Evaluace volnočasových aktivit seniorů v Novém Jičíně

Bc. Eva Janíčková

Diplomová práce
2015

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Bc. Eva Janíčková**
Osobní číslo:	**H13969**
Studijní program:	**N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:	**Sociální pedagogika**
Forma studia:	**kombinovaná**
Téma práce:	**Evaluace volnočasových aktivit seniorů v Novém Jičíně**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek vztahujících se k problematice seniorů a volnočasových aktivit.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvantitativního výzkumu metodou dotazníkového šetření.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
GRUBEROVÁ, Božena. Gerontologie. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1999. ISBN 80-7040-364-0.
HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
KALVACH, Zdeněk. Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada, 2004. ISBN 978-80-247-7038-3.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Ilona Kočvarová, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **7. ledna 2015**

Termín odevzdání diplomové práce: **17. dubna 2015**

Ve Zlíně dne 7. ledna 2015

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
Fakulta humanitních studií
L.S.

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

Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 [1)];
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 [2)];
- podle § 60 [3)] 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 [3)] odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 18.2.2015 ....

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 nevýdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku 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 vzdělávacího 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 užít 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

Diplomová práce je věnována tématu volnočasových aktivit seniorů v Novém Jičíně. V teoretické části představujeme oblasti stáří, stárnutí,volný čas, volný čas seniorů a pedagogická evaluace. Každý pojem definujeme, charakterizujeme, nabízíme důležitá členění a praktická fakta. Snažíme se o vhled do zkoumaného tématu.

Cílem empirické části je zmapovat prostřednictvím kvantitativního výzkumu spokojenost uživatelů s poskytovanými službami v Klubu seniorů v Novém Jičíně a předložit přehled o struktuře uživatelů klubu a jejich postojích k trávení volného času.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity, kvantitativní výzkum, dotazník

ABSTRACT

The thesis is dedicated to the theme of leisure activities of seniors in Novy Jicin. In the theoretical part we present concepts of old age, leisure, leisure seniors and pedagogical evaluation. We define, characterize, offer improtant indentation and practical facts to each term.We seek insight into the research topic.

The purpose of the empirical part is to analyze satisfaction of users with the services provided in the Senior Club in Nový Jičín and present an overview of the structure of the club users and their attitudes towards leisure.

Keywords: senior, old age, aging, leisure, leisure activities, quantitative exploration, questionnaire

"Člověk musí mnoho studovat, aby málo věděl."

Charles-Louis de Secondat Montesquieu

Velice děkuji své vedoucí Mgr. Iloně Kočvarové Ph.D. za její podporu, ochotu a odborné znalosti, které mi poskytovala při zpracování diplomové práce. Ale hlavně za její nekončící trpělivost s mou osobou. Také děkuji vedení Klubu seniorů v Novém Jičíně za vstřícnost při mém výzkumném šetření.

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

OBSAH

ÚVOD **10**
I TEORETICKÁ ČÁST **11**
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ **12**
1.1 STÁŘÍ 12
1.1.1 Vymezení období stáří 12
1.1.2 Stáří - minulost a současnost 14
1.1.3 Zásadní změny přicházející se stářím 15
1.2 STÁRNUTÍ 18
2 VOLNÝ ČAS **19**
2.1 HISTORIE VOLNÉHO ČASU 20
2.2 POHLEDY NA VOLNÝ ČAS 21
2.3 REZIDUÁLNÍ A POZITIVNÍ PŘÍSTUP K DEFINOVÁNÍ VOLNÉHO ČASU 22
2.4 FUNKCE VOLNÉHO ČASU 24
2.5 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS 26
3 VOLNÝ ČAS SENIORŮ **28**
3.1 TEORIE DAVIDA RIESMANA, TEORIE ODCIZOVÁNÍ A TEORIE AKTIVITY 29
3.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ 30
3.2.1 Organizované aktivity 32
3.2.2 Neorganizované aktivity 36
3.3 VOLNÝ ČAS SENIORŮ V PRŮZKUMECH 37
4 PEDAGOGICKÁ EVALUACE **39**
4.1 PŘEDMĚT PEDAGOGICKÉ EVALUACE 40
4.2 EVALUACE VZDĚLÁVACÍCH POTŘEB 42
5 SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI **44**
II PRAKTICKÁ ČÁST **45**
6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ **46**
6.1 PŘEDMĚT A CÍL VÝZKUMU 46
6.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY 47
6.2.1 Oblast první - Spokojenost s poskytovanými aktivitami 47
6.2.2 Oblast druhá - Spokojenost se způsobem předávání informací o programu a aktivitách v klubu 48
6.3 VÝZKUMNÁ METODA 48
6.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR 49
6.5 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ A JEJICH PREZENTACE 51
6.5.1 Spokojenost s poskytovanými aktivitami v klubu 51
6.5.2 Spokojenost s poskytováním informací o programu a aktivitách v klubu 63
6.6 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ 67
ZÁVĚR **71**
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **73**
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ **77**

SEZNAM TABULEK **78**
SEZNAM PŘÍLOH **79**

ÚVOD

Počet lidí dosahujících seniorského věku stoupá, Průměrná délka života člověka se prudce prodloužila a dá se očekávat přetrvávání tohoto trendu. V současné době žije na světě 650 miliónů lidí, kterým je 60 let a více. (Hatlová, 2010, s. 6) Děje se tak z důvodu zvyšující se životní úrovně. Myslíme si, že v současné době problematika seniorů se dostává do povědomí v celosvětovém rozměru a přestává být opomíjena. Společnost si začíná uvědomovat, že etapa toho života nevyhnutelně čeká každého z nás a začíná dopředu pracovat na tom, aby jejich stáří bylo v budoucnu spokojené a zároveň se snaží co nejvíce ulehčit a zpříjemnit důchodový věk současným seniorům. Rozvíjí se zájem o zlepšení zdravotnické, sociální, ekonomické anebo finanční oblasti pro danou věkovou kategorii. Po nastudování literatury k tématu naší práce zhodnocujeme, že pokrok v oblasti volného času seniorů lze v posledních letech zaznamenat a jeho rozvíjení jde nezastavitelně kupředu.

Pojem volný čas může mnoha lidem připadat jako nepodstatný. Nepřemýšleli o tom, jak důležitou část našich životů tato část dne ovlivňuje. Proto je vhodně se na tuto část dne zaměřit jíž od brzkého věku a zpříjemňovat si jí život až do vysokého věku. Při stárnutí totiž dochází k velice výrazným změnám ve fyzické, psychické a sociální oblast a přítomnost oblíbeného zájmu a kvalitní možnost jeho realizace může velice zlepšit zvládání těchto životních událostí.

Teoretickou částí práce bychom chtěli poukázat nato, že i před všechny výrazné změny související s příchodem stáří, lze nadbytek volného času, vzniklého odchodem z pracovního procesu, využít a efektivně a se zájmem. Dnešní vyspělá doba nabízí velice širokou škálu možností, jak využívat volného času jak samostatně, tak s přáteli či v rámci různých spolků. Je zapotřebí brát tuto možnost jako příležitost k novému poznání.

Lidskou přirozeností je vše hodnotit. Na tuto lidskou vlastnost se zaměřuje pedagogická evaluace se svou širokou škálou působnosti. Pod pojmem evaluace si dnes nelze představit jen jednoduché hodnocení vzdělávacích prostředků žáků, ale jako snahu prosazovat teoretické koncepce a empirické přístupy, kterými by vyhodnocovala různé jevy pedagogické reality.

Provedeným výzkumným šetřením jsme zjišťovali, do jaké míry jsou senioři v Novém Jičíně spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v rámci Klubu seniorů. Také jsme ověřovali , zda jsou senioři spokojeni se způsoby informování o těchto aktivitách.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

"Ve stáří není větší útěchy nad tu, že jsme celou sílu svého mládí vtělili do díla, které nestárne s námi." - Artur Schopenhauer

Cílem kapitoly je představení období stáří a popis procesu stárnutí. Snažili jsme se o vymezení období stáří z různých hledisek, srovnali jsme fakta o stáří v minulosti a současnosti a představili jsme změny přicházející s tímto životním obdobím.

V první řadě je potřeba rozlišovat, že stáří je ontogenetickou etapou a stárnutí jako pozvolný proces, při kterém dochází k nevratným změnám a vyúsťují ve smrt. (Trpišovská, 2006, s. 74)

1.1 Stáří

Vymezení pojmu stáří je velmi nesnadné. V literatuře lze najít různé definice.

Jednoznačné vymezení pojmu stáří nelze vystihnout. V literatuře najdeme mnoho rozličných pojetí. Například Kalvach (2006 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 10) tvrdí, že stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze v nichž se nápadněji projevuje souhrn involučních změn se zhoršováním odolnosti organismu.

Dle Pichauda (2006 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 10) je stáří období, kdy dochází k výrazným změnám v životě. Jako zlomový bod uvědomění si přechodu z produktivního věku ke stáří uvádí tzv. syndrom prázdného hnízda (osamostatnění potomků a narození vnoučat) a nástup do penze.

Stáří je vrcholnou etapou ontogenetického vývoje člověka. Od ostatních vývojových etap se odlišuje svými specifikami. Stáří se projevuje u každého stejnými rysy, stárnutí závisí na subjektivním pohledu jednotlivce (Holmerová a kol, 2007, s. 59).

Definice stáří dle Světové zdravotnické organizace říká, že stařecký věk neboli senescence je obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími (Haškovcová, 2010, s. 20)

1.1.1 Vymezení období stáří

Není jednoduché určit, od kdy je člověk považován za starého. Nejčastěji se pro vymezení tohoto období se používá **kalendářní věk.** Podle WHO z roku 1980 se za stáří považuje věk od 60 let výše. A to:

- Od 60 do 74 let - rané stáří
- Od 75 do 89 let - vlastní stáří
- Od 90 let výše - dlouhověkost (Holmerová, 2007, s. 110).

Lékařství a demografie také považuje za počátek stáří věk 65 let. Dle Holmerové a kol. (2007, s. 27) je však možné, že se v následující době začne používat rozdělení z Druhého světového shromáždění stáří a stárnutí konajíc se v dubnu 2002 v Madridu, kde jako senior byl označován člověk ve věku 60 let a výše a jako starý senior člověk ve věku 80 let a výše. Doposud jsme byli zvyklí rozdělovat stáří na tyto etapy:

60 - 74 let - počínající stáří

75 - 89 let - vlastní stáří

90 let a více - dlouhověkost

Haškovcová (2010, s. 20) ve své publikaci Fenomén stáří rozděluje druhou polovinu života na:

45 - 59 let - střední nebo zralý věk

60 - 74 - let - vyšší věk nebo ranné stáří

75 - 89 let - stařecký věk nebo vlastní stáří

90 let a výše - dlouhověkost

Někteří autoři pohlížejí na stáří také z pohledu **biologického věku**, který odpovídá stavu jednotlivých systémů orgánů. Například Kalvach (2004, s. 69) člení seniory do tří skupin podle funkční zdatnosti, rizikovosti a potřeby zdravotnických služeb na seniory zdatné, nezávislé a křehké. Mezi **zdatné seniory** řadí osoby s výbornou výkonností, kteří by ale měli být podrobováni lékařským prohlídkám. **Nezávislými seniory** označuje osoby, které běžně nevyžadují dispenzarizaci ani pečovatelskou či ošetřovatelskou službu. Zhoršení jejich kondice ovlivní pouze operace, infekce či závažné onemocnění. **Křehcí senioři** jsou skupinou, která často využívá zdravotnických služeb, sociálních služeb či domácí péči. Z většiny jsou to osoby se zhoršenými kognitivními schopnostmi, psychickou labilitou, depresemi, arytmiemi. většinou potřebují dispenzarizaci anebo napojení na nouzovou signalizaci. Autor vymezuje ještě jednu skupinu seniorů a nazývá ji senioři **zcela závislí**. Jedná se o osoby, které jsou zcela nesoběstačné a vyžadují skoro nepřetržitou po-

moc rodiny či pečovatelské organizace a velice často využívají pobytů v léčebnách dlouhodobě nemocných (LDN).

Sociální stáří se vyznačuje jako kombinace několika sociálních změn. Kalvach (1997, s. 20) chápe stáří jako jakousi sociální událost. "Třetí věk" vidí jako období poklesu zdatnosti, odpočinku a mizející produktivity. Takovýto pohled potlačuje zdravý osobnostní rozvoj v nejvyšším stáří.

Na členění období stáří lze nahlížet také podle způsobu života. Takto dělí období stáří lékař z Kalifornie James E. Birren (Dessaintová, © 1999):

Úspěšné stáří (25 %) - tito lidé jsou elitou mezi starými lidmi. Jsou aktivní, vitální, čilí, zdraví, otevření novým věcem a dokážou experimentovat.

Neúspěšné stáří (10 %) - tito lidé jsou smutní, zmatení, nudí se a neumí se během dne zaměstnat.Mají často špatnou náladu, zlobí se a stále si stěžují.

Očekávané stáří (65 %) - tito lidé prožívají stáří a smrt jako přirozené vyústění, některé je třeba pasivně čekat. Nevyhledávají nové zkušenosti a nejsou aktivní a očekávají příchod konce.

Typů vymezení jednotlivých etap stáří najdeme mnoho a každé trochu jinak vystižené s ohledem a úhel pohledu daného autora.

1.1.2 Stáří - minulost a současnost

Celou historii lidstva provází snaha o dlouhověkost. Postupem času se lidem své životy prodloužit podařilo. Stol let zpět byla průměrná délka života mužů 38 let a žen 44 let na území Čech a Moravy. Údaje z roku 2006 ukázaly, že se tento údaj téměř zdvojnásobil, a to na 74 let u mužů a na 78 let u žen. Tvrdí se dokonce, že jedinec, který se dožije 65 letmá zajištěných ještě dalších 16 let života. Z toho plyne, že délka života se výrazně prodlužuje a zvyšuje se počet lidí, kteří dosáhnout osmdesáti let.

Faktem je, že zdravotní stav seniorů v dnešní době se oproti minulosti výrazně zlepšil. Je to díky velice účinným zdravotnickým technikám, které dokážou velice dobře napomáhat ke zlepšení projevů stárnutí. Zdraví není to jediné,co zvýšilo svou kvalitu. Dnešní senioři jsou vzdělanější, požadují vyšší životní styl a jsou méně skromní.

Jiřina Šiklová podotýká, že před sto lety lidé, kteří se dožili 60 let, tvořili pouze 6 % obyvatelstva. Dnes je tato skupina čtyřnásobná a bude nadále růst. Zatímco kdysi lidé

začínali pracovat kolem patnáctého roku života a krátce po dosažení důchodového věku umírala, dnes je pro roli dospělého pracujícího a vydělávajícího člověka potřeba třetina života, kterou následuje období stáří a zabírá jedinci další třetinu života. (Nadace Open Society Fund Praha, © 2008)

Je ohromující sledovat jak se společnosti daří prodlužovat život svých obyvatel. Na druhou stranu si musíme položit otázku, zda je snaha o dlouhověkost efektivní. Často jsou tyto léta navíc prožívána bez náplně a bez radosti. Jsou tedy přidaná léta přínosem nebo přítěží?

1.1.3 Zásadní změny přicházející se stářím

Jako každá věková kategorie má i stáří své charakteristické znaky. Psychologická gerontologie vymezuje stárnutí jako vícerozměrný proces, který obsahuje biologické, psychologické, sociální a duchovní složky. Stárnutí je z mnoha hledisek individuální a závisí hlavně na postoji seniora k těmto změnám. proces stárnutí vychází z genetických predispozic jedince a vnějších vlivů, které ho ovlivňují v průběhu života. Stárnutí tedy můžeme popsat jako souhrn abnormalit, které se vyskytují běžné u celé populace. (Hátlová, 2010, s.9)

Nejevidentnějšími a snad nejdříve rozpoznatelnými změnami jsou změny **fyzického charakteru.** Ondrušová (2011, s. 27) ve své knize popisuje dva okruhy zájmu zaměřené na zdravotní stav ve stáří a to „zvláštnosti chorob ve stáří“ a „typické choroby stáří“. U zvláštností dominují polymorbidita (to znamená, že starý člověk trpí současně větším počtem různých onemocnění), sklon k chronicitě, atypický průběh nemoci, specifické geriatrické komplikace nebo odlišná strategie léčby starých lidí oproti mladým. Nejčastěji se objevují onemocnění jako artróza a osteoporóza. Stárnutí také postihuje celý pohybový aparát. Nejdříve dochází k omezování pohyblivosti, následuje pokles rychlosti a obratnosti a nakonec i síly a vytrvalosti.

Mění se struktura a funkce těla. Dochází k takzvanému přirozenému opotřebení, kdy tělesné funkce ztrácejí svou spolehlivost. Mění se anatomie těla, dochází ke snížení rychlosti a síly. Tělesná výška se snižuje a ubývá hmotnosti. Dochází také k typickým vzhledovým změnám. Kůže ztrácí svou svěžest a tvoří se na ní vrásky. Dochází k úbytku vlasů a ke ztrátě jejich pigmentu. Naopak přibývají pigmentové skvrny na pokožce a kůže vybledá. Tyto výrazné změny vedou často ke ztrátě sebedůvěry a ke zkreslenému pohledu na sebe sama. Tělesné orgány v průběhu věku ztrácejí svou hmotnost a funkční schopnost.

V mozku dochází postupně k degeneraci mozkových buněk, čímž se zpomaluje funkce většiny nervových buněk. Procesem stárnutí také podléhají smyslové orgány. Oční čočka se stává méně elastickou a vytrácí se schopnost akomodace a ostrost vidění. Zhoršuje se slyšitelnost vysokých tonů a později i mluvené řeči. U čichu se snižuje práh a efektivita. Bolest je vnímána zesíleně, ale snášenlivost bolesti klesá. V psychomotorice klesá rychlost odpovědi na podnět. Pokusy však dokázaly, že senioři reagují sice pomaleji, ale přesněji. (Trpišovská, 2006, s. 76) Fyziologické změny se naprosto přirozeně odráží v psychice jednotlivce.

Stáří s sebou přináší také **psychické změny**, které jsou brány jako jeho normální součást. Významné projevy psychického stárnutí dle Ulrychové (© 2013, s. 24) je zpomalení psychomotorického tempa, váhavost při provádění výkonů, poruchy paměti především ve složce vštípivosti a reprodukce, myšlení ztrácí plynulosti. Důsledek stáří se významně projevuje v reakcích seniora. Ten potřebuje delší čas a prostor pro vykonání celé řady činností. Toto zpomalení tempa se odráží v poruchách myšlení, např. v takzvaném zabíhavém myšlení, kdy senior není schopen dlouhodobě udržet pozornost u jedné myšlenky či ji zcela opustit, protože již neví, jak měla pokračovat. V oblasti krátkodobé paměti dochází k tzv. benigní stařecké zapomnětlivosti. Senior si hůř zapamatovává či vybavuje zejména názvy a jména. Tréninkem lze však tyto příznaky zmírnit. Významnou pomůckou jsou v tomto případě mnemotechniky (speciální techniky pro snadnější zapamatování dat). Vhodnými způsoby jsou také křížovky, společenské hry, výuka světového jazyka či výuka na internetu. Na rozdíl od krátkodobé paměti je ta dlouhodobá u seniorů vysoce funkční. Rádi vzpomínají na staré časy a rozhovor o minulých událostech jim dodává pocit jistoty a bezpečí. Není vhodné aby v minulosti setrvávali, aby se nevytrácela jejich současná adaptace. Z důvodu úbytku svalstva a zmenšování kapacity plic můžeme pozorovat zvýšení a slábnutí hlasu. U seniorů je zcela zjevné také senzitivnější prožívání jednotlivých událostí, a to zejména těch, které jsou spojené s rodinou. Staří lidé mají pro svou rodinu velice důležitý význam. Poskytují emoční podporu či praktickou pomoc vnoučatům, hlídají vnoučata, v případě nutnosti poskytnou střechu nad hlavou. Mění se i struktura osobnosti. Zesilují původní dominantní vlastnosti a mění se postoje. Staří lidé vyhledávají klid, pohodlí a soukromí. Rozdíl nastává v prožívání samoty. Někteří samotu vyhledávají, jiné samota vyslovené tíží. Tuto hranici má každý senior individuální. (Holmerová, 2007, s. 62-65)

Snad nejvýraznější **sociální změnou** je pro seniora omezení kontaktů se společností. ukončení pracovního poměru znamená méně styků s kolegy, omezená účast na spole-

čenských událostech, oslabení přátelských svazků a stahování se do ústraní. Izolace a ztráta zaměstnání často způsobuje, že se senior nudí a je nevrlý, apatický a s poklesem zájmů. Období odchodu do důchodu až po smrt je někdy nazýváno jako finální fází manželství, jelikož odchod do důchodu mění veškerý životní styl a potřebuje adaptaci. Jednici, kteří prožívají důchodovou fázi v manželství jsou spokojenější než ti osamělí. Staří lidé projevují snížený zájem o opačné pohlaví. Udržují s ním spíše vztah na společenské úrovni. Důležitou roli pro ně hrají přátelé, kteří jsou zejména v období nemoci či smrti osobami bližšími než samotná rodina. (Trpišovská, 2012, s. 82)

Postoj společnosti k seniorům se výrazně mění a s ním i společenská role seniorů a jejich společenský statut. V období kdy senior odchází do penze se jeho společenská role mění na stav "nemít roli" a je zařazen do škatulky závislý. Literatura v tomto případě popisuje dvě východiska z této situace. Teorie aktivity tvrdí, že pokud je člověk bez zdravotních potíží, má žít nadále aktivní život. Teorie stažení vidí jako optimální připravovat se na odchod do důchodu s předstihem, Penzionování tudíž nemá přijít na nátlak okolí, ale má být vlastním rozhodnutím. (Dvořáčková, 2012, s. 14) S předčasnou přípravou souhlasí i Trpišovská (2006, s. 82). Podle ní se většina jedinců přizpůsobuje změně společenské role dobře. Problém mají ti, kteří se absolutně ztotožnili se svou pracovní rolí a bez ní si připadají méněcenní. Naopak přechod do penze žen v domácnosti je jednoduchá, Nic zásadního se pro ně nemění. Snad jen partner v domácnosti.

