UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií Brno

Volnočasové aktivity žen střední generace

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
PaedDr. Libuše Mazánková, Dr.

Vypracovala:
Renata Kulíšková

Brno 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Volnočasové aktivity žen střední generace“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Brno 28. 2. 2011

……..

Renata Kulíšková

Poděkování

Děkuji paní PaedDr. Libuši Mazánkové, Dr. za užitečnou metodickou pomoc, cenné rady, vstřícnost, čas a ochotu, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Renata Kulíšková

Obsah

Úvod **2**
1 Ženy **3**
1.1 Ženy v minulosti 3
1.2 Ženy dnes 6
1.3 Dílčí závěr 7
2 Volný čas **8**
2.1 Pojem volný čas 9
2.2 Význam a funkce volného času 9
2.3 Faktory ovlivňující volný čas 10
2.4 Dílčí závěr 12
3 Životní styl, způsob a možnosti trávení volného času **13**
3.1 Životní styl 13
3.2 Způsob a možnosti trávení volného času 15
3.3 Dílčí závěr 20
4 Průzkum volnočasových aktivit žen střední generace **21**
4.1 Cíl průzkumu 21
4.2 Metody použité při sběru dat a informací 21
4.3 Způsob výběru respondentů 22
4.4 Metody použité při zpracování dat a informací 23
4.5 Analýza výsledků průzkumu 23
4.6 Interpretace výsledků 41
4.7 Dílčí závěr 41
Závěr **43**
Resumé **44**
Anotace **45**
Klíčová slova: **45**
Seznam použité literatury **46**
Seznam tabulek **48**
Seznam grafů **49**
Příloha **50**

Úvod

Volný čas – čas, ve kterém se můžeme věnovat činnostem, které nás baví, máme je rádi, přinášejí nám uvolnění a radost. Je tomu ale skutečně tak? Jak využíváme svůj volný čas, který provází lidstvo od nepaměti? Změnila se jeho délka i možnosti využití, jen jeho důležitost zůstává stejná – člověk potřebuje kompenzovat pracovní vytížení.

Ve své práci jsem se rozhodla věnovat zaměstnaným ženám střední generace. Mnohé z nich byly v mládí velmi aktivní, zajímalo mě, jak jsou na tom dnes.

Jako cíl bakalářské práce jsem si stanovila zjistit způsob trávení volného času, určit faktory, které jeho trávení ovlivňují a zjistit subjektivní pocit spokojenosti s jeho využitím.

Chtěla bych potvrdit hypotézu, že nejméně polovina respondentek se ve svém volném čase věnuje sportu, dále pak hypotézu, že více než třetina respondentek stále studuje, nebo se sebevzdělává a hypotézu, že výběr aktivit ve volném čase respondentek nejvíce ovlivňuje pracovní vytížení.

Abych naplnila cíl, rozdělila jsem práci na dvě části – teoretickou a praktickou. Teoretickou část, v níž jsem použila obsahovou analýzu dostupné literatury, jsem dále rozčlenila do tří kapitol. První pojednává o ženách, druhá o volném čase, třetí o životním stylu, způsobu a možnostech trávení volného času. V praktické části práce jsem použila metodu dotazníkovou a volný rozhovor.

Vzhledem k rozsáhlosti problematiky volného času, rozhodla jsem se v praktické části zaměřit pouze na ženy pracující duševně, volnočasové aktivity pravidelné, častěji se opakující a oblast volného času v rámci běžných pracovních dnů i víkendů. Téma bych ráda rozvinula v práci magisterské, kde bych se soustředila na ženy střední generace pracující fyziky a obě skupiny vzájemně srovnala.

1 Ženy

1.1 Ženy v minulosti

Jak charakterizovat ženu minulosti? Něžné, slabší pohlaví, které stálo po staletí ve stínu mužů? Dalo by se říci. Pomineme-li dobu společnosti prvobytně pospolné, kdy byla žena, jak dokazují mnohé archeologické nálezy, uctívána coby nositelka života, nacházíme v historii značnou ženinu podřízenost. Vyvíjela se postupně a svou roli zde sehrálo mnoho faktorů, mezi nimi i od přírody daná odlišnost sexuálního chování, v mužově případě aktivitou zmocnit se, v ženině případě pasivitou poddat se. Vytvořená převaha mužů pak provázela ženy po dlouhá staletí.[1]

Už samotná reakce na narození dítěte byla emočně laděna dle jeho pohlaví. Chlapec způsobil radost, bez ohledu na to, do jakého sociální prostředí se narodil. Pro společnost to totiž znamenalo, že přišel na svět muž, člověk, pro rodinu – dědic erbu, polností, dílny, podniku, živnosti, jména, voják, poplatník, později občan a volič. Stačilo nechat ho vystudovat a dobře oženit. Narodila-li se dcera, značilo to starost. Dívku bylo třeba hlídat, dát jí věno (otázka věna byla aktuální až do poloviny 20 století) a provdat. Narodilo-li se v rodině dcer více, znamenalo to mnohdy doslova pohromu.[2]

S postavením ženy úzce souvisela i rozdílná výchova. Dívky byly směřovány k „ženskému údělu“ – submisivitě a pasivitě.[3] Krásným příkladem je publikace z roku 1909 J. S. Machara – *Česká žena*, kde autor popisuje ženu „minulou“, jako ženu, jež bylo vštípeno, že nejlepší je dívka a žena, o které se nejméně mluví. Chlapec, ten prý šel svou cestou, odešel na studia, ale dívka zůstala a byla vychovávaná v tradici. Tradice se přenášela z generace na generaci, matky vychovávaly své dcery přesně tak, jako byly kdysi vychovávány ony. *„Žily – možno-li o vnitřním životě mluvit – jenom citově, žily bez myšlenky, nevyšly ze začarovaného kruhu denního života.“ „Byly oběťmi svého osudu*.“[4]

[1] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 21.
[2] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 69 – 74.
[3] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 74.
[4] MACHAR, J. S. *Česká žena.* Brno: Knihovnička „Ženské Revue“, 190., s. 5 – 9.

V rámci výchovy se kladl velký důraz na stav panenský, který byl základním požadavkem od dívky či ženy při vstupu do manželského svazku, především ve výše postavených kruzích. Ženy „poskvrněné hříšnou sexualitou“ nesly znamení hanby, buď jako svobodné matky, nebo hříšnice s pověstí povětrných. Vždy pak stály na okraji společnosti a automaticky ztratily právo na věno i dědictví.[5] Nad erotickou minulostí muže byla společnost schopna přimhouřit oči.[6]

Sňatek znamenal v životě ženy určitý zlom, začala být považována za „dospělou“. Nabyla jisté vážnosti, čímž se její status oproti svobodným ženám zlepšil, nic to však neměnilo na skutečnosti, že stále nemohla svobodně jednat. Její život vyplnila péče o manžela, děti, domácnost, mnohdy i pomoc při výkonu manželova povolání. Stala se podřízena muži, kterému slibovala při sňatku poslušnost.[7] Co se věku nevěsty týká, vdávaly se dívky zpravidla velmi mladé a až na výjimky nebýval sňatek záležitostí citů. Po dlouhá staletí vznikala manželství na základě dohody rodičů, přičemž rozhodující roli hrály konvence společenské, politické, hospodářské či rodové zájmy.[8] Novomanželka pak byla nucena následovat svého muže někdy na druhý konec vsi či města, do města jiného a nesčetněkrát i do jiného koutu země nebo Evropy. Dcery panovníků opouštěly domov s vědomím, že své blízké už nikdy neuvidí.[9]

Zrušení manželství nepřipadalo, vyjma mimořádných okolností, v úvahu. Katolická církev ho hájila jako svátost a trvala na slibu věčné věrnosti a jeho nerozlučitelnosti, z níž vyvazovala jen smrt jednoho z manželů.[10] Evropská společnost si tedy našla na manželství bez lásky lék v podobě mimomanželského života. Vina ovšem byla vždy připisována ženě. Cizoložné ženy byly stíhány soudně i svépomocí manžela, jenž měl právo beztrestně zabít nevěrnou manželku i s jejím milencem, pokud je přistihl

[5] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 75 – 82.
[6] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 116.
[7] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 96 – 97.
[8] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 111.
[9] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 119.
[10] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 101.

„při činu“.[11] Manželská novela uzákoňující rozluku (definitivní zrušení manželství), z přesně stanovených důvodů (tři roky žaláře, úmyslné opuštění partnera, zlé nakládání a ublížení na těle, zhýralý život, úklady o život, duševní poruchy, hluboký rozvrat a vzájemný nepřekonatelný odpor), byla přijala až v květnu roku 1919. I přes tento velký krok vpřed zůstala, v devadesáti procentech, vina za rozpad manželství přisouzena opět ženě.[12]

Zajímavý je i pohled na vzdělávání. Ve středověku bylo vzdělávání dívek pouze individuální a přístup k němu měly jen elitní společenské skupiny. V raném středověku se týkalo princezen z vládnoucích rodů a dcer velmožů, od středověku vrcholného pak i dcer šlechticů, patricijů a měšťanů.[13] Obrat ve vzdělávání dívek přineslo až osvícenství. Tereziánský *Schulpatent* z roku 1775 stanovil sejná pravidla pro děti obou pohlaví. Přesto, hlavně z počátku, narážel u nejnižší vrstvy na neochotu rodičů akceptovat potřeby vzdělání. Obecně se mělo za to, že zvláště u dívek se jedná o přebytečný luxus. Ještě v roce 1880 činil v českých zemích rozdíl v gramotnosti mužů a žen 8,43% (88% gramotných mužů a 79,57% gramotných žen).[14]

Úsilí o dívčí vzdělání vyvrcholilo založením dívčího gymnázia. Důležitou roli zde sehrála Eliška Krásnohorská, z jejíž iniciativy byl založen v roce 1890 Spolek pro ženské studium Minerva, z jehož popudu ještě téhož roku vzniklo první soukromé dívčí gymnázium se stejným názvem. Do prvního ročníku se zapsalo 51 dívek především z úřednických rodin. Mnohé se však po ukončení Minervy staly terčem posměchu a nikdy se nevdaly. Jejich vzdělanost překračovala obecný průměr, a proto se jich většina mužů bála a za manželky je nechtěla. [15]

[11] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 122 – 123.
[12] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 125.
[13] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 83.
[14] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 88 - 96.
[15] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 435 – 437.

Cesta od první dívčí maturity ke vstupu žen na univerzitu už netrvala dlouho. Ženy studenty se objevily na pražské filosofické fakultě roku 1897, na lékařské fakultě roku 1900, na právnické po vzniku republiky a na ČVUT až v roce 1920.[16]

Co se volného času týká, v pojetí jak ho chápeme my nyní, ten neměly dřívější ženy téměř žádný. Nejhůře na tom byly ženy z vrstev nejnižších. Po svatbě se jejich život změnil na stereotyp, ve kterém se střídalo období těhotenství, porodů nebo potratů. Tak to šlo až do menopauzy, eventuálně do předčasné smrti jejich nebo manžela.[17] Ve vyšších kruzích panovala situace trochu jiná. Volný čas u žen do jisté míry existoval, byl však omezen postavím ženy.

1.2 Ženy dnes

Jak jsou na tom ženy v současnosti? Pomineme-li rozvojové země, kde se zastavil čas, a postavení ženy se v podstatě nezměnilo, došlo v rámci západního světa ke značnému posunu vpřed. To, co bylo před sto padesáti lety naprosto nemyslitelné, bereme dnes jako samozřejmé. To, co by ještě před třicet lety většina považovala za nemorální, paří k věcem běžným a normálním. Ženy studují, pracují, až na výjimky ve stejných profesích jako muži. Partnery jim nevybírají rodiče, ale ony samy. Dávají-li přednost volnému soužití, bez uzavření manželství, nikdo se nad tím nepozastaví a neřekne s opovržením, že žijí „na hromádce“. Chtějí-li žít bez partnera, samy, nikdo v nich nevidí nerudné „staré panny“. Nemusí skrývat „jinou“ orientaci a dokonce v mnoha zemích mohou i svobodně uzavřít registrované partnerství. Nejsou-li se vztahem spokojeny, nemusí v něm setrvávat jako kdysi. Ženy přestaly být ve velké míře na mužích ekonomicky závislé. Necháme-li stranou negativní důsledky, které s sebou ona svoboda a volnost žen přinesla, jako například oslabení funkce rodiny, lze říci, že se ženy dnes mají tak, jako nikdy předtím.

[16] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 439 – 442.
[17] LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, s. 97.

A co jejich volný čas? Samozřejmě je do jisté míry „regulován“ klasickou rolí ženy a matky, to ale nic nemění na skutečnosti, že existuje a možnosti jeho využití jsou nepřeberné.

1.3 Dílčí závěr

Postavení žen se v průběhu staletí velmi změnilo. Občas se sice mnohá zasní, když vidí impozantní obrazy a romantické filmy z dávné doby. Na chvíli zatouží obléci si nádherné šaty, projít se po rozsáhlém zámku, užít si atmosféru bujarých večírků a plesů, tak jako Libuška Šafránková v Popelce potkat svého prince. Ve skutečnosti, by ale neměnila žádná. Dnešní doba nabízí možnosti, o kterých se těm dřívějším ženám ani nezdálo. Ženy se staly rovnoprávnými a uznávanými členy společnosti.

2 Volný čas

Tak jako se změnilo již zmíněné postavení žen, změnilo se postupem doby i pojetí času. Střídání činnosti a odpočinku, které je vlastní živočišné říši, získalo podobu střídání práce a volného času. Ve společnosti předidustriální byl volný čas privilegiem vrstvy lidí, která nebyla bezprostředně spjata s výrobní prací. Volný čas jim umožňoval rozvíjet kulturně bohatý a náročný životní sloh. Vzorce chování byly uznávány, ctěny a odchylky byly považovány za nepodstatné. Naproti tomu pracující vrstvy měly volného času nesrovnatelně méně a způsob jeho vyplnění byl určován tradicemi, normami a zvyklostmi platnými v jejich společenských kruzích. Industrializace přinesla mechanizaci práce, zkrácení pracovní doby a její striktní oddělení od zbytku dne. Po druhé světové válce a v padesátých letech převažuje v Evropě zaměření volného času na zotavenou a regeneraci, šedesátá a sedmdesátá léta jsou spojena s konzumní orientací volného času. Léta osmdesátá, u nás devadesátá, přinesla období, kdy člověk chce volný čas intenzivně a uvědoměle prožívat.[18]

Celkový čas dnešního člověka lze tedy rozdělit podle činností, kterými se zabývá na čas pracovní (doba pracovní činnosti v placeném zaměstnání) a nepracovní (doba, která zůstane po odečtení času pracovního). Čas nepracovní zahrnuje čas volný a čas vázaný, který je potřebný pro realizaci potřeb biologických, rodinných a aktivit spojených s pracovním výkonem (čas potřebný k příjmu potravy, spánku, vykonávání hygienických potřeb, péče o domácnost a děti, péče o domácí hospodářství, dojíždění do práce). Na pomezí času volného a vázaného existuje ještě čas polovolný, do kterého lze zařadit aktivity jež si člověk sice volí sám, staly se jeho zálibou, ovšem jsou do jisté míry podmíněny jeho závazky vůči dalším osobám (péče o děti, různé domácí práce a činnosti v zaměstnání, které nejsou součástí běžné pracovní doby).[19] Nyní se ale vraťme k času volnému.

