

**Jihočeská univerzita**  
**Teologická fakulta**  
**Katedra pedagogiky**

**Bakalářská práce**

**Volný čas seniorů**  
*Výzkum v oblasti Prachaticka*

Vedoucí práce: doc. Michal Kaplánek, Th.D.,

Autor práce: Monika Fenclová

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: Kombinovaná

Ročník: 3

**2010**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje uvedla v seznamu literatury. Prohlašuji, že, v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské (diplomové) práce, a to v nezkrácené podobě (v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou) elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Datum

*Podpis studenta*

Ráda bych na tomto místě poděkovala mému vedoucímu doc. Michalu Kaplánkovi Th.D, za jeho ochotu, mnoho cenných rad a připomínek, které mi velmi pomohly při zpracování této práce. Dále seniorům v oblasti Prachaticka. Děkuji jim za jejich vstřícnost s jakou mne přijali a za jejich ochotu si se mnou povídat a poskytnout mi rozhovor do mé práce.

## **OBSAH**

|                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Úvod.....                                                                             | 5  |
| 1.1 Stáří – koho považujeme za seniora .....                                            | 7  |
| 1.1.1 Znaký stáří .....                                                                 | 8  |
| 1.1.2 Sociální status seniorů .....                                                     | 9  |
| 1.2 Volný čas.....                                                                      | 10 |
| 1.2.1 Činnosti volného času.....                                                        | 12 |
| 1.2.2 Problematika volného času u seniorů.....                                          | 14 |
| 1.2.3 Výzkum volného času seniorů.....                                                  | 15 |
| 1.3 Aktuální otázka na okraji zájmu odborníků.....                                      | 16 |
| 1.3.1 Téma vlastního výzkumu.....                                                       | 17 |
| 2 Design výzkumu.....                                                                   | 18 |
| 2.1 Druh průzkumu.....                                                                  | 18 |
| 2.2 Výzkumný souhrn.....                                                                | 18 |
| 2.3 Sběr dat – metoda polostrukturovaného rozhovoru.....                                | 19 |
| 2.3.1 Proces výzkumu.....                                                               | 20 |
| 2.3.2 Proces fixování dat .....                                                         | 21 |
| 2.3.3 Stavba rozhovoru.....                                                             | 21 |
| 2.4 Způsob analýzy a zpracování dat.....                                                | 22 |
| 3 Výsledky výzkumu.....                                                                 | 23 |
| 3.1 Trávení volného času.....                                                           | 23 |
| 3.1.1 Sociální a kulturní aktivity.....                                                 | 23 |
| 3.1.2 Fyzické aktivity.....                                                             | 24 |
| 3.1.3 Vzdělávací aktivity.....                                                          | 25 |
| 3.1.4 Veřejné aktivity.....                                                             | 26 |
| 3.1.5 Rekreční a cestovatelské aktivity.....                                            | 26 |
| 3.1.6 Hobby.....                                                                        | 26 |
| 3.2 Subjektivní vnímání volného času z hlediska ročního období a nepracovních dnů ..... | 27 |
| 3.2.1 Víkendy, nepracovní dny.....                                                      | 27 |
| 3.2.2 Letní, zimní období.....                                                          | 27 |
| 3.3 Sociální kontakty.....                                                              | 28 |
| 3.4 Životní spokojenost s nahlédnutím do minulosti.....                                 | 29 |
| 3.5 Jak senioři vnímají volný čas.....                                                  | 29 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Interpretace.....                | 31 |
| Závěr.....                       | 34 |
| Seznam použitých zdrojů.....     | 35 |
| Seznam příloh.....               | 37 |
| Abstrakt.....                    | 45 |
| Abstrakt v anglickém jazyce..... | 45 |

# 1 ÚVOD

*„Stáří se nevysmívej! Vždyť k němu směřuješ!“*

*Menandros z Athén*

Člověk je předurčen k prožití každé lidské životní etapy „pokud má štěstí“. Je zajímavé, že na všechny ostatní období, kromě stáří, se těšíme. O stáří moc nepřemýšlíme, dokud se v něm sami neocitneme a neprožíváme jej. Nepřemýšlíme ani neuvažujeme, jak budeme ve stáří vypadat, jaké změny nám stáří přinese, zda budeme stále aktivně činní a jak budeme vyplňovat každodenní bytí. V předchozích etapách lidského života jsme byli zvyklí naplňovat své dny školními, mimoškolními a pracovními činnostmi.

Nyní přichází úplně nové období. Nesmíme o něm uvažovat jako o problému, ale musíme jej brát jako výzvu.

O stáří se neradi bavíme, především proto, že lidé neradi hovoří o věcech samozřejmých, které pokládají za nevyhnutelné. Zkusme si říct, co se nám vybaví při vyslovení pojmu stáří? Mnohým z nás různé nemoci a s nimi snížená pohyblivost, bezmoc, důchod, nuda.

Faktem je, že současná populace obyvatelstva rychle stárne, a tak přibývá seniorů a naopak mladých lidí ubývá. Dokládají nám to výhledy sociologů i demografů. S tím souvisí i nynější krize důchodového systému v ČR. Díky těmto skutečnostem je na seniory nahlíženo jako na břemena státu. Proto se stává, že své starší spoluobčany nebereme příliš vážně a přesouváme je do pozadí. Z tohoto důvodu pokládám za důležité věnovat se této problematice.

Považuji téma stáří za velice aktuální a zajímavý námět pro mou bakalářskou práci. Chtěla bych se pokusit zjistit, zda tomu opravdu tak je. Zda jsou senioři zátěží pro stát a jak oni sami se vnímají. Pokusím se vystihnout změny jak biologické, psychologické, tak sociální, jenž nám stáří přináší.

Nejzákladnější otázky, jež vyvstanou s tématem prožívání života současného seniora, jsou tyto: Jak ve skutečnosti žijí staří lidé život? Jaký je život „po práci“? Jaké problémy přináší toto období? Jak řeší potíže? Jak tráví svůj volný čas? Jaké pociťují výhody nebo nevýhody volného času? Jsou spokojeni s životem? Mohou se vůbec cítit dobře? Jak vnímají současnou situaci v porovnání s dřívějšími generacemi seniorů? Vnímají rozdíl v trávení volného času v období letních a zimních měsíců, v období pracovních a nepracovních dnů?

Ve své bakalářské práci se zabývám způsobem trávení volného času seniorů. Ale především se zaobírám otázkou, jak senioři vnímají volný čas. Mohla bych zde vypsát mnoho definic, co je volný čas, a že lidé již bez výdělečné činnosti, tedy i senioři, mají tudíž velmi mnoho volného času, mohou se tak věnovat svým zálibám a zájmům, a právě proto musí být se svým životem spokojeni a neodmyslitelně šťastni, ale je tomu opravdu tak?

Otázky problematiky života ve stáří a vlivu na psychiku vidím jako interesantní a aktuální téma, přestože již existují výzkumy a práce, jež se tímto úkazem zabývaly. Předpokládám, že zde zbývá mnoho prostoru pro nalezení dalších zajímavých spojení. Součástí mé bakalářské práce je výzkum, jehož cílem je zjistit, jak senioři vnímají volný čas a jak volnočasové aktivity ovlivňují jejich životní spokojenost.

Vycházím z kvalitativního výzkumu postaveného na formě rozhovoru (15 respondentů), v nichž se budu snažit odhalit, jak senioři tráví svůj volný čas, jakými volnočasovými aktivitami svůj čas naplňují, a v neposlední řadě tedy i to, co pro ně volný čas znamená, jak ho vnímají.

Práce je rozdělena do tří částí. V první části teoretické se zabývám základními pojmy, jež považuji za klíčové. Patří mezi ně stáří, znaky stáří a volný čas. Dále objasňuji pojem volného času a činnosti ve volném čase, k nimž se vztahuje i problematika volného času z pohledu seniorů.

V teoretické části dále popisuji sociální status seniora v současné době, což si myslím, že je velice důležité a zajímavé téma.

V druhé, metodologické části se snažím vylíčit postup a proces svého výzkumu, od popisu typu výzkumu, přes zprávu a volbu výzkumného souboru k samotnému dotazování, sběru dat a jejich analýzy.

V poslední empirické části se pokusím odpovědět, jak senioři vnímají volný čas pomocí souhrnu výsledků analýzy získaných dat.

# 1 STÁŘÍ A VOLNÝ ČAS

## 1.1 Stáří

Pojem stáří bychom mohli definovat mnoha způsoby. Stáří jako každá jiná životní lidská etapa patří k životu. Především stáří není žádná nemoc, je to přirozený proces. V každé životní etapě se těšíme na následující lidské období. Předškolní děti se nemohou dočkat až půjdou poprvé do školy. Školáci se těší až „vylezou“ ven ze základní školy a mládež se raduje z prvních lásek, přijetí na VŠ a zakládání rodin. Ale těší se někdo na stáří? Na vrásky? Na důchod? O stáří nikdo z nás příliš neuvažuje. Nepřemýšlím, o něm dokud mu nejsme na dosah. Stáří má dle Junga značný smysl, představuje vrchol osobnostního rozvoje a zvládnutí této fáze je významným vývojovým úkolem.<sup>1</sup> Kdy vlastně začíná stáří? Začátek stáří nelze přiřadit k žádnému konkrétnímu věku. Rozdíl mezi lidmi není často v jejich věku, ale v přístupu ke světu i k sobě samému.

Nejčastěji ale začínající stáří určujeme podle kalendářního věku individua. S vývojem společnosti se postupem věková hranice stáří mění tak, že v devatenáctém století byl vnímán čtyřicetiletý člověk jako starý, v dalším století byla hranice posunuta o deset let výš a nyní je zpravidla dolní hranice stáří udávaná věkem 65 let<sup>2</sup>. Odborníci na vývojovou psychologii ale nejsou jednotní v názoru na přesném určení prvního roku stáří. Na ukázkou bych zmínila několik autorů. Například Říčan klade počátek stáří do věku 60 let<sup>3</sup>, naopak v knihách Švancary a Vágnerové bychom objevili hranice věku 65 let.

U nás je většinou vnímán jako hranice stáří věk 65 let a to proto, že si to spojujeme s odchody do důchodů.

Pavel Říčan uvádí členění Světové zdravotnické organizace, která navrhla následující kategorie: 45-60 let střední věk, 60-75 let rané stáří, 75-90 pokročilý věk, vlastní stáří a po 90 let vysoký věk, dlouhověkost.<sup>4</sup>

Z tohoto členění pravděpodobně vychází Vágnerová, která tyto kategorie slučuje

---

<sup>1</sup>Vágnerová, M. *Vývojová psychologie*. 1. aktualiz. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-8-246-1318-5 s302

<sup>2</sup>Langmeier, J.; Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9 str204 –

<sup>3</sup>Říčan, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7038-078-0

<sup>4</sup>Říčan, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7038-078-0



a zjednodušeněji rozděluje stáří na dvě období a to období raného stáří, které vymezuje věkem 60 až 75 let a období pravého (vysokého stáří), které je po 75 roce života.<sup>5</sup> Podobně období stáří vymezuje i Švancara, který jeho počátek umístil do věku 65 let a věk od 75 let výše pak nazývá pravé stáří (senium).<sup>6</sup>

Kalendářní vymezení stáří není jediným kritériem určování věku. Dalšími kritérii k stanovení stáří bychom mohli vnímat rozlišení sociálního věku, jenž zachycuje změny životního stylu, sociálních rolí a ekonomického stavu.

Vztahuje se ke společenskému očekávání chování přiměřeného určitému biologickému věku. V některých „primitivních“ společnostech je stáří považováno za odměnu za zbožný život.<sup>7</sup> Biologický věk vystihuje biologické stárnutí organismu a posledním kritériem, jenž poukazuje na psychický věk jedince, je vnímání psychického věku individua.

### **1.1.2 Znaky stáří**

Stárnutí organismu a duševní schopnosti začínají velmi pozvolna. Je známo, že s přibývajícím věkem klesá vitalita a energie. Veškerá činnost, kterou se jedinec zabývá, mu trvá déle, což je ale vykompenzováno důsledností, systematickostí a trpělivostí. Stárnutí bychom mohli rozdělit na biologické a psychické stárnutí.

