

# **Adaptace na život po odchodu do starobního důchodu se zaměřením na využití volného času**

Leona Mrháková

---

Bakalářská práce  
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2019/2020

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE** (projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Leona Mrhálková**  
Osobní číslo: **H17106**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře**  
Forma studia: **Kombinovaná**  
Téma práce: **Adaptace na život po odchodu do starobního důchodu se zaměřením na využití volného času**

### **Zásady pro vypracování**

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti mechanismů adaptace na život v důchodu, trávení volného času, sociálních vztahů, bydlení a kvality života.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

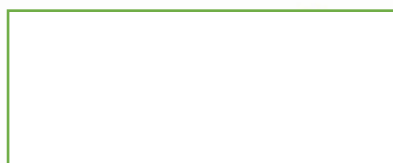
Forma zpracování bakalářské práce: **Tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

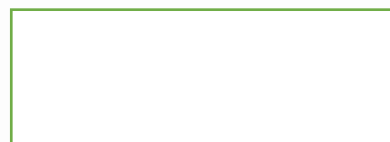
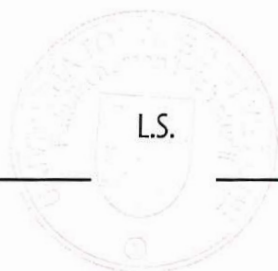
- HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J., Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a senierek. Vydání 1. Praha: SLON, 2013. ISBN 978-80-7419-152-7.
- HOLCZEROVÁ, V. a DVOŘÁČKOVÁ, D., Volnočasové aktivity pro seniory. Vydání 1. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- JANIŠ, K. a SKOPALOVÁ, J., Volný čas seniorů. Vydání 1. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.
- Kontakt: vědecký časopis Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity. 2014, KONTAKT XVI/1: 50-57. ISSN 1212-4117.
- SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J. a SLEPIČKOVÁ, I., Sport a pohyb v životě seniorů. Vydání 1. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3110-3.
- ŠPATENKOVÁ, N. A SMÉKALOVÁ, L., Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Vydání 1. Praha: Grada. 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
- VIDOVIČOVÁ, L., Stáří ve městě, město v životě seniorů. Vydání 1. Praha: SLON, 2013. ISBN 978-80-7419-141-1.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Helena Skarupská, Ph.D.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **4. října 2019**  
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2020**



**Mgr. Libor Marek, Ph.D.**  
děkan



**doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby<sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3<sup>2)</sup>;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60<sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně ..... 27 -04- 2020

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:  
(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá adaptačními mechanismy, které senioři po odchodu do starobního důchodu využívají, zda se na odchod do starobního důchodu připravovali a jakým způsobem. V empirické části sleduje druhy těchto mechanismů a zabývá se také vyplněním volného času, který vznikne ukončením pracovního poměru.

Klíčová slova:

odchod do důchodu, důchod, senior, adaptační mechanismy, volný čas, adaptace, univerzita třetího věku

## **ABSTRACT**

This bachelor thesis analyzes the adaptation mechanisms which elderly people use after retirement and whether and in what way they prepared for retirement. The empirical part focuses on the observation of different kinds of these mechanisms as well as on how to make use of one's leisure time which arises after the termination of the employment contract.

Key words:

retirement, adaptation mechanism, the elderly, leisure time, adaptation, The University of the Third Age

Poděkování:

Děkuji paní doktorce PhDr. Heleně Skarupské, Ph.D. za cenné rady, podněty, připomínky a za odborné vedení při zpracovávání této bakalářské práce.

**Mládí není období života, ale duševní stav.**

**J. W. Goethe**

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

## OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| ÚVOD.....  | 9         |
| <b>I TEORETICKÁ ČÁST .....</b>                       | <b>11</b> |
| <b>1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....</b>       | <b>12</b> |
| 1.1 POHLED NA STÁŘÍ V PRŮBĚHU HISTORIE A NYNÍ.....   | 13        |
| 1.2 ZMĚNY ZPŮSOBENÉ STÁŘÍM .....                     | 14        |
| 1.3 POTŘEBY SENIORŮ.....                             | 16        |
| <b>2 VOLNÝ ČAS SENIORU .....</b>                     | <b>17</b> |
| 2.1 VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU.....                        | 17        |
| 2.2 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....    | 18        |
| 2.3 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....               | 20        |
| 2.3.1 VOLNOČASOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY.....             | 20        |
| 2.3.2 SPOLEČENSKY ZAMĚŘENÉ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY..... | 21        |
| 2.3.3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY VZDĚLÁVACÍ.....           | 21        |
| 2.3.4 CENTRUM DENNÍCH SLUŽEB.....                    | 22        |
| 2.3.5 REZIDENČNÍ ZAŘÍZENÍ.....                       | 22        |
| 2.4 ADAPTACE A PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ.....                | 23        |
| <b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>                        | <b>26</b> |
| <b>3 VÝZKUM .....</b>                                | <b>27</b> |
| 3.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....                            | 27        |
| 3.2 SBĚR DAT .....                                   | 27        |
| <b>4 ANALÝZA NASBÍRANÝCH DAT.....</b>                | <b>29</b> |
| <b>5 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUM.....</b>                 | <b>44</b> |
| 5.1 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....                 | 44        |
| 5.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....                        | 46        |
| <b>ZÁVĚR .....</b>                                   | <b>47</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>                | <b>49</b> |
| <b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>                            | <b>51</b> |
| <b>SEZNAM TABULEK.....</b>                           | <b>53</b> |
| <b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>                            | <b>54</b> |



## ÚVOD

Když jsem začala studovat vysokou školu, věděla jsem, že má bakalářská práce, jestli tedy zvládnou všechny mety v podobě semestrů, se bude dotýkat seniorů, jejich trávení volného času, příprav na důchod apod. Nyní, když bakalářskou práci píš, je toto téma ještě aktuálnější. V médiích, mezi politiky i mezi lidmi vznikají diskuze hlavně o finančním zabezpečení seniorů. To ale samo o sobě nestačí. Je také potřeba myslet na ostatní stránky, které zahrnuje život. Důstojný život seniorů. Důchodová reforma je nezbytná, protože naše populace stárne. Nejen v naší republice, ale na celém světě. Zkvalitněním životních podmínek, vlivem stále se modernizující zdravotní péče a také zdravějším životním stylem se lidé dožívají vyššího věku.

Kdy přichází stáří nemůžeme přesně určit, u každého je jeho nástup, nebo spíše jeho projevy, individuální. Záleží na několika faktorech, jako jsou například genetické dispozice, celoživotní styl péče o sebe, povaha zaměstnání a v neposlední řadě i zájem o koníčky a motivace k činnosti ve volném čase. Dá se konstatovat, že stáří přichází tehdy, až nás okolí za staré považuje. Tohle období čeká každého z nás a je také na nás, jak si toto období dokážeme užít. Mnohokrát jsem se setkala s tím, že je stáří vnímáno jako něco špatného, na co se nelze těšit. Jde hlavně o to, jak naložíme s volným časem, kterého mají lidé po odchodu do starobního důchodu najednou příliš. Je to pravda? Jak ho využívají? Co nebo kdo motivuje seniory k nějaké činnosti, sportovní, kulturní nebo vzdělávací?

Na myšlenku, zabývající se vztahem senior a volný čas, mě přivedlo moje zaměstnání. Nepracuji pouze se seniory, jsem zaměstnána ve službách, a tak se denně setkávám se všemi generacemi. Občanů, kteří již jsou nebo se v brzké době chystají do starobního důchodu, potkávám každý den několik.

Ve své bakalářské práci se chci věnovat otázce, jak se senioři po odchodu do starobního důchodu adaptovali na tuto skutečnost, zda se připravovali předem a zda se těšili na nastalý přebytek volného času, pokud nějaký byl/je.

Cílem mé bakalářské práce bylo shrnutí dostupných teoretických poznatků týkajících se problematiky trávení a naplňování volného času seniorů, důležitost přípravy na stárnutí a vliv aktivního přístupu k procesu stárnutí. V teoretické části poukazuji na to, že současný senior má nepředstavitelné výhody a možnosti oproti starým lidem v minulosti vzhledem k přebytku volného času po odchodu do starobního důchodu, v možnosti aktivně se podílet na společenském životě a v možnostech seberealizace.

Ve výzkumné části se zabývám dobou, kterou senioři potřebovali k adaptaci na odchod do starobního důchodu, zda se na důchod připravovali a pokud ano, tak jakým způsobem se přizpůsobovali nové realitě.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Přemýšlení o stáří a stárnutí bylo v minulosti výsadou především filozofů a lékařů. Filozofové se na toto téma dívali z pohledu etiky, lékaři, kteří seniory léčili, začali poukazovat na důležitost prevence. Tou se do té doby nikdo nezabýval. Povědomí lidí o stáří a starých lidech v minulosti i dnes je hlavně v souvislosti s péčí o materiální zajištění. V minulosti byla většina populace vychovávána k vzájemné pomoci v rodině, věřila v Boha a přejímala principy péče o staré lidi v pojetí křesťanské lásky. Pokud ovšem rodina z nějakého důvodu chyběla, živořili staří lidé na periferii společnosti v nedůstojných podmínkách, potulovali se a žebrali (Haškovcová, 2012, s. 183 - 184).

Každý autor má na stáří a stárnutí jiný pohled. Pacovský (1990, s. 29-30) uvádí, že „*stáří je přirozenou, ale poslední etapou ontogenetického vývoje. Stejně jako jiná vývojová stadia, má i stáří svá biologická specifika, která je odlišují od předcházejících životních etap. Stárnutí v úzkém slova smyslu je přechodnou vývojovou periodou mezi dospělostí a stářím. Je to velmi složitý multifaktoriální děj. Je výsledkem působení genetických podmínek (daných druhově i individuálně) a faktorů zevního prostředí. Souvisí se všemi předcházejícími fázemi, každá z nich vtiskla stáří svou pečeť, zanechala tu stopy*“.

Proces stárnutí je provázen řadou změn v somatických i duševních funkcích, a to má významný dopad na kvalitu života jedince ve všech jeho sférách (Žumárová, 2009, s. 9).

Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jednotné vymezení stáří je velmi obtížné, je to fyziologický proces, který probíhá u každého jinak, na který má vliv prostředí, ve kterém žijeme, jakou práci vykonáváme, zdravotní stav, životní styl, vlivy psychické i sociálně ekonomické. Zpočátku se projevuje nenápadně, ale v pokročilém věku se tempo stárnutí zrychluje. Vymezení a členění stáří je obtížné z důvodu mnohočetnosti i individuality, z důvodu nástupu v různém věku a vzájemné podmíněnosti a rozpornosti. Proto rozlišujeme stáří kalendářní, biologické a sociální (Kalvach, 2004. s. 47)

Kalendářní stáří lze jednoznačně vymezit a posouváním věkové hranice je dnes za počátek stáří považován věk 65 let. Vědeckou i laickou veřejností se používá následující rozdělení:

- 65–74: mladí senioři, dominuje problematika volného času, aktivit, seberealizace,
- 75–84: staří senioři, změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika,
- 85 a více let: velmi staří senioři, zaměřujeme se na sledování soběstačnosti.

Biologické stárnutí se projevuje poklesem tělesné hmotnosti a výšky, úbytkem svalové výkonnosti, šedivěním a vypadáváním vlasů, zhoršujícím se vnímáním a dalšími změnami, které jsou patrné na pohled. Tošnerová (2009, s. 15) poukazuje na to, že rozdíl mezi kalendářním a biologickým stářím může být až 10 let, neboť svůj biologický věk můžeme ovlivnit svým životním stylem, stravovacími návyky, (ne)kouřením atd.

Pokles duševních funkcí, např. zhoršení motoriky, zpomalení duševních pochodů a všech složek psychické činnosti (myšlení, paměť, citové prožívání aj.) jsou příznaky pro psychické stárnutí (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 135). S přibývajícím věkem zásoba psychické adaptační energie postupně klesá, a to se projevuje zhoršeným vyrovnáváním se s podněty přicházejícími z vnějšího prostředí. Například vzdát se starých zvyků, nelibost přijímat nové názory nebo nové postupy v zaměstnání, změny v sociálních rolích apod. Přesto, že je okolí vnímá jako vztahově strnulejší, jsou staří lidé citově zranitelnější a mají větší potřebu projevů náklonnosti a porozumění.

V našich krajích se za počátek sociálního stáří považuje odchod do důchodu nebo věk vzniku nároku na starobní důchod (Čevera, 2012, s. 26). Kvalita sociálního života je ovlivněna nejen sociálním stavem, ale také např. ekonomikou (Kozáková, 2006, s. 13).

Všichni autoři se shodují, že hranice stáří se neustále posunuje, neboť se prokazatelně prodlužuje lidský věk. Zásadní vliv na tento jev mají především životní podmínky, rozvoj vzdělanosti, zdravotní péče, příznivější pracovní podmínky apod. V roce 1800 mohl být seniorským výměnkářem čtyřicátník, v roce 1900 se za starého člověka považoval padesátník a v roce 2000 je hranice kladena do věku spíše 65 let. Lze tedy hovořit o praktickém prodlužování věku (Kalvach, 1997, s. 18).

## 1.1 POHLED NA STÁŘÍ V PRŮBĚHU HISTORIE A NYNÍ

Pohled na stáří a stárnutí, vnímání postavení starého člověka ve společnosti, se v průběhu věků mění v souvislosti s vývojem společnosti. V dnešní době není úcta ke starým lidem a ke stáří taková, jaká byla v dávných dobách. Bylo to dáno tím, kdy ten nejstarší z rodiny nebo rodu byl také tím nejmoudřejším a měl nejvíce zkušeností. V dobách, kdy neexistovala ještě literatura, byla veškerá moudrost a zkušenosti předávány ústní formou. Díky tomu byli staří lidé uctíváni (Sedlák, 2005, s. 27).

Stárnutí v nejužším slova smyslu ovšem není charakterizováno pouhým míjením času, ale i dalšími vlivy, které působily na délku věku. Byli to nakažlivé nemoci, epidemie, války,

neznalost vitamínů, a také přírodní vlivy jako např. počasí, zemětřesení apod., které způsobovali neúrodu nebo zničení úrody.

Lidé v minulosti museli také přemýšlet o tom, z čeho budou žít v době, kdy už jim začne ubývat sil. Mohli využít důchodovou rentu, kdy si museli během svého života vytvořit nějaké prostředky, z kterých mohou čerpat, až nebudou moci pracovat. Z toho důvodu lidé pracovali tak dlouho, dokud toho byli schopni a mohli tak naspořit co nejvíce prostředků.

Problematika stáří se objevuje i v literatuře, např. Poeticky a idealisticky se „stáří“ dotýká Božena Němcová v Babičce.

Je zjevné, že se stářím lidé v minulosti počítali, ovšem všechna starost byla na nich samotných. První vlnu zájmu o problémy stárnutí projevil kancléř Otto von Bismarck v Německu v 80. letech 19. století. Dal podnět k schválení nového sociálního zákonodárství, které zahrnovalo zdravotní, úrazové, starobní a invalidní pojištění (Skřivan, st., 2013, s. 213) V současnosti panuje kult mládí a dokonalosti, společnost je zaměřena na výkon a prosperitu. Toto je nám podsouváno denně v médiích, časopisech i mezi lidmi samotnými. Není divu, že se většina populace stáří bojí a chápe ho jako něco špatného, na co se není proč těšit.

Současnou problematiku stárnutí bychom s minulostí vůbec neměli srovnávat. Nikdy v minulosti se společnost tolik nezajímala o problematiku stárnutí. Lidé vyššího věku nikdy neměli tolik možností ovlivňovat společnost, dávat najevo své názory, vstupovat do společenského dění a žít tak, jak sami uznají za vhodné. Využívat lékařskou péči a sociální služby jako nyní nebylo v minulosti vůbec běžné.

Posouvání hranice věku berme jako výhodu, ne jako hrozbu. Těšíme se povětšinou dobrému zdraví, a tak můžeme po odchodu do starobního důchodu využívat nabytý volný čas k činnostem, které máme rádi a na které nám během produktivního věku zbývalo málo času.

## 1.2 ZMĚNY ZPŮSOBENÉ STÁŘÍM

Dnešní doba je známá svým materiálním charakterem. Je běžné méně se setkávat, komunikaci mezi lidmi nahrazují různá média, jako je například facebook, skype apod. Mění se také postoj ke starším lidem, kteří byli v historii obecně uznáváni jako zdroj vědomostí – dnes je nemají komu předávat. Senioři se dnes cítí převážně odstrčeni a postrádají sebedůvěru. Svě místo má dnes termín „ageismus“, což představuje diskriminaci starších lidí. Stále častěji dochází k nedorozumění či nedostatečné komunikaci mezi generacemi. Z historie je v naší společnosti stále patrný názor, že v důchodovém věku by měl člověk odpočívat v klidu doma, neboť se již dostatečně napracoval. Z tohoto důvodu se ani

společnost zpočátku na aktivní začleňování seniorů do společnosti nepřipravovala. Lidé žili v domnění, že v případě potřeby se o ně bude mít vždy kdo postarat, proto se na stáří nijak významně nepřipravovali (Kleветová, Dlabajová, 2008, s. 13-14).

Dnešní senioři i senioři ve všech etapách lidstva, se nevyrovnávali pouze se změnami sociálními, museli a musí se potýkat se spoustou změn na úrovni tělesné a psychické.

Mezi biologické aspekty stárnutí podle autorky Venglářové (2007, s. 12) patří např.:

- změny vzhledu,
- změna tělesné hmotnosti - v důsledku měnícího se procenta tělesného tuku (většinou dochází ke zvýšení hmotnosti),
- degenerativní změny kloubů - celková ztráta pružnosti vazivových struktur kosti jsou křehčí a řidší kvůli úbytku vápníku a je větší pravděpodobnost zlomenin,
- úbytek svalové hmoty - s postupujícím věkem nejvíce klesá svalová síla, a to až o 30% a v důsledku toho dochází k menší přesnosti při provádění jemných pohybů,
- snížení srdeční výkonnosti - mohou být způsobeny prodělanými nemocemi, životním režimem nebo vlastním stárnutím,
- zhoršení činnosti smyslů,
- snížení sexuální aktivity.

Venglářová (2007, s. 12) ve své publikaci také zmiňuje další změny, se kterými se musí každý člověk s přibývajícím věkem vyrovnat. Jsou to změny v oblasti psychiky:

- zhoršení paměti,
- zhoršení úsudku - schopnosti koncentrace pozornosti se zhoršují, proto starším lidem nevyhovují činnosti, které vyžadují rychlé rozhodování,
- obtížnější osvojování nového - paměťové schopnosti a schopnost učit se jsou těžší,
- nedůvěřivost,
- sugestibilita - ovlivnitelnost,
- emoční labilita,
- snížení sebedůvěry - předchozí aspekty doprovázející stárnutí spolu se změnou sociální role a odchodem do důchodu může vést k snížení sebedůvěry a zhoršení schopnosti navazování nových vztahů.

Neméně důležité a závažné změny nastávají i v oblasti sociální. Největší změnou je penze. Je to odchod z aktivního života do důchodu. Tento přechod z pracovního života se pojí s určitými životními změnami, které člověka výrazně ovlivní (Mühlpachr, 2004, s. 19). S tím souvisí i další sociální aspekt, a to je změna v ekonomickém zajištění seniorů. Většinou se výrazně sníží příjmy a pokud senior nemá naspořeny prostředky, musí se vyrovnat s touto vzniklou situací. Jednou z možností je důchodové připojištění, ale to vyžaduje zodpovědný přístup již v dřívějších letech a začít spořit v produktivním věku, většinou kolem 30 až 40 let nejpozději. Další možnostmi jsou brigády nebo pokračování v zaměstnání, které je ovšem vhodné pro aktivní a zdravé seniory. Někteří senioři využívají podporu rodiny.

Snížení příjmů vede v mnoha případech k omezení účasti na různých společenských akcích. V důsledku toho se mohou u některých seniorů projevit psychické problémy. Je důležité, aby se starý člověk stále účastnil společenských činností a byl aktivní až do vysokého věku. Současná společnost podporuje seniory v aktivitách, vznikají různá Důchodová centra, kluby, Univerzity třetího věku, které sdružují seniory, podporují je v aktivitách, pořádají různé akce určené pro seniory, zájezdy apod.

### 1.3 POTŘEBY SENIORŮ

Počet lidí, kteří dosahují seniorského věku stále stoupá. Veřejnost má často zkreslené představy o seniorském věku, o pocitech, které tento věk provází a o jejich prožívání. Okolím je většinou seniorský věk chápán jako etapa nemocí, nemohoucnosti a samoty. Jak uvádí ve své publikaci Vágnerová (2007, s. 308) „*je stáří chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachová část toho, co získal dříve*“. Potřeby a nároky na prožívání dalšího života se ovšem liší.

Dnešní společnost se o potřeby seniorů a nastalé problémy s tím spojené začíná více zajímat a zapojuje i širší veřejnost. Touto problematikou se také zabývá již několik let Ministerstvo práce a sociálních věcí. Snahou je poukázat na přínos starších lidí, na jejich roli v ekonomice, rodině i v celé společnosti, na jejich potenciál, který je důležité dále rozvíjet a podporovat (Příprava na stárnutí v České republice, 2008). Poradním orgánem vlády pro otázky týkající se seniorů a stárnutí populace je od roku 2006 Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. *Cílem Rady je řešit na nejvyšší úrovni státní správy seniorskou problematiku a problémy spojené se stárnutím populace a podporovat celoživotní přípravu na zdravý, aktivní a důstojný život ve starším věku a aktivní zapojení seniorů do života společnosti* (MPSV, 2016).



## 2 VOLNÝ ČAS SENIORU

Nabytý volný čas po odchodu do starobního důchodu vnímá každý jedinec jinak. Někdo se na něj těší, začne získaný čas věnovat koníčkům, rodině, přátelům a podobně. Na druhé straně jsou lidé, kteří mají obavy, čím volný čas vyplní. Velmi záleží na osobnosti jedince, na povahových rysech, životních zkušenostech, v jakém prostředí senior žije, zda je to město, kde je možností aktivit více nebo vesnice, která zase skýtá jiné možnosti, jak volný čas využít.

Z psychologického hlediska si člověk po odchodu do starobního důchodu připadá zbytečný, nepotřebný a z toho mnohdy pramení špatné nálady, nechut' něco podnikat a tyto negativní postoje mohou vést až k depresím. Důležitým krokem adaptace seniora na nastalou situaci je smířit se s tímto nezměnitelným faktem a akceptovat ji, najít motivaci a věnovat se různým aktivitám podpořené trpělivostí, životním nadhledem a rozvahou. (Haškovcová, 2016, s. 156)

Vidovičová (2016) se zabývá počátkem konceptu aktivního stárnutí už od 50. let 20. století. Z této teorie vychází Světová zdravotnická organizace, nicméně se snaží být uplatnitelnou v každém věku. S věkem se prostor pro život člověka zmenšuje, místo toho nabývá na důležitosti pobyt doma. Forma venkovních aktivit však nezávisí pouze na věku, ale také na pohlaví, vzdělání, zdrojích či schopnostech přizpůsobit se změnám. Mezi základní aktivity, kterým se senioři věnují ve městech, jsou menší nákupy, návštěvy kulturních či vzdělávacích akcí, občasná návštěva hřbitova či kostela.

Akceptace více volného času je výsledkem celého dosavadního vývoje života každého jedince. Participace seniorů do života společnosti představuje velký potenciál v podobě celoživotních zkušeností a znalostí, obohacuje danou komunitu a stabilizuje ji. Pro seniory je důležitá z hlediska navázání nových vztahů, vybudování si respektu a pocitu užitečnosti a vlastní seberealizace (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 94, s. 99).

### 2.1 VYUŽITÍ VOLNÉHO ČASU

Pojem aktivní stárnutí se začal více používat v devadesátých letech dvacátého století a objevil se jako reakce na stále větší podíl staršího obyvatelstva ve společnosti. V reakci na tento společenský jev vznikl projekt zabývající se možnostmi aktivního využití času lidí nad

50 let, jenž stojí na zásadách Organizace spojených národů. Koncept se snaží změnit přístup ke stárnoucím lidem tak, aby i stárnutí mohlo být považováno za pozitivní zkušenost. Je nutné začlenit stárnoucí lidi do společnosti, aby se na ní mohli podílet ekonomicky, kulturně, společensky. Mezi dílčí cíle tohoto projektu patří také snaha zajistit těmto lidem vysokou kvalitu života a prohloubit vztah mezi generacemi. Důležité je, aby si senioři vybírali tyto činnosti sami. Měly by se odvíjet od celoživotních postojů a zvyklostí, měly by zde patřit např. zájmové činnosti, zájmové vzdělávání a mohou prakticky vykonávat všechny činnosti jako mladší generace s ohledem na své fyzické schopnosti (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23-29).

Důležitým aspektem pro každého z nás je hmotné zabezpečení. Po odchodu do starobního důchodu se příjem většiny seniorů sníží. Tento příjem se skládá ze starobního důchodu a také z úspor, které si člověk během života naspořil. Určité procento seniorů svůj volný čas věnuje zaměstnání, buď z praktických důvodů, aby si „přilepšili“ k důchodu nebo pouze k vyplnění volného času.

## 2.2 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Marcus Tullius Cicero (přel. Bahník, 1976, s. 292) již v 1. století př. n. l. v Tuskulských hovorech napsal: *Neexistuje však žádná určitá hranice stáří; žije se ti v něm dobře, dokud můžeš plně zastávat úkoly, které ti náležejí, a pohrdat přitom smrtí. Z toho vyplývá, že stáří je dokonce odvážnější a statečnější, než mládí.*“

Příprava na stáří neprobíhá jen pár let před odchodem do důchodu, ale vlastně celý život. Již v dětství se učíme od rodičů, jak se chovat k seniorům. Děti vnímají, jak rodiče mluví se svými rodiči, jak o nich mluví, jak se starají o seniora v rodině apod. To vše tvoří základ, který si děti do života nesou. Další etapa přípravy na stáří probíhá vědomě, ale i nevědomě životosprávou, cvičením, vytvářením si kontaktů s blízkými přáteli, věnováním se koníčkům, a také by se měl člověk již v aktivní etapě života věnovat tvorbě finančních rezerv, které bude čerpat ve stáří. Poslední etapa přípravy na stáří je krátkodobá a začíná asi 3 roky před odchodem do důchodu. Tato etapa by měla být již vědomá a člověk by měl pomýšlet na to, co bude potřebovat ve stáří, vybavit si byt novějšími spotřebiči, upravit např. sociální zařízení apod. Mezi vědomé plánování by mělo patřit i plánování volného času. (Mlýnková, 2011, s. 17-18).

Celý život nám trávení volného času ovlivňují různé aspekty. V dětství nemáme tolik povinností, ale s přibývajícím věkem, ať chceme nebo nechceme, nám volného času příliš nezbyvá. Vyplňuje nám ho práce, rodina, péče o domácnost. Přesto je důležité uspořádat si život tak, aby nám zbyl čas na koníčky, kterými může být péče o zahrádku, turistika, jízda na kole, malování apod. Pomůže nám to ve vyšším věku a nejvíce po odchodu do důchodu.

Podle Šeráka (2009, s. 38-41) patří mezi nejdůležitější aspekty ovlivňující prožívání volného času:

- Věk – vrcholem volnočasových aktivit je věk okolo 17 let, kdy si lidé utváří kulturně-společenské návyky a vyhraněný životní styl. S přibýváním pracovních a rodinných povinností možnost využívání volnočasových aktivit klesá.
- Pohlaví - rozdílné je trávení volného času u žen a u mužů, kdy se ženy nejčastěji věnují rodině, domácnosti, věnují se četbě, navštěvují různé kulturní akce, např. divadla, galerie, muzea apod. Muži tráví více času sportovními aktivitami a sebevzděláváním.
- Sociální skupina - trávení volného času ovlivňují sociální skupiny, ve kterých se člověk pohybuje. Každá sociální skupina, jako je např. rodina, kamarádi, spolupracovníci, má své hodnoty, spojuje je vzájemná komunikace, vzájemná očekávání a společně vykonávaná činnost.
- Bydliště - viditelný rozdíl vnímáme mezi tím, zda žijeme ve městě nebo na vesnici. Lidé ve městě svůj volný čas věnují mnoha aktivitám, které dané město nebo obec nabízí. Na vesnici takové možnosti nejsou, není to vinou samospráv, ale spíše tím, že lidé na vesnici více volného času věnují práci kolem domu, na poli, zahradě apod.
- Profese - rozvíjející se společnost a s ní i průmysl a nabídka různých profesí oddělila místa bydliště od míst práce. Posílil se tím rozdíl mezi pracovním časem a časem volna. Např. v zemědělství se málo osob věnuje procházkám, aktivnímu sportu nebo čtení, protože pracují většinou v místě. Naopak dělníci se rádi věnují kutilství, ale také sledování televize a různým pasivním činnostem.
- Vzdělání - lidé s vyšším vzděláním se více zajímají o sport, výlety, kulturu, četbu, věnují se svým koníčkům a méně sledují televizi, méně navštěvují hospodská zařízení. Výše vzdělání má na skladbu volnočasových činností větší vliv než výše příjmů. Negativní skutečností ale je, že lidé s vyšším vzděláním tráví více času v zaměstnání.

## 2.3 MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Pocit spokojenosti a štěstí je spojován s osobní svobodou a jedním z kritérií je trávení volného času, kdy člověk žije jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat. Jeho prožívání záleží na zaměření a typu osobnosti, na společenském prostředí, kulturních tradicích, výchově apod. Ministerstvo práce a sociálních věcí na základě zkoumání současných trendů vypracovalo manuál pro proces tvorby volnočasových aktivit pro seniorskou populaci. Možností stále přibývá, nabízených volnočasových aktivit je celá řada, města a obce je vytváří dle svých možností, dle poptávky a také potřeby. Mohou to být kluby zaměřené na sportovní aktivity, kulturní zážitky, vzdělávací akce apod.

Aktivní stárnutí přispívá k omezení rizika vyčleňování a zároveň k posílení začleňování seniorů do společnosti jako občana, obyvatele obce, účastníka společenských a rodinných aktivit. Tato aktivita neboli přístup k životu ve stáří, je ovlivněna společenskou atmosférou, zdravotním stavem, nabídkou možností a individualitou člověka (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 23-24).

### 2.3.1 VOLNOČASOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

V nabídce měst, obcí, neziskových organizací, nadací apod. jsou různorodá centra, zabývající se aktivním trávením volného času seniorů. Je všeobecně známo, a nejen v současnosti, už v antice lékaři poukazovali na to, že pohyb a střídavá strava je zárukou zdraví. V seniorském věku je velmi důležité zůstat „v pohybu“. Může se jednat o procházky, výlety, turistiku, plavání, cvičení, běh, jízdu na kole, tanec, zájezdy do zahraničí, práce na zahrádce a spousta dalších. Kromě pohybu mají tyto aktivity i další aspekt, a to je sociální kontakt s ostatními vrstevníky, posilování paměti a udržování pozornosti.

Je důležité podporovat seniory v aktivním přístupu k stárnutí, protože odchod do důchodu je obrovskou změnou zaběhnutých stereotypů. Aktivní stárnutí také znamená smysluplně využít volný čas, dbát o své zdraví, rozšiřovat si obzory, dělit se o své dojmy s ostatními, poznávat nové lidi (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 25).

### 2.3.2 SPOLEČENSKY ZAMĚŘENÉ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

Někdo je v pohybu celý život, někdo je zaměřen na kulturu, dalšího zajímají knihy. Platí to pro každého člověka a tyto reference si s sebou neseme celý život a většinou nám zůstávají do pokročilého věku. Kluby seniorů či důchodců jsou zaměřené na různé oblasti a jednou z nich jsou kulturní a společenské aktivity. Můžeme mezi ně zařadit například hraní společenských her, posezení u kávy, zpěv, kluby poezie, návštěvy divadelních a filmových představení, literární kluby, sběratelské aktivity a mnoho dalších oblastí. A jako u pohybových aktivit, i kulturní aktivity jsou důležité z hlediska sociálního, kdy senioři mohou sdílet své nové zážitky, společně nabyté poznatky, ale i zavzpomínat si na minulost. Důležité je uniknout hroící nudě a případnému propadání se do smutku a depresí, které ohrožují osamocené seniory. V domácím prostředí se senioři velmi rádi věnují luštění křížovek i sledování televize, kde jedním z určujících faktorů je finanční nenáročnost.

### 2.3.3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY VZDĚLÁVACÍ

Člověk se průběžně učí celý život a představa, že se učíme jen v dětství a mládí, je dávno překonaná. Již J.A Komenský ve škole stáří uvedl, že *člověk má moudře využívat výsledků své práce a správně prožívat zbytek svého života* (Mühlpachr, 2004, s. 132).

Ke konci 20. století vzdělávání seniorů nabylo na významu, a to napomohlo k vzniku vědní disciplíny Gerontagogiky. Mühlpachr (2004, s. 11) uvádí gerontapedagogiku jako koncepci zaměřenou na podporu, pomoc a péči seniorské populaci.

V naší zemi se můžeme setkat s tzv. Akademiemi třetího věku a Kluby aktivního stáří. V regionech, kde nejsou vysoké školy, vzdělávací potřeby občanů v postproduktivním věku zajišťují právě tyto organizace. Charakterizuje je přístupnost výkladu a přizpůsobování obsahu místním potřebám a individuálním zájmům občanů seniorského věku. Kluby aktivního stáří se navíc vyznačují trvalejšími neformálními vztahy. V rámci celoživotního vzdělávání jsou dalšími zprostředkovateli Univerzity třetího věku (dále jen U3V), ve kterých je umožněno občanům postproduktivního věku studium v nejrůznějších oborech. Výuka zde probíhá na vysokoškolské (akademické) úrovni (Mühlpachr, 2001, s. 93). Stále více seniorů chce držet krok s moderní dobou, zajímají se o moderní technologie a chtějí se naučit je ovládat, mají zájem rozšiřovat si vědomosti v oblasti historie, kultury i zdravotnictví.

Volnočasové vzdělávací aktivity seniorů jsou velmi důležité, protože pomáhají zvyšovat sebevědomí nově nabytými vědomostmi, které mohou pomoci začlenit seniora do

společnosti. Dalším aspektem je trénování paměti, setkávání se s vrstevníky, s mladší generací, pomoc s adaptací na život v důchodu apod.

#### 2.3.4 CENTRUM DENNÍCH SLUŽEB

Centra denních služeb jsou zařízení, kam lidé dochází nebo jsou doprovázeni za účelem pomoci osobám se sníženou samostatností, kteří se nedokáží sami o sebe postarat vzhledem k svému věku nebo handicapu. Tyto osoby zůstávají bydlet ve svém přirozeném prostředí. Centrum denních služeb (dále jen CDS) poskytují pomoc při každodenní osobní hygieně, s poskytováním stravy a dodržování pitného režimu (klientům vyššího věku hrozí dehydratace), při podávání denních léků, rozvíjení všech vhodných aktivit důležitých pro udržení zručnosti i duševní svěžesti jako jsou stolní deskové hry, kreslení a malování, vyšívání, háčkování, pletení, křížovkářské disciplíny, pomoci rodinným příslušníkům klientů s péčí o jejich blízké v době kdy jsou sami nemocní, v práci, nebo se z jiného důvodu o ně nemohou starat. Také pomoc při obstarávání osobních záležitostí, zejména týkajících se právních (majetkoprávních) záležitostí a problémů, což je klíčové zvláště v případech, kdy klient ztratil důvěru v pomoc své rodiny nebo opatrovníka.

Cílem CDS je podpora seniorů v udržování, popř. zvyšování soběstačnosti, naplňování cílů klienta, pomoc při odstraňování bariér v komunikaci, v kontaktu s okolím a také pomoc klientovi vybrat si zájmovou aktivitu. CDS podporuje klienty v rámci možností v naplnění plnohodnotného, spokojeného a důstojného života.

#### 2.3.5 REZIDENČNÍ ZAŘÍZENÍ

Domov je místo, kam se většina z nás těší, domácí prostor jsme si vybudovali, aby nám zde bylo dobře a chceme si ho co nejvíce užít. Není výjimkou, že s přibývajícím věkem senior péči o sebe k vůli věku nebo nemoci nezvládá, ani s podporou rodiny nebo pečovateli. V tom případě mají senioři možnost vybrat si pobyt v rezidenčním zařízení, kterými mohou být Domovy pro seniory, Domovy se zvláštním režimem, Domy s pečovatelskou službou. Domovy pro seniory poskytují pobytové služby pro osoby, které mají sníženou soběstačnost a jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiných osob. Domovy se zvláštním režimem jsou určeny pro osoby, které mají sníženou soběstačnost z důvodu chronického duševního onemocnění, závislost na návykových látkách, pro osoby s demencí, pro osoby

s Alzheimerovým onemocněním apod. Jak je obsaženo v názvu zařízení, poskytování služeb je přizpůsobeno specifickým potřebám těchto osob (Holczerová, Dvořáčková, 2013, s. 9-10) Domy s pečovatelskou službou (dále jen DPS) jsou oblíbené u osob, které nestačí zvládat některé denní činnosti. DPS nabízí určitý rozsah pečovatelských a zdravotních služeb, kterým může být zajišťování obědů nebo pobyt zdravotní sestry v určité hodiny nebo dny v týdnu. V tomto typu zařízení ovšem vyvstává otázka, co dělat, když se seniorovi zhorší zdravotní stav, která není stále dořešená (Haškovcová, 2012, s. 74-75).

V poslední době se v rezidenčních zařízeních klade stále větší důraz na spokojenost obyvatel, na vytváření domácího prostředí, klade se důraz na možnost kdykoliv se setkat s rodinou, s přáteli, jsou k dispozici volnočasové aktivity přímo v zařízení nebo je možno i docházet do nerezidenčních zařízení, která jsou v daném městě nebo obci k dispozici. Pobyt v rezidenčním zařízení vytváří jeden velmi pozitivní aspekt a tím je skutečnost, že senior je v takových zařízeních více aktivní, než v domácím prostředí (Janiš, Skopalová, 2016)

Vznik rezidenčních zařízení v České republice je řízen zákonem o sociálních službách 108/2006 Sb. spolu s vyhláškou č. 505/2006, která vymezuje některá ustanovení tohoto zákona. Poskytovateli jsou územní samosprávné celky a jimi zřizované právnické osoby, další právnické osoby, fyzické osoby a ministerstvo a jím zřízené organizační složky státu nebo státní příspěvkové organizace, které jsou právnickými osobami.

## 2.4 ADAPTACE A PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

Pro každého z nás je jakákoliv změna v životě něco, na co si musíme zvyknout, musíme ji přijmout a adaptovat se na ni. Velkou změnou, jakou stáří představuje, projdeme všichni a je třeba ji přijmout jako hotový fakt. „Bezbolestnost“ adaptace jedince na stáří závisí na mnoha faktorech, z nichž nejdůležitější je osobnost člověka, životní filozofie, zkušenosti a aktivita během dosavadního života (Mlýnková, 2011, s. 16).

*Autorka Kubátová (2010, s. 168) zdůrazňuje, že základní rozdíl ve způsobu trávení volného času představuje venkovský a městský způsob života. Na venkově je člověk obklopen přírodou a čas je vnímán cyklicky, na základě koloběhu přírody. Sociální vztahy jsou založeny na třech základních principech: na příbuzenství, sousedství a kamarádství.*

Po odchodu do starobního důchodu nám, ať chceme či nechceme, přibude volný čas, který jsme dříve trávili v zaměstnání. Mnoho seniorů neví, jak s tímto volným časem naložit a pokud ho smysluplně nevyužijí, může se objevit nuda a jiné negativní emoce, které vedou

k přemítání a životě, o promarněných a neuspokojených potřebách a senior se stává mrzutý, uzavírá se do sebe, je lítostivý. Ideálním trávením volného času je kombinace aktivit pohybových, kulturních i vzdělávacích, ale bez aktivní účasti seniora je pomoc společnosti a různých institucí málo efektivní. Adaptace na odchod do starobního důchodu by měl být proces dlouhodobý a každý jedinec by se na něj měl připravovat po celý život.

Autorka Haškovcová (2010, s. 171-172) ve své knize uvádí doporučení českého psychologa Josefa Švancary pro psychickou pohodu, která shrnul do Pěti pé:

- Životní Perspektiva - každý by měl mít nějaké cíle, vzdálené nebo blízké a ty odpovídají hodnotové orientaci člověka. S ubývajícím časem by se měl senior rozhodnout, čemu se věnovat a co odsunout do pozadí. Vysvětluje, že každý by měl žít pro někoho nebo pro něco.
- Usilovat o Pružnost - podle hesla „Co se nepoužívá, to chátrá“ by měl každý usilovat o pružnost ve všech směrech. Věnovat se sportu i duševní gymnastice.
- Prozíravost - je spojená s životními zkušenostmi, které senior umí prozíravě využít v odhadování, co ho čeká. Týká se to stárnutí, nemocí apod.
- Porozumění - druhým lidem. Senioři povětšinou chtějí, aby jim ostatní rozuměli, ale sami toho mnohdy nejsou schopni. To vede k nepochopení a nedorozuměním. Z toho důvodu je potřeba si uvědomit důležitost **porozumění**.
- Potěšení - jinými slovy mít radost a nacházet radost. Všichni máme v životě něco, co nás uspokojuje a naplňuje radostí a štěstím a je důležité si to uchovávat celý život. Může to být setkání s rodinou, přáteli, práce na zahrádce, sport, jde o to nacházet radost ve maličkostech všedních dnů.

Bakalářskou práci jsem psala ve městě Otrokovice a tamtéž prováděla i svůj výzkum. Aby byl obraz o možnosti trávení volného času ucelený, vyhledala jsem možnosti volnočasových aktivit v našem městě.

Mezi organizace zajišťující trávení volného času jsou Kluby důchodců. V Otrokovicích působí hned tři: KD Baťov, KD Kvítkovice a KD Trávníky. Jsou to zařízení, jejichž účelem je aktivní setkávání seniorů a zdravotně postižených občanů na společenském, kulturním a zájmovém dění ve městě a také k organizování různé kulturní či zájmové činnosti.

Dalším organizátorem volného času starších občanů je Domov důchodců Senior, který pořádá sportovní a kulturní akce, kterých se může zúčastnit každý senior. Mezi sportovní aktivity můžeme zařadit pořádání výletů na kole, zájezdy, výlety do přírody, procházky, wellness pobyty, turnaje v bowlingu, dále se v našem městě konají zajímavé přednášky,



vzdělávací aktivity, např. kurz angličtiny, kulinářská setkání, kde si senioři sami připravují občerstvení a spousta dalších zajímavých akcí. Naše město nabízí seniorům širokou nabídku aktivit, kterých se mohou dobrovolně účastnit, rozšiřovat si vzdělání a udržovat sociální kontakt s okolím.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

### 3 VÝZKUM

Cílem mé práce je zjistit, jak proběhla u seniora po odchodu do starobního důchodu adaptace ve vztahu k využití volného času. Zda a s jakým předstihem se senioři připravují na odchod do starobního důchodu v kontextu na vzniklý nadbytek volného času a zda jej dokáží zaplnit. Zajímalo mě také, zda se na odchod do starobního důchodu těšili.

#### 3.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Hlavní výzkumná otázka:

**Jak proběhla u seniora adaptace po odchodu do starobního důchodu?**

Díličí výzkumné otázky:

- 1. Jsou senioři spokojeni se svým současným životem, jsou spokojeni s využitím svého volného času?**
- 2. Liší se současná náplň volného času seniorů od představ?**
- 3. Brání nějaká skutečnost (finance, zdraví) seniorům trávit volný čas podle svých představ?**
- 4. Připravovali a těšili se senioři na odchod do starobního důchodu vzhledem k trávení volného času?**
- 5. Navštěvují senioři nějakou instituci zajišťující trávení volného času?**

#### 3.2 SBĚR DAT

Pro svou bakalářskou práci jsem použila kvantitativní výzkumnou strategii, kde nejvhodnější technikou získávání dat je forma dotazníku. Dotazník je nejvyužívanější metodou zjišťování údajů a zároveň zajišťuje anonimitu respondentů. Přesné znění dotazníku je uvedeno v Příloze č. 1. Autor Pelikán (2007, s. 105 - 106) uvádí, že předností dotazníku je snadná administrace a možnost oslovit více respondentů současně a získat tak uspokojivé množství odpovědí. Zároveň lze tato získaná data zpracovat počítačově poměrně v kratším časovém období. Nevýhodou může být nutnost přesně specifikovat otázky, ty ale mohou respondenty omezovat ve vyjadřování, kdy může nastat situace, že respondent se neztotožňuje s nabízenými odpověďmi, tudíž by mohla být jeho odpověď zkreslená. Tato

negativa jsem se snažila omezit na minimum. Otázky v dotazníku jsem vytvořila pro účely svého výzkumu přímo pro tuto bakalářskou práci. Skládá se celkem z 24 otázek, kdy některé jsou uzavřené a respondenti mohou vybírat z nabízených odpovědí, některé otevřené a respondenti se mohou vyjádřit slovně.

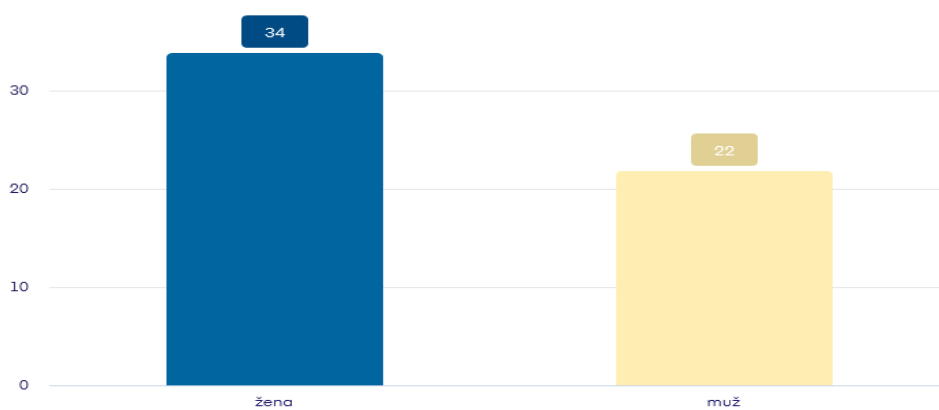
Sběr dat výzkumu probíhal na mém pracovišti od měsíce února do měsíce dubna 2020. Na svém pracovišti se denně setkávám s desítkami klientů, jejichž věková hranice je různorodá. Soustředila jsem se na respondenty ve věku od 45 let, kdy věkové hranice byly rozděleny do škály 45-50, 51-55, 56-60, 61-65 a 66 a více. Dotazník klienti vyplňovali sami na místě nebo doma, následně mi jej přinesli. Z důvodu letošního „netradičního“ jara kvůli omezení v důsledku epidemie Covid-19, byl dotazník také k dispozici na adrese: <https://www.surveio.com/survey/d/J9O7X1G2N5N1Y8A9G>.

## 4 ANALÝZA NASBÍRANÝCH DAT

Prvních 6 otázek dotazníku jsou sociodemografického charakteru. Zjišťují v nich, kolik respondentů se zúčastnilo dotazníkového šetření, lze z něj vyčíst genderový poměr respondentů, věk, rodinný stav, vzdělání a způsob bydlení.

### 1. Jaké je Vaše pohlaví?

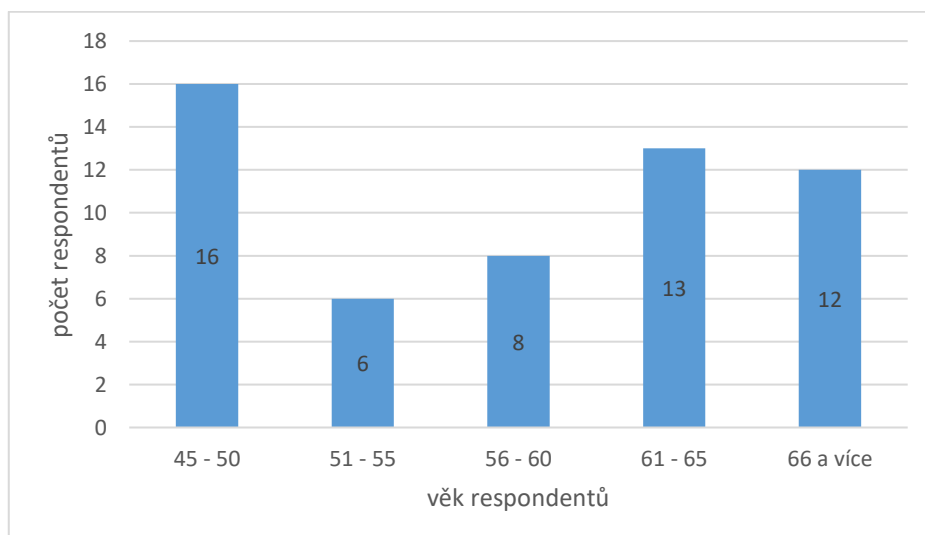
Graf č.1



Dotazníkového šetření se zúčastnilo 56 respondentů, 34 žen a 22 mužů. Na všechny otázky neodpověděli všichni, takže se počet odpovědí může lišit od počtu respondentů.

### 2. Jaký je váš věk?

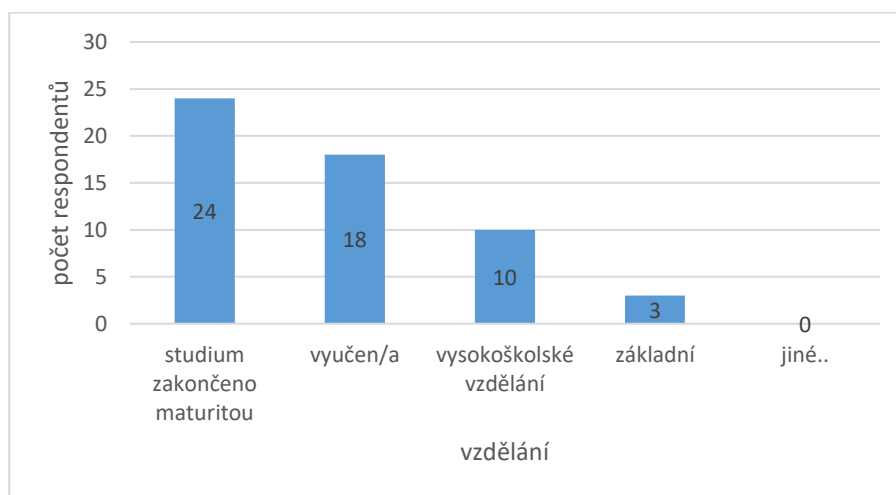
Graf č. 2



Dotazník byl určen pro respondenty ve věku od 45 let a rozděleno do škály: 45 - 50, 51 - 55, 56 - 60, 61 - 65, 66 a více. Nejvíce respondentů bylo ve věku 45 - 50 a to 16, dále 61 - 65 bylo respondentů 13, věk 66 a více 12 respondentů, 56 - 60 8 respondentů a v kategorii 51 - 55 6 respondentů. Jeden respondent neprozradil svůj věk.

### 3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

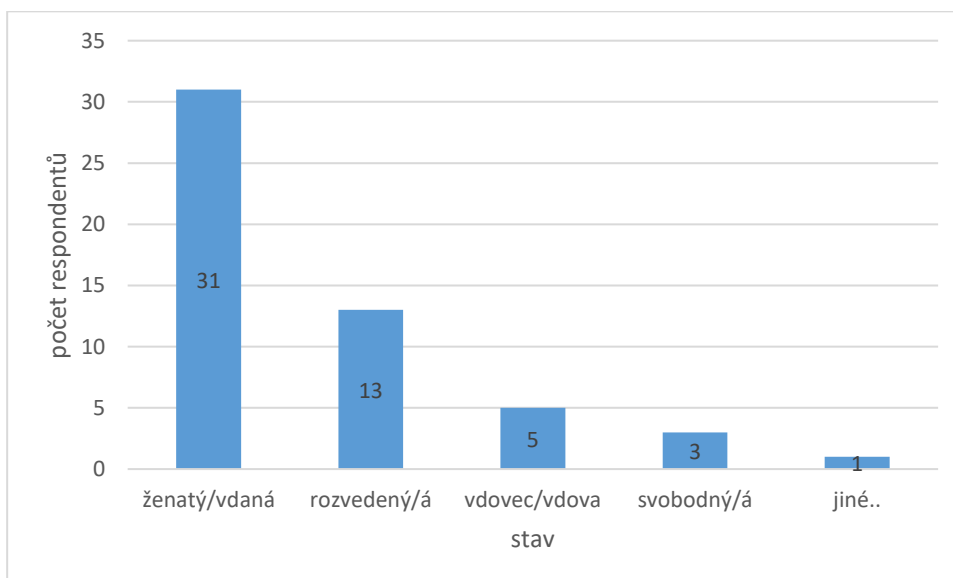
Graf č.3



Na uvedenou otázku odpovědělo 55 respondentů. Nejvíce je zastoupena kategorie vzdělání zakončeného maturitou a to 24 respondentů. Další v pořadí bylo zastoupeno vyučenými respondenty - 18, vysokoškolské vzdělání mělo 10 respondentů, pouze 3 respondenti dosahovali na základní vzdělání.

### 4. Rodinný stav

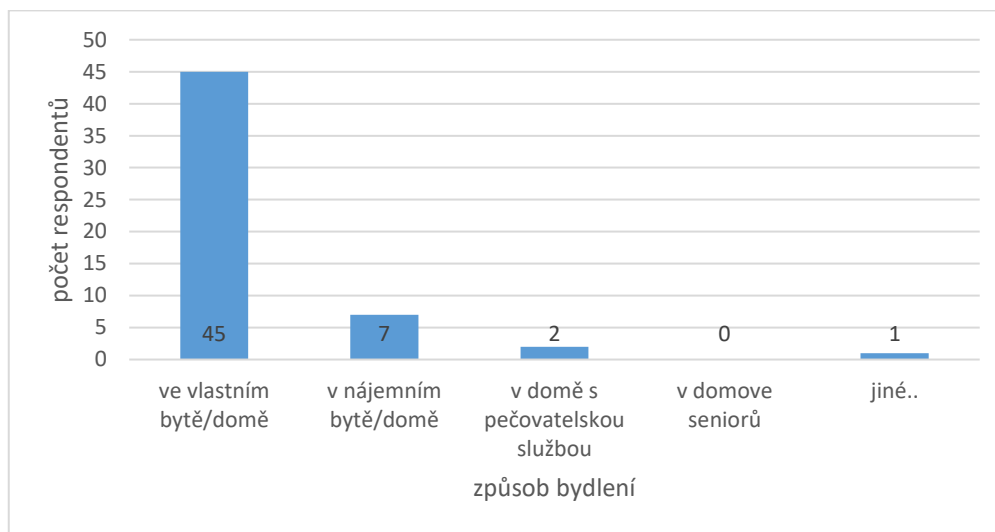
Graf č. 4



Největší zastoupení mají ženatí/vdané - 31 respondentů, rozvedených 13, ovdovělých respondentů 5, svobodných 3 a ve škále „jiné“ 1 respondent. Na otázku č. 4 neodpověděli 3 respondenti.

## 5. Způsob bydlení

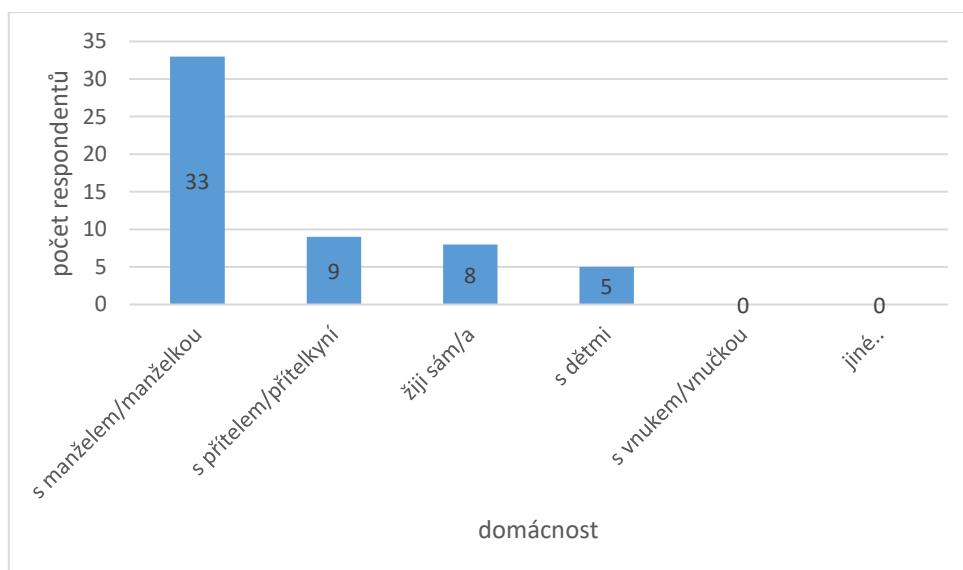
Graf č. 5



Převážná většina respondentů bydlí ve vlastním bytě/domě - 45, pouze 7 respondentů v nájemním domě/bytě, 2 respondenti bydlí v domě s pečovatelskou službou a 1 respondent uvedl jiný způsob bydlení.

## 6. Žijete ve společné domácnosti?

Graf č. 6

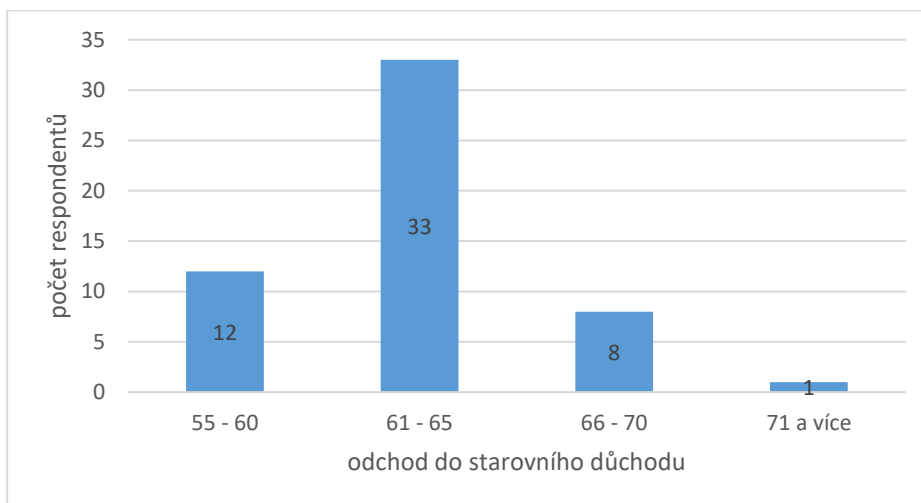


Z 55 respondentů, kteří odpověděli na otázku č. 6, žije s manželem 33, s přítelem/přítečkyní 9, samo žije 8 respondentů, s dětmi 5. Jiné možnosti respondenti nevybrali.

Otázky 7 - 9 se týkají doby odchodu do starobního důchodu a povolání:

### 7. V kolika letech odejdete nebo jste odešel/a do starobního důchodu?

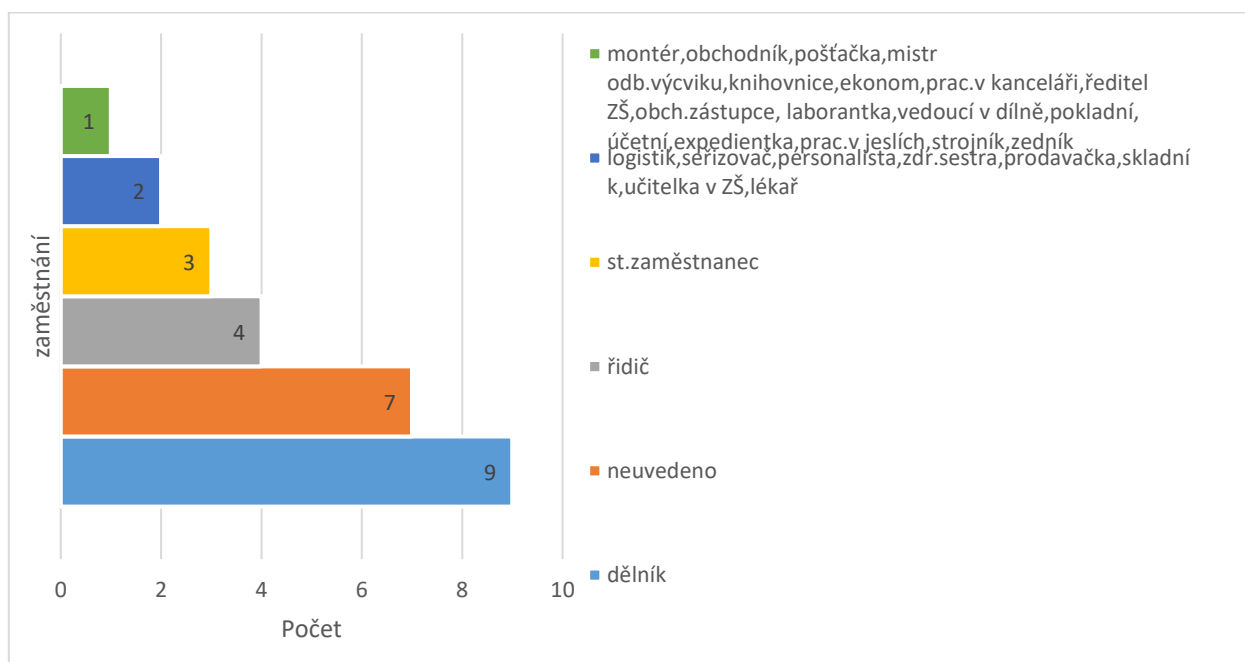
Graf č. 7



Největší zastoupení má kategorie 61 - 65 a to 33 respondentů, další kategorií jsou respondenti 55 - 60 a to 12, 8 respondentů odejde nebo odešel do starobního důchodu ve věku 66 - 70, po 71 roce 1 respondent.

### 8. Jaké je nebo bylo Vaše zaměstnání?

Graf č. 8

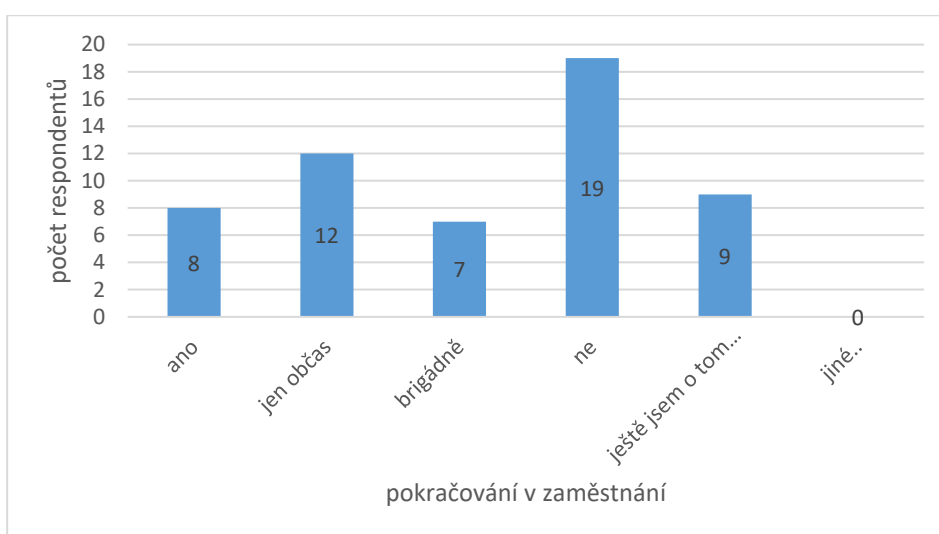




Své povolání nevedlo 7 respondentů. Největší zastoupení mělo povolání „dělník/ce“, zde odpovědělo 8 respondentů. Povolání „řidič“ uvedli 4 dotázaní, „státní zaměstnanec“ 3 osoby. Po 2 dotázaných bylo uvedeno zaměstnání „logistik“, „seřizovač“, „personalistka“, „zdravotní sestra“, „prodavačka“, „skladník“ a „učitelka ZŠ“. Ostatní povolání uvedená v Grafu č. 8 byla zastoupena 1 odpovědí.

### 9. Pokračujete nebo budete pokračovat po odchodu do starobního důchodu v zaměstnání?

Graf č. 9



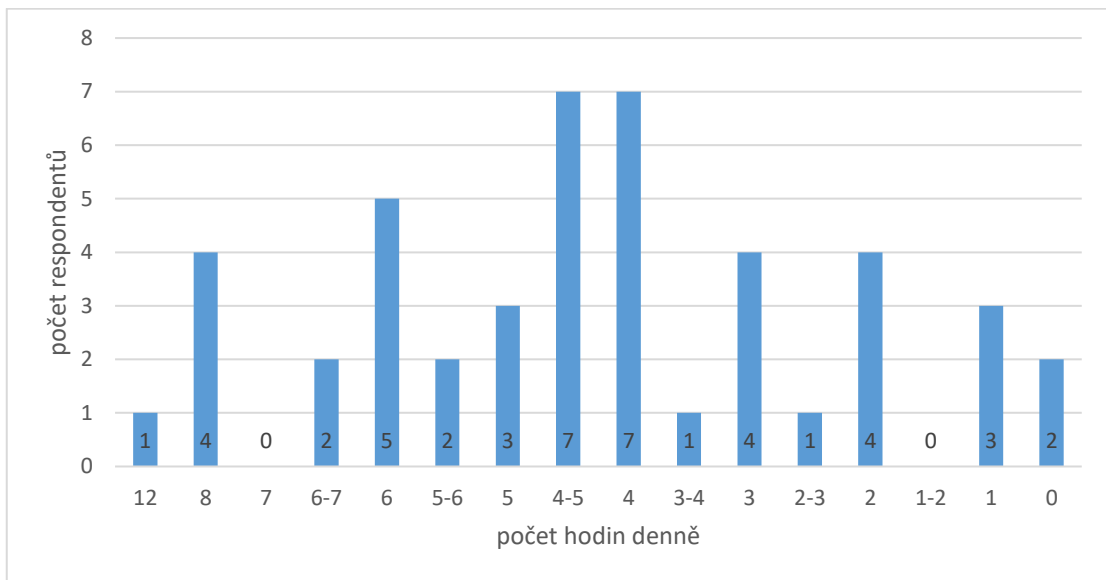
V zaměstnání nepokračovalo nebo nebude pokračovat 19 respondentů, 12 bude pokračovat jen občas, ještě o tom nepřemýšlelo 9 respondentů, 8 dotázaných pokračovalo nebo bude pokračovat a jen brigádně pracuje nebo bude pracovat 7 respondentů.

V otázkách č. 10 - 13 se zaměřuji na počet hodin volného času denně, jeho využití a také na pocity, např. zda se lidé těšili a odchod do starobního důchodu:

### 10. Kolik volného času denně máte nebo jste měl/a v době před odchodem do starobního důchodu?

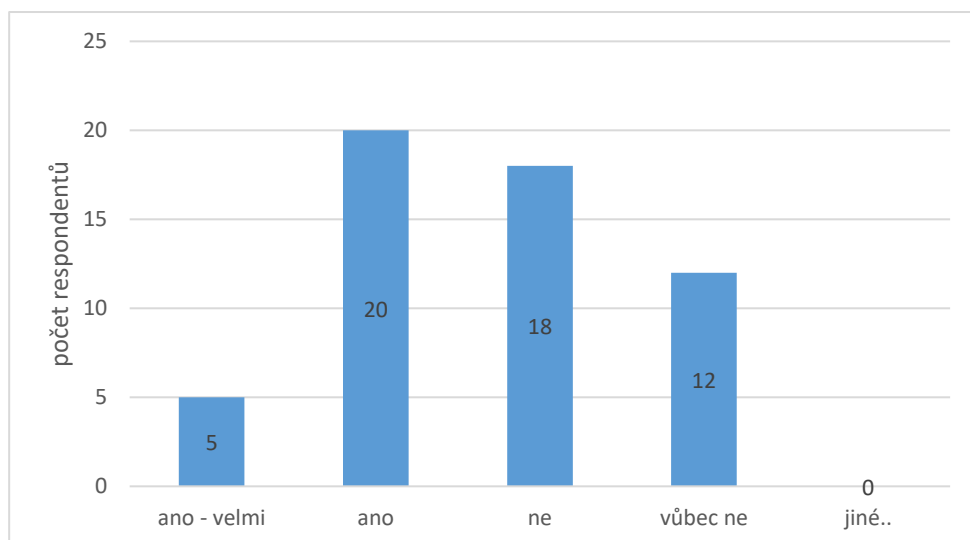
Někteří respondenti nevedli časový údaj, ale vyjádřili se slovně, např. „času mám hodně, jsem na úřadu práce“, „studuji při zaměstnání, tak 0 času“. Nejvíce odpovědí bylo s časem 4 hodiny a 4 - 5 hodin denně. Celkem na otázku odpovědělo 54 respondenti.

Graf č. 10



**11. Přemýšlel/a jste dopředu nebo přemýšlíte již nyní o tom, jak budete trávit volný čas po odchodu do starobního důchodu?**

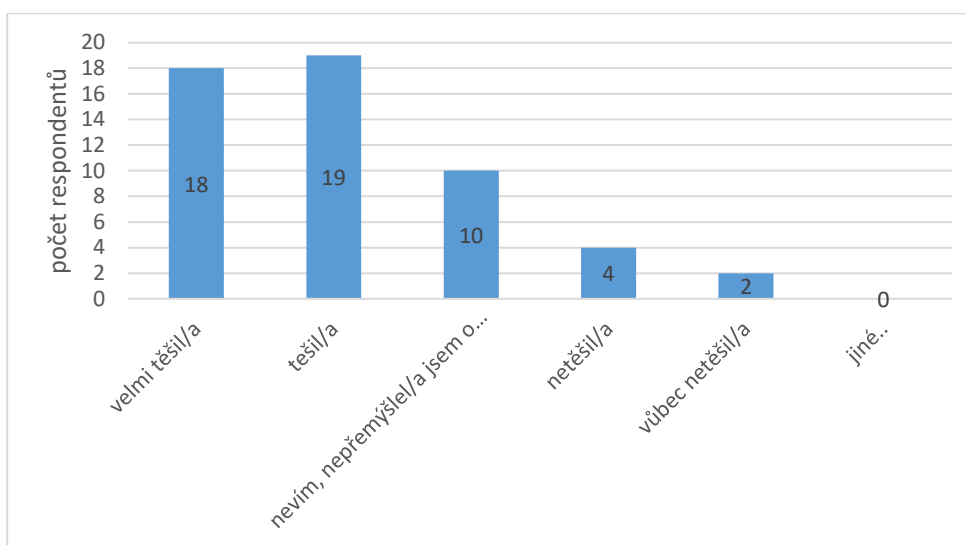
Graf č. 11



Na tuto otázku odpovědělo 5 respondentů „ano-velmi“, 20 respondentů „ano“, „ne“ uvedlo 18 a „vůbec ne“ 12 dotázaných. Celkem odpovědělo 55 respondentů.

## 12. Jak moc se těšíte nebo jste se těšil/a na odchod do starobního důchodu?

Graf č. 12



Otázka č. 12 se týkala toho, zda se klient těší nebo těšil na odchod do starobního důchodu a odpovědělo na ni 53 osob. „Velmi“ se těšilo 18 respondentů, „těšilo“ se 19, ještě o tom „nepřemýšlelo“ 10 dotázaných osob, „netěšili“ se 4 respondenti a „vůbec se netěšili“ 2 respondenti.

## 13. Zkuste se zamyslet, proč se ne/těšíte nebo jste se ne/těšil/a do starobního důchodu?

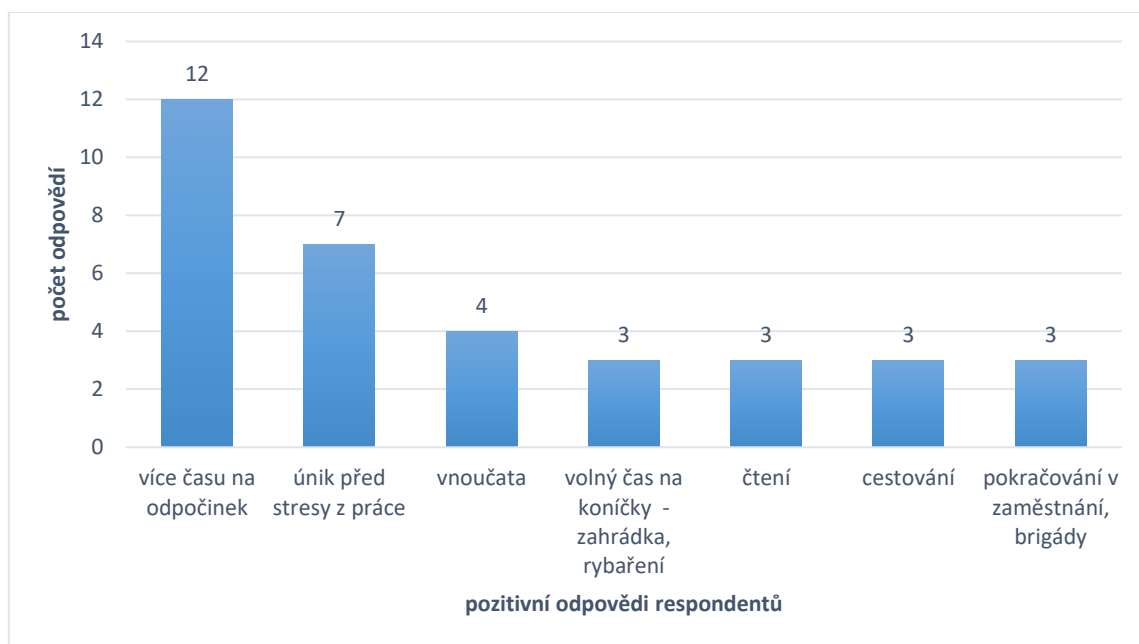
Na otázku č. 13 neodpovědělo 7 respondentů, jeden respondent měl velmi zajímavou odpověď, zde cituji: *„Pracovala jsem v domově pro seniory, proto raději o starobním důchodu nepřemýšlím. Vím, jak jsou na tom senioři, kteří jsou na někom závislý a také jak je to deprimující, když celý život musíte zabalit do jedné skříně, kterou máte v DPS.“*

Odpovědi v otázce č. 13 jsem rozdělila do 2 grafů (Graf č. 13 a Graf č. 14) pro lepší přehlednost.

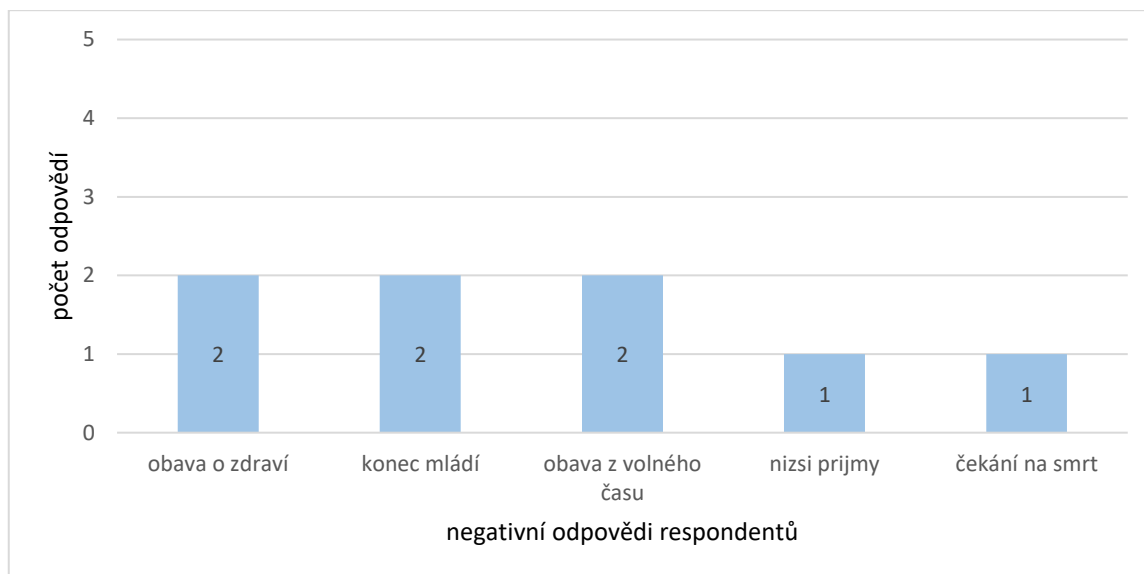
Většina odpovědí byla pozitivní, respondenti se těšili na více volného času, kdy se budou moci věnovat vnoučatům, zahrádce apod., velké zastoupení měla odpověď, která se týkala menší míry stresu. Jednotlivé odpovědi prezentuje Graf č. 13.

Mezi negativní odpovědi patřily odpovědi týkající se strachu ze stáří a nejistoty, které se objevují po odchodu do starobního důchodu. Více Graf č. 14.

Graf č. 13



Graf č. 14

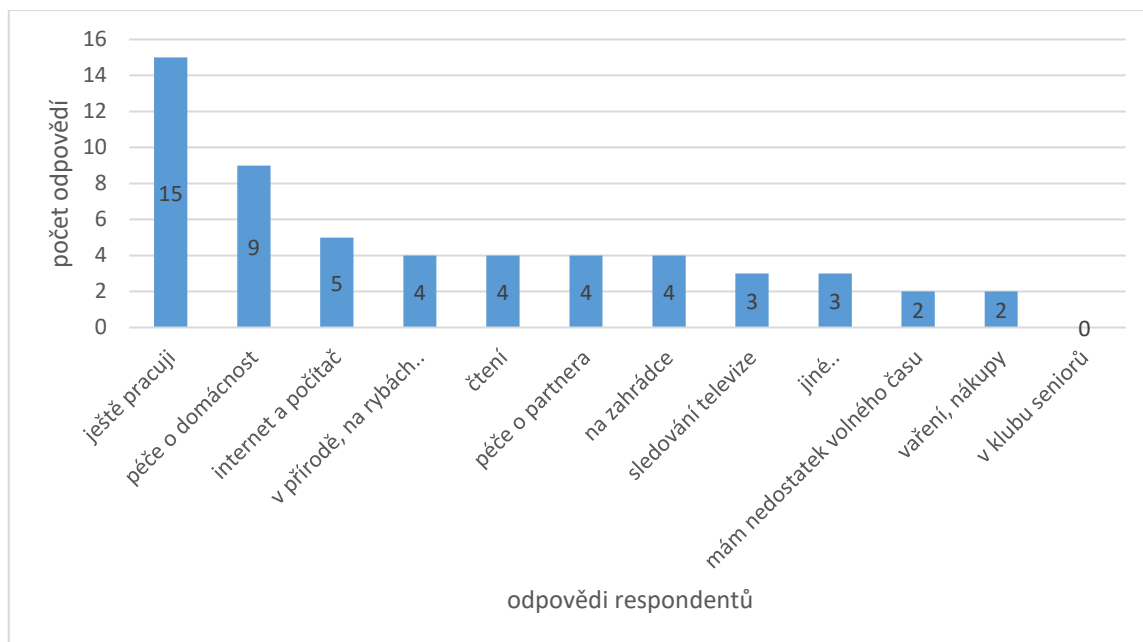


Otázky 14 - 23 zkoumají trávení volného času, spokojenost.

#### 14. Jak nyní trávíte svůj volný čas?

V otázce č. 14 se respondenti vyjadřovali k otázce, jak nyní tráví svůj volný čas. Nejvíce respondentů odpovědělo, že stále pracují - 16, „péči o domácnost“ se věnuje 9 respondentů, ostatní oblasti jsou rozloženy rovnoměrně od 2 do 5 respondentů. Jedná se o činnosti „čtení“, „pobyt v přírodě“, „na rybách“, „na zahrádce“ apod.

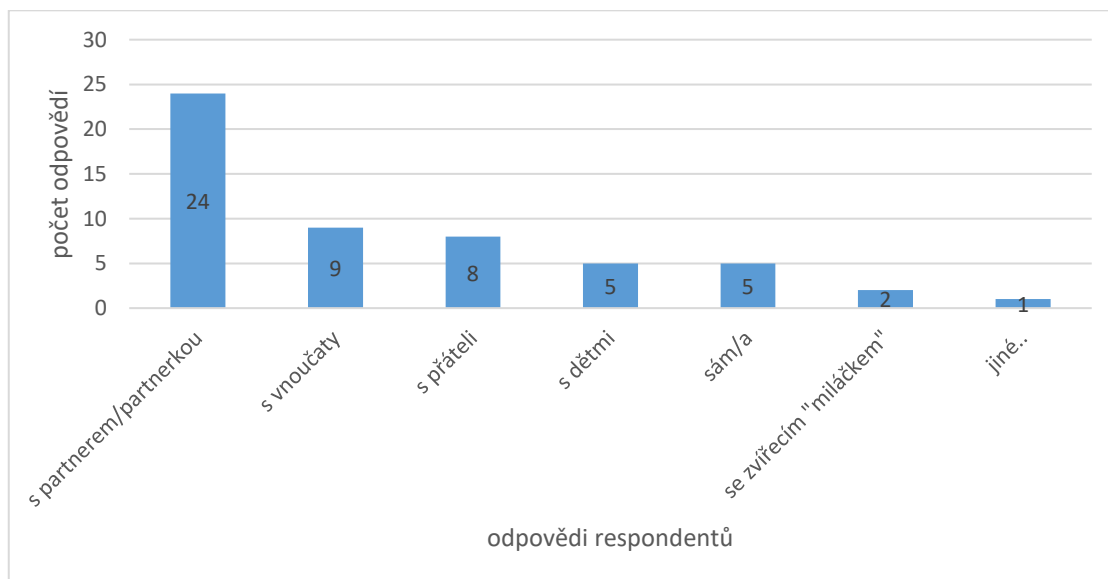
Graf č. 15



### 15. S kým nejradyji trávíte volný čas?

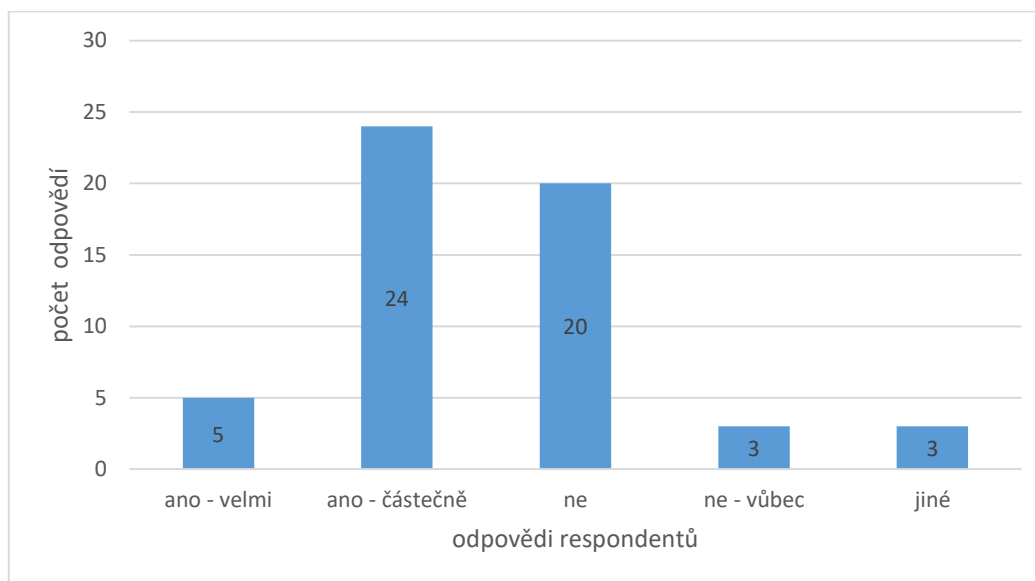
Nejvíce respondentů tráví nejradyji volný čas s partnerem/kou - 24, s vnoučaty 9 respondentů, s přáteli 8, s dětmi a sám/a 5, se zvířecím miláčkem odpověděli 2 respondenti a 1 odpověděl „jiné“.

Graf č. 16



### 16. Liší se současná náplň Vašeho volného času od Vašich plánů?

Graf č. 17



Volný čas tráví částečně rozdílně od svých plánů 24 respondentů, neliší se u 20 dotázaných, 5 odpovědělo „ano-velmi“ a 3 respondenti „ne-vůbec“. 3 dotázaní odpověděli „jiné“. Na otázku č. 16 odpovědělo celkem 55 respondentů.

### 17. Pokud jste odpověděli v předchozí otázce ANO, zkuste popsat, v čem se liší plány od skutečnosti?

Tabulka č. 1

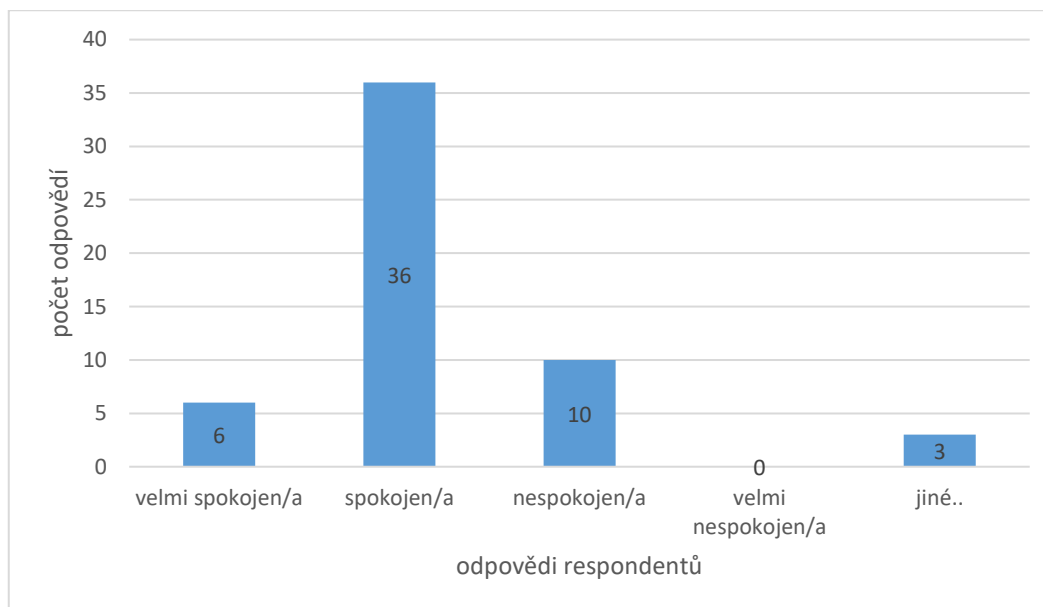
| Odpovědi respondentů  | Počet odpovědí |
|---|----------------|
| mám málo volného času   | 3              |
| finance   | 2              |
| pozdější odchod do důchodu  | 1              |
| nemám dostatek času na vše co chci stihnout                               | 1              |
| nemocné klouby nedovolují turistiku                                       | 1              |
| v užívání volného času mi brání zaměstnání                                | 1              |
| více výletů a času pro sebe   | 1              |
| málo volného času, péče o starou maminku                                  | 1              |
| vnoučata bydlí dál od mého bydliště, takže s nimi nemohu trávit volný čas | 1              |
| málo finančních prostředků  | 1              |
| po smrti manžela mám omezené finanční prostředky, tak jsou plány omezeny  | 1              |

|  |   |
|--|---|
| manželova nemoc vyžaduje větší péči, než jsme si původně mysleli                           | 1 |
| zdravotní potíže, s kterými jsem nepočítala  | 1 |
| nyní pracuji, v důchodu budu mít více času na sebe   | 1 |
| práce kolem domu   | 1 |
| zhoršující se zdravotní stav   | 1 |
| myslela jsem si, že budu v důchodu více aktivní, nakonec jsem byla rada, že můžu odpočívat | 1 |
| děti jsou daleko   | 1 |
| sháním práci a nedaří se mi to   | 1 |
| ještě pracuji  | 1 |

Na otázku č. 17 odpovědělo 23 respondentů a jednotlivé odpovědi jsou uvedeny v Tabulce č.1. Nejvíce je zastoupena odpověď, kde dotázaní uvádí nedostatek času.

### 18. Jste v současnosti v životě spokojen/a?

Graf č. 18



Na otázku č. 18 odpovědělo nejvíce respondentů, že je „spokojeno“ - 36, „velmi spokojeno“ 6, nespokojeno 10, odpověď „jiné“ 3 a „velmi nespokojen“ není nikdo z dotázaných.

## 19. Zkuste se zamyslet, proč jste ne/spokojen/a?

Tabulka č. 2

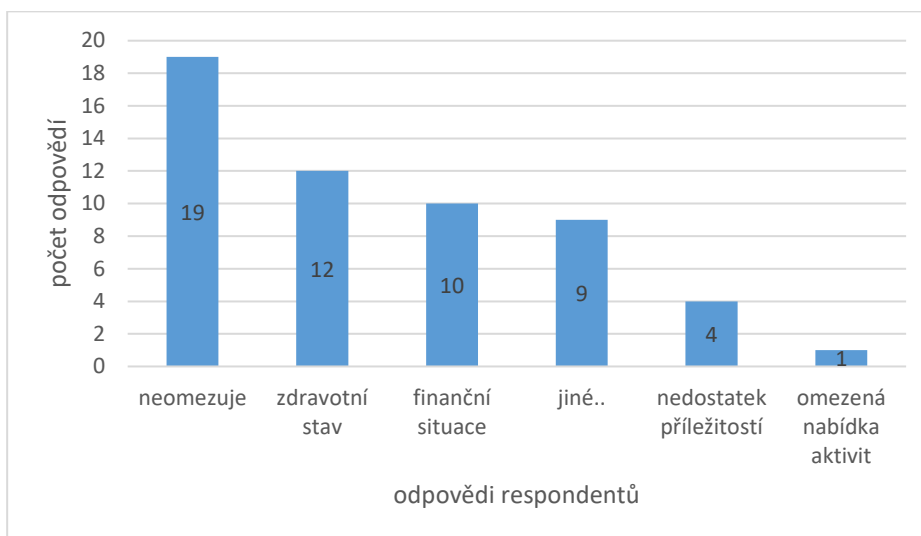
| Odpovědi respondentů - spokojených  | Počet odpovědí |
|---|----------------|
| trávím volný čas po svém  | 7              |
| zdraví slouží, můžu chodit na ryby, na zahrádku, je to super  | 4              |
| díky tomu, že pracuji, mohu si více dovolit   | 3              |
| nikdo mě nebuzeruje   | 2              |
| hodně cestujeme   | 2              |
| občas pracuji, jsem rád, že jsem mezi lidmi   | 1              |
| více času, přítelkyně, dobré zdraví   | 1              |
| jsem šťastná, přípravu na stáří беру s radostí  | 1              |
| spousta přátel kolem sebe, cestování  | 1              |
| milující rodina   | 1              |
| relativně zdravá, čas na vnoučata, četbu knih   | 1              |
| zdraví slouží, děti mám hodně, vnoučat přibývá, proto jsem spokojeny  | 1              |
| jsem zdravá, nemusím do práce, vnoučata mám blízko, kamarádky také  | 1              |
| se svým životem jsem spokojena. Sice jsou věci, které bych možná změnila. Jakmile nastane čas na změnu, tak změnu uskutečním. | 1              |
| důležité je, že mám práci, jsem zdravá a rodina také  | 1              |
| již nepracuji ani brigádně, mám více času na péči o manžela   | 1              |
| jsem spokojen, protože mám vše, co si přeji, dobrá práce, manželka, přátelé   | 1              |
| Odpovědi respondentů - nespokojených  | Počet odpovědí |
| zhoršující se zdraví  | 5              |
| zhoršující se zdraví a méně finančních prostředků   | 3              |
| nižší příjem  | 1              |
| nemohu si dovolit koníčky, jaké jsem chtěl  | 1              |
| zdravotní stav partnerky  | 1              |

Celkem vyplnilo dotazník 56 respondentů, bez odpovědi zůstalo 15, jednotlivé odpovědi jsou prezentovány v Tabulce č. 2. Pro lepší přehlednost jsem tabulku rozdělila na 2 části. V první části jsou odpovědi pozitivní, v části druhé odpovědi negativní.



## 20. Je něco, co Vás omezuje vzhledem k trávení volného času?

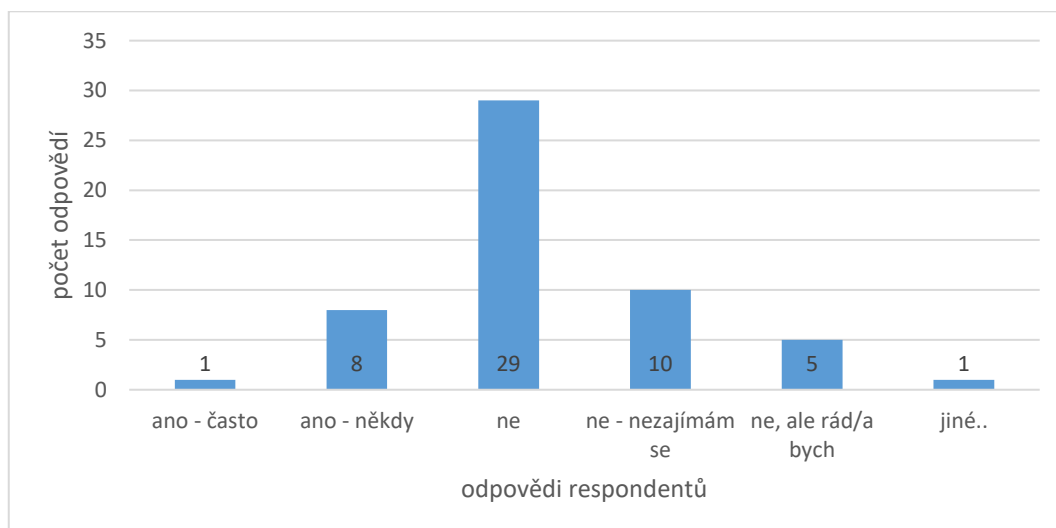
Graf č. 19



V trávení volného času 19 respondentů nic „neomezuje“, zdravotní stav omezuje 12, finanční situace 10, odpověď „jiné“ volilo 9, nedostatek příležitostí vidí 4 dotázaní a 1 respondenta omezuje nabídka aktivit.

## 21. Navštěvujete nějakou instituci, která zajišťuje trávení volného času seniorů?

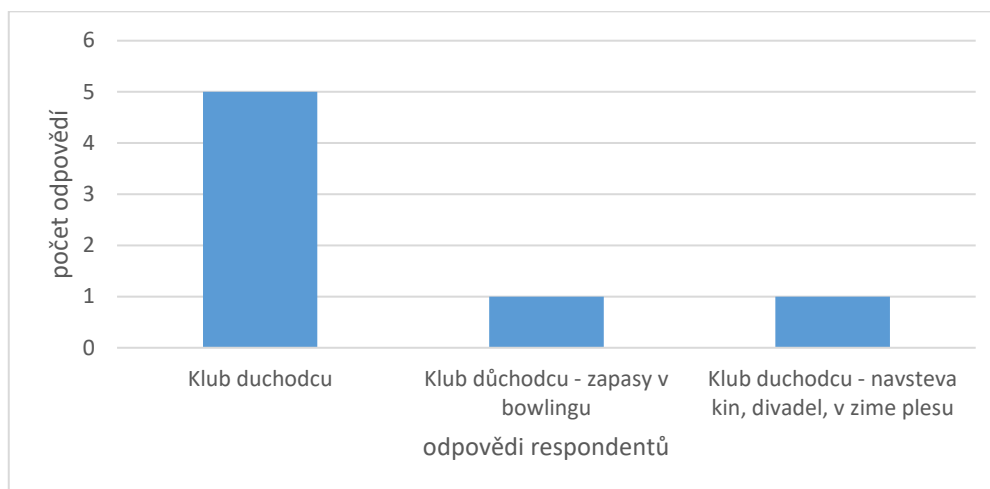
Graf č. 20



Žádnou instituci nenavštěvuje 29 respondentů, 10 se nezajímá, někdy navštíví instituci zajišťující trávení volného času seniorů 8 dotázaných, často ji navštěvuje 1, rádo by navštěvovalo nějakou instituci 5 dotázaných a 1 respondent uvedl „jiné“.

22. Pokud jste uvedli ANO nebo NĚKDY, uveďte jaké:

Graf č. 21



Všechny odpovědi v otázce č. 22 se týkali Klubu důchodců, do Grafu č. 21 jsem zaznamenala odpovědi, které respondenti upřesnili.

23. Pokud Vám nějaké aktivity chybí, na pište, o jaké byste měl/a zájem:

Tabulka č. 3

| Odpovědi respondentů   | Počet odpovědí |
|--|----------------|
| více zájezdů pro seniory   | 2              |
| čtenářský kroužek  | 2              |
| wellness   | 1              |
| láká mě studium seniorů, zatím jsem v nabídkách univerzit (Zlín-Olomouc) nenašla obor, který by mi vyhovoval | 1              |
| vzdělávání např. v literatuře, všeobecný přehled, PC   | 1              |
| chybí mi více přednášek (o cestování, knihách, zajímavosti atd)  | 1              |
| v klubu důchodců by mohli pořádat zájezdy a exkurze na zajímavá místa  | 1              |
| vzdělávací aktivity  | 1              |
| turistika  | 1              |
| petanque   | 1              |

**24. Zde můžete doplnit, co Vám v dotazníku chybělo, o co byste se rádi podělili, příp. další připomínky:**

Zde doplnil komentář pouze jeden respondent:

*„Myslím, že u nás chybí péče o seniory. Ti, kteří mají rodinu, ti se snad postarají, ale ti co se těžko seznamují, těm by mohla být nabídnuta pomoc buď od známých seniorů nebo z nějaké společnosti, z města, obce a pomoci jim se zorientovat. Každý člověk potřebuje někam patřit a zvlášť ten, který skončí v pracovním procesu.“*

## 5 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Poslední kapitola bakalářské práce je věnována shrnutí výsledků, tedy odpovědím na výzkumné otázky a také krátkému doporučení pro praxi.

### 5.1 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Moje bakalářská práce nese název **Adaptace na život po odchodu do starobního důchodu se zaměřením na využití volného času**. K tomuto tématu se vztahuje hlavní výzkumná otázka:

#### **Jak proběhla u seniora adaptace po odchodu do starobního důchodu?**

Pomocí dílčích výzkumných otázek shrneme odpověď pomocí údajů získaných z dotazníku.

#### *1. Jsou senioři spokojeni se svým současným životem, jsou spokojeni s využitím svého volného času?*

Úvodní otázky dotazníku byly zaměřeny na získávání sociodemografických údajů. Zjišťovala jsem pohlaví respondentů, věk, dosažené vzdělání a způsob bydlení. Z nich vyplynulo, že většina dotazovaných respondentů byla ve věku 61 a více. Pozitivním zjištěním bylo vzdělání většiny respondentů zakončené maturitou. Další zjištěnou skutečností byl způsob bydlení ve vlastním domě/bytě. Domácí prostředí přispívá k spokojenosti každého jedince, o to více seniora, kdy s věkem se hůře přizpůsobují jakýmkoliv změnám. Důležitý je také fakt, že většina respondentů žijí s manželem/-kou nebo přítelem/-kyní ve společné domácnosti. Dále v dotazníku zjišťuji, s kým respondent tráví nejraději svůj čas. Z odpovědí je zřejmé, že většina dotazovaných tráví nejraději svůj čas s partnerem/-kou. Podle charakteru odpovědí na otázku, jak nyní tráví svůj volný čas, můžeme konstatovat, že respondenti jsou spokojeni.

Podle výzkumného vzorku jsem zjistila, že senioři jsou spokojeni se svým současným životem (odpovědělo tak 42 respondentů) i s využitím svého volného času. Přispívá k tomu skutečnost, že odchod do starobního důchodu dotazovaných se uskutečnil kolem 61 let věku, kdy se většina seniorů těší dobrému zdraví, mají vedle sebe partnera a neřeší bytovou otázku. Všechny tyto aspekty ovlivňují spokojenost seniora pozitivním způsobem.

#### *2. Liší se současná náplň volného času seniorů od představ?*

Podle výsledných odpovědí z dotazníku je zřejmé, že se většina dotazovaných do starobního důchodu těší a těšila. S touto skutečností koresponduje i počet respondentů, kteří se na odchod do starobního důchodu připravovali a přemýšleli již předem, jak budou trávit volný

čas. Mezi odpovědi respondenti uvedli čas na odpočinek, únik před stresem v zaměstnání, čas na koníčky, kde dotazovaní uvedli zahrádku, rybaření, čas na vnučata, čtení i cestování. Menší polovina respondentů uvedla, že se skutečnost liší od představ. Většinou se jednalo o odpovědi týkající se zhoršujícího se zdraví a nedostatku financí. Ve finále ale spokojenost se současným životem tato skutečnost neovlivnila.

### *3. Brání nějaká skutečnost (finance, zdraví) seniorům trávit volný čas podle svých představ?*

Odpovědi na dílčí výzkumné otázky č. 2 a 3 jsou svým obsahem téměř totožné. Seniorům brání trávit volný čas podle svých představ zdraví a finance. Z uvedeného zjištění lze doporučit pro budoucí seniory včasnou přípravu na stáří již během produktivního věku vytvářením si finanční rezervy a péčí o své zdraví, aktivním přístupem k životu a životosprávou. Jsou to faktory, které můžeme sami ovlivnit.

### *4. Připravovali a těšili se seniori na odchod do starobního důchodu vzhledem k trávení volného času?*

Z dotazníků vyplynulo, že se větší polovina respondentů nijak nepřipravovala na trávení volného času po odchodu do starobního důchodu. Na otázku, zda se těšili, většina dotázaných odpověděla ano. Toto zjištění bylo pro mě překvapující a připisuji tuto skutečnost dnešní náročné a hektické době, která klade na pracující vysoké nároky např. na pracovní výkon, na obsah vědomostí, práci s moderními technologiemi apod. Respondenti proto odchod do starobního důchodu využijí, v zaměstnání pokračuje minimum dotázaných.

### *5. Navštěvují seniori nějakou instituci zajišťující trávení volného času?*

Odpovědi v dotazníku prozradily, že většina dotazovaných nenavštěvuje žádnou instituci, pouze jednotlivci Klub důchodců. V městě Otrokovice, kde probíhal výzkum, mají seniori k dispozici 3 kluby, které zajišťují aktivity sportovní, kulturní, vzdělávací včetně jednodenních poznávacích zájezdů. Z respondentů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, využívá nabídky Klubu důchodců jen minimum. Z vlastního průzkumu po městě Otrokovice jsem zjistila, že informovanost veřejnosti je dobrá. Nabídky aktivit, zájezdů, přednášek apod. jsou umístěny na reklamních panelech po celém městě i na stránkách Města Otrokovice.

*Jak proběhla u seniora adaptace po odchodu do starobního důchodu ve vztahu k volnému času?* Na základě výzkumu můžeme říci, že adaptace na odchod do důchodu na námi osloveném vzorku obyvatel proběhla dobře, seniori se na odchod do důchodu většinou těší. Pokud se věnovali koníčkům a zálibám, ty jim zůstávají i po odchodu do důchodu. Patří mezi ně práce na zahrádce, rybaření, čtení, cestování a další. Tuto skutečnost může, podle

odpovědí v dotazníku, ohrozit zdraví a nižší příjmy, čehož se někteří senioři obávají. Z výzkumu vyplývá, že odchod do starobního důchodu berou senioři jako součást života a dokáží se s ní vyrovnat. Většina seniorů se na odchod do starobního důchodu těší hlavně z důvodu více volného času. Přispívá k tomu i skutečnost, že většina respondentů neřeší bytovou otázku, protože bydlí ve vlastním domě/bytě a má partnera, o kterého se mohou starat, pro kterého mohou žít.

## 5.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Díky práci na svém výzkumu a při studování materiálů k teoretické části, jsem si uvědomila, jak je důležité se na stáří připravovat již v průběhu života např. životosprávou, péčí o zdraví, udržováním vztahů s rodinou, vytvářením kontaktů s přáteli a pozitivním přístupem k životu.

Každý člověk zaujímá jiný přístup k trávení volného času. To je ovlivněno dosavadním způsobem života, kdy záleží na tom, zda se budoucí senior věnoval koníčkům, měl nějaké zájmy nebo jeho volný čas naplňovala jen práce, péče o domácnost apod. U seniorů, kteří se zajímali o nějakého koníčka, je velká pravděpodobnost, že se mu bude věnovat i po odchodu do starobního důchodu. Naopak u seniorů, kterým naplňovala volný čas jen práce, nemusí proběhnout adaptace na novou životní situaci nejlépe, mohou se cítit nepotřební, a to může vést až k depresím. Z toho důvodu je důležité uvědomovat si naše životní etapy a být na ně připravený, protože každý dospěje k tomuto meznímu bodu v životě.

Minimalizovat problémy spojené se stárnutím, s adaptací na odchod do starobního důchodu můžeme jako společnost všichni. Je důležité vytvářet a pěstovat pozitivní mezigenerační vztahy pomocí např. organizací volnočasových aktivit pro seniory, umožňováním seniorům vzdělávat se i v pozdějším věku, mnohdy i společně s mladší generací, vychovávat mladší generaci k ohleduplnosti ke stáří, k respektu a pomoci.

## ZÁVĚR

Dožít se důchodového věku by nemělo vzbuzovat obavy, nevoli a vyloučení ze společnosti. Společnost by se naopak měla postarat o podmínky, aby senioři mohli prožít kvalitní a plnohodnotný podzim života. Z důvodu demografické změny populace se stárnutí stává celospolečenským tématem. Na popud těchto změn různé instituce zaměřené na trávení volného času seniorů připravují různorodé aktivity v oblasti sportovní, kulturní a vzdělávací. Všechny jsou přínosné především pro svou sociální funkci, senioři se necítí vyloučení a mohou prožívat aktivní společenský život. Vlastní účastí a aktivním přístupem na zájmových aktivitách se senioři mohou sami podílet na vytváření podmínek pro kvalitnější trávení volného času a na vytváření pozitivních mezigeneračních vztazích.

Cílem mé práce bylo analyzovat adaptaci seniora po odchodu do starobního důchodu na volný čas. Člověk je postaven před úkol vyrovnat se s touto skutečností, a proto mě zajímalo, jak se senioři cítili a jakým způsobem odchod do důchodu zvládli. Ve své práci jsem chtěla prozkoumat, zda se senioři připravovali předem na odchod do starobního důchodu, zda se těšili a jak se adaptovali. Cíle mé bakalářské práce se podařilo naplnit. Zjistila jsem, že se většina seniorů nijak dopředu nepřipravovala, na odchod se těšili nejvíce z důvodu odpočinku a úniku od pracovního stresu dnešní doby. Většina dotázaných seniorů je se svým životem spokojena, protože mají více času na vnoučata, partnery, na své koníčky apod.

Ke své bakalářské práci jsem přistupovala s jistými předsudky o adaptaci seniorů na vzniklý volný čas po odchodu do starobního důchodu. Výsledek výzkumu byl překvapivý, zjistila jsem, že většina dotazovaných seniorů je v důchodu spokojená a dokáží si se svým volným časem poradit.

Za nedlouho bude i ze mě senior a poznatky nabyté studiem publikací k bakalářské práci jistě využiji ve svůj prospěch. Mezi základní preventivní činnosti je důležité zařadit pohyb. Za nejvíce dostupné považují jízdu na kole, plavání a hlavně chůzi. Jsou to finančně nenáročné aktivity a může se jich účastnit téměř každý. Nelze opomíjet duševní aktivity, které udržují v dobré kondici naše uvažování. Mohou jimi být přednášky, kurzy a další vzdělávací aktivity, a pro cílevědomé seniory Univerzity třetího věku.

Využití mé práce vidím především v uvědomění si celé společnosti, jak je důležité připravovat se na stáří již během aktivního života. Podle výsledků výzkumu mé bakalářské práce se senioři sice adaptují dobře na odchod do starobního důchodu a s volným časem si

většinou vědí rady, ale vždy je co zlepšovat a je důležité vědět, jaké aktivity senioři upřednostňují, co je zajímavá a tomu přizpůsobit nabídku aktivit.



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

CICERO, M. A., *Tusculanae disputationes, Cato Maior de senectute, Laelius de amicitia*, Z latiny přeložil Václav BAHNÍK, Praha: Svoboda, 1976, ISBN 25-068-76

DAŘBUJANOVÁ, A., *Aktivní život seniorů - problematika trávení volného času seniorů na Praze 8*, bakalářská práce, Praha, 2007, Univerzita Karlova v Praze, Evangelická teologická fakulta, Vedoucí bakalářské práce PaedDr. Marie Vorlová

DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Vydání 1, Praha: Grada, 2012, ISBN 978-80-247-4138-3

GODAROVÁ, J. a BERAN, V., *Manuál volnočasových aktivit seniorů*. Praha: VÚPSV, v.v.i., 2017, ISBN 978-80-7416-318-0

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J., *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Vydání 1. Praha: SLON, 2013, ISBN 978-80-7419-152-7

HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, Vydání 2, Praha: Havlíček Brain Team, 2010, ISBN 978-80-87109-19-9

HOLCZEROVÁ, V. a DVOŘÁČKOVÁ, D., *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vydání 1. Praha: Grada, 2013, ISBN 978-80-247-4697-5

CHRÁSKA, M., *Metody pedagogického výzkumu*, Vydání 1, Praha: Grada, 2007, ISBN 978-80-247-1369-4

JANIŠ, K. a SKOPALOVÁ, J., *Volný čas seniorů*. Vydání 1. Praha: Grada, 2016, ISBN 978-80-247-5535-9

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., SUCHARDA, P., ZAVÁZALOVÁ, H., *Geriatric a gerontologie*. Vydání 1. Praha: Grada, 2004, ISBN 80-247-0548-6

KLEVETOVÁ, D. a DLABALOVÁ, I., *Motivační prvky při práci se seniory*. Vydání 1, Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2169-9

*Kontakt: vědecký časopis Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity*. 2014, KONTAKT XVI/1: 50–57, ISSN 1212-4117

MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany*. Vydání 1, Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3872-7

NODL, M., *Středověk v nás*. Vydání 1, Argo, 2015, ISBN 978-80-257-1576-5

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Vydání 1, Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-281-8076-8

PELIÁN, J., *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*, Vydání 1, Praha: Karolinum, 2007, ISBN 9788071845690

SKŘIVAN, A., *Kapitoly z dějin 19. století*, Vydání 1, Západočeská univerzita v Plzni, 2013. ISBN 978-80-261-0208-3

SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J. a SLEPIČKOVÁ, I., *Sport a pohyb v životě seniorů*. Vydání 1. Praha: Karolinum, 2015, ISBN 978-80-246-3110-3

ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vydání 1, Praha: Portál, 2009, ISBN 978-80-7367-551-6

ŠPATENKOVÁ, N. A SMÉKALOVÁ, L., *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015, ISBN 978-80-247-5446-8

TOMCZYK, Ł. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Přeložil Joanna SZANIAWSKA. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2015, ISBN 978-80-904531-9-7

TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2009, ISBN 978-80-251-2104-7

VÁGNEROVÁ, M. a kol. *Vývojová psychologie II*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-1318-5

VIDOVIČOVÁ, L., *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Vydání 1. Praha: SLON, 2013, ISBN 978-80-7419-141-1

ŽUMÁROVÁ, M a TESKOVÁ, J. *Medzigeneračné mosty*. 1. vydání. Svidnica: MENTA MEDIA s.r.o., 2009, ISBN 978-80-89392-08-7

**SEZNAM GRAFŮ**

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>Graf č. 1</b> .....  | <b>29</b> |
| <b>Graf č. 2</b> .....  | <b>29</b> |
| <b>Graf č. 3</b> .....  | <b>30</b> |
| <b>Graf č. 4</b> .....  | <b>30</b> |
| <b>Graf č. 5</b> .....  | <b>31</b> |
| <b>Graf č. 6</b> .....  | <b>31</b> |
| <b>Graf č. 7</b> .....  | <b>32</b> |
| <b>Graf č. 8</b> .....  | <b>32</b> |
| <b>Graf č. 9</b> .....  | <b>33</b> |
| <b>Graf č. 10</b> ..... | <b>34</b> |
| <b>Graf č. 11</b> ..... | <b>34</b> |
| <b>Graf č. 12</b> ..... | <b>35</b> |
| <b>Graf č. 13</b> ..... | <b>36</b> |
| <b>Graf č. 14</b> ..... | <b>36</b> |
| <b>Graf č. 15</b> ..... | <b>37</b> |
| <b>Graf č. 16</b> ..... | <b>37</b> |
| <b>Graf č. 17</b> ..... | <b>38</b> |
| <b>Graf č. 18</b> ..... | <b>39</b> |
| <b>Graf č. 19</b> ..... | <b>40</b> |
| <b>Graf č. 20</b> ..... | <b>41</b> |
| <b>Graf č. 21</b> ..... | <b>42</b> |



**SEZNAM TABULEK**

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>Tabulka č. 1 .....</b> | <b>38</b> |
| <b>Tabulka č. 2 .....</b> | <b>39</b> |
| <b>Tabulka č. 3 .....</b> | <b>43</b> |

## SEZNAM PŘÍLOH

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Příloha I: Dotazník ..... | 55 |
|---------------------------|----|

## PŘÍLOHA I - DOTAZNÍK

### Využití volného času seniorů po odchodu do starobního důchodu.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- muž                       žena

2. Jaký je váš věk?

- 45 - 50                       51 - 55                       56 - 60  
 61 - 65                       66 a více

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- základní                       vyučen/a                       studium zakončeno maturitou  
 vysokoškolské vzdělání                       jiné. .

4. Rodinný stav:

- svobodný/á                       ženatý/vdaná                       rozvedený/á  
 vdovec/vdova                       jiné. .

5. Způsob bydlení:

- ve vlastním domě                       v nájemním domě                       v domě s pečovatelskou službou  
 v domově seniorů                       jiné. .

6. Žijete ve společné domácnosti?

- žiji sám/a                       s manželem/manželkou                       s přítelem/přítelkyní  
 s dětmi                       s vnukem/vnučkou                       jiné. .

7. V kolika letech odejdete nebo jste odešel/a do starobního důchodu?

- 55 - 60       61 - 65       66 - 70       71 a více

8. Jaké je nebo bylo Vaše zaměstnání?

9. Pokračujete nebo budete pokračovat po odchodu do starobního důchodu v zaměstnání?

- ano       ano - brigádně       ano - jen občas       ne  
 ještě jsem o tom nepřemýšlel/a       jiné. .

10. Kolik volného času denně máte nebo jste měl/a v době před odchodem do starobního důchodu?

Nápověda k otázce: můžete uvést např. hodiny

11. Přemýšlel/a jste dopředu nebo přemýšlíte již nyní o tom, jak budete trávit volný čas po odchodu do starobního důchodu?

- ano - velmi       ano       ne       vůbec ne       jiné. .

12. Jak moc se těšíte nebo jste se těšil/a na odchod do starobního důchodu?

- velmi těšil/a       těšil/a       netěšil/a       vůbec netěšil/a  
 nevím, nepřemýšlel/a jsem o tom       jiné. .

13. Zkuste se zamyslet, proč se ne/těšíte nebo jste se ne/těšil/a do starobního důchodu?



14. Jak nyní trávíte svůj volný čas?

- mám nedostatek volného času     péče o domácnost     péče o partnera  
 vaření, nákupy     sledování televize     čtení     internet a počítač  
 na zahrádce     v přírodě, na rybách     v klubu seniorů  
 ještě pracuji     jiné. .

15. S kým nejraději trávíte volný čas?

- sám/a     s partnerem/partnerkou     s dětmi     s vnoučaty  
 s přáteli     se zvířecím "miláčkem"     jiné. .

16. Liší se současná náplň Vašeho volného času od Vašich plánů?

- ano - velmi     ano - částečně     ne     ne - vůbec  
 jiné. .

17. Pokud jste odpověděli v předchozí otázce ANO, zkuste popsat, v čem se liší plány od skutečnosti?

18. Jste v současnosti v životě spokojen/a?

- velmi spokojen/a     spokojen/a     nespokojen/a  
 velmi nespokojen/a     jiné. .

19. Zkuste se zamyslet, proč jste ne/spokojen/a?

Nápověda k otázce: např. nižší příjmy, zhoršující se zdraví apod. x více času, noví přátelé. .

20. Je něco, co Vás omezuje vzhledem k trávení volného času?

- zdravotní stav       nedostatek příležitostí       finanční situace  
 omezená nabídka aktivit       neomezuje       jiné. .

21. Navštěvujete nějakou instituci, která zajišťuje trávení volného času seniorů?

- ano - často       ano - někdy       ne, ale rád/a bych       ne  
 ne - nezajímám se       jiné. .

22. Pokud jste uvedli ANO nebo NĚKDY, uveďte jaké:

23. Pokud Vám nějaké aktivity chybí, napište, o jaké byste měl/a zájem:

24. Zde můžete doplnit, co Vám v dotazníku chybělo, o co byste se rádi podělili, příp. další připomínky: