

# Interpretace volnočasových aktivit seniorů

Tomáš Jančík

---

Bakalářská práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Tomáš JANČÍK**  
Osobní číslo: **H10034**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Interpretace volnočasových aktivit seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti volnočasových aktivit seniorů.

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

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů.

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:

**CHYTIL, Oldřich. Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity, 2004. ISBN 80-732-6026-3.**

**KALVACH, Z. et al. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.**

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

**KAUFMANN, Jean-Claude. Chápající rozhovor. Praha: Sociologické nakladatelství, 2010. ISBN 978-807-4190-339.**

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

**PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8711-6.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Jan Kalenda**

Ústav pedagogických věd

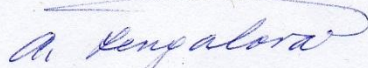
Datum zadání bakalářské práce:

**30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce:

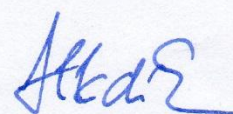
**3. května 2013**

Ve Zlíně dne 12. února 2013



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.

*děkanka*



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.

*ředitel ústavu*

# PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

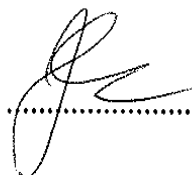
Beru na vědomí, že

- 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 <sup>1)</sup>;
- 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> 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 3.5.2013



.....

*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 nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasových aktivit seniorů. Teoretická část vysvětluje pojmy stáří a stárnutí, zabývá se fyzickými a psychickými změnami ve stáří a volným časem seniorů.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, zaměřený na význam volnočasových aktivit pro seniory.

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

## **ABSTRACT**

This thesis deals with the leisure activities of senior citizens. The theoretical part explains the concepts of age and aging, the physical and mental changes in aging and free time activities of senior citizens.

The practical part includes a qualitative research of the importance of leisure activities for seniors.

Keywords: senior, old age, free time, free time activities

Děkuji panu Mgr. Janu Kalendovi za laskavé odborné vedení bakalářské práce. Dále děkuji svým rodičům a prarodičům za trpělivost, kterou měli se mnou při studiu na Fakultě humanitních studií ve Zlíně.

Motto:

„Stáří by mohlo a mělo patřit k plnohodnotnému životu. A život je jako černobílá fotografie, je v něm černá, bílá a spousta šedi. A čím víc je tam černé, tím ta bílá je jásavější a radostnější.“

(Špáta, 2002, s. 111)

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

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ</b> .....	<b>11</b>
1.1 STÁŘÍ .....	11
1.2 DĚLENÍ STÁŘÍ .....	12
<b>2 ZMĚNY SOUVISEJÍCÍ SE STÁŘÍM</b> .....	<b>14</b>
2.1 PSYCHICKÉ ZMĚNY .....	14
2.1.1 Změny kognitivních procesů .....	15
2.1.2 Fyzické změny .....	17
2.1.3 Změny postojů a sociálního chování .....	17
<b>3 VOLNÝ ČAS</b> .....	<b>19</b>
3.1 VOLNÝ ČAS .....	19
3.2 DETERMINANTY VOLNÉHO ČASU .....	20
3.3 ZPŮSOBY TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU U SENIORŮ .....	21
3.4 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....	22
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>23</b>
<b>4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ</b> .....	<b>24</b>
4.1 VÝZKUMNÝ CÍL .....	24
4.2 VÝZKUMNÁ METODA .....	24
4.3 TECHNIKA SBĚRU DAT .....	25
4.4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	26
4.5 VÝZKUMNÝ VZOREK .....	26
<b>5 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝZKUMU</b> .....	<b>28</b>
5.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU .....	28
5.2 KATEGORIE OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS SENIORŮ .....	29
5.2.1 Kategorie 1 – Příprava na důchod .....	29
5.2.2 Kategorie 2 – Přejít do důchodu .....	30
5.2.3 Kategorie 3 – Omezení seniorů .....	31
5.2.4 Kategorie 4 – Spokojenost seniorů .....	32
5.2.5 Kategorie 5 – Rodinné vztahy seniorů .....	33
5.3 TYPOLOGIE SENIORŮ PODLE ZPŮSOBU TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU .....	33
5.3.1 Pan Oldřich – aktivní senior .....	34
5.3.2 Pan Ivan – aktivní senior .....	34
5.3.3 Pan Svatopluk – aktivní senior .....	35
5.3.4 Paní Anna – aktivní seniorka .....	36
5.3.5 Paní Věra – pasivní seniorka .....	37
5.4 SHRNUÍ VÝZKUMU .....	38
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>40</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>41</b>



<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>43</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>44</b>

## ÚVOD

Téma mé bakalářské práce se týká interpretace volnočasových aktivit seniorů. Toto téma jsem si zvolil pro jeho aktuálnost, neboť v současné populaci stoupá počet lidí seniorského věku. Druhým, pro mě hlavním důvodem, je můj osobní zájem o tuto problematiku. Vyrůstám v rozvětvené rodině, kde mají starší lidé své nezastupitelné místo. Prarodiče nezanedbatelnou měrou ovlivňovali a stále ovlivňují mou výchovu, můj pohled na svět, životní postoje a názory. Na druhou stranu žiji i se starostmi a radostmi této skupiny lidí. Mohu vidět, s jakými těžkostmi se denně potýkají, co je v životě omezuje nebo naopak, co jim pomáhá, co ulehčuje každodennímu bytí, uspokojuje jejich potřeby a hlavně, co jim působí radost. A tomu bych se rád pokusil porozumět.

Teoretická část mé bakalářské práce vysvětluje pojmy stáří a stárnutí, zabývá se tělesnými a psychickými změnami ve stáří a problematikou volného času.

Praktická část práce zkoumá, jaký význam mají pro seniory volnočasové aktivity, co seniory v jejich vykonávání omezuje a jak jsou s těmito aktivitami sami senioři spokojeni.

Vlastní výzkum, provedený kvalitativní metodou, definuje jednotlivé kategorie mající vliv na prožívání volného času seniorů a zároveň se zabývá strategií, kterou zkoumaný vzorek respondentů v rámci trávení svého volného času zvolil.

Věřím, že má bakalářská práce pomůže nejen poodhalit specifika trávení volného času seniorů, ale i jejich pohled na život a okolní svět.

Vzhledem k tomu, že i my budeme jednou staří, tak je v našem vlastním zájmu, abychom se snažili těmito lidem co nejvíce porozumět. Myslím, že nám tato zkušenost může velkou měrou pomoci prožít krásné a kvalitní stáří.

# **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Stáří a stárnutí je přirozenou součástí života. Každý lidský jedinec začíná ihned po svém narození stárnout.

V současné společnosti není ani tak problémem délka lidského života, jako jeho kvalita. Právě totiž kvalita života ovlivňuje způsob, jakým člověk žije, jaký je jeho postoj k životu, jaké jsou jeho záliby, jak na něj působí prostředí a v jakých podmínkách žije.

„Cesta životem směrem ke stáří je také věcí životního stylu a začlenění do lidských vztahů a vazeb. Člověk není pouze biologický systém, ale také poznávající, prožívající, myslící a jednající bytost, má niternou potřebu seberealizace.“ (Kalvach, 2004, s. 106)

## 1.1 Stáří

Vymezit věk nebo období života, kdy bychom mohli označit člověka za starého, není snadné. Stáří lze zjednodušeně charakterizovat jako souhrnný stav, kterého dosahuje míra opotřebovanosti organismu člověka.

Mühlpachr (2009, s. 18) definuje stáří jako důsledek geneticky involučních procesů, které jsou definovány dalšími faktory, jako jsou například choroby, způsoby a podmínky, ve kterých jedinec žije. Dále tento autor uvádí, že veškeré tyto změny se prolínají a mohou být mnohdy i protichůdné. Z tohoto vyplývá, že jednotné vymezení pojmu stáří je velmi obtížné. Je důležité také zmínit, že stáří nejde definovat nějak obecně, jelikož se jedná o proces ryze individuální.

Kalvach (2004, s. 47) stáří popisuje jako: „pozdní fázi ontogeneze, přirozeného průběhu života.“

Považovat se za starého, znamená uvědomit si výrazné zhoršení smyslů, kognitivních a fyzických sil spojených se ztrátou chuti do života, uvádí Sýkorová (2007, s. 56).

Haškovcová (1990, s. 21) tvrdí, že společnost označuje za starého toho člověka, kterému vznikl vzhledem ke kalendářnímu věku nárok na starobní důchod. Tato společenská konvence má převážně ekonomické důvody.

Stuart-Hamilton (1999, s. 18) popisuje proces stárnutí jako závěrečnou fázi vývoje člověka a posuzuje jej jako součást kontinuální proměny. Avšak také dodává, že právě vzhledem k tomu že se jedná o proměnu kontinuální, je obtížné vytvořit definici okamžiku, ve kterém končí střední věk a začíná stáří.

Stáří tedy můžeme definovat jako kombinaci kondičních změn a různých nemocí, které jsou úzce podmíněny věkem. V neposlední řadě je stáří taktéž významně ovlivněno náročností prostředí, v němž jedinec žije.

Vlivy prostředí obklopující jedince určují funkční závažnost jeho změn a mají za následek, jak dalece se mohou tyto změny související se stářím, rozvíjet.

V každém případě je stáří zcela individuální, biologicky daný proces, který má u každého jedince vždy jiný průběh a projevuje se úbytkem adaptační schopnosti organismu.

## **1.2 Dělení stáří**

Stáří je nejčastěji děleno na stáří kalendářní, sociální a biologické.

Kalendářní stáří je vymezeno dosažením určité věkové hranice, po níž se mohou začít objevovat různé involuční změny. Mühlpachr (2009, s. 20) zdůrazňuje takzvané geografické hledisko. Uvádí, že čím více je seniorů ve společnosti, tím vyšší je pak i tato věková hranice stáří. V 60. letech 20. století stanovila Světová zdravotnická organizace hraničním věkem 60 let a tento věk byl rovněž akceptován i OSN v 80. letech. V současnosti dochází v hospodářsky vyspělých státech k prodlužování této věkové hranice až na 65 let.

Biologické stáří je podle Mühlpachra (2009, s. 19) označením míry funkčních změn, které jsou způsobeny vysoce frekventovanými chorobami, mezi něž patří například ateroskleróza. V současnosti se stanovování stáří podle biologického faktoru a ani jeho dílčích variant neužívá. To z toho důvodu, že příčiny stáří a stárnutí nejsou doposud uspokojivě vysvětleny.

Mühlpachr (2009, s. 19) popisuje sociální stáří jako změnu životního způsobu a ekonomického zajištění. Stáří je tedy v tomto kontextu bráno jako událost sociálního charakteru.

Jinak můžeme sociální stáří jednodušeji charakterizovat jako změnu sociálních rolí, popřípadě zvyků v kontextu společnosti, to znamená, že vyjadřuje způsoby chování, které společnost od jedince očekává v rámci své kultury.

Kalvach (2004, s. 47) definuje sociální stáří následovně: „Sociální stáří postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Pojem upozorňuje na společné zájmy i na rizika seniorů, k nimž patří např. maladaptace na penzionování, ztráta

životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti, věková segregace a diskriminace. Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování.“

Mühlpachr (2009, s. 20) rozdělil seniory s ohledem na jejich věk na tyto etapy:

- „65-74 let – mladí senioři (dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace),
- 75-84 let – staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob),
- 85 a více – velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení)“

Obdobným způsobem dělí stáří i Vágnerová (2000, s. 443):

- Ranné stáří (65-74 let)
- Pravé stáří (75 let a více)

Většina autorů odborných publikací se shoduje na tom, že naše moderní společnost pohlíží na stáří a seniory vesměs negativně.

## **2 ZMĚNY SOUVISEJÍCÍ SE STÁŘÍM**

Ve stáří dochází u člověka ke změnám v tělesné i v psychické oblasti. Jedná se o zvýšený výskyt zdravotních potíží a nemocí. Tyto potíže mohou ve svém výsledku vést až k chronicidě, což je dlouhou dobu trvající nebo trvalý vleklý průběh nemoci. Taktéž dochází ke změnám v organismu člověka.

Zatímco projevy tělesných změn mají ve stáří obecné rysy, jejich průběh se u každého jedince liší. Haškovcová (1990, s. 86) uvádí, že psychické změny, i přes obrovskou rozdílnost, jsou u mnohých starých lidí velmi podobné, ačkoliv příčina vzniku může být různá.

### **2.1 Psychické změny**

„Proces stárnutí má za následek různé strukturální i funkční změny mozku“ (Vágnerová, 2007, s. 316).

Haškovcová (1990, s. 94) hovoří o tom, že psychologické aspekty stáří se staly předmětem vědeckého zájmu až ve 20. století. Přestože mezi fyzickými a psychickými změnami existuje vztah vzájemného ovlivňování, mnoho autorů upozorňuje na relativní autonomii psychických funkcí.

S přibývajícím věkem se začínají měnit mnohé psychické funkce. Začínají se objevovat emoční problémy. Vyskytují se deprese. Může docházet ke zvýrazňování pozitivních i negativních povahových rysů a k dekompenzaci osobnosti.

Vágnerová (2007, s. 315) uvádí, že velké množství z těchto změn jsou podmíněny biologickými faktory, jiné zase vlivem psychosociálních vlivů. V mnohých případech dochází k jejich vzájemné interakci. Ve stáří dochází k nerovnoměrným proměnám dílčích schopností a zároveň i k proměně celkové struktury poznávacích procesů. Mezi běžné projevy stárnutí patří atrofie, jedná se o úbytek mozkové hmoty, ke kterému dochází zmenšováním neuronů. K tomuto jevu dochází vesměs jen u starších lidí, u mladších jde o vzácný jev. (Vágnerová, 2007, s. 316)

„V důsledku atrofických změn klesá hmotnost mozku, tloušťka mozkové kůry, dochází k rozšíření rýh a svrašťování závitů, zvyšuje se objem mozkových komor“ (Vágnerová, 2007, s. 316).

Úbytek mozkové hmoty bývá úměrný narušením funkcím, které příslušné oblasti mozku řídí. Zároveň dochází podle Vágnerové (2007, s. 316) i k zhoršování kvality při přenášení jednotlivých impulzů mozku, což má za následek zmenšení synaptických spojení a změna průtoku krve v mozku.

„Smysly slouží mozku jako nástroj kontaktu s okolním prostředím, z čehož logicky vyplývá, že jakýkoliv úpadek smyslů přímo ovlivňuje funkci mozku. Stárnutím podmíněné zhoršování vnímání zbavuje mozek možnosti plně prožívat okolní svět. Bylo by však chybné předpokládat, že úpadek začíná až ve stáří. Tyto změny, stejně jako mnoho jiných degenerativních procesů tělesných orgánů, mají počátek v rané dospělosti.“

(Stuart-Hamilton, 1999, s. 27)

### **2.1.1 Změny kognitivních procesů**

Kognitivní plasticita, což je schopnost využít svůj potenciál, není po šedesátém roce života již příliš velká a stále klesá (Vágnerová, 2007, s. 317). Autorka dále pokračuje, že tyto změny se nejčastěji projevují především na funkcích, jejichž funkcí je zaznamenávání, uchovávání a využívání informací.

Haškovcová (1990, s. 295) uvádí, že zapomene-li člověk něco jen sem tam, pokud si rychle nevybaví vhodné slovo, tak ačkoliv je to nepříjemné, tak se s tím dá žít. Ztratí-li však člověk rozum, pak je každá rada drahá. Ztrátu rozumu si člověk neuvědomuje, ale porucha paměti jej neurotizuje a znejišťuje.

V oblasti změn v kognitivní oblasti dochází také k výraznému zpomalení poznávacích procesů a reakčních časů. Neznamená to, že by starší lidé byli méně schopní než lidé mladší, jen bývají v mnohých ohledech pomalejší, výraznější zpomalení může vést až k celkovému zhoršení kognitivních funkcí jedince. Vágnerová (2007, s. 318) uvádí, že starší lidé kompenzují svou pomalost tím, že kladou větší důraz na zpracování informace, avšak tak činí na úkor zachování informací.



Z pragmatického hlediska můžeme usoudit, že určité zpomalení by nemuselo představovat pro život seniorů přítěž a to z toho důvodu, že jejich každodenně vykonávané aktivity nejsou nějak více časově limitovány.

Pokud je pokles účinnosti a přesnosti kognitivních kompetencí závažnější, promítne se i do kvality života jedince a to zvláště tehdy, pokud by hrozilo omezení schopnosti žít nezávisle na cizí pomoci (Vágnerová, 2007, s. 317).

Štilec (2004, s. 15) uvádí, že největší podíl na zpomalených reakcích mají procesy spojené se zpracováním situace a rozhodováním o způsobu reakce.

Z uvedených důvodů nevyhovuje starším lidem provádět činnosti, které vyžadují rychlé rozhodování nebo práci pod tlakem.

Podle Vágnerové (2007, s. 319-332) jsou v této oblasti nejvíce zasaženy funkce, jako:

- Paměť – během raného stáří se začínají objevovat nedostatky paměťových funkcí, s nimiž souvisí obtíže v oblasti učení
- Percepce – zhoršování zrakových a sluchových funkcí
- Pozornost – efektivita pozornosti závisí na tzv. senzorním registru, což je schopnost soustředit se na informace, které jsou potřebné a zároveň se vyvarovat těch, které jsou nepotřebné. Tato schopnost se s přibývajícím stářím zhoršuje.
- Rozumové schopnosti – obecně dochází v průběhu stáří k úbytkům intelektuálních funkcí, tzn. i rozumové schopnosti. Tato schopnost podmíněna dědičnými dispozicemi, sociálními faktory, v horším případě chorobnými procesy, jako je například, u lidí starších 65 let, demence.
- Fluidní inteligence (tzv. mechanika inteligence) – jedná se o „vrozenou“ inteligenci a nejčastěji bývá její pokles ovlivněn špatnou funkcí centrálního nervového systému.
- Krystalická inteligence – inteligence, které je ovlivněna zejména prostředím a učením. K větším změnám dochází až po 70. roce života. Výjimku tvoří lidé, kteří jsou postiženi demencí.

### **2.1.2 Fyzické změny**

Fyzické změny ve stáří se projevují různými způsoby. Příkladem je snížení tělesné výšky, úbytek aktivní tělesné hmoty, přibývá tuk a celkově se zmenšuje tělesný povrch. Dále dochází ke změně výrazu obličeje člověka, mění se chůze a celkově tělesný postoj. S přibývajícím stářím se zhoršují smyslové orgány, mezi které patří zrak, sluch, hmat, čich a chuť. Vylučovací soustava zpomaluje svou činnost, trávicí soustava hůře vstřebává živiny a dýchací soustava zajišťuje tělu méně kyslíku než ve středním věku.

Kalvach (2004, s. 81) uvádí, že ve vyšším věku je typický zvýšený výskyt chronických chorob, které se mohou různě vzájemně kombinovat. Jedná se nejčastěji o nemoci oběhové soustavy, pohybového aparátu, endokrinní nemoci nebo poruchy výživy a látkové přeměny.

Vágnerová (2007, s. 402) považuje: „zvýšení nemocnosti má specifický charakter, staří lidé obvykle trpí polymorbiditou, tj. současným výskytem několika chorob.“ Zhoršení zdravotního stavu, které je spojeno s úbytkem kompetencí jedince, je tedy typickým znakem stáří.

Štílec (2004, s. 16) uvádí, že se často stává, že starší lidé nevnímají ihned své potíže jako chorobu, ale domnívají se, že se jedná o přirozený proces stárnutí, z toho důvodu navštěvují lékaře až v pokročilejší fázi nemoci.

### **2.1.3 Změny postojů a sociálního chování**

Ve stáří se začínají lidé více orientovat na sebe a rodinu ve svém nejbližším okolí. Starým lidem ubývá sociálních kontaktů a stávají se osamělí.

Vágnerová (2000, s. 460) uvádí, že sociální kontakt je pro seniory důležitý, musí být ovšem přiměřený z hlediska kvality i kvantity. Staří lidé potřebují jak své soukromí, tak kontakt se známými lidmi, přičemž kontakt s vrstevníky přináší starému člověku větší uspokojení než kontakt s mladšími lidmi.

Součástí sociálního chování je komunikace, ta však může být u starých lidí limitována a to buď z důvodu zdravotního stavu. Důvodem může být například nedoslýchavost, poruchy paměti nebo celková pomalost, která je typická pro staré lidi.

Podle Vágnerové (2000, s. 463) spadá do této oblasti postoj k normám chování, což znamená, že staří lidé odmítají cokoli měnit, ať už z oblasti norem nebo hodnot.

Vágnerová (2000, s. 464) dále uvádí, že pro stáří je typická proměna sociálních role jedince, důvodem může být například odchod do důchodu, biologické faktory, mezi které patří i úmrtí blízké osoby, popřípadě také ekonomické faktory.

### 3 VOLNÝ ČAS

Aktivity, které mohou senioři vykonávat ve svém volném čase, se prakticky neliší od aktivit, které vykonávali dříve. Jen je potřeba, aby si je senioři přizpůsobili svému věku svým potřebám.

V dnešní moderní době se mění prožívání volného času, a to nejen u mladší generace, ale zákonitě také u seniorů. Někteří senioři ještě stále mohou pracovat, jiní mají možnost studovat univerzity třetího věku, sportovat, hrát divadlo, cestovat. V posledních letech se raketovým tempem rozvíjí aktivity určené pro seniory. Vznikají senior fitcentra, cestovní kanceláře pro seniory a různé zájmové kroužky. Zdá se tedy, že oproti minulosti nabízí současnost seniorům prožít aktivní stáří a neustále rozvíjet svoji osobnost.

Starší lidé mají možnost využívat svůj volný čas, kterého v době svého zaměstnání mnoho neměli. To, jak tento volný čas senioři stráví a co za něj vůbec považují, záleží však vždy jen na osobnosti každého konkrétního jedince a na jeho zájmech.

#### 3.1 Volný čas

Volný čas má řadu různých definic, z nichž každá definice popisuje volný čas jiným způsobem. Například Průcha (2003, s. 273) v pedagogickém slovníku říká: „Čas, se kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Do- ba, jež zůstane po odčtení času věnovanému práci, péči o rodinu a domácnost, o vlastní fyzické potřeby včetně spánku.“

Vážanský (2001, s. 15) popisuje volný čas jako: „rozsáhlou sféru, kterou neovlivňují pouze vlastní pravidla, zákony a normy.“

Hofbauer (2004, s. 13) uvádí, že volný čas je čas, ve kterém člověk nevykonává své činnosti pod tlakem závazků.

Pávková (2008, s. 15-17) uvádí, že na volný čas můžeme nahlížet z různých hledisek:

- Ekonomického – zkoumá, kolik prostředků lidé investují do volného času a zda se nějaká část nákladů vrátí
- Sociologického a sociálně psychologického – sleduje, zda a případně jakým způsobem činnosti ve volném času přispívají k vytváření mezilidských vztahů
- Politického – zjišťuje, jak a do jaké míry zasahuje stát do volného času obyvatelstva
- Zdravotně - hygienického – orientuje se na zdravý duševní a tělesný vývoj člověka

Vážanský (2001, s. 32) tvrdí, že volný čas pomáhá vyrovnávat se s monotónním pracovním procesem a všedností běžného dne.

### **3.2 Determinanty volného času**

Stejně jako v každé oblasti lidského života existují omezení, tak i v oblasti trávení volného času jsou různé vlivy, které člověka determinují. Trávení volného času je zejména ovlivněno osobnostním charakterem jedince. (Hodaň, Dohnal, 2008, s. 31)

Pávková (2003, s. 30) uvádí, že nedostatek kvalitních zájmů je závažným negativním rysem osobnosti.

Šerák (2009, s. 38-42) považuje za nejdůležitější aspekty, které determinují trávení volného času věk, pohlaví, sociální skupinu, profesi, bydliště a vzdělání. Nejaktivnější v rámci volného času jsou osoby ve věku 17 let, v tomto období vrcholí frekvence jejich aktivit a utváří se i specifické kulturně-společenské zaměření člověka společně s jeho životním stylem. V dalších letech má klesat četnost volnočasových aktivit, což se děje důsledkem nárůstu rodinných a pracovních povinností. Tento stav trvá až do období senia.

V průběhu života se mění způsoby trávení volného času. Podle Šeráka (2009, s. 38) lidé okolo 30 let věku tráví svůj volný čas formou pasivní zábavy, popřípadě setkávání se s přáteli a navštěvováním kulturních a společenských zařízení, starší lidé se naopak věnují kutilství nebo práci na zahradě. Ženy se zaměřují na rodinu a i ve starším věku se vyhýbají individuálním zájmům. Čas tráví například aktivně návštěvami galerií, kulturních akcí a podobně. Muži se v tomto často věnují sebevzdělávání a mnohdy i sportu.

Vážanský (2001, s. 36) považuje za kvalitní znaky volného času: „a) zájmy a potřeby, b) intenzitu způsobu chování ve smyslu kategorie popisu, c) postoj k disponibilní době, d) motivaci a zejména za e) prožívání volného času.“

Neméně důležitým aspektem v trávení volného času je sociální skupina. Šerák (2009, s. 38) zmiňuje, že zřejmě nejvýznamnější roli v tomto ohledu hraje rodina. Právě ta totiž vybírá, které aktivity jsou pro její členy vhodné a hodnotné. Trávení volného času se u různých rodin velmi liší.

Volný čas se mnohdy odvíjí i od vykonávané profese. Šerák (2009, s. 40) uvádí, že vykonávaná profese se často přímo odráží na způsobu trávení volného času. Podobně ovlivňuje trávení volného času i výše vzdělání. Lidé s vyšším vzděláním se více věnují sportu, četbě, výletům, neboť tato kategorie lidí si více uvědomuje potřebu práce na svém osobním rozvoji.

### **3.3 Způsoby trávení volného času u seniorů**

Způsob trávení volného času patří mezi důležité ukazatele životního stylu. Pojem životní styl můžeme podle Pávkové (2008, s. 28) popsat jako: „soubor životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek.“

Pávková (2008, s. 28) dále uvádí, že každý člověk by měl mít vytvořen vlastní systém hodnot. Tyto hodnoty se utváří během života jedince vlivem životních podmínek a lze podle nich průběžnou aktivitou jedince členit lidi podle toho, jakou hodnotu svému volnému času připisují. Pro velké množství lidí v současné společnosti má největší hodnotu práce. Tito lidé chápou plnění povinností jako své životní poslání a je pro ně obtížné věnovat se odpočinku bez výčitek svědomí. Po odchodu do důchodu se najednou takový člověk ocitne v situaci, kdy má plno volného času a nemusí jej umět využít.

Pro lidi všeho věku, to tedy znamená, že i pro seniory je velmi důležité, aby při trávení svého volného času vycházeli ze svých zvyků a potřeb. Je nutné, aby tyto činnosti byly pro jedince zajímavé a aby jej motivovaly.

### 3.4 Funkce volného času

Volný čas můžeme rozdělit do tří kategorií, které se vzájemně propojují a různě doplňují. Člověk by se měl však v rámci svého volného času vyhnout jednotvárnosti.

Hodaň, Dohnal (2008, s. 17) uvádějí tyto kategorie volného času:

- Odpočinek – slouží k zotavení a fyzické i psychické relaxaci
- Rozptýlení – jedná se o odreagování se od běžného pracovního dne
- Rozvoj osobnosti – jde o činnosti fyzické, kulturní a sociální“

Vhodná kombinace relaxace, rozptýlení a práce na rozvoji osobnosti je pro člověka nenahraditelným zdrojem potěšení, růstu a smysluplného prožití času.

Vážanský (2001, s. 36 - 38) spatřuje funkci volného času v těchto lidských potřebách:

- Relaxace
- Rozptýlení
- Poznání
- Klidu
- Kontaktu
- Angažovanosti
- Vlastního rozvoje

Všech těchto potřeb se dá dosáhnout jednoduchou cestou a to odpočinkem, zábavou nebo sebevzděláváním.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## **4 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ**

V následujícím textu bude popsán postup, metody a zásady kvalitativního výzkumu zaměřeného na volnočasové aktivity seniorů.

Téma bakalářské práce jsem si zvolil proto, že plnohodnotné a aktivní prožití stáří nabývá v posledních letech na své aktuálnosti. Lidský věk se neustále prodlužuje, populace stárne a v blízké budoucnosti se očekává, že počet starších lidí bude ve společnosti převažovat. Proto je nezbytné věnovat této rychle narůstající skupině populace náležitou pozornost.

### **4.1 Výzkumný cíl**

Cílem výzkumu je zjistit, jaký mají význam pro seniory volnočasové aktivity.

Dílními cíli je objasnit, co seniory v jejich volnočasových aktivitách omezuje, co jim záliby přináší, zda jsou s nimi spokojeni a čemu přikládají význam.

### **4.2 Výzkumná metoda**

Výzkum v rámci bakalářské práce jsem se rozhodl realizovat kvalitativní metodou. Kvalitativní výzkum je podle mého názoru vhodnější k analýze zkoumaného problému, neboť touto formou výzkumu je možno lépe pochopit volnočasové aktivity seniorů.

Hendl (2005, s. 46) uvádí, že kvalitativní výzkum popisuje do hloubky zkoumaný případ, citlivým způsobem zohledňuje působení kontextu, místní situaci a podmínky, zvláštnosti případu, generuje hypotézy a rozvíjí teorie.

Kvalitativní metoda dovoluje lepší analýzu zkoumaného problému. Pomáhá odkrývat fakta, jevy a situace, kterým každý jedinec přikládá význam a která jej nějakým způsobem mohou ovlivňovat v jeho rozhodování a prožívání. Kvalitativní metoda taktéž umožňuje zachycení konkrétních životních názorů a postojů zkoumaných osob.

Hendl (2005, s. 52) uvádí: „hlavní úkolem je objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci dobírají pochopení toho, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své všednodenní aktivity a interakce.“

Ověření závěrů proběhlo za použití literatury, podle postupu, který definuje Strauss, Corbinová (1999).

### **4.3 Technika sběru dat**

Vlastní výzkum je vytvořen formou rozhovoru, který je zaměřen na problém. „Rozhovor se přizpůsobuje povaze problému a je orientován na proces – to znamená, že jde o postupné zjišťování, ověřování a zjišťování dat, při čemž se pomalu odhaluje jejich podstata a vzájemný vztah.“ (Hendl, 2005, s. 175)

Matoušek (2005, s. 170) tvrdí, že lidé v seniorském věku mají velkou oblibu ve vyprávění svého životního příběhu, tímto způsobem jej hodnotí a vyrovnávají se s tím, co jim život dal, stejně tak mají i potřebu vypovídat se ze svých trápení a mohou tímto způsobem řešit i své problémy.

Hendl (2005, s. 174) uvádí, že rozhovor realizovaný pomocí návodu má zajistit, že budou probírána všechna témata, která tazatele zajímají. Ten také může pružně přizpůsobovat kladené otázky situaci. Hendl (2005, s. 175) dále uvádí, že tento typ rozhovoru: „pomáhá udržet zaměření rozhovoru, ale dovoluje dotazovanému zároveň uplatnit vlastní perspektivy a zkušenosti.“

Rozhovory byly nahrávány na mobilní telefon. Nahraný záznam byl poté přenesen doslovnou transkripcí do textového materiálu v elektronické podobě. Hendl (2005, s. 208) popisuje transkripci jako: „proces převodu mluveného projevu z interview nebo ze skupinové diskuze do písemné podoby.“ Transkripce je důležitou podmínkou pro správné vyhodnocení problému.

Kaufmann (2010, s. 132) uvádí, že by se rozhovory neměly přepisovat povrchně.

Výzkumník se musí pokusit přepsat materiál v jeho plasticitě a musí si všímat i nejmenších detailů, protože i v nich spočívá celkový přínos zpracovávaného materiálu.

Jeden z respondentů odmítl nahrávání rozhovoru. Jeho rozhovor byl zapisován na arch papíru a ten následně převeden také do elektronické podoby.

#### **4.4 Výzkumné otázky**

Cílem výzkumu bylo hledat prostřednictvím rozhovorů u osob seniorského věku odpověď na otázku:

Jaký význam mají pro seniory volnočasové aktivity?

Tato hlavní výzkumná otázka byla rozvíjena v těchto tématech:

- Volnočasové aktivity před a po odchodu do důchodu
- Spokojenost s trávením volného času
- Omezení při vykonávání volnočasových aktivit
- Přínos volnočasových aktivit
- Nabídka volnočasových aktivit

#### **4.5 Výzkumný vzorek**

Respondenti pro můj výzkum byli vybráni podle předem definovaných kritérií. Jednalo se o muže a ženy ve věku nad 65 let, ve starobním důchodu, kteří bydlí ve vlastní domácnosti na území Zlínského kraje. Kritérium vlastní domácnosti jsem zvolil z toho důvodu, protože předpokládám, že tito senioři si mohou ve větší míře sami ovlivňovat volný čas, než tomu je u seniorů žijících v institucionalizovaném zařízení.

Realizaci rozhovoru předcházelo oslovení respondenta, v této fázi byl respondent poučen o průběhu rozhovoru, včetně důležitého aspektu anonymity a byl dohodnut termín schůzky.

Rozhovory byly poskytovány v prostředí, které si respondenti dobrovolně sami zvolili a to proto, aby se v prostředí, kde bude probíhat výzkum, cítili dobře. Respondenti se rozhodli pro své domácí prostředí.

Před zahájením samotného rozhovoru jsem si od účastníků vyžádal písemný souhlas týkající se nahrávání a následného zpracování rozhovoru pro účely výzkumného šetření. Veškerá jména a názvy, které byly v rámci rozhovoru zmíněny, jsem změnil pro zajištění vyžadované anonymity.

Základní profil respondenta byl zjištěn dotázáním se na základní demografické údaje, jako je pohlaví, věk, vzdělání, vykonávaná profese před odchodem do důchodu, rodinný stav a počet dětí.

Respondenti, které jsem požádal o rozhovor, jsem vybíral ze svého okolí, protože jsem předpokládal, že budou otevřenější než osoby náhodně oslovené. Tento předpoklad se potvrdil.

Všichni dotazovaní respondenti, kteří souhlasili s poskytnutím rozhovoru, byli vůči mé osobě maximálně ochotní a vstřícní. Pouze jeden respondent nesouhlasil s nahráváním rozhovoru, takže jeho rozhovor jsem zaznamenával na arch papíru a následně jej převedl do písemné podoby.

Rozhovory probíhaly měsíci dubnu roku 2013.

## 5 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝZKUMU

Tato část bakalářské práce se zabývá vyhodnocením výzkumu a prezentací výsledků, kterých bylo v rámci výzkumného šetření dosaženo.

### 5.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumu se zúčastnilo celkem pět respondentů, jejichž věk byl v rozmezí 66 až 71 let.

Vágnerová (2007, s. 299) uvádí: „Rané stáří, resp. třetí věk, je období života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale ještě nemusí být tak velké, aby staršímu člověku znemožňovali aktivní a nezávislý život.“

Jeden respondent byl vyučen, tři respondenti dosáhli středoškolského vzdělání a jeden respondent vzdělání vysokoškolského.

Tři respondenti byli muži a dvě respondentky byly ženy. Muži byli ženatí, jedna respondentka vdaná, další respondentka vdova. Každý z respondentů měl vlastní děti.

Čtyři respondenti žili ve vlastním rodinném domě, jedna respondentka ve vlastním bytě.

Analýzou rozhovorů s respondenty jsem vytvořil kategorie, které ovlivňují jejich volnočasové aktivity.

**Tabulka 1: Základní údaje o respondentech**

Jméno respondenta	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Profese	Rodinný stav	Počet dětí
Oldřich	muž	70	SŠ	technik	ženatý	3
Ivan	muž	71	ŠŠ	agronom	ženatý	2
Svatopluk	muž	68	SOU	strojný zámečnick	ženatý	2
Anna	žena	69	SŠ	zdravotní sestra	vdaná	3
Věra	žena	71	VŠ	učitelka	vdova	2

## 5.2 Kategorie ovlivňující volný čas seniorů

Analýza rozhovorů dala vzniknout kategoriím souvisejícím s trávením volného času seniorů.

Jednotlivé kategorie jsem zvolil následovně:

- Příprava na důchod
- Přejít do důchodu
- Omezení seniorů
- Spokojenost seniorů
- Rodinné vztahy seniorů

### 5.2.1 Kategorie 1 – Příprava na důchod

Všichni respondenti se na odchod do důchodu připravovali. Kuchařová (2002, s. 21) však nevidí rozdíly z důvodu neutrálně - pozitivního vlivu odchodu do penze a rozdíly mezi lidmi, kteří se připravovali nebo se těmito okolnostmi vůbec nezabývali.

„Na důchod se musí člověk připravit, proto jsem 2 roky před nástupem do důchodu toto řešil“, řekl pan Oldřich, který se celý život pracoval v zemědělství a vzhledem k tomu, že toto povolání bylo i jeho velkým koníčkem, tak se rozhodl začít oficiálně hospodařit i nadále, avšak již na svém hospodářství, na které mu do té doby nezbývalo moc času. Stejný přístup zvolil i pan Svatopluk, který si po odchodu do důchodu nenechal propadnout živnostenský list a nabízí své zámečnické služby známým a sousedům.

S přechodem do důchodu pomohla paní Anně znalost práce s výpočetní technikou, se kterou pracovala v zaměstnání a díky které mohla komunikovat s přáteli: „ten plynulý přechod

mi umožnila hlavně znalost práce s počítačem a s internetem. Můžu si pracovat s fotografiemi, můžu si dopisovat s přáteli, takže se díky tomu vlastně pořád cítím mezi lidmi, necítím se odstavená.“

Vágnerová (2007, s. 384) uvádí, že přátelství plní velmi důležitou funkci a poskytuje výraznou psychickou oporu a mnohdy i faktickou pomoc. Osamělost představuje v důchodovém věku významný fenomén.

Paní Věře zemřel manžel rok po nástupu do důchodu a změnilo to celou její přípravu na činnost v důchodovém věku: „No, život v penzi jsem si představovala úplně jinak, protože ten manžel jako scházel.“ Paní Věra kompenzovala svou samotu tím, že chodila do cvičení, kde se setkávala s ženami svého věku a necítila se tak osamělá: „Chodila jsem taky do cvičení, což mě bavilo, protože tam jako byly ženy v mojem věku, byly to starší cvičenky, takže jsem si tam s něma povykládala a necítila jsem potom jako takovou samotu.“

Tento postoj je společný většině ovdovělých žen: „ovdovělé ženy kompenzují svoje pocity osamělosti vytvářením izosexuálních společenství, skupin starších žen, které se pravidelně stýkají. Takový kontakt, který má charakter sousedských či přátelských vztahů, dává význam mnoha jejich aktivitám, umožňuje jim projevit generační solidaritu a sdílet určité, většinou dost podobné záliby, prožitky a zkušenosti.“ (Vágnerová, 2007, s. 384)

### **5.2.2 Kategorie 2 – Přejchod do důchodu**

Volnočasové aktivity se se po přechodu do důchodu u seniorů zpravidla nijak výrazně nezměnily. Seniori pokračovali ve stejných aktivitách, kterým se věnovali již v předdůchodovém věku. Pan Ivan tento jev označil jako *setrvačnost konání*: „V pěstování sehrává také svou roli setrvačnost konání, celý život se rýpu v zemi, tak proč přestat?“

S příchodem penze došlo ve všech případech k výraznému navýšení volného času, který mohli seniori svým oblíbeným aktivitám věnovat. Paní Anně zbývalo před odchodem do důchodu velmi málo volného času, toho se jí dostalo až po penzionování: „Pracovala jsem na 3 směny, včetně sobot, nedělí a svátků a potom jsem ještě do svých 66 let pracovala, věnovala jsem se rodině, vnukům a tím pádem mi zůstávalo dost málo volného času.“

Více volného času dovolilo seniorům přijmout role babiček a dědečků a mohli se začít více věnovat svým vnoučatům. Pan Oldřich uvedl: „Přínos volnočasových aktivit v mém věku je pomoc dětem i vnukům v jejich chápání, výchově, stmelování.“ Na druhou stranu stojí tato činnost seniory velké úsilí, jak uvedla paní Věra: „bylo potřeba nejmenší vnučku jako do té školy vodit, připravovat ju, když chodila do té 1. nebo 2. třídy, takže už na ty volnočasové aktivity vlastně, už tolik nebylo času.“

Starší lidé jsou podle Sýkorové (2007, s. 182) schopní překonávat sebestřednost, protože druzí lidé jsou pro ně často velmi důležití.

Muži i ženy shodně uvedli, že velkou část svého volného času věnují zahradničení. „Měli jsme zahrádku, tak jsme hodně pracovala, pokud to šlo, na zahrádce,“ zmínila paní Věra.

Její slova potvrzuje i pan Svatopluk: „kolem domu mám i zahrádku, kde se tak trochu zabývám.“ Pan Ivan také tráví na zahrádce také mnoho času: „v pěstování zeleniny pokračuji stále.“

Panu Oldřichovi pomohla s přechodem do důchodu touha po vzdělání. V 65 letech, tedy těsně po odchodu do penze, nastoupil učňovský obor: „Volnočasové aktivity mi pomohly rozšířit mé vědomosti, když jsem v 65 letech nastoupil do učňovského poměru a vyučil jsem se puškařem, který se stal taky mým koníčkem.“

Mühlpachr (2009, s. 130) uvádí, že význam vzdělávacích aktivit pro seniory spočívá v tom, že těmto lidem naznačuje novou životní perspektivu a vzdělání pro ně představuje pomoc v tom smyslu, že kromě informací a možnosti poznání, jim poskytuje i možnost rozvoje a růst osobnosti v etapě života, která bývá považována za deficitní.

### **5.2.3 Kategorie 3 – Omezení seniorů**

Po přechodu do důchodu senioři pociťují zvláště významně dva typy omezení. Zdraví a peníze. Z těchto dvou nejpodstatnější problémy seniorům způsobuje zdraví, které se v tomto věku rychle horší. Starší lidé kladou na hodnotu zdraví největší důraz. Kvůli problémům se zdravím nemohou senioři vykonávat své oblíbené aktivity, které vyžadují větší fyzickou námahu. Pan Ivan řeší zdravotní omezení tím způsobem, že si vybírá lehčí aktivity, pan Svatopluk je kardiak a zdravotní potíže jej omezují ve vykonávání jeho oblíbených procházek. Zdravotní potíže jej nutí k pasivnímu odpočinku: „Jsem kardiak a mám bolesti kloubů, tak nemůžu udělat to, co chcu, ty procházky nebo počkat, odpočinout a po určité době můžu zas třeba zas pokračovat s činností.“ Haškovcová (1990, s. 257) tvrdí, že ne každý člověk je schopný se vyrovnat s obtížemi, které s sebou přináší stáří a někteří lidé k tomu, aby se mohli s těmito handicapem vyrovnat, potřebují pomoc.

Zdraví omezuje důchodce i v možnosti případného přivýdělku, jak sděluje paní Věra: „Tak jak jsem, myslím, že kdo se nepotýká s horším zdravotním stavem, tak může ještě sem tam



si nějakou tu korunu přivydělat nebo nějakou tu volnočasovou aktivitu ještě může vlastně si podpořit.“

Senioři, kteří žijí s partnerem, nepociťovali přílišný nedostatek finančních prostředků. „Celkem finanční prostředky mě neomezují, tak se uskromníme, že? Žijem v rámci možností“, uvedl pan Svatopluk.

Pro vdovu paní věru byl naopak tento nedostatek, způsobený pobíráním jen jednoho důchodu, poměrně podstatný: „No a omezení je ještě v tom, že už je ten důchod jenom jeden, který sotva... Sotva vystačí na ty, tu rodinu nebo pro mě a takové ty běžné poplatky jako je SIPO a běžný nákup.“

Sýkorová (2007, s. 127) zmiňuje, že finanční soběstačnost mnoha seniorů znamená pouze mít na to, co je opravdu nezbytné, jako je například nájem, jídlo a léky, v lepším případě i možnost být připraven na nenadálá vydání.

#### **5.2.4 Kategorie 4 – Spokojenost seniorů**

Spokojenost seniorů s volnočasovými aktivitami nejvíce ovlivňuje zdraví. Pokud jsou senioři zdraví, tak nepociťují v podstatě žádná omezení, která by je omezovala ve vykonávání volnočasových aktivit. Problém však nastává s nástupem nemocí, jejichž příbytek je pro vyšší věk typickým, jak uvádí Kalvach (2004, s. 81). Úbytku zdraví se snaží senioři přizpůsobit i aktivity ve volném čase. Pan Ivan uvedl, že si z toho důvodu musí vybírat koníčky, které jej méně fyzicky namáhají.

Paní Věra se svými volnočasovými aktivitami, které jsou z velké části omezeny jejím rychle zhoršeným zdravím, spokojena není. „Tak, ve svém volném čase spokojená nejsem, protože jsem většinou sama doma a ten čas je takový poměrně dlouhý, ten den ještě uteče, horší potom, když přijde třeba v zimě ten volný večer, kdy člověk má pobýt jenom sám doma nebo tak,“ dodává paní Věra.

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

### **5.2.5 Kategorie 5 – Rodinné vztahy seniorů**

Senioři se věnují velkou část svého volného času rodině. Jak uvádí Vágnerová (2007, s. 386): „mezigenerační solidarita zahrnuje vzájemnou emoční vazbu a z ní vyplývající citovou oporu (projevy empatie, porozumění, náklonnosti a lásky), kognitivní podporu (poskytování rad a informací), ale i reálnou pomoc, která je také vzájemná, přinejmenším do určité doby, i když většinou nebývá symetrická.“ Paní Věra našla citovou oporu po smrti manžela ve výchově svých vnuček: „Takže jsem byla ráda, že mi zůstaly aspoň ty děvčata, aspoň ty vnučata, kterými jsem mohla pokračovat v tom hlídání a v pomoci.“ Svůj podíl na výchově vnuků zmínili i ostatní senioři.

Vágnerová (2009, s. 386) uvádí, že senioři často finančně podporují své potomky, tuto teorii podporují slova paní Věry, která dokud finančně vycházela, tak také rodinu finančně podporovala: „jako dávala vnučatům dřív, nějakou tu stovku, hlavně těm vysokoškolákům, vždycky chtěli radši obálku než nějaký dárek, tak teď už to nejde.“ Opačným případem je paní Anna, pro kterou je velkým koníčkem turistika a cestování, a ušetřené peníze raději vkládá do svých zájmů. „Můj názor je, že staří lidé, pokud jim to dovolí zdraví a finance se mají věnovat sobě a svým koníčkům a nemají upřednostňovat zájmy a potřeby svých dětí na svůj úkor. Mají si života užívat,“ uvedla paní Anna.

### **5.3 Typologie seniorů podle způsobu trávení volného času**

Seniory jsem rozčlenil do kategorií podle způsobu, jakým tráví svůj volný čas, zda pasivně nebo aktivně.

Senioři spadající do kategorie aktivního trávení volného času (pánové Oldřich, Ivan, Svatopluk a paní Anna) se zvládli přizpůsobit limitům a omezením, které s sebou přináší stáří a přechod do důchodu. Penzionování pro ně nepředstavovalo žádnou větší zátěž. I nadále se rámci svého volného času věnují svým koníčkům a jejich životní postoj k životu je pozitivní.

Paní Věra zvolila pasivní způsob trávení volného času. Z větší části bylo příčinou této volby rychle se zhoršující zdraví a úmrtí manžela. Ve stáří je omezena ze zdravotního i finančního hlediska.

### 5.3.1 Pan Oldřich – aktivní senior

Pan Oldřich pracoval celý život v zemědělství, které bylo jeho velkým koníčkem, proto ihned po odchodu do důchodu začal hospodařit na svém velkém hospodářství, kde zemědělská práce zaplňuje jeho denní režim. V rámci svého volného času nepřestal vykonávat ani svůj další zájem a to myslivost. Přebývajícím volným časem v penzi brzy zaplnil vstupem do střeleckého klubu a sportovní střelba se mu stala novým koníčkem. V souvislosti s tímto zajímavým koníčkem a aktivním postojem pana Oldřicha k životu, souvisí i snaha o sebevzdělávání, kdy v 65 letech, tedy ve velice krátké době od přechodu do penze, začal studovat učební obor puškař. Pokud panu Oldřichovi zbyde chvíle volného času, tak se věnuje práci okolo domu: *Další aktivity byly kutilské práce na údržbě domu, zahrady*, říká pan Oldřich.

Vzhledem k tomu, že panu Oldřichovi dosud slouží zdraví, na které si nestěžuje a v rámci svých koníčků si i přivydělává k důchodu na svém hospodářství a opravou starých zbraní, nepocítuje v rámci svého volného času žádná omezení.

Pan Oldřich nevyužívá žádných spolků a aktivit pro seniory ve svém okolí, říká: *Mám svých aktivit hodně a zaplňuji jimi veškerý volný čas.*

Pan Oldřich v rámci svého volného času nezapomíná ani na svou rodinu a především vnuky, jejichž výchovu se snaží i přímo ovlivnit a celkově udržovat dobré rodinné vztahy.

### 5.3.2 Pan Ivan – aktivní senior

Přechod do penze pro pana Ivana znamenal radikální změnu: *celý život jsem pracoval pro budování socialistické společnosti a v důchodě jsem se ocitl v podmínkách zmršeného kapitalismu. Aktivity zůstaly stejné ale v jiných podmínkách a to hlavně finančně nároč-*

*nější. Vzhledem k tomu, že celý život v rámci svých koníčků zahradničil a choval zvířata, tak nepřestal ani v důchodě a tímto způsobem si i jak říká, přilepšuje. Stejně tak chápe jako přilepšení si k důchodu i práci na své domě, která ho také baví a zároveň tímto způsobem ušetří nějakou tu korunu.*

Mezi další koníčky pana Ivana patří chození po horách a houbaření. Po odchodu do důchodu se tyto jeho koníčky nezměnily: *celé to konání přešlo podle mne plynule, kdy výhodou byla volnost od pravidelného pracovního poměru, řekl pan Ivan. Spokojenost v rámci volného času pana Ivana roste s tím, co se mu povede vykonat: Spokojenost roste s dílem, co se podařilo vykonat. Takže jsem spokojen, že mohu něco konat a mám více času a zároveň více zkušeností.*

V důchodu ovšem přicházejí nemoci, které jej omezují ve vykonávání oblíbených aktivit, je tedy nucen hledat a přizpůsobovat si koníčky svému zdravotnímu stavu: *Hledám pro sebe zábavu, kde není třeba větší fyzické síly a spíše vyžívám v práci, co je piplavější. Lepší výraz neznám. Musím si tak vybírat aktivity, co jsou pro mne přiměřenější. A je to fajn.*

Pan Ivan důrazně odmítá účast ve sdruženích pro seniory: *Je zde blízko klub, co sdružuje babky a dědky, pokud ale znám členy, tak jsou tam, aby rudě vykřikovali: „Dobře už bylo“.* *Takový já nejsem.* Místo toho raději vyhledává stálý kontakt s přáteli a jak vzápětí dodal, hlavně s rodinou.

### **5.3.3 Pan Svatopluk – aktivní senior**

Pana Svatopluka přechod do důchodu zaskočil, protože do něj musel odejít předčasně z důvodu prodělaného infarktu a následné operaci srdce. Z toho důvodu si velmi cení zdraví: *pokud ještě je člověk silný, pevný a nachystal jsem si věci a snažím se užít. Jak volna, tak třeba pomoci přáteli a vnukům nebo tak nějak.* Po zlepšení svého zdravotního stavu se pan Svatopluk vrátil částečně ke své profesi a i v důchodovém věku se baví prací ve své zámečnické dílně: *mám ještě, mi pozbyl, takový živnostenský list jako na věci zámečnické tak sousedům, známým tak něco dělám. Po této stránce jako se vyžívám.* Mezi další záliby pana Svatopluka patří četba, zahrádka, procházky s vnuky a členství ve vesnické kapele, v rámci níž absolvuje různá vystoupení. Dále se setkává s přáteli, se kterými se účastní různých

zájezdů, kulturních akcí a ozdravných pobytů. Pan Svatopluk je se svým volnočasovým využitím spokojen a nestěžuje si. Finančně omezen není, neboť v rámci své zámečnické činnosti si něco přivydělá a zároveň se snaží žít skromně.

#### **5.3.4 Paní Anna – aktivní seniorka**

Paní Anna neměla před odchodem do důchodu pro sebe a tím pádem ani na své koníčky mnoho volného času, neboť měla náročné zaměstnání, kterému se musela přizpůsobovat. Vzhledem k tomu, že své zaměstnání měla ráda, tak odchod do důchodu ještě o nějakou dobu odložila. Teprve v penzi se mohla začít ve volných chvílích více věnovat svým koníčkům: *S odchodem do důchodu se pro mě změnilo dost, protože jsem se mohla začít naplno věnovat těm svým zálibám a to vlastně zase ta turistika, cestování a už jsem potom mohla v klidu si plánovat, co budu dělat. Už mi do toho nepřicházely žádné pracovní povinnosti, takové ty pravidelné,* uvedla paní Anna.

S přechodem do důchodu jí pomohl kontakt s přáteli, se kterými se může kontaktovat i pomocí počítače, se kterým se naučila pracovat v rámci svého zaměstnání: *plynulý přechod mi umožnila hlavně znalost práce s počítačem a s internetem.*

V rámci svých koníčků se paní Anna snaží vynahradiť čas, který jim nemohla věnovat v produktivním věku a nenechá se ničím v jejich vykonávání omezovat: *Můj názor je, že staří lidé, pokud jim to dovolí zdraví a finance se mají věnovat sobě a svým koníčkům a nemají upřednostňovat zájmy a potřeby svých dětí na svůj úkor. Mají si života užívat.*

Vzhledem k tomu, že paní Anna často cestuje a může srovnávat využití volného času u nás s využitím volného času ve světě, dodává: *létám hlavně za dětmi do Anglie a moc mi to přináší, protože můžu srovnávat životní úroveň v Anglii s tou naší a nemůžu si pomoci, ale u nás mi to vychází rozhodně lépe, co se týče péče o staré lidi, o zdravotnictví a tak vůbec.*

Paní Anna není ve vykonávání aktivit ve svém volném čase nijak omezená a snaží se tedy vyplnit svůj volný čas maximálním možným způsobem. *Každý den se něco děje, a když se neděje nic, tak já si vždycky něco najdu,* uvedla paní Anna.

### 5.3.5 Paní Věra – pasivní seniorka

Paní Věra si představovala odchod do důchodu jinak, než jí nakonec život přichystal. Její manžel brzy po penzionování zemřel a paní Věra tedy zůstala na všechno sama. K tomu se jí v důchodu i náhle zhoršil zdravotní stav. Sýkorová (2007, s. 57) uvádí, že lidé považují zhoršený zdravotní stav za obecně uznávané kritérium značící stáří.

Vzhledem k samotě, která paní Věru poměrně trápí, začala využívat možnost realizovat se v rodině, kde pomáhala s hlídáním a výchovou vnuček. Svůj zbylý volný čas trávila na zahrádce a ve cvičení, kde se setkávala s kamarádkami. Ovšem od této záliby musela z důvodu zhoršení zdravotního stavu upustit: *v případě mojích nemocí, kterých mám několik, tak už je to horší, protože člověk se nemůže věnovat už ani té zahrádce tolik, už se nemůžu věnovat ani kultuře nějak moc.*

V současnosti paní Věra s trávením svého volného času spokojená není, protože ji omezuje nejen zdraví, ale i finanční prostředky. Vyžít pro seniora v dnešní době z jednoho důchodu je, jak paní Věra uvádí, poměrně obtížné, protože nezbyvají finanční prostředky téměř na základní životní potřeby, natož na volnočasové aktivity. Samota sehrává taktéž svou roli: *jsem většinou sama doma a ten čas je takový poměrně dlouhý, ten den ještě uteče, horší potom, když přijde třeba v zimě ten volný večer, kdy člověk má pobýt jenom sám doma nebo tak.*

Na nedostatek aktivit pro seniory ve svém okolí si paní Věra však přímo nestěžuje, avšak uvítala by větší možnosti, kde by se mohla realizovat, neboť se jí nedostává přímo pro ni vhodných aktivit. *Myslím, že by to prospělo tady těm X, kdyby vyslechly, co vlastně nebo na co si stěžují nebo co by vlastně chtěli důchodci,* dodává paní Věra.

## 5.4 Shrnutí výzkumu

Výzkum se snažil zjistit odpověď na otázku, jaký význam mají pro seniory volnočasové aktivity.

Z provedeného výzkumu vyplynulo, že volnočasové aktivity hrají v životě těchto lidí stejně důležitou roli, jako hrály před jejich odchodem do důchodu. Tyto aktivity seniorům pomáhají v přirozené lidské potřebě seberealizace a senioři díky nim mohou lépe využít svůj volný čas, který jim důchod nabízí.

Za nejvýznamnější hodnotu, která ovlivňuje trávení volného času, považují senioři zdraví. Jakákoliv jiná omezení kladli senioři za tuto, pro ně nejzásadnější hodnotu. Tak tomu je zvláště v případech, kdy se jim zdraví již nedostává v takové míře, jak by si oni sami přáli.

Z výzkumu dále vyplynulo, že senioři si sice nestěžují na své ekonomické podmínky, avšak i v důchodovém věku si přivydělávají, snaží se šetřit a žít skromně. Z této skutečnosti

vyplyvá, že současná výše starobních důchodu je nedostatečná a pro seniory je obtížné jen z těchto finančních dávek vyžít, natož si financovat své koníčky.

Spokojenost seniorů s náplní jejich volného času úzce souvisí s množstvím aktivit, které provozují. Čím více je jejich volný čas zaplněn zájmovými aktivitami, tím více jsou spokojeni s kvalitou svého života. Důležitým faktorem, který spokojenost seniorů ovlivňuje, je rodina, ve které senioři spatřují smysl života a snaží se jí věnovat značnou část svého volného času. Jsou to právě senioři, kteří se nemalou měrou podílejí na výchově svých potomků a takto vyplněný čas považují za jednu ze svých nejpřínosnějších aktivit a také za čas nejsmysluplněji strávený.

Aktivní stáří napomáhá starým lidem také k pozitivnímu pohledu na svět a jejich život celkově. Lépe pak zvládají stáří a těžkosti s ním spojené.

Závěry mého výzkumu není možné považovat za všeobecný názor seniorské populace. Výzkum zahrnoval subjektivní názory jen malého množství respondentů, kteří se zúčastnili tohoto výzkumného šetření.





## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem se věnoval hledání odpovědi na otázku, jaký význam mají volnočasové aktivity pro dnešní seniory, co jim aktivity přináší, jak je obohacují a naopak, co seniory ve volnočasových aktivitách omezuje. Senioři, oslovení v mém výzkumu, spatřovali ve svých zálibách způsob seberealizace, vzdělání, možnost předání svých bohatých životních zkušeností potomkům a v neposlední řadě také pomoc při překonávání životních těžkostí, které se objevují v důchodovém věku.

Zajímavým zjištěním bylo, že senioři jsou se svým volným časem spokojeni a to i přes omezení, která jim jej znesnadňují. Za největší hodnotu považují starší lidé zdraví. Materiálním a ekonomickým hodnotám nepřikládají prvořadý význam, i když jejich finanční situace není i po celoživotní práci nejlepší. Pokud mají možnost a zdraví jim to dovolí, přilepšují si přivýdělkem. V opačném případě žijí skromněji.

Nejvýznamnější přínos této práce spatřuji ve zjištění, že aktivní stáří je pokračováním aktivního života jedince.

Starší a staří lidé jsou nedílnou součástí každé společnosti a nelze je vytlačovat na její okraj. Musíme vytvářet podmínky pro spokojené a smysluplně prožité stáří.

I my časem zestárneme a budeme řešit stejné radosti i starosti, jako dnešní senioři. Je jen v našem vlastním zájmu, abychom v plné míře využili příležitosti poučit se ze zkušeností lidí, kteří si už touto životní etapou prošli před námi. Pokusme se jim tedy pomoci v prožití kvalitního stáří. Dříve či později budeme i my v jejich situaci a budeme si přát s největší pravděpodobností totéž.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990, 407 s. Pyramida (Panorama). ISBN 80-703-8158-2.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.
- HODAŇ, Bohuslav a Tomáš DOHNAL. *Rekreologie*. 2., upr. a rozš. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 281 s. ISBN 978-80-244-2197-1.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
- KAUFMANN, Jean-Claude. *Chápající rozhovor*. Vyd. 1. Překlad Marie Černá. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010, 151 s. Studijní texty (Sociologické nakladatelství), sv. 48. ISBN 978-807-4190-339.
- KUCHAŘOVÁ, V. *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: 2002.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003, 379 s. ISBN 80-717-8548-2.
- MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 978-80-210-502.
- STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-717-8274-2.
- STRAUSS, Anselm. *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie Přel. S. Ježek*. 1.vyd. Boskovice: Albert, 1999, 196 s. ISBN 80-858-3460-X.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-717-8920-8.
- PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.

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

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. dopl. vyd. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka	1:	Základní	údaje	o	respon-
tech.....					28

## SEZNAM PŘÍLOH

Výzkumné otázky:

- Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval/a před odchodem do důchodu?
- Jak se tyto Vaše aktivity po odchodu do důchodu změnilly a co mělo tyto změny za následek?
- Jak jste spokojen/a s trávením svého volného času?
- Pomohly Vám volnočasové aktivity s adaptací na život v penzi?
- Jaký je Váš názor na přínos volnočasových aktivit osobám vašeho věku?
- Jak jste spokojen/a s nabídkou aktivit pro volný čas ve vašem okolí a co byste navrhoval/a v tomto ohledu zlepšit?

## **Rozhovor č. 1 – pan Oldřich**

**„Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval před odchodem do důchodu?“**

„Při náročném pracovním vytížení v zemědělství, které bylo taky mým koníčkem, jsem ještě provozoval myslivost v mysliveckém spolku, kde jsem byl předsedou. Další aktivity byly kutilské práce na údržbě domu, zahrady.“

**„Jak se tyto Vaše aktivity po odchodu do důchodu změnily a co mělo tyto změny za následek?“**

„Na důchod se musí člověk připravit, proto jsem 2 roky před nástupem do důchodu, jsem tyto řešil... Ukončením pracovního poměru, ke dni odchodu do důchodu, jsem začal soukromě hospodařit ve vlastním hospodářství, taky jsem pokračoval ve výkonu myslivosti. Další aktivitou bylo mé dávné přání střelectví, našel jsem klub vojáků v záloze se střelnicí, kde jsem taky jako činovník.“

**„Jak jste spokojen s trávením svého volného času?“**

„S trávením volného času jsem spokojen, hospodařím v zemědělství, které provozuju. Zaplňuje můj denní režim.“

**„Pomohly Vám volnočasové aktivity s adaptací na život v penzi?“**

„Volnočasové aktivity mi pomohly rozšířit mé vědomosti, když jsem v 65 letech nastoupil do učňovského poměru a vyučil jsem se puškařem, který se stal taky mým koníčkem.“

**„Co v rámci tohoto koníčku děláte?“**

„V současné době opravuji a... staré zbraně.“

**„Co Vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit a jakým způsobem se tato omezení projevují?“**

„V současné době mi slouží zdraví, nepociťuji žádné omezení mých volnočasových aktivit.“

**„Jaký je Váš názor na přínos volnočasových aktivit osobám vašeho věku?“**

„Přínos volnočasových aktivit v mém věku je pomoc dětem i vnukům v jejich chápání, výchově, stmelování.“

**„Jak jste spokojen s nabídkou aktivit pro volný čas ve Vašem okolí a co byste navrhol v tomto ohledu případně zlepšit?“**

(pauza) „Nevyužívám žádných aktivit, které mi poskytují obdobné spolky a podobně. Mám svých aktivit hodně a zaplňuji jimi veškerý volný čas.“

**„Děkuji za rozhovor“**

## **Rozhovor č. 2 – pan Ivan**

**„Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval před odchodem do důchodu?“**

„V první řadě jsem chodil na ryby, chození po horách, Tatry jsou mým osudem. Na podzim chození po hříbech, jak tady na Valachách říkáme...“

Nyní se s oblibou píše, že jsem se věnoval rodině, to je slovní obrat, který nechápu, jelikož jsem žil s rodinou, byl jsem její součástí a pracoval pro ni tak, jako všichni a výraz věnoval, mi neříká nic. Další činností je u mě zahradničení, to mě baví a jak se tak zamýšlím, tak to byl zajímavý vývoj... Začínal jsem v šedesátých letech minulého století a skoro bych řekl, že to byla nutnost... Obchody nebyly zásobené dostatkem zeleniny a ovoce, dá se tak říct, že to byla nutnost. Značným vylepšením rodiny byl u mě chov králíků a slepic na vejce.

Ekonomicky vyráběné maso a vejce... postavené na hlavu soudruhama... Byl fakt, že chlebem bylo výhodné krmit. Cena chleba byla udržována z politických důvodů na nízké hranici. V současné době nechovám králíky, ale v pěstování zeleniny pokračuji stále. Nyní se nejedná o nedostatek u obchodníků, ale o kvalitu. Také sehrávají svou roli podezřele produkováné biopotraviny... V pěstování sehrává také svou roli setrvačnost konání, celý život se rýpu v zemi, tak proč přestat?“

**„Jak se tyto Vaše aktivity po odchodu do důchodu změnily a co mělo tyto změny za následek?“**

„Velmi radikálně, poněvadž celý život jsem pracoval pro budování socialistické společnosti a v důchodě jsem se ocitl v podmínkách zmršeného kapitalismu... Aktivity zůstaly stejné ale v jiných podmínkách a to hlavně finančně náročnější.“

**„Jak jste spokojen s trávením svého volného času?“**

„Starat se o rodinný dům, neplatit klasický nájem, ale pracovat na údržbě domu je ve volném čase... Anebo je to vylepšení ekonomické situace?“

„Spokojenost roste s dílem, co se podařilo vykonat. Takže jsem spokojen, že mohu něco konat a mám více času a zároveň více zkušeností.“

**„Pomohly Vám volnočasové aktivity s adaptací na život v penzi?“**

„Jestli pomohly aktivity k přechodu do důchodu nevím, celé to konání přešlo podle mne plynule, kdy výhodou byla volnost od pravidelného pracovního poměru.

Nastává více volného času, co se mi přesunul ze zaměstnání. Na neštěstí pomalu zjišťuji, že k vysedávání v čekárnách doktorů.“

**„Co Vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit a jakým způsobem se tato omezení projevují?“**

„Tak to nevím, nic mne nenapadá... Hledám pro sebe zábavu, kde není třeba větší fyzické síly a spíše vyžívám v práci, co je piplavější... Lepší výraz neznám... Musím si tak vybírat aktivity, co jsou pro mne přiměřenější. A je to fajn.“

**„Jaký je Váš názor na přínos volnočasových aktivit osobám vašeho věku?“**

„Jestli někdo celý život něco konal, nemůže najednou přestat a to ve svém zájmu. Zblbl by a to si každý podvědomě uvědomuje. Takže koníčky jsou v tomto věku potřeba.“

**„Jak jste spokojen s nabídkou aktivit pro volný čas ve Vašem okolí a co byste navrhoval v tomto ohledu zlepšit?“**

„Já mám v blízkosti perfektní posezení u piva s kamarády, se kterými jsem vyrůstal, se kterými žiji. Stálý kontakt se sousedy a hlavně s rodinou. Nechybí mi v této oblasti naprosto nic.“

„Je zde blízko klub, co sdružuje babky a dědky, pokud ale znám členy, tak jsou tam, aby rudě vykřikovali: „Dobře už bylo“... Takový já nejsem.“

**„Děkuji za rozhovor“**



### **Rozhovor č. 3 – pan Svatopluk**

**„Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnoval před odchodem do důchodu?“**

„Před odchodem do důchodu jako normálnímu zaměstnání jsem se věnoval černému řemeslu, takže i v tom důchodu dělám různé drobné věci zámečnické a dále mám kolem domu... mám i zahrádku, kde se tak trochu zabývám a ináč jsem člen kapely, vesnické kapely, kde chodím trénovat a hrávat na různé akce.“

**„Jak se tyto Vaše aktivity po odchodu do důchodu změnily a co mělo tyto změny za následek?“**

„Tak odchodem do důchodu je fakt, že mi přibylo času. Takže si ten čas nějak tak rozvrhnu a mám ještě, mi pozbyl, takový živnostenský list jako na věci zámečnické tak sousedům, známým tak něco dělám. Po této stránce jako se vyžívám. A čtu, dívám se na televizi a pomáhám třeba vnukům a chodím s vnukama na procházku nebo částečně pomáhám při výchově. No to je asi tak...“

**„Jak jste spokojen s trávením svého volného času?“**

„S trávením volného času,... mám různé aktivity. Jak důchodci, každý má moc pilno. Tak snažím se ten čas využívat různými procházkami, výchově vnuků a třeba hře v hudbě a různým přátelským návštěvám, procházkám nebo tak nějak.“

**„Pomohly Vám volnočasové aktivity s adaptací na život v penzi?“**

„Tak tyto adaptace... Myslím, že jsem se nějak tak připravil, nachystal, pokud ještě je člověk silný, pevný a nachystal jsem si věci a snažím se užít. Jak volna, tak třeba pomoci přáteli a vnukům nebo tak nějak.“

**„Co Vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit a jakým způsobem se tato omezení projevují?“**

„Jsem, jsem tak trošku částečně zdravotně... Jsem kardiak a mám bolesti kloubů, tak nemůžu udělat to, co chcu, ty procházky nebo počkat, odpočinout a po určité době můžu zas třeba zas pokračovat s činností.“

**„Omezují vás finanční prostředky?“**

„Celkem finanční prostředky mě neomezují, tak se uskromníme, že? Žijem v rámci možností, financí.“

**„Jaký je Váš názor na přínos volnočasových aktivit osobám vašeho věku?“**

„V rámci, v rámci tohoto věku jako důchodci se scházíme, děláme různé besedy, přednášky. Jezdíme třeba na jednodenní zájezdy autobusové, přiučujem se, jezdíme k vodě a to je tak asi všechno no.“

**„Jak jste spokojen s nabídkou aktivit pro volný čas ve Vašem okolí a co byste navrhoval v tomto ohledu případně zlepšit?“**

„Tak jako my ve svazu důchodců, my jezdíme na různé jako přednášky zdravotní nebo kulturní. Jezdíme taky třeba do těch termálních koupališť nebo... nebo k vodě. Jezdíme nebo chodíme taky na různé koncerty buď filharmonie nebo těch starších jako popových zpěváků a někdy se bavíme jako přátelé, já nevím, mám tam říct návštěva kulturního jako restaurací a tak nějak se bavujeme.“

**„Děkuji za rozhovor.“**

## **Rozhovor č. 4 – paní Anna**

**„Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnovala před odchodem do důchodu?“**

Když jsem odcházela do důchodu, tak jsem měla náročné zaměstnání. Pracovala jsem na 3 směny, včetně sobot, nedělí a svátků a potom jsem ještě do svých 66 let pracovala, věnovala jsem se rodině, vnukům a tím pádem mi zůstávalo dost málo volného času.“ (pauza)

**„A žádné volnočasové aktivity jste neměla? Koníčky?“**

„Tak měla, ale byla jsem, měla jsem, ale muselo se to většinou podřídit právě tomu zaměstnání. Nebylo, nebylo. Jenom ve volných dnech, no. Bylo toho moc, nebylo to jednoduché.“

**„Jakým konkrétním koníčkům jste se věnovala?“**

„Tak začínala ta turistika a mi zabrala poměrně dost času. Když bylo volno, tak jsem někde vyrážela, i třeba sama nebo s někým. Prostě já moc miluju pobyt v přírodě, takže vlastně každou tu volnou chvíli snažila v té přírodě trávit.“

**„Jak se tyto Vaše aktivity po odchodu do důchodu změnily a co mělo tyto změny za následek?“**

„S odchodem do důchodu se pro mě změnilo dost, protože jsem se mohla začít naplno věnovat těm svým zálibám a to vlastně zase ta turistika, cestování a už jsem potom mohla v klidu si plánovat, co budu dělat. Už mi do toho nepřicházely žádné pracovní povinnosti, takové ty pravidelné.“

**„Jak jste spokojena s trávením svého volného času? V současnosti.“**

„No, já si musím přiznat, že ač je to zvláštní, tak toho volného času mi moc nezbývá a možná, že se mi ho ani nedostává, protože každý den se něco děje a když se neděje nic, tak já si vždycky něco najdu.“

**„Pomohly Vám volnočasové aktivity s adaptací na život v penzi?“**

„Tak já jsem do penze nastoupila a už jsem byla tak v podstatě připravená. Byla jsem smířená se ztrátou zaměstnání, které jsem měla velmi ráda a byla jsem smířená vlastně s odchodem dětí a vnoučat. Ta rodina se zúžila, takže už nevyžadovala tolik práce, starostí a ten plynulý přechod mi umožnila hlavně znalost práce s počítačem a s internetem. Můžu si pracovat s fotografiemi, můžu si dopisovat s přáteli, takže se díky tomu vlastně pořád cítím mezi lidmi, necítím se odstavená.“

**„Co Vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit a jakým způsobem se tato omezení projevují?“**

„Tak já díky dobrému zdravotnímu stavu nemám zatím žádná omezení, mohu cestovat, létám hlavně za dětmi do Anglie a moc mi to přináší, protože můžu srovnávat životní úroveň v Anglii s tou naší a nemůžu si pomoci, ale u nás mi to vychází rozhodně lépe, co se týče péče o staré lidi, o zdravotnictví a tak vůbec.“

**„Jaký je Váš názor na přínos volnočasových aktivit osobám vašeho věku?“**

„Můj názor je, že staří lidé, pokud jim to dovolí zdraví a finance, se mají věnovat sobě a svým koníčkům a nemají upřednostňovat zájmy a potřeby svých dětí na svůj úkor. Mají si života užívat.“

**„Jak jste spokojena s nabídkou aktivit pro volný čas ve Vašem okolí a co byste navrhovala v tomto ohledu zlepšit?“**

„Konkrétně v našem městě v X já nacházím hodně možností pro trávení volného času. Je tady možnost sportovat úměrně věku. Navštěvovat kulturní a společenské akce, kluby důchodců jsou tady, knihovny a tak různě. Všechno je dobře dostupné a pro důchodce s různými výhodami a slevami. Já jsem tady spokojená a nic bych neměnila.“

**„Děkuji za rozhovor“**

## **Rozhovor č. 5 – paní Věra**

**„Jakým volnočasovým aktivitám jste se věnovala před odchodem do důchodu?“**

„Měli jsme zahrádku, tak jsme hodně pracovala, pokud to šlo, na zahrádce. Mám vnoučata, kterým jsem se také věnovala. Od dcery mám dva syny, od syna mám dvě dcery zase. Teď už jsou kluci starší jako, už jsou po vysoké škole, ty už nepotřebují, od syna ta jedna už je také na výšce, i když ta druhá, ta je teprve osmiletá, takže ta ještě potřebuje občas nějakou takovou pomoc nebo pohlídání, spíš bych řekla.“

**„Jak se tyto Vaše aktivity po odchodu do důchodu změnily a co mělo tyto změny za následek?“**

„Protože jsem od manžela jenom o rok mladší, tak jsem vlastně šla do důchodu 5 let před tím, než šel manžel. Vlastně jsem pět roků čekala, až půjde manžel do důchodu taky. No, ale dopadlo to špatně, protože manžel po 14 dnech v pobytu v důchodu onemocněl. Onemocněl rakovinou tlustého střeva a do roka zemřel. Takže jsem byla ráda, že mi zůstaly aspoň ty děvčata, aspoň ty vnoučata, kterými jsem mohla pokračovat v tom hlídání a v pomoci. Přípravě do potom do školy nebo nějakých těch pomůcek. Chodila jsem taky do cvičení, což mě bavilo, protože tam jako byly ženy v mojem věku, byly to starší cvičenky, takže jsem si tam s něma povykládala a necítila jsem potom jako takovou samotu. Zahrádka nám zůstala, takže na zahrádku jsem chodila. Horší bylo, když jako bylo potřeba nějaké těžší práce v domácnosti, kde ten chlap jako chyběl, takže na to jsem si musela volat... No zetě. Tak zetřáky a syna. No a začínají přibývat nemoci, takže už ani ta aktivita není.“

**„Jak jste spokojena s trávením svého volného času? V současnosti...“**

„Tak, ve svém volném časem spokojená nejsem, protože jsem většinou sama doma a ten čas je takový poměrně dlouhý, ten den ještě uteče, horší potom, když přijde třeba v zimě ten volný večer, kdy člověk má pobýt jenom sám doma nebo tak, takže jsem ráda, že jsem se aspoň zapojila do toho cvičení, že se sem tam někdy do toho cvičení jako vyjdu, ale jinak s tím volným časem nejsem moc spokojená. Chtělo by to větší využití toho volného času.“

**„Pomohly Vám volnočasové aktivity s adaptací na život v penzi? S přípravou...“**

„No život v penzi jsem si představovala úplně jinak, protože ten manžel jako scházel, ale příprava byla taková no...“

**„Jak jste se připravovala třeba?“**

„No vždycky jsem si musela něco naplánovat, co budu dělat nebo tak, abych potom všechno zvládla jako sama, protože bylo potřeba nejmenší vnučku jako do té školy vodit, připravovat ju, když chodila do té 1. nebo 2. třídy, takže už na ty volnočasové aktivity vlastně, už tolik nebylo času.“

**„Co Vás omezuje ve vykonávání volnočasových aktivit a jakým způsobem se tato omezení projevují?“**

„No nejvíc mě omezuje to moje zdraví, které se rychle zhoršilo, vždycky jsem bývala zdravá. Za svou pracovní činnost jsem myslím tak 3x, 4x narodila za celé ty roky. Teď se pomalu sype tou, ty nemoci různých forem, takže to mě vlastně omezuje v tom vykonávání těch nějakých aktivit. No a omezení je ještě v tom, že už je ten důchod jenom jeden, který sotva... Sotva vystačí na ty, tu rodinu nebo pro mě a takové ty běžné poplatky jako je SIPO a běžný nákup, takže to, co jsem jako dávala vnoučatům dřív, nějakou tu stovku, hlavně těm vysokoškolákům, vždycky chtěli radši obálku než nějaký dárek, tak teď už to nejde. No a nejhorší co je tak je, jsou poplatky za léky, protože myslím si, že kdyby nebyly nějaké finanční zásoby, tak bych ani nevyšla.“

**„Jaký je Váš názor na přínos volnočasových aktivit osobám vašeho věku? Jak jim volnočasové aktivity pomáhají a podobně.“**

„Tak jak jsem, myslím, že kdo se nepotýká s horším zdravotním stavem, tak může ještě sem tam si nějakou tu korunu přivydělat nebo nějakou tu volnočasovou aktivitu ještě může vlastně si podpořit, no a v případě mojich nemocí, kterých mám několik, tak už je to horší, protože člověk se nemůže věnovat už ani té zahrádce tolik, už se nemůžu věnovat ani kultuře nějak moc, tak si myslím, že ten přínos záleží na tom, jak člověk cítí.“

**„Jak jste spokojen/a s nabídkou aktivit pro volný čas ve Vašem okolí a co byste navrhovala zlepšit, vylepšit?“**

„Bydlím v X a naše město důchodcům poskytuje hodně nabídek, aby se mohly ve svém volném čase jako uplatnit někde, tak s tím jsem jako spokojená.“

(pauza)

Myslím si, že těch aktivit, kdo se chce zapojit, je tady poměrně dost.“

**A něco zlepšit nebo nějaké návrhy máte?**

„Víc nějakých takových besed pro ty důchodce s těma důchodcama, třeba tady na tom našem, na té naší Besedě, si myslím, že by to prospělo tady těm X, kdyby vyslechly, co vlastně nebo na co si stěžují nebo co by vlastně chtěli důchodci.“

**„Děkuji za rozhovor.“**