

Volnočasové aktivity seniorů

Petra Krásná

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Institut mezioborových studií
akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Krásná**
Osobní číslo: **H128451**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Volnočasové aktivity seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na teoretickou charakteristiku volnočasových aktivit, jejich přínosu pro seniory a pro život jedince obecně;
- na vymezení aktivního a pasivního využívání volného času, na jejich negativa a pozitiva;
- na vytipování oblasti pro působení sociální pedagogiky.

Součástí práce bude empirické šetření v dané věkové skupině za účelem zjištění a analýzy způsobu trávení volného času.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ALAN, J. *Etapy života očima sociologie*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989, 439 s. ISBN 80-7038-044-6.

DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum, 1998, 374 s. ISBN 80-7184-141-2.

HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

HENDL, J. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1999, 278 s. ISBN 80-246-0030-7.

MONATOVÁ, L. *Pojetí speciální pedagogiky z vývojového hlediska*. 2. rozš. vyd. Brno: Paido, 1998, 85 s. ISBN 80-85931-60-5.

MÜHLPACHR, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1. vyd. Brno: MU, 2001. 115 s. ISBN 8021025107.

TOŠNEROVÁ, T. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. 1. vyd. Praha: Ambulance poruchy paměti, 2002. 45 s. ISBN 8023895060.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 467 s. ISBN 9788024613185.

WOLF, J. *Umění žít a stárnout*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 1997. 453 s. ISBN 808586620X.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.

Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 15. prosince 2014


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




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- 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;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že 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;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s přípoštěním-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně

20. 2. 2015

Petra Machová
.....
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasových aktivit seniorů.

Teoretická část mé bakalářské práce vysvětluje pojmy stáří a stárnutí, zabývá se fyzickými, psychickými a sociálními změnami ve stáří, demografickým vývojem a jeho aspekty a v neposlední řadě volnočasovými aktivitami seniorů.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, zaměřený na význam, jak dnešní senioři tráví svůj volný čas a jaký vliv mají volnočasové aktivity na kvalitu a prožívání jejich života.

Klíčová slova: senior, stáří, kvalita života, volný čas, volnočasové aktivity

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with free-time activities for retired people. Theoretical part of the thesis explains terms as old age and ageing. It is interested in physical, psychological and social changes in this period of life. It studies demographic development and its aspects. Classification of free-time activities for retired people are included too. Practical part offers qualitative research dedicated to the importance of how retired people spend their spare time and how free-time activities influence quality of their lives.

Keywords: retired people, old age, quality of life, spare time, free-time activities

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Petru Sýkorovi, Ph.D., za odborné vedení, vstřícný přístup a cenné rady při vedení mé bakalářské práce. Dále děkuji členům své rodiny za trpělivost a morální podporu, kterou mi dodávali během celého studia. Poděkování patří také respondentům, kteří se zúčastnili mého kvalitativního výzkumu.

Motto:

„Nejlépe nežil ten, kdo se dožil nejvyššího věku, ale ten, kdo život nejlépe procítil.“

J. J. Rousseau

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

V Kolíně 09. 04. 2015

Petra Krásná

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 PROBLEMATIKA STÁŘÍ	11
1.1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	11
1.2 DEMOGRAFICKÉ ASPEKTY STÁŘÍ.	13
1.3 SENIOŘI A ČESKÁ SPOLEČNOST.....	15
2 ZMĚNY SOUVISEJÍCÍ SE STÁŘÍM	18
2.1 FYZICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ	18
2.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	19
2.3 SOCIÁLNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ.....	21
3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ A MOŽNOSTI JEJICH VZDĚLÁVÁNÍ	24
3.1 DEFINICE VOLNÉHO ČASU.....	25
3.2 POHYBOVÉ AKTIVITY SENIORŮ.....	26
3.3 ZÁJMOVÉ AKTIVITY	28
3.4 VZDĚLÁVÁNÍ.....	29
3.4.1 Univerzita třetího věku (U3V)	30
3.4.2 Akademie třetího věku	31
3.4.3 Kluby seniorů	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
4 ANALÝZA ZPŮSOBU TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORY	34
4.1 METODOLOGICKÁ VÝCHODISKA.....	34
4.2 ANALÝZA ROZHOVORU	36
4.2.1 Kategorie 1 – pojetí volného času	37
4.2.2 Kategorie 2 – volnočasové aktivity před odchodem do důchodu	38
4.2.3 Kategorie 3 – volnočasové aktivity po odchodu do důchodu	38
4.2.4 Kategorie 4 – sociální vztahy	39
4.2.5 Kategorie 5 – omezení seniorů.....	40
4.2.6 Kategorie 6 – spokojenost seniorů	40
4.3 VYHODNOCENÍ A DOPORUČENÍ.....	41
ZÁVĚR	43
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	44
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	47
SEZNAM OBRÁZKŮ	48
SEZNAM PŘÍLOH	49

ÚVOD

Stárnutí populace je v posledních letech trendem ve všech vyspělých zemích světa a Česká republika není výjimkou. Stárnutí je přirozeným procesem v životě každého živého organismu, včetně lidí. Celosvětově se posunuje věk, kterého se lidé dožívají. Do budoucna se má zvýšit poměrné zastoupení seniorů v populaci. Již od narození probíhají tělesné i psychické změny, které ovlivňují život lidí. Lidé by se měli se stářím vyrovnat. Záleží na okolnostech a typu osobnosti, jak se dokáží přizpůsobit stárnutí. Někteří senioři, kteří se špatně vyrovnávají se změnami, mohou ztrácet zájem o sebe i o své okolí a ve stáří se u nich může měnit jejich využití volného času. Využití volného času ovlivňuje mnoho okolností, mezi které patří převážně to, kde senioři bydlí, s kým bydlí a jak jsou soběstační při vykonávání běžných denních aktivit.

Celý život člověk hledá cíl a cesta k němu nás ovlivňuje a motivuje. „*V individuální sféře bývá různě modifikovaný celu řadou okolností: štěstím, vyrovnaností nebo naopak vlastním selháním, smůlou. Nosný zůstává program pracovní.*“ (Haškovcová, 1990, s. 15) A najednou po letech úspěchů a pracovního nasazení se člověk ocitá v etapě života zvané „důchod“.

S odchodem do důchodu se mění finanční zdroje člověka, a proto senioři, kteří nejsou finančně zajištěni z dob produktivního věku, nemají možnost přivýdělků nebo už prostě nemohou pracovat, či nežijí v rodinném zázemí (o úmrtí jednoho z partnerů nemluvě) adekvátním svým potřebám, nastávají komplikace materiálně praktického charakteru, které záhy přerostou v psychické, leckdy i existenční problémy. Ukončením zaměstnání se přerušují kontakty, člověk mnohdy začíná žít osaměle a reálně mu hrozí sociální izolace. Ztrátou kontaktů s prostředím, ve kterém člověk dosud působil, má za následek větší závislost na sociálních kontaktech a na pomoci společnosti.

Lidé v důchodovém věku mohou zkušenosti a schopnosti získané během života využívat poměrně dlouho, i když jejich potenciál postupně klesá. Fyzický obvykle rychleji, než potenciál psychický. Nejedná se však o paušální záležitost, jsou lidé, kteří dokážou v tomto ohledu nestagnovat, či dokonce v určitých aspektech svůj potenciál navyšovat. Aktivní využívání volného času, tělesný pohyb, zaměstnávání mozku (např. vyřešováním různých kvízů, procvičováním paměti, vymýšlením a realizací vlastních nápadů atd.) je společně se zdravým způsobem života nejlepší prevencí proti předčasnému stárnutí.

V životním zlomu, po odchodu do důchodu, je totiž velice důležité, jak si člověk uspořádá svůj denní režim, jak naloží s volným časem. Může ho čekat stejně aktivní činnost, jako v produktivním věku, ale zároveň může propadnout pocitu méněcennosti a pasivitě.

Hrozba sociální izolace starších lidí je výzvou pro změnu společenské atmosféry. Úkolem každé vyspělé společnosti je staré osoby integrovat. Zájmem každé komunity by mělo být rozšiřování nabídek možností pro rozvoj aktivity starších lidí (např. turistika, zájmové vzdělávání, univerzity třetího věku apod.).

Volný čas je doba, v níž je člověk sám sebou, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně na základě hodnotové orientace, můžeme také způsob využití volného času považovat za jeden z důležitých ukazatelů životního stylu. Volný čas seniorů je téma velmi široké a obsáhlé. Každý člověk (a vlastně i naše společnost jako celek) by měl akceptovat stáří jako zákonitou a nedílnou součást života, a proto je velmi důležité, aby se sociální pedagogika zabývala otázkami smysluplného naplnění volného času seniorů a napomáhala hledat vhodná a účinná systémová opatření v oblastech osvěty, vzdělávání pedagogických pracovníků a poradenské podpory.

Daná problematika mě zajímá nejen z obecného pohledu, ale i z důvodů osobních. Ve svém nejbližším okolí mám osoby v seniorském věku, které zapadají do kontextu uvedeného tématu. A nemohu vyjmut ani sebe, neboť i mne v budoucnosti čeká řešení otázek spojených s přípravou na stáří a jeho prožití.

V teoretické části mé bakalářské práce se budu snažit vysvětlit pojmy stáří a stárnutí, zabývat se fyzickými, psychickými a sociálními změnami, demografickým vývojem a jeho aspekty. V závěru teoretické části se budu snažit vymezit pojem „životní styl“ v kontextu volnočasových aktivit seniorů.

V praktické části mé bakalářské práce se zaměřím na trávení volného času v životě seniora po odchodu do důchodu. Cílem mého výzkumu bude zjistit, jak dnešní senioři tráví svůj volný čas a jaký vliv mají volnočasové aktivity na kvalitu a prožívání jejich života. Empirickou část jsem se rozhodla realizovat jako kvalitativní výzkum. Domnívám se, že rozhovor s respondentem mi nejlépe pomůže najít odpověď na můj výzkumný cíl.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PROBLEMATIKA STÁŘÍ

1.1 Stáří a stárnutí

Co je to stáří a jak ho můžeme charakterizovat? Umíme najít jednoznačnou odpověď? Celá řada odborníků z řad filozofů, sociologů, lékařů, ale i biologů hledá odpověď na jednotlivé fáze lidského života. V každé životní fázi se odrážejí určité proměny a modifikace. Už Cicero konstatoval, že „každému životnímu období je přidělen vhodný a pravý čas.“

„Stáří je poslední etapou života, kde již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech. Rané stáří je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život.“ (Vágnerová, 2007, s. 299)

„Každý člověk stárne. Toto elementární tvrzení je všeobecně známé a uznávané. Ostatně lidé říkávají, že stárnutí a stáří, stejně jako smrt, jsou jedinou spravedlivou jistotou, kterou máme.“ (Haškovcová, 1990, s. 16)

Staří lidé jsou často odkázáni na pomoc státu, spočívající především v sociální a zdravotní oblasti. V poslední fázi lidského života dochází k řadě událostí, jejichž důsledky jsou sociální izolace, ztráta nejbližších, pocit osamělosti, ztráta sociálních rolí a sociálního statusu. Ač člověk nechce, s přibývajícím věkem se stává závislým na svém okolí, dětech a zařízeních sociálních služeb či sociální péče.

Stáří stejně jako stárnutí je relativní pojem, jeho časové vymezení je sporné a jeho proces je ryze individuální. Nemůžeme jednoznačně říci o někom, že je starý, podle data narození. Někteří lidé jsou „staří“ v padesáti, jiní jsou v pětadesáti stále „mladí“. Viditelným znakem stáří je především tělesný a duševní stav člověka. Stáří nepřichází náhle, ale pozvolna a lze se na něj postupně připravit. Umět stárnout je stejně důležité, jako je dosažení dospělosti. Nejdůležitější je vyrovnat se s tímto životním obdobím a najít si nový smysl života. Stárnutí má několik dimenzí, které nejsou autonomní, ale vzájemně se prolínají. „Rychlost stárnutí lze ovlivnit životním stylem, životosprávou a péčí o vlastní zdraví již v mládí!“ (Dienstbier, 2009 s. 19)

„Každý z nás se rodí s určitými dispozicemi a to, jak bude reagovat na situace ve svém životě, je ovlivněno jeho genetickými předpoklady, životními zkušenostmi a prostředím, ve kterém žije. Změny způsobené stářím se projevují v rovině tělesné, psychické i sociální. Jedná se o propojené systémy.“ (Dvořáčková, 2012, s. 11-12)

Kalendářní, biologické a sociální stáří

Nejsnáze uchopitelné je kalendářní stáří, které je určeno datem narození, ale nevystihuje jednoznačně celkový stav a výkonnost jedince. Za počátek stáří se konvenčně považuje věk 60 let a o vlastním stáří se hovoří až od 75 let.

Kalendářní neboli chronologické stáří je dle Mühlpachra ohraničeno následovně:

- 65–74: **mladí senioři** (dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace);
- 75–84: **staří senioři** (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob);
- 85 a více: **velmi staří senioři** (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení). (Mühlpachr, 2005, s. 18)

Marie Vágnerová (2007, s. 299 a 398) člení období stáří do dvou fází:

- *období raného stáří* od 60 do 75 let a
- *období pravého stáří* nad 75 let.

Z hlediska fází se podle Saka a Kolesárové může stáří vymezit dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je vymezena smrtí. Spodní věkovou hranici tvoří jevy a procesy, jež do života člověka vstupují postupně. Teprve úhrn těchto jevů a procesů tvoří stáří. (Sak, Kolesárová, 2012)

Biologické stáří poukazuje na objektivní stav fyzického vývoje. S přibývajícím věkem se pozvolna zhoršuje obratnost, pohyblivost a ubývá seniorů, kteří jsou soběstační a nepotřebují lékařskou péči. Stárnutí je celoživotní zákonitý proces, který začíná běžet již v okamžiku početí a jen málo vlivů ho může zbrzdit.

Pro zpomalení stárnutí bývají uváděny jako rozhodující tři základní faktory (Spirduso, 1996):

- zlepšení kvality výživy a snížení celkového objemu konzumovaných potravin;
- přiměřený rozsah obecných aktivit (duševních a pracovních);
- odpovídající objem tělesných a relaxačních cvičení.

Člověk nestárne jen fyzicky, ale také stárne psychicky. A nejde jen o duševní stárnutí ve smyslu, že mozek již není tak aktivní, myšlenky nejsou tak jasné a vyjadřování přesné, což má za následek nesnáze v adaptaci na nové situace a prostředí. Mnohdy člověk daleko více stárne, jestliže v průběhu svého života byl zatížen traumaty nebo stresy.

„Sociální stáří postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního způsobu i ekonomického zajištění. Pojem upozorňuje na společné zájmy i na rizika seniorů, k nimž patří maladaptace na penzionování, ztráta životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti, věková segregace a diskriminace. Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování.“ (Kalvach, 2004, s. 47)

Odchodem do důchodu se mění životní stereotyp, přerušují se kontakty a člověk mnohdy začíná žít osaměle. V případě, že člověk ztratí kontakt se svým prostředím, může se snadno ocitnout v sociální izolaci. Sociální izolace je pro starého člověka velkým stresem a může vést až k smrti. Většinou se sociální izolace objevuje u osaměle žijícího jedince, který nemá rodinu nebo je jeho rodina vzdálena, neudrhuje žádné kontakty s přáteli, sousedy a okolím. (Mühlpachr, 2005)

1.2 Demografické aspekty stáří.

V současné době, aniž si to plně uvědomujeme, prožíváme převratné období vyznačující se výraznými demografickými změnami obyvatelstva. Střední délka života lidí se zdatelně prodlužuje a to přináší novou situaci jak pro fungování společnosti a její ekonomiky, tak pro život jednotlivců, kteří se učí přijímat skutečnost, že ve vyšším věku lze žít zajímavý a plnohodnotný život. (Štílec, 2004)

Demografické stárnutí populace postihuje všechny vyspělé země a stává se jednou z nejzávažnějších a nejdiskutovanějších otázek jednadvacátého století. S demografickým vývojem je spojena celá řada příčin, stejně tak jako důsledků, které tento vývoj přináší a v budoucnosti přinese. S prodlužováním života rostou náklady na sociální zabezpečení a zdravotní péči.

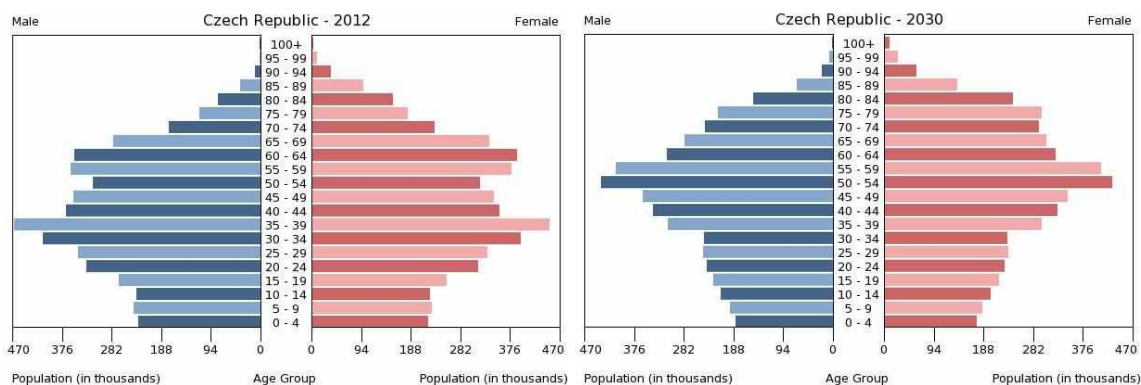
Populační stárnutí jako komplexní proces se promítá nejen do postavení seniorů ve společnosti, ale též do sféry soukromé, do mezigeneračních vztahů, vztahů uvnitř rodiny a individuálního života stárnoucích osob. Seniorský věk tak skýtá řadu možností, jak prožívat každý den aktivně a smysluplně (Vohralíková, Rabušic, 2004), a proto je zapotřebí podporovat zdravé a aktivní stárnutí. Pro společnost může demografické

stárnutí zároveň představovat příležitost a výzvu, jak co nejefektivněji využít znalostí a potenciálu přibývajících počtu starších lidí. Neboť senior je studnicí s největší zásobou životních zkušeností, zažil společnost v mnoha životních situacích a získal nadhled nad společenským životem. (Hrozenská, 2013)

Demografie je vědní disciplína, která studuje proces reprodukce lidských populací. Na základě statistických údajů zkoumá počet, strukturu a pohyb obyvatelstva. Demografické stárnutí obyvatelstva je zapříčiněno poklesem porodnosti, změnami v úmrtnostních poměrech a prodlužováním naděje dožití.

Česká republika v demografickém stáří není výjimkou. V důsledku poklesu porodnosti v 90. letech a prodlužující se doby dožití se mění věková struktura populace, v níž přibývá osob starších 65 let, a to má dopad na ekonomickou a sociální stránku společnosti. Podle ČSÚ by v roce 2030 lidé starší 65 let mohli tvořit 22,8 % populace, v roce 2050 pak 31,3 % obyvatel České republiky, předpokládaná průměrná délka života by měla být 78,9 let pro muže a 84,5 pro ženy (oproti 73,7 let pro muže a 79,9 let pro ženy v roce 2007). Úhrnná plodnost po značném poklesu v devadesátých letech 20. stol. pomalu začala v České republice stoupat a demografické prognózy předpovídají další růst plodnosti. (<http://www.mpsv.cz/cs/5045>)

Obrázek č. 1 věkové rozložení populace v ČR v roce 2012 a 2030



(zdroj: <http://www.reforma-duchodu.com/reforma/demograficky-vyvoj/>)

Demografické změny způsobují třetí místo nejen politicky, ale i sociálně, a tím v moderní společnosti dochází ke snížení sociálního statusu stáří. Mnohdy se setkáváme s diskriminací seniorů z důvodu věku – tzv. „ageismem“. Ageismus se stává po rasismu a sexismu hlavním tématem v diskusi o rovnosti práv a příležitostí. Pojem ageismus poprvé použil americký psychiatr Robert Butler v roce 1968. První česká sociologická definice zní: „Ageismus – neboli věková diskriminace je ideologie založená na sdíleném

přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.“ (Vidovičová, L. Věková diskriminace – ageismus. 2005, s. 5)

Mnohdy média se svými nevhodnými reportážemi nebo reklamou vytvářejí mezigenerační napětí. Obzvláště, když „média“ hovoří a ukazují ve svých reportážích „stáří“, jako něco, co je pro společnost nežádoucí a zátěžové. *„Vzniká legitimní sociální představa, že člověk ve druhé půlce svého ontogenetického vývoje je zatracen, je nepotřebný a snad i na obtíž, protože kdo neovládá počítač, cizí jazyk, nesurfuje na internetu, nevlastní mobil nebo necestuje, jako by nebyl.“* (Mühlpachr, 2005, s. 9-10) Stereotypy a mýty o stáří mají vliv na sebedůvěru starých lidí. Čím více starý člověk stereotypům podlehně, tím nižší je jeho sebehodnocení.

Nejvíce se můžeme s ageismem setkat při nabídkách zaměstnání. Mladá, perspektivní a dynamická osobnost má v zaměstnání přednost před staršími a zkušenějšími jedinci. To způsobuje, že mnoho lidí ve vyšším věku má problém sehnat zaměstnání. Stáří je tak pro společnost vnímáno jako neproduktivní a zátěžové. Je velmi důležité, aby člověk ve vyšším věku nepodlehli aspektům společnosti a uměl přijmout sám sebe takový jaký je, zdůraznil svoje kvality a využil celoživotní zkušenosti.

1.3 Senioři a česká společnost

Stárnutí populace v České republice je komplexní problém celé společnosti, který je spojen s demografickými změnami ovlivňující všechny probíhající společenské procesy. Od počátku minulého století se v České republice snižuje věková struktura obyvatelstva reprezentující děti a mládež a naopak vzrůstá počet osob v seniorském věku, čímž se naše republika řadí mezi populace s atributem „stárnoucí“. Demografické změny ve společnosti se dotýkají celé řady problémů, u nichž je potřeba, aby na ně dnešní moderní společnost uměla rychle a pružně reagovat.

S prodlužující se délkou života je k zajištění kvality života a životní úrovně ve stáří nutný ucelený a komplexní přístup celé společnosti, protože problematika stárnutí populace se týká nás všech. Ať se nám to líbí, nebo ne, v dnešní době je každý člověk závislý na činnostech institucí, které jsou řízeny schválenými pravidly veřejné politiky. V čele veřejné politiky je vláda, která by měla mít za cíl připravovat ve veřejném zájmu příslušné zákony a opatření, včetně takových, jež povedou ke komplexnímu řešení sociálních

problémů. Demografické změny mají za následek vznik „*mohutné skupiny, ekonomicky závislé populace se specifickým životním stylem a specifickými potřebami v oblasti spotřeby, zdravotní péče, bydlení.*“ (Rabušic, 1995, s. 91)

Veřejná politika by měla reagovat na nejzásadnější veřejné výzvy tak, aby integrovala starší populaci do ekonomického a sociálního rozvoje a vytvořila věkově inkluzivní společnost. Všechna opatření vlády musí respektovat lidská práva, klást důraz na rodinu a mezigenerační vztahy, zvláštní pozornost věnovat seniorům se zdravotním postižením, přizpůsobit politiku zaměstnanosti a důchodovou politiku s ohledem na demografické změny společnosti. (<http://www.mpsv.cz/cs/2856>)

Česká republika se snaží přijímat komplexní opatření k řešení nejzásadnějších otázek v přípravě společnosti na stárnutí a vytvoření věkově inkluzivní společnosti, bez diskriminace a stereotypů. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013 až 2017* schválený vládou České republiky by měl vést ke zvýšení kvality života všech generací. Výchozím rámcem celého programu jsou lidská práva seniorů a hodnoty ve společnosti. Tento strategický dokument navázal na *Národní program přípravy na stárnutí 2008 až 2012*.

Program vycházel z předpokladu, že ke zvýšení kvality života ve stáří je nezbytné se zaměřit na tyto oblasti a priority:

- zajištění a ochrana lidských práv starších osob s cílem zvýšit povědomí ve společnosti o právech starších osob a seniorů, zajistit ochranu starších osob před diskriminací a všemi projevy nedůstojného zacházení, týrání a zneužívání,
- celoživotní učení s cílem zvýšit účast starších pracovníků na dalším vzdělávání k udržení se na trhu práce, zvýšit zapojení seniorů do zájmového vzdělávání, vychovávat společnost k úctě ke stáří, posilovat mezigenerační solidaritu a spolupráci,
- zaměstnávání starších pracovníků a seniorů v návaznosti na systém důchodového pojištění s cílem zaměstnávání starších osob a jejich udržení na trhu práce, změnit postoj společnosti ke stáří, věková diverzita, jakožto konkurenční výhoda pro firmy i společnost,
- dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce s cílem větší porozumění mezi staršími a mladšími lidmi, k úctě ke stáří, posílení participace seniorů v rodině a ve společnosti,

- kvalitní prostředí pro život seniorů s cílem vytvořit prostředí příznivé pro všechny generace,
- zdravé stárnutí s cílem podporovat a rozvíjet zdravý životní styl, a to po celý život, zlepšit prevenci a osvětu,
- péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností s cílem zajistit kvalitní péči, rozvíjet všechny druhy sociálních služeb, provázanost sociálně zdravotních služeb včetně zapojení pečovatelů.

V programu se mimo jiné uvádí, že je nezbytné připravit opatření v řadě oblastí a zejména změnit negativní přístup ke stárnutí populace a ke starším lidem, který je často spojen se stereotypním, až ageistickým pohledem na stáří a starší generaci, vzbuzuje obavy, narušuje mezigenerační soudržnost a vytváří základ pro věkovou diskriminaci. Program klade důraz na rodinu a mezigenerační vztahy, udržení a zvýšení zaměstnanosti starších pracovníků. Zvláštní pozornost věnuje seniorům s civilizačními chorobami, kteří potřebují pomoc a podporu v zajištění potřebné pomoci nejen ze strany sociálních služeb, ale i rodiny. Součástí všech opatření na fenomén stáří by měla být podpora mezigenerační solidarity a soudržnosti podporující život ve vlastním sociálním prostředí. Zahrnují podporu zaměstnanců pečujících o osoby se sníženou soběstačností, podporu flexibilní pracovní doby a dalších opatření na podporu pečovatelů a souladu zaměstnání a rodinného života. (<http://www.mpsv.cz/cs/12968>, <http://www.mpsv.cz/cs/2856>)

Důchodové zabezpečení seniorů v České republice se vlivem demografického vývoje stává rok od roku horším. Současný důchodový systém je založen na principu průběžného financování, kdy pojistné placené vydávajícími občany je použito na výplatu důchodů. *„Vzhledem k tomu, že dochází k prodlužování průměrné doby pobírání důchodu a snižování počtu ekonomicky aktivních obyvatel, budou růst i náklady na financování jednoho důchodce. S rostoucím počtem lidí pobírajících důchod se zvyšuje deficit důchodového účtu. V roce 2050 by podle odhadů mohlo být ve skupině 65 a více let přes jednu třetinu celkového obyvatelstva. Ty by mělo uživit něco málo přes 45 % ekonomicky aktivních obyvatel.“* (<http://www.reforma-duchodu.com/reforma/demograficky-vyvoj/>)

Senioři za celoživotní práci mají právo na zasloužené a v klidu prožité stáří. Důsledkem zvyšování průměrného věku dožití, dochází ke stavu, kdy lidé považovaní v dřívějších dobách za staré jsou nyní vnímáni jako mladí senioři, plní aktivity a síly. S ohledem na tuto skutečnost se vláda snaží posouvat dobu odchodu do důchodu a udržet si tak co nejpočetnější skupinu obyvatel v ekonomicky aktivním stavu. (Dvořáčková, 2012)

2 ZMĚNY SOUVISEJÍCÍ SE STÁŘÍM

2.1 Fyzické změny ve stáří

Lidské tělo je složitý systém, v němž po celý život probíhají biologické a chemické procesy. V rámci těchto procesů nezůstává lidské tělo stejné, postupně se vyvíjí a mění. Jinak tělo vypadá a funguje, když se narodíme, jinak v dospělosti a jinak v seniorském věku.

U každého jedince tyto změny probíhají individuálně z hlediska času a rozsahu. Rychlost stárnutí je determinována jak genetickými dispozicemi, tak i vnějšími faktory.

„Stárnutí způsobuje v lidském těle mnoho strukturálních a funkčních změn. Viditelně se mění postava, způsob a rychlost pohybu, ochabující svalstvo postupně ztrácí sílu. Snižuje se citlivost regeneračních mechanismů a schopnost přizpůsobit se proměnlivým podmínkám prostředí, zmenšuje se odolnost vůči škodlivým virům a také psychickým stresům.“ (Roslawski, 2005, s. 9) Samo stáří není nemoc, nicméně u starých lidí se objevují takové nemoci jako: *„vysoký tlak, kornatění koronárních tepen srdce, arterioskleróza končetin, chronický zánět průdušek, rozedma plic, degenerativní změny kloubů a páteře, cukrovka, osteoporóza, Alzheimerova nemoc nebo Parkinsonova nemoc.“* (Roslawski, 2005, s. 10)

Jozef Kuric primárně připisuje fyzické změny ve stárnutí k biologickému procesu, jenž současně podmiňuje i procesy psychické. *„Jde v něm o různé strukturální změny v organismu, které oslabují jeho odolnost a podmiňují postupné oslabování výkonnosti jedince ve sféře fyzické i psychické. Biologické a psychologické stárnutí člověka je neoddělitelně spjata i s jeho pozicí sociálně psychologickou“* (Kuric, J. 2001, s. 156-161).

S přibývajícím věkem se postupně mění celkově vzhled postavy. Orgány s přibývajícím věkem prodělávají různé změny, zejména fyzické, fyziologické a estetické. Mění se celkové proporce těla, výška postavy a tělesná hmotnost, ale i hmotnost tělesných orgánů. Tím, že postupně atrofují určité orgány v lidském těle, dochází ke ztrátě pružnosti, vytrvalosti a síle. Vlivem odvápnění roste riziko osteoporózy a následné křehkosti kostí, které jsou pak náchylné ke zlomeninám. Často nevinný pád může mít fatální důsledky. Nejpatrnější změny můžeme vidět v obličeji člověka, objevují se pigmenty na kůži, pokožka se stává sušší a vrásčitou. Postupně nás zrazují i smyslové orgány (zrak, sluch,

chuť, čich a hmat). Vylučovací soustava zpomaluje svou činnost, trávicí soustava hůře vstřebává živiny a dýchací soustava zajišťuje tělu méně kyslíku.

„Nedílnou součástí stáří jsou i přibývající chronická onemocnění, což vede ke zhoršené soběstačnosti, jež na druhé straně ovlivňuje seniora ve vnímání jeho společenské pozice v životě. Senior se ocitá v sociální izolaci, je pro něj obtížné říci si o pomoc. Starý člověk obtížně snáší drobné zátěže, nerad mění svůj zaběhnutý styl života. Situace je tíživá, když odejde jeden z partnerů a pozůstalý partner ztratí chuť dál žít sám. Přichází samota a osamělost, je obtížné najednou přijmout novou roli vdovy – vdovce. Nastávají změny v oblasti citového života, které jsou velmi individuální. Starý člověk je citlivější, více emotivně prožívá situace, snadno podlehne dojetí. Některé vlastnosti se mohou měnit a ve stáří jsou viditelnější, například šetrný člověk se stává lakomým. Není to však norma. Psychosociální změny vycházejí z celé celistvosti osobnosti člověka, z jeho životní dráhy, z jeho vztahu k hodnotám, lidem a k sobě samému.“ (Klvetová, D., Dlabalová, I., 2008, s. 23-24)

Zevnějšek člověka mnohdy signalizuje celkový a somatický stav. Dnes se spíše setkáváme se seniory, kteří o sebe dbají, posilují svoji sebeúctu a aktivně se zapojují do různých společenských aktivit. Nesmíme opomenout, že sociální kontakty v období stáří velmi napomáhají překonat negativní stránky stáří.

2.2 Psychické změny ve stáří

„Na kvalitě psychiky se podílí osobnost člověka. Integrita osobnosti zůstává zachována, zpravidla se mění pouze její dílčí schopnosti. Mohou se měnit některé osobnostní rysy a vlastnosti jedince. U patologických typů jedinců může docházet ke zvýraznění některých vlastností nebo rysů (např. podezřavost u paranoidního typu osobnosti), jiné ztrácejí na své intenzitě (smysl pro pořádek). Zhoršuje se přizpůsobení se životním změnám. Seniori mají rádi svůj stereotyp a při nedostatku motivace k jiným, novým činnostem jej mohou neradi měnit. Ani oblast citového života nezůstává beze změn. Staří lidé mohou být více plačtiví. U některých jedinců je výrazná úzkost, strach, může se objevit i depresivní naladění seniora. U zdravých a vitálních seniorů se emoční labilita zpravidla neobjevuje.“ (Mlýnková, 2011, s. 24-25)

Psychika člověka se s vývojem lidského organismu vyvíjí a mění. Změny v psychice staršího člověka nejsou na první pohled patrné a nezaznamenáváme je tak rychle, jako když pohlédneme do tváře starého člověka. Vystihnout osobnostní rysy staršího člověka

je značně komplikované, protože do duševní rovnováhy člověka se promítá celá řada faktorů. S přibývajícím věkem se začínají měnit psychické funkce a lidská duše se stává křehčí

a zranitelnější, začínají se často objevovat emoční problémy a deprese. Změny v psychických funkcích, jsou podmíněny biologicky, jiné mohou být důsledkem psychosociálních vlivů a mnohdy jde o výsledek jejich interakce. (Vágnerová, 2007)

Mezi běžné procesy stárnutí v psychické oblasti patří atrofie, kdy dochází k strukturálním a funkčním změnám mozku. V důsledku úbytku mozkové hmoty, člověk nedokáže dostatečně rychle zpracovat všechny informace a není ani schopen uvažovat o více faktorech najednou. Zhoršuje se i primární diferenciací, v důsledku čehož starší lidé obtížněji rozlišují podstatné informace a ulpívají na podnětech, které jsou pro ně aktuálně důležité nebo se jimi zabývali bezprostředně předtím, reagují většinou pomaleji a dělají více chyb, nežli dřív. (Vágnerová, 2007)

V raném stáří se postupně začínají objevovat první nedostatky v paměti a s nimi spojené obtíže v učení. Zhoršení paměti je projevem stárnutí, ve značné míře souvisí s větší unavitelností a obtížnější koncentrací pozornosti. Stárnutí má negativní vliv na většinu paměťových funkcí. Ve stáří se zhoršuje jak zpracování a ukládání nových informací, tak i vybavování dříve zapamatovaného. Zhoršení paměťových funkcí závisí především na genetických předpokladech, na aktuálním zdraví, ale i na zkušenostech a postoji k duševní činnosti. Stárnutí ovlivňuje krátkodobou i dlouhodobou paměť. Informace uložené v dlouhodobé paměti mohou vydržet velmi dlouho, někdy i po celý život, ale starší lidé mívají problémy s jejich vybavením. To bývá pomalé a často nepřesné, někdy se v určité oblasti pod vlivem stresu může i zablokovat. (Vágnerová, 2007)

Je nesporné, že ve stáří dochází k pravidelnému snížení vnímavosti. Starý člověk si většinou dobře vzpomíná na minulost, zejména na dětství a mládí. Dokáže vyjmenovat, kteří učitelé jej učili, zná jména spolužáků, ale nevzpomene si, co dělal včera, kolikátého je dnes nebo co naposledy jedl. (Haškovcová, 1990)

Psychické změny ovlivňují celkový duševní stav jedince a mají za následek strukturální i funkční změny mozku, které mají negativní vliv na většinu paměťových funkcí. Významnou změnou je celkové zpomalení poznávacích procesů a prodlužování reakčních časů. Neznamená to, že starý člověk je méně schopný, ale již v určitém věku potřebuje až dvojnásobné prodloužení časového limitu v případě zvládnutí daného úkolu. (Vágnerová, 2007) Za přítomnosti dalších rušivých faktorů se senioři hůře soustředí,

a proto upřednostňují spíše pomalejší a pečlivější přístup při rozhodování i plnění úkolů. (Stuart-Hamilton, 1999)

Zásadní změny můžeme u seniorů pozorovat v oblasti citového života, kdy vyšší, estetické a sociální city bývají oslabeny. Starší lidé mívají větší sklon k úzkostem a depresím, současně jsou i více emočně ovlivnitelní. „*V rámci stárnutí dochází ke dvěma, zdánlivě protikladných změnám: na jedné straně jde o celkové zklidnění, zmírnění a zpomalení, které se neprojevuje jenom v emočním prožívání, ale i v jiných oblastech psychiky. Na druhé straně se zvyšuje dráždivost, citlivost na určité podněty nebo na jejich kumulaci, narůstá citová labilita a snižuje se odolnost k zátěži, což se může projevat obtížemi ve zvládnutí takových situací.*“ (Vágnerová, 2007, s. 335) City starých lidí bývají nestálé, nekontrolované a zranitelné. Senioři mají větší potřebu projevů náklonnosti, očekávají ohledy a porozumění okolí. Velmi často se obrací od materiálních hodnot k duchovním, projevují se známky introverze. (Jarošová, 2006) K základním rysům introverze se řadí zúžení zájmů, rigidnost, egocentrismus a sobectví. Začínáme stárnout v momentě, kdy začneme dávat přednost událostem spojeným s naším vnitřním světem před společenskými událostmi a osobní angažovaností v nich. (Dienstbier, 2009)

Člověk by ve stáří měl zaujmout pozitivní postoj k životu, nelitovat se, procvičovat zejména kognitivní funkce, udržovat sociální vztahy, věnovat se smysluplným volnočasovým aktivitám a účastnit se veřejných či společenských událostí, při nichž může uspokojovat více potřeb najednou a zároveň trénovat jednotlivé duševní a fyzické schopnosti. (Křivohlavý, 2011)

2.3 Sociální změny ve stáří

„*V období stáří dochází k postupné diferencované proměně či redukci různých sociálních dovedností, kterou lze v krajním případě chápat i jako proces desocializace.*“ (Vágnerová, 2007, s. 350)

„*Sociální stáří velmi úzce souvisí s odchodem do starobního důchodu. Je to jedna ze zásadních změn v životě, která člověka může ovlivnit v negativním i pozitivním slova smyslu. Odchodem do starobního důchodu se mění sociální role seniora. Penzionování s sebou nepřináší pouze změny v sociálních rolích.*“ (Mlýnková, 2011, s. 25) Nárok na starobní důchod vzniká dosažením zákonem požadovaného důchodového věku a získáním potřebné doby pojištění. Celý důchodový systém je velmi závislý na demografickém vývoji, následkem toho se „*mění i ekonomická situace seniorů. Nízká penze, poplatky u lékařů a v lékárnách mnohdy nedovolují udržet dosavadní životní*

standard, na který byli lidé ve středním věku zvyklí. Někteří lidé se na odchod do důchodu těší. Plánují si různé aktivity, na které dosud neměli čas. Mnozí lidé však nevědí, co dělat s volným časem, kterého je najednou příliš. Pokud nejsou schopni naplnit den smysluplnými činnostmi, může se objevit nuda, přemítání o smyslu života, pocit neuspokojených potřeb a další negativní emoce. Senior může být nespokojený, mrzutý, lítostivý.“ (Mlýnková, 2011, s. 25)

Odchod do důchodu má pro člověka své kladné a záporné stránky. Na jedné straně se lidé zbaví svých pracovních povinností, jež byly pro některé stresující nebo fyzicky zatěžující, a tím získají více volného času, k realizaci svých zálib, na které dříve neměli čas. Na druhé straně dochází k redukci počtu sociálních rolí, člověk ztrácí sociální status. Pracovní pozice člověka zařazovala do kolektivu lidí, s nimiž měl určité společné zájmy, mezi nimiž něco znamenal, byl někdo, a náhle to vše zmizí a člověk je volný, bez povinností a denního programu. Změna společenské role *„je pro mnohé jedince, zejména pro muže, velkou životní krizí, v níž se člověk střetává nejen s podstatnou změnou svého života, ale i nepřímo s vlastním koncem.“* (Wolf, 1997, s. 41) S odchodem do důchodu se stává anonymním příjemcem renty.

Penzionovaný člověk po ukončení výdělečné činnosti se stává finančně závislý na penzi, která je podstatně menší, než byl jeho dosavadní příjem. Důchodový systém vzhledem k demografickému vývoji a ekonomickým změnám je v České republice velmi neflexibilní. Ekonomická soběstačnost ve společnosti vyvolává mezi lidmi obavu z penze. *„Finanční soběstačnost ve stáří znamená pro seniory především schopnost se o sebe postarat, nezávislost na druhých lidech, absenci pocitu závazku a naopak přítomnost pocitu svobody.“* (Sýkorová, 2007, s. 137)

Odchod do důchodu může být dobrovolný nebo vynucený ze zdravotních důvodů nebo podle situace na trhu práce. Někteří senioři nechtějí odejít do důchodu, a když jim zdraví slouží, tak se snaží své zaměstnání udržet co nejdéle. Často se stává, že senioři pracují na klasické pracovní smlouvy a zároveň pobírají důchod. Vzhledem k tomu, že je nedostatek pracovních míst, tak se setkáváme s negativním postojem společnosti, že staří berou práci mladým, zabírají jim místo. Ve skutečnosti senioři zastávají pracovní místa, která nejsou pro mnohé atraktivní nebo jsou špatně finančně ohodnocena. Existují také pracovní místa, kde pracují lidé v důchodovém věku a jsou svým zaměstnavatelem ceněni a chráněni, protože jsou odborníci ve své profesi. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011)

Někteří lidé se bojí definitivně opustit zaměstnání a nedokážou se vyrovnat se svojí novou rolí. Zejména u mužů odchod do důchodu vyvolává duševní krizi, obracejí pozornost více na sebe, začínají si více všimnout svých fyzických obtíží, přestože už určité bolesti a obtíže měli i před odchodem do důchodu. S ohledem na svůj zdravotní stav si hledají vysvětlení a omluvu, proč již nepracují. (Wolf, 1997)

Na druhou stranu existuje mnoho seniorů, kteří se na důchod těší a v žádném případě by v pracovním procesu nechtěli pokračovat. Berou tuto výzvu pozitivně a často se na odchod do důchodu připravují dopředu. Vytvářejí si plány, co budou ve svém volném čase podnikat, jak konečně budou mít čas na své koníčky nebo se budou moci věnovat svým vnučatům.

Tento zlomový okamžik v životě člověka by měl být výzvou uspořádat si život tak, aby ho prožíval kvalitně a plnohodnotně. Ne každý se umí s tímto úkolem poprat sám, často je potřeba pomoci ze strany rodiny nebo přátel, kteří mu pomohou překonat pochybnosti o jeho kvalitách, vyrovnat se se svým vztahem ke světu i vlastnímu životu.

Pro mnoho občanů důchodového věku je soběstačnost nezbytnou nutností. Vlastní byt se pro ně stává symbolem prožitého života se vzpomínkami. Domov je pro každého z nás místem pohodlí a bezpečí. Pro seniora má domov ještě větší váhu, protože se ve svém teritoriu dobře orientuje a může se sám rozhodovat o svém soukromí podle svého uvážení a zároveň je to prostředí, kde se může setkávat se svou rodinou, přáteli a známými, s nimiž sdílí různé aktivity. Udržování sociálních kontaktů a hlubších vztahů s přáteli může mít pro seniora určitý kompenzační význam, pokud člověk nemá svoji vlastní rodinu nebo pokud rodina neplní své funkce.

3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ A MOŽNOSTI JEJICH VZDĚLÁVÁNÍ

Jedním z důležitých ukazatelů životního stylu je využívání volného času. Životní styl je souhrn životních forem, jenž zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu prožívání a ovlivňování sociálních a materiálních životních podmínek. Každý jedinec má svůj individuální systém hodnot, který si utváří vlivem životních podmínek. Neméně důležitým ukazatelem životního stylu je sociální interakce ve vztahu k jiným lidem.

Z pohledu volného času je důležité s kým a v jaké společnosti svůj volný čas prožíváme. Někteří jedinci upřednostňují samotu, jiní dávají přednost malé přátelské skupině nebo potřebují rušnější společenský život. Prvotní roli v sociální interakci hraje rodina, kde se od raného věku učíme od svých rodičů žít určitým způsobem, přebíráme a napodobujeme jejich životní styl.

Moderní styl života ve volném čase samozřejmě ovlivňuje jak životní situace a objektivní podmínky, tak subjektivní nároky člověka na průběh životní dráhy, socio-demografické atributy i veškeré příležitosti a překážky, které jedince obklopují. Závažnou proměnnou se jeví stupeň ochoty individua reálně vnímat, chápat, pozorovat a aplikovat kvalitativní životní úroveň. (Važanský, 2001)

Osobnostní rozvoj jedince nejužitečněji analyzuje Maslowova hierarchie potřeb osobnosti, kdy snaha člověka o dosažení nejlepších možností souvisí se zráním osobnosti. Seberealizační potřeby přinášejí vrcholné zkušenosti v podobě maximálního štěstí a povznesení. Priorita potřeb se s přibývajícím věkem může měnit. Například ustupuje potřeba seberealizace na úkor potřeby zajištění bezpečí. Velmi důležitá je také potřeba sociálního kontaktu, která může být u lidí různě veliká.

Obrázek č. 2 Maslowova pyramida potřeb



(zdroj: <http://zrcadlo.blogspot.com/2008/06/maslowova-pyramida.html>.)

Odchod do důchodu je významná součást procesu vývojové sociálně-psychologické transformace osobnosti. V životě člověka je velmi důležité najít osobní rovnováhu a hledat smysl zbývajícího života v jiných oblastech. Postoj k sobě samému může ovlivnit všechny složky osobnosti, které mohou napomoci k rozvoji schopností v rámci nových aktivit. Dostatek kvalitních osobních zájmů mnohdy dokáže člověku zachránit život v náročných situacích, životních neštěstích a ztrátách.

3.1 Definice volného času

Volný čas lze popsat jako čas, který jedinec věnuje pouze sám sobě. Jak tento čas vyplní, záleží jen na něm. Je to doba, kdy je oproštěn od každodenních povinností a každodenního tlaku. Dalším důležitým faktorem je dobrovolnost a svobodná vůle zvolit si, kterým aktivitám se jedinec chce věnovat. Lidské aktivity lze rozdělit do čtyř základních kategorií: práce, rodinné závazky, sociální závazky, aktivity zaměřené na sebeuspokojení a sebevyjádření. Ve vyspělých zemích vynakládají lidé v průměru 1/3 svých příjmů na činnosti ve volném čase. (Šerák, 2009)

Volný čas je podle Filipcové (1996) 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).

Zjednodušeně lze volný čas označit za dobu, kterou trávíme mimo práci a mimo další povinnosti. Je to čas, kdy se můžeme věnovat svým zájmům, zálibám a aktivitám. V dnešní moderní době většina lidí pociťuje spíše nedostatek volného času. O lidech, kteří jsou v důchodu, se říká, že mají tolik volného času, že nevědí, co s ním. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011) Je tomu tak? Umí lidé využít svůj volný čas? Odpovědi na otázky se budu snažit získat od svých respondentů v kvalitativním výzkumu.

Jak již bylo několikrát zmíněno, volnočasové aktivity mohou u starších lidí napomoci v prevenci sociálního vyloučení a pocitu samoty. Aktivní a různorodá činnost v důchodovém věku napomáhá ke snižování potřeby speciální zdravotní péče a přináší seniorům mnoho výhod. Mezi nejdůležitější patří:

- rozvoj dovedností,
- zlepšení fyzické aktivity,
- pocit užitečnosti,
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření,

- uspokojení z péče o druhé,
- možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém,
- důvod k vycházení z domu, cestování,
- setkávání v klubech a dalších skupinách.

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) Velkou nápomocí v tomto ohledu může být kvalitní technické zázemí, díky němuž dojde k vhodnému přizpůsobení podmínek pro určitou aktivitu, nebo k umožnění realizace takové aktivity.

V každém věku je dobré pamatovat na hodnotný způsob trávení volného času. Obecně se říká, že senioři nemají čas, ale současně ho mají nekonečně mnoho. Senioři mohou svůj volný čas promrhat, nebo jej kvalitně prožít. Důležitá je nikoliv nahodilost, ale důrazně strukturovaný program. Zatímco mladší generace horko těžko vyšetří nějaký čas na své zájmové aktivity, senioři by naopak měli z volnočasových aktivit učinit páteř svého života. (Haškovcová, 1990)

3.2 Pohybové aktivity seniorů

Pohyb je základní potřebou každého živého tvora včetně člověka, který posuzuje smysl pohybu z hlediska svých potřeb a přání. S pohybem jsou spojeny příjemné prožitky (uvolnění, radost), ale i negativní prožitky (únava, bolest, frustrace). Nejen příjemné, ale i nepříjemné prožitky spojené s pohybem mají pro člověka svůj význam. Překonáváním zátěže stoupá jeho odolnost a vůle. Kdo nepozná námahu, nemůže si vychutnat uvolnění. Fyzickou námahu je třeba chápat ne jako dřinu nebo oběť, ale jako zálohu investice na pozdější odměnu v prožitku uspokojení. (Hošek, 1992), (Štílec, 2004)

Aktivní stárnutí pomáhá lidem rozvíjet fyzický, sociální a duševní potenciál. Fyzická aktivita seniorů může zlepšovat zdravotní stav a kondici v případě, že jsou podmínky aktivity člověka přizpůsobeny jeho fyzickým možnostem. Vlivem pohybu se zmírňují poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy a zlepšuje se činnost dýchacího systému. Aktivní stárnutí se významně podílí na zpoždění procesu stárnutí a prodlužuje tak naději na dlouhý zdravý život. (Roslawski, 2005) Nadarmo se neříká v jednom starém přísloví: „*Ve zdravém těle zdravý duch.*“

Mezi vhodné pohybové aktivity pro seniory se řadí:

- **Turistika** umožňuje člověku pohyb na čerstvém vzduchu, poznávání nových míst a působí blahodárně na sociální stránku jedince.
- **Procházka a pochod** jsou nejpřirozenější formou pohybu a mají důležitou roli při prevenci a léčbě mnoha chorob. Zejména je důležitým činitelem pro léčbu nemocí oběhového ústrojí. Při této činnosti je průkazně dokázáno, že se zlepšuje paměť, schopnost plánování, rychlejší zvládnutí různých činností. Tento pohyb je vhodný i pro lidi staršího věku, který se rozhodli skoncovat se sedavým způsobem života. (Roslawski, 2005)
- **Jízda na kole** má příznivý vliv na klouby. Dnes je tato aktivita velmi oblíbená, o čemž svědčí vznik nových cyklostezek a cyklotras. Jízdní kolo umožňuje dostat se z města do přírody. Tento sport je možné dělat i za nepříznivého počasí, kdy je možné využít rotoped, např. ve fitness centrech.
- **Plavání** je ideální aktivita pro seniory. Při této aktivitě není potřeba velké fyzické kondice a velmi dobře protáhne celé tělo. Zlepšuje činnost oběhového a dýchacího systému, příznivě působí na rozsah pohybu v kloubech a pohyblivost páteře. (Roslawski, 2005) Plavání lze kombinovat se saunou, člověk může tuto aktivitu vykonávat v jakémkoli věku. Dnešní senioři mohou využít nabídky aquaparků, kde jim jsou nabízeny různé hodiny klasického plavání doplněné posilováním různých svalů ve vodě, protahování, dýchání a otužování.
- **Tanec** podporuje a rozvíjí rozsah pohybů, senzomotorickou koordinaci, svalovou sílu, kreativní vyjadřování a neopomenutelnou společenskou událost.
- **Různé relaxační sporty.** Relaxace a pocit dobré pohody je důležitým prvkem v každém období života.
 - pétanque, golf, kuželky jsou společenské hry se snadnými pravidly v příjemném prostředí, kam patří nabídka vhodného občerstvení a kvalitního zázemí.
 - badminton, házení „létajícím“ talířem – při těchto hrách dochází k rozvoji zručnosti, mrštnosti, plynulosti pohybu, rozvíjí se reflexy, rychlost a výdrž. Techniky těchto her jsou všem známé a můžou se hrát kdekoli, bez určení hřiště. Náčiní potřebné k těmto hrám není těžké a je cenově dostupné. (Roslawski, 2005)

- masáže, protahovací a chiropraktické cviky, které jsou přímo zacílené na problematické oblasti těla.
- jóga, tai-chi, pilates jsou zajímavým relaxačním cvičením, které osvěžují nejen ducha, ale působí blahodárně na tělo. Šetrně posiluje svaly a uvolňuje člověka od napětí, stresu, depresí a neklidu, což má blahodárný vliv na psychiku. Jógu lze chápat i jako životní styl, pohled na svět.

3.3 Zájmové aktivity

Zájmové aktivity představují jednu z možností, jak trávit volný čas. Zájmové aktivity můžeme definovat jako „*aktivity zaměřené na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Podílí se na formování názorů, postojů a přesvědčení.*“ (Němec, 2002, s. 23). Zájmová činnost je nejlepším prostředkem v boji proti stárnutí a napomáhá seniorům k prodloužení kvalitního života, neboť aktérovi přináší uspokojení a potěšení.

Zájmovou činnost můžeme dělit do různých „cílových funkcí volného času“, které mají pro každého jedince odlišný význam, každý člověk ve svém volném čase upřednostňuje jiné potřeby:

- rekreace (potřeba zotavení, osvěžení, zdraví a dobrého pocitu),
- kompenzace (potřeba vyrovnaní, rozptýlení a potěšení),
- edukace (potřeba poznávání, učebního podněcování a dalšího vzdělávání),
- kontemplanace (potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí),
- komunikace (potřeba sdělení, kontaktu a družnosti),
- integrace (potřeba společnosti, kolektivního vztahu a tvoření skupin),
- participace (potřeba účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí),
- enkulturace (potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účast na kulturním životě). (Važanský, 2001)

Významným znakem zájmových aktivit je zájem. Zájem je „*druh motivační síly související s celkovým zaměřením osobnosti a hodnotově zvýrazněné objekty, s relativně trvalou snahou zabývat se předměty nebo činnostmi, které člověka upoutávají po stránce citové nebo poznávací*“ (Šerák, 2009, s. 49).

Zájmová činnost ve volném čase je společenský jev, který můžeme bohatě diferencovat do různých hledisek:

- podle formy organizovanosti na pravidelné, příležitostné a spontánní,
- podle intenzity na hloubkové a povrchní,
- podle úrovně činnosti na aktivní a receptivní,
- podle obsahu na praktické, sportovní, výchovné, vědeckotechnické, turistické atd.

Každý senior by si měl volnočasovou aktivitu zvolit podle svého zájmu a svých individuálních schopností. Při výběru zájmové činnosti hraje důležitou roli věk, zdravotní stav, rodina, společenské zařazení a další faktory v životě seniora. (Filipcová, 1966)

3.4 Vzdělávání

Vzdělávání lidí je jedním z ukazatelů zdravého životního stylu. Dnes už neplatí, že vzdělávání je spojeno jen s dětstvím a dospíváním. Naopak, má svou hodnotu i ve stáří, kdy přináší klady v podobě duševního omlazení, napomáhá trénovat paměť a využívat kapacitu mozku.

Při vzdělávání seniorů nejde jen prioritně o získávání nových vědomostí a dovedností, které člověk potřebuje k dosažení nějakého výkonu, ale jedná se spíše o rozvoj jeho schopností, o prohloubení znalostí a o vlastní seberealizaci. Nejen mladý člověk, ale i senior má potřebu poznávat a učit se něco nového. Důležitý je pro seniora pocit uplatnění se ve společnosti, mít určitou roli, která mu pomůže k překonání sociální izolace. (Petřková, Čornaničová, 2004)

Vzdělávání seniorů je zájmovým vzděláváním zaměřeným výhradně na osoby v postproduktivním věku. Jedná se o dobrovolnost nebo o uspokojení individuálních potřeb jedince. Vzdělávání seniorů by se nemělo zařazovat pouze do segmentu zájmového vzdělávání, s ohledem na to, že dnešní populace stárne a ubývá ekonomicky aktivních obyvatel, získává vzdělávání starších obyvatel větší význam než kdy jindy. (Šerák, 2009)

Hlavním cílem seniorského vzdělávání je smysluplně kultivovat čas dní stárnutí. Vzdělávání seniorů plní řadu funkcí:

- preventivní – pozitivně ovlivňuje proces stárnutí a kvalitu života,
- rehabilitační – rozvíjí duševní síly seniorů,
- posilovací – rozvíjí zájem a podporuje kultivovaný obsah volného času,

- komunikační – uvádí seniora do společenství lidí, s kterými si může popovídat a rozvíjet přátelské vztahy. (Haškovcová, 1990)

Dnes si lidé v důchodovém věku mohou rozšiřovat své znalosti na univerzitách třetího věku (U3V), virtuálních univerzitách třetího věku (VU3V) nebo v klubech pro seniory.

3.4.1 Univerzita třetího věku (U3V)

První univerzitu třetího věku založil ve francouzském Toulouse tamní profesor lékařství Pierre Vellas v roce 1973. U nás vznikla první podobná univerzita v roce 1986 v Olomouci, skutečná akademická půda však lidem v postproduktivním věku nabídla možnost vzdělávání se až v roce 2000 na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. (Haškovcová, 1990)

Univerzity většinou nabízejí dvouleté studijní programy různého zaměření, které jsou realizovány formou přednášek, seminářů či exkurzí. Z hlediska obsahu pokrývají široké spektrum oborů, k nimž se nejčastěji řadí humanitně zaměřené programy, následně pak technické a přírodovědné obory. Studium na univerzitách třetího věku dává člověku v pokročilém věku možnost získat důležité informace k osobnímu rozvoji a zároveň představují pro seniora zajímavý způsob, jak kvalitně využít svůj volný čas.

Během svého studijního programu se studenti setkají s podobným režimem jako v případě prezenčního studia na fakultách běžných univerzit. Akademický rok se skládá ze dvou semestrů, které jsou zakončeny přezkoušením ze studované látky. Během studia univerzity vybízejí své účastníky k vysoké aktivitě a osobní angažovanosti. Senior si vyslechne přednášky, doplní si je samostudiem a svoji efektivitu prokáže na seminářích, písemných pracích i v závěrečných zkouškách. (Haškovcová, 1990) Na konci celého studia pak úspěšní absolventi získají osvědčení o složení všech zkoušek ze studijních předmětů. Nejedná se o klasický univerzitní diplom s přiděleným titulem, ale o osvědčení, které otevírá seniorům brány do světa poznání, jež se pozitivně podepisuje na každodenním životě absolventů. Je jen na každém jedinci, k jakému účelu studium využije.

V průběhu studia se senioři setkávají se svými vrstevníky, kteří představují důležitý bod v uvědomění si toho, že stáří není důvodem k tomu, abychom se před světem uzavírali. Naopak prostřednictvím lidí, s kterými se ve svém okolí setkávají, jim může studium

pomoci lépe uchopit aspekty spojené s podzimem života. Faktem také je, že pravidelné učení a každodenní vstřebávání nových podnětů blahodárně působí na mysl seniorů a jejich nervovou soustavu. (Šerák, 2009)

„Univerzity jsou určeny pro seniory, kteří ukončili svou výdělečnou činnost a mají maturitu, i když ne všechny univerzity trvají na podmínce maturitní zkoušky. Kurzy na fakultách jsou určeny k rozšiřování poznatků, které seniory zajímají.“ (Šerák, 2009, s. 183)

Studium na U3V nemá své studenty připravovat na jejich profesi a nezakládá se na nároku profesního uplatnění jedince ve společnosti, nýbrž jde o osobnostní rozvoj. (Mühlpachr, 2004)

3.4.2 Akademie třetího věku

Virtuální Univerzita třetího věku (VU3V) je určena především pro vzdělávání seniorů v regionech, kteří se z různých důvodů nemohou zúčastňovat prezenčních přednášek U3V v sídlech vysokých škol a univerzit (vzdálenost, zdravotní a časové důvody, finanční náročnost na dopravu apod.) *„A3V začaly vznikat v 80. letech 20. století a jako první byla pravděpodobně otevřena A3V v Přerově roku 1983. A3V začaly vznikat z iniciativy tamních gerontologických pracovišť.“* (Šerák, 2009, s.196)

Virtuální U3V umožňuje přístup k vysokoškolskému zájmovému studiu všem seniorům v rámci celé České republiky bez rozdílu místa bydliště, čímž poskytuje stejné příležitosti všem seniorům a představuje tak novou moderní alternativu ke klasické prezenční přednáškové výuce U3V. Je založena na využití nových komunikačních technologií a internetu, má prvky distančního vzdělávání a e-learningu a je didakticky přizpůsobena charakteristickým specifikům seniorského vzdělávání. Tyto akademie jsou pod záštitou různých organizací, institucí i středních škol. Obsah přednášek, seminářů nebo diskuzí je přizpůsobován individuálním zájmům občanů a také jejich potřebám. (Mühlpachr, 2004)

Virtuální univerzity jsou méně náročné oproti univerzitám třetího věku a nabízejí zájemcům z řad seniorů zpravidla velmi pěkné cykly přednášek, buď monotematických, nebo naopak tematicky pestrých. Studium na A3V by mělo účastníkům zpříjemnit život a kultivovat volný čas. Senior akademie si vyslechne přednášku nebo celý cyklus, a posléze může vznést dotazy na přednášející či v omezeném čase s nimi diskutovat.

Po skončení akce si účastník sám nebo v kolektivu známých může zhodnotit co hezkého a přínosného mu to přineslo, nebo naopak si může říci nic moc. (Haškovcová, 1990)

3.4.3 Kluby seniorů

Kluby seniorů, kluby aktivního stáří, kluby dříve narozených nebo kluby důchodců fungují na podobném základě jako A3V. Vyznačují se méně formálními a trvalejšími vztahy návštěvníků s větším důrazem na rozvoj osobních zájmů a klade větší důraz na uspokojování potřeb. U nás jde o nejvíce rozšířenou formu sdružování seniorů. Vzdělávací aktivity, které jsou zde prováděny, jsou většinou jednorázové, cyklická forma je spíše výjimečná. Návštěvníci klubů se mohou zúčastnit různých kulturních, sportovních, zájmových nebo vzdělávacích aktivit. V ČR jde o nejvíce rozšířenou institucionalizovanou formu sdružování seniorů, kde zřizovatelem klubu seniorů jsou orgány místní a státní správy, domovy důchodců, podniky nebo charitativní organizace. (Šerák, 2009)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 ANALÝZA ZPŮSOBU TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORY

V praktické části své bakalářské práce se zaměřím na trávení volného času v životě seniora po odchodu do důchodu. Domnívám se, že odchod do důchodu je velmi zlomový krok v období člověka, kdy se mění životní stereotyp, přerušují se kontakty, snižují se finanční zdroje a člověku hrozí sociální izolace. V této životní etapě je totiž důležité, jak si člověk uspořádá svůj denní režim, aby nepropadl pocitu méněcennosti a pasivity.

Ráda bych prostřednictvím svého výzkumu co nejlépe dokumentovala, jak jednotliví lidé individuálně vnímají zlomovou etapu v jejich životě a jakými volnočasovými aktivitami vyplňují svůj volný čas, co seniory ve volnočasových aktivitách omezuje, co jim záliby přináší, zda jsou s nimi spokojeni a čemu přikládají význam. Výzkum jsem se rozhodla realizovat kvalitativní výzkumnou metodou, která dovoluje do hloubky analyzovat zkoumaný problém a napomáhá odkrývat fakta, která každého jedince nějakým způsobem ovlivňují v jeho rozhodování a prožívání.

Kvalitativní výzkum klade důraz na způsob, jakým lidé interpretují jevy sociálního světa a svoji zkušenost. Zahrnuje v sobě porozumění, tedy rekonstrukci toho, jak někdo druhý propojuje skutečnosti pomocí jím užívaných zákonitostí, aby vyřešil svůj problém, a vysvětlení, které propojuje události pomocí námi uznávaných zákonitostí. (Hendl, 2008)

„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.“ (Miovský, 2006, s. 18).

4.1 Metodologická východiska

Výzkumný cíl

Cílem mého výzkumu je zjistit, jak dnešní senioři tráví svůj volný čas a jaký vliv mají volnočasové aktivity na kvalitu a prožívání jejich života.

Základními metodami kvalitativního výzkumu jsou různé typy rozhovorů a pozorování. Pro své šetření jsem si zvolila rozhovor. Rozhovor klade určité nároky na výzkumníka, který musí především zvolit vhodný typ a formu rozhovoru, musí si předem ujasnit obsah a pořadí otázek. Neméně důležitým předpokladem pro úspěšnost vedení rozhovoru je také

vhodně motivovat respondenta, vytvořit přátelskou atmosféru a zároveň si vytvořit dostatečný časový prostor, ve kterém bude rozhovor prováděn. (Hendl, 2008)

Cílem výzkumu bylo hledat prostřednictvím rozhovoru u osob seniorského věku odpověď na otázky:

1. Co si představíte, když se řekne volný čas?
2. Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnovali v produktivním věku před odchodem do důchodu?
3. Jak se měnily volnočasové aktivity po odchodu do důchodu? Navázali jste po odchodu do důchodu na své předešlé zájmy, nebo jste si našli něco nového? Změnila se nějak jejich kvalita?
4. Jaká je nyní náplň vašeho volného času?
5. Trávíte volný čas raději s rodinou, přáteli nebo sami? Přispívá trávení volného času k udržování vašich sociálních vztahů, kontaktů s okolním světem?
6. Jste spokojeni s využitím svého volného času?
7. Máte nějaké plány, které byste chtěli ve volném čase uskutečnit?
8. Co vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit? Je pro vás věk omezením? Ve které oblasti vás omezuje nejvíce?
9. Jaké možnosti aktivního trávení volného času máte ve svém bydlišti? Využíváte tyto možnosti?
10. Jak získáváte nejčastěji informace o možnostech trávení volného času?
11. Domníváte se, že se stát o vás stará dostatečně, co by se mělo zlepšit?
12. Co ve vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojeni?
13. Jak hodnotíte svůj současný život?

Pro svůj vzorek jsem si vybrala osoby z řad seniorů, kteří dosáhli důchodového věku, jsou penzionováni a bydlí ve vlastní domácnosti. Na termínu schůzky jsem se s každým respondentem předem domluvila a volbu prostředí jsem záměrně nechala na respondentovi. Chtěla jsem, aby se respondenti cítili při rozhovoru co nejlépe a mohli se tak více otevřít na kladené otázky. Rozhovory jsem uskutečnila s šesti respondenty – s každým respondentem individuálně o samotě v jeho domácím prostředí a s jedním z respondentů na dálku s pomocí skypu.

Před zahájením samotného rozhovoru jsem respondenta seznámila s cílem mého průzkumu a zároveň jsem jej ubezpečila o zachování jeho anonymity. Požádala jsem ho o souhlas

s nahráváním a následným zpracováním rozhovoru pro účely výzkumného šetření. Veškerá jména a názvy, které byly v rámci rozhovoru zmíněny, jsem změnila pro zajištění anonymity.

Rozhovory jsem si rozdělila do dvou fází. První fáze byla seznamovací, kdy jsem se snažila o navázání kontaktu, vzbuzení důvěry u respondentů s cílem získat co nejotevřenější odpovědi na připravené výzkumné otázky. V druhé fázi jsem kladla předem připravené otázky.

Základní profil respondenta jsem zjistila dotázaním se na základní demografické údaje, přičemž jsem se dotazovala na věk, vzdělání, rodný stav, počet dětí, kde bydlí a jakou profesi vykonávali před odchodem do důchodu.

Všichni respondenti jsem vybírala ze svého okolí, většinou se jednalo o rodiče mých kamarádek, domnívala jsem se, že budou otevřenější než osoby náhodně oslovené. Tato domněnka se potvrdila, všichni byli ochotní a vstřícní.

Rozhovory probíhaly v lednu 2015.

4.2 Analýza rozhovoru

Pro shrnutí získaných údajů jsem si zvolila šest kategorií, které souvisejí s trávením volného času seniorů a které jsem si zvolila následovně:

- pojetí volného času,
- volnočasové aktivity před odchodem do důchodu,
- volnočasové aktivity po odchodu do důchodu,
- sociální vztahy,
- omezení seniorů,
- spokojenost seniorů.

Svůj výzkum jsem uskutečnila na vzorku šesti respondentů, kteří byli vstřícní a ochotní mi odpovídat na mé výzkumné otázky. Základní profil respondentů jsem zjistila dotázaním se na základní demografické údaje. Pro přehled jsem tyto základní demografické údaje shrnula do tabulky.

jméno	pohlaví	věk	rodinný stav	počet dětí	vzdělání	profese	bydliště	
Jiří	muž	63	ženatý	2	SŠ	úředník	vesnice	rodinný dům
Hana	žena	69	vdaná	2	VŠ	učitelka	vesnice	rodinný dům
Ilona	žena	68	vdova	2	SŠ	účetní	vesnice	rodinný dům
Václav	muž	69	ženatý	2	SŠ	technik	město	byt
Vendula	žena	68	vdova	2	SOU	dělnice	vesnice	rodinný dům
Stanislav	muž	65	rozvedený	2	SOU	údržbář	vesnice	rodinný dům

Obrázek č. 3 základní demografické údaje respondentů (zdroj: vlastní)

4.2.1 Kategorie 1 – pojetí volného času

Při odpovědi na otázku, co si představí, když se řekne volný čas, jednoznačně vyplynulo od všech respondentů, že volný čas pojmají jako dobu, kterou věnují činnostem vycházejícím z jejich zájmů, kdy si mohou dělat, co chtějí, a nejsou na nic vázáni.

Dva respondenti Ilona a Václav se shodli, že s odchodem do důchodu mají času dost. „Co jsem v důchodu, tak se nemusím ohlížet na to, že ráno musím jít do práce, ale můžu si svůj čas přizpůsobit svému osobnímu programu.“

Pro paní Hanu je to hlavně aktivní trávení volného času. „Volný čas je aktivita, zapojit mozek, fyzicky tělo, aby se člověk udržel v kondici.“

Pan Stanislav a paní Vendula spojují volný čas s pasivním odpočinkem, který v období důchodu vnímají jako důležitý faktor pro regeneraci svých sil.

4.2.2 Kategorie 2 – volnočasové aktivity před odchodem do důchodu

Volnočasové aktivity v produktivním období se u jednotlivých respondentů lišily. V této kategorii je patrný rozdíl dle pohlaví respondentů. Muži se v době, kdy nemuseli být v práci či s rodinou, věnovali různým osobním koníčkům a zálibám. Pan Stanislav si vyplňoval svůj volný čas rybařením a myslivostí. Pan Václav svůj volný čas věnoval své práci i po pracovní době, práce se stala jeho velkým koníčkem. Svůj volný čas ovšem nevyplňoval jen prací, ale i relaxací v podobě jakéhokoliv sportu, ráno rozcvička, v zimě lyže a v létě kolo. Pan Jiří svůj volný čas věnoval aktivně volejbalu a nohejbalu do doby, než začal mít zdravotní potíže.

Ženy, na rozdíl od mužů, v produktivním období moc času na nějaké osobní záliby neměly. Většinu volného času věnovaly rodině a činnostem spojených s rodinou. Paní Ilona: „*Nevěnovala jsem se žádným aktivitám. Nebyl čas.*“ Jinak se respondentky věnovaly zahradě okolo jejich domu. Paní Hana věnovala svůj čas vzdělávání, které potřebovala pro svoji práci.

4.2.3 Kategorie 3 – volnočasové aktivity po odchodu do důchodu

S odchodem do důchodu se volnočasové aktivity u některých respondentů zpravidla nijak výrazně nezměnily, většinou navázali na předchozí zájmy a životní styl. U všech dotazovaných seniorů došlo k výraznému navýšení volného času, který si rozdělili na své záliby a čas patřící rodině, přijmuli novou roli babiček a dědečků.

Mezi nejčastěji zmiňované zájmy respondenti považují péči o rodinu, zahrádku, četbu knih, luštění křížovek a pohyb. Všichni shodně uvedli, že velkou část svého volného času se věnují zahrádkaření. Svoje zeleninové zahrady si předělali na okrasné či bylinkové.

Pan Stanislav a pan Václav převážně navázali na své volnočasové aktivity. Pan Václav je dokonce rozšířil a vytvořil si nový styl života. Nejvíce je pyšný na to, že „*jako důchodce začal jezdit na snowboardu, načež následoval za pět týdnů kurz jako instruktor*“, následně si ještě udělal instruktorský kurz lyžování, turistiky a stal se cvičitelem pro lidi postižené civilizačními chorobami. Nejen pohyb se stal páteří jeho života, ale i vzdělání.

Naopak pan Jiří musel své volnočasové aktivity „*přizpůsobit svým současným možnostem.*“ Ze zdravotních důvodů si našel nový sport, „*petangue, který je méně*

náročný. Během půl roku se mi povedlo postoupit do poměrně vysoké pražské ligy.“ V domovské obci se začlenil do organizování různých soutěží a turnajů.

Ženy svoje volnočasové aktivity rozšířily alespoň o jeden nový zájem, začaly se pravidelně věnovat pohybu. Paní Vendula a Ilona chodí pravidelně cvičit. Paní Hana se snaží dodržovat svůj režim a třikrát do týdne chodí rychlou chůzí. Všechny oslovené se shodly, že jim pohyb dělá dobře a udržuje je v dobré kondici a díky tomu jsou fit. Paní Hana dokonce tvrdí, že *„Pochody mi dělají velmi dobře, mám dobrý pocit, že jsem pro sebe něco udělala. Pohybem se mi okyslíčí mozek a dělá dobře mému tělu.“* Ženy spojuje turistika a cestování. Rády poznávají nová místa. Paní Hana se celý život vzdělávala a činí tak i v důchodu. *„Určitě jsem navázala na sebevzdělávání. Toužím po informacích.“* Svůj volný čas tak naplnila studiem grafologie a začala studium na univerzitě třetího věku.

Informace o volnočasových aktivitách často získávají prostřednictvím svých kamarádů a z internetu.

4.2.4 Kategorie 4 – sociální vztahy

Sociální vztahy neodmyslitelně patří k oblasti trávení volného času. Pro seniory je především důležité trávit volný čas s rodinou a pak teprve s přáteli. Mají radost z úspěchů svých dětí a vnuků. Pozitivní emoce, které senioři pociťují k rodině a přátelům, ovlivňují nejen stránku psychickou, ale i zdravotní.

„Mezigenerační solidarita zahrnuje vzájemnou emoční vazbu a z ní vyplývající citovou oporu (projevy empatie, pozorování, náklonnosti a lásky), kognitivní podporu (poskytování rad a informací), ale i reálnou pomoc, která je také vzájemná, přinejmenším do určité doby, i když většinou nebývá symetrická.“ (Vágnerová, 2007, s. 386)

Pana Václava velmi naplňuje role instruktora na školních lyžařských kurzech. *„Já musím říci, že mně to dává takovou novou energii, člověk mezi mladými mládne. Přesto, že jsem dědek, tak jsem se nesetkal u těch dětí s nějakým opovrhováním, spíše s respektem. To vše mě obohacuje, pomáhá mi to, jak stárnout pomalu.“*

Senioři se snaží udržovat kontakt se svými bývalými kolegy. Rádi se scházejí v restauračních zařízeních, kde se mohou setkat se svými vrstevníky a sdílet s nimi svoje zážitky či problémy. Kontakt s vrstevníky či bývalými kolegy jim napomáhá překonávat pocit samoty.

4.2.5 Kategorie 5 – omezení seniorů

Co seniory nejčastěji omezuje? Čtyři dotazovaní se shodli, že je v podstatě nic neomezuje. Věk pro ně omezením není. Jak uvádí pan Václav: *„Zatím mě můj věk neomezuje, jen v tom vědomí, že člověk už musí být opatrný, nevrhat se zbytečně do nějakých rizik. Samozřejmě klepu, že v sedmdesáti nemám žádné zdravotní problémy.“* Dva senioři uvedli jako omezení zdravotní stav. Pan Jiří říká: *„Je potřeba se umět přizpůsobit a vyrovnat se s tím, že ledacos nepůjde jako dřív, najít si nějakou náhradu a dokázat si vysvětlit, že jsem stejně dobrý, jako dřív.“*

Své volnočasové aktivity přizpůsobují svým finančním možnostem. Většinou se shodli, že důchod není tak velký a stát se o ně stará zcela nedostatečně, nijak jim nepomáhá ve zlepšení životních podmínek, než jim je vyplácen starobní důchod. Senioři se na důchod připravili, našetřili si předem finanční rezervu pro případ potřeby (opravu domu, osobní potřebu).

„Příprava celé populace na pozdější stádia života by měla být nedílnou součástí sociální politiky a měla by zahrnovat faktory tělesné, duševní, kulturní, náboženské, spirituální, ekonomické, či zdravotní. Senioři by měli být aktivními účastníky tvorby a realizace politických opatření, včetně těch, která se jich zvláště dotýkají.“ (Mühlpachr, 2005, s. 15)

Paní Hana pociťuje nepotřebnost. *„Já bych osobně ráda pracovala, byla užitečná; že mě nikdo nechce, mě moc mrzí. Dnes není šance najít nějakou práci. Nepotřebuji nějaký velký příjem, jen bych chtěla být mezi lidmi.“*

Pan Václav se domnívá, *„že by stát měl podporovat malometrážní byty, protože velké byty jsou pro seniory velkou finanční zátěží, a zároveň pomoc lidem v penziónech pro seniory, kteří mají zdravotní potíže.“*

Co seniorům vadí v současné společnosti, je korupce, špatná vymahatelnost práva, vysoká kriminalita a zhoršující se mezilidské vztahy.

4.2.6 Kategorie 6 – spokojenost seniorů

Ideální představa o životě se u každého seniora liší, protože závisí na průběhu předchozí životní etapy. Spokojenost senioři pociťují se svou rodinou. Paní Ilona říká: *„Rodinu nadevše miluji, pro ně bych udělala vše.“* Druhou vlnu spokojenosti prožívají se svým

zdravím, nejvíce si přejí zachovat svůj zdravotní stav. Jak říká pan Stanislav „*Přál bych si být zdravý a důchodu, který mám, bych si chtěl ještě mnoho let užívat.*“

„*Zdraví je společensky preferovaná hodnota, s níž se jednotlivé subjekty, tedy konkrétní lidé, na základě svých potřeb více či méně ztotožňují. Když ne dřív, pak určitě ve stáří je ztotožnění plné.*“ (Haškovcová, 1990, s. 250)

Z rozhovorů vyplynulo, že senioři jsou se svým současným životem víceméně spokojeni. Pan Jiří říká: „*nebude-li huř, jsem spokojený. Líp by mohlo být vždy, jde o to, naučit se být spokojený s tím, co máme. A to zas až tak špatné není.*“

4.3 Vyhodnocení a doporučení

V praktické části jsem se snažila zjistit odpověď na otázky, jak dnešní senioři tráví svůj volný čas a jaký vliv mají volnočasové aktivity na kvalitu a prožívání jejich života.

Z rozhovorů vyplynulo, že volnočasové aktivity začaly po odchodu do důchodu hrát důležitou roli v jejich životě. Zájmová činnost a pohybové aktivity napomáhají seniorům v seberealizaci a překonávání pocitu osamělosti.

Senioři si svůj volný čas v důchodu rozdělili na čas strávený s rodinou a čas, kdy se věnují činnostem vycházejícím z jejich zájmů.

Jedním z nejčastěji uváděných zájmů je péče o rodinu. V rodině senior spatřuje smysl života, a proto se snaží co nejvíce volného času trávit s nejbližšími členy rodiny. Pozitivní emoce pocítují senioři z úspěchů svých dětí a jejich potomků, které blahodárně působí na psychickou a fyzickou stránku člověka.

Čas, kdy nejsou s rodinou, využívají pro své zájmy a potřeby. S odchodem do důchodu senioři získali více času na předchozí zájmy a zároveň si svoje volnočasové aktivity rozšířili s ohledem na svoje fyzické a finanční možnosti. Rádi tráví svůj volný čas v přírodě, aktivně se zúčastňují různých volnočasových aktivit, zapojují se do zájmové činnosti a setkávají se svými přáteli. Všechny volnočasové aktivity, kterým se senioři věnují, jsou důležité pro jejich vnitřní uspokojení, napomáhají k pozitivnímu pohledu na svět a zároveň díky nim lépe zvládají těžkosti, které jim život přináší.

Nejcitlivějším problémem seniorů při trávení volného času jsou finance, které souvisí s nízkým důchodem. Z výzkumu vyplynulo, že z důchodu je obtížné financovat své

koníčky a zájmy, většinou si musí některé aktivity odepřít. V naléhavých finančních situacích senioři využívají své úspory z doby, kdy byli ekonomicky aktivní. Domnívají se, že stát se o ně stará nedostatečně a negativně vnímají zvyšování důchodů, ceny za léky, které zdravotní pojišťovna nehradí. Nejsou spokojeni s tím, že společnost není připravena na demografické změny, na nárůst nemocných seniorů, potřebujících zdravotní péči, což může způsobit negativní dopad na společenskou úroveň.

Z rozhovorů vyplynulo, že senioři jsou i přes některé překážky se svým životem spokojeni a za nejcennější hodnotu ve svém věku považují zdraví.

Použitý výzkumný vzorek byl sice nevelký, ale pro základní ilustraci stavu věci a pro stanovení určitých obecnějších doporučení může i přesto dobře posloužit.

Nejen každý člověk, ale především naše společnost by měla akceptovat stáří, jako zákonitou a nedílnou součást života. Dlouhý proces stárnutí přináší spoustu negativních změn, jako je ztráta pružnosti, zhoršující se paměť či riziko sociálního vyloučení, ale musíme podotknout, že má i své kladné stránky – moudrost, zkušenost a životní poznání. Záleží na každém člověku, jak se s těmito změnami vyrovná, zda je přijme, či s nimi bude bojovat. V tomto okamžiku hraje důležitou roli sociální pedagogika, která by měla napomoci vyrovnat se s určitými ztrátami a najít nový smysl života v naplnění volného času seniorů různými zájmovými aktivitami a zároveň napomáhat hledat vhodná a účinná systémová opatření v oblastech osvěty, vzdělávání pedagogických pracovníků a poradenské podpory.

Nesmíme opomenout finanční stránku seniorů. Vláda by měla pružně reagovat na ekonomické změny ve společnosti, ale především by měla změnit důchodovou politiku státu. Při stagnaci vývoje důchodů se senior dostává do finanční spirály, která jej může uvrhnout do chudoby.

ZÁVĚR

Provedla jsem rozhovor s šesti respondenty, z nichž každý měl odlišný životní příběh, odlišný životní styl a z toho vyplývající priority svých zájmů. Kvalitativní výzkum jsem zvolila proto, že mi lépe umožnil vystihnout důvody a příčiny chování respondentů.

Mým cílem bylo zjistit, jak dnešní senioři tráví svůj volný čas a jaký vliv mají volnočasové aktivity na kvalitu a prožívání jejich života. Pro své respondenty jsem měla připravené otázky, které měly otevřít příběh a pojetí volného času vybraných seniorů. Odpovědi jsem si rozdělila do šesti kategorií, v jejichž rámci jsem se snažila porovnat jednotlivé odpovědi respondentů a zároveň vybrat nejvýstižnější odpověď v dané kategorii.

Odpovědi všech respondentů potvrdily moji domněnku, že senioři jsou se svým volným časem spokojeni, a to i přes některá omezení. Za největší hodnotu ve svém životě považují zdraví, jež jim dává pocit svobody a nezávislosti. Největší motivací je pro ně touha žít a mít vlastní cíl, který jim pomáhá překonávat těžkosti, jež jim život přináší.

Člověk je společenský tvor a nechce být osamělý. Respondenti bezesporu rádi tráví svůj volný čas s rodinou a následně se svými blízkými přáteli. Kontakt a vztahy s dospělými dětmi a jejich rodinami má pro seniora zásadní význam. Ve volnočasových aktivitách hledají možnosti, jak přelstít přírodní zákony, zachovat si svůj intelekt, kondici a přátele. Materiálním a ekonomickým hodnotám nepřikládají prvořadý význam, i když jejich finanční situace není po celoživotní práci nejlepší.

Aktivní stáří je průsečíkem minulosti, přítomnosti a budoucnosti. Umět stárnout znamená umět žít.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALAN, Josef. *Etapy života očima sociologie*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989, 439 s. Pyramida (Panorama). ISBN 80-7038-044-6.

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.

DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009, 184 s. ISBN 978-80-86031-88-0.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum, 1998, 374 s. ISBN 80-7184-141-2.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.

FILIPCOVÁ, Blanka. *Člověk, práce, volný čas*. Praha: Svoboda, 1966.

HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 127 s. ISBN 978-80-7290-471-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990, 407 s. Pyramida (Panorama). ISBN 8070381582

HAYFLICK, Leonard. *Jak a proč stárneme*. Vyd. 1. V Praze: Knižní klub, 1997, 426 s. ISBN 8085928973.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

JANIŠ, Kamil. *Úvod do problematiky volného času*. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009, 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.

JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006, 96, 12 s. ISBN 80-7368-110-2.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 202 s. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2001, 179 s. ISBN 80-214-1844-3.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.

MONATOVÁ, Lili. *Pojetí speciální pedagogiky z vývojového hlediska*. 2. rozš. vyd. Brno: Paido, 1998, 85 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-60-5.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

Schola gerontologica. 1. vyd. Editor Pavel Mühlpachr. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, 314 s. ISBN 8021038381.

NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido, 2002, 119 s. ISBN 80-7315-012-3.

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PETŘKOVÁ, Anna a Rozálie ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995, 192 s. Rubikon (Masarykova univerzita). ISBN 80-210-1155-6.

ROŚLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří: [cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci]*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2005, 71 s. Zdraví pro každého (Computer Press). ISBN 80-251-0774-4.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, c2004, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 225 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-7178-274-2.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007, 284 s. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-7178-920-8.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. 1. vyd. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002, 45 s. ISBN 80-238-9506-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁŽANSKÝ, Mojmir. *Základy pedagogiky volného času*. 2. upr. a dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001, 175 s. ISBN 8086384004.

VIDOVIČOVÁ, L. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti: zpráv z empirického výzkumu*. Brno: VÚPSV, 2005, 67. s.

VOHRALÍKOVÁ, Lenka a Ladislav RABUŠIC. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2004, 90 s. ISBN 80-239-4218-2.

WOLF, J. *Umění žít a stárnout*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 1997. 453 s. ISBN 808586620X

Internetové zdroje

Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. [online] [cit. 2014-12-18]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/12968>

Demografický vývoj. Důchodová reforma. [online]. [cit. 2015-01-10]. Dostupné z: <http://www.reforma-duchodu.com/reforma/demograficky-vyvoj/>

Příprava na stárnutí. Ministerstvo práce a sociálních věcí. [online]. [cit. 2015-01-10]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>

Osud. Maslowova pyramida lidských potřeb. [online]. [cit. 2015-01-10]. Dostupné z: <http://zrcadlo.blogspot.com/2008/06/maslowova-pyramida.html>

Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Ministerstvo práce a sociálních věcí. [online]. [cit. 2015-01-10]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- A3V Akademie třetího věku
U3V Univerzita třetího věku
VU3V Virtuální Univerzita třetího věku
ČR Česká republika

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 Věkové rozložení populace v ČR v roce 2012 a 2030

Obrázek č. 2 Maslowova pyramida potřeb

Obrázek č. 3 Základní demografické údaje respondentů

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I: Rozhovor č. 1 – pan Jiří

Příloha II: Rozhovor č. 2 – paní Hana

Příloha III: Rozhovor č. 3 – pan Ilona

Příloha IV: Rozhovor č. 4 – paní Václav

Příloha V: Rozhovor č. 5 – paní Vendula

Příloha VI: Rozhovor č. 6 – pan Stanislav

PŘÍLOHA I: ROZHOVOR Č. 1 – PAN JIŘÍ

Panu Jiřímu je 63 let a je prvním rokem v důchodu. Před odchodem do důchodu vykonával úřednickou práci ve státní správě. Žije na vesnici v rodinném domku se svou ženou, se kterou mají dvě děti, syny. V rodinném domku s ním také žije syn s rodinou, každá rodina má svoji domácnost. Manželka pana Jiřího pracuje, ještě nedosáhla důchodového věku. Pan Jiří byl celý život aktivní sportovec. Do důchodu se rozhodl odejít ze zdravotních důvodů, kdyby ho netrápily zdravotní potíže, určitě by pracoval dál, přesto že už dosáhl důchodového věku.

1. Co si představíte, když se řekne volný čas?

„Je to čas, který je vyplněn činností, která mě baví, a nejsem na nic vázán.“

2. Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval v produktivním věku před odchodem do důchodu?

„Celý život jsem byl aktivní sportovec, hrál jsem volejbal a nohejbal. Bohužel před několika lety jsem začal mít zdravotní problémy a musel jsem svoji sportovní aktivitu ukončit. Protože nejde jen tak zapomenout a skončit s něčím, co jsem dělal spoustu let, nějak se kolem sportu stále pohybuji, i když jen jako funkcionář, pořadatel, organizátor a podobně.“

3. Jak se měnily volnočasové aktivity po odchodu do důchodu? Navázal jste po odchodu do důchodu na své předešlé zájmy, nebo jste si našel něco nového? Změnila se nějak jejich kvalita?

„Ke změně samozřejmě došlo, aktivity jsem musel přizpůsobit svým současným možnostem. Vzhledem ke zdravotním potížím jsem byl nucen sportovní aktivity přesunout víc do pasivní polohy nebo najít druh sportu, který můžu dělat, aniž bych ublížil sobě i okolí. Volejbal a nohejbal nahradil petanque, který je méně pohybově náročný. Během půl roku se mi povedlo postoupit do poměrně vysoké pražské ligy.

Doma v obci se zapojuji spíše organizačně do pořádání soutěží a turnajů ve volejbale, fotbale, nohejbale, petanque, pořádáme i různé kulturní a společenské akce jak pro děti, tak pro dospělé, jen příkladem – ukázky vojenské techniky, soutěže pro děti, vystoupení country kapel...

Na letošním tradičním festivalu country-folk-bluegrass kapel Mýtina, který se bude konat v sousední obci už po jedenácté a trvá vždy dva dny (pátek a sobota), budu vystupovat jako moderátor.

Co je kvalitnější? Toť otázka! Když dokážu překousnout, že už nebudu ten, kdo sbírá medaile, ale pouze ten, kdo k nim pomáhá jiným, aby je získali, vyjde to nastejno. Spíš bych řekl, že je to jiné, ale stejně kvalitní.“

4. Jaká je nyní náplň vašeho volného času?

„Hodně času mi zaberou vnoučata, naše děti si rychle zvykly, že děda je vždycky po ruce, aby pohlídal jejich ratolesti, a protože bydlíme v rodinném domku, tak je pořád co udržovat, opravovat, vylepšovat.

O organizování akcí jsem říkal v předešlé otázce, rád si někde na koncertě poslechnu country muziku, jezdím na festivaly, nebo si jen tak s partou kamarádů zazpíváme v hospůdce.

Moje knihovna čítá kolem čtyř tisíc knížek, spíš víc, čtu prakticky pořád. Navíc kompletuji sbírky různých edicí, spisovatelů, dohledávám chybějící vydání.“

5. Trávíte volný čas raději s rodinou, přáteli nebo sám? Přispívá trávení volného času k udržování vašich sociálních vztahů, kontaktů s okolním světem?

„Být sám mě moc nebaví, k čemu by bylo číst pěknou knížku, když není s kým si o ní popovídat a komu ji půjčit, když by nebylo pro koho pořádat akce. Jít na pivo neznamena jít se opít, ale pokecat s kamarády a zazpívat si.

Je i víc času na mimopracovní (volnočasové) aktivity, takže ano, jsem radši ve společnosti a přispělo to ke kontaktům s okolím.“

6. Jste spokojený s využitím svého volného času?

„Tím, že se člověk dožije důchodu, znamená dost velkou změnu, kterou pracující člověk, který to nezažil, těžko pochopí. Důchodce si zvykne na úplně jiný styl života.

Večer je možné zajít na pivo i v týdnu, protože ráno se nemusí vstávat, snídani si vychutnávám, pustím rádio, vezmu knížku a snídám třeba třičtvrtě hodiny, práce mi sice nejde tak rychle, jako dřív, ale mám čas dělat ji děle a navíc můžu konečně udělat spoustu těch prací „míň důležitých“, které se stále odkládaly na někdy potom.

Je i méně stresu – v tom smyslu, že sice pořád něco dělám, ale cíle si dávám postupné, po malých kouskách, takže moc není trápení s tím, že nestihám.“

7. Máte nějaké plány, které byste chtěl ve volném čase uskutečnit?

„Nemám.“

8. Co vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit? Je pro Vás věk omezením? Ve které oblasti Vás omezuje nejvíce?

„Věk omezením není, spíš zdravotní stav, který nedovoluje dělat to, co bych chtěl. Je potřeba se umět přizpůsobit a vyrovnat se s tím, že ledacos nepůjde jako dřív, najít si nějakou náhradu a dokázat si vysvětlit, že jsem stejně dobrý, jako dřív. Času je víc, ale ne celý jen pro mě. Tím, že bydlíme se synem, který má dvě malé děti, a druhý syn žije jen o kousek dál, ve stejné vsi, tak je to časté hlídání vnoučat. Vyzvednout je ze školky, postarat se o ně, než přijdou rodiče z práce; když jsou nemocné, tak mi to zabere celý den. Vyjít se všemi najednou, vymyslet aktivity, které je budou bavit, vzhledem k věkovému rozdílu, je někdy docela vyčerpávající.

Dalším omezením jsou finance. Důchod není tak velký, aby si člověk mohl vyskakovat, je třeba stále počítat, a mít nějakou rezervu, kdyby se rozbilo auto, bojler, topení a podobně.“

9. Jaké možnosti aktivního trávení volného času máte ve svém bydlišti? Využíváte tyto možnosti?

„Jak jsem říkal, snažím se zapojit do většiny akcí, které se u nás konají. Na to, jak jsme malá vesnice, spolků je tu opravdu dost. Fotbal, volejbal a nohejbal, hasiči, myslivci, rybáři, kynologický spolek, ledacos pořádá i obec. A každý se snaží dělat akce pro sebe i ostatní a jsou vděční za každou pomocnou ruku, kterou rád nabízím. Pořádáme různé sportovní turnaje, plesy, společenské akce, pro děti dětský den.“

10. Jak získáváte nejčastěji informace o možnostech trávení volného času?

„Počítač moc nepoužívám. Nejčastěji informace získávám od kamarádů v místní hospůdce, kam rád chodím na pokec a dobré pivo. Odjakživa se říkalo, že v hospodě se člověk dozví nejvíce a naše hospůdka není výjimkou.

Občas se ozvou kamarádi z bývalé práce a pozvou mě na akci, o které jsem nevěděl.“

11. Domníváte se, že se stát o vás stará dostatečně, co by se mělo zlepšit?

„Nerad se pletu do politiky a nechci rozebírat sociální politiku naší vlády, ale výše důchodu mi nepřipadá adekvátní ani k tomu, co jsem za tolik let odpracoval, ani k tomu, co berou naši představitelé. Bohužel důchod je o dost nižší, než jsem měl výplatu.“

12. Co ve vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojený?

„Dříve jsem měl společnost a kamarády denně v práci, teď je musím vyhledávat. Spokojený jsem sám se sebou, že jsem se dokázal s přechodem na jiný způsob života vyrovnat a že ho zvládám i se svým zdravotním omezením.“

13. Jak hodnotíte svůj současný život?

„To je pro mě moc filosofická otázka. Budu optimista – nebude-li hůř, jsem spokojený. Líp by mohlo být vždycky, ale jak jsem už říkal, jde o to, naučit se být spokojený s tím, co máme. A to zas až tak špatné není.“

PŘÍLOHA II: ROZHOVOR Č. 2 – PANÍ HANA

Paní Haně je 69 let, před dvěma lety ukončila svoji pracovní činnost. Z rozhovoru vyplynulo, že paní Hana je velmi silná osobnost, celý život vykonávala práci učitelky na střední škole. Posledních 28 let, z toho 8 let přes důchod, každý den dojížděla vlakem 60 km učit do Prahy. Kdyby ve škole nedošlo k poklesu žáků a tím ke snižování počtu pedagogického sboru, tak by jistě ráda pracovala dál. Žije v rodinném domku na vesnici se svým manželem. Spolu vychovali dvě dcery, které žijí s rodinami v 10 km vzdáleném městě. Manžel paní Hany je také v důchodu. Manželé nesdílí svoje aktivity.

1. Co si představíte, když se řekne volný čas?

„Volný čas je pro mě aktivita, zapojit mozek, fyzicky tělo, aby se člověk udržel v kondici. Pochody mi dělají velmi dobře, mám dobrý pocit, že jsem pro sebe něco udělala. Pohybem se mi okysličí mozek, dělá dobře mému tělu a zároveň mi napomáhá vstřebat nové poznatky.“

2. Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnovala v produktivním věku před odchodem do důchodu?

„To byl problém, já jsem byla v práci a veškerý čas jsem věnovala vzdělávání. Mojí aktivitou bylo něco studovat, rozšiřovat si znalosti ke své práci. Ještě v 60 letech jsem studovala filozofickou fakultu v Praze.“

3. Jak se měnily volnočasové aktivity po odchodu do důchodu? Navázala jste po odchodu do důchodu na své předešlé zájmy, nebo jste si našla něco nového? Změnila se nějak jejich kvalita?

„Určitě jsem navázala na sebevzdělávání. Toužím po informacích, takže po skončení mé aktivní činnosti jsem začala studovat grafologii, kterou jsem dělala rok a půl. Nyní jsem se přihlásila na univerzitu třetího věku na psychologii všedního dne. Přednášky budou zahájeny 20. února. Už se moc těším na nové poznatky.“

4. Jaká je nyní náplň vašeho volného času?

„Rychlá chůze, studium, psychologie, zahrádka, kde stříhám stromy, ryju a pěstuji bylinky. Chodím třikrát do týdne rychlou chůzí a ujdu 5 km. Chodím sama. Tento pohyb mě krásně uvolní a mám pak nádherný pocit. Dělá mi to dobře na klouby.“

5. Trávíte volný čas raději s rodinou, přáteli nebo sama? Přispívá trávení volného času k udržování vašich sociálních vztahů, kontaktů s okolním světem?

„Preferuji trávit volný čas s rodinou. Každou sobotu a neděli vařím, sejdeme se celá rodina (moje dvě dcery s rodinou) na oběd. Vždy upeču nějaký zákusek a dáme si kafičko. Vše mám dopředu naplánováno. Moc se na tento okamžik těším.“

6. Jste spokojená s využitím svého volného času?

„Ne, nejsem. Chybí mi komunikace s lidmi, byla jsem zvyklá být každý den v kontaktu s lidmi. Svůj čas si předem plánuji. Když mi zavolá kamarádka, že za hodinu jedou do sauny, tak s ní nejedu, protože jsem si již něco naplánovala, nejsem ochotná svůj plán měnit.“

7. Máte nějaké plány, které byste chtěla ve volném čase uskutečnit?

„Studium. Pánuji studovat na univerzitě třetího věku tři roky. Ještě bych chtěla cestovat. Naposledy jsem byla v Paříži a bylo to velmi zajímavé a naplnilo mě to novými dojmy.“

8. Co vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit? Je pro vás věk omezením?

„Nic mě neomezuje, dělám si, co chci, jsem pánem svého času.“

9. Jaké možnosti aktivního trávení volného času máte ve svém bydlišti? Využíváte tyto možnosti?

„Nic není. Na vesnici, kde bydlím, se žádné aktivity nenabízí. Když jsem zůstala doma, tak jsem si myslela, že bych pod záštitou obce organizovala různé přednášky o zdraví, cestování, o něčem zajímavém, co by lidi mohlo obohatit o poznatky jiných lidí. Bohužel jsem se setkala s nepochopením, lidé jsou otrávení, naštvaní a závistiví.“

10. Jak získáváte nejčastěji informace o možnostech trávení volného času?

„Bud' od známých, nebo na internetu, kde si najdu informace, co mě zajímá. Naposledy jsem si našla automatickou kresbu a ihned jsem se přihlásila do kurzu. Teď jsem objevila kaučink, celý kurz je pro mě drahý, tak jsme se rozhodla, že bych si zaplatila dvě ukázkové hodiny.“

11. Domníváte se, že se stát o vás stará dostatečně, co by se mělo zlepšit?

„Nestará se o důchodce, nemá zájem. Já bych osobně ráda pracovala, byla užitečná, to, že mě nikdo nechce, mě moc mrzí. Dnes není šance najít nějakou práci. Nepotřebuji nějaký velký příjem, jen bych chtěla být mezi lidmi. Důchody jsou nízké a každý kurz se musí platit, a to způsobuje, že je nedostatek finančních prostředků na různé aktivity.“

12. Co ve vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojená?

„Postrádám být aktivně mezi lidmi a naopak jsem spokojena se svou rodinou.“

13. Jak hodnotíte svůj současný život?

„Není to úplně špatný život, takové čekání na smrt. Chybí mi potřeba – to je pro mě špatné. Vztahy mezi starými lidmi jsou dnes daleko horší, než když byl člověk aktivní. Mají radost z různých neúspěchů druhých lidí. Radují se, když má někdo zdravotní potíže, málo financí nebo problém v rodině.“

PŘÍLOHA III:ROZHOVOR Č. 3 – PANÍ ILONA

Paní Iloně je 68 let, je vdova. Žije v rodinném domku se zahradou v obci vzdálené jeden kilometr od města. V rodinném domku žije se svým synem, který se po rozvodu nastěhoval zpět do rodného domu. V důchodu je deset let. Před odchodem do důchodu pracovala ve funkci vedoucí mzdové účtárny ve státní správě. Se svým manželem vychovali dva syny. Pár let před odchodem do důchodu si s manželem plánovali, co všechno uskuteční, až budou v důchodu, co všechno budou spolu dělat, ale bohužel plány jim překazila zákeřná nemoc, na kterou po dvouletém boji manžel paní Iloně zemřel.

1. Co si představíte, když se řekne volný čas?

„Volného času mám v současné době poměrně dost. Co jsem v důchodu, tak se nemusím ohlížet na to, že ráno musím jít do práce, ale můžu si svůj čas přizpůsobit svému osobnímu programu.“

2. Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnovala v produktivním věku před odchodem do důchodu?

„Nevěnovala jsem se žádným aktivitám. Nebyl čas, protože mám dům se zahradou, kde je neustále co dělat, tak moc času nebylo. Na zahradě jsem pěstovala všechnu zeleninu, ale hlavně jsem se věnovala rodině. Někdy jsem si šla zacvičit na rehabilitační cvičení, které mi pomáhalo při bolestech zad.“

3. Jak se měnily volnočasové aktivity po odchodu do důchodu? Navázala jste po odchodu do důchodu na své předešlé zájmy, nebo jste si hledala něco nového? Změnila se nějak jejich kvalita?

„Nadále se věnuji zahrádce, nyní již nepěstuji tolik zeleniny, převážně jsem si svou zahradu předělala na okrasnou, kde si s kamarádkami vyměňujeme sazenice a soutěžíme o nejhezčí květinovou okrasu. Zatím se mi to moc nevede, ale určitě prorazím na první místo. Začala jsem chodit pravidelně dvakrát týdně na rehabilitační cvičení, abych se cítila fit a protáhla si svá bolavá záda.“

Navštěvuji divadlo. Každý rok jezdím do lázní na rehabilitační pobyt. Pravidelně se jednou v měsíci scházíme s bývalými kolegy a kolegyněmi z práce, tomu říkáme babinec. Od klubu důchodců se účastním výletů, které se pořádají jednou za tři měsíce.“

4. Jaká je nyní náplň vašeho volného času?

„Starám se o svého syna, který se před šesti lety rozvedl a nastěhoval se zpět do mého domu. Zabezpečuji mu servis, vařím, peru a uklízím. Jednou za čtrnáct dní pečuji i o vnuka, kterého mám celý víkend. Moc se vždy na něj těším. Jezdíme spolu na kole po okolí, někdy si spolu jdeme zaplavat na plavecký stadion. Ráda si u kávy přečtu knížku, mojí nejoblíbenější spisovatelkou je Klára Janečková a Barbora Wooddová. Pro udržení paměti luštím křížovky, když si k nim sednu tak nejsem schopna odejít, než jí celou vyluštím.“

5. Trávíte volný čas raději s rodinou, přáteli nebo sama? Přispívá trávení volného času k udržování vašich sociálních vztahů, kontaktů s okolním světem?

„Jednoznačně s rodinou a s blízkými přáteli. Určitě ano, necítím se být sama.“

6. Jste spokojená s využitím svého volného času?

„V jarních a letních měsících ano, ale přes zimu je to těžší, protože mi chybí kontakt s lidmi a nemohu se věnovat své zahrádce. Není tolik příležitostí na cestování a setkávání se s přáteli. Kdykoliv, když se cítím být sama tak si sednu do auta a jedu navštívit své kamarádky, dáme si kávu a popovídáme si. Jsem velice ráda, že umím řídit a nejsem vázána na hromadnou dopravu.“

7. Máte nějaké plány, které byste chtěla ve volném čase uskutečnit?

„To nemám.“

8. Co vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit? Je pro vás věk omezením? Ve které oblasti vás omezuje nejvíce?

„Nic mě zásadně neomezuje, zaplat' pánbůh, zdraví mi slouží. Věk je takový, jaký je, a s tím se musí člověk smířit. Být mladší nebylo by špatné.“

9. Jaké možnosti aktivního trávení volného času máte ve svém bydlišti? Využíváte tyto možnosti?

„Jak už jsem říkala, chodím dvakrát týdně na rehabilitační cvičení, které je v naší obci pod záštitou obecního úřadu. Využívám místní knihovnu. Účastním se místních organizovaných aktivit, které pro své obyvatele pořádá obecní úřad. Naposledy

jsme byli na turistickém pochodu kolem Kutné Hory, který jsme zakončili v hospůdce. Byla jsem velmi spokojena, protože takové akce mám ráda.“

10. Jak získáváte nejčastěji informace o možnostech trávení volného času?

„Informace se dozvídám z místních novin, kde dostatečně dopředu obecní úřad plánuje různé aktivity pro své občany, a také od svých kamarádek.“

11. Domníváte se, že se stát o vás stará dostatečně, co by se mělo zlepšit?

„Já jsem s duchodem docela spokojena, na moje aktivity mi to stačí.“

12. Co ve vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojená?

„Nejvíce postrádám manžela, protože jsem už patnáct let vdova. Spokojena jsem se svojí rodinou, velmi miluji své dva vnuky. Jednomu je dvanáct let a druhému bude v dubnu sedmnáct let. Rodinu nadevše miluji, pro ně bych udělala vše.“

13. Jak hodnotíte svůj současný život?

„Celkem jsem spokojena, když mi zdraví bude sloužit ještě nejméně patnáct let, tak budu jen ráda.“

PŘÍLOHA IV: ROZHOVOR Č. 4 – PAN VÁCLAV

Panu Václavovi je 69 let. V současné době je 9 let v důchodu. Pracoval v elektrárně ve funkci vedoucího údržby, měl pod sebou třináct zaměstnanců. Před sedmnácti lety se s manželkou přestěhoval z rodinného domu do bytu. Dům se zahradou nechali přepsat na děti, jen si zde ponechal dílnu, kde před odchodem do důchodu, ale i po odchodu do důchodu příležitostně vede živnost a stará se o zahradu. S manželkou vychovali syna a dceru, kteří mají svoje rodiny. Volnočasové aktivity sdílí s manželkou.

1. Co si představíte, když se řekne volný čas?

„No, protože jsem v tom důchodu, tak mám toho času relativně dost. Volný čas pro mě představuje to, že nejsem vázán ničím jiným, protože člověk má i nepsané povinnosti, kromě zálib se musí věnovat rodině a přátelům. Za volný čas považuji to, že se nemusím věnovat povinnostem a můžu si ho trávit podle sebe.“

2. Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval v produktivním věku před odchodem do důchodu?

„Už téměř 35 let každé ráno půl hodiny cvičím, je to aktivita, ale samozřejmě už je to pro mě taková povinnost, protože se tomu věnuji mnoho let. Po cvičení následuje studená sprcha, takový probuzení. Jinak tedy v zimě na horách běžky a lyžování. V létě potom kolo, tedy hodně. Samozřejmě zahrada, o které jsem mluvil v úvodu. Já, protože jsem řemeslník ve všech oborech a krom toho mám strojní průmyslovku, jsem si při práci otevřel živnost, jako osoba samostatně výdělečná činná, tak sem tam něco dělám pro různé živnostníky nebo soukromé osoby, zájem by byl velký, ale nechci toho dělat moc, protože pak by mi nestačil čas na mé aktivity. Hrál jsem na klávesovou harmoniku. Nevím, zda by se dalo zařadit do aktivity to, že se zajímám o dění v obci, chodím na zasedání obecního úřadu.“

3. Jak se měnily volnočasové aktivity po odchodu do důchodu? Navázal jste po odchodu do důchodu na své předešlé zájmy, nebo jste si našel něco nového? Změnila se nějak jejich kvalita?

„Musím říci, že většinu aktivit jsem zachoval, vlastně skoro všechny. Více méně jsem je rozšířil. Jednak jsem jako důchodce začal jezdit na snowboardu, načež

následoval za pět týdnů kurz jako instruktor. Hned potom další rok jsem si udělal instruktorský kurz lyžování. Takže, lyžování jsem neopustil, ale naopak jsem ho rozšířil. Navíc jsem si v důchodovém věku udělal kurz turistiky a aktivity jsem rozšířil o jízdu na kolečkových bruslích. Pravidelně si se ženou chodíme jednou týdně do tělocvičny zacvičit, také provozujeme plavání, které jsme dříve moc nedělali. Několikrát za rok si jdeme zahrát bowling. Před rokem jsem svoje aktivity rozšířil o to, že jsem si udělal kurz a stal jsem se cvičitelem sdružení postižených civilizačními chorobami, jako cvičitel pro lidi, které mají nějaké pohybové nemoci.

Jsem členem klubu seniorů a velmi aktivně zde pracuji. Ještě co jsem neuvedl, jsem začal chodit na univerzitu třetího věku. Teď v únoru zahájíme třetí semestr dalšího uceleného vzdělávání na univerzitě třetího věku.

Skutečně nekecám, všechny tyto aktivity dělám. Musím říci, že všechny aktivity udržuji. Částečně některé omezují a některým se věnuji více, záleží na tom, jak si naplánuji svůj čas. V zimě více času trávím na horách, protože jezdím se školami jako instruktor lyžování a snowboardu.“

4. Jaká je nyní náplň vašeho volného času?

„Čtyři týdny trávím v zimě na snowboardu, jako instruktor na školních lyžařských kurzech. Já jsem navázal kontakty se čtyřmi školami, s kterými pravidelně takto jezdím, každý rok. Za těch 9 let, co učím, jsem měl 197 začátečnicků a dalších 309 mírně pokročilých, který jsme zdokonalili. Mimo to dělám ještě soukromé hodiny lyžování a snowboardu. V létě jezdíme na kole a věnujeme se zahradě, kde mám malou dílnu, kde provozuji svoji výdělečnou činnost. V našem domě, kde bydlím, dělám údržbáře, co je kde potřeba. Účastním se jako učitel na rekondičních pobytech, právě pro ty postižený. To je asi tak všechno, co bych ještě doplnil k mému volnočasovému času. Jediné, co jsem nerozšířil a dlouhá léta nedělal, je v zimě bruslení.“

5. Trávíte volný čas raději s rodinou, přáteli nebo sám? Přispívá trávení volného času k udržování vašich sociálních vztahů, kontaktů s okolním světem?

„Volný čas trávím různě, samozřejmě část s rodinou. Mám málo času trávit s přáteli, ale chodíme na různé aktivity spolu. Třeba na ty běžky. V klubu seniorů se setkáváme, kde organizujeme všelijaké zájezdy, pochody do okolí. Samozřejmě

co mě naplňuje, tak to je spolupráce s těmi školami, jednak se seznamuji s novými žáky, s personálem na horských chatách. Já musím říci, že mě to dává takou novou energii, člověk mezi mladými mládne, i když někdy jde opravdu o nervy, ale už jsem se za ta léta naučil s tím pracovat. Přesto, že jsem dědek, tak jsem se neseťkal u těch dětí s nějakým opovrhováním, spíše s respektem. To vše mě obohacuje, poslouchám jejich názory, názory učitelů. Na závěr bych řekl, že mi to pomáhá, jak nestárnout, nebo respektive jak stárnout pomalu.“

6. Jste spokojený s využitím svého volného času?

„Samozřejmě jsem velmi spokojen. Stále něco dělám, ať už je to sport nebo řemeslo, a dělám to opravdu rád. Měl jsem opravdu tu výhodu, protože jsem původně vyučený kovář, zámečnick a automechanik a pak jsem absolvoval při zaměstnání strojní průmyslovku, že práce byla mým koníčkem a je do teď, proto jsem si nechal živnost. K řemeslu jsem hodně tíhnul a hodně jsem věděl a měl jsem ho rád a mám ho rád. Všechny ty aktivity, který prostě dělám, mi pomáhají proti stárnutí a není čas na nějaké stěžování. Všechno je to o pohybu a zdraví, zaplat'pánbůh zdravíčko slouží. Já jsem velmi spokojen, stále něco dělám jak sport, tak řemeslo.“

7. Máte nějaké plány, které byste chtěl ve volném čase uskutečnit?

„Ještě mám. Co plány, jen to doplním. Protože jsme zahájili další běh univerzity středního věku, tak bych rád dokončil další semestry, abych měl ukončený studijní vzdělání, a tím pádem bych dosáhl na „promoci“. Samozřejmě, pokud bude zdraví sloužit, tak bych se rád věnoval všem aktivitám a chtěl bych to rozšířit o tu jízdu na bruslích, které jsem již mnoho let nedělal. Co jako bych rád, tak jednou si projet alpské kopce, které jsou podle mých kolegů údajně krásné.“

8. Co vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit? Je pro vás věk omezením? Ve které oblasti vás omezuje nejvíce?

„Ve skutečnosti mě omezuje čas. Celkem k mému v uvozovkách dobrému zdravotnímu stavu, mohu vykonávat všechny vyjmenované aktivity, jen musím brát

ohled, abych se vyhnul pádům, nerad zdolávám nějaké velké nerovnosti, protože už není dobré si ublížit. Zatím mě můj věk neomezuje, jen v tom vědomí, že člověk už musí být opatrný, nevrhám se zbytečně do nějakých rizik. Samozřejmě klepu, že v sedmdesáti nemám žádné zdravotní problémy.“

9. Jaké možnosti aktivního trávení volného času máte ve svém bydlišti? Využíváte tyto možnosti?

„Ano. Přímo v naší obci, kde bydlím, tak tu máme virtuální univerzitu třetího věku, klub seniorů, který se schází každých čtrnáct dní. Organizujeme výlety, zájezdy, turistiku atd. V naší obci máme sedm lyžařských areálů a běžecké tratě, které využíváme. V létě máme vedle školy hřiště i pro dospělé, které využíváme s různými pomůckami. Máme tu docela bohatý kulturní program, organizujeme běh parkem a před dvěma lety to bylo pro seniory rozšířeno o chůzi parkem na čas; já se musím pochlubit, již dvakrát jsem zvítězil.“

10. Jak získáváte nejčastěji informace o možnostech trávení volného času?

„Co se týká kultury, tak to získávám z plakátů nebo z místního rozhlasu. Co se týče aktivit klubu seniorů, tak to si víceméně organizujeme sami, informace dáváme na svoje nástěnky. No a informace také získávám z internetu a z televize.“

11. Domníváte se, že se stát o vás stará dostatečně, co by se mělo zlepšit?

„Pokud budu mluvit sám za sebe, tak se mi zdá, že kromě důchodu mi stát jako důchodci prozatím nic nedává. Musím říci, že já taky nic nechci a nic nepožaduji, protože bydlím ve svém bytě, mám svoji garáž, na nic víc mi kromě toho důchodu nepřispívá. Jiné je to v nemoci, v postižení samotných lidí, kdy si nemohou sami pomoci. Já musím říci, že obecní úřad je také jako stát, tak nám jako klubu důchodců dával z rozpočtu na naše aktivity dost značnou finanční podporu. Obec má 1200 obyvatel a klub důchodců má kolem stovky členů. Teď se situace trochu změnila, protože máme nové vedení a finanční pomoc nám byla zkrácena.“

Co by se mělo změnit? Jak to vidím v okolí, že by stát měl podporovat malometrážní byty, protože velké byty jsou pro seniory vekou finanční zátěží, a zároveň pomoc lidem v penziencech pro seniory, kteří mají zdravotní problémy.“

12. Co ve vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojený?

„Budu mluvit za sebe, já v podstatě nepostrádám nic. Nenapadá mě nic, co bych postrádal. Mám ženu, žijeme spořádaně, rádi sportujeme a máme rádi společnost. Výhoda je také to, že máme společné zájmy. Moje žena dělá stejné sportovní aktivity jako já. To je velká výhoda, že můžeme trávit hodně času spolu a to člověka uspokojuje. Co se týče ekonomiky – protože jsme dva, tak vystačíme i na ty volnočasové aktivity. Jinak máme děti, tak jsem velmi rád, když se sejdeme. Co postrádám? Člověk žije rád naplno, tak bych potřeboval dvacet let odečíst.“

13. Jak hodnotíte svůj současný život?

„Pozitivně, s humorem, postrádám mláď. Co mě vadí z právního hlediska, tak to je taková ta korupce, podvody, že je špatná vymahatelnost práva. Vysoká kriminalita, ta mně vadí. Jinak beru život takový, jaký je, a jsem spokojený.“

PŘÍLOHA V: ROZHOVOR Č. 5 – PANÍ VENDULA

Paní Vendule je 68 let a je 8 let v důchodu. Před odchodem do důchodu pracovala jako dělnice ve výrobě. Paní Vendula a je vdova více jak 20 let. S manželem vychovali syna a dceru. Po manželově smrti se synem nestýká a dcera žije 250 km daleko. V současné době paní Vendula žije s přítelem v malém rodinném domku se zahrádkou na vesnici vzdálené 1 km od města.

1. Co si představíte, když se řekne volný čas?

„Já si představím, že bych šla do divadla nebo posedět si do restaurace na kafičko.“

2. Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnovala v produktivním věku před odchodem do důchodu?

„Věnovala jsem se zahrádce, které se věnuji do teď. Dělala jsem ruční práce, šila, pletla, četla knížky a křížovky.“

3. Jak se měnily volnočasové aktivity po odchodu do důchodu? Navázala jste po odchodu do důchodu na své předešlé zájmy, nebo jste si našla něco nového? Změnila se nějak jejich kvalita?

„Plně se věnuji zahrádce, kterou jsem si předělala na okrasnou zahradu, pěstuji bylinky, které používám ve své kuchyni. Ráda vařím a poslouchám pořady o vaření. S odchodem do důchodu jsem se začala věnovat turistice. Stala jsem se členem spolku Poutníci. Každé čtvrtletí dostaneme plán akcí na dané období, z kterého si vybírám akce. Všech zájezdů se nezúčastňuji, protože někdy mi nevyhovuje termín, a kde jsem již byla, tak znovu nejezdím.“

4. Jaká je nyní náplň vašeho volného času?

„Věnuji se partnerovi, který je již v důchodu jako já. Starám se o devadesátileté rodiče, občas jedu navštívit svoji rodinu, která je vzdálená 250 km. Ráda jezdím do Prahy, kde navštěvuji různé výstavy. Naposledy jsem byla na výstavě Ivy Hüttnerové na Novoměstské radnici. Pravidelně jezdím na muzikály. Každé pondělí

v obci je cvičení žen, kterého se ráda účastním, a zároveň je to příležitost si popovídat s kamarádkami. Jezdím na turistické zájezdy. Jednou za týden si chodím zaplavat. Zajímám se o módu, ráda navštěvuji obchůdky, kupuji si módní časopisy a pak vše konzultuji se svojí dvaadvacetiletou vnučkou. Jinak je to pořád stejné, domácnost, kulturní vyžití, turistika.“

5. Trávíte volný čas raději s rodinou, přáteli nebo sama? Přispívá trávení volného času k udržování vašich sociálních vztahů, kontaktů s okolním světem?

„Jak kdy. Někdy jsem ráda sama, podívám se na televizi nebo do počítače. Někdy mi schází společnost lidí, tak jdu na kávičku s bývalými kolegyněmi z práce. Jedu za rodinou, kde ráda s vnučkou chodím po obchodech. Přes léto nakládám maso na grilování a večer pořádáme s přáteli hostinu.“

6. Jste spokojená s využitím svého volného času?

„Já moc ne, já bych si ho představovala trochu jinak, já bych ráda chodila na různé akce s partnerem, ale toho moc mé záliby nebaví.“

7. Máte nějaké plány, které byste chtěla ve volném čase uskutečnit?

„Jezdit na dovolenou, jak po naší republice, tak i do zahraničí.“

8. Co vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit? Je pro vás věk omezením? Ve které oblasti vás omezuje nejvíce?

„Nic. Pohyb mi dělá dobře a věk omezením není.“

9. Jaké možnosti aktivního trávení volného času máte ve svém bydlišti? Využíváte tyto možnosti?

„Jednou týdně využívám cvičení v naší obci. Jinak tu žádná aktivita pro občany není.“

10. Jak získáváte nejčastěji informace o možnostech trávení volného času?

„Od vedení turistického spolku dostávám informace o akcích. Využívám internet a od známých.“

11. Domníváte se, že se stát o vás stará dostatečně, co by se mělo zlepšit?

„O důchodce se stát nestará, jen nám jednou za měsíc dává důchod a tím to končí. Nejsou žádné příspěvky pro důchodce na léky. Nemůžu se zúčastnit všech aktivit, které bych si představovala, protože vstupy a cestování něco stojí. Ještě, že jsem si našetřila peníze, když jsem chodila do práce, jinak bych nemohla opravovat a udržovat dům a jet na dovolenou.“

12. Co ve vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojená?

„Ani nic nepostrádám. Spokojená jsem s rodinou, se svým zdravím, že jsem si soběstačná a nemusím být na nikom závislá.“

13. Jak hodnotíte svůj současný život?

„Jsem spokojená se svým životem. Hlavně, abych byla zdravá.“

PŘÍLOHA VI: ROZHOVOR Č. 6 – PAN STANISLAV

Panu Stanislavovi je 65 let a je 4 roky v důchodu. Pracoval jako údržbář ve výrobním závodě, kde opravoval strojní zařízení. Do důchodu odešel o 18 měsíců dříve. Rozhodl se před novelizací důchodového zákona odejít do předčasného důchodu. Důvodem jeho rozhodnutí byly nevyhovující pracovní podmínky ze strany vedení firmy. Pan Stanislav je přes 20 let rozvedený, s bývalou manželkou vychovali dvě dcery. Před deseti lety se přestěhoval k přítelkyni do rodinného domku se zahrádkou na vesnici.

1. Co si představíte, když se řekne volný čas?

„Čas, kdy nejsem ničím vázán. Představím si čas, kdy si můžu sednout do pergoly, dám si pivo a dívám se do údolí na krásnou přírodu.“

2. Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval v produktivním věku před odchodem do důchodu?

„Před odchodem do důchodu jsem se věnoval rybaření, myslivosti, výcviku psa, zahrádce a opravě domu, luštění křížovek.“

3. Jak se měnily volnočasové aktivity po odchodu do důchodu? Navázal jste po odchodu do důchodu na své předešlé zájmy, nebo jste si našel něco nového? Změnila se nějak jejich kvalita?

„Ne, na žádné nové aktivity jsem nenavázal. Nadále se věnuji, stejným zálibám jako před odchodem do důchodu. Jen jsem více začal chodit na fotbal a s vnukem na hokej. Vnuk hraje aktivně hokej za starší dorost a rád se chodím dívat na jeho úspěchy, nebo ho někdy vozím na trénink.“

4. Jaká je nyní náplň vašeho volného času?

„Ráno si udělám kávu, vychutnám si cigaretu a pak se rozhoduji, co budu dělat. Užívám si důchodu. V zimě se žádné aktivitě nevěnuji. Občas mě pozvou kamarádi z firmy, kde jsem dříve pracoval, opravit strojní zařízení. V obci, kde žiji, tak opravuji sekačky a pily. V létě se věnuji zahradě a údržbě domu a samozřejmě svým

zálibám – rybaření a myslivosti. Jezdím zakrmit zvířátkům a udržuji bezpečná myslivecká zařízení. Jsem aktivním členem mysliveckého spolku a zároveň jednatelem mysliveckého spolku. Na podzim organizujeme hony a společenské akce myslivcům a jejich rodinným příslušníkům. Přes léto hodně jezdím s vnukem rybařit na rybník, který jsem si s partou přátel pronajal. Nejen, že na něm rybaříme, ale musíme se o něj i starat.

Rád se večer dojdu pochválit do místní hospůdky.“

5. Trávíte volný čas raději s rodinou, přáteli nebo sám? Přispívá trávení volného času k udržování vašich sociálních vztahů, kontaktů s okolním světem?

„Záleží na situacích, které se vyskytují. Občas sám, ale většinou mezi přáteli. Rád s partnerkou sedím v létě v pergole, kde máme nádherný výhled do přírody na jižní stranu, kde luštíme křížovky a diskutujeme u kafička; když mě to zmůže, tak si lehnu na lavici a spím. Každý večer chodím na pivo, kde máme v určité hodině s kamarády sraz. Většinou se chodíme dívat na sportovní utkání a následně rozebíráme situace v zápasu, každý z nás je národním trenérem daného sportu, který momentálně vysílají.“

6. Jste spokojený s využitím svého volného času?

„Já si myslím, že jsem. Celý život jsem musel tvrdě pracovat a teď si užívám hodně volného času. Nehoní mě čas a na všechno mám dost času, to mi vyhovuje.“

7. Máte nějaké plány, které byste chtěl ve volném čase uskutečnit?

„Nemám, moje koníčky mě zabírají dost času a nechci už se více pracovně zatěžovat, protože mám problémy s páteří. Při těžší fyzické zátěži mám bolesti zad.“

8. Co vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit? Je pro vás věk omezením? Ve které oblasti vás omezuje nejvíce?

„Jak už jsem řekl v předchozí otázce, tak zdravotní problémy. Věk omezením není, nepřipadám si na to, kolik mi je let, oproti jiným vrstevníkům, kteří si stěžují na svoje zdraví, a že nic nemůžou dělat nebo se jim nechce.“

9. Jaké možnosti aktivního trávení volného času máte ve svém bydlišti? Využíváte tyto možnosti?

„Nic nevyužívám, jelikož v obci, kde žiji, žádné aktivity nejsou, ale v létě se snažím být prospěšný místnímu fotbalovému klubu.“

10. Jak získáváte nejčastěji informace o možnostech trávení volného času?

„Co mě zajímá, si najdu na internetu. Na stará kolena jsem se naučil pracovat s počítačem, u kterého strávím dost času. „

11. Domníváte se, že se stát o vás stará dostatečně, co by se mělo zlepšit?

„Když jsem chodil do práce, tak jsem si mohl dovolit vynaložit více finančních prostředků na mé koníčky, ale jako důchodce, kdy můj důchod nedosahuje ani poloviny mého bývalého platu, se musím ve svých aktivitách uskromnit, protože stát pro mě nic neudělá víc, než že mi jednou za rok přidá almužnu, abych si mohl koupit o jedno máslo měsíčně víc.“

12. Co ve vašem životě nejvíce postrádáte a s čím jste naopak spokojený?

„Spokojen jsem se svou rodinou, že je zdravá a mají zaměstnání. Nejsem spokojen s kriminalitou v České republice, s některými politickými názory a závistí lidí. Dříve lidé měli na vesnici k sobě blíž a více si pomáhali. Dnes je tu pouze závist.“

13. Jak hodnotíte svůj současný život?

„Jsem spokojený s životem, jaký mám, s partnerkou si vyhovíme, občas má připomínky k mému aktivnímu odpočinku. Přál bych si být zdravý a důchodu, který mám, bych si chtěl ještě mnoho let užívat.“