

Mezigenerační pohled na využití volného času

Zuzana Kopová

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Zuzana Kopová**
Osobní číslo: **H130190**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Mezigenerační pohled na využití volného času**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojových mezníků dětského a dospělého věku, využití volného času a kompetencí sociálního pedagoga.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788072485307.

MATOUŠEK, Oldřich. Slovník sociální práce. Praha: Portál, 2008. ISBN 9788073673680.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 788024713694.

HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Praha: Portál, 2004. ISBN 9788071789277.

PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071787116

GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000, ISBN 80-85931-79-6.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Hana Včelařová

Ústav pedagogických věd

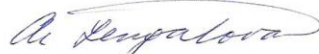
Datum zadání bakalářské práce:

9. prosince 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2016

Ve Zlíně dne 9. prosince 2015



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



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

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

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně ..26.4.2016.....


.....

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

V bakalářské práci se budeme zabývat mezigeneračním pohledem na využití volného času. Jedná se o srovnání názoru dvou generací a to lidí ve věku 20 – 40 let v období mladé dospělosti a lidí ve věku 60 – 75 let v období raného stáří. Teoretická část se zabývá generacemi z pohledu vývojové psychologie, dále volným časem a volnočasovými aktivitami vhodné pro dospělé a pro seniory. Empirická část zkoumá vnímání volného času z pohledu výše uvedených dvou věkových kategorií jak ho trávili dříve a jak ho tráví dnes. Mým záměrem je zjistit, jakým způsobem respondenti různého věku nahlíží na rozdílnost v trávení volného času a porovnat odlišné oblasti způsobu využití volného času a jestli se to během té doby změnilo.

Klíčová slova: Volný čas, Generace, Volnočasové aktivity, Rané stáří, Mladá dospělost, Senior, Dospělý

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the intergenerational view of the leisure. This is a comparison opinion of two generations- people aged 20 to 40 years in young adulthood to people aged 60-75 years in the early ages. The theoretical part is concerned with generations from the perspective of developmental psychology , as well as leisure and leisure activities suitable for adults and seniors. Empirical part examines the perception of free time from the perspective of the above two age categories and compares the past with the present. My intention is to find out how respondents of different ages explores the differences in leisure time and compare the different areas of the way of leisure time as well as changes of leisure time.

Keywords: Leisure, Generation, Leisure activities, Early age, Young adulthood, Senior, Adult

Chtěla bych poděkovat své vedoucí bakalářské práce PhDr. Hany Včelařové za odborné rady, vedení, ochotu a trpělivost při zpracování práce. Dále bych chtěla poděkovat především své rodině a přátelům za velkou podporu a za to, že ve mně věřili.

Motto:

„Život je dlouhý dost, když víš, jak ho prožít. Život měříme skutky a ne časem.“

Lucius Annaeus Seneca

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 GENERACE	12
1.1 OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI: 20 – 40 LET PODLE VÁGNEROVÉ.....	13
1.1.1 Charakteristika mladé dospělosti	13
1.1.2 Proměny	14
1.1.3 Životní mezníky	14
1.2 OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60 – 75 LET	15
1.2.1 Charakteristika raného stáří.....	15
1.3 PROCES STÁRNUTÍ	16
1.4 SENIOŘI OČIMA DNEŠNÍ MLÁDEŽE.....	16
2 VOLNÝ ČAS.....	18
2.1 VOLNÝ ČAS JAKO POJEM.....	18
2.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	19
2.3 VZNIK A ROZVOJ VOLNÉHO ČASU	22
2.4 RŮZNÉ POHLEDY NA VOLNÝ ČAS	23
2.5 PŮSOBENÍ RODINY NA VOLNÝ ČAS.....	25
2.5.1 Začátek je v rodině	25
3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	27
3.1 PEDAGOGIKA VOLNÉHO ČASU.....	27
3.1.1 Pedagog volného času	28
3.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO DOSPĚLÉ	29
3.2.1 Vzdělávání.....	30
3.2.2 Sport	31
3.2.3 Člověk a výpočetní technika	32
3.3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY.....	33
3.3.1 Ergoterapie	33
3.3.2 Muzikoterapie	34
3.3.3 Arteterapie.....	35
3.3.4 Dramaterapie	35
3.3.5 Reminiscenční terapie	36
4 SHRNUÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....	38
II PRAKTICKÁ ČÁST	39
5 VÝZKUMNÁ ČÁST	40

5.1	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	40
5.2	HYPOTÉZA.....	40
5.3	CÍL VÝZKUMU	41
5.4	VÝZKUMNÁ METODA.....	42
5.5	VÝZKUMNÝ SOUBOR	42
5.6	PILOTÁŽ	43
5.7	ORGANIZACE VÝZKUMU	43
6	VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A JEJICH INTERPRETACE	44
6.1	OBECNÉ INFORMACE	44
6.2	RODINA	46
6.3	POČÍTAČ.....	47
6.4	OBDOBÍ ŠKOLNÍHO VĚKU.....	49
6.5	VOLNOČASOVÉ AKTIVITY V SOUČASNÉ DOBĚ.....	54
7	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ.....	63
7.1	DOPORUČENÍ PRO PRAKTICKÉ VYUŽITÍ A DISKUZE.....	65
	ZÁVĚR	67
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	69
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	72
	SEZNAM OBRÁZKŮ	73
	SEZNAM TABULEK.....	74
	SEZNAM PŘÍLOH.....	75

ÚVOD

Volný čas je v současnosti velmi probírané a diskutované téma, které se neustále mění a vyvíjí se především společně s modernizací světa. Rychlé životní tempo dnešní společnosti, jejími charakteristickými představiteli jsou v souvislosti s všeobecně uznávaným kultem mládeže především zástupci mladších generací, s sebou nese značnou míru individualizace a odcizení mezi lidmi. Dochází k postupnému vytrácení přirozené lidské solidarity a míry projevované empatie mezi příslušníky odlišných generací. Volný čas je nedílnou a velmi důležitou součástí života a stále pro některé není zřejmé, jak tento čas efektivně využívat.

Téma bakalářské práce jsme vybrali především z důvodu, abychom zjistili a porovnali trávení volného času mezi starší a mladší generací. Každá generace je určitým způsobem jinak specifická a každý trávil čas nějakým jiným způsobem. Podle našeho názoru se rozcházejí poznatky lidí o problematice volného času a přesně neví, co si pod tímto pojmem představit.

Práce je rozdělená na dvě části a to přesněji na teoretickou a praktickou část. V teoretické části přiblížíme pojmy jako jsou generace, vymezení mladé dospělosti a stáří. Také je v první kapitole nastíněn pohled mladších lidí na generaci starších, což je také velmi diskutované téma kvůli časté nevraživosti mladších vůči starším. Poté je přiblížen volný čas jako pojem, funkce volného času, jeho rozvoj a působení rodiny na volný čas. Poslední kapitola je zaměřená na volnočasové aktivity, kde jsou vybrané činnosti vhodné pro každou věkovou skupinu. Tudiž cílem této části práce je přiblížit souhrn informací z více zdrojů odborné literatury o problematice volného času.

Hlavním cílem praktické části je komparace dvou generací. A to lidí ve věku 20 – 40 let a lidí ve věku 60 – 75 let. Dále jde o ověření jak trávili čas dříve a jak ho tráví dnes, jak často se nadále schází s rodinou, kolik času věnují informačním technologiím a jaké jsou nejčastější volnočasové aktivity.

Pevně doufáme, že tato práce by mohla posloužit k nahlédnutí problematice volného času a rozdílu mezi dvěma věkovými kategoriemi a ukáže nám to změnu v trávení času v současnosti a v minulosti. Zřejmě by nám to mohlo pomoci v pohledu na další vývin volného času.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 GENERACE

Jelikož se má bakalářská práce zabývat mezigeneračním názorem na volný čas, tak hned v první kapitole nastíníme, kterých generací se to týká. Generace jsou rozdělené podle publikace *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří* od autorky Marie Vágnerové.

Karl Mannheim definuje generaci jako „velkou sociální skupinu blízkých populačních ročníků, která se formuje významnou společensko – historickou událostí a specifickými společenskými podmínkami.“ Sak, Kolesárová (2012, s. 9)

Nejnámější je pojem generace v běžné komunikaci, kdy si pod tímto pojmem představujeme rody jdoucí za sebou – prarodiče, rodiče, děti. Je mezi nimi věkový rozdíl, uvádíme zhruba dvacet let.

Milan Tuček popisuje generaci jako věkové skupiny, které jsou specifické jejími na základě životních etap. Přesné vymezení generace není jednoduché, kvůli prodlužování školní docházky a posunu věku v zakládání rodiny. Nelze generaci vymezit na základě jedné skupiny nebo kategorie, kvůli generační příslušnosti která obsahuje více než jeden biologický cyklus. Dle Kubátová (2010, s. 221)

Přiblížíme se generaci 40. let, do které spadají dnešní osmdesátníci. Specifické pro tuto skupinu je prožití druhé světové války a zažití vlády komunismu. Mají spoustu historických událostí v životě týkající se války, koncentračních táborů, vězení a komunismu. Generace 50. let – dnešní sedmdesátníci zažili období kritiky Stalina. Nemají mezní zážitky, zásadní je upevňování moci komunismu. Generace 60. let zažili pražské jako roku 1968 srpnovou okupaci ČSSR a ženy jsou ovlivněny ideologií rovnoprávnosti. Generace 70. let je poznamenána normalizací a generace 80. let ustrnula a usadila se pod normalizací. Mezi 90. léta patří lidé, kteří se participovali na revolučních událostech. Označují se jako „Husákovi děti“. A v neposlední řadě zmíním poslední a současnou generaci, kteří jsou plní obnovy, zavádění nového, hledají nové přístupy a možnosti k řešení starých problémů. Dle Kubátová (2010, s. 221 – 224)

1.1 Období mladé dospělosti: 20 – 40 let podle Vágnerové

Dle Vágnerové je tahle fáze života je považována za dobu, kdy by se měl člověk účelně rozvíjet, najít pracovní uplatnění a být v citovém emočním přijetí – partnerství. V tomto období by měl člověk specifikovat ve svém životě a mělo by tak docházet k individualizaci. Neznamena to, ale aby zanevřel tak na svou rodinu a nejbližší, ale nadále udržoval blízké vztahy jak s nimi, tak s lidmi nacházejími se v jejich blízkosti a nového bydliště, a tak navázat s nimi kontakt. Také je nesmírně důležité ponechat průběh vlastního životního příběhu, kde má role svůj smysl. Pro rozvoj a ustálení osobnostních vlastností je důležitý specifický způsob chápání jednotlivých rolí.

Mladá dospělost je „obdobím intimity a počátku generativity. Do této životní fáze je nakumulováno několik zásadních životních mezníků: dosažení stabilnějšího profesního postavení, uzavření manželství a zplazení dětí. Kognitivní schopnosti se rozvíjejí v mnoha oblastech, mladí dospělí dosahují úrovně postformálního uvažování. Rozvíjí se i praktická inteligence a metakognice. Podle teorie socioemocionální selektivity dochází k harmonizaci racionálního a emočního hodnocení. V mladé dospělosti se stabilizuje emoční prožívání a zlepšuje se schopnost emoční regulace.“ Vágnerová (2007, s. 27)

1.1.1 Charakteristika mladé dospělosti

Podle Vágnerové (2007, s. 12) se mladý dospělý člověk dostává do mnoha životních situací, které musí zvládnout. Toto období by mělo být fází intenzivního rozvoje s možností dosáhnout budoucího uplatnění a emočního přijetí (profese, partnerství). Toto období je velmi důležité a významné, jelikož jak se člověk s úkoly této fáze vyrovná bude ovlivňovat nadále jeho život.

Avšak dospělost nemusí být pro člověka zrovna jednoduchá fáze života, protože bývá charakterizována samostatností, volností, osamostatněním. Každý postoj je proměnlivý, protože někdy dospělost nepřináší jenom přínos, ale i neprospěch. Na druhou stranu člověk si už zvolí svou roli a svůj životní styl, avšak může pociťovat tlak ze strany společnosti. Tato fáze bývá velmi často vázána s ekonomickou soběstačností a schopností se uživit a nakládat s penězi podle jejich uvážení. Bývá zde častý tlak společnosti na jedince, kteří nejsou schopni vydělat dostatečné množství peněz. Často je také dospělost charakterizována pravyými přátelstvími a partnerstvím, které by měli dávat dostatečné citové uspokojení. Při-

čemž se zde objevuje problém, kdy jsou mladí „utlačováni“ společností k uzavírání sňatků a zakládání rodiny. Dle Vágnerové (2007, s. 11 – 13)

1.1.2 Proměny

Díky **zkušenosti** se dle Vágnerové (2007, s. 18) rozvíjí myšlení v období mladé dospělosti. Mladý člověk má již osvojené základní způsoby uvažování a může je nadále rozvíjet pomocí zkušeností z předešlých situací a tím si kumuluje i nové informace. Zvyšuje se schopnost zvažování kvůli rostoucí zkušenosti. Člověk si začíná uvědomovat nejednoznačnost životních situací a také to, že ani řešení nebudou jednoznačné. Dochází také k tzv. **diverzifikaci přístupu k problémům**. Dle Stenberga se klade důraz na dvě úrovně zkušenosti, a to na vyrovnávání se s novou situací a na automatizaci zpracování informací. Pro zvládnutí běžných situací je důležité používat neformálně získané poznatky na rozdíl od školských informací, které nejsou pod vedením autority. Tyto poznatky nabývají významu v dospělosti, kde uplatňujeme praktickou a sociální inteligenci.

Vágnerová také rozlišuje u rozumových schopností **fluidní inteligence**, tj. kognitivní schopnost, která nám napomáhá ve zpracovávání nových informací a manipulaci s abstraktními pojmy. Dále rozlišujeme **krystalickou inteligenci**, zahrnující znalosti a zkušenosti s různými způsoby užívání a řešení problémů.

V období mladé dospělosti se mění nejen způsob myšlení, ale i **metakognice** (poznávací složka, schopnost sledování myšlenek a korigování jich, odhadovat své schopnosti a kompetence a lépe jich využít) a postoj k vlastnímu uvažování. Člověk chápe, že vlastní názor není jediný přijatelný názor, ale úvahy ostatních lidí se mohou značně od sebe lišit a i přesto nemusí být správné. Zvyšováním zkušeností je tedy jasné, že odchází od držení se pouze jedné varianty jako tomu bylo dříve v adolescenci, když si pevně vždy stáli za svým názorem. Dle Vágnerové (2007, s. 20)

1.1.3 Životní mezníky

Fáze mladé dospělosti je naplněná mnoha důležitými životními cíly, mezi které považujeme **pracovní uplatnění, vstup do manželství a založení rodiny**. Zde nastává problém, kdy lidé preferují spíše pracovní uplatnění a rodinu před volným časem. Mladý jedinec získává nejvíce zkušeností do 30 – 35 let života a považuje se za důležité získat dané role. Především jde ale o naplnění již výše zmíněných tří cílů – manželství, popřípadě partner-

ství, rodičovství a profesní uplatnění. Ke každému je nutné mít různé vlastnosti a chování, ale člověk tak docílí dalšího rozvoje a vývinu jejich osobnosti. Období dospělosti bývá označováno i za fázi intimity, kdy je důležité vybudovat důvěryhodný, jistý, stabilní a spolehlivý vztah, který zapříčiňuje jistotu v následovném manželství a založením rodiny. Charakteristické je pro tuto fázi, hledání ideálního vztahu podle představy a vynaložení dostatečného úsilí pro vybudování takového vztahu, přičemž je ale jedinec ovlivňován dětstvím. Dle Vágnerová (2008, s. 15)

1.2 Období raného stáří: 60 – 75 let

Starší člověk se často setkává s novými problémy a změnami, kterými musí procházet a přizpůsobovat se jim. Nedokáže tyto problémy řešit na základě předešlých zkušeností, jelikož jsou to pro ně nové a neodvratitelné problémy. Může se jednat o ztrátu blízké osoby, nutnost hospitalizace, nutnost odejít do důchodu, ztráta zaměstnání nebobydlení. Neexistuje žádný přesný model, který je charakteristický pro stárnoucího člověka. Každý se vyrovnává s problémy jinak a vytváří si jiné postoje ke změnám v životě než druzí lidé. Každý je jinak emočně vyrovnaný a dokáže se sžít se změnami ať už pozitivními, tak negativními. Starší lidé si často rádi připomínají čím byli dříve, rádi na to vzpomínají. Což je pochopitelné, každý rád vzpomíná na to, čím byl a čeho dosáhl. Zase pro připomínku, stává se zde opět hodně důležitá rodina a její opora. Je pro něj velmi důležitý vztah k partnerovi, dětem, vnoučatům a také k místu, které považuje za domov. Zdraví má ovšem velký podíl na kvalitě života, co senior vede. Pokud je člověk vážně a dlouhodobě nemocný, tak se s tímto stavem smíří a přijímá roli nemocného. Nejhorší je, když začne očekávat vlastní smrt. Dle Vágnerové (2008, s. 302 - 209)

1.2.1 Charakteristika raného stáří

Tento stav bývá spojován s pocitem naplněnosti, nadhledem, moudrostí, ovšem ale i s úbýváním energie. Je to fáze, kdy je člověk svým způsobem svobodný, ale prodělává i řadu ztrát. Tyhle změny v životě by však neměly dlouhodobě zamezit k činnému, aktivnímu, svobodnému a nezávislému životu. Důležité je pro staršího člověka smíření se s vlastním životem a se změnou. Musí udělat určitý kompromis a vyrovnat se s tím, že to možná není jeho ideál, jak si ho představoval. Senior má možnost zobecnit postoj k životu a mít náhled. Spojitost a dosažení celistvosti plyne k pochopení vlastního života. Člověk by měl být schopen

využít svou minulou zkušenost ve prospěch mladší generace nebo společnosti. Dle Vágnerové (2008, s. 299 - 300)

1.3 Proces stárnutí

Některé oblasti mozku dle Vágnerové se projevují ke stárnutí citlivěji než jiné a to relativně brzy, co se objeví prefrontálním kortexu. Dále se zjistilo, že má stárnutí odlišný vliv na jednotlivé části prefrontální kůry. Funkční změny prefrontálního kortexu se projevují ve zhoršení pozornosti, paměti a exekutivních funkcí (plánování, selekce). Což znamená příčinu zhoršení tzv. fluidní inteligence.

