

Využití volného času seniorů v období raného stáří v obci Nivnice

Kateřina Dufková

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Kateřina DUFKOVÁ
Osobní číslo: H10015
Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika
Forma studia: prezenční

**Téma práce: Využití volného času seniorů v období raného stáří
v obci Nivnice**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti využití volného času u seniorů v období raného stáří.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-802-4736-044.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-802-4738-505

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8274-2.

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

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

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Hana Včelařová

Ústav pedagogických věd


Datum zadání bakalářské práce:

30. listopadu 2012

Termín odevzdání bakalářské práce:

3. května 2013

Ve Zlíně dne 12. února 2013


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 22.4.2013

.....
Dušan Malý

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá využitím volného času seniorů v období raného stáří žijících v obci Nivnice. V teoretické části jsou zpočátku vymezeny pojmy stárnutí a stáří se zaměřením na základní charakteristiku období raného stáří. Pozornost je dále soustředěna na volný čas a zájmovou činnost z obecného hlediska s návazností na výčet určitých možností trávení volného času seniorů. Poslední kapitola této části se věnuje volnočasovým aktivitám a zájmovým sdružením obce Nivnice, v nichž mohou nalézt své uplatnění obyvatelé staršího věku. Cílem empirické části je zjistit, jak v současné době tráví svůj volný čas obyvatelé raného stáří obce Nivnice. Potřebná data jsou zjišťována pomocí kvantitativně orientovaného výzkumu, jenž využívá metody dotazníku.

Klíčová slova: stárnutí, rané stáří, senioři, volný čas, volnočasové aktivity, zájmová činnost, zájmová sdružení

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with ways of spending leisure time of seniors in their early phase of old age in the municipality of Nivnice. In the theoretical part, definitions of ageing and old age are presented; with a particular focus on the basic characteristics of the early phase of old age. Further, attention is paid to leisure time, hobbies and pastimes in general, followed by a list of ways of spending leisure time among seniors. The last chapter of this part is devoted to leisure activities and interest groupings in the municipality of Nivnice in which the elderly residents can participate. The aim of the empirical part is to determine how the residents in their early phase of old age in the municipality of Nivnice currently spend their leisure time. The necessary data was acquired from a quantitatively oriented research that used the questionnaire method.

Keywords: ageing, early phase of old age, seniors, leisure time, leisure time activities, interest activities, interest groups

Poděkování:

Děkuji vedoucí bakalářské práce PhDr. Haně Včelařové za cenné připomínky k práci a za její ochotu, se kterou se mi po celou dobu věnovala.

Dále bych chtěla poděkovat všem svým respondentům za vstřícnost a čas, který si na mě udělali.

Také bych chtěla touto cestou poděkovat své rodině a partnerovi za velkou podporu.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Motto:

„Žít lépe a kvalitněji i v letech, která našemu životu byla dána a přidána.“

Jaro Křivohlavý

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	12
1.1 PERIODIZACE STÁŘÍ.....	13
1.2 RANÉ STÁŘÍ.....	14
1.2.1 Změny v období raného stáří.....	14
1.2.1.1 Tělesné změny	15
1.2.1.2 Psychické změny.....	16
1.2.1.3 Sociální změny.....	17
1.2.2 Potřeby seniorů.....	17
1.3 PŘÍPRAVA, ADAPTACE NA STÁŘÍ.....	19
1.4 DÍLČÍ SHRNU TÍ	20
2 VOLNÝ ČAS	21
2.1 ZÁJMOVÁ ČINNOST.....	22
2.2 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU VE STÁŘÍ	24
2.2.1 Pohybové aktivity.....	25
2.2.2 Zaměstnání	26
2.2.3 Celoživotní vzdělávání.....	27
2.3 DÍLČÍ SHRNU TÍ	28
3 MOŽNOSTI VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU V OBCNÍ NIVNICE	29
3.1 SPOLKY A ZÁJMOVÁ SDRUŽENÍ OBCE NIVNICE	29
3.2 DÍLČÍ SHRNU TÍ	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
4 REALIZACE VÝZKUMU	34
4.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU.....	34
4.2 CÍL VÝZKUMU	35
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZPŮSOB JEHO VÝBĚRU.....	35
4.4 METODOLOGIE VÝZKUMU	36
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	37
5 ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	38
5.1 SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	58
5.2 NAVRHOVANÁ DOPORUČENÍ	60
5.3 DISKUZE.....	61
ZÁVĚR	62
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	66
SEZNAM GRAFŮ	67
SEZNAM TABULEK	68
SEZNAM PŘÍLOH	69

ÚVOD

Problematika stárnutí a života ve stáří je v současnosti velmi aktuální a stále více diskutovaným tématem. V České republice se zvyšuje střední délka života obyvatel neboli naděje dožití při narození, jak dokládají ve svých knihách mnozí autoři. Mezi ně patří Sak a Kolesárová (2012, s. 86), podle nichž se bude podíl seniorů v naší společnosti pravděpodobně i nadále zvyšovat. Tyto údaje potvrzuje i Český statistický úřad (Kolektiv autorů, 2013, s. 48-49). Představa, že se dožijeme vysokého věku, působí optimisticky, ale již nedovedeme posoudit, zda budeme stáří prožívat plnohodnotně bez větších omezení tak, jak bychom si přáli. S prodlužováním střední délky života a s brzkým nástupem silných populačních ročníků do období stáří vyvstává spousta otázek, jak se s touto situací nejlépe vypořádat politicky, ekonomicky i sociálně.

K postupnému zlepšování situace se snaží přispět také Vláda České republiky. Můžeme uvést například Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. V souladu s jeho obsahem a cíli vyhlásilo Ministerstvo práce a sociálních věcí v roce 2011 zvláštní dotační program, mimo jiné za účelem podpory občanských sdružení zaměřených na aktivity ve prospěch seniorů, zvyšující kvalitu života a uspokojování potřeb starších osob. Můžeme zmínit i aktuální Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, který se zaměřuje zvláště na „zdravé“ stárnutí, celoživotní učení, zaměstnávání seniorů, kvalitní prostředí pro jejich život aj. (Příprava na stárnutí, 2013)

Je přirozené, že ve stáří lidé chtějí žít ve společnosti, kde se cítí dobře, jejich potřeby jsou uspokojovány, v rámci možností jsou materiálně a ekonomicky zabezpečeni a trávení volného času je naplňuje. Pokud nemá kvalita života seniorů upadat, je nutné hledat východiska, která by umožnila, aby i lidé ve stáří prožívali radost, zajímali se o své okolí, žili aktivním způsobem, byli stále práce schopní a byli v dobrém zdravotním stavu.

Je radostné vidět aktivního seniora, který o sebe dbá, je soběstačný, snaží se věnovat svým zájmům a zapojuje se do života společnosti, i přes drobné komplikace a omezení. Takový trend je třeba propagovat a vzbuzovat ve starých lidech vědomí vlastních možností. Smysluplné volnočasové vyžití přispívá ke zkvalitnění života jedince kterékoliv věkové kategorie, zvláště starých lidí. Právě v tomto věku, kdy mají lidé více volného času, je ideální začít se věnovat různým činnostem místo vedení pasivního způsobu života.

Cílem teoretické části bakalářské práce je podat ucelený přehled základních východisek, která přímo souvisí s problematikou využití volného času seniorů. V první kapitole jsme

vymezili pojmy, jakými jsou proces stárnutí a stáří, zabýváme se charakteristikou období raného stáří, u kterého vyzdvihujeme nejvýznamnější tělesné, psychické a sociální změny, k nimž vlivem stárnutí organismu dochází. Dále jsme upozornili na potřeby této věkové skupiny a věnovali jsme se problematice adaptace jedince na stáří. Druhá kapitola se zaměřuje na definování a pochopení pojmů volný čas a zájmová činnost, na něž navazujeme popisem některých možností, jak mohou senioři efektivně trávit svůj disponibilní čas. Nejedná se o kompletní výčet, pouze o určité kategorie, které mohou být pro osoby raného stáří vhodné. Třetí kapitola seznamuje čtenáře s životem v obci Nivnice a uvádíme zde vybraná zájmová sdružení, která mohou být atraktivní pro obyvatele raného stáří díky jejich různorodému zájmovému zaměření.

Hlavním cílem empirické části je zjistit, jak v současné době tráví svůj volný čas senioři v období raného stáří v obci Nivnice, kde se především zaměřujeme na míru účasti seniorů v určitých volnočasových aktivitách, na kulturním a veřejném dění obce apod. Data jsou zjišťována pomocí kvantitativního výzkumu, přičemž využíváme metody dotazníkového šetření, jehož výsledky jsou interpretovány v poslední kapitole této práce. Pomocí výsledků našeho šetření navrhujeme určitá doporučení, která budou sloužit jako reflexe současného stavu zkoumané problematiky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Než se dostaneme k jádru práce, zaměříme se na jednotlivé souvislosti, prvořadně na základní pojmy, kterými jsou proces stárnutí a stáří. Jelikož však existuje velké množství definic a charakteristik různých autorů, vyzdvihneme jen některé z nich.

Stárnutí podle Hayflicka (1997, s. 28-29) představuje „postupnou ztrátu běžných životních funkcí od okamžiku dovršení pohlavní dospělosti až po maximální délku života, která je pro každého jedince daného biologického druhu jiná.“ Pro srovnání, případně doplnění, předkládáme také vymezení tohoto pojmu podle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 202), kteří jej definují jako „souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stádiu a ve smrti.“ Přičemž tyto změny přicházejí v různou dobu s individuální rychlostí, lišící se svým rozsahem i závažností projevů (Dvořáčková, 2012, s. 10).

Avšak je třeba si uvědomit, že se nejedná jen o biologické projevy, k nimž vlivem tohoto procesu dochází. Štilec (2004, s. 12) považuje stárnutí obyvatelstva za jeden z hlavních současných problémů lidstva, a to především z důvodů jeho ekonomických a sociálních dopadů na společnost. Stuart-Hamilton (1999, s. 14-15) upozorňuje na snižující se porodnost, díky níž bude poměrně brzy nedostatečné množství lidí v produktivním věku (zvláště při tendenci prodlužování předpokládané střední délky života).

Dostáváme se k dalšímu pojmu, stáří, které můžeme podle Mlýnkové (2011, s. 13) obecně vymežit jako „výsledek procesu stárnutí“ a zároveň je „závěrečnou etapou života jedince.“ Štilec (2004, s. 12) uvádí, že „stáří je především funkcí duševního a tělesného stavu, a ne jen počtu let života.“ Domnívá se, že člověk je relativně mladý, dokud je schopen snášet odlišné názory, učit se a získávat nové zkušenosti. Přestože stáří představuje v životě člověka velkou a náročnou změnu, jeho vymezením se zde zabýváme jen zevrubně, jelikož blíže se této problematice věnujeme v kapitole 1.3 Rané stáří.

Ještě je důležité vymežit pojem „senior“, s nímž se v průběhu celé práce často setkáváme. Podle psychologického slovníku slouží tento pojem pro „označení lidí starších 60/65 let“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 520). My se v naší práci, jak zdůvodníme později, přikláníme k věkové hranici 60 let, přestože jsou v dnešní době v ČR zejména snahy „posouvat“ začátek stáří (mimo jiné také důchodovou reformou) do stále vyššího věku.

1.1 Periodizace stáří

Kategorizovat stáří není jednoduché, a to jak z důvodu různorodosti vymezení tohoto pojmu mnohými autory, tak také kvůli posouvání hranice stáří do stále vyššího věku. K tomu dochází především vlivem vyššího podílu seniorů v populaci i zlepšováním jejich zdravotního a funkčního stavu.

K určení stáří jedince se nejběžněji užívá **chronologický** (kalendářní) **věk**, a to i přesto, že se mnohdy považuje za nespolehlivé měřítko procesu stárnutí, jelikož je dán věkem člověka. Ve skutečnosti však věk jedince nemusí odpovídat jeho **biologickému stáří**, které je spjato se zdatností, zdravím, vitalitou či případnou degenerací člověka. Jak jsme již uvedli, každý z nás stárne individuálním tempem. Dalším ukazatelem stáří může být **sociální věk**, jenž je ovlivněn společenským očekáváním na chování jedince vzhledem k jeho chronologickému věku. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 19) Mnohdy je společností za znak počínajícího stáří považováno ukončení pracovního procesu a odchod do penze.

Kategorizovat stáří se pokusilo již mnoho autorů. Stuart-Hamilton (1999, s. 20-21) toto období kategorizoval na třetí a čtvrtý věk, kdy třetí věk vymezuje jako „označení pro aktivní a nezávislý život ve stáří, zatímco čtvrtý věk již odpovídá spíše období, kdy je člověk při zajišťování základních potřeb odkázán na druhé.“ My se pro účely naší práce orientujeme na třetí věk stáří, a dále pro ucelenost a kompletnost charakteristiky naší cílové skupiny vycházíme z periodizace stáří Vágnerové (2007, s. 299, 398), která tuto životní etapu dělí na 2 období:

- 60 - 75 let (rané stáří, na které se zaměřujeme),
- 75 a více let (období pravého stáří).

Existují samozřejmě i podrobnější dělení, uvést můžeme např. periodizaci Světové zdravotnické organizace, jež stáří člení na 3 období (Mlýnková, 2011, s. 14):

- 60 - 74 let (rané stáří),
- 75 - 89 let (vlastní stáří),
- 90 let a více (dlouhověkost).

V průběhu dějin se periodizace stáří neustále proměňuje, dokonce ani v současnosti nemůžeme hovořit o jednotném členění.

1.2 Rané stáří

Je nezbytné hlouběji se zaměřit na toto období, jelikož je jedním ze stěžejních pojmů naší práce. Jak jsme již uvedli, stáří je poslední etapou našeho života. Je také obdobím relativní svobody, ale i kumulací ztrát ve všech oblastech. Dochází k proměně osobnosti, kdy bývá jedinci mnohdy očekáván pocit naplnění, nadhled a moudrost. Na druhou stranu však seniorům pozvolna ubývá energie a síla, čímž se zpomaluje jejich životní tempo projevující se mimo jiné redukcí jejich aktivit a zájmů. Obecně je postoj seniora ke světu i k sobě samému spíše bilancující, musí se vyrovnat se svým životem, jelikož nyní už nelze nic zásadně měnit. Avšak dosažené zkušenosti, úspěchy a pozitivní zážitky člověku ve stáří zůstávají. (Vágnerová, 2007, s. 302-305) Nicméně je nutné opět upozornit na značnou individualitu seniorů, která je mnohdy výrazně odlišná, zvláště vlivem dosavadního životního stylu, aktuálního zdravotního stavu, sociálního zázemí, rodinné situace, vzdělání, ekonomických podmínek, životních zkušeností apod. Podle Grusse (2009, s. 22) je „období raného stáří na nejlepší cestě stát se pozitivním a aktivním životním úsekem člověka. Stále více lidem tohoto věku se daří zůstat autonomními, aktivními a přispívat tak k sociálnímu životu a celospolečenské produktivitě.“ Což je vzhledem k negativním vyhlídkám stárnutí populace vítaným jevem.

Hlavním vývojovým úkolem stáří je z hlediska psychologických teorií dosažení integrity (smíření se svým životem, přijetí svých nedostatků, vlastní nedokonalosti a chyb, již se senioři dříve dopustili). Výsledkem uspokojivé integrity je zvládnutí úkolů předchozích vývojových období a převažující pozitivní hodnocení vlastního života. (Vágnerová, 2007, s. 299-300) Z uvedených informací vyplývá, že rané stáří obvykle nepřináší člověku zásadní omezení. Přesto je v této době vyzdvihován požadavek nalezení smyslu zbývajících života při vědomí časové nejistoty a očekávání různých ztrát.

1.2.1 Změny v období raného stáří

Tak jako každá vývojová etapa, má i stáří své příznačné změny, ke kterým vlivem stárnutí nevyhnutelně dochází. Přesto se dnešním seniorům daří lépe než stejně starým lidem předešlé generace, jak uvádí např. Gruss (2009, s. 12), který považuje mnohé současné seniory raného stáří za tělesně i psychicky zdatnější.

Zachování vitality do vysokého věku je výsledkem několika faktorů, které každý z nás může do určité míry ovlivňovat. Radíme mezi ně genetické a vrozené dispozice, minulý i současný životní styl, prostředí, v němž daná osoba žije, stravování, opotřebením organismu, minulé i současné choroby degenerativní povahy, dokonce i schopnost zacházet se stresem, převládající psychické obranné mechanismy a jiné (Dvořáčková, 2012, s. 7-9). Tošnerová (2009, s. 14-15) upozorňuje na negativní pocity právě v souvislosti se změnami, k nimž vlivem stárnutí dochází. Jedinci se musí často vzdát řady situací, přijmout nové role a poradit si s omezenějšími schopnostmi.

Je komplikované určit, co je způsobeno stárnutím a co jinými faktory. Nejčastěji jsou změny stárnutí rozděleny do tří kategorií na biologické, psychické a sociální. Všechny tyto změny spolu souvisí a jsou na sobě vzájemně závislé. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 44) V následujících kapitolách se na tyto změny zaměříme konkrétněji a pokusíme se upozornit na nejvýznamnější z nich.

1.2.1.1 Tělesné změny

Tělesné změny doprovázejí člověka v podstatě již od narození až do doby jeho smrti. Ve stáří jsou proměny lidského organismu mnohem výraznější, nicméně úpadek a velmi pozvolná degenerace začíná již v rané dospělosti, zvláště po třicátém roce věku (Stuart-Hamilton, 1999, s. 23). Počátek stáří zastihuje většinu seniorů relativně zdravých a v dobré fyzické kondici, takže zdraví a tělesný stav není v této fázi limitujícím faktorem, jako je tomu v následujících desetiletích (Sak a Kolesárová, 2012, s. 99). Přesto se během stárnutí snižuje schopnost přizpůsobit se proměnlivým podmínkám prostředí, zmenšuje se také odolnost vůči působení škodlivých bakterií, virů i psychických stresů (Roslawski, 2005, s. 9). Dalším znakem stáří je polymorbidita, která označuje větší počet různých, zpravidla chronických onemocnění, jimiž starší lidé často trpí. Pokud se však někdo nadměrně koncentruje na své choroby, nebo si neustále na něco stěžuje, zvyšuje tím riziko, že bude ostatními lidmi odmítán. (Vágnerová, 2007, s. 312-314) To upevňuje i naše tvrzení, že všechny změny společně úzce souvisí. Tělesné proměny mohou mít dopad jak na psychiku člověka, tak i na jeho sociální stránku.

Sociální status člověka ovlivňuje také jeho vzhled, který se ve stáří viditelně proměňuje (Vágnerová, 2007, s. 314). Zjevné jsou především změny kůže a pohybového aparátu, kdy se mění především postoj a chůze jedince. Velkým zásahem do života může být i snížení

funkcí smyslového vnímání. Nejčastěji bývá postižen sluch a zrak, čímž může dojít k narušení sociálních vztahů či dokonce k sociální izolaci seniorů z důvodů problematické komunikace. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 25-33) V těchto případech je důležité, aby senioři svá postižení neskrývali a nestyděli se za případné kompenzační pomůcky.