[18] SPOUSTA, V., et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase (Úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, s. 10 – 15.
[19] OURODA, S. *Sociologie*. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2004, s. 86 – 88.

2.1 Pojem volný čas

Volný čas znázorňuje dobu, kterou má člověk k dispozici pro odpočinek, zábavu, rozvoj zájmové sféry, zlepšování kvalifikace či účast na veřejném životě.[20] Vykonává v něm činnosti, které si volí sám a které mu přináší příjemné zážitky, uspokojení a uvolnění. Subjektivně je pociťován jako čas nejcennější. [21]

Volný čas lze dělit, z hlediska časového:

- na denní – je soustředěn do několika odpoledních a večerních hodin,
- týdenní – jedná se o dvoudenní víkendy,
- roční – dovolená.

S uvedenými úseky se pojí nejen rozdílné množství času, ale i jeho skladba a využití, které jsou do velké míry závislé i na typologii člověka. Veselá dělí v rámci volného času člověka na:

- konzumně orientovaného,
- sociálně orientovaného,
- esteticky orientovaného,
- teoreticky orientovaného,
- sportovně orientovaného,
- bez zájmů.[22]

2.2 Význam a funkce volného času

Význam volného času by měl spočívat v odreagování se, regeneraci sil a kompenzaci jednostrannosti zaměstnání. U člověka pracujícího duševně by bylo dobré věnovat se činnosti manuální, jako kompenzace sedavého zaměstnání nabízí se svalová námaha a pohyb. Opak však často bývá pravdou, lidé mnohdy i při návratu domů pokračují v činnostech, které se podobají jejich práci, jsou na ně zvyklí, jsou jim blízké.[23]

[20] HÁJEK, B., et. al. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008, s. 10.
[21] SPOUSTA, V., et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, s. 16.
[22] VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času.* Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, 80, s. 29.
[23] SPOUSTA, V., et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase (Úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Masarykova univerzita, 1994, s. 16.

Každá lidská činnost dlouho trvající člověka unavuje a organismus si odpočinout potřebuje. Pokud k přiměřenému odpočinku nedojde, únava se prohlubuje a dochází k vyčerpání, což s sebou přináší i změny v osobnosti člověka. Mění se motivace k vykonávané činnosti, sociální chování, fyzický i duševní výkon, mění se vnější reakce i vnitřní prožívání. Důležité je tedy nepodceňování významu volného času i jeho správné využití, tak aby mohl splňovat své funkce.[24]

Vážanský formuluje cílové funkce volného času vyvolané potřebami následovně:

- rekreace (zotavení zdůrazňující zdraví, psychické uvolnění, odpočinek, spánek),
- kompenzace (vyrovnání nedostatků, odstranění námahy),
- edukace (úsilí poznat nové, potřeba učení a aktivizace vlastních možností),
- kontemplace (pohoda, klid, rozjímání, osvobození se od stresu, shonu nervového vypětí),
- komunikace (sdělování, kontakt, touha nebýt sám),
- integrace (kolektivní vztah, tvoření skupin, skupinová atmosféra, hledání emocionální jistoty, sociální bezpečí a stabilita, pocit spojení sebe sama s ostatními),
- participace (účastenství, angažovanost),
- enkulturace (uplatnění a účast na kulturním životě).

Rekreace, kompenzace, edukace a kontemplace patří spíše mezi individuální funkce, komunikace, integrace a enkulturace spíše mezi funkce všeobecné.[25]

2.3 Faktory ovlivňující volný čas

Faktorů, které ovlivňují volný čas je celá řada a patří k nim např.:

- **Vlastnosti osobnosti** – temperament, charakter, schopnosti i vlohy.
- **Zdravotní stav** – nemoc i zdravotní handicap vymezují do značné míry výběr i možnosti trávení volného času. Se zdravotním stavem úzce souvisí i fyzická a duševní kondice (člověk nemusí být nutně nemocný, mnohdy stačí únava, vyčerpání či stres).

[24] SPOUSTA, V., et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, s 17-18.
[25] VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL,V. *Základy pedagogiky volného času.* Brno: Paido, 1995, s. 30 – 32.

- **Věk** – patří k nejdůležitějším faktorům ovlivňujícím náplň volného času. Předškolní dítě nerozlišuje mezi hrou a prací, v období puberty dochází ke změně zájmového vyladění a zaměření, třicátý a čtyřicátý rok je intenzivní v zaměstnání i v zájmech, provázený touhou využít nabízených možností. Mezi čtyřicítkou a padesátkou se rozšiřují obzory, velkou hodnotu má cestování. Kolem padesátky ženy prochází klimakteriem a pomalu začínají zvolňovat.
- **Pohlaví** – ponechme stranou fyzické rozdíly mezi muži a ženami, které do jisté míry stále limitují možnosti výběru aktivit, a zaměřme se spíše na ženskou přirozenost. V této souvislosti lze říci, že ženy více svůj volný čas zaměřují na rodinu, děti a péči o svůj zevnějšek.
- **Rodinný stav** – v současné době není rodinný stav, vzhledem ke zvyšujícímu se počtu rozvodů a lidí svobodných, plně vypovídající. Výstižnější je to, zda člověk žije sám, nebo s partnerem a zda má, či nemá děti, případně kolik.
- **Rodinné klima** – člověk, který má fungující vztah s partnerem a společné zájmy si bude pravděpodobně volný čas užívat jinak, než člověk, který má s partnerem „vykopanou válečnou sekeru."
- **Hodnotová orientace –** hodnoty, které člověk uznává, ovlivňují jeho přístup k životu i volnému času.
- **Vzdělání** – lidé s vyšším vzděláním bývají náročnější na trávení volného času, na výběr volnočasových aktivit.
- **Zaměstnání** – v tomto případě je rozhodující například směnnost, délka pracovní doby, zda člověk pracuje fyzicky či psychicky atd.
- **Místo bydliště** – v závislosti na geografických podmínkách lze předpokládat i určité volnočasové aktivity např. u lidí, kteří žijí na horách, bude vyšší pravděpodobnost lyžování apod., dalším aspektem je infrastruktura místa bydliště (vesnice x město), a v neposlední řadě i to, zda dotyčný bydlí v rodinném domě nebo v bytě.
- **Materiální zajištění** – spočívá v přiměřeném dostatku financí, které jsou třeba k trávení volného času určitým způsobem, k zakoupení vybavení, vlastnictví dopravního prostředku, atd.
- **Roční období** – důležitá je zde délka dne i venkovní teplota. Např. zimní sporty lze jen velmi těžko provozovat v létě a na opak. Dále pak naše nastavení. V chladném období se sice neukládáme k zimnímu spánku, ale i u nás je možno vysledovat jistý útlum aktivity.

- **Tradice a prostředí** – tradice si přinášíme jednak z původní rodiny a dále pak se jim přizpůsobujeme a přebíráme je v rámci prostředí, ve kterém žijeme. Klasický venkov je jistě na tradice mnohem bohatší než město. Důležitou roli zde sehrává i víra. Pokud bychom se zaměřili jen na pojem prostředí, je zde nutno zmínit i vliv vhodného a nevhodného prostředí (vliv různých sekt atd.)[26]
- **Množství** – volný čas a činnosti, kterým se v něm člověk věnuje, mají smysl jen ve vztahu k práci. Člověk, který práci ztratil nebo odešel do důchodu, vnímá volný čas jinak. Nemá pro něj hodnotu. Naopak člověk pracující deset hodin denně bude patrně pociťovat jeho dlouhodobý nedostatek, který může způsobit rozladění a nespokojenost. V souvislosti s množstvím je třeba také uvést, že limitujícím faktorem je i to, zda se jedná o volný čas v rámci pracovního dne, víkendu či dovolené.[27]

2.4 Dílčí závěr

Co říci závěrem o volném času? Nepodceňujeme jeho důležitou úlohu, nehazardujme se svým zdravím i se vztahy s našimi blízkými a přáteli. Stále častěji používáme formulace typu: „nestíhám“, „teď nemůžu“, „nehodí se mi to“, „až budu mít chvilku“. Kdy se nám to ale bude hodit? Kdy budeme onu chvilku mít? Není právě na čase zamyslet se a říct si: „*carpe diem“ (užívej dne).* [28]

[26] VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času.* Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, s. 28.
[27] SPOUSTA, V., et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, s. 16.
[28] HÁJEK, B., et. al. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy.* Praha: Portál, 2008, s. 11.

3 Životní styl, způsob a možnosti trávení volného času

V souvislosti s danou tématikou nelze opomenout ani pojem životní styl, který s volným časem úzce souvisí. Vzájemně se nejen ovlivňují, ale jsou na sobě do jisté míry závislí. Volný čas a jeho využití lze považovat za jeden z důležitých znaků životního stylu. [29]

3.1 Životní styl

Jak definovat pojem životní styl? Pedagogický slovník vymezuje pojmem životní styl jako „T*ypický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostřední ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců.“*[30] V Sociologickém slovníku se dočteme, že jde o „ *strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Předpokládá se, že životní styl nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec*.“[31] Pávková konstatuje: *„Životní styl je souhrn životních forem, které jedinec aktivně prosazuje. Zahrnuje hodnotovou orientaci člověka, projevuje se v jeho chování i ve způsobu využívání a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek.“* [32] Kraus uvádí: *„Životní styl je charakterizován jako soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické“.*[33] Ouroda prezentuje: *„Životní styl je souhrnem životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, které se promítají v interakcích člověka, v jeho hmotném prostředí, prostorovém chování a celkové stylizaci (nápodobě vzorů). Životní styl je současně i vyjádřením hodnotových orientací a zájmů jedinců, skupin, společnosti.“*[34]

[29] KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, s. 51.
[30] PRŮCHA, J., et. al. *Pedagogický slovník.* Praha: Portál, 2009, s. 390.
[31] KOLEKTIV AUTORŮ. *Velký sociologický slovník. I. svazek A-O.* Praha: Karolinum, 1996, s. 1246.
[32] PÁVKOVÁ, J., et al. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času*. Praha: Portál, 2008, s. 29.
[33] KRAUS, B. *Sociální pedagogika II.* Brno: IMS, 2007, s. 60.
[34] OURODA, S. *Sociologie.* Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2004, s. 82.

Životní styl se mění a vyvíjí během celého života. Prvotní a nejdůležitější roli hraje rodina, v období dospívání vrstevnické skupiny. Mezi další činitele, ovlivňující formování životního stylu patří objektivní společenské faktory, které charakterizuje ekonomická a politická situace, kulturní tradice, vědecký a technický rozvoj. Dále pak subjektivní osobnostní faktory, do kterých řadíme zájmy a potřeby jedince, hodnoty, intelektovou úroveň, temperament, věk, pohlaví, zdravotní stav, dosažené vzdělání i vliv profese.[35]

Životní styly lze dělit např.:

1. **Podle převažujících hodnot způsobu života**

- **životní styl s náplní studia** – je charakteristický pro lidi zvídavé, kteří hodně čtou, navštěvují divadla, mají rádi poznávací výlety i sledování televize,
- **životní styl s nejvyšší hodnotou hraní** – je typický pro sportovce, sportovní fanoušky, návštěvníky zábavných podniků i hráče různých her. Příznačný pro všechny, kteří rádi slaví,
- **životní styl s rozjímáním** – příznačný pro samotáře. [36]

2. **Podle zaměřenosti**

- **pracovně orientovaný –** smyslem života je práce, volný čas tvoří okrajovou část, jejímž účelem je zotavení,
- **hedonistický –** životní priority jsou přesunuty do oblasti rodiny a volného času, práci staví do druhotné role, je jí třeba jen k finančnímu zajištění užívání si volného času,
- **celistvý –** neodděluje práci a volný čas.[37]

3. **Další členění nabízí tzv. vějíř životních stylů**

- **život pro rodinu a s rodinou** – jedná se o výraznou orientaci na rodinu, volný čas je tráven s rodinou, více preferovaný u skupiny osob s nižším vzděláním,
- **ekologicky šetrný životní styl** – orientovaný na ochranu životního prostředí, přírodu, více preferují ženy, starší lidé a lidé s vyšším vzděláním,
- **nezávislý život s širším okruhem známých** – zaměřenost na nepracovní aktivity, přátelství, zábavu, upřednostňují mladí a svobodní lidé,

[35] KRAUS, B., et. al. *Člověk, prostředí, výchova.* Brno: Paido, 2001, s. 155 – 156.
[36] KRAUS, B. *Sociální pedagogika II.* Brno: IMS, 2007, s. 60 – 61.
[37] KRAUS, B., et. al. *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001, s. 154 – 155.

- **pracovní vytížení i mimo pracovní dobu** – jedná se především o chorobě závislé na práci, patří sem nejčastěji vysokoškoláci a lidé středního věku,
- **zajištění a udržení životního nadstandardu** - setrvání při vysoké životní úrovni, preferují vysokoškoláci a více muži,
- **duchovní hodnoty a duchovní život** – upřednostňování duchovních hodnot před materiálními, není příliš preferováno, pokud ano, potom spíše mezi vysokoškoláky a u starších osob,
- **tradičně venkovský životní styl** – zaměřený na zemědělství, práci na zahradě, hospodářství, patří k nejméně častým, hlásí se k němu spíše starší lidé a méně vzdělaní,
- **zdravý životní styl** – zdravá výživa, sport, aktivní trávení volného času, více preferovaný u osob s vyšším vzděláním.[38]

Jak je z uvedeného dělení životních stylů patrné, životních stylů i jejich modifikací je velmi mnoho. V poslední době k nejprosazovanějšímu stylu patří zdravý životní styl, resp. tzv. výchova ke zdravému životnímu stylu, která je chápána jako vštípení návyků tělesné a duševní hygieny a soustřeďuje se na: životní rytmus (poměr fyzické a psychické zátěže, práce a odpočinku), pohyb (aktivní a pravidelný), duševní aktivitu (vzdělávání se, kulturní zájmy), racionální výživu a životosprávu i zvládání náročných životních situací. [39]

3.2 Způsob a možnosti trávení volného času

Způsob trávení volného času se stále mění. Změny jdou ruku v ruce s technologickým vývojem i vývojem společnosti.[40] Narůstají nové možnosti, zvyšuje se dostupnost různých aktivit. Stírají se rozdíly mezi generacemi, už neplatí, že každá generace má svůj odlišný svět. Čtyřicátníci žijí jako ve dvaceti a vrhají se do nových zážitků.[41]

Pokud bychom chtěli trávení volného času rozdělit, nabízí se dělení na aktivní a pasivní. Nedá se však říci, že by šlo o dělení jednoznačné. Slovo aktivní vyvolává představu

[38] OURODA, S. *Sociologie.* Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2004, s. 83 – 85.
[39] KRAUS, B., et. al. *Člověk, prostředí, výchova.* Brno: Paido, 2001, s. 158.
[40] KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I.* Brno: IMS, 2009, s. 53.
[41] KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu.* Praha: Grada, 2010, s. 239.