Vzhledem k různým změnám kvůli stárnutí zpracovává lidský mozek některé informace jinak než dříve. Mozek u starších lidí pracuje více komplexně na rozdíl od mladších lidí, kteří při řešení problému mají aktivizované jen úzce specializovaná mozková centra. Různé výzkumy potvrzují odlišné zapojení mozku při řešení různých úkolů u mladých a starších lidí. U lidí starších 60.let dochází k bilaterální aktivizaci příslušného mozkového centra. Naopak u mladších lidí byla aktivní pouze unilaterální oblast. Starší lidé nemají některé funkce lateralizované jako dříve, ale v rámci fyziologické kompenzace jsou aktivní obě hemisféry a může docházet ke změnám funkční integrity. Dle Vágnerová (2007, s. 317)

1.4 Senioři očima dnešní mládeže

Mladí lidé v dnešní současné situaci jsou plní síly, verry a mají jiskru a především jsou zaměřeni na svůj úspěch v oblasti kariéry. Tudiž se jim moc do povědomí problematiky stáří a stárnutí nedostává, berou to jako dalekou budoucnost a nepřemýšlí o ni, jako by ani nebyla. Přitom se se staršími lidmi střetávají a reagují na ně všelijak. Je pro ně rozdíl mezi jejich vlastní babičkou nebo dědečkem a cizím seniorem. Což je pochopitelné, ale pokud jde o chování a zdvořilost, neberou na to zřetel. Zaujímají k seniorům různé stanoviska, mohou jimi až opovrhovat, nadhodnocovat nebo k nim pociťovat zášť vedoucí až k agresii. Musíme ovšem brát zřetel na ekonomicky aktivního vydělávajícího seniora a na toho, co pobírá starobní důchod. Náklonnost mladších lidí získá ekonomicky aktivní senior spíše než pobírající důchod. Naopak v některé profesi si starších lidí cení, platí to například pro zdravotnické obory. Na druhou stranu senioři pobírající starobní důchod získávají negativní

reakce od mladých. Jednou z příčin jsou medializované rozpory ohledně starobních důchodů. Dle Haškovcové (2002, s. 11 – 12)

Bývá to spojováno s pojmem ageismus. Můžeme to brát jako spor a diskriminaci starších kvůli jejich věku. Můžeme to jinak brát i jako věkovou diskriminaci, která vychází z předpokladu rozdílnosti na základě věku. Věkové diskriminace přibývá a tato problematika se díky zprávám a médiům dostane více do podvědomí lidí. Dle Holczerové, Dvořáčkové (2013, s. 25), Vidovičová (2008, s. 111)

V České republice lidé odmítají si přiznat, že by existoval nějaký druh generačního konfliktu nebo že by starší, popřípadě mladší byli nějakým způsobem diskriminováni. Spousta mladých tvrdí, že má s prarodiči výborný vztah, tudíž ani s ostatními seniory nevycházejí ve špatném. Stále se řeší problém, jaké jsou důvody k necitlivému chování k seniorům. Jeden z nejdůležitějších pojmů je zde úcta, což je asi na místě zmínit. Protože onu úctu ztrácí čím dál více lidí, především mladých. Mezi další problém je pochopit a uznat životní styl seniorů. Mladí lidé odmítají pasivní způsob života a u seniorů to občas zpozorují, když někdo žije jen zahrádkou a prací doma. Podle Trusinová (2013)

Mladší generace si již nechápe spojení všech generací, které společnost drželo při sobě soužitím jednotlivých rodinných příslušníků rozdílného věku. Především kvůli nesounáležitosti se staršími lidmi, považují druhou generaci za něco podřadnějšího, za něco s čím nemají co dočinění. Dle Vágnerové (2000, s. 443)

Senioři však velmi často vedou tzv. aktivní stárnutí. Aktivní život a aktivní stárnutí znamená, že se snaží vést dobrou kvalitu života. Můžeme to chápat jako výsledek působení jak sociálních ta zdravotních faktorů. Termín aktivní stárnutí je přijato Světovou zdravotnickou organizací. Tento pojem můžeme přiblížit následujícími pojmy – nezávislost, soběstačnost, účast ve společnosti, seberealizace a důstojnost. Považuje se za důležité, aby se vytvořilo takové prostředí, které umožní starším lidem vést co nejsamostatnější život. Dle Holczerové, Dvořáčkové (2013, s. 21)

Tohoto problému si začínáme více všimnout v poslední době, především kvůli již zmíněnému ageismu. Kvůli narůstající míře nenávisti a hrubosti vůči seniorům je znepokojující. Stále zde ale zůstává otázka, zda tento problém byl ve společnosti vždy nebo se jedná pouze o fenomén dnešní doby. Dle Haškovcové (2002, s. 13)

2 VOLNÝ ČAS

V této kapitole vám přiblížím definici volného času a celkově volný čas jako pojem. Terminologie se v tomto poli působnosti podobně jako sám volný čas rychle obměňovala, proměňovala a to striktně převážně ve druhé polovině 20. století. Proměnlivost rozvoje se rychle projevovala zvláště od šedesátých let postupným hodnocením a doceněním souhrnlosti studované problematiky. Pojmy pocházející odtud sdělují přibližování nejrůznějších stránek a součástí volného času. Nedá se ale tvrdit, že stávající terminologie je již konečná. Díky neustálému proměňování, rozvoji a poznávání volného času a věcnému prožívání.

2.1 Volný čas jako pojem

„Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“ (Hofbauer, 2004, s. 13)

Volný čas se označuje za čas, se kterým může každý nakládat podle své úvahy a směřovat ho ve smyslu co ho baví a zajímá. Považujeme volný čas za dobu, která z 24 hodin normálního běžného dne zbyde po době strávené prací, výpomocí s domácností, péčí o své osobní fyzické potřeby, do kterých spadá také především spánek. Přičemž vlastně volný čas můžeme definovat jako čas, který nám zbyde po splnění jak pracovních, tak nepracovních činnostech. Můžeme mluvit o tzv. zbylém čase. Přesnější typické znaky volného času jsou vykonávané činnosti, které člověk dělá s určitým předpokladem, zúčastňuje se dané aktivity na základně své vlastní vůle a daná aktivita by mu měla přinášet radost, relaxaci, zkušenosti, vzpomínky a zážitky. Podle Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 274; Vážanský, 2001, s. 15)

Pod tímto pojmem si můžeme představit relaxaci, spánek, odpočinek, rozptýlení v podobě zábavy, zájmové činnosti, vzdělávání, kurzy a další jiná prospěšná činnost. Součástí volného času není návštěva práce, školy, sebeobsluha, základní a osobní péče o zevnějšek, ani pomáhání s domácností. Nepatří zde ani biologické potřeby, jako je například jídlo, spánek, hygiena nebo zdravotní péče, i když někteří lidé jsou schopni z těchto činností si vytvořit koníčka. Podle Pávková, Hájek, Hofbauer (2002, s. 13)

Jedná se o časový prostor, který využíváme podle své vlastní svobodné vůle a volíme si danou činnost podle našeho zájmu. To znamená, že ji tedy vykonává dobrovolně a tato činnost mu poskytuje radost. Dosavadní časté snahy o definici volného času ukazují proměnlivost každého pojetí. Mluvíme tedy o vyzdvižení některých ekonomických, filozofických, sociologických, psychologických, pedagogických a kulturně kritických momentů vedoucích až k záporu tohoto způsobu vysvětlování. Za volný čas také považujeme jako rozsáhlou oblast, kterou neovlivňujeme pouze vlastními pravidly, zákony a normy. Podílí se na souhrnném děním průmyslově společenském systému, struktury společenstva a současné civilizaci, kde se poddružuje a uznává působení všech vymezení, nepřipouští se rozdílné porozumění příčinných činitelů. Podle M. Žáková, s. 2, sec. cit. Vážanský (2001, s. 23), Vážanský (2001, s.15)

Pro souhrnné pochopení vývoje pojmu volný čas v rámci historie a jeho výzkumu se musí přihlížet k různým výchozím pozicím kritiků či posuzovatelů. Podle jejich pohledu na věc můžeme velmi jednoduše a bez nároku na celkovost rozdělit volný čas na dvě hlavní skupiny. Prvně se sociologové zabývají fenoménem volného času, na druhou stranu mají jiný pohled na věc ohledně volného času pedagogové, psychologové, ekonomové, sociální lékaři filozofové, historici a ostatní odborníci. Podle Vážanský (2001, s. 22)

Problematika volného času se stala aktuální převážně pro průmyslovou společnost teprve po zavedení osmihodinové pracovní směny. Zvyšováním a růstem významu volného času a jeho pochopení se posunujeme od vzorného příkladu až k současnému neobyčejnému fenoménu, který posuzuje celkovou společnost. Tudíž můžeme říct, že moderní společnost je charakteristická spíše jako „společnost volného času“. Dle Vážanský (2001, s. 22)

2.2 Funkce volného času

Především kvůli rozvoji společnosti a toho, že můžeme se svým volným časem nakládat podle sebe a na základě své nezávislé vůle rapidně stoupá chůť trávit ho podle sebe. Za významné považujeme volnočasové aktivity, převážně u mladších osob pro prevenci patologického jednání.

Hofbauer uvádí jako hlavní funkce volného času odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury).

Roger Sue (Janiš, 2009, s. 13), soudobý francouzský sociolog volného času, vymezil čtyři funkce volného času:

- Psychologická (uvolnění, zábava, rozvoj)
- Sociální (socializaci, symbolickou příslušnost k některé sociální skupině)
- Terapeutickou
- Ekonomickou (pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje účastníků vynakládané na aktivity volného času, pojetí volného času)

Sociální funkce zařazuje socializaci v různých sociálních prostředcích včetně rodiny a sdružování. Vyjadřuje především vztah ke skupině a zahrnuje uvědomění si své vlastní osobnosti a sociální uznání.

Terapeutická funkce se zabývá stanoviskem zdravotním, smyslovým rozvojem, prevencí chorob, zdravým životním stylem.

Ekonomická funkce se vyzdvihuje oproti pojetím z počátku 20.stol, jež volný čas považovali za čas nevyužitý a neproduktivní – oceňuje hospodářský význam volného času pro jednotlivce i společnost. (Hofbauer, 2004, s.14)

Funkce volného času podle Horsta W. Opaschowskiho (Hofbauer, 2004)

- Rekrece (zotavení a uvolnění)
- Kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací)
- Výchovu a další vzdělávání (učení o svobodě a ve svobodě, sociální učení)
- Kontemplaci (hledání smyslu života a jeho duchovní výstavba)
- Komunikaci (sociální kontakty a partnerství)
- Participaci (podílení se, účast na vývoji společnosti)
- Integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společenských organismů)
- Enkulturu (kulturní rozvoj sebe samých, tvořivé vyjádření prostřednictvím umění, sportu, technických a dalších činností)

R.J. Havighurst předpokládal, že se volný čas nedílně podílí na možnostech podílení se k zajímavému prožívání a k vyjádření osobnosti. Volnočasová aktivita musí být pravidelná k vytvoření rutinní činnosti člověka. Nadále má být zdrojem úcty a uznání ostatních.

M. Kaplan nabil tvrzení, že by měl být volný čas přínosem pro pocit, že někam člověk patří. Tím by měl nadále člověk rozvíjet svou vlastní specifickou a osobitost a tím spojovat soulad různých specifických funkcí. Nadále tvrdí, že by měl být volný čas pro jedince i společnost pozitivní, blahodárný a užitečný, měl by zprostředkovávat pozitivní zkušenosti a vyvolávat ve člověku tvůrčí sílu.

Volný čas podle něj má být společnost i jedinci prospěšný, má umožňovat pozitivní zážitky a podněcovat ve člověku tvůrčí síly. Kaplanovy a Havighurstovy úvahy doplnily obecně známé funkce volného času, které B. Filipcová upřesnila na odpočinek a rekreace, kompenzaci jednostranných zátěží, informací a orientace (vzdělání). Bez ohledu na rozdílnost stanovisek u jiných odborníků volného času, všelijaké druhy rekreace a odpočinku jsou počítány za volnočasové aktivity. Důležité a významné je také skutečnost, že je nutné vyrovnat čas strávený v práci volnočasovou aktivitou, což vede k podpoře a propagaci oblasti volného času. dá se říct, že volný čas můžeme považovat za poměrně jednoduše přístupný prostor pro vzdělávání a brát to jako velkou příležitost k získávání informací. Podle Vážanský (2001, s. 32)

Na závěr bych doplnila podkapitolu o jednodušší rozdělení a to by bylo následovné:

1. Vzdělávací
2. Výchovná
3. Sociální
4. Zdravotní

„Do těchto funkcí by se daly zařadit prakticky všechny funkce volného času, které vypracovali Roger Sue a Horst W. Opaschowski. Preference jednotlivých funkcí se v průběhu života mění, neexistuje však taková, která by měla být opomíjena. Mnozí komerční poskytovatelé se však snaží působit zejména v oblasti zdravotní.“ (Janiš, 2009, s. 14)

2.3 Vznik a rozvoj volného času

Mezi podmínky a vývoj volného času náleží navyšování obsahu jako dopad na snižování množství odpracovaných hodin u dospělých, zvyšuje se naopak celý rozsah volného času společnosti, zvláště u mladé generace a hromadí volnočasové aktivity do měst, ve kterých se zvyšuje populace hlavně z důvodu urbanizace. Počet pracovních hodin se stále snižuje a dochází k přeměňování z nucení a podřízenosti v čas ze svobodné vůle a dobrovolnosti. Pracovní doba se však vždy jen nesnižovala, docházelo také i ke prodlužování. Dle Hofbauer (2006, s. 24)

V období středověku se pro Evropu uvádí okolo 2500 hodin práce za rok. Počet pracovních dní byl okolo 215 – 190 dní a to také především kvůli náboženským svátkům. Svátky ale zapříčiňovali nepracující dny a díky tomu počet těchto svátečních dnů neustále klesal. V první polovině 19. století byla pracovní doba průměrná okolo 12 - 14 hodin. Délka pracovní doby klesla na 8 hodin denně a 48 hodin týdně po dlouhých sociálních bojích a o úsilí o zákonitých změnách. Okolo roku 1900 v Evropě přetrvával stále šedesáti hodinový pracovní týden, zpočátku třicátých let 20. století byl však vznesen požadavek na snížení na 40 hodin týdně a s výhledem dalšího snížení pracovní doby do budoucna. Během druhé světové války byl však vývoj pozastaven a obnoven v prvních poválečných letech a to s pokusem zase o čtyřicetihodinový pracovní týden. Ve Francii a Itálii přešli ze čtyřicetihodinového pracovního týdně na týden pětatřicetihodinový. Dle Hofbauer (2004, s. 26)

Celoplošně hodnocení se může podle délky preindustriálního období porovnat s hodnotami dnešní doby, kvalitativně spíše ne. Konflikt věku nepředkládá žádné způsoby vedení života a to zvláště u již společenském vztahu práce a volného času. Dle Vážanský (2001, s.15)

Vývoj tak pro život člověka přinesl zásadní změny. Především se zvýšil čas života, počet roků, dní a hodin a především se změnilo i jeho sestavení. Část času soustředějíciho na životní potřeby se ustálil. Další změnou ale prodělaly další oblasti. Podstatně se rozšířil průměrný rozsah času života., počet jeho roků, dní a hodin a významně se proměnila i jeho skladba. Podíl času věnovanému životním potřebám se stabilizoval. Základní změnou ale prošly obě další oblasti. Počet hodin ubyl ze 150 na 40 tisíc a počet hodin volného času se vyšplhal ze 110 na 360 tisíc hodin. Tudíž se dostává volný čas svým rozsahem na první příčky a hned za ním zaujímají pozici lidské potřeby. Poslední příčku obsadila s velkým odstupem až práce. Rozvoj zajistil v několika fázích lidského života více činitelů. Tím se

myslí osvobození dětí od práce v průmyslu, zemědělství, řemeslech a službách. Doba školní docházky se prodlužuje a příprava na povolání trvá až do dospělých let. Délka pracovní doby se zkracuje, tím se zvyšuje délka života společně s nárůstem chvil strávených volným časem a odpočinkem. **Volný čas se stal celoživotním fenoménem, jehož rozsah a význam stále roste.** Ovšem tohle je individuální. Někteří lidé svou práci natahují o přesčasy nebo si hledají druhé zaměstnání. Popřípadě odmítají dovolené nebo rodičovské dovolené. Dle Hofbauer (2004, s. 28)

2.4 Různé pohledy na volný čas

„Na problematiku volného času je možné se dívat z různých pohledů. Jinak na problematiku volného času bude nahlížet politik, ekonom, právník, psycholog, pedagog, v neposlední řadě lékař a mnoho dalších. Jednotlivé aspekty neboli pohledy nejsou striktně odděleny, ale prolínají se a navzájem se ovlivňují.“ (Janiš, 2009, s.11)

Různé pohledy na volný čas podle Pávkové a kol. (2002)

- **Ekonomické hledisko**

Za významné považujeme společnost investující do organizací a zařízení pro volný čas a zvláště pokud se jí i náklady vrací. Není už volný čas směřován pouze na výchovu a vzdělání, ale je používán také komerčně. Průmysl volného času se stal samostatným, výdělečným odvětvím, který však odstupuje od vzdělávacích cílů osobnosti.

„Světová rada pro turistiku a cestování odhaduje, že celosvětově tržby spojené se službami cestovního ruchu v roce 1992 činily tři biliony amerických dolarů, tedy asi stotisíc miliard korun. Činnosti ve volném čase živí zábavní průmysl, sportovní organizace, cestovní kanceláře, výrobce oblečení pro sport a volný čas, hotely aj. odhaduje se, že obyvatelé vyspělých zemí na tyto činnosti vynaloží třetinu svých příjmů. Průmysl volného času je tak vůbec největším odvětvím světového hospodářství. Odhaduje se, že v oblastech spojených s volným časem a zábavou je v USA zaměstnáno asi 25 milionů lidí, asi čtvrtina všech pracujících.“ (Pávková a kol., 2002)

Odpočívání člověk vykonává lepší pracovní výkony a lépe zvládá mezilidské vztahy na pracovišti. Při realizaci ve volnočasových aktivitách mohou lidé získat nové znalosti, které mohou později uplatnit jak v práci, při rekvalifikaci nebo v životě. Můžeme tvrdit, že se úroveň společnosti dá změřit na základě prostředků co lidé věnují pro svůj volný čas.

- **Hledisko sociologické a sociálněpsychologické**

Pozorují se zde volnočasové aktivity vedoucí ke tvoření mezilidských vztahů a zda napomáhají ke tvoření těchto vztahů. To je důvod, proč byl volný čas dětí a mládeže nescísněkrát předmětem úvah rodičů, pedagogů, psychologů i kriminalistů a v neposlední řadě sociologů a filozofů.

V rodině získává jedinec kladné a i záporné příklady. Rodiče by však měli nechat dítěti svobodu v rozhodování v jeho zájmech. Pokud je dítě pod tlakem od rodičů, tak to rozhodně spíše neprospívá než prospívá. Když vezmeme v potaz problémovou rodinu, je pro dítě lepší, aby svůj volný čas trávil mimo svou rodinu. Nežádoucí způsoby trávení volného času mohou vést k patologickým problémům jak v dětství tak v dospělosti a to má dopad jak na jedince, tak i na celou společnost.

Vedle rodiny, prostředí a skupin jsou dalšími sociálními vlivy hromadné sdělovací prostředky. Podle Pávkové a kol. je to především televize, která má největší vliv. Dnes už se zřejmě do popředí dostal nejvíce internet. Vliv sdělovacích prostředků je jak pozitivní, tak i negativní a poskytuje především pasivní trávení volného času. Záměrně zde zrovna není uveden tisk a rozhlas. V dnešní době již nepatří mezi frekventované hromadně sdělovací prostředky.

- **Politické hledisko**

Je nutné posoudit, zda a jak moc bude stát se svými orgány vměšovat do volného času obyvatel. Také záleží na tom, jaká bude školská politika a jestli bude v rámci školské soustavy upřena pozornost na volnočasové aktivity a na zařízení pro volný čas. Hlavní specifické typy trávení volného času u dětí by se neměla narušovat jeho menším ovlivňováním.

„Nabídka aktivit pro volný čas v městech a obcích měla tvořit funkční systém bez preferování institucí, organizací či majetkoprávních vztahů. Na místní nabídce by se měli podílet všichni partneři na základě dohod a využívat státní a obecní zdroje, platby účastníků i sponzorské dary. Nabídka využívá místní zdroje majetkové, prostorové a i personální.“
(Pávková a kol., 2002)

- **Zdravotně-hygienický pohled**

Zaobírá se zdravým, tělesným a duševním rozvojem člověka. Lékaři sledují každodenní rutiny člověka, zda se řídí podle křivky výkonnosti jedince, zda žije ve vhodných podmínkách. Na zdravotním stavu jedince se velmi projevuje využití volnočasových aktivit.

- **Pedagogická a psychologická hlediska**

Bereme v úvahu věk i specifické rozdílnosti osoby a uznáváme je ve volném čase. Také musíme zvážit zda a jak moc činnosti vykonávané ve volném čase působí k uspokojení jak biologických, tak psychických potřeb člověka. Zároveň by měli podněcovat a přinést člověku i něco nazpátek.

Volnému času věnovali pozornost i filozofové. Pohled německého myslitele Josefa Piepera:

„Volný čas, prázdnota, je především stav duše. Není dán jen objektivní skutečností dovolené či víkendu. Volný čas je právě ne-aktivitou. Je mlčením. Je ne-přiložením ruky k dílu. Samozřejmě je třeba přikládat ruce k dílu, ale musí být i stav, kdy se nepustíme do práce, ale uvolníme se, sebe sami uvolníme, odevzdáme, jako se odevzdáváme ve spánku. Musíme však zvážit rozlišení, které se dnes jeví přespříliš zapomenuté či setřené. Myslím rozlišení mezi přestávkou a volným časem. Smyslem přestávky je, že se zotavím z práce kvůli práci. Smyslem volného času je v něčem jiném. Smyslem volného času není, abych mohl pracovat déle a bez poruchy, ale abych i v pracovní funkci, která mě omezuje na určitý aspekt reality a činí si nárok na jeden určitý díl mé duše, přesto zůstal člověkem. To znamená, abych si rozuměl a realizoval se jako bytost, která je zaměřena na celek skutečnosti“ (Pávková a kol., 2002, s. 18)

2.5 Působení rodiny na volný čas

2.5.1 Začátek je v rodině

Rodina, kterou považujeme za primární sociální skupinu je pro děti a mladé lidi rozhodující faktor a také jedno z nejzažších míst, kde se tvoří volný čas a výchova. Především se participují na tvorbu jejich osobnosti. Rodina tvoří podmínky a sociální ochranu, také začíná s výchovou ve vzdělání, rozvíjí vztahy a hlade důraz na hodnotové orientace. Žádoucí podmínky pro osoby příslušící rodině tvoří především tradiční rodina, která ale ovšem pro-

dělala řadu změn. Především klade důraz na specifičnost a rozvolnění vztahů mezi jedinci v rodině. Což vede k působení na život příslušníků rodiny a jejich volnočasový život. Dle Hofbauer (2004, s. 56)

Dříve byly časté rozšířené rodiny, tím máme na mysli tři nebo čtyřgenerační rodiny. V současné době bývají spíše časté rodiny dvougenerační, obsahující pouze rodiče a děti. Mezi časté charakteristiky společnosti patří také zvyšující se mortalita a snižující se natalita. Dalším charakteristickým znakem je tendence odcházet z rodiny dříve a „stavět se na vlastní nohy“, což je rozdílné od tradiční rodiny. Na druhou stranu existují ale i případy, kdy již ekonomicky výdělečný jedinec nadále setrvává i rodiny. Kladné i záporné působení na rodinu a jejich volný čas také působí objektivní podmínky života. Tím máme zde na mysli životní úroveň, sociální status, podmínky bydlení, vybavení domácnosti, začleněnost do společnosti a také odkládání mateřství. Působí zde především i vliv rodiny a její realizace a plánování volnočasových aktivit, která je podmíněna způsobem života, postojem a výchovnou praxí k dětem. Zde se uvádí, že rodiče by neměli být určitý řídicí prvek působící na volný čas jedince, nanejvýš spíše jako inspirátor, spoluvořitel a spoluorganizátor aktivity. Dle Hofbauer (2004, s. 57)

„Někdy však mezi touto možností a skutečností zeje mezera a nejsou vyrovnávány ani handicapy dětí ze sociálně a výchovně slabších rodin. Přes všechny problémy však rodina zůstává východiskem, na němž v mnohém závisí bohatost současných zážitků dítěte a jeho připravenost na volnočasový život v dospělosti.“ (Hofbauer, 2004, s. 57)

Již od starověkého Řecka zná lidstvo vliv a význam rodiny působící na výchovu a na osobnost dítěte. Ovšem stát se ale snažil poupravit a zredukovat sklony vlivu výchovy rodiny pro jejich potřebu. Mělo se jednat pouze o reprodukční oblast, kdy měl stát zajišťovat „řízené rozmnožování“ a to, aby byla výchova optimální a stejnoměrná ve všech rodinách. Zařizovali tak výchovné instituce, které měli působit odlehčujícím faktorem pro rodinu, napomáhat a kontrolovat výchovu dětí a to vše v souladu s jejich ideologií. Což zní jako způsob nahrazení rodiny institucí a svým určitým způsobem „vymývat mozky“. Po skončení tohoto období se zvedl zájem o výchovu v rodině, ale v současné době rodiče opět umisťují své děti do předškolní výchovy, kde se může přirozeně začleňovat a socializovat. Podle Janiš ml., 2009; Střelec in Spousta et al., 1997, sec. cit. Janiš, 2009, s. 119)

3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Máme spoustu způsobů, jak v dnešní době můžeme trávit svůj volný čas. Volný čas se stal významnou součástí našeho života a proto to pro nikoho nemůže být překvapivé, že se v uplynulém století stal středem pozornosti mnoha vědců a odborníků.

Mezi nejčastější způsoby trávení volného času podle Patočkové (2010) můžeme zařadit televizi, počítač, návštěvu kina, divadla, koncertu, sportovní aktivity, četbu, posezení s přáteli nebo chatování s nimi na internetu nebo různé rukodělné práce. Toto vše můžeme považovat za nejčastější způsoby jak lidé tráví svůj volný čas.

Lidé vždy hodnotí svůj život na základě vztahu s časem, což je veřejně proslulá skutečnost. Čas má pospolitost s individuálním, profesním a sociální sférou, jelikož čas celkově udává průběh života po dnech, týdnech, měsících a rocích. Lidé se podle času zařizují a plánují na jeho základě tak své aktivity. Pro vytvoření kariéry a profese celkově se může člověk času podvolit. Přičemž čas se může úzce pojit se soustředěním se na osobní záliby a tvořit tak individuální vyrovnanost a klid. Čas považujeme za „nedostatkové zboží“ a lidé prahnou po přijatelně dostupném volném čase. Naopak máme i jiné problematiky spojované s časem a to je pocit nevyužitého, propásnutého, promarněného času. V obou případech je ale čas velmi důležitou součástí našeho života. Považujeme to za jednu z hodnot života, která všem je daná stejnou měrou. Dle Sekot (2007, s. 109 – 110)

3.1 Pedagogika volného času

Pro začátek bych chtěla uvést definici pedagogiky volného času a ta je následovná:

„Pedagogika volného času se zabývá komplexně výchovně – vzdělávacím procesem v základních vztahových rámcích volného času, který má svůj význam a funkci jako čas oddechu a rekreace, regenerace psychických a fyzických sil, společenských kontaktů, atd.,, (Kratochvílová, 2004 cit. podle Knotová, 2011, s. 47)

Volný čas je tradiční téma pro pedagogiku. Existuje spousta rozmanitých pojetí, koncepcí výchovy a představách o způsobech trávení volného času v různých pedagogických úvahách. Podle Opaschowského je úkolem pedagogiky volného času pomáhat k vytvoření nového životního stylu – volnočasově kulturního životního stylu. Tento volný čas by se měl nejen eliminovat nebo zmenšovat působení negativních společenských jevů, ale měl by vést ke zdravému životnímu stylu a k aktivním činnostem. Podporuje osobní rozvoj, pří-

jemné zážitky a umožňuje snižovat dosavadní konzumní život. Dle Knotové (2011, s. 45 – 46)

Zejména od poloviny šedesátých let minulého století se stával volný čas jednou z nejvýznamnějších oblastí života. Začaly vznikat vhodnější podmínky pro jeho rozvoj – začala se zkracovat pracovní doba, zavádí se pětidenní pracovní i školní týden a roste počet studentů a tudíž i jejich účast na volnočasových aktivitách. Rozsah a možnosti trávení volného času nadále rostly. Hlavně tomu bylo v devadesátých letech 20. století, tehdy se začalo věkové, sociální a zájmové spektrum účastníků rozšiřovat. Docházelo k obohacování funkcí, obsahů a metod výchovného působení. Volný čas se stával jednou z nejdůležitějších složek lidského a výrazně prodlužujícího se života. Dle Hofbauera (2004, s.16)

3.1.1 Pedagog volného času

Pedagog volného času patří mezi pedagogické pracovníky, kteří vykonávají přímou výchovně – vzdělávací činnost. U pedagoga volného času je nejčastější uplatnění ve střediscích volného času a neškolských zařízeních (rekreační, sociální, kulturní, osvětové). Hlavním znakem profese je, že výchovné působení probíhá ve volném čase vychovávaného. Souvisí s tím výchova ve volném čase, kdy se záměrně a cílevědomě utváří životní styl. Součástí je však i využívání volného času. Dle Hájek, Hofbauer, Pávková (2008, s.68)

Důležitá je osobnost pedagoga volného času, která by měla být srovnatelná se jinými pedagogickými pracovníky (vychovatel, učitel). Na pedagoga volného času jsou kladeny velmi vysoké nároky. Osobnost pedagoga se dá určit mnoha způsoby, můžeme použít i známé Caselmannovo dělení pedagoga na logotropu a paidotropu. Přičemž logotrop je převážně orientovaný na svůj vědní obor, zatímco paidotrop se zaměřuje na žáka a jeho výchovu. Tohle dělení je navíc obohaceno o rozdělení na autoritativní a sociální typ. Kdy se autoritativní typ snadží mít nad výchovný procesem absolutní kontrolu a být autoritou buď v oblasti vědy (logotrop) nebo sociální (paidotrop). Sociální typ se mění z pozice vychovatele. Dle Janiše (2009, s. 55)

Další typologii je podle Döringa, který vychází ze životních postojů:

1. Ideový (náboženský)- spojuje vlastní pedagogickou práci s posláním
2. Estetický – podtrhuje cit, talent, snaží se vychovat ze žáků nezávislá individua

3. Sociální – věnuje se žákům ve třídě jako celku, méně využívá individuálního přístupu, vyznačuje se trpělivostí
4. Teoretický - má lepší vztah k vědě než k žákovi, bývá chladný, věcný a objektivní
5. Ekonomický – dobrý metodik, podceňuje fantazii, nápaditost
6. Politický – prosazuje sám sebe, přiklání se k trestu.

(Janiš, Kraus, Vacek, 2007, s. 97 cit. podle Janiš, 2009, s. 56)

Z profese pedagoga volného času často plyne řada rizik, které jsou z velké části podceňovány. Častá bývá sociální únava z důvodu přemíry sociálních kontaktů. Tím vzniká snaha uniknout před jakýmkoli stykem s jinou osobou. Pracovník také nemusí mít vždy pravidelnou pracovní dobu, tím není respektována výkonná křivka. Největším a skrytým nebezpečím pro pedagoga volného času je těžká hodnotitelnost povolání. Neexistují určitá kritéria podle kterých by se pedagog volného času hodnotil. To může vést k pesimismu a i rezignaci. Důležitým doporučením je, že samotný pedagog by měl trávit svůj volný čas podobně jako vede on své svěřence. (Janiš, 2009, s. 57)

3.2 Volnočasové aktivity pro dospělé

Jelikož se 21.století vyznačuje velkým růstem počtu obyvatel na celé Zemi, můžeme tomu jinak říkat populační exploze. Především je tato „exploze“ známá v některých částech světa. Mezi světadíly s nejvyšším nárůstem obyvatel je Afrika, co se týče států tak se jedná o Čínu a Indii. V tomto případě je důležité, zda se jedinec narodil do dobrých ekonomických podmínek. Záleží tudíž i na podmínkách a materiálních hodnotách rodiny. Vše se v dospělosti odvíjí od předešlých zvyklostí, vzorců chování a priorit, které si jedinec osvojil a zabýval se jím. Je skoro nemožné chtít po člověku, aby se začal věnovat umění, když o něj předtím ani nezaváhal. Což ovšem platí i pro další odvětní, ne jen pro umění. Jednoduše řečeno, pokud jedinec nebyl ve styku s danou aktivitou, tak s největší pravděpodobností tak neučiní ani v dospělosti. Podle Spousta (2007, s. 12)

Volný čas považujeme za veličinu, můžeme ji označit i jako typický, charakteristický znak specifika. Svou hodnotu vyjadřuje ve vztahu k pracovním a mimopracovním činnostem, kterým se člověk v rodině nebo ve společnosti věnuje. Volný čas si osvojuje význam u dospělého během jeho dospívání a rozlišuje potřeby a zájmy. Už v adolescenci a dospělosti by měl jedinec se svým volným časem umět správně nakládat podle svých tužeb. Čím dál

častěji vznikají programy, které pomáhají správně vyplňovat volný čas lidem v produktivním věku. Podle Spousta (2007, s. 12)

3.2.1 Vzdělávání

V posledních 15 až 20 lety proběhla v této oblasti řada změn. Především se změnil pohled na přístup ke vzdělání. Jedna z hlavních věcí co se změnila je, že už v lavicích nesedí pouze mladí lidé, ale do školních lavic usedli již i pracující lidé co mají rodiny. Dříve možná základní nebo středoškolské vzdělání možná stačilo, ale v dnešní době již musíme držet krok a neustále se vzdělávat.

Vzdělávání dospělých je „vzdělávací proces, který zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity realizované dospělými jedinci v rámci formálního a neformálního vzdělávání. V oblasti formálního vzdělávání jde o získání určitého stupně vzdělání ve školském systému v rámci počátečního vzdělávání. Mnohem větší spektrum vzdělávacích příležitostí však existuje v rámci neformálního vzdělávání. V posledních letech vystupují vzdělávání dospělých do popředí v souvislosti s kurikulárními reformami, a především realizací konceptu celoživotního vzdělávání.“ Průcha J., Veteška J. (2014, s. 301 – 302)

Dospělí mají mnoho možností jak se vzdělávat:

- Školní vzdělávání

Jak už státní nebo soukromá škola, tak nabízí dospělým možnost studovat a to v nejrůznějších formách – večerní, dálkové, distanční, kombinované a externí.

- Profesní vzdělání

Během života jedince zapojujícího se aktivně do práce je možné navštěvovat jiné druhy profesního vzdělávání. Jedná se především o zvyšování informací, kompetencí, schopností, kvalifikací a patří sem také možnost rekvalifikace. Můžeme sem zařadit konference, workshopy, sympozia, školení, stáže, zaškolování a další.

- Zájmové vzdělávání

Tento typ se pojí s volným časem, přičemž účastníci se zapojují dobrovolně ze své vlastní vůle. Může a nemusí se vést pod vedením lektora, hodiny mohou probíhat o bez jeho dohledu.

- Jiné vzdělávání

Mezi nejzákladnější a nejčastější sem patří například přednáška. Ta je univerzálnější a vhodná pro hodně posluchačů. Jako samostatná vzdělávací forma složená z více částí je kurz. Dále sem patří semináře, vedené formou diskuze a přednesu prací. V neposlední řadě bychom sem zařadili exkurzi, která je založena na pozorování vnějších jevů.

Podle Bednařiková (2008, s. 47 – 58)

3.2.2 Sport

Stejně jako u dětí, které navštěvují školu by se měli věnovat i mimoškolním aktivitám. To samé platí i pro dospělé, kteří jsou pracovně vytížení. Volnočasové aktivity, také sportovní by měly nahrazovat čas strávený v práci a vyrovnat tím jak zdravotní stránku života, tak zvýšit nejednostrannost životní vyrovnanosti. Dle Sekot (2009, s. 175)

Hra podle Sekota (2009, s. 175) zastupuje ve sportu důležitou roli. Hra bývá především nácviková a pohybová, směřující na zvyšování schopností, zkoušení svých vlastních sil, zdatnosti a obratnosti. Z pedagogické stránky věci ovšem hru považujeme za zdroj rozptýlení, zábavy, zběhlosti, učení a osobního rozvoje, což vede k bavení a prožívání a smyslu. Hra je prostředníkem pro tvorbu rolí a umožňuje stimulaci pro osobnostní charakter. Ovšem nastává zde rozdíl v aktivní a pasivní účasti jakožto zúčastněný nebo divák. Hra je přímo spojená s pohybem a bez pohybu to není hra. Tímto způsobem se může člověk realizovat, naučit se pracovat se svým tělem a vypořádávat se s životním prostředím.

Komunální rekreace, ve které jde ze zásady o „vytváření legislativních, organizačních a ekonomických podmínek pro trávení volného času na úrovni odpovídající všem věkovým a sociálním skupinám obyvatel.“ Sekot (2009, s. 175)

Jedná se o volnočasové aktivity, které se berou spíše rekreačně a lidé si je sami vybírají, přičemž město by v rozvíjející se infrastrukturní nabídce mělo nabízet a rozvíjet oblastní rekreace po které je poptávka.

Cestovní ruch souvisí také s volným časem a je charakteristický pro cestování a pobývání lidí na místech mimo jejich bydliště. Jedná se velmi významnou část pro člověka, jelikož splňuje požadavky, přání a motivuje. Cestovní ruch se stává silným odvětvím světové ekonomiky a je zrcadlem změn životního stylu a hodnotové orientace současného světa. Podle Sekot (2009, s.176 – 177)

3.2.3 Člověk a výpočetní technika

Počítače jsou považovány v dnešní době za fenomén. Což je považováno za problém v rodičovství kvůli absenci pozornosti a zájmu. V tom vidíme nezáměr a nedostatek volného času pro děti, přičemž tak to platí i naopak u dětí a jejich trávení času na počítači hraním her nebo brouzdáním po internetu. Ovšem ale počítače jsou součástí vývoje a pokroku, tudíž se stávají neodmyslitelnou součástí našeho života v současnosti i budoucnosti.

Častý problém je pasivní trávení volného času spojené se sedavým chováním. Je to spojeno s používáním počítače a sledováním televize, což způsobuje vyšší index tělesné hmotnosti a nadváhy. Tyto problémy nadále ale vedou k dalším onemocněním a chronickým rizikům. Dochází k velkému znepokojení, jelikož se stále zvyšuje denní sledování televize. (Sisson S., Broyles S.T., Baker B.L.,Katzmarzyk P.,2011)

Zvýšení indexu tělesné hmotnosti potvrdil i výzkum ve Švédsku, kde se zdvojnásobila nadváha u mladých dospělých. Samozřejmě se ale zvýšila i u ostatních generací. Vývoj zvýšení tělesného tuku odstartovalo zvýšení používání počítačů ve škole, práci a i ve volném čase, přičemž nejčastější aktivitou jsou sociální sítě na internetu. Přičemž se nepovažuje počítač za rizikový faktor zvyšování tělesné hmotnosti. Není moc studií spojeno s tímto rizikem. (Thomé S., Lissner L., Hagberg M., Grimby – Ekman A., 2015)

3.3 Volnočasové aktivity pro seniory

Každý člověk je určitým způsobem unikátní a individuální a proto se program aktivit u každého může odlišovat.

V pobytových zařízeních by měli být také v plánování zahrnuty aktivizační programy pro seniory. Tyto programy by měly každému člověku dát příležitost k vedení života a svého času tak, jak mu to nejvíce vyhovuje a pokračovat v tom, co je pro něj důležité. Je nutné uvědomovat si nutnost, význam a hodnotu aktivizačních programů pro seniory. Je nutná znalost sociálních zařízení o významu, potřeb a přání klientů a respektovat je. Dle Holczerové V., Dvořáčkové D., (2013, s. 34)

Aktivity vedené ve stáří jsou nutné pro dobrou psychiku i fyzickou stránku osobnosti života. Nečinnost a nevyužití svého času může vést k nezadržitelnému úpadku, depresím, urychlení procesu stárnutí a také k rozpadu osobnosti. Aktivity, jak už psychické tak fyzické zpomalují proces stárnutí. Nemůžeme ale zase tvrdit, že starší člověk nemá právo na odpočinek. Máme tím na mysli spíše aby nepropadl nečinnosti. Je důležité udržovat člověka v aktivitě s přihlédnutím k jeho možnostem a schopnostem.