1.2.1.2 Psychické změny

Psychické změny ovlivňují celkový duševní stav jedince. Stárnutí má za následek strukturální i funkční změny mozku, které se projevují zhoršením kognitivních funkcí, např. vnímání, představ, myšlení i paměti. V podstatě nezměněny zůstávají slovní zásoba, jazykové dovednosti, způsob vyjadřování myšlenek a intelekt. U některých starších lidí můžeme pozorovat větší míru trpělivosti, schopnosti úsudku, rozvahy a vytrvalosti. (Mlýnková, 2011, s. 24) Níže uvádíme určité změny ovlivňující běžný život seniorů.

S přibývajícím věkem slábne fluidní inteligence, která je důležitá zejména při učení, což může být jednou z příčin, proč je pro jedince ve stáří obtížné rychle se naučit něčemu novému (Gruss, 2009, s. 12-13). S tím může také souviset prodlužování reakčního času a zhoršující se pozornost. Senioři se hůře soustředí především za přítomnosti dalších rušivých faktorů, proto upřednostňují spíše pomalejší a pečlivější přístup při rozhodování i plnění úkolů. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 63-75) Lidé ve stáří preferují stereotyp, zvláště kvůli náročnosti zpracování informací a porozumění kontextu, který hůře chápou a obtížněji se v něm orientují, s čímž mnohdy souvisí jejich rezignace a nezájem o nové zkušenosti (Vágnerová, 2007, 329). Na druhou stranu senioři dovedou kompenzovat určité zhoršení svých funkcí, a to zvláště díky bohatým zkušenostem, které získali během svého dosavadního života (Stuart-Hamilton, 1999, s. 62). Po citové stránce je možná emoční labilita projevující se zvýšenou plačtivostí, výkyvy nálad, sklony k úzkosti, depresím apod. Nicméně u zdravých, vitálních seniorů jsou emoce spíše stabilní. (Mlýnková, 2011, s. 25)

K uchování aktivity a schopností určitých oblastí mozku je doporučován tělesný i duševní trénink člověka (Gruss, 2009, s. 37). Podle Křivohlavého (2011, s. 51) je také potřeba zaujmout pozitivní postoj k životu, nelitovat se a procvičovat zejména kognitivní funkce. Z výše uvedených informací lze vyvodit, že pro seniory může být prospěšné udržovat sociální vztahy, věnovat se smysluplným volnočasovým aktivitám a účastnit se veřejných či společenských událostí, při nichž může člověk uspokojovat více potřeb najednou a zároveň trénovat jednotlivé části mozku.

1.2.1.3 Sociální změny

Zásadní změnou v životě člověka je odchod do důchodu. Jeden den je člověk zaměstnaný, má určitý sociální status, svůj životní styl, socioekonomickou úroveň, vykonává práci daného charakteru a druhý den nic z toho neplatí. Tím dochází ke změně sociální role, přičemž senior mnohdy ztrácí svou dosavadní společenskou prestiž i autoritu, což má na jedince dopad jak sociální, tak psychický (Mlýnková, 2011, s. 25).

V této souvislosti dochází velmi často rovněž ke změně ekonomické situace člověka, kdy již nedosáhne na životní standard, na který byl doposud zvyklý. Proměňuje se také společenství lidí, s nimiž jedinci ve stáří přicházejí do osobního styku, omezují se dřívější kontakty (především ze zaměstnání) a otvírají se možnosti navázání kontaktu se svými vrstevníky z blízkého okolí. Život seniorů začíná probíhat převážně v soukromí, čímž se více než dříve izolují od společenského dění. Zároveň se mění orientace zájmů a požadavků od života, jenž doposud člověk měl. (Křivohlavý, 2011, s. 24-26)

Zaměřenost na vztahy k lidem a potřeba být užitečný jsou významnými znaky sociálního stáří. Pro jedince tohoto věku je důležité vědět, kam a ke komu patří. (Vágnerová, 2007, s. 301) Zásadní význam přisuzují primárním sociálním vazbám, především mají snahu rozvíjet kontakty se svými dětmi, jejich rodinami a s přáteli, kdežto s ostatními (cizími) lidmi je spíše redukovat. Zároveň se snaží udržet si kompetenci samostatně rozhodovat a plánovat, alespoň dokud jsou poměrně zdraví. S přibývajícím věkem se již zvyšuje pravděpodobnost potřeby pomoci se rozhodnout či přenechat svá rozhodnutí zcela např. na dětech. (Sýkorová, 2007, s. 207, 153)

1.2.2 Potřeby seniorů

Zvláště při přípravě volnočasových aktivit je nesmírně důležité znát a pochopit potřeby dnešních seniorů. Potřeba je projevem nedostatku či nadbytku něčeho zcela konkrétního, co člověk postrádá nebo čeho se potřebuje zbavit. To ovlivňuje naši psychiku a motivuje nás k určité činnosti, jejímž předpokládaným výsledkem je uspokojení potřeby. V období stáří často dochází k pozměnění významnosti jednotlivých potřeb. Můžeme je dělit na **fyziologické** (hlad, žízeň, vyprazdňování, spánek, touha být bez bolesti aj.), **vyšší** (potřeba jistoty, bezpečí a ekonomických jistot, potřeba sociálních vztahů) a **duchovní** (bilancování dosavadního života, smíření se sám se sebou atd.). (Mlýnková, 2011, s. 47-51)

Pro srovnání uvádíme ještě i známé rozdělení potřeb podle Maslowa, který potřeby kategorizuje do pěti úrovní, a to od nejnižších po nejvyšší (Maslow, 1954 cit. podle Plháková, 2004, s. 368-369):

- **fyziologické** potřeby (žízeň, hlad, vylučování, sex, spánek atd.),
- potřeba **bezpečí** (např. jistota, stabilita, spolehlivost),
- potřeba **lásky** (potřeba sounáležitosti, být přijímán a milován),
- potřeba **uznání** (dosažení úspěchu, prestiže, úcty apod.),
- potřeba **seberealizace** (naplnit své možnosti růstu a rozvoje), do této skupiny se zahrnují i související potřeby **estetické a duchovní**.

Vágnerová (2007, s. 344-366) upozorňuje na změny preferencí určitých potřeb ve stáří:

- **Potřeba stimulace a otevřenosti k novým zkušenostem** bývá snížena. Odchodem do penze může člověk postrádat dostatečný přísun smysluplných podnětů.
- **Potřeba sociálního kontaktu** by měla být vyvážena s uchováním soukromí jedince. Senioři preferují kontakty se známými lidmi, kteří posilují jejich pocit jistoty a zároveň je příliš nezatěžují, protože vědí, co od nich mohou čekat.
- **Potřeba seberealizace** obvykle klesá nebo se mění způsob jejího uspokojování.
- **Potřeba citové jistoty a bezpečí** bývá ve stáří intenzivnější a její saturace významnější, než tomu bylo ve středním věku (strach ze ztráty, onemocnění).
- **Udržení autonomie** je ovlivňováno nárůstem závislosti. Ubývání soběstačnosti bývá frustrující a stresující, kdežto pocit užitečnosti může člověku dát smysl života.
- **Potřeba otevřené budoucnosti a naděje**. Starší člověk musí přijmout nevyhnutelnost vlastní smrti a těšit se z existencí zachovaných hodnot.
- **Potřeba aktivity** je důležitá v každém věku, přesto větší unavitelnost, úbytek tělesných sil a sklon k pohodlnosti jsou často překážkou aktivního stáří. Za těchto okolností je komplikované nalézt hodnotné aktivity pro staršího člověka. Uspokojení této potřeby může přinést např. příležitostné zaměstnání, další vzdělávání se nebo zájmová činnost apod.

Každý z nás má svou hierarchii potřeb, která se věkem proměňuje. Postupným vyzráváním osobnosti, prožitými zkušenostmi a nabytými vědomostmi přehodnocujeme pro nás doposud významné aspekty našeho života. Od potřeb se následně dostáváme k důležitému úkolu člověka, kterým je dostatečná příprava nejen na odchod do penze.

1.3 Příprava, adaptace na stáří

Jak jsme již uvedli, stáří je velkou změnou v životě člověka, na kterou je potřeba se připravit, někteří autoři mluví dokonce o celoživotní záležitosti. Od raného věku můžeme pozorovat, jak se ke starým lidem chová naše okolí, můžeme se od dětství snažit dodržovat zdravý životní styl, udržovat svou fyzickou a duševní zdatnost, později v dospělosti se soustředit na finanční zajištění apod. Neméně podstatnou je příprava před samotným odchodem do penze, kdy se jedná zejména o praktické záležitosti (úpravy bytu, plány, jak vyplnit nadcházející volný čas aj.). (Mlýnková, 2011, s. 17-18) Jak náročné je pro člověka vžít se do role seniora, je zcela individuální, vliv může mít např. jeho osobnost, aktivita dosavadního života, životní filosofie apod.

Haškovcová (1989, s. 114-116) uvádí možné způsoby, jak se vyrovnat s vlastním stářím:

- **Konstruktivní způsob** spočívá v kladném přístupu k životu. Jedinec se bez větších obtíží dovede přizpůsobit, realizuje své zájmy, zajímá se o okolí, snaží se udržovat v kondici. Je smířený se svým stárnutím i s možným omezením svých schopností.
- **Závislost**, vedení a pomoc od svého okolí očekávají zvláště osoby v minulosti po většinu času spíše pasivní a spoléhající na druhé. Tito lidé mají sklon zveličovat. Upřednostňují klidné rodinné zázemí, pohodlí a možnost odpočinku.
- **Obranný postoj** zaujímají lidé dříve spíše aktivní, ambiciózní, kteří často pracovali na vyšších pozicích a nyní se nedovedou vyrovnat s úbytkem sil, mají strach ze závislosti na druhých apod.
- **Nepřátelský postoj** je obvyklý pro jedince, jež postrádají realistický pohled na vlastní stáří, mnohdy žijí osaměle, a to především z důvodu svalování viny na druhé, své mrzutosti, zlosti, nespokojenosti a díky neshodám se svým okolím.
- **Sebenávist**, pesimismus, ztráta smyslu života, osamělost (beze snahy o sociální kontakt), dokonce se objevuje zvýšená pravděpodobnost suicidálního chování u osob, které se s přechodem do postproduktivního věku nedovedou vyrovnat.

Každý jedinec realizuje výše uvedené postupy odlišně a často se jedná o jejich kombinaci. Zvolená strategie, kterou se člověk přizpůsobuje svému stárnutí (odchodu do důchodu, omezení spojená se stářím aj.), zásadně ovlivňuje jeho život. Domníváme se, že je potřeba uvědomit si důležitost snahy efektivně se přizpůsobit nevyhnutelným změnám.

1.4 Dílčí shrnutí

Rané stáří je obdobím, v němž mnozí senioři žijí stále aktivním životem, jsou schopni zajistit běžné denní povinnosti, pečovat o domácnost, udržovat sociální vztahy, věnovat se svým zájmům, vzdělávat se, realizovat svá přání a především soustředit se na rozvoj sebe sama. Avšak jak již bylo zmíněno, život i aktivity seniorů ovlivňují v různé míře kromě vlastní vůle také další faktory (zdravotní stav, ekonomické i rodinné zázemí, prostředí domova, místní nabídka veřejných, společenských a volnočasových aktivit, i mnohé další okolnosti). Přesto je vhodné neztrácet naději a snažit se v rámci mezí plnohodnotně prožívat život i v tomto věku.

2 VOLNÝ ČAS

Naše společnost by se měla zaměřit na možnosti a způsoby využití volného času všech věkových kategorií, včetně stáří, jelikož všichni lidé nezávisle na svém věku mají právo svůj život prožívat smysluplně a pokud možno aktivně. Zvláště v současnosti, kdy se střední délka života prodlužuje a zdravotní stav mnohých seniorů raného stáří je dostatečně dobrý, bychom se měli blíže zaměřit na způsoby trávení jejich volného času. Povzbudit je, aby se neseparovali od okolní společnosti, osobního rozvoje, sportu aj. Protože volný čas, jak popíšeme níže, na nás může mít velmi pozitivní vliv.

Volný čas je v lidské společnosti prakticky od její existence. Během historického vývoje docházelo ke změnám jeho pojetí i obsahu, zpočátku se čas dělil pouze na pracovní a mimopracovní, postupně se však vlivem zkracování pracovní doby vymezení tohoto pojmu rozšiřovalo. Měnily se volnočasové aktivity v závislosti na dobových trendech, zvětšovala se skupina lidí, kteří aktivně trávili volný čas a postupně již také mizí dříve výrazné rozdíly ve způsobech trávení volného času v závislosti na sociálním postavení jedince. (Janiš, 2009, s. 5) Čím blíže k současnosti, tím více důležitosti přikládáme volnému času a máme více svobody v rozhodování, jak s ním naložíme.

Přestože volný čas definovalo již mnoho autorů, jednotlivá vymezení se od sebe výrazně neliší. Rozdílnost spočívá zejména v obecnějším či komplexnějším popisu. Z níže vybraných definic se nejvíce přikláníme k Pávkové et al. (2008) a Němcovi et al. (2002).

Volný čas je podle Filipcové (1996, s. 18) součástí lidského života, který se neztotožňuje s časem pracovním, nezahrnuje dojíždění za prací ani mimopracovní povinnosti, do nichž můžeme řadit zabezpečení domácnosti (nákupy, jídlo, úklid, praní), péči o rodinu a o fyziologické potřeby jedince (najíst se, osobní hygiena a spánek).

Obdobné vymezení uvádí i Pávková et al. (2008, s. 13), která volný čas definuje jako „dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.“ Pod tento pojem dále autorka zahrnuje zvláště odpočinek, zábavu, rekreaci, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, společensky prospěšné činnosti i časové ztráty s tím spojené za předpokladu dobrovolné účasti.

Němec et al. (2002, s. 17) charakterizuje tento pojem mimo jiné jako čas, kdy se obnovují a rozvíjejí tělesné a duševní schopnosti jedince. Tou dobou je člověk sám sebou, koná svobodně činnosti pro sebe, případně pro druhé, ze svého popudu a zájmu.

Za zmínku stojí také pojem polovolný čas, který je pro naši práci poměrně významný. Dumazedier (1962, cit. podle Filipcová, 1966, s. 21-22) tento pojem zavádí k označení činností nejednoznačného charakteru (kutilství, ruční práce, zahrádkaření aj.), které jsou potěšením, zábavou a odpočinkem pro toho, kdo se jim věnuje, avšak zároveň přinášejí určitý užitek. Právě tyto činnosti senioři často považují za své volnočasové aktivity, s čímž souhlasíme, jelikož se přikláníme k názoru Hradečné (1998, s. 65), která se domnívá, že „určitý užitek, byť třeba jen krátkodobý, přinese využití volného času téměř vždy.“

Než přejdeme k charakteristice zájmové činnosti, je vhodné se ještě stručně zmínit o funkcích volného času. Pro naše účely jsme zvolili kategorizaci Vážanského (2001, s. 36-38), který tyto funkce dělí následujícím způsobem:

- **rekreace** (shromažďování sil, dostatečný odpočinek, psychické uvolnění),
- **kompenzace** (vyrovnání nedostatků, bezstarostnost, vědomé užívání života),
- **edukace** (snaha poznávat a užívat nové, potřeba poznání a dalšího vzdělávání),
- **kontemplace** (potřeba klidu, pohody, oprostění se od stresu, čas pro sebe samého),
- **komunikace** (potřeba kontaktu, bavit se, pospolitost, něžnost, láska),
- **integrace** (prožívání skupinové atmosféry, budování tradic, kolektivní vědomí),
- **participace** (potřeba angažovanosti, potvrzení sebe sama, spoluúčast, kooperace),
- **enkulturace** (potřeba kreativního rozvoje, individuální tvůrčí uplatnění, fantazie).

Zmíněné funkce mají pro každého jedince jistě alespoň částečně odlišný význam, jelikož každý upřednostňuje ve svém volném čase něco jiného. Přesto se přikláníme k názoru Vážanského (2001, s. 38), který uvádí, že ačkoliv nyní dominuje provádění spíše rekreačně-kompenzačních činností, je nutné uspokojovat i ostatní potřeby.

2.1 Zájmová činnost

Zájmová činnost, jak jsme již uvedli, představuje jednu z možností, jak trávit volný čas. Jelikož jsou jednotlivá vymezení tohoto pojmu velmi podobná, uvádíme jeho definici pouze podle Němce et al. (2002, s. 23), který charakterizuje **zájmové činnosti** jako „aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Podílí se na formování názorů, postojů a přesvědčení jedince.“ Významným znakem zájmové činnosti je její aktivní charakter. **Zájem** můžeme vymežit podle Šeráka (2009, s. 49) jako „druh motivační síly související s celkovým zaměřením osobnosti na hodnotově

zvýrazněné objekty, s relativně trvalou snahou zabývat se předměty nebo činnostmi, které člověka upoutávají po stránce citové nebo poznávací.“ Naše zájmy jsou v podstatě zaměřeny na oblasti, jež nám přinášejí určité uspokojení a seberealizaci.

Zájmy můžeme dělit z několika hledisek. Mimo jiné podle úrovně činnosti, intenzity zájmu, obsahu a formy organizovanosti.

Podle **úrovně činnosti** můžeme dělit aktivity **receptivní** (aktivita se omezuje na pouhé vnímání předmětu zájmu, např. pozice diváků a posluchačů) a **aktivní** neboli **produktivní** (jedinec se sám podílí na činnosti, zabývá se aktivně předmětem svého zájmu). Jednotlivé činnosti se mohou vzájemně prolínat a doplňovat. (Pávková et al., 2008, s. 93)

Pávková et al. (2008, s. 93) dělí zájmy také podle jejich **intenzity** (určuje kvalitu zájmu) na **hluboké** (podstatný vliv na jedince, rozvíjejí jeho poznání, dovednosti) a **povrchní**. Jedná se o to, kolik úsilí je schopen a ochoten jedinec vynaložit na uspokojení zájmu.

Mezi zájmové činnosti, které dělíme podle **obsahu**, patří zejména činnosti **vědeckotechnické** a **vědecké** (modeláři, motoristé), **technicko-praktické** (vaření, chataření, kroužky dovedných rukou), **společenskovední** (jazykové, historické), **přírodovědné** (pěstivelské a chovatelské), **esteticko-výchovné** (hudební, výtvarné), **tělovýchovné**, **sportovní** a **turisticky zaměřené** (plavání, sportovní hry aj.). Probíhají individuálně či např. organizovaně v zájmových útvarech. (Němec et al., 2002, s. 23-24).

Podle **formy organizovanosti** dělí Hofbauer (2004, s. 21) zájmové činnosti na **spontánní** (přístupny všem zájemcům, uplatňují se individuálně či ve skupině podle aktuálního zájmu účastníků; jedná se o aktivity v čítárnách, v knihovnách, v přírodním prostředí apod.), **příležitostné** (zahrnují organizované, jednorázové i cyklické, rekreační nebo vzdělávací aktivity, mezi něž patří přednášky, koncerty, divadelní a jiná představení, zájezdy, turistika aj.), a **pravidelné** (uskutečňují se celoročně v pravidelných intervalech v rámci kroužků, kurzů a klubů s volnější organizační strukturou).

To, jak tráví člověk svůj volný čas, není záležitostí pouze vůle nebo individuálního výběru. Hrají zde svou roli určité faktory, mezi které patří např. věk, zdravotní stav, rodinná situace, materiální možnosti, vzdělání, životní návyky, společenská zařízení, jež jsou k dispozici apod. (Filipcová, 1966, s. 19-20) Osobní zájmy mohou uspokojovat řadu potřeb jedince, zvyšovat jeho sebevědomí, šance zažít radost z činnosti, těšit se z případných úspěchů aj. Viditelné výsledky bývají nejlepší motivací v setrvání v dané aktivitě, avšak právě motivaci k činnostem senioři často postrádají.

2.2 Trávení volného času ve stáří

Senioři se v podstatě mohou věnovat podobným aktivitám jako mladší ročníky. S přibývajícím věkem však často dochází k nutnosti přizpůsobit obsah volnočasových aktivit s ohledem na změny zdraví, fyzické kondice i duševního rozpoložení jedince. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011, s. 79) Je obtížné říct, zda můžeme při odchodu do penze hodnotit dostatek až nadbytek volného času pozitivně, či negativně. Ti, co se na penzi těší, si plánují aktivity, na které doposud neměli čas, jsou připraveni na nový život, v němž se chtějí věnovat zahrádce, vnoučatům, přestavět dům, cestovat a vykonávat mnohé další aktivity. Možnost rozhodnout si sám, jak se svým časem naložit, mít dostatek času na sebe, žít bez stresu, v uvolnění a klidu, má své nesporné výhody. Podle Křivohlavého (2011, s. 23-24) má člověk v tomto období mimo jiné možnost osobnostně dozrát, uvolnit se, odpoutat se od práce a duševně se začít naplňovat. Nicméně jsou lidé, kteří nevědí, co dělat s nadbytkem volného času, který doposud neměli. Nejsou schopni zaplnit den smysluplnými aktivitami, a to může vyvolat negativní emoce, nudu, přemítání o životě, pocit nespokojenosti, sebelítosti apod.

Pro udržení životní spokojenosti a prožívání plnohodnotného stáří je stále z více stran doporučováno žít aktivně a včas si vytvořit program zaměřený na smysluplné trávení volného času podle svých dosavadních zájmů, potřeb, možností a současných přání. Je důležité uspořádat si životní náplň tak, aby zahrnovala fyzickou i duševní činnost. Jak zdůrazňuje Dvořáčková (2012, s. 27), u seniorů je důležité posilovat především motivaci, sebeúctu a umožnit jim i ve vyšším věku zažít úspěch. Není tolik podstatné, čemu se člověk ve stáří věnuje, důležité je pochopení a případná podpora ze strany jeho blízkých.

Ve svých domácnostech senioři ve volném čase s oblibou sledují televizi, poslouchají rozhlas (který se více zaměřuje na starší lidi), čtou noviny a knihy. Přestože dominantní pozici v životě seniorů mají zejména jejich děti a vnoučata, není neobvyklé, že starým lidem často nahrazují zvířata (zvláště psi) kontakt s blízkými lidmi. Velmi populární je i nadále zahradničení a chalupaření, což mnohdy souvisí s oblíbeným pobytem v přírodě (výlety, procházky, turistika). Současná generace seniorů žije více nábožensky a duchovně nežli mladší generace. Méně se již věnují sportu a sexu. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 101-103, 106-110) Prospěšný člověku je také společenský a kulturní život, případné pracovní příležitosti, soustředění se na své koníčky nebo pokračování ve vzdělávání, které jedinci podle Dienstbiera (2009, s. 33) slouží k udržování psychické pohody, mentální

svěžesti a uspokojení intelektuální potřeby. Dále se seniorům doporučuje navštěvovat knihovny, cestovat, být členem např. zájmového sdružení nebo si dokonce založit vlastní spolek v rámci svého zájmu (s čímž mohou starší osobě pomoci případně jeho děti). Za účelem plnohodnotného trávení volného času dnes vznikají a rozvíjejí se různé programy pro seniory a stále více organizací se zabývá různorodou nabídkou těchto činností.

Není možné uvést kompletní výčet aktivit, kterým se staří lidé mohou věnovat. A to z důvodu jejich množství a také jedinečnosti každého seniora. V následujícím textu se blíže zaměříme na vhodné pohybové aktivity pro jedince raného stáří, poukážeme na důvody, proč senioři v penzi vyhledávají pracovní příležitosti, a závěrem této kapitoly se budeme stručně věnovat tématu celoživotního vzdělávání.

2.2.1 Pohybové aktivity

Příznivý vliv pohybové aktivity na kvalitu života seniorů je zřejmý, přesto mezi námi stále existují do určité míry předsudky ke sportovním aktivitám starších a starých lidí (Hayflick, 1997, s. 342). Navzdory prosazování zdravého životního stylu se však setkáváme se snižováním množství pohybu u všech věkových kategorií (Štílec, 2004, s. 12). Tato skutečnost je příčinou snahy motivovat k pohybu a je potěšující, že se v současnosti stále více seniorů věnuje alespoň některé formě sportu. Pohyb člověku může prospívat např. v rámci prevence zdravotních problémů, zvyšuje celkovou zdatnost jedince, která mu umožňuje realizaci každodenních aktivit bez větších obtíží, únavy a bolesti. Nicméně při nadměrném přetěžování, neopatrnosti nebo nerozváženosti může pohyb také škodit. Ve stáří je potřeba pohybovat se s opatrností a nepřepínat se. Přesto i v tomto věku může cvičení vést k obecnému pocitu blaženosti, snižovat úzkost, pocit sklíčenosti, napětí a omezovat účinky stresu. (Hayflick, 1997, s. 342) Fyzická aktivita je důležitá také pro udržení hmotnosti, ohebnosti kloubů, posilování svalů, k podpoře imunity a činnosti kardiovaskulárního a pulmonálního systému (Dienstbier, 2009, s. 131). Pohybová cvičení mimo jiné napomáhají ke změně postoje k sobě samému, především ke svému tělu, a také mohou být zdrojem radosti a vnitřních prožitků obohacujících člověka.

Pro seniory raného stáří je vhodné zejména cvičení obecně podporující fyzickou zdatnost, zvláště dolních končetin. K udržení fyzické kondice jsou doporučovány každodenní procházky nebo věnovat se několikrát do týdne jiným sportovním rekreačním formám aktivit, pohybovým hrám, turistice, jízdě na kole, plavání, tanci apod.

Za nejvhodnější jsou však považovány pravidelná cvičení v domácích podmínkách. Nicméně velmi často se stává, že lidé, kteří se doma rozhodnou začít cvičit, poměrně brzy rezignují a vracejí se ke starému způsobu života. (Roslawski, 2005, s. 10-11, 14-17) V tělesné zdatnosti seniorů existují významné individuální rozdíly, které jsou výraznější, než u jiných věkových skupin. Co se nedoporučuje starým lidem, je běh. Naopak je preferována přirozená chůze a společné cvičební hodiny seniorů, které jsou důležité nejen po stránce společenské, ale i motivační. (Štílec, 2004, s. 37-38, 55). Účast na společných aktivitách má pozitivní vliv na sebevědomí jedince, probouzí v člověku víru ve vlastní možnosti a uspokojuje jeho přirozenou touhu realizovat se ve skupině (Roslawski, 2005, s. 35). Při plánování aktivit, jichž se účastní senioři, se musí brát v úvahu jejich případné omezení, které může být přítomno v různé míře.

2.2.2 Zaměstnání

Práce je významnou součástí života člověka. Není jen zdrojem financí, ale i místem realizace vlastních schopností a dovedností. Někteří lidé se i po dosažení seniorského věku snaží udržet v zaměstnání co nejdéle nebo se pokouší získat jiné pracovní místo (např. v méně významném postavení, formou příležitostné brigády aj.). U seniorů je preferovaný zvláště částečný úvazek, jelikož vytváří vhodný kompromis mezi smysluplným trávením života a dostatečným odpočinkem spolu s finančním přilepšením. Avšak motivace k setrvání v zaměstnání může být velmi rozmanitá (zájem o profesní aktivitu, touha uchovat si společenskou prestiž, potřeba sociálního kontaktu, strach z izolace a v neposlední řadě může bez práce ztrácet svou hodnotu také jejich volný čas). V současnosti lze považovat pracovní aktivitu i přes nárok na starobní důchod jako vítanou a žádoucí. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011, s. 28-30, 64-65) Jak uvádí Sak a Kolesárová (2012, s. 130-131), ekonomická závislost na důchodu je stále naléhavější, zvláště u samostatně žijících osob s jediným příjmem.

V současnosti do penze často odcházejí jedinci fyzicky a duševně zdraví, mnohdy vysoce kvalifikovaní, které omezuje jen rok jejich narození (Šerák, 2009, s. 187). Přestože zaměstnání a práce jako taková bývá z volného času vylučována, podle definice Pávkové et al. (2008, s. 13) můžeme mimo jiné chápat volný čas jako dobu, kdy si svobodně vybíráme činnosti, které děláme rádi a dobrovolně. Je stále velké množství osob, které pracují právě z důvodu vyplnění nadbytku volného času, potřebě cítit se užitečně apod.

2.2.3 Celoživotní vzdělávání

Nikdy není pozdě něčemu se naučit, je-li přítomna snaha a zájem vzdělávat se, něco se dozvědět, získat nové dovednosti apod. (Tošnerová, 2009, s. 24). Disponibilita volného času ve stáří představuje relativně snadno dostupnou příležitost pro vzdělávání a získávání nových informací i životní orientace (Vážanský, 2001, s. 32). Existuje několik druhů vzdělávání, jejichž prostřednictvím se můžeme rozvíjet, seberealizovat i po dosažení věku raného stáří.

Mezi nejběžnější typy patří především zájmové vzdělávání, které můžeme podle Šeráka (2009, s. 50) vymezit jako souhrn krátkodobých i dlouhodobých forem umožňující edukační, tvůrčí i organizační volnočasové aktivity účastníků, které vedou k uspokojení zájmů. Zájmové vzdělávání je poskytováno různými kurzy a institucemi, zpravidla si ho hradí účastník sám. Rozvíjející se formou zájmového vzdělávání jsou univerzity třetího věku. (Ptáčková, 2005, s. 64) Dobrovolnost, orientace na volný čas a saturace individuálních potřeb jsou společnými znaky zájmového vzdělávání i vzdělávání seniorů, které se však zároveň některými typickými vlastnostmi odlišuje, zvláště výhradním zaměřením na osoby v postproduktivním věku (Šerák, 2009, s. 183).

V České republice existuje poměrně široká škála různých institucí, spolků a nadací, které se zaměřují na jedince ve stáří. Asi nejvýznamnější jsou v současnosti již zmíněné **univerzity třetího věku (U3V)**, které zahrnují širokou nabídku vzdělávacích akcí pořádaných vysokými školami a jejich fakultami. Jednotlivé kurzy trvají obvykle od jednoho do čtyř až šesti semestrů a slouží k rozšíření poznatků ve sféře individuálních zájmů. Charakter kurzů U3V je převážně zájmový, jejich absolvováním mohou senioři vyplnit volný čas, získat nové poznatky a doplnit tak své kompetence. Účastníci však kritizují fakt, že nemohou dosáhnout jakékoli formální kvalifikace. Seniorům se tímto otevírají mimo jiné možnosti, kdy se mohou setkávat s podobně smýšlejícími vrstevníky a díky vzdělávání se lépe přizpůsobují dnešnímu světu. (Šerák, 2009, s. 196-198)

Tzv. **akademie třetího věku (A3V)** jsou zakládány především v regionech, kde není k dispozici dostatečná nabídka ze strany vysokých škol. Často působí pod záštitou různých organizací, institucí nebo středních škol. Výuka se uskutečňuje formou přednášek, seminářů, diskuzí a různých dobrovolných programů (exkurze, zájmové kroužky, sportovní aktivity apod.). Studium je zakončeno bez zkoušky či atestace potvrzením o absolvování kurzu, které je obvykle vydáno na základě prezenze. (Bednaříková, 2006, s. 60-61)

Na podobném základě fungují například **kluby aktivního stáří** a **kluby seniorů**, které se s porovnáním A3V většinou vyznačují méně formálními a trvalejšími vztahy starších osob, větším důrazem na rozvoj osobních zájmů a na uspokojování sociálních potřeb. Nabízejí řadu činností, mimo jiné besedy, výlety, exkurze, vycházky, kulturní akce, sportovní programy, ruční práce, společenské hry apod. Vzdělávací aktivity jsou většinou jednorázové, cyklická forma je spíše výjimečná. Přesto se jedná v ČR o nejvíce rozšiřovanou institucionalizovanou formu sdružování seniorů. (Šerák, 2009, s. 199)

Lidé ve stáří se mohou samozřejmě vzdělávat také v rámci **individuálních kurzů**, které se pořádají v jejich okolí. Velký zájem ze strany seniorů je např. osvojit si užívání počítače. V tomto ohledu můžeme zmínit výsledky výzkumu z roku 2010-2011, z něhož vyplývá, že v generaci seniorů nad 60 let používá 29 % dotazovaných počítač a 25 % respondentů internet, který využívají především ke komunikaci (Sak, Kolesárová, 2012, s. 121-124). Celoživotní vzdělávání a učení považujeme za velmi významné, zejména z důvodu orientace v dnešním světě.

2.3 Dílčí shrnutí

Volný čas je pro mnohé z nás bez rozdílu věku cennou hodnotou. Někdo pociťuje jeho nedostatek, jiný neví co s jeho nadbytkem, další tráví tento čas způsobem ne právě vhodným. Zastáváme názor, že by lidé ve stáří neměli pohrdat a plýtvat svým časem. V současnosti mnoho lidí stráví v penzi i několik desítek let. Zvláště rané stáří je významnou životní etapou, kdy se před staršími lidmi stále otvírá spousta možností.

Člověk má čas věnovat se svým zájmům, které dříve zanedbával, nebo dokonce zcela opomíjel. K aktivnímu stárnutí náleží také účast na životě společnosti, která je oboustranně prospěšná. Participace na společenských aktivitách je pro seniory důležitá z hlediska navazování nových vztahů, budování si úcty, respektu a pocitu užitečnosti prostřednictvím vlastní seberealizace. Ideální je kvalitní prostředí s dostatečnou nabídkou občanské vybavenosti a možností aktivního zapojení seniorů do života např. své obce.

3 MOŽNOSTI VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU V OBCNI NIVNICE

Obec Nivnice ležící jižně od Uherského Brodu je jednou z nejstarších obcí na Moravě, o níž byla první historická zpráva z roku 1261. Proslavily ji osobnosti, jakými byli Jan Amos Komenský, Dr. Josef Kachník nebo skladatel Josef Bartek. (O Nivnici, ©2013) Nivnice má v podstatě veškerou občanskou vybavenost s dobrou dopravní dostupností, mezi jejíž služby patří (Služby obce, ©2013): pošta, zdravotní středisko s lékárnou, místní knihovna, kosmetické a masážní služby, rozvoz jídel a v neposlední řadě společenský dům Beseda, který slouží k soukromým i veřejným účelům (pořádají se zde kulturní akce obce, oslavy, svatby, každoroční setkávání seniorů, akce pořádané místními zájmovými sdruženími apod.). Dále jsou občanům k dispozici dětská hřiště, cyklostezka, parky, letní koupaliště, sportovní hala, fotbalové hřiště, rozhledna, množství restauračních zařízení aj.

Od roku 1772, kdy žilo v obci pouhých 1200 obyvatel, při počtu 180 obytných stavení, dnes žije v obci 3335 obyvatel na 1080 domů a bytů (Hladiš et al., 2011, s. 141). Nivnice a její obyvatelé se mohou chlubit mimořádnou šíří kulturních a společenských aktivit, přičemž lidovou kulturu v obci obohacují zděděné tradice a zvyklosti. Mezi nejnavštěvovanější akce zcela jistě patří plesy, zábavy, divadelní představení, školní besídky, koncerty, přednášky, výstavy a jiné. (Společenský dům Beseda, ©2013) Společenský život je rozvíjen aktivní činností více než třiceti různých spolků, souborů a sdružení. Rádi bychom ještě zmínili, že zásluhou obce vycházejí již od roku 1991 několikrát do roka Nivnické noviny, které zprostředkovávají veřejnosti aktuální informace o životě v obci (co nedávno proběhlo a co se chystá). (Hladiš et al., 2011, s. 77, 83-103) Nyní bychom se již blíže zaměřili na spolkový život v obci, který nabízí poměrně širokou nabídku volnočasových aktivit.

3.1 Spolky a zájmová sdružení obce Nivnice

V České republice jsou volnočasové aktivity pro seniory převážně organizovány neziskovým sektorem, případně nižšími územními celky státu, např. prostřednictvím obecních úřadů. V současné době je upozorňováno na nízkou podporu ze strany státu, jejíž získání je velmi náročné. Možnosti organizování volnočasových aktivit různými institucemi jsou v menších obcích spíše omezené, existuje zde však větší šance svépomoci a potenciálu pro rozvoj aktivit z iniciativy samotných seniorů. (Bočková, Hastrmanová

a Havrdová, 2011, s. 79) Obec Nivnice podporuje své občany v rámci jednotlivých sdružení zejména bezplatným pronájmem společenských prostorů obce, eventuálně finanční podporou na základě příslušné žádosti (Společenský dům Beseda, ©2013).

Spolkový život je pro běh obce velmi významný. Jsou zde útvary, které mají věkově homogenní složení, i skupiny s velkým mezigeneračním charakterem svých členů. V této části věnujeme pozornost pouze určitým sdružením, zvláště těm, které mohou být zajímavé pro občany raného stáří (Hladiš et al., 2011, s. 83-96):

- **Dobrovolný hasičský sbor** se mimo své povinnosti podílí i na kulturním životě v obci, pořádá např. každoročně hasičský ples, sběr starého železa, dokonce s dětmi ZŠ nacvičuje činnosti po vyhlášení požárního poplachu.
- **Tělovýchovná jednota** patří k největším společenským organizacím v obci. Těší se hojnému množství členů, kteří sportují v oddílech turistiky, volejbalu, fotbalu, stolního tenisu, zápasu, v šachu a v **Asociaci sport pro všechny**. Ta se dělí do čtyř cvičebních složek, k nimž patří cvičení dětí, aerobik pro ženy a dívky a také, pro nás významné, cvičení žen seniorek. Ženy seniorky se schází pravidelně každou středu v místní sportovní hale za účelem společné zdravotní tělesné výchovy, která zahrnuje především kalanetiku, strečink, cvičení s velkými balóny a posilovací gumou, využití balančních podložek apod.
- **Křesťanská sportovní organizace Orel** si ukládá za cíl výchovu mladých lidí prostřednictvím sportovních, kulturních a duchovních aktivit. V současné době připravuje každoročně Mikulášskou besídku a zaštiťuje florbalová družstva dětí i dospělých. Můžeme zde upozornit na uplatnění seniorů nejen jako členů, ale především mají významnou funkci ve vedení organizace a také působí jako dobrovolní a profesionální vedoucí dnešních dětí a mladých lidí.
- Neměli bychom opomenout **Country tance**, které jsou v obci Nivnice velmi oblíbené. Dělí se do čtyř skupin, z toho jsou tři soubory pro dospělé (Alabama, Kentucky, CountryŽet) a čtvrtým je dětský country soubor Hurikánek.
- **Myslivecké sdružení Šaranov** je pravidelným pořadatelem různých akcí spojených se svou zájmovou činností (okresní přehlídka trofejí, kynologické zkoušky pro lovecky upotřebitelná plemena apod.). Dále se účastní různých projektů, které se týkají pomoci životnímu prostředí, krajinotvorbě a zvěři.

- **Český svaz včelařů** má svou tradici již od 15. století, avšak až počátkem 20. století se rozvíjí moderní včelařství. Kromě praktického včelaření se členové věnují vzdělávací a osvětové činnosti formou odborných přednášek a kurzů.
- **Český zahrádkářský svaz** se stará o obecní sad, pořádá odbornou vzdělávací činnost, výstavy ovoce, zeleniny a květin z produkce místních občanů, zajišťuje lisování ovoce a vaření povidel a ve spolupráci s obecním úřadem udržuje provozuschopnost pálenice ovocných destilátů. V rámci svazu se pořádají nejen brigády (shrabování a sběr jablek, úklid budovy), ale také např. zájezdy pro členy.
- **Český svaz chovatelů** se skládá z nadšenců pro chov drobného hospodářského zvířectva. Základní organizace se dělí do 4 odborností – holubů, králíků, drůbeže a exotického ptactva. Svaz také pořádá pravidelné propagační výstavy.
- **Svaz postižených civilizačními chorobami** se soustředí zejména na cílovou skupinu seniorů. Snaží se zmírnit dopady, které s sebou přináší moderní doba. Mezi jeho cíle patří např. zajišťování léčebných a rekondičních pobytů, sportovních aktivit a výletů do přírody, pořádání besed, vzdělávacích lékařských přednášek apod. V období podzimu a zimních měsíců mají členové svazu možnost účastnit se každé pondělí (jedenkrát týdně) zdravotního cvičení v místní školní tělocvičně.
- **Dechová hudba Nivničanka** se orientuje na taneční a poslechovou hudbu, účastní se jako hudební doprovod mnoha akcí pořádaných v obci, a to nejen veřejných, ale i soukromých (např. oslavy narozenin, svatby apod.).

Na internetových stránkách obce Nivnice jsou zveřejněny i další sdružení a organizace, z nichž bychom ještě rádi uvedli následující:

- **Nadační fond Dr. Kachníka**, jehož hlavním úkolem je trvalá pozornost odkazu osobnosti J. A. Komenského formou podpory naučných, popularizačních a dalších vzpomínkových akcí. Usiluje také o zachování kulturních tradic a historických pamětihodností obce a propagaci významných rodáků. (Ostatní, ©2013)
- **Římskokatolická farnost Nivnice** je společenství věřících, kteří se schází k bohoslužbám v místním kostele zasvěceném sv. Andělům strážným. S farností souvisí také mnohé akce (např. průvody, poutě aj.). (Farnost, ©2013)

Jak jsme již uvedli výše, zájmová činnost může působit motivačně, podporuje seberealizaci a prostřednictvím společenských aktivit nepřímou vede k přiměřené účasti jedinců na životě společnosti.

3.2 Dílčí shrnutí

Ze získaných informací o obci Nivnice můžeme vyvodit, že se v rámci svých sil snaží podporovat a rozvíjet aktivní život svých občanů. Tomu nasvědčuje zejména množství veřejných prostranství a vybavenost obce. Pořádání pravidelných akcí (plesů, výstav, koštů) je mimo jiné zásluhou zájmových sdružení, která mohou nejen seniorům přinášet podněty k smysluplnějšímu prožívání volného času, mohou vést k relaxaci, odpočinku, duševní i fyzické rekreaci, dokonce mohou kompenzovat nezdary v jiných oblastech života apod. Přestože komunita obce vytváří určitou nabídku možností volnočasových aktivit, účast seniorů je závislá především na samotném chtění jedince. Avšak ne každý preferuje trávení svého volného času ve společnosti dalších lidí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 REALIZACE VÝZKUMU

Doposud jsme se zabývali problematikou stáří, charakteristikou pojmů volný čas a zájmová činnost, pokusili jsme se přiblížit možnosti, kterými mohou senioři trávit svůj volný čas, a také jsme se zaměřili na konkrétní nabídku volnočasových aktivit, jež je převážně zastoupena zájmovými (občanskými) sdruženími, které jsou k dispozici obyvatelům raného stáří v obci Nivnice.

Jak již bylo uvedeno v úvodu této práce, cílem empirické části je zjistit, jak v současnosti senioři raného stáří obce Nivnice využívají svůj volný čas, jestli jsou spokojeni se způsoby trávení tohoto času, zda mají k dispozici dostatečnou nabídku volnočasových aktivit a příležitost účastnit se veřejných či společenských akcí. Tato práce shrnuje data, která budou předána zastupitelstvu obce, jež s nimi může naložit podle svého uvážení. Výsledky výzkumu mohou přispět ke změně, poukázat na některé nedostatky, nebo třeba také vyzdvihnout pozitivní stránky obce.

V empirické části této práce bylo postupováno podle odborné literatury Petera Gavory (2010) a Miroslava Chrásky (2007).

Základní teoretická východiska výzkumného šetření:

- **Aktivita, činnost:** podle Hartla a Hartlové (2010, s. 22) mezi těmito pojmy neshledáváme žádný rozdíl, považujeme je tudíž za synonyma.
- **Volný čas** chápeme podle Pávkové et al. (2008, s. 13) jako dobu, kdy si své činnosti vybíráme svobodně, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.
- **Zájmová činnost** je „pěstování a rozvíjení specifických sklonů, zájmů a koníčků“ (Průcha, Walterová a Mareš, 2003, s. 306).

4.1 Stanovení výzkumného problému

Pro realizovaný výzkum byl zvolen **deskriptivní (popisný)** výzkumný problém, který podle Gavory (2010, s. 56) „zjišťuje a popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu. Při takovém výzkumu se obvykle používá výzkumná metoda pozorování, škálování, dotazník nebo interview.“

Výzkumný problém byl stanoven následovně:

Jak tráví svůj volný čas senioři v období raného stáří žijící v obci Nivnice?

4.2 Cíl výzkumu

Z výše uvedeného výzkumného problému je zřejmé, že **hlavním cílem** realizovaného výzkumu je zjistit, jak tráví svůj volný čas senioři v období raného stáří žijící v obci Nivnice.

Dílčí cíle

Všechny níže uvedené dílčí cíle se vztahují k seniorům raného stáří ve věku 60-75 let, kteří žijí v obci Nivnice.

1. Zjistit z jakých důvodů senioři vyhledávají pracovní příležitosti, přestože jsou již ve starobním důchodu (položky č. 5, 6).
2. Zjistit, zda se senioři vzdělávají, případně jakým způsobem (položky č. 7, 8).
3. Zjistit, co senioři upřednostňují ve svém volném čase (položka č. 9).
4. Zjistit, s kým senioři nejraději tráví svůj volný čas (položka č. 10).
5. Zjistit, zda existují určité skutečnosti, které by seniory omezovaly ve způsobech trávení jejich volného času (položky č. 11, 12).
6. Zjistit, zda jsou senioři spokojeni s využíváním svého volného času (položka č. 13).
7. Zjistit, kterým volnočasovým aktivitám se senioři věnují (položky č. 14 až 17, 21).
8. Zjistit, kterých zájmových sdružení jsou senioři členy/členkami (položky č. 18, 19).
9. Zjistit, zda senioři považují dostupnou nabídku volnočasových aktivit v obci Nivnice za dostačující (položky č. 20, 22).

4.3 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru

Základní soubor tvoří **senioři raného stáří ve věku 60 – 75 let** (vymezení podle Vágnerové, 2007, s. 299) **obce Nivnice**. Seniorský v období raného stáří jsme zvolili především z důvodu lepší vzájemné komunikace a vyšší pravděpodobnosti ochoty účastnit

se výzkumu (s ohledem na zdraví a aktivitu seniorů). Z informací obecní matriky vyplývá, že v obci v současnosti žije celkem **582 seniorů** ve věkovém rozmezí naší cílové skupiny, z toho 264 mužů (45 %) a 318 žen (55 %).

Při volbě výzkumného souboru jsme použili **záměrný kvótní výběr**. Podle Chrásky (2007, s. 22) při tomto výběru nerozhoduje náhoda, ale úsudek výzkumníka či zkoumané osoby. V tomto případě, kdy provádíme záměrný kvótní výběr obyvatelstva určité oblasti, jsme si zvolili kontrolním znakem **věkové složení respondentů** (60 - 75 let), **bydliště** (obec Nivnice) a posledním požadavkem bylo, aby byli senioři již ve **starobním důchodu**. Celkem bylo rozdáno 130 dotazníků, jejichž návratnost činila při zaokrouhlení na celá čísla 82 %, což odpovídá 106 dotazníkům.

Položka č. 1 zjišťovala pohlaví respondentů.

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Žena	57	54
Muž	49	46
Celkem	106	100

Tabulka 1: Složení výzkumného souboru podle pohlaví

Tabulka 1 seznamuje čtenáře s počty respondentů, kde převážnou většinu tvoří ženy. Celkem se jedná o 57 % žen a 49 % mužů.

Komentář: Vyšší zastoupení žen mezi respondenty bylo očekáváno, s ohledem na vyšší poměr žen v základním souboru. Ženy byly také mnohdy ochotnější při vyplňování dotazníku.

4.4 Metodologie výzkumu

Z důvodu výběru popisného výzkumného problému jsme se rozhodli pro **kvantitativní výzkum**, konkrétněji pro výzkumnou metodu **dotazníku**. Záměrem této volby je snaha o získání vysokého počtu respondentů a zajištění anonymity dotazovaných. Dotazník je podle Chrásky (2007, s. 163) souborem „předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ Nespornou výhodou dotazníku je umožnění poměrně rychlého a ekonomického shromažďování dat od velkého počtu respondentů.

Nejdříve byl proveden **předvýzkum**, jehož cílem bylo ověřit výzkumnou metodu dotazníku, zvláště srozumitelnost a vhodnost položených otázek naší cílové skupině. V době od 2. 1. do 1. 2. 2013 bylo rozdáno 30 dotazníků s návratností 100 %. V předvýzkumu jsme zjistili, že námi vytvořený dotazník je pro seniory raného stáří časově náročný a určité položky byly respondentům méně srozumitelné. Proto jsme se rozhodli tyto položky před zahájením vlastního výzkumu zjednodušit.

Jak jsme již výše uvedli, ve **vlastním výzkumu** odpovídala návratnost rozdaných dotazníků při zaokrouhlení na celá čísla 82 %. V našem případě se jedná o dotazník vlastní konstrukce (viz Příloha I), který byl složen z 22 otázek, kdy 12 otázek bylo uzavřených, 9 otázek polouzavřených a 1 otázka otevřená. Úvodní položky dotazníku (č. 1 až 4) zjišťovaly demografická data dotazovaných, následně jsme se již zaměřili konkrétně na položky týkající se využití volného času seniorů. Dotazníkové šetření probíhalo od 15. 2. do 22. 3. 2013. Respondenty jsme oslovovali na základě dostupnosti a především dobrovolnosti respondentů, a rovněž za pomoci rodiny a přátel autorky této práce, která tímto využila své osobní kontakty v dané obci. Tuto formu distribuce jsme zvolili kvůli vysoké časové náročnosti s ohledem na vybranou cílovou skupinu respondentů. Před předáním dotazníku byl každý z respondentů vždy seznámen s důvodem požadavku na jeho vyplnění, který je také uveden v úvodní části dotazníku.

4.5 Způsob zpracování dat

Jednotlivé položky dotazníku byly zpracovány pomocí čárkovací metody, následně byla data uložena v programu MS Excel. Pro jednodušší interpretaci dat byla každá položka dotazníku zpracována do tabulky, která obsahuje absolutní a relativní četnosti, kde relativní četnost byla vždy zaokrouhlena na celá čísla. K některým tabulkám jsou vytvořeny pruhové nebo výsečové grafy pro lepší přehlednost interpretovaných výsledků. U položek polootevřených jsme odpovědi nejdříve kategorizovali a následně jsme z nich sestavili opět tabulky četností (Příloha II).

5 ANALÝZA DAT A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V této kapitole interpretujeme výsledky výzkumu, kde téměř každá položka dotazníku, jak jsme již uvedli, je vyobrazena tabulkou s absolutní a relativní četností, vybrané otázky jsou doplněny i o grafy. Následně jsou výsledky doplněny slovním popisem.

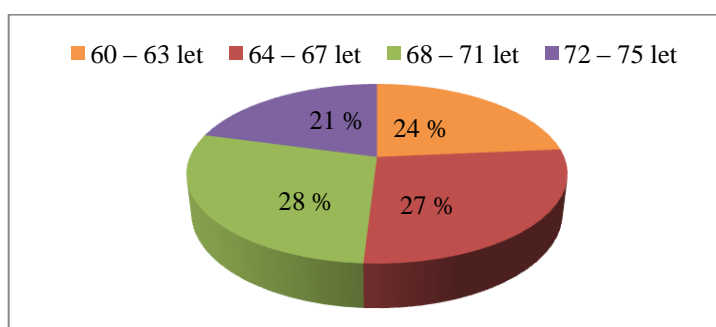
Charakteristika výzkumného souboru

Demografická data respondentů byla zjišťována dotazníkovými otázkami č. 1, 2, 3 a 4. Přičemž otázka č. 1, která zjišťovala pohlaví respondentů, je již uvedena v podkapitole 4. 4 Výzkumný soubor.

Položka č. 2 - Váš věk:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
60 – 63 let	25	24
64 – 67 let	29	27
68 – 71 let	30	28
72 – 75 let	22	21
Celkem	106	100

Tabulka 2: Věk respondentů



Graf 1: Věk respondentů

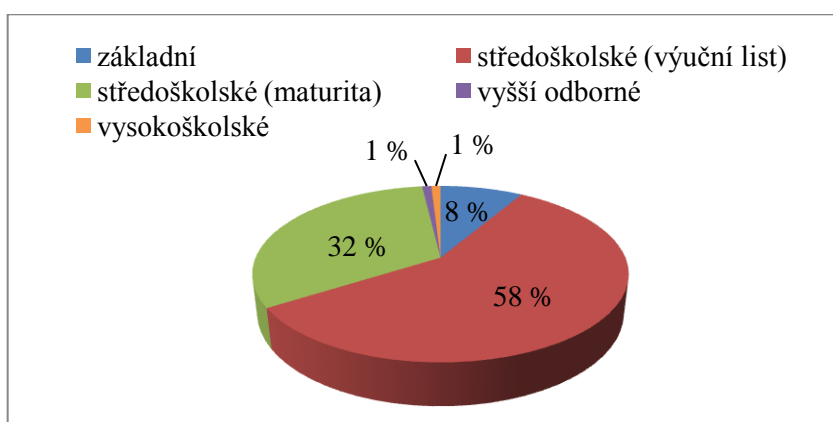
Pro účely této práce, zvláště pro lepší přehlednost získaných dat, jsme se rozhodli rozdělit věkové kategorie respondentů do čtyř stejně velkých skupin.

Z tabulky a grafu vyplývá, že nejvíce respondentů (28 %) bylo ve věku 68 – 71 let, druhou nejpočetnější skupinou byli senioři ve věku 64 – 67 let (27 %). Dotazovaných ve věku 60 – 63 let se zúčastnilo 24 % a nejméně respondentů bylo ve věku 72 – 75 let, kteří představují 21 % ze zkoumaných osob.

Položka č. 3 - Nejvyšší dosažené vzdělání:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
základní	9	8
středoškolské (výuční list)	61	58
středoškolské (maturita)	34	32
vyšší odborné	1	1
vysokoškolské	1	1
Celkem	106	100

Tabulka 3: Nejvyšší dosažené vzdělání



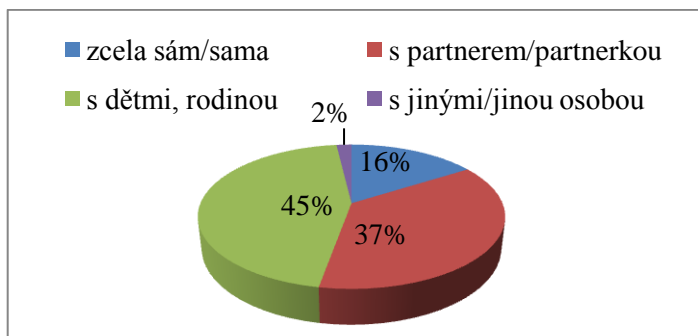
Graf 2: Nejvyšší dosažené vzdělání

Z tabulky i grafu vyplývá, že nejvíce respondentů (58 %) dosáhlo středoškolského vzdělání (výuční list), 32 % seniorů má nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské (s maturitou), 8 % dotazovaných disponuje pouze základním vzděláním. Nejméně zastoupenými (po 1 %) byli senioři s vyšším odborným a vysokoškolským vzděláním, tedy vždy jeden respondent.

Položka č. 4 - Ve své domácnosti žijete:

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
zcela sám/sama	17	16
s partnerem/partnerkou	39	37
s dětmi, rodinou	48	45
s jinou osobou	2	2
Celkem	106	100

Tabulka 4: Sdílení domácnosti



Graf 3: Sdílení domácnosti

Z tabulky i grafu vyplývá, že nejvíce respondentů (45 %) bydlí v domácnosti se svou rodinou, popřípadě se svými dětmi (vnoučaty). Druhou nejpočetnější skupinu (37 %) tvoří senioři, kteří žijí se svým partnerem či partnerkou, 16 % dotazovaných bydlí zcela samo a 2 % respondentů žije s jinou osobou, než bylo dosud uvedeno.

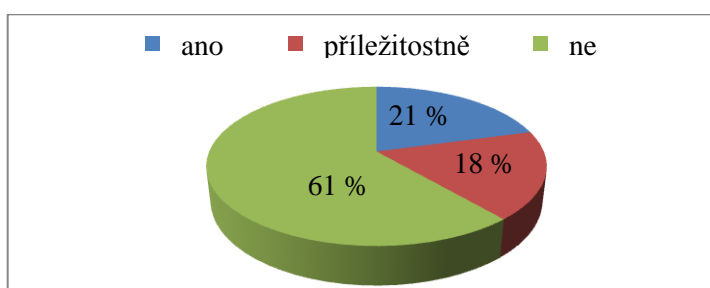
Dílčí cíl č. 1

Zjistit z jakých důvodů senioři vyhledávají pracovní příležitosti, přestože jsou již ve starobním důchodu. (Položky č. 5, 6)

Položka č. 5 - Jste v současné době v některé formě pracovního poměru?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
ano	22	21
příležitostně	19	18
ne	65	61
Celkem	106	100

Tabulka 5: Zaměstnanost seniorů



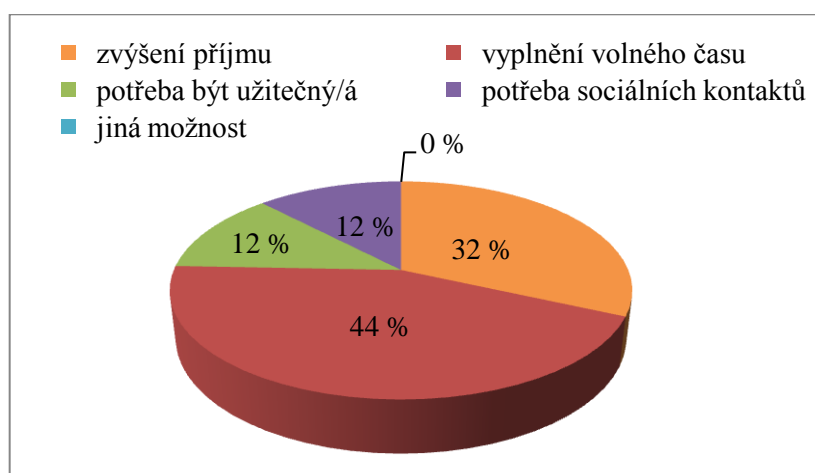
Graf 4: Zaměstnanost seniorů

Z výše uvedených výsledků lze vyvodit, že 61 % seniorů již pracovní příležitosti nevyhledává. Přesto 21 % respondentů jeví zájem být stále v určitém pracovním poměru a 18 % dotazovaných vyhledává pracovní uplatnění alespoň příležitostně.

Položka č. 6 zjišťovala hlavní důvod setrvávání seniorů v pracovním poměru.

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
zvýšení příjmu	13	32
vyplnění volného času	18	44
potřeba být užitečný/á	5	12
potřeba sociálních kontaktů	5	12
jiná možnost	0	0
Celkem	41	100

Tabulka 6: Hlavní důvod setrvání v pracovním poměru



Graf 5: Hlavní důvod setrvání v pracovním poměru

Z uvedených dat můžeme vyčíst, že téměř polovina seniorů (44 %) uvádí jako hlavní důvod setrvávání v pracovním poměru vyplnění svého volného času. 32 % respondentů vyhledává pracovní příležitosti z důvodu zvýšení svého příjmu a nejméně početnými skupinami jsou senioři pracující pro uspokojení své potřeby být užitečný/á a za účelem saturace potřeby sociálních kontaktů (v obou případech se jedná o 12 %). Jinou možnost odpovědi neuvedl žádný z respondentů.

Komentář: Domníváme se, že poměrně velká část pracujících seniorů (44 %) pravděpodobně nedovede dostatečně naplnit svůj volný čas smysluplnými aktivitami natolik, aby se vyhnuli pocitům nudy, stereotypu apod. Zejména právě rozptýlení a snaha o změnu stereotypního jednání může být důvodem vyhledávání pracovních příležitostí.

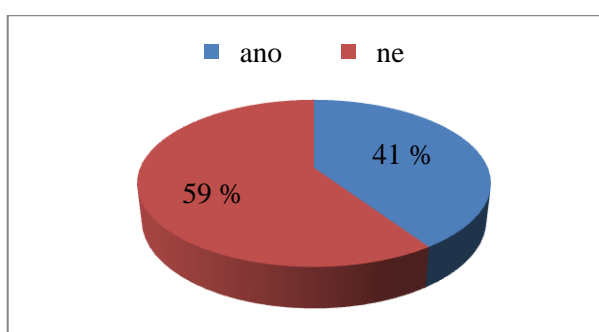
Dílčí cíl č. 2

Zjistit, zda se senioři vzdělávají, případně jakým způsobem. (Položky č. 7, 8)

Položka č. 7 – Vzdělával/a jste se nějakým způsobem v posledních 12 měsících?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
ano	43	41
ne	63	59
Celkem	106	100

Tabulka 7: Vzdělávání seniorů



Graf 6: Vzdělávání seniorů

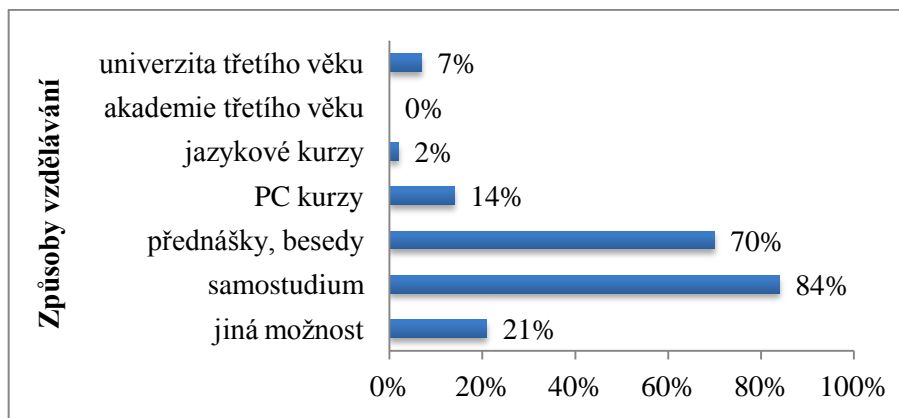
Z grafu i tabulky je patrné, že více než polovina (59 %) seniorů se již svému vzdělávání nevěnuje. Přesto 41 % respondentů uvedlo, že se v posledním roce vzdělávali/vzdělávají.

Položka č. 8 se věnovala způsobům, kterými se senioři vzdělávali v posledním roce.

Odpověď	Počet odpovědí	Relativní četnost %
univerzita třetího věku	3	7
akademie třetího věku	0	0
jazykové kurzy	1	2
PC kurz	6	14
přednášky, besedy	30	70
samostudium (odborná literatura)	36	84
jiná možnost	9	21

Tabulka 8: Způsoby, jimiž se senioři vzdělávají

U otázek tohoto typu, kdy respondenti mohli vybírat více možností odpovědí, jsme počítali relativní četnosti z celkového počtu respondentů, kteří na položku odpovídali. V tomto případě se jedná o 43 seniorů, kteří v dotazníkovém šetření uvedli, že se vzdělávají.



Graf 7: Způsoby, jimiž se senioři vzdělávají

Z uvedené tabulky a grafu vyplývá, že nejvyužívanějším prostředkem vzdělávání je samostudium, kterému se věnuje 84 % respondentů. Dalším oblíbeným způsobem získávání nových informací je účast seniorů na různých přednáškách a besedách (70 %). Již nižší podíl respondentů (21 %) uvedlo „jinou možnost“ odpovědi, 14 % dotazovaných se v posledním roce zúčastnilo kurzu PC, pouhých 7 % respondentů navštěvovalo univerzitu třetího věku a jazykových kurzů se zúčastnil jen jeden senior představující 2 %.

Již víme, že „jinou možnost“ zvolilo 9 respondentů (21 %), z nichž se 5 seniorů vzdělávalo prostřednictvím zájezdů a exkurzí. Dále byly stejnoměrně (vždy jedním respondentem) uvedeny jako prostředek vzdělávání dokumentární pořady, kurz keramiky a kurzy stříhání ovocných stromů a vázání květin (viz Příloha II, tab. 23).

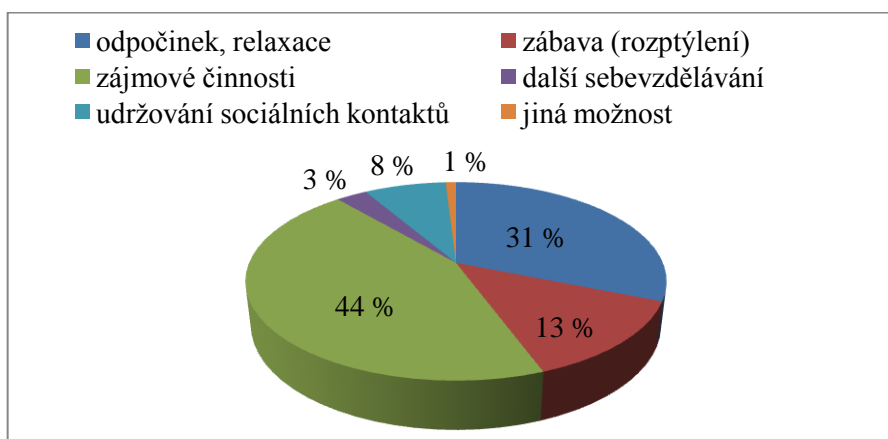
Dílčí cíl č. 3

Zjistit, co senioři upřednostňují ve svém volném čase. (Položka č. 9)

Položka č. 9 - Co upřednostňujete ve Vašem volném čase?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
odpočinek, relaxace	33	31
zábava (rozptýlení)	14	13
zájmové činnosti	47	44
další sebevzdělávání	3	3
udržování sociálních kontaktů	8	8
jiná možnost	1	1
Celkem	106	100

Tabulka 9: Preferovaný způsob trávení volného času



Graf 8: Preferovaný způsob trávení volného času

Ze získaných dat vyplývá, že 44 % seniorů upřednostňuje ve svém volném čase zájmové činnosti. Druhým nejpočetnějším preferovaným způsobem je odpočinek a relaxace, který zvolilo 31 % dotazovaných. Již méně respondentů (13 %) si zvolilo možnost zábavy (rozptýlení), 8 % seniorů si vybralo možnost udržování sociálních kontaktů, 3 % další sebevzdělávání a pouze jeden senior (1 %) zvolil jinou možnost, tedy sportovní aktivity (viz Příloha II, tab. 24).

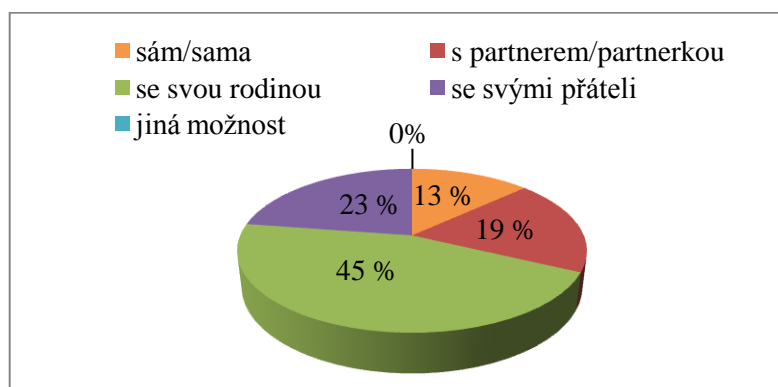
Dílčí cíl č. 4

Zjistit, s kým senioři nejčastěji tráví svůj volný čas. (Položka č. 10)

Položka č. 10 - S kým nejraději trávíte Váš volný čas?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
sám/sama	14	13
se svým partnerem/partnerkou	20	19
se svou rodinou	48	45
se svými přáteli	24	23
jiná možnost	0	0
Celkem	106	100

Tabulka 10: S kým senioři nejraději tráví svůj volný čas



Graf 9: S kým senioři nejraději tráví svůj volný čas

Z tabulky i grafu můžeme vyčíst, že téměř polovina všech respondentů (45 %) tráví nejraději svůj volný čas se svou rodinou. Druhou nepočetnější volbou byl čas trávený se svými přáteli, kdy se k této možnosti přiklonilo 23 % seniorů. 19 % dotazovaných nejraději tráví svůj volný čas se svým partnerem či partnerkou a pouze 13 % upřednostňuje trávit svůj volný čas sám se sebou. Jinou možnost nezvolil žádný z respondentů.

Komentář: Upřednostňování možnosti trávit svůj volný čas s rodinou, dokonce i s přáteli před svými partnery, si vysvětlujeme možností, že senioři při výběru odpovědi zahrnují své partnery/partnerky mezi členy své rodiny, vzhledem k tomu, že u této položky měli podle instrukcí vybrat pouze jednu odpověď.

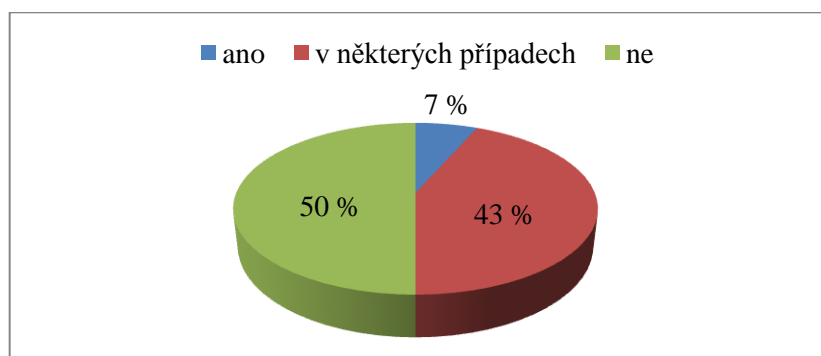
Dílčí cíl č. 5

Zjistit, zda existují určité skutečnosti, které by seniory omezovaly ve způsobech trávení jejich volného času. (Položky č. 11, 12)

Položka č. 11 - Brání Vám nějaká skutečnost trávit Váš volný čas, jak byste si přál/a?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
ano	7	7
v některých případech	46	43
ne	53	50
Celkem	106	100

Tabulka 11: Existence skutečnosti omezující využívání VČ seniorů



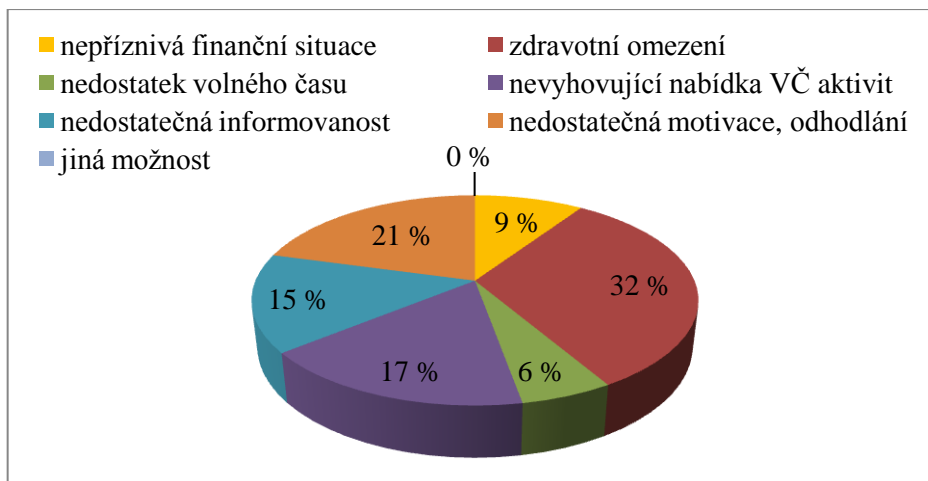
Graf 10: Existence skutečnosti omezující využívání VČ seniorů

Z výsledků je patrné, že 50 % seniorů se necítí omezováno žádnou skutečností, která by jim měla bránit ve způsobech jejich trávení volného času. Přesto se 43 % respondentů přiklání k možnosti, že v některých případech jsou omezováni při volbě způsobu využití svého volného času a nejméně početnou skupinu (7 %) tvoří senioři, kteří nemohou trávit svůj volný čas podle svých představ z určitých důvodů, jimiž se zabýváme v další otázce.

Položka č. 12 zjišťovala, která z níže uvedených skutečností, představuje pro seniory největší omezení vztahující se k způsobům trávení jejich volného času.

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
nepříznivá finanční situace	5	9
zdravotní omezení	17	32
nedostatek volného času	3	6
nevyhovující nabídka volnočasových aktivit	9	17
nedostatečná informovanost	8	15
nedostatečná motivace, odhodlání	11	21
jiná možnost	0	0
Celkem	53	100

Tabulka 12: Skutečnosti bránící seniorům v možnostech využití jejich VČ



Graf 11: Skutečnosti bránící seniorům v možnostech využití jejich VČ

Z výše uvedené tabulky i grafu můžeme vyčíst, že nejvíce respondentů (32 %) označilo zdravotní omezení za nejvýraznější překážku, jež jim brání trávit volný čas podle svých představ. Druhou nejpočetnější skupinu tvořili senioři (21 %), které nejvíce omezuje vlastní nedostatečná motivace a odhodlání. Nevyhovující nabídka volnočasových aktivit brání smysluplnému trávení VČ 17 % dotazovaných. Nepatrně méně respondentů (15 %) zvolilo za tuto skutečnost nedostatečnou informovanost, 9 % seniorů vybralo odpověď nepříznivá finanční situace a nejméně početnou skupinou (6 %) byli respondenti, které omezuje nedostatečné množství VČ.

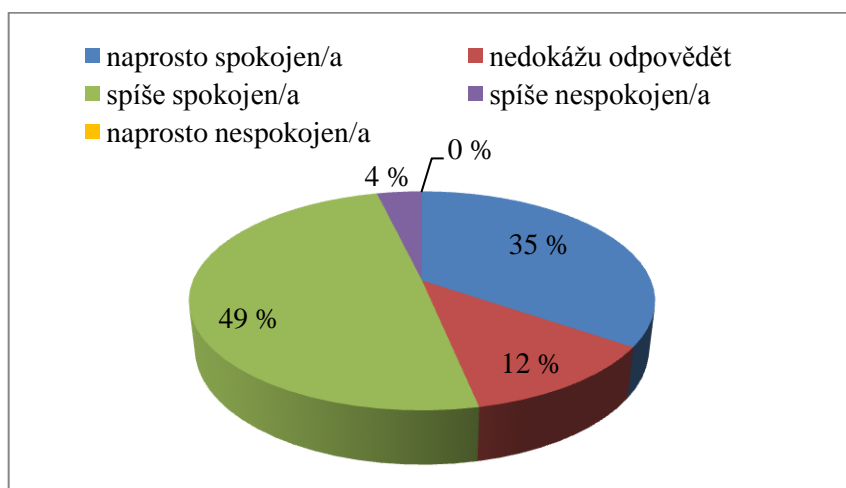
Dílčí cíl č. 6

Zjistit, zda jsou senioři spokojeni s využíváním svého volného času. (Položka č. 13)

Položka č. 13 - Jste spokojen/a s tím, jak trávíte Váš volný čas?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
naprosto spokojen/a	37	35
spíše spokojen/a	52	49
nedovedu jednoznačně odpovědět	13	12
spíše nespokojen/a	4	4
naprosto nespokojen/a	0	0
Celkem	106	100

Tabulka 13: Spokojenost se způsoby trávení volného času



Graf 12: Spokojenost se způsoby trávení volného času

Z tabulky i grafu vyplývá, že téměř polovina respondentů (49 %) je spíše spokojena s tím, jak tráví svůj volný čas, dokonce 35 % seniorů je naprosto spokojených se svým volnočasovým vyžitím. Ke své spokojenosti se nedokázalo vyjádřit 12 % dotazovaných a pouze 4 % seniorů se cítí spíše nespokojeni se způsoby trávení svého volného času. Žádný z respondentů nevedl, že by byl naprosto nespokojen s tím, jak tráví svůj volný čas.

Komentář: Většina našich respondentů je spokojena s využíváním svého volného času, což je samozřejmě velmi potěšující, zvláště když víme, že se polovina dotazovaných cítí v menší či větší míře omezována v preferovaných způsobech trávení svého VČ, jak bylo zjištěno v předchozích otázkách.

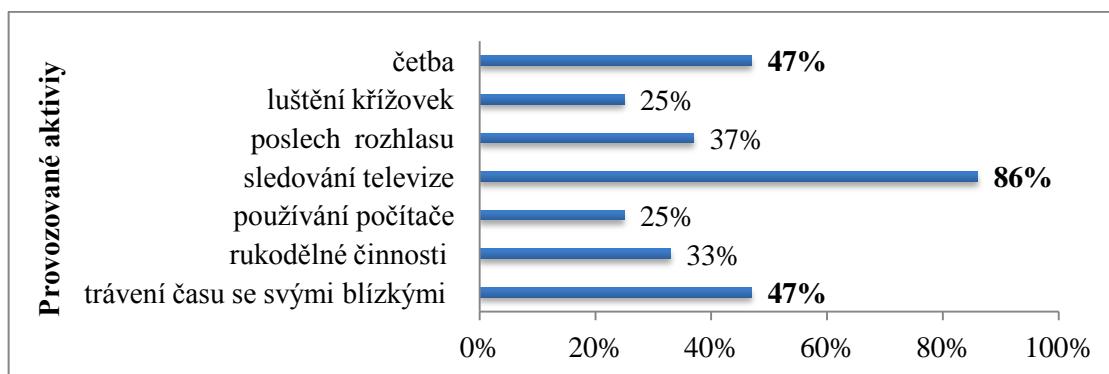
Dílčí cíl č. 7

Zjistit, kterým volnočasovým aktivitám se senioři věnují. (Položky č. 14, 15, 16 17, 21)

Položka č. 14 - Kterým z níže uvedených aktivit se nejčastěji během týdne věnujete?

Odpověď	Počet odpovědí	Relativní četnost %
četba (knihy, noviny, časopisy)	50	47
luštění křížovek (trénování paměti a myšlení)	27	25
poslech rádia, rozhlasu	39	37
sledování televize	91	86
používání počítače	26	25
rukodělné činnosti (kutilství, pletení)	35	33
trávení času se svými blízkými a přáteli	50	47

Tabulka 14: Aktivity nejčastěji provozované během týdne



Graf 13: Aktivity nejčastěji provozované během týdne

U této položky měli respondenti zaznačit **maximálně 3 možnosti** odpovědí z uvedené nabídky. Vzhledem k možnosti výběru více odpovědí opět poukazujeme na skutečnost, že relativní četnosti jsou počítány z celkového počtu respondentů, tedy 106 osob, a ne z celkového počtu odpovědí.

Z tabulky i grafu vyplývá, že mezi tři nejčastěji provozované aktivity, kterým se senioři během týdne věnují, patří: **sledování televize** (vybráno 86 % respondentů), **četba** a **trávení času se svými blízkými** (obě možnosti byly zvoleny 47 % dotazovaných). Poslech rozhlasu označilo 37 % respondentů, rukodělné činnosti 33 % seniorů a nejméně využívanými aktivitami (co se četnosti týče) jsou luštění křížovek a používání počítače, které byly v obou případech vybrány 25 % dotazovaných.

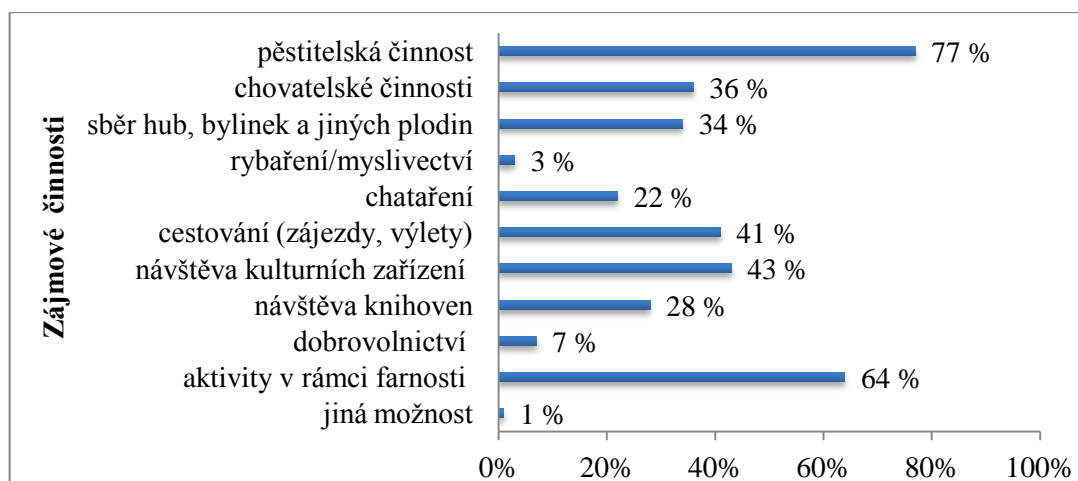
Komentář: Média sice uspokojují naši potřebu přijímat různorodé podněty, bavit se, mít radost ze hry, případně se vzdělávat apod. Avšak pokud sledování televize, používání PC

a jiných prostředků vyplňuje velkou část našeho volného času, zabraňuje nám tím zvýšení šancí věnovat se něčemu jinému a být aktivní.

Položka č. 15 - Kterým z následujících činností jste se věnoval/a během posledních 12 měsíců?

Odpověď	Počet odpovědí	Relativní četnost %
práce na zahradě (pěstitelská činnost)	82	77
chovatelské činnosti	38	36
sběr hub, bylinek a jiných plodin	36	34
rybaření/myslivectví	3	3
chataření	23	22
cestování (zájezdy, exkurze, výlety)	43	41
návštěva kulturních zařízení (muzea, kina)	46	43
návštěva nejen místní knihovny	30	28
dobrovolnictví (jakéhokoliv typu)	7	7
aktivity v rámci farnosti (bohoslužby, poutě)	68	64
jiná možnost	1	1

Tabulka 15: Činnosti, kterým se senioři během roku věnují



Graf 14: Činnosti, kterým se senioři během roku věnují

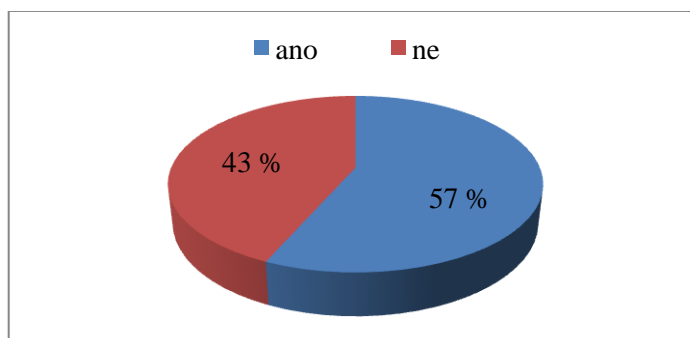
V případě této položky mohli senioři, jako již dříve, vybírat více možností odpovědí, vzhledem k našemu cíli zjistit co nejobsáhleji, kterým aktivitám se senioři věnují. Relativní četnosti zde byly počítány u každé aktivity zvlášť, vždy z celkového počtu respondentů.

Z výše uvedené tabulky a grafu můžeme vyčíst, že nejvíce seniorů (77 %) se zabývá prací na zahradě, 64 % respondentů se věnuje aktivitám v rámci farnosti, 43 % dotazovaných navštěvuje kulturní zařízení, 41 % respondentů cestuje (výlety, zájezdy, exkurze aj.), 36 % seniorů se věnuje chovatelské činnosti, 34 % dotazovaných má zálibu ve sbírání hub, bylinek či jiných plodin, celých 28 % respondentů navštěvuje knihovnu, 22 % seniorů s oblibou tráví svůj volný čas chatařením, 7 % dotazovaných se věnuje určitému typu dobrovolnictví a 3 % respondentů rybaří nebo se věnuje myslivectví. Jinou odpověď zvolila pouze jedna seniorka, jež se ráda věnuje ve svém volném čase paličkování, které bychom mohli zařadit k rukodělným činnostem (viz Příloha II, tab. 25).

Položka č. 16 - Věnujete se pohybovým (sportovním) aktivitám?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
ano	60	57
ne	46	43
Celkem	106	100

Tabulka 16: Věnování se pohybovým aktivitám



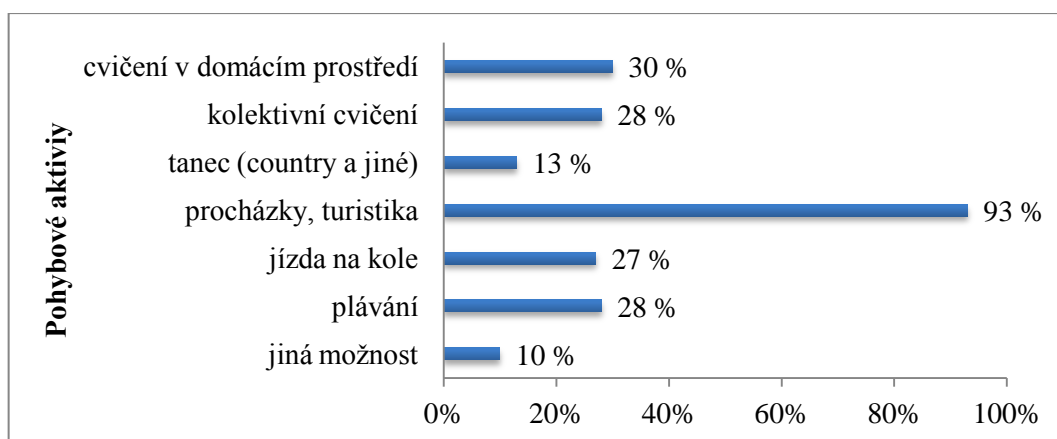
Graf 15: Věnování se pohybovým aktivitám

Z uvedené tabulky a grafu jasně vyplývá, že se pohybovým aktivitám sice věnuje více než polovina respondentů (57 %), přesto celých 43 % seniorů odpovědělo, že se pohybovým (sportovním) aktivitám nevěnuje.

Položka č. 17 - zjišťovala, kterým pohybovým aktivitám se seniori věnují.

Odpověď	Počet odpovědí	Relativní četnost %
cvičení v domácím prostředí	18	30
kolektivní cvičení	17	28
tanec (country a jiné)	8	13
procházky, turistika	56	93
jízda na kole	16	27
plavání	17	28
jiná možnost	6	10

Tabulka 17: Pohybové aktivity seniorů



Graf 16: Pohybové aktivity seniorů

U této položky měli respondenti opět možnost výběru více odpovědí. Relativní četnosti jsou počítány z 60 respondentů, kteří v předchozí otázce uvedli, že se věnují pohybovým aktivitám.

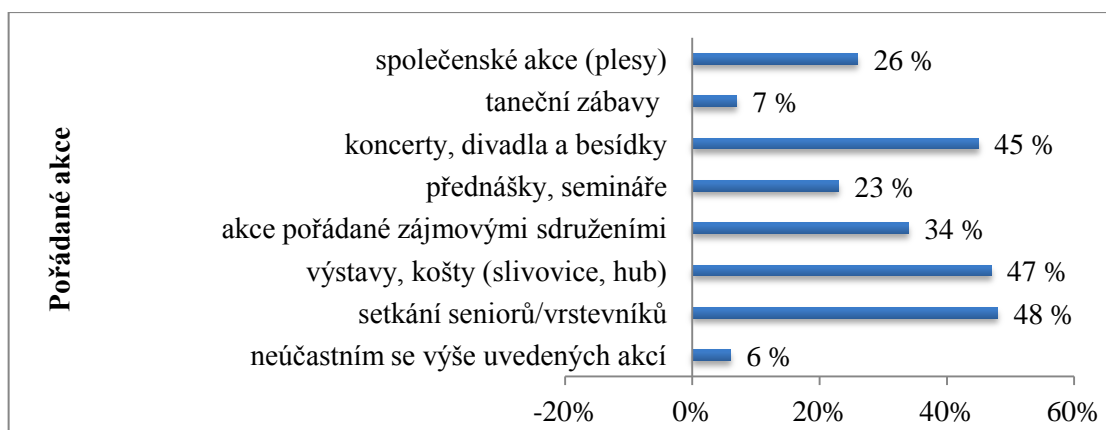
Z tabulky a grafu můžeme vyčíst, že 93 % seniorů chodí na procházky a provozuje turistiku. V domácím prostředí cvičí 30 % dotazovaných, kolektivnímu cvičení a plavání se věnuje stejný podíl seniorů (28 %), cyklistice se věnuje 27 % respondentů a tanci 13 % dotazovaných. Jinou možnost uvedlo 10 % respondentů, konkrétněji 6 seniorů. Jejich nejoblíbenějšími pohybovými aktivitami jsou lyžování a běh, které uvedli 2 respondenti. Zbýlé způsoby (kolečkové brusle, běh, nordic walking a házená) byly uvedeny vždy pouze jedním dotazovaným (viz Příloha II, tab. 26).

Komentář: Z teoretické části této práce (s. 26) víme, že pro seniory je vhodným a mnohdy také vyhledávaným pohybem právě chůze, což koresponduje s našimi výsledky.

Položka č. 21 - Kterých veřejných, kulturních či společenských akcí pořádaných v obci Nivnice jste se v posledních 12 měsících účastnil/a?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
společenské akce (plesy)	27	26
taneční zábavy	7	7
koncerty, divadla a besídky	48	45
přednášky, semináře	24	23
akce pořádané zájmovými sdruženími	37	34
výstavy, košty (slivovice, hub)	50	47
setkání seniorů/vrstevníků	51	48
neúčastním se výše uvedených akcí	6	6

Tabulka 18: Účast seniorů na veřejných, kulturních a společenských akcí



Graf 17: Účast seniorů na veřejných, kulturních a společenských akcí

U této položky byla možnost výběru více odpovědí, tudíž relativní četnosti jsou počítány u každé možnosti odpovědi z celkového počtu respondentů, tedy ze 106 seniorů.

Z uvedené tabulky a grafu můžeme vyčíst, že 48 % respondentů se účastnilo setkání seniorů/vrstevníků, téměř stejné množství (47 %) dotazovaných navštívilo v posledních 12 měsících některou z výstav nebo se účastnilo místního koštu (slivovice, gulášů). Koncerty, divadla a besídky navštívilo v posledním roce až 45 % respondentů. Již méně dotazovaných se zúčastnilo akcí pořádaných zájmovými sdruženími (34 %), společenských plesů (26 %) a přednášek či seminářů (23 %). Mezi nejméně početné skupiny dotazovaných patří účastníci tanečních zábav (7 %) a ti senioři, již se námi vybraných akcí neúčastnili (6 %).

Dílčí cíl č. 8

Zjistit, kterých zájmových sdružení jsou senioři členy/členkami. (Položky č. 18, 19)

Položka č. 18 - Jste členem/členkou některého zájmového sdružení v obci Nivnice?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
ano	49	46
ne	57	54
Celkem	106	100

Tabulka 19: Členství v zájmových sdruženích v obci Nivnice

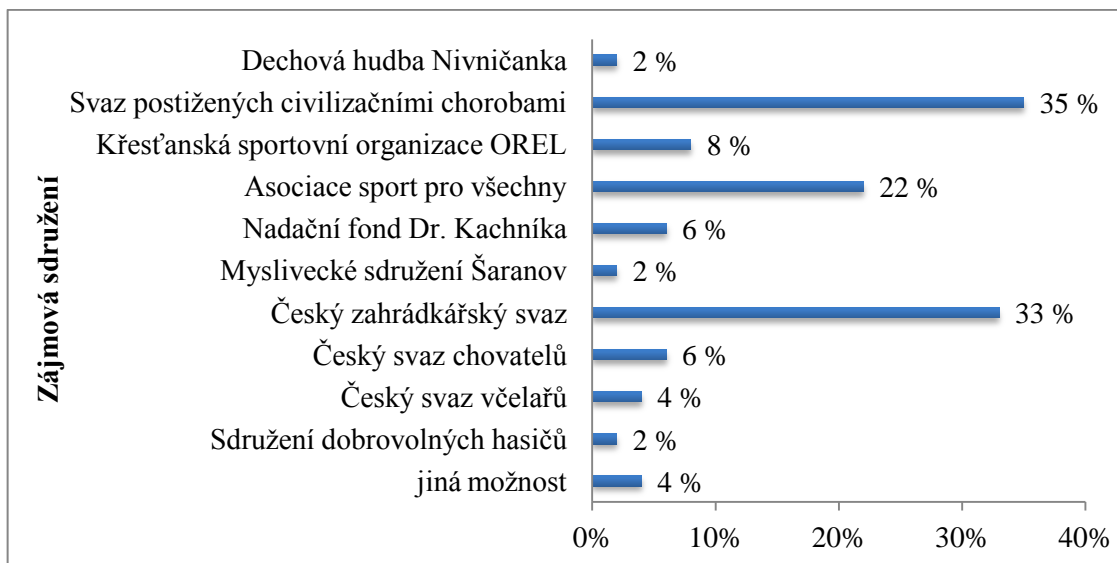
Z tabulky můžeme vyčíst, že více než polovina respondentů (54 %) nejsou členy/členkami žádného zájmového sdružení či organizace, které jsou v obci Nivnice k dispozici. Přesto v některých z nich má členství 46 % seniorů.

Položka č. 19 zjišťovala, kterých zájmových sdružení jsou senioři členy/členkami.

Odpověď	Počet odpovědí	Relativní četnost %
Dechová hudba Nivničanka	1	2
Svaz postižených civilizačními chorobami	17	35
Křesťanská sportovní organizace OREL	4	8
Asociace sport pro všechny	11	22
Nadační fond Dr. Kachníka	3	6
Myslivecké sdružení Šaranov	1	2
Český zahrádkářský svaz	16	33
Český svaz chovatelů	3	6
Český svaz včelařů	2	4
Sdružení dobrovolných hasičů	1	2
jiná možnost	2	4

Tabulka 20: Zájmová sdružení, v nichž mají členství dotazovaní senioři

V případě této položky měli senioři možnost výběru více odpovědí, a proto byly relativní četnosti počítány z celkového počtu seniorů, již v předchozí položce uvedli, že jsou členy/členkami určitého zájmového sdružení, tedy z počtu 49 respondentů.



Graf 18: Zájmová sdružení, v nichž mají členství dotazovaní senioři

Z výše uvedené tabulky a grafu vyplývá, že nejvíce respondentů (35 %) uvedlo své členství ve sdružení Svaz postižených civilizačními chorobami, druhou nejpočetnější skupinu tvoří senioři (33 %), již jsou členy Českého zahrádkářského svazu, 22 % respondentů má členství v Asociaci sport pro všechny a 8 % dotazovaných v Křesťanské sportovní organizaci Orel. Nadačního fondu Dr. Kachníka a Českého svazu chovatelů jsou členy senioři představující stejný podíl, a to 6 %. Pouze 4 % seniorů má členství v Českém svazu včelařů a ve stejné míře (dvěma respondenty) byla zvolena „jiná možnost“, kde byly uvedeny Tělovýchovná jednota Nivnice a Kynologický klub (viz Příloha II, tab. 27). Nejméně početné skupiny, se stejným procentuálním zastoupením 2 %, tvořili členové Dechové hudby Nivničanka, Myslivecké sdružení Šaranov a Sdružení dobrovolných hasičů.

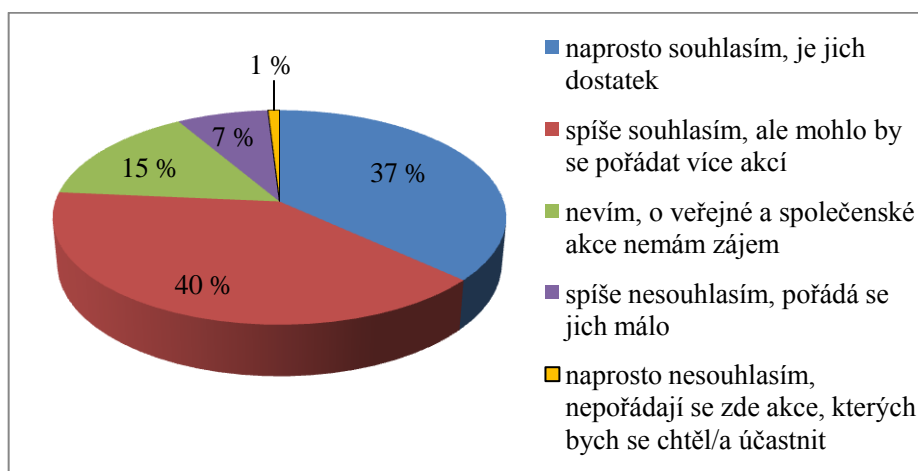
Dílčí cíl č. 9

Zjistit, zda senioři považují dostupnou nabídku volnočasových aktivit v obci Nivnice za dostačující. (Položky č. 20, 22)

Položka č. 20 - Myslíte si, že se v Nivnici pořádá dostatek kulturních a společenských akcí, jichž se můžete účastnit?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
naprosto souhlasím, je jich dostatek	39	37
spíše souhlasím, ale mohlo by se pořádat více akcí	42	40
nevím, o veřejné a společenské akce nemám zájem	16	15
spíše nesouhlasím, pořádá se jich málo	8	7
naprosto nesouhlasím, nepořádají se zde akce, kterých bych se chtěl/a účastnit	1	1
Celkem	106	100

Tabulka 21: Názory seniorů na množství pořádaných akcí v obci Nivnice



Graf 19: Názory seniorů na množství pořádaných akcí v obci Nivnice

Z výše uvedené tabulky a grafu je zřejmé, že nejpočetnější skupina respondentů (40 %) je spíše spokojena s množstvím pořádaných akcí v obci Nivnice, přesto by jich uvítala více. Druhou nejpočetnější skupinou (37 %) jsou senioři, kteří se domnívají, že se v obci pořádá dostatek akcí. 15 % dotazovaných nejeví zájem o veřejné a společenské akce, již méně respondentů (7 %) považuje četnost organizovaných akcí za nedostatečnou a jeden respondent (1 %) zastává názor, že se v obci nekonají akce, kterých by se chtěl účastnit.

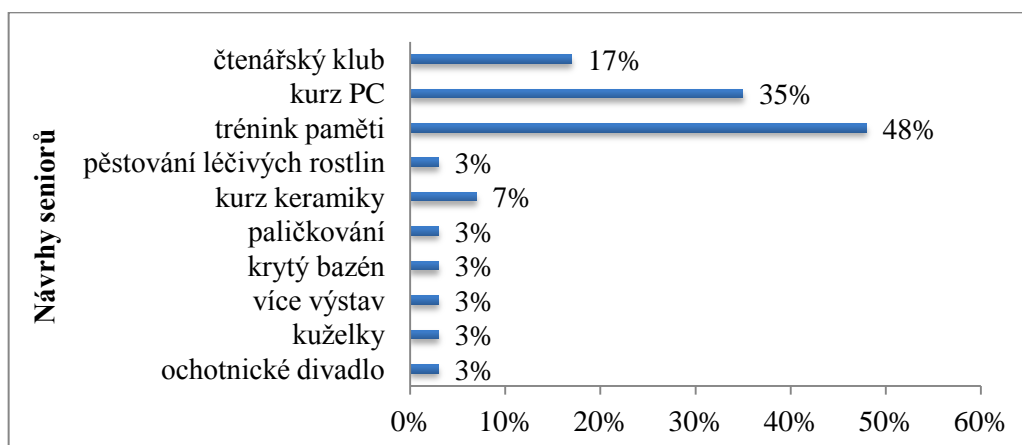
Položka č. 22 – Uvítal/a byste v obci i další aktivity pro volný čas (např. kurzy PC, trénink paměti, kurz dovedných rukou, čtenářský klub, pilates pro seniory aj.)?

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
ne, jsem spokojen/a s tím, co zde máme	49	46
nevím, z důvodu nedostatečné informovanosti nebo nezájmu	15	14
ano, uvítal/a bych ještě i jiné aktivity	42	40
Celkem	106	100

Tabulka 22: Spokojenost seniorů s množstvím volnočasových aktivit v obci Nivnice

Z tabulky vyplývá, že 46 % respondentů je spokojených s nabídkou volnočasových aktivit, jež jsou v obci k dispozici. Na druhou stranu obdobný podíl (40 %) tvoří senioři, kteří by naopak uvítali v obci další aktivity pro volný čas a 14 % dotazovaných se nedovede vyjádřit z důvodu neinformovanosti či nezájmu.

Senioři, již by uvítali i další aktivity v obci, byli také v dotazníku vyzváni, aby uvedli konkrétní návrhy aktivit, kterých by se rádi účastnili. Ze 42 respondentů, kteří by se rádi věnovali i jiným volnočasovým aktivitám, konkrétní náměty uvedlo pouze 29 seniorů, a právě z tohoto počtu dotazovaných jsou vyjádřeny relativní četnosti v následujícím grafu.



Graf 20: Volnočasové aktivity, které by senioři uvítali v obci Nivnice

Z grafu můžeme vyčíst, že nejvíce, tedy 48 % seniorů (14 respondentů), by v obci uvítalo „trénink paměti“. Druhou nejpočetnější skupinu tvoří 35 % dotazovaných (10 seniorů), již by se chtěli účastnit kurzu PC, 17 % respondentů (5 osob) navrhlo zřízení čtenářského klubu, 7 % seniorů (2 respondenti) uvedlo kurz keramiky. Nejméně zastupovanými návrhy, které senioři uvedli, byly kurz pěstování léčivých rostlin,

paličkování, krytý bazén, více výstav, kuželky a ochotnické divadlo. Každý z těchto návrhů byl vyjádřen pouze jedním ze seniorů, což představuje 3 %.

Komentář: Z návrhů seniorů je zřejmé, že námi uvedené vzorové příklady byly voleny nejčastěji. Příklady jsme uvedli z důvodu motivace, jelikož prostřednictvím předvýzkumu jsme zjistili, že by senioři uvítali i jiné aktivity, ale žádnou konkrétní aktivitu již nevedli.

5.1 Shrnutí výsledků výzkumu

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak v současnosti tráví svůj volný čas senioři v období raného stáří v obci Nivnice. Výzkum zjišťoval, s kým senioři nejraději tráví volný čas, co upřednostňují ve volném čase, kterým volnočasovým aktivitám se věnují a zda jsou členy/členkami místních zájmových sdružení. Dále bylo zjišťováno, z jakého důvodu respondenti vyhledávají pracovní příležitosti a jaké prostředky volí ke svému dalšímu vzdělávání. Jestli respondenti pocítují určité bariéry, jež by je omezovaly ve způsobech trávení volného času a zdali jsou spokojeni s tím, jak využívají svůj volný čas. Také jsme se zabývali zjištěním, zda senioři považují stávající nabídku volnočasových aktivit a pořádaných akcí v obci Nivnice za dostačující.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 106 respondentů, z toho 57 žen a 49 mužů ve věkovém rozmezí 60 - 75 let, kteří žijí v obci Nivnice a jsou již ve starobním důchodu. Z demografických dat jsme zjistili, že 84 % respondentů žije v domácnosti s jinou osobou. Nejvíce seniorů bydlí se svými **děti (vnoučaty)** a **partnery**. Pouze 16 % seniorů žije ve své domácnosti zcela samo. Podobnost ve výsledcích můžeme shledat u jednoho z našich dílčích cílů, ve kterém jsme si vytkli zjistit, s kým senioři nejraději tráví volný čas. Společnost svých blízkých a přátel ve volném čase vyhledává 87 % dotazovaných, z nichž 45 % staví na nejvyšší pozici **rodinu**. Druhá nejpočetnější skupina seniorů preferuje čas strávený se svými přáteli a jen 13 % z celkového počtu respondentů upřednostňuje trávení volného času o samotě. V tomto ohledu se naše zjištění shodují s tvrzením Sýkorové (2007, s. 207), která uvádí, že senioři mají velkou snahu rozvíjet kontakty zvláště se svými dětmi, jejich rodinami a přáteli.

Respondenti nejvíce upřednostňují ve volném čase **zájmové činnosti** (44 % seniorů) a **odpočinek, relaxaci** (31 % dotazovaných). Během týdne se senioři nejčastěji věnují spíše pasivnímu trávení volného času, konkrétně **sledování televize, četbě a trávení času**

se svými blízkými a přáteli. Mezi další činnosti, kterým se během posledního roku senioři věnovali, musíme zařadit především **pěstitelskou činnost** (práci na zahradě) a **aktivity v rámci farnosti**. Vysoký zájem o tyto aktivity může být ovlivněn zejména způsobem života v obci. Stále mnoho obyvatel (rodin) si udržuje svou půdu, za účelem jejího obdělávání, avšak pěstitelská činnost v našem pojetí zahrnuje nejen práci na zahradě, ale také pěstování okrasných rostlin, bylin apod. Z výzkumu vyplývá, že mezi seniory je převážná část věřících. Na vyšší míru religiozity (zbožnosti) u starších lidí poukazuje Křivohlavý (2011, s. 115) a podobně také Sak a Kolesárová (2012, s. 110) uvádějí, že se náboženské a duchovní aktivity seniorů posilují s přibývajícím věkem. Z ostatních aktivit, kterým se věnuje již méně než polovina respondentů, bychom ještě rádi vyzdvihli **návštěvy kulturních a jiných zařízení**, společně s **cestováním** (zájezdy, exkurze a výlety). Z těchto zjištění můžeme vyvodit, že mnoho seniorů vykazuje ochotu překonávat vzdálenosti za účelem oblíbených volnočasových aktivit. **Sportovním (pohybovým) aktivitám** se v současnosti věnuje více než polovina respondentů (57 %), z nichž nejvíce preferovanými je **chůze** (turistika, procházky). K již méně provozovaným pohybovým aktivitám patří **jízda na kole, plavání, cvičení v domácím prostředí a kolektivní cvičení**.

Dále jsme se zaměřili na zjištění, kterých pořádaných akcí se senioři v obci účastní, z nichž k nejvíce navštěvovaným patří **setkávání seniorů/vrstevníků, výstavy, košty** (ochutnávka místních specialit) a různá **divadelní představení, besídky a koncerty**. Na pořádání výše uvedených akcí se často podílí také zájmová sdružení, která současně nabízejí efektivní využití volného času obyvatelům obce Nivnice. Při výzkumu jsme však zjistili, že pouze 46 % respondentů je členem či členkou některého z nich. Vzhledem k jejich dostupnosti a velké variabilitě zájmů považujeme tento počet za relativně nižší, než bychom mohli předpokládat. Senioři jsou nejvíce zastoupeni ve **Svazu postižených civilizačními chorobami** (svými cíli se orientuje prioritně na jedince seniorského věku), v **Českém zahrádkářském svazu** (snaží se co nejvíce své členy zapojit do společnosti mimo jiné formou různých kurzů, organizováním zájezdů apod.) a také v **Asociaci sport pro všechny** (soustřeďuje se převážně na kolektivní pohybové aktivity).

Zabývali jsme se i otázkou, proč senioři, kteří jsou již ve starobním důchodu, i nadále vyhledávají pracovní uplatnění. Nejčastěji uváděnými důvody byly **vyplnění volného času a zvýšení příjmu**. To odpovídá tvrzení Bočkové, Hastrmanové a Havrdové (2011, s. 71), které přisuzují práci v důchodu zvláště finanční motivaci. Dále však uvádějí, že někteří

senioři vnímají zaměstnání jako příležitost k uspokojování svých dalších potřeb (udržování sociálních kontaktů, pocit užitečnosti aj.).

Co se týká vzdělávání seniorů, pouze 41 % dotazovaných uvedlo, že se v posledním roce vzdělávalo. Mezi nejvyužívanější způsoby vzdělávání respondentů patří **samostudium** (četba odborné literatury) a **účast na přednáškách či besedách**. Naopak zájmového vzdělávání prostřednictvím univerzit a kurzů senioři žijící v Nivnici téměř nevyužívají.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že nejčastěji uváděnou překážkou, která seniorům brání trávit volný čas tak, jak si sami přejí, je **zdravotní omezení**. Někteří dotazovaní senioři se však také přiznali k **vlastnímu nedostatečnému odhodlání** a **motivaci** trávit volný čas i jiným preferovanějším způsobem. S nedostatečnou motivací by zároveň mohla souviset skutečnost, že 17 % seniorů považuje současnou **nabídku volnočasových aktivit za nevyhovující** a 15 % respondentů upozorňuje na **nedostatečnou informovanost** o možnostech, jak v obci trávit volný čas. Příznivým zjištěním bylo, že 84 % seniorů je **spokojeno** s tím, jak tráví svůj volný čas, ačkoliv přesně polovina respondentů se cítí v menší či větší míře omezována ve svém volnočasovém využití.

Taktéž s **množstvím pořádaných akcí** v obci Nivnice je spokojeno 77 % respondentů. Na jejich organizování se podílí zejména jednotlivá zájmová sdružení, často ve spolupráci s obecním úřadem. Otázkou, zda by senioři uvítali i další volnočasové aktivity v obci, jsme zjistili, že většina respondentů je relativně **spokojena se stávající nabídkou**. Přesto by 40 % dotazovaných uvítalo i jiné aktivity pro volný čas. Uváděny byly převážně náměty týkající se vzniku nových kurzů (např. kurz tréninku paměti a kurz PC), případně se jednalo o zvýšení četnosti veřejných a kulturních akcí (např. výstav).

5.2 Navrhovaná doporučení

Domníváme se, že by následující navrhovaná doporučení mohla pomoci zkvalitnit volnočasové využití seniorů žijících v obci Nivnice. K návrhům patří zejména pravidelné organizování přednášek, seminářů a besed za účelem motivování seniorů k vyhledávání a získávání nových informací, zvláště v oblastech jejich zájmů. Považujeme za důležité podporovat sociální kontakty seniorů s jejich okolím, a to prostřednictvím seniory preferovaných kulturních, společenských a veřejných akcí. Podílení se obce na pořádání

zájezdů pro seniory za účelem návštěvy kulturních, historických, rehabilitačních i dalších zařízení a míst, např. zajistit předplatné do divadla apod. Dalším doporučením pro obec Nivnice je zmapování a především zveřejnění nabídky volnočasových aktivit či zájmového vzdělávání. Zároveň je důležité zvýraznit propagaci této nabídky, např. prostřednictvím internetu, plakátů na veřejných vývěskách, nebo formou článků v Nivnických novinách. Tato jednoduchá doporučení lze využít v rámci budoucího rozvoje obce.

5.3 Diskuze

Z výsledků výzkumu vyplývá, že se senioři v období raného stáří žijící v obci Nivnice neodklánějí od běžných způsobů trávení volného času, které jsou popsány v teoretické části této práce.

Není pro nás překvapující, že senioři dávají přednost času trávenému ve společnosti zvláště svých blízkých a přátel. Pozitivním zjištěním však je, že senioři ve svém volném čase preferují zájmové činnosti, přestože se mnohdy ubírají spíše k pasivním způsobům trávení tohoto času. V obci Nivnice je seniorům k dispozici množství různorodých zájmových sdružení, která představují velký potenciál smysluplného využití volného času. Zjištění vyplývající z výzkumu však poukázala na překvapivě nízký zájem ze strany seniorů o členství v těchto sdruženích, což může být zapříčiněno již zmiňovanou nedostatečnou informovaností.

Ze získaných dat jsme také zjistili, že se senioři účastní vzdělávání jen v malé míře, přestože o vzdělávání projevují zájem. To potvrzují návrhy respondentů na rozšíření nabídky volnočasových aktivit v obci, kde se objevovaly také náměty na vznik nových kurzů pro seniory (mimo jiné kurz PC, kurz keramiky, kurz tréninku paměti aj.). Závěry této práce nás vedou k myšlence, že právě problematika vzdělávání seniorů by mohla být předmětem navazujícího výzkumu.

Současným trendem je prosazování aktivního a plnohodnotného života. Seniorům raného stáří se stále otvírá spousta možností, jak využít svůj volný čas, uskutečnit to, co nestihli v produktivním věku a splnit si své sny. Orientace v dnešním stále se měnícím světě však nemusí být pro seniory jednoduchá. Proto je důležité podněcovat tyto jedince k zvědavosti a nabízet jim možnosti dalšího rozvoje jejich osobnosti.

ZÁVĚR

Teoretická část bakalářské práce si kladla za cíl podat ucelený přehled teoretických východisek, na něž jsme plynule navázali v empirické části. Na počátku bylo nutné vymezit základní pojmy, jež souvisejí s procesem stárnutí a stářím, s volným časem a zájmovou činností. Dále byla pozornost zaměřena na výčet určitých způsobů, kterými mohou senioři smysluplně trávit svůj disponibilní čas. Poslední kapitola této části byla věnována životu v obci Nivnice, její vybavenosti a zejména uvádí vybraná zájmová sdružení, v nichž mohou senioři nalézt plnohodnotné trávení volného času.

Hlavním cílem empirické části bylo prostřednictvím kvantitativního výzkumu metodou dotazníkového šetření zjistit, jak v současnosti využívají volný čas senioři v období raného stáří v obci Nivnice. Výzkumný soubor tedy tvořili jedinci ve věku raného stáří mezi 60 až 75 lety, kteří žijí v obci Nivnice a jsou již ve starobním důchodu. V terénu jsme získali dostatek dat ke zpracování, jež nám poskytly uspokojivé výsledky pro naplnění stanovených cílů realizovaného výzkumu. Z výsledků naší studie vyplynulo, že senioři tráví svůj volný čas různorodým způsobem (podle individuálního zaměření, potřeb a přání jedince), ať již vlastními činnostmi nebo prostřednictvím volnočasových aktivit, které jsou v obci Nivnice k dispozici. Věnují se množství zájmových činností, vhodným formám pohybu a účastní se života komunity (což považujeme za velmi důležité z důvodu seberealizace, uspokojení potřeb, možnosti sociálního kontaktu, změny prostředí aj.). Charakter aktivit, jimž se senioři věnují, je výrazně ovlivněn způsobem života v obci a pospolitostí místních obyvatel. Poměrně významná část seniorů projevuje zájem o aktivity rozvíjející jejich tělesné i duševní schopnosti. V obci se setkáváme i s pracujícími „důchodci“, kteří se snaží vyplnit smysluplně svůj volný čas nebo usilují o zvýšení svého dosavadního příjmu. Příjemným zjištěním byla převažující spokojenost seniorů s využitím svého volného času a také s nabídkou pořádaných akcí v obci Nivnice. Přesto je vhodné seniorům poskytovat adekvátně pestrou nabídku volnočasových aktivit, a především o ní seniory dobře informovat.

Přínosem zpracování tohoto tématu byl především průzkum a ucelené shrnutí názorů obyvatel Nivnice, díky nimž jsme mohli zpracovat výše uvedená doporučení, která budou společně se získanými výsledky výzkumu předána k nahlédnutí zastupitelstvu obecního úřadu a v případě zájmu také sdružením, ve kterých tvoří senioři nejpočetnější skupinu. Získané poznatky mohou být zdrojem informací a námětů k inovacím v obci Nivnice.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie

- [1] BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta, 2006. *Kapitoly z andragogiky 2*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-1193-8.
- [2] BOČKOVÁ, L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ, 2011. *50 aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [3] DIENSTBIER, Zdeněk, 2009. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Praha: Radix. ISBN 978-80-86031-88-0.
- [4] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [5] DUMAZEDIER, Joffre, 1962 cit. podle FILIPCOVÁ, Blanka, 1966. *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda.
- [6] GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu. 2., rozš. české vyd.* Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
- [7] GRUSS, Peter, 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [8] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 1989. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-158-2.
- [9] HAYFLICK, Leonard, 1997. *Jak a proč stárneme*. Praha: Knižní klub. ISBN 80-859-2897-3.
- [10] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
- [11] HLADIŠ, František et al., 2011. *Nivnice v proměnách času: 750. výročí písemné zmínky o Nivnici*. Nivnice: Obec Nivnice. ISBN 978-80-260-0292-5.
- [12] HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8927-5.
- [13] HRADEČNÁ, Marie, 1998. *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. Praha: Karolinum. ISBN 80-718-4015-7.
- [14] CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

- [15] JANIŠ, Kamil, 2009. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [16] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. ISBN 978-802-4736-044.
- [17] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- [18] MASLOW, Abraham, 1954 cit. podle PLHÁKOVÁ, Alena, 2004. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 80-200-1086-6.
- [19] MLÝNKOVÁ, Jana, 2011. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-802-4738-727.
- [20] NĚMEC, Jiří et al., 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-731-5012-3.
- [21] PÁVKOVÁ, Jiřina et al., 2008. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- [22] PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.
- [23] PTÁČKOVÁ, Lucie, 2005. *Úvod do andragogiky*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. ISBN 80-7040-817-0.
- [24] ROSLAWSKI, Adam, 2005. *Jak zůstat fit ve stáří: cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci*. Brno: Computer Press. ISBN 80-251-0774-4.
- [25] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [26] STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8274-2.
- [27] SÝKOROVÁ, Dana, 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Slon. ISBN 978-808-6429-625.
- [28] ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.

- [29] ŠTILEC, Miroslav, 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8920-8.
- [30] TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press. ISBN 978-802-5121-047.
- [31] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [32] VÁŽANSKÝ, Mojmír, 2001. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia. ISBN 80-86384-00-4.

Internetové zdroje

- [33] Farnost, ©2013. *Nivnice* [online]. [cit. 2013-02-28]. Dostupné z: <http://www.nivnice.cz/spolky-a-organizace/farnost/>
- [34] KOLEKTIV AUTORŮ, 2013. *Statistická ročenka České republiky 2012* [online]. Praha: Český statistický úřad [cit. 2013-03-20]. ISBN 978-80-250-2253-5. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/A6004C2345/\\$File/000112.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/A6004C2345/$File/000112.pdf)
- [35] Příprava na stárnutí, [2013]. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. [cit. 2013-03-23]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>
- [36] O Nivnici, ©2013. *Nivnice* [online]. [cit. 2013-02-17]. Dostupné z: <http://www.nivnice.cz/o-nivnici/>
- [37] Ostatní, ©2013. *Nivnice* [online]. [cit. 2013-04-28]. Dostupné z: <http://www.nivnice.cz/spolky-a-organizace/ostatni/>
- [38] Služby obce, ©2013. *Nivnice* [online]. [cit. 2013-02-17]. Dostupné z: <http://www.nivnice.cz/sluzby-obce/>
- [39] Společenský dům Beseda, ©2013. *Nivnice* [online]. [cit. 2013-02-17]. Dostupné z: <http://www.nivnice.cz/sluzby-obce/sd-beseda/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

A3V	Akademie třetího věku
ČR	Česká republika
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí
PC	Počítač
VČ	Volný čas
U3V	Univerzita třetího věku

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Věk respondentů.....	38
Graf 2: Nejvyšší dosažené vzdělání.....	39
Graf 3: Sdílení domácnosti	40
Graf 4: Zaměstnanost seniorů	40
Graf 5: Hlavní důvod setrvání v pracovním poměru	41
Graf 6: Vzdělávání seniorů	42
Graf 7: Způsoby, jimiž se senioři vzdělávají	43
Graf 8: Preferovaný způsob trávení volného času	44
Graf 9: S kým senioři nejraději tráví svůj volný čas.....	45
Graf 10: Existence skutečnosti omezující využívání VČ seniorů.....	46
Graf 11: Skutečnosti bránící seniorům v možnostech využití jejich VČ.....	47
Graf 12: Spokojenost se způsoby trávení volného času	48
Graf 13: Aktivity nejčastěji provozované během týdne	49
Graf 14: Činnosti, kterým se senioři během roku věnují	50
Graf 15: Věnování se pohybovým aktivitám.....	51
Graf 16: Pohybové aktivity seniorů	52
Graf 17: Účast seniorů na veřejných, kulturních a společenských akcí	53
Graf 18: Zájmová sdružení, v nichž mají členství dotazovaní senioři.....	55
Graf 19: Názory seniorů na množství pořádaných akcí v obci Nivnice	56
Graf 20: Volnočasové aktivity, které by senioři uvítali v obci Nivnice	57

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Složení výzkumného souboru podle pohlaví.....	36
Tabulka 2: Věk respondentů	38
Tabulka 3: Nejvyšší dosažené vzdělání	39
Tabulka 4: Sdílení domácnosti	39
Tabulka 5: Zaměstnanost seniorů	40
Tabulka 6: Hlavní důvod setrvání v pracovním poměru	41
Tabulka 7: Vzdělávání seniorů	42
Tabulka 8: Způsoby, jimiž se senioři vzdělávají	42
Tabulka 9: Preferovaný způsob trávení volného času	44
Tabulka 10: S kým senioři nejraději tráví svůj volný čas.....	45
Tabulka 11: Existence skutečnosti omezující využívání VČ seniorů.....	46
Tabulka 12: Skutečnosti bránící seniorům v možnostech využití jejich VČ.....	47
Tabulka 13: Spokojenost se způsoby trávení volného času.....	48
Tabulka 14: Aktivity nejčastěji provozované během týdne.....	49
Tabulka 15: Činnosti, kterým se senioři během roku věnují	50
Tabulka 16: Věnování se pohybovým aktivitám	51
Tabulka 17: Pohybové aktivity seniorů	52
Tabulka 18: Účast seniorů na veřejných, kulturních a společenských akcí.....	53
Tabulka 19: Členství v zájmových sdruženích v obci Nivnice	54
Tabulka 20: Zájmová sdružení, v nichž mají členství dotazovaní senioři.....	54
Tabulka 21: Názory seniorů na množství pořádaných akcí v obci Nivnice	56
Tabulka 22: Spokojenost seniorů s množstvím volnočasových aktivit v obci Nivnice.....	57
Tabulka 23: Jiné odpovědi k položce č. 8.....	74
Tabulka 24: Jiná odpověď k položce č. 9	74
Tabulka 25: Jiná odpověď k položce č. 15	74
Tabulka 26: Jiné odpovědi k položce č. 17.....	74
Tabulka 27: Jiné odpovědi k položce č. 19.....	75
Tabulka 28: Volnočasové aktivity, které by senioři uvítali v obci Nivnice	75

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I Dotazník

Příloha P II Tabulky s jinými odpověďmi respondentů

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Kateřina Dufková a jsem studentkou 3. ročníku oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Dostává se Vám do rukou dotazník, který je součástí průzkumného šetření mé bakalářské práce zabývající se **využitím volného času seniorů v období raného stáří v obci Nivnice**.

Dotazník je **určen osobám ve věku 60-75 let žijícím v obci Nivnice**. Dotazník je zcela anonymní, proto Vás prosím o jeho pravdivé vyplnění. **Pokud není uvedeno jinak**, u každé otázky **zvolte jednu odpověď**, která nejvíce odpovídá skutečnosti či Vašemu názoru. V případě potřeby požádejte prosím Vaši blízkou osobu o pomoc s vyplněním dotazníku.

Poté dotazník odevzdejte osobě, která Vám ho předala, nebo jej vhodte do schránky Obecního úřadu.

1. Vaše pohlaví:

- a) žena
- b) muž

2. Váš věk: let

3. Nejvyšší dosažené vzdělání:

- a) základní
- b) středoškolské (výuční list)
- c) středoškolské (maturita)
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

4. Ve své domácnosti žijete:

- a) zcela sám/sama
- b) s partnerem/partnerkou
- c) s dětmi, rodinou
- d) s jinými/jinou osobou

5. Jste v současné době v některé formě pracovního poměru (např. částečný úvazek, brigáda)?

- a) ano
- b) příležitostně
- c) ne

6. Pokud jste označili v předchozí otázce odpověď ANO (nebo příležitostně), co byste označil/a za hlavní důvod Vašeho setrvávání v pracovním poměru?

- a) zvýšení příjmu
- b) vyplnění volného času
- c) potřeba být užitečný/á
- d) potřeba sociálních kontaktů (být mezi lidmi)
- e) jiná možnost (*prosím napište*):

7. Vzdělával/a jste se nějakým způsobem v posledních 12 měsících?

- a) ano
- b) ne

8. Pokud jste v předchozí otázce označili odpověď ANO, vyberte z následujících možností ty, kterými jste se vzdělával/a či se vzděláváte. (Možnost výběru více odpovědí)

- a) univerzita třetího věku
- b) akademie třetího věku
- c) jazykové kurzy
- d) kurz PC
- e) přednášky, besedy (nahodilé i opakující se)
- f) samostudium (odborná literatura)
- g) jiná možnost (*prosím napište*):

9. Co upřednostňujete ve Vašem volném čase?

- a) odpočinek, relaxace
- b) zábava (rozptýlení)
- c) zájmové činnosti
- d) další sebevzdělávání (získání nových znalostí, dovedností)
- e) udržování sociálních kontaktů (setkávání s rodinou, přáteli)
- f) jiná možnost (*prosím napište*):

10. S kým nejraději trávíte Váš volný čas?

- a) sám/sama
- b) se svým partnerem/partnerkou
- c) se svou rodinou
- d) se svými přáteli
- e) jiná možnost (*prosím napište*):

11. Brání Vám nějaká skutečnost trávit Váš volný čas, jak byste si přál/a?

- a) ano
- b) v některých případech
- c) ne

12. Pokud jste v předchozí otázce vybral/a odpověď ANO (nebo v některých případech), co byste označil/a za Vaše největší omezení?

- a) nepříznivá finanční situace
- b) zdravotní omezení
- c) nedostatek volného času
- d) nevyhovující nabídka volnočasových aktivit
- e) nedostatečná informovanost
- f) nedostatečná motivace, odhodlání
- g) jiná možnost (*prosím napište*):

13. Jste spokojen/a s tím, jak trávíte Váš volný čas?

- a) naprosto spokojen/a
- b) spíše spokojen/a
- c) nedokážu jednoznačně odpovědět
- d) spíše nespokojen/a
- e) naprosto nespokojen/a

14. Kterým z níže uvedených aktivit se nejčastěji věnujete během týdne? (Vyberte max. 3 možnosti)

- a) četba (knihy, noviny, časopisy)
- b) luštění křížovek (aktivity trénování paměti a myšlení)
- c) poslech rádia, rozhlasu
- d) sledování televize
- e) používání počítače
- f) rukodělné činnosti (kutilství, pletení, vyšívání a jiné)
- g) trávení času se svými blízkými a přáteli (návštěva, společné aktivity)

15. Kterým z následujících činností jste se dále věnoval/a během posledních 12 měsíců? (Možnost výběru více odpovědí)

- a) práce na zahradě (pěstitelská činnost)
- b) chovatelské činnosti (chov domácích zvířat, ptactva apod.)
- c) sběr hub, bylinek a jiných plodin
- d) rybaření/myslivectví
- e) chataření
- f) cestování (zájezdy, exkurze, výlety)
- g) návštěva kulturních zařízení (muzea, galerií, kina apod.)
- h) návštěva (nejen) místní knihovny
- i) dobrovolnictví (jakéhokoliv typu)
- j) aktivity v rámci farnosti (bohoslužby, poutě apod.)
- k) jiná možnost (*prosím napište*):

16. Věnujete se pohybovým (sportovním) aktivitám?

- a) ano
- b) ne

17. Pokud jste v předchozí otázce označil/a odpověď ANO, kterým z níže uvedených pohybových aktivit se věnujete? (Možnost výběru více možností)

- a) cvičení v domácím prostředí (např. rozcvička, kondiční cvičení)
- b) kolektivní cvičení (aerobic, pilates, kalanetika, zdravotní tělesná výchova apod.)
- c) tanec (country a jiné)
- d) procházky, turistika
- e) jízda na kole
- f) plavání
- g) jiná možnost (*prosím napište*):

18. Jste členem/členkou některého zájmového sdružení v obci Nivnice?

- a) ano
- b) ne

19. Pokud jste v předchozí otázce označil/a odpověď ANO, vyberte, kterého zájmového sdružení jste členem/členkou. (Možnost výběru více odpovědí)

- a) Dechová hudba Nivničanka
- b) Svaz postižených civilizačními chorobami
- c) Křesťanská sportovní organizace OREL
- d) Asociace sport pro všechny
- e) Nadační fond Dr. Kachníka
- f) Myslivecké sdružení Šaranov
- g) Český zahrádkářský svaz
- h) Český svaz chovatelů
- i) Český svaz včelařů
- j) Sdružení dobrovolných hasičů
- k) jiná možnost (*prosím napište*):.....

20. Myslíte si, že se v Nivnici pořádá dostatek kulturních a společenských akcí, jichž se můžete účastnit?

- a) naprosto souhlasím, je jich dostatek
- b) spíše souhlasím, ale mohlo by se pořádat více akcí
- c) nevím, o veřejné a společenské akce nemám zájem
- d) spíše nesouhlasím, pořádá se jich málo
- e) naprosto nesouhlasím, nepořádají se zde akce, kterých bych se chtěl účastnit

21. Kterých veřejných, kulturních a společenských akcí pořádaných v obci Nivnice jste se v posledních 12 měsících účastnil/a? (Možnost výběru více odpovědí)

- a) společenské akce (plesy farní, školní aj.)
- b) taneční zábavy (hodová, Krojové veselí aj.)
- c) koncerty, divadla a besídky (školní, mikulášská aj.)
- d) přednášky, semináře
- e) akce pořádané zájmovými sdruženími či organizacemi
- f) výstavy, košty (slivovice, hub)
- g) setkání seniorů/vrstevníků
- h) neúčastním se výše uvedených akcí

22. Uvítal/a byste v obci i další aktivity pro volný čas (např. kurzy PC, trénink paměti, kurz dovedných rukou, čtenářský klub, jóga nebo pilates pro seniory aj.)?

- a) **ne**, jsem spokojen/a s tím, co zde máme
- b) **nevím**, z důvodu nedostatečné informovanosti nebo nezájmu
- c) **ano**, uvítal/a bych ještě i jiné aktivity
(*napište prosím jaké*):.....

Děkuji za Vaši spolupráci a za Váš čas strávený při vyplňování tohoto dotazníku.

PŘÍLOHA P II: TABULKY S JINÝMI ODPOVĚĐMI RESPONDENTŮ

Položka č. 8 - Pokud jste v předchozí otázce označili odpověď ANO, vyberte z následujících možností ty, kterými jste se vzdělával/a či se vzděláváte.

Jiná odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
poznávací zájezdy, exkurze	5	56
dokumentární pořady	1	11
kurz keramiky	1	11
kurz stříhání ovocných stromů	1	11
kurz vázání květin	1	11
Celkem	9	100

Tabulka 23: Jiné odpovědi k položce č. 8

Položka č. 9 - Co upřednostňujete ve Vašem volném čase?

Jiná odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
sportovní aktivity	1	100
Celkem	1	100

Tabulka 24: Jiná odpověď k položce č. 9

Položka č. 15 - Kterým z následujících činností jste se dále věnoval/a během posledních 12 měsíců?

Jiná odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Paličkování	1	100
Celkem	1	100

Tabulka 25: Jiná odpověď k položce č. 15

Položka č. 17 – Pokud jste v předchozí otázce označil/a odpověď ANO, kterým z níže uvedených pohybových aktivit se věnujete?

Jiná odpověď	Počet odpovědí	Relativní četnost %
kolečkové brusle	1	17
lyžování	2	33
běžkování	2	33
běh	1	17
nordic walking	1	17
házená	1	17

Tabulka 26: Jiné odpovědi k položce č. 17

Položka č. 19 - Pokud jste v předchozí otázce označil/a odpověď ANO, vyberte prosím, kterého zájmového sdružení jste členem/členkou.

Jiná odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost %
Tělovýchovná jednota Nivnice	1	50
Kynologický klub	1	50
Celkem	2	100

Tabulka 27: Jiné odpovědi k položce č. 19

Položka č. 22 – Uvítal/a byste v obci i další aktivity pro volný čas?

Odpověď	Počet odpovědí	Relativní četnost %
čtenářský klub	5	17
kurz PC	10	35
trénink paměti	14	48
pěstování léčivých rostlin	1	3
kurz keramiky	2	7
Paličkování	1	3
krytý bazén	1	3
více výstav	1	3
Kuželky	1	3
ochotnické divadlo	1	3

Tabulka 28: Volnočasové aktivity, které by senioři uvítali v obci Nivnice