odborníků, kteří se zabývají volným časem a každý na tuto problematiku nahlíží z jiného úhlu pohledu. V této kapitole zmíníme několik vymezení a definic, které objasní pojem volný čas.

Pedagogický slovník definuje *volný čas* jako „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)...“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 341).

Podle Pávkové (2002, s. 13) je volný čas „doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění“.

Hofbauer (2004, s. 13) definuje volný čas jako čas „kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. ... Čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností. ... Činnost, do níž člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení“.

Definice volného času od Dumazediera (Hájek, 2004, s. 25): volný čas je „souhrn činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek nebo pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí nebo nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech nebo svobodnou tvůrčí činnost poté, když se uvolnil ze závazků pracovních, rodinných i společenských“.

Kratochvílová (2004, s. 20) chápe volný čas jako „čas volnosti a svobody, který má jednotlivec mimo své povinnosti (pracovní, studijní a jiné) na sebevyjádření a seberealizaci podle vlastních potřeb a zájmů“.

Dle Žákové (Vážanský, 2001, s. 23) představuje volný čas takový časový prostor, který umožňuje „svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky“.

Volný čas je oblast života, kde má člověk možnost uplatňovat svobodně své potřeby, zájmy, hodnoty, v této sféře jej nenutí k činnosti žádné povinnosti či stereotypy (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 141).

Na vymezení volného času se dá nahlížet ze dvou hledisek. Z hlediska pozitivního (normativní definice) a z hlediska negativního (reziduální definice). *Pozitivní vymezení* volného času mluví o době, ve které se člověk realizuje, o době, která je komplexem činností, které se člověk rozhodl samostatně a dobrovolně vykonávat. *Negativní vymezení* vnímá volný čas jako dobu, která zbyla po splnění pracovních a mimopracovních povinností, jako dobu nutnou pro načerpání nových sil pro další pracovní období (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 144).

V této práci se přikláníme k pozitivnímu vymezení volného času k tzv. normativní definici, která nahlíží na volný čas jako na samostatnou existenci, nikoliv jako na čas, který zbude po výkonu nějaké povinnosti.

Při jednotlivých vymezeních pojmu volný čas se odborníci příliš nerozcházejí, spíše některé atributy vyzdvihují a naopak.

Existují také určité podmínky pro realizaci volnočasových činností. Tyto podmínky jsou subjektivního rázu a jsou určovány mimo jiné i motivací. Hájek uvádí *motivaci relaxační* – zde činnost souvisí s odpočinkem, se zábavou nebo jako cesta k osobnímu uspokojení; *motivaci edukativní* – získání více vědomostí v oblasti koníčků, potřeba vzdělávat se; *rodinnou motivaci* – zde si danou volnočasovou činnost přeje někdo z rodiny; *motivaci prestižní* – jedná se o činnost, která má ve společnosti vysoké postavení; *sociální motivace* – zde se jedná o činnost, která jedinci umožní stát se součástí nějaké skupiny lidí, jejichž přítomnost dotyčného určitým způsobem uspokojuje (členství v partách nebo v občanských sdruženích). Jednotlivé motivace se během života proměňují, některé ztrácí svou důležitost, jiné převažují, a to vlivem různých situací v různém věkovém období. Svou úlohu zde kromě subjektivních motivací hrají také jisté bariéry, které se během života vyskytují. Mezi takové typické bariéry patří např. nedostatek volného času, nedostatek financí, proměňující se vztahy v okolí jedince, nepochopení svých zájmů a potřeb v kruhu blízkých lidí, nedostatek příležitostí aj. (Hájek, 2004, s. 29).

## 1.1 Volný čas z různých pohledů

Na problematiku volného času lze nahlížet z více pohledů. Jednotlivé pohledy se navzájem prolínají, doplňují a ovlivňují, nejsou od sebe striktně odděleny. Všechno souvisí se vším. Pokud se člověk po většinu svého života věnuje nějakému rekreačnímu sportu, udržuje si tak svůj dobrý zdravotní stav, lze tedy předpokládat, že nebude trpět nadváhou, vysokým krevním tlakem apod. Tyhle faktory se projeví v ekonomické sféře tak, že jedinec nebude často nemocný, nebude tedy mít častou absenci v práci, nebude čerpat nemocenské pojištění a zatěžovat zdravotní sféru čerpáním léčiva, ušetří tak státu peníze. Dále se může předpokládat, že dobrý zdravotní stav bude mít vliv na dobrý psychický stav, což je předpokladem i pro sociální pohodu (Janiš, 2009, s. 11).

Pávková a kol. (2002, s. 16-17) rozlišují pohledy na volný čas z hlediska politického, ekonomického, zdravotně-hygienického, sociologického a sociálně-psychologického, pedagogického a psychologického. Z *politického hlediska* se jedná o vliv státu na problematiku volného času, do jaké míry stát zasahuje do organizace volného času obyvatelstva. Stát může zasahovat buď přímo (výstavbou cyklostezky, dětského hřiště) nebo nepřímo (daňová politika státu). Nabídka volnočasových aktivit by měla tvořit funkční systém, který nepreferuje žádné instituce, organizace a majetkoprávní vztahy. Na nabídce volnočasových aktivit by měli participovat všichni účastníci a využívat všechny zdroje (státní i obecní, sponzorské dary, platby účastníků...).

Dle výše uvedené autorky je z *ekonomického hlediska* významné, kolik prostředků společnost do volnočasové oblasti vloží, jestli se alespoň nějaká část nákladů vrátí a jakým způsobem. V tržní ekonomice tvoří oblast volného času samostatné a dobře prosperující odvětví. „*Světová rada pro turistiku a cestování odhaduje, že celosvětově tržby spojené se službami cestovního ruchu v roce 1992 činily tři biliony amerických dolarů, tedy asi sto tisíc miliard korun. Činnosti ve volném čase živí zábavný průmysl, sportovní organizace, cestovní kanceláře, výrobce oblečení pro sport a volný čas, hotely aj. Odhaduje se, že obyvatelé vyspělých zemí na tyto činnosti vynaloží třetinu svých příjmů. Průmysl volného času je tak vůbec největším odvětvím světového hospodářství. Odhaduje se, že v oblastech spojených s volným časem a zábavou je v USA zaměstnáno asi 25 milionů lidí, asi čtvrtina všech pracujících. (podle zdrojů Akademie pro studium volného času)*“ (Pávková a kol., 2002, s. 15).

*Zdravotně-hygienické hledisko*, jak Pávková a kol. uvádí, nahlíží na problematiku volného času z pohledu uspořádání režimu dne. Volnočasové aktivity by měly být zařazovány s ohledem na křivku výkonnosti jedince. Sleduje se zde, jak volný čas podporuje zdravý tělesný a psychický vývoj člověka, protože správné načasování a zaměření volnočasových aktivit se pozitivně projevuje na zdravotním stavu člověka (2002, s. 17).

*Hledisko sociologické a sociálněpsychologické* sleduje, jaký mají volnočasové aktivity vliv na utváření mezilidských vztahů, zda je pomáhají povznést na vyšší, kvalitnější úroveň. Součástí socializace jedince je vytváření skupin, formálních i neformálních, na základě společného zájmu jedinců. Jak člověk využívá svůj volný čas, čemu se věnuje, je ovlivněno jeho sociálním prostředím, zejména rodinou. Jedinec si přenáší vzor trávení volného času od svých rodičů. Tento vzor může být jak pozitivní, tak negativní (Pávková a kol., 2002, s. 15).

Houfbauer (2004, s. 30) také uvádí, že rodina hraje nemalou roli ve výběru volnočasových aktivit dětí, ale taktéž ve způsobu trávení volného času jako takového. Záleží, jaké hodnoty rodina uznává, jaké jsou její finanční možnosti, jestli si rodiče neplní svá dávná přání přes děti a zdali rodina tráví volné chvíle společně. To všechno jsou ukazatele toho, jak jedinec v budoucnu bude využívat svůj volný čas.

Jako další Pávková a kol. (2002, s. 17) uvádí *pedagogické a psychologické hledisko*, které klade důraz na respektování věkových a individuálních zvláštností v oblasti volného času. Dále se toto hledisko zabývá tím, jak a do jaké míry volnočasové činnosti přispívají k uspokojení psychických a biologických potřeb člověka. Pokud jsou činnosti poskytovány na základě dobrovolnosti a jsou vhodně motivované a usměrňované, přispívají k rozvoji osobnosti člověka po všech stránkách.

## **1.2 Tendence vývoje volného času v současné české společnosti**

Mezi obecné tendence ve vývoji volného času Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 163-165) řadí čtyři atributy. Prvním rysem je *značná různost v možnostech trávení volného času*. Tato diferencovanost je dána zejména tím, že oproti minulosti (např. 70. – 80. léta 20. století) je velmi pestrá nabídka možností trávení volného času. Druhým atributem je *snižování volného času*. Objem volného času, jeho kvantitativní rozměr se redukuje. Je to dáno tím, že dnešní společnost vyvolává velký tlak v pracovní sféře. Jsou kladeny požadavky na práci,

kteřá mnohdy přesahuje mimo pracovní dobu a zasahuje tak do objemu vlastního volného času. Tendence dnešní pracovní oblasti, ale také tendence životní je tedy taková, že většina obyvatel pracuje nad rámec své běžné pracovní doby. Třetím rysem je *sklon trávit volný čas pasivním způsobem*. Jedinci vyhledávají nenáročné činnosti, jako je sledování televize, četba časopisů, děti a mládež stále častěji tráví svůj volný čas u počítače hraním počítačových her nebo brouzdáním po internetu. Také stále méně lidí navštěvuje divadla, koncerty, výstavy. Oproti tomu je zde vzrůstající tendence trávení volného času cestováním, čemuž se ale věnují krom výjimek mladí lidé bez závazků. Lze předpokládat, že tato tendence, která směřuje k pasivnímu trávení volného času, je způsobena finančními podmínkami obyvatelstva. Posledním rysem, který Duffková a kol. uvádí je skutečnost, že *do volného času se promítají ekonomické faktory*, které často rozhodují o způsobu, místu, frekvenci trávení volného času. Na druhou stranu postupně roste podíl lidí, kteří jsou připraveni a ochotni na svých dovolených a volném času nešetřit.

### 1.3 Funkce volného času

Volný čas plní v životě člověka řadu významných funkcí. Hofbauer (2004, s. 13) uvádí jako hlavní funkce volného času *rozvoj osobnosti* (nalezení smyslu a cíle života, spoluúčast na vytváření a ovlivňování kultury člověka...), *odpočinek* (kompenzace jednostranné zátěže pracovního života, regenerace sil...), *zábavu* (znovuobnovení duševních a psychických sil...).

Funkce volného času komplexně vymezil německý pedagog Horst W. Opaschowski (Vážanský 2001, s. 36-38), který za základní funkce považuje rekreaci, kompenzaci, edukaci, kontemplaci, komunikaci, integraci, participaci a enkulturaci. *Rekreace* je pojímána jako funkce zdůrazňující zdraví, pomocí této funkce dochází k zotavení a načerpání nových fyzických a psychických sil, k uspokojení sexuálních potřeb a zajištění spánku a odpočinku. Funkce *kompenzace* zajišťuje rozptýlení, oprostění se od dodržování pravidel a norem, kompenzaci jednostranné zátěže. Pomocí funkce *edukace* se uskutečňují potřeby poznání, učení se novým věcem, získávání nových informací. *Kontemplace* je funkce, která zajišťuje klid, osvobození se od stresových situací, rozjímání sama nad sebou, hledání vlastní identity. Potřebu kontaktu, mezilidských vztahů zajišťuje funkce *komunikace*, spadá sem také vyhledávání nových sociálních vztahů, upevňování vztahů a trávení času s přáteli. Funkce *integrace* podporuje sounáležitost, potřebu kolektivního vztahu, potřebu uznání, toleranci

a důvěry. *Participace* zajituje angažovanost, spoluúčast na něčem, spolurozhodování se. Funkce *enkulturace* uspokojuje touhy po uplatnění se ve společnosti, touhu po kreativním rozvoji a touhy po růstu osobnosti z hlediska jejich schopností a dovedností.

Hofbauer (2004, s. 14) uvádí funkce soudobého francouzského sociologa volného času Rogera Sue: psychologická funkce, sociální funkce, terapeutická funkce a ekonomická funkce. *Psychologická* funkce zajišťuje rozvoj jedince, zábavu a uvolnění. Funkce *sociální* v sobě zahrnuje socializaci v různých sociálních prostředích a dále sdružování jakožto symbolickou příslušnost ke skupině, což v sobě přináší sociální uznání. U *terapeutické* funkce Roger hovoří o aspektu zdravotním, zahrnuje sem také prevenci nemocí, kvalitní životní styl a smyslový rozvoj. *Ekonomická* funkce vyzdvihuje hospodářský význam volného času pro jednotlivce i pro celou společnost, na rozdíl od dob začátku 20. století, kdy byl volný čas pojímán jako čas promarněný a neproduktivní.

Kratochvílová (2004, s. 87-88) uvádí jako funkce volného času zdravotně hygienickou funkci, seberealizační funkci, formativně-výchovnou funkci, socializační funkci a preventivní funkci.

Autoři, kteří vymezili a popsali funkce volného času, se v některých funkcích shodují. Například funkce od Hofbauera *rozvoj osobnosti*, Opaschowského funkce *kontemplace* a *enkulturace*, Rogerova *psychologická* funkce a *seberealizační* funkce od Kratochvílové se shodují ve hledání smyslu života, hledání identity, v rozvoji osobnosti, seberealizaci. Dále se shodují Hofbauerova funkce *odpočinku*, Opaschowského funkce *rekreace* a *kompence*, Rogerova funkce *terapeutická* a Kratochvílové funkce *zdravotně-hygienická* a *preventivní*, jejichž stejnými prvky jsou – odpočinek, regenerace, kompenzace jednostranné zátěže, prevence nemocí, důraz na zdraví. Funkce *edukační* od Opaschowského a *formativně-výchovná* funkce Kratochvílové jsou zaměřeny na získávání nových informací, zkušeností, nového poznání a učení. Stejný cíl mají také *komunikační* funkce od opaschowského, *sociální* funkce Rogera a *socializační* funkce od Kratochvílové – kontakty s lidmi, přáteli, navazování a udržování sociálních vztahů.

## 1.4 Volný čas a životní styl

Pojem životní styl je kategorií velice širokou, mnohodimenzální, jedná se o multidisciplinární problematiku (Duffková, Urban, Dubský, s. 51). Existuje mnoho

definíc. Například Psychologický slovník (Hartl a Hartlová, 2010, s. 559) uvádí definici životního stylu „*v obecní rovině souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby. Podle A. Adlera (1927) jedinečný způsob chování jedince, který vychází z jeho motivů, rysů, zájmů a hodnot a prolíná veškerým jeho chováním; je ovlivněn též místní kulturou, životní zkušeností, referenční skupinou a sociálním postavením jedince*“.

Duffková a kol.(2008, s. 51-52) vymezují životní styl jako „*způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.*“, čímž potvrzují to, že se jedná o kategorii velmi širokou a složitou.

Každý člověk má tedy nějaký svůj životní styl, nějakým způsobem vykonává určité činnosti, udržuje si nějaké své hodnoty, existuje v rámci nějaké sociální sítě a vyplňuje volný čas. Konkrétní životní styl jedince se odvíjí především od vnějšího faktoru (rodinné zázemí, životní podmínky) a od osobnosti jedince (konkrétní potřeby, hodnoty, zájmy, dovednosti, schopnosti). Dále se životní styl jedinců liší také na základě *pohlaví, typu bydliště* (venkovský život, život ve městě), *věku* (dítě, dospělý jedinec, senior), *vzdělání* (základní vzdělání, středoškolské, vysokoškolské), *sociální struktury* (místo jedince v sociální síti), *zdravotního stavu* (tělesné postižení, nemoc...), *rodinného stavu* (svobodný/á, ženatý/vdaná, rozvedený/á, ovdovělý/á...), *zaměstnání* (práce na směny, z domova, workoholik...) (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 113-116).

Trávení volného času a jeho zařazení do hodnot člověka je jedním z hlavních ukazatelů životního stylu. Životní styl ovlivňuje člověka ve všech směrech jeho osobnosti a ve stylu chování. Spadá sem i posuzování volného času a nakládáním s ním (Pávková a kol., 2002, s. 28). Každý člověk si v průběhu života utváří nějaký žebříček hodnot. Hodnoty a hodnotová orientace mají v životě jedince velký význam. Jednotlivé hodnoty nejsou pojímány jako izolované prvky, ale tvoří provázané skupiny. Každé hodnotě přikládá jedinec jinou váhu, utváří si svou hodnotovou orientaci, žebříček hodnot. Žebříček hodnot si jedinec vytváří na základě životních zkušeností a v průběhu socializace. Při jeho tvorbě je ovlivněn řadou faktorů, například hodnotovou orientací jeho nejbližšího okolí, je pod vlivem vzorů, idolů, je ovlivněn masmédií a dále ho ovlivňují hodnoty, které uznává společnost, ve které žije.

I přesto, že je hodnotová orientace jedince poměrně stálá se v průběhu života pozměňují určité pozice daných hodnot (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 124-125).

Pávková (2002, s. 28-31) uvádí, že z hlediska volného času můžeme lidi dělit podle toho, jakou hodnotu volnému času přiřkládají. Jsou lidé, pro něž je největší hodnou práce a volný čas považují za čas promarněný, nesprávný. Tito lidé často neumí odpočívat, aniž by z toho neměli špatný pocit. Na druhé straně jsou lidé, pro které je smyslem života určitá volnočasová činnost, nějaký zájem nebo koníček. Práci a pracovní povinnosti chápou jako nutné zlo, které si musí odbyt, aby se mohli opět věnovat své zálibě. Pro harmonický život není správné ani podceňování, ale ani přeceňování volného času. (Upřednostňování pracovní hodnoty vede k přepracování, člověk bez odpočinku a kompenzace jednostranné zátěže nakonec neplní svou pracovní povinnost tak, jak by chtěl a jeho snaha být dobrým pracovníkem kolabuje. Naopak přeceňování hodnoty volného času taktéž nevede ke spokojenému životu. Člověk odbývá práci, není proto dobře placený, přesto téměř všechny finance vkládá do svého koníčku, často střídá zaměstnání, nemá většinou čas ani na rodinný život. Nenachází tedy ani podporu pro své záliby u blízkých osob. Je také nespokojený.) Ideální cestou je, aby člověk dokázal zkorigovat svůj pracovní život s volným časem. Obě tyto oblasti mají své místo v životě člověka a jsou pro něj stejně významné.

Dále autorka považuje za významný ukazatel životního stylu vztahy s jednotlivci i skupinami, sociální interakci. Někteří jedinci tráví nejraději volný čas se skupinou lidí, vyhledávají rušnější společenský život, jiní pro změnu tráví volný čas samy se sebou. Jak již bylo výše zmíněno, rodina hraje důležitou roli ve formování jedince vztahu k volnému času. V rodině získává člověk prvotní zkušenosti s nakládáním s volným časem. Děti napodobují životní styl rodičů, vyrůstají v něm a později ho také preferují ve své rodině. Většinou si potom volí svého životního partnera s podobným životním stylem. Zde hraje roli také to, o jaký typ rodiny se jedná, jestli je to rodina malá nebo velká, rodinné vztahy, věk rodičů, styl výchovy, pohlaví dětí, zájmy rodičů, vzájemná tolerance členů rodiny, finanční prostředky rodiny aj. (Pávková a kol. 2002, s. 28-31).

Pávková taktéž uvádí, že důležité pro jedince je pěstovat si zájmy, pokud možno kvalitní zájmy a dlouhodobé, které mu mohou být v různých životních obdobích velkou oporou. Například při odchodu do důchodu je důležité, aby měl jedinec nějakou zálibu, které se může a chce plně věnovat, protože odchod do důchodu většina lidí prožívá velmi nepříjemně. Nebo v době mateřské dovolené, kdy mnoho „maminek“ pociťuje ztrátu



sociálních kontaktů, je vhodné mít určitou aktivitu, koníček. Osobní zájmy jedinců jsou často záchranou v určitých náročných životních situacích, kdy dokážou člověka odreagovat, oprostít od životního neštěstí či od nějaké ztráty (2002, s. 28-31).

Autorka klade důraz na snahu vychovat člověka ke zdravému životnímu stylu, tak aby uměl rozumně hospodařit s volným časem, byl aktivní, uměl přijímat podněty, vyvíjet úsilí v činnostech, které přispívají k navazování nových a často i kvalitních sociálních vztahů. Ideální by bylo, kdyby si člověk vypěstoval hluboký a celoživotní zájem, kterému by se věnoval v různých životních situacích, který by ho podržel „nad vodou“. Výchova ke zdravému životnímu stylu je také velmi úzce spjata s pedagogickým ovlivňováním jedincova volného času (Pávková a kol., 2002, s. 28-31).

## 1.5 Obsah a činnosti volného času

Pod pojem *volný čas* bývají zahrnovány činnosti zájmové, odpočinkové, rekreační, zábavné, ale také zájmové vzdělávání anebo též dobrovolná společensky prospěšná činnost. Naopak do tohoto časového prostoru nepatří činnosti spojené s péčí o vlastní osobu, mezi něž se řadí spánek, hygiena, jídlo, zdravotní péče. Pávková ale také uvádí, že i z některých těchto činností si může člověk vytvořit svého koníčka, například v oblasti gastronomie (Pávková a kol., 2002, s. 13).

Obsah a způsob trávení volného času se u jednotlivců odlišuje a proniká mezi všechny členy společnosti. Náplň volného času tvoří východisko pro rozvoj osobnosti člověka, pro formování jeho sociálních vztahů ve společnosti a také vytváří další předpoklady pro uplatnění jedince v budoucnosti. I přesto se stále hovoří o činnostech, které vycházejí z dobrovolnosti jedince (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008, s. 11).

Činnosti, které do obsahu volného času spadají, tvoří široký okruh. Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 156-161) mezi ně řadí kulturní aktivity, sportovní aktivity, sociální aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity, hobby a manuální aktivity.

Zmíněný kolektiv autorů do okruhu *kulturních aktivit* řadí činnosti receptivní a perceptivní. K *receptivním* činnostem patří ty činnosti, jejichž prostřednictvím se člověk kulturně obohacuje, přijímá kulturní hodnoty – návštěva divadla, kina, koncertu, ale také sledování televize či poslech rozhlasu. *Perceptivní* činnosti jsou ty, na kterých se člověk sám

aktivně podílí, sám je vytváří – různé kreativní činnosti, jako je malba, tvorba dekorativních předmětů, tvorba hudby apod.

*Sportovní aktivity* se dle autorů za poslední dobu rozšířily o řadu adrenalinových a zážitkových sportů. Do sportovních aktivit můžeme také zařadit procházky či turistické túry, čímž se značně rozšiřuje věkový okruh sportujícího obyvatelstva. Dále do sportovních aktivit zařazujeme všechny druhy sportu (míčové hry, lyžování, plavání...).

Podle Duffkové, Urbana a Dubského se *sociální aktivity* vyznačují především navazováním sociálních vztahů, udržováním sociálních kontaktů, setkáváním se s přáteli, s rodinou, ale také s lidmi ze svého okolí.

Kolektiv autorů za další okruh činností vymezuje *vzdělávací aktivity*, které jsou úzce spjaty s kulturními činnostmi. Dnešní společnost vyžaduje vzdělávání a sebevzdělávání občanů, proto tvoří jednu z kategorií volnočasových aktivit. Vzdělávání je také jednou z funkcí volného času. Vzdělávací aktivity mohou probíhat individuálně v rámci sebevzdělávání (čtení literatury, získávání informací na internetu), dále mohou mít podobu různých vzdělávacích kroužků, přednášek, ale taktéž se může jednat o institucionalizované vzdělávání například v podobě univerzit třetího věku. Do veřejných aktivit se zařazuje jakýkoliv typ účasti se člověka na řešení společenských problémů, angažování se na veřejných záležitostech apod.

Jak dále autoři uvádí *rekreační a cestovatelské aktivity* mají hodně blízko ke sportovním aktivitám, zejména je pojí turismus, mimo to sem ale spadá hlavně zahrádkaření, houbaření, chalupaření, chataření, kutilství a také cestování, ale za účelem odpočinku nebo nového poznání, nikoliv cesty pracovní, obchodní nebo studijní.

Jako poslední okruh činností volného času uvádí autoři *hobby neboli koníček*. Tak označuje jedinec svůj specifický zájem, ke kterému má často i citový vztah, jedná se o činnost, kterou vykonává ve volném čase a často se ve své činnosti řadí mezi odborníky. Hobby také často souvisí s manuální činností – vyšívání, modelářství, rybaření, včelařství, ale není to pravidlem, hobby taktéž může být sběratelská činnost – filatelie nebo sbírání pivních tácků či vršků od vína (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 156-161).

## 1.6 Vliv lokálního prostředí na volný čas

Lokální prostředí můžeme považovat za významného činitele, který determinuje volný čas člověka. Tato diplomová práce je zaměřena na trávení volné času seniorů, kde je hlavním kritériem lokální prostředí. Vzhledem k tomu, že k dané problematice není téměř žádná literatura, rozhodli jsme se postupovat následující cestou. Nejdříve popíšeme město a vesnici ze sociologického pohledu, dále se zaměříme na možnosti trávení volného času obecně a následně se pokusíme některé obecné rysy volného času ve městě a na vesnici aplikovat na seniory.

### 1.6.1 Město a vesnice v sociologickém pohledu

Na člověka, skupinu či celou společnost nelze nahlížet a posuzovat je odděleně od svého životního prostoru, ale vždy v celém kontextu (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 7-8). A proto se v následujícím oddílu zaměříme na popis dvou základních komunit, popis města a popis venkova.

Lidské dějiny se po staletí odehrávají ve dvou základních kategoriích – město a venkov. Obsah těchto dvou kategorií se neustále proměňuje jako odraz kulturního a hospodářského vývoje lidstva. (Slepička, 1983, s. 1). Město a venkov jsou lokální komunity, které se určitými charakteristikami od sebe odlišují. I když vlivem suburbanizace a industrializace se postupně rozdíl mezi městem a venkovem zmenšují (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 58). Skutečnost, že dochází ke stírání hranic mezi městem a vesnicí, a že tyto hranice jsou stále prostupnější, uvádí Slepička ve své publikaci již v roce 1983 (s. 1). I přes všechny tyto změny a přes zužování hranic můžeme uvést významné odlišnosti venkovského a městského prostředí a jeho obyvatelstva (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 58).

*Město* je prostor, který se vyznačuje vysokou hustotou osídlení obyvatelstva, s čímž je spojen menší výskyt pokrevního příbuzenstva mezi jednotlivými obyvateli. Dále vyšší míra územní koncentrace s sebou přináší také větší míru vzájemné anonymity lidí. Ve městě se pohybuje velký počet navzájem cizích lidí. Je zde tedy i nízký počet mezosobních, neformálních vztahů. Vztahy mezi obyvateli jsou spíše formálního charakteru, neosobní a přechodné. S danou charakteristikou vztahů souvisí taktéž nízká míra neformální sociální kontroly, respektive se zde vyskytuje vzájemná lhostejnost a netečnost. Rovněž odpovědnost zde má větší rozptyl. Na druhou stranu ale vysoká míra anonymity a nízká neformální sociální

kontrola činí z města prostředí, které může pro své obyvatele skýtat jistou míru nebezpečí (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 60-61). Toto nebezpečí může mít podobu různých sociálně-patologických jevů – například prostituce, bezdomovectví, vysoká míra zločinnosti, drogová a jiná závislost, vysoká rozvodovost aj. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Město>).

Město se vyznačuje svou heterogenitou, kde složení obyvatel je sociokulturně velmi rozmanité. Město tak poskytuje prostor i pro nové sociokulturní inovace. Město lze označit za prostředí nabízející pestré a podnětné možnosti pro rozvoj jednotlivce. Dále je pro město typické rychlejší životní tempo a větší prostorová mobilita obyvatelstva (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 60-61).

Dále se město vyznačuje sociální a profesní strukturou obyvatelstva, kde jedinci pracují spíše v obchodu, průmyslu nebo ve službách. Město zajišťuje kulturní, obchodní, správní a vzdělávací funkci pro širokou veřejnost, tedy nejen pro obyvatele města, ale také pro obyvatele nedalekých vesnic (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Město>).

*Venkov* je prostor, který je charakterizován nižším osídlením oproti městu. Pro venkov je typická vyšší míra pokrevního příbuzenstva. Panují zde neformální vztahy a hlubší mezosobní vazby, kdy z velké části každý každého zná buď osobně, nebo alespoň z doslechu. Venkov se tak vyznačuje nízkou mírou anonymity, ale naopak vysokou mírou neformální sociální kontroly, která poskytuje pocit bezpečí. Dále se na venkově vyskytuje vzájemná odpovědnost a solidarita. Na venkově se udržují více tradice, obyvatelé venkova jsou více konzervativní než obyvatelé města a zaujímají obezřetný postoj k novým myšlenkám a sociokulturním inovacím. Venkov se dále vyznačuje silnou vazbou na tradice a zvyky (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 58-60).

Venkov se od města dále liší svým charakterem osídlení a architekturou, převládajícím způsobem obživy, který je tradičně zaměřen na zemědělství, stylem života, kulturou apod. (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Venkov>).

Další charakteristikou, která venkov odlišuje od města je specifická pohybu, kdy převažuje pěší pohyb po vesnici, což podporuje setkávání a udržování neformálních vztahů a také semknutí s přírodou. Vesnice skýtat mnohem méně profesních možností oproti městu a v neposlední řadě také méně kulturního vyžití (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 59-60).

Dále v této kapitole můžeme zmínit i některé problémy sbližování města a venkova, které uvádí ve své publikaci Slepíčka (1983, s. 7-8) a které zůstávají, podle našeho názoru, aktuální dodnes. Jak již bylo výše řečeno, hranice mezi městem a vesnicí se stírají vlivem

industrializace a suburbanizace. Otázku volby bydliště již jednoznačně nevyhrává město. Venkov se těmito vlivy přiblížil městu, ale přes to všechno si zachoval svůj specifický kontakt s přírodou. Vlivem výstavby velkých sídlišť na okraji měst se přiblížily podmínky dostupnosti pracoviště podmínkám na vesnici, obyvatelé obou kategorií tak musí za prací dojíždět, což dle Slepíčky vyžaduje vysoké finanční i časové náklady na přepravu. Dále je dle Slepíčky vlivem výstavby sídlišť zpozorován velký masový přesun obyvatel města na venkov za vidinou rekreace a odpočinku, což vede k vylidňování nejmenších venkovských sídel a ke vzniku venkovských víkendových sídel „měšťáků“ a to má za následek degradaci krajiny zastavováním přírodních ploch.

Slepíčka vidí taktéž problematiku v nevyužívání výhod a předností svého bydliště a to jak u obyvatel venkova, tak u obyvatel vesnice. Obyvatelé venkova podle něj žijí obklopeni přírodní krásou, aniž by si to většina z nich uvědomovala a čerpala z ní energii a vychutnávala krásno, které jim příroda poskytuje. Obyvatelé měst zase nedostatečně podle Slepíčky využívají možností kulturního vyžití, zábavy, společenského života, které jim město nabízí.

Slepíčka zdůrazňuje fakt, že by mělo docházet neustále ke zlepšování životních podmínek jak na vesnicích, tak ve městech. Venkov a město by mělo mít takové kvality, aby život člověka byl smysluplný, aby byly uspokojovány jeho požadavky na zdraví a také jeho duchovní potřeby. Pokud bude docházet ke zlepšování životních podmínek ve městech a na venkově, zabrání se masovému přesunování lidí z měst na venkov pouze za cílem rekreace, jako jedinou možnou formou kontaktu s přírodou a nadměrnému odlivu mladých lidí z menších venkovských sídel (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 7-8).

Město i venkov prostupují životem každého jedince, zejména v dnešní době, kdy lidé jsou nuceni dojíždět za prací mimo své bydliště, stěhování se za prací, studenti využívají možností cestovat, měnit často prostor svého působení, rozvíjení. V různých životních obdobích jedince přitahuje jedna z těchto dichotomií – město, venkov – více či méně. Někteří lidé se stěhují ve stáří na venkov z důvodu klidného prostředí, jiní naopak vymění venkov za město z důvodu pohodlí, které vidí například v dostupnosti zdravotní péče.

### **1.6.2 Volný čas ve městě a na vesnici z obecného hlediska**

K problematice působení lokálního prostředí na volný čas nalezneme publikace, které se zabývají převážně působením lokálního prostředí na kvalitu volného času dětí a mládeže.

V těchto publikacích nalezneme informace, které se týkají dětí a mládeže, určité faktory můžeme následně aplikovat do problematiky působení lokálního prostředí na seniory.