O aktivizaci můžeme mluvit v užším i širším slova smyslu. V tom užším smyslu sem zahrnujeme lidi již s ohroženou nebo ztracenou soběstačností. V širším slova smyslu aktivizační program zahrnuje smysluplné a uspokojivé trávení volného času a snaží se udržovat a rozvíjet pohybovou aktivitu.

Důležité je dle Dvořáčkové, aby byla činnost smysluplná, musí splňovat určitá kritéria. Činnost musí být smysluplná, pro člověka svým způsobem příjemná, mít jasný cíl a účel a hlavně musí být dělána dobrovolně. Neměla by ani vést k neúspěchu a být společensky přijatelná.

3.3.1 Ergoterapie

Ergoterapie je dnes Dle Dvořáčkové (2013, s. 36) již považována za samostatnou disciplínu, i když to tak dříve nebylo. Považovali ji za zbytečnou, nepotřebnou a nebyla zcela jasná její náplň. Až po vyčlenění z oboru fyziterapie byla v rámci vyššího odborného vzdělání v Ostravě zavedena jako samostatný vědní obor. Využívá se pro specifické diagnostické a léčebné postupy nebo pro rehabilitaci lidí různého věku s různým typem postižení.

„Ergoterapie je praktická i teoretická disciplína, která vede k zapojení jedince do vybraných úkolů za účelem obnovit, posílit a zvýšit jeho výkon, facilitovat učení dovedností a funkčních činností, které jsou nevyhnutelné pro adaptaci a produktivitu člověka. Dále pak zmenšit nebo korigovat patologii, podporovat a udržovat zdraví jedince“ (M. Krivošíková, 2011, s. 16)

Disciplína se nevztahuje pouze na zaměstnání nebo práci, ale vztahuje se také ke každodenním činnostem, která vyplňují čas a prostor v životě člověka a dává to jeho životu smysl. Tyto činnosti zahrnují každodenní práce, které lidem potvrzují sami sebe a umožňují jim to účastnit se života v širším slova společenském konceptu. Účasti na těchto činnostech pomáhají přispět ke zdraví a celkovému pocitu pohody. V ergoterapii všechny tyto zaměstnání (činnosti) se nazývají odborným termínem **oblasti výkonu zaměstnání** a dělí se dále do tří skupin (všední denní činnosti, práce a produktivní činnosti, hra a volný čas). Dle M. Krivošíkové (2011, s.13)

Mezi hlavní cíle se považuje dosáhnout optimální funkce a adaptace, práce a produktivní činnosti, hry a volného času, podporovat provádění činností a zabránit poškození, kdy je to možné. Hlavními cíli jsou podle nich zhodnocení chování a působení jedince ve výkonu zaměstnání a v jednotlivých složkách zaměstnání. Snaha rozvíjet a podporovat zdraví člověka a vycházet přitom z jeho vlastních potřeb. Rozvíjet, zlepšovat, podporovat a udržovat optimální funkční výko jedince a minimalizovat dysfunkčnost výkonu. Reedová, Sandersonová, 1983, cit. podle M. Krivošíkové (2011, s.19)

3.3.2 Muzikoterapie

Mezi základní charakteristiky muzikoterapie bychom se zmínili o využívání hudební zkušenosti, může to zahrnovat hudbu, hudební elementy a nebo pouze zvuk. Není nutné hudební cítění, vzdělání nebo hudební zkušenosti. Hudba by měla splňovat neverbálně komunikační, strukturální, emociální, kreativní a estetické kvality. I když není po klientovi žádná hudební zkušenost žádána, naopak muzikoterapeut by měl být řádně kompetentní a kvalifikovaný. Muzikoterapie je využívána u nejrůznějších věkových skupin, sociokulturního zázemí, specifických potřeb a schopností. Podle J. Kantora, M. Lipského, J. Webera, 2009, s..26)

Využití hudby pro seniory opět vychází z přirozeného prostředí, ve kterém senioři dříve žili. U většiny byla zvykem si doma pouštět z rádia muziku, dechovku, zatímco se starali o chod domácnosti.

Muzikoterapii uvádíme jako určitý intelektuální problém, jehož řešení může měnit pohledy na lidskou psychiku a tím napomáhat k lepšímu poznání ztlačení mezi duševní a tělesnou stránkou. Tato disciplína bývá často považována za účinnou ve snižování chronické bolesti a napomáhá také pacientům trpícím popáleninami, rakovinou, dětskou mozkovou obrnou, Parkinsonovou chorobou a dalšími nemocemi.

3.3.3 Arteterapie

Arteterapie patří mezi léčebné postupy, využívá výtvarné umění k vyjádření svého vlastního názoru, používá se jako zdroj komunikace. Nejedná se zde o estetiku, znalost umění nebo o schopnost vytvořit perfektní obraz. Jde zde spíše o výsledný produkt, který posuzujeme na základě určitých měřítek. Pojednává se o kreativní terapii. Arteterapie rozvíjí především duševní zdraví. Podle M. Liebmann (2011, s.14)

Cíle související s arteterapií souvisí s potřebami klienta a s jejich věkem. Spadá sem individuální cíl, ke kterému patří uvolnění, sebezkušenost, sebevzdělávání, motivace, poznání vlastních možností, rozvoj fantazie, nadhled a spousta dalších. Mezi další cíl bychom zařadili sociální cíl, který bývá spojován s vnímáním a oceňováním druhých lidí, uznáváním hodnot, poznáváním nových lidí, zapojováním se do skupin a řešením problémů. Přičemž arteterapii nemusíme aplikovat pouze individuální formou, nýbrž i skupinovou formou, kam řadíme i rodinnou terapii – partnerský vztah. Podle V. Holczerové (2013, s. 51)

3.3.4 Dramaterapie

Terapie probíhá pod vedením dramaterapeuta a snaží se využívat dramatických postupů k vyjádření sama sebe, k pochopení mezilidských vztahů a sebepoznání. Jedná se o zjednodušenou verzi divadla a improvizaci.

„Dramaterapie se seniory má svá specifika, která vyplývají z involučních zákonitostí, jež Erikson ve své kategorizaci „osmi věků života“ charakterizuje jako zralost dosaženou „maturitou ega“, v něž je integrita ega konfrontována s beznadějí – jen skutečný zralý jedinec se netrápí pocitem nenaplněnosti a promarněnosti života.

Tudíž jeden z nejhlavnějších cílů dramaterapie je smysluplné využití volného času. Pomáhá také starším lidem s vyrovnáním se s těžkými životními situacemi, traumaty, konflikty. Lidé zúčastňující se dramaterapie mohou zprostředkovat neverbálně své pocity prostřednictvím hry.“ Holczerová (2013, s. 54)

Podle Valenty (2012, s. 240) se jeden z nejhlavnějších důvodů dramaterapie při práci se seniory považuje posílení neporušitelnosti ega, které bývá vázáno se zadostiučeněním či vyrovnáním se s minulostí a historií svého života.

Dramaterapie probíhající pod vedením dramaterapeuta je důležitá. Především ale aby měl zkušenosti a praxi při práci s klientelou ve věku od 60 – 65 let a aby měl znalosti v oblasti gerontopsychologie. Podle Valenty (2012, s. 240)

3.3.5 Reminiscenční terapie

Každý člověk uchovává ve své mysli vzpomínky, které byly jak už zdrojem radosti, tak bolesti. Především u starších lidí jsou vzpomínky tím nejdůležitějším, co jim zůstalo. Vzpomínání je přirozené a naprosto normální. Například u seniorů můžeme vzpomínky vyvolávat úmyslně, promyšleně a účelně a vést tím ke zvýšení kvality života seniora. To vše patří pod pojem reminiscence. Podle N. Špatenkové, B. Bolomské (2012, s. 9)

Ačkoli nebývá brát enormní zřetel na vzpomínky seniorů, tak úreče jen může pomoci k přizpůsobení se stárnutí a k hledání významu života. Tento důvod zapříčinil, že se reminiscenční terapie stala speciální metodou pro práci se seniory v různých rezidenčních zařízeních. Přičemž největší výhodou je tvoření místa pro aktivní naslouchání seniorům a všímaní si specifických potřeb a požadavků. Podle V. Holczerové, D. Dvořáčkové (2013, s 64)

Za reminiscenční terapii nejčastěji považujeme rozhovor terapeuta se staší osobou nebo celou skupinou seniorů o jeho současném stavu a životě, jeho minulém životě, aktivitách, událostech a zkušenostech za použití nejrůznějších nástrojů. Jako pomůcky můžeme využít starých fotografií, starých věcí používaných v domácnosti až po oblečení, doplňky. vzpomínky také můžeme vyvolat pomocí filmu nebo ukázky hudby. Tato metoda vyvolávání se používá především u starších osob s demencí, u kterých se snažíme vzkřísit vzpomínky jak z nejbližší části, ale i nejdůležitější části jejich života. Snažíme se oživovat především radostné, šťastné a důležité vzpomínky. Za ty považujeme například rodinné oslavy,

slavnosti, svatby, narozeniny a křtiny. Můžeme využít mnoha metod jako je třeba tanec, zpěv, malba, pantonima a dramatizace, ke které můžeme i využít kulisy. Nelze ale zajistit, aby si člověk vzpoměl pouze na dobré věci, někdy se na povrch dostanou i negativní vzpomínky, zapříčinené osobní tragédií či traumatickými zkušenostmi. To ale napovídá o tom, že nejde pouze jen o podněcování vzpomínek, ale že jde o skutečný psychoterapeutický proces. Podle H. Janečkové, M. Vackové (2010, s. 22)

4 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

V první kapitole jsem se věnovala generacím, především období mladé dospělosti a období raného stáří podle Vývojové psychologie od autorky Marie Vágnerové. Popsala jsem detailně tyto dvě fáze vývoje z hlediska změn v tomto období. Mezi nejdůležitější období se považuje dospělost kvůli velkým změnám přicházejícím s tímto věkem. Nastávají totiž mnohé přechody, které musí jedinec v určitých životních situacích zvládnout. Často hledají profesní uplatnění a nastupují do nové práce. Změny nastávají také v osobním životě, kdy pracují na trvajícím partnerství, budoucím manželstvím a na zakládání rodiny. V porovnání s raným stářím se tedy v dospělosti odehrává více změn, ale neznamená to, že při stárnutí žádné změny nenastávají. Tady také často přichází životní situace, které musí jedinec zvládnout. Počínaje úmrtím blízké osoby, po ztrátu zaměstnání až po ztrátu soběstačnosti.

Ve druhé kapitole jsem se zaměřila na volný čas. Zprvu na definice volného času z pohledu více autorů, které se enormně od sebe neliší. Dále jsem se zaměřila na funkce volného času, vznik a rozvoj, působení rodiny na volný čas a na různé pohledy pohlížející na fenomén volného času. Volný čas, jak víme, je velmi ceněný a důležitý prvek v každém životě. Je to doba, kterou můžeme trávit podle našich představ. Dělat činnosti, které jsou pro člověka příjemné a přispívají mu k osobní rozvoji. Souvisí to jak už se odpočinkem a relaxací, tak i s cestováním, plněním si snů, sportovní aktivitou až po různé jinak prospěšné činnosti. To nadále souvisí se třetí a poslední kapitolou uvedenou v mé bakalářské práci.

Ve třetí kapitole jsem se zabírala tématem volnočasových aktivit. Z počátku jsem nastínila pedagogiku volného času jako obor, který se danou tematikou zabývá a poté i zmínila pedagogiku volného času, který v daném oboru figuruje jako důležitý prvek. Dále jsem rozdělila volnočasové aktivity na základě dvou výše uvedených generací a popsala nejčastější, ideální aktivity vhodné pro danou věkovou skupinu. Mezi volnočasové aktivity pro dospělé jsem zvolila vzdělávání, sport a velmi častou v dnešní době používanou výpočetní techniku. A mezi volnočasové aktivity vhodné pro seniory patří například ergoterapie, muzikoterapie, arteterapie, dramaterapie a reminiscenční terapie.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUMNÁ ČÁST

Praktická část, která se zabývá výzkumem problematiky volného času u dospělých a seniorů. Praktickou částí navazujeme na teoretickou část. Jde o komparaci dvou generací využití volného času dříve a dnes. Výzkum byl realizován formou kvantitativního dotazníkového šetření.

„Jednotlivé teoretické poznatky se opírají o výsledky realizovaných výzkumů. Pomocí výzkumů se buď existující teorie ověřují (popřípadě korigují nebo upřesňují) nebo se na jejich základě nové teorie vytvářejí. Výzkum (vědecký výzkum) je různými autory chápán a vymezován různě. Někdy jsou za výzkum pokládány veškeré systematicky prováděné aktivity vedoucí k získávání nových poznatků. Toto široké chápání výzkumu je v oblasti pedagogických věd poměrně časté.“ Chráska, Kočvarová (2014, s. 9)

5.1 Výzkumné otázky

Jako výzkumný problém je definován hlavní výzkumnou otázkou: **Zjistit souvislosti ve způsobu trávení volného času z pohledu obou generací.**

Mezi dílčí výzkumné otázky jsme zařadili následující:

1. Zda a do jaké míry tráví respondenti obou generací volný čas s rodinou?
2. Do jaké míry tráví svůj volný čas obě generace týdně na počítači?
3. Jaké jsou nejčastější volnočasové aktivity u obou věkových skupin?
4. Existuje rozdíl mezi názory respondentů obou generací na subjektivní vnímání dostatku volného času?

5.2 Hypotéza

Byla stanovena věcná hypotéza:

Názor respondentů na subjektivní vnímání dostatku času se liší v závislosti s věkem obou generací

- Závisle proměnná: názor
- Nezávisle proměnná: věk

Alternativní a nulová hypotéza:

H_A : Názory respondentů obou generací na subjektivní vnímání dostatku volného času jsou stejné.

H_0 : Názory respondentů obou generací na subjektivní vnímání dostatku volného času jsou různé.

5.3 Cíl výzkumu

Výzkum je zaměřený na problematiku volného času u dospělých a seniorů. Jedná se o mezigenerační pohled na trávení volného času dnes a dříve, jestli aktivně nebo pasivně trávili volný čas a jak ho tráví dnes, jakým volnočasovým aktivitám se věnovali ve školním věku (6 – 15 let) a jak se jim věnují v dnešní době. Také jak často tráví svůj volný čas na počítači a z jakého důvodu. Dále jsem se zajímala zda postrádají určité volnočasové aktivity ve svém životě a z jakého důvodu je nemohou vykonávat.

Ovšem **hlavním cílem výzkumu** je provedení srovnání dvou generací:

- Dospělý člověk ve věku 20 – 40 let
- Senior ve věku 60 – 75 let

Obě výše zmíněné skupiny vyplňovaly stejný dotazník, který by měl sloužit ke komparaci volného času dříve a dnes.

Hlavní cíl:

- Zjistit souvislosti ve způsobu trávení volného času u lidí rané dospělosti a raného stáří.

Dílní výzkumné cíle jsou následující:

- Zjistit zda a v jaké míře tráví respondenti obou generací volný čas s rodinou
- Zjistit zda respondenti obou generací tráví svůj čas aktivitou na počítači
- Zjistit jaké aktivity volného času jsou u respondentů obou generací nejvíce frekventované.
- Zjistit zda existují rozdíly z hlediska subjektivního vnímání dostatku volného času

5.4 Výzkumná metoda

Pro provedení mého výzkumu jsem zvolila metodu kvantitativní – pomocí dotazníkového šetření. Dle mého názoru je pro srovnání dvou generací potřeba více respondentů a pro získání většího množství odpovědí jsem tedy zvolila kvantitativní výzkum. Dle Chrásky (2015) způsob jak rychle a ekonomicky nashromáždit data od většího počtu respondentů.

Dotazník byl zcela anonymní a skládal se z 16 otázek. Především jsem volila uzavřené otázky, kde měli respondenti možnost volit z předem určených odpovědí, přičemž byla možnost dopsání i jiné možnosti. Otázku č. 1., 2. a 3. Můžeme zařadit mezi kontaktní otázky, kde se ptáme na pohlaví, věk a zda studují, pracují nebo jsou již v důchodu. Otázka č. 4 je zaměřená na volný čas strávený s rodinou. Otázka č. 5. a 6. byla zaměřena na trávení volného času na počítači, kolik hodin zhruba týdně na PC stráví a z jakého důvodu. V 7. – 9. otázce se ptám na období školního věku (6 – 15 let) a to přesně na způsob trávení času – aktivně, pasivně, zda pocítovali absenci některé volnočasové aktivity a v poslední 9. otázce je seznam volnočasových aktivit a respondenti měli zaznamenat časový údaj, který je pro něj nejvíce charakteristický. Otázka č. 10 se ptá na volnočasové aktivity, zda je respondenti využívají, pravidelně je plánují nebo neplánují. Otázka č. 11 se respondentů ptá na prožívání volného času a jaký je pro ně přínos z nich. Ve 12. otázce se ptáme na současný způsob aktivního či pasivního trávení času pro porovnání s dřívější dobou. Ve 13. otázce je opět seznam volnočasových aktivit, které ale pro změnu využívají v současné době a respondenti mají zaznamenat, jak často. Ve 14. otázce se ptáme zda mají z hlediska subjektivního vnímání dostatek volného času. následující poslední dvě otázky jsou spolu propojené. V 15. otázce se ptáme zda respondenti ve svém životě postrádají určitou aktivitu a v 16. otázce mají zvolit co jim případně brání ve výkonu určité aktivity.

5.5 Výzkumný soubor

Základní soubor kvantitativního výzkumu tvořili dospělí ve věku 20 – 40 let a senioři ve věku 60 – 75 let. Výběrovým souborem byly tyto dvě skupiny:

1. Šedesát dva dospělých osob
2. Čtyřicet tři seniorů

Počet dospělých (20 – 40 let) a seniorů (60 – 75 let)

Tabulka 1

	20 – 40 let	60 – 75 let	Celkem
Muži	16	11	27
Ženy	46	32	78
Celkem	62	43	105

5.6 Pilotáž

V únoru 2016 byl proveden předvýzkum. Oslovila jsem okolo desítky respondentů, pět z každé skupiny a na základě dotazů a nesrovnalostí byly odstraněny nedostatky. Přidávala jsem možnosti u otázek č. 5. a 16. U otázky č. 5. jsem přidala možnost nulového času stráveného na počítači a u otázky č. 16., kde jsem se ptala co brání ve výkonu dané volnočasové aktivity jsem přidala možnost žádné překážky pro respondenty, co nepostrádají v životě žádnou aktivitu.

5.7 Organizace výzkumu

Výzkum probíhal v březnu 2016. Nejprve byl proveden pilotní výzkum, kde se přišlo na pár nedostatků, které byli na základě zodpovězení a následné konzultace opraveny a tudíž mohl být dotazník předložen ostatním respondentům.

Na otázky odpovídalo šedesát dva dospělých jedinců ve věku 20 – 40 let, nejčastěji ze Zlína, které jsem především prostřednictvím sociálně sítě požádala o vyplnění. Většina velmi ochotně vyhověla mé žádosti a bez problému vyplnila. Respondenti jsou z okruhu mých přátel, známých, spolupracovníků, rodiny a také jsem oslovila cizí lidi přes sociální síť.

Další dotazníky vyplňovali senioři ve věku 60 – 75 let. Po telefonické domluvě jsem navštívila Klub seniorů na Kudlově a Domov seniorů na Burešově. Dostatek dotazníků jsem od seniorů získala i přes internet a sociální síť.