Do biologických změn bychom zařadili pokles tělesné hmotnosti a výšky (změny tělesných proporcí – šířky ramen, pánve, degenerativní změny chrupavky, atrofie kostí a sesedání meziobratlových plotének), snížení pohyblivosti, rychlosti, pružnosti pohybů, snížení výkonnosti srdce, plic, cévního systému, změny nervového systému, což má za následek zpomalené reakce, psychické potíže (zapomínání, obtížné učení, horší slovní reprodukce), degenerace žláz s vnitřní sekrecí (ospalost, ztráta vitality, řídnutí vlasového porostu, křehkost kostí, lámavost nehtů).

Mezi psychické změny ve stáří patří pokles duševních funkcí, snížená adaptabilita, změny ve vnímání, změny rozumových schopností, změny citového prožívání a změny osobnosti.

---

<sup>5</sup>Vágnerová, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5

<sup>6</sup>Švancara, J. *Kompendium vývojové psychologie*. Praha: SNP, 1981., ISBN neuvedeno“

<sup>7</sup>Stuart,-Hamilton. *I. Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2 s19

Dochází k celkovému zpomalení psychomotorického tempa a senzomotorické funkční koordinace. Mluva starých lidí bývá pomalá, někdy až rozvláčná. Začínají trpět nemocemi zraku. Příznačné pro stáří jsou poruchy paměti. Naopak je méně známé o stáří, že stoupá pozornost zaměřená na všeobecnou informovanost a rozhled, vzrůstá smysl pro detail, zvyšuje se schopnost rozlišovat tóny a barvy. Většina odborníků tvrdí, že ve stáří dochází k ochuzení fantazie a invence. Tvůrčí nápady bývají zachovány, ale nápady se nedostavují pohotově.

Celková způsobilost psychické adaptability klesá. Staří lidé bývají úzkostní a nejistí v jiném prostředí a mezi jinými lidmi, než na které nejsou zvyklí. Nedůvěřivost projevují vůči cizím a novým věcem, na druhou stranu vykazují velkou důvěřivost k lidem. Tyto příznaky se dají pomocí lékařů alespoň minimalizovat. Co lékaři vyléčit nedokáží, je smutek. Staří lidé bilancují svůj život. Někteří tak činí nahlas, jiní jen sami pro sebe. Mnozí nacházejí útěchu ve vzpomínkách, jiní se snaží dohnat ztracený čas nyní, a to právě v trávení volného času.

### **1.1.3 Sociální status seniorů**

Sociální status pramení z naší pudové potřeby zařadit se do společnosti, která je postavena na materiálním bohatství, moci, prestiži a vzdělávání.

19. století se zaměřovalo na výkon jednotlivce, a tak se stalo, že mladí lidé byli nadřazováni nad seniory díky své fyzické kondici, tedy díky lepším podmínkám k získání finančních prostředků. Tento postoj pozorujeme v průmyslově vyspělých zemích i dnes. Starých lidí v důchodovém věku rychle přibývá, což může vést k tomu, že na ně bude nahlíženo jako na břemena státu. Když se řekne senior, mnozí z nás si vybaví stáří, senilitu apod. Vycházíme spíše z pocitů a dojmů. Při představě seniora se nám vybaví obraz člověka, který čerpá ze společnosti, a to nejen finanční zdroje. Naneštěstí v současné době nebyl tento dojem doposud vykompenzován. Možná v budoucí éře nastupujících seniorů se dočkáme změny k lepšímu.

Mimo Evropu tomu tak není. Například v asijských státech jsou staří lidé považováni za studnice moudra, zkušeností a nahromaděných vědomostí. Věk je synonymum pro zkušenost a autoritu, dává nám i právo chovat se podle svého uvážení.

## 1.2 Volný čas

Volný čas je moderní pojem. Přestože fenomén volného času existuje již od starověku, pojem volného času je poměrně nový a vznikl z nutnosti vymezení volna vůči pracovní době. Za předchůdce pojmu volný čas můžeme považovat pojmy svátek, rekreace nebo otium. V posledních dvou staletích se změnil poměr mezi prací a volným časem, byl narušen monopol vyšších společenských vrstev na volný čas. Práce přestala být sociální poskvrnou. Také už není vynucena otrockou nebo feudální závislostí na osobách. Ale tato nově nabytá svoboda práce je současně omezena závislostí na trhu. Činnost se proměnila buď v produktivní práci (materiální hodnoty) nebo se sama stala zbožím (služby).

Na volný čas je možno nahlížet z několik hledisek. Je mnoho odborníků, jenž se volným časem zabývají a každý z jiného pohledu. Ve této kapitole se pokusím odhalit několik pohledů, jenž by nám objasnili termín volného času.

Volný čas je doba, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnujeme sem činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení.<sup>8</sup> Obdobný názor na volný čas zaujímá i Kratochvílová, která vnímá volný čas jako svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnosti nezávisle na společenských povinnostech, vykonává je tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky.<sup>9</sup>

Volný čas může být definován jako „sféra, v níž je možné nejvýrazněji uplatňovat svobodná rozhodnutí o její náplni na základě spíše vlastních potřeb, zájmů a hodnot než zvenčí více či méně vnucených povinností či stereotypů.“<sup>10</sup> Negativní vymezení volného času v praxi zůstalo nebo se dokonce posílilo. Člověk totiž i v době, kdy nepracuje, zůstává ve službě produkce, a to alespoň svým konzumem (výdajem peněz). Intenzivní reklama a sdělovací prostředky pomohly a dále pomáhají „plnit“ a „využívat“ čas, kdy člověk není v práci.

Dalším členěním, jak bychom mohli volný čas chápat, je z hlediska empirického výzkumu, kdy volný čas rozlišujeme na tzv. měkké volnočasové aktivity, které se staly

---

<sup>8</sup> Hájek, B.; Hofbauer, B.; Pávková, J. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2003. ISBN 80-7290-128-1 s31

<sup>9</sup> Kratochvílová, E. *Pedagogika volného času*. Bratislava: UK, 2004. ISBN 978-80-8082-330-6

<sup>10</sup> Duffková, J.; Urban, L.; Dubský, J. *Sociologie životního stylu*. Praha, Policejní akademie České republiky v Praze 2007. ISBN 978-80-7251-266-9

samozřejmostí a realizují se bez zvláštní koncentrace a zájmového zaměření (např. poslech rozhlasu nebo televize), a tvrdé volnočasové aktivity, které mají aktivnější charakter a jsou výsledkem vědomé volby, např. sport.<sup>11</sup>

Dumazedier uvádí tři základní funkce, které podle něj volný čas a aktivity v něm provozované plní. První je odpočinek a relaxace (převážně fyzická), další je vzdělávání a kultivace osobnosti a poslední funkcí je rozptýlení, zábava (včetně duševní relaxace).<sup>12</sup>

Podrobněji vymezuje funkce a možnosti trávení volného času Opaschowski, který rozlišuje osm hlavních funkčních oblastí, ke kterým jednotlivé volnočasové aktivity směřují: rekreace (zotavení a uvolnění), kompenzace (odstraňování zklamání a frustrací), vzdělávání, kontemplace (hledání smyslu života, duchovní rozjímání), komunikace (sociální kontakty a partnerství), participace (angažování se na vývoji společnosti), integrace (stabilizace života rodiny a vrůstání do společenských organismů), enkulturace (kulturní rozvoj sebe sama, kreativita umění, v sportu a dalších činnostech).<sup>13</sup>

„Z kvalitativně obsahového hlediska je volný čas komplexem těch činností, k jejichž vykonávání se člověk rozhodl sám ze své vlastní vůle a bez ohledu na jakékoliv tlaky vyplývající ze společenských závazků a vykonává je pro ně samé.“<sup>14</sup>

Do těchto vymezených kategorií nelze zařadit všechny činnosti. Činnosti jako jsou péče o zahrádku, úklid, starání se o děti jsou na hranici pomezí volného času a vázaného času.

V každé životní etapě je pro nás volný čas důležitý. Právě v období dětství a v období stáří máme volného času nejvíce. V údobí dětství se volný čas odvíjí od ukončení školního dne a dále se v čase, který zbývá, starají o děti rodiče, pedagogové

---

<sup>11</sup>WEBER, E.Freizeitgesellschaft,Freizeiterziehung, 73. In ZÖPFL, Helmut (Hg.) *Kleines Lexikon der Pädagogik und Didaktik*. Donauwörth : Auer 1970, 73-74.

<sup>12</sup>Duffková, J.; Urban, L.; Dubský, J.*Sociologie životního stylu*.Praha, Policejní akademie České republiky v Praze 2007.ISBN 978-80-7251-266-9

<sup>13</sup>Hájek, B.;Hofbauer, B.;Pávková, J.*Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2003.ISBN 80-7290-128-1

<sup>14</sup>Duffková, J.; Urban, L.; Dubský, J.*Sociologie životního stylu*.Praha, Policejní akademie České republiky v Praze 2007.ISBN 978-80-7251-266-9

a vychovatelé. Zatímco ve stáří si náplň volného času určujeme sami. Může se zdát, že senioři mají volného času opravdu příliš, ale nesmíme zapomínat, že také mnoho času jim zabere sebeobsluha.

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>15</sup>

### 1.2.1 Činnosti volného času

Volný čas. Tento pojem používáme snad všichni dnes a denně aniž bychom si to uvědomovali.

Při představě volnočasových aktivit si můžeme vybavit velmi rozsáhlou škálu různorodých činností, které v současné době se obohacují ještě o nové a zajímavé aktivity nejen pro mladé lidi, ale také pro seniory. Činnost ve volném čase můžeme rozřadit do několika kategorií. Rozhodla jsem se pro členění volnočasových činností s ohledem na seniory.

#### 1.) Fyzické aktivity

Fyzické aktivity jsem se rozhodla zmínit na začátku, protože je vidím jako podstatnou výplň dne seniorů. Fyzické činnosti jsou nejdůležitější aktivitou pro seniory. Slouží k udržení dobrého tělesného, ale také duševního stavu. „Člověk, který se hýbe žije.“ Senioři se především musí naučit citlivě vnímat své tělo a nepřepínat se. Pohyb slouží k udržení mládí. Pohyb je jedním z rozhodujících faktorů, které mohou u člověka působit jako prevence obtíží v oblasti zdravotní i prožitkové. Pohybovými aktivitami lze pak vysoce efektivně motivačně působit na životní postoj starších, často osaměle žijících lidí.<sup>16</sup> Mezi fyzické aktivity zařazujeme turistiku, jízdu na kole, plavání, tanec, jógu a také bych sem zařadila pro své účely cestování. Pokud si myslíme, že na cestování ve stáří je pozdě, mýlíme se. Cestovat můžeme v každém věku. Senioři vnesou do svého života změnu a díky „rozbití“ stereotypu vnáší do života náladu a novou energii.

---

<sup>15</sup> Spousta, V. Teoretické základy výchovy ve volném čase. Brno: MU, 1994. ISBN 80-210-1007-x s 17

<sup>16</sup> Štílec, M. Program aktivního stylu života pro seniory. 1. aktual. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8 s 13

## 2.) Sociální aktivity

V každém věku je důležité navozovat a udržovat sociální kontakty. Rozumí se jimi sociální interakce se svými přáteli, rodinou a známými kolem sebe. Je důležité zvláště v tomto období se neizolovat a nepřerušit kontakt jak z přátelského, tak pracovního života. Díky nim se utužujeme v psychické tak sociální kondici. Seniori mohou navštěvovat kulturní zařízení ve formě divadel, kin, muzeí, knihoven. Také existují kluby pro seniory, neziskové organizace seniorů, zájmová sdružení seniorů a dobrovolné spolky seniorů, kde na seniory čeká mnoho poznatků, seznámení a setkání se starými přáteli. Sociální kontakty mohou seniori také udržovat ve formě návštěv či posezení s přáteli v cukrárně, kavárně a v mnoha dalších zařízeních.

## 3.) Vzdělávací aktivity

Zejména seniorům, kteří neměli šanci a čas v předchozích etapách života studovat a vzdělávat se nyní naskýtá příležitost nově zavedeného trendu vzdělávat se na univerzitách třetího věku. Jsou určeny seniorům studijního typu se zájmem o nové poznatky, zkušenosti a nová setkání. Pro seniory je důležité i nadále cvičit kognitivní procesy v podobě čtení, luštění křížovek, sudoku, sledování naučných pořadů, navštěvování besed, přednášek, počítačových kurzů. Zároveň si skvěle mohou procvičit paměť společenskou hrou.

## 4.) Veřejné aktivity

I když je fenomén veřejných aktivit málo známý, rozhodla jsem se jej sem zařadit. Jedná se o aktivity spojené o vylepšování veřejného blaha a politiky.

## 5.) Hobby

Hobby je celé spektrum nápadů na volný čas. Patří sem zájmy individua. Seniorům přináší pocit potěšení, ale také pocit seberealizace. Stejně jako všechny jiné aktivity lidí samozřejmě i aktivity volnočasové jsou determinovány mnoha faktory, mezi ně například patří: geografické prostředí, stupeň rozvoj společnosti, charakteristika jedince.

Existuje více dělení volnočasových aktivit například podle Pávkové, Hájka, Hofbauera, Duffkové a mnoho dalších, kteří rozdělují činnosti z odlišných hledisek. Já se domnívám, že pro účely této práce postačí toto dělení.

## 1.2.2 Problematika volného času u seniorů

Nejpodstatnějším otázkou této problematiky je chápání kvality života v tomto období. Psychologové tvrdí, že člověk je natolik starý, jak on sám se starým cítí, přemýšlí a zobrazuje se v něm.

Znám mnoho seniorů, jenž žijí aktivním životním stylem, stáří si vůbec nepřipouštějí a spíše si z něj dělají legraci. Naopak jsou i senioři, kteří se trápí nad svým stavem a rezignují.

Je důležité se stáří věnovat a zkoumat, jak by se seniorům dalo pomoci. V současné době vzniká mnoho center a domů pro seniory, jenž nabízí atraktivní nabídku aktivit. Bohužel je tomuto tak jen ve velkých městech a na malá města a obce se zapomíná.

Jak jsem již zmínila, obyvatelstvo rychle stárne a s tím souvisí, že se stále více rozrůstá věková skupina starých lidí. Ukončení zaměstnání a odchod do důchodu, je pro každého člověka výraznou změnou.

V předchozích etapách života (viz dospělost) je volný čas podmíněn pracovní dobou a výdělečnou činností vůbec. Zaměstnání lidem zabírá více než polovinu dne, aniž by si to uvědomovali. Volný čas je pro ně něco navíc, takže si jej pak náležitě užívají.

Ve stáří prakticky tento čas neexistuje, staří lidé již nenavštěvují zaměstnání, a proto se musejí vyrovnat s mnohými změnami, které jim přináší důchodový odpočinek. Volný čas dříve tvořil jen zlomek dne, tedy zbytkový den po práci. Nyní se musejí srovnat s tím, že volný čas je neustále. Dny ztrácejí pravidelnost a dřívější uspořádanost, na kterou byli předtím zvyklí. Nejsou ochuzeni jenom o tuto pravidelnost, nýbrž ztrácejí také kontakty s lidmi a přáteli, s nimiž se setkávali v práci a při práci. Může s tím souviset úbytek životní energie, veselí a elánu.

Jak už jsem zmínila, volný čas jim zabírá, dá se říci celý den, a proto je náplň dne a samotné provozování dne pro ně velice důležité. Jak senioři tráví svůj volný čas? Kvalitu volného času seniorů ovlivňuje několik faktorů. Nejdůležitějším faktorem je zdraví, jenž nám nejvíce určuje trávení volného času. Dále jsou jimi sociální prostředí, hmotné zabezpečení jedince, vzdělání, bydlení a životní styl. Především by se senioři neměli izolovat a ztrácet sociální kontakty, které jsou v této etapě velice významným činitelem. Z tohoto důvodu by si měli volit aktivní volnočasové aktivity. Vykonávání těchto aktivit je nejen důležité pro sociální kontakty, ale také pro utužování zdraví člověka a pro celkovou osobní pohodu. Činný způsob trávení volného času vede k nižší pravděpodobnosti onemocnění. Ve výzkumu bylo dokonce prokázáno, že participace ve

volnočasových aktivitách navíc spojených s určitým fyzickým výkonem podporuje celkové zdraví individua.<sup>17</sup> Řada výzkumných pojednání zabývajících se právě problematikou volného času seniorů a tím spojené i na vliv psychického a fyzického zdraví, zjistily, že podstatný vliv na styl trávení volného času má životní situace a sociální integrace jedince. Tím bychom mohli rozumět, jak žijí staří lidé, jestli sami nebo v domácnosti ještě s partnerem anebo v domově důchodců. Od tohoto se vyvíjí jejich sociální kontakty a příležitosti k interakci. V dnešní moderní době jsou velmi populární univerzity třetího věku. Nabízejí vzdělání, na které v předchozích obdobích nezbýval čas, přehled o současném dění, dovednosti, znalosti a především sociální kontakty.

Kdybychom chtěli srovnat rozdíl trávení volného času mezi muži a mezi ženami v seniorském věku, mohli bychom konstatovat, že žádné významné rozpory bychom zde nenalezli.

### 1.3 Výzkum volného času seniorů

I když existuje mnoho knih a výzkumů o seniorech a o stáří celkově, stále postrádáme knihy a studie na téma volný čas seniorů. Opravdu na toto téma je nasbírané malé množství informací, z nichž bych mohla čerpat v této práci. Domnívám se, že to je dané tím, že dříve, v době socialismu se volný čas příliš neřešil. Důraz byl kladen na individuální zájmy a ženy v důchodovém věku zaujímaly roli prarodiče a začaly se plně věnovat vnoučatům. V oblibě také bylo zahrádkaření a chalupaření. V knize od paní Haškovcové, kde se zabývá fenoménem stáří jsem se dočetla, že senioři v době socialismu pociťovali diskontinuitu generací, resp. „násilné“ odtržení stáří od předchozích etap života, které bylo jen zřídka přerušováno cílenými akcemi, když bývalí zaměstnavatelé pozvali „své“ důchodce na nějakou společenskou akci.<sup>18</sup>

Neměla bych opomenout ani fakt, že aktivita spočívala jen na ekonomicky zajištěných seniorech. A tak se ze seniorů stali pasivní příjemci. O pár let později se situace zlepšila a nastal obrat. V roce 1990 byl založen Svaz důchodců, jenž existoval již dříve i v době komunismu naproti tomu nyní byl více propagován, v roce 1996 vznikla politická strana Důchodci za životní jistoty. Situace se mírně vylepšovala a byl navrhnut plán na

---

<sup>17</sup>Vergheese, J. Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *The New England Journal of Medicine*, 2003.348; 25. June 19., ISBN neuváděno“

<sup>18</sup>Haškovcová, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN: 978-80-87109-19-9 s124



náhradní program seniorů, který byl zaměřen opět na individuální hobby. Bohužel v náhradním programu chyběla původnost, autentičnost, imaginace. Staří lidé měli a stále mají potřebu cítit se prospěšní. A právě v této době začínají vznikat univerzity třetího věku, seniorské taneční kluby, seniorské divadelní soubory, turistické organizace a mnoho dalších aktivit. O seniory se začíná svět zajímat.

Z výzkumu, který pro Nadační fond Elpida vypracovala společnost GfK, bylo v roce 2010 zjištěno, že čeští senioři jsou optimisté. Více než polovina českých seniorů si myslí, že jejich život bude v budoucnu spokojenější než nyní.

Pro seniory je nejdůležitější, být ve volném čase s rodinou. Nejméně je zajímá politická aktivita.

Výzkum, který pro Nadační fond realizovala společnost GfK Praha, proběhl na reprezentativním vzorku 277 seniorů. Seniory v České republice ve volném čase zajímá především jejich rodina a péče o ní. Na druhém místě oblíbenosti se umístilo sledování televize, které je velmi důležité pro 88 % seniorů. Senioři při pasivním odpočinku také rádi čtou, pozitivní vztah k četbě má 74 % dotázaných.

Pro seniory jsou při aktivním odpočinku důležité procházky a turistika, následované cestováním po České republice a do zahraničí. Pro 84 % seniorů je důležité se ve volném čase pravidelně věnovat svému koníčku. Jednou týdně si na něj najdou čas téměř dvě třetiny respondentů. Skoro polovina seniorů navštěvuje ve volném čase přednášky na nejrůznější témata.<sup>19</sup>

### **1.3.1 Aktuální otázka na okraji zájmu odborníků**

Mezi přední odborníky věnující se této tématice nepatří nejen znalci zabývající se pedagogikou volného času seniorů, ale zařazujeme sem také psychology, sociology a různé experty z oblasti managementu. V nynější době například vzniká mnoho projektů k vylepšení změny našich postojů vůči seniorům, k pomoci aktivního života seniorů, podpoření zaměstnanosti a využití volného času seniorů. Cílem projektů je především prodloužení ekonomické aktivity, rozšíření povědomí o aktivním využití volného času a tím i vylepšení celkové spokojenosti starších občanů.

---

<sup>19</sup>Ami Comumunications, Elektrické informační zdroje.[online].2003,č.1[cit.10.01.2003].Dostupné na WWW. <http://zabava.dama.cz/clanek.php?d=2520>).

Účelem programů je také rozšířit úvahy a další kroky ohledně nevyužitého potenciálu seniorů.

Můžeme tedy shrnout, že aktuální otázkou odborníků zabývajících se onou problematikou, je smysluplné a zvláště aktivní využití volného času.

### **1.3.2 Téma vlastního výzkumu**

Každý člověk stárne. I my mladí, co si myslíme, že se nás stáří netýká, nás jednoho dne potká a budeme se s tím muset smířit. Mladý člověk žijící v nynější moderní době o stáří moc mluvit nechce a tento nevyhnutelný fakt popírá. Proč tomu tak je? Proč se chceme stáří vyhnout? Snad proto, že máme strach z fyzických změn? Z nudy? Ze ztráty partnera? Můžeme být ve stáří vůbec spokojeni? Co budeme dělat celé dny bez zaměstnání?

Je to změna a člověka čeká další životní etapa, na kterou si musí zvyknout a je jen na jedinci, jak s životem „naloží“. Mnozí se chtějí stáří vyhnout a tak stále zdokonalují svůj zevnějšek pomocí medicíny a plastické chirurgie, někteří nadále i v důchodovém věku navštěvují zaměstnání anebo brigády, žijí proto mladistvým životním stylem a stáří chtějí přelstít.

V mé práci bych se chtěla pokusit zjistit proč tomu tak je a zda opravdu tomu tak je? Proč se lidé bojí stáří a nechtějí si ho připustit? Zda lze být v důchodovém věku vůbec člověk šťastný a z čeho lze očekávat spokojenost a potěšení.

Účelem mé práce je zjistit odpovědi na tyto otázky a pochybnosti. Budu se snažit nalézt skutečné informace, které nám poskytnou lépe poznat seniory, ale zároveň i nám lépe se připravit na nadcházející životní fázi.

Volný čas je v každém období lidského života důležitý. Ale právě nyní ve stáří si náplň dne určujeme sami. Jít do důchodu znamená zbavit se starostí, mít volno na záliby. Opravdu volno? Nebo nuda a pocit, že mě nikdo nepotřebuje? Domnívám se, že ve stáří je nejdůležitější volný čas a právě jeho využití, a proto jsem si za cíl stanovila zjistit, jak senioři vnímají volný čas a jakými aktivitami ho především tráví.

Výzkumné otázky, které jsem si stanovila, jsem uvedla již výše. V další části mé práce je mým úkolem popsat metodologický postup, který jsem pro svůj výzkum použila.

## **2 DESIGN VÝZKUMU**

### **2.1 Druh průzkumu**

Jak již jsem uvedla na začátku, má bakalářská práce je postavena na kvalitativním výzkumu. Budu se snažit zjistit vlastní názor seniorů na volný čas. Pokusím se odhalit zjistit, jak senioři volný čas vnímají, a jak by mohli vysvětlit a popsat své každodenní situace související s volným časem.

Kvalitativním výzkumem, jak je použit v mé práci, se rozumí získání co největšího množství informací o poměrně malém počtu subjektů. Účelem je nalézt, co vůbec pro seniory znamená volný čas, jak ho chápou. Toto téma může být velice zajímavé, vybízí k mnoha otázkám, které nám umožní pochopit starší generaci a snad ji i trochu více porozumět.

Vybraný styl výzkumu mi umožňuje hlubší pohled do oné problematiky díky autentičnosti a rozsahu jednotlivých výpovědí respondentů.

### **2.2 Výzkumný souhrn**

Výzkum jsem realizovala na vzorku patnácti respondentů. Hlavní kritéria, kterými jsem se při výběru vzorku řídila, bylo,

- a) aby respondenti dosáhli stáří 65 více let,
- b) aby nebyli ekonomicky aktivní.

Pro uvedenou věkovou hranici jsem se rozhodla proto, že lidé nad 65 let jsou již vnímáni jako senioři. Ekonomickou neaktivitou je myšleno, že lidé jsou už v důchodu, a tak tráví svůj volný čas jinak, než kdyby byli stále zaměstnání. Pohled na volný čas by se tedy značně lišil, kdybych do svého výzkumu zařadila i osoby, co trvale pracují, jsou zaměstnání na poloviční úvazek nebo nějak podnikají. Vycházím z předpokladu, že senioři jsou ve starobním důchodu a tak si svůj volný čas organizují v celé míře sami, a jelikož nemají žádný pracovní úvazky, určují si náplň volného času samostatně.

Aby můj výzkum byl zajímavější, nevybrala jsem do vzorku seniory žijící stejným způsobem života. Zařadila jsem sem osoby žijící v domácnosti i osoby žijící v domově seniorů. Rozhodla jsem se pro toto řešení, protože se domnívám, že by nám mohlo přinést rozmanitější výsledky, než kdybychom do studie zařadili jenom osoby žijící podobným způsobem života. Lidé v domově seniorů prožívají jiné dny, a tudíž tráví volný čas jinak než osoby samostatně žijící v domácnosti.

Rozhovory s určenými respondenty, kteří žijí ve vlastní domácnosti byly realizovány

u nich doma. Nechtěli se setkávat na veřejných místech. Bylo to pro ně příjemnější a cítili se klidnější, že je nikdo neposlouchá. I pro mne domácí prostředí bylo výhodou z důvodu nahrávání na diktafon, nerušili nás žádné okolní zvuky a záznam byl čistý. Rozhovory s lidmi, jenž nebydlí v domácnosti, byly prováděny v Domově seniorů Prachatice.

Do výzkumného vzorku jsem zahrnula 9 žen a 6 mužů. Větší počet žen není doprovázen diskriminací vůči opačnému pohlaví. Je to způsobenou větší ochotou poskytování rozhovorů ze stran žen. Rozhovory byly předem domluvené, lidé si mohli vybrat, kde by mi ho spíše chtěli poskytnout. Chtěla jsem, aby se lidé při rozhovoru cítili dobře a nezávisle. Respondenty jsem si vybírala náhodnou formou, nešlo o osoby nijak doporučené nebo předem domluvené.

### **2.3 Sběr dat – metoda polostrukturovaného rozhovoru**

Pro výzkum mé práce jsem zvolila formu polostrukturovaného rozhovoru. Otázky, jenž jsem se kladla byly záměrně přenesené na větší aktivitu respondentů, kteří rozvinuli vyprávění podle svého. Mně pak zbyl úkol, vybrat to nejzajímavější a nejdůležitější, co by bylo přínosem pro moji práci. Respondenti nebyli ničím vázáni a mohli odpovídat nezávisle a spontánně.

Polostrukturovaný rozhovor jsem se rozhodla použít, jelikož klade větší aktivitu na respondenty než jiné formy rozhovorů. „Polostrukturované dotazování se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací.“<sup>20</sup> Podle Miovského je kompromisem mezi strukturovaným a zcela nestrukturovaným rozhovorem a dokáže úspěšně řešit mnoho jejich nevýhod.<sup>21</sup>

Mezi nevýhody kvalitativního výzkumu bychom mohli zařadit například nebezpečí vědomého či nevědomého zkreslování dat, které v koncové části snižuje validitu výzkumu.

Ferjenčík dále uvádí jako příčinu možného zkreslení to, že dotazovaná osoba nemusí umět příliš vyprávět, nebo že bude informace, které mi bude podávat, sama v průběhu hovoru filtrovat, tj. bude informovat jen o některých skutečnostech a jiné naopak zamlčovat.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup>Hendl, J. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-485-4

<sup>21</sup>Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80 – 247 – 1362 – 4

<sup>22</sup>Ferjenčík, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-367-6

Téma o trávení volného času bylo pro někoho těžké téma a pro někoho naopak. Většina respondentů chtěla přečíst nejprve otázky, aby se na ně mohli „psychicky“ připravit. Snažila jsem se jim vysvětlit všechny dotazy, kterým nerozuměli. Bylo pro mě velmi obtížné vysvětlit, jak oni sami vnímají volný čas, co volný čas vůbec znamená? Naopak velmi zajímavé téma pro ně bylo vnímání volného času z hlediska ročních období a oblíbené činnosti.

### **2.3.1 Proces výzkumu**

V přípravné fázi mého výzkumu jsem si zprvu připravila plán rozhovoru a otázky, aby nedošlo k nečekaným situacím, kdy já nebo respondenti nebudou vědět, co mluvit a rozhovor tak neskončil příliš brzy.

Na začátku rozhovoru jsem se vždy představila, podala jsem respondentovi základní informace o své studii, přiblížila jsem mu problematiku tématu a dále jsem mu sdělila způsob použití získaných informací. Od každého jsem vždy nejdřív získala potřebný souhlas k provedení a zaznamenání rozhovoru.

Při rozhovoru jsme se někdy odchýlili od tématu a vyskytla se i jiná témata a otázky neméně zajímavé, které byly pro mě obohacením. Respondenti měli ve zvyku se nejvíce rozpovídat po ukončení rozhovoru, jenž byl nahráván. Rádi se rozpovídali o svém životě, jak žili dříve, co nejraději dělali, když ještě byli aktivně čini a proč vlastně žijí v domově pro seniory. Pokaždé jsem si poznamenala alespoň pár bodů z vyprávění, které již nebylo nahráváno, a které bych mohla použít do mého výzkumu.

Průměrná délka rozhovoru s respondenty se pohybovala okolo 10-15 minut. Délka rozhovoru závisela na ochotě spolupracovat a z nadšení z tématu. Nelze říct, zda byli lidé žijící ve vlastním bytě ochotnější a vstřícnější než lidé z domova pro seniory. Spolupráce a ochota závisela na typu osobnosti a na momentální náladě.

Respondenty jsem vždy ujistila o anonymitě. Nesetkala jsem se se špatným jednáním. Lidé na mě působili příjemně a rozhovory se vždy odehrávaly v klidné a pohodové atmosféře. Každý rozhovor jsme se snažili ukončit v příjemném duchu a pozitivně. Na závěr jsem vždy vše shrnula, zeptala se, jestli sami nemají nějakou otázku a poté podle jejich potřeby jsme pokračovali v nenahrávaném rozhovoru. Lidé z domova pro seniory měli nezbytnou touhu si dále povídat. Rádi hovořili o mládí, rodině, počasí a stáří.

### 2.3.2 Proces fixování dat

Díky předchozím zkušenostem pro fixování dat z rozhovorů jsem se i nyní rozhodla pro zachycování informací pomocí diktafonu. Tento audiozáznam je velkou oporou a pomocí. Z rozhovorů jsem chtěla zachytit co nejvíce informací a detailů. Díky němu jsem získala mnohem více informací, jak verbálních tak neverbálních. Snáze jsem se dostala blíže k lidem a mohla jsem se naplno věnovat rozhovoru bez rušivého psaní poznámek. Velkou výhodou je i možnost znovu pustit si záznam a netrápit se zapomenutými a nezapsanými body.

Tato nestrannost a autentičnost pořízeného audio záznamu pak podle Miovského plní významnou kontrolní funkci zejména při kontrole validity.<sup>23</sup>

Na začátek jsem se ujistila, že respondenti se záznamem souhlasí a ujistila jsem je, že získané informace nebudou použity nikde jinde než v mé studii. Přesvědčila jsem se, zda diktafon nenarušuje průběh rozhovoru, a mohli jsme začít konverzaci.

### 2.3.3 Stavba rozhovoru

Na začátek jsem zvolila pár úvodních otázek, abych odhalila charaktery respondentů, a něco více jsem se od nich dozvěděla. Tyto otázky nebyly nahrávány, abych nenarušila jejich soukromí. Dotazy byly směřovány k věku respondentů, zda dochází do zaměstnání, zda navštěvují brigády a jak dlouho jsou v důchodu. Informace mi pomohly ověřit, zda jsou respondenti ekonomicky neaktivní. Začátek rozhovoru také posloužil pro zklidnění situace a navození atmosféry proto.

Podstatu výzkumu tvoří otázky zaměřené na volný čas seniorů, vnímání volného času z hlediska času a období, z hlediska životní spokojenosti s náhledem do minulosti, z hlediska sociálních kontaktů a otázky zjišťující vnímání volného času z jejich pohledu.

Předloženými otázkami jsou:

- trávení volného času
- vnímání rozdílu různých období (pracovní- nepracovní dny, letní- zimní období) z hlediska trávení dne
- sociální kontakty

---

<sup>23</sup> Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80 – 247 – 1362 – 4

- životní spokojenost
- vnímání volného času

## **2.4 Způsob zpracování dat**

Rozhovory nahrané na diktafon jsem pomocí počítačového programu přepsala a dále jsem přikročila ke kódování dat. Miovský doporučuje mezi transkripcí textu a jeho kódováním ještě provést redukci prvního řádu, která spočívá v odstranění vět, které nenesou žádnou informaci, osamocených slov nebo nedokončených vět, za účelem získání přehlednějšího a plynulejšího textu.<sup>24</sup>

K redukci dat jsem nepoužila, abych nebyla ochuzena i o tak zajímavé souvislosti, a tak jsem rozhovory analyzovala v jejich původní, nezkrácené formě.

Prvním bodem pro analýzu textu jsem zvolila přepsání dat a nejpodstatnější informace, klíčové pro můj výzkum, jsem barevně označila. Takto jsou přístupovány ke každému respondentovi a každé kapitole týkající se volného času mého výzkumu.

Hlavní myšlenky respondentů jsem použila při shrnutí a pochopení jednotlivých kapitol. Dále jsem uzavírala úsudky a závěry volného času seniorů.

---

<sup>24</sup> Miovský, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80 – 247 – 1362 – 4

## **3 VÝSLEDKY VÝZKUMU**

### **Vyhodnocení**

Otázky, které jsem kladla seniorům, ohledně jejich volného času, jak ho tráví a jak jej vnímají, jsem rozdělila do čtyř následujících kategorií. Zvolila jsem třídění odpovědí do skupin: Obecně trávení volného času dotazovaných respondentů, subjektivní vnímání volného času z hlediska ročního období a nepracovních dnů, sociální kontakty a životní spokojenost s nahlédnutím do minulosti.

A poslední nejdůležitější otázku mého výzkumu, jak senioři vnímají volný čas a co pro ně znamená, jsem zařadila na závěr výsledků průzkumu.

### **3.1 Trávení volného času**

Kladené otázky respondentům:

Mohl/a byste mi vyprávět o tom, co všechno děláte ve svém volném čase?  
Co Vás nejvíce baví?

Trávíte volný čas spíše sám/a, případně s rodinou, anebo se rád/a zúčastňujete společenských nebo kulturních akcí? Pokud ano, o co se konkrétně jedná?

Na základě rozdělení volnočasových aktivit jsem roztřídila odpovědi respondentů do následujících šesti kategorií, kterými jsou: sociální aktivity a kulturní aktivity, fyzické aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity, hobby. Každá činnost je u seniorů provozována, i když samozřejmě s ohledem na věk, některá více a některá méně.

#### **3.1.1 Sociální aktivity a kulturní aktivity**

Jak jsem již zmínila v úvodu mé práce, sociálními aktivitami bychom mohli rozumět aktivity, při nichž dochází k sociálním interakcím.

Nejobvyklejšími aktivitami této kategorie je návštěva besed, přednášek, přehlídka dětských a jiných představení. Jeden respondent z patnácti dotazovaných navštěvuje alespoň dvakrát ročně divadlo v Praze za doprovodu své dcery.



*„Když mám náladu, tak ráda se podívám alespoň dvakrát za rok za svou sestřenicí, která bydlí v Praze. Jezdím tam se svou dcerou a vždycky se tam podíváme do divadla.“<sup>25</sup>*

To, že navštěvují divadla a jiné společenské nebo kulturní akce zřídka nebo vůbec, někteří připisují senioři svému zdravotnímu stavu, zejména špatnému pohybovému aparátu, zhoršené mobilitě, nebo tomu, že prostě jen nemají s kým jít.

*„Dřív jsem tady chodil, teď už moc ne. Nebaví mě to.“<sup>26</sup>*

*„Společenský akce nemáme žádný.“<sup>27</sup>*

Kulturními aktivitami jsou myšleny činnosti jako návštěva koncertů a divadel, přičemž z řady výzkumů vyplývá, že nejčastější kulturní činností vykonávanou v seniorském věku je sledování televize.

Pod otázkou návštěvnosti společenských a kulturních akcí si senioři nejčastěji vybavili různé představení v domově seniorů jako jsou dětské besídky atd. pořádané tímto zařízením.

*„Tak ráda se podívám, když je tady něco v jídelně. Oni sem chodí děti ze školky se předvést a pak takový ti lepší důchodci z města nám sem chodí třeba zatancovat.“<sup>28</sup>*

Oproti tomu odpověď seniorů žijících ve vlastní domácnosti se lišila tím, že méně navštěvují, jak hudební, tak divadelní představení a pod společenskou nebo kulturní akcí si spíše představí posezení s přáteli a to nejčastěji v hospodě. Jedna paní mi dokonce na tuto otázku odpověděla, že společenská akce pro ni znamená, když společně s rodinou v létě suší seno anebo dělají v lese dříví.

### **3.1.2 Fyzické aktivity**

Fyzické aktivity jsou u starší populace lidí samozřejmě limitovány a už i jinak vykonávány, než v předchozích životních obdobích.

Sportovní aktivitám věnují spíše v podobě procházek a pobytů v přírodě. Při praktickém zjišťování těchto informací jsem do sportovních aktivit po krátké úvaze pochopitelně musela zařadit i fyzickou práci, protože se domnívám, že pro seniora je to akt vydané energie jakou by mladý člověk vydat při zmíněném sportu.

---

<sup>25</sup>Viz příloha č.3.1.1 Sociální a kulturní aktivity respondent č. 1

<sup>26</sup>Viz příloha č.3.1.1 Sociální a kulturní aktivity respondent č. 8

<sup>27</sup>Viz příloha č.3.1.1 Sociální a kulturní aktivity respondent č. 5

<sup>28</sup>Viz příloha č.3.1.1 Sociální a kulturní aktivity respondent č.10

Při zkoumání a sbírání informací jsem zjistila, že lidé žijící ve vlastní domácnosti, jsou daleko aktivnější, než lidé žijící v domově seniorů.

Mnohem více se věnují pohybu v podobě procházek a snaží se využít každého ročního období. Všichni mají samozřejmě svoji domácnost, zvířata a tyto aktivity jim zaberou téměř celý den.

*„V létě jdu na zahrádku, kde pracuji klidně celý den, pak si dojdu nakoupit do města něco dobrého. Ráda s přítelem chodím do lesa a v létě chodíme do lesa celá rodina, kde děláme dřevo.“<sup>29</sup>*

*„Motám se celý den okolo domu, zvířat a zahrady. To se musí udělat. Tak to je taková práce. Jinak jdeme do lesa nakrmit zvířata, protože jsem myslivec.“<sup>30</sup>*

Lidé žijící v domově seniorů se místo této fyzické práce věnují procházkám anebo fyzickým aktivitám, které jsou domovem nabídnuty. I když jsou to činnosti spíše komunikační, při nichž se sedí. Cvičení je jim také nabídnuto (např. jóga, prosté cviky), ale moc ho nevyužívají. Raději se chodí procházet za hezkého počasí okolo domu pro seniory.

### **3.1.3 Vzdělávací aktivity**

Pod pojmem vzdělávací aktivity si můžeme představit plnou škálu činností, jimiž jsou přednášky, besedy, práce s počítačem, ale i tak běžná činnost četba knih a časopisů, luštění křížovek a sudoku.

Vrcholem vzdělávacích aktivit je forma vzdělávání na univerzitách třetího věku.

Přičemž z 15 oslovených respondentů ani jeden není uživatelem počítače a nikdo z dotazovaných nenavštěvuje UTV.

Četbu ovlivňují zdravotní dispozice starých osob, především špatný zrak.

Přednášky, besedy a četba knih patří mezi nejčastější činnosti v domově seniorů.

Jsou zde zařazeny i hry. Hrami zde myslím společenské stolní hry, především na procvičování paměti, orientace a myšlení.

Senioři bydlící ve vlastní domácnosti se s oblibou věnují četbě knih, luštění křížovek a sudoku. Pro malý zájem nenavštěvují žádné besedy ani přednášky. Za vzdělávací aktivitu můžeme považovat i odebírání odborných časopisů (např. respondent číslo 2 a 10), ze kterých se dále vzdělávají.

---

<sup>29</sup>Viz příloha č.3.1.2 Sportovní aktivity respondent č.1

<sup>30</sup>Viz příloha č.3.1.2 Sportovní aktivity respondent č.2

Oproti tomu lidé žijící v Domově mohou navštěvovat různé besedy a přednášky na zajímavá témata. Z oslovených respondentů je využívá každý.

### **3.1.4 Veřejné aktivity**

Senioři mají omezené možnosti ke sociální a politické participaci a i ty možnosti, které mají, nevyužívají. I když jsem doufala, že se najde v mém průzkumu alespoň někdo, kdo by se jim věnoval, tak bohužel ani v oblasti Prachaticka z oslovených 15 respondentů se těmito aktivitami nikdo nezabývá.

Nikdo se neangažuje do veřejných činností ani do vylepšování životní situace a blaha. Všem stačí, když sledují politiku v televizních stanicích nebo v rozhlasu.

### **3.1.5 Rekreační a cestovatelské aktivity**

Rekreačními a cestovatelskými aktivitami se rozumí různé výlety, lehčí turistika přiměřená věku seniorům, pobytové, poznávací anebo sportovní zájezdy. Také bychom sem mohli zařadit chataření a zahrádkaření.

Všichni oslovení respondenti žijící ve vlastní domácnosti se aktivně věnují zahrádkaření a převážně i chataření.

Můžeme říct, že lidé bydlící samostatně v domácnosti jsou daleko aktivnější než osoby z domova pro seniory. Pouze jeden respondent žijící v domově pro seniory uvedl, že jezdí na letní výlety po ČR.

*„Se jezdí hlavně v létě nebo i na jaře na různé výlety, ale nejde o turistiku. My už na to chození moc nejsme, už nám to moc nejde. Ale máme tady místní auto, který nás naloží. Udělají takový plán trasy a jezdí po ČR. Naposledy jsme byli v Krumlově. A vždycky tyto výlety skončí v cukrárně.“<sup>31</sup>*

Z domova pro seniory se nikdo nerozpovídal o výletech či turistice.

### **3.1.6 Hobby**

Hobby je osobní zájem jednotlivce, čím se nejraději zabývá.

Aktivity v této kategorii se prolínají s činnostmi, které se běžně za volnočasové nepovažují. Rozhodla jsem se je však zařadit, neboť jsou poměrně početně zastoupené a část z respondentů vnímá tyto činnosti jako naplňující a mají je rádi. I v těchto

---

<sup>31</sup>Viz příloha č. 3.1.5 Rekreační a cestovatelské aktivity respondent č. 15

činnostech je zřejmá omezenost dána zhoršujícím se zdravím a celkovým oslabením v důsledku stáří.

Nejraději se zabývají manuálními činnostmi jako jsou ruční práce, péče o zahrádku a domácnost. A pokud to jde, tak při hezkém počasí procházkám.

### **3.2 Subjektivní vnímání volného času z hlediska ročního období a nepracovních dnů**

Kladené otázky respondentům: Myslíte si, že je volný čas o víkendech jiný než ve všední den? Přemýšlel jste někdy o tom, v čem se liší? Co si o tom myslíte?

Máte dojem, že můžete v některých obdobích roku prožívat volný čas lépe než jindy? Například o letních prázdninách, o dovolené, v zimě?

#### **3.2.1 Víkendy, nepracovní dny**

Většina respondentů nevidí velké rozdíly mezi všedním dnem a víkendem. Lidé z domova pro seniory rozdíl spatřují ve větším klidu a z toho i vyplývající nudy, příčinou je prázdnota a neorganizované činnosti pořádané zaměstnavateli domova.

Zatímco většině dotazovaných seniorů žijících ve vlastní domácnosti se jeví rozdíly hlavně v podobě většího volna, odpočinku od práce a především je víkend pro ně znamením návštěv s rodinou a přáteli.

*„O víkendu je tady opravdová nuda, protože se tady neděje vůbec nic. Přes týden je na chodbě alespoň ruch, jsou tady dílny a koupeme se.“<sup>32</sup>*

#### **3.2.2 Letní, zimní období**

Letní a zimní období senioři spatřují ve významném a velkém rozdílu. Je pro ně značně odlišné prožití každého ročního období.

Léto a teplejší období vnímají daleko více pozitivněji a těší se na něj. Větší měrou tráví volný čas v přírodě a jejich činnost je obsáhlejší a pestřejší. Má vliv i na jejich psychiku, jsou vstřícnější a veselejší. Senioři se cítí v jarních a letních měsících daleko aktivněji.

Je pro ně náročné opět si zvykat na přechod letního období na zimní.

---

<sup>32</sup>Viz příloha č. 3.2.1 Víkendy, nepracovní dny respondent č.8

Zimní období pro seniory znamená větší odloučení a především méně pohybu. Procházky omezují na minimum a často ven nechodí skoro vůbec. Omezuje je jejich zdravotní stav a zimní počasí, které pro ně představuje větší riziko, takže se obávají nachlazení či fyzického úrazu.

### 3.3 Sociální kontakty

Následujícím obsáhlejším tématem, jenž mě pro můj výzkum zajímal jsou sociální kontakty seniorů především s jejich rodinami a přáteli.

Kladené otázky respondentům: Trávíte volný čas sám, případně s rodinou, anebo se rád zúčastňujete společenských akcí? Pokud ano, o co se konkrétně jedná?

S kým trávíte volný čas? Je pro Vás důležité, abyste volný čas prožil s nimi?

Tyto otázky zjišťují míru styku s lidmi, přáteli, rodinou. Domnívám se, že pro starší lidi je velmi důležitá integrace do společnosti a ne izolovat se před okolím. Pro každého člověka je důležité nebýt sám a uplatňovat vazby zvláště se svou rodinou.

Měla bych zde zmínit, že lidi žijící v domově pro seniory jsou součástí nějaké komunity, a proto jsou v každodenním styku s lidmi, nemají šanci se vyhnout kontaktu s přáteli anebo sousedy. Zatímco senioři žijící ve vlastní domácnosti se svými přáteli a rodinnou setkávají jednou až dvakrát týdně a to především o víkendu.

Oblíbené jsou vzájemné návštěvy nebo posezení u kávy, případně piva nebo skleničky vína. Další příležitosti vzájemného setkávání jsou společné procházky, kulturní akce.

Jeden dotazovaný respondent žijící v domově pro seniory se s žádnými přáteli neseťkává, žije sám a rodina za ním jezdí minimálně jednou měsíčně.

*„S lidmi tady si moc nepovídám. Raději jsem sám. Ale jezdí za mnou rodina jednou za měsíc.“<sup>33</sup>*

I jeden respondent bydlící doma je nejradši sám a kontakty příliš nevyhledává.

*„Spíše jsem sama, já jsem samotář založením. Nevadí mi to, spíše si v tom bahním.“<sup>34</sup>*

Oproti tomu ostatní oslovené osoby se rádi setkávají se svými blízkými a neradi jsou sami.

---

<sup>33</sup>Viz příloha č.3.3 Sociální kontakty respondent č.8

<sup>34</sup>Viz příloha č.3.3 Sociální kontakty respondent č.4

### 3.4 Životní spokojenost s nahlédnutím do minulosti

Kladené otázky respondentům: Jste spokojený se svým životem anebo byste šel jako důchodce teď ještě do práce?

Máte dojem, že dnešní senioři jsou diskriminováni oproti dřívější generaci seniorů?

Můžu říct, že všichni oslovení jsou se svým životem spokojeni. Samozřejmě s ohledem na svůj zdravotní stav, jenž má zásadní význam na užívání si života v tomto období.

Většina z nich svůj nynější život vnímá jako něco krásného a teprve nyní si ho začínají užívat.

Na otázku diskriminace oslovení respondenti odpovídali překvapivě kladně. Nikdo z nich nemá dojem odstrkování či kritizování ze strany společnosti. Výjimku tvoří pán z domova pro seniory, který na otázku odpověděl, že diskriminaci pocítuje ze strany státu z finančního hlediska v podobě malého důchodu a velkých výdajů na léky a o celkovou péči zdraví.

I žena bydlící ve vlastní domácnosti se cítí diskriminována, ale ne ze strany státu nýbrž ze strany rodiny a přátel.

*„No já bych řekla, že ne, celkově to ho nemám. Ale osobně se cítím diskriminovaná, ne teda státními úřady, spíš v příbuzenstvu. Už jsem na vedlejší koleji.“<sup>35</sup>*

Ostatní respondenti odpovídali převážně kladně a pocit diskriminace nemají.

### 3.5 Jak senioři vnímají volný čas

Položené otázky: A nakonec: Kdybyste to chtěl shrnout, jaký význam má pro Vás volný čas?

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jak senioři vnímají volný čas a co pro ně znamená. Už na začátku výsledků práce jsem uvedla, co nejradši ve svém volném čase senioři dělají. Ale co pro ně opravdu volný čas znamená?

Převážná část respondentů, i když jsou v důchodu, si stěžují, že moc času nemají. Pracují okolo domu, zahrady a zvířat, jenž chovají. Když se nějaký čas najde, tak ze všeho nejraději odpočívají. Dá se říci, že takto odpovídaly osoby bydlící ve vlastní domácnosti.

*„My moc času nemáme, musíme se starat o dům, zahradu, dobytek. Ale jsem unavená a teď když mi je špatně tak si můžu odpočinout, tak v tom to je jiný. Tak asi odpočinek.“<sup>36</sup>*

---

<sup>35</sup>Viz příloha č.3.4 Životní spokojenost s nahlédnutím do minulosti respondent č. 4

Odpovědi od lidí z domova pro seniory se odlišovaly od osob bydlících doma. Senioři z domova mají větší volnost, svůj den si mohou zorganizovat sami, ale je jim nabídnuta i náplň dne, nemusí se zatěžovat nutnými pracemi okolo domu, zahrady a domácích zvířat. Volný čas tedy vnímají odlišně.

*„Je to můj čas, který jsem teď pánem.“<sup>37</sup>*

*„Volný čas je pro mě, když jsem sama a pletu. To mám nejradši.“<sup>38</sup>*

---

<sup>36</sup>Viz příloha č.3.5Jak senioři vnímají volný čas respondent č. 1

<sup>37</sup>Viz příloha č.3.5Jak senioři vnímají volný čas respondent č. 12

<sup>38</sup>Viz příloha č.3.5Jak senioři vnímají volný čas respondent č.13

## INTERPRETACE

Jak respondenti tráví volný čas a jak ho především vnímají, bylo jedním z cílů mého výzkumu.

V této části bych se chtěla pokusit shrnout zásadní informace, jenž jsem odhalila z mého průzkumu.

Ve fázi analýzy rozhovoru jsem si formulovala pět kategorií a šest podskupin volnočasových aktivit, jenž senioři provozují a které jsou integrální součástí jejich života pro přehled výsledků výzkumu. Kategoriemi jsou trávení volného času, subjektivní vnímání volného času z hlediska ročního období a nepracovních dnů, sociální kontakty, životní spokojenost s nahlédnutím do minulosti a poslední kategorií je, jak senioři vnímají volný čas. Pro rozdělení volnočasových podskupin jsem použila dělení aktivit na- sociální a kulturní aktivity, fyzické aktivity, vzdělávací aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity, hobby.

Nejpočetněji zastoupenou aktivitou provozovanou seniory je podskupina hobby do níž jsem zařadila i manuální činnosti. Senioři žijící ve vlastní domácnosti i v domově se nejvíce věnují svým koníčkům, mezi které nejčastěji patří pletení a šití, četba

a luštění křížovek. Tyto činnosti bychom mohli zařadit i do podskupiny vzdělávacích aktivit, jenž jsou seniory poměrně málo zastoupeny. Ani jeden dotazovaný respondent nenavštěvuje UTV a zároveň ani jeden respondent nezmínil využívání nových technologií, jimiž jsou například počítače. Proto bych mohla souhlasit s tvrzením paní Vágnerové, která tvrdí, že „staří lidé dávají přednost rutině a stereotypu a mají nechuť ke všem novotám.“<sup>39</sup> Podobně jsou s tím na veřejných aktivitách, kdy se respondenti nezapojují do politického a veřejného života.

Seniorům bydlícím doma přibývá starost navíc čím je péče o domácnost, zahradu a domácí zvířata. Jak oni sami říkají je to pro ně práce a koníček zároveň.

Sociální a kulturní aktivity nejsou u seniorů tak časté. Dávají spíše přednost setkávání s přáteli doma nebo v hostinci u posezení vína či piva. A samozřejmě se setkávají s rodinnými příslušníky minimálně dvakrát za týden.

Jeden respondent z 15 navštěvuje alespoň jednou až dvakrát ročně divadlo v Praze.

Lidé žijící v domě pro seniory mají širší nabídku v kulturním a společenském vyžití, kdy domov pro ně organizuje dětské, hudební, a nebo divadelní představení jednou za

---

<sup>39</sup>Vágnerová, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5



měsíc. Všichni z dotazovaných se rádi chodí podívat a návštěvnost těchto akcí je poměrně vysoká. Je to způsobeno tím, že mají k těmto akcím blíže a sejdou se zde i jejich přátelé a známí z domova. Kvůli zhoršené pohyblivosti, zdravotnímu stavu a to že se staří lidé raději setkávají se známějšími tvářemi, je zásadní záležitostí vysoké míry návštěvnosti. Tím jsou ohroženy i rekreační a cestovatelské aktivity, kdy pouze jeden respondent uvedl, že jezdí na letní výlety po ČR. Z domova pro seniory se nikdo další nerozpovídal o výletech či turistice. Ve volném čase se pohybu, zahrádkaření, chataření věnují minimálně.

Dále mě zajímalo, jak senioři vnímají odlišnost v trávení volného času z hlediska ročního období a nepracovních dnů s víkendy. Život v tomto období je rutinní, dá se říci až stereotypní. Lidé nedělají rozdíly mezi dny, všechny se jim zdají stejné. Senioři bydlící doma spatřují rozdíl v tom, že o víkendu jsou jejich známí a rodiny doma, jinak je pro ně den jako den. Osoby žijící v domově pro seniory to vnímají stejně s tím rozdílem, že o víkendu se v domově nic neděje, z čehož plyne větší „nuda“, a proto si svůj den musejí zorganizovat sami, kdežto přes týden je jim nabídnuta škála činností domovem.

Značný rozpor v trávení volného času vnímají mezi ročním obdobím. Léto a teplejší období vnímají daleko více pozitivněji a těší se na něj. Větší měrou tráví volný čas v přírodě a jejich činnost je obsáhlejší a pestřejší. Má vliv i na jejich psychiku, jsou vstřícnější a veselejší. Senioři se cítí v jarních a letních měsících daleko aktivnější.

Je pro ně náročné opět si zvykat na přechod letního období na zimní.

Zimní období pro seniory znamená větší odloučení a především méně pohybu. Procházky omezují na minimum a často ven nechodí skoro vůbec. Omezuje je jejich zdravotní stav a zimní počasí, které pro ně představuje větší riziko.

Zajímavou kapitolou výzkumu bylo zjišťování míry spokojenosti s dosavadním životem, zda se cítí diskriminováni a zda by se ještě vrátili znovu do zaměstnání.

Senioři se shodují pozitivně nad úvahami o svém životě. Jsou si vědomi svých příležitostí, možností a limitů, jenž jim stáří přináší. Tuto životní etapu ani jeden respondent nezavrhuje, vidí ji v pozitivním světle, kdy si mohou udělat čas jen na sebe, sami si mohou určovat náplň dne a jsou si vědomi možností, které v předdůchodovém věku neměli.

Mnoho respondentů by se rádo vrátilo alespoň na poloviční úvazek do zaměstnání, někdo kvůli lidem, někdo kvůli vidině větších financí.

S financemi souvisí i pocit diskriminace. Dotazovaní se diskriminováni společností necítí a ani takový pocit nemají, že by byli někým odstrkováni či kritizováni. Snad jen právě státem vzhledem k malým důchodovým příjmům.

Konečně senioři svůj volný čas vnímají jako svůj čas, kdy jsou si pány oni sami. Mohou si dělat, co chtějí, nejsou nikým omezováni (až na zdravotní stránku). Konečně si užívají života. Nejsou zklamáni ani nijak deprimováni z „posledního stádia života“. Čiší z nich radost a optimismus.

Mnoho z nich se nad touto otázkou pozastavilo a chvíli přemýšleli, co by odpověděli, po krátké pauze všichni odpověděli stejně. Volný čas vidí jako klid, pohodu čas na své hobby.

## ZÁVĚR

Podle mého názoru práce splnila svůj účel a poskytla nám možnost lépe pochopit starší generaci. Na otázky, jenž jsem si položila na začátku práce se mi podařilo nalézt odpovědi a všechny byly zodpovězeny.

Má bakalářská práce je postavena na kvalitativním výzkumu vzorku 15 respondentů. V úvodu mé práce jsem si stanovila výzkumné otázky: Jak ve skutečnosti žijí staří lidé život? Jaký je život „po práci“? Jaké problémy přináší toto období? Jak řeší potíže? Jak tráví svůj volný čas? Jaké pociťují výhody nebo nevýhody volného času? Jsou spokojeni s životem? Mohou se vůbec cítit dobře?

Do výzkumu jsem přidala i nové rozšiřující otázky, a otázky, na které respondenti nemohli odpovídat ano-ne, ale měli větší příležitost se rozpovídat.

Domnívám se, že i tento výzkum má určitou vypovídací hodnotu, i když možnost zevšeobecnění se musí brát opatrně. Výsledky a závěry výzkumu se mohou zevšeobecnit pouze na oblast Prachaticka. Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní výzkum, přináší nám pouze informace o různých variantách vnímání volného času. Abychom mohli posoudit, které způsoby trávení a vnímání volného času skutečně v dané populaci převládají, museli bychom realizovat reprezentativní kvantitativní výzkum.

Život seniorů není tak chudý, jak se na první pohled může zdát. Je naplňován jiným pocitem, než v předchozím období, často i pocitem klidu, pohody a radosti. Senioři se snaží naplno využít svůj čas a život, který naplňují různými aktivitami a koníčky. Aktivity prokládají odpočinkem, jenž považují za zasloužený a připisují mu zvláštní pozornost.

Jeden respondent uvedl, že je rád na světě, teprve nyní si začíná užívat a taky se podle toho patřičně chová. Myslím si, že i když to nebylo od respondentů naplno takto řečeno, každý tuto myšlenku v sobě má a řídí se jí.

Samozřejmě jsou limitovány zdravotním stavem a sníženou pohyblivostí, ale ani to jim nebrání vychutnat si seniorská léta. Vybírají si tedy aktivity, které je baví, které jim dělají dobře a nezatěžují je.

*To, co způsobuje stárnutí, není věk, ale opuštění ideálů.*

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- Duffková, J.;Urban, L.;Dubský, J.Sociologie životního stylu. Praha, Policejní akademie České republiky v Praze 2007.ISBN 978-80-7251-266-9
- Ferjenčík, J.Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši. Praha: Portál, 2000.ISBN 80-7178-367-6
- Hájek, B.;Hofbauer, B.;Pávková, J.Pedagogika volného času.Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2003.ISBN 80-7290-128-1
- Hendl, J.Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace.Praha: Portál, 2005.ISBN 978-80-7367-485-4
- Křivohlavý, J.Psychologie nemoci.Praha: Grada, 2002.ISBN 80-7178-551-2
- Křivohlavý, J.Pozitivní psychologie.Praha: Portál, 2004.ISBN 80-7178-835-X
- Pácl, P.Sociologie životního způsobu.Praha: SN, 1988.,ISBN neuvedeno“
- Pacovský, V.Stáří a stárnutí.Praha: Avicentrum, 1990.ISBN 80-201-8076-8
- Langmeier, J.;Krejčířová, D.Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006.ISBN 80-247-1284-9
- Pávková, J. a kol.Pedagogika volného času. Praha: Portál, 2002.ISBN 80-7178-295-5
- Payne, J. a kol.Kvalita života a zdraví. Praha: Triton, 2005.ISBN 80-7254-657-0
- Říčan, P.Cesta životem.Praha: Portál, 2004.ISBN 80-7038-078-0.
- Stuart-Hamilton, I.Psychologie stárnutí.Praha: Portál, 1999.ISBN80-7178-274-2
- Švancara, J.Kompendium vývojové psychologie.Praha: SNP, 1981.
- Vágnerová, M.Vývojová psychologie:Dětství, dospělost, stáří.Praha: Portál, 2000.ISBN 80-7178-308-0
- Vágnerová, M.Vývojová psychologie II.Dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007.ISBN 978-80-246-1318-5.
- Vidovičová, L.;Rabušic, L.Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti.Brno: VÚPSV, 2003.,ISBN neuvedeno“
- Verghese, J.Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *The New England Journal of Medicine*. 348; 25. June 19, 2003.,ISBN neuvedeno“
- Miovský, M.Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu.Praha: Grada, 2006.ISBN 80 – 247 – 1362 – 4
- Spousta, V.Teoretické základy výchovy ve volném čase.Brno: MU, 1994.ISBN 80-210-1007-x

Štílec, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. aktual. vyd. Praha:

Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8

Kratochvílová, E. *Pedagogika volného času*. Bratislava: UK, 2004. ISBN 978-80-8082-330-6

Haškovcová, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN: 978-80-87109-19-9

AmiComunications, *Elektrické informační zdroje*. [online]. 2003, č. 1 [cit. 10.01.2003]. Dostupné na WWW. <http://zabava.dama.cz/clanek.php?d=2520>

## SEZNAM PŘÍLOH

### 3.1 Trávení volného času

Kladené otázky respondentům:

Mohl/a byste mi vyprávět o tom, co všechno děláte ve svém volném čase?

Co Vás nejvíce baví?

Trávíte volný čas spíše sám, případně s rodinou, anebo se rád/a zúčastňujete společenských nebo kulturních akcí? Pokud ano, o co se konkrétně jedná?

#### 3.1.1 Sociální aktivity a kulturní aktivity

*R1 : Když mám náladu, tak ráda se podívám alespoň dvakrát za rok za svou sestřenicí, která bydlí v Praze. Jezdím tam se svou dcerou a vždycky se tam podíváme do divadla.*

*R2 : Jsem členem hasičského sboru, tak tam chodím schůzovat jednou měsíčně a u myslivců taky máme schůze, ale ne tak často. Tak s nimi se tak pravidelně scházím.*

*R3 : Tak pokud mám čas a náladu tak si ráda s přáteli posedím v hospodě.*

*Zúčastňuji se tady aktivit, co tu jsou. Máme tady spolek tak s nimi ráda chodím.*

*Co tady dělají školy s dětmi, tak ráda se na ně chodím podívat, když něco dělají.*

*R4 : Teď už se nezúčastňuji žádných společenských akcí. Já už mám všechno za sebou. Já jsem si to prožívala v mládí, když jsme bydleli v Ústí, tak jsem měla předplatný a navštěvovala jsem kulturu s manželem.*

*R 11 : Už nikam nechodím, už mě to nebaví.*

*R 10: Tak ráda se podívám, když je tady něco v jídelně. Oni sem chodí děti ze školky se předvést a pak takový ti lepší důchodci z města nám sem chodí třeba zatancovat.*

*R8 : Dřív jsem tady chodil, teď už moc ne. Nebaví mě to.*

*R5 : Společenský akce nemáme žádný.*

*R6 : Kdybych měla prostředky (neverbální gesto- peníze), tak procestuji klidně celý svět. Jinak společenský a kulturní akce tady nejsou přiměřené, jako co by tady mělo být pro důchodce tak to tady není. A kdybych měla jet do města (Prachatice) tak to ne. Já se v cizím prostředí necítím dobře. Jedině teda ve známém prostředí, kde mám své přátele a známé tváře. V tom si myslím, že je můj handicap a je to tím, že jsem tady pořád „zabedněná“.*

*R7 : Poslouchám různá představení přes Český rozhlas České Budějovice tak takový stanice. Moje ambice už nemůžou být stejné jako u mladého člověka, tak mi musí*

vystačit takovéto činnosti. Ale máme tady v jídelně velmi často nějaké představení, tak se tam vždy jdu rád podívat.

R1 : Tak když něco společně, tak sušíme v létě seno všichni no a nebo chodíme dělat celá rodina dříví do lesa.

### **3.1.2 Sportovní aktivity**

R1 : V létě jdu na zahrádku, kde pracuji klidně celý den, pak si dojdu nakoupit do města něco dobrého. Ráda s přítelem chodím do lesa a v létě chodíme celá rodina do lesa , kde děláme dřevo.

R2 : Motám se celý den okolo domu, zvířata a zahrady. To se musí udělat. Tak to je taková práce. Jinak jdeme do lesa nakrmit zvířata, protože jsem myslivec.

R4 : Ze všeho nejvíc mě baví chodit do lesa, jak v zimě, tak v létě, to je moje parketa. Nechodím tam za účelem něco přinést, ale přinesu si zdraví a pohodu.

R5 : Tak na zahradě jsme s manželem převážně nejvíce času, kde pracujeme celý den.

R6: Nejradši se sám seberu a procházím se v lese, jdu tam pro vodu ke studánce a tak se procházím.

R 3: Nejvíce svého času strávím na zahradě, kterou si opečovávám. Ráda se taky projdu do města nebo do lesa.

R9 : Dříve jsem chodila po procházkách, ale to spíše v létě. V zimě ven moc nechodím, dá se říci, že vůbec. Abych se trochu hýbala, tak se projdu tady na chodbě. Jinak chodím na přednášky, co tady máme s Růženkou a tam cvičíme v sedě.

R10 : Když je takhle hezky tak chodím se projít před domov. Cvičíme tady prostý cviky, abychom měli nějaký pohyb.

R11 : Když jsem byl mladý, tak mým koníčkem byl běh, tak se snažím tento koníček i když v menší míře zachovat.

R12 : My už tady na to chození moc nejsme, ale pořádají tady výlety, tak nás vždycky vyvezou v autě a tak se podíváme do světa.

### **3.1.3 Vzdělávací aktivity**

R1 : Čtu si ráda, ale moc dlouho u toho nevydržím, protože mi pak bolí oči. Vnoučata mi koupila knížku křížovek, tak to mám vždycky hned vyluštěný.

Každé ráno si s přítelem zahrají karty hru- Prší nebo Kačabu tak alespoň na půl hodiny.

*R2 : Mám koníček myslivost a to mi chodí i odborný časopisy, tak se vždycky na ně těším, co se nového zase dozvím.*

*R3 : Občas si vyluštím křížovky, ale nejradši si zajdu do knihovny a půjčím si román.*

*R4 : Na druhém místě v mém volném čase je četba a křížovky no pak teda sleduji v televizi politiku dost tvrdě.*

*R9 : Dříve jsem tady chodila na přednášky a besedy, ale teď už ne protože tam nevydržím. Mám bolavý srdíčko. Ale čtou nám tady noviny a časopisy různé, tak to si jdu vždy ráda poslechnout.*

*R10 : Jsou tady besedy a přednášky, tak toho se zúčastňuji. Luštím křížovky, ale vždy jen chvíli. Můj koníček v mládí byla moje práce, byl jsem automechanik tak i nadále sleduji, co se děje nového v tom motorismu, to sleduji opravdu pečlivě.*

*R 11 : Ráno chodím na skupinky, kde si vyprávíme nebo se nám tam čte. Posloucháme, co nám terapeut vypráví o novinkách a tak zhruba tu hodinu. Jednou týdně máme vzpomínky, tak tam se taky vypráví zážitky, co jsme měli v mládí a tak různě a to je taky na hodinku.*

*R15 : Zúčastňuji se tady aktivit, co tady provozují. Jsou to takový pohovory, je to jako vzpomínky nebo zkouší naši paměť, co si ještě pamatujeme jo. Potom luštím křížovky, půjčuji si knížky. Jednou měsíčně je zde knihovna a pro důchodce je to bezplatný.*

### **3.1.5 Rekreační a cestovatelské aktivity**

*R1 : V létě jdu na zahrádku, kde strávím skoro celý den.*

*R2 : Celý den se motám okolo zahrady, zvířat a domu.*

*R3 : Ve volném čase, když tedy ten čas je a nedělám na zahrádce, kde si pěstují kytky, které mám ráda a drží mě.*

*R4 : Chodím do lesa v zimě v létě, pokud to jde.*

*R5 : Nejvíce jsme na zahradě, kde strávíme celý den. Je to koníček i práce. Je to nutnost.*

*R6: Když tu máme vnoučata, tak se s nimi snažíme jezdit na výlety.*

*R15 : Se jezdí hlavně v létě nebo i na jaře na různé výlety, ale nejde o turistiku. My už na to chození moc nejsme, už nám to moc nejde. Ale máme tady místní auto, který nás naloží. Udělají takový plán trasy a jezdí po ČR. Naposledy jsme byli v Krumlově. A vždycky tyto výlety skončí v cukrárně*



### **3.1.6 Hobby**

*R1 : Pracuji na zahrádce, kde strávím skoro celý den. Pak každý den vařím polévku a hlavní jídlo a uklízím taky dost často.*

*Nejradši chodím za příbuznými, mám tady rodinu a tam vždycky dostanu něco dobrého.*

*R2 : Celý den se motám okolo zahrady, zvířat a domu.*

*Mým koníčkem je les, myslivost a to mě baví.*

*R3 : Ve volném čase, když tedy ten čas je a nedělám na zahrádce, kde si pěstují kytky, které mám ráda a drží mě....*

*Také pletu a vyšívám, ale to jen občas.*

*R4 : Ze všeho nejvíc mě baví chodit do lesa, jak v zimě, tak v létě, to je moje parketa. Na druhém místě v mém volném čase je četba a křížovky no pak teda sleduji v televizi politiku dost tvrdě.*

*R5 : Tak je to zahrada, kde jsme převážně, pak opatrování dětí. Chodím do kostela, kde strávím převážně hodně času za týden. Zašívám oblečení, to mi zůstal takový koníček ještě z práce.*

*R7 : Nebaví mě vůbec nic. Do lesa jezdím na babetě, to je moje láska, to je moje hobby. Pěšky nejdu, protože jsem líná. Do zblbnutí musím prát, žehlit a vytírat.*

*R8 : Když jsem pracoval, tak jsem dělal truhlářinu a to jsem vlastně dělal i ve volném čase. Tady máme dílny, tam chodím, ale to mě moc nebaví. Dříve jsem luštil, ale teď už vůbec ne, protože na to špatně vidím. Nejvíce času ležím a poslouchám rádio.*

*R9 : Jak jste mohla vidět, tak vyšívám, ale ne že by mě to bavilo, ale spíše z dlouhé chvíle. Kdo chce dělat tak se tady práce najde vždycky dost.*

*Já mám na starosti kapli, kde to vždy musím připravit.*

*R10: Do dílen nechodím, tam mi to nedělá dobře. Když jsem byl mladý tak moje práce m byla koníčkem, nyní se tomu už tak věnovat nemůžu, tak alespoň sleduji novinky z toho motorismu.*

*R12 : Ve volném čase nejvíce pletu. Nejradši pletu a pletu. Tady není žádná práce.*

## 3.2 Subjektivní vnímání volného času z hlediska ročního období a nepracovních dnů

### 3.2.1 Víkendy, nepracovní dny

Kladené otázky respondentům: Myslíte si, že je volný čas o víkendech jiný než ve všední den? Přemýšlel jste někdy o tom, v čem se liší? Co si o tom myslíte?

Máte dojem, že můžete v některých obdobích roku prožívat volný čas lépe než jindy? Například o letních prázdninách, o dovolené, v zimě?

*R8 : O víkendu je tady opravdová nuda, protože se tady neděje vůbec nic. Přes týden je na chodbě alespoň ruch, jsou tady dílny a koupeme se.*

*R9 : Tak víkend tady máme každý po svém, tak si to tady každý nějak odbyde.*

*R10 : Všední den je rušnější, sváteční den je až moc klidnější.*

*R11: Rozdíl v tom určitě je. V sobotu v neděli je to dlouhý.*

*R12 : Liší se. O víkendu mi chodí návštěvy. To se nenudím.*

*R13: Všechny dny tu máme stejný, jako by byl pořád týden.*

*R14 : Všední dny jsou starostlivější.*

*R15 : Liší se to poměrně hodně, protože víkendy nebo svátky se prakticky z těchto činností, co jsem jmenoval tak se jak si neprovozují, protože zaměstnanci, kteří tohle organizují, mají pracovní volno. Takže se tu nekoná nic a zbývá četba nebo vycházka, to si určuje každý sám.*

*R1: Když mám důchod, tak už neděli můžu mít v pondělí. Ale jsem ráda, když je víkend, tak mám známý doma a navštěvujeme se.*

*R2: Co přijde člověk do důchodu, tak je den jako den. Ale o víkendu si spíš odpočineme a jsou doma i naši mladí, nechodí do práce, tak se vždy navštěvujeme.*

*R3: Rozdíl pro mě není, den je jako každý jiný.*

*R4 : Mně osobně připadá jiný, že o víkendu je ho daleko více a musím se daleko více snažit ho nějak zalepit. Takže já osobně víkendy moc nemiluji.*

*R5: O víkendu se sejdeme s přáteli a odpočíváme.*

*R6 : O víkendu se u nás sjedou všechny naše děti, tak jsme s nimi. Víkend je volnější.*

*R7: Je to stejný.*

### **3.2.2 Letní, zimní období**

*R1: Ano, to si myslí, že léto je lepší než zima. Protože můžu jet někam dál autobusem, to se nebojím, v zimě se bojím náledí. V zimě se bojím chodit ven.*

*R2: V zimě trávím čas spíš jen doma u kamen a v létě je pořad práce venku jako zahrada, stromy, dobytek. Léto mám rád víc.*

*R3: Mám ráda, když všechno kvete, to jsem veselá. V zimě odpočívám a léčím se, přes léto spíše chodím do přírody.*

*R4: Určitě je volný čas jiný v létě než v zimě.*

*R9: Liší se v tom, že v zimě nemůžeme chodit ven. Léto je určitě lepší.*

*R10: No to jistě že se liší. Ale snažím se chodit ven, jak v létě, tak v zimě.*

*R11: Když je hezky, tak to se člověk jde rád projít.*

*R15: Můžu ho prožívat i tím způsobem, že v létě když mají blízcí dovolenou tak mě moje potomstvo vezme k sobě, tak jedu k nim.*

### **3.3 Sociální kontakty**

Kladené otázky respondentům: Trávíte volný čas sám, případně s rodinou, anebo se rád zúčastňujete společenských akcí? Pokud ano, o co se konkrétně jedná?

S kým trávíte volný čas? Je pro Vás důležité, abyste volný čas prožil s nimi?

*R8: S lidmi tady si moc nepovídám. Raději jsem sám. Ale jezdí za mnou rodina jednou za měsíc.*

*R4: Spíše jsem sama, já jsem samotář založením. Nevadí mi to, spíše si v tom bahním.*

*R1: O víkendu chodíme k dětem, bydlí kousek od nás nebo oni jdou k nám. S přáteli chodíme přes týden na pivo.*

*Mám ráda větší společnost, nerada jsem sama. A nejvíce času jsem s přítelem.*

*R3: Nuceně trávím volný čas sama. Ale jinak máme spolek s ženskýma tady, tak spolu chodíme na procházky, pořádáme si výlety a zajdeme si i na pivo.*

*R5: Společenský akce nemáme žádný. Jsem jen s manželem a jezdí za námi dost často rodina.*

*R7: Přes týden jsem s manželem a o víkendu s našimi dětmi.*

*R9: S prachatickými důchodci se setkáváme. Jinak mám kamarádku tady v domově, tak s ní jsem pořád a povídáme si.*

*R11: Mám tady paní, co jsme spolu bydleli dříve na vesnici. Tak s ní se ráda potkám a rádi se zasmějeme. A když je tady akce tak na ní jdu taky ráda.*

*R13: Když je tady něco v jídelně tak tam chodíme tady s paní.*

*R15: Je příjemnější, když můžu s někým prohodit slovo. Našel jsem si tady kamaráda, tak si povídáme, koukáme na televizi no a tak.*

### **3.4 Životní spokojenost s nahlédnutím do minulosti**

Kladené otázky respondentům: Jste spokojený se svým životem a nebo byste šel jako důchodce teď ještě do práce?

Máte dojem, že dnešní senioři jsou diskriminováni oproti dřívější generaci seniorů?

*R1: Já se do důchodu už těšila, byla jsem unavená. Ted' si můžu dělat, co chci. Určitě je to ted' lepší.*

*R3: Šla bych do práce hned, kdybych neměla zdravotní potíže. Jsem ráda mezi lidmi. Ale ted' to taky není špatný, mám čas na sebe a to jsem dřív neměla.*

*R4: Kdyby mi to dovolilo zdraví, tak bych do práce šla určitě. Ale jenom tak na pár hodin a to spíš jen v létě.*

*R5: Já do důchodu nechtěla, těžko jsem se loučila s prací. Trvalo mi to 2 roky, než jsem si zvykla. Ještě jsem si v důchodu přivydělávala, ale zdraví mi to pak nedovolilo.*

*R6: Do práce bych už nešel. Já jsem takhle moc spokojený.*

*R15: Abych řekl pravdu tak takový těžký postih, který dopadl na nás na důchodce si myslím, že jsou poplatky. Máme malé důchody a ty velký poplatky no to je katastrofa.*

*R4: No já bych řekla, že ne celkově to ho nemám. Ale osobně se cítím diskriminovaná, ne teda státními úřady spíš v příbuzenstvu. Už jsem na vedlejší koleji.*

*R3: Když v tom někdo najde diskriminaci, tak ji tam najde. Ale já ten pocit nemám.*

*R9: Těžko říct, někdo má důchod menší, někdo větší. Nevím.*

*R10: Tady to nijak nepociťuji, myslím, že ne.*

*R12: Nemám ten dojem.*

### **3.5 Jak senioři vnímají volný čas**

Kladené otázky respondentům: A nakonec: Kdybyste to chtěl shrnout, jaký význam má pro Vás volný čas?

*R1: My moc času nemáme, musíme se starat o dům, zahradu, dobytek. Ale jsem unavená a ted' když mi je špatně tak si můžu odpočinout, tak v tom to je jiný. Tak asi odpočinek.*

*R2: Volného času moc nemáme, když je chalupa, zahrada, domácí zvířata. Tak okolo toho se motáme celý den. Je to práce i koníček. V zimě volný čas spíš je, tak odpočíváme a v létě musíme pracovat.*

*R3: Znamená pro mě klid a pohodu, což jsem dříve neměla.*

*R4: No já si někdy vůbec neuvědomuji, jak jsem na tom dobře, že si můžu s tím volným časem nakládat, jak chci. Je mi líto lidí, které vidím kolem sebe, kteří musí chodit do práce. Myslím si, že lidi v důchodu ten volný čas ani nedoceňují, zbytečně ho utrací takovými různými zbytečnostmi a vůbec si neuvědomují, že je to naše výsada ten volný čas.*

*R5 a R6: O volným čase ani nevíme, musíme se pořád o něco starat o dům, zahradu, vnoučata.*

*R8: Je to nuda. Jako teď.*

*R9: Volný čas je klid, je to takový nic.*

*R10: No já nevím, jak bych Vám to řekl. Prostě když je volný čas, tak člověk uvažuje, kdyby a kdyby, pořád nějaký úvahy. Jsem rád na světě, ve stáří se mi život zdá veselejší.*

*R11: Myslím na to, jak to bylo dříve, jak jsem na tom dnes. Samozřejmě jsem ráda, že je o mě postaráno a nemusím mít starosti jako ostatní. Je to pohoda.*

*R12: Je to můj čas, který jsem teď pánem.*

*R13: Volný čas je pro mě, když jsem sama a pletu. To mám nejradši.*

*R14: Pohyb, každý podle svých možností by se měl pohybovat. Je to nejdůležitější.*

*R15: Volný čas je určován užší neschopností starého člověka. Můj volný čas je čtení a luštění křížovek.*

## **ABSTARKT**

Fenclová, M. Volný čas seniorů, výzkum v oblasti Prachaticka. České Budějovice 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky.

Vedoucí práce doc. Michal Kaplánek Th.D.

Klíčová slova: stáří, znaky stáří, volný čas

Práce se zabývá problematikou trávení volného času seniorů. Klade si za cíl nalézt odpovědi na otázky, jak senioři tráví svůj volný čas a její problematikou. Teoretická část charakterizuje seniory, jejich sociální status v dnešní době, volný čas a problematiku volného času seniorů.

V metodologické části je popsán samotný proces výzkumu, který má kvalitativní charakter. Výzkumný vzorek tvořil 15 respondentů seniorů starších 65 let, žijících ve vlastní domácnosti, nebo v domově pro seniory. Sběr dat probíhal prostřednictvím metody rozhovoru.

V praktické části jsou shrnuty výsledky výzkumu. Z výzkumu bylo zjištěno, že senioři tráví svůj volný čas poměrně aktivně. Snaží se naplno využít svůj čas a život, který naplňují různými aktivitami a koníčky. Aktivity prokládají odpočinkem, jenž považují za zasloužený a připisují mu zvláštní pozornost. Způsob trávení volného času je nejvíce podmiňován fyzickým a psychickým zdravím seniorů. Proto si vybírají takové aktivity, jenž jim přispívají ke zlepšení fyzického tak psychického zdraví.

## **ABSTRAKT V ANGLICKÉM JAZYCE**

Fenclová, M. Leisure time senior, research in region Prachaticka.

Key words: age, signs of old age, free time

The work deals with leisure seniors. It aims to find answers to questions about how older people spend their leisure time and its problems. The theoretical part describes the elderly, their social status today, recreation and leisure issues of seniors.

The methodology section describes the research process itself, which is qualitative in nature. The research sample consisted of 15 elderly respondents aged 65 and over living in private households or in homes for seniors. The data were collected through

interview methods.

The practical section summarizes the research results. The research found that older people spend their leisure time rather actively. It seeks to fully utilize your time and life that fill a variety of activities and hobbies. Activities drawn in the rest, who considered earned and credited him special attention. Leisure time is the most conditioned by the physical and mental health of seniors. Therefore, choose those activities that they contribute to improved physical and mental health.