O vlivu prostředí jako o významném činiteli volného času dětí a mládeže hovoří například Hofbauer (2004, s. 116). Lokální prostředí podle něj vytváří předpoklady pro účast dětí a mládeže na volnočasových aktivitách a na životě společnosti. Rozmanitost volnočasových aktivit závisí od velikosti lokálního prostředí. Vesnice a města se dle Hofbauera od sebe odlišují ekonomickou a kulturní úrovní, tradicemi, sociální a profesní charakteristikou, postavením dětí a mládeže i pozorností k jejich výchově a vzdělávání.

Němec (2002, s. 117) ve své publikaci hovoří o volnočasových aktivitách pro děti a mládež na vesnicích a menších městech. Podle Němce mají děti na vesnicích malou možnost dostatečně se realizovat ve volném čase. Za hlavní problém považuje autor dojíždění za zájmovou činností do větších měst, což v sobě skrývá určitá znevýhodnění – finanční zátěž, bezpečnostní otázka a problematika vlakového a autobusového spojení. Navíc vesnice již není podle Němce tak idylická jako dříve, i zde se objevuje kriminalita, hrozba drogové závislosti, nezaměstnanost a problematické rodiny stejně jako ve větších městech. Vesnice sice nabízí možnosti trávení volného času v přírodě, ke které má mnohem blíže než město, ale jak jsme již výše zmínili, pokud rodina není navyklá využívat přírodu pro svůj volný čas, nepovede k tomu ani své děti.

Volnočasové aktivity na vesnicích zajišťuje z velké části škola, která poskytuje dětem a mládeži zájmové kroužky. Dále je potřebné, aby se na vesnicích udržovaly tradice – sbor dobrovolných hasičů, folklórní kroužky, hodové svátky, hudební, taneční a pěvecké sbory. Skoro každá obec má k dispozici hřiště a kulturní sál, kde mohou být rozvíjeny sportovní kroužky a divadelní představení. V obcích by se též nemělo zapomínat na místní památky, historii a přírodní útvary (Němec, 2002, s. 118).

Dále v souvislosti s volnočasovými možnostmi pro děti a mládež hovoří Němec (2002, s. 118) o menších městech. Zde, obdobně jako na vesnicích, je nabídka volnočasových aktivit omezenější než ve větších městech. Rozmanitost možností pro volný čas závisí na městských úřadech a na školách, dále se zde mohou vyskytovat Střediska volného času. Pokud jsou v menších městech zřízeny střední školy s internátním zařízením, přispívá to kulturnímu a společenskému životu města. I na menších městech, stejně jako na vesnicích, by se mělo dbát na dodržování tradic, pokračovat v divadelních kroužcích, podporovat knihovny, muzea

a sportovní činnosti. V menších městech dochází podle Němce ke směřování negativ vesnice a velkého města – menší rozmanitost v možnostech pro volný čas, nízká semknutost mezi lidmi, značná anonymita.

### 1.6.3 Volný čas ve městě a na vesnici ve vztahu k seniorům

Literatura věnovaná problematice trávení volného času ve městě a na vesnici je značně omezená, setkáme se spíše s publikací, jejíž pozornost, jak již bylo výše zmíněno, je věnována dětem a mládeži, seniorská skupina je bohužel opomíjena. Jak jsme uvedli v předchozím oddílu, některá specifika v oblasti volného času dětí a mládeže jsou použitelná i pro seniorskou populaci. Mezi tyto specifika se řadí především nedostatečné množství nabídek pro realizaci se ve volném čase, dojíždění za zájmovými činnostmi do větších měst, což v sobě skrývá kromě finanční zátěže a dopravní bariery ještě navíc u seniorů i zdravotní bariéru.

Problematice trávení volného času v postproduktivním věku ve městě a na vesnici věnoval své publikace Kaufman, který první díl knihy zaměřuje na městské obyvatelstvo a díl druhý na venkovské obyvatelstvo. Knihy jsou koncipovány jako výzkum života seniorů se zaměřením na všechny oblasti života jedince v postproduktivním věku – rodinné poměry, bydlení, péče o domácnost finanční situace, zdravotní situace, mezilidské vztahy, kulturní život a aktivity, schopnost péče o sebe. Pro tuto diplomovou práci je významná kulturní oblast života seniorů a proto zde zmíníme právě tuto oblast Kaufmanova výzkumu. Autor ve svých výzkumech zkoumal kulturní činnosti, kterým se senioři mohou věnovat ve svých domovech – *četba knih, novin a časopisů, poslech rozhlasu a televize* a činnosti, za kterými musejí senioři docházet – *divadlo, kino, kluby seniorů, účast na veřejném životě*. Kaufman neporovnával pouze rozdíly v trávení volného času městského obyvatelstva a venkovského obyvatelstva, ale také rozdíly mezi ženami a muži, Čechy a Slováky, ale to pro naši práci není směrodatné.

Stručně můžeme shrnout výsledky Kaufmanova výzkumu trávení volného času městského obyvatelstva a vesnického obyvatelstva. Obyvatelé *města* a *vesnice* dospěli téměř ke stejným výsledkům, výraznější rozdíly se objevily vesměs u kulturních činností mimo domov, kde jsou tyto kulturní činnosti pro *venkovské obyvatelstvo* spíše okrajovou záležitostí, což je dáno převážně omezenými nabídkami vesnice, tedy ne zcela smýšlením obyvatelstva. To ukázalo šetření ve větší jihomoravské obci, kde byla nabídka kulturních činností pestřejší.

Zde senioři hojně využívají nabízené kulturní činnosti. Obyvatelé *města* navštěvují nejvíce *kino*, potom *divadlo*, *přednášky* a *koncerty*. Ve *měště* se objevuje nová forma kulturní činnosti – *kluby pro seniory*. Obyvatelé *venkova* využívají hojně pořádané *zájezdy*. Nejvíce se lidé věnují činnostem v rámci svého domova – *četbě novin*, *časopisů a knih*, *dále poslechu rozhlasu a sledování televize* a to jak ve *měště*, tak na vesnici. Mezi každodenní činnosti respondenti z měst a vesnic shodně zvolili *rozhlas a televizi*, *četbu*, *práci v domácnosti*, *vycházky*, *pasivní odpočinek*, *ruční práce*, *pobyt a práce na zahradě*, *přátelé*, *osobní koníčky a zájmy a zaměstnání*. U *venkovského obyvatelstva* souvisí koníčky a zájmy vesměs s hospodářstvím (Kaufman, 1971a, s. 112-130; Kaufman, 1971b, s. 135-146).

Zmíněné publikace s výzkumy trávení volného času městského a venkovského obyvatelstva v postproduktivním věku pochází z roku 1971. Pro zajímavost můžeme dále v praktické části porovnat výsledky tohoto výzkumu z roku 1971 s výsledky vlastního výzkumu.



## 2 STÁŘÍ JAKO JEDNA Z ETAP ŽIVOTA

Na začátku kapitoly se pokusíme definovat pojem *stárnutí* a pojem *stáří*. Psychologický slovník (Hartl a Hartlová 2010, s. 549) vymezuje *stárnutí* jako „*involuci; proces negativních změn, k nimž dochází po dosažení dospělosti; stárnutí je provázeno umenšenou přizpůsobivostí v mezních zátěžích již po třicítce; s věkem klesá výbavnost nových materiálů; učení se novým symbolům, vstřípivost čísel...*“. Dále je v psychologickém slovníku definován pojem *stáří* jako „*konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života...*“. Šipr (1997, s. 9) poukazuje na to, že nazývat stáří prostou involucí není zcela přesné, že některé naše schopnosti se snižují velmi brzy, jiné naopak později. Dále uvádí, že některé schopnosti se objevují až ve stáří a mladým lidem chybí (například některá antibiotika dokáže vylučovat kůží pouze organismus starších lidí).

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 184) rozumí pod pojmem stáří „*souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince...*“.

Dále bychom zde mohli také zmínit názvosloví pro stáří jako jednu z etap života. Šipr (1997, s. 10-11) poukazuje na snahu společnosti vyhýbat se označení „starý člověk“. Místo toho vznikají označení jako „přestárlí“ či „dříve narození“. Autor dále uvádí vysvětlení profesora Vondráčky, že člověk jako takový nemůže být přestárlý, protože nikdy neztrácí smysl své existence. Dále autor objasňuje nesmyslnost pojmu „osoba dříve narozená“. Jelikož se pod tímto pojmem označují osoby, které se narodily nedonošené. Opakem tohoto výrazu, jak uvádí autor, by potom mohl být člověk „opozděný“. Šipr ještě podotýká, že na Světovém shromáždění o stárnutí ve Vídni roku 1982 bylo navrženo používání označení „stárnoucí“ namísto slova „starý“. U nás byl dle autora navržen název „letitý“. Šipr také zmiňuje pojem „třetí věk“, který se v posledních letech stále více používá. Třetí věk odpovídá období po ukončení pracovní aktivity, předchází mu druhý věk, doba soustavné výdělečné činnosti, a první věk, který charakterizuje přípravu na životní povolání, tedy dětství a dospívání.

Stárnutí je složitý proces s vnitřními a vnějšími faktory. Je to proces, který probíhá po celý lidský život, začíná narozením a končí smrtí (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, s. 130-131). Jak již bylo výše uvedeno, stárnutí má *individuální a asynchronní vývoj* (Šipr, 1997, s. 10-11). U každého jedince má stáří jiný průběh a také nastupuje v jiném věku. Asynchronnost u stárnutí je dána tím, že jednotlivé orgány v lidském těle jsou opotřebovávány nesterjně (Dienstbier, 2009, s. 14). Stáří s sebou přináší určité nové

zkušenosti a řadu změn. Jedinec se musí nějakým způsobem s těmito změnami vyrovnat (Vágnerová, 2000, s. 445). Proces stáří se zrychluje s přibývajícím věkem, po šedesátce je stárnutí rychlejší a má své typické výrazy. Tyhle znaky jsou typické pro tzv. *normální stárnutí*. Můžeme se ale také setkat s *předčasným stárnutím*. Předčasné stárnutí je projevem poruchy v biologickém vývoji. Předčasné stárnutí se dá přisuzovat dlouhodobému přetěžování organismu – nadměrné kouření, alkoholismus, drogová závislost, přepínání psychických a fyzických sil (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 131). Jak uvádí Dienstbier (2009, s. 19), rychlost stárnutí lze ovlivnit životním stylem, péčí o životosprávu a zdraví už od mládí.

U normálního stárnutí můžeme pohledy na věk rozdělit na kalendářní a biologický. *Kalendářní věk* je dán počtem prožitých let. *Biologický věk* naopak nemusí odpovídat datu narození. Někteří lidé na svůj věk vypadají velmi opotřebovaně, jiným by jejich věk nikdo nehádal (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 131). Šipr (1997, s. 12) dále uvádí, že biologický věk odpovídá funkční zdatnosti organismu. Tempo procesu stárnutí je ovlivněno jak genetickou stránkou, tak biologickou stránkou, dále tempo stárnutí ovlivňují sociální a psychické změny. Šimíčková-Čížková (2008, s. 131) hovoří také o *funkčním věku*, jelikož dané změny vyvolávají změny funkční.

Postoje k postupnému stárnutí a vlastnímu stáří se individuálně odlišují. Tyto postoje se liší na základě názorů, prožitků a chování. Adaptace na stáří mívá různé průběhy v čase a také v závislosti na psychickém a tělesném stavu. Stárnutí je pro jedince určitá zátěž, jejíž zvládnutí je závislé na schopnosti jedince aktivizovat své obranné, přiměřené mechanismy. Přizpůsobení se člověka na stáří ovlivňuje řada faktorů. Můžeme zmínit ztráty, které se ve stáří vyskytují častěji než v dřívějších etapách života, (ztrátami myslíme například ztrátu zaměstnání a prestiže odchodem do důchodu, smrt partnera, příbuzných a známých, ztrátu zdraví, ztrátu soukromí po dobu hospitalizace v nemocnici či pobyt v domovech pro seniory aj.), dalším faktorem může být emoční ne/vyrovnanost, ne/připravenost na období stáří, ne/přizpůsobivost na neustále se měnící podmínky, problémy atd. Úroveň adaptace na stáří lze vymezit v pěti základních rozměrech:

1. *Člověk optimistický a aktivní* je přizpůsobivý, hledá možnosti, jak těžkosti stáří překonat, udržuje optimistický postoj k životu, navazuje kontakty s lidmi.
2. *Člověk realistický a přijatelně optimistický, ale pasivní* není ctižádnostivý, nevdává mu závislost na druhých lidech, nevyvíjí žádnou aktivitu, protože je přesvědčen, že nemá smysl, jeho sebehodnocení bývá nízké.

3. *Člověk odmítavý akceptovat skutečnost, že stárne*, nechce se smířit se skutečností, nechce vypadat po vizuální stránce staře, odmítá pomoc, dokazuje všem svou soběstačnost.
4. *Člověk realistický a zároveň pesimistický* považuje stáří za pohromu, neštěstí, je aktivní, ale často volí nevhodné způsoby pro překonávání překážek stáří, bývá často agresivní k okolí i k sobě samému, kritizuje všechno nové a projevuje nenávisť k mládí, tento člověk je zatrpklý a nepřátelský.
5. *Člověk rezignující a pesimistický*, který od života již nic neočekává, proto rezignuje na svůj stav. Tento postoj k vlastnímu stáří je spíše krajní možností. Většinou vzniká jako následek zhoršení zdravotního stavu (Vágnerová, 2000, s. 446).

## 2.1 Periodizace období stáří

V publikacích, věnujících se stárnutí a stáří, se můžeme setkat s celou řadou periodizací období stáří. Touto problematikou se zabývá řada odborníků, jejichž vymezení počátku etapy stáří se neshodují. S postupným prodlužováním délky života člověka se jednotlivá členění věku pozměňují.

Mühlpachr (2008, s. 20) uvádí, že v rámci periodizace stáří se jedná pouze o rámcové vyznačení věkových kategorií, kterému se jednatel může vymykat. Dále autor podotýká, že periodizace nepřihlíží k jinak značným ontogenetickým rozdílům mezi mužem a ženou. Jak autor uvádí, význam periodizace lze nalézt v orientačním odhadu požadavků, nebezpečí, potřeb a nároků vzhledem ke společnosti u osob daného věku.

K nejstaršímu dělení lidského věku patří periodizace J. A. Komenského. Ten, jak uvádí Šimíčková-Čížková (2008, s. 129), rozdělil stáří do dvou etap, *starý muž* a *kmet*.

Nejznámější periodizaci lidského věku uvádí Příhoda (1974, s. 229-231). Příhoda nazval poslední fázi života *senium* a rozdělil jej do tří kategorií:

- senescence      od 60 do 75 let,
- kmetství        od 75 do 90 let,
- patriarchyum    od 90 let a více.

Experti Světové zdravotnické organizace (WHO) doporučili používat patnáctileté členění lidského věku života (Mühlpachr, 2008, s. 20) a zavedla následující periodizaci:

- stárnoucí osoby            od 60 do 74 let,
- stará generace            od 75 do 89 let,
- stařecká skupina        od 90 let (Dienstbier, 2009, s. 15),

a jako hranici stáří označila Světová zdravotnická organizace věk 60 let (Mühlpachr, 2008, s. 20).

Mühlpachr (2008, s. 21) dále uvádí, že v posledních letech se užívá následující periodizace:

- mladí senioři            od 65 do 74 let,
- staří senioři            od 75 do 84 let,
- velmi staří senioři    od 85 let a více.

Dále autor poukazuje na skutečnost, že se v periodizacích často objevuje 75 rok věku jako mezník, kritická perioda. S periodizací stáří od Mühlpachra se shoduje členění stáří od Petřkové a Čornaničové (2004, s. 27), ty uvádí, že názvosloví jednotlivých věkových skupin je pojímáno z hlediska gerontagogiky.

## 2.2 Vybrané aspekty stárnutí

Stáří je proces, který je charakterizován několika obecně pozorovatelnými změnami. Tyto změny, jak uvádí Petřková a Čornaničová (2004, s. 29), jsou nezvratné a postupně oslabují a omezují funkci organismu. Jak již bylo výše zmíněno, lidé nestárnou stejně, stárnutí je proces individuální, podmíněný genetikou a ovlivněný životou správou, proto ne všechny znaky stáří se vyskytují u všech lidí stejně, ve stejné věkové kategorii.

Procesem stárnutí prochází celý profil člověka, stárnutí zasahuje stránku biologickou, psychickou i sociální (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 30).

Výčtem aspektů stárnutí se zabývá řada odborníků. My zde obecně pozorovatelné změny stárnutí uvedeme v následujících úsecích.

### 2.2.1 Fyzické stárnutí

Výrazným znakem stárnutí jsou změny v oblasti biologické – držení těla, vzhled kůže a vlasů, pokles hmotnosti a výšky, pohybové obtíže (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 30).

Mezi první známky stárnutí patří změny kůže (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 133). Kůže je tenčí, sušší a vrásčitá. Vrásčitost je způsobena poklesem vody v kůži, úpadkem kolagenu, který zajišťoval její pružnost, a úbytkem podkožního tuku (Šipr, 1997, s. 50). Zhoršení funkčnosti mazových žláz má za následek sušší kůži. Regenerace kůže se po padesátém roku života prodlužuje na třicet dnů a také snadněji vznikají podlitiny a pohmožděniny (Dienstbier, 2009, s. 26). V některých oblastech vznikají na kůži pigmentové skvrny, nejčastěji na ruce a někdy i v obličeji (Šimíčková-Čížková, 2008, 133). Dienstbier (2009, s. 26) uvádí, že v kůži jsou umístěna senzorká čidla, která určují chlad, teplo, bolest a dotyk, ve stáří dochází k narušení těchto čidel a snižuje se tak jejich citlivost. Dalším nápadným znakem stárnutí je šedivění a vypadávání vlasů. Šedivění vlasů je zapříčiněno sníženou produkcí pigmentu melaninu. Doba, kdy k šedivění vlasů dochází a stejně tak její stupeň je ovlivněno geneticky. Šipr (1997, s. 50-51) dodává, že v padesáti letech má přibližně padesát procent populace více jak polovinu vlasů šedivých. Řídnutí vlasů je způsobeno zánikem části vlasových míšků, ženám vlasy řídnu, muži vlasy ztrácí, plešatí. Dispozice u mužů k plešatění je vrozená a ovlivněna působením mužských pohlavních hormonů. Dienstbier (2009, s. 26) doplňuje, že naopak v některých oblastech, jako jsou uši, nos, obočí, chloupky naopak houstnou, zejména u mužů. Mezi další znaky stáří patří ztráta zubů jako důsledek sesychání čelisti a poklesnutí brady. Šimíčková-Čížková dále uvádí, že dochází ke ztenčení horního rtu, prodloužení ušního boltce, zvětšování špičky nosu a ke změně výrazu očí vlivem zduření očních víček (2008, s. 133).

Velmi brzy se zhoršují smyslové orgány a vjemy, tedy vnímání, které negativně ovlivňuje život. Mezi smyslové orgány patří zrak, který má vrcholné období kolem dvacátého roku života, potom postupně dochází k jeho degeneraci. Degenerativní změny zraku se mohou projevit na sítnici nebo na zrakovém nervu (Dienstbier, 2009, s. 25). Tyto změny mají za následek mimo jiné krátkozrakost, dalekozrakost, šedý (katarakta) a zelený zákal (glaukom), šeroslepost, poruchy barevného vidění (Šimíčková-Čížková, 2008, 134). Dalším smyslovým orgánem, u kterého dochází ke změnám, je sluch. K degeneraci sluchu v menší míře dochází již kolem padesátého, šedesátého roku. U dnešní mladé populace je ve velké míře možné, že degenerativní změny sluchu nastanou již mnohem dříve a to vlivem příliš hlučné hudby (Dienstbier (2009, s. 25). Šipr (1997, s. 38) uvádí, že zhoršení sluchu je dáno úbytkem smyslových buněk ve sluchovém ústrojí vnitřního ucha a degenerací nervových vláken, která vedou do ústřední nervové soustavy. Jak autor dále uvádí, se stárnutím klesá

schopnost zachytit tóny s frekvencí kolem 18000 hertzů, naopak schopnost zachytit hluboké tóny se nijak výrazně nemění. Šimíčková-Čížková (2008, s. 134) doplňuje, že špatné rozlišování sluchových vjemů způsobuje u seniorů nervozitu, podrážděnost, nedůvěřivost a jiné negativní pocity. Chuť je dalším smyslem, u kterého dochází vlivem stáří ke změnám. Šipr (1997, s. 41) uvádí, že dochází k úbytku množství chuťových pohárků, které je v průměru sníženo na šedesát čtyři procent. Autor dále zmiňuje, že ženy i v pokročilém věku uchovávají vyšší citlivost chuti, v tom se neshoduje s Dienstbierem (2009, s. 25), který uvádí, že otupování chuti častěji postihuje ženy. Zde dochází k rozporu. Oproti tomu Šimíčková-Čížková (2008, s. 135) praví, že „v kvalitativních a kvantitativních změnách čichu a chuti existují výrazné individuální rozdíly“. Dienstbier (2009, s. 25) konstatuje, že čich, stejně jako chuť, začíná po padesátém roku otupovat. Šimíčková-Čížková (2008, s. 134-135) uvádí, že sice dochází ke zmenšení čichových buněk, ale kvalita čichu se příliš nemění.

Zde se autoři při popisu některých změn poněkud rozcházejí, zejména u popisu chuti a čichu.

Dalším typickým znakem stárnutí je úbytek tělesné hmotnosti a výšky. Pokles tělesné hmotnosti je způsoben snížením hmotnosti celé kostry, změnou tělesných proporcí, úbytkem váhy vnitřních orgánů a také poklesem váhy svalstva (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 131). Oproti tomu přibývá tělesný tuk, který se shromažďuje v orgánech a v tkáních, ale váha se nezvyšuje, ba naopak, jak již bylo řečeno, klesá. Svaly ve stáří atrofují, rychleji se unaví a objevuje se třes rukou. Zpomalit úbytek svalové hmoty lze pravidelným cvičením. Dále dochází ke změně držení těla, což je zapříčiněno zkracováním páteře a sesycháním meziobratlových plotének. Také dochází k řídnutí kostí, které jsou více náchylné ke zlomeninám (Dienstbier, 2009, s. 22). Řídnutí kostí neboli osteoporóza, se vyskytuje více a dříve u žen. Je to způsobeno hormonálními změnami – klimakteriem (Šipr, 1997, s. 48). Kromě toho také klouby prochází změnami ve stáří. Mění se jejich kvalita složení a jsou již značně opotřebenány, tvoří se degenerativní onemocnění kloubů – artróza. Dále vazy ztrácejí pružnost, kostnatí a vápenatí (Dienstbier, 2009, s. 22). Všemi těmito změnami jsou způsobeny pohybové obtíže. Šipr (1997, s. 49) mezi typické změny v pohyblivosti řadí „menší přesnost při vykonávání jemných pohybů, neschopnost provádět pohyby, jejichž rychlost se často mění a ztráta plynulosti pohybu“. Dodává, že senioři potřebují přestávky při přechodu z jedné činnosti na druhou.

Stárnutí postihuje i nervovou soustavu. Postupně ubývá počet neuronů, klesá schopnost přenosu informací a výbavnost reflexů je také pomalejší. To má za následek zapomnětlivost, výpadky paměti, zpomalené reakce, snížení schopnosti učit se novým věcem. Výpadek paměti dále souvisí s mluveným projevem, který je často překotný, a původní myšlenka věty bývá často zapomenuta. Vrozená inteligence a studiem získané poznatky se ale nemění (Dienstbier, 2009, s. 24-25). Mozek je orgán, který také stárne, ale pomaleji, než jiné orgány (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 132). Dienstbier (2009, s. 24) uvádí, že mozek stárne již od mládí, zhruba od dvaceti let, ale teprve po padesátém roce života se začínají projevovat vnější změny jako je snížení hmotnosti mozku a zánik mozkových závitů. Jak dále autor konstatuje, snižuje se také prokrvení mozku.

Ve stáří prochází změnami také oběhová soustava. Cévní stěna tloustne a její výživa se zhoršuje, dále se snižuje elasticita cévních stěn. Dochází k nedostatečnému prokrvení orgánů, což je způsobeno snižujícím se počtem otevřených vlásečnic (Šipr, 1997, s. 43-44). Dále dochází k tvorbě křečových žil, ve kterých mohou nastat krevní sraženiny, které po jejich uvolnění hrozí ucpání žíly nebo cévy. Jako důsledek zužování cév je zvýšení krevního tlaku, který je proto nutno sledovat. Srdce je ústrojí, jehož hmotnost a velikost se stářím nijak zvláště nemění, zmenšuje se ale podíl srdeční svaloviny a narůstá vazivová tkáň (Šipr, 1997, s. 44). Srdce je ale více náchylné na stres, rychleji se unaví a při jeho poškození nastává delší regenerace a zůstávají jizvy, například při infarktu (Dienstbier, 2009, s. 23). Šipr (1997, s. 44-45) dále uvádí, že ve vyšším věku se zpomaluje srdeční činnost a taktéž tepová frekvence, což je pro srdce úsporné opatření v rámci náročnosti na kyslík, ale snadněji se potom může projevit srdeční selhání, srdeční nedostatečnost. Současně také klesá hodnota maximální aerobní kapacity a tím pádem i schopnost dobře hospodařit se zdroji energie. Autor ale zdůrazňuje, že pravidelným cvičením ve stáří je možno maximální aerobní kapacitu zvýšit.

Dýchací ústrojí prochází ve stáří také změny. Snižuje se výkonnost plic a do těla se dostává méně kyslíku, důsledkem těchto změn je postupně stupňující se dušnost. Plíce jsou ve stáří více náchylné k různým infekcím (Dienstbier, 2009, s. 23). Dále dochází ke změně hrudního koše, což je následek ochabování mezižeberních i pomocných dýchacích svalů a poklesem elasticity žeberních chrupavek (Šipr, 1997, s. 47).

Dienstbier (2009, s. 23) uvádí, že ze všech orgánů se stářím nejméně mění trávicí systém, ale i přesto jsou zde patrné změny. Snižuje se střevní peristaltika a produkce kyseliny

solné, dále se může měnit, i když je možná závislost na stravě, chod vyprazdňování a kvalita stolice.

Ke změnám dochází i u močového ústrojí. Ledviny se zmenšují, schopnost filtrace a členění potřebných látek pro organismus se snižuje a klesá tvorba moči (Dienstbier, 2009, s. 23). Ledviny tedy pracují ve stáří méně účinně a mnohdy na hranici svých možností, proto i nepatrná ztráta tekutin, infekce nebo kolaps srdeční činnosti mohou vyvolat selhání ledvin (Šipr, 1997, s. 50). Močový měchýř ztrácí své napětí a pevnost svěračů, vlivem toho dochází při různých změnách klidového stavu (kýchnutí, zakašlání, smích) k úniku moči (Dienstbier, 2009, s. 24).

A nakonec také pohlavní orgány procházejí změnami ve stáří. Funkce pohlavních orgánů slábne, což negativně ovlivňuje sexuální vztahy. U žen nastává menopauza (klimakterium), kdy dochází k útlumu funkce vaječníků, následkem čehož se redukuje tvorba některých hormonů – estrogenu a progesteronu (Dienstbier, 2009, s. 24). Z řad výzkumů vyplívá, že mnoho manželských párů ve stáří žije pohlavním životem, sice sexuální apetit s věkem klesá, ale nemizí úplně. Sexualita ve stáří je spíše více tabuizována z řad mladé generace (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 191).

Závěrem tohoto oddílu zmíníme ještě fakt, že stáří samo o sobě není chorobný stav, ale je to období, ve kterém dochází dle Vágnerové (2000, s. 448) k sumaci neboli sčítání všech nepříznivých vlivů, jejichž důsledkem přibývá nemocných seniorů. Některé nemoci ve stáří přechází do chronické podoby a také dochází k polymorbiditě, což znamená, že seniora postihne více chorob najednou, ve většině případů se jedná o chronický charakter nemocí (cukrovka, vysoký krevní tlak, artróza, ischemická choroba srdeční apod.)

### **2.2.2 Psychické stárnutí**

Ve stáří se mění, mimo jiné, také psychické funkce. Některé změny jsou podmíněny fyzickými změnami, jiné jsou následkem psychosociálních působení. Psychickým stárnutím se také zabývá řada odborníků.

Šipr (1997, s. 58) na základě studií rozdělil duševní vlastnosti člověka na ty, které se postupně s věkem zhoršují, které se nemění a které se dokonce zlepšují. Uvedeme zde změny negativní a pozitivní.

Mezi změny vedoucí k horšímu Šipr (1997, s. 58) řadí upadající paměť, zpomalující se psychomotorické tempo, upadající tvůrčí fantazii a tvořivost, změny v citové oblasti



a emočního prožívání a nerozhodnost. My do této kategorie dále začleníme změny osobnosti, o kterých blíže hovoří Vágnerová (2000).

Stárnutí postihuje nervovou soustavu. Postupně ubývá počet neuronů, klesá schopnost přenosu informací a výbavnost reflexů je také pomalejší. To má za následek zapomnětlivost, výpadky paměti, zpomalené reakce, snížení schopnosti učit se novým věcem. Výpadek paměti dále souvisí s mluveným projevem, který je často překotný, a původní myšlenka věty bývá často zapomenuta. (Dienstbier, 2009, s. 24-25). Úbytek paměťových funkcí je velmi individuální a specifickou záležitostí. Pokles paměti je ovlivněn genetickými předpoklady, stejně tak jako aktuálním zdravotním stavem, ale i zkušenostmi a mírou dosaženého vzdělání. Vzhledem k těmto individualitám pak dochází v různé míře k celkovému útlumu a zpomalení všech paměťových procesů. Nejvíce se zhoršuje zpracování a úchovnost nových informací. Informace z daleké minulosti jsou lépe uchovány a mají lepší výbavnost. Senioři jsou proto zaměřeni spíše do minulosti a staví na svých vzpomínkách, které si často zkrášlují a dokreslují a vnímají je velmi optimisticky (Vágnerová, 2000, s. 452-453). Šipr (1997, s. 58) dále hovoří o pravé mechanické paměti, která svého vrcholu dosahuje ve dvaceti pěti letech a poté se postupně snižuje. Logická paměť, ale není zase tolik věkem ovlivněna a nedochází u ní ke zdatelné degeneraci. Co se týče učení v seniorském věku, je zachováno, ale jeho styl je značně odlišný a velký podíl má motivace.

S pamětí dále souvisí inteligence, která je stejně jako paměť ovlivněna různými faktory. Zde záleží na tom, o jakou inteligenci se jedná. Inteligence získaná životními zkušenostmi, učením, ovlivněna prostředím, kulturou se ve stáří takřka nemění, jedná se o tzv. *krystalickou inteligenci*. Vágnerová (2000, 453-454) k tomu dodává „*čím více se člověk naučil, tím lépe se uplatní i ve stáří*“. Oproti tomu inteligenci vrozenou, geneticky podmíněnou, tzv. *fluidní inteligenci*, postihuje ve stáří větší úbytek.

Ve stáří se dále zpomaluje psychomotorické tempo, dochází ke zpomalení reakcí (Vágnerová, 2000, s. 450). Šipr (1997, s. 59) poukazuje na to, že senioři sice reagují a pracují pomaleji, ale za to však přesněji.

Tvořivost a vynalézavost také stářím klesá. Uvádí se, že vrcholu tvořivé činnosti dosahují lidé od pětadvaceti do čtyřiceti let, poté tvořivost pozvolna klesá (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 188). Nedá se ale jednoznačně říci, že by staří lidé netvořili nová díla, že by docela ztratili schopnost tvořivosti (Šipr, 1997, s. 58). Člověk určitý, způsobem zůstává tvořivý po celý život, ale hodně zde potom hraje roli motivace a vytrvalost, není tedy úpadek

tkáně jediným určujícím faktorem (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 188). Řada významných uměleckých i vědeckých osobností dokázala tvořivě pracovat i v pokročilém stáří (Šipr, 1997, s. 58).<sup>1</sup>

Změnami ve stáří také prochází emoční prožívání a citové vlastnosti. Šipr (1997, s. 59) uvádí, že senior své city neprojevuje tak nápadně jako dřív, proto bývá obviňován z egocentrizmu. Na svou osobu se přitom, podle autora, zaměřuje z důvodu nedostačujících sil na jiná citová poznávání a vyznání. Vágnerová (2000, s. 456) popisuje citovou labilitu u stárnoucích jedinců a také sníženou kontrolu nad svými emočními projevy. Podle autorů senioři mívají častější sklony k úzkostem a depresím, a také je více trápí citová zranitelnost. Dle Šipra (1997, s. 59) za citovou reaktivitu mohou různé faktory – pocit závislosti, izolace, somatické změny (výkyvy krevního tlaku) nebo chronická choroba.

Psychické změny, projevující se v období stárnutí, snižují schopnost rozhodovat se, respektive učinit volbu adekvátní reakce. Jedinec ve stáří se nerad rozhoduje, představuje to pro něj zátěžovou situaci. Když má o něčem rozhodovat, potřebuje na to delší dobu než dříve. Tato pomalost v rozhodování může mít i světlé stránky, rozvážnost a trpělivost (Vágnerová, 2000, s. 451-452).

Poslední negativní změnou v psychice jedince je změna osobnosti. V průběhu stáří se jedincova osobnost určitým způsobem přetváří, dochází nejčastěji ke zdůraznění některých vlastností, většinou těch záporných. Důsledkem této proměny se mění také projev chování jedince. Například prohloubení spořivosti vede až k chamtivosti, prohloubení introverze až k samotářství, nedůvěra k podezírání a vztahovačnosti apod. (Vágnerová, 2000, s. 458).

Další skupinou jsou změny vedoucí k lepšímu, změny pozitivně laděné. Jak již bylo výše zmíněno, u seniorů se můžeme setkat s větší vytrvalostí, trpělivostí. Dále u seniorů dochází k ustálení názorů a vztahů. Často tak bývají obviňováni z konzervatismu a stereotypu. V jejich případě se ale jedná o zachování pocitu bezpečí a jistot. Každou změnu senior pečlivě uváží, zváží všechna rizika a nepodléhá vlivům okolí ani aktuální módě (Šipr, 1997, s. 60-61).

---

<sup>1</sup> Komenský pracoval v posledních letech na spisu Všenáprava, dožil se 78 let; Goethe v 83 letech dokončil druhý díl Fausta; Sofokles napsal Král Oidipus v 80 letech aj. (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 188).

### 2.2.3 Sociální stárnutí

Stejně jako ostatní aspekty stáří, i sociální stárnutí je velmi individuální záležitostí a neprojevuje se u všech jedinců ve stejné míře.

Na začátku tohoto věkového období dochází v rodinách k odchodu dětí z domova. U většiny žen, ale i mužů se dostavuje tzv. syndrom *prázdného hnízda*. Rodiče mají strach z odcizení dětí, dostavuje se u nich pocit úzkosti a osamocení. Pociťují najednou přebytek volného času a náhlou prázdnotu bytu, domu (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 177).

Významnou sociální změnou je mimo jiné odchod do důchodu. Představuje tak ukončení jedné životní etapy a začátek druhé, přechod z produktivního období do období postproduktivního. Odchod do důchodu staví jedince před novou životní situací, staví jej do nových sociálních pozic. Bohužel v našem prostředí spíše do pozic negativních. Senior je společensky přijímán jako méně hodnotný, někdy až jako nepotřebný či zatěžující. Jedinci po odchodu do důchodu zůstává už jen role soukromá, namísto pracovní a společenské. Senior se více proto soustřeďuje na svou rodinu, přátele a vrstevníky. Přehodnocuje nejen role, ale také hodnoty a postoje. Člověk si hledá nový životní smysl, adekvátní životní styl (Vágnerová, 2000, s. 464-470). Ženy se obvykle vrhnou do vehementní péče o domácnost, vnoučata, věnují se ručním pracím, muži nejsou tak v domácnosti zbláhli jako ženy a tak se snaží najít si obdobné uplatnění, jako bylo to pracovní. Muži zvyklí pracovat fyzicky hledají činnosti v oblasti péče o dům, zahradu, pěstují zeleninu, chovají zvířata, muži pracující psychicky hledají činnosti v duševní sféře – jsou aktivní v zájmových svazech, organizacích aj. (Zavázalová a kol., 2001, s. 44-45) Očekávání odchodu do důchodu bývá doprovázeno smíšenými pocity. Na jednu stranu se člověk těší, bude mít možnost věnovat se ve větší míře koníčkům a zájmům, vnoučatům a rodině. Na straně druhé je zde strach ze ztráty sociální pozice, mnoha kontaktů, seberealizace apod. Vlivem odchodu do důchodu se zhoršuje i ekonomická stránka jedince, musí zvážít, kterých prožitků se vzdát, které jsou příliš vázány na finance a bez kterých jedinec může v klidu fungovat dál bez vážnějšího omezení (Vágnerová, 2000, s. 464-470). Zavázalová a kol. (2001, s. 44) uvádí, že ne všichni jedinci, kteří dosáhli důchodového věku, odchází do penze. Pokud je to možné a jedincovi tělesné i duševní schopnosti tomu odpovídají, je potřeba přistupovat k této problematice individuálně, eventuálně zvážít přání člověka. Nucený odchod do důchodu, jak již bylo výše uvedeno, je pro některé značně stresující. Najdou se ale i takoví jedinci, kteří se do důchodu těší, odchází s radostí.

Odchod do důchodu s sebou přináší i změny v manželských vztazích. Manželský vztah je pro seniory obecně významnější než v předchozím životním období (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 191). Manželský vztah nabírá jiných rozměrů, stává se významnější, zabezpečuje sociální zázemí a je zdrojem jistoty a bezpečí. Partner hraje v tomto životním období pro seniora velkou roli, má pro něj vysokou hodnotu. Je to velmi blízký člověk, který pro toho druhého má pochopení a uznání, poskytuje mu pomoc a radu v nesnázích, prožívají spolu životní strasti i radosti. Problém jednoho je i problémem druhého a vždycky to naruší nějakým způsobem jeho život. Proto nemoc jednoho z partnerů je pro toho druhého velkou stresovou situací. Nemoc partnera je vnímána jako vlastní ohrožení, jelikož se bojí ztráty svého protějšku. Na druhou stranu se ale nemocný partner může stát pro toho druhého velkou zátěží. Dlouhodobá péče o nemocného je vyčerpávající a může vést až k syndromu vyhoření, kdy potom sám jedinec potřebuje pomoc druhého (Vágnerová, 2000, s. 473-478). Nakonec samotná ztráta životního partnera je závažnou událostí pro jedince a velmi těžko se s ní vyrovnává, představuje pro něj velmi těžkou stresovou situaci (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 191). Ovdovělý jedinec ztrácí smysl života, nemá pro koho žít. Může u něj nastat i rozpad denního režimu. Senioři prožívají odchod svého partnera hůře než mladší generace, která má mnohem aktivnější život a otevřenější budoucnost. (Vágnerová, 2000, s. 479-450).

Ve stáří se objevuje u seniora potřeba někam patřit. Potřebuje být členem sociální skupiny, která by ho přijala a ve které by se mohl dále realizovat. Narůstá tedy důležitost vlivu rodiny. V rámci rodiny se jedinec může seberealizovat, potvrdit ještě význam své osobnosti. V období stáří jedinec dostává novou úlohu a to rolu prarodiče, popřípadě i pradědečka či prababičky (Vágnerová, 2000, s. 483). Působení role prarodičů v rodině je pro děti velmi významné. Děti se učí soužití se starší generací, prarodiče předávají své životní zkušenosti a navzájem jsou si velmi užiteční. Prarodič zase získává pocit užitečnosti a emočně roste. Působení prarodičů v rodině může mít samozřejmě i negativní dopady, ale i rozšiřují dítěti obzor a poskytují mu model chování do budoucnosti (Langmaier, Krejčířová, 1998, s. 190-191).

Celkově senior potřebuje kontakt s lidmi, nemusí to být pouze rodina. Senior vyhledává kontakt s lidmi, který ale musí být přiměřený z hlediska kvality i kvantity, jelikož senior potřebuje i své soukromí. Upřednostňuje potom kontakt se známými lidmi, rodinou, přáteli, vrstevníky. Vrstevníci hrají v životě seniora velkou roli jako v dospívání. Senior pociťuje silnou generační solidaritu, která je dána obdobnými zkušenostmi a porozuměním. Postupem

času se ale okruh přátel a vrstevníků zužuje, což přináší jedinci pocit osamění, který je dán ztrátou mnoha sociálních kontaktů (Vágnerová, 2000, s. 459-460).

U seniorů dále také narůstá síla víry. Jak jedinec stárne, nachází potřebu duchovních hodnot. Vzdávající religiozita může být důsledkem různých zátěží a ztrát. Víra u seniorů může dopomoci k vyrovnání se s vlastním stářím a následnou smrtí. Jedinec ve víře nachází pocit podpory a bezpečí (Vágnerová, 2000, s. 507-508).

S postupným stárnutím se objevují častěji myšlenky týkající se umírání a smrti. Lidé, kteří žijí v psychické i fyzické formě nepomýšlí tak často na smrt jako senioři, kteří mají k tomuto tématu mnohem blíže a to vlivem zkušeností se smrtí v blízkém okruhu lidí. Senior se setkává se smrtí u svých vrstevníků, přátel a protějšků. U mladších jedinců se téma smrti a umírání nejeví tak aktuálně jako u seniorů a je tedy odloženo na dobu neurčitou, vytěsňeno z myšlenek. Oproti tomu senioři o smrti nejen mluví, ale také přemýšlí, tímto způsobem se s ní vyrovnávají (Vágnerová, 2008, s. 502-503).

Smrt se stala v našich sociokulturních podmínkách tabuizovaným tématem, i přesto, že se každý ve svém životě setkává s úmrtím blízkých lidí a přátel. Dále se umírání přesouvá do různých institucí – nemocnic, ústavů, domovů. Senioři se tak okrem smrti samotné bojí také toho, že budou umírat sami, bez rodiny a v nedomácím prostředí. Místo milované rodiny jim budou nablízku pouze profesionálové bez citového zaujetí (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 148). I podle Vágnerové (2000, s. 504) mají senioři spíše strach z bezmocnosti, z dlouhého bolestného umírání než ze samotné smrti. Mají strach z odebrání kontroly nad svým životem, respektive nad svou smrtí (chtějí si sami rozhodnout o místě smrti, o typu pohřbu), vlivem různých onemocnění, demencí. Jak popisuje Šimíčková-Čížková strach ze smrti je přirozený obranný mechanismus a z psychologického hlediska je opodstatněn tím, že jde o ztrátu vlastní existence (2008, s. 148). Smrt ve stáří je přijímána tehdy, pokud život seniora je pro něj spíše utrpením než radostí, kdy břemeno stáří je příliš těžké. Tehdy si jedinec přeje smrt a nebojí se o ní mluvit ani ji přijmout (Mühlpachr, 2008, s. 169). V každé kultuře je se smrtí spojen nějaký rituál, zvyk, tradice, které nějakým způsobem pomáhají pozůstalým získat potřebný čas a vyrovnat se se smrtí blízké osoby. Tyto zvyky a rituály se od sebe odlišují, co kultura to jiné tradice a pravidla (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 148).

## 2.3 Ageismus

Tošnerová (2002, s. 5) v úvodu své publikace uvádí, že ke stáří je v dnešní společnosti přistupováno negativně. Ze stáří, jako z jedné etapy života, mají lidé podle Tošnerové strach. Ukazuje na stará lidová přísloví, která odrážejí strach ze stáří, stáří je v nich vykreslováno v negativním světle.

Problematika ageismu je u nás tabuizovaným tématem a s postupným prodlužováním délky života se dostává tato problematika do popředí. Termín ageismus je odvozen od anglického slova age, což v překladu znamená věk, stáří. Můžeme tedy říci, že se jedná o negativní předsudky vůči stáří (Tošnerová, 2002, s. 6).

Pojem ageismus poprvé použil Robert N. Butler. Vidovičová (2008, s. 111) uvádí Butlerovu definici *„Ageismus můžeme chápat jako proces systematického stereotypizování a diskriminaci lidí pro jejich stáří, podobně jako se rasismus a sexismus vztahují k barvě pleti a pohlaví. Staří lidé jsou kategorizováni jako senilní, rigidní ve svém myšlení a způsobech, staromódní v morálce a dovednostech (...) Ageismus dovoluje mladším generacím vidět starší lidi jako odlišné od nich samých, a proto jim brání, aby se se staršími lidmi identifikovali jako s lidskými bytostmi (...) Ageismus je manifestován širokým spektrem fenoménů jak na individuální, tak na institucionální úrovni: stereotypy a mýty, otevřené opovržení a averze nebo jednoduše vyhýbání se kontaktu, diskriminační praktiky v bydlení, v zaměstnání a službách všeho druhu, přídomky, kreslené seriály a vtipy. Někdy se ageismus stává účelnou metodou, jakou společnost propaguje pohledy na starší osoby, s cílem setřást část vlastní zodpovědnosti vůči nim. Jindy ageismus slouží jako vysoce osobní objektiv, chránící osoby mladší (obvykle ve středních letech) – často za vysokou emocionální cenu – před přemýšlením o věcech, kterých se bojí (stárnutí, nemoc, smrt).“* Dále Vidovičová (2008, s. 112) uvádí Palmoreho definici, kde je ageismus *„jakýkoliv předsudek nebo diskriminace proti nebo ve prospěch věkové skupiny. Předsudky vůči věkové skupině jsou negativní stereotypy vůči této skupině nebo negativní postoje založené na stereotypu. Diskriminace vůči věkové skupině je nepatřičné, nemístné negativní zacházení se členy dané věkové skupiny.“*

Definice jsou si podobné, je to dáno také tím, že Palmore při definování ageismu vychází z Butlerova vymezení ageismu z roku 1975. Vidovičová (2008, s. 112) zdůrazňuje, že Palmore, na rozdíl od Butlera, hovoří ve své definici o věkových skupinách obecně, nikoliv přímo o stáří.

Vidovičová (2005, s. 6) poukazuje na nepřesnosti v definicích, zejména na nejasný vztah mezi příčinami a důsledky. Za typický příklad považuje ztotožňování ageismu s mýty o stáří, které, jak je výše zmíněno, provádí např. Tošnerová. Na základě těchto nepřesností navrhuje tuto definici „*Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.*“

Tošnerová (2002, s. 6) dále hovoří v rámci ageismu o negativních stereotypech, kdy jsou ze stereotypů záměrně vynechány kladné charakteristiky, tyto postoje a výroky se zdají být potom skutečné, ačkoliv postrádají pravdivý základ. Tyto projevy diskriminace mohou být skryté i zjevné.

Ageismus vychází z několika zdrojů, Vidovičová (2008, s. 120-134) ve své publikaci uvádí Palmoreho zdroje, který je člení do tří oblastí: individuální (subjektivně-psychologické), kulturní a sociální. *Individuální zdroj* ageismu je založený především na selektivním vnímání. Spadá sem strach ze smrti, strach ze stáří, hostilita a agrese vůči členům minoritní skupiny seniorů. Negativní předsudky vůči seniorům jsou tak hluboké a mají tendenci být přijímány samotnými seniory, stereotypy se tak prohlubují a stávají se skutečností – sebenaplnění proroctví a to zpětně ukazuje „pravdivost“ negativních stereotypů. Do *kulturních zdrojů* ageismu řadí Palmore hodnotové systémy, humor, umění, literaturu, jazyk (hanlivá označení lidí vyššího věku). Stereotypy kotvící v kulturních zdrojích mají schopnost se nadále množit v postojích a neustále se rozmnožovat. *Sociální zdroje* jsou nejširší, spadá sem spousta oblastí sociálního života. Mezi hlavní oblast sociálních zdrojů můžeme zmínit demografii – délka života se prodlužuje, roste tak i počet lidí vyššího a vysokého věku; důležitost věku – věk je ve společnosti důležitým ukazatelem; generační konflikt – nesoulad v zastávaných hodnotách mezi generacemi, generační rivalita kvůli určitým sociálním rolím; věková segregace – například prostorová (domovy pro seniory ...) nebo institucionální (věk nutnou podmínkou pro určitou participaci ...); historická změna statusu stáří – moudrost a zkušenosti stáří jsou nahrazeny silou, krásou mládí, flexibilitou a adaptabilitou na změny.

Dopady ageismu se vyskytují na všech úrovních života jedince. Tošnerová (2002, s. 10) například zmiňuje „*minimální zastoupení stáří v reklamě*“. Reklama upřednostňuje jinou věkovou skupinu, na kterou se nejvíce zaměřuje. To stejné platí také o fotografiích

v časopisech a novinách, kde je v popředí mládí a krása. Dále jsou to pracoviště, které poptávají přednostně mladší generace, preferují mládí a tak je ve vyšším věku obtížné sehnat optimální práci.

Jak již bylo výše zmíněno, problematika ageismu je u nás tabuizována nebo spíše bagatelizována, nechceme ji vidět, přesto se vyskytuje. Naskýtá se otázka, zdali je možné tuto problematiku nějak zmírnit. Tošnerová (2002, s. 16) považuje za první krok k nápravě poznání ageismu, což je ale současně velmi obtížné, protože jak již bylo řečeno, ageismus je popírán a bagatelizován i třeba z důvodu toho, že určitá část společnosti si jej není vědoma. Dále je například potřeba podporovat různé organizace, které si kladou za cíl prosazovat práva seniorů, prosazovat jejich potřebnost ve společnosti i po odchodu do důchodu, usilovat o změnu postojů společnosti vůči starším lidem, o ohleduplnost a rovnoprávnost. Změna postojů by měla probíhat již na úrovni školy, kde by žákům byly předávány hodnoty a postoje, které uznávají seniorum. Další možností zmírnění ageismu je podpora mezigeneračního kontaktu aj.

Ageismus může dosáhnout až extrémní formy v podobě týrání a zneužívání seniorů. Může se jednat o špatné zacházení se seniory v podobě fyzického násilí, zanedbávání péče či finančního zneužívání (nedobrovolné odevzdání financí či materiálního bohatství, „nedobrovolné – dobrovolné“ finanční dárky, kterými si senior snaží „koupit“ lepší přístup, službu či vztah). S touto vyhrocenou formou ageismu se můžeme setkat jak v domácnostech, tak v institucích pečujících o seniory. Tato podoba ageismu je těžko popsitelná z důvodu citlivosti tématu a z důvodu postavení seniora ve společnosti. Zatím se daří tuto problematiku zachytit v kvantitativních pojmech (Vidovičová 2008, s. 183).



### 3 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Jak již bylo výše zmíněno, odchod do důchodu staví jedince před nové životní situace, odchodem do penze se uzavírá jedna etapa života a otvírá se nová. I ve stáří má člověk potřebu někam patřit, být součástí nějaké sociální skupiny, realizovat se. Pro stárnoucího jedince je důležité nezanevřít na život, naleznout svůj druhý životní program. V následujících podkapitolách se budeme věnovat přípravě na stáří, prevencí před negativními vlivy stárnutí, aktivnímu stárnutí a možnostem trávení volného času.

#### 3.1 Příprava na stáří

Ve vyspělých zemích světa dochází k postupnému prodlužování délky života. Ať už si to uvědomuje či nikoliv, nacházíme se v současnosti v převratném období, které se vyznačuje demografickými změnami populace. Vzniká tak nová situace pro fungování společnosti a její ekonomiku. Lidé se teprve teď učí přijímat skutečnost, že i ve vyšším věku lze žít.

Jak praví Pacovský a Heřmanová (1981, s. 289) „*Lidé vědí, že budou staří, ale chovají se, jako kdyby tomu nevěřili. Na stáří se nepřipravují, neplánují jej*“. Ovšem příprava na stáří a plánování života po odchodu do důchodu je stejně tak důležité, jako příprava na životní povolání.

Postupně se prodlužuje délka života, je tedy pravděpodobné, že senioři prožijí podstatně dlouhou dobu v penzi. Obzvláště ženy, které se dožívají průměrně vyššího věku než muži, mohou prožít asi dvacet let v důchodovém věku. Představuje to zhruba čtvrtinu života jedinců, proto by toto období mělo být prožito plnohodnotně a kvalitně. Člověk se může i ve vyšším věku vyvíjet, dělat pokroky, vyrovnávat se se ztrátami a překážkami (odchod do důchodu, ztráta sociální prestiže, syndrom prázdného hnízda, smrt blízkých, přátel, vrstevníků, příchod nemoci ...), žít naplno. Člověk v každém věku, tedy i seniorském, má potřebu seberealizace, sebenaplnění. Tyto potřeby jsou nezbytné pro plnohodnotné prožití života, v Maslowově pyramidě potřeb patří k těm vyšším. Způsoby a možnosti naplnění těchto potřeb se dle věku různí. Způsobů, jak dosáhnout seberealizace je mnoho, ale často je k nim překážkou nedostatečná informovanost a chybějící motivace seniorů (Zavázalová a kol., 2001, s. 77-78).

Příprava na stáří je členěna do tří etap – *dlouhodobá příprava* (měla by probíhat celý život), *střednědobá příprava* (měly by být realizována zhruba od pětačtyřicátého roku života) a *krátkodobá příprava* (asi 2-3 roky před odchodem do důchodu) (Zavázalová a kol., 2001, s. 78). Příprava na stáří, jak uvádí Pacovský s Heřmanovou (1981, s. 294-295), by tedy měla začít již v mládí a to výchovou k tolerantnímu vztahu vůči seniorům. V rámci střednědobé přípravy by se měl jedinec zaměřit na informovanost o zdravotních problémech, které se mohou ve stáří vyskytnout, zaměřit se na utužování partnerského vztahu, přátelských vztahů apod. Dále by se měl jedinec připravovat na změnu ekonomického statusu, informovat se o důchodovém systému. Zhruba 2-3 roky před odchodem do penze, součást krátkodobé přípravy, by se měl jedinec připravovat na vlastní stáří (delší dovolené, oprašování starých koníčků a zájmů, úprava bytu). Dle Pacovského a Heřmanové odchodem do důchodu příprava na stáří nekončí, ale začíná fáze, ve které má hlavní úlohu sám senior. Autoři zdůrazňují, že řada lidí v důchodovém věku je ještě schopna pečovat nejen o sebe, ale také o ostatní členy domácnosti, nebo společnosti. Dle autorů je vzájemná výpomoc významným stimulačním prvkem.

Existuje několik forem přípravy na stáří. Pacovský a Heřmanová (1981, s. 295-296) považují za nejrozšířenější formu organizované přípravy na stáří výchovné a poradenské činnosti (přednášky, články v časopisech...). Autoři dále uvádějí, že jinou osvědčenou formou jsou ucelené *kursy přípravy na stáří*. Dobré zkušenosti jsou také s univerzitami třetího věku, o kterých se ještě dále zmíníme. Významnou formou přípravy je *pěstování a rozvíjení koníčků a zájmů*, jejichž rozvíjení, jak zdůrazňují autoři, musí začít s dostatečným časovým předstihem, přitom nejstabilnější jsou ty zájmy, které jsou nějakým způsobem vázány na povolání. Také koníčky, které vyžadují určité nadání, mající ukotvení již ve školním věku (malování, hudba...) nadále jedinec rozvíjí v seniorském věku. Pacovský s Heřmanovou poukazují na důležitost skupinových končků, jelikož podporují mezilidské vztahy a podporují vznik nových sociálních kontaktů. Volí-li si jedinec nový zájem před odchodem do důchodu, neměl by zapomínat, že zájmy mnohdy závisí na financích, které se po odchodu do důchodu výrazně změní. Rizikovými důchodci jsou podle autorů lidé, kteří byli velmi fixováni na své povolání a po odchodu do důchodu ztrácí smysl života, ztrácí sociální vazby, navíc pokud opouští služební byt, ztrácí dlouholeté zázemí a sousedské vztahy. Dodávají, že jakákoliv ztráta programu, urychluje proces stárnutí.

### 3.2 Prevence negativních vlivů stárnutí

K přípravě na stáří patří také dobrá prevence. Prevence je celoživotní proces. V rámci prevence se usiluje především o zachování zdraví. Přitom Pacovský a Heřmanová (1981, s. 281-284) nehovoří pouze o zdraví jako takovém, ale o potenciálu, který jedinci umožní vyrovnat se s nároky přesahujícími běžné požadavky na zdraví. Jelikož pokud hovoříme o zdraví dospívajících, kteří nejsou tolik ohroženi nemocí a o zdraví seniorů, u kterých se vyskytují různé stupně zdraví, nemůžeme se spokojit pouze s ochranou zdraví před nemocemi, ale musíme zdraví záměrně rozšiřovat. Preventivní opatření musí být zahájeno před počátkem stáří, ale také musí pokračovat i u nemocného jedince ve vysokém věku. Pacovský a Heřmanová vymezují dvě hlavní hlediska teorie prevence stárnutí: biologické a společenské. *Biologické hledisko* prevence je dáno rozvojem vědy, získáváním nových poznatků a znalostí díky kterým se zdravotnictví dokáže vyrovnat například se zhoubnou chudokrevností, s diabetickým kómatem s chorobami oběhové soustavy apod. Poznatky, které poskytne věda je zapotřebí zpřístupnit všem, tuto úlohu sehrává právě *společenské hledisko* prevence. Objev ve vědě je jen potenciálně užitečný, pokud není dostupný obyvatelstvu. Společnost je tedy ručitelem, že možné poznatky vědy budou realizovány. Autoři dále zdůrazňují důležitost neoddělitelnosti prevence *individuální* od prevence *kolektivní*, protože břemena stáří jako je nesamostatnost, osamělost aj. jsou podmíněny vztahem společnosti k seniorům. Pro jedince je totiž důležité nejen to, že žije, tedy účinná prevence chorob, ale také to, jak žije, radost ze života. „*Neměli bychom jen přidávat léta k životu, nýbrž život k létům.*“ Z toho vyplývá, že důležitými oblastmi prevence jsou ochrana fyzického zdraví, ochrana duševního zdraví a zachování společenské integrace.

### 3.3 Aktivita a stárnutí

Pojem aktivita je dle Kozákové a Müllera (2006, s. 36) v pedagogice pojímán jako činnost, při které musí jedinec vynaložit vyšší intenzitu, samostatnost a úsilí, být výkonnější a efektivnější.

Aktivita patří mezi nejdůležitější prostředky k dosažení kvalitního života seniorů (Kozáková, Müller, 2006, s. 36). Stejně tak to vidí Zavázalová a kolektiv autorů (2001, s. 44), kteří pojímají aktivní využívání zkušeností a schopností získaných v průběhu života za významnou prevenci proti rychlému stárnutí spolu s prevencí vzniku chorob a uplatňování

zdravého životního stylu. Tímto si podle autorů jedinec prodlouží aktivní a kvalitní život. Protože jak praví Štílec (2004, s. 13) „*délkou života nelze měřit jeho kvalitu ani spokojenost jedince*“. Kozáková s Müllerem (2006, s. 36) dodávají, že aktivní postoj seniorů přispívá nejen k udržování duševní a tělesné výkonnosti, ale pomáhá člověku se smysluplně zapojit do společnosti. Martínek a kolektiv autorů (2007, s. 88) se přiklání k těmto názorům a za úspěšné aktivní stárnutí považují péči o tělesnou kondici, zachování a rozvíjení aktivit psychických, komunikačních a sociálních. Šimíčková-Čížková, (2008, s. 147) doplňuje, že aktivita též přináší v seniorském věku pocit užitečnosti a uznání, což je pro jedince důležité, vede jej do budoucnosti a učí ho to snáze přijímat nové sociální role. Jeho život je tak i nadále smysluplný.

Na kolik bude jedinec ve stáří aktivní, závisí na několika faktorech. Zavázalová a kol. (2001, s. 45, 79) uvádí, že jej ovlivňuje *společenská atmosféra*, tedy hlavně podporující rodinné zázemí, kvalitní přátelské vztahy; dále *individualita seniora*, jeho předchozí způsob život, jeho zájmy a koníčky, ale také jeho bytové a finanční podmínky; velký význam má *nabídka možností (rekreace, vzdělávání, kulturní a sportovní vyžití, služby...)* a jejich dostupnost a samozřejmě také *zdravotní stav jedince*.

Pro jedince v pokročilém věku je mnohdy nesnadné změnit dlouhodobě zažitý životní styl, stravovací a pohybové návyky. Zavázalová uvádí, že pro aktivní stáří je důležité najít si po odchodu do důchodu tzv. náhradní aktivity, vytvořit si program pro volný čas. Seniorům ale často chybí odhodlání, motivace pro změnu dosavadního způsobu života (Zavázalová a kol., 2001, s. 79). Motivace je dle Štílce (2004, s. 23) závislá na hodnotové orientaci člověka a na jeho vnímání smyslu života.

Kozáková a Müller (2006, s. 37-38) vymezují některé oblasti aktivizace seniora. Nabídka institucionálně vedeného vzdělávání seniorů (akademie třetího věku, univerzity třetího věku, přednášky a kurzy...), nabídka zájmových aktivit (sport, turistika, ruční práce, zahrádkaření...), nabídka možností společenského uplatnění (kluby důchodců, centra pro seniory, knihovny, divadla, kina...), příležitosti k zapojení do veřejného života například formou dobrovolnické práce aj.

Na aktivizaci seniorů se dá nahlížet také z pozice speciální pedagogiky. Aktivizace seniorů se prolíná se speciální aktivizací, kterou provádí odborníci v oblasti speciální pedagogiky. Je zaměřena na osoby znevýhodnění nějakou nemocí, (např. Alzheimerovou

demenci), psychosociální nedostačivostí nebo vlivem kulturní, jazykové či jiné odlišnosti (Kozáková, Müller, 2006, s. 38).

### 3.4 Možnosti volnočasových aktivit seniorů

Jak již bylo výše zmíněno, prevencí před negativními vlivy stárnutí je aktivní způsob života seniora. Spektrum aktivit je široké a prolíná se všemi oblastmi života jedince. Jedná se o možnosti celoživotního vzdělávání, o kulturní a společenské vyžití, pohybové aktivity, zájmové aktivity aj. A jak praví Zavázalová a kolektiv (2001, s. 80) „*důležitá je i skutečnost, že se mají na co těšit, musí se připravit, chtějí vypadat dobře a něco nového se dozvědět*“.

Zájmové aktivity představují širokou oblast, kde si každý jedinec najde to, co ho zajímá a uspokojuje. V této kapitole dále budeme věnovat některým možnostem trávení volného času v seniorském věku.

#### 3.4.1 Pohybové aktivity

Jak již bylo výše zmíněno, aktivní stáří je smysluplné stáří a pohybové aktivity tvoří jednu významnou část kvalitního stárnutí a proto jim věnujeme větší pozornost a detailněji konkretizujeme některé pohybové aktivity.

První historické zmínky o významnosti pohybových činností pochází z Číny a jsou staré více jak 3000 let př. n. l. Další zmínka významu tělesného cvičení pochází z Indie, z období 1800 let př. n. l. a jedná se o známá jógová cvičení (Martínek a kol., 2007, s. 88). Z dávných dob existuje také spousta citátů z oblastí pohybu, například Aristoteles (384-322 př. n. l.) „*Pohyb je život*“, Sokrates (469-399 př. n. l.) „*Kdo chceš hýbat světem, pohni sám sebou*“ nebo Jan Amos Komenský (17. stol.) „*Život je jako oheň – vítr jako pohyb, oheň bez větru plápolá – život bez pohybu skomírá*“.

Šipr (1997, s. 101-102) uvádí tři roviny, ve kterých pomáhá ve stáří pohyb. Jedná se o *zachování si soběstačnosti, nezávislosti na pomoci druhých lidí*, kdy jedinec vlivem pohybu oddaluje ochabování svalstva a udržuje úroveň adaptace organismu na zátěž. Další úroveň je *prevence nemocí*, zejména onemocnění pohybové aparátu – osteoporózy (odvápňení kostí), vysoký krevní tlak nebo ischemická choroba srdeční, ale také je prevencí bolesti zad, kdy vlivem tělesného pohybu si jedinec upevňuje zádové svaly, svaly kolem

páteře tak lépe drží obratle a nedochází tak k jejich vybočení a případnému uskřinutí nervu. Poslední rovinou je *uchování si duševní rovnováhy, duševního zdraví*, pohyb vede k pocitu sebejistoty, k vědomí své vlastní soběstačnosti, což jedince udržuje v psychické svěžesti.

Uvedeme zde některé možnosti pohybových aktivit pro seniory. Cviků je celá řada, každý jedinec si musí sám najít to, co mu vyhovuje, je mu příjemné a přináší mu kladný prožitek. Naopak vyhnout se těm cvikům a sportovním aktivitám, které přinášejí nepříjemný pocit či dokonce bolest, nenutit se do takové aktivity.

### ***Jóga***

Podle Krumlovské je jóga „*metodou cvičení těla, posilování mysli a vyladění duše*“. Pomocí jógy dochází k harmonii těla a duše, působí proti škodlivým vlivům z vnějšího prostředí, které přispívají ke vzniku stresu. Jóga je založena na plynulém střídání určitých pravidelných pozic, které je doprovázeno pravidelným dýcháním. Jógu je nutno cvičit v klidném prostředí, kde není jedinec ničím rušen (TV, hlasitá hudba...) a může se tak soustředit na své dýchání a na přesnost pohybů. Jóga je vhodná pro seniory vzhledem k pomalému tempu, klidnému dýchání. Jóga posiluje organismus a chrání ho před škodlivými vlivy nemocí, jóga také může pomoci urychlit léčbu různých nemocí. Náročnost jednotlivých cviků stoupá, začíná se cviky pro začátečníky a jejich náročnost se postupně zvyšuje (Krumlovská, 2009, s. 5-7).

### ***Pět Tibet'anů***

Jedná se o cvičení založené na systému několika jogínských póz, tedy na jednotlivých Tibet'anech (první Tibet'an – Káča; druhý Tibet'an – Svíčka; třetí Tibet'an – Půlměsíc; čtvrtý Tibet'an – Most; pátý Tibet'an – Hora). Při tomto cvičení dochází k zapojování všech svalů, k propínání šlach a vazů a k prohlubování dýchání, což současně vede k fyzickému a také psychickému uvolnění, tedy k relaxaci (Lanz, 2003, s. 7-13).

### ***Nordic walking***

Moderní a universální pohyb, který v překladu znamená severská chůze, je pohybová aktivita, která je nenáročná, není limitována fyzickými schopnostmi ani věkem. Jedná se o dynamickou chůzi s holemi, která přináší pohyb i relaxaci současně. Nordic walking neboli severská chůze rozpohybuje celé tělo, upraví držení těla a zvyšuje kondici. Základem

pohybu jsou hole, k tomu určené, které slouží jako opěrný systém při chůzi a současně vedou člověka ke správnému pohybu. (<http://www.czech-nordicwalking.com/>).

Od března roku 2008 funguje Česká asociace nordic walking, která organizuje akce nordic walking po celé České republice (například 11. únor 2012 v Lednici, 25. únor přes Bukovany, 10. březen z Milotic do Mutěnic...), ty jsou určeny příznivcům severské chůze, dále pořádá přednášky, jejichž cílem je seznámit posluchače s nordic walkingem (například přednáška o NW 22. březen 2012 Praha) a také školí instruktory nordic walkingu. (<http://www.czech-nordicwalking.com/>).

### ***Pohyb ve vodě***

Je všeobecně známo, že pohyb ve vodě má blahodárny vliv na tělo. Voda nadnáší a při pohybu tak jedinec nezatěžuje klouby. Můžeme sem zařadit plavání či různá cvičení ve vodě a rehabilitace.

Některé seniorkluby organizují pro seniory rehabilitační plavání nebo také samotné plavecké bazény nabízejí seniorům plavání pod dohledem instruktorů plavání (například Městský plavecký bazén Hlinsko, Plavecký bazén Rychnov nad Kněžnou apod.)

### ***Zumba***

Zumba je cvičení, které je inspirováno latinskoamerickou hudbou a tancem. Jedná se o dynamický pohyb, který je založený na tanečních krocích merengue, salsy a dalších krocích jak latinskoamerické, tak i moderní hudby. Zumba je přínosná ve více směrech, prospívá srdci, uvolňuje nervové napětí, odbourává stres, zlepšuje náladu a posiluje sebevědomí. Při zumbě dochází také ke spalování tuku a k posilování svalů celého těla, zvláště pak svalů středu těla (břicho a záda), které se jinak posilují velmi těžce. Zumba není náročná na choreografii ani na počítání jako např. při aerobiku. Zumbu mohou cvičit všichni bez ohledu na pohybové nadání a věk. Seniorům je potom speciálně přizpůsobena zumba gold nebo aquazumba (Perez, 2010, s. 13-16).

Zumba gold je program zaměřený na seniory, kdy jsou kroky a tempo upraveny tak, aby vyhovovaly seniorům, procvičili efektivně celé tělo, ale bezpečně a se sníženou námahou. Aquazumba je zumba přenesená do bazénu, kdy voda chrání klouby, šetří páteř, přitom zároveň klade větší odpor svalům, takže procvičení svalů je efektivní. Aquazumba

není určena pouze seniorům, ale také lidem s nadváhou, po operacích, úrazech nebo těhotným ženám (Ing. Lucie Košťálová – člen mezinárodní sítě lektorů Zumbi – ZIN).

Jako další pohybové aktivity vhodné pro seniory můžeme zmínit turistiku, cyklistiku, pilates aj.

### **3.4.2 Vzdělávací aktivity**

Mezi vzdělávací aktivity můžeme zařadit čtení, luštění křížovek, naučné pořady, společenské hry, přednášky nebo počítačové či jazykové kurzy, které organizují kluby pro seniory nebo knihovny.

V posledních letech se těší oblibě mezi seniory vzdělávání na Univerzitách třetího věku, které jsou nedílnou součástí celoživotního vzdělávání. Od ostatních vzdělávacích činností pro seniory se Univerzity třetího věku liší tím, že poskytují seniorům vzdělávání na univerzitní úrovni. V rámci studia na Univerzitách třetího věku se ale nejedná o profesní rozvoj jedince, nýbrž o rozvoj osobnostní, má společenský charakter a plní řadu funkcí. Mezi nejvýznamnější můžeme zařadit navazování sociálních kontaktů, prevenci sociálně-patologických jevů a možnost trávení volného času – mít co dělat a mít kam jít (Špatenková, 2010, s. 27).

Studium na Univerzitě třetího věku je založeno na dobrovolnosti. Jedná se o ucelené cykly přednášek, zaměřené na různé oblasti (kultura, historie), které probíhají formou diskusí. Studium na Univerzitě třetího věku pomáhá trénovat paměť, usnadňuje seniorům integraci do společnosti, pomáhá seniorům v seznámení se s novými problémy měnícího se světa, učí je zacházet s novými technologiemi – počítač, internet, posiluje mezigenerační komunikaci a vztahy (Špatenková, 2010, s. 27).

Univerzity třetího věku jsou v současné době zřízeny téměř při všech univerzitách v České republice. Nejstarší z nich je Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci, která vznikla v roce 1986 (Špatenková, 2010, s. 28). Další Univerzity třetího věku fungují například při Univerzitě Karlově v Praze, Masarykově univerzitě v Brně, Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, Slezské univerzitě v Opavě, Západočeské univerzitě v Plzni aj. (<http://www.tretivek.cz>).



Obsah studia na Univerzitě třetího věku odpovídá zaměření určité vysoké školy, při které je Univerzita třetího věku zřízena, respektive jednotlivým fakultám či katedrám (Čornaničová, 1998, s. 92).

Dále u nás funguje virtuální Univerzita třetího věku jako alternativa k běžné Univerzitě třetího věku. Oproti klasickému vzdělávání, kde se jedná o klasickou přednáškovou prezenční výuku, diskusi, je tato virtuální alternativa založena na komunikačních technologiích a internetu a má charakter distančního vzdělávání a e-learningu. Tato forma Univerzit třetího věku vznikla s cílem zpřístupnit možnost vzdělávací činnosti seniorům, kteří z různých důvodů nemohou využívat klasických forem vzdělávání, nejčastěji jsou to zdravotní důvody, časové důvody, vzdálenost nebo finanční náročnost na dopravu. Výuka je organizována kdekoliv, kde je přístup k internetu. Zřizovatelem jsou místní úřady, školy, knihovny, informační střediska aj. (<http://www.e-senior.cz/www/>).

### **3.4.3 Sociální aktivity**

Navazování a udržování sociálních kontaktů, jak již bylo výše zmíněno, je v seniorském věku velmi důležité. Sociální kontakty s rodinou a s přáteli utužují duševní a sociální formu a současně slouží k možnému naplnění volného času.

Nejrozšířenější institucí u nás, která sdružuje seniory za účelem naplnění volného času, jsou Kluby pro seniory. Kluby pro seniory jsou založeny na principu dobrovolnosti a jsou určeny pro lidi seniorského věku. Posláním organizace je sdružovat seniory, vrstevníky, zprostředkovávat jim zájmové a kulturní aktivity, vyplňovat jejich volný čas. Obsahem činnosti klubu mohou být návštěvy kulturních akcí, vzdělávací akce, besedy s lékařem, kulturně tvořivé aktivity, ruční práce, zájezdy, exkurze, sportovní a rekreační aktivity, oslavy narozenin členů klubu apod. Zaměření klubu je široké, řídí se zájmem a poptávkou svých členů. Frekvence setkávání členů je individuální, klub může být zpřístupněn svým členům denně, nebo několikrát do týdne či jednou měsíčně (Čornaničová, 1998, s. 97-98).

### **3.4.4 Hobby**

Jak již bylo výše zmíněno, zájmové aktivity všeho druhu mohou seniorům zprostředkovávat kluby pro seniory. Dále to mohou být místní knihovny nebo různé zájmové

organizace. Senioři nemusí využívat pouze nabídek primárně jim určených, ale také jiné zájmové aktivity, které nabízejí různá zájmová centra či organizace.

Lidé v postproduktivním věku se často vracejí ke koníčkům z mládí, či pokračují ve svém dlouholetém hobby. Hobby jsou širokospektré aktivity, které navozují jedincům pocit potěšení a seberealizace, ostatně jako jiné aktivity (pohybové, vzdělávací, sociální). Můžeme zde například zmínit kurzy drátkování, batikování, keramiky, patchworku, ale také kurzy společenského tance či country apod.

Do zájmových činností můžeme zařadit také aktivity, které nejsou organizovány žádnou institucí či organizací. Jedná se o křížovky, četbu, ruční práce, zahrádkaření či kutilství (Kozáková, Müller, 2006, s. 38).

Dále mezi hobby můžeme zařadit také kulturní návštěvu divadla, kina, muzea, galerie apod. což se prolíná s výše zmiňovanými sociálními aktivitami.

### 3.4.5 Časopisy pro seniory, internetové stránky pro seniory

Seniorům pomáhají vyplnit volné chvíle také časopisy a internetové portály, které jsou věnovány právě jejich věkové skupině. Některé časopisy jsou dostupné také na internetových stránkách. Časopisy a internetové portály přináší seniorům různé informace o nemocech, možných slevách, o výrobcích a pomůckách, které jsou pro ně vhodné, různé zajímavé články o slavných seniorech, dále zajímavé soutěže či křížovky apod. Můžeme zmínit například časopis *Generace* (<http://www.casopisgenerace.cz/>), *Vital plus* (<http://www.vitalplus.org/>), *Revue 50plus* (<http://www.seniorrevue.cz/>) aj. Některé internetové portály jsou výhradně zaměřeny např. na cestování (např. <http://www.cestovaniproseniory.cz/>), kde jedincům zprostředkovávají informace o výhodných zájezdech, poskytují odpovědi na otázky ohledně cestování, prezentují různé slevy v oblasti výletů a dovolených, dále podávají informace o kulturních akcích pro seniory, informují o možnostech seznamovacích pobytů apod. Jiné portály jsou věnovány oblasti vzdělávání ve třetím věku (např. <http://www.esenior.cz/>). Většina portálů věnuje pozornost široké problematice a poskytuje informace z různých oblastí – zdraví, krása, vzdělání, aktivity, právní poradenství, cestování, kulturní a společenské akce, finance apod. (<http://new.seniorklub.cz/>, <http://www.tretivek.cz/>, <http://sedesatka.cz/>, <http://www.stastniseniori.cz/>, <http://penzista.net/> aj.)

## 4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ A JEHO VÝSLEDKY

Druhá část diplomové práce je zaměřena na zmapování pohledu jedinců v postproduktivním věku na volný čas.

### 4.1 Cíle výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy i do obsahu

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, zda existuje rozdíl ve způsobu prožívání volného času mezi seniory z měst a seniory z vesnic. Hlavní cíl výzkumu bude naplněn ověřením níže formulovaných hypotéz. Zároveň však stanovujeme dílčí deskriptivní cíle výzkumu, které lze naplnit zodpovězením následujících výzkumných otázek.

Ve výzkumu si klademe tyto výzkumné otázky:

1. Co si představují jedinci v postproduktivním věku pod pojmem volný čas?
2. Do jaké míry jsou jedinci v postproduktivním věku spokojeni s náplní svého volného času?
3. Do jaké míry se změnilo volnočasové aktivity jedinců po odchodu do důchodu? Do jaké míry pociťují jedinci více volného času a do jaké míry udržují předchozí zájmy?
4. Do jaké míry jsou jedinci v důchodovém věku pracovně aktivní?
5. Do jaké míry pociťují jedinci v postproduktivním věku bariéry, které jim brání věnovat se volnočasovým činnostem?
6. Do jaké míry navštěvují jedinci v postproduktivním věku organizace sdružující seniory?
7. Do jaké míry provozují senioři sportovní aktivity?
8. Do jaké míry navštěvují lidé v postproduktivním věku kulturní akce?
9. V jaké míře se jedinci v postproduktivním věku věnují vzdělávacím aktivitám?

Výzkumné hypotézy byly formulovány následovně:

H1: Bariéry, které brání věnovat se činnostem ve volném čase, pociťují ve větší míře senioři z vesnic než senioři z měst.

H2: Pohybové aktivity jsou více provozovány seniory z měst než seniory z vesnic.

H3: Vzdělávací akce navštěvují více senioři z měst než senioři z vesnic.

H4: Organizace pro seniory navštěvují více senioři z vesnic než senioři z měst.

H5: Kulturní akce navštěvují více senioři z měst než senioři z vesnic.

H6: V realizaci konkrétních volnočasových aktivit se senioři z vesnic liší od seniorů z měst alespoň v deseti z devatenácti zkoumaných aktivit.

## 4.2 Metodologie

Způsob prožívání volného času jedinců v postproduktivním věku byl zjišťován prostřednictvím kvantitativních metod výzkumu.

### 4.2.1 Metoda sběru dat

Pro získání dat do diplomové práce byla zvolena metoda nestandardizovaného dotazníku (příloha č. I). Podle Gavory je dotazník nejfrekventovanější empirickou metodou. Jeho četnost je pravděpodobně dána jeho zdánlivě jednoduchým provedení a skutečností, že pomocí dotazníku získáme za poměrně krátkou dobu velké množství dat od velkého množství respondentů. Proto je dotazník dle Gavory považován za ekonomický výzkumný nástroj. Dotazník je založen na písemném kladení otázek a získávání písemných odpovědí na ně. Dotazník je většinou sestaven se třetí částí, vstupní část uvádí respondenta do problematiky, seznamuje ho se zadavatelem dotazníku a informuje jej o účelu dotazníku. Dále vstupní část zahrnuje pokyny k vyplnění dotazníku. Druhá část dotazníku sestává z vlastních položek, které většinou nejsou uspořádány logicky, ale jejich pořadí podléhá psychologickým důvodům. Závěrem dotazníku může být poděkování respondentovi za jeho čas a ochotu. Položky obsažené v dotazníku mohou být otevřené, uzavřené, polouzavřené a škálované otázky (Gavora, 2000, s. 99-100, 104). Chráska (2007, s. 169-170) ve své publikaci uvádí požadavky na konstrukci dotazníku. Dotazník je sestaven z několika položek, které by měly být řádně promyšleny a jasně a srozumitelně formulovány. Dále by položky v dotazníku měly být jednoznačné, aby je nebylo možno pochopit více způsoby. Dotazník by měl zjišťovat jen nezbytné údaje a neměl by být příliš rozsáhlý. V dotazníku by se neměly objevovat položky sugestivního charakteru, které respondentovi předem napovídají odpověď.

Chráska (2007, s. 163) uvádí, že dotazníkové metodě bývá mnohdy vytýkáno, že nezjišťuje, jací respondenti skutečně jsou, ale jak sami sebe vidí, nebo jací chtějí být.

Vlastní dotazník použitý při výzkumu prožívání volného času jedinců v postproduktivním věku je rozdělen na dvě části. Vstupní část dotazníku obsahuje informace o zadavateli dotazníku a účelu dotazníku, také informuje respondenty o jeho anonymitě. Druhá část dotazníku je složena z jednotlivých položek, které se snaží zmapovat problematiku volného času v postproduktivním věku. Dotazník je sestaven z třinácti položek, z nichž dvě jsou otevřené, čtyři uzavřené, z toho tři otázky jsou faktografické – zjišťující pohlaví, věk a místo bydliště. Dále je v dotazníku šest položek polouzavřených a jedna položka je škálovací a ta má devatenáct konkrétních oblastí.

#### 4.2.2 Statistická metoda – Chí-kvadrát

Pro rozhodování platnosti jednotlivých hypotéz jsme použili statistickou metodu pro analýzu nominálních dat, test nezávislosti Chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Tohoto testu lze dle Chrásky (2007, s. 76) využít v případech, kdy rozhodujeme o existenci souvislosti mezi dvěma pedagogickými jevy. Použití metody Chí-kvadrát blíže specifikujeme v podkapitole „Ověřování hypotéz“.

#### 4.2.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvoří jedinci v postproduktivním věku. Hlavním kritériem pro výběr výzkumného vzorku byla minimální věková hranice respondentů *60 let* a maximální věková hranice respondentů *75 let*. Věk respondentů byl rozdělen do tří kategorií, počet respondentů v jednotlivých kategoriích znázorňuje následující tabulka č. 1.

<b>Věk</b>	<b>Počet respondentů</b>
60-65 let	59
65-70 let	44
70-75 let	33
<b>Celkem</b>	<b>136</b>

Tabulka č. 1. Věk respondentů.

Celkem se šetření zúčastnilo *136 respondentů*, z toho *61 mužů* a *75 žen*. Respondenti zastupují čtyři typy osídlení – *velkoměsto, větší město, město a vesnice*. V následující tabulce č. 2 jsou zaznamenány počty respondentů z jednotlivých typů osídlení.

<b>Bydliště</b>	<b>Počet respondentů</b>
velkoměsto (Praha)	31
větší město (cca 10 000 – 400 000 obyvatel)	30
menší město (cca 3000 – 10 000 obyvatel)	34
vesnice (cca do 3000 obyvatel)	41
<b>Celkem</b>	<b>136</b>

*Tabulka č. 2. Místo bydliště respondentů.*

Respondenti byli osloveni na místech, kde se často senioři sdružují a vyskytují (obchod, novinový stánek, park, lékař, lázně, ...). Osloveni byli také příbuzní a známí, kteří dále dotazník předávali svým přátelům a známým. Při oslovování potenciálních respondentů bylo dodrženo hlavní kritérium věkové hranice. Respondenti byli vesměs ochotni se dotazníkového šetření zúčastnit. Často kladená otázka ze strany respondentů byla o anonymitě. Opětovně se vyskytoval také požadavek ze strany respondenta na pomoc při vyplnění dotazníku osobou tazatele či jinou osobou. Menší problém měli respondenti s otevřenými položkami, a to s pátou položkou „*Co pro Vás znamená pojem volný čas?*“ a se sedmou položkou „*Změnily se Vaše volnočasové návyky po odchodu do důchodu? Co pro Vás znamenal odchod do důchodu. Máte nyní více volního času než dříve? Udržíte předchozí zájmy, nebo jste si našli nové zájmy?*“ Na tyto otázky většina respondentů odpovídala jednoslovně.

### **4.3 Vyhodnocení získaných dat podle výzkumných otázek**

Následující podkapitoly jsou věnovány analýze výzkumných dat potřebných k získání odpovědí na stanovené výzkumné otázky. Výsledky odpovědí na jednotlivé otázky jsou zaznamenány do tabulek a výšečových nebo sloupcových grafů.

### ***Co si představují jedinci v postproduktivním věku pod pojmem volný čas?***

Výzkumná otázka č. 1 zjišťuje, jak senioři nahlíží na termín volný čas vzhledem k tomu, že již většina z nich nenavštěvuje zaměstnání a mohlo by se říct, že většina času je tedy pro ně volným.

Respondenti uváděli libovolně asociace, které je k termínu volný čas napadly. Někteří senioři vepsali, jaký obsah si představují pod pojmem volný čas, jiní se pokusili o definice. Rozdělili jsme odpovědi seniorů do tabulky podle toho, zda se jednalo o obsah volného času, o část definice či o negativní výpovědi. Tyto reakce seniorů jsou zaznamenány v níže uvedené tabulce (č. 3). Celek v tabulce tvoří celkový počet respondentů, tedy 136 respondentů.

Odpovědi respondentů můžeme označit ve větší míře za pozitivní vzhledem k tomu, že nejvíce respondentů vidí volný čas jako čas oddechu, téměř polovina respondentů (40 %) si představuje pod názvem volný čas *odpočinek a relaxaci*. Dále respondenti vidí volný čas jako čas, který mohou věnovat svým *koníčkům a zájmům*, tuto eventualitu zvolilo 19 % respondentů. Dále z tabulky vyplývá, že 10 % dotazovaných si pod pojmem volný čas představuje čas, který věnují sami sobě, *čas pro sebe*. Pro téměř desetinu respondentů (8 %) je pojem volný čas *dlouhá chvíle*, kterou nevědí jak vhodně využít. Za zmínku stojí také volba, že volný čas je doba, kdy si respondenti mohou dělat, co chtějí, *svobodu činnosti* si pod termínem volný čas představuje 4 % dotazovaných. Negativní výpovědi jako *samota*, či fakt, že dotazovaní *nemají volný čas*, volilo pouze 1 % respondentů.

<b>Obsah volného času</b>		
<b>odpočinek, relaxace</b>	55	40 %
<b>koníček, zájem</b>	26	19 %
<b>čas pro vnoučata</b>	5	4 %
<b>cestování</b>	4	3 %
<b>zahrádka/zahrada/vinice</b>	3	2 %
<b>dovolená</b>	2	1 %
<b>zábava</b>	2	1 %
<b>internet</b>	1	1 %

<b>kultura (cimbálová muzika)</b>	1	1 %
<b>ruční práce</b>	1	1 %
<b>Část definice</b>		
<b>čas pro sebe</b>	14	10 %
<b>svoboda činnosti</b>	6	4 %
<b>čas mimo práci</b>	2	1 %
<b>Negativní asociace</b>		
<b>dlouhá chvíle</b>	11	8 %
<b>nemám volný čas</b>	2	1 %
<b>samota</b>	1	1 %
<b>Celkem</b>	136	100 %

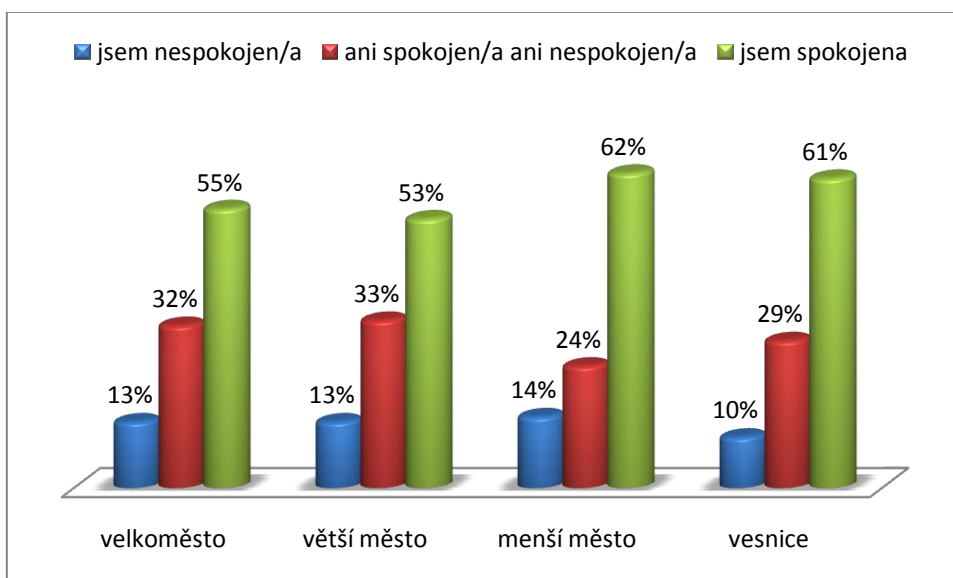
*Tabulka č. 3. Pojem volný čas z pohledu seniorů.*

### ***Do jaké míry jsou jedinci v postproduktivním věku spokojeni s náplní svého volného času?***

Druhá výzkumná otázka se zaměřuje na zjištění, zdali jsou senioři spokojeni se svým způsobem trávení volného času. Zajímá nás názor jedinců na svůj volný čas po odchodu do důchodu z pohledu místa bydliště seniorů. Mohlo by se zdát, z důvodu snadné dostupnosti volnočasových nabídek a vzhledem k jejich velkému množství, že jedinci z velkoměst a větších měst jsou s náplní svého volného času spokojenější.

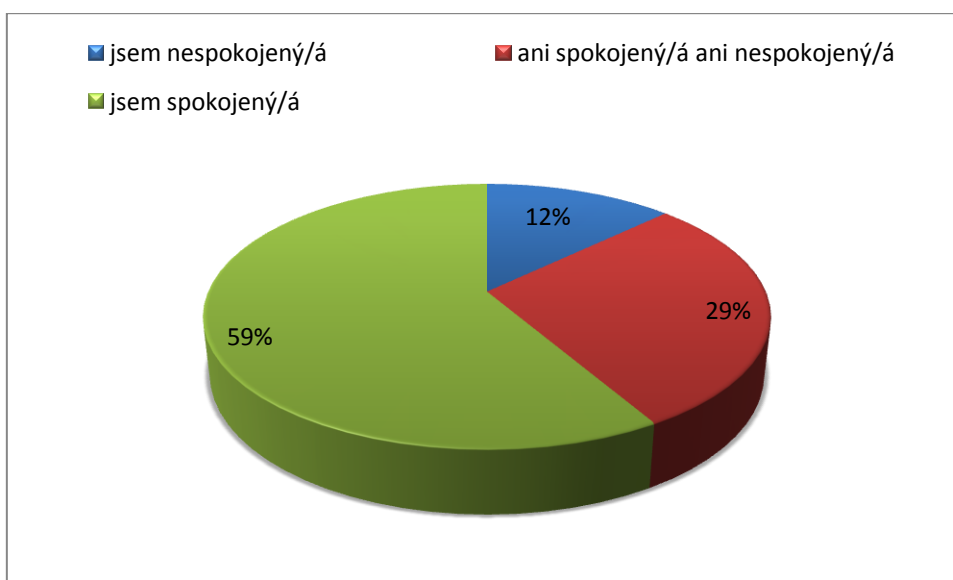
Graf č. 1 znázorňuje odpovědi respondentů ze všech typů osídlení, i přesto, že mezi jednotlivými kategoriemi bydliště nejsou patrné žádné větší rozdíly. Senioři žijící v menším městě (62 %) a na vesnici (61 %) jsou se svým volným časem spokojeni o něco málo více, než senioři žijící ve velkoměstě (55 %) a větším městě (53 %).





Graf č. 1. Jste spokojeni s náplní volného času? (Z hlediska bydliště.)

Odpovědi všech respondentů bez ohledu na věk, pohlaví a bydliště jsou zaznamenány v grafu č. 2. Z grafu je patrné, že většina respondentů (59 %) je se svým volným časem spokojena, což je příznivé zjištění. Poměrně velká část dotazovaných (29 %) není s náplní svého volného času ani spokojena ani nespokojena. Zbýlých 12 % respondentů není spokojeno s náplní svého volného času.

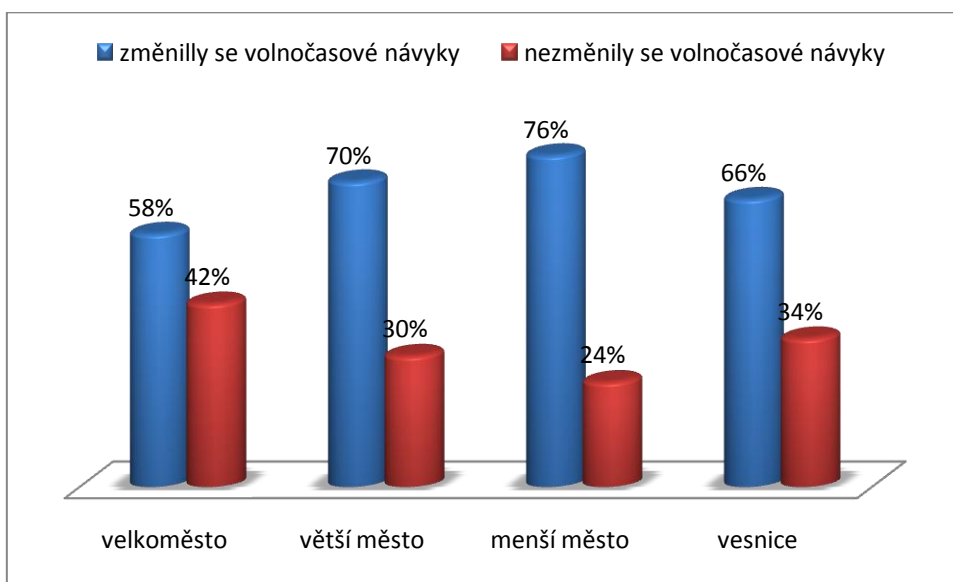


Graf č. 2. Jste spokojeni s náplní volného času?

***Do jaké míry se změnily volnočasové aktivity jedinců po odchodu do důchodu? Do jaké míry pocítují jedinci více volného času a do jaké míry udržují předchozí zájmy?***

Výzkumná otázka č. 3 se zaměřuje na zjištění, zdali došlo ke změně volnočasových návyků po odchodu do důchodu, jestli pocítují v postproduktivním věku více volného času a jestli zachovávají své předchozí zájmy a koníčky nebo zdali si vytvořili nové volnočasové návyky. Tato otázka je pojímána z hlediska bydliště, u ostatních hledisek rozdíly nebyly téměř znatelné.

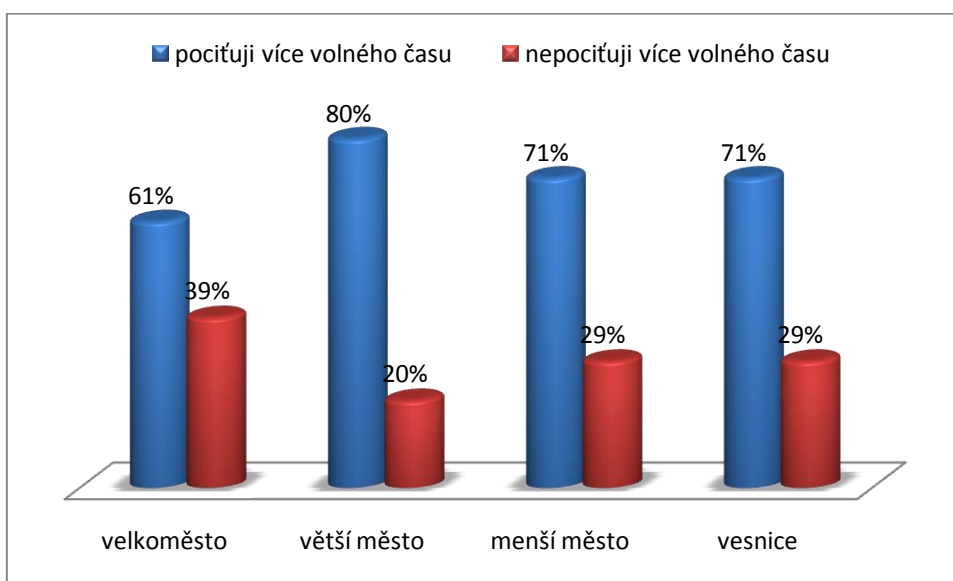
V grafu č. 3 jsou znázorněny odpovědi na otázku, zdali se po odchodu do důchodu změnily volnočasové návyky. Z grafu vyplývá, že převážná většina respondentů ze všech kategorií bydliště pocítuje změny. Konkrétně nejvíce respondenti z měst, 76 % dotazovaných, dále 70 % respondentů z větších měst, 66 % dotazovaných z vesnice a 58 % respondentů z velkoměsta. Respondentů, kteří nepocítují po odchodu do důchodu změny ve svých volnočasových návycích je méně. Ve velkoměstě je to 42 % respondentů, ve větším městě 30 % respondentů, změny dále nepocítuje 24 % respondentů z menších měst a 34 % respondentů z vesnic.



*Graf č. 3. Změnily se nějakým způsobem Vaše volnočasové návyky po odchodu do důchodu?*

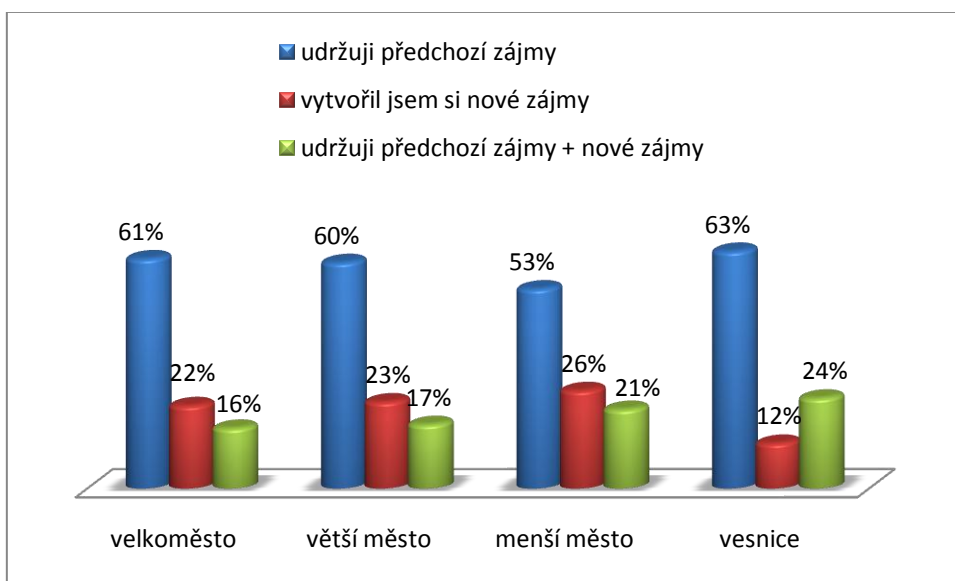
Graf č. 4 znázorňuje odpovědi na otázku, zda respondenti pocítují po odchodu do důchodu více volného času. Pevážná většina zástupců ze všech typů osídlení pocítuje po odchodu do důchodu více volného času. Kladně odpovědělo 61 % respondentů

z velkoemsta, 80 % respondentů z většího města a shodné zastoupení, 71 % respondentů z menšího města a vesnice. Nejmenší rozdíly mezi kladnými a zápornými odpověďmi jsou patrné u respondentů z velkoměsta. Může to být dáno tím, že respondenti z velkoměsta mají zažité a ustálené volnočasové návyky díky značným možnostem, které jim jejich bydliště po celou délku jejich života nabízí. Nepociťují potom po odchodu do důchodu příliš velké změny ve volnočasových návycích ani větší množství volného času. Překvapivé zjištění je zde u větších měst, kde by se dal předpokládat podobný výsledek jako u velkoměsta.



Graf č. 4. Pociťujete nyní více volného času než dříve?

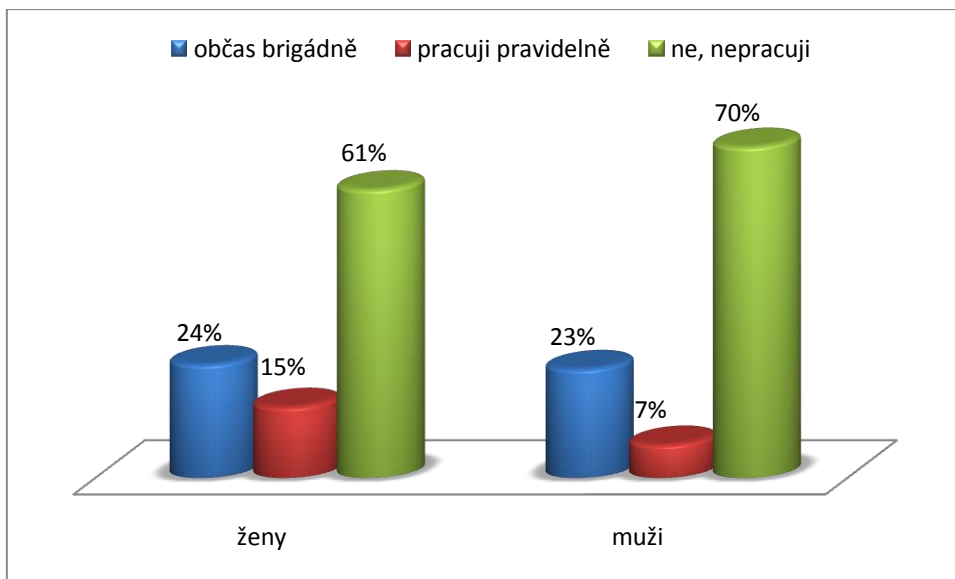
Poslední část třetí výzkumné otázky znázorňuje graf č. 5. Opět z něj vyplývá, že převážná část respondentů si zachovala své předchozí zájmy a koníčky. Je povzbuzující, že respondenti z vesnice (24 %) si ke svým předchozím zájmům přidali ještě zájmy nové, což by se vzhledem ke konzervatismu, který je vesnici připisován, nepředpokládalo. Dotazovaní ze zbylých kategorií bydliště – velkoměsto, větší město a menší město – si téměř ve vyrovnaných výsledcích 22 %, 23 % a 26 % vytvořili aktivity nové.



Graf č. 5. Udržujete předchozí zájmy, nebo jste si našli nové zájmy a koníčky?

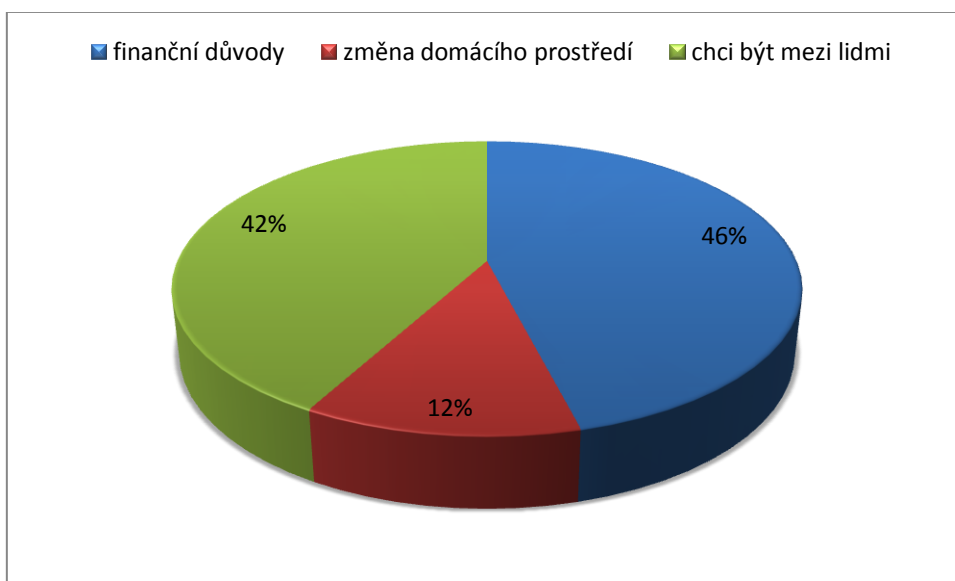
#### ***Do jaké míry jsou jedinci v důchodovém věku pracovní aktivní?***

Čtvrtá výzkumná otázka je zaměřena na pracovní aktivitu seniorů po odchodu do důchodu. Tato otázka je zpracována z hlediska dvou kategorií – pohlaví a věku. Z hlediska místa bydliště bylo takřka shodné zastoupení četností u všech typů osídlení. Kategorie pohlaví je zde uvedena i přesto, že výsledky četností jsou téměř shodné. Kategorie pohlaví zde byla uvedena z důvodu zajímavých vysvětlení žen a mužů pro volbu brigádní práce. Z grafu č. 6 vyplývá, že nejvíce respondentů, mužů (70 %) i žen (61 %), po odchodu do důchodu nepracuje. Shodné zastoupení mají muži i ženy v odpovědi, že práci navštěvují občas, brigádně. U mužů je to 23 % a u žen 24 %. Pravidelně navštěvuje zaměstnání 15 % žen a 7 % mužů. Všechny ženy, které uvedly, že pravidelně pracují, jsou majitelky vlastní firmy. V kategorii mužů ze všech pravidelně pracujících jeden respondent vypomáhá synovi v jeho firmě, ostatní dotazovaní jsou podnikatelé.



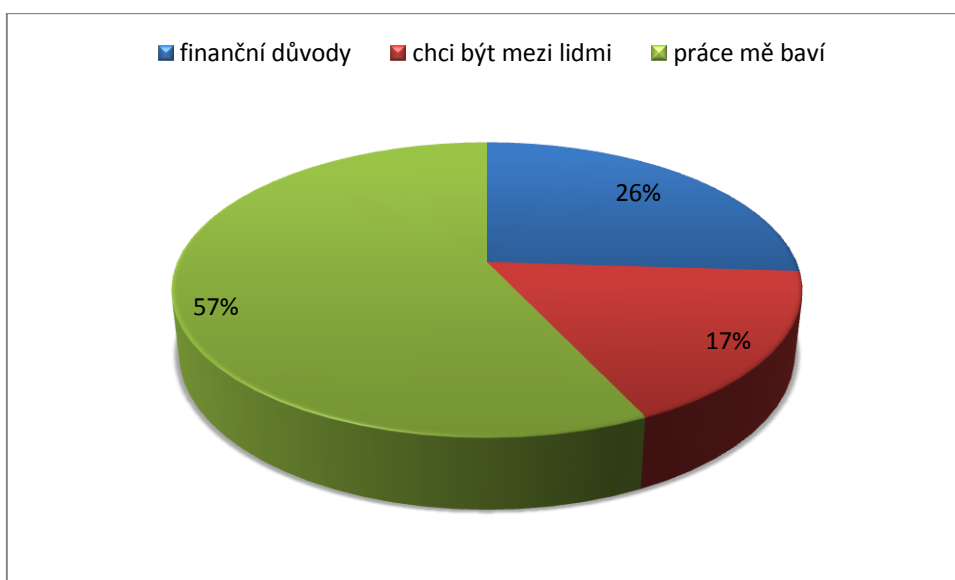
Graf č. 6. Přivyděláváte si při důchodu? (Z hlediska pohlaví.)

Graf č. 6a znázorňuje důvody, proč ženy brigádně pracují. Tyto důvody mohli respondenti uvést volně, bez nabízených možností. Z celkového počtu respondentů, kteří navštěvují brigádně zaměstnání, což je 24 žen, uvedlo 46 % dotazovaných, že na brigády chodí z finančních důvodů. Sociální kontakty, jako důvod své brigádní činnosti, uvedlo 42 % respondentů. S nejmenší četností (12 %) se vyskytl důvod změny prostředí. Překvapilo nás, že nejvyšší četnost nezískaly finanční důvodů, vzhledem ke snížení finanční situace jedince po odchodu do důchodu. Kromě snížení financí pociťují senioři po odchodu do důchodu i snížení sociálních kontaktů. Potěšilo nás ale zjištění, že ač jedinci po odchodu do důchodu pociťují úbytek sociálních kontaktů, snaží se tento problém řešit.



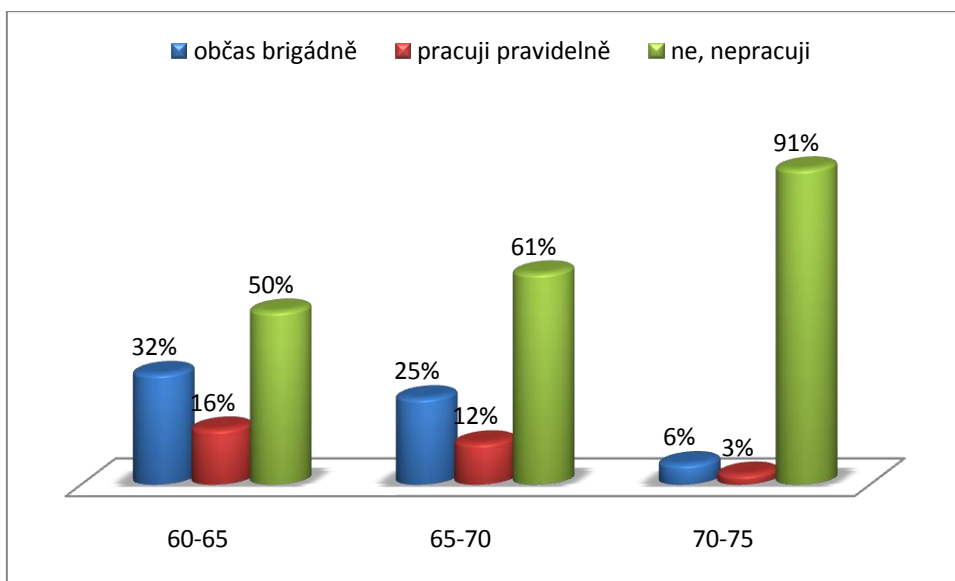
Graf č. 6a. Důvody pro brigádní práci – ženy.

V grafu č. 6b jsou zaznamenány důvody vedoucí k brigádní činnosti mužů. Tyto důvody mohli muži, stejně jako ženy, zvolit svobodně bez nabízených možností. Velký počet respondentů (57 %) uvedlo jako důvod občasné práce, že jich práce baví. Finanční argument zvolilo 26 % respondentů a 17 % respondentů navštěvuje občasně práci kvůli styku s lidmi. Stejně jako u žen nás tyto výsledky překvapily.



Graf č. 6b. Důvody pro brigádní práci – muži.

Z grafu č. 7 je patrné, že největší část respondentů všech věkových kategorií nepracuje. V této otázce z pohledu věku je pochopitelné, že respondenti ve věku 70-75 let nejméně ze všech věkových kategorií jsou stále pracovně aktivní, ať už pravidelně či brigádně. Nejčastěji zůstávají pracovně aktivní respondenti z nejmladší věkové skupiny 60-65 let (pravidelně 16 % respondentů, brigádně 32 % respondentů).

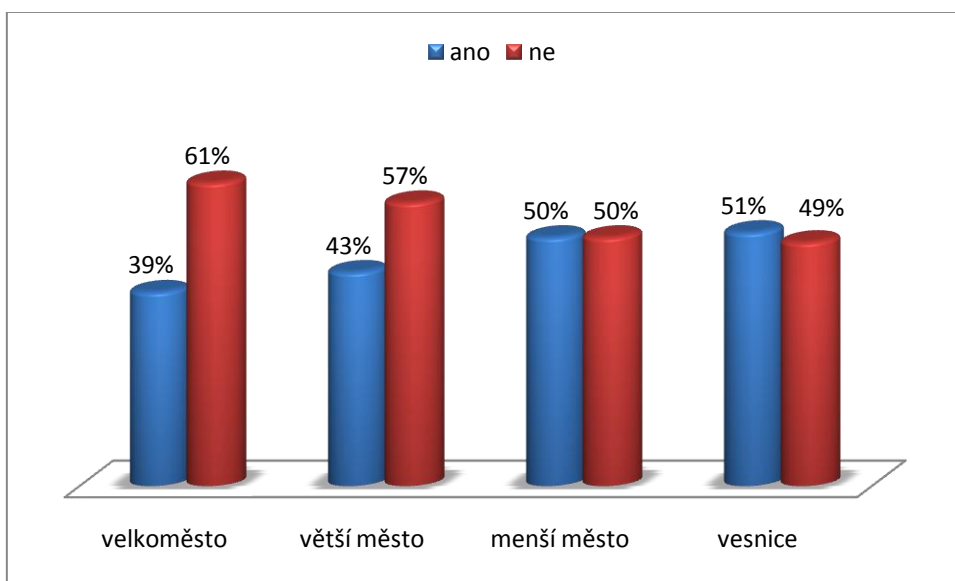


Graf č. 7. Přivyděláváte si při důchodu? Z hlediska věku.

***Do jaké míry pociťují jedinci v postproduktivním věku nějaké bariéry, které jim brání věnovat se volnočasovým činnostem?***

Pátá výzkumná otázka zjišťuje, jestli senioři spatřují nějaké překážky, kvůli kterým se nemohou dostatečně věnovat volnočasovým aktivitám. Tato problematika je zpracována ze všech tří hledisek, tedy z hlediska bydliště, věku a pohlaví.

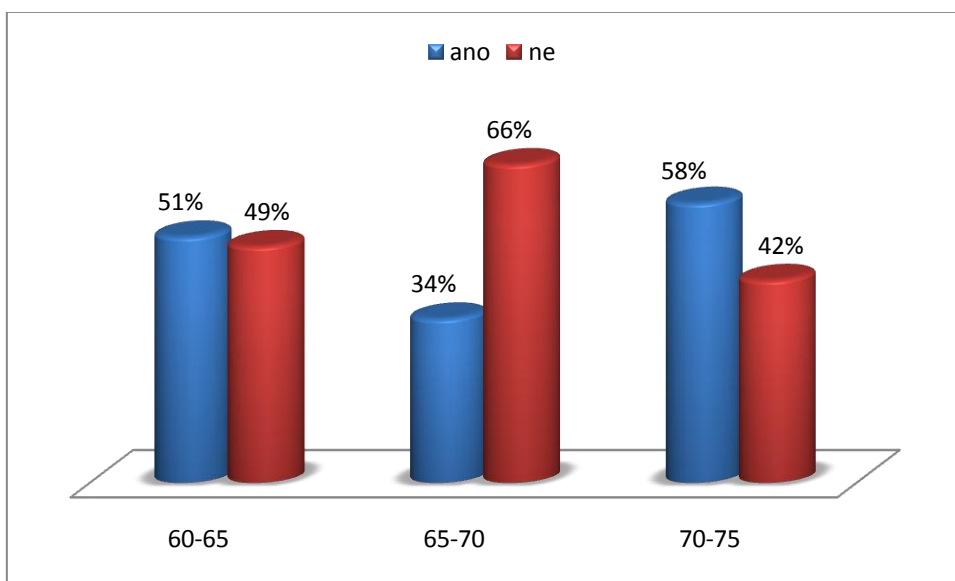
Výsledky zjišťování bariér z hlediska bydliště znázorňuje graf č. 8. Z grafu je patrné, že respondenti z velkoměsta nejméně pociťují bariéry, pouze 39 % ve srovnání s větším městem, kde 43 % respondentů pociťuje bariéry ve svém volném čase, na menším městě je to 50 % respondentů a na vesnici 51 % respondentů. Zde je zajímavé, že respondenti z menších měst a respondenti z vesnic ve větší míře pociťují bariéry než respondenti z větších měst a velkoměst. Zde by se mohlo jednat o skutečnost, že na menších městech a vesnicích je omezený počet volnočasových nabídek. Tento nízký počet nabídek může být vnímán jako bariéra. Touto oblastí se budeme dále zabývat ve výzkumných hypotézách.



Graf č. 8. Pociťujete nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se činností ve volném čase? (Z hlediska bydliště.)

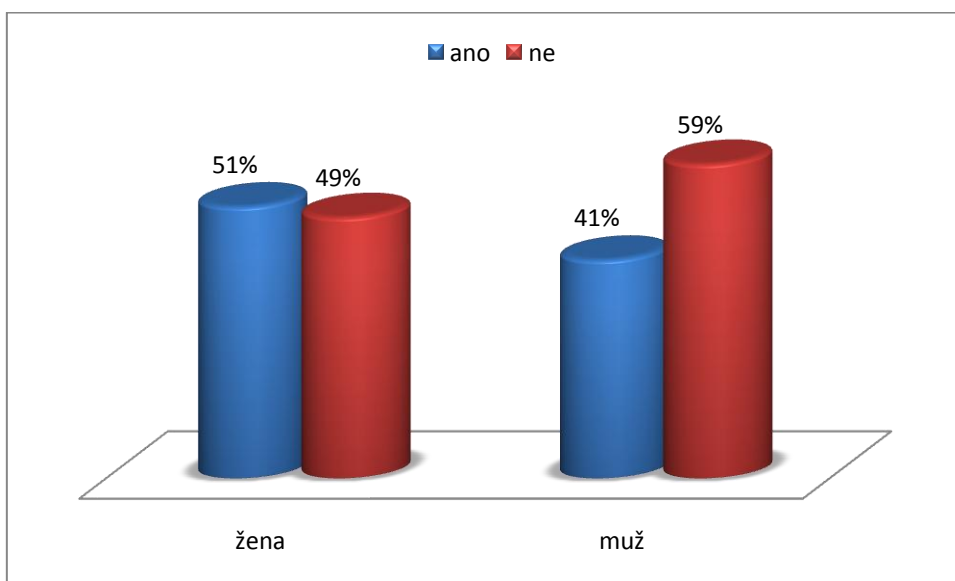
Následující graf č. 9 demonstruje výsledky z pohledu věkových kategorií. Na základě grafu můžeme usuzovat, že stejné zastoupení kladných (51 %) i záporných (49 %) odpovědí u věkové skupiny 60-65 let může být popřípadě dáno nedostatkem času, kdy tak usuzujeme na základě předchozího zjištění, že 32 % respondentů této věkové kategorie navštěvuje brigádně zaměstnání a 16 % pracuje pravidelně, nebo to může být také zapříčiněno počátečním šokem, který je způsoben odchodem do důchodu. Dále u jedinců ve věkové kategorii 65-70 let můžeme usuzovat, že jedinci se již adaptovali na důchod a proto ve vyšší míře (66 %) nepociťují žádné bariéry. Naopak vyšší výskyt kladných odpovědí (58 %) u věkové skupiny 70-75 let můžeme přičítat pokročilejšímu věku a vyššímu výskytu zdravotních komplikací.





Graf č. 9. Pociťujete nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se činností ve volném čase? (Z hlediska věku.)

Výskyt bariér ve volném čase z hlediska pohlaví znázorňuje graf č. 10. Zde je patrné, že u žen je téměř shodné zastoupení respondentů pociťujících bariéry ve svém volném čase (51 %) a respondentů, kteří žádné překážky nepociťují (49 %). Naopak u mužů je patrné, že větší počet respondentů (59 %) nepociťuje žádné bariéry a 41 % dotazovaných vnímá překážky bránící činností ve volném čase.



Graf č. 10. Pociťujete nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se činností ve volném čase? (Z hlediska pohlaví.)

Respondenti, kteří zvolili možnost, že jim při realizaci volnočasových činností stojí v cestě nějaké překážky, měli vybrat z nabízených možností jaké, přičemž mohli zvolit i více možností. Celkem je zde vždy součet všech zvolených možností v dané kategorii. Četnosti jednotlivých překážek jsou uvedeny v tabulce č. 4, z níž je na první pohled patrné, že bariéra dopravy nestojí v cestě žádnému z respondentů.

Respondenti z velkoměsta nejvíce pociťují bariéru nedostatku času (54 %) a dále zdravotní bariéru (31 %). U většího města má největší zastoupení zdravotní překážka, a to v 46 %, dále často respondenti volilo finanční bariéru (31 %). Respondenti z menšího města pociťují nejvíce zdravotní bariéru (39 %) a finanční bariéru (26 %). V kategorii vesnice obdržela nejvíce četností bariéra zdravotní (37 %). Dále 31 % respondentů na vesnici považuje za bariéru ve svém volném čase nedostatek nabídek v místě bydliště, čímž se nám potvrdila naše domněnka o důvodu vysokého počtu respondentů z vesnice pociťujících překážky bránící prožívání volného času.

Respondenti ve věku 60-65 let pociťují nejvíce bariéru časovou, 35 % dotazovaných pociťuje nedostatek času, což potvrzuje naše úvahy uvedené výše. Zdravotní bariéry pociťuje 24 % respondentů. U věkové kategorie 65-70 let byl zaznamenán stejný počet četností u finanční bariéry a zdravotní bariéry, a to 40 %. Věková kategorie 70-75 let pociťuje nejvíce zdravotní bariéry, čímž se nám opět potvrdily naše předpoklady.

Shodnou bariéru pociťují ženy i muži, a to překážku zdravotního stavu.

	bydliště				věk			pohlaví	
	velko- město	větší město	menší město	vesnice	60-65	65-70	70-75	žena	muž
<b>finanční</b>	15 %	31 %	26 %	16 %	14 %	40 %	17 %	24 %	17 %
<b>zdravotní</b>	31 %	46 %	39 %	37 %	24 %	40 %	73 %	34 %	57 %
<b>nedosta- tek času</b>	54 %	15 %	17 %	10 %	35 %	15 %	0 %	24 %	13 %
<b>nedostate k nabídek</b>	0 %	0 %	5 %	31 %	19 %	0 %	5 %	14 %	3 %
<b>špatná</b>	0 %	8 %	13 %	6 %	8 %	5 %	5 %	4 %	10 %

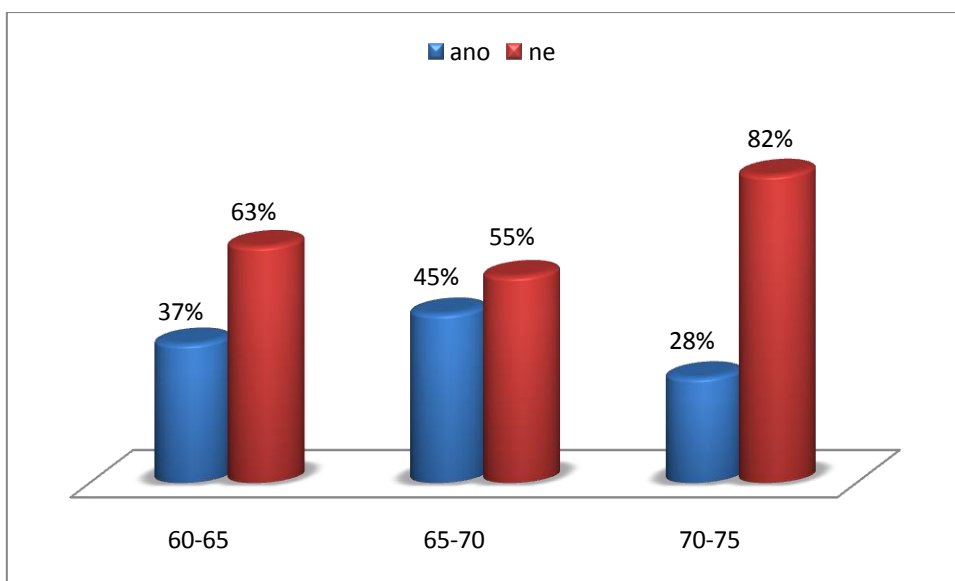
<b>informovanost</b>									
<b>bariéry dopravy</b>	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
<b>Celkem</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

Tabulka č. 4 Možnosti bariér, které stojí v cestě volnočasovým aktivitám.

### ***Do jaké míry navštěvují jedinci v postproduktivním věku organizace sdružující seniory?***

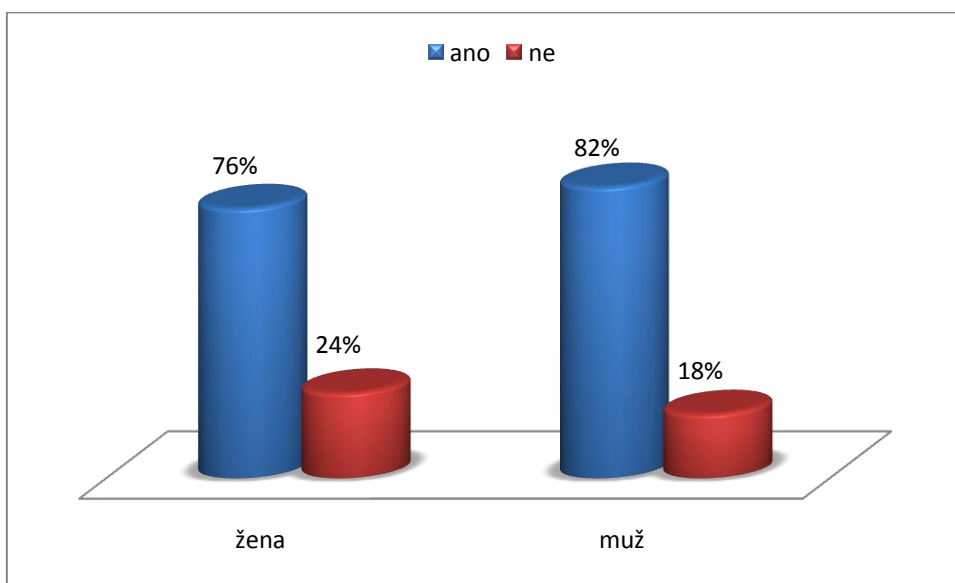
Výzkumná otázka číslo 6 zjišťuje skutečnost, zdali jedinci po odchodu do důchodu navštěvují nějakou organizaci určenou seniorům. Otázka je pojata z hlediska věku a pohlaví.

Výsledky vzhledem k věku jsou zaznamenány v grafu č. 11. Z grafu je patrné, že respondenti ve všech věkových kategoriích převážně nenavštěvují žádnou organizaci sdružující seniory. Téměř shodné zastoupení respondentů se vyskytuje u věkové kategorie 65-70 let, kde 45 % dotazovaných navštěvuje organizaci pro seniory a 55 % nenavštěvuje žádnou organizaci. U této věkové kategorie 65-70 let se vyskytuje také nejvyšší četnost kladných odpovědí.



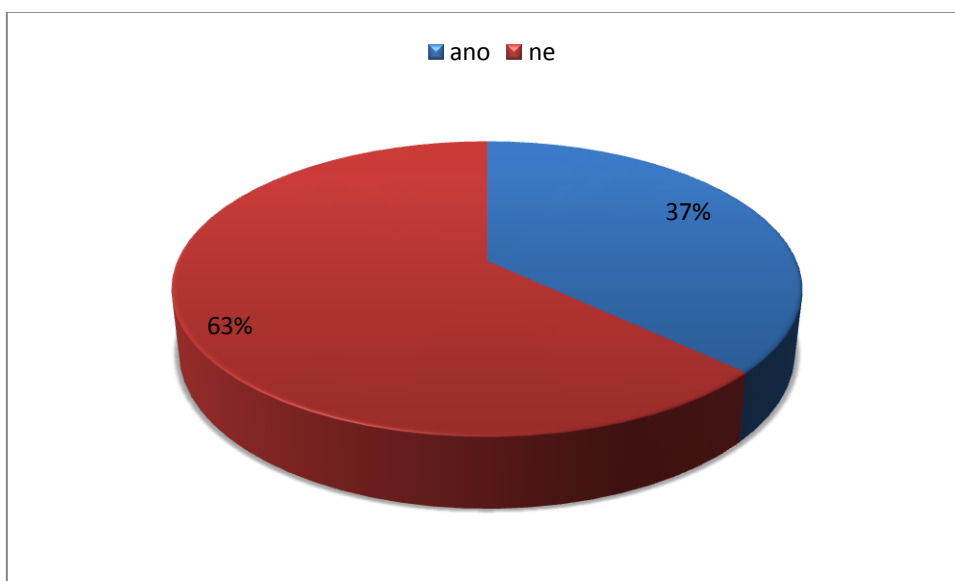
Graf č. 11. Navštěvujete nějakou organizaci, která sdružuje seniory? (Z pohledu věku.)

Graf č. 12 znázorňuje odpovědi z pohledu pohlaví. Vysoká četnost kladných odpovědí byla zaznamenána ve skupině žen i mužů. Ze skupiny žen uvedlo 76 % respondentek, že navštěvuje organizaci pro seniory. O něco málo vyšší četnost je u mužů, tedy 82 % mužů uvedlo, že navštěvuje organizaci sdružující seniory. Toto zjištění je pro nás překvapující, protože jsme na základě osobních zkušeností předpokládali, že se muži v organizacích určených seniorům sdružují méně často než ženy.



Graf č. 12. Navštěvujete nějakou organizaci, která sdružuje seniory? Z pohledu pohlaví

Tuto otázku jsme zpracovali také bez rozlišení bydliště, věku a pohlaví. Graf č. 13 znázorňuje, že vysoký počet respondentů a to 63 % nenavštěvuje žádnou organizaci sdružující seniory. Respondentů, kteří navštěvují organizaci pro seniory, není zcela zanedbatelný počet, 37 % dotazovaných se sdružuje v organizacích pro seniory.



Graf č. 13. Navštívujete nějakou organizaci, která sdružuje seniory?

Všichni respondenti, bez ohledu na pohlaví, věk či bydliště, kteří navštěvují organizaci sdružující seniory, zvolili shodně možnost *kluby pro seniory*.

Následující tabulka zobrazuje důvody, proč respondenti nenavštěvují organizaci sdružující seniory. Respondenti měli vybrat z nabízených možností, přičemž jich mohli zvolit více. Celek tvoří vždy u všech kategorií součet všech četností. Shodné zastoupení žen (30 %) i mužů (32 %) má argument nedostatku času.