6 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ A JEJICH INTERPRETACE

V následující kapitole jsou popsána a graficky znázorněna data získaná díky výzkumu. Každá dotazníková položka je rozebrána a interpretována odděleně. Zpracování dat bylo provedeno v programu Microsoft Excel. Přičemž se snažím dosáhnout:

- shrnutí odpovědí dospělých (20 – 40 let) a popsat dřívější a současné trávení volného času
- srovnat tyto výsledky s druhou skupinou respondentů – senioři 60 – 75 let

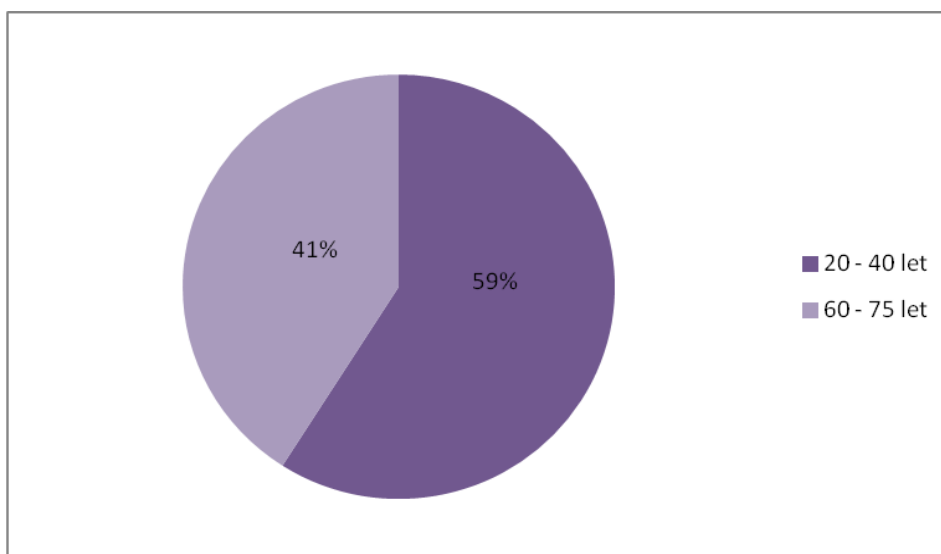
K určení statisticky významného rozdílu mezi odpověďmi respondentů na vybranou položku v dotazníku jsme použili Test dobré shody CHÍ – KVADRÁT. Při výpočtech jsme k věcné hypotéze stanovili nulovou (H_0) a alternativní (H_A) hypotézu. Použili jsme hladinu významnosti 0,005, kde lze výsledky zobecnit na 95% základního souboru.

6.1 Obecné informace

První tři otázky se týkají pohlaví, věku a zda jsou respondenti zaměstnaní, nezaměstnaní, studenti nebo v důchodu.

Otázka č. 1: Věk respondentů

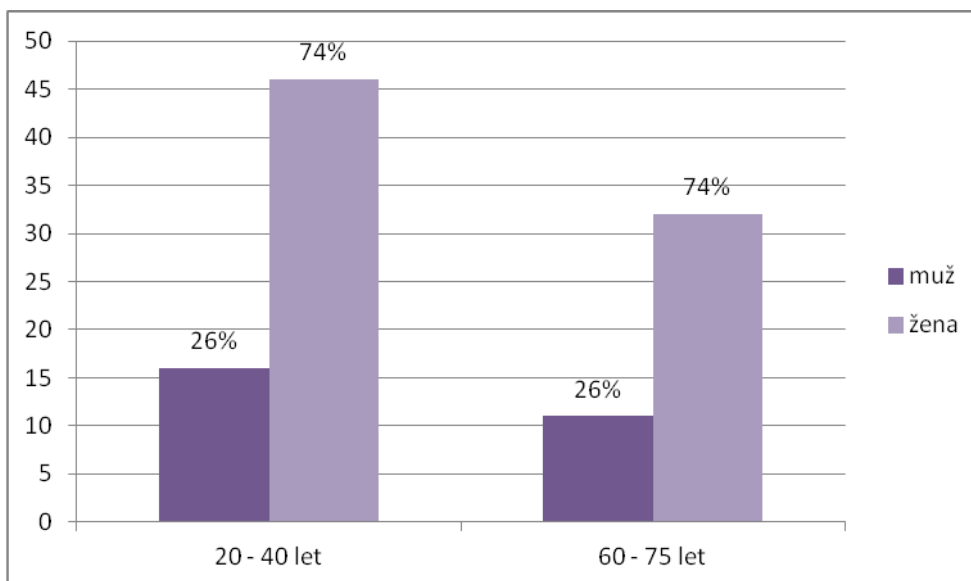
Graf 1



Výzkumu se zúčastnilo celkově 105 respondentů, z toho v 62 (59%) ve věku od 20 – 40 let a 43 (41%) ve věku 60 – 75 let.

Otázka č. 2: Pohlaví respondentů

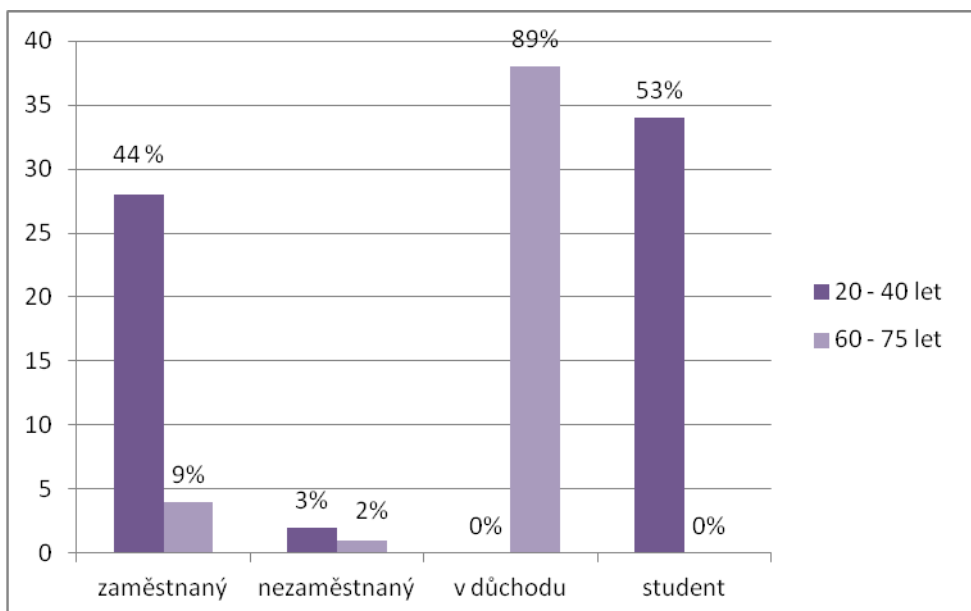
Graf 2



V mladší generaci ve věku 20 – 40 let se výzkumu zúčastnilo 26% mužů a 74% žen. Z věkové skupiny 60 – 75 let účastníků se výzkumu bylo 26% mužů a 74% žen.

Otázka č.3: Práce

Graf 3

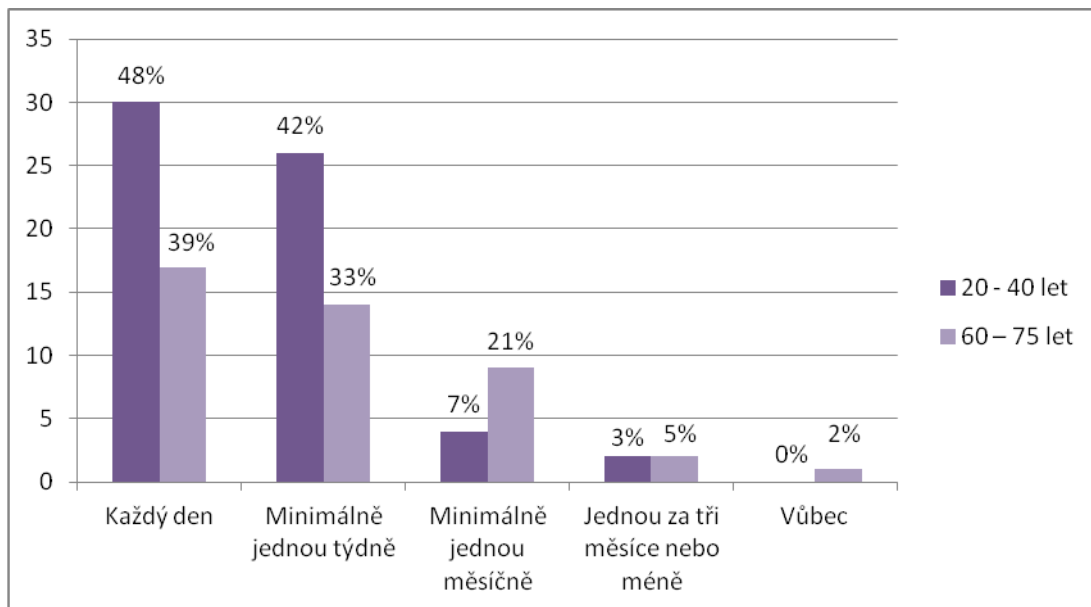


Dotazovaní ve věku 20 – 40 let jsou z velké části studenti (53%) a ze 44% pracující lidé. Nezaměstnaní jsou pouze ve 2%. Naopak, což se očekávalo, lidé ve věku 60 – 75 let jsou z 89% v důchodu. Někteří ale stále pracují (9%) a nezaměstnaní jsou zastoupeni ve 2%.

6.2 Rodina

Otázka č. 4: Se svou rodinou, příbuznými trávím čas:

Graf 4



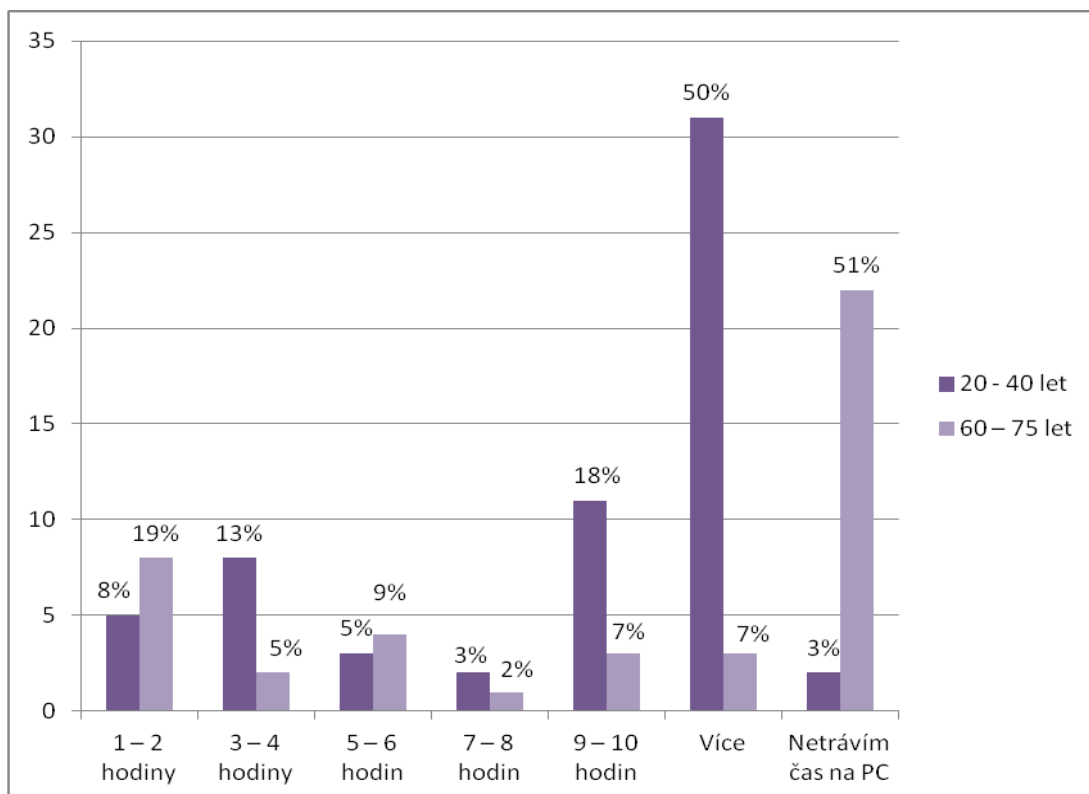
Respondenti ve věku 20 – 40 let uvedli, že s rodinou tráví každý den, což je skoro polovina (48%). Minimálně jednou týdně tráví čas s rodinou 42% respondentů, minimálně jednou měsíčně čas strávený s rodinou uvedlo 7% dotázaných a 3% lidí navštěvují rodinu jednou za tři měsíce nebo méně. Ovšem nikdo neuvedl, že by se s rodinou nestýkal. Což jsme předpokládali, ovšem ale velká část respondentů toto tvrzení uvedla kvůli stálému bydlení s rodinou.

Dotazující ve věku 60 – 75 let uvedlo, že s rodinou tráví každý den (39%), 33% dotazujících uvedlo, že minimálně jednou týdně, jednou měsíčně 21%, jednou za tři měsíce nebo méně 5% a 2% respondentů již nejsou se svou rodinou v kontaktu. Zde předpokládáme, že část respondentů zvolila odpověď minimálně jednou týdně nebo jednou měsíčně kvůli pobytu v Domově pro seniory, kde je jezdí jejich rodina navštěvovat.

6.3 Počítač

Otázka č. 5: Čas na počítači za týden

Graf 5



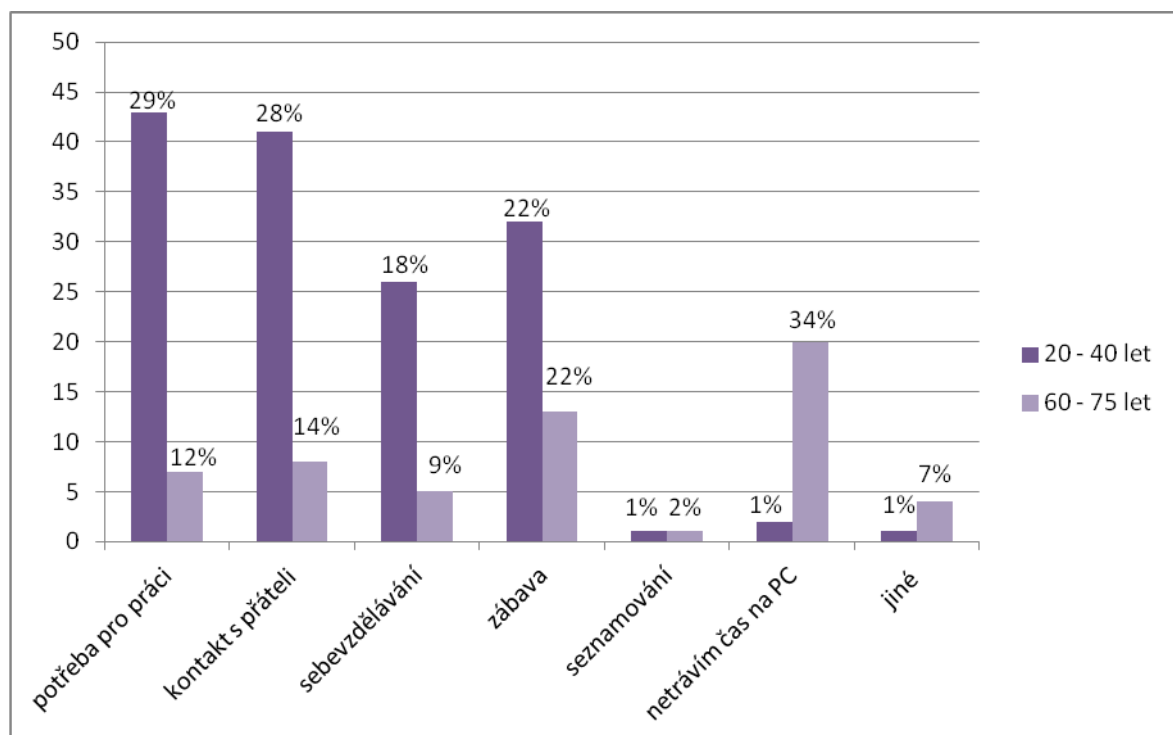
Pouze 8% respondentů ve věku 20 – 40 let uvedlo, že tráví týdně na počítači 1 - 2 hodiny, poté 13% tráví čas na počítači 3 – 4 hodiny. Pouze 5% respondentů uvedlo, že na počítači je 5 – 6 hodin a 3% respondentů uvedla 7 – 8 hodin týdně. Už ve větším zastoupení 18% uvedli čas 9 – 10 hodin za týden. Nevíce respondentů ale uvedlo že tráví více hodin týdně na počítači a to uvedlo 50% respondentů. Na počítači ale ovšem netráví čas 3% z dotázaných.

Ve druhé skupině 19% dotazujících ve věku 60 – 75 let uvedlo, že tráví na počítači 1 – 2 hodiny, poté 5% respondentů je na počítači 3 – 4 hodiny. Další odpověď užívání počítače v rozsahu 5 – 6 hodin uvedlo 9% respondentů, dále pouze 2% zvolilo odpověď 7 – 8 hodin. Dále 7% uvedlo, že bývá na počítači 9 – 10 hodin. Pouze 7% dotazujících zvolilo odpověď více. Nejčastější odpověď byla, že na počítači netráví svůj čas a to uvedlo 51% respondentů, což je 22 osob. Očekávali jsme, že budou respondenti volit odpovědi v této míře. Je nutno ale podotknout, že hodně seniorů počítač používá, ale není s ním v přímém kontaktu.

Většinou požádají někoho z rodiny nebo pracovní domova, aby jim pomohli a zprostředkovali možnost využití počítače.

Otázka č. 6: Důvod trávení času na PC

Graf 6



Počítač používaný pro potřeby do práce používají 43 respondentů ve věku 20 – 40 let, což je 29%. Pro kontakt s přáteli volilo 41 respondentů (28%). Využívání počítače pro sebevzdělávání používá 26 dotazovaných (18%). Dále je také ve vyšším zastoupení a to 32 respondentů, což je 22%, kteří uvedli, že počítač používají především pro zábavu. Využití počítače pro možnost seznamování uvedl pouze jeden respondent (1%), dále pouze dva respondenti uvedli, že na počítači netráví volný čas. Jeden z dotazovaných zvolil možnost jiné. Počítáme ale také s tím, že respondenti ve vysokém počtu využívají mobilní telefony, které z hlediska některých funkcí nahrazují počítače a výše zvolené aktivity vykonávají tedy prostřednictvím mobilního telefonu.