Další výrazným mezníkem pro seniory je odchod dětí z domova. Manželé či partneři v domácnosti zůstanou sami dva a musejí si zvykat na manželský život bez dětí. Partneři se buď díky tomu sblíží anebo se u nich dostaví prázdnota. Obvykle však rodičovská role bývá brzy nahrazena rolí prarodičů (Dvořáčková, 2012, s. 14). Trpišovská (2012, s. 82) uvádí tři základní významy role prarodičů: 1. Zdroj biologického uspokojení a kontinuity. 2. Zdroj emocionálního sebenaplnění, ke kterému u vlastních potomků nemuselo dojít. 3. Pro některé jedince nehraje role prarodičů žádnou významnou roli. Ve vztahu prarodič a vnuk/vnučka lze vypozorovat několik stylů komunikace. 1. Formální, kdy role prarodičů je chápaná jako předepsaná společenská role a prarodiče se velice zajímají o vnoučata a méně o jejich rodiče. 2. Radostný, kdy jsou prarodiče zdrojem aktivity. Jsou neformální a hraví. 3. Distantní, kdy prarodiče jsou sice benevolentní, ale jejich interakce je řidší.

Se stářím je neodmyslitelně spojená smrt. Jedinec se smiřuje se smrtí svého partnera a smrtí svých přátel. Tudíž ztrácí roli partnera a přítele. Senior si v takovémto případě musí najít nové životní cíle a přeorganizovat si život. (Dvořáčková, 2012, s. 15) Tento krok

společně se zvládnutím přemístění do domova pro seniory či do léčebny dlouhodobě nemocných považujeme vzhledem k vysokému věku a zvýšené citlivosti seniorů za nejtěžší úkoly těchto lidí a obdivujeme, jak je většina ochotna se s touto situací poprat a nevzdávat se.

1.2 Stárnutí

Pojmem stárnutí vyjadřujeme souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu,které se projevují zvýšenou zranitelností a poklesem výkonnosti jedince. Je to tedy období, ve kterém organismus podléhá určitým změnám v průběhu času. Tyto změny však nenastupují synchronně, jelikož je stárnutí individuální a organismus stárne nerovnoměrně. Stárnutí teda můžeme považovat za přechodnou vývojovou periodu mezi dospělostí a stářím. (Dvořáčková,2012, s. 9-10)

V návaznosti na tyto změny může docházet ke zvýšené zranitelnosti a poklesu celkového výkonu jedince, které však dokáže kompenzovat. A to prostřednictvím externí kompenzace (lékařská protetika, kompenzační pomůcky) anebo interní kompenzace (vědomí facilitace některých schopností). Pod pojmem kompenzace ve stáří si lze představit situace, kdy činnost, kterou člověk už nezvládá nahrazuje činností jinou (méně hybný jedinec nepůjde s vnoučaty na pískoviště, ale bude jim číst pohádky). Kompenzace je ještě doplněna o selekci, ve které se zužují zájmy člověka jen na ty,které dobře zvládá. (Holmerová a kol., 2007, s. 60)

2 VOLNÝ ČAS

„Volný čas tvoří nejdůležitější část našeho života.“ - Denis Diderot

Touto kapitolou se snažíme o představení pojmu volného času. Zaměřujeme se na historii tohoto pojmu, snažíme se představit různé jeho hlediska, objasnit přístupy k jeho definování, představit funkce volného času a hlavní faktory, které volný čas ovlivňují.

Tyto dvě slůvka jsou velice libozvučná. Pro většinu lidí jsou to slova spojená s příjemnými představami. Je to čas, kdy se můžeme věnovat oblíbeným činnostem, zájmům a nezatěžovat se povinnostmi spojenými s profesí, chodem domácnosti či starostí o rodinu. Hranice mezi zájmy a povinnosti je velice tenká, někdy dokonce vůbec neexistuje, jelikož je zájem někdy zároveň povinností. Každý si představuje pod pojmem volný čas jinou činnost. Pro matku dvou dětí to může být odpolední káva s kamarádkou v restauraci, pro seniora relaxace při péči o zahrádku a pro pubertální dítě nuda. Stejně tak se v představách a definování volného času liší různí autoři.

Průcha, Walterová a Mareš (2001, s. 274) vysvětlují volný čas jako *„čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).”*

Hofbauer (2004, s. 13) definuje volný čas jako *„čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život.“*

Pávková a kolektiv (2008, s. 13) chápe volný čas jako *„opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.”*

Dovolili jsme si na základě těchto vymezení vytvořit jedno vlastní, které vystihuje podstatu volného času podle našich představ - *Doba, kdy se člověk věnuje aktivním či pasivním činnostem, které naplňují jeho osobnost a nejedná se o povinnosti pracovní, rodinné či v domácnosti.*

Na první pohled se mohou zdát výše zmíněné charakteristiky odlišné. My z nich však dedukujeme jednu zásadní společnou věc. Všichni autoři se shodnou na tom, že základní charakteristikou volného času je dobrovolnost, potěšení a doba bez povinností, mezi

které zahrnují zejména zaměstnání. Volný čas je pojem, který zasahuje do historie a dodnes je předmětem zkoumání pro mnoho osob, organizací i spolků.

2.1 Historie volného času

Kladli jsme si otázku, kde se v historii můžeme poprvé setkat s pojmem volný čas, který by se blížil dnešním významu. Pro převážnou část industrializované společnosti se vymezil volný čas až zavedením osmihodinové pracovní doby, tedy od konce první světové války. Pojem volný čas se v průběhu historie různil, stejně jako jeho obsah a význam.

Středověk označoval čas odpočinku, oddechu a prázdné chvíle jako "scholé", které se prostřednictvím latinského jazyka dostal i do češtiny jako známý pojem škola. Tehdy to byl právě čas volna, kdy se lidé mohli věnovat pěstování těla i ducha a umění. Aristotelés a další myslitelé jako Thomas Mor, Campanella a Bacon doporučovali seberealizaci a vzdělávání ve volném čase. Teprve od 14. století se výrazy jako "den" a "čas" začaly spojovat s pojmy "volný". V období humanismu se začali v souvislosti s pojmem volného času zaměřovat na problém osobní svobody. Soustřeďovali se na zvýšený nárok jedince na svobodu a tím pádem na nezávislost jedince. V 18. století osvícenství přineslo převrat. Konkrétně J. J. Rousseau, který vyžadoval založení veškeré výchovy na "čase svobody a volnosti". Současně se v této době u protestantů rozmáhalo chápání volného času jako doby volna a rekreace, při němž si měl člověk uvědomovat si svou duchovní orientaci a nábožensky rozjímat. Díky protestantismu a kalvinismu v 16. století, který zastával striktní dualismus mezi pracovním a soukromým životem, byl pojem volný čas přenesen do oblasti ekonomiky, sociální péče a politiky. Volný čas tak byl brán jako opak pracovní doby a práce ve volném čase byla odmítána.

Nejblíže dnešnímu vymezení pravděpodobně lze opravdu, jak definuje sociologie, chápat období počínající 19. stol., které krok za krokem přeměňovalo volný čas z utopické představy ve skutečnost a společensko-historický fakt. Snad to byla postupující industrializace, mechanizace práce, striktní oddělení pracovní doby od ostatního dne, vzestup pracovních mas a zkrácení pracovní doby, které učinily fenomén volného času hmatatelným a vymezily obsah pojmu času volna dneška. Se vzrůstajícím významem volného času bylo nutné upravit pojmosloví. Zejména u volného času dětí a mládeže, který se významně dostal do centra pozornosti. V Evropě se rozmohlo označení "mimotřídní výchova", které zahrnovalo veškeré aktivity mimo školu a povinnou školní výuku. Také tím označovali činnost ve sdruženích a zařízeních volného času. V šedesátých letech byly tyto pojmy na-

hrazeny jednotným pojmem "výchova mimo vyučování". Devadesátá léta 20. století byla pro volný čas přelomová. V tomto období se totiž rozšířilo věkové sociální a zájmové spektrum jeho účastníků, volný čas nabýval významu, byly analyzovány výchovné možnosti volného času a byly využívány vznikající pedagogikou volného času. Ta se zaměřuje na smysluplné využití času volna a neupíná se jen na mladší věkové skupiny jako dříve, ale zaměřuje se na využití volného času během celého životního cyklu. (Kožnar, 2006, s. 6-8)

2.2 Pohledy na volný čas

Na volný čas je možno se dívat z několika různých hledisek.

Prvním z nich je **ekonomické** hledisko. Záleží na tom, kolik prostředků společnost investuje do zařízení pro volný čas a jakým způsobem se náklady vrátí. V současné době je volný čas odvětvím využívaným pro výchovu,vzdělávání i komerčně. Je logické, že dobře odpočinutý člověk podává lepší pracovní výkony a vztahy s kolegy na pracovišti jsou pozitivnější. Naopak také může člověk při zájmových činnostech nabýt nových vědomostí, které pak může využít ve své profesi. O úrovni společnosti také vypovídá, kolik prostředků jsou lidé schopni investovat do volného času. Veškeré náklady se bohatě vrátí v budoucnosti.

Volný čas (hlavně dětí a mládeže) je neustálým předmětem úvah rodičů, pedagogů, sociologů a dalších, jelikož je za potřebí sledovat, jestli činnosti ve volném čase jsou prospěšné v tvorbě mezilidských vztahů a zda tyto vztahy kultivují z hlediska **sociologického a sociálněpsychologického.** Význam volného času je formován během celého životního cyklu. Základy se tvarují hlavně v dětství. Volný čas u dětí je výrazně ovlivněn sociálním prostředím, hlavně rodinou. Rodiče slouží svým dětem jako vzory a pokud neplní svou výchovnou funkci správně, nezajímají se o trávení volného času svých dětí. Tyto nedostatky v rodině mohou vynahradit částečně školy a výchovná zařízení pedagogickým vedením. Pokud bude tento pokus neúspěšný, hrozí dítěti ohrožení vývoje jako například vliv nežádoucí vrstevnické skupiny, agresivita, vandalismus, brutalita, atd. Také v období, kdy narůstá význam vlivu vrstevnických skupin, registrujeme nedostatek zařízení pro volný čas,která by byla dostupná dětem ze sociálně slabšího rodinného prostředí a jedincům z průměrnými či podprůměrnými schopnostmi. Absence pozitivních sociálních vazeb, nedostatek citu, opakované neúspěchy ve škole, dlouhotrvající pocit nudy, to vše jsou vlivy, kvůli kterým takto postižení jedinci hledají možnost seberealizace v sociálně závadném prostředí. Agresivním vlivem jsou také hromadné sdělovací prostředky zejména televize. A

to hlavně ve smyslu nevhodných pořadů, příliš mnoho času tráveného u ní a aktivní činnost je nahrazena pasivními prožitky. I zde je příčina v nedostatečném pedagogickém vedení.

Politické hledisko volného času zvažuje, do jaké míry bude stát zasahovat do volného času obyvatelstva, a jak velká pozornost bude věnována volnému času v rámci školy. Při ovlivňování volného čau dětí a mládeže by stát neměl narušovat jeho základní specifika. Nabídka volnočasových aktivit ve městech by měla tvořit systém, který nepreferuje instituce, organizace či majetkoprávní vztahy. Na nabídce by se měli podílet všichni partneři na základě dohod a využívat státní a obecní zdroje, platby účastníků i sponzorské dary.

Zdravotně - hygienický pohled se stará o to, jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Jde hlavně o uspořádání režimu dne, výkonnost jedince, hygienu prostředí a sociálních vztahů a hygienu duševního života. Správné využití volného času se pak pozitivně odráží na zdravotním stavu člověka.

Pedagogická a psychologická hlediska se zaměřují na věkové a individuální zvláštnosti a jejich respektování ve volném čase. Také zkoumají, jak volnočasové aktivity přispívají k uspokojování biologických i psychologických potřeb. Ovlivňování volného času z pedagogického hlediska by měla poskytovat prostor pro spontaneitu, uspokojovat jejich nové dojmy, seberealizaci, sociální kontakty a kladné citové odezvy. Takto dobře vedený a podporovaný volný čas vede k rozvoji všech stránek osobnosti, tělesných a duševních vlastností i sociálních vztahů. Pedagogické vedení volného času začíná již u dětí a mládeže, a to dvěma způsoby: výchovou ve volném čase (naplňování volného času smysluplnými aktivitami) a výchovou k volnému času (poskytuje jedinci základní orientaci v zájmových aktivitách a pomůže mu najít oblast zájmové činnosti, která mu dá pocit seberealizace a uspokojení). Volný čas dětí je velice rizikovým faktorem a zanedbání pedagogického působení by mělo nedozírné následky,což můžeme vidět již teď na narůstající závislosti mládeže na drogách,alkoholu a nikotinových výrobků. (Pávková, 2002, s. 15 - 18)

2.3 Reziduální a pozitivní přístup k definování volného času

Reziduální teorii volného času udal směr francouzský sociolog a pedagog Joffre Dumazedier, od jehož definice se konstruovaly jen nepatrně odlišné definice jiných autorů. Dumazedier vnímal volný čas jako *„komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.“* (Pácl in

Spousta et al., 1997, s. 62). Tato definice a ostatní na ní navazující jsou často napadány z důvodu neuniverzálnosti pro všechny kategorie lidí. Upozorňují na to, že někteří obyvatelé nejsou v této definic vůbec brány v potaz. Na mysli měli těhotné ženy, bezdomovce a seniory. U seniorů se nabízí myšlenka, že jejich volným časem se stává ta doba, kterou ostatní tráví v práci či ve škole. Výzkumy odhalily, že seniorům připadá na den stejná doba pro volný čas jako školákům a pracujícím. (Janiš, © 2014, s. 16)

Dumazedier doplňuje definici volného času ještě o dva pojmy, a to čas vázaný a čas polovolný. Časem vázaným má na mysli doba, kdy máme volno, ale jsme něčím vázáni (např. cesta vlakem, cesta do školy, do práce). Čas polovolný charakterizuje čas, který trávíme napůl dobrovolně a napůl z povinnosti (např. práce na zahradě). (Janiš, © 2014, s. 17) Pávková (2014, s. 12) vidí polovolný čas v povinnostech, které člověk plní rád a v aktivitách, které nejsou jen zábavou, ale přinášejí i hmotný efekt (rybaření, chovatelství).

Pozitivní přístup neříká, co volný čas nezahrnuje. Například definice Eduarda Bakaláře (1978, s. 65) tvrdí, že *„čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.“* Týž autor vytvořil obdobnou abstraktnější verzi předchozí definice: *„Je to čas, v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního zájmu pro druhé. V tomto smyslu přináší také bezprostřední užitek sobě i druhým.“* I toto pojetí má své nedostatky. Pozitivnímu přístupu je vytýkána idealizace volného času bez ohledu na běžné limity materiální, rodinné nebo zdravotní. (Janiš, © 2014, s. 18)

V praxi existuje také dělení tzv. veškerého času, které představuje například Veselá (1997, s. 27). Řadí sem **čas produkční** charakterizovaný jako doba věnovaná v případě dospělých práci, u dětí škole a jako doba nezbytná k zajištění nezbytných životních potřeb. **Reprodukční čas** popisuje jako dobu strávenou regenerací a reprodukcí sil čili spánkem, odpočinkem, jídlem a hygienou. Volným časem označuje autorka dobu, se kterou člověk nakládá libovolně. Do této kategorie spadá dvoudenní víkend, placená dovolená, volný čas seniorů a volný čas při nezaměstnanosti.

Doba, která není volným časem bychom mohli pojmenovat jako sféra povinností a je opakem volného času. tehdy je vykonávána činnost, která je nezbytně nutná a potřeb-

ná, i když člověku nepřináší potěšení. Konkrétně se jedná o pracovní a školní povinnosti a všechny následující činnosti s nimi spojené. Také zde zařazujeme péči o rodinu, domácnost a uspokojování základních biologických potřeb. (Pávková, 2014, s. 11)

Na volný čas můžeme pohlížet také z hlediska jeho funkčnosti. Jelikož je volný čas charakterizován jako čas, ve kterém se jedinec věnuje takovým činnostem a aktivitám, které mu přinášejí potěšení, je pohled na funkci volného času velice individuální. Funkce volného času se v průběhu historie měnily. Níže uvádíme dva náhledy autorů na **funkčnost volného času.**

Dumazedier se domnívá, že volný čas naplňují funkce relaxační, zábavná a sebevzdělávací. Funkci relaxační naplňuje veškerý fyzický odpočinek kromě fyziologicky nutného spánku. Zábavnou funkcí má autor na mysli veškerý aktivní odpočinek a pasivní zábava (poslech hudby, koncerty, divadlo). Sebevzdělávací funkci naplňují aktivity rozvíjející vědomosti a dovednosti jedince.

2.4 Funkce volného času

Jak můžeme poznat z předchozích podkapitol, volný čas prošel dlouhým procesem formování a hledání významu.Stejně tak jeho funkce procházeli různými proměnami, rozšiřováním a zdokonalováním.

Již v roce 1966 vymezil Dumazedier tři funkce volného času. Do **relaxační funkce** zařazoval veškerý odpočinek všeho druhu, kromě biologicky nezbytného spánku. Například tedy odpočinek, zahálení, lenošení či poflakování. Jako **zábavnou funkci** viděl veškerý aktivní odpočinek včetně tzv. receptivních činností (tzv. pasivní zábava), mezi které patří sledování televize, poslech hudby, sledování filmů, chození do divadla a kina, na diskotéky, atd.). Do **sebevzdělávací funkce** zařadil všechny aktivity, kterými si jedinci rozšiřují svůj vědomostní obzor a dovednosti (např. zájmové kroužky).

Pávková (2002, s. 38) rozlišuje funkce volného času také do tří kategorií. A to jako **regeneraci sil, kompenzaci jednostranné práce a vlastní orientaci v životě**, která bere volný čas jako prostor k hledání a nalézání smyslu života.

Pávková dále rozlišuje i **funkce výchovy mimo vyučování** (2002, s. 40). Uvědomujeme si, že je toto dělení zaměřeno spíše na děti a mládež, ale myslíme si, že se dá pěkně využít i na volný čas seniorů. Na **výchovně vzdělávací funkci** je kladen velký důraz. Jednotlivé instituce se dle svých možností podílejí na rozvíjení schopností, uspokojování

potřeb a zájmů a na formování postojů a morálních vlastností. Pomocí pestrých zájmových činností motivují jedince ke společensky žádoucímu využívání volného času, k získávání nových vědomostí, dovedností a návyků a tím k rozvoji poznávacích procesů a k celoživotnímu vzdělávání. Úspěchy v zájmových činnostech dodávají pocit uspokojení, seberealizace a pozitivnímu sebehodnocení. **Zdravotní funkci** plní instituce tím, že napomáhají k dodržování denního režimu takovým způsobem, by pomáhal vytvářet zdravý životní styl. To znamená že zajišťují střídání různé duševní a tělesné činnosti, práce a odpočinku, atd. Velký význam má podněcování pohybových a sportovních činností. Duševnímu vývoji přispívají instituce tím, že jsou jedinci v příjemném prostředí mezi oblíbenými lidmi a mají radost z činnosti, která je baví. Jednou z nejdůležitějších funkcí, kterou instituce podporují, je **funkce sociální.** To znamená, že se podílejí na utváření bohatých a žádoucích sociálních vztahů. Pokud se jedná o instituce pro děti a mládež, pomáhají mimo vyučování vyrovnávat rozdíly mezi rozdílnými materiálními i psychologickými podmínkami v rodinách a podporují nácvik komunikativních dovedností a seznamování s pravidly společenského chování.

