

Možnosti trávení volného času učitelů v senior- ském věku na Kroměřížsku

Martina Pecháčková

Bakalářská práce 2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

IPROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU

Jméno a příjmení: **Martina Pecháčková**
Osobní číslo: **H15326**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Možnosti trávení volného času učitelů v seniorském věku na Kroměřížsku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek v oblasti volného času, vzdělávání a obecné problematiky seniorského věku.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BENEŠ, Milan. Andragogika. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4824-5.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-147-1369-4.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. Člověk- prostředí- výchova k otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.

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

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

28. listopadu 2017

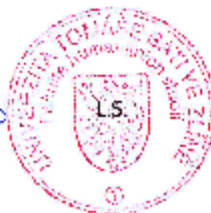
Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2018

Ve Zlíně dne 28. listopadu 2017



doc. Ing. Anežka Lengálková, 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 obhajoby¹⁾;
- 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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ 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 § 60³⁾ 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 spolautor.

Ve Zlíně 26.3.2018

.....

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 výsledků práce

2) Pokud šlo o nezávisle zveřejněné diplomové, bakalářské a rigorózní práce a jejich publikaci obhajoba, včetně rozšíření opozitů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáz kvalitativních prací, kterou spravuje Zkušební zveřejňování znanosti včetně předpisů vysoké školy.

(2) *Dokladová, diplomová, bakalářská a rigorózní práce* uveřejněná v časopisech k obhajobě musí být též nejmeně při zpracování dle před
kvalitativní obhajobě uveřejněny v náležitých veřejnostech v místě určeném místními předpisy, pokud šlo o vědu, a u ostatní
pracovních úkolů školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý z těchto se uveřejnění práce podléhá na své náklady výskytem nebo
rozpočítáním.

(3) Platí, že uveřejnění práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výše uvedené úvahy.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o způsobech ochrany díla (autorský zákon) ve
zvláštních předpisích, § 31 odst. 3:

(f) Do práva autorského také nezahrnuje škola nebo školská či vzdělávací zařízení, náleží-li náležet na ústřední příslušnosti nebo například
hospodářského nebo obchodního prospěchu, či výuce nebo k vlastnímu účelu díla vytvořená díla nebo součástí díla zvláštních nebo
státních povinností vyžadujících s jeho produkce ústavu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (škola díla).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o způsobech ochrany díla (autorský zákon) ve
zvláštních předpisích, § 31 odst. 3:

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

2). Odpráve-li autor své dílo uveřejní nebo uveřejní dílo, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení ohroženého majetku jeho díla u
soudu. Ústavou § 35 odst. 3 zvláštní předpisy.

(2) Má-li škola nebo školská či vzdělávací zařízení právo na uzavření licenční smlouvy, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy
nebo školské či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školská či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby pro autor díla dle § 35 odst. 2) a zvláštní jiná ustanovení v souvislosti
s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2) přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložil, a to podle
odhadnutí až do jejich výše, která přitom se přibližuje k její výšce obecně známé školy nebo školské či vzdělávacího zařízení z užití
díla dle § 35 odst. 2).

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá možnostmi trávení volného času učitelů v seniorském věku na Kroměřížsku.

Teoretická část definuje pojmy stáří, stárnutí, a zabývá se aspekty ovlivňující trávení volného času a možnostmi volnočasových aktivit seniorů. Uvádí formy edukace seniorů

Praktická část je zaměřena na analýzu kvantitativního výzkumu, který byl proveden formou dotazníku. Cílem je zjistit, jak učitelé, senioři, na Kroměřížsku tráví svůj volný čas a zda využívají nabízených možností trávení volného času.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, volný čas, vzdělávání seniorů.

ABSTRACT

The thesis deals with the possibilities of free time activities among teachers at senior age in the district Kroměřížsko.

The theoretical part defines the terms: old age, aging, discusses the aspects that influence the way elderly people spend their free time and possibilities of free time activities. It surveys the education possibilities for people at senior age.

The practical part comprises the analysis of the quantitative research that was done by means of a questionnaire. The aim is to determine the free time activities of elderly people, former teachers, and if they use the opportunities of free time activities that are offered to them.

Keywords: old age, aging, free time, elderly people education.

Tímto děkuji PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D. za konzultace, cenné rady, připomínky, ochotu a trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	11
1.1 KATEGORIZACE STÁŘÍ	12
1.2 PŘÍPRAVA NA STÁRNUTÍ	13
2 VOLNÝ ČAS.....	15
2.1 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU	16
3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ	18
3.1 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ	19
4 VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY SENIORŮ.....	23
4.1 FORMY EDUKACE SENIORŮ	24
4.1.1 Univerzita třetího věku.....	24
4.1.2 Akademie třetího věku	25
4.1.3 Další formy edukace seniorů.....	26
5 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ NA KROMĚŘÍŽSKU	28
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	33
6 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	34
6.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE VÝZKUMU	34
6.2 VOLBA METODOLOGIE A VÝZKUMNÝ NÁSTROJ.....	35
6.3 CHARAKTERISTIKA RESPONDENTŮ A SBĚR DAT	35
7 ANALÝZA DAT.....	37
7.1 FAKTOGRAFICKÉ ÚDAJE (CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU).....	37
7.2 VÝSLEDKY K DÍLČÍMU CÍLI ČÍSLO 1	39
7.3 VÝSLEDKY K DÍLČÍMU CÍLI ČÍSLO 2	43
7.4 VÝSLEDKY K DÍLČÍMU CÍLI ČÍSLO 3	45
7.5 VÝSLEDKY K DÍLČÍMU CÍLI ČÍSLO 4	48
7.6 VÝSLEDKY K DÍLČÍMU CÍLI ČÍSLO 5	51
8 INTERPRETACE A SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ	56
ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	62
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	64
SEZNAM GRAFŮ	65
SEZNAM TABULEK.....	66

ÚVOD

Pryč je doba, kdy byli senioři částečně vyčleněni ze společnosti a společenského života. Společnost se mění, a jak už vypovídají demografické údaje, populace stárne, tzn., že rapidně přibývá lidí v seniorském věku. Každý rok se zvyšuje počet seniorů a klesá počet narozených dětí. Je potřeba si uvědomit, že i senioři chtějí prožívat plnohodnotný život a že seniorským věkem aktivní život nekončí. Důležité jsou všechny aktivity, které udrží stárnoucího člověka ve fyzické, tak i v duševní kondici.

Téma možnosti trávení volného času učitelů v seniorském věku jsem si zvolila z důvodu, že chci zjistit, jak určitá skupina seniorů stejné profese tráví svůj volný čas.

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jak učitelé, senioři na Kroměřížsku tráví volný čas a zda využívají nabízených aktivit trávení volného času, protože současná společnost přináší mnoho možností, jak tento život seniorům zkvalitnit.

Teoretická část je zaměřena na vymezení stěžejních pojmů, jako obecné definice stáří, stárnutí a volného času. Hlavním cílem teoretické části je vytvořit přehled o zvolené problematice, tedy výpis z některých možností trávení volného času seniorů, včetně vzdělávacích aktivit a směřování ke konkrétnímu, tedy možnostem trávení volného času seniorů na Kroměřížsku.

V praktické části jsou popsány postupy použité při realizaci kvantitativního šetření výzkumu v podobě dotazníku a analýzou a interpretací výsledků o možnostech aktivního trávení volného času lidí v seniorském věku. Kvantitativní výzkum bude realizován v prostorách klubu seniorů – učitelů v Kroměříži, kde probíhá každý měsíc setkání učitelů v seniorském věku. Základním výzkumným souborem budou zvoleni právě tito senioři.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Stáří lze označit jako poslední etapu lidského života. Přináší sebou moudrost, nadhled a pocit naplnění, ale rovněž úbytek energie a proměnu osobnosti. Rané stáří, neboli třetí věk je obdobím, kdy dochází vlivem stárnutí k nezvratným změnám, ale zároveň nemusí tyto změny znamenat vyřazení z aktivního a společenského života (Vágnerová, 2007, s. 299).

Dle Haškovcové (2010, s. 24) je stáří přirozené období lidského života, které znamená involuční proces organismu probíhající pozvolna či rychleji, častěji nebo kontinuálně nejčastěji disociovaně po celý život. Stáří není nemoc, nýbrž proces změn, který trvá po celý život. Změny jsou zřetelnější spíše v pozdním věku. Současný životní styl, medicínský pokrok a komplexní péče o seniory má za následek prodloužení lidského věku. Česká republika v roce 2010 vykazovala 14% osob starších 65 let, podle odhadů se toto číslo zvýší na 23 – 25 % a v roce 2050 dokonce na 33%. Počet zastoupení seniorů v populaci se bude neustále zvyšovat. „ *Ale za všechno v životě se platí. Radost z prodloužení lidského věku je jistě individuálně sdílená, radost ze stárnutí celých populací je kalena problémy ekonomickými, sociálními, zdravotními, které se ovšem dotýkají starých, tedy lidí ve zralém stáří.*“ (Haškovcová, 2010, s. 24)

Stárnutí je fyziologický proces a zároveň nevyhnutelný stav ve vývoji člověka, který začíná od narození. Stárnutí tělesné a duševní neprobíhá současně, jedná se o postupný proces, který je odlišný u každého jedince a probíhá asynchronně (Šafránková, Nejedlá, 2006, s. 123).

Periodizace stáří dle různých autorů

Vágnerová (2007, s. 299) dělí stáří následovně:

- rané stáří (60 – 75 let).
- pravé stáří (75 let a více).

Hartl a Hartlová (2009, s. 562) uvádějí periodizaci stáří podle Světové zdravotnické organizace (WHO), která vychází z kalendářního věku a dělí lidské životní období následovně:

- 60 – 74 (rané stáří).
- 75 – 89 (pravé stáří).

- 90 a více (dlouhověkost).

Dle Mühlpachra (2004, s. 21), se v hospodářsky vyspělých státech v souvislosti se stárnutím populace, prodlužováním života ve stáří, lepší zdravotní péčí, poklesem nemocnosti a zlepšováním funkční zdatnosti seniorů posouvá hranice stáří k věku 65 let. Z toho důvodu se v poslední době používá následující členění:

- 65 – 74 mladí senioři (jako hlavní je problematika adaptace na změny v penzi, nadměra volného času, aktivit a seberealizace).

- 75 –84 staří senioři (u těchto seniorů dochází ke změně funkční zdatnosti, řeší se obvykle problematika zdraví a nemoci).

- 85 a více velmi staří senioři (v tomto věku chybí seniorům vlastní soběstačnost, stávají se závislými na svém okolí).

1.1 Kategorizace stáří

Změny, které probíhají v průběhu procesu stárnutí, můžeme rozdělit do dvou, případně tří skupin, a to na změny v oblasti fyziologie, psychiky a sociálního citění. K těmto změnám dochází v průběhu celého života, lze říci, že již od narození. Dle Mühlpachra (2004, s. 18 – 21), lze dělit stáří do čtyř kategorií:

Biologické stáří

Je označení, do jaké míry se u člověka objevují involuční změny, jakými jsou, úbytek tělesné hmoty, poruchy spánku, atrofie mozku, poruchy trávení a vylučování, pokles funkční zdatnosti a změny adaptačních a regulačních mechanismů a s nimi se prolínají změny způsobené těmito nemocemi, které se objevují hlavně ve vyšším věku. K involučním změnám dochází u lidí stejného věku v různé míře. (Mühlpachr, 2004, s. 18 –21).

- Epidemiologický přístup – stáří a smrt jsou nahodilé a jsou podmíněny chorobami nebo úrazy.

- Gerontologický přístup – stáří a smrt jsou procesy zákonité, připouští existenci smrti stáří.

Sociální stáří

Je dáno dosažením věku odchodu do starobního důchodu. Je obdobím, kdy dochází ke změnám a to především změnou rolí člověka, které vykonával. Lidský věk lze z pohledu sociálního rozdělit do čtyř kategorií:

- První věk – předproduktivní věk v období dětství a mládí.
- Druhý věk – produktivní věk v období dospělosti.
- Třetí věk – postproduktivní věk v období poklesu zdatnosti a odpočinku s minimalizací potřeb.
- Čtvrtý věk – bývá označován věkem závislosti. (Mühlpachr, 2004, s. 18 –21).

Kalendářní (chronologické) stáří

Je charakterizováno dosažením arbitrálně stanoveným věkem u něhož se projevují involuční změny. Je zde uplatňováno i demografické hledisko. To znamená, že čím více seniorů ve společnosti, tím starší populace a tím vyšší hranice stáří. U kalendářního rozdělení je výhodou snadná komparace, jednoznačnost a jednoduchost. (Mühlpachr, 2004, s. 18 –21).

Dlouhověkost

Je vymezena pokročilým věkem, obvykle nad 90 let. Dlouhověcí jsou jen malým zlomkem populace. Nicméně jejich počet se neustále zvyšuje. Příčinu tohoto stavu lze spatřovat v lepší zdravotní péči a pokrokem v medicíně a zvyšování životní úrovně (Mühlpachr, 2004, s. 18 –21).

1.2 Příprava na stárnutí

Připravit se na stárnutí by mělo být povinností každého jedince, a to včas, odpovědně a nezávisle na ostatních. Pokud bude organismus stárnoucího člověka cílevědomě a soustavně zatěžován, nemusí stáří vést nutně k retardaci. Velký význam na celkový proces stárnutí má i psychický vliv, dá se říci, že mnohem významnější, než sociální a zdravotní faktory. Už ve středním věku by se měl člověk zabývat odpovědí na otázku, co bude dělat, až odejde do penze. Příprava v tomto věku by měla být ryze praktická. Začít více dbát o zdravý způsob života, jíst pestrou a vyváženou stravu, posilovat přátelské a společenské vztahy. Hlavně mít jasno, jak vyplnit svůj volný čas v seniorském věku. Podle Haškovcové je vhodné, aby jedinec zahájil zvolené aktivity již ve středním věku a v penzi pak tyto aktivi-

ty rozvinul. Začít s novými aktivitami až po odchodu do důchodu je sice možné, ale prakticky náročné. (Haškovcová, 2002, s. 142).

Jelikož velká většina budoucích seniorů si nedokáže nebo nechce představit, k jakým změnám po odchodu do penze dojde. Je to přechod z jedné etapy lidského života do druhé. Důležité je, seznámit se ještě v aktivním věku s okolnostmi, které seniorský věk přináší a patřičně se na ně připravit (Šerák, 2009, s. 192).

Dle Šeráka jsou zde aspekty:

- **zdravotní** – každý jedinec by měl dbát na zdravý životní styl, prevenci chorob, obeznámit se s fyziologickými změnami způsobenými stárnutím z důvodu minimalizace jejich důsledků.

- **sociální** – důležité je připravit se na změnu životního stylu. Zjistit si možnosti trávení volného času a nabídku aktivit.

- **ekonomické** – jedná se o přípravu na horší finanční situaci v budoucnosti a minimalizovat nutné náklady na penzi. Patří sem založení penzijního pojištění, vhodné materiální zajištění atd.

Poláchová uvádí, že rodiče by měli již od raného dětství u svých potomků pěstovat úctu ke stáří a starším lidem (Poláchová, 2007, s. 49). Z praktického hlediska se dělí příprava na stáří do tří forem:

- **Dlouhodobá** příprava by měla začít již v dětství, správnou výchovou a úctou ke stáří a starším lidem. Tím jak se chováme ke svým rodičům, vytváříme vzorec pro to, jak se budou chovat naše děti k nám, až zestárneme.

- **Střednědobá** příprava by měla začít cíleně u člověka ve středním věku. Zamyslet se nad životosprávou, brát stáří jako nedílnou součást lidského života. Správně zvolené aktivity, které by se mohly v seniorském věku rozvíjet. Doporučuje se pěstovat a udržovat přátelské vztahy, které zabrání izolovanosti člověka a usnadní adaptaci na nové období.

- **Krátkodobá** příprava by měla být praktická. Za nejvhodnější dobu jsou považovány tři roky před odchodem do penze. V období produktivního věku, kdy disponují finančními možnostmi, jsou soběstační a jsou fyzicky při síle, by si lidé měli bezpečně a bezbariérově upravit svůj byt. Nadále se zajímat se o svůj zdravotní stav a posilovat přátelské vztahy.

2 VOLNÝ ČAS

Tato kapitola je věnována charakteristice volného času z pohledu odborníků. Nejdříve je pojednání obecné a poté směřující ke konkrétnímu.

Volný čas je nedílnou součástí života každého z nás. Důležité je uvědomění a odlišení volného času od času jiných. To jak svůj čas využíváme, může ovlivnit kvalitu a spokojenost v životě (Janiš, Skopalová, 2016, s. 7).

Volný čas se dá chápat jako doba, kdy si jedinec může dobrovolně vybrat činnosti, které ho baví a přinášejí mu pocit uspokojení a uvolnění. Je zde zahrnutá doba odpočinku, zájmové činnosti, rekreace, dobrovolná, společensky prospěšná činnost, zábava či zájmové vzdělávání. Naopak do volného času nelze započítávat činnosti, které zabezpečují biologickou existenci jedince. Patří sem hygiena, spánek, jídlo, zdravotní péče (Pávková, 2008, s. 13).

Volný čas lze definovat jako dobu, ve které jedinec nemá žádné povinnosti vůči druhým lidem ani vůči sobě. Jedná se o činnosti, které člověka baví a přinášejí mu potěšení. O výběru aktivit rozhoduje na základě vlastního svobodného rozhodnutí (Slepičková, 2005, s. 14).

Dle Šeráka je volný čas ten, kdy se jedinec věnuje pouze sám sobě. Jak se svým časem naloží, záleží pouze na něm. Společným činitelem je fakt, že se jedná o dobrovolnou a svobodnou vůli. Tyto aktivity lze rozdělit do čtyř kategorií: práce, rodinné závazky, sociální závazky, aktivity zaměřené na sebeuspokojení a sebevyjádření (Šerák, 2009, s. 25).

Způsob trávení volného času je často determinován společenskými podmínkami. Limitujícím v tomto směru mohou být ekonomické faktory, možnosti v dané lokalitě a nabídka různých zařízení, jakými jsou školy, bazény, sauny (Kraus, Poláčková, 2001, s. 162).

Existuje však spousta vnějších faktorů, které mohou ovlivnit jak životní styl, tak i trávení volného času. Jedním z nich je rodina, v jaké jedinec vyrůstá, styl výchovy, zájmy rodičů, věk rodičů, finanční situace rodiny. Žebříček hodnot je u člověka vytvářen v průběhu socializace, vlivem nejbližšího okolí, hodnotami, které uznává společnost, v níž žije. Dalšími klíčovými aspekty při volbě volnočasových aktivit jsou pohlaví jedince, věk, vzdělání, zdravotní stav a zaměstnání. Důležité je, aby si jedinec tyto zájmy udržel i po odchodu do důchodu, jelikož někteří jedinci prožívají odchod do důchodu negativně a volnočasové

aktivity jsou určitým způsobem obranou proti náročné životní situaci (Dufková, Urban, Dubský, 2008, s. 113-116).

2.1 Aspekty ovlivňující trávení volného času

Podle Šeráka (2009, s. 38–40) na to jak prožívají volný čas mladí lidé, střední generace i senioři má vliv několik aspektů, řadíme mezi ně:

- Věk

Jako nejvíce aktivní jsou mladí lidé okolo 17 let. S přibývajícím věkem jsou volnočasové aktivity omezovány, a to z důvodu pracovních či rodinných povinností. Rozdíl můžeme sledovat i mezi generacemi. Mladí lidé upřednostňují návštěvu kulturních, či společenských zařízení, nebo pasivní sledování televize, zatímco starší lidé tráví svůj čas aktivně, třeba prací na zahradě nebo kutilstvím.

- Pohlaví

Co se týče genderového dělení, u žen dominují návštěvy kulturních akcí, knihoven a převažuje orientace spíše na domov, rodinu a emoční a racionální aktivity. Muži ve volném čase preferují sport, sběratelství a sebevzdělání.

- Sociální skupina

Každá sociální skupina, jako jsou kamarádi, rodina, spolupracovníci, která má svůj systém hodnot a norem výrazně ovlivní způsob trávení volného času.

- Bydliště

Rozdíly mezi městem a venkovem už nejsou tak podstatné, jak bývaly v minulosti, přesto však existují. Lidé na venkově věnují svůj volný čas údržbě domu, zahradě, kutilství. Zatímco lidé ve městech bydlí obvykle v bytech, tudíž se nevěnují údržbě domu, či práci na zahradě. Oproti tomu využívají kulturní a sportovní vyžití. V některých případech se snaží vesnice přejímat městskou kulturu, ale ne vždy to podmínky ve městě umožňují. Častým důvodem jsou chybějící společenská zařízení, jako jsou kina, divadla, bazény a sportoviště.

Profese

Rozvojem průmyslu došlo k oddělení domova pracovníka od jeho pracoviště, čímž došlo k vytýčení hranice mezi pracovním a ostatním časem.

Vzdělání

Stále platí, že s vyšším vzděláním stoupá čas na všestranný rozvoj osobnosti, a zároveň lidé s vyšším vzděláním se ne tak docela umí oprostit od práce a věnovat se svým zájmům.

3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

Volnočasové aktivity jsou důležitým prostředkem prevence předčasného stárnutí, a proto je důležité je rozvíjet a podporovat nejen ve středním věku, ale hlavně ve starším a pokročilém věku. Senior s oslabeným zdravím či postižením motoriky bývá obvykle v aktivitách limitovaný a jeho účast na aktivitách bývá omezená. Život seniora je ovlivňován změnami sociálního prostředí a událostmi, které nepatří mezi příjemné. Řadíme zde například úmrtí životního partnera, osamělost, zhoršení životní úrovně, nebo nástup do ústavní péče. Část seniorů se snaží zachovat si do vysokého věku soběstačnost, jiné přepadají problémy s financemi, nespokojenost a izolovanost. Dochází u nich k deprivaci a frustraci (Janečková, Kalvach, Holmerová, 2004, s. 437).

V každém věku je důležité pamatovat na aktivní odpočinek. Odchodem do penze nastane u seniora období, které nabízí spoustu volného času. Je to období, kdy mají senioři ještě mnoho sil. Část seniorů svůj volný čas věnuje svým koníčkům a zálibám, jiní se vzdělávají, cestují a část seniorů stále pracuje. K tradičním aktivitám u seniorů patří kutilství, sběratelství, chalupaření, poslech hudby a tanec atd. (Haškovcová, 2010. s. 178).

Podle Janiše a Skopalové (2016, s. 74), u seniorů, po odchodu do penze v souvislosti s trávením volného času, mohou nastat následující varianty:

- Pokračování ve stávajících aktivitách

V tomto případě by se dalo říci, že jde o ideální stav, kdy nedochází k výrazným změnám v trávení volného času a odchod do důchodu neovlivní seniorovy aktivity. Lze předpokládat, že s vyšším věkem a úbytkem fyzických sil se senior bude věnovat některým činnostem v omezené míře nebo je přestane vykonávat úplně.

- Rozšíření stávajících aktivit

Senior disponuje větším množstvím volného času a provozují aktivity, na které neměl čas v průběhu své aktivní pracovní činnosti. Jedná se zejména o cestování a turistiku. V podstatě jde o aktivity, které si naplánoval, že bude dělat, až odejde do důchodu.

- Výběr nových činností

Jedná se o činnosti, na které senior neměl dostatek času. Dalšími faktory ovlivňující aktivity seniorů, a nejedná se primárně o časové hledisko, jsou zdravotní stav, rodina a přátelé. Může se stát, že senior bude své aktivity obměňovat, nebo aktualizovat podle svých možností.

- Pokračování v profesní činnosti

Zde hraje hlavní roli předchozí profese seniorů. Například učitelka angličtiny může v důchodovém věku dále pokračovat v profesní činnosti, čili může stále doučovat.

3.1 Možnosti trávení volného času seniorů

Volnočasové aktivity seniorů se nemusí nikterak výrazně lišit od aktivit, které provozovali před odchodem do důchodu. Do aktivit, které mohou senioři provozovat, patří kulturní, sportovní, vzdělávací, sociální, rekreační, cestovatelské, hobby, manuální činnosti a další aktivity.

V této kapitole budou popsány některé z možností trávení volného času seniorů, nejedná se však o absolutní výčet. Z vybraných možností sem řadíme:

Kulturní aktivity

Do kulturních aktivit řadíme ty pasivní činnosti, prostřednictvím kterých se jedinec kulturně obohacuje. Patří sem návštěvy kin, divadel, koncertů, ale také sledování televize a poslech rozhlasu. Dále pak aktivity, na kterých se podílí jedinec sám, jako například malba a různá tvoření.

Náboženské a duchovní aktivity

Jde o oblast, která byla u nás v minulosti mnohokrát z nejrůznějších důvodů potlačována. V české republice žije několik generací, které jsou náboženskou výchovou nedotčeni. Pojem náboženství představuje určitou soustavu názorů, morálních postojů a životního stylu, jejichž součástí je víra, k níž se jednotlivci hlásí. V tomto směru nelze opomenout ani působení náboženských vzdělávacích institucí, které poskytují různé vzdělávací semináře, přednášky, jak pro vybrané zájemce, tak pro širokou veřejnost. Tyto možnosti náboženské a duchovní aktivity

jsou ale spíše přístupné pro seniory a seniorky z městského prostředí nebo nejbližšího okolí. Zatímco u seniorů na vesnicích, jsou aktivity tohoto směru zúžené pouze na bohoslužby v kostelech nebo na setkání menších skupin na místních farách (Šerák, 2009, s. 175).

Pohybové a sportovní volnočasové aktivity

Kromě typických sportovních aktivit (zimní, letní sporty, míčové hry) sem řadíme také procházky a turistické pochody. Pohybové aktivity představují v životech seniorů významnou složku, protože přispívají pozitivně ke zdraví jedince a předcházejí vzniku zdravotních problémů, např. poruchám kardiovaskulárního systému. Snižuje se úroveň stresu, se kterou je spojeno zlepšení kvality spánku. Pohybem se udržují motorické funkce včetně síly a rovnováhy. Tělesná kondice má také vliv na celkový dobrý psychický stav a kognitivní funkce. Snižuje se riziko vzniku deprese a neuróz. Chronické nemoci spojené se stárnutím jsou oddalovány. Tyto činnosti přinášejí sebou radost a zábavu. Fyzicky aktivní senioři mají o sobě lepší mínění, více sebeúcty, jsou autonomní a soběstační. Z hlediska volného času jsou pohybové aktivity u seniorů velmi důležité, protože přispívají pozitivně na zdraví jedince. Dochází zde k regulaci hladiny cukru a zlepšení kvality spánku. Významné je i zlepšení kardiovaskulárních funkcí. Pohybem se zlepšuje koordinace, rovnováha a uvolnění od bolesti. Tělesná oblast má také vliv na celkový dobrý stav a kognitivní funkce. Jedná se zejména o psychické diagnostiky, jakými jsou deprese a neurózy. (Dufková, Urban, Dubský, 2008, s. 156–161).

Pohybové aktivity vedou ke zlepšení sociálních vztahů. Senioři se setkávají se svými vrstevníky, i s lidmi všech dalších věkových kategorií, vznikají nová přátelství, udržují se vztahy, čímž se upevňuje role jedince ve společnosti. Aktivní senioři jsou schopni se lépe integrovat, nedochází u nich k izolaci od společnosti. Sociální vztahy zahrnují nejen přátele, ale i členy rodiny a kontakt s lidmi obecně (Janiš, Skopalová, 2016, s. 101).

Rekreační a cestovatelské aktivity

Do této skupiny patří zejména zahrádkaření, houbaření, chalupaření, chataření a kutilství. Zvláštním druhem aktivit lze označit cestování. Je tímto míněno cestování za účelem odpočinku a poznávání, nejedná se však o pracovní ani studijní cesty. Jako poslední okruh lze

zařadit hobby nebo koníčky. Lze tak označit specifický zájem, k němuž má jedinec citový vztah a vykonává jej ve volném čase. Řadíme zde například sběratelskou činnost, filatelii, sbírání pivních tácků, dále pak rybaření, modelářství, včelaření a jiné (Janiš, Skopalová, 2016, s. 102).

Dále volnočasové aktivity můžeme dělit na aktivity s rodinou, aktivity v domácím prostředí a společenské volnočasové aktivity.

Volnočasové aktivity s rodinou

Z hlediska významnosti jsou považovány volnočasové aktivity s rodinou pro seniora jako velmi důležité, jelikož dochází ke zlepšení kvality života, sebenaplnění a získání pocitu potřebnosti. Jedná se zpravidla o aktivity, kterými jsou péče o rodinu a vnoučata. I zde musí platit pravidlo dobrovolnosti, zábavy a radosti. Žádný senior by neměl být do těchto aktivit nucen. Společné zážitky přináší seniorovi pocit užitečnosti a jsou i obohacující pro vnoučata. (Janiš, Skopalová, 2016, s. 106).

Volnočasové aktivity v domácím prostředí

Do volnočasových aktivit v domácím prostředí spadá sledování televize, poslech rozhlasu, četba knih, domácí práce, chování domácích mazlíčků, práce na počítači i sexuální aktivity. Velká část seniorů tráví svůj čas právě v domácím prostředí a někdy tvoří významnou oblast volnočasových aktivit. Domácí prostředí vnímají spíše jako místo bezpečí, klidu a intimní zóny. Značná část seniorů tráví více než polovinu svého času právě v domácím prostředí, a to většinou sledování televize. Což může mít negativní vliv, neboť senior se dostává do tzv. dobrovolné sociální izolace. Dalším záporným aspektem se stává nevhodným výběrem TV pořadů v podobě různých seriálů a telenovel, kdy senior získává zkreslené představy o životním stylu a životě vůbec. Do aktivit v domácím prostředí mohou také patřit i vzdělávací aktivity, jakými jsou např. samostudium jazyků, rozšiřování znalostí sledování vzdělávacích pořadů a jiné. Novým médiem ve volnočasových aktivitách seniorů se stává internet, který stejně jako televize, přináší informace a zábavu a může mít jak negativní, tak i pozitivní vliv na rozvoj osobnosti (Janiš, Skopalová, 2016, s. 106).

Společenské volnočasové aktivity

Do společenských aktivit spadají aktivity, které jsou provozovány v rámci nějaké skupiny. Tyto činnosti jsou zaměřeny zpravidla na dobrovolné bázi. Může se jednat o karetní hry, schůzky s přáteli, koncerty, kina a divadla. Tyto aktivity lze také specifikovat, že se odehrávají mimo domov (Janiš, Skopalová, 2016, s. 106).

Speciální pozornost a další samostatná kapitola je věnována edukaci seniorů, vzhledem k aktuálnosti tohoto tématu.

4 VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY SENIORŮ

Cogito ergo sum (myslím, tedy jsem)

Citát známého francouzského matematika a filosofa René Descarta zdůrazňuje, že právě myšlení je důležitou schopností člověka. Jako takové je třeba ho podporovat a rozvíjet. V minulosti byly vzdělávací potřeby starších lidí spíše ignorovány. Stáří bylo spojováno s negativními jevy, s různými omezeními, nemocemi a s pasivností starších lidí. Výrazný zlom nastal až v šedesátých letech dvacátého století, kdy došlo k přehodnocení úlohy stárnoucí populace. Už dávno neplatí, že vzdělávání a výuka je omezena jen na děti a mladé lidi (Mühlpachr, 2004, s. 132).

Věda, která se zabývá vzděláváním a výchovou starších lidí, se nazývá geragogika. Nabízí se více definic geragogiky, například Špaténková a Smékalová považují geragogiku za samostatnou vědní disciplínu (Špaténková, Smékalová, 2015, s. 19), ovšem Čornačičová popisuje geragogiku jako součást andragogiky, vědy o vzdělávání dospělých (Čornačičová, 2007, s. 156).

Vyvstává otázka, zda záměrem vzdělávání seniorů je rozšíření jejich vědomostí a schopností. Podle Špaténkové a Smékalové (2015, s. 40) může být edukace seniorů sama o sobě považována za cíl a pro seniora přínosem a nástrojem rozvoje lidského potenciálu. Podstatné tedy nejsou vědomosti, ale samotný proces, který zajišťuje sociální kontakt a zvyšuje v rámci volného času psychickou a fyzickou pohodu.

Vzdělávání starších lidí zajišťuje vyšší a důstojnější kvalitu života a zachování si intelektových sil. Slouží jako prevence hrozících deficitů. Zajišťuje důstojnější stárnutí a umožňuje tím člověku zapojení se do všech občanských aktivit (Šerák, 2009, s. 189).

Každý člověk v produktivním věku musí řešit nové problémy, jakými jsou odchod do důchodu, hledání nových úkolů, vyrovnání se se ztrátou svých blízkých, vlastními omezeními. Výzkumy nám ukazují, že v důchodovém věku se málokdy vytvářejí nové zájmy, dalo by se říci, že se spíše rozvíjejí stávající. Motivací k dalšímu vzdělávání seniorů záleží na mnoha aspektech, jako je dosažené vzdělání, dřívější účast na vzdělávání, na rozvinutých zájmech, na účasti na kulturním životě. Motivem může být i snaha získat nové sociální

kontakty, najít smysl života, udržení intelektových sil. U některých seniorů se jedná o hobby, zájem, poznání (Beneš, 2014, s. 110)

V následující kapitole textu jsou popsány některé vybrané možnosti vzdělávání seniorů.

4.1 FORMY EDUKACE SENIORŮ

Cílem této kapitoly je charakterizovat možnosti vzdělávání seniorů. Vzdělávání je jednou z forem podpory kvality života, přispívá k udržení pocitu užitečnosti a potřebnosti.

Vzděláváním této věkové skupiny se zabývá mnoho různých institucí, k nejznámějším a nejrozšířenějším patří:

4.1.1 Univerzita třetího věku

První univerzita třetího věku vznikla ve Francii v roce 1973 na univerzitě společenských věd v Toulouse. Založil ji profesor práva a ekonomických věd P. Vellase. Hlavní cílem bylo vytvoření speciálního programu pro stárnoucí populaci, který by odpovídal potřebám seniorů (Mühlpachr, 2004, s. 139).

Univerzity třetího věku (U3V) jako vzdělávací instituce se od svého začátku zaměřují na zájmové vzdělávání, které je převážně zaměřené na specifickou skupinu obyvatelstva, a to na seniory. Cílem Univerzity třetího věku je zlepšení kvality života pro lidi třetího věku a to pomocí vzdělávacích programů (Čornaničová, 2007, s. 96 – 97).

Univerzity třetího věku mohou být realizovány pouze vysokými školami a poskytují vzdělání na úrovni vysoké školy. Vzdělání se odvíjí od typu vysoké školy. Každá univerzita si však upravuje podmínky pro přijetí. Úspěšní absolventi neobdrží žádný akademický titul, jelikož se jedná pouze o formu zájmového vzdělávání. Návštěvou U3V se mohou účastníci seznámit s prostředím vysoké školy, setkávají se s významnými představiteli daných škol. Senioři si mohou doplnit své vědomosti, které z nejrůznějších důvodů neměli možnost dříve získat. Jak již bylo zmíněno, významným prvkem je samotný proces učení, který přispívá k pocitu seberealizace. Dodává sebevědomí a umožňuje vytváření a udržování sociálních kontaktů (Čornaničová, 2007, s. 96 – 97).

věku a to pomocí vzdělávacích programů (Čornaničová, 2007, s. 96 – 97).

V českém prostředí byla založena první univerzita třetího věku v roce 1986 v Olomouci. První akademická univerzita však vznikla na 1. Lékařské fakultě UK v Praze a naplno se tento trend rozvinul až po roce 2000. V současnosti tuto možnost nabízí většina českých veřejných vysokých škol. Univerzity nabízející možnost studovat i v seniorském věku:

Univerzita Karlova v Praze

Česká zemědělská univerzita v Praze

Masarykova univerzita v Brně

Univerzita Palackého Olomouc

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Univerzita Jana Evangelisty Purkyně

Technická univerzita v Liberci

Univerzita Palackého Olomouc

Vysoká škola polytechnická Jihlava

Univerzita Hradec Králové

Univerzita Pardubice

Západočeská univerzita v Plzni

(online dostupné: <http://www.tretivek.cz/200510/seznam-univerzit-tretiho-veku/>)

4.1.2 Akademie třetího věku

Jedná se o další formu vzdělávání, která uspokojuje vzdělávací potřeby seniorů, zejména v menších městech. Akademie třetího věku vytváří alternativu k Univerzitám třetího věku a jsou jim velmi podobné, jak v organizaci vzdělávací činnosti, tak i v náročnosti. S tím rozdílem, že mohou být organizovány jinými institucemi, než je vysoká škola. Zpravidla je organizuje město, kraj, knihovny, kulturní střediska a vyšší odborné školy. Jedná se tak o možnou alternativu pro seniory, kteří nemohou navštěvovat univerzitu třetího věku, například proto že poblíž místa jejich bydliště se žádná vysoká škola nenachází. Akademie

třetího věku opět posilují sociální vazby v obcích a v nejbližším okolí. (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, Pavlíková, Jehlička, 2012, s. 44).

Akademie třetího věku představují středně náročnou formu zájmových vzdělávacích aktivit. Obsahem zaměřeným na medicínsko-gerontologickou oblast, občansko-sociální oblast, kulturně-historické okruhy, rekondiční cvičení, hobby aktivity a přípravu na seniorský věk. Obsah se přizpůsobuje možnostem, potřebám, podmínkám a zájmům účastníků vzdělávání (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 78 – 79).

4.1.3 Další formy edukace seniorů

Virtuální univerzita třetího věku

K dalšímu rozvoji vzdělání seniorů přispívají virtuální univerzity, které oproti běžným U3V umožňují vzdělávat širokou škálu zájemců a to i z řad postižených zájemců. U postižených se nemusí jednat pouze o lidi v seniorském věku. Zájemce si obvykle zvolí jedno z konzultačních středisek v jeho kraji. Studium probíhá obvykle z pohodlí svého domova, čímž se vzdělávání přibližuje lidem. Kteří z různých důvodů nemohou docházet na univerzitu osobně (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, Pavlíková, Jehlička, 2012, s. 44).

Kluby aktivního stárnutí a kluby seniorů

Tvoří nezastupitelnou roli v oblasti vzdělávání seniorů. Vzdělávací aktivity nemají obvykle ucelenou koncepci. Náplň v organizační činnosti zajišťují členové klubu. Jedná se spíše o příležitostní činnosti ve formě přednášek, besed a exkurzí. Mohou fungovat jako samostatná zařízení, nebo jako součást domovů pro seniory (Ondráková, Tauchmanová, Janiš, Pavlíková, Jehlička, 2012, s. 45).

Kluby seniorů patří mezi nejrozšířenější formu institucionálního vzdělávání seniorů. Zřizovateli mohou být města, svazy důchodců, orgány místní zprávy, charitativní organizace, podniky. Účastníci klubu seniorů se vyznačují spíše trvalejšími, neformálními vztahy,

s větším důrazem na uspokojování svých osobních zájmů a sociálních kontaktů. Edukační aktivity jsou zpravidla jednorázové, cyklická forma je ojediněle. Hlavním úkolem je komunikace, vzdělávání a kulturně – tvořivé aktivity (Šerák, 2009, s. 199).

Kluby seniorů podle Špaténkové a Smékalové (2005, s. 99) jsou institucionálně – kulturně výchovná zařízení, které přispívají k plnohodnotnému trávení volného času. Umožňují setkávání s lidmi podobného věku i zájmy. Edukační aktivity mají zpravidla široký záběr. Jedná se zpravidla o různé přednášky, návštěvy divadel, výstavy, koncerty, poznávací zájezdy, relaxační cvičení apod.

5 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ NA KROMĚŘÍŽSKU

Aktivní trávení volného času je pro seniory velmi důležitým prvkem. Některých činností se však starší lidé musí vzdát. Nejčastější příčinou bývá zhoršení zdravotního stavu, horší finanční situace, případně nutnost dojíždění za volnočasovými aktivitami. Vzhledem k silícímu tlaku ze strany technologického pokroku je vzdělávání seniorů, ale i celé populace nutností. Vzdělávání a aktivní život tak mohou prodloužit plnohodnotný život ve stáří.

Stárnutí populace je skutečnost, kterou nelze zastavit. Do budoucna lze předpokládat, že se podíl stárnoucích lidí bude i nadále zvyšovat. Podle statistických údajů byl roce 2016 počet obyvatel na Kroměřížsku 106 177. Z celkového počtu to ke dni 1. 7. 2007 dělá asi 15% seniorů. K 1. 7. 2016 tento počet stoupl na 20 % seniorů.

Tabulka 1. Srovnání počtu seniorů v roce 2007 a 2016 na Kroměřížsku

Počet obyvatel v roce 2007:	107 688	Počet obyvatel v roce 2016:	106 177
Z toho seniorů 65+	16 335	Z toho seniorů 65+	20 780
Z toho mužů	6 225	Z toho mužů	8 390
Z toho žen	10 110	Z toho žen	12 390
Počet % seniorů 65+	15%	Počet % seniorů 65+	20%

(online, dostupné: <https://www.czso.cz/csu/czso/zlinsky-kraj-fu95j92dwg>)

Vzhledem k faktu, že dochází ke stále se zvyšujícímu počtu seniorů, jak dokládají statistické údaje, vznikla i na Kroměřížsku myšlenka založit Kluby seniorů, Akademii třetího věku a Univerzitu třetího věku.

Na Kroměřížsku je široká nabídka aktivit, které mohou senioři navštěvovat, patří sem kulturní vyžití, například návštěva kin, divadel, koncertů a různých vystoupení. Dále potom sportovní vyžití, například bazény, sauny, masáže atd. Ale do aktivit určeným pouze pro seniory, nebo osoby se zdravotním postižením řadíme:

Klub seniorů v Kroměříži

Jedná se sdružení, které vzniklo před deseti lety. Umožňuje setkávání seniorů, včetně osob se zdravotním postižením. Cílem sdružení je vytvořit pro seniory a lidi se zdravotním postižením prožívat aktivní život a zamezit tak jejich izolovanosti.

Klub seniorů sdružuje Klub českých turistů, Klub učitelů – seniorů, klub vojenských důchodců, osoby se zdravotním postižením, Klub seniorů města Kroměříže, Svaz postižených civilizačními chorobami. Náplní těchto organizací je bohatý kulturní, společenský a sportovní program.

Klub seniorů

Senioři se mohou účastnit vzdělávacích programů, kurzů trénování paměti, zručností a dovedností. Řadit zde můžeme **jazykové kurzy** pro seniory, které zprostředkovává seniorům vzdělávání v několika jazycích, anglickém, německém, španělském a ruském. Nabídka se odvíjí od zájmu seniorů o daný jazyk. V případě zájmu se nabídka může i rozšířit. Dále potom **kurzy trénování paměti**, které spočívají v hodinovém sezení, při kterém se pracuje s různými tématy. Začíná se úvodem do procesu myšlení. Cílem kurzu je naučit se pravidla správného tvoření asociací a základní paměťové metody. Účastník se dozví, jak naše hlava funguje, a jaké má možnosti, pokud jí aktivně nebráníte myslet. Jedná se o procvičování, jak tyto metody fungují, a hlavně, že zapamatování čtyřiceti pojmů není žádný problém. Využívá se v nich cvičení na koncentraci, rozvoj slovní zásoby, rozvoj kreativity a fantazie. Obsah se přizpůsobuje typovému složení účastníků. Další možností vzdělávání jsou **počítačové kurzy pro seniory**, které probíhají v Centru celoživotního učení, v suterénu knihovny, kde se nachází multimediální učebna, která je vybavena 10 pracovními místy s PC a 1 místem pro lektora. Kurzy mají více úrovní od začátečnicků až po pokročilé. Cílem kurzu pro začátečníky je seznámit seniory se základní orientací v počítači, vyhledávání souborů, složek a programů, tvorba a správa složek, úprava základních funkcí počítače. Dále pak úvod do programu Microsoft Office, který zahrnuje psaní textů a úpravu textů, seznámení se internetem a základy vyhledávání na internetu, tvorba e – mailové schránky a posílání a přijímání e – mailů. U mírně pokročilých seniorů je hlavní náplní seznámení se s možnostmi komunikace na internetu a sociálních sítí, založení facebookového profilu a Skypu. Dále potom jak nakupovat přes internet a používání internetového bankovníctví. U středně pokročilých je to tvorba a úprava fotografií, seznámení se s technickými možnostmi fotoaparátu, přenos fotografií do počítače.

(online, dostupné: [http://www.kskm.cz/.](http://www.kskm.cz/))

(online, dostupné: <http://www.knihkm.cz/sluzby/vzdelavani.html>.)

Klub českých turistů

Jedná se o spolek, kde jsou každou sobotu organizovány vycházky do blízkého okolí i do vzdálenějších míst. Jelikož je turistika je jedna z nejdostupnějších pohybových činností a vlivem turistiky dochází k rozvoji pohybových schopností, uvolňuje psychické napětí a přispívá dobré kondici ve stáří, je u seniorů velmi oblíbená. Výlety jsou koncipovány tak, aby respektovaly specifika každé věkové kategorie.

Klub učitelů – seniorů

Sdružuje přes padesát členů. Schůzky probíhají první čtvrtek v měsíci od 14 – 16 hodin. Programem těchto setkání jsou přednášky, promítání filmů, autorská čtení, besedy s významnými osobnostmi, hudební vystoupení. V případě zájmu jsou pro členy organizovány tuzemské i zahraniční zájezdy. Klub učitelů, seniorů vznikl z iniciativy spisovatele a učitele Jindřicha Spáčila v roce 1968. První schůzky se konaly v hotelu Centrální v Kroměříži. Prvním vedoucím byl RNDr František Slavík, který učil na Střední pedagogické škole. Poté se na jeho místě vystřídal spousta kantorů. V současné době vede učitel-ský klub paní učitelka Mrázová ze Základní školy Chropyně. Učitel-ský klub vede nejdéle ze všech, celých 18 let. Členy tohoto klubu jsou učitelé důchodci ze všech typů škol z Kroměříže a okolí (Morkovice, Zdounky, Břest, Zbrovice, Chropyně, Kvasice). Nejstarší členkou je Ing. Zdena Skaličková. Letos oslaví 90 let. Průměrný věk členů klubu je 75 let.

Klub vojenských důchodců

Aktivitami v klubu jsou především turnaje v kuželkách a dvakrát do měsíce setkání u cimbalu s moravskými lidovými písničkami.

Svaz tělesně postižených seniorů

Cílem této organizace s celostátní působností je hájit zájmy potřeby svých členů. Organizace jako taková zastřešující organizací dalších místních organizací Svazu tělesně postižených STP 1 a STP 2. Svým členům zajišťuje vzdělávání, rehabilitaci, zájmovou činnost, rekondiční a rehabilitační pobyty. (online, dostupné: [http://www.kskm.cz/.](http://www.kskm.cz/))

Univerzita třetího věku v Kroměříži

Univerzita třetího věku v Kroměříži je vzdělávací program, který je určený zájemcům od 50 let věku i mladším občanům a to v případě, že pobírají různé druhy důchodu, například invalidní důchod. Jedná se o vzdělávací projekt realizovaný v rámci celoživotního vzdělávání. Co se týče formy, jedná se o zájmové studium, které není orientováno na kvalifikační vzdělávání. Program vzdělávání je koncipován jako dvouletý program, který je tvořený cykly přednášek, praktických cvičení z různých vědních oborů. Zájemce si zde může vybrat ze široké nabídky vzdělávacích programů. V nabídce jsou přednášky z oblasti společenských věd, zdravotnictví, kultury, umění, technologií, práce s počítačem, digitální fotografie, dále pak umělecká tvorba ve výtvarném ateliéru.

Podmínka přijetí ke studiu:

Ke studiu mohou být přijati zájemci seniorského věku, také zájemci nad 50 let věku, a to od 1. 9. 2009, dále pak osoby pobírající různé druhy důchodu.

Průběh studia:

Studium se zahajuje slavnostním imatrikulačním ceremoniálem. Začátek bývá zpravidla od září nebo října a končí v květnu nebo červnu. Po dvou letech studia obdrží absolvent Osvědčení o absolvování studia na U3V.

Způsob výuky:

Výuka probíhá formou přednášek, seminářů nebo cvičení, a to jednou za čtrnáct dní od 14 – 16 hodin, v prostorech knihovny Kroměřížska.

(online, dostupné: <http://www.knihkm.cz/sluzby/vzdelavani.html>)

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku je levnější a snazší varianta Univerzity Třetího věku. Akademie třetího věku v Kroměříži nabízí každý měsíc přednášky na dané téma, za rok je jich celkem deset. Výhodou je, že senioři nemusí zpracovávat žádnou závěrečnou semestrální práci.

Přednášky bývají zpravidla na téma zdraví, historie a rehabilitace. Akademie třetího věku probíhají na Kroměřížsku také v Holešově, Hulíně i v Bystřici pod Hostýnem.

(online, dostupné: <http://www.knihkm.cz/sluzby/vzdelavani.html>).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 METODOLOGIE VÝZKUMU

V teoretické části bylo zmapováno, jaké mají senioři možnosti trávení volného času, a v praktické části bakalářské práce budu zjišťovat, jak učitelé (senioři) tyto nabízené možnosti využívají. V důsledku stále se zvyšujícího počtu seniorů je na místě věnovat této problematice pozornost, protože aktivní život v senu vede ke zlepšení kvality života seniorů. V rámci bakalářské práce bude proveden kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření bude orientováno na skupinu učitelů, seniorů se zaměřením na všechny věkové kategorie. Nejdříve bude stanoven výzkumný cíl a dále pak výzkumné otázky.

6.1 Výzkumný problém, cíle výzkumu

Výzkumný problém: Volný čas seniorů na Kroměřížsku.

Hlavním cílem výzkumu bakalářské práce je zjistit, jak učitelé v seniorském věku na Kroměřížsku nejčastěji tráví svůj volný čas, a zda jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit. Na základě výzkumného cíle byla stanovena hlavní deskriptivní výzkumná otázka a 5 dílčích deskriptivních výzkumných otázek.

Výzkumné otázky

Hlavní DVO (deskriptivní výzkumná otázka)

Jak učitelé (senioři) na Kroměřížsku tráví volný čas a zda využívají nabízené možnosti trávení volného času?

Dílčí DVO

1. Kterými nejčastějšími aktivitami vyplňují svůj volný čas?
2. Navštěvují senioři vzdělávací instituce (U3V, A3V), nebo jakou jinou formou se vzdělávají?
3. Navštěvují Klub seniorů?
4. Sportují učitelé (senioři)?
5. Využívají moderní technologie?

6.2 Volba metodologie a výzkumný nástroj

Jako metoda výzkumu bylo zvoleno kvantitativní šetření, metodou sběru dat bylo zvoleno dotazníkové šetření. Dle Gavory (2000, s. 26) rozlišujeme tři typy výzkumných problémů: deskriptivní (popisný), relační a kauzální. Pro tuto bakalářskou práci byl vybrán výzkumný problém deskriptivní, který zjišťuje a popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu. Jako výzkumný nástroj byl zvolen dotazník. Dotazník je ideální v případě, že chci získat informace o velkém počtu respondentů. Díky němu můžeme získat velké množství informací, při malé investici času. (Gavora, 2000, s. 99). Výhodou dotazníku je jeho anonymita, což má za následek větší pravděpodobnost pravdivějších odpovědí než u kvalitativního výzkumu, kde se snaží respondenti udělat sami sebe tzv. lepšími, než ve skutečnosti jsou. Nevýhodou dotazníku je fakt, že respondenti odpovídají, jak oni sami vnímají realitu a tím pádem mohou být odpovědi subjektivní. Mezi další nevýhody patří to, že respondent nemusí zcela správně pochopit otázku. Na stranu druhou výhodou je jeho snadné sestrojení.

Předvýzkum

Předvýzkum je dobré udělat vždy před každým samotným výzkumem, a to z důvodu zjištění, zda jsou položené otázky v dotazníku srozumitelné, jestli respondenti dobře rozumí termínům a zkratkám. Předvýzkum je vhodné provést i pro zjištění, zda budou respondenti ochotni odpovědět na položené otázky a zda vůbec dotazníky vyplní.

Aby nedošlo ke zkreslení odpovědí, a to z důvodu špatného pochopení otázky, nebo špatně formulovaných otázek v dotazníku, navštívila jsem proto v Kroměříži klub učitelů, seniorů a rozdala jim nejdříve 10 dotazníků, abych zjistila vše potřebné. Z předvýzkumu vyplynulo, že dva respondenti neznali termín andragogika, což jim bylo následně vysvětleno. Dále předvýzkum ukázal, že je potřeba lépe formulovat otázky a rozšířit možnosti odpovědí.

6.3 Charakteristika respondentů a sběr dat

Pro svou práci jsem si zvolila Klub učitelů seniorů v Kroměříži, který čítá přes 50 členů. Předpokládaná věková skupina respondentů je od 60 let výše a průměrný věk členů klubu

je 75 let. Tito učitelé se každý první čtvrtek v měsíci pravidelně schází v prostorách bývalých kasáren na Hanáckém náměstí v Kroměříži. Výzkum byl proveden v den oslavy padesátiletého výročí založení Klubu, (5. 4. 2018), tudíž bylo přítomno více než padesát členů. Rozdáno bylo 60 dotazníků a z toho vyřazeno 10 pro neúplné vyplnění.

Následovat potom bude analýza a vyhodnocení získaných dat. Výsledná data budou zpracována do tabulek a grafů pomocí počítačového programu Microsoft Excel. Jednotlivé položky byly převedeny do četností absolutních a relativních a vyjádřených v procentech. Následovat bude interpretace zjištěných výsledků a závěrů. Při vyhodnocování dotazníku byla použita deskriptivní metoda bez statistických výpočtů. Dotazník obsahuje 17 položek zaměřených na učitele v seniorském věku. V dotazníku byly položeny otevřené, uzavřené a polozavřené otázky.

7 ANALÝZA DAT

V této kapitole budu analyzovat data získaná prostřednictvím dotazníkového šetření. Nejdříve se zaměřím na faktografické údaje, jako je věková kategorie a pohlaví respondentů. Dále pak se budeme zabývat výsledky k jednotlivým dílčím cílům.

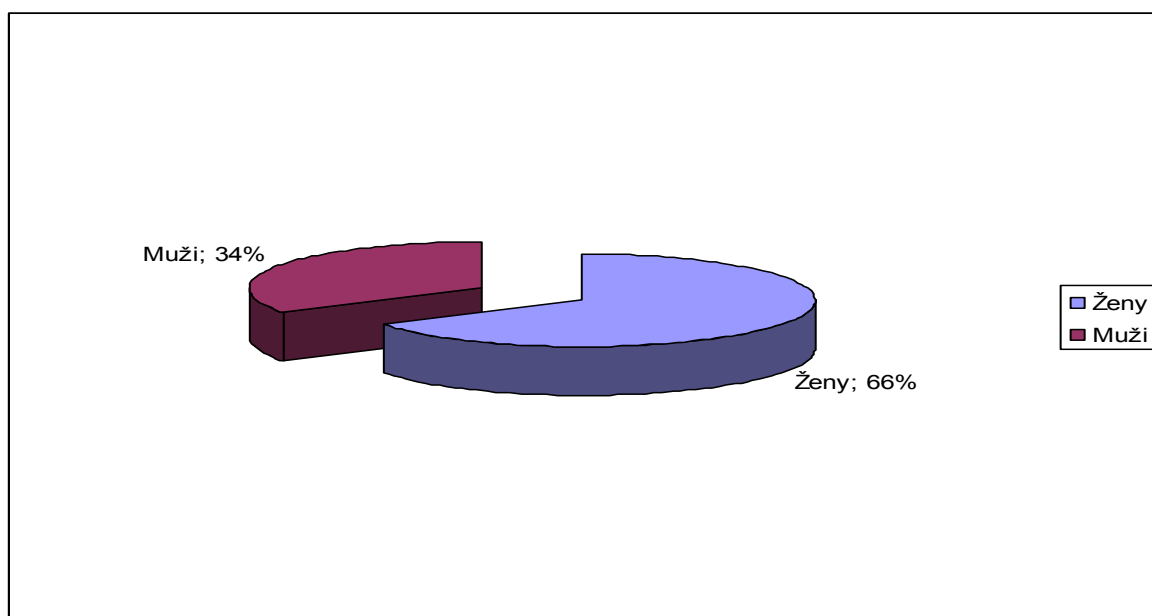
7.1 Faktografické údaje (charakteristika výzkumného vzorku)

Položka v dotazníku zjišťovala zastoupení mužů a žen ve výzkumném vzorku.

Pohlaví respondentů

V grafu je vidět zastoupení respondentů dle pohlaví. Výzkumu se zúčastnilo 50 respondentů, z toho 33 žen (66%) a 17 mužů (34%) učitelů v seniorském věku.

Graf č. 1 Pohlaví respondentů



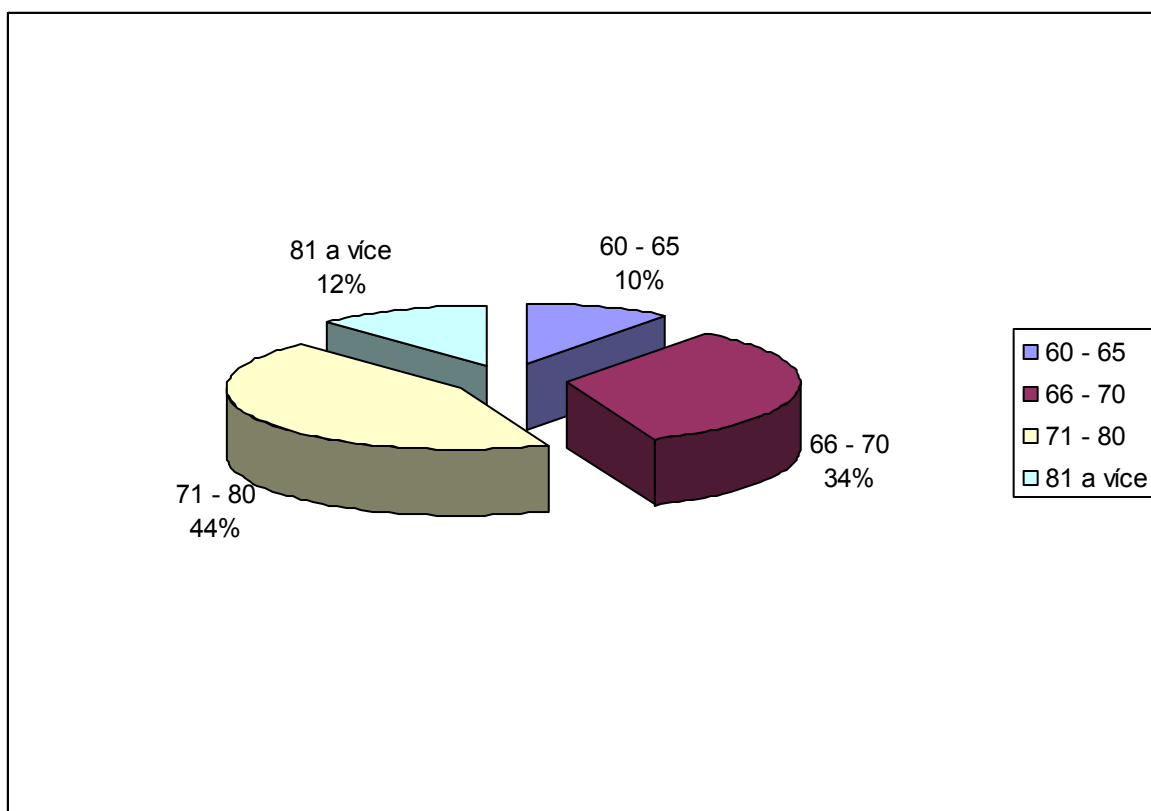
(vlastní zdroj)

Věková kategorie

Položka v dotazníku zjišťovala věkovou strukturu respondentů. Jelikož Klub učitelů navštěvují senioři různých věkových kategorií, zajímalo mě, která věková kategorie je nejvíce zastoupena.

Následující graf znázorňuje věkovou strukturu respondentů. Nejpočetnější lze označit seniory ve věkové kohortě 71 – 80 let, s 22 respondenty (44%). Další výrazné zastoupení tvoří senioři od 66 –70 let, 17 respondentů (34%). Výrazně menší zastoupení je u věkové kategorie 81 a více, kdy celkový počet tvoří pouze 6 dotazovaných (12%). Jako nejméně početné lze označit věkové skupiny 60– 65 let (10%), zastoupené jen pěti respondenty.

Graf č. 2 Věková kategorie



(vlastní zdroj)

7.2 Výsledky k dílčímu cíli číslo 1

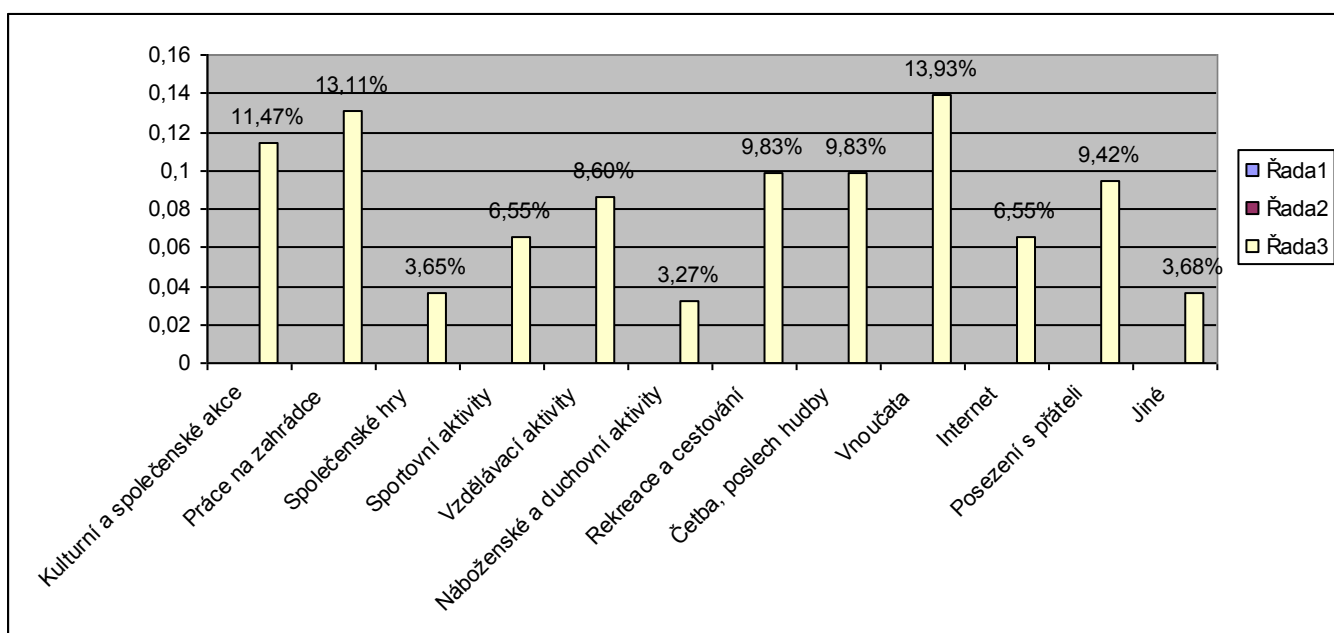
Tato podkapitola zahrnuje odpovědi na dílčí výzkumné otázky z oblasti volnočasových aktivit. K této problematice se vztahují položky číslo 1,2,3,4.

DVO 1: Kterými nejčastějšími aktivitami vyplňují svůj volný čas

POLOŽKA 1: Jakým volnočasovým aktivitám věnujete nejvíce času? (Možnost označení více možností).

Zde můžeme vidět preference učitelů, seniorů. Nejčastěji byla označována varianta péče o vnoučata, a to s 34 označeními (13,93%). V těsném závěsu potom práce na zahrádce se 34 četnostmi (13,11%). Třetí místo zaujímají kulturní a společenské akce se 28 body (11,47%). Na stejnou nebo podobnou váhu se dají řadit rekreace a cestování, obě se stejným počtem 24 (9,83%), podobně je na tom i aktivita posezení s přáteli, a to se 23 četnostmi (9,42%). Dále potom označili senioři vzdělávací aktivity ve 21 případě (8,60%). Nedílnou součástí jejich života jsou i sportovní aktivity a práce s internetem, označené shodně v 16 případech (6,55%). Jako nejméně zastoupené lze označit společenské hry (3,65%) a náboženské aktivity (3,27%). Respondenti tuto možnost označili jen v osmi a devíti případech. Jako další možnosti mohli napsat senioři aktivity, které nebyly obsaženy v nabízených možnostech. Objevili se tu ve čtyřech případech ruční práce, ve dvou paličkování a šachy. V jednom případě také filatelie. (3,68%).

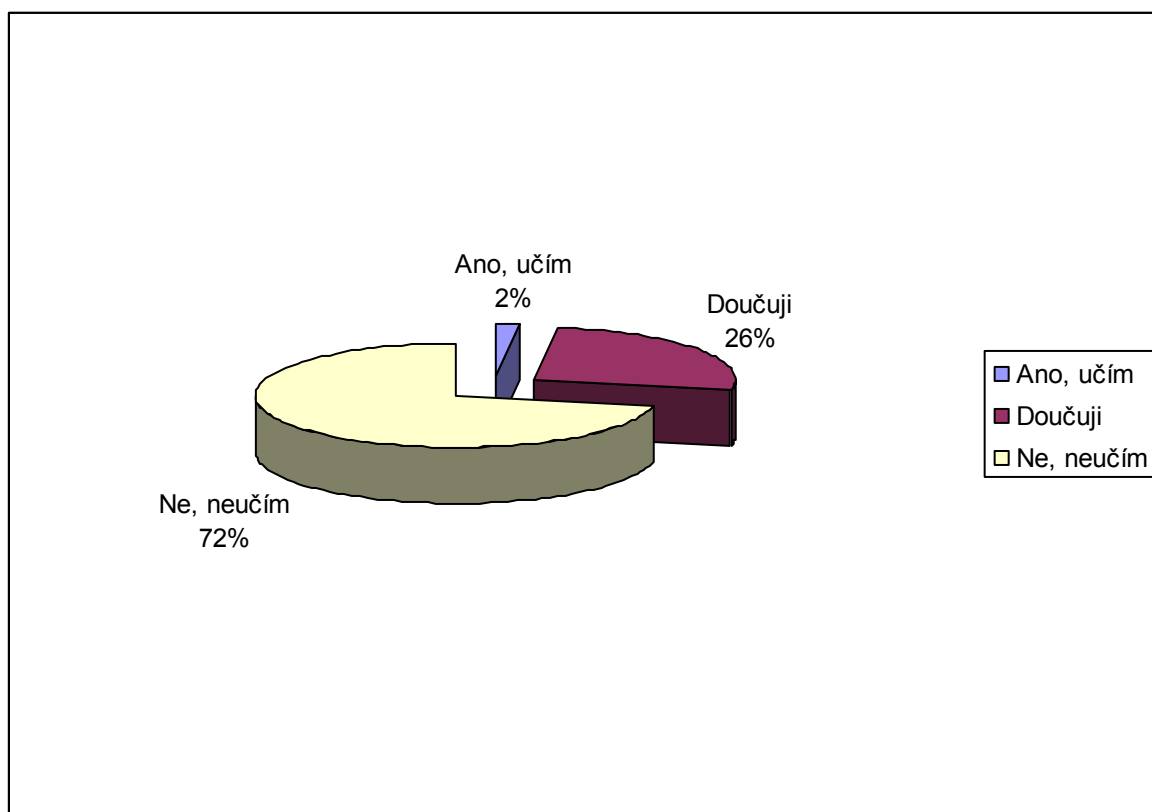
Graf č. 3 Nejčastější aktivity seniorů



POLOŽKA 2. Věnujete se své profesní činnosti i v seniorském věku?

Graf jasně vykresluje, jak to mají učitelé s pokračováním ve své profesi v seniorském věku. 36 respondentů z padesáti (72%) odpovědělo, že se již své profesi nevěnuje. Ve 13 případech (26%) byla označena možnost záskok za kolegu, nebo doučování. Jen jeden respondent odpověděl, že stále učí, tudíž pokračuje ve své profesní činnosti (2%).

Graf č. 4 Věnování se profesní činnosti v seniorském věku

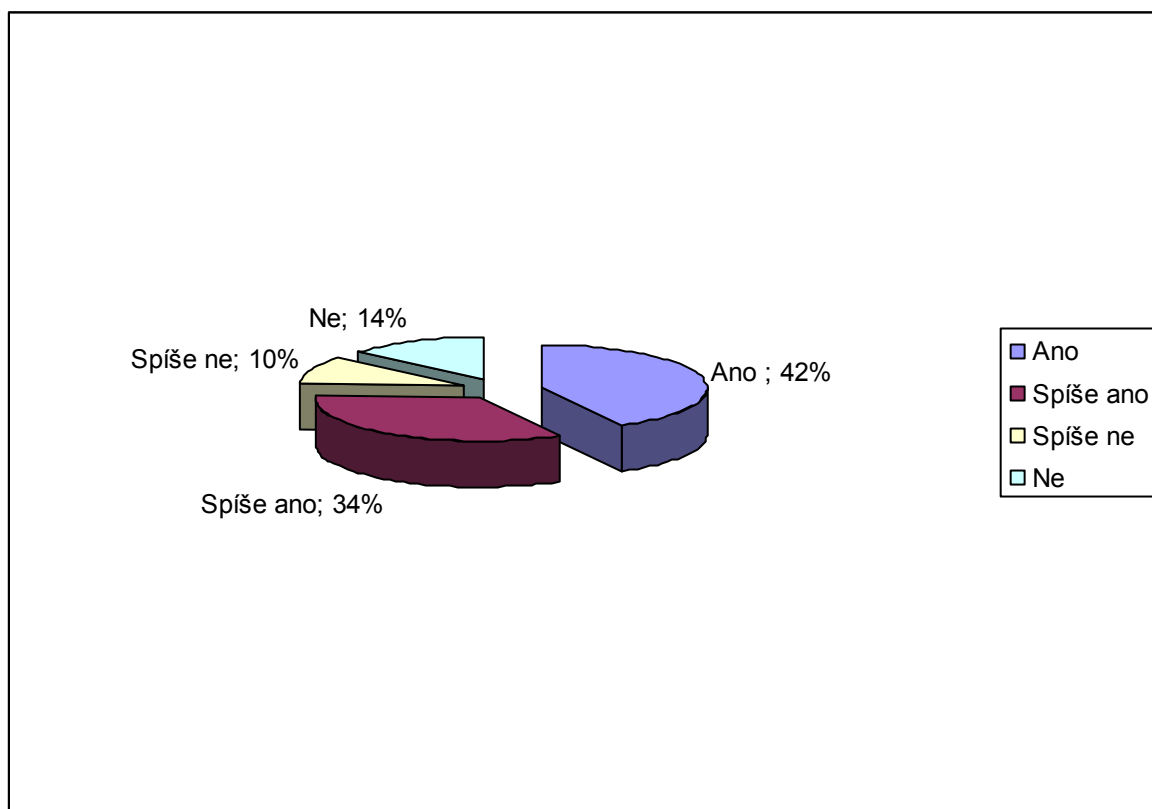


(vlastní zdroj)

POLOŽKA 3. Domníváte se, že je dostatek aktivit určených pro seniory?

Většina respondentů si myslí, že je na Kroměřížsku dostatečná nabídka aktivit pro seniory. Z celkového počtu tuto variantu označilo 21 seniorů (42%). Spíše ano označilo 17 respondentů (34%). Spíše ne potom 5 respondentů (10%). Že není dostatek aktivit si myslí 7 respondentů (14%).

Graf č. 5 Dostatek aktivit pro seniory

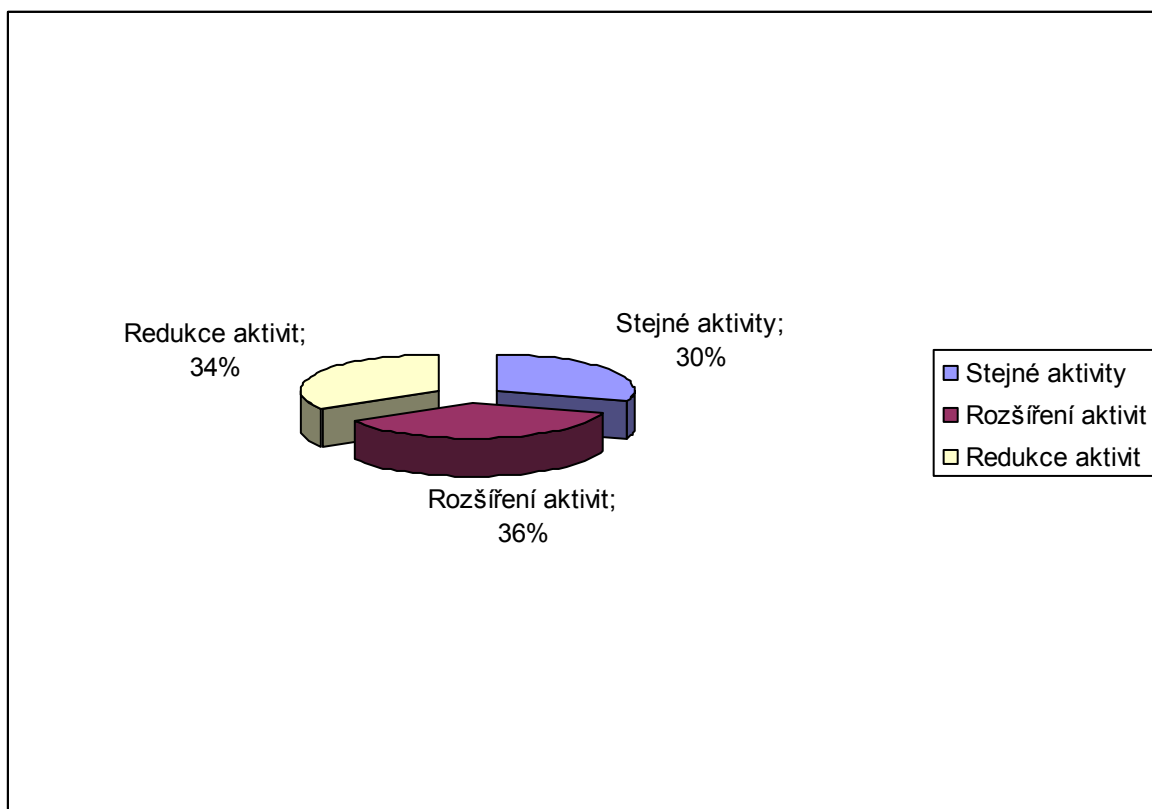


(vlastní zdroj)

POLOŽKA 4. Vyhledáváte více aktivit vzhledem k většímu množství volného času nyní, než před odchodem do důchodu?

V grafu číslo 5 byla jako nejčastější možnost označena varianta rozšíření volnočasových aktivit, a to v 18 případech (36%). Své aktivity, po odchodu do penze, zredukovalo 17 respondentů (34%). Důvod redukce volnočasových aktivit byl v několika případech uveden zhoršení zdravotního stavu. Jako nejméně častá, i když ne tak výrazně, byla varianta věnování se přibližně stejným aktivitám, jako před odchodem do penze. V celkovém počtu 15 respondentů (30%).

Graf č. 6 Varianty po odchodu do penze



(vlastní zdroj)

7.3 Výsledky k dílčímu cíli číslo 2

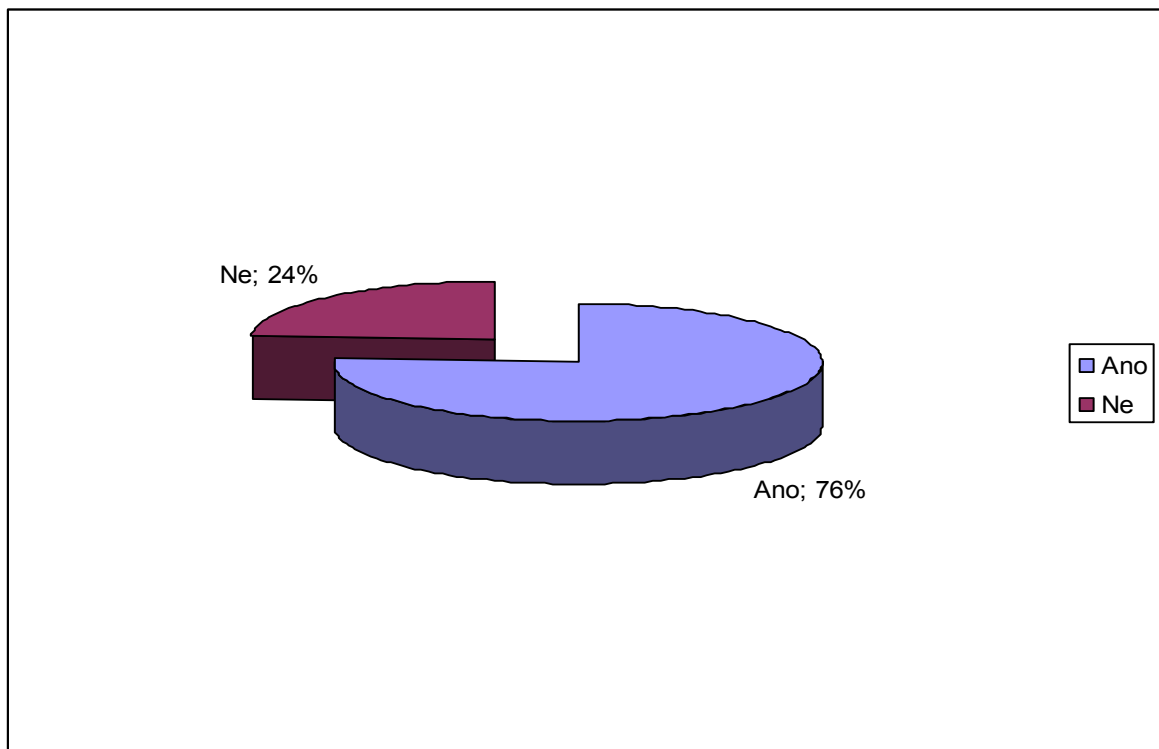
Tato podkapitola zahrnuje odpovědi na dílčí výzkumné otázky z oblasti vzdělávacích aktivit. K této problematice se vztahují položky číslo 5, 6, 7.

DVO 2: Navštěvují senioři vzdělávací instituce (U3V, A3V), nebo jakou jinou formou se vzdělávají?

POLOŽKA 5. Vzděláváte se dál i v seniorském věku?

Většina seniorů označila variantu ano, 38 respondentů (76%), tudíž že se vzdělává i v seniorském věku. Ve 12 případech (24%) byla uvedena opačná varianta druhá, že se již nevzdělává.

Graf č. 7 Vzdělávání se v seniorském věku

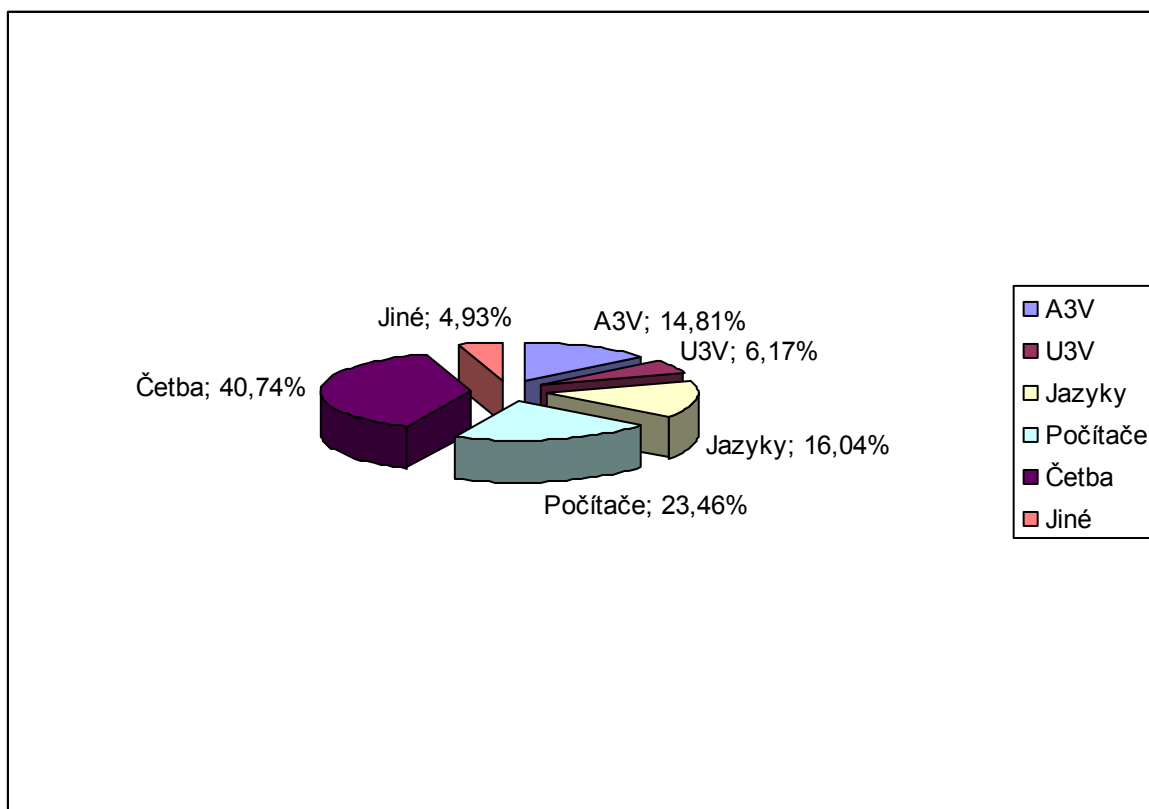


(vlastní zdroj)

POLOŽKA 6. Pokud ano, jakým vzdělávacím aktivitám se věnujete (Možnost označit více možností)

Mezi vzdělávací aktivity lze považovat i četbu, která byla u učitelů, seniorů nejčastěji označována s celkovým počtem 33 (40,74%). Na druhém místě byly označeny počítačové kurzy s počtem 19 respondentů (23,46). Na třetím místě byly označeny jazykové kurzy, které byly zakroužkovány ve 13 případech (16,04%). Institucionální formu vzdělávání Akademii třetího věku navštěvuje 12 respondentů (14,81%). Univerzitu třetího věku navštěvuje pouze 5 učitelů z padesáti (6,17%). U varianty jiné byl doplněn trénink paměti, ve dvou případech, dále pak přednášky a naučné televizní pořady (4,93%).

Graf č. 8 Vzdělávací aktivity seniorů

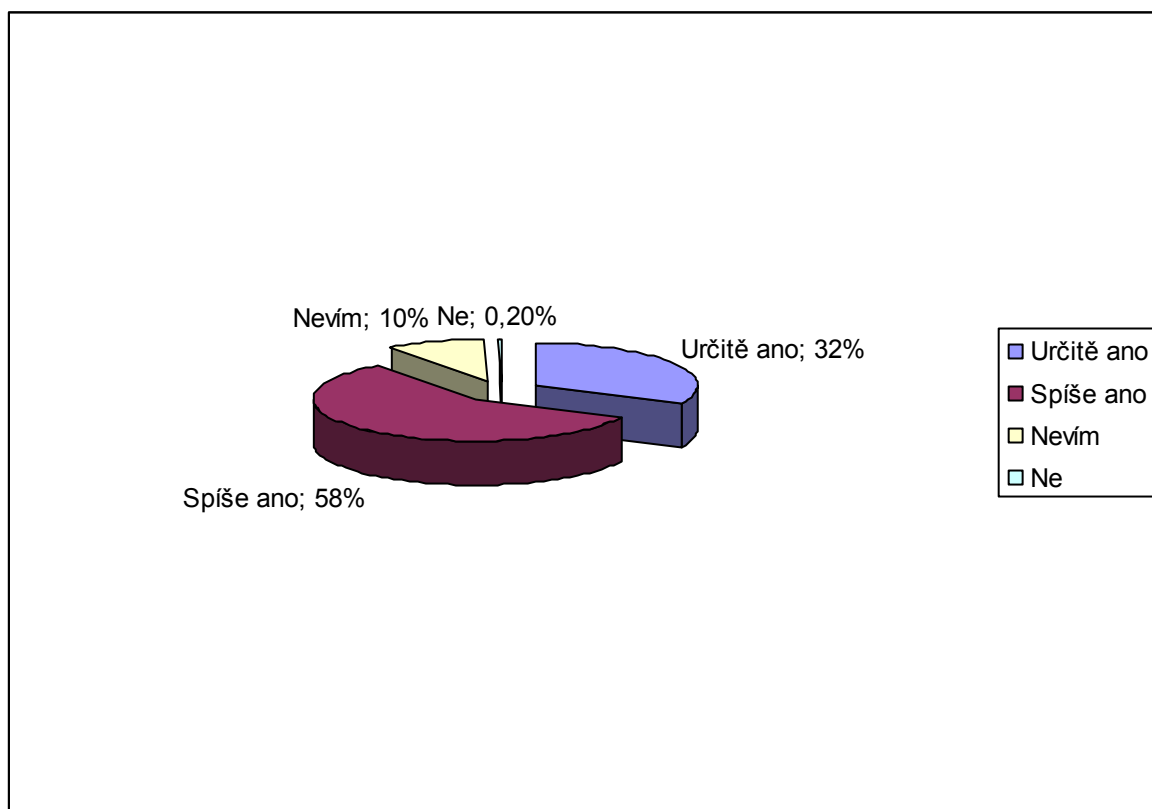


(vlastní zdroj)

POLOŽKA 7. Jste spokojeni s nabídkou vzdělávacích aktivit pro seniory na Kroměřížsku (A3V,U3V, jazykové, počítačové kurzy), vnímáte ji jako dostačující?

Jak je z grafu patrné, většina respondentů označila možnost, že je spíše spokojena s nabídkou vzdělávacích aktivit na Kroměřížsku a vnímá ji jako dostačující. Označilo ji 22 seniorů (58%). V 16 případech označili senioři variantu určitě ano (32%). Nevědí, zda jsou spokojeni odpovědělo 5 respondentů (10%). Spíše nespojen je jeden respondent (0,2%).

Graf č. 9 Spokojenost s nabídkou vzdělávacích aktivit



(vlastní zdroj)

7.4 Výsledky k dílčímu cíli číslo 3

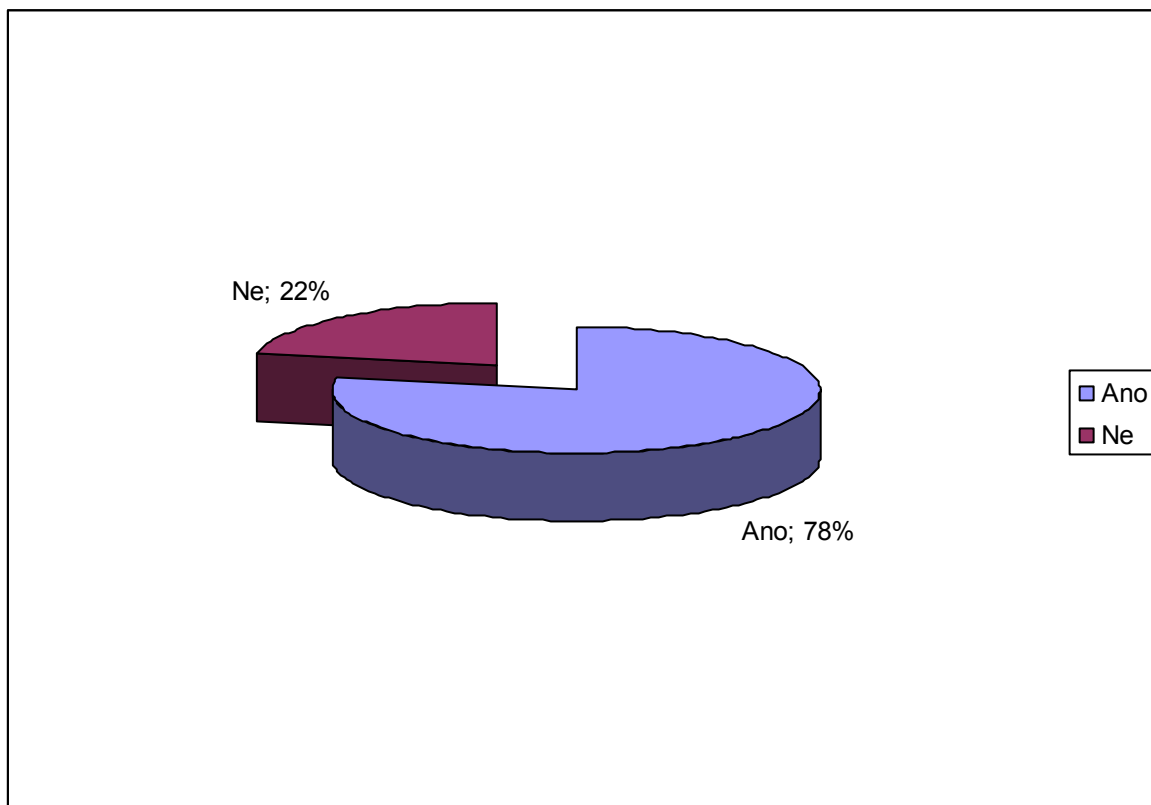
Tato podkapitola zahrnuje odpovědi na dílčí výzkumné otázky z oblasti. K této problematice se vztahují položky číslo 8, 9,10.

DVO 3 : Navštěvují učitelé Klub seniorů

POLOŽKA 8. Navštěvujete Klub seniorů v Kroměříži?

Z padesáti dotazových zakroužkovalo variantu ano 39 respondentů (78%), tudíž že navštěvuje Klub seniorů v Kroměříži. Negativní odpověď padla v jedenácti případech (22%).

Graf č. 10 Návštěva Klubu seniorů



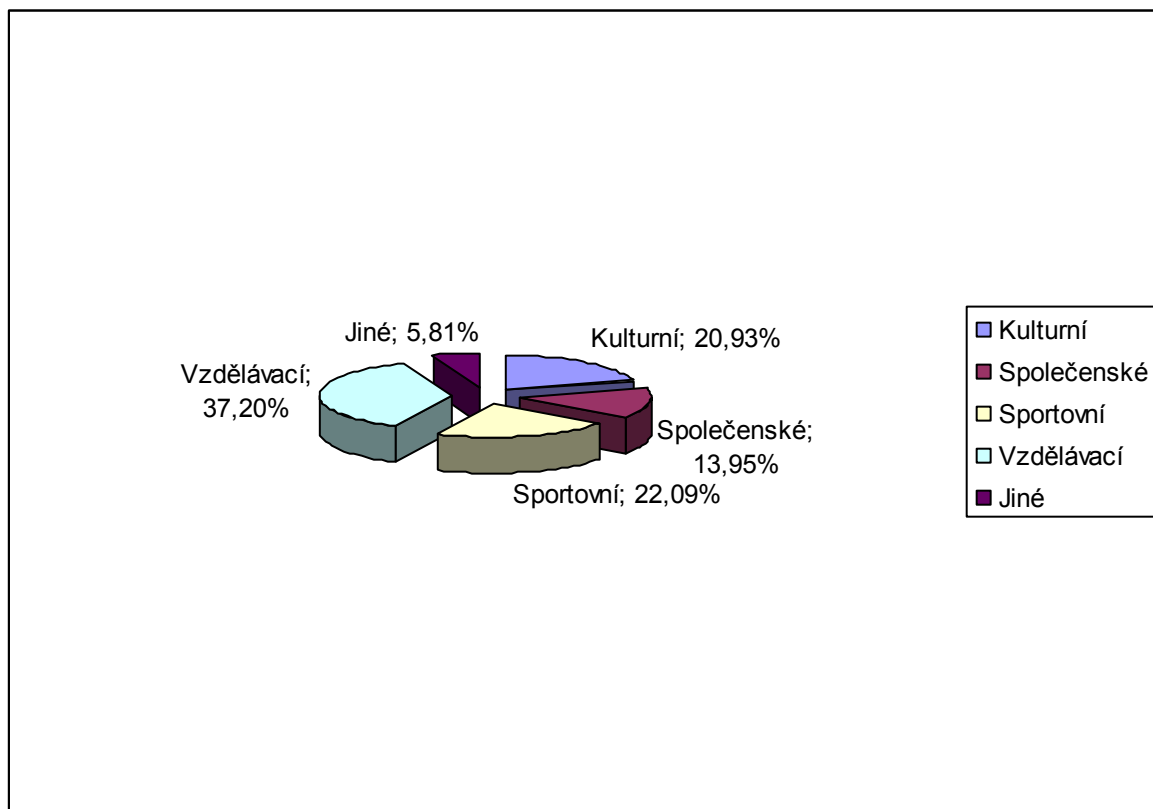
(vlastní zdroj)

POLOŽKA 9. Pokud ano, které aktivity zde nejčastěji vyhledáváte (Možnost označení více možností).

Nejčastěji vyhledávané aktivity jsou vzdělávací, ve 32 případech (37,20%). Dále potom sportovní aktivity, které označilo 19 respondentů (20,09%). Na třetím místě s 18 vedou kulturní akce (20,93). Na posledním místě padla varianta společenských akcí, které jsou nejméně vyhledávanými. Označilo ji pouze 12 seniorů (13,95%). Jako jiné doplnili re-

spondenti ruční práce (5,81%), které také Klub seniorů nabízí jako možnou volnočasovou aktivitu.

Graf č. 11 Nečastěji vyhledávané aktivity v Klubu seniorů



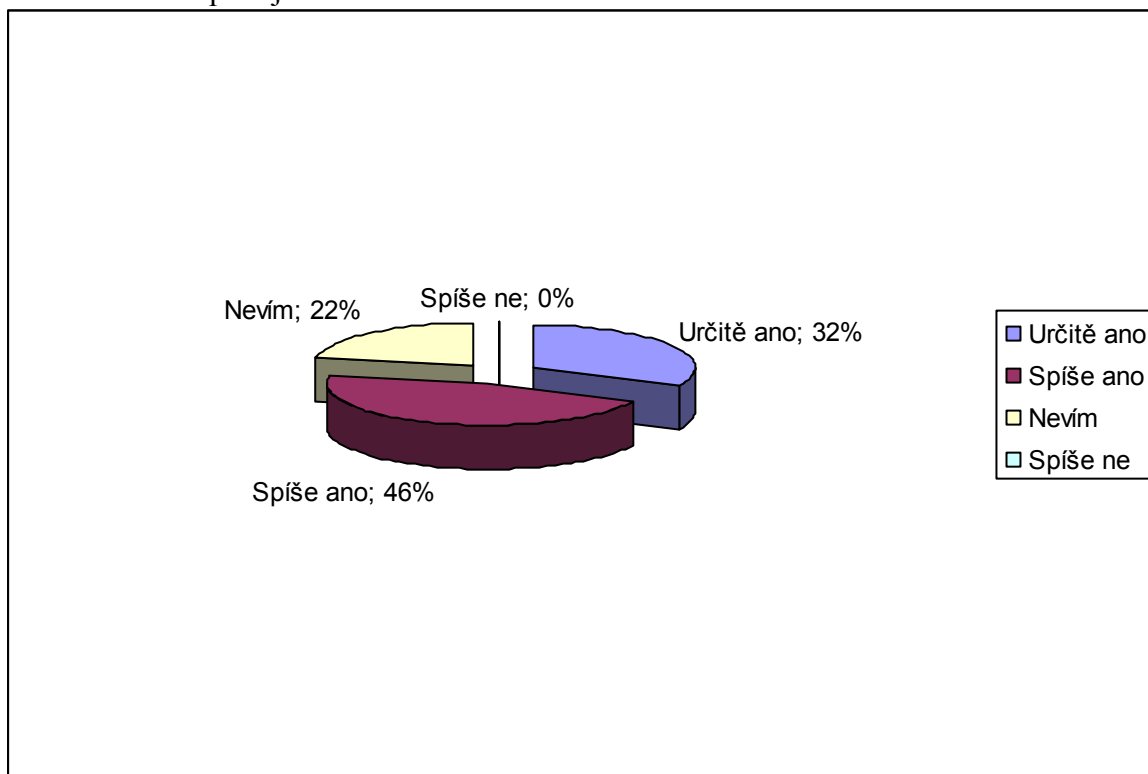
(vlastní zdroj)

POLOŽKA 10. Jste s nabídkou Klubu seniorů spokojeni?

Graf nám ukazuje, že senioři vnímají pozitivně nabídku Klubu seniorů, protože ji označili v 23 případech spíše ano (46%), stejně tak i variantu určitě ano v 15 případech (32%). Možnost nevím byla označena jedenáctkrát (22%), a to zřejmě asi z důvodu, že senioři

Klub nenavštěvují. Poslední variantu spíše ne neoznačil nikdo, což svědčí o tom, že Klub seniorů nabízí kvalitní možnosti volnočasového vyžití.

Graf č. 12 Spokojenost s nabídkou Klubu seniorů



(vlastní zdroj)

7.5 Výsledky k dílčímu cíli číslo 4

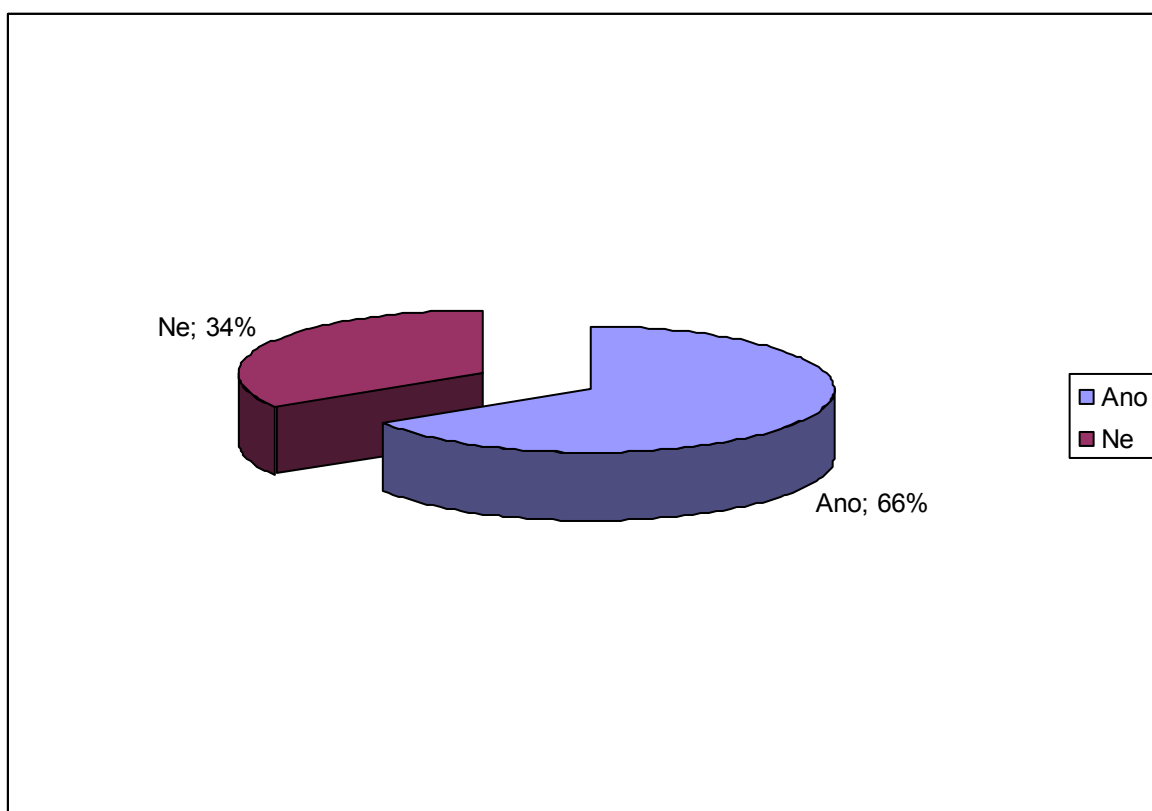
Tato podkapitola zahrnuje odpovědi na dílčí výzkumné otázky z oblasti sportovních aktivit. K této problematice se vztahují položky číslo 11, 12, 13.

DVO 4: Sportují učitelé (senioři)?

POLOŽKA 11. Jaký je Váš vztah k pohybu, sportujete?

Na otázku, jaký je jejich vztah k pohybu, bylo zodpovězeno, že 33 respondentů sportuje (66%) a 17 z dotázaných již nesportuje (34%). Jako poznámka v dotazníku byla uvedena příčina nesportování, a to problémy s chůzí, zdravotní problémy a různá zdravotní omezení

Graf č. 13 Vztah seniorů k pohybu, sportování



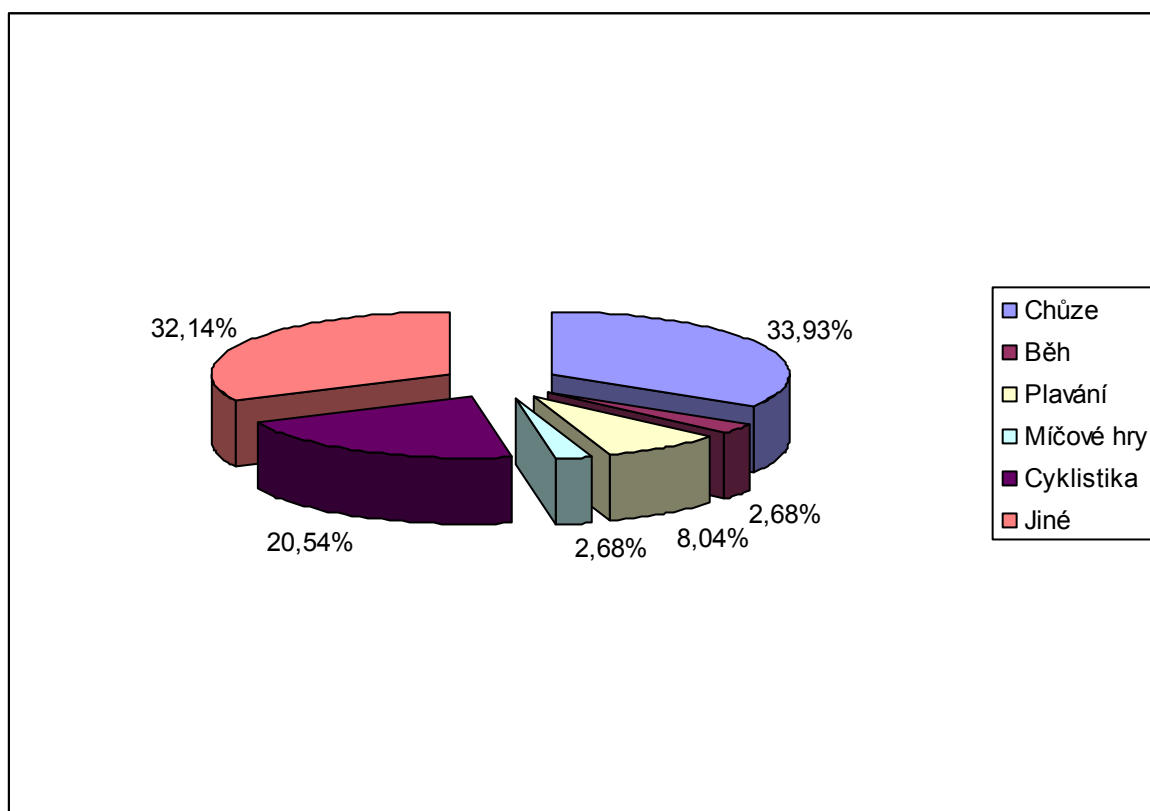
(vlastní zdroj)

POLOŽKA 12. Pokud jste označili ano, jaké pohybové aktivity nejčastěji provozujete? (Možnost označit více možností).

Graf číslo 13 nám ukazuje, jaké pohybové aktivity jsou u seniorů nejčastěji preferovány. Na prvním místě je to chůze a procházky, označilo 38 respondentů (33,93%). Na druhém

místě cyklistika se 23 označeními (20,54%). Plavání zaujímá třetí místo s 9 respondenty (8,04%). Jelikož nejde vepsat všechny možnosti sportovních aktivit, vždy záleží na možnostech dané lokality, preferencích jedince a hlavně věku respondentů a jejich možných zdravotních omezeních. Senioři označili další možnosti, které využívají (32,14%), a to v osmi případech označili chození na bowling, turistiku v 6 případech, pentaque čtyřikrát, a jóga v šesti případech, rehabilitační cvičení také pětkrát, spinální cvičení dvakrát, kuželky jednou, tenis jednou a šachy dvakrát. Nejméně zastoupeny byly aktivity běh a míčové hry, jen ve třech případech (2,68%).

Graf č. 14 Nejčastější pohybové aktivity seniorů

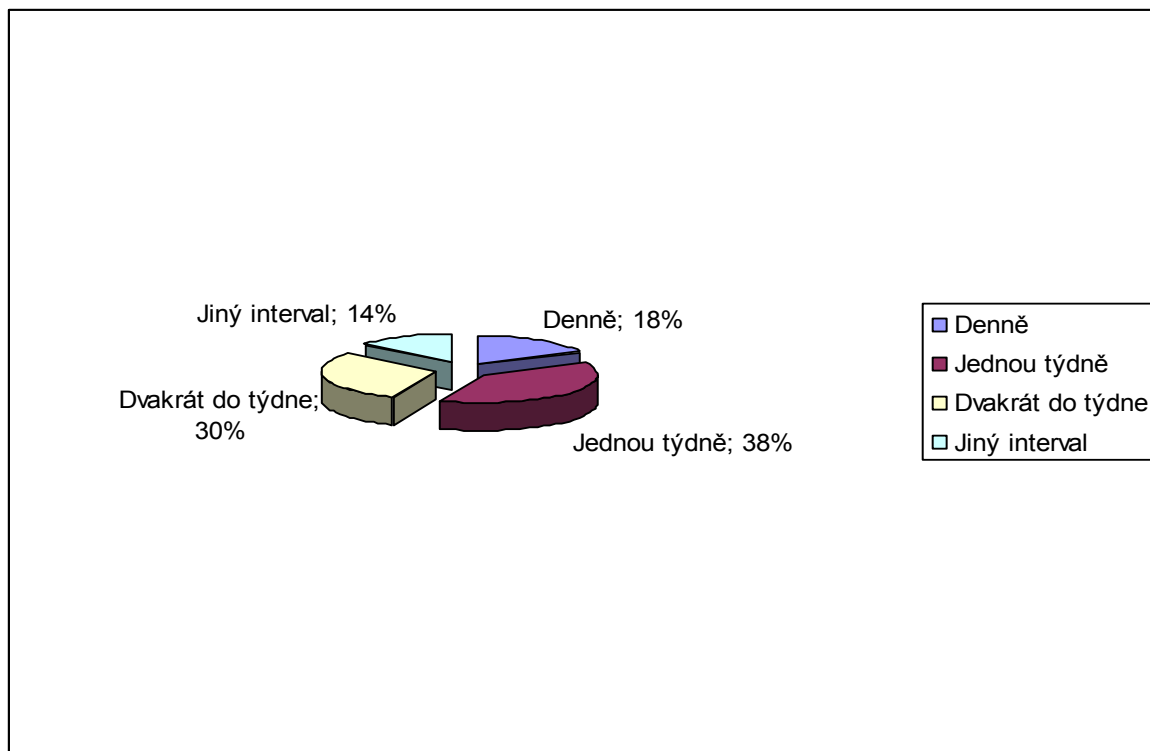


(vlastní zdroj)

POLOŽKA 13. Jak často se věnujete pohybovým aktivitám?

Z grafu je zřejmé, že nejvíce označovaný interval byl jednou týdně, a to v 19 případech (38%). Dvakrát do týdne provozuje pohybové aktivity 15 seniorů (30%). Nejmenší zastoupení bylo u první varianty s devíti označeními (18%). Jiný interval napsalo několik respondentů, a to nepravidelně, jednou za čas, v létě na zahrádce, jednou za 14 dní (14%).

Graf č. 15 Frekvence pohybových aktivit



(vlastní zdroj)

7.6 Výsledky k dílčímu cíli číslo 5

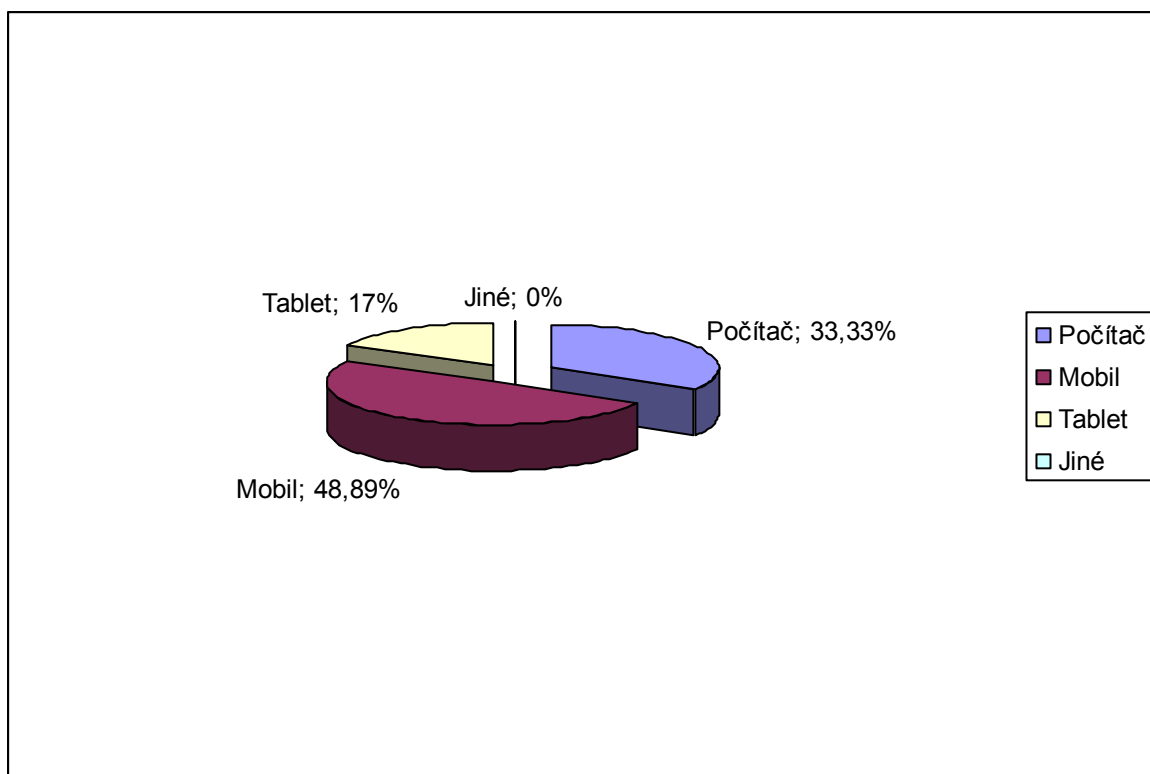
Tato podkapitola zahrnuje odpovědi na dílčí výzkumné otázky z oblasti moderních technologií. K této problematice se vztahují položky číslo 14, 15, 16.

DVO 5: Využívají moderní technologie?

POLOŽKA 14. V dnešní době je nedílnou součástí života využívání moderních technologií. Které nejčastěji používáte?(Možnost označit více možností).

Podle grafu je vidět, jak to mají senioři s používáním moderních technologií. Skoro všichni odpověděli, že používají mobilní telefon. Z padesáti je to 44 seniorů (48,89%). Podobně je to i využívání počítače a potažmo i internetu ve 30 případech (33,33%). U tabletu to bylo méně, jen 15 respondentů (17%) odpovědělo, že tablet používají. V možnosti napsat jinou moderní technologii nebyla napsaná žádná varianta.

Graf č. 16 Nejčastěji používané moderní technologie



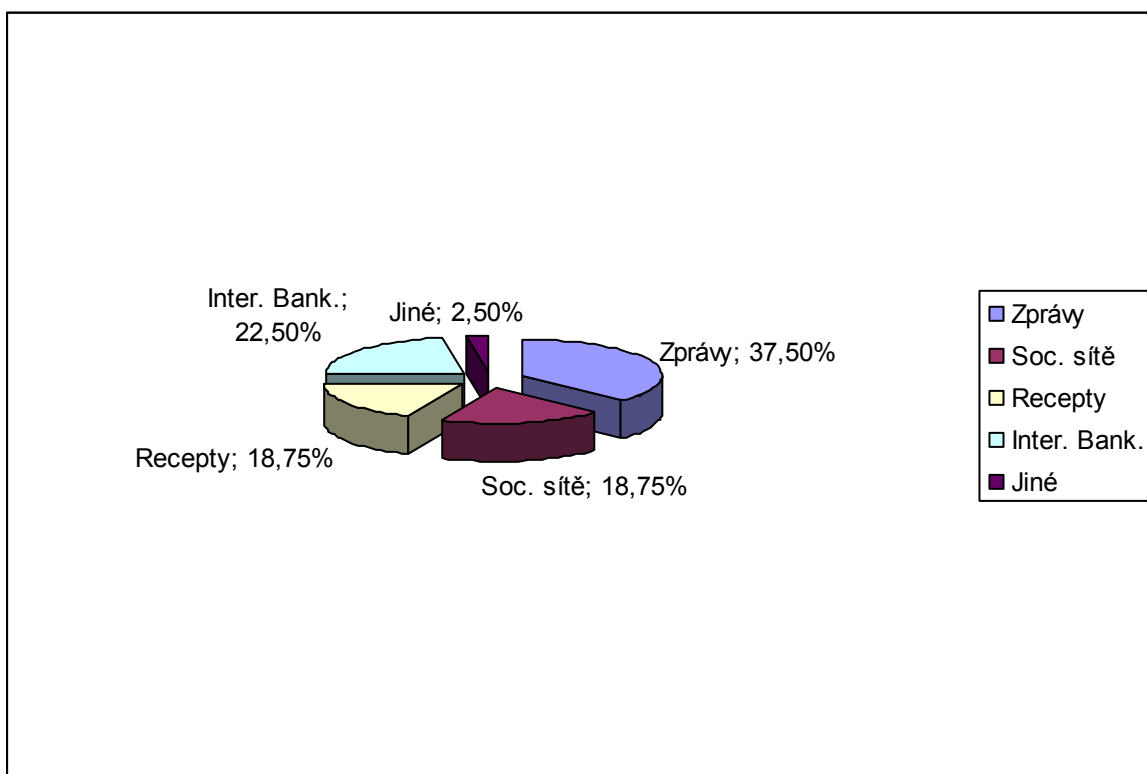
(vlastní zdroj)

POLOŽKA 15. Pokud jste označili internet, jaké aktivity zde nejčastěji vyhledáváte? (Možnost označit více možností).

Graf nám vykresluje, jaké aktivity učitelé, senioři nejčastěji vyhledávají na internetu. Nejvíce, s 30 označeními jsou to zprávy a aktuální dění (37,5%), které označili nejvyšším počtem. Dále potom internetové bankovníctví v 18 případech (22,25%). Se stejným počtem

bodů, a to s 15 skončilo vyhledávání na sociálních sítích (facebook, skype a jiné), (18,75%) a vyhledávání receptů a vaření (18,75%). Jen v jednom případě označil respondent, že vyhledává nejčastěji webové stránky, kde najde inspiraci na ruční práce (2,5%).

Graf č. 17 Nejčastější aktivity seniorů na internetu

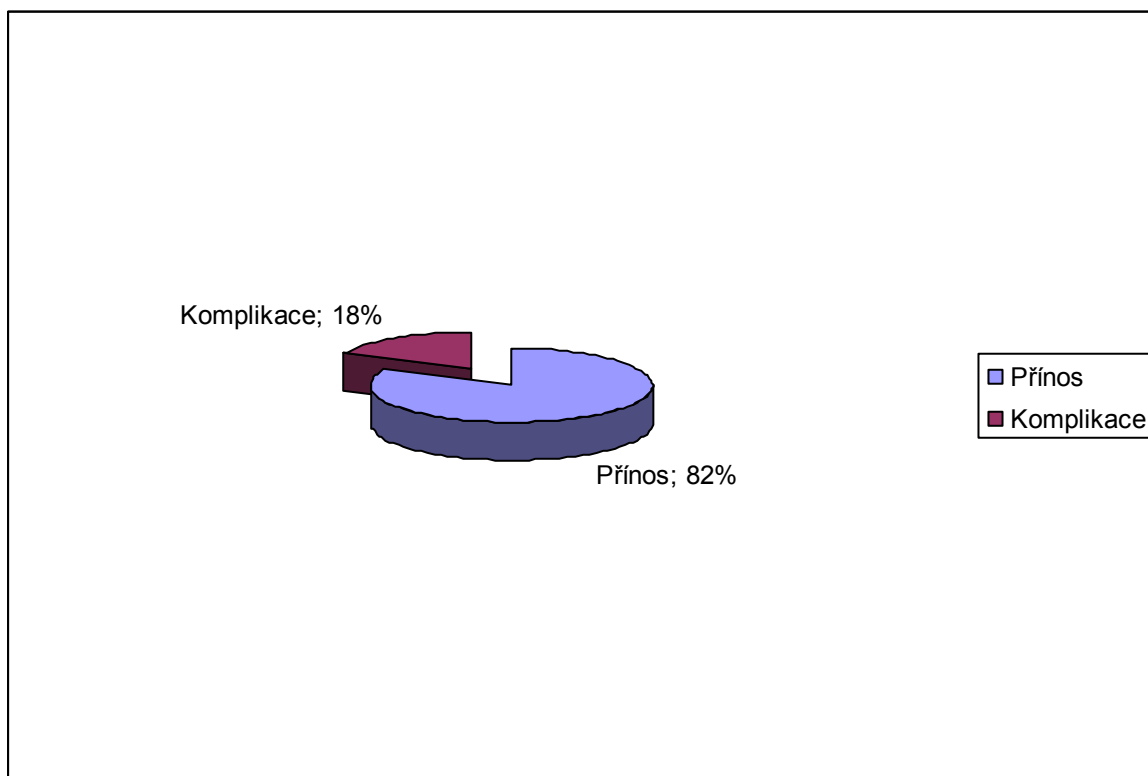


(vlastní zdroj)

POLOŽKA 16. Považujete moderní technologie spíše za přínos nebo komplikaci?

Z grafu je víceméně jasné, že většina seniorů považuje moderní technologie za přínosné, a to ve 41 případě (82%). Pouze 10 respondentů (18%) odpovědělo, že jim spíše komplikuje život.

Graf č. 18 Moderní technologie pro seniory: přínos – komplikace

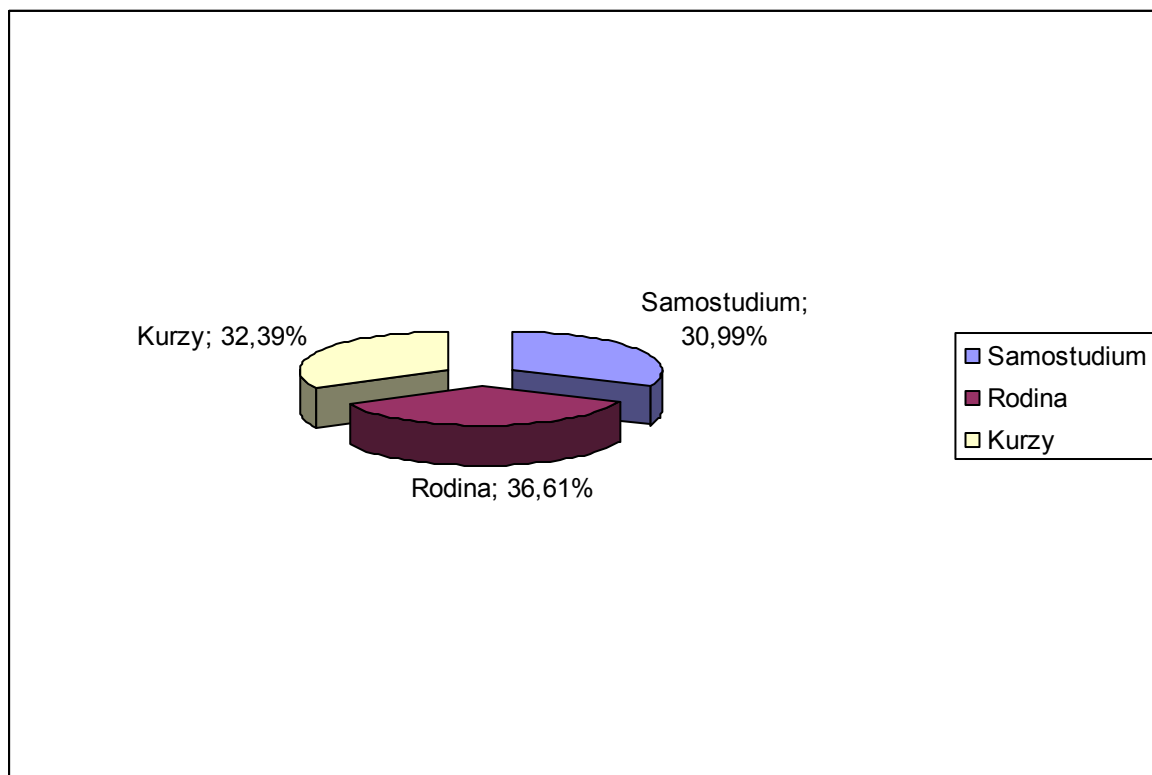


(vlastní zdroj)

POLOŽKA 17. Jakým způsobem jste se naučili ovládat moderní technologie? (Možnost označení více možností).

Jak je z grafu patrné učitelé senioři se naučili ovládat moderní technologie za pomoci rodiny, ve 26 případech (36,61%). Dále potom téměř shodně byla označena varianta naučení se ve speciálních kurzech 23 případů (32,39%) a samostudium ve 22 čtenostech (30,99%).

Graf č. 19 Ovládání moderních technologií



(vlastní zdroj)

8 INTERPRETACE A SHRNU TÍ VÝSLEDKŮ

Po provedení analýzy dat budou představeny a popsány výsledky, které jsme výzkumem získali. V závěru kapitoly bude napsáno vyhodnocení hlavního výzkumného cíle.

Nejdříve se budeme zaměřovat na faktografické údaje, jako je věková kategorie a pohlaví respondentů. Dále pak se budeme zabývat výsledky k jednotlivým dílčím cílům.

Výzkumu se zúčastnilo 50 respondentů, z toho 33 žen (66%) a 17 mužů (34%) učitelů v seniorském věku. Věkové složení respondentů bylo různorodé, nejširší zastoupení bylo u věkového rozmezí 71 – 80, a to (44%), dále potom u věkové kategorie 66 – 70 let, (34%). Věková kategorie 60 – 65 byla zastoupena pouze (10%) respondentů. 12% respondentů tvořilo věkovou kategorii 81 a více. Dalo by se říci, že výsledky výzkumu budou spíše odpovídat respondentům věkové kategorie 66 – 70 a 71 – 80, jelikož tyto dvě kategorie jsou velmi výrazně zastoupeny.

Z analýzy odpovědí na dílčí výzkumnou otázku (k dílčímu cíli 1) z oblasti volnočasových aktivit lze vyvodit, že učitelé v seniorském věku věnují nejvíce času péči o vnoučata (13,93%). Druhou nejčastější činností je práce na zahrádce (13,11%). Třetí místo zaujímají kulturní a společenské akce (11,47%). Skoro stejnou měrou se věnují rekreaci a cestování (9,83%), a posezení s přáteli (9,42%). Senioři, učitelé se v důchodu i nadále vzdělávají (8,60%). Nedílnou součástí jejich života jsou i sportovní aktivity a práce s internetem, označené shodně (6,55%). Jako nejméně zastoupené lze označit společenské hry (3,65%). Náboženské aktivity jsou zastoupeny jen v (3,27%), což považuji, vzhledem k věkové kategorii respondentů, jako překvapující. Je vidět, že mezi učiteli, seniory na Kroměřížsku je více ateistů. Jako další možnosti mohli napsat senioři aktivity, které nebyly obsaženy v nabízených možnostech. Objevili se tu ve čtyřech případech ruční práce, také paličkování a šachy. V jednom případě také filatelie.

Většina bývalých učitelů ve své profesi po odchodu do penze již nepokračuje (72% respondentů). Ve 26% byla označena možnost záskok za kolegu, nebo doučování. Jen jeden respondent odpověděl, že stále učí, tudíž pokračuje ve své profesní činnosti (2%). Jak již bylo uvedeno výše, výsledky výzkumu odpovídají spíše respondentům věkové kategorie 66 – 70 a 71 – 80 let, tudíž se dalo očekávat, že několik let po odchodu do důchodu se své bývalé profesi bude věnovat jen málo učitelů.

Co se týče množství nabízených aktivit, považuje většina nabídku aktivit pro seniory na Kroměřížsku za dostatečnou. Z celkového počtu tuto variantu označilo 42%. „Spíše ano“ označilo 34%, „Spíše ne“ potom 10%. Že není dostatek, aktivit si myslí 14% respondentů).

Po odchodu do penze rozšířilo volnočasové aktivity 36% seniorů. Naopak 34% své aktivity zredukovalo. Jako důvod proč své aktivity omezili, senioři uvedli v několika případech zhoršení zdravotního stavu. Méně častou variantou bylo věnování se přibližně stejným aktivitám jako před odchodem do penze (30%).

U možností dalšího vzdělávání seniorů, což se týká dílčího cíle 2, většina seniorů označila variantu „ano“ (76%), že se vzdělává i v seniorském věku. Potvrzuje se tím tvrzení, že lidé, kteří dosáhli vyššího vzdělání, se dále vzdělávají. Ve 12 případech (24%) byla uvedena varianta opačná, že se již nevzdělávají. Mezi vzdělávací aktivity lze považovat i četbu, která byla u učitelů, seniorů nejčastěji označována (40,74%). Na druhém místě byly označeny počítačové kurzy (23,46). Na třetím místě byly označeny jazykové kurzy (16,04%). Institucionální formu vzdělávání Akademii třetího věku navštěvuje (14,81%). Univerzitu třetího věku navštěvuje pouze (6,17%), Nízký počet respondentů, jež navštěvují U3V a A3V mě víceméně překvapil, ale vysvětlení se mi dostalo u odpovědi na další položku v dotazníku u dílčího cíle 3. Varianty jiné byl doplněn trénink paměti, ve dvou případech, dále pak přednášky a naučné televizní pořady (4,93%).

Celkově je většina respondentů s nabídkou vzdělávacích aktivit na Kroměřížsku spíše spokojená a vnímá ji jako dostačující. Vyjádřilo se tak 22 seniorů (58%). V 16 případech označili senioři variantu „určitě ano“ (32%). Dále 5 respondentů (10%) nevědí, zda jsou spokojeni, spíše nespokojen je jeden respondent (0,2%).

Výsledky odpovědi na dílčí výzkumnou otázku (k dílčímu cíli 3) ukázaly, že 78% z padesáti dotazovaných navštěvuje Klub seniorů v Kroměříži, neboť zakroužkovali variantu „ano“. Negativní odpověď se vyskytla v jedenácti případech (22%). Jelikož Klub seniorů v Kroměříži existuje již deset let, našla si sem cestu spousta seniorů. Nejčastěji vyhledávanými aktivitami jsou vzdělávací (37,20%). Což vysvětluje odpověď na otázku, proč tak málo seniorů navštěvují instituce A3V a U3V. Vzdělávací aktivity jim plně nahradí Klub seniorů, kde je široká nabídka vzdělávání. Další vyhledávané jsou sportovní aktivity, které označilo (20,09%). Na třetím místě se umístily kulturní akce (20,93). Mezi nejméně vyhledávané patří společenské akce. Označilo je pouze (13,95%). Jako jiné doplnili respondenti ruční práce, které také Klub seniorů nabízí jako možnou volnočasovou aktivitu.

Senioři jsou s nabídkou Klubu seniorů spokojeni. V 15 případech označili „určitě ano“ (32%), ve 23 případech Senioři vnímají pozitivně nabídku Klubu seniorů, protože ji označili v 23 případech „spíše ano“ (46%), Možnost „nevím“ byla označena jedenáctkrát (22%). A to asi z důvodu, že toto senioři nejsou s nabídkou Klubu obeznámeni. Poslední varianty „spíše ne“ a „ne“ neoznačil nikdo, což svědčí o tom, že dotazovaní považují Klub seniorů za přínosnou instituci, která nabízí kvalitní možnosti volnočasového využití.

Výsledky odpovědí na dílčí výzkumnou otázku (k dílčímu cíli 4) z oblasti pohybových aktivit ukazují, že 66% dotázaných sportuje a 34% již nesportuje. Jako poznámka v dotazníku byla uvedena příčina nesportování, a to problémy s chůzí, zdravotní problémy a různá zdravotní omezení.

Co se týče preference pohybových aktivit, na prvním místě je to chůze a procházky, označilo ji (33,93%). Na druhém místě cyklistika (20,54%). Plavání zaujímá třetí místo (8,04%). Jelikož nejde vepsat všechny možnosti sportovních aktivit, vždy záleží na možnostech dané lokality, preferencích jedince a hlavně věku respondentů a jejich možných zdravotních omezeních. Senioři označili další možnosti, které využívají (32,14%), a to v osmi případech označili chození na bowling, turistiku v 6 případech, pentaque čtyřikrát, a jóga v šesti případech, rehabilitační cvičení také pětkrát, spinální cvičení dvakrát, kuželky jednou, tenis jednou a šachy dvakrát. Tyto výsledky svědčí o zdravém životním stylu seniorů, čímž pomáhají předcházet možným zdravotním problémům. Nejméně zastoupeny byly aktivity běh a míčové hry, jen ve třech případech (2,68%), což se dalo očekávat vzhledem k věkové kategorii seniorů.

Frekvence pohybových aktivit je nejvíce jednou týdně, a to v 19 případech (38%). Dvakrát do týdne provozuje pohybové aktivity 15 seniorů (30%). Nejmenší zastoupení bylo u první varianty s devíti označeními (18%). Jiný interval napsalo několik respondentů, a to nepravidelně, jednou za čas, v létě na zahrádce, jednou za 14 dní (14%).

Z výsledků odpovědí na dílčí výzkumnou otázku (k dílčímu cíli 5) z oblasti moderních technologií lze usoudit, že senioři jsou s moderními technologiemi obeznámeni a pravidelně některé z nich používají. Skoro všichni respondenti odpověděli, že vlastní mobilní telefon. Z padesáti je to 44 seniorů (48,89%). Podobně je to i využívání počítače a potažmo i internetem, ve 30 případech (33,33%). U tabletu to bylo méně, jen (17%) odpovědělo, že

tablet používají. V možnosti napsat jinou moderní technologii nebyla napsaná žádná varianta.

Nejčastěji vyhledávané aktivity na internetu jsou s 30 označeními zprávy a aktuální dění (37,5%). Dále potom internetové bankovníctví ve (22,25%). Jako nejvíce udivující pro mě bylo zjištění, že dnešní moderní senioři využívají internetové bankovníctví. V 15 případech (18,75%) bylo označeno vyhledávání na sociálních sítích (Facebook, Skype a jiné), což vypovídá o tom, že části seniorům nejsou cizí ani tyto způsoby komunikace a kontaktu s přáteli. (18,75%) a vyhledávání receptů a stránky o vaření. Jen v jednom případě označil respondent, že vyhledává inspiraci na ruční práce (2,5%).

Většina seniorů považuje moderní technologie za přínosné, a to 82%. Pouze 18% odpovědělo, že jim technologie život spíše komplikují.

Nejčastěji se učitelé senioři se naučili ovládat moderní technologie za pomoci rodiny (36,61%). Dále potom téměř shodně byla označena varianta naučení se ve speciálních kurzech (32,39%) a samostudium (30,99%).

Vyhodnocení hlavního výzkumného cíle: Jak učitelé (senioři) na Kroměřížsku tráví volný čas a zda využívají nabízené možnosti trávení volného času?

Učitelé na Kroměřížsku tráví svůj čas nejčastěji péčí o vnoučata, prací na zahrádce a kulturními a společenskými aktivitami. Své profesní činnosti se víceméně nevěnují, jen v několika málo případech spíše jen doučují. Nabídku volnočasových aktivit na Kroměřížsku pro seniory vnímají jako dostačující. Někteří se věnují stále stejným činnostem, kterým se věnovali před odchodem do penze, někteří své aktivity rozšířili a jiní naopak zredukovali, většinou vlivem nemoci, nebo zhoršení zdravotního stavu. Většina seniorů se po odchodu do penze stále vzdělává. Nejčastěji uvedli četbou, počítačovými a jazykovými kurzy. Vzdělávání na U3V a A3V uvedlo pouze několik málo respondentů. Klub seniorů navštěvuje většina seniorů a mezi nejvyhledávanější aktivity zde patří právě vzdělávací aktivity, což vysvětluje nízkou účast na projektech A3V a U3V. Další vyhledávané aktivity s vysokou účastí jsou sportovní a kulturní akce. Větší část seniorů se věnuje i pohybovým aktivi-

tám. Nejčastěji chůzi a procházkám, dále potom cyklistice, bowlingu, turistice a rehabilitačnímu cvičení. Tyto aktivity provozují jednou až dvakrát do týdne. Cizí jim není ani vztah k moderním technologiím. Samozřejmostí je pro seniory používání mobilního telefonu. Stejně tak i běžnou součástí života se stává používání počítače i internetu. Nejčastěji sledují na internetu zprávy a aktuální dění, sociální sítě a využívají služeb internetového bankovníctví. Většina seniorů se naučila ovládat moderní technologie za pomoci rodinných příslušníků, část samostudiem a někteří ve speciálních počítačových kurzech.

ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zaměřena na téma možnosti trávení volného času učitelů v seniorském věku na Kroměřížsku. Vzhledem k rostoucímu počtu seniorů, jak vypovídají statistické údaje, je v dnešní době problematika této skupiny jedna z nejdiskutovanějších. Současná společnost nabízí seniorům spoustu možností, jak svůj život trávit aktivně, a proto bylo hlavním cílem zjistit, jak využívají nabízených možností trávení volného času. Jelikož jsou volnočasové aktivity důležitým prostředkem prevence předčasného stárnutí, je proto dobré je rozvíjet a podporovat nejen ve středním věku, ale hlavně ve starším a pokročilém věku.

Cílem teoretické části bylo vytvořit přehled o zadané problematice, vymezit pojmy stáří, stárnutí, volný čas, a zmapovat některé volnočasové aktivity, přičemž práce byla směřována od všeobecného ke konkrétnímu, tedy možnostem trávení volného času seniorů na Kroměřížsku.

Empirická část analyzuje a interpretuje data, která byla získána prostřednictvím kvantitativního, dotazníkového šetření.

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, jak učitelé na Kroměřížsku tráví svůj volný čas a zda využívají nabízených možností trávení volného času. Na základě analýzy bylo zjištěno, že učitelé senioři na Kroměřížsku jsou zvyklí svůj čas trávit aktivně. Potřebu smysluplně naplňovat svůj volný čas, vzdělávat se, a tím pádem umět reagovat na pokrok a změny ve společnosti, berou dnešní senioři víceméně jako nutnost. Využívají většinu nabízených možností, ať už vzdělávacích, sportovních i kulturních. Záleží vždy na možnostech dané lokality, zdravotním stavu a osobních zájmu daného jedince.

Vzhledem k tomu, že výsledná data byla provedena na omezeném vzorku respondentů, nelze dosažené výsledky výzkumu zobecňovat na celou populaci.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BENEŠ, Milan. Andragogika. Praha: Grada, 2014. ISBN 976-80-247-4824-5.
- [2] GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85-93-17-96.
- [3] HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Havlíček brain team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [5] CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-147-1369-4.
- [6] ČORNANIČOVÁ, Rozália. Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku. 2., dopl.vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2007. ISBN 978-80-223-2287-4.
- [7] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.
- [8] KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. Člověk- prostředí- výchova k otázkám sociální pedagogiky. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- [9] MÜHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. Brno, 2004, ISBN 80-210-3345-2.
- [10] JANIŠ K., V. JEHLIČKA, J. ONDRÁKOVÁ a S. PAVLÍKOVÁ. Vzdělávání seniorů a jeho specifika. Nakladatelství Pavel Mervart, 2013. ISBN 978-80-7465-038-3.
- [11] PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1.
- [12] SLEPIČKOVÁ Irena. Sport a volný čas. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80- 246-1039-6.
- [13] STUART, HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál. 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- [14] ŠAFRÁNKOVÁ, Alena a Marie NEJEDLÁ. Interní ošetřovatelství. Praha, Czechia:Grada Publisching a.s. 2006. ISBN 80-247-1148-60
- [15] ŠERÁK, Michal. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál: 2009. ISBN 978-80-7367-551-6

[16] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. Edukace seniorů. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

[17] VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

[17] VÁŽANSKÝ Mojmir a Vladimír SMÉKAL. Základy pedagogiky volného času. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Český statistický úřad [online] 2017 In: [cit. 2018-01-26].

Dostupné na: <https://www.czso.cz/csu/czso/zlinsky-kraj-fu95j92dwg>).

Seznam univerzit třetího věku pro seniory [online] 2005 In: [cit. 2017- 12-5]

Dostupné na: <http://www.tretivek.cz/200510/seznam-univerzit-tretiho-veku/>).

Knihovna Kroměřížska [online] 2018 In: [cit. 2018- 01-12].

Dostupné na: <http://www.knihkm.cz/sluzby/vzdelavani.html>.

Klub seniorů v Kroměříži - [online] 2018 In [cit. 2018- 2- 11]

Dostupné na: <http://www.kskm.cz/>.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

- A3V Akademie třetího věku
U3V Univerzita třetího věku
STP Svaz tělesně postižených
DVO Deskriptivní výzkumná otázka

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Graf č. 2 Věková kategorie

Graf č. 3 Nejčastější aktivity seniorů

Graf č. 4 Věnování se profesní činnosti v seniorském věku

Graf č. 5 Dostatek aktivit pro seniory

Graf č. 6 Varianty po odchodu do penze

Graf č. 7 Vzdělávání se v seniorském věku

Graf č. 8 Vzdělávací aktivity seniorů

Graf č. 9 Spokojenost s nabídkou vzdělávacích aktivit

Graf č. 10 Návštěva Klubu seniorů

Graf č. 11 Nečastěji vyhledávané aktivity v Klubu seniorů

Graf č. 12 Spokojenost s nabídkou Klubu seniorů

Graf č. 13 Vztah seniorů k pohybu, sportování

Graf č. 14 Nejčastější pohybové aktivity seniorů

Graf č. 15 Frekvence pohybových aktivit

Graf č. 16 Nejčastěji používané moderní technologie

Graf č. 17 Nejčastější aktivity seniorů na internetu

Graf č. 19 Moderní technologie pro seniory: přínos – komplikace

Graf č. 19 Ovládání moderních technologií

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Srovnání počtu seniorů v roce 2007 a 20016 na Kroměřížsku

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jsem studentkou třetího ročníku oboru andragogiky v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Ve své bakalářské práci se chci zaměřit na možnosti trávení volného času učitelů, seniorů. Tímto bych Vás chtěla požádat o laskavé vyplnění následujícího dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a jeho výsledky budou použity výlučně ve výzkumné části bakalářské práce.

Předem děkuji za Váš čas strávený s vyplňováním dotazníku.

Martina Pecháčková

1. Jakým volnočasovým aktivitám věnujete nejvíce času? (Můžete označit více možností)

- * Kulturní a společenské akce (kina, divadla, koncerty)
- * Práce na zahrádce
- * Společenské hry
- * Sportovní aktivity
- * Vzdělávací aktivity
- * Náboženské a duchovní aktivity
- * Rekreační a cestování
- * Četba, poslech hudby
- * Vnoučata
- * Internet
- * Posezení s přáteli
- * Jiné, napište, prosím, jaké:

2. Věnujete se své profesní (učitelské) činnosti i v seniorském věku?

- * Ano, stále učím
- * Spíše jen zaskakuji nebo doučuji
- * Ne, nevěnuji se již profesní činnosti

3. Domníváte se, že je dostatek aktivit určených pro seniory?

- * Ano
- * Spíše ano
- * Spíše ne
- * Ne

4. Vyhledáváte více aktivit vzhledem k většímu množství volného času nyní, než před odchodem do důchodu?

- * Věnuji se přibližně stejným aktivitám, jako před odchodem do důchodu
- * Své aktivity jsem spíše rozšířil (a)
- * Své aktivity jsem spíše zredukoval (a)

5. Vzděláváte se dál i v seniorském věku?

- * Ano
- * Ne

6. Pokud ano, jakým vzdělávacím aktivitám se věnujete?(Můžete označit více možností).

- * A3V(Akademie třetího věku)
- * U3V(Univerzita třetího věku)
- * Jazykové kurzy
- * Počítačové kurzy
- * Četba
- * Jiné, napište, prosím, jaké:

7. Jste spokojeni s nabídkou vzdělávacích aktivit pro seniory na Kroměřížsku (U3V, A3V, jazykové, počítačové kurzy), vnímáte ji jako dostačující?

* Určitě ano

* Spíše ano

* Nevím

* Spíše ne

* Určitě ne

8. Navštěvujete Klub seniorů v Kroměříži?

* Ano

* Ne

9. Pokud ano, které aktivity zde nejčastěji vyhledáváte? (Můžete označit více možností).

* Kulturní programy

* Společenské programy

* Sportovní programy

* Vzdělávací programy

* Jiné, napište, prosím, jaké:

10. Jste s nabídkou Klubu seniorů spokojeni?

* Určitě ano

* Spíše ano

* Nevím

* Spíše ne

11. Jaký je Váš vztah k pohybu, sportujete?

* Ano

* Ne

12. Pokud jste označili ano, jaké pohybové aktivity, které nejčastěji provozujete? (Můžete označit více možností).

* Chůze, procházky

* Běh

*Plavání

* Míčové hry

* Cyklistika

*Jiné, napište, prosím, jaké:

13. Jak často se věnujete pohybovým aktivitám?

* Denně

* Jednou týdně

* Dvakrát do týdne

* Jiný interval (napište, prosím jaký):

14. V dnešní době je nedílnou součástí života využívání moderních technologií. Které nejčastěji používáte? (Můžete označit více možností).

*Počítač (internet)

*Mobilní telefon

*Tablet

*Jiné (napište, prosím, jaké):

15. Pokud jste označili internet, jaké aktivity zde nejčastěji vyhledáváte? (Můžete označit více možností).

* Zprávy, aktuální dění

* Sociální sítě (facebook, skype a jiné)

- * Recepty, vaření
- * Internetové bankovníctví
- * Jiné (napište, prosím, jaké):

16. Považujete moderní technologie spíše za přínos nebo komplikaci?

- * Považuji za přínos, ulehčení
- * Spíše mi komplikují život

17. Jakým způsobem jste se naučili ovládat moderní technologie? (Můžete označit více možností).

- * Samostudium
 - * Rodina
 - * Ve speciálních kurzech
 - * Jiné (napište, prosím, jakým):
-

. Vaše pohlaví

- * Žena
- * Muž

Věková kategorie

- * 60- 65
- * 66-70
- * 71-80
- * 81 a více

Děkuji za vyplnění dotazníku.