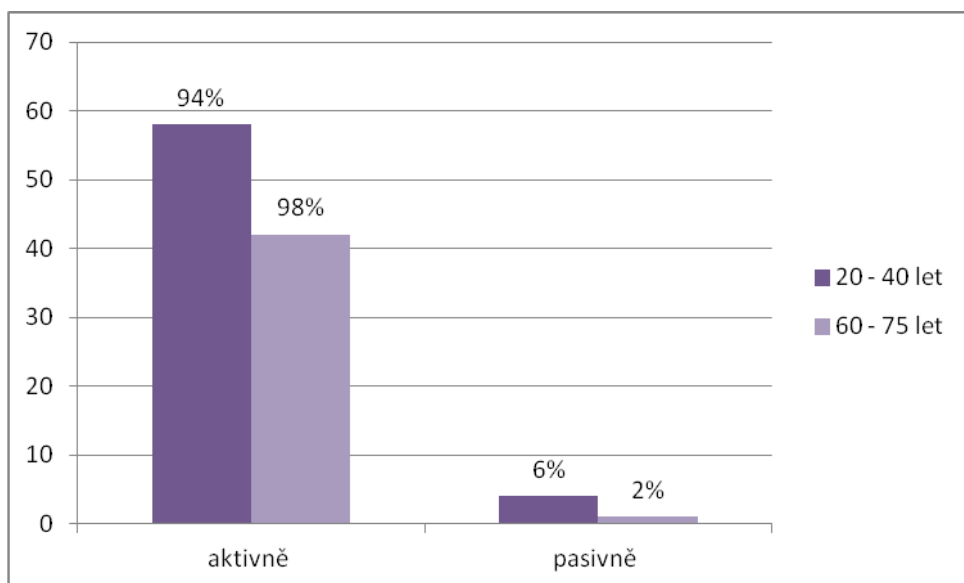
Nadále se zaměříme na věkovou skupinu 60 – 75 let. Pro potřebu do práce uvedlo 7 respondentů, což je 12%. Využití počítače pro kontakt s přáteli zvolilo 8 dotazovaných (14%). Pro možnost sebevzdělávání využívá počítač pouze 5 respondentů (9%) a pro možnost zábavy 13 dotazovaných (22%). Počítač pro možnost seznamování využívá pouze

jeden respondent (2%). Nejvyšší zastoupení má opět nepoužívání počítače, kde danou odpověď zvolilo 20 respondentů, což je 34%. Dále 4 dotazovaní zvolili možnost jiné, což je 7%.

6.4 Období školního věku

Otázka č. 7: Trávím čas aktivně/pasivně

Graf 7



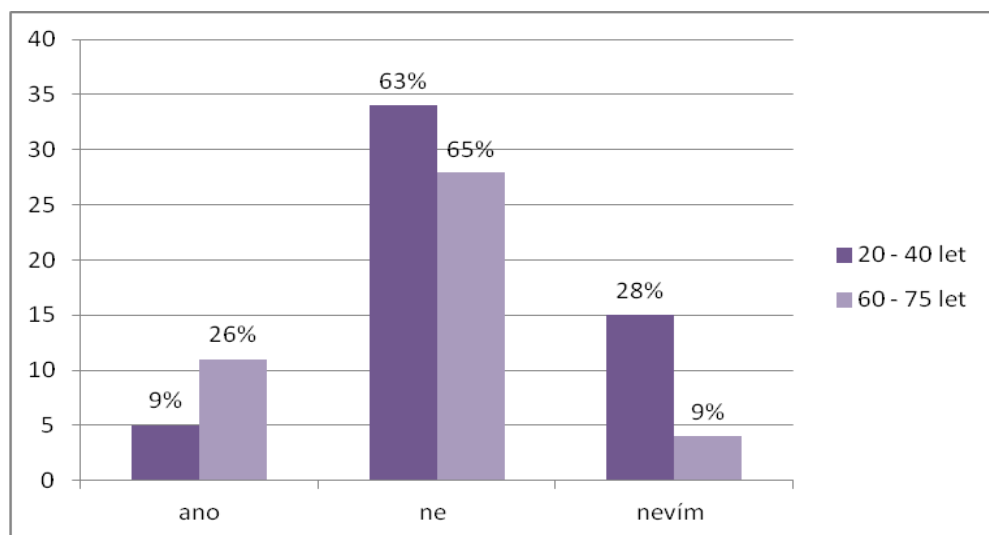
Na otázku zda dříve v období školního věku trávili volný čas aktivně či pasivně zvolilo 58 dotazovaných ve věku 20 – 40 let odpověď ano, což je 94%. Pouze 4 respondenti uvedli, že volný čas trávili pasivně, a to 6%.

Obdobné odpovědi byli i u respondentů ve věku 60 – 75 let, kde 42 respondentů uvedlo, že trávili svůj volný čas aktivně, což je 98%. A pouze jeden respondent (2%) uvedl, že trávil čas spíše pasivně.

Otázka č. 8: Aktivity

Byla aktivita, kterou jste chtěli vykonávat v období školního věku, ale nemohl/a jste?

Graf 8



Pouze 5 dotazovaných ve věku 20 – 40 let uvedlo, což je 9% uvedlo, že jim v období školního věku chyběla nějaká volnočasová aktivita. Naopak ale 34 respondentů, což je 63% uvedlo, že jim žádná aktivita nechyběla. Dále 15 dotazovaných (28%) uvedlo, že neví, zda nějakou aktivitu postrádali. Lidé, ale co uvedli, že jim chyběla daná aktivita (9%) mělo možnost napsat jakou aktivitu postrádali. Respondenti (20 – 40 let) mezi postrádající aktivity uvedli hraní kolektivního sportu, cestování, hokej, hru na klavír, balet, tanec a umění stepovat.

Aktivitu postrádalo 11 dotázaných ve věku 60 – 75 let, což je 26%. Dále uvedlo 28 respondentů (65%), že žádnou aktivitu v období školního věku nepostrádalo. Zda pociťovali absenci nějaké aktivity neví 4 z dotazovaných, což činí 9%. Respondenti (60 – 75 let) mezi postrádající aktivity uvedli starání se o zvířata, jízda na kole, hraní si, návštěvy koupališť a scházení se s přáteli. Respondenti říkali, že to bylo především kvůli častému pomáhání doma a neměli skoro žádný volný čas.

Otázka č. 9: Aktivity v období školního věku

- 20 – 40 let

Tabulka 2

	více než 1x týdně		1 týdně		min. 1x měsíčně		1x za 3 měsíce		nezúčastňuji se	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %
vrstevníci	57	92%	5	8%	0	0%	0	0%	0	0%
rodina	53	85%	5	8%	3	5%	0	0%	1	2%
sport	52	84%	4	6%	3	5%	0	0%	3	5%
hry	31	50%	20	32%	7	11%	1	2%	3	5%
kultura	0	0%	2	3%	28	45%	30	49%	2	3%
chalupa	1	2%	5	8%	9	15%	22	35%	25	40%
příroda	23	37%	21	34%	15	24%	2	3%	1	2%
mimoškolní aktivity	24	39%	25	40%	6	10%	1	2%	6	10%
hudba	43	69%	16	26%	2	3%	0	0%	1	2%
televize	54	87%	3	5%	3	5%	1	2%	1	2%
procházky	24	40%	22	36%	10	16%	4	6%	1	2%
pomáhání s domácími	38	61%	19	31%	2	3%	1	2%	2	3%
odpočinek	43	69%	15	24%	4	6%	0	0%	0	0%

- 60 – 75 let

Tabulka 3

	více než 1x týdně		1 týdně		min. 1x měsíčně		1x za 3 měsíce		nezúčastňuji se	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %
vrstevníci	36	83%	5	12%	0	0%	0	0%	2	5%
rodina	14	33%	9	21%	16	37%	3	7%	1	2%
sport	33	77%	7	16%	0	0%	0	0%	3	7%
hry	17	40%	14	33%	4	9%	4	9%	4	9%
kultura	6	14%	4	9%	15	35%	12	28%	6	14%
chalupa	6	14%	3	7%	5	12%	2	5%	27	62%
příroda	31	72%	7	16%	2	5%	2	5%	1	2%
mimoškolní aktivity	10	23%	21	49%	3	7%	0	0%	9	21%
hudba	21	49%	12	27%	6	14%	2	5%	2	5%
televize	10	23%	5	12%	0	0%	6	14%	22	51%
procházky	16	37%	14	33%	3	7%	4	9%	6	14%
pomáhání s domácími	39	91%	2	5%	0	0%	1	2%	1	2%
odpočinek	5	12%	21	48%	6	14%	2	5%	9	21%

V období školního věku 57 respondentů (92%) uvedlo, že trávili s vrstevníky více než jedenkrát týdně. V porovnání s respondenty ve věku 60 – 75 lety je výsledek podobný, kde uvedlo 36 dotazujících, což je 83%, že s vrstevníky trávili čas vícekrát než jednou týdně. Mladší generace v počtu 53 respondentů (85%) uvedla, že tráví s rodinou, přesněji řečeno rodinnými návštěvami více než jedenkrát týdně. Pro porovnání se starší generací, ve které pouze 14 respondentů (33%) uvedla, že s rodinou tráví vícekrát týdně. Spíše volili možnost minimálně 1x měsíčně, kterou zvolilo 16 dotazujících, což je 37%. Dále 9 respondentů (21%) uvedlo, že trávili s rodinou čas jedenkrát týdně.

Sportovní aktivitě se mladší generace zúčastňovala vícekrát do týdně, což uvedlo 52 respondentů (84%). Starší generace v zastoupení 33 respondentů, což je 77% uvedla též účastnění se sportu vícekrát týdně a 7 dotazujících (16%) uvedla jedenkrát týdně. Her se mladší generace zúčastňovala více a to 31 respondentů (50%) uvedla, že hráli hry vícekrát do týdně na rozdíl od starší generace, kde 17 respondentů (40%) uvedla hraní her vícekrát týdně. Výsledek je ale velmi podobný.

Mladší generace uvedla a to přesněji 30 dotazujících (49%), že se kulturních akcí zúčastňovalo jednou za tři měsíce nebo méně. Pro porovnání se starší generací, která ve větší míře uvedla, že se zúčastňovali minimálně jednou měsíčně a to přesněji uvedlo 15 respondentů (35%).

Generace 20 – 40 let uvedla, že dříve netrávili čas na chalupě a to přesně uvedlo 25 respondentů (40%) a generace 60 – 75 let má podobný výsledek, kdy většina uvedla, že na chalupy nejezdili. Jedná se o 27 respondentů (62%).

V přírodě trávila mladší generace čas nejčastěji více než jednou týdně, tuto odpověď zvolilo 23 respondentů (37%) a jednou týdně zvolilo odpověď 21 respondentů (34%). V porovnání se starší generací jsou výsledky podobné, kde vícekrát týdně čas v přírodě trávilo 31 respondentů (72%).

Mimoškolních aktivit se nejčastěji mladší generace zúčastňovala jednou do týdne, kde tuto odpověď zvolilo 25 dotazujících (40%) a velmi podobně vyšel i výsledek u vícekrát do týdne, kterou zvolilo 24 dotazujících (39%). Pro porovnání se starší generací jsou výsledky opět podobné, kde 21 respondentů (49%) zúčastňovala jednou týdně. Na druhou stranu ale 9 respondentů (21%) starší generace uvedlo, že se žádných mimoškolních aktivit neúčastnili s porovnáním s mladší generací, kde tento fakt uvedlo 6 respondentů, což je

10%. Předpokládáme ale, že dříve nebyla taková nabídka a možnost mimoškolních aktivit, jako je dnes.

Mladší generace v zastoupení 49 respondentů (69%) uvedlo, že poslouchali hudbu vícekrát do týdne, což podobně odpověděli i respondenti starší generace, kde 21 respondentů (49%) uvedla, že poslouchali hudbu také více než jednou týdně.

Televizi sledovala mladší generace nejčastěji vícekrát týdně a tutu odpověď zvolilo 54 respondentů (87%). Pro srovnání se starší generací, která se spíše sledování televize nezúčastňovala, kde tento fakt zvolilo 22 respondentů, což je 51%. Předpokládáme, že v dřívější době starší generace neměla možnost sledovat televizi, jelikož ji neměla doma.

Procházek se mladší generace účastňovala vícekrát do týdne, což uvedlo 24 respondentů (40%) a podobný výsledek vyšel i u starší generace, kde tuto odpověď zvolilo 16 respondentů (37%).

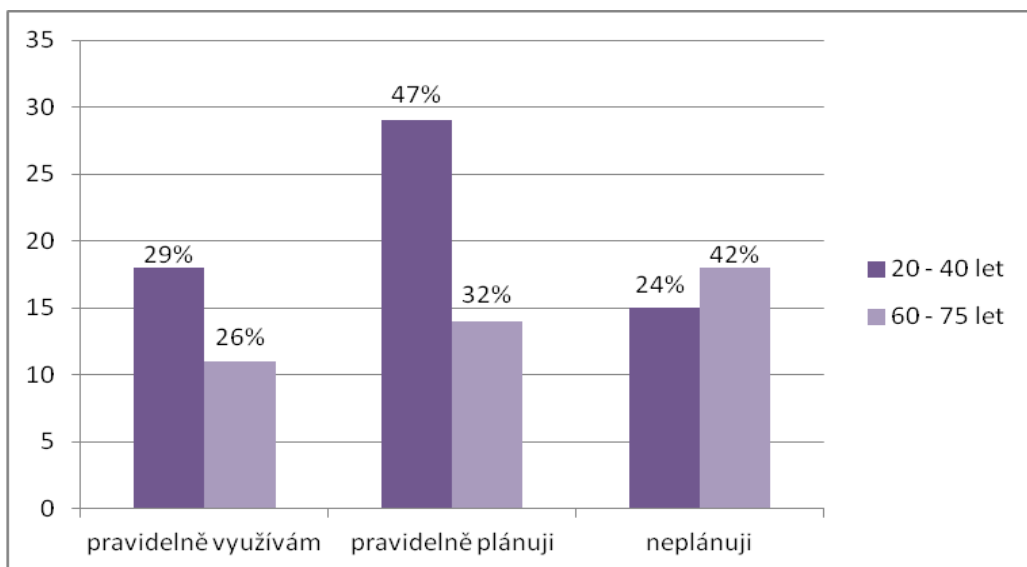
Pomáhání s domácností se dotazující mladší generace účastňovali vícekrát do týdne. Jedná se o 38 dotazujících (61%) a jednou týdně zvolilo 19 respondentů (31%). Pro srovnání se starší generací, která uvedla pomáhání s domácností vícekrát do týdne za nejčastější odpověď, kterou zvolilo 39 respondentů (91%). Předpokládáme, že měli povinnost doma pomáhat, jak už s domácností, tak i s prací okolo domu.

Nic nedělání zvolilo 43 respondentů (69%) vícekrát do týdne na rozdíl od starší generace, kde vícekrát do týdne zvolilo pouze 5 respondentů (12%) a častěji volili jednou do týdne, což zvolilo 21 respondentů (48%)

6.5 Volnočasové aktivity v současné době

Otázka č. 10: Volnočasové aktivity využívám

Graf 9

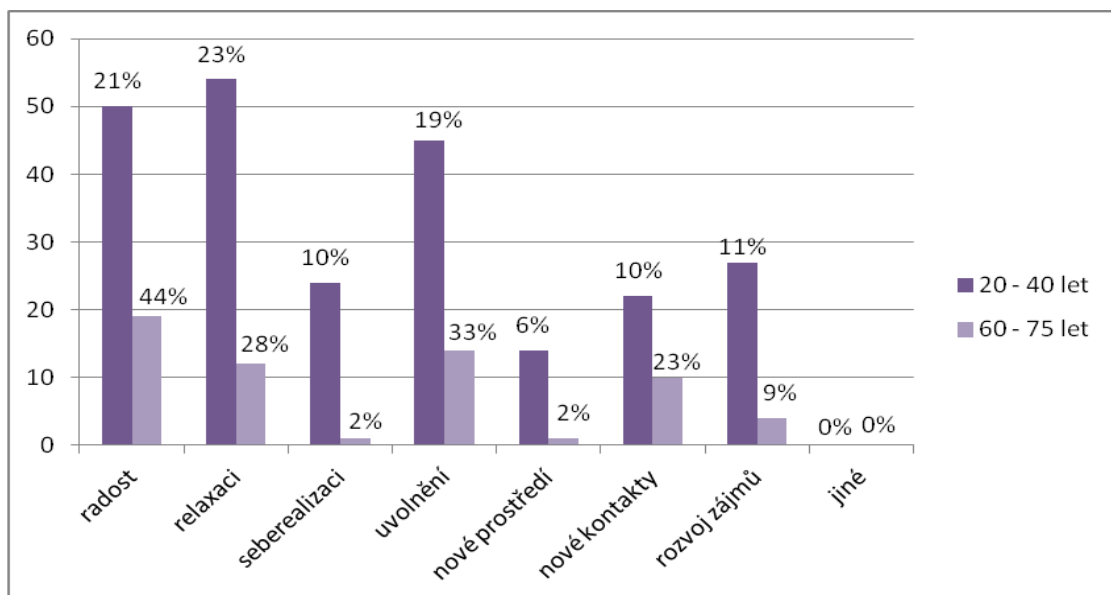


V současné době lidé ve věku 20 – 40 let uvedlo, že volnočasové aktivity pravidelně využívají a tuto odpověď zvolilo 18 respondentů (29%), zda ji pravidelně plánují uvedlo 29 respondentů (47%) a 15 z dotazovaných (24%) uvedlo, že volnočasové aktivity neplánují.

Respondenti ve věku 60 – 75 let nejčastěji volnočasové aktivity pravidelně plánují, což odpovídělo 29 dotazujících (47%), dále 18 respondentů (42%) uvedlo, že aktivity neplánují. Pravidelné využívání volnočasových aktivit zvolilo pouze 11 respondentů (26%).

Otázka č. 11: Přínos prožívání volného času

Graf 10

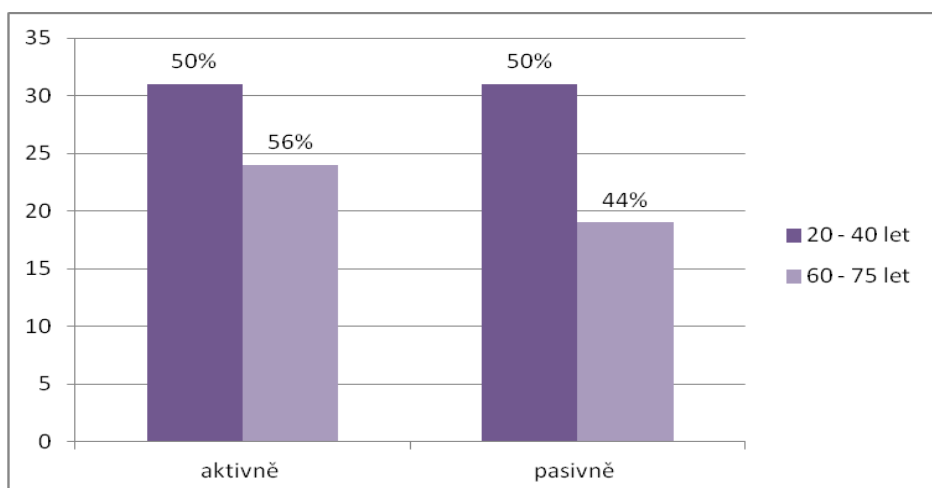


Respondenti ve věku 20 – 40 let zvolili nejčastěji přínos relaxace a tuto odpověď zvolilo 54 respondentů, což je 23%. Dále 50 dotazujících zvolilo radost jako přínos prožívání volného času. jako třetí nejčastější odpověď zvolilo 45 respondentů (19%) přínos uvolnění.

Dotazující ve věku 60 – 75 let nejčastěji volili přínos radosti a to odpovědělo 19 respondentů, což je 44%. Jako druhou nejčastější odpověď zvolilo 14 respondentů (33%) a označili tak přínos uvolnění. Dále 12 dotazujících (28%) zvolilo přínos relaxace. Je nutno podotknout, že respondenti měli možnost zvolení více odpovědí.

Otázka č. 12: Aktivně/pasivně v dnešní době

Graf 11



V porovnání s dřívějším trávením volného času se tedy liší od trávení volného času současně. Přesně polovina, což je 31 respondentů (50%) ve věku 20 – 40 let uvedla, že tráví volný čas aktivně.

Zda tráví v současné době svůj volný čas aktivně uvedlo 24 respondentů, což je 56% a 19 respondentů (44%) uvedlo, že tráví čas pasivně. Zde předpokládáme, že tím tato skupina dotazujících má na mysli, že má dostatek práce a zábavy.

Otázka č. 13: Aktivity v současné době

- 20 – 40 let

Tabulka 4

	více než 1x týdně		1x týdně		min.1x měsíčně		1x za 3 měsíce nebo méně		neúčastňují se	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %
rodinné návštěvy	8	13%	18	29%	23	37%	9	15%	4	6%
setkávání s přáteli	18	29%	24	39%	14	22%	5	8%	1	2%
sebevzdělávání (jazyk. kurzy, univ. třetího věku)	3	5%	12	20%	7	11%	7	11%	33	53%
kulturní akce	0	0%	1	2%	26	42%	30	48%	5	8%
návštěvy klubů, restaurací	9	15%	16	26%	24	39%	8	13%	5	8%
koncerty	0	0%	2	3%	9	15%	32	51%	19	31%
procházky	14	23%	25	40%	14	23%	5	8%	4	6%
turistika	3	5%	7	11%	15	24%	22	36%	15	24%
trávení času na PC	57	91%	3	5%	1	2%	0	0%	1	2%
sledování TV	36	58%	15	24%	3	5%	1	2%	7	11%
nic nedělání	41	66%	13	21%	3	5%	2	3%	3	5%
nakupování	19	31%	13	21%	20	32%	6	10%	4	6%
sport, cvičení	19	31%	20	32%	9	15%	2	3%	12	20%
cestování	2	3%	4	6%	18	29%	31	50%	7	11%
péče o zvířata	20	32%	12	20%	4	6%	4	6%	22	36%
práce na zahrádce	3	5%	5	8%	5	8%	10	16%	39	63%
kutilství	0	0%	5	8%	7	11%	10	16%	40	65%

- 60 – 75 let

Tabulka 5

	více než 1x týdně		1x týdně		min.1x měsíčně		1x za 3 měsíce nebo méně		nezúčastňuji se	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %	AČ	RČ %
rodinné návštěvy	9	21%	14	32%	16	37%	2	5%	2	5%
setkávání s přáteli	12	28%	15	34%	12	28%	2	5%	2	5%
sebevzdělávání (jazyk. kurzy, univ. třetího věku)	3	7%	1	2%	1	2%	2	5%	36	84%
kulturní akce	0	0%	1	2%	14	33%	19	44%	9	21%
návštěvy klubů, restaurací	3	7%	10	23%	5	12%	12	28%	13	30%
koncerty	2	5%	0	0%	8	19%	13	30%	20	46%
procházký	21	49%	10	23%	6	14%	3	7%	3	7%
turistika	3	7%	3	7%	4	9%	3	7%	30	70%
trávení času na PC	15	35%	7	16%	3	7%	0	0%	18	42%
sledování TV	38	89%	2	5%	1	2%	1	2%	1	2%
nic nedělání	14	32%	23	54%	2	5%	1	2%	3	7%
nakupování	10	23%	21	49%	6	14%	1	2%	5	12%
sport, cvičení	2	5%	8	19%	3	7%	1	2%	29	67%
cestování	0	0%	2	5%	1	2%	27	63%	13	30%
péče o zvířata	21	49%	2	5%	0	0%	2	5%	18	42%
práce na zahrádce	16	37%	10	23%	1	2%	0	0%	16	37%
kutilství	8	19%	1	2%	5	12%	3	7%	26	60%

V současné době mladší generace chodí na rodinné návštěvy minimálně jednou měsíčně, tuto odpověď zaznamenalo 23 respondentů, což je 37%. Starší generace se v současné době účastní rodinných návštěv nejčastěji také minimálně jednou do měsíce, kde tuto skutečnost uvedlo 16 respondentů (37%). Předpokládáme ale, že část respondentů starší generace je omezena pobytem v domově pro seniory, kde je navštěvují rodinní příslušníci.

Mladší generace se v současné době vídá s přáteli nejčastěji jednou týdně, což uvedlo 24 respondentů (39%). Podobné výsledky pro porovnání vyšly i u starší generace, kde 15 respondentů (34%) uvedlo, že se s přáteli setkává jednou týdně. Předpokládáme ale, že kvůli dotazování v Klubu seniorů respondenti takhle odpovídali, kvůli scházení se jednou do týdne.

Položku sebevzdělávání uvedla nejčastěji mladší generace, že se nezúčastňuje, a to přesněji 33 respondentů (53%) a starší generace odpověděla obdobně, kde 36 respondentů (84%) uvedlo, že se nezúčastňuje.

Kulturních akcí se mladší generace zúčastňuje nejčastěji jednou za tři měsíce nebo méně, kde takhle odpovědělo 30 dotazujících, což činí 48%. Podobně to dopadlo i u starší generace, kde 19 respondentů (44%) uvedlo, že se kulturních akcí, divadel a kin zúčastňuje jedno za tři měsíce nebo méně.

Mladší generace navštěvuje kluby a restaurace nejčastěji minimálně jednou měsíčně, což zvolilo 24 respondentů (39%). Pro porovnání se starší generací, která nejčastěji uvedla, že se nezúčastňuje. Takhle se vyjádřilo 13 respondentů (30%).

Na koncerty mladší generace navštěvuje jednou za tři měsíce nebo méně, jak odpovědělo 32 respondentů (51%). V porovnání se starší generací, kde 20 respondentů (46%) uvedlo, že se koncertů neúčastní.

Procházek se účastní generace mladé dospělosti nejčastěji jednou týdně, kde tuto odpověď zvolilo 25 respondentů, což je 40%. V porovnání se starší generací, která se procházek účastní vícekrát do týdně, což uvedlo 21 respondentů (49%).

Turistiky se respondenti mladé dospělosti účastní nejčastěji jednou za tři měsíce nebo méně a odpovědělo takhle 22 respondentů, což je 36%. Na rozdíl od generace raného stáří, kdy se nezúčastňuje 30 respondentů, což je 70%.

V položce trávení času na počítači uvedlo 57 respondentů (91%) mladé dospělosti, že na něm tráví čas více než jednou týdně. V porovnání s respondenty raného stáří, kdy nejvíce uvedli, že na počítači netráví čas, což zvolilo 18 respondentů (42%).

V současné době tráví čas sledováním televize respondenti mladé generace vícekrát týdně, což uvedlo 36 respondentů (58%). Podobný výsledek vyšel i u generace raného stáří, což odpovědělo 38 respondentů (89%).

U položky nic nedělání odpověděla mladší generace, že takto tráví čas vícekrát týdně, což uvedlo 41 respondentů (66%). Na rozdíl od starší generace, která uvedla nic nedělání nejčastěji jednou týdně, kdy tuto položku zvolilo 23 dotazujících, což je 54%.

Nakupovat chodí generace mladé dospělosti nejčastěji jednou měsíčně, což uvedlo 20 respondentů (32%). Na rozdíl od generace raného stáří, kteří nejčastěji uvedlo, že chodí nakupovat jednou týdně, což uvedlo 21 dotazujících (49%).

Sportu se účastní nejčastěji generace mladé dospělosti jednou týdně, jak uvedlo 20 respondentů, což je 32%. Na rozdíl od generace raného stáří, kteří se spíše nezúčastňují, podle uvedených odpovědí 29 respondentů (67%).

Cestování se účastní mladší generace nejčastěji jednou za tři měsíce nebo méně, což uvedlo 31 respondentů (50%). Podobný výsledek vyšel i u starší generace, kdy takhle odpovědělo 27 respondentů (63%).

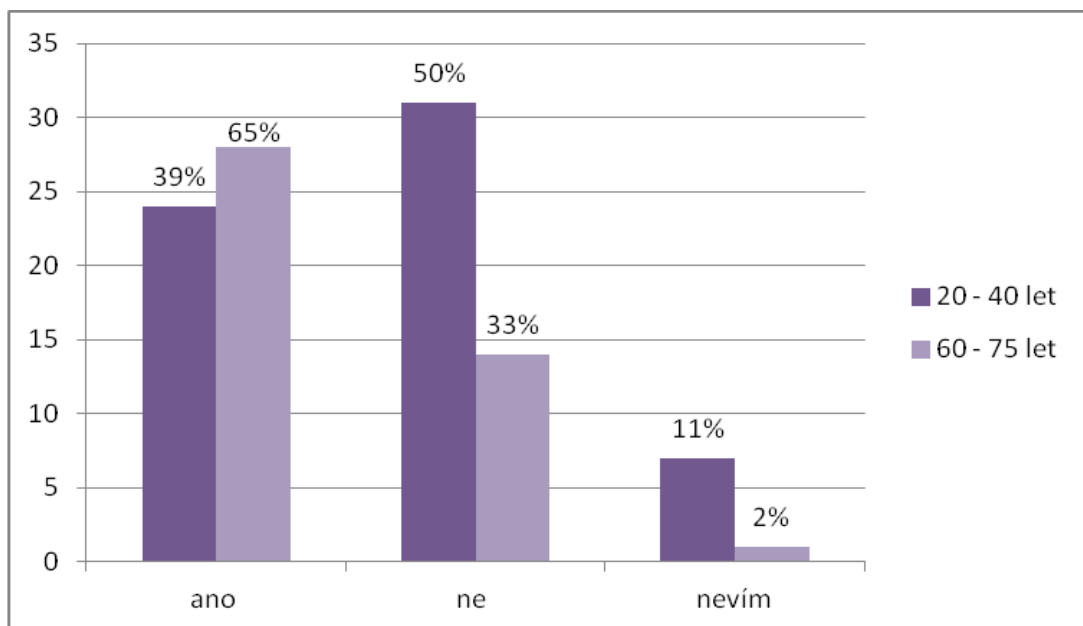
O zvířata se generace rané dospělosti spíše nezúčastňuje, což uvedlo 22 dotazujících (36%). Na rozdíl od starší generace, která se péčí o zvířata věnuje vícekrát do týdne, což uvedlo 21 respondentů (49%).

Práci na zahrádce se zrovna generace raného stáří nevěnuje, což uvedlo 39 respondentů (63%). Se srovnáním se starší generací, kde se 16 respondentů věnuje práci na zahrádce více než jednou týdně (37%) a také 16 dotazujících (37%) uvedlo, že se práci na zahrádce nevěnují.

Generace mladé dospělosti se kutilství spíše nevěnuje, jelikož položku nezúčastňují se zvolilo 40 respondentů (65%) a podobný výsledek vyšel i u generace raného stáří, kde nejvíce respondentů uvedlo, že se také nezúčastňují, jelikož tuto odpověď zvolilo 26 dotazujících, což je 60%.

Otázka č. 14: Pocit dostatku/nedostatku volného času

Graf 12

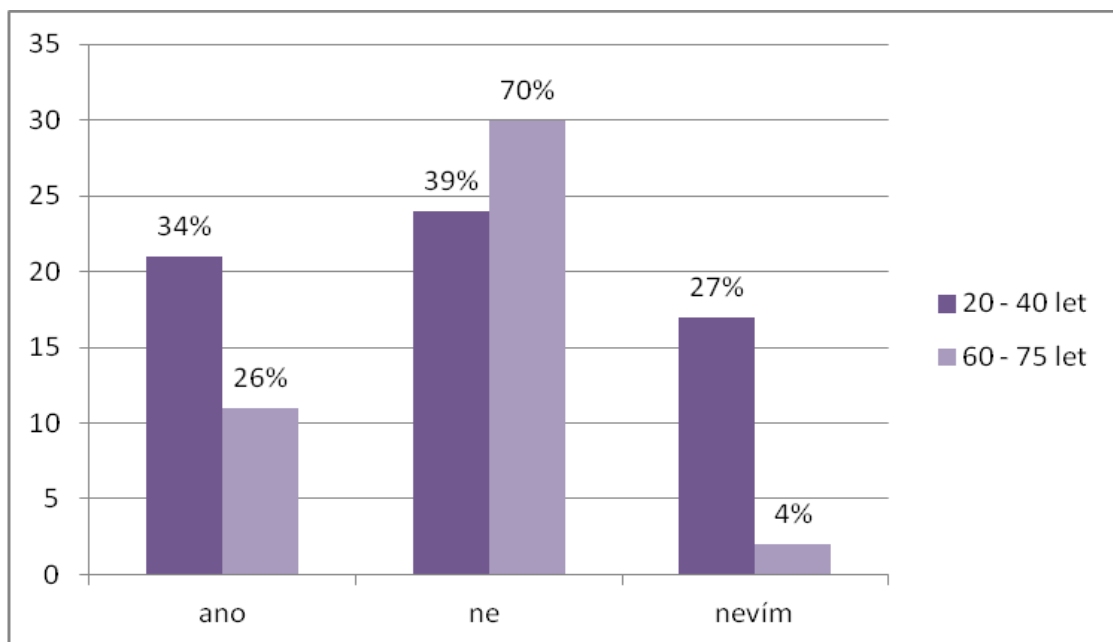


Při vnímání volného času uvedli především lidé ve věku 20 – 40 let, že nemají pocit volného času na rozdíl od lidí staršího věku. Pocit dostatku volného času má 24 respondentů, což je 39%. Převažuje ale pocit nedostatku volného času, kde 31 respondentů (50%) zaznamenalo tuto odpověď. Pouze 7 dotazujících (11%) uvedlo, že neví zda mají dostatek nebo nedostatek volného času nebo to nedokáží posoudit.

Respondenti ve věku 60 – 75 let převážně uváděli pocit dostatku volného času, což se předpokládalo, kvůli pracovní nečinnosti a odchodu do důchodu. Tedy 28 respondentů (65%) uvedlo, že mají pocit dostatku volného času. dále 14 dotazujících (33%) uvedlo, že nemají pocit dostatku volného času. Pouze 1 respondent uvedl, že neví a předpokládáme, že zde nedokáže posoudit dostatek či nedostatek volného času.

Otázka č. 15: Postrádání určité aktivity v životě

Graf 13

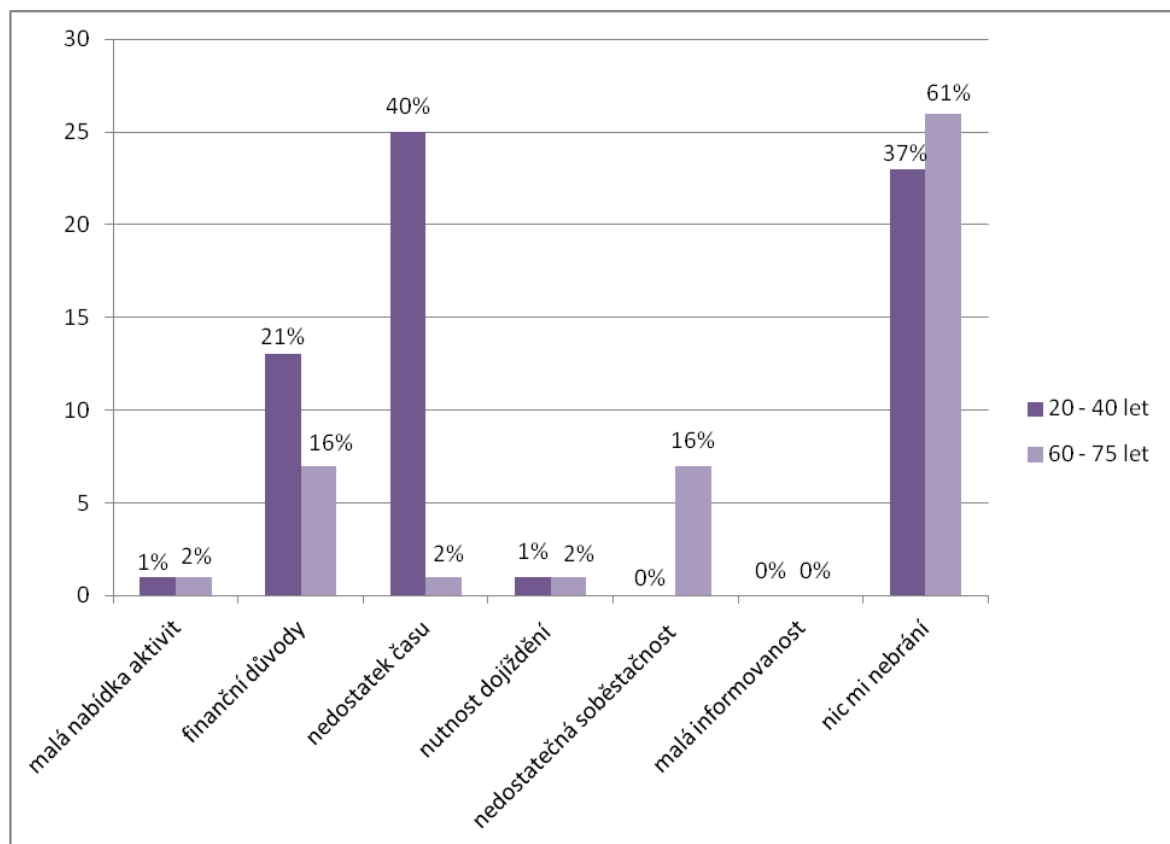


Spousta respondentů uvedla, že žádnou aktivitu ve svém životě nepostrádají. Ale 21 respondentů (34%) ve věku 20 – 40 let uvedla, že mají absenci volnočasové aktivity. Dotazující měli možnost doplnit přesně jakou aktivitu postrádají. Mezi nejčastější patřily například výlety do přírody, častější sportovní aktivita, kontakt s přáteli a rodinou, více cvičení, motorsport, adrenalinové sporty, posilovnu, aerobic, možnost chození na jazykové kurzy, cyklistika, kultura, čas sám pro sebe a mezi nejčastěji opakované patřilo cestování a sport. Na druhou stranu 24 respondentů (39%) uvedlo, že žádnou absenci volnočasové aktivity nemají. A však 17 respondentů (27%) uvedlo, že neví.

V druhém případě 11 dotazujících (26%) ve věku 60 – 75 let uvedlo, že postrádají určitou volnočasovou aktivitu ve svém životě a do další možnosti vymezili pouze cestování a práci na zahradě. Dá se ale říct, že většina respondentů uvedla, že nemají pocit žádné absence volnočasové aktivity, jelikož 30 respondentů (70%) zaznamenala odpověď ne. Pouze 2 dotazující (4%) uvedla, že neví.

Otázka č. 16 Důvody nečinnosti v aktivitě

Graf 14



Lidé ve věku 20 – 40 let především uvedlo, že kvůli nedostatku času nemohou aktivity vykonávat. Na rozdíl od lidí ve věku 60 – 75 lety, kteří naopak uvedli, že jim nic nebrání. Což mě celkem překvapilo, ale navazuje to především na předcházející otázku, zda postrádají volnočasovou aktivitu. Většina tedy když odpověděla ne, tudíž zvolili i odpověď, že jim nic nebrání ve výkonu aktivity.

Nejčastěji tedy respondenti ve věku 20 – 40 let uváděli a to přesněji 25 dotazujících, což je 40%, že nemohou vykonávat aktivitu kvůli nedostatku volného času. Dále 23 respondentů (37%) uvedlo, že jim ve vykonávání aktivity nic nebrání a 13 dotazujících (21%) uvádělo, že se aktivitám nemohou věnovat z finančních důvodů.

U respondentů ve věku 60 – 75 let byla nejčastěji uváděná odpověď, že jim nic nebrání a vybralo ji 26 dotazujících, což je 61%. Ovšem ale 7 respondentů (16%) uvedlo, že se nemohou zúčastňovat z finančních důvodů a ve stejném počtu 7 respondentů (16%) kvůli nedostatečné soběstačnosti.

7 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ ŠETŘENÍ

V této kapitole se zaměříme na vyvození závěrů výsledků. V empirické části jsme pro získání dat zvolili dotazníkové šetření. Dotazník byl umístěn na internetových stránkách www.surveo.cz a celkem na něj odpovědělo 74 respondentů. Z toho bylo 60 respondentů ve věku 20 – 40 let a 14 respondentů ve věku 60 – 75 let. Další dva dotazníky pro respondenty mladé dospělosti (dále jen MD) jsem získala písemnou formou. Pro dosbírání dotazníků od respondentů v období raného stáří (dále jen RS) jsem navštívila Klub seniorů na Kudlově, kde jsme vysbírali 16 dotazníků a zbývajících 13 dotazníků jsem získala v Domově pro seniory na Burešově. Dotazník by nám měl pomoci získat potřebné informace o způsobech trávení volného času obou generací.

V prvních třech otázkách nás zajímaly obecné informace. Tudíž tyto otázky nesměřovaly k žádné z výzkumných otázek. Cílem výzkumu byly zjistit souvislosti ve způsobech trávení volného času u obou generací.

- Zda a do jaké míry tráví respondenti obou generací volný čas s rodinou?

Na základě výsledků jsme zjistili, že generace mladé dospělosti tráví s rodinou čas vícekrát do týdne a podobně to vyšlo i u generace raného stáří, kde také více respondentů zvolilo stejnou odpověď. Předpokládali jsme, že tak vyjdou výsledky u mladší generace, jelikož stále ještě se svou rodinou bydlí. U starší generace byly časté i odpovědi jednou do týdně nebo jednou za měsíc a to kvůli faktu, že někteří pobývají v Domově pro seniory a jsou odkázáni na návštěvy rodiny přímo v domově.

- Do jaké míry tráví svůj volný čas obě generace týdně na počítači?

Polovina respondentů generace mladé dospělosti uvedla, že tráví na počítači více než 10 hodin týdně a to převážně z důvodu potřeby pro práci, kontaktu s přáteli a zábavy. Předpokládali jsme však, že budou v hojném počtu svůj čas trávit na počítači především z důvodu rozmáhajících se sociálních sítích. U zbytku co uvedlo, že tráví na počítači méně času předpokládáme, že stejně využívají mobilní telefony pro kontakt s přáteli a zábavu skrze internet a sociální sítě. Generace raného stáří převážně tedy uvedla, že na počítači čas netráví. Předpokládali jsme tento výsledek, vzhledem k vývoji informačních technologií, které nebyly dříve tolik časté a dostupné. Ovšem se ale domníváme, že ne všichni co uvedli, že netráví čas na PC ho vyloženě vůbec nepoužívají. Pro různé volnočasové aktivity v Domově pro seniory a v Klubu seniorů se počítač využívá, ovšem ale nejsou s ním

v bezprostředním kontaktu a když potřebují například napsat email, požádají někoho z pracovníků.

- Jaké jsou nejčastější volnočasové aktivity u obou věkových skupin?

Generace v období mladé dospělosti nejčastěji uváděla počítač, televizi, nic nedělání, nakupování a sport mezi aktivity, které provozují nejčastěji. Ovšem počítač uvedli respondenti nejčastěji, potom následovalo nic nedělání, sledování televize a také dotazující uváděli častěji nakupování a sportovní aktivity. Jak vidíme, tak převládají pasivní trávení volného času nebo neefektivní využití času. Na rozdíl od generace raného stáří, kteří sice také nejčastěji uváděli televizi, ale také se nejčastěji objevovaly procházky, starání se o zvířata a práce na zahrádce. Což na rozdíl od mladší generace je aktivnější trávení volného času.

- Existuje rozdíl mezi názory respondentů obou generací na subjektivní vnímání dostatku volného času?

Generace mladé dospělosti nejčastěji uvedla, že nemá pocit dostatku volného času na rozdíl od generace raného stáří, která naopak spíše uvedla, že má pocit dostatku volného času. Předpokládali jsme tento výsledek, jelikož většina starších lidí je již v důchodu a má dostatek času na své zájmy oproti mladším, kteří jsou v pracovním poměru.

Výzkumná otázka je relační, tak jsme určili statistické hypotézy a vypočítali pomocí chí – kvadrátu.

H_0 : Názory respondentů obou generací na subjektivní vnímání dostatku volného času jsou stejné.

H_A : Názory respondentů obou generací na subjektivní vnímání dostatku volného času jsou rozdílné.

Tabulka 6

	P	O	P - O	(P-O)²	(P-O)² / O
Ano	52	35	17	289	5,55
Ne	45	35	10	100	2,22
Nevím	8	35	-27	729	91,12
Σ	105	105			98,89

$$x^2 = 98,89 > x^2_{0,005} = 5,991$$

Na základě tohoto výpočtu přijímáme H_A a zamítáme H_0

H_A : Názory respondentů obou generací na subjektivní vnímání dostatku volného času jsou rozdílné.

7.1 Doporučení pro praktické využití a diskuze

V této části bakalářské práce se zabývám a zamýšlím nad získanými informacemi od respondentů. Myslím si, že volný čas je velmi důležitý a podle mě by se rodiče a dospělí lidé měli věnovat volnému času, pohlížet na něj jako na důležitý faktor v životě a efektivně využívat volnočasové aktivity. Nedostatek času jsou dle mého názory pouze výmluvy a že záleží na každém z nás, jak s ním naložíme a jak ho využíváme. Tudíž je podle mě důležité, aby byli mladí jedinci vedeni k aktivnímu prožívání a využívání volného času, jelikož v pozdějších letech nebudou tak těžko hledat radost ve volném čase. Také si myslím, že správné vedení k volnému času splňuje preventivní funkci, jelikož se mladší jedinci nebudou tolik začleňovat do skupin užívajících alkohol nebo jiné drogy. Podle mě je potřeba dát mladší generaci možnost vybrat si volnočasovou aktivitu a netlačít na jedince, aby směřoval určitým směrem jako například jeho rodič. Jelikož podle výsledků nám vyšlo, že v současné době vedou respondenti především pasivní život, je důležité i jim poskytnout širší nabídku volnočasových aktivit, kde by se mohli realizovat a vést je k tomu. Zde se naskytuje i možnost uplatnění pedagoga volného času, kde pod odbornějším vedením by lidé mohli vést aktivněji svůj život. Popřípadě u starších lidí zvýšit rozvoj aktivizačních programů a tím i navýšit jejich nabídku a dostupnost pro veřejnost. Velkou roli u dospělých jedinců ve volném čase hraje samozřejmě práce a pracovní doba. Jelikož ale nejčastější pracovní doba je osmihodinová, má jedinec stále příležitost zbývající čas využít jinak než doma díváním se na televizi nebo sezením u počítače. Také se domnívám, že by mohli více zdravotní pojišťovny přispívat na zapojování lidí do sportu nebo volnočasových programů a tak jim finančně přispívat, kvůli časté neblahé finanční situaci. Myslím si, že by zdravotní pojišťovny mohly přispívat na programy a na sportování lidí a tudíž je zvýhodnit a podporovat ve výkonu aktivity. Domnívám se také, že kvůli dojíždění by se měli více rozmáhat prostory pro využívání volného času, kde by se pod odborným vedením mohli pedagogové volného času věnovat veřejnosti. Možná by se mohlo kvůli časté nesoběstačnosti pomáhat lidem a doprovázet je na určité akce. Lidé hodně čtou o neustále narůstající

obezitě a pasivním trávením volného času, ale nějak enormně je to netrápí. Myslím si, že by bylo na místě podporovat volný čas a s tím spojené volnočasové aktivity a zlepšit tak zdravotní stav obyvatelstva. Vede to i k podpoře podnikatelského záměru ve zvýšení možností uplatnění ve volnočasových aktivitách. Snad se dočkáme, že budou města a vesnice více pokryta místy vyhrazenými pro efektivní využití volného času a tím přibude i více zdravých a spokojených lidí.

ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem shrnula poznatky z oblasti vývojové psychologie, přesněji řečeno charakteristika období mladé dospělosti a raného stáří, volného času a volnočasových aktivit. Volný čas jsem vydefinovala, popsala funkce volného času, pohledy a aspekty volného času a také se zaměřila na vývoj volného času z historického hlediska. V poslední kapitole jsem se věnovala volnočasovým aktivitám vhodnými pro obě generace. V praktické části jsem získala informace od respondentů pomocí kvantitativního výzkumu za pomoci dotazníkového šetření. Dotazník obsahoval 16 otázek, které se vztahovali k oblasti volného času. nejprve byl předvýzkum a na základě výsledků a zpětné vazby jsem dotazník poupravila. Výzkumu se celkově zúčastnilo 105 respondentů, z nichž bylo 62 respondentů mladé dospělosti a 43 respondentů raného stáří.

Především mě zajímalo jak často tráví respondenti s rodinou, jak často tráví čas na počítači a z jakého důvodu. Jde o komparaci trávení volného času a tudíž mě zajímalo jak se obě generace často účastní předem zvolených aktivit jak už aktivního či pasivního charakteru.

Zjistili jsme, že generace mladé dospělosti tráví více času s rodinou oproti generaci raného stáří. Předpokládáme však že je tomu tak nejspíše kvůli stálému bydlení u rodiny. Mladší generace také častěji využívá počítač oproti generaci starší. Ovšem i starší generace počítače používá, ale s pomocí nebo práci na něm zprostředkovává někdo jiný.

Dále jsme zjistili, že dříve obě generace vedli aktivnější život než je tomu dnes, což dospívám k závěru, že v současné době volnočasovým aktivitám není věnována dostatečná pozornost. Jedinci ve svém volném čase raději preferují klidnější, relaxační formy využití svého času.

V oblasti volného času jsme zjistili, že se respondenti mladší generace nejčastěji věnují sledování televize, trávení času na počítači a nebo že nic nedělají. Podobné výsledky vyšly i u starší generace, kteří ale se navíc často věnují procházkám. V porovnání s dřívějším časem je tedy zřejmé, že respondenti vedou spíše pasivní způsob života, kdy dříve uváděli, že se věnovali sportovním aktivitám častěji.

Z hlediska subjektivního vnímání dostatku volného času starší generace nejčastěji uváděla, že má pocit dostatku času oproti mladší generaci, která ve větším množství uvedla nedostatky volného času za častější. Je tedy možné, že pasivnější způsob života a nedostatek využívání volnočasových aktivit je způsobeno nedostatkem času.

Dospěla jsem k závěru, že v současné době není volnočasovým aktivitám věnována taková pozornost jaká je potřeba. Měli bychom si uvědomit, že pasivní trávení volného času není vhodná a zdravá forma vedení života a zaděláváme si na problémy v rámci celé společnosti, tím mám nyní přesněji na mysli obezitu. Dále si myslím a předpokládám, že dospělí lidé jsou vzorem pro mladší generaci a když nebudeme vést svůj život jiným způsobem, může to ovlivňovat nadále i mladší jedince. Je nutné zvednout se od televiz a počítačů a zvolit jinou cestu ve svém životě.

Díky bakalářské práci jsem si vytvořila základní přehled o volném čase a volnočasových aktivitách v naší společnosti a je čím dál víc zřejmé, že pohybové aktivity ztrácí na významu. Považuji za důležité mluvit a věnovat se tomuto problému, aby se to dostalo více do povědomí lidí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. Kapitoly z andragogiky 2. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN 80-244-1193-8
- [2] HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- [3] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. Psychologický slovník. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, Helena. Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi. 1. vyd. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [5] HOFBAUER, Břetislav. Děti, mládež a volný čas. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- [6] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5. Dostupné také z: http://katalog.k.utb.cz/F/?func=item-hold-request&doc_library=UTB50&adm_doc_number=000069713&item_sequence=000030
- [7] CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ. Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech. Vydání 1. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, 2015, 132 stran. ISBN 978-80-7454-553-5.
- [8] JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/201003/contents/nkc20091964616_1.pdf
- [9] JANIŠ, Kamil. Úvod do problematiky volného času. Vyd. 1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [10] KANTOR, Jiří, Matěj LIPSKÝ a Jana WEBER. Základy muzikoterapie. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.
- [11] KNOTOVÁ, Dana. Pedagogické dimenze volného času. Brno: Paido, 2011. ISBN 978-80-7315-223-9.

- [12] KRIVOŠÍKOVÁ, Mária. Úvod do ergoterapie. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2699-1. Dostupné také z: http://katalog.k.utb.cz/F/?func=item-hold-request&doc_library=UTB50&adm_doc_number=000059993&item_sequence=000020
- [13] KUBÁTOVÁ, Helena. Sociologie životního způsobu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/201003/contents/nkc20092027394_1.pdf
- [14] LIEBMANN, Marian. Skupinová arteterapie: nápady, témata a cvičení pro skupinovou výtvarnou práci. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-864-3.
- [15] PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071787116.
- [16] PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. Andragogický slovník. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.
- [17] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. Pedagogický slovník. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [18] Romana Trusínová, [2016]. Stáří mladýma očima zdroje nevráživosti mladých k seniorům. In: *Antropo Webzin* [online]. 2013 [cit. 2016-04-10]. Dostupné ve formátu PDF z: <http://www.antropoweb.cz/cs/stari-mladyma-ocima-zdroje-nevrazivosti-mladych-k-seniorum>
- [19] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [20] SEKOT, Aleš. Sociologie sportu. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4201-X. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/200703/contents/nkc20071705309_1.pdf
- [21] SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. ISBN 8073150476.
- seniorům [online]. 2013 [cit. 2015-02-09]. Dostupné
- [22] SISSON, Susan B; BROYLES, Stephanie T; BAKER, Birgitta L; KATZMARZYK, Peter T. Television, Reading, and Computer Time: Correlates of School-day Leisure-time Sedentary Behavior and Relationship with Overweight in Children in the U.S. *Journal of Physical Activity & Health*. 2011, vol. 8 s. S188-S197. ISSN:1543-3080.

- [23] SPOUSTA, Vladimír. Metody a formy výchovy ve volném čase: kultura a umění ve výchově. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 1996. ISBN 80-210-1275-7.
- [24] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. Reminiscenční terapie. 1. vyd. Praha: Galén, c2011. ISBN 978-80-7262-711-0. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/201107/contents/nkc20112198862_1.pdf
- [25] THOME, S; LISSNER, L; HAGBERG, M; GRIMBY-EKMAN, A. Leisure Time Computer Use and Overweight Development in Young Adults - a Prospective Study. *Bmc Public Health*. 2015, vol. 15, no. 1 s. 839-852. ISSN:1471-2458.
- [26] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [27] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 8071783080.
- [28] VALENTA, Milan. Dramaterapie. 4., aktualiz. a rozš. vyd., V nakl. Grada 2. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3851-2.
- [29] VIDOVIČOVÁ, Lucie. Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/200811/contents/nkc20081815054_1.pdf

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

RS Rané stáří

MD Mladá dospělost

Tzn. To znamená

Např. Například

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf 1	44
Graf 2	45
Graf 3	45
Graf 4	46
Graf 5	47
Graf 6	48
Graf 7	49
Graf 8	50
Graf 9	54
Graf 10	55
Graf 11	55
Graf 12	60
Graf 13	61
Graf 14	62

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1	43
Tabulka 2	51
Tabulka 3	51
Tabulka 4	56
Tabulka 5	57
Tabulka 6	64

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha PI – Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Vážený respondente,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku.

Jmenuji se Zuzana Kopová a studuji bakalářský studijní obor Sociální pedagogika na Fakultě humanitních studií na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně.

V současné době se věnuji psaní bakalářské práce, kde se zajímám o tematiku mezigeneračního pohledu na trávení volného času. Dovolte mi tedy, prosím, abych Vás požádala o vyplnění dotazníku, který bude dále sloužit k výzkumnému šetření bakalářské práce. Dotazník je anonymní, bude sloužit pouze pro účely výzkumu mé práce. Vyberte jednu odpověď, která je Vám nejbližší a tu prosím zakroužkujte. V případě opravy svou odpověď zaškrtněte a zakroužkujte jinou odpověď. Předem Vám děkuji za ochotu a čas, který jste věnovali pro vyplnění dotazníku.

Zuzana Kopová, studentka 3. ročníku Sociální pedagogiky, FHS, UTB

1. Pohlaví
 - a. Muž
 - b. Žena

2. Věk
 - a. 20 – 40 let
 - b. 60 – 75 let

3. V současné době jsem (můžete zvolit více možností)
 - a. Zaměstnaný
 - b. Nezaměstnaný
 - c. V důchodu
 - d. Student

4. Se svou rodinou, příbuznými trávím svůj čas
 - a. Každý den
 - b. Minimálně jednou týdně
 - c. Minimálně jednou měsíčně
 - d. Jednou za tři měsíce nebo méně
 - e. Vůbec

5. Na počítači trávím týdně zhruba
 - a. 1 – 2 hodiny
 - b. 3 – 4 hodiny
 - c. 5 – 6 hodin
 - d. 7 – 8 hodin
 - e. 9 – 10 hodin
 - f. Více
 - g. Netrávím čas na PC

6. Na počítači trávím čas hlavně z důvodu (možnost i více odpovědí)
 - a. Potřeby pro práci
 - b. Kontaktu s přáteli
 - c. Sebevzdělávání
 - d. Zábava
 - e. Seznamování
 - f. Netrávím čas na PC
 - g. Jiné (prosím doplňte)
.....

7. V období školního věku (6 – 15 let) jsem volný čas trávil spíše
- Aktivně
 - Pasivně
8. Byla aktivita, kterou jste chtěli v období školního věku vykonávat, ale nemohl/a jste?
- Ano
Jaká?
 - Ne
 - Nevím
9. Jak často jsi trávil svůj volný čas níže uvedenými aktivitami v období školního věku (6-15 let)? Svou odpověď, prosím, zaznačte křížkem.

	Více než 1x týdně	1x týdně	Min. 1x měsíčně	1x za 3 měsíce nebo méně	Nezúčastňoval/a jsem se
S vrstevníky					
Rodinné návštěvy u příbuzných					
Hraní her (venku)					
Sportovní aktivita					
Kulturní aktivita (kina, divadlo aj.)					
Na chalupě					
V přírodě					
Mimoškolní aktivity (kroužky, kluby)					
Poslouchání hudby					
Sledování TV					
Procházky					
Pomáhání s domácností					
Odpočinek; nic nedělání					

10. Volnočasové aktivity využívám

- a. Pravidelně
- b. Pravidelně plánuji
- c. Neplánuji

11. Co Vám podle Vás přináší prožívání volného času? (Možnost více odpovědí)

- a. Radost
- b. Relaxaci
- c. Seberealizaci
- d. Uvolnění
- e. Nové prostředí
- f. Nové kontakty, přátelé
- g. Rozvoj zájmů a koníčků
- h. Jiné.....

12. V současné době trávím svůj volný čas především:

- a. Aktivně
- b. Pasivně

13. Jak často trávíš svůj čas ve volném čase následujícími aktivitami? (Svou odpověď prosím do tabulky zaznačte křížkem)

	Víc než 1x týdně	1x týdně	Min. 1x měsíčně	1x za 3 měsíce nebo méně	Nezúčastňuji se
Rodinné návštěvy					
Setkávání s přáteli					
Sebevzdělávání (jazykové kurzy, univerzity třetího věku)					
Kulturní akce (kino, divadlo aj.)					
Návštěvy klubů, restaurací					
Koncerty					
Procházky					
Turistika					
Trávení času u PC					

Sledování TV					
Odpočinek; nic nedělání					
Nakupování					
Sport, cvičení					
Cestování					
Péče o zvířata					
Práce na zahrádce					
Kutilství					

14. Máte pocit, že máte dostatek volného času?

- a. Ano
- b. Ne
- c. Nevím

15. Postrádáte určitou aktivitu ve svém volném čase?

a. Ano

Uveďte, prosím, jakou

- b. Ne
- c. Nevím

16. Jaký důvod Vám brání k vykonávání dané činnosti?

- a. Malá nabídka aktivit
- b. Finanční důvody
- c. Nedostatek času
- d. Nutnost dojíždění
- e. Nedostatečná soběstačnost
- f. Malá informovanost o nabídce
- g. Nic mi nebrání

Děkuji za Váš čas a za vyplnění dotazníku.