Stejně je na tom i věková kategorie 60-65 let s 43 % a věková skupina 65-70 let s 40 %. Skupina respondentů ve věku 70-75 let nejčastěji uvedlo zdravotní bariéru a to v 53 %. Tři muži zvolili jiné důvody, které nebyly uvedeny v nabídce, jedná se ve dvou případech o plné obsazení kapacity klubu pro seniory a v jednom případě o nezájem ze strany respondenta.

	pohlaví		věk		
	ženy	muži	60-65	65-70	70-75
<b>finanční bariéra</b>	6 %	10 %	7 %	8 %	10 %
<b>zdravotní bariéra</b>	26 %	19 %	12 %	8 %	53 %
<b>neinformovanost</b>	26 %	21 %	24 %	16 %	31 %

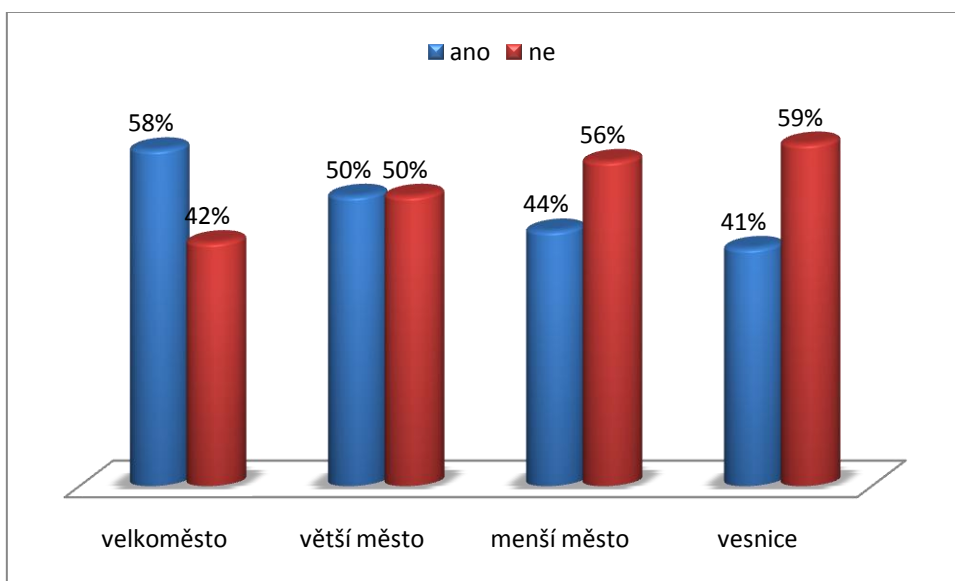
<b>nerad/a se sdružuji</b>	12 %	9 %	12 %	16 %	3 %
<b>nedostatek času</b>	30 %	32 %	43 %	40 %	3 %
<b>jiné</b>	0 %	9 %	2 %	12 %	0 %
<b>celkem</b>	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

*Tabulka č. 5 Důvody, proč respondenti nenavštěvují organizace pro seniory.*

### ***Do jaké míry provozují senioři sportovní aktivity?***

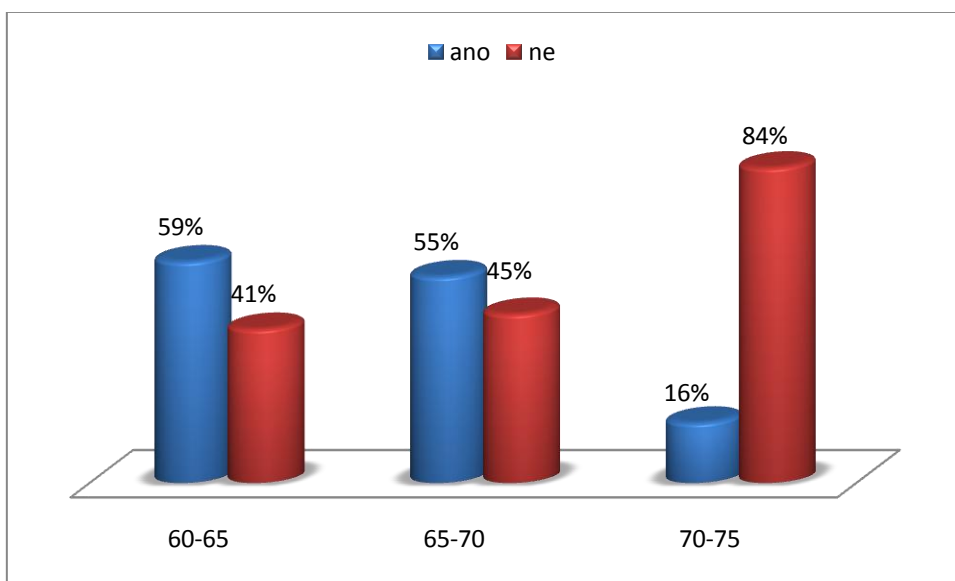
Sedmá výzkumná otázka z oblasti pohybových aktivit je zpracována z hlediska místa bydliště a věku. Ženy a muži měli v oblasti sportovních aktivit zcela stejné výsledky.

Graf č. 14 zachycuje odpovědi respondentů z pohledu bydliště. Odpovědi respondentů všech typů osídlení jsou značně vyrovnané. Můžeme konstatovat, že nejvíce se sportovním aktivitám věnují senioři z velkoměsta, kde je největší četnost kladných odpovědí (58 %). Respondenti z většího města uvedli stejný poměr kladných i záporných odpovědí, a to 50 % respondentů se věnuje pohybových činnostem a 50 % respondentů neprovozuje sportovní aktivity. Téměř shodné zastoupení v odpovědích mají respondenti z menšího města a z vesnice, kde většina respondentů neprovozuje sportovní aktivity, ve městě 56 % dotazovaných a na vesnici 59 % dotazovaných. Zajímavé je zjištění, že senioři z velkoměsta provozují ve větší míře sportovní aktivity než senioři z vesnice, kde by se mohl předpokládat opak vzhledem k faktu, že venkované jsou blíže k přírodě a mají snadnější přístup k pohybu v přírodě, k turistice a k procházkám. Této problematice bude dále věnována pozornost ve výzkumných hypotézách.



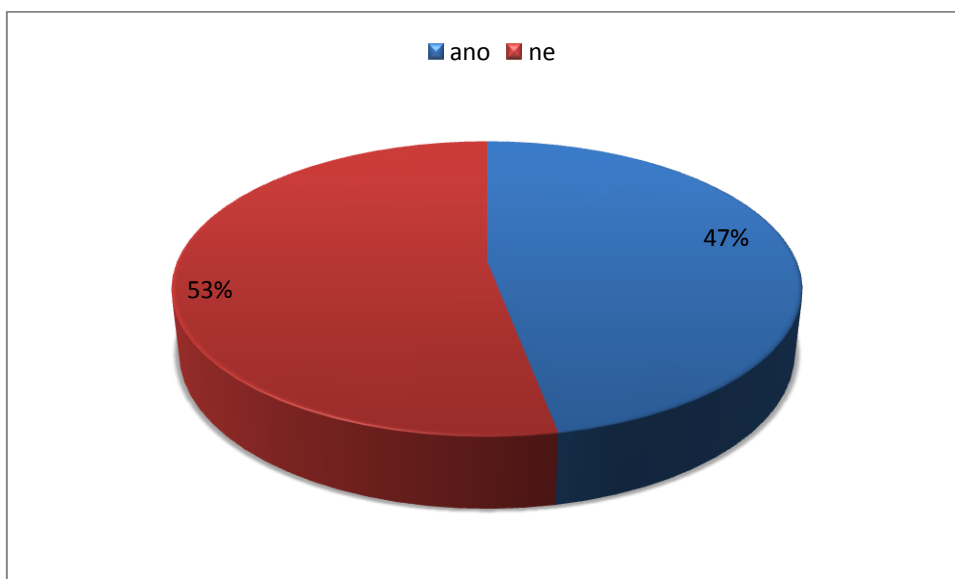
Graf č. 14 Provozujete sportovní aktivity? (Z hlediska bydliště.)

Výpovědi respondentů z hlediska věku jsou zobrazeny v grafu č. 15. Zde nás nepřekvapilo, že ve věkové kategorii 70-75 let bude nejméně respondentů, ze všech věkových skupin, provozovat sportovní aktivity. U této věkové kategorie se 16 % dotazovaných věnuje pohybovým činnostem a 84 % nepěstuje žádné pohybové aktivity. Ostatní dvě věkové skupiny jsou si ve výpovědích vyrovnány. Ve věkové kategorii 60-65 let uvedlo 59 % respondentů, že se věnuje sportovním činnostem, ve věkové kategorii 65-70 let to bylo 55 % respondentů. Sportu se nevěnuje 41 % dotazovaných ve věku 60-65 let a 45 % dotazovaných ve věkové skupině 65-70 let.



Graf č. 15. Provozujete sportovní aktivity? (Z hlediska věku.)

Tato otázka byla zpracována i v rámci celku. Graf č. 16 znázorňuje, že 53 % respondentů neprovozuje žádné sportovní aktivity a 47 % dotazovaných se věnuje pohybovým činnostem.



Graf č. 16. Provozujete sportovní aktivity?

Respondenti, kteří uvedli, že provozují sportovní aktivity, měli zaznačit, které sportovní aktivity provozují, přičemž mohli uvést více možností. Celek v tabulce představuje součet zvolených možností v jednotlivých kategoriích. Tabulka číslo 6 znázorňuje četnosti výskytu



jednotlivých sportovních činností. U respondentů z velkoměsta má shodné procentuální zastoupení a současně největší četnost (22 %) turistika, zimní sporty, cyklistika a plavání. Respondenti z většího města (42 %) a z menšího města (26 %) provozují nejvíce plavání. U menšího města má dále vysoké zastoupení turistika, konkrétně 25 %, a dále ještě s 20 % cyklistika. U respondentů z vesnice byla největší četnost zaznamenána u turistiky (25 %) a u cyklistiky (24 %). Můžeme konstatovat, že míčové sporty a taneční kurzy, mezi respondenty ze všech typů osídlení, se setkávají s nejmenším zájmem.

Z pohledu věkové kategorie se u respondentů z věkové skupiny 60-65 let těší největší oblibě plavání (22 %) a cyklistika (20 %), následují za nimi turistika (18 %), zimní sporty (16 %) a kolektivní cvičení (16 %). Respondenti ve věku 65-70 let dávají přednost plavání (25 %) cyklistice (23 %) a turistice (22 %). U věkové kategorie 70-75 let je s největší četností uvedeno plavání (66 %) a poté s 21 % turistika. Pokud respondenti zvolili, že provozují jiné aktivity, než byly v dotazníku nabízeny, jednalo se ve třech případech o jógu (1x velkoměsto, 1x větší město, 1x město), jednou byla označena procházka zasněženou krajinou (město) a bojové sporty (vesnice).

	bydliště				věk		
	velko- město	větší město	menší město	vesnice	60-65	65-70	70-75
<b>taneční kurzy</b>	8 %	4 %	3 %	0 %	4 %	3 %	3 %
<b>kolektivní cvičení</b>	3 %	11 %	11 %	11 %	16 %	11 %	0 %
<b>turistika</b>	20 %	19 %	25 %	25 %	18 %	22 %	21 %
<b>zimní sporty</b>	22 %	8 %	9 %	12 %	16 %	11 %	0 %
<b>míčové hry</b>	0 %	0 %	0 %	3 %	1 %	0 %	0 %
<b>cyklistika</b>	22 %	12 %	20 %	24 %	20 %	23 %	10 %
<b>plavání</b>	22 %	42 %	26 %	18 %	22 %	25 %	66 %
<b>jiné</b>	3 %	4 %	6 %	3 %	3 %	5 %	0 %

<b>celkem</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>
---------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Tabulka č. 6 Možnosti sportovních aktivit.

Důvody respondentů, kteří uvedli, že neprovozují sportovní aktivity, jsou znázorněny v následující tabulce 7. Respondenti mohli z nabízených eventualit zvolit více možností. Zde opět celek tvoří součet zvolených možností v dané kategorii. Velký počet respondentů z velkoměsta, a to 57 %, preferuje jiné zájmy než sportovní. Zdravotní důvody uvedlo 43 % dotazovaných z velkoměsta. U většího města je to velmi podobné jako u respondentů z velkoměsta, nejvíce dotazovaných (56 %) preferuje jiné zájmy a 38 % respondentů uvedlo, že ve sportování jim brání zdravotní důvody. Respondenti z menších měst (45 %) a vesnic (50 %) shodně uvedli, že se nevěnují sportovním aktivitám kvůli zdravotním důvodům. Vysokou četnost měl také argument, že respondent preferuje jiné činnosti než pohybové, a to v menším městě 41 % a na vesnici 43 %. Finanční důvody zde mají nízké zastoupení ve všech typech osídlení. Největší četnost finančních důvodů je zaznamenána u respondentů z menšího města, a to ve 14 %.

Ve věkové kategorii je to velmi podobné jako v kategorii bydliště. Nejvíce četností získaly zdravotní důvody a důvody preference jiných aktivit. Očekávané bylo zjištění, že u respondentů ve věku 70-75 let jsou s největší četností zaznamenány zdravotní důvody (63 %).

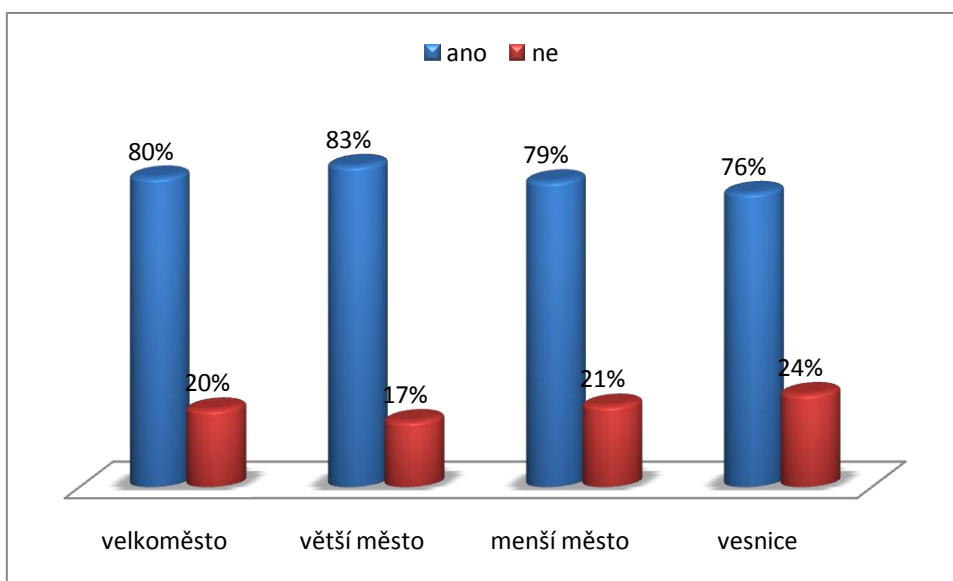
	bydliště				věk		
	velkoměsto	větší město	menší město	vesnice	60-65	65-70	70-75
<b>zdravotní důvody</b>	43 %	38 %	45 %	50 %	41 %	25 %	63 %
<b>finanční důvody</b>	0 %	6 %	14 %	7 %	7 %	8 %	7 %
<b>preferují jiné</b>	57 %	56 %	41 %	43 %	52 %	67 %	30 %
<b>celkem</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

Tabulka č. 7 Důvody, proč respondenti neprovozují sportovní aktivity.

### ***Do jaké míry navštěvují lidé v postproduktivním věku kulturní akce?***

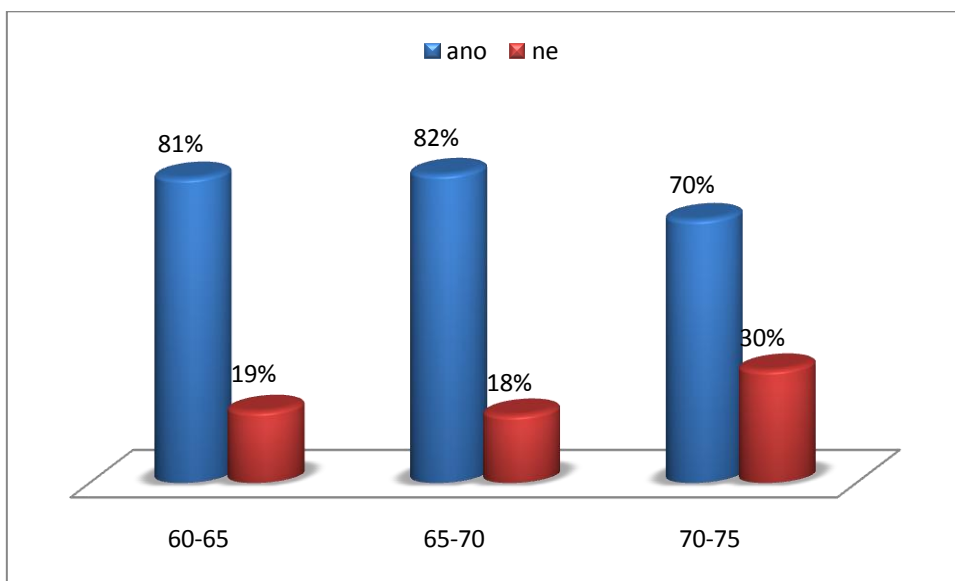
Na kulturní oblast je zaměřena osmá výzkumná otázka, která zkoumá, zdali jedinci v postproduktivním věku navštěvují ve svém volném čase kulturní akce, popřípadě jaké. Tato otázka je zde zpracována z pohledu všech kategorií, tedy z pohledu bydliště, věku i pohlaví. Výsledky jednotlivých kategorií se příliš neliší, proto jsou zde vedeny všechny. U všech kategorií byla zjištěna převaha kladných odpovědí.

Odpovědi z hlediska bydliště jsou zaznamenány v grafu č. 17. Jak již bylo výše zmíněno, výsledky jsou téměř shodné. Vysoká část respondentů ze všech typů osídlení navštěvuje kulturní akce. Můžeme s potěšením konstatovat, že respondenti z vesnic mají shodné kladné výsledky s ostatními typy osídlení, kde je větší výskyt kulturních příležitostí a možností. Je to dáno pravděpodobně tím, že většina respondentů z vesnice navštěvuje organizaci sdružující seniory, konkrétně klub pro seniory, které zprostředkovávají mimo jiné i kulturní akce a zájezdy. Na vesnici se zřídka setkáme s místním divadlem či kinem. Můžeme se zde ale setkat s různými výstavami či koncerty. Pro vesnice jsou také typické místní plesy, ať již tradiční krojové či jiné plesy pořádané různými organizacemi (školní ples, hasičský ples, rybářský ples apod.). Touto oblastí se budeme nadále zabývat ve výzkumných hypotézách.



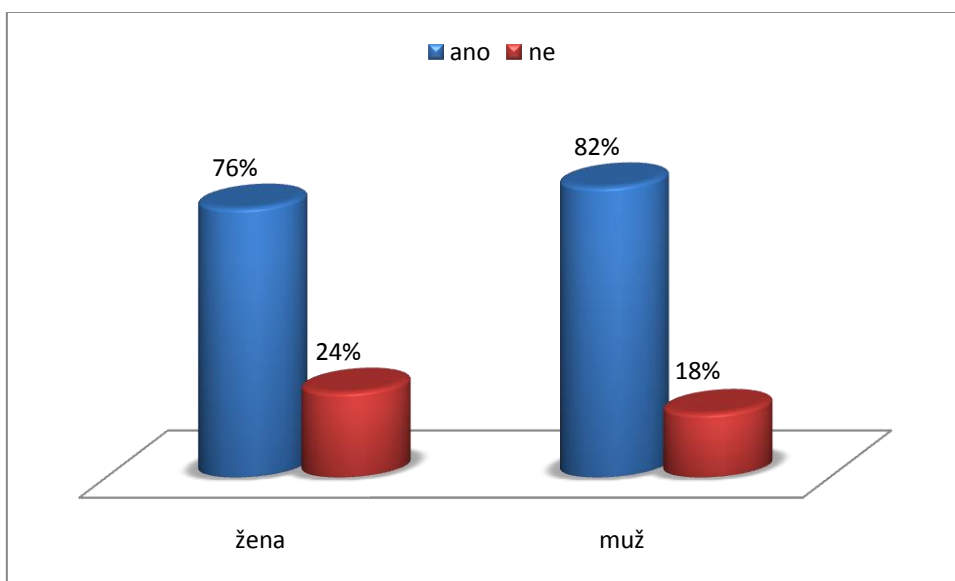
*Graf č. 17. Navštěvujete nějaké kulturní akce? (Z pohledu bydliště.)*

V grafu č. 18 jsou zaznamenány výsledky respondentů z hlediska věku. U všech věkových skupin převažují respondenti, kteří navštěvují kulturní akce. Ve skupině 60-65 let navštěvuje 82 % respondentů kulturní akce. Respondentů ve věkové kategorii 65-70 let navštěvuje kulturní akce 82 % a ve věkové kategorii navštěvuje kulturní akce 70 % dotazovaných.



Graf č. 18. Navštěvujete nějaké kulturní akce? (Z pohledu věku.)

Výsledky odpovědí z pohledu pohlaví jsou uvedeny v grafu č. 19. Zde mají opět kladné odpovědi shodné zastoupení u mužů i žen. Muži zde mají o něco málo vyšší četnost než ženy. Kulturní akce navštěvuje 82 % mužů a 76 % žen. U mužů nás tento výsledek překvapil, protože jsme na základě zkušeností z okolí předpokládali, že muži budou preferovat spíše jiné činnosti než kulturní.



Graf č. 19. Navštěvujete nějaké kulturní akce? (Z pohledu pohlaví.)

V tabulce č. 8 jsou znázorněny kulturní akce, které respondenti navštěvují. Dotazovaní měli na výběr z několika kulturních akcí a mohly zvolit i více možností nebo uvést jiné kulturní činnosti. Celek tvoří součet zvolených možností v jednotlivé kategorii. Respondenti z velkoměsta nejčastěji uváděli kino (23 %), divadlo (21 %) a koncerty (21 %). Dotazovaní z většího města shodně uvedli kino, a to 32 %, dále velká četnost se vyskytuje u návštěvy kulturních památek (20 %) a shodnou četnost mají výstavy (13 %) a plesy (13 %). V menším městě respondenti nejvíce volili výstavy (23 %), 19 % respondentů navštěvuje koncerty a shodný počet respondentů (18 %) navštěvuje divadlo a kulturní památky. Na vesnici získaly největší zastoupení výstavy (24 %), dále plesy (21 %) a kulturní památky (18 %).

Dle věkové kategorie nejčastěji respondenti ve věku 60-65 let volili koncerty, a to 21 % respondentů, dále 19 % dotazovaných zvolilo kino a 18 % respondentů navštěvuje výstavy. U věkové kategorie 65-70 let má nejvyšší četnost divadlo (21 %), výstavy (20 %) a shodné zastoupení má kino a návštěva kulturních památek s 17 %. Respondenti ve věku 70-75 let nejčastěji navštěvují kulturní památky (25 %) a výstavy (25 %) a dále 21 % respondentů navštěvuje plesy.

Z pohledu pohlaví 20 % žen navštěvuje kulturní památky, a shodné zastoupení mají, s 18 %, výstavy a divadlo. U mužů získaly nejvyšší četnost výstavy (23 %), divadlo (19 %) a kino (19 %).

	bydliště				věk			pohlaví	
	velko- město	větší město	menší město	vesnice	60-65	65-70	70-75	žena	muž
<b>divadlo</b>	21 %	15 %	18 %	16 %	15 %	21 %	14 %	18 %	19 %
<b>kino</b>	23 %	32 %	14 %	6 %	19 %	17 %	14 %	16 %	19 %
<b>koncerty</b>	21 %	7 %	19 %	15 %	21 %	12 %	11 %	11 %	17 %
<b>výstavy</b>	15 %	13 %	23 %	24 %	18 %	20 %	25 %	18 %	23 %
<b>plesy</b>	13 %	13 %	8 %	21 %	12 %	13 %	21 %	17 %	11 %
<b>kulturní památky</b>	6 %	20 %	18 %	18 %	15 %	17 %	25 %	20 %	11 %
<b>celkem</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

Tabulka č. 8 Možnosti kulturních činností.

Respondenti, kteří v dotazníku zaznamenali, že nenavštěvují kulturní akce, činí tak z následujících důvodů (tabulka č. 9). Celek je opět tvoře součtem zvolených možností v jednotlivých kategoriích. Respondenti ze všech typů osídlení shodně nenavštěvují kulturní akce ze zdravotního důvodu. U většího města, menšího města a vesnice potom hrají roli ještě finanční důvody.

Ve věkové kategorii 60-65 let 50 % respondentů preferuje jiné než kulturní aktivity. Respondentům ve věku 65-70 let (50 %) a 70-75 let (64 %) shodně brání v kulturním životě zdravotní stav. U obou těchto věkových skupin má vysokou četnost ještě finanční bariéra, a to u respondentů ve věku 65-70 let 40 % a u respondentů věkové kategorie 70-75 let 29 %. Z hlediska pohlaví byla zaznamenána stejná u žen i mužů zdravotní bariéra, u žen 45 % a u mužů 62 %. U žen dále velký počet respondentů (40 %) uvedlo také finanční bariéru. U mužů finanční bariéru uvedlo 23 % respondentů.

	bydliště				věk			pohlaví	
	velko- město	větší město	menší město	vesnice	60-65	65-70	70-75	žena	muž
<b>zdravotní</b>	67 %	43 %	50 %	50 %	37 %	50 %	64 %	45 %	62 %
<b>finanční</b>	0 %	43 %	38 %	25 %	0 %	40 %	29 %	40 %	23 %
<b>preferuji jiné</b>	33 %	14 %	12 %	17 %	50 %	10 %	7 %	20 %	15 %
<b>nemám povědomí</b>	0 %	0 %	0 %	8 %	13 %	0 %	0 %	5 %	0 %
<b>celkem</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

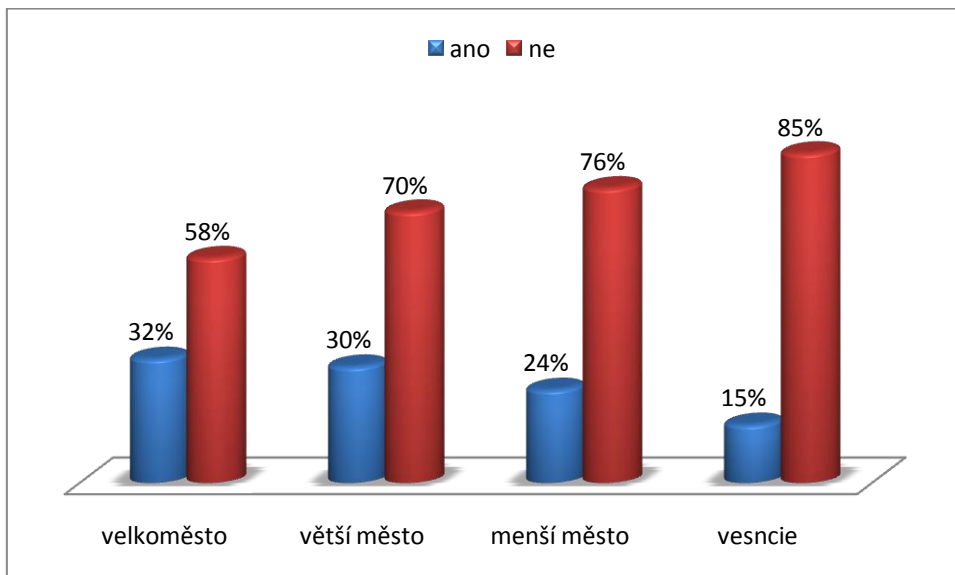
*Tabulka č. 9 Důvody, proč respondenti nenavštěvují kulturní akce.*

### ***V jaké míře se jedinci v postproduktivním věku věnují vzdělávacím aktivitám?***

Poslední výzkumná otázka je zaměřena na vzdělávání seniorů. Poslední dobou se těší velké oblibě u seniorů univerzity třetího věku a různé vzdělávací kurzy či přednášky. Jak již bylo v teoretické části této práce zmíněno, vzdělávání neuspokojuje pouze potřebu po informacích či vědomostech, ale také potřebu sociálního kontaktu či komunikační potřebu. Tato oblast je zde znázorněna ve dvou kategoriích – bydliště a věk. V kategorii pohlaví nebyly mezi odpověďmi mužů a žen zaznamenány téměř žádné rozdíly.

Graf č. 20 pojednává o výsledcích návštěvnosti vzdělávacích akcí z hlediska typu osídlení. V grafu je patrná tendence vzrůstu směrem od vesnice k velkoměstu, co se týče počtu četností u kladných odpovědí. U této otázky je zajímavé, že nejvyšší počet respondentů navštěvující vzdělávací akce, pochází z velkoměsta a většího města a tento počet se snižuje co do počtu obyvatel. U velkoměsta bylo zaznamenáno 32 % respondentů navštěvující vzdělávací akce a ve větším městě navštěvuje vzdělávací akce 30 % respondentů. Tato skutečnost může být dána snadnou dostupností vzdělávacích akcí přímo v místě bydliště respondentů a také pestrá nabídkou vzdělávacích aktivit. V menším městě se vzdělává 24 %

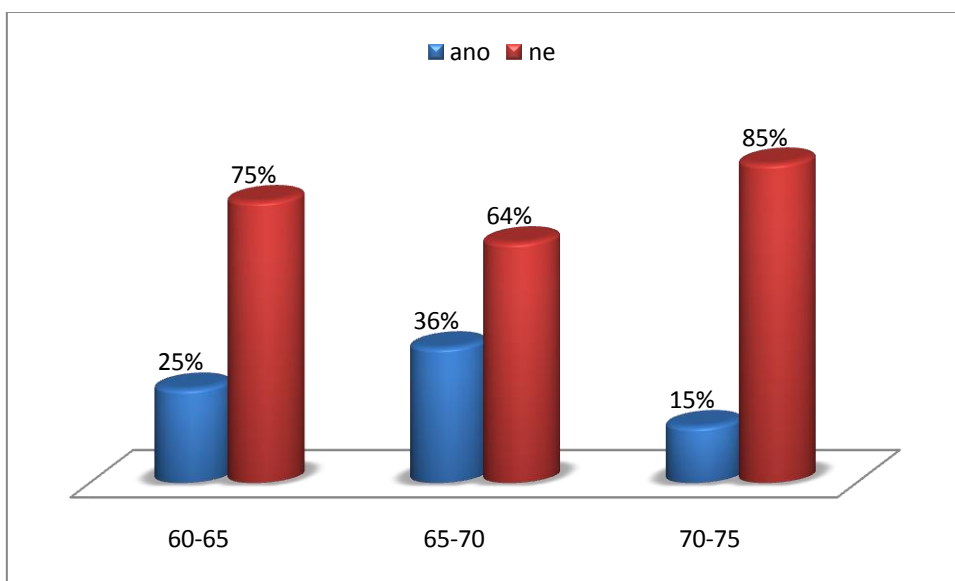
dotazovaných a na vesnici vzdělávací akce navštěvuje 15 % respondentů. Tato oblast bude dále obsahem výzkumné hypotézy.



Graf č. 20. Navštěvujete vzdělávací akce? (Z pohledu bydliště.)

Na kolik jsou aktivní v oblasti vzdělávání senioři z hlediska věku, znázorňuje graf č. 21. Zde je patrné, že vzdělávací akce navštěvují nejvíce ze všech věkových kategorií senioři ve věku 65-70 let, a to 36 %. Vzdělávací akce dále navštěvuje 25 % respondentů věkové kategorie 60-65 let. Nejméně se vzdělávacích akcí účastní senioři ve věkové skupině 70-75 let, a to 15 %.





Graf č. 21. Navštěvujete vzdělávací akce? (Z pohledu věku.)

Respondenti, kteří v dotazníku odpověděli, že navštěvují vzdělávací akce, měli dále vybrat z nabízených možností které, přičemž mohli uvést i více eventualit nebo doplnit jiné vzdělávací aktivity. Celkem je součet zvolených možností v jednotlivých kategoriích. V následující tabulce č. 10 jsou znázorněny jednotlivé možnosti vzdělávacích aktivit. Z našeho výzkumného vzorku nikdo nenavštěvuje akademii třetího věku. Přednášky nejčastěji volili respondenti z velkoměsta, a to 40 % dotazovaných. Větší četnost u velkoměsta dále vykazuje univerzita třetího věku (33 %). Vzdělávací kurzy navštěvuje 27 % respondentů z velkoměsta. Shodné zastoupení ve větším městě mají vzdělávací kurzy a přednášky, tuto možnost volilo shodně 40 % respondentů. 20 % respondentů z většího města navštěvuje univerzity třetího věku. V menším městě nejvíce respondenti navštěvují vzdělávací kurzy, a to 56 % respondentů. Shodně 22 % respondentů z menších měst navštěvuje univerzity třetího věku a přednášky. Na vesnici 57 % respondentů navštěvuje vzdělávací kurzy a 43 % dotazovaných navštěvuje přednášky, univerzitu třetího věku zde nenavštěvuje nikdo. Můžeme konstatovat, že vzdělávací kurzy a přednášky mají na vesnici vysoké zastoupení zřejmě z důvodu snadné dostupnosti. Vzdělávací kurzy i přednášky mohou být pořádány například místními knihovnami či klubem seniorů.

Z hlediska věku senioři ve skupině 60-65 let navštěvují nejvíce vzdělávací kurzy. Shodné zastoupení v této věkové kategorii mají univerzita třetího věku (25 %) a přednášky (25 %). Velký počet respondentů v kategorii věku 65-70 let navštěvují vzdělávací kurzy i přednášky, obě tyto aktivity mají stejnou četnost, a to 40 %. Univerzitu třetího věku v této

věkové skupině navštěvuje 20 % respondentů. Stejně je tomu i u věkové skupiny 70-75 let, kde také 20 % respondentů zvolilo univerzitu třetího věku. Největší počet respondentů ve věku 70-75 let navštěvuje přednášky (60 %). Vzdělávací kurzy získaly v této věkové skupině nejmenší zastoupení, a to 20 %. Vysokou četnost přednášek u nejstarší věkové skupiny může přičíst tomu, že velká část přednášek je většinou zaměřena na životní styl či zdraví, což jsou témata, která jsou, dle zkušeností z okolí, pro tuto věkovou skupinu atraktivní.

	bydliště				věk		
	velkoměsto	Větší město	město	vesnice	60-65	65-70	70-75
<b>U3V</b>	33 %	20 %	22 %	0 %	25 %	20 %	20 %
<b>A3V</b>	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %	0 %
<b>kurzy vzdělávání</b>	27 %	40 %	56 %	57 %	50 %	40 %	20 %
<b>přednášky</b>	40 %	40 %	22 %	43 %	25 %	40 %	60 %
<b>celkem</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>

Tabulka č. 10 Možnosti vzdělávacích akcí.

#### 4.3.1 Shrnutí

Nyní se pokusíme na základě všech zjištěných údajů souhrnně odpovědět na jednotlivé výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1 „*Co si představují jedinci v postproduktivním věku pod pojmem volný čas?*“ přinesla pozitivní zjištění. Senioři vidí pojem volný čas ve většině případů kladné výrazy, příjemné činnosti. Nejčastěji se vyskytovaly výrazy *odpočinek a relaxace, koníčky a zájmy* a *čas pro sebe*. Volný čas pro ně není jen prázdným časem, který nemají jak vyplnit. Ve výčtu odpovědí se pouze 11x objevil výraz *dlouhá chvíle*, což vzhledem k celkovému počtu 136 respondentů není mnoho.

Na druhou výzkumnou otázku „*Do jaké míry jsou jedinci v postproduktivním věku spokojeni s náplní svého volného času?*“ můžeme odpovědět, že jedinci v postproduktivním

věku jsou ve větší míře spokojeni s náplní svého volného času. Jednoznačně nespokojeno je se svým volným časem pouze 12 % respondentů, což můžeme považovat za příznivé.

Výzkumná otázka č. 3 *„Do jaké míry se změnila volnočasové aktivity jedinců po odchodu do důchodu? Do jaké míry pociťují jedinci více volného času a do jaké míry udržují předchozí zájmy?“* je složena ze tří oblastí. Na první část třetí výzkumné otázky můžeme odpovědět ano, jedinci převážně pociťují změny ve svých volnočasových návycích po odchodu do důchodu. Taktéž na další část třetí výzkumné otázky, týkající se nárůstu volného času po odchodu do důchodu, můžeme vzhledem k reakcím respondentů odpovědět kladně. Poslední část výzkumné otázky č. 3 se zabývala tím, jestli jedinci udržují stále stejné zájmy nebo zda si vytvořili po odchodu do důchodu zájmy nové. Na základě analýzy odpovědí respondentů můžeme konstatovat, že převážná část dotazovaných si zachovala své předchozí zájmy.

Na čtvrtou výzkumnou otázku *„Do jaké míry jsou jedinci v důchodovém věku stále pracovně aktivní?“* se naskýtá odpověď dle výše zjištěných údajů, že převážná většina seniorů nezůstává po odchodu do penze pracovně aktivní. Bylo také zjištěno, že menší část respondentů si brigádně přivydělává. Nejčastějším důvodem brigád jsou u žen chybějící finance a sociální kontakt a dále změna prostředí. U mužů je nejvýznamnějším argumentem pro brigádní práci, že práce je baví, dále jsou to chybějící finance a sociální kontakty. Nezanedbatelná část respondentů zůstává stále pracovně aktivní, téměř ve všech případech se jedná o podnikatele, v jednom případě jde o výpomoc v rodinné firmě syna. Dále bylo také zjištěno, že četnosti brigády i pravidelné pracovní činnosti postupně s věkem klesá.

U výzkumné otázky č. 5 *„Do jaké míry pociťují jedinci v postproduktivním věku nějaké bariéry, které jim brání věnovat se volnočasovým činnostem?“* jsou odpovědi velmi vyrovnané. Polovina respondentů pociťuje bariéry ve svém volném čase a polovina žádné překážky nevnímá. Můžeme spekulovat, překážek je spousta a záleží na každém jedinci, co považuje za onu bariéru, která mu zabrání v nějaké volnočasové činnosti. Někdo se dokáže přenést přes pociťované bariéry, například zdravotní problémy či finanční problémy, a najít si jiné volnočasové aktivity, které jim zdraví či jiné překážky dovolí. Proto je asi tato otázka tak na hraně.

Na výzkumnou otázku č. 6 *„Do jaké míry navštěvují jedinci v postproduktivním věku organizace sdružující seniory?“* můžeme odpovědět, že převážná většina respondentů

nenavštěvuje organizace pro seniory. Nemaý je také ale počet těch, kteří navštěvují organizace sdružující seniory, konkrétně kluby pro seniory.

Na sedmou výzkumnou otázku „*Do jaké míry provozují senioři sportovní aktivity?*“ můžeme odpovědět, že téměř polovina seniorů se věnuje pohybovým aktivitám a druhá polovina nepěstuje sportovní činnosti. Zjištění, že poměrně velká část seniorů se věnuje pohybovým činnostem, je velmi uspokojivé, vzhledem k informacím, které jsou uvedeny v teoretické části této diplomové práce.

Na výzkumnou otázku č. 8 „*Do jaké míry navštěvují lidé v postproduktivním věku kulturní akce?*“ můžeme odpovědět, že lidé v postproduktivním věku navštěvují v převážné míře kulturní akce.

Poslední, devátá výzkumná otázka zněla „*V jaké míře se jedinci v postproduktivním věku věnují vzdělávacím aktivitám?*“. Jedinci v postproduktivním věku se ve velké míře nevěnují vzdělávacím aktivitám. Přesto počet respondentů věnujících se vzdělávání není zcela zanedbatelný a jeho počet směrem od vesnice k velkoměstu roste. Můžeme tedy předpokládat, že tento trend se i nadále bude rozšiřovat mezi seniory, vzhledem k rostoucí dostupnosti informací v místních knihovnách, na internetu či prostřednictvím klubů pro seniory.

#### **4.4 Ověřování hypotéz**

Při ověřování hypotéz byli respondenti rozděleni do dvou skupin dle bydliště. Do kategorie *město* byli zahrnuti respondenti z velkoměst a větších měst. Respondenti z menších měst a vesnic byli shrnuti do kategorie *vesnice*. Učinili jsme tak proto, že větší město se svou charakteristikou a možnostmi volnočasových nabídek přibližuje velkoměstu i přes značný rozdíl v počtu obyvatel (velkoměsto cca 1 272 690 obyvatel, větší město od cca 10 000 – 400 000 obyvatel). Menší město (cca 3000 – 10 000 obyvatel) se naopak počtem obyvatel a množstvím možností volnočasových nabídek přibližuje více vesnici (cca do 3000 obyvatel).

Při ověřování hypotéz jsme vždy nejdříve formulovali nulovou a alternativní hypotézu. Na základě výpočtu testovacího kritéria Chí-kvadrát jsme následně učinili rozhodnutí o platnosti hypotéz. Ve všech případech jsme použili hladinu významnosti 0,05, se kterou se pracuje u většiny pedagogických výzkumů. Vypočítané hodnoty testového kritéria jsme porovnávali s hodnotou kritickou (statistické tabulky) při určitém počtu stupňů volnosti.

Jestliže je vypočítaná hodnota testového kritéria menší než hodnota kritická, nelze odmítnout nulovou hypotézu. V opačném případě, pokud je vypočítaná hodnota testového kritéria větší nebo rovna kritické hodnotě, přijímáme hypotézu alternativní. Výsledky jsou uváděny v kontingenčních tabulkách a sloupcových grafech.

Vzorec pro výpočet testového kritéria:

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

kde:

$x^2$  ... testové kritérium chí-kvadrát

P ... pozorovaná četnost

O ... očekávaná četnost

Vzorec pro určení stupňů volnosti:

$$f = (r - 1) * (s - 1)$$

kde:

$f$  ... počet stupňů volnosti

$r$  ... počet řádků tabulky

$s$  ... počet sloupců tabulky

#### 4.4.1 Výpočty

Ověřování hypotézy H1: *Překážky, které brání věnovat se činností ve volném čase, pociťují ve větší míře senioři z vesnic než senioři z měst.*

H<sub>0</sub>: Senioři z měst a senioři z vesnic pociťují bariéry ve svém volném čase ve stejné míře.

$H_A$ : Senioři z vesnic pocítují překážky, které brání věnovat se činností ve volném čase, ve větší míře než senioři z měst.

Pocítujete nějaké bariéry ve svém vč?	město	vesnice	$\Sigma$
ano	26	38	64
ne	35	37	72
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 11. Kontingenční tabulka - pozorované četnosti.

Pocítujete nějaké bariéry ve svém vč?	město	vesnice	$\Sigma$
ano	28,7058824	35,2941176	64
ne	32,2941176	39,7058824	72
$\Sigma$	61	75	136

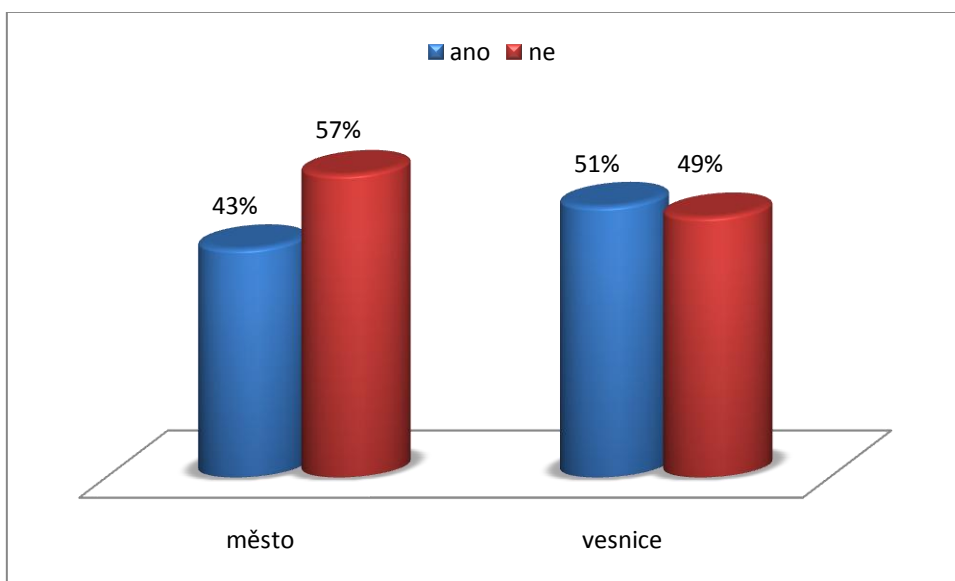
Tabulka č. 12. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

Pocítujete nějaké bariéry ve svém vč?	město	vesnice	
ano	0,255	0,207	
ne	0,227	0,184	
			$\chi^2 = 0,873$

Tabulka č. 13. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,873 < 3,841$  (při jednom stupni volnosti)

Z grafu č. 22 taktéž nejsou patrné větší rozdíly mezi respondenty z měst a respondenty z vesnic.



Graf č. 22. Pociťujete nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se činností ve volném čase?

Závěr: Hypotézu H1 se nám nepodařilo potvrdit. Senioři z vesnic nepociťují ve větší míře překážky, které by jim bránily věnovat se volnočasovým činnostem.

Ověřování hypotézy H2: *Senioři z měst více preferují pohybové aktivity než senioři z vesnic.*

H<sub>0</sub>: Senioři z měst provozují sportovní aktivity ve stejné míře jako senioři z vesnic.

H<sub>A</sub>: Senioři z měst více preferují pohybové aktivity než senioři z vesnic.

Provozujete sportovní aktivity?	město	vesnice	Σ
ano	33	32	65
ne	28	43	71
Σ	61	75	136

Tabulka č. 14. Kontingenční tabulka - pozorované četnosti.

Provozujete sportovní aktivity?	město	vesnice	Σ
ano	29,1544118	35,8455882	65
ne	31,8455882	39,1544118	71
Σ	61	75	136

Tabulka č. 15. Kontingenční tabulka - očekávané četnosti.

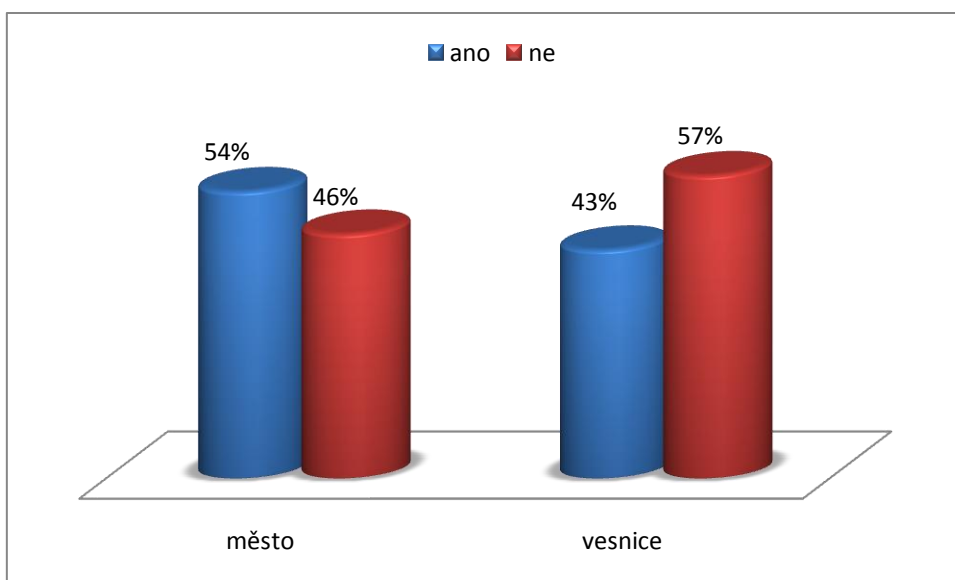
Tabulka č. 16. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

Provozujete sportovní aktivity?	město	vesnice
ano	0,507	0,413
ne	0,464	0,378
$\chi^2 = 1,762$		

Tabulka č. 16. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 1,762 < 3,841$  (při jednom stupni volnosti)

Graf č. 23 znázorňuje četnosti odpovědí seniorů z měst a seniorů z vesnic. Mezi jednotlivými kategoriemi nejsou znatelné významné rozdíly.



Graf č. 23. Provozujete sportovní aktivity?

Závěr: Hypotézu H3 se nám nepodařilo potvrdit. Seniori z měst nepreferují ve větší míře pohybové aktivity.

Ověřování hypotézy H3: *Vzdělávací akce navštěvují více seniori z měst než seniori z vesnic.*

H<sub>0</sub>: *Vzdělávací akce navštěvují ve stejné míře seniori z měst i seniori z vesnic.*

H<sub>A</sub>: *Vzdělávací akce navštěvují více seniori z měst než seniori z vesnic.*



Navštěvujete vzdělávací akce?	město	vesnice	Σ
ano	22	14	36
ne	39	61	100
Σ	61	75	136

Tabulka č. 17. Kontingenční tabulka - pozorované četnosti.

Navštěvujete vzdělávací akce?	město	vesnice	Σ
ano	16,14706	19,85294	36
ne	44,85294	55,147059	100
Σ	61	75	136

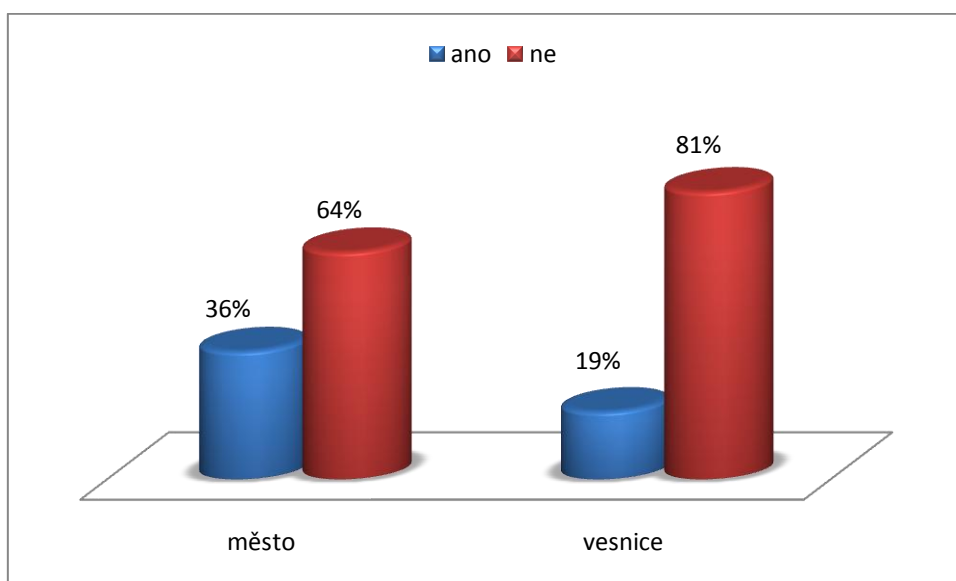
Tabulka č. 18. Kontingenční tabulka - očekávané četnosti.

Navštěvujete vzdělávací akce?	město	vesnice	
ano	2,122	1,726	
ne	0,764	0,621	
			$\chi^2 = 5,233$

Tabulka č. 19. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 5,233 > 3,841$  (při jednom stupni volnosti)

Z grafu č. 24 jsou znatelné rozdíly v návštěvnosti vzdělávacích akcí u seniorů z měst a seniorů z vesnic.



Graf č. 24. Navštěvujete vzdělávací akce?

Závěr: Hypotézu H3 se nám podařilo potvrdit. Vzdělávací akce navštěvují více senioři z měst než senioři z vesnic.

Ověřování hypotézy H4: *Organizaci pro seniory navštěvují více senioři z vesnic než senioři z měst.*

H<sub>0</sub>: Organizace pro seniory navštěvují ve stejné míře senioři z měst i senioři z vesnic.

H<sub>A</sub>: Organizace pro seniory navštěvují více senioři z vesnic než senioři z měst.

Navštěvujete nějaké organizace pro seniory?	město	vesnice	Σ
ano	23	28	51
ne	38	47	85
Σ	61	75	136

Tabulka č. 20. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

Navštěvujete nějaké organizace pro seniory?	město	vesnice	Σ
ano	22,875	28,125	51
ne	38,125	46,875	85
Σ	61	75	136

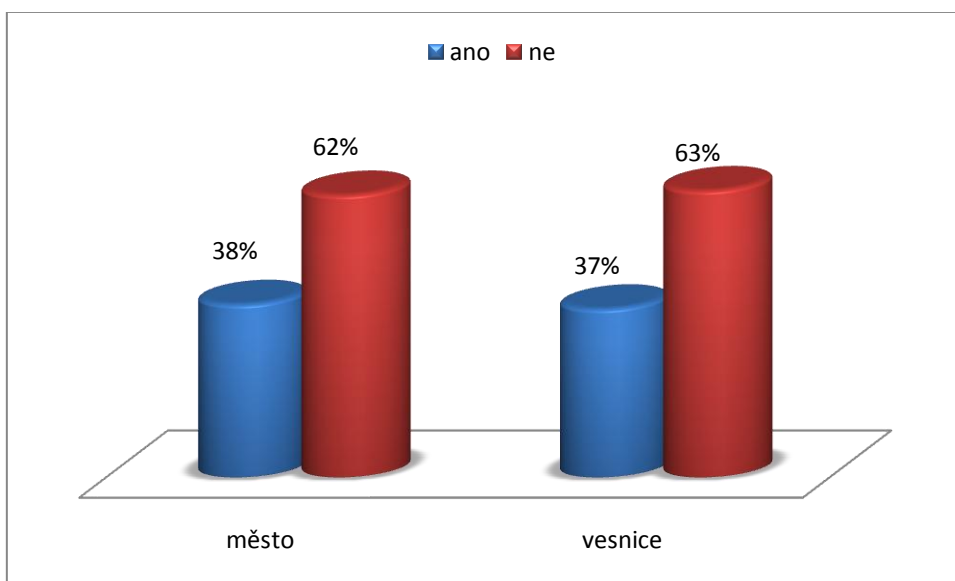
Tabulka č. 21. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

Navštěvujete nějaké organizace pro seniory?	město	vesnice	
ano	0,001	0,001	
ne	0	0	
			$\chi^2 = 0,002$

Tabulka č. 22. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,002 < 3,841$  (při jednom stupni volnosti)

Z grafu č. 25 taktéž nejsou patrné téměř žádné rozdíly mezi četnostmi odpovědí seniorů z měst a seniorů z vesnic.



Graf č. 25. Navštívujete nějakou organizaci, která sdružuje seniory?

Závěr: Hypotézu H4 se nám nepodařilo potvrdit. Senioři z vesnic nenavštívují ve větší míře organizaci pro seniory.

Ověřování hypotézy H5: *Kulturní akce navštívují více senioři z měst než senioři z vesnic.*

H<sub>0</sub>: Kulturní akce navštívují ve stejné míře senioři z měst i senioři z vesnic.

H<sub>A</sub>: Kulturní akce navštívují více senioři z měst než senioři z vesnic.

Navštívujete kulturní akce?	město	vesnice	Σ
ano	49	58	107
ne	12	17	29
Σ	61	75	136

Tabulka č. 23. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

Navštívujete kulturní akce?	město	vesnice	Σ
ano	47,9926471	59,0073529	107
ne	13,0073529	15,9926471	29
Σ	61	75	136

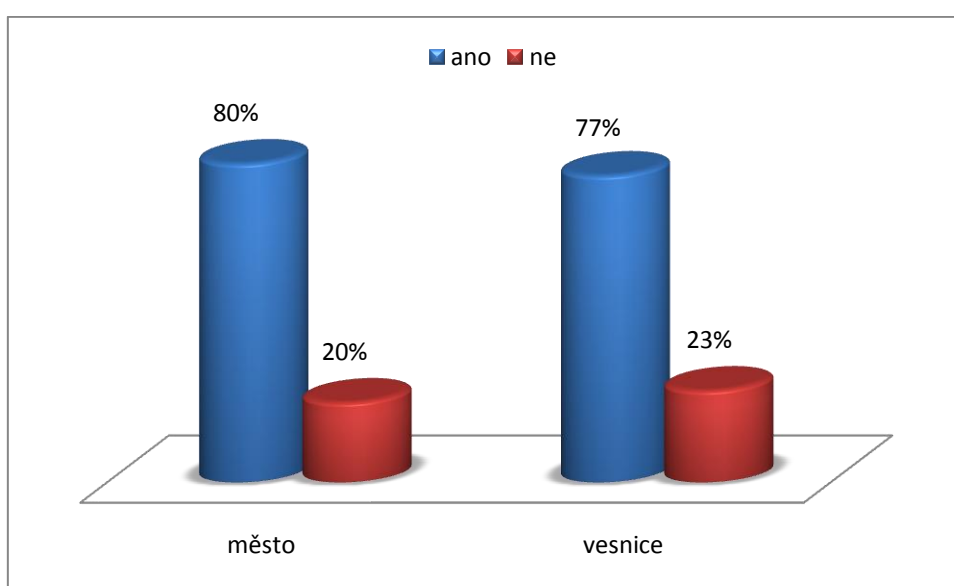
Tabulka č. 24. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

Navštěvujete kulturní akce?	město	vesnice
ano	0,021	0,017
ne	0,078	0,063
$\chi^2 = 0,179$		

Tabulka č. 25. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,179 < 3,841$  (při jednom stupni volnosti)

Graf č. 26 demonstruje odpovědi respondentů z měst a z vesnic. Rozdíly mezi četnostmi odpovědí nejsou patrné.



Graf č. 26. Navštěvujete kulturní akce?

Závěr: Hypotézu H5 se nám nepodařilo potvrdit. Senioři z měst nenavštěvují ve větší míře kulturní akce.

Ověřování hypotézy H6: „V realizaci konkrétních volnočasových aktivit se senioři z vesnic liší od seniorů z měst alespoň v deseti z devatenácti zkoumaných aktivit.“

H<sub>0</sub>: V realizaci konkrétních volnočasových aktivit se senioři z vesnic neliší od seniorů z měst.

H<sub>A</sub>: V realizaci konkrétních volnočasových aktivit se senioři z vesnic liší od seniorů z měst alespoň v deseti z devatenácti zkoumaných aktivit.

Jedná se o tyto aktivity: *četba knih, četba časopisů a novin, zahrádka, televize, rádio, ruční práce, pasivní odpočinek, hlídání vnoučat, přivýdělek, nákupy, procházky, přátelé, domácnost, cestování, sport, společenské hry, hudba, hospodářství (péče o zvířata) a kutilství.*

Výsledky chí-kvadrátu jednotlivých aktivit jsou uvedeny v kontingenčních tabulkách, které uvádíme v přílohách (příloha č. II).

V následující tabulce č. 83 jsou uvedeny jednotlivé činnosti, u kterých respondenti měst a vesnic zaznamenávali, jak často se jim věnují, nebo jestli se jim nevěnují vůbec. Činnosti, u kterých se v jejich realizaci senioři z vesnic statisticky významně liší od seniorů z měst, jsou zvýrazněny. Jedná se o četbu knih, zahrádkaření, ruční práce, hospodaření a kutilství.

	město			vesnice		
	pravidelně se věnuje	občas se věnuje	vůbec se nevěnuje	pravidelně se věnuje	občas se věnuje	vůbec se nevěnuje
<b>četba knih</b>	<b>43 %</b>	<b>21 %</b>	<b>36 %</b>	<b>37 %</b>	<b>40 %</b>	<b>23 %</b>
četba časopisů, novin	10 %	39 %	51 %	7 %	41 %	52 %
<b>zahrádka</b>	<b>59 %</b>	<b>23 %</b>	<b>18 %</b>	<b>24 %</b>	<b>28 %</b>	<b>48 %</b>
televize	13 %	41 %	46 %	13 %	36 %	51 %
rádio	30 %	41 %	30 %	24 %	47 %	29 %
<b>ruční práce</b>	<b>61 %</b>	<b>20 %</b>	<b>20 %</b>	<b>53 %</b>	<b>37 %</b>	<b>9 %</b>
pasivní odpočinek	13 %	54 %	33 %	19 %	49 %	32 %
hlídání vnoučat	44 %	38 %	18 %	47 %	32 %	21 %
přivýdělek	66 %	23 %	11 %	64 %	28 %	8 %
nákupy	39 %	41 %	21 %	31 %	41 %	28 %
procházky	25 %	51 %	25 %	25 %	56 %	19 %

přátelé	10 %	61 %	30 %	13 %	52 %	35 %
domácnost	26 %	33 %	41 %	25 %	21 %	53 %
cestování	48 %	34 %	18 %	41 %	41 %	17 %
sport	43 %	36 %	11 %	60 %	28 %	12 %
společenské hry	50 %	28 %	13 %	61 %	33 %	5 %
hudba	43 %	46 %	11 %	40 %	42 %	16 %
<b>hospodářství</b>	<b>75 %</b>	<b>8 %</b>	<b>16 %</b>	<b>51 %</b>	<b>14 %</b>	<b>35 %</b>
<b>kutilství</b>	<b>79 %</b>	<b>16 %</b>	<b>5 %</b>	<b>48 %</b>	<b>33 %</b>	<b>19 %</b>

Tabulka č. 83. Přehled, jak často se respondenti z měst a vesnic věnují jednotlivým aktivitám.

Závěr: Hypotézu H6 se nám nepodařilo potvrdit. V realizaci konkrétních volnočasových aktivit se senioři z vesnic neliší od seniorů z měst.

#### 4.4.2 Shrnutí

Na základě zjištěných údajů nyní můžeme vyslovit přijetí či odmítnutí jednotlivých hypotéz. Můžeme konstatovat, že hypotézu H1 „*Překážky, které brání věnovat se činností ve volném čase, pociťují ve větší míře senioři z vesnic než senioři z měst.*“ se nám nepodařilo prokázat. Procento seniorů z vesnic, kteří pociťují překážky bránící jim ve volnočasových činnostech je srovnatelné s procentem seniorů z měst. Daný rozdíl není statisticky významný. Můžeme pouze konstatovat, na základě tabulky č. 4, že senioři z vesnic nejčastěji uvedli za bariéru nedostatek nabídek ve svém okolí oproti seniorům z měst.

Hypotézu H2 „*Senioři z měst více preferují pohybové aktivity než senioři z vesnic.*“ se nám také nepodařilo prokázat. Senioři z měst nepreferují více pohybové aktivity než senioři z vesnic. V grafu č. 23 jsou sice patrné menší rozdíly mezi odpověďmi, ale tyto rozdíly nejsou statisticky významné.

Potvrzena byla hypotéza H3 „*Vzdělávací akce navštěvují více senioři z měst než senioři z vesnic.*“, kde skutečně senioři z měst navštěvují více vzdělávací akce než senioři z vesnic. Tato skutečnost je jasně viditelná i v grafu č. 24, kde 36 % seniorů z měst navštěvuje

vzdělávací akce. Oproti tomu pouze 19 % seniorů z vesnic navštěvuje vzdělávací akce. Další patrný rozdíl mezi seniory z měst a seniory z vesnic prezentuje tabulka č. 10, kde senioři z měst více navštěvují univerzity třetího věku a senioři z vesnic preferují více kurzy vzdělávání a přednášky.

Hypotézu H4 „*Organizaci pro seniory navštěvují více senioři z vesnic než senioři z měst.*“ se nám nepodařilo potvrdit. Organizace pro seniory navštěvují ve stejné míře senioři z měst i senioři z vesnic. Zde mezi odpověďmi jednotlivých respondentů nejsou znatelné téměř žádné rozdíly.

Stejně tomu je i u hypotézy H5 „*Kulturní akce navštěvují více senioři z měst než senioři z vesnic.*“, kterou se nám taktéž nepodařilo prokázat. Rozdíly odpovědí nejsou opět statisticky významné. Senioři z měst a senioři z vesnic navštěvují ve stejné míře kulturní akce. Dalo by se předpokládat, že vzhledem k dostupnosti jednotlivých kulturních akcí budou senioři z měst kulturním způsobem trávit svůj volný čas více než senioři na vesnici, kteří musí za určitou kulturou dojíždět.

Poslední hypotéza H6 „*V realizaci konkrétních volnočasových aktivit se senioři z vesnic liší od seniorů z měst alespoň v deseti z devatenácti zkoumaných aktivit.*“ nebyla potvrzena. Na základě výpočtů testového kritéria chí-kvadrát u jednotlivých volnočasových činností, které byly zařazeny do hypotézy H6 můžeme říci, že v realizaci konkrétních volnočasových aktivit se senioři z vesnic neliší od seniorů z měst. Abychom mohly hypotézu H6 potvrdit, museli bychom zjistit statisticky významný rozdíl alespoň u deseti z devatenácti zkoumaných aktivit. Činností, u kterých byl zjištěn statisticky významný rozdíl, je pět. Jedná se o *četbu knih, zahrádkaření, ruční práce, hospodářství/péče o zvířata a kutilství*. Četbě knih se pravidelně věnuje 36 % seniorů z měst a 23 % seniorů z vesnic. Občas se četbě knih věnuje 21 % seniorů z měst a 40 % seniorů z vesnic, zde je znatelný rozdíl v četnostech. Vůbec se knihám nevěnuje 43 % městských seniorů, na vesnicích se četbě knih nevěnuje 37 % seniorů. *Zahrádkaření* se více věnují senioři z vesnic (48 %) než senioři z měst (18 %). Toto zjištění se dalo předpokládat z důvodu venkovského prostředí, kde má téměř každý obyvatel vesnice, žijící v rodinném domě, k dispozici svou zahradu, zahrádku či vinici. *Ruční práce* je další činností, u které byl zjištěn statisticky významný rozdíl. Tady nás výsledek překvapil vzhledem k tradicionalizmu, který je připisován vesnici. Očekávali jsme, že ručním pracím se ve větší míře budou pravidelně věnovat senioři z vesnic. Zde se pravidelně věnuje ručním pracím překvapivě pouze 9 % seniorů. Větší procento seniorů z vesnic (37 %)

se věnuje ručním pracím občas. Oproti tomu 20 % seniorů z měst se pravidelně věnuje ručním pracím a stejné procento seniorů se jim věnuje občas. Také *hospodářství* patří mezi činnosti, kterým se senioři z měst a vesnic věnují v odlišné míře. Hospodaření se pravidelně věnuje 35 % seniorů z vesnic a pouze 16 % seniorů z měst. Tento výsledek jsme předpokládali na základě typologii prostředí venkova a vlastní znalosti a zkušenosti. Poslední činností, u které byl prokázán statistický rozdíl mezi městem a vesnicí, je *kutilství*. Stejně jako u hospodářství jsme tento výsledek očekávali vzhledem k prostředí venkova a města. Na vesnici se kutilství pravidelně věnuje 19 % seniorů, kdežto ve městě pouze 5 %.

#### 4.5 Syntéza závěrů vyplývajících z výzkumu

Praktická část diplomové práce byla zaměřena na zmapování volného času jedinců v postproduktivním věku. Bylo zde odpovězeno na jednotlivé výzkumné otázky a potvrzeny či vyvráceny stanovené hypotézy. Konkrétně se nám podařila prokázat jedna hypotéza z šesti, a to H3 „*Vzdělávací akce navštěvují více senioři z měst než senioři z vesnic.*“.

S výsledky výzkumného šetření jsme spokojeni. Zjistili jsme, že senioři vnímají volný čas pozitivně, pojem volný čas v nich vyvolává vesměs kladné asociace. Dále jsme zjistili, že většina seniorů je s náplní volného času spokojena, což je pro nás také pozitivní ukazatel. Kladným výsledkem je také vysoký počet respondentů navštěvující vzdělávací akce, pomocí nichž se dozvídají nové informace, získávají a udržují nové kontakty, získávají nové návyky, které jim mohou pomoci v překonávání negativních vlivů stárnutí. Pozitivní je také zjištění, že senioři přivydělávající si při důchodu tak činí spíše z důvodu ztráty sociálních kontaktů po odchodu do penze, nikoliv jednoznačně z důvodu nedostačujících financí, jak by se mohlo zdát. Dále jsme zjistili, že senioři, ač menší procentuální zastoupení, se věnují pohybovým aktivitám, což je vzhledem k výše zmíněným kladům pohybové aktivity velmi pozitivní zjištění. Ve výzkumu bylo také zjištěno, že velká část seniorů navštěvuje kulturní akce. Na tomto zjištění nás nejvíce potěšilo vysoké procento seniorů z vesnic navštěvující kulturní akce, kde by se mohlo zdát, že tomu vlivem obtížné dostupnosti bude naopak. Dále jsme zjistili, že dochází ve volnočasové oblasti k zužování hranic mezi městem a vesnicí, v realizaci konkrétních volnočasových aktivit se senioři z vesnic neliší od seniorů z měst. Byly zde spatřeny nějaké statisticky významné rozdíly, ale nebylo jich mnoho.



Tyto rozdíly byly prokázány převážně u činností, které jsou charakteristické pro tu kterou oblast, například zahrádkaření, hospodářství a kutilství je příznačné pro vesnice.

Pro porovnání můžeme zmínit výzkum jedinců v postproduktivním věku z roku 1971, který prováděl Kaufman (1971a., s. 112-130; 1971b., s. 135-146) o jehož publikacích jsme hovořili v teoretické části. Kaufman uvedl, že kulturní činnosti jsou pro venkovské seniory spíše okrajovou částí, zde můžeme konstatovat rozdíl, nejen senioři z měst, ale také senioři z vesnic navštěvují kulturní akce. Kaufman ve svém výzkumu dospěl k výsledkům, že v oblasti četby novin, časopisů a knih, rozhlasu, televize nejsou mezi seniory z měst a vesnice rozdíly, ke stejným výsledkům jsme dospěli i v našem výzkumu. Statisticky významný rozdíl byl zjištěn pouze u četby knih. Dále můžeme na základě výsledků konstatovat, že organizace pro seniory, konkrétně kluby pro seniory, se od roku 1971 rozšířily i na vesnice. Další naše výzkumné oblasti nemůžeme s Kaufmanovým výzkumem porovnat, jelikož jim Kaufman nevěnoval ve svém výzkumu pozornost.

Vzhledem k poměrně malému výzkumnému vzorku osob (136 respondentů) není možné z výsledků výzkumu vyvozovat obecnější závěry. Tato problematika by si určitě zasloužila hlubší výzkumnou pozornost.

## ZÁVĚR

Hlavní cílem diplomové práce „*Volný čas v postproduktivním věku se zaměřením na město a vesnici*“ bylo zjistit, zda existuje rozdíl ve způsobu prožívání volného času mezi seniory z měst a seniory z vesnic. Dílčími cíli práce bylo zmapovat nahlížení seniorů na pojem volný čas, dále zjistit míru výskytu bariér ve volném čase, míru změny volnočasových návyků po odchodu do důchodu, míru pracovní aktivity seniorů, do jaké míry jsou jedinci v postproduktivním věku spokojeni se svým volným časem, do jaké míry navštěvují senioři organizace sdružující seniory, v jaké míře navštěvují vzdělávací aktivity a kulturní aktivity. Aby bylo všech cílů dosaženo, byl zrealizován kvantitativní výzkum. Výzkumný vzorek tvořili senioři ve věkové kategorii 60-75 let žijící ve velkoměstě, větším městě, menším městě a na vesnici. Hlavní výzkumný cíl byl naplněn ověřením stanovených hypotéz. Dílčí popisné cíle byly naplněny zodpovězením jednotlivých výzkumných otázek, které směřovaly například do oblasti vzdělávání, sportovních aktivit, kulturních aktivit aj.

Tato práce je rozdělena do jednotlivých kapitol. V první kapitole jsem popsala pojem volný čas, uvedla jeho definice, odlišné pohledy na něj, jeho funkce i obsah. Jelikož je tato práce zaměřena na vesnici a město, snažila jsem se nastínit vliv lokálního prostředí na volný čas.

Druhou kapitolu jsem věnovala stáří jako jedné z etap života, vymezila jsem období stáří a uvedla jeho jednotlivé aspekty. Zmínila jsem se také o problematice ageismu.

Třetí kapitola se zaměřovala na oblast aktivního stáří, popsala jsem zde přípravu na stáří, prevenci negativních vlivů stárnutí a volnočasové možnosti seniorů.

Čtvrtá kapitola popisuje realizované empirické šetření a jeho výsledky. Nejprve jsem stanovila cíl výzkumu a dílčí popisné cíle. Dále jsem zde charakterizovala výzkumný soubor a metodu sběru dat. Dále jsem vyhodnotila získaná data, odpověděla na výzkumné otázky a potvrdila či vyvrátila hypotézy.

Cíl, který jsem si stanovila, to je zjistit zda existuje rozdíl ve způsobu prožívání volného času mezi seniory z měst a seniory z vesnic, se podařilo naplnit. Mezi seniory z vesnic a seniory z města není statisticky významný rozdíl v realizaci jednotlivých volnočasových činností. To znamená, že ačkoliv město poskytuje širší a dostupnější možnosti volnočasových činností než vesnice, nemá to výrazný vliv na seberealizaci seniorů ve volném čase. Pozitivní je také zjištění, že senioři po odchodu do důchodu jsou ve velké míře spokojeni se svým volným časem, umí ho naplnit, věnují se v určité míře vzdělávacím aktivitám,

ve značné míře navštěvují kulturní akce a aktivity, navštěvují organizace pro seniory. Příznivé je také zjištění, že volný čas v jedincích vyvolává převážně pozitivní asociace.

Zpracování diplomová práce byla pro mě přínosem. Výsledky provedeného výzkumu mně poskytly cenný pohled na danou problematiku. Současně jsem některým seniorům při vyplňování dotazníku, s nímž jsem jim pomáhala, poskytla nové informace, zejména v oblasti vzdělávání pro seniory. Potěšilo mě, že senioři byli ve většině případů ochotni se dotazníkového šetření zúčastnit.

Uvědomuji si, že vzhledem k poměrně nízkému počtu respondentů nebyla tato problematika prozkoumána dostatečně do hloubky, a zasloužila by si další pozornost.

*„Stáří nemá být koncem života, nýbrž jeho korunou“*

André Repond

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

- ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov : vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. 156 s. ISBN 80-223-1206-1.
- DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Praha: Radix, 2009. 184 s. ISBN 978-80-86031-88-0.
- DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. Vysokoškolské učebnice (Aleš Čeněk). ISBN 978-807-3801-236.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Překlad Vladimír Jůva. Brno: Paido, 2000. 207 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-807-3674-731.
- HÁJEK, Bedřich. *Děti, vedoucí, volný čas*:. Ilustrace Jana Wienerová. Praha: IDM MŠMT, 2004. 120 s. ISBN 80-867-8406-1.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HEŘMANOVÁ, Eva a Jiří PATOČKA. *Regionální sociologie, sociologie prostoru a prostředí*. Praha: Oeconomica, 2007. 142 s. ISBN 978-802-4513-041.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-717-8927-5.
- JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- KAUFMAN, Bohdan, Věra SCHIMMERLINGOVÁ a Helena ZEMANOVÁ. *Výzkum života a potřeb starých občanů. Díl 1, Městské obyvatelstvo*. Praha, 1971a.
- KAUFMAN, Bohdan, Věra SCHIMMERLINGOVÁ a Helena ZEMANOVÁ. *Výzkum života a potřeb starých občanů. Díl 2, Venkovské obyvatelstvo*. Praha, 1971b.

- KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6.
- KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika voľného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. 307 s. ISBN 80-223-1930-9.
- KRUMLOVSKÁ, Olga. *Jóga podle ročních období*. Praha: Ottovo nakladatelství, 2009. 136 s. ISBN 978-80-7360-832-3.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-716-9195-X.
- LANZ, Arnold H. *Pět Tibeťanů: záruka dlouhého života : královská cesta k větší radosti ze života a k vitalitě*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, 2003. 221 s. ISBN 80-720-5909-2.
- MARTINÍK, Karel. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu: III. díl, Ovlivnění zdravotního stavu výživou ve stáří*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2007, 97 s. ISBN 978-80-7041-141-4.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, 2008. 203 s. ISBN 978-80-7392-072-2.
- NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2002. 119 s. ISBN 80-731-5012-3.
- PACOVSKÝ, Vladimír a Hana HEŘMANOVÁ. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1981. 298 s.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-717-8711-6.
- PÉREZ, Beto a Maggie GREENWOOD-ROBINSON. *Zumba: bavte se a zhubněte tancem! : nebojte se zumba diety!* Praha: Ikar, 2010. 294 s. ISBN 9788024913650.
- PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 92 s. ISBN 80-244-0879-1.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-807-3676-476.

PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky. Díl 4., Vývoj člověka v druhé polovině života*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1974. 495 s.

SLEPIČKA, Alois. *Venkov a město*. Praha, 1983.

ŠIPR, Květoslav. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria, 1997. 118 s. ISBN 80-901-8341-7.

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-717-8920-8.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. 45 s. ISBN 80-238-9506-0. Vidovičová ageismus, 2008

*Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci*. Editor Naděžda Špatenková, David Kryštof. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 68 s. ISBN 978-80-244-2568-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-717-8308-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 175 s. ISBN 978-802-4421-414.

VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času*. 2. doplněné vydání. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-8638-400-4.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Věková diskriminace - ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2005. 54 s.

ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

### **Internetové zdroje:**

Cestování pro seniory: Dovolená a pobyt pro seniory a důchodce [online]. 2010 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://www.cestovaniproseniory.cz/>

Časopis Generace. Generace: Časopis nejen pro seniory [online]. 2011 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://www.casopisgenerace.cz/>

*E-senior: Univerzita třetího věku* [online]. 2011 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://www.e-senior.cz/www/>

Kalendář akcí. *Česká asociace nordic walking* [online]. 2012 [cit. 2012-03-24]. Dostupné z: [http://www.czech-nordicwalking.com/index.php?option=com\\_jcalpro&extmode=cal&Itemid=73](http://www.czech-nordicwalking.com/index.php?option=com_jcalpro&extmode=cal&Itemid=73)

Město. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2012 [cit. 2012-03-24]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Město>

Nordic Walking. *Česká asociace nordic walking* [online]. 22. červen 2011 [cit. 2012-03-24]. Dostupné z: [http://www.czech-nordicwalking.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=156&Itemid=69](http://www.czech-nordicwalking.com/index.php?option=com_content&view=article&id=156&Itemid=69)

*Penzista.net: Portál pro seniory a jejich přátele* [online]. 2011 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://penzista.net/>

*Senior revue: Časopis pro seniory - aktivní život po padesátce* [online]. 2012 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://www.seniorrevue.cz/>

*Seniorklub.cz* [online]. 2006-2011 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://new.seniorklub.cz/>

Seznam univerzit třetího věku pro seniory. *Třetívěk.cz* [online]. 11. října 2005 [cit. 2012-03-24]. Dostupné z: <http://www.tretivek.cz/200510/seznam-univerzit-tretiho-veku/>

*Šedesátka: Web pro seniory* [online]. 2005-2010 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://sedesatka.cz/>

*Šťastní senioři.cz* [online]. 2012 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://www.stastniseniori.cz/>

*Třetívěk.cz* [online]. 2005-2010 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://www.tretivek.cz/>

Univerzita třetího věku a Virtuální U3V. *E-senior* [online]. 2011 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://www.e-senior.cz/www/virtualni-univerzita-tretiho-veku>

Venkov. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-2012 [cit. 2012-03-24]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Venkov>

Vital plus: Časopis pro seniory [online]. 2012 [cit. 2012-03-25]. Dostupné z: <http://www.vitalplus.org/>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha I – Dotazník

Příloha II – Kontingenční tabulky (č. 26 – č. 82)



# PŘÍLOHA I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Veronika Balgová a jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Studuji obor Řízení volnočasových aktivit a nyní navštěvuji 2. ročník navazujícího magisterského studia.

Žádám Vás tímto o vyplnění dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a získaná data budou použita pouze v mé diplomové práci zaměřené na volný čas seniorů.

Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

## 1. Pohlaví

- žena
- muž

## 2. Věk

- 60 – 65
- 65 – 70
- 70 – 75

## 3. Místo bydliště

- velkoměsto (Praha)
- větší město (Brno, Olomouc, Zlín, Břeclav, Hodonín... cca 10 000 – 400 000 obyvatel)
- menší město (Hustopeče, Valtice, Mikulov... cca 3000 – 5000 obyvatel)
- vesnice (cca do 3000 obyvatel)

## 4. Přivyděláváte si při důchodu?

- občas brigádně (uveďte prosím důvod)

.....

- pracuji pravidelně (uveďte prosím důvod)

.....

- ne, nepracuji

## 5. Co pro Vás znamená pojem volný čas?

-

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**6. Jste spokojeni s náplní svého volného času?**

- jsem nespokojen/á
- ani spokojen/á a ani nespokojen/á
- jsem spokojen/á

**7. Změnily se nějakým způsobem Vaše volnočasové návyky po odchodu do důchodu? Co pro Vás znamenal odchod do důchodu? Máte nyní více volného času než dříve? Udržujete předchozí zájmy (máte na ně více času), nebo jste si našli nové zájmy a koníčky (nevěděli jste po odchodu do důchodu co s volným časem)?**

- .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**8. Jakým aktivitám se věnujete nejčastěji? (Označte na stupnici od 1 do 3, přitom 1 je nejméně a 3 nejvíce.)**

- **Četba - knihy**

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
  
- **Četba - časopisy, noviny**

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
  
- **zahradka**

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------

- **televize**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **rádio**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **ruční práce**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **pasivní odpočinek**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **hlídání vnoučat**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **přivýdělek**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **nákupy**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **procházky**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **přátelé**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **domácnost**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **cestování**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **sport**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **společenské hry**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------
- **hudba**  

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------

- **hospodářství (péče o zvířata)**

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------

- **kutilství**

nevěnuji se vůbec <b>1</b>	občas se věnuji <b>2</b>	pravidelně se věnuji <b>3</b>
----------------------------	--------------------------	-------------------------------

**9. Pociťujete nějaké bariéry, které Vám brání věnovat se činností ve volném čase?**

- Ano** (uved'te prosím jaké, můžete zaškrtnout i více možností)
- finanční
  - zdravotní důvody
  - nedostatek času
  - nedostatek nabídek v mém okolí
  - špatná informovanost o možnostech trávení volného času
  - bariéry dopravy za možnostmi volného času
  - jiné důvody (uved'te prosím jaké důvody to jsou)

.....

- Ne, nepociťuji žádné bariéry, které by mě bránily věnovat se činností ve volném čase.**

**10. Provozuje sportovní aktivity?**

- Ano** (můžete zaškrtnout i více možností)
- taneční kurzy
  - kolektivní cvičení
  - turistika
  - zimní sporty (lyžování, běžky, sněžnice)
  - míčové hry (volejbal, tenis...)
  - cyklistika
  - plavání
  - jiné (uved'te prosím jaké)

.....

- Ne** (prosím, uveďte, z jakého důvodu neprovozujete sportovní aktivity)
- Zdravotní důvody
  - finanční důvody
  - preferuji jiné aktivity než sportovní
  - jiné (uved'te prosím, jaké důvody to jsou)

.....

### 11. Navštěvujete vzdělávací akce?

- Ano** (můžete zaškrtnout i více možností)

- univerzita třetího věku
  - akademie třetího věku
  - vzdělávací kurzy
  - přednášky
  - jiné (uveďte prosím, jaké důvody to jsou)
- .....

- Ne** (prosím, uveďte, z jakého důvodu nenavštěvujete vzdělávací akce)

- nevím o možnostech vzdělávání pro seniory
  - vzdělávání mne nezajímá
  - finanční bariéra
  - dopravní bariéra (nemám se jak do daného místa jak dostat)
  - jiné (uveďte prosím, jaké důvody to jsou)
- .....

### 12. Navštěvujete nějakou organizaci, která sdružuje seniory?

- Ano** (můžete zaškrtnout i více možností)

- klub pro seniory
  - centrum pro seniory
  - jiné (uveďte prosím jaké)
- .....

- Ne** (prosím, uveďte, z jakého důvodu nenavštěvujete organizaci sdružující seniory)

- finanční bariéra
  - zdravotní bariéra
  - neinformovanost o takové možnosti
  - nerad/a se sdružuji s jinými lidmi
  - nedostatek času
  - jiné (uveďte prosím, jaké důvody to jsou)
- .....

### 13. Navštěvujete nějaké kulturní akce?

- Ano** (můžete zaškrtnout i více možností)

- divadlo
  - kino
  - koncerty
  - výstavy
  - plesy
  - návštěva kulturních památek a měst
  - jiné (uveďte prosím jaké)
- .....

**Ne** (prosím, uveďte, z jakého důvodu nenavštěvujete kulturní akce)

- zdravotní
- finanční
- preferuji jiné aktivity než kulturní
- nemám povědomí o takových možnostech
- jiné (uveďte prosím, jaké důvody to jsou)

.....

## PŘÍLOHA II: KONTINGENČNÍ TABULKY (Č. 26 – 82)

četba knih	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	26	28	54
občas se věnuji	13	30	43
pravidelně se věnuji	22	17	39
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 26. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti

četba knih	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	24,2205882	29,7794118	54
občas se věnuji	19,2867647	23,7132353	43
pravidelně se věnuji	17,4926471	21,5073529	39
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 27. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

četba knih	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,131	0,106	
občas se věnuji	2,049	1,667	
pravidelně se věnuji	1,161	0,945	$\chi^2 = 6,059$

Tabulka č. 28. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 6,059 > 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

četba časopisů, novin	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	6	5	11
občas se věnuji	24	31	55
pravidelně se věnuji	31	39	48
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 29. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

četba časopisů, novin	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	4,93382353	6,06617647	11
občas se věnuji	24,6691176	30,3308824	55
pravidelně se věnuji	31,3970588	39,6029412	48
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 30. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

četba časopisů, novin	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,23	0,187	
občas se věnuji	0,018	0,015	
pravidelně se věnuji	0,005	0,004	$\chi^2 = 0,586$

Tabulka č. 31. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,586 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

zahrádka	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	36	18	54
občas se věnuji	14	21	35
pravidelně se věnuji	11	36	47
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 32. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

zahrádka	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	24,2205882	29,7794118	54
občas se věnuji	15,6985294	19,3014706	35
pravidelně se věnuji	21,0808824	25,9191176	47
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 33. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

zahrádka	město	vesnice	Sloupec1
nevěnuji se vůbec	5,729	4,649	
občas se věnuji	0,184	0,149	
pravidelně se věnuji	4,821	3,921	$\chi^2 = 19,453$

Tabulka č. 34. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 19,453 > 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

televize	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	8	10	18
občas se věnuji	25	27	52
pravidelně se věnuji	28	38	66
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 35. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.



televize	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	8,07352941	9,92647059	18
občas se věnuji	23,3235294	28,6764706	52
pravidelně se věnuji	29,6029412	36,3970588	66
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 36. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

televize	město	vesnice	Sloupec1
nevěnuji se vůbec	0,001	0,001	
občas se věnuji	0,121	1,05	
pravidelně se věnuji	0,087	0,071	$\chi^2 = 1,331$

Tabulka č. 37. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 1,331 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

rádio	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	18	18	36
občas se věnuji	25	35	60
pravidelně se věnuji	18	22	40
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 38. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

rádio	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	16,1470588	19,8529412	36
občas se věnuji	26,9117647	33,0882353	60
pravidelně se věnuji	17,9411765	22,0588235	40
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 39. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

rádio	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,213	0,173	
občas se věnuji	0,136	0,11	
pravidelně se věnuji	0	0	$\chi^2 = 0,632$

Tabulka č. 40. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,632 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

ruční práce	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	37	40	77
občas se věnuji	12	28	40
pravidelně se věnuji	12	7	19
Σ	61	75	136

Tabulka č. 41. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

ruční práce	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	34,5367647	42,4632353	77
občas se věnuji	17,9411765	22,0588235	40
pravidelně se věnuji	8,52205882	10,4779412	19
Σ	61	75	136

Tabulka č. 42. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

ruční práce	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,176	0,143	
občas se věnuji	1,967	1,6	
pravidelně se věnuji	1,419	1,154	$\chi^2 = 6,459$

Tabulka č. 43. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 6,459 > 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

pasivní odpočinek	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	8	14	22
občas se věnuji	33	37	70
pravidelně se věnuji	20	24	44
Σ	61	75	136

Tabulka č. 44. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

pasivní odpočinek	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	9,86764706	12,1323529	22
občas se věnuji	31,3970588	38,6029412	70
pravidelně se věnuji	19,7352941	24,2647059	44
Σ	61	75	136

Tabulka č. 45. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

pasivní odpočinek	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,353	0,287	
občas se věnuji	0,082	0,067	
pravidelně se věnuji	0,004	0,031	$\chi^2 = 0,824$

Tabulka č. 46. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,824 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

hlídání vnučat	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	27	35	62
občas se věnuji	23	24	47
pravidelně se věnuji	11	16	27
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 47. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

hlídání vnučat	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	27,8088235	34,1911765	62
občas se věnuji	21,0808824	25,9191176	47
pravidelně se věnuji	12,1102941	14,8897059	27
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 48. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

hlídání vnučat	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,024	0,019	
občas se věnuji	0,175	0,142	
pravidelně se věnuji	0,102	0,083	$\chi^2 = 0,545$

Tabulka č. 49. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,545 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

přivýdělek	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	40	48	88
občas se věnuji	14	21	35
pravidelně se věnuji	7	6	13
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 50. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

<b>přivýdělek</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	<b>Σ</b>
<b>nevěnuji se vůbec</b>	39,4705882	48,5294118	<b>88</b>
<b>občas se věnuji</b>	15,6985294	19,3014706	<b>35</b>
<b>pravidelně se věnuji</b>	5,83088235	7,16911765	<b>13</b>
<b>Σ</b>	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>136</b>

*Tabulka č. 51. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.*

<b>přivýdělek</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	
<b>nevěnuji se vůbec</b>	0,007	0,006	
<b>občas se věnuji</b>	0,184	0,149	
<b>pravidelně se věnuji</b>	0,234	0,191	<b><math>\chi^2 = 0,771</math></b>

*Tabulka č. 52. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.*

**$\chi^2 = 0,771 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)**

<b>nákupy</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	<b>Σ</b>
<b>nevěnuji se vůbec</b>	24	23	<b>47</b>
<b>občas se věnuji</b>	24	31	<b>56</b>
<b>pravidelně se věnuji</b>	13	21	<b>34</b>
<b>Σ</b>	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>137</b>

*Tabulka č. 53. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.*

<b>nákupy</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	<b>Σ</b>
<b>nevěnuji se vůbec</b>	21,0808824	25,9191176	<b>47</b>
<b>občas se věnuji</b>	24,6691176	30,3308824	<b>55</b>
<b>pravidelně se věnuji</b>	15,25	18,75	<b>34</b>
<b>Σ</b>	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>136</b>

*Tabulka č. 54. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.*

<b>nákupy</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	
<b>nevěnuji se vůbec</b>	0,404	0,329	
<b>občas se věnuji</b>	0,018	0,015	
<b>pravidelně se věnuji</b>	0,332	0,27	<b><math>\chi^2 = 1,368</math></b>

*Tabulka č. 55. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.*

**$\chi^2 = 1,368 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)**

procházky	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	15	19	34
občas se věnuji	31	42	73
pravidelně se věnuji	15	14	29
Σ	61	75	136

Tabulka č. 56. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

procházky	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	15,25	18,75	34
občas se věnuji	32,7426471	40,2573529	73
pravidelně se věnuji	13,0073529	15,9926471	29
Σ	61	75	136

Tabulka č. 57. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

procházky	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,004	0,003	
občas se věnuji	0,093	0,075	
pravidelně se věnuji	0,304	0,248	$\chi^2 = 0,727$

Tabulka č. 58. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,727 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

přátelé	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	6	10	16
občas se věnuji	37	39	76
pravidelně se věnuji	18	26	44
Σ	61	75	136

Tabulka č. 59. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

přátelé	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	7,17647059	8,82352941	16
občas se věnuji	34,0882353	41,9117647	76
pravidelně se věnuji	19,7352941	24,2647059	44
Σ	61	75	136

Tabulka č. 60. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

<b>přátelé</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	
<b>nevěnuji se vůbec</b>	0,193	0,157	
<b>občas se věnuji</b>	0,249	0,202	
<b>pravidelně se věnuji</b>	0,153	0,075	$\chi^2 = 1,029$

*Tabulka č. 61. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.*

$\chi^2 = 1,029 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

<b>domácnost</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	$\Sigma$
<b>nevěnuji se vůbec</b>	16	19	35
<b>občas se věnuji</b>	20	16	36
<b>pravidelně se věnuji</b>	25	40	65
$\Sigma$	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>136</b>

*Tabulka č. 62. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.*

<b>domácnost</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	$\Sigma$
<b>nevěnuji se vůbec</b>	15,6985294	19,3014706	35
<b>občas se věnuji</b>	16,1470588	19,8529412	36
<b>pravidelně se věnuji</b>	29,1544118	35,8455882	65
$\Sigma$	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>136</b>

*Tabulka č. 63. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.*

<b>domácnost</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	
<b>nevěnuji se vůbec</b>	0,006	0,157	
<b>občas se věnuji</b>	0,919	0,748	
<b>pravidelně se věnuji</b>	0,592	0,481	$\chi^2 = 2,903$

*Tabulka č. 64. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.*

$\chi^2 = 2,903 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

<b>cestování</b>	<b>město</b>	<b>vesnice</b>	$\Sigma$
<b>nevěnuji se vůbec</b>	29	31	60
<b>občas se věnuji</b>	21	31	52
<b>pravidelně se věnuji</b>	11	13	24
$\Sigma$	<b>61</b>	<b>75</b>	<b>136</b>

*Tabulka č. 65. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.*

Tabulka č. 66. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

cestování	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnují se vůbec	26,9117647	33,0882353	60
občas se věnují	23,3235294	28,6764706	52
pravidelně se věnují	10,7647059	13,2352941	24
$\Sigma$	61	75	136

cestování	město	vesnice	
nevěnují se vůbec	0,162	0,132	
občas se věnují	0,231	0,188	
pravidelně se věnují	0,005	0,004	$\chi^2 = 0,722$

Tabulka č. 67. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,722 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

sport	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnují se vůbec	32	45	77
občas se věnují	22	21	43
pravidelně se věnují	7	9	16
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 68. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

sport	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnují se vůbec	34,5367647	42,4632353	77
občas se věnují	19,2867647	23,7132353	43
pravidelně se věnují	7,17647059	8,82352941	16
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 69. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

sport	město	vesnice	
nevěnují se vůbec	0,187	0,152	
občas se věnují	0,382	0,31	
pravidelně se věnují	0,004	0,004	$\chi^2 = 1,039$

Tabulka č. 70. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 1,039 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

společenské hry	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	36	46	82
občas se věnuji	17	25	42
pravidelně se věnuji	8	4	12
Σ	61	75	136

Tabulka č. 71. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti,

společenské hry	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	36,7794118	45,2205882	82
občas se věnuji	18,8382353	23,1617647	42
pravidelně se věnuji	5,38235294	6,61764706	12
Σ	61	75	136

Tabulka č. 72. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

společenské hry	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,017	0,013	
občas se věnuji	0,179	0,146	
pravidelně se věnuji	1,273	1,035	$\chi^2 = 2,663$

Tabulka č. 73. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 2,663 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

hudba	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	26	31	57
občas se věnuji	28	32	60
pravidelně se věnuji	7	12	19
Σ	61	75	136

Tabulka č. 74. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

hudba	město	vesnice	Σ
nevěnuji se vůbec	25,5661765	31,4338235	57
občas se věnuji	26,9117647	33,0882353	60
pravidelně se věnuji	8,52205882	10,4779412	19
Σ	61	75	136

Tabulka č. 75. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.



hudba	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	0,007	0,006	
občas se věnuji	0,044	0,036	
pravidelně se věnuji	0,272	0,221	$\chi^2 = 0,586$

Tabulka č. 76. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 0,586 < 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

hospodářství	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	46	38	84
občas se věnuji	5	11	16
pravidelně se věnuji	10	26	36
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 77. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

hospodářství	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	37,6764706	46,3235294	84
občas se věnuji	7,17647059	8,82352941	16
pravidelně se věnuji	16,1470588	19,8529412	36
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 78. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

hospodářství	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	1,424	1,496	
občas se věnuji	0,66	0,537	
pravidelně se věnuji	2,34	1,903	$\chi^2 = 8,36$

Tabulka č. 79. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 8,36 > 5,991$  (při dvou stupních volnosti)

kutilství	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	48	36	84
občas se věnuji	10	25	35
pravidelně se věnuji	3	14	17
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 80. Kontingenční tabulka – pozorované četnosti.

kutilství	město	vesnice	$\Sigma$
nevěnuji se vůbec	37,6764706	46,3235294	84
občas se věnuji	15,6985294	19,3014706	35
pravidelně se věnuji	7,625	9,375	17
$\Sigma$	61	75	136

Tabulka č. 81. Kontingenční tabulka – očekávané četnosti.

kutilství	město	vesnice	
nevěnuji se vůbec	2,829	2,301	
občas se věnuji	2,069	1,682	
pravidelně se věnuji	2,805	2,282	$\chi^2 = 13,968$

Tabulka č. 82. Kontingenční tabulka – chí-kvadrát.

$\chi^2 = 23,968 > 5,991$ (při dvou stupních volnosti)

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Veronika Balgová
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2012

<b>Název práce:</b>	Volný čas v postproduktivním věku se zaměřením na město a vesnici.
<b>Název v angličtině:</b>	Leisure time of retired people with respect to cities and villages.
<b>Anotace práce:</b>	<p>Práce se zabývá problematikou trávení volného času seniorů žijících ve městě a na vesnici. Klade si za cíl zjistit, zda existuje rozdíl ve způsobu prožívání volného času mezi seniory z měst a seniory z vesnic.</p> <p>Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část se věnuje problematice volného času, charakteristice stáří jako jedné z etap života a aktivnímu stárnutí. Teoretická část se snaží všechna uvedená témata uchopit v co možná nejkompexnějším pohledu a systematizovat důležité poznatky, které se jich týkají.</p> <p>Praktická část je věnována výzkumnému šetření, které bylo realizováno dotazníkovou metodou. Výzkum je zaměřen na oblast volného času u jedinců v postproduktivním věku žijící ve městech a na vesnicích.</p> <p>Ze zjištěných údajů vyplývá, že mezi seniory z měst a seniory z vesnic neexistuje rozdíl ve způsobu prožívání svého volného času. Dále z údajů vyplývá, že senioři jsou v převážné míře spokojeni se svým volným časem, i když polovina seniorů pocítuje bariéry ve volném čase. Senioři ve velké míře</p>

	navštěvují kulturní akce, i organizace pro seniory. Senioři také do určité míry sportují a navštěvují vzdělávací aktivity.
<b>Klíčová slova:</b>	Volný čas, stárnutí, stáří, město a vesnice.
<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The work deals with the points of issue how seniors spend their leisure time in a city or a village. Its goal is to find out whether there is a difference in the way seniors from cities spend their leisure time and the way seniors from villages do so.</p> <p>The work is divided into two parts – theoretical part and practical part. The theoretical part focuses on the points of issue of leisure time, characteristics of the old age as one of the life phases and active aging. The theoretical part intends to investigate the themes in as much complex way as possible and to systematize important information related to them.</p> <p>The practical part concentrates on a research for which the method of questionnaire was used. The research is focused on the leisure time of seniors from cities and villages.</p> <p>The results of the research show that there is no difference between seniors from cities and villages in the way they perceive their leisure time. Another conclusion is that seniors are mostly satisfied with their leisure time although a half of them feels there are barriers. Seniors attend to culture events and organisations for seniors very much. They also engage in sports in a limited measure and attend to educational events.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Leisure time, aging, old age, city and village
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	2 přílohy
<b>Rozsah práce:</b>	104 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština