

# Volnočasové aktivity seniorů

Hana Smolková, DiS.

---

Bakalářská práce  
2015

 Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Hana Smolková, DiS.**  
Osobní číslo: **H128388**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Volnočasové aktivity seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně dalších materiálů.

Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

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

- charakteristiku volnočasových aktivit, jejich přínos pro seniora a pro život jedince obecně;
- vymezení aktivního a pasivního využívání volného času, jejich negativ a pozitiv;
- vytipování oblastí pro působení sociální pedagogiky.

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

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**BEDNAŘÍKOVÁ, I.** Kapitoly z andragogiky 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, 80 s. ISBN 80-244-1193-8.

**DISMAN, M.** Jak se vyrábí sociologická znalost. 3.vyd. Praha: Karolinum, 2000, 374 s. ISBN 80-246-0139-7.

**HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J.** Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál, 2008, 239 s. ISBN 978-807-3674-731.

**HENDL, J.** Kvalitativní výzkum. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-736-7040-2.

**KRAUS, B.** Sociální pedagogika II. Brno: IMS, 2007, 77 s.

**KRAUS, B., SÝKORA, P.** Sociální pedagogika I. Brno: IMS, 2009, 63 s.

**MAŇÁK, J., HŘEBÍČEK, L., TELEČ, J., SPOUSTA, V.** Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času). Brno: Masarykova univerzita, c1994, 183 s. ISBN 80-210-1007-X.

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

**MÜHLPACHR, P., BARGEL, M.** Senioři z pohledu sociální pedagogiky. Brno: IMS, 2011, 146 s. Sociopedie. ISBN 978-80-87182-21-5.

**PÁVKOVÁ, J.** Pedagogika volného času: Iteorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

**ŠVARÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K.** Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

**VÁŽANSKÝ, M.** Volný čas a pedagogika zážitku. Brno: Masarykova univerzita, c1992, 64 s. ISBN 80-210-0428-2.

**VÁŽANSKÝ, M., SMĚKAL, V.** Základy pedagogiky volného času. Brno: Paido, 1995, 176 s. ISBN 80-901-7379-9.

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

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Petr Sýkora, Ph.D.**

Institut mezioborových studií


Datum zadání bakalářské práce:

**15. prosince 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**30. dubna 2015**

Ve Zlíně dne 15. prosince 2014



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



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

### **Prohlašuji, že**

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### **Prohlašuji,**

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

V Brně

.....  
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. V teoretické části jsou vysvětleny pojmy senior, stáří, stárnutí a volný čas. Představeny jsou různé možnosti trávení volného času. Praktická část je věnována kvalitativnímu výzkumu, konkrétně rozhovorům. Cílem práce je provést analýzu rozhovorů a zjistit způsob trávení volného času u seniorů.

Klíčová slova:

Senior, stáří, stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity

## **ABSTRACT**

The bachelor's thesis comprises two parts – theoretical and practical. The theoretical part explains the meaning of terms such as senior, old age, ageing and free time. It introduces the various ways of spending free time. The practical part is devoted to qualitative research, specifically interviews. The aim of the work is to analyze these interviews and establish how seniors spend their free time.

Keywords:

Senior, old age, ageing, free time, fre-time activities

*„Nestárnout, to není jen udržet se, ale pořád růst, pořád získávat.“*

*T. G. Masaryk*

### **Poděkování**

Ráda bych tímto poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce Mgr. Petru Sýkorovi, PhD., za jeho odborné vedení, podporu, cenné připomínky, trpělivost a poskytnutí zpětné vazby v průběhu psaní práce.

Dále bych ráda poděkovala všem konverzačním partnerům za čas a ochotu spolupracovat. Mé poděkování patří také rodině, která mě během studií plně podporovala.

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

## OBSAH

Úvod .....	8
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Senior .....</b>	<b>10</b>
1.1 Senioři v minulosti.....	11
1.2 Senioři dnes .....	12
<b>2 Volný čas .....</b>	<b>14</b>
2.1 Pojem volný čas .....	15
2.2 Význam a funkce volného času .....	16
2.3 Faktory ovlivňující volný čas.....	17
<b>3 Způsob a možnosti trávení volného času.....</b>	<b>19</b>
3.1 Aktivní a pasivní využívání volného času.....	19
3.2 Volný čas a jeho negativní a pozitivní stránky .....	21
3.3 Oblasti volnočasových aktivit v rámci sociální pedagogiky .....	22
<b>II. PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>24</b>
<b>4 Výzkumné šetření volnočasových aktivit .....</b>	<b>25</b>
4.1 Metodologická východiska.....	25
4.1.1 Popis výběrového souboru.....	28
4.2 Analýza rozhovorů .....	30
4.3 Vyhodnocení okruhů .....	35
4.4 Celkové vyhodnocení.....	38
Závěr .....	41
Seznam použité literatury .....	44
Seznam příloh.....	46

## Úvod

Volný čas je chápán jako čas, kdy se můžeme věnovat činnostem, které máme rádi, a přinášejí nám radost. Způsob trávení volného času se u každého jedince liší. Jinak tráví čas děti, jinak dospělí a jinak senioři. Tato práce je věnována právě poslední zmíněné skupině lidí.

Ve stáří se každý ohlíží za svým dosavadním životem. Většina seniorů si uvědomuje, že roky ubíhají a vědí, že těch za nimi je mnohem více, než těch před nimi. Také se mnohdy setkáváme s názorem, na mně nezáleží, já už těch pár let nějak doklepu. Období stáří je poslední etapou vývoje jedince. Senior by neměl svoje poslední léta charakterizovat slovem „přežiji“, ale naopak „prožiji“. Volnočasové aktivity jsou jedním z faktorů, jak si zkvalitnit a užít seniorská léta.

Ke zvolenému tématu mě vedla nejenom velká úcta ke stáří a jeho moudrosti, ale téma také reaguje na aktuální stav společnosti. Počet seniorů se neustále zvyšuje, společnost se zavazuje k vytváření příznivého prostředí pro aktivní a důstojné stárnutí.

Cílem této práce je zjistit způsob trávení volného času, určit faktory, které jeho způsob ovlivňují a zjistit subjektivní pocit seniora s jeho využitím. Z cíle vyplývá i výzkumná otázka: **„Jakým způsobem senioři tráví volný čas a jaký je jejich subjektivní pocit s jeho využitím?“** Pro naplnění cíle je práce rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

V teoretické části bakalářské práce jsou definovány základní pojmy jako senior, volný čas, jeho význam, faktory a možnosti trávení volného času. Cílem této části je tedy sestavení uceleného teoretického rámce. Při psaní teoretické části je vycházeno z odborné literatury.

V praktické části jsou zvoleny kvalitativní metodologické postupy, výzkum je zaměřen na způsob trávení volného času seniorů. Cílovou skupinou výzkumu jsou tzv. mladí senioři, tedy senioři ve věku 65-74 let. Jako technika sběru dat je použit rozhovor. Pro interpretaci zjištěných informací je zvolena analýza rozhovorů.



## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 Senior

Najít odpověď na to, kdo je to senior je poměrně složité. Senior je velmi často spojován se stářím. Na to, kde stáří začíná, odpoví každá profese jinak. Například ve vrcholovém sportu je seniorem již čtyřicátník. „Z hlediska periodizace vývoje jedince začíná stáří nad 65. rokem života.“<sup>1</sup> Můžeme také říci, že senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti.<sup>2</sup>

„Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí. Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné, a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.“<sup>3</sup>

„Světová zdravotnická organizace člení stadium stáří na 15leté úseky. Období mezi 60. a 74. rokem označuje jako **rané stáří** (tzv. presenium), mezi 75. a 89. rokem jako **vlastní stáří** (tzv. senium), dobu po 90. roce pak nazývá **dlohověkostí**.“<sup>4</sup>

Mühlpachr poukazuje na jiné členění seniorů. Období mezi 65. – 74. rokem nazývá jako **mladí senioři** (dominuje problematika na penzionování volného času, aktivit, seberealizace), období mezi 75. – 84. rokem nazývá jako **staří senioři** (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika) a ve věku 85 a více nazývá jako **velmi staří senioři** (velký význam má sledování soběstačnosti a zabezpečení).<sup>5</sup>

Senioři dnes tvoří většinu populace. „Na počátku průmyslové revoluce v 18. století tvořili lidé starší 65 let pouze 2-3% celkové populace, koncem 20. Století to však bylo již 14%. Jejich počet má do roku 2030 vzrůst na čtvrtinu všech obyvatel.“<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. Brno: IMS, 2012, s. 24.

<sup>2</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 25.

<sup>3</sup> MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 18.

<sup>4</sup> DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. Brno: IMS, 2012, s. 138.

<sup>5</sup> MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 21.

<sup>6</sup> HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008, s. 29.

## 1.1 Senioři v minulosti

Stáří byla v průběhu vývoje lidstva věnována pozornost především filozofická, v neposlední řadě také lékařská. Ve starověkém Řecku a Římě panovaly různé názory na stáří. „Platon chválí stáří, protože vede člověka k lepší životní harmonii, k opatrnosti a prohlubuje jeho moudrost. Starý člověk dovede lépe hodnotit kvality života, lépe jej umí prožít, má zdravý úsudek. Sokrates se naopak obává prodloužení života, neboť má strach, že bude muset zaplatit daň stáří, oslepne, ohluchne, nebude se schopen učit a bude rychle zapomínat.“<sup>7</sup>

Středověk pohlížel na stáří negativně, a proto v té době panoval strach ze stárnutí a stáří. V středověku lidé byli staří již ve věku 40 let. Bádání o stáří a úvahy o něm byly vytlačeny na okraj zájmu společnosti. V 17. století publikovali své názory na stáří např. Francis Bacon či Jan Amos Komenský. Až osvícenství s rozvojem lékařských věd rozšiřuje další poznatky na poslední věkovou etapu. Koncem 19. století se formuje geriatricie, která se rozvíjí až v druhé polovině 20. století. V tomto období se také rozvíjí gerontologie. Andragogický pohled na seniorskou populaci se do popředí dostává až v 90. letech 20. století.<sup>8</sup>

„V minulosti nebylo stáří vzácné jen co do počtu starých lidí. Zejména v řemeslech a v zemědělství byli lidé velmi závislí na zkušenostech, které se s přibývajícimi léty hromadily. A vzpomínky byly mnohde uchovávané spíše v paměti žijících osob než v písemných materiálech, obrazová dokumentace byla málo dostupná a současné možnosti zaznamenávání události neznámé. Stáří tehdy představovalo šanci, že nashromáždí mnohé zkušenosti a že bude živoucí pamětí, uchováující minulost.“<sup>9</sup>

Péče o seniory byla ve středověku závislá na rodině. V případě, že senior rodinu neměl, převzala tuto činnost církev. Sociální péče o staré lidi se nejvíce rozšířila v 70. letech 20. století. V té době se objevují domovy pro staré lidi, denní stacionáře a jiná zařízení.<sup>10</sup>

---

<sup>7</sup> MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, s. 11.

<sup>8</sup> MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 8.

<sup>9</sup> OPATRŇÝ, A. *Pastorace.cz: Podklady pro pastorační a duchovní život*. [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-10-09]. Dostupné z: <http://www.pastorace.cz/Tematicke-texty/Vztah-ke-stari-v-promenach-casu-Ales-Opatrny-KTF-UK-v-Praze.html>

<sup>10</sup> MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2007, s. 111,147.

## 1.2 Senioři dnes

Problematika stáří a stárnutí je často diskutovaným problémem současnosti. Setkáváme se s různými varováními, názory jaké naše stáří bude či jak se naše situace zhorší. Mnoho lidí si stáří spojuje s osamělostí, chudobou a nemocemi.

„Ve stáří dochází k podstatným změnám v oblasti sociálních rolí, a to jak vlivem proměn sociálních (např. odchod do důchodu), tak biologických (např. vlastní nemoc, smrt partnera). Neopomenutelným mezníkem ve stáří bývá již zmiňovaný odchod do (starobního) důchodu. Člověk tak ztrácí individuálně specifickou profesní roli a s ní spojenou sociální prestiž, místo ní přebírá novou roli „důchodce“, musí se adaptovat na jiný denní režim, hledat pro sebe nová uplatnění, případně se naučit využívat volný čas, kterého má nyní podstatně více.“<sup>11</sup> Pokud senior vypadne z koloběhu pracovního života, a nebude mít dostatek aktivit k vyplnění volného času, může dojít k nadbytku volného nestrukturovaného času.<sup>12</sup>

V posledních letech dochází k odmítání stáří. V odborné literatuře je nepřátelství vůči starým lidem nazýváno jako ageismus. Někdy je ageismus vysvětlován jako averze vůči starým lidem. Ageismus můžeme také označit jako věkovou diskriminaci starých lidí. Mladé generace se domnívají, že i když jsou staří lidé spokojeni a žijí aktivně, žijí „špatný život“.<sup>13</sup>

Zatímco v minulosti byli senioři obdivováni za jejich zkušenosti a paměti, dnes se tento pohled vytrácí. „Paměť v mnohém nahrazují písemné, obrazové, většinou elektronické záznamy a zkušenost je ceněna jen v některých oborech. Protože zejména v oblastech ovlivněných výzkumem a technologickým rozvojem není dnes žádaná zkušenost, ale schopnost rychlého osvojování si všeho nového. V tom případě je mládí výhodou a stáří nevýhodou, protože mladý člověk je pružnější a schopnější se učit novému, než člověk starší. Kovářův synek před sto padesáti lety byl zřejmě méně zkušený, než jeho otec a proto k němu vzhlížel s úctou.“<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. Brno: IMS, 2012, s. 148.

<sup>12</sup> *Vemeste.cz: Senioři a pohybová aktivita* [online]. 2011. vyd. [cit. 2014-10-09]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>

<sup>13</sup> HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 34-35.

<sup>14</sup> OPATRŇÝ, A. *Pastorace.cz: Podklady pro pastorační a duchovní život*. [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-10-09]. Dostupné z: <http://www.pastorace.cz/Tematicke-texty/Vztah-ke-stari-v-promenach-casu-Ales-Opatrny-KTF-UK-v-Praze.html>

Já si stáří spojuji s moudrostí, laskavostí a s mnoha životními zkušenostmi. V okolí se setkávám s lidmi, kteří si v čerstvě důchodovém, ale i v pokročilém věku umí užívat života a cítí se i přes své zdravotní problémy dobře. Cestují, vzdělávají se, mají spoustu aktivit a jsou obklopeni lidmi, kteří je mají rádi.

## 2 Volný čas

Volný čas existoval v průběhu lidských dějin stále. V předindustriální společnosti byl volný čas výsadou vrstvy lidí, kteří nebyli bezprostředně spjati s výrobní prací. Volný čas umožňoval elitě rozvíjet kulturně bohatý sloh, ať již to bylo v antice, v rytířském a církevním středověku, v renesanci nebo v době moderní. Volný čas byl vnímán jako časový úsek, který je věnován rozjímání a modlitbám, ale také různým zábavám, hrám a tancům. Pracující vrstvy měly volného času méně.<sup>15</sup>

Volný čas bez komunikace s Bohem byl ve středověku nemyslitelný. Lidé měli ve svém volném čase nalézat uvolnění ducha a posilovat tělesné i duševní zdraví. V 17. a 18. století lidé pracovali 14 hodin denně, volný čas tu prakticky neexistoval. Až roku 1866 kongres přijal usnesení o prosazování osmihodinové pracovní doby. Tento návrh čekal na realizaci dalšího půl století.<sup>16</sup>

Proměnu způsobila postupující industrializace. Od r. 1945 se v Evropě rýsují tři fáze vývoje pojetí volného času. Po válce a v 50. letech převažovala orientace na zotavovací, regenerační a rekreační funkci volného času. Léta 60. a 70. se vyznačují konzumní orientací volného času – volný čas slouží k utrácení peněz. V letech 80. nepřevládá orientace na blahobytný konzum, člověk chce nyní volný čas uvědoměle a intenzivně prožívat.<sup>17</sup>

Podle mého názoru je volný čas u dnešních seniorů více aktivní. Dnešní doba nabízí tolik možností, které třeba v předchozích letech nebyly. Samozřejmě pokud senior aktivní být nechce, tak nebude. Dnešní doba umožňuje jít seniorovi tzv. s dobou, existují různé kurzy, které nabízí ovládání PC, pohybové aktivity či možnost vzdělávání. Mnohdy jsou některé aktivity dotovány nebo je na ně alespoň z části přispíváno městem.

---

<sup>15</sup> SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 10-11.

<sup>16</sup> SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 56-58.

<sup>17</sup> SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 13-14.

## 2.1 Pojem volný čas

Volný čas je definován velkým množstvím odborníků, jejichž názory se určitým způsobem prolínají a překrývají, ale do jisté míry se i odlišují. Každý jedinec vyvíjí ve svém volném čase jinou aktivitu. Pro někoho je hlavní náplní lenošení a pro jiného zase aktivní činnost.

„Volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a do doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.“<sup>18</sup>

Spousta tvrdí, že volný čas je „veličina, která bývá chápána jako atribut, charakteristický znak svobody individua. Má však svou hodnotu jen v poměru k pracovním i mimopracovním činnostem, které jedinec koná buď v rodině, nebo v širším společenském prostředí.“<sup>19</sup>

„Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.“<sup>20</sup>

Pojem volný čas a senior se někdy může zdát úsměvný. Mnohdy od seniorů ze svého okolí slýchávám „já na to nemám čas“ či „já teď nemám čas“. Když se tedy zeptám, co má na práci, někdy mi vyjmenuje tolik aktivit, že se nestačím divit. Někdy si pak ještě postesknou, že toho chtěli stihnout více. Kdo jiný by měl mít ale více času, než senior. Pokud je ale senior zaměstnán činnostmi a plně využívá svůj volný čas, je to určitě dobře. Možná právě tady toto označení od seniora nemám čas, opravdu znamená, že žije velmi aktivním životem.

Se současnou důchodovou reformou mě napadá i myšlenka, jaký bude volný čas u seniorů třeba za dvacet let. Se zvyšováním věku při odchodu do důchodu bude situace jistě jiná. Například senioři ve věku 67 let budou ještě pracující a podle mého názoru si důchod a s tím související volný čas v penzi náležitě neužijí. Možná jim už nezbudou síly vyjet si v sobotu na výlet.

---

<sup>18</sup> PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 13.

<sup>19</sup> SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1998, s. 12.

<sup>20</sup> PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 13.

## 2.2 Význam a funkce volného času

Volný čas je hodnotou tehdy, pokud může být využit ku prospěchu člověka a jeho osobních kvalit. Volný čas nabývá na významu u jedince s jeho dospíváním, s vyhraňováním jeho potřeb a zájmů. Z hlediska gerontologie je aktivita člověka velmi důležitým faktorem pozitivně působící na jeho zdravotní stav.<sup>21</sup> „Na základě trávení svého (nejen) volného času v životě hovoříme také o kvalitě našeho života.“<sup>22</sup>

Volný čas má v životě člověka nejen svůj význam, ale i své funkce:

- **Kompenzace** – své případné neúspěchy a nezdary můžeme vykompenzovat ve volném čase, kdy děláme to, co umíme a co nás baví.
- **Komunikace** – v rámci volného času se učíme komunikovat s lidmi na různých úrovních.
- **Regenerace** – ve volném čase by mělo docházet k obnovení psychických a fyzických sil.
- **Rekreace** – např. naprosté fyzické vyčerpání může duševně pracujícím přinést skutečně „znovustvoření“.
- **Kontemplace** – jde o ztišení, uzavření se v sobě a zároveň otevření se světu.
- **Vzdělání a poznávání nového** – získávání nových znalostí a poznatků, poznávání života lidí a poznávání nových míst a nových světů, dotýkání se historie i současnosti.
- **Kultivace** – zdokonalování sebe sama na základě nových prožitků a zážitků a vědomostí a znalostí a zkušeností, rozvoj osobnosti, práce na sobě samém.<sup>23</sup>

Volný čas má velký význam pro každého jedince. Význam volného času u seniora má velký vliv na jeho psychický a fyzický stav. V důchodovém věku se senior může navrátit k aktivitě z mládí, může zkusit něco nového, navrátit se k myšlence, kdy si třeba řekl „až budu v důchodě“, budu dělat tohle a tohle. Mnohé dnešní aktivity seniorovi umožňují stíhat dobu, nevyloučí ho tedy na okraj společnosti.

---

<sup>21</sup> SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1998, s. 12.

<sup>22</sup> KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, s. 50

<sup>23</sup> KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, s. 52



## 2.3 Faktory ovlivňující volný čas

Mezi faktory, které ovlivňují volný čas, řadíme např.:

- **Vlastnosti osobnosti** – temperament, charakter.
- **Zdravotní stav** – nemoc i zdravotní handicap vymezuje výběr i možnosti trávení volného času. Se zdravotním stavem úzce souvisí i fyzická a duševní kondice (člověk nemusí být nemocný, někdy stačí pouhá únava či vyčerpání).
- **Věk** – patří k nejdůležitějším faktorům ovlivňujícím náplň volného času.
- **Pohlaví** – ženy více zaměřují svůj volný čas na rodinu, děti a svůj zevnějšek, muži pak více na sportovní vyžití.
- **Rodinné klima** – člověk, který má fungující vztah s partnerem a společné zájmy si bude pravděpodobně volný čas užívat jinak, než člověk, který má s partnerem „vykopanou válečnou sekeru.“
- **Rodinný stav** – volný čas ovlivňují děti a partner
- **Hodnotová orientace** – hodnoty, které člověk uznává, ovlivňují přístup i k volnému času.
- **Vzdělání** – lidé s vyšším vzděláním bývají náročnější na způsob trávení volného času.
- **Zaměstnání** – v tomto případě je rozhodující např. délka pracovní doby, zda člověk pracuje na směny a zda pracuje fyzicky či psychicky.
- **Místo bydliště** – velký podíl má infrastruktura místa bydliště (vesnice x město). Dále záleží, zda jedinec bydlí v bytě nebo v rodinném domě.
- **Materiální zajištění** – spočívá v přiměřeném dostatku financí, které jsou třeba k trávení volného času. Jedná se o zakoupení vybavení, vlastnictví dopravního prostředku, atd.
- **Roční období** – důležitá je zde délka dne i venkovní teplota. Např. zimní sporty lze jen velmi těžko provozovat v létě a naopak. V chladném období se sice neukládáme k zimnímu spánku, ale i u nás je možno vysledovat jistý útlum aktivity.
- **Tradice a prostředí** – tradice si přinášíme jednak z původní rodiny a dále pak se jim přizpůsobujeme a přebíráme je v rámci prostředí, ve kterém žijeme. Klasický venkov je jistě na tradice mnohem bohatší než město. Důležitou roli zde sehrává i víra. Pokud

bychom se zaměřili jen na pojem prostředí, je zde nutno zmínit i vliv vhodného a nevhodného prostředí.<sup>24</sup>

---

<sup>24</sup> VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, s. 28.

### 3 Způsob a možnosti trávení volného času

„Protože volný čas je doba, v níž je člověk sám sebou, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně na základě určité hodnotové orientace, můžeme také způsob využívání volného času považovat za jeden z důležitých ukazatelů životního stylu.“<sup>25</sup>

Volný čas je u starých lidí velmi významný, jeho rozměr narůstá tak, jak ubývá povinností. Možnost věnovat se ostatním zálibám může být omezena zhoršeným zdravotním stavem, úmrtím přátel, nedostatkem peněz.<sup>26</sup>

„Výzkumy ukazují, že ve stáří se jenom málokdy vytvářejí nové zájmy, spíše se rozvíjejí již stávající nebo obnovuje něco, co člověk dlouho nedělal, ale co ho již dříve zaujalo.“<sup>27</sup> Mezi oblíbené volnočasové aktivity řadíme sledování televize, četbu, příjemný pobyt doma, procházky, návštěvy přátel a známých, péči o rodinu, cestování, práci na zahradě, kutilství, sportování a vzdělávání.<sup>28</sup>

Způsobů a možností, jak trávit svůj volný čas je celá řada. U seniorů je způsob trávení závislý na celé řadě faktorů. Trochu jinak může volný čas trávit senior žijící ve městě, jinak senior žijící v centru města v bytě. Volný čas je určitě závislý na zdravotním stavu seniora. Není senior jako senior, někteří senioři jsou v pohybu daleko více než mladí lidé. Někteří senioři, ale tak nějak na své okolí zanevrou, uzavrou se do sebe a jediným smyslem života je pro ně televize.

#### 3.1 Aktivní a pasivní využívání volného času

Aktivita mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka. Nečinnost může být v pokročilejším věku počátkem nezadržitelného úpadku, vede k depresím, urychlení fyziologických procesů stárnutí a také rozpadu osobnosti. Tyto procesy stárnutí

---

<sup>25</sup> KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, s. 51.

<sup>26</sup> PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 112.

<sup>27</sup> HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, s. 32.

<sup>28</sup> VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, spol. s. r. o., 2001, s. 34.

lze zpomalit udržením starého člověka v aktivitě s přihlédnutím k jeho možnostem a schopnostem.<sup>29</sup>

K nejvýznamnějším aktivitám patří sledování televize. Velice významný je u seniorů také poslech rozhlasu. Dnešní doba nabízí seniorům také internet. Internet přinesl seniorům řadu dříve netušených možností a proměnil charakter stáří a jeho životní styl. Co se týče aktivního využívání volného času, senioři rádi tráví volný čas v přírodě.<sup>30</sup>

I v pokročilém věku je u seniorů významný sport. Člověk se s přibývajícím věkem často méně pohybuje a také se méně nebo vůbec nevěnuje sportu. Vzhledem k přirozeným odbourávacím procesům v těle lékaři po dlouho dobu věřili, že když doporučí starším lidem jakousi "šetřící terapii", jejíž podstatou je absence jakéhokoli silového zatížení, ochrání je tak před zraněními či před zrychlením zmíněných odbourávacích procesů, jež mohou eventuálně zapříčinit ortopedické potíže. Mezitím se ukázalo jako nepochybné, že čím více člověk šetří své tělo a organismus, tím rychleji zakrní. Stáří s sebou bohužel stále přináší značný nedostatek pohybu, důsledkem čehož je příliš rychlý úbytek svalové hmoty. Zároveň se zmenšuje také síla.<sup>31</sup>

Svůj čas senioři také věnují kultuře. Kulturu chápeme jako komplex materiálních i nemateriálních výtvorů, které lidská civilizace během svého vývoje vytvářela a které se v podobě „kulturního dědictví“ předávají z generace na generaci.<sup>32</sup> Knihu, obraz, hudební dílo, divadelní hru je možno prožít plně jen na bázi určitých zkušeností, prožitků a dovedností. Např. prožít a ohodnotit obraz znamená znát i výtvarné techniky, směry ve výtvarném umění i jejich představitele. Toto vše získává člověk v průběhu života, nikoli ze dne na den.<sup>33</sup>

Kulturní vyžití nabízí především velká města. Zde fungují divadla, muzea, galerie, kina a jiná zařízení. Na venkově bývají kulturním centrem především hospody či kulturní domy. Mezi kulturní události můžeme zařadit i hody, pouť, plesy či návštěvu kostela.

Velice populární je u seniorů také vzdělávání. V posledních letech jsou velmi populární tzv. **Univerzity třetího věku**. Jsou specifickou součástí celoživotního vzdělávání. Jsou charakteristické tím, že poskytují seniorům vzdělávání na nejvyšší možné,

---

<sup>29</sup> HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, s. 34.

<sup>30</sup> SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 103-106.

<sup>31</sup> MIEBNER, W. *Domácí posilování*. České Budějovice: Kopp, 2004, s. 20.

<sup>32</sup> PRŮCHA, J., et. al. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009, s. 135.

<sup>33</sup> SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1998, s. 13.

tedy vysokoškolské úrovni, čímž se liší od jiných forem osvětové a vzdělávací činnosti, byť také orientované pro seniory. Účastníci mají obvykle statut mimořádných studentů dané vysoké školy. Vzdělávání má výlučně charakter osobního rozvoje, nikoli profesní přípravy a nezakládá tak nárok na profesní uplatnění.<sup>34</sup>

Další formy vzdělávání poskytují např. **Akademie třetího věku** či **Kluby aktivního stáří**. Akademie třetího věku představují středně náročnou formu vzdělávacích aktivit pro seniory, kteří jsou v předdůchodovém věku. Pořádají různé činnosti kulturně - osvětového charakteru a jde většinou o jednorázovou nebo krátkodobou akci. Obsahově směřují k medicínsko-gerontologické orientaci (např. zdravá životospráva, předcházení nemocem), k občansko-sociálnímu vzdělávání, oblíbená jsou témata z kultury, historie, literatury, umění, ale také třeba cvičení. Účast není podmíněna dosažením určité úrovně vzdělání, účastníci neskládají zkoušky.

Kluby aktivního stáří jsou dobrovolná seskupení starších občanů s cílem společného trávení volného času. Kluby mohou mít různá zaměření, jejich častou aktivitou jsou jednorázové vzdělávací akce. Od univerzity třetího věku a akademií třetího věku se odlišují trvalejšími neformálními vztahy.<sup>35</sup>

### 3.2 Volný čas a jeho negativní a pozitivní stránky

Senioři svůj volný čas také vyplňují cestováním. Mnohdy si vybírají různé výlety, které jsou spojeny s tzv. předváděcími akcemi. Zde se stanou obětmi promyšlené manipulace, jejímž jediným cílem je donutit bezbranné staré lidi k nákupu předraženého zboží. Senioři ze svých nuzných důchodů splácí horentní sumy za často nekvalitní produkty. Někteří z nich se dušují, že už na žádnou akci nikdy nepojedou, jiní to nevydrží a jedou znovu. Naštěstí jsou tyto situace v současné době velmi často medializovány, takže nešťastných seniorů bez peněz nebude přibývat.

Fyzické síly jsou u seniorů dány zdravotním stavem. Senior také může v důsledku sportu či jiné aktivity přecenit své síly a přivodit si tak snadněji vyčerpání či zranění než mladý člověk. Také se mnohdy v důsledku slabších fyzických sil nemůže účastnit aktivit, kterých by se rád účastnil.

---

<sup>34</sup> MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, s. 139-141.

<sup>35</sup> BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky 2*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, s. 60-61.

Volný čas má ale také svá pozitiva. „Volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně.“<sup>36</sup> Ve volném čase se také senioři mohou navrátit ke svým koníčkům z mládí, dětství či doby, kdy pracovali a neměli tolik času své zájmy rozvinout.

Senioři také často tráví svůj čas s rodinou. Často pomáhají dětem či vnoučatům s domácími činnostmi či péčí o děti. Mohou tak cítit naplnění a potřebnost pro druhé. Volnočasové aktivity mohou určitě pomoci najít partnera nebo spřízněnou duši pro seniora, který ovdověl.

### 3.3 Oblasti volnočasových aktivit v rámci sociální pedagogiky

Nabídky pro využití volného času seniorů poskytují např. občanská sdružení, zařízení pro místní kulturu, cestovní kanceláře, agentury, školy, rozhlas, televize a další masmédiá. Senioři mají možnost pokračovat v univerzitách třetího věku či jiných vzdělávacích akcích. Na kvalitní využívání volného času kladou důraz zařízení v oblasti sociálních služeb typu domovů pro seniory a klubů důchodců.<sup>37</sup> Úkolem pedagogů volného času je odkrýt volný čas jako svobodný prostor pro nové životní zkušenosti ostatních.<sup>38</sup>

Oblastí v rámci sociální pedagogiky je několik. V první řadě můžeme mluvit o ergoterapii. Cílem ergoterapie je dosáhnout maximální soběstačnosti a nezávislosti klientů v domácím, pracovním a sociálním prostředí a tím zvýšit kvalitu jejich života. V českých podmínkách jde především o „léčbu prací“.

Další oblastí je muzikoterapie. Jedná se o formu zvukové terapie, která vyvolává přitažlivost rytmického zvuku ke komunikaci, relaxaci, podpoře hojení a navození pocitu pohody. Může mít formu poslechu hudby, tvorby hudby, zpěvu, pohybu na hudbu či hudebního a imaginárního cvičení.

---

<sup>36</sup> SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 17.

<sup>37</sup> PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, s. 112.

<sup>38</sup> VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, spol. s. r. o., 2001, s. 92.

Pohybové aktivity a taneční terapie jsou další oblastí volnočasových aktivit. Pohybová aktivita nám umožňuje příjemné trávení volného času. Pohyb má kromě funkce volnočasové také funkci společenskou, motivační, rehabilitační a rekondiční. Taneční a pohybovou terapií u seniorů se rozumí psychoterapeutické využití pohybu v procesu, který působí na zlepšení emoční, kognitivní, sociální i fyzické integrace člověka.

Arteterapie a dramaterapie jsou poslední zmíněnou oblastí volnočasových aktivit. Arteterapie využívá výtvarného umění jako prostředek k osobnímu vyjádření v rámci komunikace. Výtvarná tvorba je vnímána jako odpočinková tvůrčí činnost, která nějakým způsobem obohacuje náš život. Tato tvorba může starším lidem napomáhat ke zlepšení jejich pohybových schopností. Dramaterapie využívá dramatických postupů k vyjádření sebe samého. U seniorů má význam smysluplného trávení volného času.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, s. 36-54.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**



## 4 Výzkumné šetření volnočasových aktivit

Praktická část se zabývá cílem výzkumu a výzkumnou otázkou. Vymezuje výzkumný problém, výzkumnou strategii, techniku sběru dat a výzkumný vzorek. V poslední řadě je uveden sběr dat a jeho následná analýza.

Cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem senioři tráví volný čas, určit faktory, které jeho způsob ovlivňují a zjistit, jaký je jejich subjektivní pocit s jeho využitím. Cílem práce je také odpovědět na hlavní výzkumnou otázku: „**Jakým způsobem senioři tráví volný čas a jaký je jejich subjektivní pocit s jeho využitím?**“

Seniorská léta jsou poslední etapou v období života. Do svého výzkumu jsem zahrnula seniory ve věku 65-74 let. Jedná se tedy o seniory, kteří si užívají zasloužilého důchodu. V penzi má člověk více času, než když je v pracovním procesu. Je ale pravdou, že mnohdy od seniorů slýcháváme, já nemám čas.

V této životní etapě někdy ale také slýcháváme, já nic nepotřebuji, na mně nezáleží a já už nějak ty roky doklepu. Volnočasové aktivity jsou jedním z faktorů, jak si zkvalitnit poslední roky života. Senior by měl poslední roky života prožít co nejlépe. Volnočasové aktivity seniorovi umožní navrátit se ke svým zájmům např. z dětství či rozvinout nějaký zájem do většího koníčku, jelikož na něj v době, kdy pracoval, neměl čas.

### 4.1 Metodologická východiska

Abych mohla vůbec se svým výzkumem začít, je důležité zvolit metodu výzkumu – zda kvalitativní či kvantitativní. Protože chci znát pohled seniora na způsob trávení volného času a taktéž jeho subjektivní pocit, zvolila jsem **výzkum kvalitativní**.

„Cílem kvalitativního výzkumu je vytváření nových hypotéz, nového porozumění, vytváření teorie.“<sup>40</sup>

Podle Hendla je hlavním úkolem kvalitativního výzkumu objasnit, jak se lidé v daném prostředí a situaci snaží pochopit to, co se děje, proč jednají určitým způsobem a jak organizují své aktivity a interakce.<sup>41</sup>

„Kvalitativní výzkum používá induktivní logiku. Na začátku výzkumného procesu je pozorování, sběr dat. Pak výzkumník pátrá po pravidelnostech existujících v těchto datech,

---

<sup>40</sup> DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vydání, Praha: Karolinum, 2002, s. 286.

<sup>41</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 103.

po významu těchto dat, formuluje předběžné závěry a výstupem mohou být nově formulované hypotézy nebo nová teorie.<sup>42</sup>

Hendl uvádí výhody a nevýhody výzkumu.

Přednosti kvalitativního výzkumu:

- Získává podrobný popis a vzhled při zkoumání jedince, skupiny, události, fenoménu.
- Zkoumá fenomén v přirozeném prostředí.
- Umožňuje studovat procesy.
- Umožňuje navrhnout teorie.
- Dobře reaguje na místní situaci a podmínky.
- Hledá lokální (idiografické) příčinné souvislosti.
- Pomáhá při počáteční exploraci fenoménů.

Nevýhody kvalitativního výzkumu:

- Získaná znalost nemusí být zobecnitelná na populaci a do jiného prostředí.
- Je těžké provádět kvalitativní predikace.
- Je obtížnější testovat hypotézy a teorie.
- Analýza dat i jejich sběr jsou často časově náročné etapy.
- Výsledky jsou snadněji ovlivněny výzkumníkem a jeho osobními preferencemi.<sup>43</sup>

„Standardizace v kvalitativním výzkumu je slabá a proto má kvalitativní výzkum poměrně nízkou reliabilitu. Slabá standardizace kvalitativního výzkumu, volná forma otázek a odpovědí, nevnučuje taková omezení, jaká existují v kvalitativním výzkumu. Potenciálně proto může mít kvalitativní výzkum vysokou reliabilitu.“<sup>44</sup>

Před sestavením otázek rozhovoru jsem si stanovila konceptuální rámec. „Konceptuální rámec výzkumu znamená systém konceptů, předpokladů, očekávání a teorií, které stojí u vstupu do výzkumného šetření. Pod hlavičkou vytvoření konceptuálního rámce spadá formulování výzkumného problému, definování klíčových konceptů a nastínění teoretického kontextu.“<sup>45</sup>

---

<sup>42</sup> DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vydání, Praha: Karolinum, 2002, s. 287.

<sup>43</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 52.

<sup>44</sup> DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vydání, Praha: Karolinum, 2002, s. 287.

<sup>45</sup> ŠVARÍČEK, R. a kol. *Kvalitativní výzkum a pedagogických vědách*, Praha: Portál, 2007, s. 64.

Na základě konceptuálního rámce jsem vymezila pět konceptů, respektive zkoumaných okruhů, o jejichž podobě jsem s konverzačními partnery vedla rozhovor:

### **1) Okruh zdraví**

Jelikož se má práce nevěnuje dětem ani osobám v produktivním věku, ale seniorům, vnímám věk a zdraví jako velmi důležitý faktor, který se podílí na způsobu trávení volného času. S vyšším věkem se mohou objevovat nejrůznější problémy spojené především s pohybovým aparátem. V tomto okruhu se snažím zjistit, do jaké míry zasahuje zdraví do trávení volného času.

### **2) Okruh zaměřený na kvalitu života**

Do tohoto okruhu řadím spokojenost se zdravotním stavem, s osobními vztahy a také spokojenost s místem a podmínkami, kde senior žije. Do tohoto okruhu také mohu zařadit subjektivní pocit s využíváním volného času.

### **3) Okruh způsobu trávení volného času**

Okruh, kterému je věnována největší pozornost. Tento okruh se snaží především zjistit, jakým aktivitám se senior ve svém volném čase věnuje, kolik času těmto aktivitám věnuje, zda se aktivity liší od dob mládí a také od doby, kdy senior chodil do práce. Také chce zjistit, co vše ovlivňuje způsob trávení volného času, zda se způsob trávení volného času liší dle ročního období a zda by se senior rád věnoval nějaké jiné aktivitě, které se momentálně nevěnuje.

### **4) Okruh finanční situace**

Senioři ve věku 65 a 74 let se nachází v důchodovém věku, jsou tedy závislí pouze na příjmu z důchodu, pokud si nepřivydělávají jinou činností. Finanční situace penzistů je jistě omezená, více než v dobách, kdy chodili do práce. Finanční stránku vnímám jako velmi důležitý faktor, který také může ovlivňovat způsob trávení volného času. Tento okruh se tedy snaží zjistit, zda má senior dostatek finančních prostředků na uspokojení svých potřeb.

## 5) Okruh rizik a následného doporučení na změnu

Tento okruh chce zjistit, zda senior ve svém životě vnímá nějaké riziko, které je spojené se způsobem trávení volného času. Zároveň se také ptá na doporučení či na určitou změnu, kterou by senior žádal od města nebo obce, ve které bydlí.

### 4.1.1 Popis výběrového souboru

Výběrové techniky slouží k výběru vzorku z určité populace. Dělí se na pravděpodobnostní a nepravděpodobnostní techniky. Já jsem si dle Jeřábka vybrala **nepravděpodobnostní techniku – výběr úsudkem**, protože je tato technika založena na logickém úsudku výzkumníka. Sám výzkumník rozhodne podle svého uvážení, co by mělo být pozorováno.<sup>46</sup>

V kvalitativním výzkumu se jako nástroj sběru dat používá – pozorování, studium textů a dokumentace, interview (rozhovor), audio a videozáznamy.<sup>47</sup>

Já jsem si pro svoji práci vybrala techniku **rozhovoru**. „Rozhovor je založen na předpokladu, že je možno získat stejnou informaci od různých skupin dotázaných rozdílně formulovanými otázkami kladenými navíc v některých případech i v rozdílném pořadí.“<sup>48</sup> „Za hlavní dva typy hloubkového rozhovoru můžeme označit polostrukturovaný rozhovor (vychází z předem připraveného seznamu témat a otázek) a nestrukturovaný neboli narativní rozhovor (může být založen jen na jediné předem připravené otázce a dále se badatel dotazuje na základě informací poskytnutých zkoumaným účastníkem).“<sup>49</sup> Jako nástroj sběru dat jsem si pro svůj kvalitativní výzkum zvolila **polostrukturovaný rozhovor**, jelikož jsem měla připravený seznam otázek.

#### Zásady pro vedení rozhovoru dle Hendla:

- zjišťujeme důležitou přípravu a nácvik provedení rozhovoru
- vytváříme vztah vzájemné důvěry, vstřícnosti a zájmu
- otázky formulujeme jasným způsobem, kterému dotazovaný rozumí
- dotazovanému dáváme jasně na vědomí, jaké informace požadujeme

---

<sup>46</sup> JEŘÁBEK, H. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1992, s. 44.

<sup>47</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 50.

<sup>48</sup> JEŘÁBEK, H. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1992, s. 65.

<sup>49</sup> ŠVAŘÍČEK, R. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, s. 160.

- nasloucháme pozorně a odpovídáme tak, aby dotazovaný poznal, že o něj máme zájem
- jsme pozorní a citliví k tomu, jak je dotazovaný rozhovorem ovlivněn a jak odpovídá na různé otázky.<sup>50</sup>

Tazatel by měl mít dle Jeřábka následující vlastnosti:

- čestný (poctivý) a svědomitý
- mít zájem o práci
- být pečlivý a přesný
- být přizpůsobivý okolnostem
- osobnost ani příliš agresivní ani příliš společenská
- je třeba mít zřetelné vyjadřování<sup>51</sup>

Komunikační partneři mého výzkumu byli tzv. mladí senioři, tedy senioři ve věku 65-74 let. Celkem jsem získala 10 konverzačních partnerů. Ve své práci označuji konverzační partnery jako KP1 – KP10. Mým požadavkem bylo získat muže i ženy, rozhovorů se celkem zúčastnilo 7 žen a 3 muži. Dalším požadavkem bylo získat seniory z vesnice i města.

Rozhovory s konverzačními partnery jsem prováděla v jejich domácnostech. Za konverzačními partnery jsem dojížděla do různých konců vesnic i Brna. Na místě setkání jsem se domlouvala vždy po telefonu.

Rozhovory mi zabraly zhruba 15 – 20 minut. Délka rozhovoru také závisela na výřečnosti a tempu řeči jednotlivých konverzačních partnerů a také potřeby se doptávat. Celkově výzkum hodnotím jako časově náročný z důvodů dojíždění za konverzačními partnery. Finančně nákladné rozhovory nebyly. S nahráváním na diktafon jsem problém neměla. Konverzační partneři mi vždy nahrávání ochotně povolili. Atmosféra, které během rozhovoru vládla, byla příjemná. Sběr dat probíhal v měsících únor a březen 2015.

Během rozhovorů jsem také dbala na etiku výzkumu, kterou vnímám jako velice důležitou. Konverzační partneři ochotně přistoupili ke spolupráci. V první řadě jsem je ujistila o tom, že budou v anonymitě a že získané údaje použiji výhradně ke zpracování bakalářské práce. Dále jsem jim řekla, že pokud pro ně rozhovor bude nepříjemný, tak

---

<sup>50</sup> HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, s. 172.

<sup>51</sup> JEŘÁBEK, H. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinu, 1992, s. 67.

skončíme. Souhlasili s nahráváním rozhovoru, za což jsem jim velmi vděčná. Konverzační partneři byli velmi ochotní, ve všem mi vyšli maximálně vstříc. Po skončení nahrávky jsem s nimi trávila ještě hodně času. Nikdy jsem nedokázala, hned odejít se slovy děkuji a nashle. Myslím, že pro ně bylo také příjemné si ještě povídat.

## 4.2 Analýza rozhovorů

Z rozhovorů jsem získala mnoho informací. Každý konverzační partner přinesl do výzkumu něco nového, ale také jsem zde zachytila shodné informace.

Při analýze postupuji dle sestaveného scénáře rozhovoru. Citace konverzačních partnerů jsou vyznačeny kurzívou.

Na začátku každého rozhovoru jsem se seniora ptala na věk, a zda souhlasí s nahráváním rozhovoru. Každý senior byl ujištěn, že rozhovor slouží pouze pro účel výzkumu k bakalářské práci. Dále jsem pokračovala ve stanovených otázkách.

### **Jak jste spokojen/na se svým zdravím? Do jaké míry Vám zdraví zasahuje do trávení volného času?**

Spokojenost se zdravím mohu u svých KP rozdělit na tři kategorie. Pět konverzačních partnerů vyjadřuje spokojenost nad svým zdravotním stavem a žádným způsobem jim do trávení volného času nezasahuje, jak uvádí např. KP 6: *„Jsem zatím zdravá, tedy přiměřeně mému věku, takže spokojená jsem a můj volný čas zdraví nijak neohrožuje.“*

Tři konverzační partneři uvádí nějaké pohybové či jiné problémy, ale zároveň tuto skutečnost vnímají jako fakt, který patří k jejich věku. Jejich volný čas tedy do jisté míry omezí, ale jako přítěž ji nevnímají, jelikož si omezení pohybu kompenzují jinou činností. KP 4 tvrdí: *„Mám trochu pohybové problémy s ramenem, už to není jako za mlada, ale zdraví mi nezasahuje do volného času.“*

Dva konverzační partneři vnímají spíše nespokojenost se svým zdravím, která jim zasahuje do trávení volného času. KP 3 uvádí: *„Spokojená moc nejsem, bolí mě záda, což mě omezuje pro můj velký koníček a tím je zahrada.“*

**Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?**

Všichni konverzační partneři vyjadřují spokojenost s osobními vztahy. KP 2 uvádí: *„V mé rodině jsou vzájemné vztahy výborné. Manželova smrt nás všechny velice zarmoutila. Tím více se děti ke mně přitulily. Sice bydlím sama, ale děti mám výborné, často mě navštěvují a pomáhají.“* I KP 5 se vyjadřuje velmi pozitivně: *„Jsem velmi spokojená s manželem i dětmi máme pěkný vztah, pravidelně se stýkáme. Mohu se na ně ve všem spolehnout. Často hlídám vnoučata, ty jsou moje radost.“*

**Čemu se ve svém volném čase věnujete? (sport, procházky četba, vaření, zahrádka, cestování sledování televize, ruční tvořivost, rodina, posezení s přáteli, vzdělávání, kulturní vyžití – divadlo, výstavy,...)**

Způsobů trávení volného času je u mých konverzačních partnerů celá řada. Některé se mnohdy opakují. Sledování televize se objevilo u všech konverzačních partnerů. U některých jde však pouze o krátkodobou činnost, kde cílem je vědění o světě, u některých spíše o několikahodinovou aktivitu. Druhé zastoupení má četba a to u sedmi konverzačních partnerů. Na třetí místo v oblíbenosti mohu zařadit práci na zahradě, ta se vyskytla u pěti konverzačních partnerů.

KP 1 má největší zastoupení koníčků ve volném čase, objevuje se také u ní jako u jediného KP vzdělávání: *„V mém věku samozřejmě chodím na každodenní procházky se svým pejskem, udržuji dlouholeté přátelství se svými čtyřmi kamarádkami, trávíme společně i dovolené. Moji láskou je ochotnické divadlo. Již 58 roků jsem členka ochotnického spolku. A snad má největší záliba je cestování. Projela jsem již 5 světadílů. Snažím se také nezakrňt a navštěvuji univerzitu třetího věku, už čtyři roky tam chodím a je to ohromný. Ráda čtu také knihy, věnuji se zahradě, především práci na poli a také udržuji náš dům.“*

Sportovní vyžití se objevuje ať už v podobě jízdy na kole, plavání, hraní míčových her. Jistý pohyb můžeme zaznamenat i u procházek a turistiky, která je také velmi oblíbená u konverzačních partnerů. Je však omezená zhoršeným pohybem. KP 8 uvádí: *„U mě je to sport a cestování. Jezdím na kole, věnuji se pěší turistice, hraju tenis a také chodím plavat. Na televizi se dívám zběžně, spíše jenom pro informaci.“*

U konverzačních partnerů se také často objevuje kulturní vyžití ať už v rámci obce či návštěvě divadla a podobných akcí. KP 10 se vyjadřuje: *„Těch aktivit je několik. Rád čtu, především detektivky, sleduji televizi, pravidelně se scházíme s klukama v hospodě.“*

*Rád chodím na koncerty, můj syn hraje v orchestru, tak mám možnost navštívit hodně koncertů. Rád chodím taky do parku, do přírody, jezdím na chalupu, tam si tak rád kutám, chodím do lesa.“*

Velmi oblíbené je i cestování a to ve formě jednodenních výletů především v letním období a dále pak posezení s přáteli. U mužů se dále objevuje kutilství.

### **Kolik času které aktivitě věnujete?**

Aktivita, která má největší zastoupení v zálibě je práce na zahradě. Konverzační partneři se jí rádi věnují až několik hodin. Samozřejmě je tato aktivita závislá na ročním období a také na počasí. Sledování televize a četbě se KP mnohdy věnují každý den a tato činnost trvá i několik hodin. Například i v aktivitě posezení s přáteli můžeme vidět pravidelnost. Setkání s přáteli probíhá často každý týden nebo každý měsíc. KP 7 se vyjádřila následovně: *„V kulturním domě je to podle sezóny a taky podle programu. S přáteli se setkáváme pravidelně každý měsíc. Nejvíce času věnuji sledování televize.“*

Někteří KP se mnohdy vyjadřují, že žádná aktivita není pravidelná, jsou prováděny spíše příležitostně, jako např. KP 9 *„Nejvíce asi hlídám vnoučata, pravidelně čtu, sleduji televizi a ostatní spíše příležitostně.“*

Věnování se aktivitám také určuje počasí a nálada jako např. u KP 10 *„To je podle nálady. Žádnou aktivita není pravidelná. Televize a četba jsou na programu každý den.“*

### **Čemu jste se dříve věnoval/věnovala (v mládí, v době, kdy jste chodila/chodil do práce)?**

Všichni konverzační partneři se shodli, že v době, kdy pracovali, bylo méně času. Starali se především o rodinu, tedy děti a mnohdy i rodiče. KP 2 uvádí: *„To moc volného času nebylo. Byla práce, věnovala jsem se rodině a rodičům. Večer jsme často zajeli do divadla a rádi jsme tancovali, ale to spíš až byly děti starší.“*

Velice často ale cestovali a často navštěvovali různé kulturní akce. KP 8 se vyjádřil následovně: *„Věnoval jsem se stejnému sportu, tedy jezdil jsem na kole a hrál jsem tenis. Dříve jsme cestovali, celá rodina, teď už jezdíme s ženou sami.“*

### **Co ovlivňuje způsob trávení volného času?**

Tři konverzační partneři se shodnou, že v podstatě žádná skutečnost neovlivňuje jejich volný čas. Na vše si udělají čas. To potvrzuje např. KP 4: *„Nic takového není. Nic*



*neovlivňuje můj volný čas, na vše si udělám čas.*“ Další čtyři konverzační partneři uvádí, že jejich volný čas ovlivňuje současný zdravotní stav, který je zhoršený a také věk. Další dva konverzační partneři uvádí, že často hlídají vnoučata, jejich volný čas je tedy ovlivňován „službou“ v hlídání. Jeden konverzační partner uvedl, že je ovlivněn náladou a také počasím.

### **Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb?**

Sedm konverzačních partnerů uvedlo, že dostatek peněz mají, jak potvrzuje např. KP 1: *„Patřím ke generaci, kdy bylo málo peněz, takže jsem v důchodu spokojená, takže co chci, na to si ušetřím.*“ Jeden konverzační partner uvedl, že peníze mu vystačí, ale nebrání se přidání na důchodu. KP 2 se vyjádřil: *„Ano, ale když nám trošku přidají, jsem tomu ráda. Mám čtyři pravnoučata a jim něco vždy přijde vhod.*“ Dva konverzační partneři vyjádřili nespokojenost s financemi, KP 7 uvádí: *„Jelikož jsem důchodce, tak peněz v dnešní době není dost. Proto jsem nucena si přivydělávat.*“

KP 10 se vyjadřuje takto: *„Nemám, v podstatě počítám každou korunu. Kdybych měl víc, určitě bych třeba více cestoval.*“

### **Liší se způsob trávení volného času např. dle ročního období?**

Osmdesát konverzačních partnerů uvedlo, že roční období má rozhodně velký vliv na způsob trávení volného času. KP 9 uvádí: *„Ano. V létě trávím více času na chalupě, chodíme na houby, s vnoučaty podnikám více výletů, v zimě jsme více na bytě, sleduji více televizi.*“ KP 6 se vyjádřil: *„Ano, v létě je více práce na zahrádce a taky chodím na procházky. V zimě zase spíše čtu a luštím křížovky.*“ KP 5 se zase vyjádřil takto: *„Samozřejmě. V zimě jsem více doma, v létě více chodím ven, na jaře se těším ze sluníčka a podzim je nádherně zbarvený, uspokojuji oči.*“

Jeden konverzační partner uvedl, že způsob se neliší, ale liší se pouze místo KP 8 říká: *„Neliší, liší se pouze místo. V létě plavu venku, v zimě zase v krytém bazénu, taky tenis hraju v létě venku a v zimě v tělocvičně.*“

Pouze u jednoho konverzačního partnera se způsob trávení volného času dle ročního období neliší.

**Je nějaká aktivita, které byste se rád/ráda věnovala? Proč se jí nevěnujete?**

Tři konverzační partneři uvedli, že by rádi cestovali, ale jejich finanční situace jim to nedovoluje. To potvrzuje např. KP 3, který uvádí: „*Ráda bych cestovala, jela bych třeba k moři. Bohužel mi to nedovolí především hlavně peníze.*“. Další dva konverzační partneři uvedli, že by také rádi cestovali či podnikali výlety, ale jejich zdravotní stav jim tuto aktivitu neumožňuje. KP 5 uvádí: „*Jenom na výlety nebo alespoň na procházky bych ráda zase chodila, ale teď mi to moc zdravotní stav neumožňuje.*“

Jeden konverzační partner uvedl, že by rád chodil do divadla, ale stáří již nedovoluje tolik pohybu a jeden konverzační partnerka uvedla, že by se ráda učila anglický jazyk, ale lenost je příliš silná.

Tři konverzační partneři uvedli, že žádná aktivita, které by se rádi věnovali, není.

**Jste spokojená s využitím Vašeho volného času? Jaký je váš pocit s jeho využitím?**

Devět konverzačních partnerů vyjádřilo spokojenost s využitím volného času. KP 7 uvádí: „*Jsem spokojená s jeho využitím, více aktivit už bych nestíhala.*“ KP 4 dodává: „*Ano jsem spokojená. Jako důchodce si mohu dělat, co chci a kdy chci. Vše mohu naplňovat.*“

Pouze jeden konverzační partner vyjádřil nespokojenost KP3: „*Spokojena moc nejsem, mám velké životní náklady, ty ovlivňují volný čas.*“

**Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?**

Devět konverzačních partnerů vyjádřilo spokojenost s podmínkami. KP 1 toto tvrzení potvrzuje: „*Jsem spokojena, kde žiji, mám tu přátele v divadle, spolužáky se kterými se 4x ročně scházíme v hospodě.*“ I KP 7 dodává: „*Podmínky jsou dobré, na vesnici se pořád něco děje. Máme různé kulturní akce, promítání filmů, cestovatelské besedy, besedy k výročím různých osobností atd.*“ a KP 9 uvádí: „*Z místa, kde žiji, mám blízko do divadla, knihovny, do městských parků. Jsem spokojená.*“

Pouze jeden konverzační partner vyjádřil nespokojenost s podmínkami bydliště a to z důvodu vysokých životních nákladů.

**Vnímáte ve svém životě nějaká rizika spojená s trávením volného času?**

Osm konverzačních partnerů žádné riziko spojené s trávením volného času neuvvedlo. Pouze jeden konverzační partner uvedl jako riziko počasí a jeden konverzační

partner, tedy KP 10 uvedl riziko spojené s dopravní nehodou: „*Když jdu z restaurace nebo kinotéky, mám obavu, aby mě něco nepřejelo, nějaké MHD nebo auto.*“

**Ocenil/a byste nějakou pomoc či službu od obce/města, která by se vztahovala k využití volného času? Pokud ano, co by Vám pomohlo?**

Pouze dva konverzační partneři by ocenili pomoc od obce. KP 8 uvádí: „*Město by mohlo pořádat více akcí pro seniory. Pořádají akorát různé předváděcí akce na hrnce a podobný nesmysly.*“ KP 6 dále tvrdí: „*Ocenila, pokud by obec dělala více pro seniory. Například by mohla zařídit nějaký výlety nebo besedy s různými osobnostmi.*“

Osm konverzačních partnerů uvádí spokojenost se službami obce či města. Např. KP 9 dodává: „*Nevím, vše, co já potřebuji, mám, nevadí mi zajet si třeba dál od svého bydliště. Nic dalšího nepotřebuji. Jsem spokojená.*“

**Je nějaká další otázka k tématu, která zde nezazněla a chtěl/a byste se k ní vyjádřit?**

Pouze dva konverzační partneři ještě na dané téma navázali. KP 1 uvádí: „*Ne, děkuji, vše záleží na osobním zdraví...člověk musí být stále pozitivní a čekat od života, že ještě něco pěkného přijde.*“ KP 5 dodává: „*Jenom Vám chci říct, využívejte volná čas na to, co Vás baví a buďte spokojená a šťastná. Děkuji (úsměv).*“

**Chtěl/a byste se na něco zeptat vy mě?**

K dané otázce se žádný konverzační partner neměl potřebu vyjádřit.

## **4.3 Vyhodnocení okruhů**

### **1) Okruh zdraví**

Zdravotní stav je velmi důležitý faktor, který ovlivňuje způsob trávení volného času. Jelikož se senioři nachází v post-produktivním věku, objevují se různé zdravotní problémy, které seniora omezují v některých činnostech především pohybového charakteru. Z výzkumu bylo zjištěno, že část seniorů je se svým zdravotním stavem spokojena a zdravotní stav tak nezasahuje do trávení volného času. Část dotazovaných má zdravotní problémy, ale zároveň tuto situaci berou jako takovou, která patří k jejich věku.

Jsou ale i tací, kteří jsou nespokojeni se svým zdravotním stavem a zdraví tak negativně ovlivňuje jejich volný čas.

## 2) Okruh zaměřený na kvalitu života

Polovina konverzačních partnerů vyjádřila spokojenost se zdravotním stavem, i přesto, že jim neumožňuje tolik pohybu a musí tak omezit sport nebo procházky. S osobními vztahy jsou všichni konverzační partneři spokojeni. Téměř všichni konverzační partneři vyjádřili spokojenost s podmínkami, kde žijí. Pouze v jednom případě se objevila nespokojenost kvůli vysokým životním nákladům. Konverzační partneři vyjádřili také spokojenost s využitím volného času. Někteří senioři nejsou v příznivé finanční situaci, tudíž tento pocit nesdílí.

## 3) Okruh způsobu trávení volného času

Způsobů, jakým senioři tráví volný čas je celá řada. Za nejoblíbenější činnost považují sledování televize, četbu a třetí nejoblíbenější činnost je práce na zahradě. Velice oblíbené aktivity jsou ale i například cestování, procházky, posezení s přáteli, sport nebo kulturní vyžití. Časové zastoupení aktivit je různorodé. Například sledování televize je pro někoho pouze záležitost na pár minut, pro jiného aktivita na řadu hodin. Způsob trávení volného času ovlivňuje především roční období. V létě se jedná především o práci na zahradě nebo cestování, v zimě převažují aktivity mimo venkovní prostředí. Jeden konverzační partner uvedl, že roční období neovlivňuje jeho záliby, dle ročního období mění pouze místo, nikoli koníček. Volný čas seniora ovlivňuje ale také nálada, současný zdravotní stav nebo například hlídání vnoučat. V době mládí a pracovního zařazení věnovali senioři téměř veškerý volný čas péči o rodinu a rodiče. V této době byli ale více pohybově zdatní, takže zastoupení mělo i cestování, výlety nebo kulturní akce. Senioři by se rádi věnovali více cestování nebo také kulturnímu vyžití. Tyto aktivity jsou ale ovlivněny zdravotním stavem a financemi. Jeden konverzační partner uvedl, že by se rád věnoval studiu jazyka, ale studium je ovlivněno leností.

#### 4) Okruh finanční situace

Jelikož se všichni konverzační partneři nachází v důchodu, jejich příjem je daleko menší než v době, kdy pracovali. Více než polovina seniorů má dostatek finančních prostředků na uspokojení svých potřeb. Další část seniorů si s finančními prostředky vystačí, ale uvítali by přidání na důchodu. Dva senioři uvedli nespokojenost s finanční situací. V důsledku nepříznivé finanční situace je jeden konverzační partner nucen přivýdělkem. V lepší finanční situaci by senioři trávili především svůj čas cestováním.

#### 5) Okruh rizik a následného doporučení na změnu

Volný čas především ovlivňuje zdravotní stav a finanční situace u seniorů. Senioři by s lepší finanční situací více cestovali. Doporučením, jak pomoci seniorům v této situaci by mohlo být pořádání hromadných zájezdů/výletů. Pro seniory, kteří nejsou tolik fyzicky zdatní, ale chtějí například poznávat nové věci, vzdělávat se a kulturně žít by byla možnost konání nějakých akcí, např. s významnými osobnostmi, mohlo by se také jednat o literární čtení

Na základě těchto okruhů jsem odpověděla na výzkumnou otázku: „**Jakým způsobem senioři tráví volný čas a jaký je jejich subjektivní pocit s jeho využitím?**“

Způsobů, jakým senioři tráví volný čas je celá řada. Za nejoblíbenější činnost považují sledování televize, četbu a třetí nejoblíbenější činnost je práce na zahradě. Velice oblíbené aktivity jsou ale i například cestování, procházky, posezení s přáteli, sport nebo kulturní vyžití. Časové zastoupení aktivit je různorodé. Způsob trávení volného času ovlivňuje především roční období.

Subjektivní pocit s využíváním volného času je pozitivní. Téměř všichni konverzační partneři vyjádřili spokojenost s využitím volného času. Někteří senioři nejsou v příznivé finanční situaci, tudíž tento pocit nesdílí. Finanční situace jim neumožňuje využívat volný čas tak, jak by chtěli. Lepší finanční situace by jim umožňovala především cestovat.

#### 4.4 Celkové vyhodnocení

Cílem této práce bylo zjistit způsob trávení volného času, určit faktory, které jeho způsob ovlivňují a zjistit subjektivní pocit seniora s jeho využitím.

Na základě výzkumu jsem zjistila, že faktorů, které ovlivňují způsob trávení volného času je několik. Se způsobem trávení volného času souvisí především zdravotní stav. Polovina konverzačních partnerů vyjádřila spokojenost se zdravotním stavem, i přesto, že jim neumožňuje tolika pohybu a musí tak omezit sport nebo procházky. Někteří senioři vnímají zhoršený zdravotní stav jako menší přítěž, zároveň tuto skutečnost považují za takovou, která patří k jejich věku.

Dalším faktorem, který ovlivňuje volný čas je rodina. S osobními vztahy jsou všichni konverzační partneři spokojeni. Někteří konverzační partneři již ovdověli a smrt partnera je pro ně obrovská ztráta. Některým seniorům smrt partnera nahradí rodina či přátelé. Senioři si své aktivity také plánují například podle hlídání dětí (vnoučat).

Významným faktorem, který také ovlivňuje volný čas, jsou finance. Jelikož se všichni konverzační partneři nachází v důchodu, jejich příjem je daleko menší než v době, kdy pracovali. Někteří senioři finanční problémy nepociťují, jiným nedostatek financí neumožňuje trávit volný čas tak, jak by chtěli. V lepší finanční situaci by trávili především svůj čas cestováním.

Důležitým faktorem je také bydliště. Dotazované jsem navštěvovala jak ve městech, tak na vesnicích. Téměř všichni konverzační partneři vyjádřili spokojenost s podmínkami, kde žijí a také nevnímají žádná rizika spojená s trávením volného času. Někteří senioři by ocenili pomoc od obce nebo města. Požadovali by větší podporu v kulturním vyžití, jsou ale tací, kteří tuto pomoc nepotřebují, protože ji město poskytuje. Rozdíl mezi vesnicí a městem jsem nezaznamenala. Seniorům na vesnicích vypomůžou děti. Kulturní možnosti využívají jak senioři z vesnic, tak lidé z města.

Posledním faktorem, který ovlivňuje volný čas je roční období. V letním období vyvíjí senioři aktivitu především na zahradě, chodí více na procházky, v zimním období přebývají více doma u televize či u knížky nebo žijí více kulturním životem. Jsou ale i tací, kterým tato situace nevádí a najdou si tak ve své zálibě jinou alternativu např. bazén či rybník nahradí krytý bazén stejně tak hřiště pro míčové hry nahradí tělocvična. Můžeme tedy říci, že v letním období se především jedná o aktivní činnosti a v zimě o ty pasivní.

Způsobů, jakým konverzační partneři tráví volný čas je celá řada. Nejoblíbenější činnost je sledování televize, druhé místo osadila četba a třetí místo práce na zahradě. Další aktivity, které se u konverzačních partnerů objevily, jsou cestování, procházky, posezení s přáteli, sport nebo kulturní vyžití. Vzdělávání se objevilo pouze u jednoho konverzačního partnera. Velmi zajímavá aktivita, která se objevila, je ochotnické divadlo. Časové zastoupení se mnohdy liší, například u sledování televize, některý jedinec vydrží řadu hodin, jiný ji bere pouze jako informativní zdroj na pár minut. Práce na zahradě měla největší časové zastoupení – až několik hodin. Způsob trávení volného času se dle ročního období ve většině případů liší. V létě se jedná především o práci na zahradě nebo cestování, v zimě převažují aktivity mimo venkovní prostředí.

V době mládí věnovali konverzační partneři (především ženy) téměř veškerý svůj volný čas péči o rodinu nebo rodiče. V této době byli ale více pohybově zdatní, takže zastoupení mělo i cestování, výlety nebo kulturní akce. Téměř všichni senioři se shodují, že aktivity, kterým se nyní věnují, se nezměnily. Jsou pouze omezeny a to především kvůli menší fyzické zdatnosti.

Subjektivní pocit s využíváním volného času je pozitivní. Téměř všichni konverzační partneři vyjádřili spokojenost s využitím volného času. Někteří senioři nejsou v příznivé finanční situaci, tudíž tento pocit nesdílí. Finanční situace jim neumožňuje využívat volný čas tak, jak by chtěli. Lepší finanční situace by jim umožňovala především cestovat.

Ve své práci se také zamýšlím nad doporučením pro seniory v oblasti volného času. Seniorům nejvíce ovlivňuje volný čas zdraví a následně pak finance. Senioři by s lepší finanční situací více cestovali. Ne každá část města nebo obce poskytuje výhody pro seniory. Doporučením, jak pomoci seniorům v této situaci by mohlo být pořádání hromadných zájezdů/výletů. Tyto zájezdy by se mohly zaměřit na poznávání krás přírody a také na kulturu. Jednalo by se tak o zájezdy na různé výstavy, divadla nebo třeba zájezdy do lázní. Při hromadné účasti by náklady na dopravu nebo třeba i vstupy byly nižší. Zároveň by tyto zájezdy byly prevencí proti sociální izolaci. Senioři, kteří již žijí bez partnera, by měli možnost navázat kontakt s novými přáteli. Pokud by to finanční situace vesnic a městských částí dovolovala, mohly by tyto zájezdy být alespoň z malé části dotovány.

Pro seniory, kteří nejsou tolik fyzicky zdatní, ale chtějí například poznávat nové věci, vzdělávat se a kulturně žít by byla možnost konání nějakých akcí, např. s významnými osobnostmi, mohlo by se také jednat o literární čtení. Některé vesnice tyto akce v různých kulturních domech pořádají, ale jsou i vesnice, kde taková činnost není. V současné době jsou velice populární Univerzity třetího věku. Z dotazovaných seniorů pouze jeden senior tuto službu využívá. Myslím, že by bylo dobré, aby především vesnice dělaly větší osvětu ve vzdělávání.



## Závěr

Volný čas – čas, ve kterém se můžeme věnovat činnostem, které nás baví, máme je rádi, přináší nám uvolnění a radost. Bakalářská práce se věnovala volnočasovým aktivitám u tzv. mladých seniorů. Cílem této práce bylo zjistit způsob trávení volného času, určit faktory, které jeho způsob ovlivňují a zjistit subjektivní pocit seniora s jeho využitím. Zároveň jsem hledala odpověď na výzkumnou otázku: „**Jakým způsobem senioři tráví volný čas a jaký je jejich subjektivní pocit s jeho využitím?**“ Pro naplnění cíle byla práce rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

V teoretické části byly popsány obecné pojmy. V první řadě bylo popsáno pohlížení na seniora veřejností. Způsob, jakým se na seniory pohlíželo, se během lidského vývoje měnil. V minulosti se na stáří pohlíželo jako na něco vzácného, na něco co nám dává zkušenost, dnes tomu tak úplně není. Také se změnilo věkové ohraničení seniora. Ve středověku byl seniorem člověk kolem 40 let a dnes je jím osoba starší 65 let. Výrazně se také změnila péče o seniora např. v době nemoci či konečné fázi života. V minulosti péči prováděla rodina, dnes ji nahrazují různé instituce.

Dále bylo zjištěno, že i způsob trávení volného času se měnil. V minulosti byl volný čas výsadou pouze bohatých lidí a způsob s jeho nakládáním byl především v duchovní oblasti. Teoretická práce se také věnovala samotnému pojmu volný čas, byly popsány funkce a význam volného času. Zkvalitnění života je především ten nejdůležitější význam.

V teoretické práci byly zmíněny i faktory, které ovlivňují volný čas. Jsou jimi například zdraví, věk, hodnoty, rodinný stav, roční období apod. Způsobů, jak trávit volný čas je také celá řada, od četby, sledování televize, přes zahrádku, posezení s přáteli až po cestování.

V teoretické části bylo také poukázáno na negativní a pozitivní stránky volného času a také byly vymezeny oblasti volnočasových aktivit v rámci sociální pedagogiky.

V praktické části bylo cílem odpovědět na výzkumnou otázku a zjistit tedy, jakým způsobem senioři tráví volný čas a jaký je jejich pocit s jejich využitím. Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda a jako nástroj sběru dat rozhovor. Výběr výzkumného vzorku byl proveden na základě úsudku. Komunikačních partnerů bylo celkem 10 v zastoupení

7× žena a 3× muž. Věkové zastoupení bylo 65-74 let. Bydlištěm dotazovaných bylo město i vesnice.

Způsobů, jakým konverzační partneři tráví volný čas je celá řada. Nejoblíbenější činnost je sledování televize, druhé místo osadila četba a třetí místo práce na zahradě. Další aktivity, které se u konverzačních partnerů objevily je cestování, procházky, posezení s přáteli, sport nebo kulturní vyžití. Vzdělávání se objevilo pouze u jednoho konverzačního partnera. Velmi zajímavá aktivita, která se objevila, je ochotnické divadlo. Časové zastoupení se mnohdy liší, například u sledování televize některý jedinec vydrží řadu hodin, jiný ji bere pouze jako informativní zdroj na pár minut. Práce na zahradě měla největší časové zastoupení – až několik hodin. Způsob trávení volného času se dle ročního období ve většině případů liší. V létě se jedná především o práci na zahradě nebo cestování, v zimě převažují aktivity mimo venkovní prostředí.

V době mládí se věnovali konverzační partneři téměř veškerý svůj volný čas péči o rodinu nebo rodiče. V této době byli ale více pohybově zdatní, takže zastoupení mělo i cestování, výlety nebo kulturní akce.

Se způsobem trávení volného času souvisí především zdravotní stav. Polovina konverzačních partnerů vyjádřila spokojenost se zdravotním stavem, i přesto, že jim neumožňuje tolika pohybu a musí tak omezit sport nebo procházky. S osobními vztahy jsou všichni konverzační partneři spokojeni.

Téměř všichni konverzační partneři vyjádřili spokojenost s podmínkami, kde žijí a také nevnímají žádná rizika spojená s trávením volného času. Někteří senioři by ocenili pomoc od obce nebo města. Požadovali by větší podporu v kulturním vyžití, jsou ale tací, kteří tuto pomoc nepotřebují, protože ji město poskytuje.

Subjektivní pocit s využíváním volného času je pozitivní. Téměř všichni konverzační partneři vyjádřili spokojenost s využitím volného času. Někteří senioři nejsou v příznivé finanční situaci, tudíž tento pocit nesdílí. Finanční situace jim neumožňuje využívat volný čas tak, jak by chtěli. Lepší finanční situace by jim umožňovala především cestovat.

Tato práce vyvrací předsudek široké veřejnosti o pasivitě seniorů. Mnoho lidí předpokládá, že senior tráví celé hodiny pouze u televize. Není tomu ale tak. Výzkum ukázal, že i přes pokročilý věk, senioři žijí stále aktivně.

Seniorům nejvíce ovlivňuje volný čas zdraví a následně finance. Tato práce by mohla být inspirací nejen pro různé organizace, ale také pro obce nebo města. Obce i města by mohly pořádat různé hromadné výlety nebo různé kulturní akce například v podobě besed. Zároveň by tyto aktivity byly prevencí proti sociální izolaci. Pokud by to finanční situace vesnic a městských částí dovozovala, mohly by být tyto akce alespoň z malé části dotovány.

Práce poukazuje na fakt, že senioři by velmi rádi navštěvovali nejrůznější aktivity ať už pohybového nebo spíše kulturního směru.

## Seznam použité literatury

- BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky 2*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, 80 s. ISBN 80-244-1193-8.
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3. vydání, Praha: Karolinum, 2002, 374 s. ISBN 80-246-0139-7.
- DOŇKOVÁ, Olga. *Vývojová psychologie*. Brno: IMS, 2012, 152 s. ISBN 978-80-87182-29-1.
- HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008, 239 s. ISBN 978-807-3674-731.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. Isbn 978-80-87109-19-9
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
- HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5
- JEŘÁBEK, H. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1992, 162 s. ISBN 80-7066-662-5.
- KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, 63 s.
- MIEßNER, Wolfgang a kol. *Domácí posilování: kultura a umění ve výchově*. Editor Pavel Mühlpachr. České Budějovice: Grada, 2013, 127 s. ISBN 80-723-2244-3.
- MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*. Praha: Portál, 2007, 309 s. ISBN 978-807-3673-314.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 8021033452.
- MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005, 314 s. ISBN 8021038381.
- OPATRNÝ, Aleš. *Pastorace.cz: Podklady pro pastorační a duchovní život*. [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-10-09]. Dostupné z: <http://www.pastorace.cz/Tematicke-texty/Vztah-ke-stari-v-promenach-casu-Ales-Opatrny-KTF-UK-v-Praze.html>

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

PRŮCHA, J., et. al. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009, 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5

SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, 183 s. ISBN 80-210-1007-X.

SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1998, 82 s. ISBN 80-210-1275-7.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Print-Typia, spol. s. r. o., 2001, 175 s. ISBN 80-86384-00-4.

Vemeste.cz: *Senioři a pohybová aktivita [online]*. 2011. vyd. [cit. 2014-10-09]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>

VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, 80 s. ISBN 80-7194-187-5.

ŠVARŤÍČEK, R. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1.:** Scénář rozhovor

**Příloha č. 2.:** Charakteristika konverzačních partnerů

**Příloha č. 3.:** Rozhovor s konverzačním partnerem číslo 1

**Příloha č. 4.:** Rozhovor s konverzačním partnerem číslo 10

## **Příloha č. 1.: Scénář rozhovoru**

Jaký je Váš věk?

Jak jste spokojen/na se svým zdravím? Do jaké míry Vám zdraví zasahuje do trávení volného času?

Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?

Čemu se ve svém volném čase věnujete? (sport, procházky četba, vaření, zahrádka, cestování sledování televize, ruční tvořivost, rodina, posezení s přáteli, vzdělávání, kulturní vyžití – divadlo, výstavy,...)

Kolik času které aktivitě věnujete?

Čemu jste se dříve věnoval/věnovala (v mládí, v době, kdy jste chodila/chodil do práce)?

Co ovlivňuje způsob trávení volného času?

Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb?

Liší se způsob trávení volného času např. dle ročního období?

Je nějaká aktivita, které byste se rád/ráda věnovala? Proč se jí nevěnujete?

Jste spokojená s využitím Vašeho volného času? Jaký je váš pocit s jeho využitím?

Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?

Vnímáte ve svém životě nějaká rizika spojená s trávením volného času?

Ocenil/a byste nějakou pomoc či službu od obce/města, která by se vztahovala k využití volného času? Pokud ano, co by Vám pomohlo?

Je nějaká další otázka k tématu, která zde nezazněla a chtěl/a byste se k ní vyjádřit?

Chtěl/a byste se na něco zeptat vy mě?

## **Příloha č. 2.: Charakteristika konverzačních partnerů**

**KP č. 1:** žena

**Věk:** 73

**Bydliště:** vesnice

**KP č. 2:** žena

**Věk:** 74

**Bydliště:** vesnice

**KP č. 3:** žena

**Věk:** 70

**Bydliště:** město

**KP č. 4:** muž

**Věk:** 65

**Bydliště:** město

**KP č. 5:** žena

**Věk:** 68

**Bydliště:** vesnice

**KP č. 6:** žena

**Věk:** 69

**Bydliště:** vesnice

**KP č. 7:** žena

**Věk:** 71

**Bydliště:** vesnice

**KP č. 8:** muž

**Věk:** 72 let

**Bydliště:** město

**KP č. 9:** žena

**Věk:** 65

**Bydliště:** město

**KP č. 10:** muž

**Věk:** 66

**Bydliště:** město



### **Příloha č. 3.: Rozhovor s konverzačním partnerem číslo 1**

**Já: Toto je rozhovor s konverzačním partnerem číslo 1. Souhlasíte s nahráváním rozhovoru a účastí na mém výzkumu?**

KP: *Ano, souhlasím.*

**Já: Jak jste spokojen/na se svým zdravím? Do jaké míry Vám zdraví zasahuje do trávení volného času?**

KP: *Zatím jsem spokojena, zdraví je přiměřené mému věku.*

**Já: Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?**

KP: *S manželem žijeme 52 roků...to už značí o všem.*

**Já: Čemu se ve svém volném čase věnujete? (sport, procházky četba, vaření, zahrádka, cestování sledování televize, ruční tvořivost, rodina, posezení s přáteli, vzdělávání, kulturní vyžití – divadlo, výstavy,...)**

KP: *V mém věku samozřejmě chodím na každodenní procházky se svým pejskem, udržuji dlouholeté přátelství se svými čtyřmi kamarádkami...trávíme společně i dovolené. Moji láskou je ochotnické divadlo. Již 58 roků jsem členka ochotnického spolku. A snad má největší záliba je cestování. Projela jsem již 5 světadílů. Snažím se také nezakrňet a navštěvuji univerzitu třetího věku - už čtyři roky tam chodím a je to ohromný. Ráda čtu také knihy, věnuji se zahradě, především práci na poli a také udržuji náš dům.*

**Já: Kolik času které aktivitě věnujete?**

KP: *Co nejvíce, jak jen to trochu jde.*

**Já: Čemu jste se dříve věnoval/věnovala (v mládí, v době, kdy jste chodila/chodil do práce)?**

KP: *Amatérskému divadlu a to přetrvalo i do důchodového věku. I dříve jsem hodně cestovala, jezdila jsem hodně na zájezdy. Věnovala jsem se především dětem, rodině a svým rodičům.*

**Já: Co ovlivňuje způsob trávení volného času?**

KP: *Nic, na všechno co chci, si čas udělám.*

**Já: Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb?**

KP: *Patřím ke generaci, kdy bylo málo peněz, takže jsem v důchodu spokojená, takže co chci, na to si ušetřím.*

**Já: Liší se způsob trávení volného času např. dle ročního období?**

KP: *Určitě. V zimě chodím jenom na procházky, posedím s přáteli...v létě se věnuji práci na poli a zahradě, občas vyjedu na kole, plavu a cestuji.*

**Já: Je nějaká aktivita, které byste se rád/ráda věnovala? Proč se jí nevěnujete?**

KP: *Chtěla bych se učit anglický jazyk...a proč se ho neučím? No to je pouhá lenost. (smích)*

**Já: Jste spokojená s využitím Vašeho volného času? Jaký je váš pocit s jeho využitím?**

KP: *Myslím, že dostatečně využívám svůj volný čas...takže ano, jsem spokojená.*

**Já: Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?**

KP: *Jsem spokojena, kde žiji, mám tu přátele v divadle, spolužáky se kterými se 4x ročně scházíme v hospodě.*

**Já: Vnímáte ve svém životě nějaká rizika spojená s trávením volného času?**

KP: *Zatím žádná nepocituji.*

**Já: Ocenil/a byste nějakou pomoc či službu od obce/města, která by se vztahovala k využití volného času? Pokud ano, co by Vám pomohlo?**

KP: *Nemám takový pocit, zatím si vystačím se svými aktivitami.*

**Já: Je nějaká další otázka k tématu, která zde nezazněla a chtěl/a byste se k ní vyjádřit?**

KP: *Ne, děkuji, vše záleží na osobním zdraví...člověk musí být stále pozitivní a čekat od života, že ještě něco pěkného přijde.*

**Já: Chtěl/a byste se na něco zeptat vy mě?**

**KP: *Nic mě nenapadá. Děkuji.***

## **Příloha č. 4.: Rozhovor s konverzačním partnerem číslo 10**

**Já: Toto je rozhovor s konverzačním partnerem číslo 1. Souhlasíte s nahráváním rozhovoru a účastí na mém výzkumu?**

KP: *Souhlasím.*

**Já: Jak jste spokojen/na se svým zdravím? Do jaké míry Vám zdraví zasahuje do trávení volného času?**

KP: *Jsem spokojen. Do trávení volného času mi zasahuje minimálně. Nejvíce mi zasahuje do sportu, už holt neskáču jako kamzík (smích).*

**Já: Jak jste spokojen/a se svými osobními vztahy?**

KP: *Řekl bych, že jsou nadstandardní. S ženou jsme se přestěhovali do menšího bytu, ten starý pro nás byl velký. Děti nás pravidelně navštěvují, hlídáme vnoučata. Když něco potřebuji, děti jsou v jakémkoliv směru ochotni vše zařídit.*

**Já: Čemu se ve svém volném čase věnujete? (sport, procházky četba, vaření, zahrádka, cestováním sledování televize, ruční tvořivost, rodina, posezení s přáteli, vzdělávání, kulturní vyžití – divadlo, výstavy,...)**

KP: *Těch aktivit je několik. Rád čtu, především detektivky, sleduji televizi, pravidelně se scházíme s rukama v hospodě. Rád chodím na koncerty, můj syn hraje v orchestru, tak mám možnost navštívit hodně koncertů. Rád chodím taky do parku, do přírody, jezdím na chalupu, tam si tak rád kutám, chodím do lesa.*

**Já: Kolik času které aktivitě věnujete?**

KP: *To je podle nálady. Žádnou aktivita není pravidelná. Televize a četba jsou na programu každý den.*

**Já: Čemu jste se dříve věnoval/věnovala (v mládí, v době, kdy jste chodila/chodil do práce)?**

KP: *Vlastně všemu, co jsem vyjmenoval, byl tam navíc k tomu ještě sport, jezdil jsem více na kole, hrál míčové hry. Taky jsem si při zaměstnání dodělával školu.*

**Já: Co ovlivňuje způsob trávení volného času?**

KP: *Nálada a počasí.*

**Já: Máte dost peněz k uspokojení svých potřeb?**

KP: *Nemám, v podstatě počítám každou korunu. Kdybych mě víc, určitě bych třeba více cestoval.*

**Já: Liší se způsob trávení volného času např. dle ročního období?**

KP: *Ano. V létě je to chalupa, procházky v lese. V zimě zase více člověk sedí u televize.*

**Já: Je nějaká aktivita, které byste se rád/ráda věnovala? Proč se jí nevěnujete?**

KP: *Určitě bych se více věnoval cestování, navštívil bych třeba kaňony v Americe a plno různých míst v zahraničí, ale jsem omezený financemi.*

**Já: Jste spokojená s využitím Vašeho volného času? Jaký je váš pocit s jeho využitím?**

KP: *Vzhledem k možnostem, které mám, jsem spokojen. Pocit jako takový mám dobrý.*

**Já: Jak jste spokojen/a s podmínkami v místě, kde žijete?**

KP: *Podmínky města mi vyhovují. Mám zde dopravu, kulturní vyžití, všude je blízko.*

**Já: Vnímáte ve svém životě nějaká rizika spojená s trávením volného času?**

KP: *Když jdu z restaurace nebo kinotéky, mám obavu, aby mě něco nepřejelo, nějaké MHD nebo auto.*

**Já: Ocenil/a byste nějakou pomoc či službu od obce/města, která by se vztahovala k využití volného času? Pokud ano, co by Vám pomohlo?**

KP: *Nepotřebuji žádnou pomoc, vyhovuje mi stávající stav.*

**Já: Je nějaká další otázka k tématu, která zde nezazněla a chtěl/a byste se k ní vyjádřit?**

KP: *Není, děkuji.*

**Já: Chtěl/a byste se na něco zeptat vy mě?**

**KP: *Bohužel, vzhledem k věku ne.***