H. W. Opaschowski (cit. podle Kratochvílová, 2004) funkce volného času rozšířil do osmi kategorií, které se navzájem prolínají a doplňují. Jsou to:

- rekreace jako oddych a uvolnění (odpočinek, činnosti prospěšné pro zdraví, i "nicnedělání")
- kompenzace jako rozptýlení a zábava (kompenzace nedostatků, zklamání, odříkání, neuspokojených potřeb a ambicí na uznání, pozornost a úctu, uplatnění se)
- edukace jako učení se a další vzdělávání (např. celoživotní vzdělávání, sociální učení) kontemplace jako sebeurčení a sebeobjevování (hledání smyslu života, meditace, rozjímání, náboženské aktivity)
- enkulturace jako kulturní růst a kreativita (tvořivost), (např. kulturní aktivita, kultivace vlastních možností prostřednictvím sportu, umění, kultury bydlení, umělecké tvorby)
- komunikace jako navazování partnerských a jiných vztahů, dorozumívání se (výměna informací, sociální kontakty mezi jednotlivci a skupinami, osobní vztahy, setkávání se, rozhovory)
- participace jako účast a služba (např. účast na společenském životě, aktivita ve veřejně-politickém dění, spoluzodpovědnost, solidarita)

- integrace jako sociální orientace a společná zkušenost (např. v rodině, sousedství, spolupráce, stabilizace).

Jde vidět, že náhled na funkce volného času je různý. Z výše uvedeného je patrné, že nelze splňovat veškeré funkce stoprocentně. Úspěchem je, když se veškeré z nich sladí v takovou kombinaci,která vyprodukuje spokojeného, vyrovnaného, odpočinutého a sebereализovaného jedince.

2.5 Faktory ovlivňující volný čas

Zájmy a oblíbené činnosti získává člověk až během života, nerodí se s nimi. Jejich utváření ovlivňuje mnoho faktorů. Ty můžeme rozdělit na vnitřní a vnější (Pávková, 1999, s. 17):

Vnitřní faktory dále rozdělujeme na psychologické a biologické. Mezi psychologické faktory patří temperamentní založení, typ nervové soustavy, rozumové schopnosti a vývoj osobnosti, ... Biologickými faktory jsou myšleny různá zdravotní omezení či postižení, fyzická kondice a předpoklady ke sportovním činnostem.

Vnějším faktorem je myšleno prostředí, lidi a věci, které jedince obklopují. Tedy sociální prostředí. Opět je toto dělení zaměřeno spíše na děti a mládež, ale podle nás jsou faktory u seniorů obdobné. Velice silným faktorem je **rodina.** Rodiče představují pro děti pozitivní či negativní vzory. Funkční rodina se zajímá o to, jak dítě tráví svůj volný čas. Naopak děti ze sociálně slabšího rodinného prostředí jsou vystaveny větší hrozbě nežádoucího chování. **Škola** by měla navazovat na působení v rodině a spolupracovat s ní za jakýchkoliv pozitivních či negativních situací. Významem zařízení pro volný čas je nabídka zajímavých volnočasových aktivit a podporovat jedince s jejich činnosti. Také by měly poskytovat prostor pro seberealizaci a sociální kontakty, dobrovolnost a rozvoj všech stráněk osobnosti. **Vrstevnické skupiny** mají největší význam v období dospívání. Vznikají spontánně na základě společné činnosti,např. sport. Pokud je jedinec členem takové skupiny a ta není spojena s negativními jevy, jedná se o důležitý faktor zdravého vývoje jedince. **Hromadné sdělovací prostředky** nabízejí plno produktů zaměřených na danou cílovou skupinu. Pokud jsou tyto produkty vhodně zvolené, mají na jedince pozitivní vliv. Pokud jsou produkty negativně zaměřené, neexistuje dost objektivních výzkumů, které by tento špatný vliv potvrdily. **Místo** bydliště ovlivňuje možnosti trávení volného času jedince jak už šíří nabídky aktivit, tak množstvím volného času.

Zich (1978, s. 102) rozděluje faktory ovlivňující volný čas také na vnější a vnitřní, ale oproti Pávkové se některé body liší. Vnější (exogenní) faktory dělí na:

- vlivy plynoucí z přírodního prostředí (geografické a přírodní podmínky lokality)
- lidské působení na životní prostředí (způsob urbanizace, průmyslové využívání krajiny, rekultivace prostředí a vytváření podmínek pro volnočasové aktivity)
- působení hromadných sdělovacích prostředků
- společenské a historické podmínky (rozvoj společnosti, kulturní tradice)
- sociální postavení a materiální podmínky (úroveň bydlení, stravování)
- životní a výchovné podmínky,které dělíme na:
    a. využívání času osob nejbližšího společenského prostředí
    b. společenské aktivity lidí se svým společenským okolím
    c. postoj sociálního okolí k člověku a způsob výchovy

Mezi vnitřní (endogenní) faktory řadí:

- pohlaví, věk a další askriptivní charakteristiky
- psychický stav a zdravotní kondice
- osobní předpoklady k činnosti

Mezi nejdůležitější faktory ovlivňující náplň volného času člověka tedy patří pohlaví, fyzická kondice a zdravotní stav, psychická kondice a jako další faktory lze uvést profesionální zakotvení a příslušnost ke společenské vrstvě.

Fyzická kondice a zdravotní stav jsou limitující faktory volby povolání, úspěchu v něm i toho, co člověk dělá mimoprofesionálně. Člověk je bytost činu, aktivity a práce. Tělesně a duševně nemohoucím lidem se obtížněji radí, jak naplnit svůj život.

Psychická kondice je dána temperamentem, výší inteligence a stupněm aktivity a energičnosti, podmiňujících snahovou (volní) složku osobnosti. Psychická výbava rozhoduje spolu s výbavou tělesnou o životním stylu (práce, zábava, odpočinek). Nejcennějším statkem je duševní zdraví.

3 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávané mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“ (Janiš, © 2014).

Cílem této kapitoly je zkonkretizovat volný čas seniorů. Představujeme dvě teoretická východiska trávení volného času seniory, další podkapitolu jsme věnovali způsobům trávení volného času seniory a ke každému připojili možnost konkrétní aktivity v Novém Jičíně. V poslední oblasti jsme se zaměřili na statistické informace.

Volný čas a volnočasové aktivity se přirozeně během průběhu života mění. Pro seniory je vhodné zvolit již v předdůchodovém věku aktivity, na které bude snadné po odchodu do penze plynule navázat. Naštěstí dnešní vyspělá doba produkuje i stále více modernější seniory, kteří ustupují od tradičních stereotypů důchodového věku a přizpůsobují se rychlé době. Inovace ve vztahu seniorů a společnosti jsou vzájemné. Volný čas není přizpůsobován jen dětem a lidem v produktivním věku. Začínají se rozmáhat vzdělávací programy ve formě univerzit třetího věku, přibývá speciálních programů v kulturních a sportovních zřízeních specializovaných konkrétně na seniory a starým lidem se tak otvírá nespočet možností využití volného času.

Trávení volného času ovlivňuje mnoho faktorů, a to sociální, politické a ekonomické podmínky. Dovolujeme si tvrdit, že pro seniory není volný čas tak významný jako pro vysokoškolsky vzdělané lidi nebo studenty. Šerák (2009, s. 34) ve své knize dělí **faktory volného času** na věk, pohlaví, bydliště, sociální skupinu, profesi a vzdělání. nejvíce aktivity ve volném čase projevují mladí lidé okolo sedmnáctého roku. S přibývajícími pracovními a rodinnými povinnostmi aktivita klesá. V důchodovém věku se většinou vytrácí úplně nejčastěji z důvodu nezájmu. Pohlaví je důležitým činitelem volného času, jelikož každé pohlaví je orientováno na jiný druh trávení volného času. Ženy se zajímají o kulturní akce, rodinu a přátelé. Muži se zajímají o sport či moderní techniku. Významné rozdíly můžeme hledat mezi lidmi z města a lidmi z vesnice. Je obecným faktem, že vesnice mají omezené možnosti společenského a kulturního vyžití. Proto se povinnosti kolem údržby domu a zahrady stávají zároveň koníčkem podnikaným ve volném čase. Lidé žijící ve městě sice mohou vybírat z mnoha variant zábavy, avšak není to pravidlem. I oni dají mnohdy před-

nost lenošení u televize či posezení s přáteli. I profese upravuje výběr volnočasových aktivit. Jedinec většinou volí aktivity, které nejsou vůbec podobné jeho profesi či dosaženému vzdělání. Mnohdy se však od zaměstnání nedokážou myšlenkami odpoutat a v důsledku toho nesprávně odpočívají.

3.1 Teorie Davida Riesmana, teorie odcizování a teorie aktivity

V následující podkapitole bychom rádi představili teoretická východiska, která se úzce týkají volného trávení volného času seniory. Teorie Davida Riesmana se zabývá společenskými charaktery. Další dvě teorie popisují vztah seniora k okolí z hlediska jeho životního stylu.

Americký sociolog David Riesman se proslavil svou publikací Osamělý dav, který pojednává o společenském charakteru. Toto dílo bylo sepsáno podle americké populace a ovlivnila její názory a myšlení. Výsledky a charakteristiky však lze vztáhnout na kteroukoliv jinou skupinu obyvatel na světě. následující tři typy společenských charakterů se snaží vymezit determinanty ovlivňující volnočasové jednání seniorů.

David Riesman (2007, s. 61) definuje společenský charakter jako: *„část charakteru“, kterou sdílejí důležité společenské skupiny a která podle definice většiny soudobých badatelů ve společenských vědách je výsledkem zkušeností těchto skupin. Takto chápaný společenský charakter nám umožňuje hovořit o charakteru tříd, skupin, oblastí a národů.“*

Tradičně řízený společenský charakter je prvním Riesmanovým typem. mluvíme zde o tradiční společnosti, která jedinci vštěpuje jemu příslušící pravidla dle jeho společenské úrovně či věkové skupině. Jedinec se chová tak, jak se od něj očekává. Na základě výzkumů Janiše (© 2014, s. 45) by měl tradičně řízený senior luštit křížovky, sledovat telivi, pracovat na zahradě a pečovat o domácí mazlíčky. Týž autor dále namítá, že důvodem takového typického chování seniorů mohou být stereotypizované představy o stáří podpořené tlakem okolí na postoj, jak by se měl senior ve svém volném čase chovat. Mnoho seniorů tak učiní ze strachu ze zahanbení.

Na první charakter úzce navazuje charakter druhý - **vnitřně řízený.** Ten se na rozdíl od předchozího neřídí postoji společnosti a okolí, ale snaží se najít vlastní cestu, přičemž však respektuje existující tradiční představy. V rámci stáří z toho tedy vyplývá, že senior tráví svůj volný čas dle svých představ na základě představ o správnosti tohoto jednání. Při vychýlení od stanoveného cíle jím samotným přichází pocit viny.

Třetí typ charakteru - **vnějškově řízený** - se velice podobá charakteru tradičně řízenému. Na rozdíl od něj si však vnějškově řízený senior vybírá z různorodých podnětů a snaží se zapadnout mezi vrstevníky a záleží mu na názoru ostatních. Je zřejmé, že neexistuje člověk typicky jednoho charakteru, ale že se mísí. (Riesman, 2007 cit. podle Janiš, © 2014)

Následující teorie jsou velice podobné teorii Riesmana, avšak jsou o něco jednodušeji pojaté a formulované. Tyto dvě teorie jsou si navzájem oponenty. **Teorie odcizování** poukazuje na fakt, že smrt je neodmyslitelnou součástí důchodového věku. Tvrdí, že senior se dobrovolně izoluje od přátel a známých a omezí volnočasové aktivity, při kterých by mohl kontakt nastat**. Teorie aktivity** naopak vidí nejlepší smysl stárnutí aktivitu jako společenskou tak pohybovou. Volný čas ve stáří velice ovlivňuje způsob předchozího životního stylu. Logicky vyplývá, že pasivnější jedinci zůstanou pasivními i v důchodovém věku. Naopak u aktivních seniorů lze předpokládat bohatý aktivní život v dětství i dospělosti. (Stuart-Hamilton, 1999 cit. podle Janiš, © 2014, s. 47)

3.2 Volnočasové aktivity seniorů

Senioři jsou oprávněni věnovat se veškerým aktivitám jako mladý člověk. Musí však zvážit svůj zdravotní stav, fyzickou kondici a duševní rozpoložení. Pokud staří lidé zohlední svá omezení, může jim aktivita přinést mnoho výhod. Jeden ze zahraničních výzkumů autorky Hazen (in Bočková a kol., 2011, s. 79) ukazuje několik důležitých kladů, které přináší aktivní trávení času:

- rozvoj dovedností
- zlepšení fyzické aktivity
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření
- pocit užitečnosti a zodpovědnosti
- uspokojení z péče o druhé
- možnost vyjádření názoru
- možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém
- důvod k vycházení z domu a cestování
- příležitosti k vedení týmu
- setkávání v klubech a dalších skupinách

Obecně můžeme činnosti, které senioři provozují rozdělit do osmi skupin podle Dufkové, Urbana, Dubského (in Žumárová, 2012, s. 65-66):

Kulturní aktivity – Nejčastějším způsobem trávení volného času dnešních seniorů je sledování televize. Televize je technologií této generace, během jejich života vznikla a rozvíjela se. Proto je sledování televizních pořadů velice oblíbené. Pomáhá jim zvládat pocity samoty a je to činnost fyzicky nenáročná. Dále mezi kulturní aktivity řadíme návštěvy galerií či divadel. Také sem patří umělecko-tvořivé a kreativní aktivity, při kterých senioři tvoří sami.

Sportovní (fyzické) aktivity – Kromě všech sportů v pravém slova smyslu, lze do této skupiny zařadit procházky a pobyty v přírodě, které jsou pro starší populaci typičtější a mají vliv na dobré zdraví.

Sociální aktivity – Tyto aktivity mohou mít dvojí charakter, podle počtu lidí a organizovanosti skupiny. Může se jednat o individuální návštěvy v domácnosti, posezení v kavárnách, cukrárnách a restauracích nebo to jsou aktivity spojené se společenským setkáním více osob na plesech či v klubech seniorů. V obou případech je hlavním cílem sociální interakce.

Vzdělávací aktivity – Může se jednat o individuální vzdělávání četbou knih, novin, časopisů či internetu nebo o navštěvování různých skupinových kroužků a přednášek pro veřejnost. V posledních letech se v Čechách také rozšířilo institucionalizované vzdělávání v podobě Univerzit třetího věku.

Veřejné aktivity – V prostředí České republiky není angažování se v záležitostech veřejného blaha a politiky zatím příliš běžné. Tyto aktivity se uskutečňují nejčastěji v občanských sdruženích.

Rekreační a cestovatelské aktivity – Jedná se o aktivity, které jsou přizpůsobené zdravotnímu stavu a možnostem seniorů. Nejčastěji jsou to výlety za poznáním a lehkou turistikou, ale také chataření a zahrádkaření.

Hobby a manuální aktivity – zahrnují nejrůznější osobní zájmy a koníčky, které senioři provozovali i dříve (popsány výše) a celé spektrum manuálních aktivit.

Hry – I když se většinou jedná o volnočasové aktivity typické spíše pro děti a dospívající i ve stáří mohou lidé hrát například karty nebo jiné společenské hry.

3.2.1 Organizované aktivity

Jednou z nejoblíbenějších aktivit dnešní doby mezi seniory je vzdělávání. Zatím je na vzdělávání seniorů nahlíženo spíše jako na zájmovou činnost. Je však pravdou, že studium v seniorském věku přináší i profesní význam. Seniory ke studiu většinou motivuje pocit osamocení, sociální integrace, naplnění životního snu, který v produktivním věku nestihli uskutečnit nebo udržení psychické a fyzické aktivity.

Univerzity třetího věku (U3V) a jejich historie v ČR sahají až do roku 1983, kdy byla založena první Akademie třetího věku v Přerově. Příkladem pro první U3V v Čechách byla Univerzita třetího věku ve Varšavě, kterou její zakladatelka Halina Szwarcová propagovala v rámci svých přednášek v ČR. První U3V byly založeny a zahájily svou činnost v Olomouci (1986) a Praze (1987). Obsah vzdělávání na univerzitách třetího věku lze odborným, intelektuálním a prostorově-technickým potenciálem přirovnat k mateřské vysoké škole. Nabízené přednášky a kurzy z většiny obsáhnou téměř všechny vědní obory. Obsah přednášek se s vývojem světa mění. Po revoluci měly přednášky zejména zdravovědného charakteru. V polovině devadesátých let se k nim přidávaly obory technické a po roce 2000 se kurzy zaměřily na informační a komunikační technologie. Oblíbeným tématem kurzů jsou volnočasové aktivity, zdravý životní styl a technické vymoženosti. Prostřednictvím takovýchto kurzů si senioři udržují sociální kontakt a orientaci ve společnosti. Na většině U3V platí, že student musí být minimálně ve věku, ve kterém dosahuje starobního důchodu. Studium se pohybuje většinou v rozmezí dvou až čtyř let, během něhož jsou na začátku studia imatrikulování a na jeho konci skládají státnicové zkoušky a dostávají certifikát apod. Cena kurzů za jeden semestr se pohybuje okolo několika set korun. (Krystoň, s. 32-35) v České Republice provozují U3V tyto univerzity: České vysoké učení technické v Praze Univerzita Karlova v Praze, Česká zemědělská univerzita v Praze, Masarykova univerzita Brno, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, Univerzita Palackého Olomouc, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Technická univerzita v Liberci, Vysoká škola polytechnická Jihlava, Univerzita Hradec Králové 46, Univerzita Pardubice a Západočeská univerzita v Plzni.

V Novém Jičíně nabízí možnost vzdělávání na univerzitě třetího věku Střední odborná škola Educa. Ta seniorům, či spíše lidem od 55 let s minimálně středoškolským vzděláním, nabízí možnost dvouletého zájmového studia, jehož smyslem je dát starším lidem možnost, aby své vědomosti a zkušenosti porovnali s nejnovějšími poznatky, které mají význam pro aktivní život. Studium probíhá formou čtyřhodinových celků jednou za

14 dní v odpoledních hodinách. Studenti absolvují 32 hodin za semestr, 128 během celého studia. Senioři se během studia naučí pracovat s počítačem, pracovat s internetem, cizí jazyk (anglický nebo německý), dějiny Novojičínska, o Evropské unii, o zdravém životním stylu a o dějinách umění. První semestr je věnován základním informacím o Evropské unii a práci s počítačem. Druhý semestr nabídne zajímavosti z historie Nového Jičína a pokračování v práci s počítačem. Ve třetím a čtvrtém semestru si senioři mohou vybrat 4 volitelné předměty, a to z nabídky dějiny umění, zdravý životní styl, práce s PC, cizí jazyk a právo. Výuka probíhá formou přednášky, semináře a cvičení a exkurze. Studium se ukončuje rozpravou o jednom vybraném a písemnou formou zpracovaném tématu v seminární práci. Studenti dostanou osvědčení o absolvování kurzu.

Další instituce, které poskytují vzdělání seniorům jsou akademie třetího věku, kluby aktivního stáří, univerzity volného času, centrum celoživotního vzdělávání, centrum zdravého stárnutí, kluby vzájemného porozumění.

Kluby seniorů najdeme v každém městě. Fungují buď samostatně anebo jsou součástí domovů pro seniory nebo pečovatelských domů. Tyto kluby disponují jakousi vlastní klubovnou, kde se minimálně jednou týdně scházejí. Kluby seniorů jsou schopné nabízet seniorům pestrou škálu aktivit. Základní aktivitou každého klubu je přátelské posezení a hraní her. Senioři mají možnosti vaření, literárních kulturních, počítačových, rukodělných a výtvarných činností. vedení klub často zařazuje do programu výlety, zájezdy a vycházky. (Kopečková, 2008, s. 34)

Klub seniorů v Novém Jičíně

I Nový Jičín má k dispozici klub pro seniory. Níže uvádíme podrobnější charakteristiku chodu klubu, jelikož se jedná o výzkumný vzorek našeho výzkumu.

Jedná se o městský klub Nového Jičína, který poskytuje místním seniorům třikrát týdně, a to v pondělí, ve středu a v pátek od třinácti do osmnácti hodin, prostory a organizované výlety pro společné trávení volného času. Prostory klubu nabízejí dvě větší místnosti se stoly a židlemi pro posezení a malou kuchyňku. Tyto prostory jsou příhodně umístěny v přízemním podlaží. Není však zde bezbariérový přístup.

Nejvíce navštěvovaným dnem je pondělí. Klasické běžné odpoledne v klubu začíná kávou či čajem. Během toho si uživatelé povyprávějí novinky z uplynulého týdne, proberou aktuální dění ve světě a rodinu. Potom se jejich cesty liší. Někteří jdou hrát karty či kostky, někteří luští křížovky, hrají stolní hry a ženy například háčkují. Jednou měsíčně se koná hudební odpoledne, kdy je pozván harmonikář a provází celé odpoledne hudbou

a zpěvem. Uživatelé zpívají s ním a dokonce si rádi zatancují. Při svátečním setkání okolo Vánoc, Velikonoc je vždy pozván významný hudebník z okolí Novojičínska. Provoz klubu je zahájen vždy s novým školním rokem a ukončen na konci školního roku. Před zahájením každého "školního roku" klubu stanoví město seznam plánovaných akcí pro následující rok, který je každým rokem stejný, liší se snad jen cíle zájezdů.

Seznam plánovaných akcí na rok 2015

5. ledna	Příchod Tří králů
20. února	Ples bezdomovců - ZTP
23. února	Výroční členská schůze
9. března	Mezinárodní den žen
16. března	Pochování basy
30. března	Den mužů
20. dubna	Vítání jara
11. května	Den matek
Květen	Zájezd
1. června	Přednáška policistů o prevenci
15. června	Svatý Duch - smažení vajec
29. června	Ukončení 1. pololetí
31. srpna	Zahájení klubové činnosti
9. října	Vinobraní
Listopad	Zájezd do Polska
4. prosince	Mikulášská veselice
28. prosince	Ukončení roku - Silvestr

Všechny tyto akce pořádané přímo v prostorách klubu jsou doprovázeny pohoštěním, hudbou, tancem. Při příležitostech Tří králů, plesu bezdomovců a při mikulášské veselici se někteří z uživatelů převlečou za konkrétní postavy daného svátku. Na MDŽ se ženám rozdávají kytičky. Při oslavě Svatého ducha se sejdou uživatelé na zahradě klubu

a smaží vajíčka. O vinobraní se dříve jezdívalo do vinných sklepů, nyní jde o degustaci vín v klubu. Při ukončení roku dostávají uživatelé vysvědčení za navštěvování klubu.

Senioři rádi vyplňují svůj volný čas **sportovními aktivitami.** Pohyb totiž zlepšuje kvalitu života a zdraví. Jejich smyslem je fyzické, psychické i sociální zdokonalování a rozvoj člověka. díky pohybu také roste socializace a kulturizace seniorů. Pravidelný pohyb dokáže zlepšovat či udržovat dobré fyzické zdraví. Dokáže snížit vysoký tlak, cukrovku, arteriosklerózu či ředění krve. (Blahutková, 2005, s. 11-12) Pohyb samozřejmě ovlivňuje i další kategorie lidského života jako psychiku, kvalitu života, prožívání a sociální kontakt.

Nejvhodnějšími pohybovými aktivitami pro seniory jsou tzv. aktivity aerobní. Patří mezi ně chůze, jízda na kole, plavání aqua aerobic, cvičení s míči, posilování, čínská cvičení nebo jóga. Na druhou stranu existují aktivity či cvičení, které jsou rozhodně nevhodné pro seniory každé ze svého specifického důvodu. Například aktivity, kde dochází k rychým změnám poloh mohou způsobit závratě a pády. Kloubům seniorů neprospívají tvrdé dopady na zem. Dlouhé záklony hlavy způsobí nedokrvování mozku a následné omdlévání. Cvičení se zadržováním dechu namáhají seniorův oběhový systém. Absolutně nevhodné ze všech hledisek je cvičení na nářadí jako jsou bradla či kruhy. (Štilec, 2004)

Město Nový Jičín jako každé jiné disponuje mnoha sportovišti a sportcentry. senioři se mohou jít odreagovat na krytý nebo venkovní bazén. Mohou navštěvovat aerobní sportovní aktivity jako je aerobic, jóga či pilates. K dispozici jim je i prostor pro lyžování a to na sjezdovce Svinec. Mají také možnost navštívit několik bowlingových center či kuželkáren. Nechybí ani pasivní sportovní vyžití v prostorách zimního stadionu při zápasech místního hokejového klubu či sledování basketbalového souboje v basketbalové hale.

Jazykové vzdělávání je častým způsobem naplňování snu z produktivního věku seniorů. Po dlouhých letech práce se jedinec chce věnovat něčemu pro něj smysluplnému anebo chce jednoduše vyplnit volný čas. Navštěvování jazykových kurzů je vynikající prevencí proti depresím a sociálnímu vyloučení. Motivy a důvody, proč se starší lidé učí jazyky, mohou být různé. Někteří chtějí cestovat, jiní by si rádi přečetli knihu v originále, jedni se začali učit jazyk před mnoha lety a chtějí na tyto základy navázat, druzí už možná umí více jazyků a zajímá je, jak funguje systém v tomto novém, pro ně dosud neznámém jazyce.při výuce seniorů je třeba myslet na všechna omezení, které jim způsobuje vysoký věk a výuku podle nich co nejlépe přizpůsobit. Prostory výuky by měly být dobře akusticky zajištěny a výuková tabule by měla být ve správné vzdálenosti. Vyučující by měl mluvit

pomalu, zřetelně a zdržet se chození po třídě. Písmo na tabuli by mělo být dostatečně velké a dobře čitelné. Látka by měla být vyložena pokud možno kognitivně – nejen proto, že jsou dříve narození zvyklí na starší metody výuky, ale také proto, že pracují a uvažují víc kognitivně a analyticky, než děti. Je proto třeba vyložit např. gramatiku schematicky a systematicky a vysvětlit její pravidla a zákonitosti. Je třeba vzít v potaz individuální zkušenosti a zohlednit učební návyky – vnitřní diferenciace skupiny je velmi důležitá. (© 2014)

3.2.2 Neorganizované aktivity

Cestování a turistika – tento pojem lze definovat jako aktivní pohybové a kulturně poznávací činnosti zaměřené na uspokojování potřeby reprodukce fyzických a duševních sil člověka ve formě odpočinku, poznávání, léčebných aktivit, kulturního i sportovního vyžití, společenské komunikace, rozptýlení, zábavy a podobně, a to mimo každodenní životní prostředí a obzvláště ve volném čase. (Šerák, 2009, s. 156) Šerák (2009, s. 138) rozlišuje několik druhů cestovního ruchu dle jeho obsahu a účelu. Vnitřní cestovní ruch charakterizuje jako cestování v rámci jednoho státu, kdežto vnější cestovní ruch znamená mezinárodní cestování. Dalšími termíny jsou organizovaný a neorganizovaný cestovní ruch, kde organizovaným myslí cestování organizované cestními kancelářemi. Rekreační cestovní ruch je zejména zaměřen na odpočinek. Kulturní cestovní ruch rozvíjí prostřednictvím návštěv festivalů, výstav a kulturních památek společenskou a kulturní úroveň. **Turistika** je nejdostupnější pohybová a poznávací činnost v životě lidí, bez ohledu na jejich věk, tělesný stav i finance. Provozuje se ve formě pěší, vysokohorské, lyžařské, vodní, cykloturistické nebo mototuristické. Napomáhá k rozvoji pohybových schopností a dovedností, zlepšuje odolnost organismu, uvolňuje psychické napětí a prodlužuje aktivní stáří. Specifickou formou turistiky je také tramping a agroturistika. Příroda Novojičínska nabízí několik turistických tras. Jednou z neoblíbenějších je Cesta po studánkách Nového Jičína. Na této trase potkáváme šest studánek, každou se svým příběhem. Druhá procházková trasa se nazývá Křížová cesta, která vede z Nového Jičína až do Štramberka a je dlouhá 8,5 km. Na její trase se vyskytují zachovalé kapličky a kříže ze 17. století, jenž tam vystavěli jezuité.

Senioři stejně jako osoby jiných věkových kategorií provádějí spoustu volnočasových aktivit v rámci svého domova - tzv. **domácí aktivity**. Výhodou aktivit v domácím prostředí je jednoduchá dostupnost a skoro žádná finanční náročnost. Je pouze na seniorovi, co si zvolí. Do domácích aktivit seniorů můžeme zařadit domácí práce i péči o domácnost. Dokonce příprava jídla může být považována za aktivitu. A to zejména u žen, které rády pečou a vaří.

Poslední dobou však přibývá i vařících mužů. Dnešní generace seniorů je generace dobrých až vášnivých čtenářů. Mnoho z nich navštěvuje knihovny, kde je k dostání snad jakýkoliv výtisk knihy, denní tisk, časopisy. Někteří senioři ještě stále využívají poslech rozhlasu jak byli zvyklí ze svého dětství. Rozhlas díky moderním technologiím upadá a nahrazuje jej televize a rádio.Široká nabídka televizních programů dokáže poskytnout jedinci vysoké uspokojení. Dnes už není výjimkou gramotnost seniora při práci s počítačem a internetem, kde si senior může dále rozšiřovat své obzory. Současným trendem se stává péče o domácí mazlíčky jakéhokoliv druhu. (Kopečková, 2008, s. 33)

3.3 Volný čas seniorů v průzkumech

Způsoby trávení volného času seniorů se stává stále častěji předmětem statistik a výzkumů. Níže uvádíme tři vybrané průzkumy, které zjišťovaly poodhalují nejčastěji prováděné aktivity mezi seniory, frekvence trávení času v přírodě a způsoby cestování seniorů.

Výsledky výzkumu "Senioři ve stárnoucí české společnosti" z roku 2011 zjistily frekvenci volnočasových aktivit seniorů do dvou věkových skupin, a to 61-70 let a 71 let a více. První věková kategorie se nejfrekventovaněji věnuje sledování televize, poslechu rozhlasu, četbě tištěných knih a práci na zahradě, procházky. Mezi méně oblíbené řadili návštěvy restaurací, práci s počítačem, sexuální aktivity a nejméně aktivní sportování. Starší věková skupina seniorů označila za své nejčastější aktivity sledování televize, poslech rozhlasu, četbu tištěných knih, jako méně časté procházky, práci na zahradě, návštěvu restaurací a nejméně časté aktivity chataření, práce s počítačem, sexuální aktivity a aktivní sportování. Ze srovnání s generací mladší 60 let vyplynulo, že tato skupina upřednostňuje práci s počítačem, sexuální či sportovní aktivity a návštěva restaurací.

Výzkum "Časový snímek" zkoumal podíl seniorů ve stejných věkových skupinách jako v předchozím výzkumu, kteří se věnují v jednotlivých dnech pobytu v přírodě, turistice, procházkám a trampování s generací mladší 60 let. Šetření odhalilo, že se těmto aktivitám senioři věnují dvakrát častěji ve všedních dnech než mladší generace. O víkendech se tento podíl vyrovná. Toto srovnání je přikládáno pracovním a školním povinnostem. V sobotu se nachází v přírodě zhruba každý čtvrtý senior a v neděli každý pátý. Lze tvrdit, že skupina starších seniorů jsou v přírodě v pondělí, středu, pátek a sobotu mnohem častěji než senioři mladší. V ostatních dnech je tomu naopak.

Průzkum Eurobarometr vydávaný Evropskou komisí od roku 2008 odhalil při šetření mezi respondenty z celé Evropy v roce 2011, že 43,5 % respondentů starších 55 let plánuje dovolenou v roce 2011 ve své rezidentské zemi, 16 % do zemí Evropské unie a 3 % do zbytku Evropy,9,5 % do ostatních zemí a 28 % respondentů dovolenou neplánuje. Dle informací z cestovních kanceláří je 10 % všech organizovaných turistů právě z řad seniorů. Důvodem organizovaného cestování je nižší jazyková i počítačová gramotnost, kvůli kterým využívají služeb cestovních kanceláří s delegáty. (Dubovová, 2013)

4 PEDAGOGICKÁ EVALUACE

"Každá lidská činnost vzniká z určitých příčin a vede k určitým výsledkům. To je podstata veškeré společenské praxe, včetně té, kterou nazýváme pedagogická. Lidé se vždy zajímali o výsledky a užitečnost pedagogické praxe, doklady o tom nacházíme již u antických učenců. Když znamenitý římský pedagog Marcus Fabius Quintilianus před téměř 2000 lety psal svou učebnici rétoriky, hodnotil v ní též prospěšnost gramatiky, geometrie a hudby pro všeobecné vzdělání mladých Římanů. Zacházel přitom s kategorií užitečnosti - a tím vlastně uvažoval v termínech dnešní pedagogická evaluace." (Průcha, 1996, s. 7)

V této krátké kapitole bychom rádi představili pedagogickou evaluaci jako takovou. U nás je toto téma celkem neznámou a proto se v následujících odstavcích snažíme vystihnout původ tohoto termínu, představujeme předmět a oblasti zkoumání a jako příklad uvádíme stručný popis evaluaci vzdělávacích potřeb. Důkazem, že v České republice je pedagogická evaluace málo rozšířeným tématem, je nedostatek literatury. Pro naši kapitolu jsem používali jako zdroj publikaci Jana Průchy - Pedagogická evaluace, která je snad jedinou komplexní knihou zabývající se touto oblastí. Sám autor na tento nedostatek v české literatuře ve své publikaci poukazuje.

Jako pedagogickou evaluaci označujeme proces systematického shromažďování a analýzy informací podle určitých kritérií za účelem dalšího rozhodování. Tato definice postihuje tři základní složky definice evaluace (Ehlers a Pawlowski, 2006). 1. Evaluace je prakticky orientovaná. Je primárně určená k tomu, zlepšovat praktická opatření, legitimizovat je nebo o nich rozhodovat. 2. Základ pro každou evaluaci jsou solidní (validní i reliabilní) data o podmínkách, procesech a účincích předmětu evaluace. 3. Evaluace zahrnuje vyjádření hodnoty. Data jsou interpretována na základě těchto stanovených hodnot a podle jistých pravidel.

Současná vysoká frekventovanost tohoto termínu si zasluhuje vymezení obsahu tohoto termínu. Tento termín prošel mnoha proměnami než se ustálil v dnešním anglickém výrazu evaluation, který znamená v překladu určení hodnoty, ocenění. Původ termínu hledejme v latinském slovu valere (být silný, mít platnost). Z latiny bylo přeneseno do francouzského évaluer (hodnotit, oceňovat). Teprve odsud se dostalo do Anglie a začalo se používat mezinárodně.

Mezinárodní pedagogický slovník definuje evaluaci jako *hodnocení dat získaných pozorováním neb měřením ve výkonových testech či jinak.*

"Evaluace je termín, který se může vztahovat buď k posuzování hodnoty vzdělávacího programu, včetně posuzování kvality jeho obsahové náplně, nebo specifičtěji k měřen efektivnosti učení - což je ve Velké Británii často označováno jako hodnocení výkonu dosahovaných žáky."(Britský pedagogický slovník, 1993)

Pedagogická evaluace je teoretickým přístupem, podle kterého musí být veškeré vzdělávací jevy určitým způsobem hodnoceny. Je také metodologií, tedy souborem speciálních metod pro účely realizace přístupu. Pedagogická evaluace je procesem, kterým se realizuje v praxi přístup pomocí metodologie. Ten se zaměřuje na zjišťování a analýzu dat odrážejících stav či vývoj určitých jevů vzdělávací reality, tj. na monitorování a měření těchto jevů. Pedagogická evaluace je zaměřená od hodnocení jednotlivců nebo jednotlivých vzdělávacích programů po evaluaci výsledků na úrovni národní vzdělávací soustavy. Její využití je vědecké, výzkumné i praktické. Z výše uvedených poznatků vyplývá, že pedagogická evaluace je komplexní a kvalitativně mnohostranný jev.

Považujeme za vhodné vysvětlit rozdíl mezi termíny evaluace a hodnocení. I když jejich význam je v podstatě stejný, odborná pedagogická terminologie mezi nimi uvádí rozdíly. Zatímco evaluace je teorie, metodologie a praxe veškerého hodnocení vzdělávacích jevů, hodnocení se používá v širších kontextech v souvislosti s evaluací subjektů vzdělávání (hodnocení žáků, hodnocení práce učitelů). Anglická terminologie používá terminu evaluace při výzkumných záležitostech. Hodnocení používá ve školské praxi.

4.1 Předmět pedagogické evaluace

Pedagogická evaluace se vyvinula ze školského testování, které mělo za cíl diferencovat žáky podle studijních předpokladů. V současnosti se předmět pedagogické evaluace rozšířil do té míry, že za jeho smysl považuje poskytovat hodnotící informace o celé pedagogické realitě. Snaží se tedy o širokou reflexi pedagogických jevů, která slouží k výzkumným i praktickým účelům. Metodologie v sociálních vědách je dnes na takové úrovni, že vzniká *obecná teorie pedagogické evaluace.* Podle amerického odborníka na pedagogickou evaluaci Michaela Scrivena (1994) zahrnuje tyto oblasti:

- evaluace programů
- evaluace personálů
- evaluace výkonů
- evaluace produktů

- evaluace projektů, záměrů
- evaluace politiky, strategie
- metaevaluace

Scrivenovo vymezení je velice obecné a neposkytuje speciální vymezení problémových okruhů vstupujících do pole pedagogické evaluace. Proto je důležité uvést užší vymezení.

Oblasti zájmu a zkoumání pro pedagogickou evaluaci, které společně vytvářejí předmětové pole pedagogické evaluace, tedy jsou:

- **Evaluace vzdělávacích potřeb** je zjišťování, monitorování a analýza vzdělávacích potřeb jednotlivců a různých skupin populace, institucí, obcí, regionů, zemí. Díky své závažné implikaci je nezbytnou součástí plánování a rozhodování ve vzdělávací politice. Více se tomuto tématu věnujeme v kapitole 4.2.
- **Evaluace vzdělávacích programů** se zabývá analýzou a vyhodnocováním objektivně měřitelných parametrů textů učebnic a jiných didaktických textů.
- **Evaluace výuky** se soustřeďuje na zjišťování a vyhodnocování charakteristik průběhu a podmínek vzdělávacích procesů ve školním a jiném prostředí. Významnou oblastí evaluace výuky je evaluace učitelovy výkonnosti.
- **Evaluace edukačních prostředí** je prováděna, protože na vlastnostech edukačního prostředí závisí výsledky a průběh vzdělávacího procesu.
- **Evaluace vzdělávacích výsledků** je nejvíce zpracovávanou součástí pedagogické evaluace. Jedná se o měření a vyhodnocování vzdělávacích výsledků u žáků. Tato evaluace probíhá prostřednictvím vzdělávacích standardů.
- **Evaluace vzdělávacích efektů** hodnotí dlouhodobé důsledky vzdělávacích procesů. Jelikož jsou tyto dlouhodobé důsledky obtížněji popsatelné a sledovatelné, je tato oblast evaluace méně rozvinuta.
- **Evaluace škol/vzdělávacích institucí** je zaměřena na hodnocení kvality a efektivnosti škol. V současnosti je nejvíce zkoumanou oblastí evaluace vysokých škol.
- **Evaluace na základě indikátorů vzdělávacího systému** si dává za úkol hodnotit vzdělávací systémy v různých zemích na základě dohodnutých ukazatelů zvaných indikátory vzdělávání, které vytvářejí mezinárodní organizace jako UNESCO a jsou ukazatelem vyspělosti vzdělávacích systému.

- **Evaluace pedagogické vědy/ výzkumu** je méně známé hodnocení úrovně pedagogické vědy a výzkumu.

Z toho obsáhlého členění předmětu pedagogické evaluace můžeme odvodit, že pedagogická evaluace je širší oblastí než jen hodnocení vzdělávacích prostředků žáků. Je zjevné že se snažila prosazovat teoretické koncepce a empirické přístupy, kterými by vyhodnocovala různé jevy pedagogické reality. Abychom ukázali, jak taková evaluace funguje, vybrali jsme jeden z předmětů pedagogické evaluace a v následující kapitole její průběh nastíníme.

4.2 Evaluace vzdělávacích potřeb

Vzdělávání je chápáno jako činnosti vedoucí k uspokojování určitých potřeb jednotlivců. Tyto potřeby mají různou povahu, trvání, stupeň závažnosti. Někteří autoři uvádějí, že potřeby jsou silným motivačním stimulem, které jsou vázány na hodnoty sdílené určitou skupinou a mají sociální povahu. Stejně můžeme **charakterizovat i vzdělávací potřeby:**

- **na národní úrovni**. Jsou to priority vzdělávání nebo národní cíle vzdělávání. Definují cíle, kterých má dosahovat vzdělávací systém. Jsou zapsány v oficiálních dokumentech. V České republice jsou zaznamenány v dokumentu Kvalita a odpovědnost . Program rozvoje vzdělávací soustavy České republiky.
- **jednotlivců a jednotlivých skupin populace**. Jsou velice obtížně identifikovatelné a různé, proto nejsou zjištěny a popsány. Právě kvůli této skupině byla vytvořena teorie evaluace vzdělávacích potřeb.

Evaluace vzdělávacích potřeb se zabývá identifikací, popisem, analýzou a vyhodnocováním vzdělávacích potřeb jednotlivých subjektů nebo skupin subjektů. Hlavní oblastí uplatnění je oblast profesní přípravy, odborného vzdělávání, vzdělávání a rekvalifikace v podnicích. Metodami evaluace jsou rozhovory, písemné dotazníky a panely brainstormingového typu. Zdrojem zkoumání jsou jedinci, kteří mluví o svých představách či zaměstnavatelé, kteří zjišťují potřeby svých zaměstnanců. Principy této evaluace uvádíme níže na příkladě.

Příklad: Vzdělávací potřeby zaměstnanců týkající se znalostí cizích jazyků

Řada profesí v dnešní době vyžaduje znalost minimálně jednoho cizího jazyka. I když výuka počíná již na prvním stupni základní školy, úroveň absolventů častokrát nedosahuje požadovaných kvalit. Evaluace vzdělávacích potřeb se proto zabývá těmito problémy:

- Který cizí jazyk má být z hlediska celonárodních potřeb povinným předmětem ve školách primárního a sekundárního cyklu?
- Které jazykové prostředky a řečové dovednosti ve výuce cizích jazyků nejlépe korespondují s potřebami vzdělávacích subjektů?
- Jaké specifické potřeby pro osvojování cizích jazyků mají jednotlivé profesní skupiny?

Při zkoumání poslední výše uvedené oblasti ve Finsku mezi administrativními zaměstnanci ministerstva vnitra byly použity dvě metody evaluace, a to sebehodnocení vzdělávacích potřeb samotnými zaměstnanci a hodnocení vzdělávacích potřeb týchž zaměstnanců jejich vedoucími. Sebehodnocení zjišťovalo hlavně jaké cizí jazyky a jak často jsou zaměstnanci při profesi používány, ověřoval stupeň ovládání cizího jazyka zaměstnance a ve kterých jazycích a k jakým účelům by zaměstnanec chtěl zlepšit svou zdatnost. Výsledky průzkumu zjistily, že efektivnost dlouhodobých jazykových kurzů není vysoká a že výhodnější jsou krátkodobé intenzivní kurzy. Také bylo zjištěno, že cizojazyčný profil u věkově nejvyšší skupiny zaměstnanců je výrazně jiný než u věkově nejmladší skupiny.

5 SHRNUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Teoretická část naší práce je členěna do čtyř velkých kapitol s několika podkapitolami. Touto částí jsme se snažili poskytnou obecná náhled na oblast volného času seniorů.

První kapitola podává informace o životním etapě stáří. Podává náhledy různých autorů na toto období a představuje mnoho druhů členění stáří z různých pohledů. Krátce srovnáváme život seniorů před sto lety a dnes. Výraznou pozornost jsme věnovali fyzickým, psychický a sociálním změnám spojených se stářím. Proces stárnutí popisujeme v poslední podkapitolce.

Kapitola Volný čas měla představit pohled na tuto část dne a poodhalit jak se pojem volný čas měnil v průběhu historie. Uznali jsme za vhodné poukázat na různá hlediska pojetí volného času. Další podkapitola popisuje reziduální a pozitivní přístup k definování volného času. Ve zbytku kapitoly se věnujeme funkcím volného času a popisujeme faktory, které ovlivňují člověka při trávení volného času.

Třetí kapitola se zaměřuje konkrétně na trávení volného času seniory, jeho specifika a ovlivňující faktory. Dále se zabýváme teoretickými východisky, která se úzce týkají volného trávení volného času seniory. Také jsme rozčlenili volnočasové aktivity seniorů do několika skupin a obecně popsali jejich průběh a význam. Navíc jsme ke každé z nich připojili nabídku konkrétní aktivity v Novém Jičíně. Zařadili jsme také fakta z výzkumů o nejčastějších způsobech trávení volného času ve stáří, o délce pobytu v přírodě a o cestování.

Čtvrtá kapitola se zaobírala pedagogickou evaluací. Snažili jsme se vystihnout podstatu tohoto oboru, vymezili předmět a oblasti zkoumání. Na základě našich zájmů jsme jednu z oblastí pedagogické evaluace vybrali a v krátké podkapitole se snažili vystihnout její záměr, průběh, funkce, metody a dosažené cíle.

Cílem celé části bylo nastínit zkoumanou problematiku v rovině teoretické, abychom mohli snadněji a hlouběji proniknout do empirické části a kvalitně provést výzkumné šetření a správně zpracovat výsledky průzkumu.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Výzkumné šetření bylo realizováno v Klubu seniorů v Novém Jičíně. Tento klub byl vybrán, jelikož je jediným v Novém Jičíně, který organizovaně zaštiťuje volný čas seniorů. Tudíž jsme tento klub vyhodnotili jako výhodný zdroj pro náš výzkum. Také jsme ocenili způsob provádění výzkumného šetření, a to osobní rozdávání dotazníků v klubu. Shledáváme tento způsob jako velice obohacující o lidský kontakt a přikládáme mu větší přínos správně vyplněných dotazníků.

Dotazníky byly rozdávány během dvou pondělních setkání v březnu. Uživatelé byli předem poučeni o anonymitě a dobrovolné účasti na výzkumu. Na vyplnění dotazníku měli uživatelé neomezený čas, většina jich však po pěti minutách vracela. Některým jedincům jsme museli s otázkami pomoci, jiní se zase zmínili, že by zvládli i složitější otázky. Nám se však zdál být dotazník (viz Příloha PI) o deseti otázkách adekvátní vzhledem k věkové skupině respondentů.

Forma získávání údajů prostřednictvím dotazníků odhaluje, že jde o kvantitativní výzkum. Tato výzkumná metoda umožňuje zjistit množství, rozsah a frekvenci výskytu jevu a výsledky statisticky zpracovat například zpracováním jejich průměru, směrodatné odchylky, korelačního koeficientu a dalších statistických metod. Výzkumník se snaží zajistit nestrannost výzkumu. Při tomto druhu výzkumu se zaměřujeme na třídění údajů a sledování vztahů mezi danými jevy. Výzkumný vzorek je vybírán náhodně, aby reprezentoval určitou populaci. Pokud je zkoumaný soubor vybrán správně, výsledky je možné zevšeobecňovat. Kvantitativním výzkumem obecně ověřujeme již existující jev, tudíž ho můžeme nazvat jako verifikační. (Gavora, 2000, s. 31 – 33)

Získané údaje nebudou předmětem zobecňování, jelikož jsme si vědomi, že takovýto výzkumný vzorek nelze použít jako adekvátní výstupní výsledek. Proto budou zjištěné poznatky sloužit pouze pro účely konkrétního klubu.

6.1 Předmět a cíl výzkumu

Předmětem výzkumu je zhodnocení služeb poskytovaných Klubem seniorů v Novém Jičíně.

Cílem výzkumu je zjistit spokojenost uživatelů s nabídkou volnočasových aktivit v klubu a spokojenost se způsobem poskytování informací o nich. Na základě vytýčených cílů byl zpracován výzkumné otázky a hypotézy.

6.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Empirickou část diplomové práce jsme rozčlenili do dvou oblastí. První oblast se zaměřuje na spokojenost uživatelů s poskytovanými aktivitami v klubu a na představy o případném zkvalitnění služeb. V druhé oblasti se zaměřujeme na hodnocení způsobu předávání informací o programu a pořádaných aktivitách v klubu.

6.2.1 Oblast první - Spokojenost s poskytovanými aktivitami

VO1: Jaká definice nejlépe vystihuje dle respondentů pojem volný čas?

Jelikož jsme v teoretické části představili vlastní definici volného času, chtěli jsme u respondentů ověřit, zda je její znění výstižné, srozumitelné a srovnatelné s odbornými prezentacemi volného času. V našem dotazníku jsme použili zkrácené verze definic volného času Průchy, Walterové, Mareše, Hofbauera a Pávkové.

VO2: Se kterou z aktivit nabízených v klubu jsou uživatelé nejvíce spokojeni?

Zajímalo nás, zda předpoklady vedení klubu, že hudební odpoledne a tancování jsou nejoblíbenějšími aktivitami mezi uživateli, jsou správné.

VO3: Jakou volnočasovou aktivitu by uživatelé nejradši uvítali v programu klubu?

Tímto způsobem bychom chtěli poskytnout vedení klubu užitečné tipy, o jaké aktivity rozšířit nabídku programu, aby zpětná vazba uživatelů byla co nejpozitivnější.

VO4: Jaký je názor uživatelů na účast na aktivitách či událostech, které si musí financovat sami?

Dle vedení klubu a všech osob zainteresovaných do jeho fungování a plánování není snadné rozvíjet nabídku aktivit a zkvalitnění služeb bez ochoty uživatelů občas přispět z vlastních zdrojů. Proto jsme se rozhodli touto výzkumnou otázkou názor uživatelů ověřit.

VO5:Jakou stránku osobnosti navštěvování klubu uživatelům nejvíce rozvíjí?

Cílem této výzkumné otázky bylo zjistit, zda uživatelé sami na sobě pociťují, že jim navštěvování klubu pozitivně ovlivňuje nějakou ze stránek osobnosti. Předpokládáme, že kontakt s lidmi a společné trávení volného času s přáteli v klubu nejvíce působí na sociální stránku uživatelů.

VO6: Jakým způsobem by uživatelé zlepšili nabídku volnočasových aktivit v klubu?

Chtěli bychom vedení klubu poskytnout efektivní náměty a tipy, jak zvýšit spokojenost uživatelů s nabízenými službami.

VO7: Do jaké míry jsou uživatelé spokojeni s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu?

Hlavním cílem naší práce je zjistit spokojenost uživatelů s nabídkou aktivit v klubu.

H1: Spokojenost uživatelů s nabízenými aktivitami v klubu souvisí s ochotou účastnit se na aktivitách, které si musí uživatelé financovat sami.

Rádi bychom ověřili, zda je spokojenost uživatelů ovlivněna placením některých z aktivit.

6.2.2 Oblast druhá - Spokojenost se způsobem předávání informací o programu a aktivitách v klubu

VO8: Jakým způsobem nejčastěji uživatelé získávají informace o programu a aktivitách pořádaných v klubu?

Chtěli bychom zjistit,jaký je nejčastější způsob získávání informací o programu v klubu, abychom mohli vedení klubu poskytnou náměty, jak tuto činnost rozšířit a zkvalitnit podle potřeb a představ uživatelů.

VO9: Jaký nový způsob poskytování informací o programu a aktivitách pořádaných v klubu by uživatelé nejvíce ocenili?

Nový způsob podávání informací zvolený samotnými uživateli vidíme jako jednu z cest zkvalitnění poskytovaných služeb.

VO10: Do jaké míry jsou uživatelé spokojeni se způsoby poskytování informací o programu a aktivitách pořádaných v klubu?

Hlavním cílem naší práce je zjistit spokojenost uživatelů s poskytováním informací o programu a aktivitách v klubu.

6.3 Výzkumná metoda

Výzkumnou metodou byl zvolen vlastní dotazník. Tuto metodu jsme vyhodnotili jako nejadekvátnější pro realizovaný výzkum. Jeho efektivnost jsme ověřili předvýzkumem, kdy byl rozdán čtyřem seniorům z Nového Jičína a na základě konzultace s dotazo-

vanými byl upraven do finální podoby tak, aby byl stručný, jednoduchý a snadno pochopitelný pro sledovanou věkovou kategorii.

Dle Gavory (2000, s. 99 – 102) je vhodné rozdělit dotazník do tří částí. Vstupní část obsahuje hlavičku se jmény autorů a vysvětluje hlavní cíl realizace výzkumu. Obvykle se zde objevují i instrukce ke správnému vyplnění a vzorový příklad. Druhá část je složena ze samotných položek dotazníku. Jejich posloupnost je pro respondenta velice důležitá. Naší snahou je udržet pozornost vyplňujícího, tudíž na počátek pokládáme otázky lehčí a přitažlivější, abychom účastníka neodradili. Uprostřed se většinou vyskytují otázky těžší a méně zajímavé. Ke konci zařazujeme otázky důvěrné nebo faktografické, které nejsou pro respondenta unavující. V úplném závěru dotazníku by se mělo objevit poděkování za spolupráci na dotazníku.

Návratnost dotazníků byla stoprocentní díky osobnímu zadávání. Díky této skutečnosti jsme si dovolili vynechat vstupní a závěrečnou část dotazníku a soustředili jsme se na část s dotazníkovými položkami. Tři dotazníky musely být vyřazeny z důvodu zaznačení více než jedné odpovědi v dotazníku nebo nezaznačení žádné odpovědi. Náš dotazník obsahuje 13 dotazníkových položek, z nichž otázka č. 1 je dichotomická s nabídkou dvou možností odpovědí a otázky č. 2-13 jsou polytomické s několika variantami předem stanovených odpovědí.

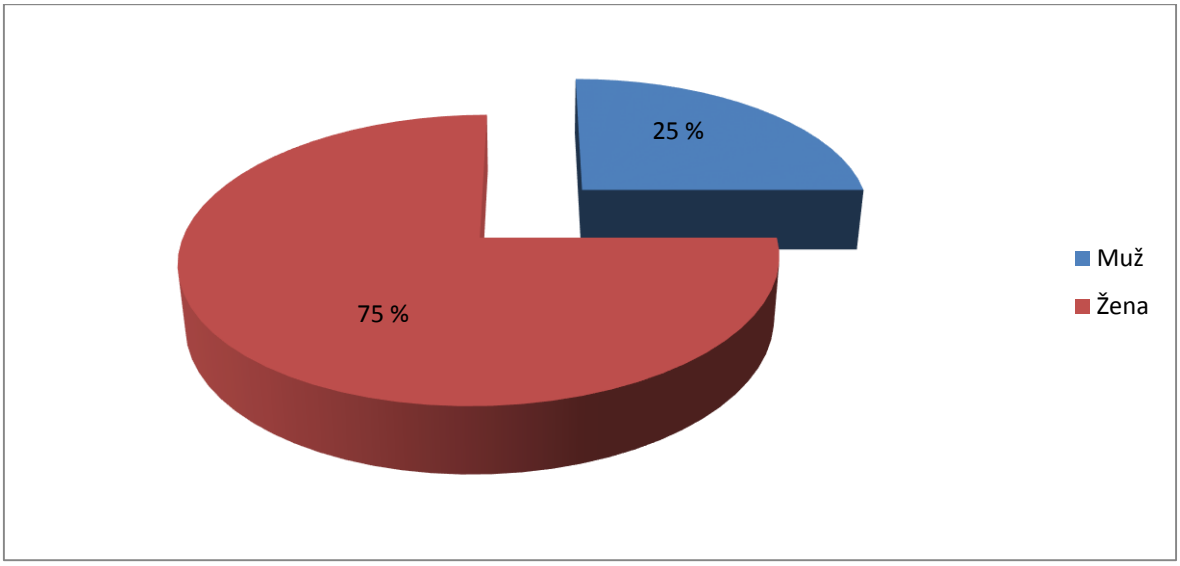
S ohledem na velikost výzkumného souboru byla jako metoda zpracování dat zvolena čárkovací metoda (Chráska, 2007, s. 40). Při ověřování hypotéz bylo použito metod vztahové statistiky, a to konkrétně test dobré shody chí-kvadrát a test nezávislosti pro kontingenční tabulku (Chráska, 2007, s. 71 - 83).

6.4 Výzkumný soubor

Základním výzkumným souborem se pro naše šetření stali senioři z Nového Jičína, kteří navštěvují Klub seniorů v Novém Jičíně. Podnětem pro výběr těchto respondentů a vůbec tématu diplomové práce byl zájem autorky o konkrétní věkovou kategorii a jejich volný čas a dozvědět se tak, zda mají lidé v důchodovém věku vůbec ještě zájem o aktivnější život i mimo svůj domov. Doufáme, že se výsledky výzkumného šetření staly použitelnými pro zlepšování kvality poskytovaných služeb a podávání informací o nich.

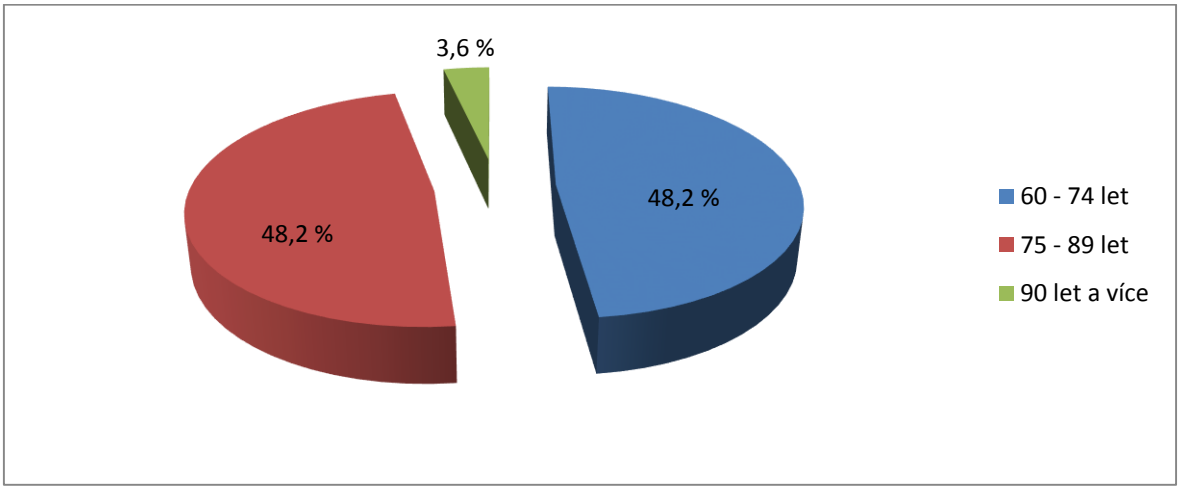
Do výzkumu se zapojilo 59 uživatelů klubu, z nich tři zaznačili v dotazníku více než jednu odpověď nebo žádnou, a proto nemohly být tyto výsledky zapojeny do výzkumu. Ve výzkumu tedy operujeme s číslem 56 jako celkovým počtem respondentů.

Výzkumu se účastnilo 14 mužů a 42 žen. Na grafu 1 znázorněném v procentech je viditelné, že celé tři čtvrtiny respondentů tvoří ženy. Výzkumu se tedy účastní třikrát více žen než mužů.



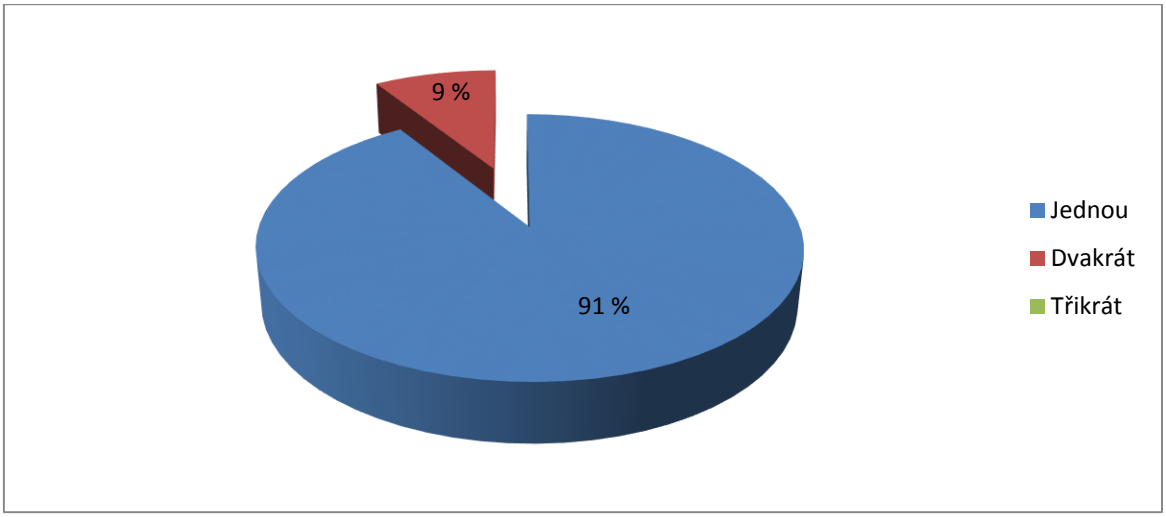
Graf 1 Zastoupení respondentů dle pohlaví

Věkové rozložení respondentů je velice vyrovnané. V dotazníku jsme jako možnosti odpovědí využili dělení dle Holmerové (2007, s. 27). Tudíž se našeho výzkumného šetření účastnilo 27 uživatelů ve věku 60 - 74 let, 27 uživatelů ve věku 75 - 89 let a 2 uživatelé ve věku 90 let a více.



Graf 2 Věkové zastoupení respondentů

Zjišťovali jsme také, jaká je frekvence navštěvování klubu uživateli. Klub je v provozu třikrát týdně, a to v pondělí, ve středu a pátek. Z grafu 3 je znatelné, že většina uživatelů navštěvuje klub pouze jedenkrát týdně, a to 51. Pouze 5 uživatelů navštěvuje klub dvakrát týdně. Třikrát týdně nenavštěvuje klub žádný z uživatelů. Z rozhovorů s uživateli víme, že nejoblíbenějším a nejnavštěvovanějším dnem je pondělí.



Graf 3 Četnost návštěv klubu

V naší práci se jedná dle Gavory (2000, s. 64) o dostupný výběr, kdy jsme zvolili klub seniorů v místě našeho bydliště. Účelem této metody je šetření času a námahy. Zároveň však tato metoda poskytuje silné zkreslení a údaje se mohou velice lišit od základního souboru. Nemožnost zobecnění je v našem případě nepodstatná. Našim hlavním cílem je poskytnout informace danému klubu.

6.5 Výsledky šetření a jejich prezentace

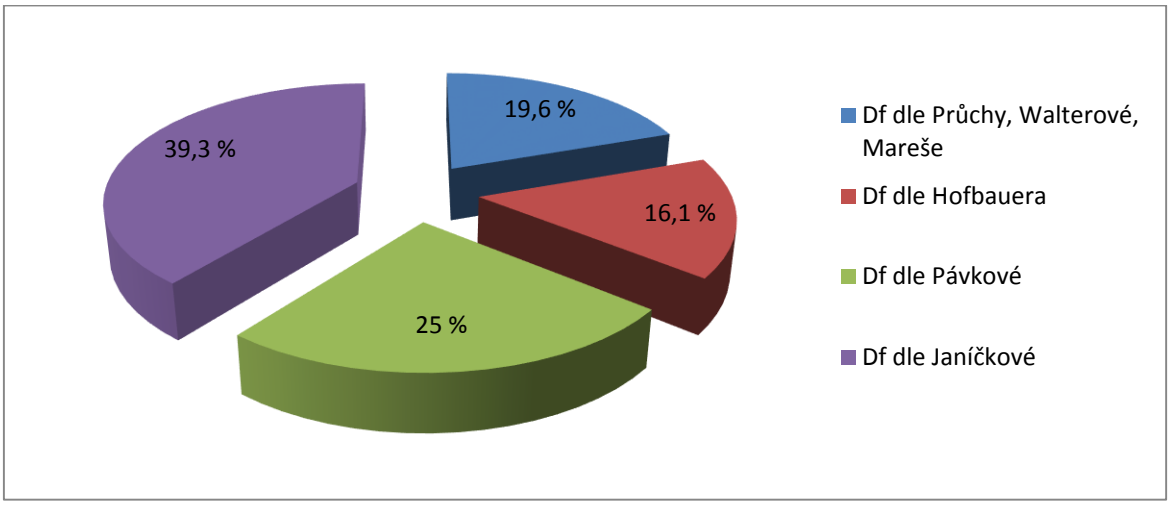
Na základě stanovených cílů jsme vyhodnocovali nashromážděná data na úrovni popisné a vztahové. V první části této kapitoly prezentujeme výsledky z oblasti spokojenosti uživatelů s aktivitami v klubu. Druhá část kapitoly je věnována výsledkům spokojenosti s poskytováním informací o programu a aktivitách v klubu.

6.5.1 Spokojenost s poskytovanými aktivitami v klubu

Dotazníková položka č. 4: Co si představujete pod pojmem volný čas?

Tabulka 1 Představa o pojmu volný čas

Odpověď	**Počet**	**%**
Df dle Průchy, Walterové, Mareše	11	19,6
Df dle Hofbauera	9	16,1
Df dle Pávkové	14	25
Df dle Janíčkové	22	39,3
Celkem	56	100



Graf 4 Představa o pojmu volný čas

Z tabulky 1 je zřetelné, že nejvýstižnější definicí volného času pro respondenty se stala definice autorky diplomové práce, a to u 39,3 % uživatelů. Druhé místo obsadila definice volného času dle Pávkové (25 %).

VO1: Jaká definice nejlépe vystihuje dle respondentů pojem volný čas?

$VH1_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 4.

$VH1_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 4.

Tabulka 2 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 4

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Df dle Průchy, Walterové, Mareše	11	14	0,643
Df dle Hofbauera	9	14	1,786
Df dle Pávkové	14	14	0
Df dle Janíčkové	22	14	4,571
Σ	56	56	**7**

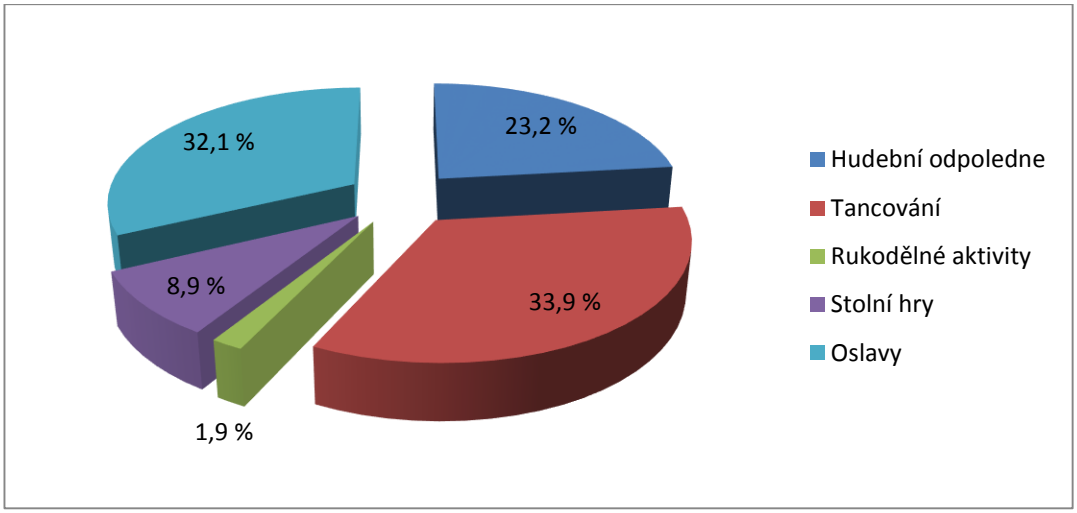
Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 7$ je při hladině významnosti 0,05 a 3 stupních volnosti menší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(3) = 7,815$, a proto odmítáme alternativní hypotézu a přijímáme hypotézu nulovou.

Definice volného času dle Janíčkové není statisticky významnější než ostatní možnosti odpovědí.

Dotazníková položka č. 5: Se kterou z volnočasových aktivit v klubu jste nejvíce spokojený/á?

Tabulka 3 Nejoblíbenější volnočasová aktivita v klubu

Odpověď	**Počet**	**%**
Hudební odpoledne	13	23,2
Tancování	19	33,9
Rukodělné aktivity	1	1,9
Stolní hry	5	8,9
Oslavy	18	32,1
Celkem	56	100



Graf 5 Nejoblíbenější volnočasová aktivita v klubu

Z tabulky 3 a grafu 5 je evidentní, že nejoblíbenější aktivitou v klubu je tancování (33,9 %) a těsně za ním se drží hudební odpoledne (32,1 %). Nejmenší oblibě se těší rukodělné aktivity, které označil jako oblíbené pouze jeden z respondentů.

VO2: Se kterou z aktivit nabízených v klubu jsou uživatelé nejvíce spokojeni?

$VH2_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 5.

$VH2_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 5.

Tabulka 4 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 5

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Hudební odpoledne	13	11,2	0,289
Tancování	19	11,2	5,432
Rukodělné aktivity	1	11,2	9,289
Stolní hry	5	11,2	3,432
Oslavy	18	11,2	4,129
Σ	56	56	**22,571**

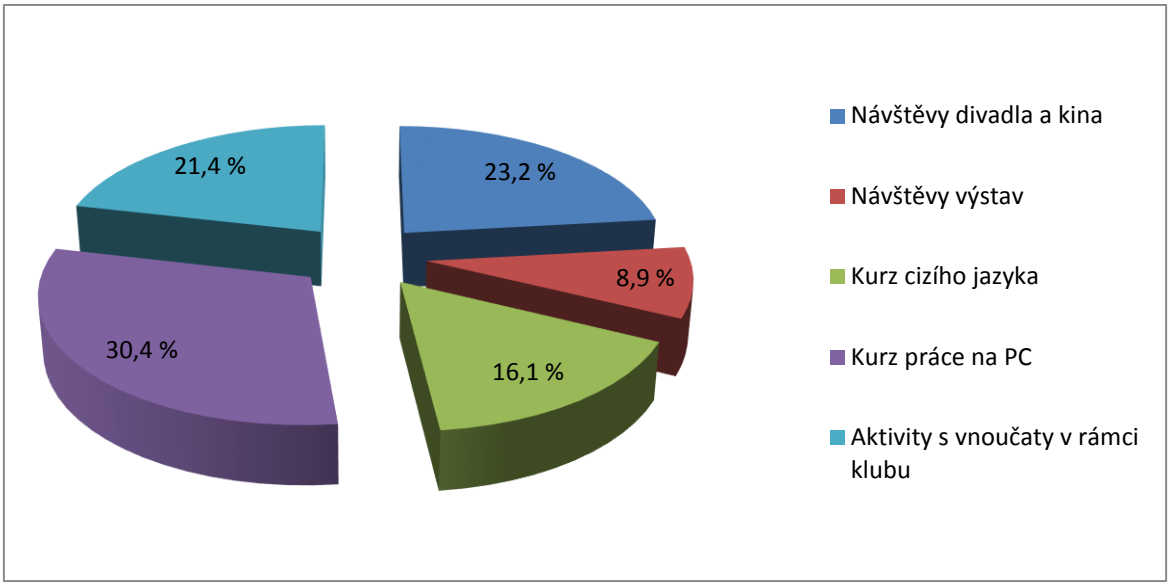
Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 22,571$ je při hladině významnosti 0,05 a 4 stupních volnosti větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(4) = 9,488$, a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.

Volnočasovou aktivitou, se kterou jsou uživatelé nejvíce spokojeni, je tancování.

Dotazníková položka č. 6: Které volnočasové aktivity byste v programu klubu rád/a uvítal/a?

Tabulka 5 Nejvítanější nová volnočasová aktivita v programu klubu

Odpověď	**Počet**	**%**
Návštěvy divadla a kina	13	23,2
Návštěvy výstav	5	8,9
Kurz cizího jazyka	9	16,1
Kurz práce na PC	17	30,4
Aktivity s vnoučaty v rámci klubu	12	21,4
Celkem	56	100



Graf 6 Nejvítanější nová volnočasová aktivita v programu klubu

Uživatelé by nejradši v programu klubu přivítali kurz práce na PC (30,4 %). Druhou nejčastěji volenou možností byly návštěvy divadla a kina (23,2 %). Třetí místo překvapivě obsadily aktivity s vnoučaty (21,4 %). Předpokládali jsme, že kurz cizího jazyka bude zařazen na vyšším místě než čtvrtém (16,1 %).

VO3: Jakou volnočasovou aktivitu by uživatelé nejradši uvítali v programu klubu?

$VH3_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 6.

$VH3_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 6.

Tabulka 6 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 6.

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Návštěvy divadla a kina	13	11,2	0,289
Návštěvy výstav	5	11,2	3,432
Kurz cizího jazyka	9	11,2	0,432
Kurz práce na PC	17	11,2	3,003
Aktivity s vnoučaty v rámci klubu	12	11,2	0,057
Σ	56	56	**7,213**

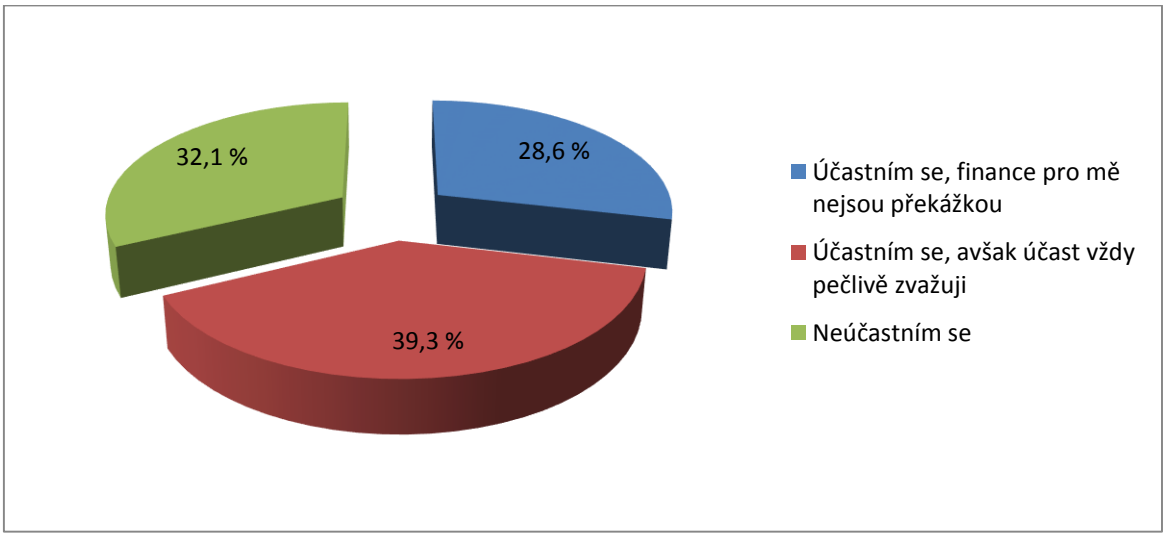
Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 7{,}213$ je při hladině významnosti 0,05 a 4 stupni volnosti menší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(4) = 9{,}488$, a proto odmítáme alternativní hypotézu a přijímáme hypotézu nulovou.

Z nově nabízených volnočasových aktivit není pro klienty žádná statisticky významnější než ostatní.

Dotazníková položka č. 6: Jaký je Váš názor na aktivitách či událostech, které si musíte financovat sami?

Tabulka 7 Účast na aktivitách či událostech financovaných samotnými uživateli

Odpověď	**Počet**	**%**
Účastním se, finance pro mě nejsou překážkou	16	28,6
Účastním se, avšak účast vždy pečlivě zvažuji	22	39,3
Neúčastním se	18	32,1
Celkem	56	100



Graf 7 Účast na aktivitách či událostech financovaných samotnými uživateli

Z grafu můžeme vyčíst, že uživatelé si nejčastěji svou účast na aktivitách, které si financují sami, pečlivě rozmýšlejí, a to skoro celých 40 %. Mezi skupinou uživatelů, kteří nemají problém si účast zaplatit ze svých financí a mezi uživateli, kteří se těchto aktivit raději neúčastní tvoří rozdíl pouhá 3 %.

VO4: Jaký je názor uživatelů na účast na aktivitách či událostech, které si musí financovat sami?

$VH4_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 7.

$VH4_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 7

Tabulka 8 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 7.

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Účastním se, finance pro mě nejsou překážkou	16	18,667	0,381
Účastním se, avšak účast vždy pečlivě zvažuji	22	18,667	0,595
Neúčastním se	18	18,667	0,024
Σ	56	56	**1**

.

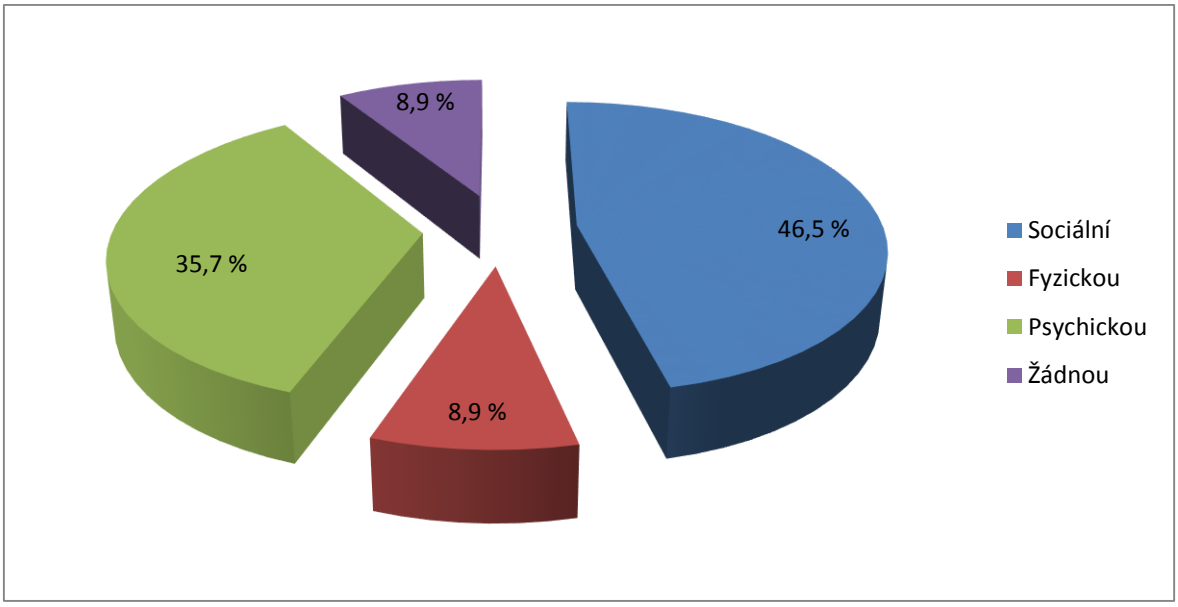
Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 1$ je při hladině významnosti 0,05 a 2 stupních volnosti menší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(2) = 5,991$, a proto odmítáme alternativní hypotézu a přijímáme hypotézu nulovou.

Neexistuje žádný statisticky významný rozdíl v názorech na účasti na aktivitách či událostech financovaných samotnými uživateli.

Dotazníková položka č. 8: Je známo, že volnočasové aktivity pozitivně působí na Vaši osobnost. Na kterou stránku Vaší osobnosti podle Vás působí nejvíce aktivity pořádané klubem?

Tabulka 9 Stránky osobnosti, na které působí aktivity pořádané klubem

Odpověď	**Počet**	**%**
Sociální	26	46,5
Fyzickou	5	8,9
Psychickou	20	35,7
Žádnou	5	8,9
Celkem	56	100



Graf 8 Stránky osobnosti, na které působí aktivity pořádané klubem

Výsledky odpovědí na tuto výzkumnou otázku potvrdili naše predikce. Dle uživatelů rozvíjejí aktivity pořádané klubem nejvíce jejich sociální stránku osobnosti (46,5 %). Rozvoj fyzické stránky osobnosti a žádné byly uživateli ohodnoceny na stejné úrovni (8,9 %).

VO5:Jakou stránku osobnosti navštěvování klubu uživatelům nejvíce rozvíjí?

$VH5_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 8.

$VH5_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 8.

Tabulka 10 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 8.

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Sociální	26	14	10,286
Fyzickou	5	14	5,786
Psychickou	20	14	2,571
Žádnou	5	14	5,786
Σ	56	56	**24,429**

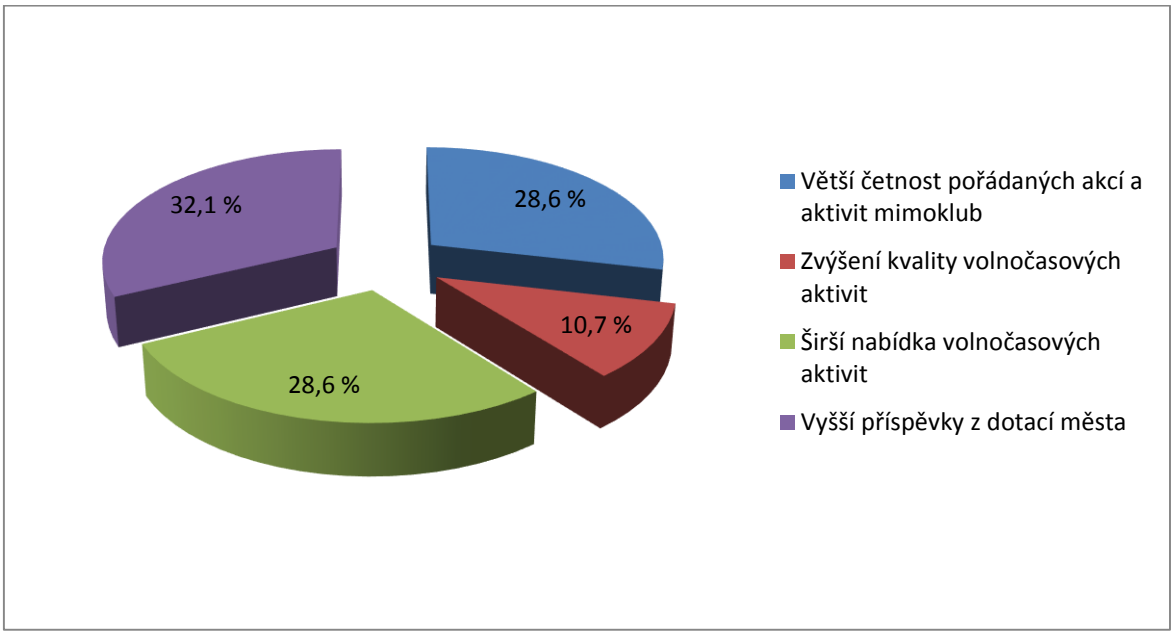
Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 24{,}429$ je při hladině významnosti 0,05 a 3 stupních volnosti větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(3) = 7{,}815$, a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.

.Aktivity pořádané klubem uživatelům nejvíce rozvíjí sociální stránku osobnosti.

Dotazníková položka č. 9: V čem spatřujete zlepšení nabídky volnočasových aktivit v klubu?

Tabulka 11 Způsob zlepšení nabídky volnočasových aktivit v klubu

Odpověď	**Počet**	**%**
Větší četnost pořádaných akcí a aktivit mimo klub	16	28,6
Zvýšení kvality volnočasových aktivit	6	10,7
Širší nabídka volnočasových aktivit	16	28,6
Vyšší příspěvky z dotací města	18	32,1
Celkem	56	100



Graf 9 Způsob zlepšení nabídky volnočasových aktivit v klubu

Jak je z tabulky a grafu vidno, že uživatelé vidí zvýšení kvality nabízených služeb klubu v zajištění vyšších příspěvků z dotací města na rozšíření či zkvalitnění poskytovaných aktivit v klubu (32,1 %). Stejný počet uživatelů (28,6 %) si myslí, že klub by pozdvihlo a přilákalo více klientů více aktivit pořádaných mimo klub a rozšíření nabídky

aktivit v klubu. Dle výsledků usuzujeme, že kvalita dosud poskytovaných služeb je pro uživatele dostačující.

VO6: Jakým způsobem by uživatelé zlepšili nabídku volnočasových aktivit v klubu?

$VH6_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 9.

$VH6_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 9.

Tabulka 12 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 9.

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Větší četnost pořádaných akcí a aktivit mimoklub	16	14	0,286
Zvýšení kvality volnočasových aktivit	6	14	4,571
Širší nabídka volnočasových aktivit	16	14	0,286
Vyšší příspěvky z dotací města	18	14	1,143
Σ	56	56	**6,286**

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 6,286$ je při hladině významnosti 0,05 a 3 stupních volnosti menší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(3) = 7,815$, a proto odmítáme alternativní hypotézu a přijímáme hypotézu nulovou.

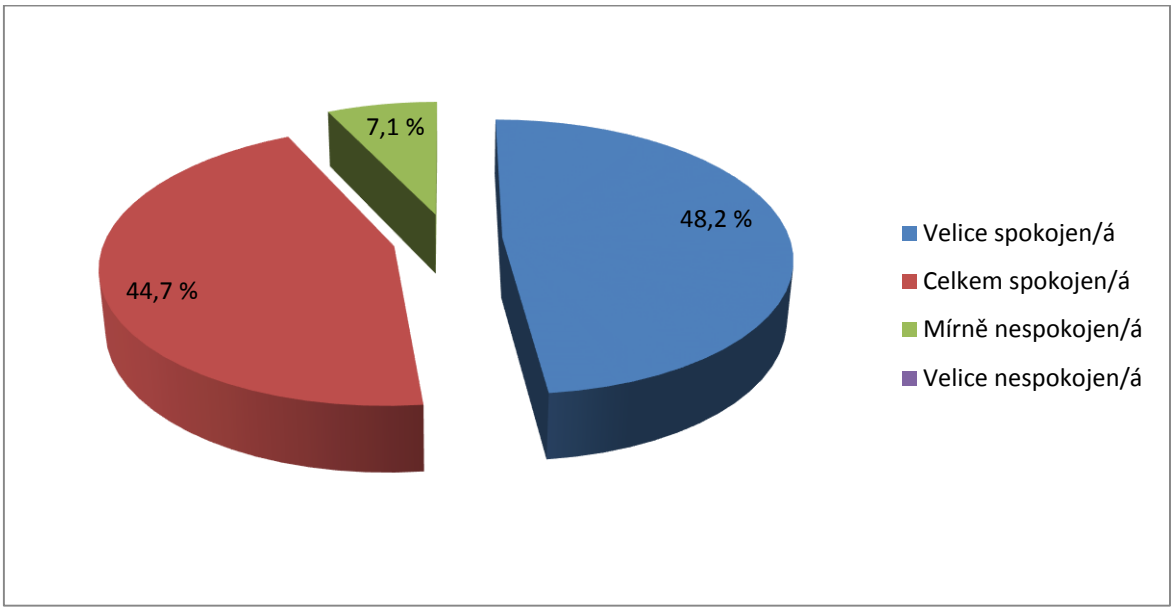
Neexistuje žádný statisticky významný rozdíl v názorech uživatelů na zlepšení volnočasových aktivit v klubu.

Dotazníková položka č. 10: Jak byste ohodnotil/a svou celkovou spokojenost s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu?

Tabulka 13 Celková spokojenost s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu

Odpověď	**Počet**	**%**
Velice spokojen/á	27	48,2
Celkem spokojen/á	25	44,7
Mírně nespokojen/á	4	7,1
Velice nespokojen/á	0	0

Celkem	56	100



Graf 10 Celková spokojenost s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu

Výsledky dokazují, že spokojenost skoro poloviny všech uživatelů je velice vysoká. 44,7 % uživatelů je spokojených s nabízenými aktivitami pouze celkem. Přisuzujeme to snad momentálnímu rozpoložení při vyplňování dotazníku či drobným námitkám.

VO7: Do jaké míry jsou uživatelé spokojeni s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu?

$VH7_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 10.

$VH7_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 10.

Tabulka 14 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 10.

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Velice spokojen/á	27	14	12,071
Celkem spokojen/á	25	14	8,643
Mírně nespokojen/á	4	14	7,143

Velice nespokojen/á	0	14	0
Σ	56	56	**27,857**

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 27,857$ je při hladině významnosti 0,05 a 3 stupních volnosti větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(3) = 7,815$, a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.

Uživatelé jsou s aktivitami nabízenými v klubu velice spokojeni.

Hypotéza č. 1: Spokojenost uživatelů s nabízenými aktivitami v klubu souvisí s ochotou účastnit se na aktivitách, které si musí uživatelé financovat sami.

$H1_0$: Mezi spokojeností uživatelů a financování aktivit z vlastních zdrojů neexistuje souvislost.

$H1_A$: Mezi spokojeností uživatelů a financování aktivit z vlastních zdrojů existuje souvislost.

K ověření této hypotézy jsme použili dotazníkové položky číslo 7 (*Jaký je Vás názor na účast na aktivitách či událostech, které si musíte financovat sami?*) a 10 (*Jak byste ohodnotil/a svou celkovou spokojenost s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu?*) a k výpočtu metodu test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku. Čísla v kontingenční tabulce (bez závorek) určují četnost uživatelů, kteří odpověděli určitým způsobem na jednu otázku a zároveň určitým způsobem na druhou otázku. Čísla uváděná vpravo od tabulky a pod tabulkou nazýváme tzv. marginálními četnostmi, tj. součty četností v řádcích a sloupcích tabulky. Očekávané četnosti jsou v tabulce uvedeny v závorkách. (Chráska, 2007, s. 77)

Tabulka 15 Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku pro H1

Odpověď	**účastní se**	**účast zvažují**	**neúčastní se**	**Σ**
Velice spokojen/á	12 (36)	9 (63)	6 (67,5)	27
Celkem spokojen/á	4 (100)	12 (43,75)	9 (41,667)	25
Σ	16	21	15	52

$\lambda^2 = (P-O)^2/O = 16+46,286+56,033+92,16+23,041+25,611 =$ **259,131**

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 259{,}131$ je při hladině významnosti 0,05 a 2 stupních volnosti větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(2) = 5{,}991$, a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.

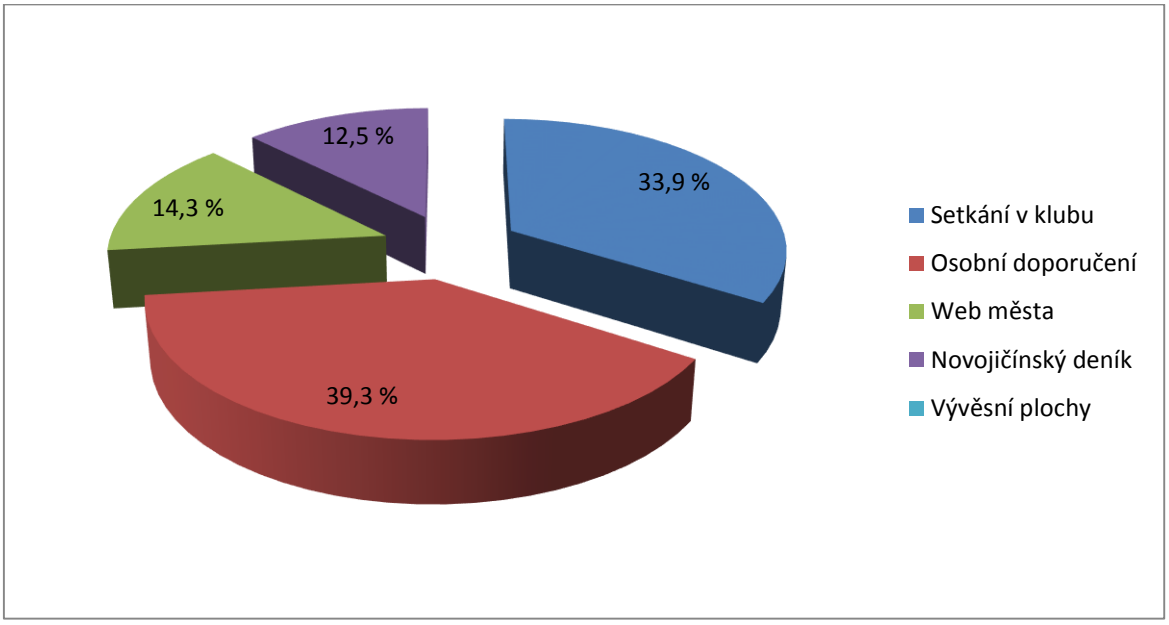
Mezi spokojeností uživatelů a financování aktivit z vlastních zdrojů existuje souvislost.

6.5.2 Spokojenost s poskytováním informací o programu a aktivitách v klubu

Dotazníková položka č. 11: Jakým způsobem získáváte informace o programu a pořádaných aktivitách v klubu?

Tabulka 16 Způsob získávání informací o programu a aktivitách v klubu

Odpověď	Počet	%
Setkání v klubu	19	33,9
Osobní doporučení	22	39,3
Web města	8	14,3
Novojičínský deník	7	12,5
Vývěsní plochy	0	0
Celkem	56	100



Graf 11 Způsob získávání informací o programu a aktivitách v klubu

Nejvíce uživatelů získává informace o programu při setkání v klubu (39,3 %). 33,9 % uživatelů se dostavuje na aktivity do klubu na základě osobního doporučení. Jak je vidno, vývěsní plochy nejsou zdrojem informací pro žádného uživatele.

VO8: Jakým způsobem nejčastěji uživatelé získávají informace o programu a aktivitách pořádaných v klubu?

$VH8_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 11.

$VH8_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 11.

Tabulka 17 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 10.

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Setkání v klubu	19	11,2	5,432
Osobní doporučení	22	11,2	10,414
Web města	8	11,2	0,914
Novojičínský deník	7	11,2	1,575
Vývěsní plochy	0	11,2	0
Σ	56	56	**18,335**

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 18,335$ je při hladině významnosti 0,05 a 4 stupních volnosti větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(4) = 9,488$, a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.

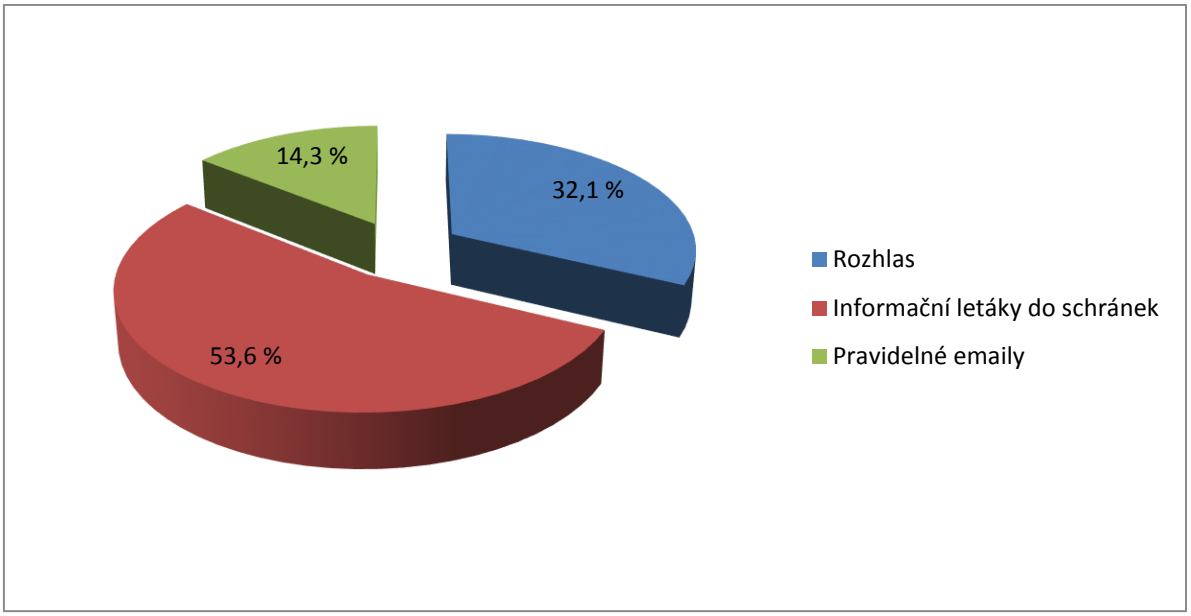
Nejčastější způsobem získávání informací o programu a aktivitách pořádaných v klubu je osobní doporučení.

Dotazníková položka č. 12: Který z nabízených nových způsobů poskytování informací a o programu a aktivitách pořádaných v klubu byste ocenili?

Tabulka 18 Nový způsob informování o programu a aktivitách v klubu

Odpověď	**Počet**	**%**
Rozhlas	18	32,1
Informační letáky do schránek	30	53,6
Pravidelné emaily	8	14,3

Celkem	56	100



Graf 12 Nový způsob informování o programu a aktivitách v klubu

Z grafu je evidentní, že nejžádanějším novým způsobem informování je jednoznačně forma informačních letáků do schránek (53,6 %). Naopak o pravidelné emaily by stálo nejméně uživatelů, a to jen 14,3 %.

VO9: Jaký nový způsob poskytování informací o programu a aktivitách pořádaných v klubu by uživatelé nejvíce ocenili?

$VH9_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 12.

$VH9_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 12

Tabulka 19 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 10.

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Rozhlas	18	18,667	0,024
Informační letáky do schránek	30	18,667	6,88
Pravidelné emaily	8	18,667	6,096
Σ	56	56	**13**

.

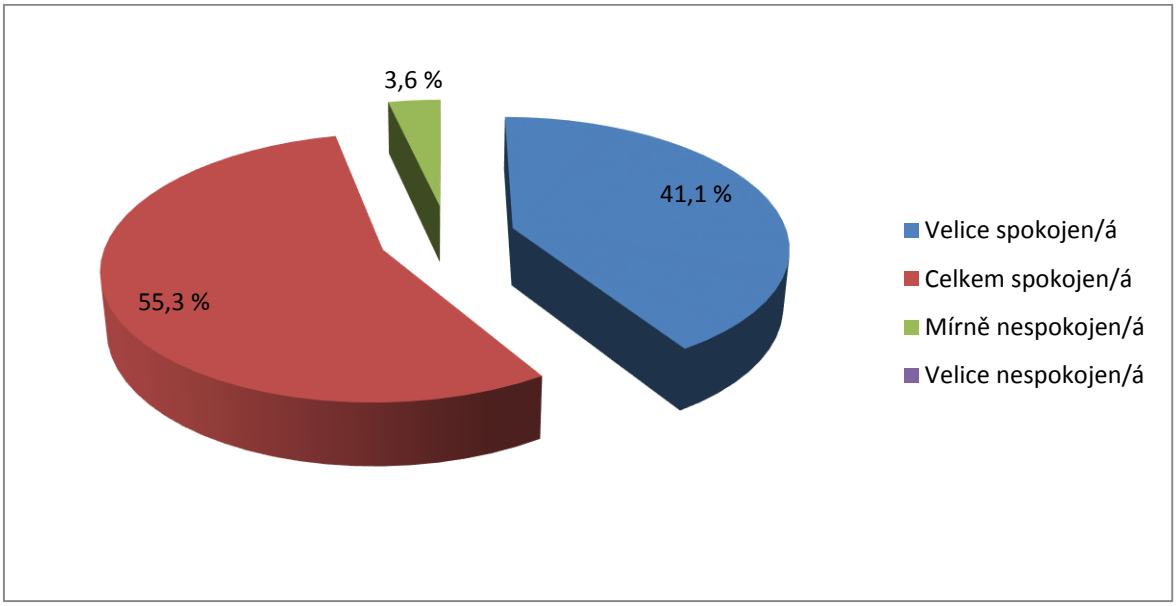
Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 13$ je při hladině významnosti 0,05 a 2 stupních volnosti větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(2) = 5,991$, a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.

Nejvítanějším nový způsobem informování o programu a aktivitách pořádaných v klubu jsou informační letáky do schránek.

Dotazníková položka č. 13: Jak byste ohodnotil/a svou celkovou spokojenost se způsobem poskytování informací o programu a aktivitách pořádaných v klubu?

Tabulka 20 Celková spokojenost s poskytováním informací

Odpověď	**Počet**	**%**
Velice spokojen/á	23	41,1
Celkem spokojen/á	31	55,3
Mírně nespokojen/á	2	3,6
Velice nespokojen/á	0	0
Celkem	56	100



Graf 13 Celková spokojenost s poskytováním informací

Graf i tabulka prozrazují, že více než polovina všech uživatelů (55,3 %) je s informovaností spokojená pouze celkem. Jako velice spokojení se cítí 41,1 % uživatelů, dokonce 3,6 % z nich je s poskytováním informací mírně nespokojených.

VO10: Do jaké míry jsou uživatelé spokojeni se způsoby poskytování informací o programu a aktivitách pořádaných v klubu?

$VH10_A$: Existuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 13.

$VH10_0$: Neexistuje statisticky významný rozdíl v četnostech odpovědí respondentů na dotazníkovou položku č. 13.

Tabulka 21 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 10.

Odpověď	**Pozorovaná četnost P**	**Očekávaná četnost O**	**$(P-O)^2/O$**
Velice spokojen/á	23	14	5,786
Celkem spokojen/á	31	14	20,643
Mírně nespokojen/á	2	14	10,286
Velice nespokojen/á	0	14	0
Σ	56	56	**36,715**

Vypočítaná hodnota $\lambda^2 = 36,715$ je při hladině významnosti 0,05 a 3 stupních volnosti větší než kritická hodnota $\lambda^2_{0,05}(3) = 7,815$, a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme hypotézu alternativní.

Uživatelé jsou s poskytováním informací o programu a aktivitách pořádaných v klubu celkem spokojeni.

6.6 Shrnutí výsledků

Volnočasové aktivity seniorů jsou momentálně velice atraktivním tématem. Naše výzkumné šetření jsme na něj zaměřili i my. Cílem práce bylo získat poznatky o tom, jak senioři, kteří jsou uživateli v Klubu seniorů v Novém Jičíně, hodnotí nabízené služby klubu. Při realizaci výzkumu jsem vycházela z výsledků získaných z dotazníků vyplněných uživateli klubu.

Našeho výzkumu se účastnilo 75 % žen a 15 % mužů. Věkové zastoupení uživatelů bylo velice vyvážené. Skupina uživatelů ve věku 60-74 let a skupina uživatelů ve věku 75 - 89 let tvořili totožné útvary, a to 48,2 %. Pouze 2 uživatelé (3,6 %) měli 90 let a více. Návštěvnost klubu dopadla podle podaných informací od vedení klubu. 91,1 % uživatelů na-

vštěvuje klub pouze jednou týdně. Z diskuse s uživateli jsme zjistili, že nejoblíbenějším dnem návštěv je pondělí. Uživatelé jsou dle svých slov na začátku týdne plní sil a mají spousty zážitků z víkendu, který trávili s rodinami, na výletech či prací na zahrádce.

V dotazníkové položce číslo 4 jsme ověřovali, zda námi formulovaná definice volného času je dobře srozumitelná, výstižná a pro uživatele atraktivní. Velice mile nás překvapilo, že skoro jedna čtvrtina uživatelů (39,3 %) označila jako představu o volném čase naši definici. Konstatujeme proto, že formulace nové definice proběhla úspěšně.

Dle informací od vedení klubu je nejoblíbenější aktivitou mezi seniory v klubu tancování a hudební odpoledne. Náš výzkum potvrdil, že tancování je opravdu mezi seniory nejoblíbenější. Na druhém místě se však nezařadila hudební odpoledne (23,2 %), ale oslavy při příležitostech svátků (32,1 %). Nejméně oblíbenou aktivitou se staly rukodělné aktivity, které označil pouze jeden uživatel.

Jedním z záměrů naší práce bylo odhalit, jaké aktivity by uživatelé v klubu přivítali. Z naší nabídky byl největší zájem o kurzy práce na PC (30,4 %). Z toho usuzujeme, že jsou dnešní senioři velice pokroková a chtějí jít s dobou. Vyvracejí tak všeobecné předsudky o seniorech sledujících celé dny televizi a jejich nezájem o novou techniku.

Je známo, že finanční stránka je pro české seniory velice citlivým tématem. Většina z nich je se svým starobním důchodem velice nespokojená. Jelikož klub není schopen financovat veškeré aktivity z vlastních zdrojů a dotací od města, je potřeba, aby si uživatelé občas některé aktivity či akce zaplatili sami. Vedení klubu má dojem, ž jejich klienti nemají o takové aktivity zájem, a proto je pro ně velice těžké nabídku aktivit zkvalitnit a rozšířit. Naše šetření jejich predikce potvrdili. 39,3 % uživatelů svou účast na těchto akcích velice pečlivě zvažuje z finančních důvodů. Jen o 7,2 % uživatelů méně (32,1 %) se těchto aktivit raději vůbec neúčastní. A pouze necelá třetina (28,6 %) uživatelů uvádí, že na finance neberou ohled a nejsou pro ně překážkou. Pomocí hypotézy jsme zjistili, že tento finanční doplatek statisticky významně ovlivňuje i celkovou spokojenost uživatelů s nabídkou aktivit v klubu. Je problémem nedostatečná výše finančních zdrojů uživatelů nebo pouze neochota platit za volný čas?