činnosti ať již tělesné (např. sportu) nebo duševní (vzdělávání se), pasivní pak představu jakéhosi „lenošení“ a „nicnedělání“ spojeného třeba se sledováním televize či poslechem rádia. Nemusí to však být tak docela pravda. Zvolí-li člověk naučný pořad, který aktivně sleduje, může se i vzdělávat. Obě kategorie se mohou vzájemně prolínat.

Významnou roli ve způsobu trávení volného času hrají postoje, přesvědčení a především motivy, které jsou důležitým podnětem při výběru a formaci naši zájmů. Jejich síla určuje, zda půjde o zájem krátkodobý, dlouhodobě či celoživotní.

Zájmy vyvolávají tendence k chování, které je zaměřeno na určité činnosti či předměty. Člověk je ochoten na ně vynakládat úsilí, čas i peníze. Lze je třídit podle obsahu, počtu objektů zaměření, intenzity, trvalosti, přirozenosti, společenského ocenění atd. [42] Zájmy, ke kterým má člověk velmi silnou subjektivní motivaci označujeme jako záliby a koníčky.[43] Zájmovou činnost lze pak provozovat individuálně nebo organizovaně v rámci různých kroužků, klubů, oddílů, kurzů, seminářů, atd. Sdružují se zde lidé podobného zaměření a často tu vznikají kamarádské vztahy i nová přátelství.

Z nejčastějších zájmů a možností trávení volného času uvádím následující:

Vzdělávání

V posledních 20 letech došlo v oblasti vzdělávání k velkým změnám. Pomineme-li organizační změny, výrazně se změnil především pohled a přístup k vzdělání. Vzdělání a vzdělávání se, se stalo nutností i módní záležitostí. Již dávno neplatí, že studují vyjma hrstky nadšenců, pouze mladí lidé. Do lavic usedají mámy a tátové malých dětí, lidé středního věku i senioři. Co je k tomu vede? Někteří z nich neměli možnost, ať již z politických, či jiných důvodů studovat v mládí, jiní možnost měli, ale nevyužili ji, mnohdy se slovy, že střední škola stačí a chtějí už konečně vydělávat a žít. Ano, před dvaceti lety středoškolské vzdělání skutečně „stačilo“, dnes je ale jasné, že vzdělávat se a držet krok je, vzhledem k dynamice vývoje, často skutečnou nutností. Jednoznačně zde platí přísloví: „Kdo chvíli stál, stojí opodál...“

[42] VÍZDAL, F. *Základy psychologie.* Brno: IMS, 2008, s. 114.
[43] SPOUSTA, V., et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, s. 12.

Velmi často, zvláště v kategorii žen střední generace je sebevzdělávání i realizací nesplněných „dluhů“ vůči sobě. Děti se osamostatňují, opouští domov a žena má možnost po letech k další seberealizaci. Jindy je to i jakýsi druh „terapie“, jistá forma úniku. Mnohé ženy v té době prožívají krizi středního věku, deziluzi, začínají hodnotit svůj dosavadní život a cítí jakousi „prázdnotu“. Získaný volný časový prostor chtějí efektivně využít a po mnoha letech zaměřených na péči o druhé udělat konečně taky „něco“ pro sebe.

Dospělí mají v současné moderní době skutečně širokou možnost vzdělávání se, ať již ve formě:

1. **Školního vzdělávání** – které zahrnuje různé druhy a stupně vzdělání od vyučení se, až po doktorandské studium a umožňuje dospělým získat vzdělání, které z nějakého důvodu nezískali v mládí. Jeho forma je dálková, externí, distanční nebo kombinovaná.
2. **Dalšího profesního vzdělání** – spojeného s povoláním, s měnícími se požadavky na kvalifikaci, produktivitu i kvalitu práce. Může mít podobu kvalifikačního vzdělávání, rekvalifikačního vzdělávání, normativních školení a kurzů.
3. **Občanského vzdělávání** - kultivujícího člověka jako občana.
4. **Vzdělávání zájmového** – úzce spojeného s volným časem, zaměřeného na specifické a individuální potřeby jedinců, kteří se v rámci tohoto vzdělávání sdružují do klubů, svazů nebo zájmových organizací.[44]

Vzdělávání zajišťují školy, neziskové subjekty, vzdělávací firmy, agentury a komerční organizace.[45] Může probíhat formou přednášek, přednáškového cyklu, panelové diskuse, kurzů, seminářů, exkurze. Mezi formy občanského a zájmového vzdělávání pak patří přednáškový večer, diskusní večery a besedy, večery otázek a odpovědí, debatní fórum, filmové fórum, tématický večer, kvíz a kvízový večer, zájmový kroužek.[46]

[44] BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky 1*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, s. 56 – 57.
[45] BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky 1*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, s. 63.
[46] BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky 2*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, s. 53 – 56.

Vedle organizovaného vzdělávání existuje i sebevzdělávání se a samostudium prostřednictvím knih, odborných časopisů či různých odborný a dokumentárních pořadů.

Kulturní vyžití

Kulturu chápeme, dle pedagogického slovníku, jako komplex materiálních i nemateriálních výtvorů (poznatků, idejí, hodnot, morálních norem aj.), které lidská civilizace během svého vývoje vytvářela a které se v podobě „kulturního dědictví" předává z generace na generaci. Základní forma předávání je, prostřednictvím formálního vzdělávání, v rámci školských institucí.[47] Další formy závisí na individuálních potřebách každého jedince.

V současné době, je ale kultura stále více spojována s kulturou masovou, kdy se jedná o kulturní výtvory a produkce určené masám lidí, nebo jimi samými produkované, které vycházení z jejich potřeb a vkusu.

Co se kulturního vyžití týká (pomineme-li masové sdělovací prostředky), je v současné době nabídka poměrně velká. Značný rozdíl je však mezi městem a venkovem. Kulturním centem klasického venkova je stále hospoda a kulturními událostmi zůstávají posvícení, pouť, hody, masopust, dožínky a podobné akce, kde je stále možno spatřit lidskou pospolitost. Sama jsem měla možnost účastnit se takové akce, byť nejsem z venkova. Je to velmi zvláštní, krásný a nezapomenutelný pocit obléknout si ručně vyšívaný kroj a jít tancovat besedu.

Co se menších měst týká, většinou zde fungují kulturní domy, kde se občas konají nějaké koncerty, plesy, divadelní představení, besedy a výstavy. Jistým kulturním centem se občas mohou stát kostely, jsou přímo ideálním místem pro koncerty vážné hudby. Jako velkou škodu vidím zánik malých městských kin, která měla bezpochyby neopakovatelnou atmosféru.

Oproti menším městům je kulturní vyžití ve městech větších jiné, lidé tu mají bezpočet možností - fungují zde kina, divadla, muzea, galerie, kulturní střediska a centra, atd.

[47] PRŮCHA, J., et. al. *Pedagogický slovník.* Praha: Portál, 2009, s. 135.

Sport

Sport patří k nejpřirozenější a nejstarším lidským aktivitám. Jeho kořeny souvisí s náboženským a oslavnými rituály.[48] Do dnešní podoby se vyvinul postupem času z různých „taškařic" provozovaných pod širým nebem – lovu, myslivosti a ptáčnictví, dostihů, tělesných cvičení a her, ke kterým se postupně přidával např. běh o závod, plavání, zápasy, jezdectví, lukostřelba a další. [49]

Sportování bylo nejdříve výsadou mužů, ženy do sportu pronikly až mnohem později. Zářným příkladem toho jsou Olympijské hry, kterých se zúčastnily ženy až v roce 1900, v počtu dvanácti a startovat tehdy mohly pouze v golfu a tenisu. (První zlatou medailistkou novodobých her se stala wimbledonská vítězka Charlotta Cooperová).[50]

Dnes se stírají rozdíly mezi muži a ženami. Limitujícími faktory jsou do jisté míry spíše věk, zdravotní stav, fyzická a psychická kondice, materiální možnosti. Přes všechny uvedené limity však existuje mnoho variant, které je možno využít.

Vedle klasických sportů se stále častěji staly středem zájmu sporty „nové" tzv. „outdoorové", „dobrodružné", „adrenalinové" a „rizikové", které přinášejí velké emoční zatížení. [51] Jedná se o sporty, ke kterým je nutná přiměřená tělesná zdatnost, přesto zde hrozí poměrně velké riziko úrazu. Pro příklad uveďme horolezectví, canyoning, paragliding, freeriding a další. Proč je lidé, kteří si při nich často sáhnou, až na dno svých sil vyhledávají? K faktorům ovlivňujícím výběr bezesporu patří jistá výzva v podobě rizika, touha překonat přírodní „vyzyvatele", překonat sám sebe či někoho jiného, zkusit něco nového, zajímavého, vybít přebytečnou energii, ale i módnost a touha vyrovnat se druhým. Jistou roli zde hraje i mimořádný prožitek, který je doprovázen produkcí dopaminu, který stimuluje centrum radosti v mozku. U lidí, kteří vyhledávají mimořádné prožitky, se projevuje zvýšená i hladina hormonu - testosteronu, estrogenu a estrodialu.[52]

---

[48] SEKOT, A., et. al. *Sociální dimenze sportu.* Brno: MU, 2004, s. 20.
[49] SEKOT, A. *Sport a společnost.* Brno: Paido, 2003, s. 16.
[50] BENDL V., et. al. *Kniha olympijských her*. Praha: Svoboda, 1994, s. 13.
[51] KIRCHNER, J. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii.* Brno: Computer Press, 2009, s. 32.
[52] KIRCHNER, J. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii.* Brno: Computer Press, 2009, s. 53.

Mezi další zájmy a aktivity ve volném čase patří: četba knih, posezení s přáteli, turistika, hudební a výtvarné zájmy, sběratelství, pěstitelství, zahrádkářství, atd.

„*Aktivity ve volném čase jsou tím, co formuje osobnost a dělá člověka takovým, jaký je.*“[53] Nejsou neměnné a jejich směrování záleží na vývoji, kterým člověk prošel i na faktorech které jej ovlivňovaly. Ty, v nichž se cítíme spokojeni, přispívají k pocitu životní pohody.[54]

3.3 Dílčí závěr

Životní styl i způsob trávení volného času se u rodin i jednotlivců liší. Je determinován základními návyky a postoji které si přinášíme z původní rodiny, ovlivněn pak dalším vývojem.

Využívání volného času lidé přisuzují různý význam. Důležitou a nezastupitelnou roli hrají, i když si to člověk mnohdy neuvědomuje kvalitní osobní záliby. Ty se často ve složitějších životních obdobích jako je ztráta zaměstnání či partnera, odchod dospělých dětí z rodiny, nemoc, stávají důležitou oporou.[55] Proto je nad míru žádoucí zájmy si tvořit, udržovat a rozvíjet.

Ve svém okolí mám několik zářných příkladů toho, jak se z pohledných a „udržovaných“ žen středního věku, které byly plné života, staly naprosté trosky. Nezvládly právě ony náročné životní situace, neměly pevné zájmy, o které by se mohly opřít. Není žalostnější pohled, než když ráno v sedm hodin potkáte potácející se opilou ženu, která je celá pomočená. Tito lidé už nežijí, jen přežívají. Jistě zde sehrálo roli více faktorů. I když smysluplné a aktivní trávení volného času nelze automaticky považovat za prevencí vzniku sociálních deviací, je v rámci prevence nežádoucích jevů účinnou a důležitou podporou.[56]

[53] DOHNAL, T. *Koncepce a metodika systému komunální rekreace na úrovni obce.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2002, s. 25.
[54] SPOUSTA, V., et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, s. 16.
[55] PÁVKOVÁ, J., et al. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času. Praha: Portál, 2008, s. 31.
[56] KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, s. 55.

4 Průzkum volnočasových aktivit žen střední generace

4.1 Cíl průzkumu

Cílem průzkumu bylo zjistit u žen střední generace jejich spokojenost s množstvím volného času i spokojenost s jeho využitím. Identifikovat jejich volnočasové aktivity v minulosti a současnosti. Dále pak aktivity, kterým by se ženy rády věnovaly, avšak z nějakého důvodu nemohou. Shledané aktivity srovnat ve vývoji a zamyslet se nad změnami a rozdíly. Orientačně prozkoumat kolik volného času jednotlivými aktivitami tráví a analyzovat důvody ovlivňující samotný výběr aktivit.
Chtěla bych potvrdit hypotézu, že **nejméně polovina respondentek se ve svém volném čase věnuje sportu,** dále pak hypotézu, že **více než třetina respondentek stále studuje, nebo se sebevzdělává** a hypotézu, že **výběr aktivit ve volném čase respondentek nejvíce ovlivňuje pracovní vytížení.**

4.2 Metody použité při sběru dat a informací

Jako metodu při sběru dat jsem použila nestandardizovaný dotazník. Pro doplnění informací jsem zvolila volný rozhovor.

Po sestavení dotazníku jsem provedla, na náhodně vybraném vzorku pěti respondentek jeho kontrolu, jejímž účelem bylo zjistit vhodnost i srozumitelnost otázek. Po ověření srozumitelnosti a vyhodnocení dotazníků jsem udělala drobné úpravy a přistoupila k vlastnímu průzkumu.

Další metodou využitou v rámci průzkumu se stal volný rozhovor, jehož záměrem bylo doplnění informací a v některých oblastech získání informací podrobnějších.

4.3 Způsob výběru respondentů

Pro svoji práci jsem si vybrala ženy ve věku 35 – 50 let. Záměrně jsem se vyhnula rozdělení, které používá psychologie a nazvala cílovou skupinu, jako ženy střední generace. Vzhledem k omezené velikosti průzkumu nebylo možné, byť by to bylo velmi zajímavé, obsáhnout celou skupinu žen v uvedeném věkovém rozmezí, proto jsem cílovou skupinu zúžila a podrobněji vydefinovala.

Prvním kritériem výběru bylo vzdělání. Průzkum jsem zacílila na ženy se vzděláním středoškolským a vysokoškolským, které pracují duševně, což předpokládá jinou skladbu volného času, než u žen pracujících fyzicky.

Další hledisko výběru spočívalo v zaměstnanosti, která patří mezi největší činitele ovlivňující délku i využití volného času.

Třetím předpokladem výběru se staly děti. Zaměřila jsem se na ženy bezdětné a ženy s dětmi nad 15 let. Ženy s dětmi malými jsem vynechala, protože jejich volný čas a jeho využití je omezeno jak délkou, tak i možnostmi, např. hlídáním dětí. U dětí patnáctiletých se již předpokládá značná samostatnost a minimální potřeby trávení času ve společnosti rodičů.

Poslední podmínka výběru rovnala se mobilitě. Nechtěla jsem striktně oddělit město od venkova, proto jsem oslovila ženy z města i ženy, žijící na venkově (ve vzdálenosti od města cca do 20 km), které mají auto. Tím předpokládám srovnatelnou dostupnost volnočasových aktivit.

Vzhledem ke stále se zvětšující neoblíbenosti dotazníků, způsobené jejich četností, upustila jsem od náhodného oslovování respondentek, kdy by byla návratnost minimální a dost možná by se i věrohodnost odpovědí neshodovala s realitou a oslovila své známé, kolegyně v práci a prostřednictvím nich i jejich známé. Snažila jsem se tak dodržet různost dotazovaných, která by v případě oslovení pouze známých, vzhledem k tomu, že se obklopujeme lidmi, kteří jsou podobně nastaveni jako my, nebyla dodržena. Tato volby mi zajistila i téměř 100% návratnost dotazníků.

4.4 Metody použité při zpracování dat a informací

Získaná data pomocí dotazníku, která jsem zpracovala a vyhodnotila kvantitativně v tabulkách a grafech, jsem poté interpretovala. Kvalitativní analýzu jsem použila pro metodu volného rozhovoru, kterou jsem si doplnila potřebné informace.

4.5 Analýza výsledků průzkumu

Zpracováno bylo celkem padesát odpovědí a to ve formě tabulek a grafů s komentářem.

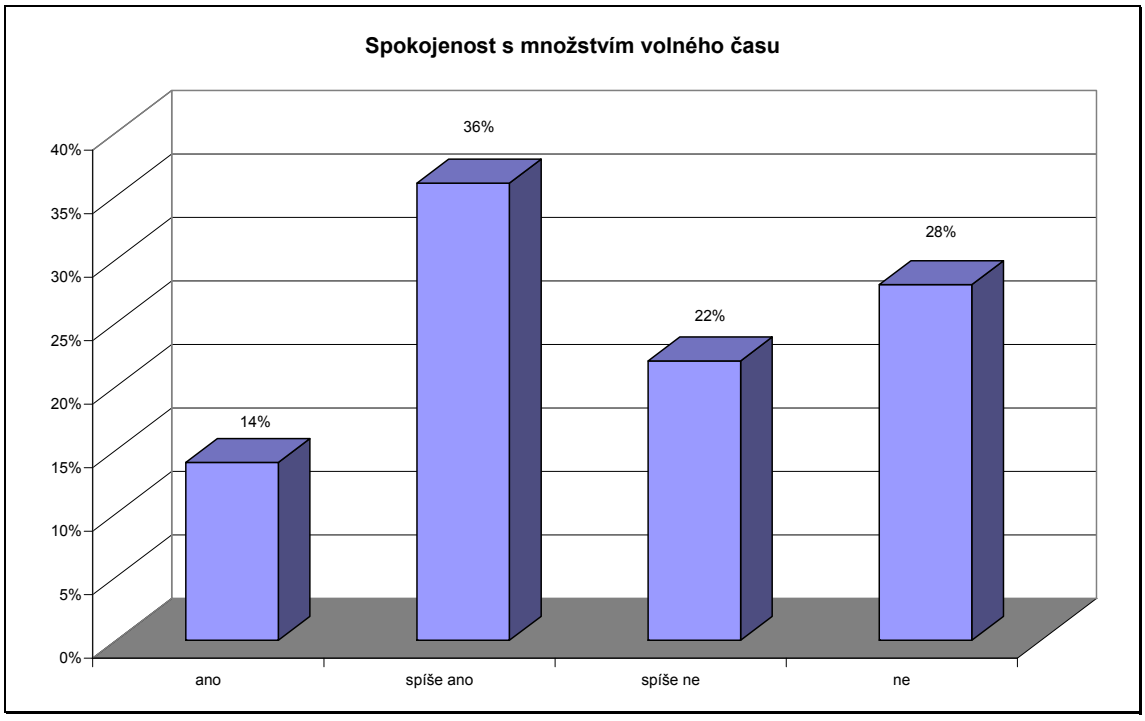
Otázky 1 a 2 se týkaly spokojenosti žen s množstvím volného času a s jeho využitím.

Tabulka č. 1 – otázka č. 1

Jste spokojená s množstvím Vašeho volného času?

	ano	spíše ano	spíše ne	ne	celkem	ano	spíše ano	spíše ne	ne	celkem
respondentka	7	18	11	14	50	14%	36%	22%	28%	100%

Graf č. 1 – otázka č. 1



Spokojenost patří k velmi subjektivním pocitům a tak není divu, že co se množství volného času týká, je spokojeno pouze 14% z dotázaných. Vezmeme-li v úvahu dalších 36% žen, které také odpověděly kladně, dostáváme se na rovnou polovinu.

Výsledek kladných odpovědí, domnívám se, ovlivnilo mnoho aspektů, především však technický pokrok, který ženám urychluje jejich každodenní činnosti a skutečnost, že s dorůstajícími dětmi narůstá i množství volného času rodičům.

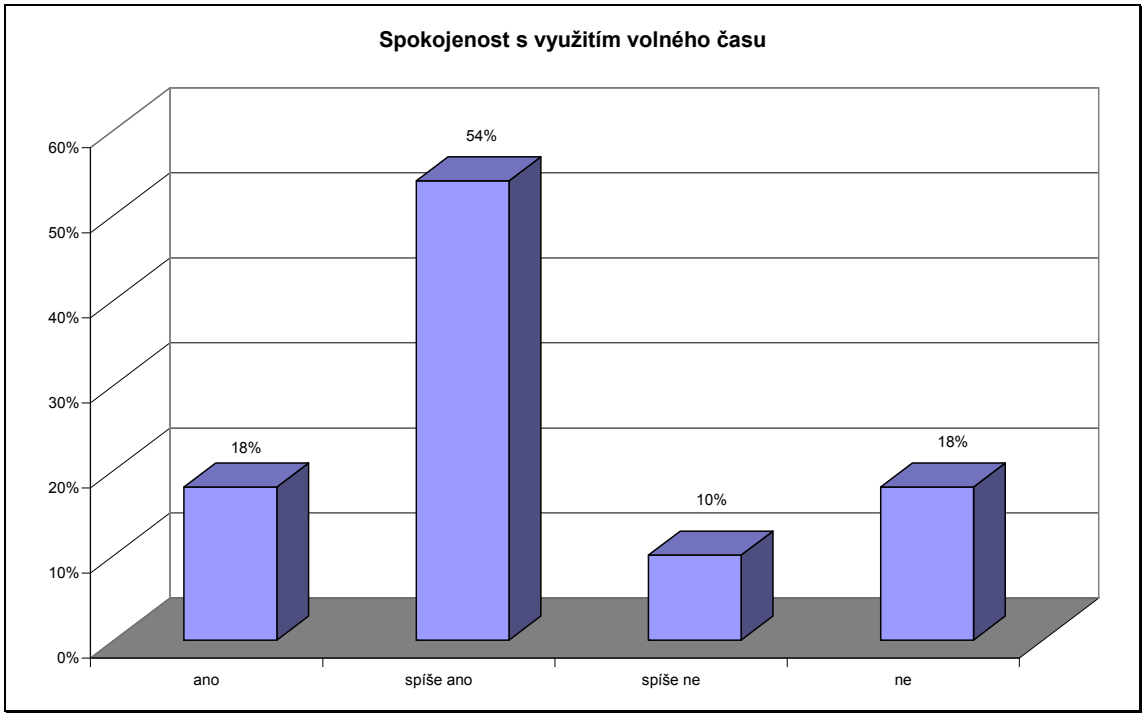
Za odpověďmi druhé skupiny žen, tedy zápornými, kdy 22% žen je spíše nespokojeno a 28% není spokojeno vůbec, stojí, jak ukazuje další část průzkumu, především velké pracovní vytížení.

Tabulka č. 2 – otázka č. 2

Jste spokojená s využitím Vašeho volného času?

	ano	spíše ano	spíše ne	ne	celkem	ano	spíše ano	spíše ne	ne	celkem
respondentka	9	27	5	9	50	18%	54%	10%	18%	100%

Graf č. 2 – otázka č. 2



Co se spokojenosti s využitím volného času týká, kladně odpověděla téměř tři čtvrtina oslovených. Důvod jejich pozitivních odpovědí vidím v široké nabídce volnočasových aktivit, i jistém osamostatnění se žen.

Do skupiny záporných odpovědí, kde 10% je spíše nespokojeno a 18% je nespokojeno úplně, patří patrně ženy, které nemohou dělat ve svém volném čase to, co by chtěly, ať už jim v tom brání pracovní vytížení, finanční prostředky, zdravotní stav či lenost.

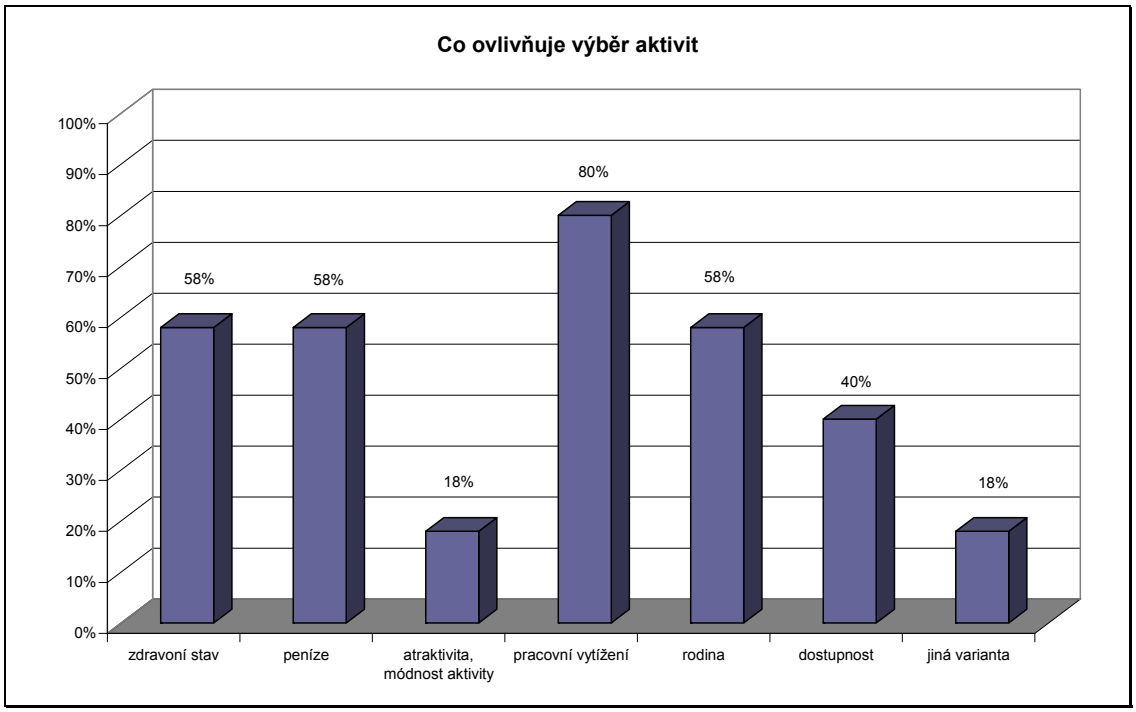
Otázka č. 3 zjišťovala faktory ovlivňující výběr volnočasových aktivit.

Tabulka č. 3 – otázka č. 3

Co ovlivňuje výběr aktivit ve Vašem volném čase?

Důvod	ano	ne	celkem	ano	ne	celkem
zdravotní stav	29	21	50	58%	42%	100%
peníze	29	21	50	58%	42%	100%
atraktivita, módnost aktivity	9	41	50	18%	82%	100%
pracovní vytížení	40	10	50	80%	20%	100%
rodina	29	21	50	58%	42%	100%
dostupnost	20	30	50	40%	60%	100%
jiná varianta	9	41	50	18%	82%	100%

Graf č. 3 – otázka č. 3



Jak ukázaly odpovědi na otázku, co ovlivňuje výběr aktivity, v drtivé většině (80%) je to skutečně pracovní vytížení. V současné době zastává mnoho žen zajímavá, avšak časově velmi náročná zaměstnání, kdy pracovní doba nekončí po osmi a půl hodinách, jako tomu bylo dříve.

Na druhém místě jsou s odstupem rodina, zdraví a peníze. Tyto důvody uvedlo 58% žen. Co se rodiny týká, jedná se na jedné straně o čas strávený s rodinou, v rámci udržování dobrých vztahů a soudržnosti rodiny, dále pak o čas který ženy netráví přímo s rodinou, ale činnostmi které souvisí s chodem rodiny. Co se zdraví týká, patrně se zde pomalu začíná projevovat snižující se fyzická výkonnost, ale možná i zodpovědnost a předcházení možným úrazům, které jsou s některými adrenalinovými aktivitami spojeny.

Nejméně bodů získala módnost a atraktivita aktivit. Zřejmě zde svou roli sehrála názorová vyspělost i s věkem se zvyšující konzervativnost.

Co se jiných důvodů týká – ženy zde uváděly čas, náladu a chuť i lenost.

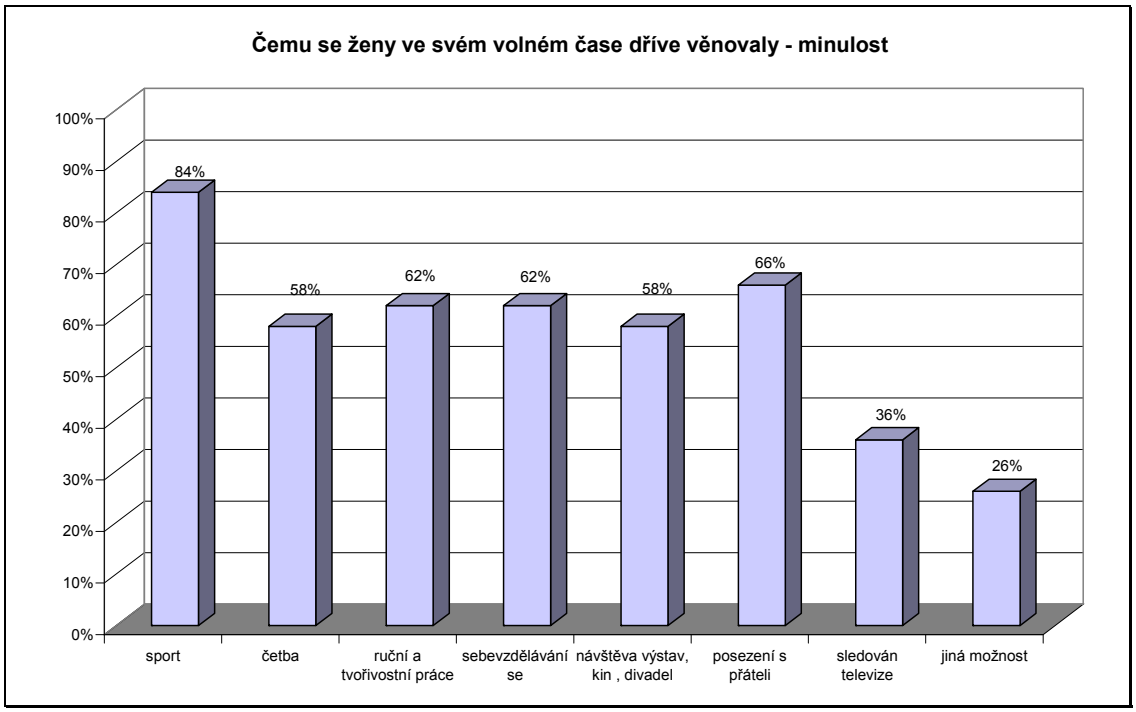
Otázky 4 – 6 byly zaměřeny na identifikaci volnočasových aktivit a to v současnosti, minulosti a v „ideálním" případě. Odpovědi na otázky pak posloužily ke srovnání v čase – tedy k jakým změnám v trávení volného času u žen došlo. Dále pak bylo možno zjistit, jak se liší volnočasové aktivity, kterým se ženy skutečně věnují a volnočasové aktivity, kterým by se ženy věnovat chtěly.

Tabulka č. 4 – otázka č. 4

Čemu jste se ve svém volném čase dříve věnovala?

Aktivita	ano	ne	celkem	ano	ne	celkem
sport	42	8	50	84%	16%	100%
četba	29	21	50	58%	42%	100%
ruční a tvořivostní práce	31	19	50	62%	38%	100%
sebevzdělávání se	31	19	50	62%	38%	100%
návštěva výstav, kin, divadel	29	21	50	58%	42%	100%
posezení s přáteli	33	17	50	66%	34%	100%
sledování televize	18	32	50	36%	64%	100%
jiná možnost	13	37	50	26%	74%	100%

Graf č. 4 – otázka č. 4



V minulosti se ženy ve svém volném čase věnovaly nejvíce sportu a to v 84%. Svou roli zde jistě sehrála výchova ke sportu i tehdejší omezené možností trávení volného času.

Na druhém místě ženy uvedly posezení s přáteli. Což k mládí neodmyslitelně patří.

Na třetím místě zůstalo sebevzdělání a ruční práce. V kategorii sebevzdělání je z větší části pravděpodobně zastoupeno vysokoškolské vzdělávání a cílená příprava na budoucí zaměstnání než sebevzdělávání se, kterému se ženy věnují později.

Vysoké procent žen zaměřených na ruční a tvořivostní práce se dalo očekávat. Téměř každá žena uměla dříve šít, plést, háčkovat. Pařilo to k tradicím předávaným z generace na generaci.

Nejméně se ženy dívaly na televizi, což by mohlo být způsobeno malým množstvím televizních kanálů i velkou podobností jejich vysílání.

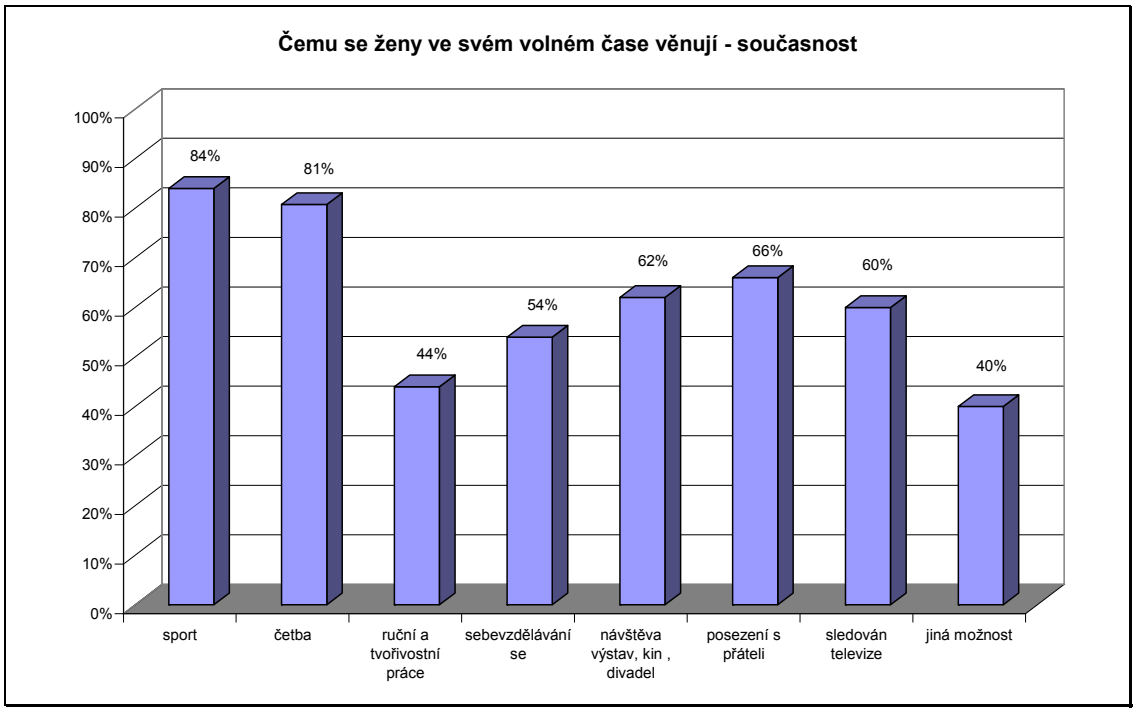
Do jiných možností ženy uváděly např. práci s dětmi v rámci zájmové činnosti, rodinu, práci na zahradě apod.

Tabulka č. 5 – otázka č. 5

Čemu se ve svém volném čase v současné době věnujete?

Aktivita	ano	ne	celkem	ano	ne	celkem
sport	42	8	50	84%	16%	100%
četba	42	10	52	81%	19%	100%
ruční a tvořivostní práce	22	28	50	44%	56%	100%
sebevzdělávání se	27	23	50	54%	46%	100%
návštěva výstav, kin, divadel	31	19	50	62%	38%	100%
posezení s přáteli	33	17	50	66%	34%	100%
sledování televize	30	20	50	60%	40%	100%
jiná možnost	20	30	50	40%	60%	100%

Graf č. 5 – otázka č. 5



Stejné procento žen uvedlo na prvním místě, jako v minulosti, sport. Domnívám se, že by to mohlo být způsobeno jednak nastavením – tedy pokud ženy aktivně sportovaly v mládí, sportují stále, případně začaly sportovat znovu, po odmlce způsobené nedostatkem volného času při péči o malé děti. Dále pak ženy, v rozhovorech na otázku proč sportují, uváděly jako důvod i přirozenou ženskou touhu vypadat dobře, udržet si pěknou postavu a dobrou kondici.

Druhé místo obsadila četba. Do jaké míry jde o zálibu ve čtení a do jaké míry tato činnost souvisí s jinou aktivitou – vzděláváním se, které se věnuje 54% žen, je otázkou.

Posezení s přáteli preferuje 66% oslovených, je pro ně důležité udržovat kontakty.

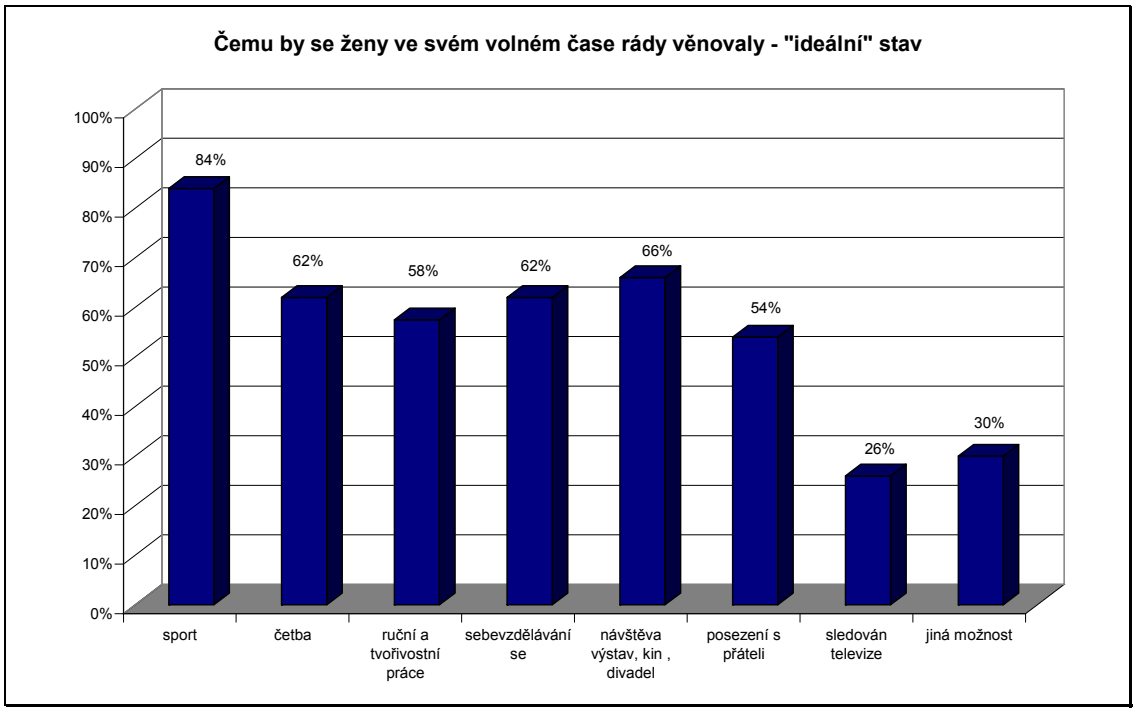
Z jiných aktivit ženy uváděly např. kynologii, chovatelství, přestavbu bytu, tanec, vaření, atd.

Tabulka č. 6 – otázka č. 6

Čemu byste se ve svém volném čase ráda věnovala?

Aktivita	ano	ne	celkem	ano	ne	celkem
sport	42	8	50	84%	16%	100%
četba	31	19	50	62%	38%	100%
ruční a tvořivostní práce	23	17	40	58%	43%	100%
sebevzdělávání se	31	19	50	62%	38%	100%
návštěva výstav, kin, divadel	33	17	50	66%	34%	100%
posezení s přáteli	27	23	50	54%	46%	100%
sledování televize	13	37	50	26%	74%	100%
jiná možnost	15	35	50	30%	70%	100%

Graf č. 6 – otázka č. 6



Co se týká přání žen, znovu se na první místo dostal sport. Vyrovnanost odpovědí je překvapivá. Oslovené ženy v 84% vnímají sport jako součást svého života.

Nejméně by se ženy chtěly věnovat sledování televize. S čímž plně souhlasím. Považuji televizi, vyjma zpravodajství a dokumentárních pořadů, za zbytečnou ztrátu času.

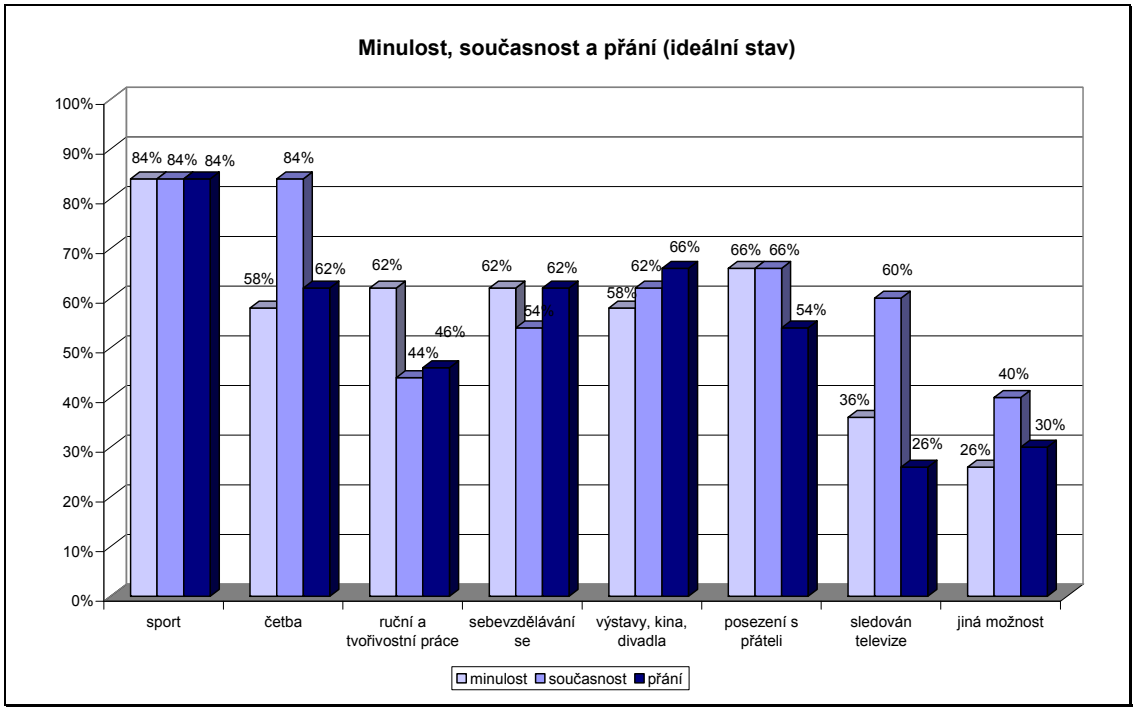
Odpovědi na otázky č. 4 – 6 poskytují možnost zjištění změn v trávení volného času z pohledu minulosti a současnosti a zjištění rozdílu mezi skutečností a představami.

Tabulka č. 7 – srovnání

Srovnání současnosti, minulosti a ideálního stavu

Aktivita	minulost	současnost	přání	minulost	současnost	přání
sport	42	42	42	84%	84%	84%
četba	29	42	31	58%	84%	62%
ruční a tvořivostní práce	31	22	23	62%	44%	46%
sebevzdělávání se	31	27	31	62%	54%	62%
výstavy, kina, divadla	29	31	33	58%	62%	66%
posezení s přáteli	33	33	27	66%	66%	54%
sledování televize	18	30	13	36%	60%	26%
jiná možnost	13	20	15	26%	40%	30%

Graf č. 7 – srovnání



Z provedeného srovnání jednoznačně nejlépe vychází sport. Získal nejen prvenství, ale i překvapivě stejný počet 84%. Utvrdilo mě to v přesvědčení, že oslovené ženy sportují aktivně a rády. Bezpochyby vnímají i blahodárný vliv cvičení nejen na tělesné ale i duševní zdraví.

Zajímavý je rozdíl v četbě. Současnost s 84% vysoce převyšuje minulost s 58%. Vysvětluji si to, jak jsem již zmiňovala výše, souvislostí se vzděláváním se. I když jistou roli zde zajisté hraje i poměrně široká nabídka knih v rámci různých žánrů ať již v obchodě nebo v rámci velkého množství knihoven.

Další znatelný rozdíl je u sledování televize. V minulosti to bylo 36%, v současnosti 60% a v „ideální" případě pouze 26%. Jak je vidět, ženy vnímají sledování televize jako pasivní způsob trávení volného času, nicméně v současné době se mu poměrně hodně věnují. V rozhovorech často zmiňovaly seriály a cituji „*když už se jednou člověk rozkouká, nejde přestat"*. Někdy to může být zvědavost, jaký ten nový seriál bude, jindy zase dlouhá chvíle vyplněná televizí. Každopádně jakmile je žena seriálem chycena, nemá moc šancí se z dalšího sledování vymanit.

V kategorii tvořivostních prací se rozdíl mezi minulostí a současností předpokládal. Ženy se tímto druhem aktivity moc nezabývají.

Oblast sebevzdělávání je poměrně vyrovnaná, oproti současnému stavu by se rádo vzdělávalo jen o 8% více žen.

Kulturní aktivity mají stoupající tendenci. Z původních 58% na současných 62%, přáním je další navýšení o 4% na 66%.

Posezení s přáteli je v minulosti i současnosti podobné, přáním je mírný pokles.

Otázky č. 7. – 13. se vztahovaly k jednotlivým volnočasovým aktivitám a zjišťovaly množství času, které jim ženy věnují.

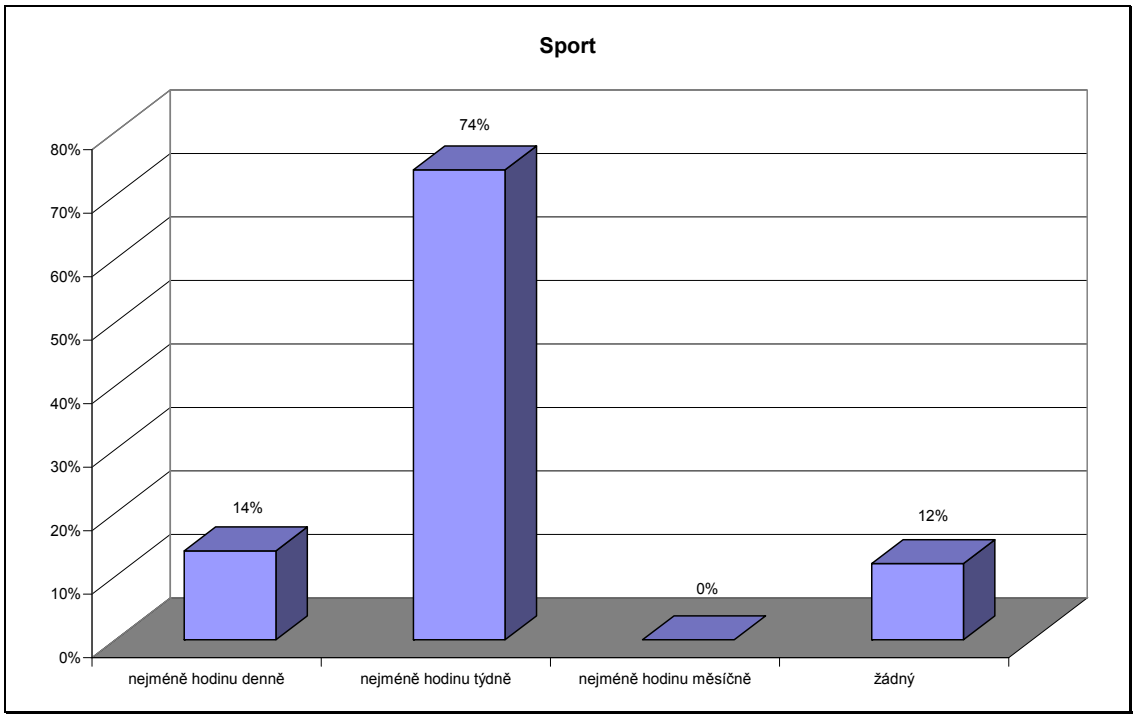
Tabulka č. 8 – otázka č. 7

Kolik volného času věnujete sportu?

	nejméně hodinu			žádný	celkem	nejméně hodinu			žádný	celkem
	denně	týdně	měsíčně			denně	týdně	měsíčně		
r.	7	37	0	6	50	14%	74%	0%	12%	100%

r. = respondentka

Graf č. 8 – otázka č. 7



Jak vyplývá z odpovědí respondentek, sportu se věnují pravidelně. Nejvíce žen zvolilo variantu nejméně hodinu týdně. Překvapivé je, že každý den se sportu věnuje 14% žen. V případě, že by to bylo aktivní věnování se sportu, bylo by to velmi pozitivní. Je zde však dost možné, že některé ženy kategorii sport vnímají spíše jako nějakou pohybovou aktivitu než jako aktivní sport. Přesto jsou výsledky příznivé.

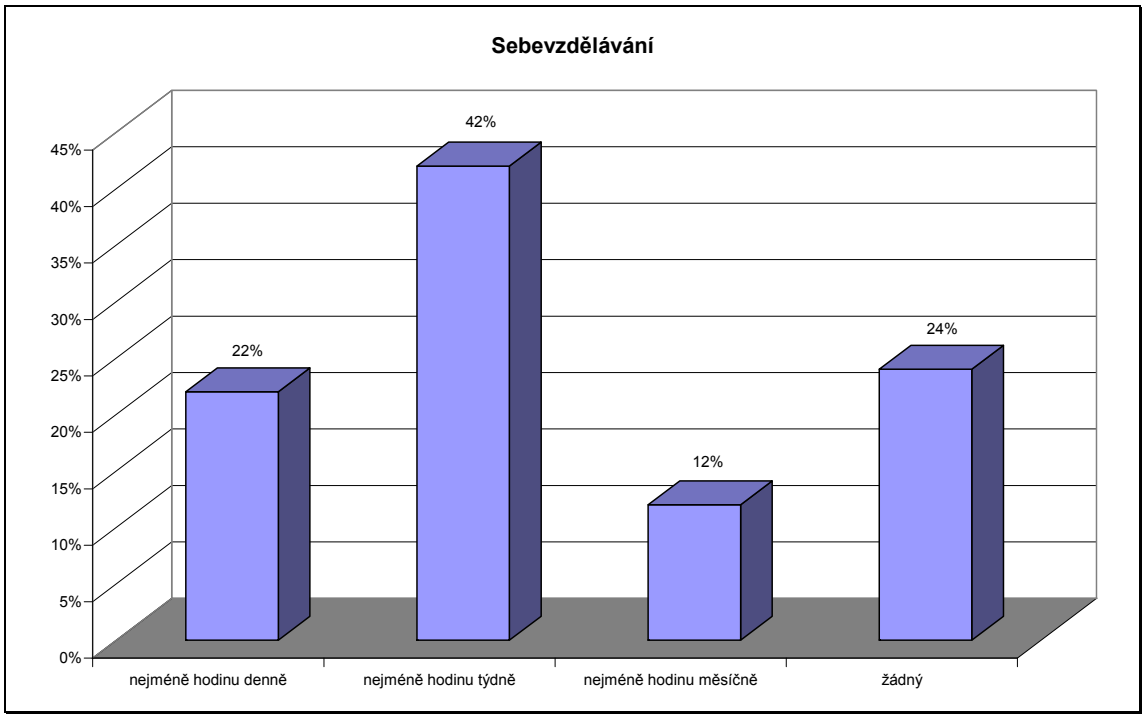
Možnosti příležitostného sportu, nevyužila ani jedna respondenta. Příležitostný sport, tedy interval měsíční, zůstává v tomto případě úplně stranou.

Tabulka č. 9 – otázka č. 8

Kolik volného času věnujete studiu a sebevzdělávání se?

	nejméně hodinu			žádný	celkem	nejméně hodinu			žádný	celkem
	denně	týdně	měsíčně			denně	týdně	měsíčně		
r.	11	21	6	12	50	22%	42%	12%	24%	100%

Graf č. 9 – otázka č. 8



Co se sebevzdělávání týká, opět byl nejčastější interval více než hodinu týdně. Přesto mě i v této otázce překvapilo 22% žen, které se vzdělávají denně. Možná sem některé zahrnuly i sebevzdělávání se v rámci naučných pořadu. Což by korespondovalo s vysokým procentem žen, které sledují televizi více než hodinu denně.

Nejvíce žen – 42% se při této otázce přiklonilo k variantě nejméně jedné hodiny týdně, což vnímám jako optimální.

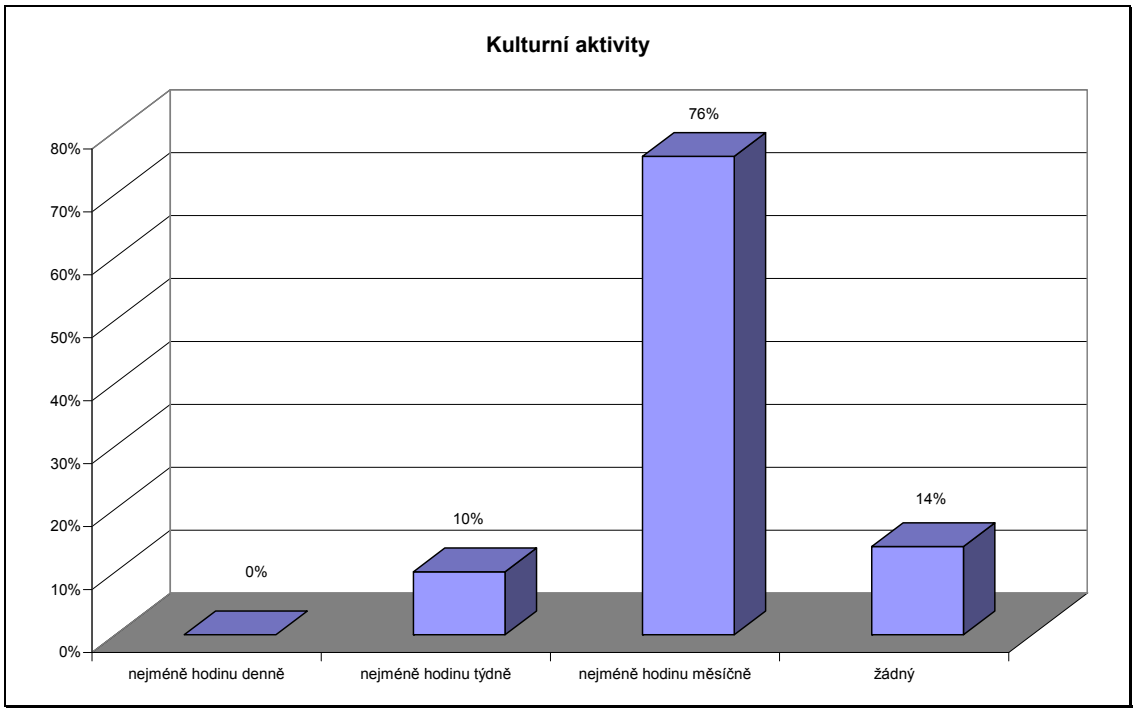
Nejméně hodinu měsíčně zvolilo 12% a 24% se nevzdělává vůbec.

Tabulka č. 10 – otázka č. 9

Kolik volného času věnujete návštěvě kin, divadel, koncertů a výstav?

	nejméně hodinu			žádný	celkem	nejméně hodinu			žádný	celkem
	denně	týdně	měsíčně			denně	týdně	měsíčně		
r.	0	5	38	7	50	0%	10%	76%	14%	100%

Graf č. 10 – otázka č. 9



Kulturnímu životu se ženy nevěnují, dle předpokladu tak často. Variantu nejméně hodinu týdně zvolilo 10%, 76% variantu nejméně jednou měsíčně a 14% odpovědělo záporně – této aktivitě nevěnují čas žádný.

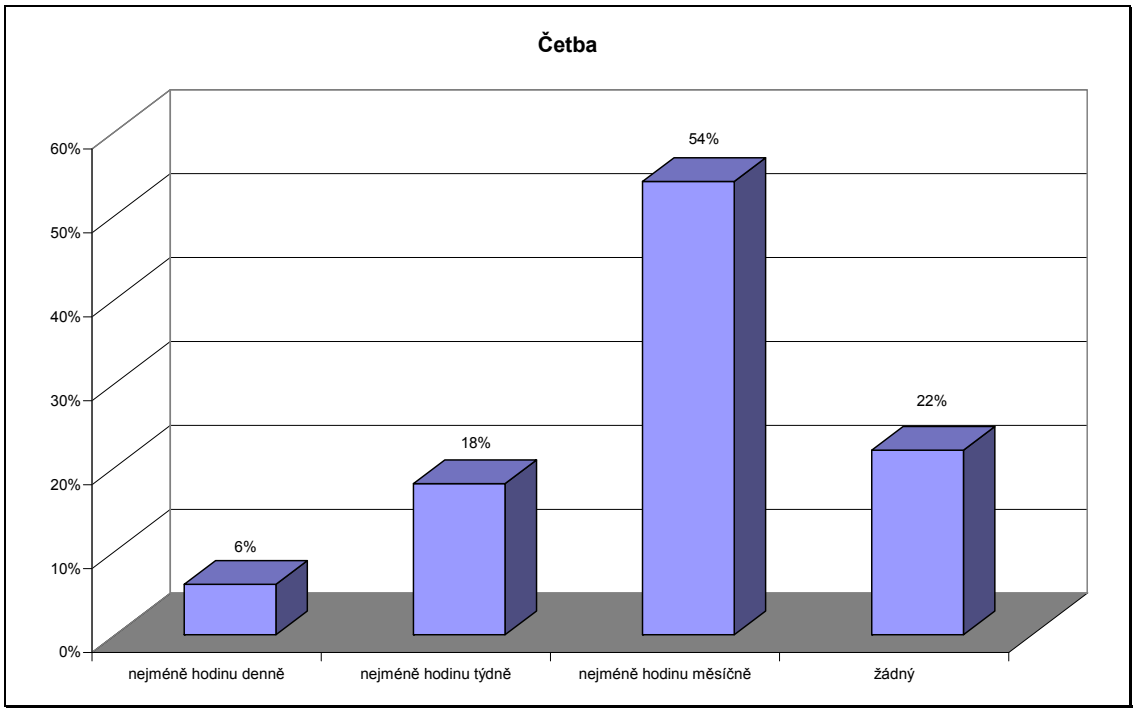
Co se kulturních aktivit týká, jistě zde sehrála svou roli i vzdělanost respondentek a částečně i dostupnost kulturních akcí v rámci města.

Tabulka č. 11 – otázka č. 10

Kolik volného času věnujete četbě knih?

	nejméně hodinu			žádný	celkem	nejméně hodinu			žádný	celkem
	denně	týdně	měsíčně			denně	týdně	měsíčně		
r.	3	9	27	11	50	6%	18%	54%	22%	100%

Graf č. 11 – otázka č. 10



V oblasti četby nejméně hodinu denně zvolilo pouze 6% žen, 18% uvedlo nejméně hodinu týdně.

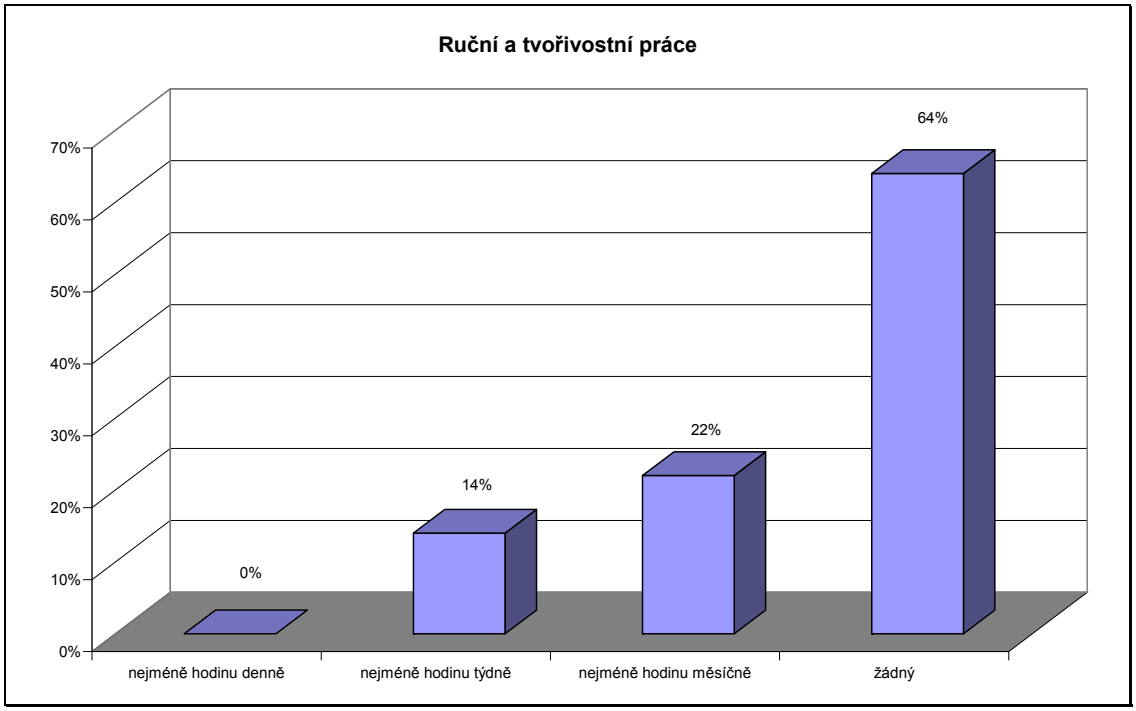
Nejvíce respondentek a to 54% zvolilo variantu více než jednu hodinu měsíčně. Z mého pohledu je to na aktivitu, která skončila na druhém místě v celkovém výběru aktivit, kterým se ženy v současnosti věnují, velmi málo času.

Tabulka č. 12 – otázka č. 11

Kolik volného času věnujete ručním a tvořivostním pracím (šití, vyšívání, navlékání korálků, atd.)?

	nejméně hodinu			žádný	celkem	nejméně hodinu			žádný	celkem
	denně	týdně	měsíčně			denně	týdně	měsíčně		
r.	0	7	11	32	50	0%	14%	22%	64%	100%

Graf č. 12 – Otázka č. 11



Jak jsem již předeslala ruční a tvořivostní práce, přes různé nové techniky, které jsou v současné době velmi moderní, jako např. práce s fimo hmotou, pletení z pedigu, malování na trička atd., vyhledává jen velmi málo žen.

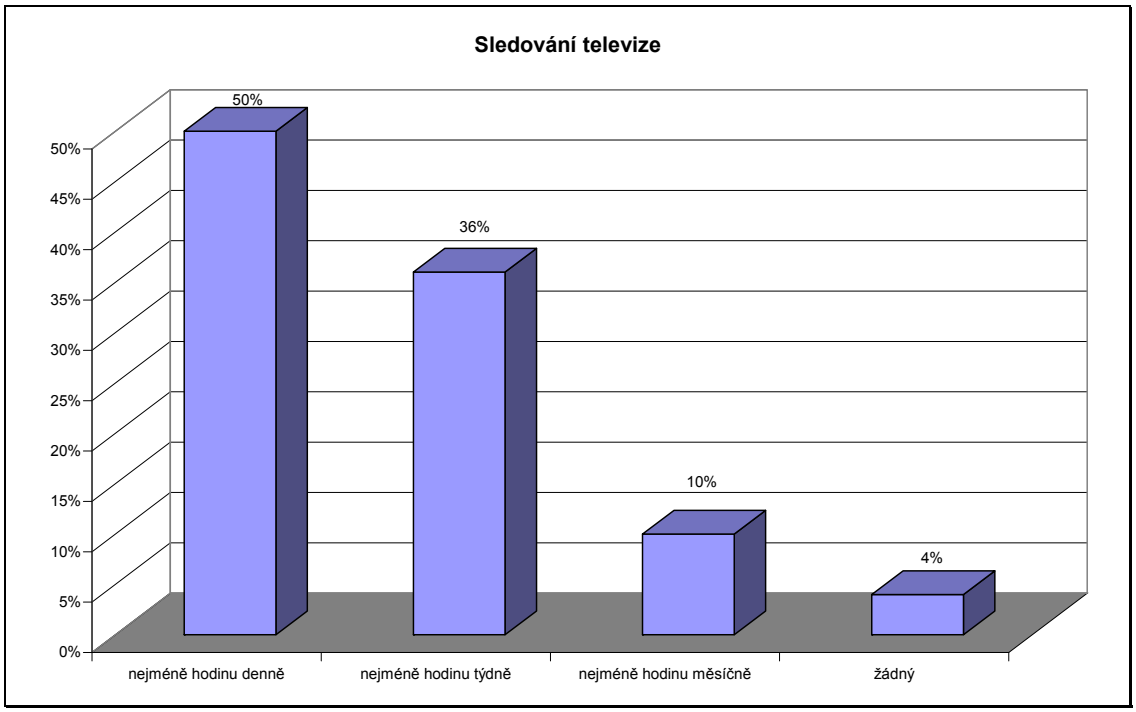
Denně se této aktivitě hodinu a více nevěnuje ani jedna žena, 14% se přiklonilo k variantě nejméně hodinu týdně, 22% zvolilo více než hodinu měsíčně a 64% žen odpovědělo záporně. Možná trochu ke škodě věci, protože kreativitu a zručnost je dobré rozvíjet v každém věku.

Tabulka č. 13 – otázka č. 12

Kolik volného času věnujete sledování televize?

	nejméně hodinu			žádný	celkem	nejméně hodinu			žádný	celkem
	denně	týdně	měsíčně			denně	týdně	měsíčně		
r.	25	18	5	2	50	50%	36%	10%	4%	100%

Graf č. 13 – otázka č. 12



Sledováním televize tráví ženy z 50% více než jednu hodinu denně. Z toho vyplývá, že byť se v celkovém výběru tato činnost neobjevila mezi nejoblíbenějšími (obsadila až páté místo) přesto jí ženy věnují nejvíce svého volného času.

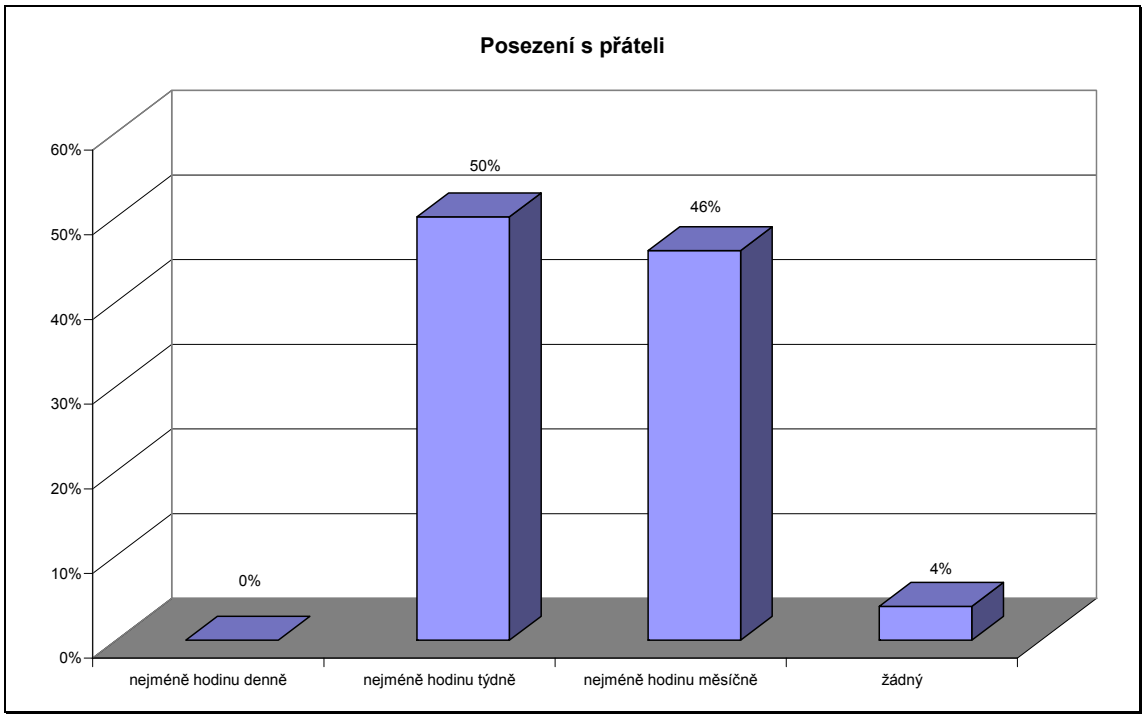
Nejméně hodinu týdně se na televizi dívá 36% žen, 10% nejméně hodinu měsíčně a 4% uvedly, že televizi nesledují vůbec.

Tabulka č. 14 – otázka č. 13

Kolik volného času věnujete posezení s přáteli?

	nejméně hodinu			žádný	celkem	nejméně hodinu			žádný	celkem
	denně	týdně	měsíčně			denně	týdně	měsíčně		
r.	0	25	23	2	50	0%	50%	46%	4%	100%

Graf č. 14 – otázka č. 13



Co se posezení s přáteli týká, zajímavá jsou 4% žen, která touto aktivitou netráví žádný volný čas. Vysvětluji si to tím, že jsou to ženy, které jsou buď hodně uzavřené, nebo mají velký nedostatek času.

50% a 46% žen, které tráví s přáteli více než hodinu týdně a více než hodinu měsíčně, je dle mého názoru adekvátní.

V rámci distribuce dotazníků jsem pokládala respondentkám doplňující otázky. Podrobnější rozhovory jsem pak provedla s pěti z nich. Vzhledem k tomu, že se známe delší dobu, byly všechny poměrně sdílné a z rozhovoru se stal, po první položené otázce, monolog. Od původně plánovaného záměru, pouze doplnění si informací, jsem upustila a rozhodla se, se souhlasem zúčastněných, zveřejnit tři z nich téměř celé.

Hanka, rozvedená, 40 let, jedno dítě

„Jako dítě jsem byla velmi aktivní. Babička mi říkávala, že mám nohy z toulavého telete a měla pravdu. Bavil mě sport a věnovala mu každou volnou chvilku. Bydleli jsme s rodiči na malém městě, kde měl Sokol (v té době přejmenovaný na Tělovýchovnou jednotu) poměrně silnou základnu i velmi dobré vybavení sportovišť. Nejmilejším se pro mě stalo cvičení na nářadí, které později vyústilo ve sportovní gymnastiku. Současně s tím jsem hrála volejbal, chodila plavat, věnovala se atletice, jezdila na kole, bruslila. Byli jsme báječná parta dětí a rádi jsme se setkávali a kde jinde než u sportu.

Prázdniny jsem trávívala u babičky a na táboře. U babičky bylo hezky, ale tábor, byl tábor. Byli jsme uprostřed přírody, daleko od rodičů, sportovali, zpívali, soutěžili, stanovali, vařili na ohni a prožívali svá táborová přátelství a dětské lásky.

Všechny mé aktivity se postupem času začaly měnit z účastníka na organizátora. Jakmile mi to věk dovolil, věnovala jsem se Jiskřičkám, vedla oddíl sportovní gymnastiky starších žákyň a o prázdninách jezdila kam jinam než na tábor. Zprvu jako praktikantka, později jako vedoucí. Bavila mě práce s dětmi a mohla své zkušenosti předávat dál.

Po střední škole jsem se vdala. Brzy se narodila dcerka a já ji automaticky směřovala ke sportu a tak se i pro ni stal sport koníčkem číslo jedna, díky kterému jsme prožili i pubertu poměrně v klidu. Mockrát jsem byla ráda za to, jak sem ji nasměrovala.

A já? Stále u mě, v rámci aktivit, vítězí sport. Pomohl mi překonat těžké chvíle, které mi život přinesl. Sport je pro mě citová záležitost a ta nejkrásnější závislost. Vřele bych ji všem doporučila. Přijdete na jiné myšlenky, uvolníte se, odbouráte stres a ještě máte dobrý pocit, že děláte něco pro své zdraví.“

Katka 42 let, vdaná, bezdětná

„Se svým volným časem jsem spokojená – jak do rozsahu, tak do způsobu trávení. S manželem žijeme v menším městě, v rodinném domku se zahradou. Jsem naprosto domácký typ a vždycky to tak bylo. Mám ráda klid a pohodu.

Sport? Co to je? Nějaká nemoc? To neznám. Dělám si legraci, samozřejmě, že znám, ale nic mi to neříká. Nejlepším sportem je gaučink. Ne, že bych nepotřebovala trošku upravit postavu, s přibývajícími léty začíná nabírat barokních tvarů, ale přece nebudu své tělo týrat někde v posilovně. Dejte pokoj, na to se má příliš ráda.

Baví mě rýpat se v hlíně, opečovávat si své bylinky, kytičky a stromečky. Ráda vařím a peču. Nejvíc mě potěší, když něco dobrého uvařím a partnerovi to chutná. Čas od času mě přepadne i záchvat tvořivosti a tak vyrobím nějaký šperk, upletu košík, namaluji obrázek. Mám sestru, která tyhle moderní trendy sleduje a často přijde s něčím novým, tak vyzkouším a když mě to baví, zůstanu u toho. Nejoriginálnější dárek je přece ten, který člověk vyrobí sám.“

Eva 36 let, svobodná, bezdětná

„Já jsem s volným časem trochu na štíru. Nemám sice děti a současné době ani partnera, přesto věčně nestíhám. Po střední škole se mi nechtělo ani na vysokou ani do práce a tak jsem hodně cestovala. Viděla jsem kus světa, zkusila si různé profese a poznala soustu zajímavých lidí.

Po dvou letech jsem se vrátila zpět, našla si zaměstnání a začala pracovat. Práce mě baví, postupem času jsem se vypracovala na poměrně slušné místo i plat. Je to ale od rána do večera. Když přijdu domů, jsem úplně vyřízená. Pustím televizi, spíš jako kulisu a odpočívám. Dřív jsem moc ráda zašla s kamarády někde posedět, ale už to není ono, asi stárnu. Nejraději bych si pořídila dítko a usadila se. Zatím ale nějak nemůžu najít toho pravého a tak jsem si místo dítka pořídla vysokou školu. Co mě k tomu vedlo? Když kolem sebe vidím tu dnešní dravou a sebejistou mládež, říkám si, že mi ta střední škola asi brzy stačit nebude.“

Rozhovory mě utvrdily v tom, že není rozhodující kolik volného času člověk má, ale to jak s množstvím které má, dokáže naložit.

4.6 Interpretace výsledků

Hypotéza č. 1

Nejméně polovina respondentek se ve svém volném čase věnuje sportu.

Hypotéza se potvrdila. K mému milému zjištění sport mezi své volnočasové aktivity zařadilo 42 žen z 50 oslovených, což činí 85% a obsadil tak první místo v žebříčku aktivit.

Hypotéza č. 2

Více než třetina respondentek stále studuje, nebo se sebevzdělává.

Jak ukázal průzkum, sebevzdělávání je v poslední době nejen módní záležitost, ale pro mnohé i nezbytně nutná věc, ať už z důvodu získání místa nového, nebo udržení si stávajícího. Této aktivitě se věnuje 54% respondentek. Hypotéza se tedy potvrdila.

Hypotéza č. 3

Výběr aktivit ve volném čase respondentek nejvíce ovlivňuje pracovní vytížení.

Hypotéza se potvrdila. Pracovní vytížení uvedlo ve svých odpovědích 80% z oslovených žen.

4.7 Dílčí závěr

V rámci své práce se mi podařilo zmapovat spokojenost oslovených žen střední generace s množství a využitím volného času, která je důležitou součástí celkové spokojenosti a dále pak identifikovat aktivity, kterým se ženy věnovaly, věnují a věnovat by se chtěly. Aktivity jsem srovnala v čase a jednoznačně nejlépe obstál sport. Ženy se mu věnovaly v mládí, věnují se mu dnes a věnovat by se mu chtěly i v budoucnu. Není podstatné, ani o jaký sport se jedná ani to jak často se mu věnují, důležitá je jakákoliv pohybová aktivita, která člověka udržuje v dobré psychické i fyzické kondici.

Co se množství trávení volného času týká, zvítězilo sledování televize. Uvědomíme-li si moc, se kterou nás toto masmédium ovlivňuje, platí tu, se stále přibývajícím množství televizních kanálů, důležitost správné volby sledovaných pořadů.

Faktorem nejvíce ovlivňujícím výběr aktivit ve volném čase, se stalo pracovní vytížení, které dnešní doba přináší.

Provedený průzkum potvrdil všechny hypotézy. Bohužel však, vzhledem rozsahu, ve kterém byl proveden, nemohl poskytnout skutečný obraz trávení volného času. Jako velmi pozitivní však shledávám reakce žen, které průzkum vyvolal. Mnohé z nich se nad svým volným časem pozastavily, zamyslely se a uvědomily si, jak tvrdily, že některé věci musí přehodnotit a změnit. Kéž by ta změna byla k lepšímu (např. co se množství času stráveného sledováním televize týká).

Závěr

Volný čas – čas, ve kterém se můžeme věnovat činnostem, které nás baví, máme je rádi, přinášejí nám uvolnění a radost. Je tomu ale skutečně tak?

Ve své práci jsem se věnovala zaměstnaným ženám střední generace. Jsem jednou z nich, mám velké množství koníčku, na řadě volnočasových aktivit se podílím jako organizátor a stále „trpím“ nedostatek času. Zajímalo mě, jak vnímají volný čas moje vrstevnice, jak ho tráví, co jejich volný čas ovlivňuje, zda jsou spokojeny s jeho množstvím a jakým aktivitám se věnují. Předpokládala jsem, že ženy mezi 35 – 50 roky už žijí méně aktivním životem. Při stanovování hypotéz se mi zdály být první dvě – hypotéza, že nejméně polovina respondentek se ve svém volném čase věnuje sportu a hypotéza, že více než třetina respondentek stále studuje, trochu ambiciózními. Nebyly. K mému milému překvapení se nejen potvrdily, ale dokonce i procentuálně daleko překročily. I hypotéza poslední, že výběr aktivit ve volném čase respondentek nejvíce ovlivňuje pracovní vytížení, byla potvrzena.

Je vidět, že ženy přesto, že mají mnoho pracovních i soukromých povinností, dokáží si najít čas i na své koníčky a zájmy. Vnímání volného času i aktivity s ním spojené se výrazně změnily. Není se čemu divit. Rychlé tempo doby, nesoucí s sebou vysoké pracovní nasazení v té podobě jaké je dnes, naši rodičové neznali. Pomaleji žili a většinou i pomaleji odpočívali. Často v rámci svých bytů, domů, zahrad, chat a chalup. Dnešní trend je ale jiný. Nabídka volnočasových aktivit je veliká a my jich, v rámci svých možností využíváme. I zde však platí, že je třeba uvážlivě vybírat.

„Volný čas je nejpříjemněji prožitá svoboda;
má její omamnou vůni a prostor k rozletu,
ale i nutnost volby a z ní plynoucí odpovědnost.“[57]

[57] SPOUSTA, V., et al. Teoretické základy výchovy ve volném čase (Úvod do studia pedagogiky volného času). Brno: Masarykova univerzita, 1994, str. 7.

Resumé

Bakalářská práci se zabývá oblastí volného času a jeho využitím ženami střední generace.

První kapitola se věnuje ženám a to z pohledu minulosti a současnosti.

V druhé kapitole se pojednává o volném čase – jeho funkci, významu a faktorech, které jej ovlivňují.

Kapitola třetí se zaměřuje na životní styl, způsob a možnosti trávení volného času.

Ve čtvrté – praktické části, je proveden průzkum volnočasových aktivit. Kvantitativní data zjištěná pomocí dotazníkového šetření jsou dále podrobena kvalitativní analýze se záměrem potvrdit dané hypotézy.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit volnočasové aktivity žen střední generace, kterým se věnují, věnovaly dříve nebo by se rády věnovaly. Co jejich volbu ovlivňuje a jak jsou s množstvím a využitím volného času spokojeny. Praktický význam práce spočívá v použití zjištěných výsledky jako podkladů pro práci organizátorů různých volnočasových aktivit v rámci jednotlivých regionů.

Anotace

Bakalářská práce se věnuje volnému času a volnočasových aktivitám žen střední generace.

V praktické části je proveden průzkum metodou dotazníku a volného rozhovoru. Vybraná problematika volného času a volnočasových aktivit je podrobena analýze.

Praktické využití práce lze spatřit v možnosti využití zjištěných výsledků při práci organizátorů volnočasových aktivit v rámci jednotlivých regionů.

Klíčová slova:

volný čas, volnočasové aktivity, činitelé ovlivňující volný čas, životní styl, žena

Annotation:

The bachelor thesis deals with free time and leisure time activities of middle-aged women.

In the practical part a survey is done by means of questionnaires and free dialogue. The chosen leisure time problematics is analyzed.

Local leisure time organizators could use obtained results as a practical utilisation of this thesis.

Key words:

free time, leisure time activities, factors effecting free time, life style, woman

Seznam použité literatury

1. BAKALÁŘ, E. *Umíte odpočívat?* Praha: Práce, 1978, 216 s.
2. BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky 1*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, 77 s. ISBN 80-244-1355-8.
3. BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky 2*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006, 80 s. ISBN 80-244-1193-8.
4. BENDL, V., et. al. *Kniha olympijských her*. Praha: Svoboda, 1994, 248 s. ISBN 80-205-0382-X.
5. DOHNAL, T. *Koncepce a metodika systému komunální rekreace na úrovni obce.* Olomouc: Univerzita Palackého, 2002, 118 s. ISBN 80-244-0492-3.
6. HÁJEK, B., et. at. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy.* Praha: Portál, 2008, 240 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
7. HARTL, P., Hartlová, H. *Psychologický slovník.* (opravený dotisk 2004) Praha: Portál, 2004, 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
8. KIRCHNER, J. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii.* Brno: Computer Press, 2009, 135 s. ISBN 978-80-251-2562-5.
9. KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje.* Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2008, 126 s. ISBN 978-80-7375-185-2.
10. KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti.* Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2000, ISBN 80-7204-156-8.
11. KOHOUTEK, R., et. al. *Základy sociální psychologie*. Brno: CERM, 1998, 181 s. ISBN 80-7204-064-2.
12. KOLEKTIV AUTORŮ. *Velký sociologický slovník. I. svazek A-O.* Praha: Karolinum, 1996, 747 s. ISBN 80-7184-161-1.
13. KOLEKTIV AUTORŮ. *Velký sociologický slovník. II svazek P-Z.* Praha: Karolinum, 1996, 1627 s. ISBN 80-7184-310-5.
14. KOLEKTIV AUTORŮ. *Vybrané kapitoly ze sociální pedagogiky.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2002, 190 s. ISBN 80-7044-458-4.
15. KRAUS, B. *Sociální pedagogika II.* Brno: IMS, 2007, 77 s.
16. KRAUS, B., et. al. *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001, 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
17. KRAUS, B., SÝKORA, P. *Sociální pedagogika I*. Brno: IMS, 2009, 63 s.

18. KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu.* Praha: Grada, 2010, 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.
19. LENDEROVÁ, M., et. al. *Žena v Českých zemích od středověku do 20. století.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2009, 853 s. ISBN 978-80-7106-988-1.
20. MACHAR, J. S. *Česká žena.* Brno: Knihovnička „Ženské Revue", 1909, 16 s.
21. OURODA, S. *Sociologie.* Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2004, 160 s. ISBN 80-7157-766-9.
22. PÁVKOVÁ, J., et al. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimo vyučování a zařízení volného času.* Praha: Portál, 2008, 224 s. ISBN 978-80-7367-423-6.
23. PRŮCHA, J., et. al. *Pedagogický slovník.* Praha: Portál, 2009, 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
24. SEKOT, A., et. al. *Sociální dimenze sportu.* Brno: MU, 2004, 245 s. ISBN 80-210-3581-1.
25. SEKOT, A. *Sociologie sportu.* Brno: Paido, 2006, 410 s. ISBN 80-7315-132-4.
26. SEKOT, A. *Sociologie v kostce*. Brno: Paido, 2004, 206 s. ISBN 80-7315-077-8.
27. SEKOT, A. *Sport a společnost.* Brno: Paido, 2003, 191 s. ISBN 80-7315-047-6.
28. SPOUSTA, V., et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, 37 s. ISBN 80-210-1274-9.
29. SPOUSTA, V., et al. *Teoretické základy výchovy ve volném čase (Úvod do studia pedagogiky volného času).* Brno: Masarykova univerzita, 1994, 183 s. ISBN 80-210-1007-X.
30. URBAN, L. *Sociologie*. Praha: Eurolex Bohemia, 2006, 373 s. ISBN 80-86861-45-7.
31. VÁŽANSKÝ, M. *Volný čas a pedagogika zážitku.* Brno: MU, 1992, 64 s. ISBN 80-210-0428-2.
32. VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času.* Brno: Paido, 1995, 176 s. ISBN 80-901737-9-9.
33. VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času.* Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999, 80 s. ISBN 80-7194-187-5.
34. VÍZDAL, F. *Základy psychologie.* Brno: IMS, 2008, 185 s.

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 - otázka č. 1 23
Tabulka č. 2 - otázka č. 2 24
Tabulka č. 3 - otázka č. 3 25
Tabulka č. 4 - otázka č. 4 26
Tabulka č. 5 - otázka č. 5 28
Tabulka č. 6 - otázka č. 6 29
Tabulka č. 7 - srovnání 30
Tabulka č. 8 - otázka č. 7 32
Tabulka č. 9 - otázka č. 8 33
Tabulka č. 10 - otázka č. 9 34
Tabulka č. 11 - otázka č. 10 35
Tabulka č. 12 - otázka č. 11 36
Tabulka č. 13 - otázka č. 12 37
Tabulka č. 14 - otázka č. 13 38

Seznam grafů

Graf č. 1 - otázka č. 1 23
Graf č. 2 - otázka č. 2 24
Graf č. 3 - otázka č. 3 25
Graf č. 4 - otázka č. 4 27
Graf č. 5 - otázka č. 5 28
Graf č. 6 - otázka č. 6 29
Graf č. 7 - srovnání 30
Graf č. 8 - otázka č. 7 32
Graf č. 9 - otázka č. 8 33
Graf č. 10 - otázka č. 9 34
Graf č. 11 - otázka č. 10 35
Graf č. 13 - otázka č. 12 37
Graf č. 14 - otázka č. 13 38

Příloha

Znění otázek

Jste spokojená s množstvím Vašeho volného času?

Jste spokojená s využitím Vašeho volného času?

Co ovlivňuje výběr aktivit ve Vašem volném čase?

Čemu jste se ve svém volném čase dříve věnovala?

Čemu se ve svém volném čase v současné době věnujete?

Čemu byste se ve svém volném čase ráda věnovala?

Kolik volného času věnujete sportu?

Kolik volného času věnujete studiu a sebevzdělávání se?

Kolik volného času věnujete návštěvě kin, divadel, koncertů a výstav?

Kolik volného času věnujete četbě knih?

Kolik volného času věnujete ručním a tvořivostním pracím (šití, vyšívání, navlékání korálků, atd.)?

Kolik volného času věnujete sledování televize?

Kolik volného času věnujete posezení s přáteli?