Dle poznatků z teoretické části jsme se zaměřili i na hlubší význam volného času tráveného společně. Předpokládali jsme,že nejvíce rozvíjenou stránkou osobnosti bude při společném trávení volného času v klubu ta sociální. Výzkum naše předpoklady potvrdil, a to celých 46,4 % uživatelů. 35,7 % uživatelů označilo jako nejvíce rozvíjenou stránku

osobnosti psychickou. Dle očekávání fyzická stránka je rozvíjena pouze u 8,9 % uživatelů. Tento výsledek jsme dle nabídky aktivit v klubu předpokládali.

Jednou z dotazníkových položek jsme chtěli docílit, aby uživatelé vyjádřili svůj názor, jak by klub mohl ještě svou práci zkvalitnit a přizpůsobit potřebám všech uživatelů. Jako možnosti odpovědí jsme se snažili zařadit co nejreálnější změny, které by byly v silách vedení klubu změnit. Překvapivě skoro třetina uživatelů by uvítala vyšší příspěvky na pořádání aktivit z dotací města. 28,6 % uživatelů by rádo podnikalo více aktivit mimo klub a také by rozšířili celkovou nabídku volnočasových aktivit. Možnost zvýšení kvality volnočasových aktivit zvolilo jen 10,7 %. Doufáme, že vedení klubu tyto náměty od samotných uživatelů ocení a účelně je využije.

Hlavní cíl naší práce jsme ověřovali pomocí dotazníkové položky číslo 10. Uživatelé měli zhodnotit svou celkovou spokojenost s nabízenými aktivitami v klubu. Skoro polovina (48,2 %) uživatelů je s nabídkou velice spokojená.44,7 % uživatelů by možná na nabídce a programu něco změnila a je spokojená pouze celkem. Pouze 4 uživatelé jsou s nabídkou mírně nespokojeni. Z výsledků dedukujeme, že klub svou práci odvádí kvalitně.

Také jsme ověřovali způsoby, jakými klub podává informace o svém programu a připravovaných aktivitách. Výsledky výzkumného šetření odhalily, že největší skupina uživatelů (39,3 %) se účastní určitých aktivit na základě osobního doporučení a druhým nejčastějším způsobem je získání informací o programu při setkání v klubu (33,9 %). Zároveň se nám podařilo zjistit, že předávání informací prostřednictvím médií jako jsou webové stránky města Nový Jičín nebo Novojičínský deník výrazně mezi seniory pokulhávají. Myslíme si, že zaměřovat v tuto chvíli pozornost na informování skrz moderní technologie by v rámci této věkové skupiny nebylo až tak efektivní jako například mezi pubescenty, adolescenty či lidmi ve středním věku. Naopak senioři, kteří do klubu nechodí anebo se nestýkají s nikým z členů mají velice omezené možnosti, jak se o programu dozvědět.

Nabídli jsme uživatelům také možnost zvolit nový způsob, jak by je klub mohl informovat o svém programu. Ze tří možností zvítězilo rozdávání informačních letáků do schránek (53,6 %). O rozhlas by stála třetina uživatelů, zatímco informace prostřednictvím pravidelných emailu by uvítalo pouze 14,3 %.

Další z hlavních cílů se zaměřoval na spokojenost uživatelů s poskytováním informací o programu a pořádaných aktivitách v klubu. Oproti velmi vysoké spokojenosti s na-

bídkou aktivit v klubu, spokojenost s informováním není na stejné úrovni. Jako velice spokojen se způsobem poskytování informací označilo 41,1 % uživatelů. Nejčastější odpovědí na tuto otázku byla možnost celkem spokojen, a to v 55,4 % případů. Pouze 3,5%uživatelů bylo mírně nespokojených. Usuzujeme,že klub by měl brát ohled na pohled svých klientů a informovat je více dle jejich představ.

Výsledky provedeného šetření ve většině případů splnily naše očekávané predikce. Naopak některé z výsledků dopadly neočekávaně negativně. Našim cílem bylo zmapovat spokojenost uživatelů Klubu seniorů v Novém Jičíně a poskytnout tak vedení klubu náhled na poskytované služby očima jejich klientů. Jsme si vědomi, že kvůli zaměření výzkumu pouze na jeden volnočasový klub je zobecňování výsledků nevhodné a že je díky tomu naše práce limitována. Pro představu jsme alespoň vyhledali podobný výzkum a pokusili jsme se naše výsledky porovnat. Autorka bakalářské práce se zaměřovala na evaluaci volnočasových aktivit v Klubu Senior v Olomouci, části Holice. Počet respondentů i jejich struktura pohlaví a věku jsou podobné. Zatímco naši respondenti jsou v celkovém shrnutí s nabízenými aktivitami spokojeni, dvě třetiny uživatelů Klubu Senior v Olomouci jsou s tamější nabídkou výrazně nespokojeni. Obě výzkumná šetření odhalila, že uživatelé jsou nespokojeni hlavně s šíří nabídky volnočasových aktivit a s finanční podporou od města. Naopak se uživatelé lišili v názorech na prováděné aktivity. Zatímco naši uživatelé by nejvíce uvítali kurzy práce na PC, uživatelé z Olomouce by nejvíce ocenili častější návštěvy kina a divadla. V otázce spokojenosti s podáváním informací o aktivitách v klubu se výzkumy také neshodly. Naši respondenti byly s touto službou ve výsledku celkem spokojeni, více než polovina uživatelů z Olomouce je s touto oblastí nespokojená. Jsme tudíž rádi, že výsledky našeho šetření jsou pozitivnější a že Klub seniorů v Novém Jičíně dle nich odvádí dobrou práci. Doufáme, že tato práce bude přínosem.

ZÁVĚR

Naše společnost stárne a senioři tvoří významnou část složení obyvatelstva. Proto je potřeba úměrně tomu zvyšovat kvalitu a počet možností, jak mohou trávit volný čas. Musíme uznat že nabídka volnočasových aktivit pro děti a osoby v produktivním věku je mnohem širší než pro staré lidi. Zároveň ale musíme zhodnotit, že vzhledem rozsáhlým omezením, které stáří přináší, jsou možnosti využití volného času uspokojivé.

Cílem naší práce bylo zjistit, jak hodnotí kvalitu poskytovaných služeb seniorům v Novém Jičíně. Prostřednictvím výzkumného šetření v Klubu seniorů jsme zjišťovali oblíbenost aktivit nabízených v klubu, možnosti zlepšení nabídky z pohledu uživatelů a celkovou spokojenost s nabízenými službami. Také nás zajímalo, zda seniorům vyhovuje způsob jakým jsou o programu klubu a aktivitách informování a který z nově nabízených prostředků by si zvolili. Ověřovali jsme, zda spokojenost uživatelů je závislá na

Výsledky šetření odhalily, že senioři si chodí do klubu nejraději zatancovat. Potěšilo nás, že třetina seniorů by jako novou aktivitu uvítala kurz práce na PC. Dokázali jsme tak, že dnešní senioři nejsou nepohyblivé osoby zírající do blikajících televizorů, ale že mají zájem o moderní technologie. Z pohledu sociálního to také vidíme jako příležitost ke sblížení se s mladšími generacemi odstranění mezigeneračních propastí. Je známo, že většina seniorů neoplývá výrazně vysokými finančními prostředky. To potvrdil i náš výzkum, ve kterém skoro čtvrtina seniorů uvádí, že veškerou účast na aktivitách, které jsou sponzorovány z jejich vlastních peněz, velice dobře zvažují. A celá třetina se aktivit takovéhoto charakteru vůbec neúčastní. Stejný počet uživatelů také uvedlo, že vidí zlepšení nabízených služeb v klubu ve vyšších příspěvcích z dotací města na jejich volnočasové aktivity. Dalšími atraktivními návrhy se stala větší četnost aktivit pořádaných mimo klub a rozšíření nabídky aktivit v klubu. Z těchto shromážděných dat usuzujeme, že by senioři rádi více aktivit, ale placených z kapsy druhých. Celková spokojenost uživatelů však dopadla výborně a skoro polovina uživatelů je se službami v klubu velice spokojená.

Naopak s předáváním informací vedení klubu nedopadlo obstojně. Více než polovina uživatelů je spokojená jenom celkem. Z výsledků našeho šetření, kdy nejčastějšími způsoby získávání informací o programu klubu se stalo setkání v klubu anebo osobní doporučení, usuzujeme, že důvodem může být nesnadná šance se o programu dozvědět. Proto doporučujeme vedení klubu rozšířit způsoby předávání informací a získat tak nové a spokojené stávající uživatele.

Ověřili jsme, že spokojenost uživatelů je závislá na tom, zda jsou aktivity zdarma anebo si je musí uživatelé platit sami. Víme, že nejde o horentní sumy, a proto jsme očekávali, že uživatelé nebudou tímto faktem tak ovlivněni. Průzkum ukázal opak.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1) ADVICE.CZ. [online]. 2011 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: http://www.novy-jicin.cz/cz/mesto/informace-o-meste/
2) BAKALÁŘ, Eduard, 1978. Umění odpočívat. Praha: Práce, 1978.
3) BLAHUTKOVÁ, Marie et al, 2005. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno : Paido. ISBN 80-7315-108-1.
4) BLAŽKOVÁ, Sylva, 2013. *Evauluace volnočasových aktivit Klubu seniorů - Holice*. Dostupné také z: http://theses.cz/id/82grpt/Bdp-_Evaluace_volnoasovch_aktivit_Klubu_senior_v_Olomouci.pdf. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Markéta Vlčková.
5) BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. *50 aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života.* Praha: Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4.
6) Definition of an older or elderly person. [online]. [cit. 2015-4-3]. Dostupné z: http://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/index.html
7) DESSAINTOVÁ,. *Senioři a volný čas: Rozdělení seniorského věku* [online]. 1999 [cit. 2015-08-16]. Dostupné z: http://rrs-osz.webnode.cz/informace-/co-delaji-seniori-/seniori-a-volny-cas/
8) DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory.* Praha: Grada. ISBN 978-802-4741-383.
9) DUBOVOVÁ, Lucie, 2013. *Volný čas a cestování seniorů.* Dostupné také z: http://is.muni.cz/th/369969/esf_b/Volny_cas_a_cestovani_senioru.pdf
10) EHLERS, Ulf Daniel a Jan Martin PAWLOWSKI,2006. *Handbook on Quality and Standardisation in E-learning.* Berlin-Heidelberg: Springer. ISBN: 978-3-540-32787-5.
11) HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. vydání. PBtisk: Příbram.
12) HÁTLOVÁ, Běla a kol., 2010. *Psychologie seniorského věku.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-318-2.
13) HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 8071789275.

14) HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURÁŠKOVÁ a Květa ZIKMUNDOVÁ a kol., 2007. *Vybrané kapitoly z gerontologie.* 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: EV public relations. ISBN 978-80-254-0179-8.

15) CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.

16) JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z http://theses.cz/id/gjst6a/Janis_Voln_cas_senioru_DisPAR.pdf

17) *Jazykové vzdělávání seniorů.* [online]. 2011 [cit. 2015-04-10]. Dostupné z: http://www.jazyky.com/jazykove-vzdelavani-senioru/

18) KALVACH, Zdeněk a kol., 1997. *Úvod do gerontologie a geriatrie: Díl 1. Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha: Karolinum. 193 s. ISNB 80-7184-366-0.

19) KALVACH, Z., ZADÁK Zdeněk a Roman JIRÁK et al., 2004. *Geriatrie a gerontologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.

20) Kalvach, Zdeněk, 2006 cit podle DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory.* Praha: Grada. ISBN 978-802-4741-383.

21) KOPEČKOVÁ, Gabriela. *Jak tráví volný čas senioři* [online]. Brno, 2008 [cit. 2015-04-10].

22) KOŽNAR, Miroslav, 2006. *Zacházení s časem volna v historickém pohledu*. Dostupné také z: https://is.muni.cz/th/74720/ff_b/BC.M._Koznar_Volny_cas_Word.pdf. Brno: Bakalářská diplomová práce. Masarykova univerzita v Brně. Vedoucí práce PhDr. Dana Knotová, Ph.D.

23) KRATOCHVÍLOVÁ, EVA, 2004. *Pedagogika voľného času*. Uviverzita Komenského Bratislava. ISBN 80-223-1930-9.

24) KRYSTOŇ, Miroslav, ŠERÁK Michal a Lukasz TOMCZYK. *Czesko-polsko-slowackie studia z zakresu andragogiki i gerontologii spolecznej. Česko-polsko-slovenské z andragogiky a sociální gerontologie.* ISBN 978-80-904531-8-1.

25) LUDEK SORM & SPOL.,. *Univerzita třetího věku-Novy-Jicin*. [online]. 2006, 15.03.2006 [cit. 2015-08-17]. Dostupné z: http://novy-jicin.mic.cz/encyklopedie/objekty1.phtml?id=112225

26) MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. 2. vydání. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.

27) NADACE OPEN SOCIETY FUND PRAHA,. *Senioři a volný čas: Historie versus současnost* [online]. 2008 [cit. 2015-08-16]. Dostupné z: http://rrs-osz.webnode.cz/informace-/co-delaji-seniori-/seniori-a-volny-cas/

28) ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. Stáří a smysl života. V Praze: Univerzita Karlova. ISBN 978-802-4619-972.

29) PÁVKOVÁ, Jiřina a kol., 1999. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-295-5.

30) PÁVKOVÁ, Jiřina, 2002. Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času. 3. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-711-6.

31) PÁVKOVÁ, Jiřina, HÁJEK, Bedřich a Zdeněk HOFBAUER, 2008. *Pedagogika volného času*. 4. vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.

32) PODŽORNÁ, Jaroslava. *Kultura*. [online]. 2011 [cit. 2015-04-11]. Dostupné z: http://www.novy-jicin.cz/cz/mesto/kultura/

33) PRŮCHA, Jan, 1996. *Pedagogická evaluace. Hodnocení vzdělávacích programů, procesů a výsledků.* Masarykova univerzita, Centrum pro další vzdělávání. ISBN 80-210-1333-8.

34) PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*; 3. rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

35) RIESMAN, David, 2007. *Osamělý dav.* 2. vyd. Praha: Kalich. ISBN 978-80-7017-062-5.

36) Riesman, 2007 cit. podle JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z http://theses.cz/id/gjst6a/Janis_Voln_cas_senioru_DisPAR.pdf

37) SPOUSTA, Vladimír, et al, 1997. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1007-X.

38) Stuart-Hamilton, 1999 cit. podle JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů* [online]. Olomouc, 2014 [cit. 2015-04-05]. Dostupné z http://theses.cz/id/gjst6a/Janis_Voln_cas_senioru_DisPAR.pdf

39) ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367- 551-6.

40) ŠTILEC, M.,2004. *Program aktivního životního stylu pro seniory*, Praha: Portál. ISBN 80-7178-920-8

41) TRPIŠOVSKÁ, Dobromila a Marie VACÍNOVÁ, 2006. *Ontogenetická psychologie.* Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 80-7044-792-3.

42) ULRYCHOVÁ, L. Projevy přirozeného stáří a stárnutí. Dostupné z http://www.szsmb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Projevyst. (on-line 8. 1. 2013), str. 24

43) VESELÁ, Jana, 1997. *Jak ve volném čase? : projekty her pro volný čas dětí a mládeže.* Gaudeamus: Hradec Králové. ISBN 80-7041-146-5.

44) ZICH, František, 1976. Sociologický výzkum. Praha: SNP.

45) ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov, 2012. ISBN 978-8089295-43-2.

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Graf 1 Zastoupení respondentů dle pohlaví 50
Graf 2 Věkové zastoupení respondentů 50
Graf 3 Četnost návštěv klubu 51
Graf 4 Představa o pojmu volný čas 52
Graf 5 Nejoblíbenější volnočasová aktivita v klubu 53
Graf 6 Nejvítanější nová volnočasová aktivita v programu klubu 55
Graf 7 Účast na aktivitách či událostech financovaných samotnými uživateli 56
Graf 8 Stránky osobnosti, na které působí aktivity pořádané klubem 58
Graf 9 Způsob zlepšení nabídky volnočasových aktivit v klubu 59
Graf 10 Celková spokojenost s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu 61
Graf 11 Způsob získávání informací o programu a aktivitách v klubu 63
Graf 12 Nový způsob informování o programu a aktivitách v klubu 65
Graf 13 Celková spokojenost s poskytováním informací 66

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Představa o pojmu volný čas 51
Tabulka 2 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 4 52
Tabulka 3 Nejoblíbenější volnočasová aktivita v klubu 53
Tabulka 4 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 5 54
Tabulka 5 Nejvítanější nová volnočasová aktivita v programu klubu 54
Tabulka 6 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 6. 55
Tabulka 7 Účast na aktivitách či událostech financovaných samotnými uživateli 56
Tabulka 8 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 7. 57
Tabulka 9 Stránky osobnosti, na které působí aktivity pořádané klubem 57
Tabulka 10 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 8. 58
Tabulka 11 Způsob zlepšení nabídky volnočasových aktivit v klubu 59
Tabulka 12 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 9. 60
Tabulka 13 Celková spokojenost s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu 60
Tabulka 14 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 10. 61
Tabulka 15 Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku pro H1 62
Tabulka 16 Způsob získávání informací o programu a aktivitách v klubu 63
Tabulka 17 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 10. 64
Tabulka 18 Nový způsob informování o programu a aktivitách v klubu 64
Tabulka 19 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 10. 65
Tabulka 20 Celková spokojenost s poskytováním informací 66
Tabulka 21 Test dobré shody chí-kvadrát pro dotazníkovou položku č. 10. 67

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P1 Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Tento dotazník slouží pouze k účelům diplomové práce autorky. Vyplnění dotazníku je naprosto anonymní a jeho výsledky budou prezentovány pouze při obhajobě této práce.

U každé otázky ZAKROUŽKUJTE vždy pouze JEDNU odpověď.

1. Jaké je Vaše pohlaví?

   a. muž
   b. žena

2. Kolik je Vám let?

   a. 60 - 74 let
   b. 75 - 89 let
   c. 90 let a více

3. Kolikrát týdně navštěvujete klub?

   a. jednou
   b. dvakrát
   c. třikrát

4. Co si představujete pod pojmem volný čas?

   a. Doba, se kterou nakládáme dle vlastního uvážení a na základě svých zájmů (Průcha, Walterová, Mareš, 2001).
   b. Doba, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem sociálních a pracovních činností (Hofbauer, 2004).
   c. Opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil (Pávková a kol., 2008).
   d. Doba, kdy se člověk věnuje aktivním či pasivním činnostem, které naplňují jeho osobnost a nejedná se o povinnosti pracovní, rodinné či v domácnosti (Janíčková, 2015).

5. Se kterou z volnočasových aktivit v klubu jste nejvíce spokojený/á?

   a. hudební odpoledne
   b. tancování
   c. rukodělné aktivity
   d. stolní hry
   e. oslavy při příležitosti svátků

6. Které volnočasové aktivity byste v programu klubu rád/a uvítal/a?

a. návštěvy divadla a kina
b. návštěvy výstav
c. kurz cizího jazyka
d. kurz práce na PC
e. aktivity s vnoučaty v rámci klubu

7. Jaký je Váš názor na účast na aktivitách či událostech, které si musíte financovat sami?

a. účastním se, finance pro mě nejsou překážkou
b. účastním se, avšak účast vždy pečlivě zvažuji
c. neúčastním se

8. Je známo, že volnočasové aktivity pozitivně působí na Vaši osobnost. Na kterou stránku Vaší osobnosti podle Vás působí nejvíce působí aktivity pořádané klubem?

a. sociální
b. fyzickou
c. psychickou
d. žádnou

9. V čem spatřujete zlepšení nabídky volnočasových aktivit v klubu?

a. ve větší četnosti pořádaných akcí a aktivit mimo klub
b. ve zvýšení kvality volnočasových aktivit
c. v širší nabídce volnočasových aktivit
d. ve vyšších příspěvcích z dotací města

10. Jak byste ohodnotil/a svou celkovou spokojenost s nabízenými volnočasovými aktivitami v klubu?

a. velice spokojen/á
b. celkem spokojen/á
c. mírně nespokojen/á
d. velice nespokojen/á

11. Jakým způsobem získáváte informace o programu a pořádaných aktivitách v klubu?

a. setkání v klubu
b. osobní doporučení
c. web města
d. Novojičínský deník
e. vývěsní plochy

12. Který z nabízených nových způsobů poskytování informací o programu a pořádaných aktivitách v klubu byste ocenili?

a. rozhlas
b. informační letáky do schránek
c. pravidelné emaily

13. Jak byste ohodnotil/a svou celkovou spokojenost se způsobem poskytování informací o programu a aktivitách pořádaných v klubu?

a. velice spokojen/á
b. celkem spokojen/á
c. mírně nespokojen/á
d. velice nespokojen/á