

# Trávení volného času v dlouholetých manželstvích

Bc. Eva Dujková

---

Diplomová práce  
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

**Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně**

**Fakulta humanitních studií**

**Ústav pedagogických věd**

**akademický rok: 2015/2016**

## **ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)**

**Jméno a příjmení: Bc. Eva Dujková**

**Osobní číslo: H140207**

**Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice**

**Studijní obor: Sociální pedagogika**

**Forma studia: kombinovaná**

**Téma práce: Trávení volného času v dlouholetých manželstvích**

**Zásady pro vypracování:**

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti manželství, trávení volného času a životního stylu.**

**Příprava metodiky výzkumné části práce.**

**Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů s využitím postupů zakotvené teorie.**

**Zpracování a vyhodnocení 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:

**ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ, 2009. Volný čas, životní styl a cestovní ruch. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8. ISBN 978-80-86578-93-4.**

**DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.**

**HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2008. Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.**

**PLAŇAVA, Ivo, 2000. Manželství a rodiny: struktura, dynamika, komunikace. Brno: Doplněk. ISBN 80-7239-039-2.**

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

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Ilona Kočvarová, Ph.D.**

Ústav školní pedagogiky


Datum zadání diplomové práce:

**1. prosince 2015**

Termín odevzdání diplomové práce:

**15. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 1. prosince 2015

  
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 <sup>1)</sup>;
- 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užit 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 ..... 15. dubna 2016

.....  


*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 vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

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

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

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

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo 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 výdělků 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 výdělků dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## ABSTRAKT

Abstrakt česky

Diplomová práce je zaměřena na způsob trávení volného času v dlouholetých manželstvích. Vysvětluje problematiku volného času od jeho historických kořenů, po současný pohled na trávení volného času v manželství a specifikuje jeho časovou strukturu, kategorie i aktivity. Zabývá také aspekty volného času v manželství, vývojem i změnami, které provází dlouholetá manželství a souvislostmi s naplněním volného času a životního stylu v manželství. Cílem diplomové práce je osvětlit problematiku trávení volného času v dlouholetých manželstvích. Kvalitativně orientovaný výzkum je proveden s využitím polostrukturovaných rozhovorů s konkrétními manželskými páry. Postup výzkumu vychází ze zakotvené teorie.

Klíčová slova: partnerství, dlouholetá manželství, vztah, volný čas, životní styl, kvalitativní výzkum, zakotvená teorie

## ABSTRACT

The thesis focuses on leisure time in long-term marriages. It explains the issues of free time from its historical roots until the current view of leisure in a marriage, and it specifies its time structure, categories and activities. It also deals with the aspects of free time in a marriage, its development and changes that accompany long-term marriages, and relations with filling free time and lifestyle in a marriage. The aim of the thesis is to explain the issue of spending free time in long-term marriages. Qualitative research is conducted using half-structured interviews with concrete married couples. The process of the research is based on the grounded theory.

Keywords: partnership, long-term marriage, relationship, leisure, lifestyle, qualitative research, grounded theory

**Poděkování:**

Děkuji paní Mgr. Iloně Kočvarové, PhD. za odborné vedení diplomové práce, cenné rady, a podněty, její vstřícnost a obětavost.

Děkuji své rodině za trpělivost, podporu a lásku při studiu.

Děkuji manželským párům za poskytnutí rozhovorů, které umožnily vznik této práce.

**Prohlášení:**

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

**Motto 1:**

*„Skutečné manželství je zvláštní směs lásky, přátelství, smyslnosti a úcty.“*

André Maurois

**Motto 2:**

*„Je zbytočné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“*

Seneca

## OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 VOLNÝ ČAS.....</b>	<b>12</b>
1.1 TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V MANŽELSTVÍ V HISTORICKÝCH ETAPÁCH.....	13
1.2 ASPEKTY OVLIVŇUJÍCÍ VOLNÝ ČAS A JEHO PROŽÍVÁNÍ V MANŽELSTVÍ.....	16
1.3 VOLNÝ ČAS V MANŽELSTVÍ V SOUČASNÉ SPOLEČNOSTI.....	19
1.4 KATEGORIE, STRUKTURA VOLNÉHO ČASU A JEHO AKTIVITY.....	22
1.5 FUNKCE VOLNÉHO ČASU.....	25
<b>2 VÝVOJ VOLNÉHO ČASU V MANŽELSTVÍ.....</b>	<b>27</b>
2.1 ODRAZ VÝVOJE MANŽELSKÉHO VZTAHU VE ZPŮSOBU TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....	29
2.1.1 Vliv vývojových krizí v manželství na trávení volného času.....	32
2.2 ZMĚNY V DLOUHOLETÝCH MANŽELSTVÍCH.....	34
<b>3 ŽIVOTNÍ STYL JAKO UKAZATEL TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V MANŽELSTVÍ.....</b>	<b>37</b>
3.1 OPTIMALIZACE ŽIVOTNÍHO STYLU.....	38
<b>4 SHRUTÍ TEORETICKÉ ČÁSTI.....</b>	<b>41</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>42</b>
<b>5 METODOLOGIE VÝZKUMU.....</b>	<b>43</b>
5.1 POJETÍ VÝZKUMU.....	43
5.2 VÝZKUMNÝ CÍL.....	43
5.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	44
5.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	44
5.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ A SBĚRU DAT.....	45
<b>6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....</b>	<b>46</b>
6.1 ANALYTICKÝ PŘÍBĚH.....	46
6.1.1 Příčina: Poklady života.....	46
6.1.2 Jev: Cyklus volného času.....	49
6.1.3 Kontext: Jsme pár.....	51
6.1.4 Intervenující podmínky: Jak plyne čas.....	54
6.1.5 Strategie jednání a interakce: Náš životní styl.....	55
6.1.6 Následek: Život je dar.....	58
6.2 TEORETICKÝ MODEL.....	61
<b>7 SHRUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI.....</b>	<b>62</b>
<b>8 ZÁVĚR.....</b>	<b>64</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>65</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>	<b>67</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>	<b>68</b>



## ÚVOD

Dnešní doba se stále více liší od dob minulých, lidé se neřídí příkladem svých předků, do běžných lidských věcí čím dál více vstupuje věda a výzkumy. Výjimkou není ani manželství a partnerský život, kdy v současné době není ojedinělé, že lidé zažívají často několik dlouhodobějších vztahů, mají partnera z jiného kulturního prostředí, vychovávají vlastní i nevlastní děti, odsouvají či úplně zamítají manželství. Přesto se i dnes v rámci výzkumů (Novák 2013, s. 23) dostává manželství a rodina na jedno z nejpřednějších míst jako předpoklad štěstí. Manželství jako stabilnější životní společenství muže a ženy podtrhuje kvality, které v méně závazných vztazích nemají možnost rozvoje. Je intimním párovým vztahem, jehož úkolem je vytvoření spolehlivého a láskyplného útočiště, kde oba partneři nalézají oporu v případě jakéhokoli ohrožení. Manželství může být zdrojem radosti i stresu. V dnešní době, kdy je velkým fenoménem svobodný rozvoj osobnosti a prosazování individuality, se může zdát manželství omezující institucí. Pro dnešní mladé dospělé lidi proto není manželství tak atraktivní jak tomu bylo v generaci jejich rodičů. Důvodem je preference zaměření na vlastní rozvoj, získání přijatelného ekonomického zázemí či postavení, neochota vzdát se svých materiálních výhod, svobody, nezávislosti a v neposlední řadě svých volnočasových aktivit. Pro život v manželství je proto potřeba mnohdy velká tolerance a ohleduplnost obou partnerů a velkým klíčem ke spokojenému životu bývá vhodné trávení volného času. V manželství podléhá trávení volného času závazkům, které vyplývají ze společného soužití. Volný čas je mnohdy v dnešní době ovlivňován působením konzumu, masové kultury, hromadných sdělovacích prostředků a průmyslu volného času. Volný čas je prostorem, který člověk naplňuje různými aktivitami svobodně, na základě svých potřeb, zájmů a hodnot, které uznává. V manželství dochází při rozhodování o volném čase ke vzájemné konfrontaci a způsob trávení volného času je zde také ovlivňován životním stylem, tedy způsobem, jakým lidé žijí. Životní styl v manželství, tedy to, jak manželé bydlí, stravují se, vzdělávají se, komunikují, pracují, starají se o děti a dodržují hodnoty, to vše souvisí se způsobem trávení volného času a soužití v manželství.

O volném čase existuje hodně odborných publikací, ale pokud se jedná o zaměření na problematiku trávení volného času v dlouholetých manželstvích, zjišťuje problém nedostatku literatury při zpracování rešerše na toto téma i Pedagogická knihovna J. A. Komenského v Praze. Cílem diplomové práce je proto osvětlit problematiku trávení volného času v dlouholetých manželstvích. Diplomová práce se v teoretické části zabývá pojmem volný čas, rozebírá aspekty, které ovlivňují trávení volného času v manželství a také mají vliv

na jeho prožívání. Nastiňuje trávení volného času v historii a přibližuje jeho využívání v současném manželském vztahu a společnosti vůbec. Zabývá se strukturou, aktivitami a funkcemi volného času. Druhá část pojednává o manželství a jeho aspektech ve volném čase, popisuje vývoj manželského vztahu, definuje vývojové krize, kterými manželství prochází a dostává se také ke změnám, které přicházejí v dlouhodobých manželstvích v souvislosti s trávením volného času. Ve třetí části se diplomová práce věnuje neoddelitelné součásti trávení volného času v dlouholetých manželstvích, životnímu stylu. Ukazuje cestu k optimalizaci životního stylu a podtrhuje jeho důležitost a sounáležitost s trávením volného času v manželství. Všechny tři části svou propojenost znázorňují v závěrečném zhodnocení.

Praktická část diplomové práce je zaměřena na výzkum trávení volného času v dlouholetých manželstvích v rámci dvou manželských párů.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 VOLNÝ ČAS

Volný čas je jedním ze stěžejních pojmů této práce, proto považujeme za důležité se mu věnovat jak z pohledu samotného definování, tak jeho pojetí a druhům, historickým základům i současnému využívání volného času v české společnosti. Z našeho pohledu tak získáme ucelenější informace o problematice volného času a budeme tak moci navázat na to, jakou úlohu hraje volný čas nejen v našem každodenním životě, ale také v dlouhodobých manželstvích, což je předmětem zkoumání naší diplomové práce.

Stejně jako v medicíně, ve stavebnictví či jiných profesích, je důležité i v oblasti volného času přistupovat k různým aktivitám se zodpovědností a poctivostí. Problematika volného času je propojena s vědními disciplínami, jako je psychologie, pedagogika, fyziologie aj. Protože je pojem volného času ve všeobecném povědomí, může docházet k jeho bagatelizaci, ale také ke společenskému zjednodušení. Z toho důvodu je třeba si uvědomit, že volný čas je složitější pojem a je třeba k němu přistupovat s vážností a důsledností. Kvalitní využívání volného času je důležité již od útlého dětského věku, kdy bývá pokládán základ pro jeho využívání v budoucnosti. Pro všechny členy naší společnosti by tedy měla existovat nejen široká nabídka činností, ale také by měl být zajištěn odborný dohled či poskytování důležitých informací. Pokud bychom chtěli pojem **volný čas definovat**, nabízí se nám více variant a je jen na pohledu každého jedince, s kterou z nich se ztotožní. Průcha, Walterová a Mareš (2001) chápou volný čas takto: „**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).**“ Definice je výčtem toho, co do volného času nepatří, proto ji můžeme považovat za definici negativní. Jiná definice podle Filipcové (1966) je v tomto znění: „**Volný čas, to je čas, který může člověk využít bezprostředně pro sebe, čas, ve kterém patří maximálně sobě, v němž může dělat – více než kdykoli jindy – to, co jej baví a co mu přináší potěšení, zábavu a odpočinek.**“ Z této definice není znát časový rozdíl, přesto si můžeme povšimnout rozdílnosti s první definicí, protože v tomto případě definice hovoří o tom, co do volného času patří. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vydalo dokument *Volný čas a prevence u dětí a mládeže (2002)* a v něm definuje volný čas jako čas, ve kterém každý jedinec dle svých zájmů, potřeb, pocitů a nálad dobrovolně a svobodně volí svou činnost. (Janiš ml., 2009, s. 3–5)

Volný čas definuje především jeho dobrovolnost a volba vlastního a svobodného výběru doby, tj. nenucenost a pružný časový režim. Stručně lze říci, že jde o časový úsek, kdy

jedinec patří sám sobě, je zbaven každodenních povinností a naplnění tohoto časového úseku je závislé pouze na osobní vůli jedince. Pro porovnání můžeme uvést definici volného času jedné z nejvýznamnějších osobností, která se začala studiem volného času zabývat. Je to definice francouzského sociologa Joffre Dumazediera, který ve své knize z roku 1962 definoval volný čas jako *soubor všech aktivit mimo rodinné, pracovní a společenské závazky (a také mimo biofyzickou péči o sebe samého), kterými se člověk zabývá podle vlastního uvážení a volby, aby se pobavil, odpočinul si nebo dle své vůle pracoval na svém tvůrčím potenciálu.* (Šerák, 2009, s. 27)

Volný čas je oblastí naší svobodné volby, čas, který nám zůstává po splnění všech našich povinností. Do volného času můžeme zahrnout činnosti, které vykonáváme z vlastní vůle, rádi a zároveň nám přinášejí potěšení, pocity radosti a uspokojení. Využívání volného času v životě člověka je velmi důležité pro formování zájmů, zachování či obnovení tělesného a duševního zdraví a podporu centrálního a celoživotního zájmu. (Pávková a kol., 2002, s. 31–32)

## 1.1 Trávení volného času v manželství v historických etapách

Součástí biologického rytmu každého živočicha je střídání aktivity a odpočinku. U člověka je to střídání práce a volného času. Volný čas nás doprovázel od dávné historie, avšak tvořil podstatně menší část, než je tomu v současné době. Volným časem disponovala většinou pouze privilegovaná skupina jedinců, kterou byla šlechta a bohaté vrstvy. Již Aristoteles se zmiňoval o jedincích, kteří mají tak málo majetku, že si proto, aby se užívali, nemohou dopřát volný čas. Také Karel Marx dával rovnítko mezi proletariát a třídu bez volného času. (Šerák 2009, s. 25)

Pokud se podíváme na pojem volného času z historického hlediska, musíme předeslat, že jeho opravdové zkoumání a formulování jeho definic se váže k 60. létům 20. století ve spojitosti s dílem již zmiňovaného francouzského sociologa Joffre Dumazediera, který ve své knize *Vers une du loisir? (Vstříc společnosti volného času?)* zastává názor, že pro moderní společnost je důležitější existence volného času než materiální zajištění. Podle něj totiž volný čas ovlivňuje ostatní oblasti lidského života. Během historického vývoje se v rámci jednotlivých etap měnily nejen aktivity, kterým se lidé věnovali ve volném čase, ale rovněž se zvyšoval i objem lidí, kteří aktivně trávili volný čas. Z období **pravěku** se v problematice volného času nedochovaly konkrétní informace, zachovány zůstaly pouze různé malby, sošky aj. Nemůžeme však s jistotou potvrdit, zda byly vytvořeny v rámci

přípravy k lovu či k jiné činnosti nebo ve volném čase jako svobodná a dobrovolná aktivita. Z období **starověku** již máme podložené důkazy o způsobu trávení volného času a to především ze starověkého Řecka a Říma. Z Homérovy Odyssey je patrné, že již v 8. století př. n. l. existovala volnočasová aktivita, která byla aktivně přístupná a přesně stanovená. Volný čas byl v té době využíván spíše svobodnými občany, otroci tvořili velkou část obyvatelstva a často nebyli považováni za lidi. Podle Aristotela (384–322 př. n. l.) se měl člověk věnovat ve volném čase přemýšlení, úvahám a správě státu. Ve starověku byly volnočasovými aktivitami divadelní a sportovní hry, které byly pro diváky pasivními a pro účastníky aktivními. První olympijské hry byly pořádány v roce 776 př. n. l. a přetrvaly dodnes, ač s velkou přestávkou. Z období starověku jsou známější volnočasovou aktivitou gladiátorské hry, které měly být rekonstrukcí bitev. Pro tehdejší římské občany byly pasivní volnočasovou aktivitou. (Janiš ml., 2009, s. 5–7)

Z výše uvedeného lze konstatovat, že v období starověku v rámci manželství nebyly volnočasové aktivity tak variabilní jako v současné době a také spíše než ženám, patřily mužům, kdy např. ženy jen přihlížely gladiátorským hrám či různým sportovním aktivitám v přítomnosti svých mužů. Je samozřejmé, že velkou roli v trávení volného času v manželství hrála také ekonomická situace rodiny.

Ve **středověku** volný čas v dnešním smyslu tohoto slova neexistoval, proto je velmi obtížné tento termín popisovat. Den se dělil na dvacetčtyři hodin, tj. dvanáct hodin od východu do západu slunce a dvanáct hodin v průběhu noci. V červnu trvala jedna hodina devadesát minut a v prosinci naopak jen třicet. Život lidí ve městech i na vesnici řídilo slunce a pracovní den se podřizoval ročnímu období. V zimě trvala práce od šesti hodin ráno do pěti hodin večera a v létě od pěti hodin rána do sedmi hodin večera. U pařížských řemeslníků trvala v létě pracovní doba šestnáct až sedmnáct hodin denně, v zimě trvala kolem dvanácti hodin. V létě byl tedy čas věnovaný odpočinku téměř zanedbatelný. Překvapivý je také velký počet svátků, kdy se nepracovalo. Jednalo se o svátky náboženské. Například pekaři nesměli péci chléb přibližně osmdesát dní v roce. Lidé ve středověku měli velmi blízko k přírodě a ve svých zábavách dávali prostor svému tělu před svým duchem. V zimě byly všechny aktivity značně omezeny a v létě např. šlechta, měšťané i venkované vyrazili do přírody, hráli kostky, šachy, zpívali a tančili. (Verdon, 2003, s. 13–23)

O volném čase v **novověku** se okrajově zmínil Thomas More, který v roce 1516 vydal svou knihu Utopie. Popisuje hru jako prostředek intelektuálního rozvoje člověka. Také varuje před hazardními hrami, kterou jsou například kostky. Také Thomas Campanella

(1568–1639) publikoval a zaměřoval se na názorné a hravé vyučování dětí a také se v této souvislosti zmiňuje o výchovných zařízeních pro děti od dvou let. J. A. Komenský (1592–1670) a John Locke (1632–1704) přisuzují hře a hračce velký význam ve spojitosti s výchovou. Robert Owen se zasadil o zlepšení života dělníků a jejich dětí, když se pokusil změnit prostředí, ve kterém žili. Poukazoval na to, že trávení volného času, které je žádoucí, má vliv na jedince a jeho práci, ale také na okolí a celou společnost. V r. 1844 vznikla organizace YMCA (Young Men's Christian Association), což znamená Křesťanské sdružení mladých lidí. K aktivitám organizace patřila propagace sportů jako házená, atletika, volejbal, basketbal aj. Tato organizace přetrvává do dnešní doby. Na **přelomu 19. a 20. století** prezentoval své názory v knize *Teorie zahálčivé třídy* Thorstein Veblen (1857–1929). Upozorňoval na konzumní způsob života, ve kterém odsuzoval sport, hry a společenskovední zájmy. (Janiš ml., 2009, s. 7–11)

Ke změně pojetí a obsahu volného času dochází postupně s vývojem společnosti. V 50.–60. letech 20. století je díky životnímu stylu společnosti upřednostňována práce před volným časem. V 70.–80. letech již přestává mít práce a volný čas striktní vyhraněnost. Volný čas je pojímán jako prostor pro činnosti pro uspokojování hmotných a kulturních potřeb jedince, rozvíjí se bohatá zájmová činnost a také další vzdělávání dospělých, které je spojeno se seberealizací člověka. (Němec 2002, s. 15)

V **postmoderní** společnosti převládá životní způsob, který je označován jako konzumní s přívlastkem hedonismu, který nese známky osobní odlišnosti a individuální svobody. Jedinec se ve volném čase chce oprostít od tradic a obvyklých sociálních rolí a usiluje o to, být sám sebou a zvolit si svůj způsob života. Současný francouzský sociolog Sue tvrdí, že dominantním se v životním způsobu stal volný čas a práce není primární hodnotou, ale člověk se seberealizuje ve hře a zábavě. (Knotová, 2011, s. 14–16)

Na základě výše uvedených poznatků o historii trávení volného času můžeme konstatovat, že jednotlivé historické etapy měly velký vliv na způsob trávení volného času v manželstvích a v každém z nich byl v popředí jiný ovlivňující faktor jako náboženství, pracovní doba, či rozdíly mezi šlechtou a venkovany. Ve srovnání se současností se jedná o velký posun a trávení volného času v manželství ovlivňují jiní činitelé. Pokud se zamyslíme nad výrokiem sociologa Joffre Dumazediera, který tvrdí, že pro moderní společnost je důležitější existence volného času než materiální zajištění, je zajímavé se na toto tvrzení podívat v současné době, tj. více než padesát let od vyslovení jeho výroku, očima celé společnosti, zvláště manželů, kteří se snaží zabezpečit své rodiny. Jak je výše uvedeno, i současný fran-

couzský sociolog Sue tvrdí, že dominantním se v životním způsobu stal volný čas a práce není primární hodnotou, ale člověk se seberealizuje ve hře a zábavě.

## 1.2 Aspekty ovlivňující volný čas a jeho prožívání v manželství

Volný čas lze hodnotit z různých hledisek. Jedním z nich je hledisko **ekonomické** a z tohoto hlediska je volný čas velmi lukrativním odvětvím. Ekonomické hledisko tedy sleduje, kolik finančních prostředků vkládá společnost do volného času. Na druhé straně je také důležité, se zabývat tím, kolik jsou lidé schopni a ochotni do svého volného času investovat. Na oblast volného času je také třeba dívat se z hlediska **sociologického a sociálněpsychologického**, kam patří rodina jako nejdůležitější činitel vývoje jedince. Volnočasové aktivity mají velký vliv na utváření mezilidských vztahů, avšak je třeba dítěti dopřát svobodnou volbu při jeho zájmových aktivitách. Důraz je třeba klást na trávení volného času u problémových rodin, aby v této souvislosti nedocházelo k nežádoucímu dopadu jak na jedince, tak na celou společnost. Mezi sociálními vlivy ve spojitosti s volným časem jsou zde vedle rodiny, prostředí a skupin také hromadné sdělovací prostředky. V první řadě je to v současné době internet a televize, ale také tisk, a rozhlas. Samozřejmě nesmíme opomenout i časopisy populárně-naučné, které se týkají určité zájmové činnosti. Dalším hlediskem, které souvisí s volným časem, je hledisko **politické**, na kterém se přímo nebo nepřímo podílí stát. Přímo se může podílet financováním volnočasových institucí, výstavbou cyklostezek či hřišť. Nepřímo může zasahovat daňovou a sociální politikou, z čehož vyplývá finanční situace obyvatel. Další úhel pohledu na volný čas skýtá **zdravotně-hygienické** hledisko. Jedná se o uspořádání režimu dne, kde je důležité dbát na zařazení volnočasových aktivit a sledování vlivu volného času na duševní a tělesný vývoj jedince a jeho aktuální zdravotní stav. Na volný čas se také můžeme dívat z hlediska **pedagogického a psychologického**. Ze svého pohledu by měl znát každý pracovník, který se věnuje práci s mládeží v oblasti volného času, především individuální a věkové diference jedinců, kterým se věnuje. Pozornost musí věnovat nejen jejich vhodnosti z hlediska vývoje, ale také z hlediska uspokojování jejich potřeb. Důležitá je také motivace a poskytování zpětné vazby. (Janiš ml., 2009, s. 11–13)

Můžeme konstatovat, že z výše uvedeného je patrný vliv jednotlivých hledisek na způsob trávení volného času v manželstvích. Ať se jedná o hledisko ekonomické, které závisí na finančních možnostech nebo hledisko sociologické či psychologické, které souvisí s utvářením mezilidských vztahů, jsou tato hlediska jakýmsi nástrojem, který ovlivňuje,



jakým způsobem mohou manželé trávit svůj volný čas. O jednotlivých hlediscích, která mají vliv na trávení volného času v manželstvích, se zabýváme níže.

Volný čas je doba, kdy člověk může svobodně žít sám pro sebe a realizovat se. Jeho, podobu ovlivňují nejen faktory sociální, politické, ekonomické jako nezaměstnanost, krize v regionu či v zemi, ale zároveň kulturní, demografické a jiné jevy. Mezi aspekty, které ovlivňují prožívání volného času, se velkou měrou podílí typ rodinné, školní či mimoškolní výchovy, kulturní tradice, společnost a prostředí, ve kterém se jedinec pohybuje, ale také typ osobnosti. Velký vliv na prožívání volného času má systém hodnot, které si člověk vytváří během svého života již od dětství, kdy je získává ze svých vzorů. Pokud chceme specifikovat významné aspekty, které ovlivňují prožívání volného času, patří mezi ně např. pohlaví, věk, vzdělání, či profese jedince. Podíváme-li se na trávení volného času **z hlediska věku**, můžeme říci, že v tomto směru jsou lidé nejaktivnější kolem 17. roku věku. V tomto období vrcholí četnost různých aktivit a také se utváří kulturně-spoločenské zaměření jedince, které je specifické a má úzkou souvislost s jeho životním stylem. V pozdějším věku, kdy lidé uzavírají manželství, přibývají pracovní i rodinné povinnosti, proto množství volnočasových aktivit klesá. Většinou tento trend trvá až do seniorského věku. V rámci sledování mezigeneračních rozdílů můžeme říci, že se lidé do 30 let věnují většinou sledování televize, návštěvám kulturních či společenských zařízení či setkávání se s přáteli. V pozdním věku lidé dávají přednost práci na zahradě či kutilství. Pozorovat můžeme rozdíly v trávení volného času **z hlediska pohlaví**. Ženy se většinou soustředí na domov a rodinu, navštěvují knihovny, divadla a galerie, více se věnují četbě a návštěvám kulturních akcí, kterých se většinou zúčastňují se svými dětmi. Většinou u žen chybí individuální zájmové koníčky a méně aktivní bývají ve sportovních činnostech, především u kolektivních sportů. Muži se naopak od žen více věnují sportu, ale také sebevzdělávání. Podle výzkumu Sociologického ústavu AV ČR a agentury Median z roku 2001, který sledoval naplnění pracovního dne průměrného Čecha, bylo zjištěno, že největší rozdíl mezi muži a ženami je v trávení času v práci (muži tráví v práci o necelou hodinu času déle než ženy), plnění domácích prací (u žen je to v průměru o cca hodinu a půl déle) a cestování (muži stráví cestováním přibližně o půl hodiny více). Na prožívání volného času se můžeme také podívat **z hlediska sociálních skupin**, kterých je každý člověk součástí. Každá skupina má svůj systém norem a hodnot, které mají vliv na naplnění volnočasových aktivit. Touto sociální skupinou je v první řadě rodina, ale také profesní či kamarádská skupina. Rodina má nejvýznamnější vliv na způsob trávení volného času jednotlivých čle-

nů. Většinou je vodítkem k určitým způsobům trávení volného času, které jsou hodnotné a žádané. Mezi rodinami jsou rozdíly v činnostech, které upřednostňují, např. sportovní či umělecké aktivity. Pokud posuzujeme trávení volného času **z hlediska bydliště**, můžeme říci, že vlivem demografických a sociálních změn se rozdíl mezi městem a vesnicí zmírňuje, přesto však v jisté míře přetrvává. Jako příklad nám může posloužit rozdíl ve způsobu trávení víkendů ve městě a na vesnici. Lidé ve městě tráví víkendy rozmanitě, podle jejich věku, profese, dosaženého vzdělání nebo místa bydliště. Naproti tomu lidé na vesnici se věnují bez ohledu na jejich vzdělání, věk či postavení většinou údržbě domů, práci na zahradě a kutilství. Lidé na venkově jsou znevýhodněni, protože kulturní centra jsou vzdálená a na venkově jsou společenské aktivity a kultura závislé na dobrovolné činnosti. Můžeme říci, že na vesnici je volný čas využíván k užitečným a praktickým činnostem, jinak je brán jako zahálka. Naopak ve městě má pro lidi volný čas prestiž a je vysoce ceněn. Důležitým hlediskem, které ovlivňuje trávení volného času je také **profese**. V dnešní době je nepsaným pravidlem, že lidé jsou svým pracovištěm odděleni od svého domova a také se posunula hranice mezi pracovním a ostatním časem. Tyto faktory ovlivňují různá statistická šetření, podle kterých např. zemědělci jen velmi málo využívají svůj volný čas aktivnímu sportu, četbě, návštěvě kulturních zařízení a procházkám v přírodě. Dělníci tráví více svůj volný čas kutilstvím, sledováním televize a také úplnou nečinností. Zaměstnanci většinou čtou, věnují se sportovním aktivitám, zúčastňují se různých kulturních akcí a také cestují a častěji se rekreují. V dnešní době také hodně lidí pracuje z domova a zatím není zcela zodpovězena otázka trávení volného času těchto lidí. Posledním faktorem, který ovlivňuje trávení volného času, můžeme zmínit **hledisko vzdělání**. U lidí s vyšším vzděláním klesá pasivní nečinnost a méně sledují televizi. Vzdělané ženy se méně věnují ručním pracím a muži méně navštěvují hospodská zařízení. S výší vzdělání také vzrůstá vysoká pracovní angažovanost a počet denně odpracovaných hodin. Lidé často podceňují odpočinek tak se může při velkém přetížení organismu tělo bránit kolapsovým stavem. Vliv vzdělání na prožívání volného času je někdy významnější než výška příjmů. To úzce souvisí s určitým životním stylem a hodnotou, kterou lidé přikládají práci či volnému času. (Šerák, 2009, s. 37–42)

Podle výše uvedeného můžeme konstatovat, že způsob trávení volného času v manželství ovlivňuje spousta činitelů jako je věk, profese či vzdělání, způsob bydlení, lokace aj. Podstatný rozdíl vidíme ve způsobu trávení volného času z hlediska pohlaví, což podstatně doléhá na způsob trávení volného času v manželství. Zajímavý je poznatek,

že muži tráví v práci o necelou hodinu času déle než ženy a také cestováním stráví o půl hodiny více času než ženy. To má jistě v manželství dopad na trávení volného času manželů. Pokud tedy vycházíme z toho, že ženě zbývá po splnění pracovních povinností denně celkem o hodinu a půl více času než jejímu muži, je zajímavé se zamyslet, zda tento čas dále žena využije jako svůj volný čas nebo v této době plní další povinnosti související s rodinou. Ve druhém případě by to mohlo znamenat, že v manželství jsou ve výhodě s množstvím volného času muži.

### 1.3 Volný čas v manželství v současné společnosti

V prvních letech našeho století navázala Rada Evropy a Evropská unie různými aktivitami, projekty, publikační činností i grantovou politikou na dosavadní zkušenosti. Současný vývoj ve světě i u nás přináší důkazy o úspěšném a příznivém růstu volnočasových aktivit a také zainteresování dětí a mládeže. Je však třeba, aby manželské páry věnovaly výchově a rozvoji naší mladé generace maximální a trvalou pozornost. (Hofbauer, 2004, s. 159–162)

Problematikou současného trávení volného času se zabýval David Reisman (1909–2002) ve své publikaci *The Lonely Crowd* (Osamělý dav). Podle něj existují tři typy osobností podle způsobu řízení – jedinec *řízený tradičně, vnitřně a vnějškově*. Osobnost, která je řízena tradičně, ovlivňují tradice dodržované minulými generacemi, které se staly spolehlivými a osvědčenými. Proto člověk dodržuje tyto hodnoty automaticky bez toho, že by o nich uvažoval. Naopak osobnost, která je řízena vnitřně, má tzv. vnitřní gyroskop, který člověka nasměruje a ukazuje mu ten správný směr. Proto takový člověk nepotřebuje žádné ustálené normy, kterými by se řídil. Poslední typ řízený vnějškově se snaží zapadnout a dojít uznání, proto se přizpůsobuje. Tento typ podle Reismana vznikl přibližně od 40. let 20. století a dosud nevymizel. V souvislosti s volným časem současné společnosti se tedy můžeme zamýšlet nad otázkou, zda se ve volném čase věnujeme aktivitám a zálibám dle vlastního uvážení a přesvědčení nebo zájmové činnosti vykonáváme podle toho, jak to působí na ostatní, či se jednoduše přizpůsobujeme kolektivu, abychom do něj zapadli. Reisman řeší myšlenku, že bude stoupat potřeba získávání tzv. poradců pro volný čas, tj. specializovaných odborníků, kteří se budou zabývat otázkou výběru volnočasových aktivit. Spousta lidí v dnešní společnosti tráví svůj volný čas na zahrádkách či doma ve svém relaxačním prostoru. Je však stále více lidí, kteří vidí volný čas jako dobu, kdy mají příležitost k nákupu a vyhledávají ty, kteří prodávají jakoukoli dovednost či schopnost pro trávení

volného času jako je tanec, malování, jízda na koni či plavání. Raisman tak poukazuje na skutečnost, že volný čas se čím dál více stává záležitostí komerční. (Janiš ml., 2009, s. 10–11)

Na základě výše uvedených teoretických poznatků lze konstatovat, že co se týče manželství, není z hlediska současnosti zcela zřetelné, zda svůj volný čas tráví dle vlastního uvážení a přesvědčení nebo se spíše chtějí přizpůsobit svému okolí, aby se stali jeho součástí, či si vybírají své zájmové činnosti podle toho, jak to působí na ostatní.

Dnešní doba nabízí spoustu možností jak v manželství trávit volný čas či odpočívat mimo práci. Nemusí to být nutně trávení času mimo rodinu. Záleží na časových, či finančních možnostech, ale hlavně na osobnostech manželů. Pokud manželé tráví veškerý svůj volný čas společně, lze předpokládat, že se dostaví ponorková nemoc. Také platí, že pokud ve volbě trávení volného času manželů dochází ke kompromisu, neměl by se přizpůsobovat jen jeden z manželů, ale mělo by docházet v tomto smyslu ke střídání. Je třeba také varovat před trávením veškerého času manželů společně, jako např. společně podnikat, bydlet a trávit spolu veškerý volný čas. Manželskému vztahu prospívá, pokud dojde k odloučení třeba i na několik hodin. Ideální způsob jak dosáhnout rovnováhy v manželském či partnerském vztahu je, že každý má svoji volnočasovou aktivitu, zálibu, či přátele a zároveň existují aktivity, které mají oba životní partneři společné. V manželství je velmi důležité dodržovat duševní hygienu, kdy má každý **volný čas sám pro sebe** a stráví ho podle svých představ. Obzvláště důležité je umožnit takový čas maminkám na mateřské dovolené. Často se stává, že tuto dobu věnují domácím pracím jako je žehlení a mytí oken. Manželské páry, obzvláště ty bezdětné, mohou strávit **volný čas vedle sebe**, kdy se věnují činnostem, ke kterým nepotřebují přímo přítomnost toho druhého. Není vhodné, když jeden z manželů, většinou to bývá mladá žena, trvá na tom, že vše budou dělat společně. Často i ta největší manželská láska začne trpět pocitem nedostatku svobody a soukromí. Poslední je **volný čas strávený společně**. Jedná se o různé aktivity jako je práce doma nebo na zahradě, sledování televize, čtení knih a časopisů, či rozhovor s manželem. Jsou to většinou ženy, které mají rády večerní rozhovor se svým manželem, aby si uspořádaly myšlenky a dojmy, které za celý den nasbíraly. Je však nutné brát ohled na to, že muži nemívají tak velkou potřebu vyprávět jako ženy. Jak uvádí Plzák, doba, kterou manželé stráví rozhovorem, by neměla být delší než 1,5 až 2 hodiny, protože poté dochází k poklesu zájmu a podrážděnosti. (Venglářová, 2008, s. 48–50)

S otázkou trávení volného času v současnosti můžeme hovořit o výsledcích, které byly představeny v rámci výzkumného projektu, realizovaného v členských zemích Evropské unie se zaměřením na oblast **výchovy mimo vyučování a také na volný čas dospělých**. V České republice a dalších postkomunistických zemích nepatří *výchova mimo vyučování* do vzdělávací nebo školské politiky na rozdíl od členských zemí Evropské unie, kde je důležitou součástí sociální politiky. Na zasedání Rady Evropy v roce 2005 byl přijat program Sociální agenda, který se zaměřuje na podporu aktivit na evropské, národní i lokální úrovni. V souvislosti s tím byl rok 2007 vyhlášen jako Evropský rok rovných příležitostí pro všechny. Na základě toho byla prováděna řada aktivit, mezi které patřily aktivity zaměřující se na možnosti čerpání mateřské a rodičovské dovolené, aktivity zaměřující se na vzdělání a karierní růst, podporu rovnosti mužů a žen v přístupu na pracovní trh, aktivity podporující sladění rodiny a kariéry a také výzkum mimoškolní péče o děti. Co se týká *volného času dospělých*, můžeme kromě jiných aktivit vyzvednout zájmové aktivity, které se týkají realizace konceptu celoživotního učení a vzdělávání. Zájmové aktivity pomáhají podporovat rozvoj kompetencí jedince, pomáhají dotvářet plnohodnotný život a týkají se celé škály informálního učení a neformálního vzdělávání. Podle Memoranda o celoživotním učení z roku 2000 probíhá toto učení bez ohledu na místo, čas, formu učení, či životní etapu. Volný čas a vzdělávání výrazně ovlivňují kvalitu života. Tu není možno uspokojovat pouze materiálními hodnotami, ale významné je také podněcování příležitostí pro rozvoj mezilidských vztahů a vytváření podmínek pro různé volnočasové aktivity. V Národním programu rozvoje vzdělávání v České republice, v Bílé knize (2001) můžeme nalézt definici pro zájmové vzdělávání jako „souhrn výchovně vzdělávacích, poznávacích, rekreačních a dalších systematických, ale i jednorázových činností a aktivit, směřujících k účelnému a efektivnímu naplnění volného času a umožňující získat vědomosti a dovednosti mimo organizovanou výuku.“ V Bílé knize (2001) i v odborné literatuře je vymezení zájmového vzdělávání, přesto jeho přesná charakteristika není zcela jasná. V současné době je volný čas chápán jako časový úsek, ve kterém člověk není vázán povinnostmi z obvyklých sociálních rolí a může jej svobodně využívat velmi rozmanitě. Volný čas v současnosti lze libovolně využít k relaxaci, odpočinku, zábavě i jako prostor, který umožňuje člověku jeho seberealizaci. (Knotová, 2011, s. 69–95)

Pokud bychom chtěli shrnout výše uvedené, můžeme konstatovat, že v současné době, která nahrává honbě za materiálními prostředky a konzumnímu způsobu života, je důležité, aby si manželské páry uvědomily, že je pro kvalitu jejich života podstatná nejen stránka

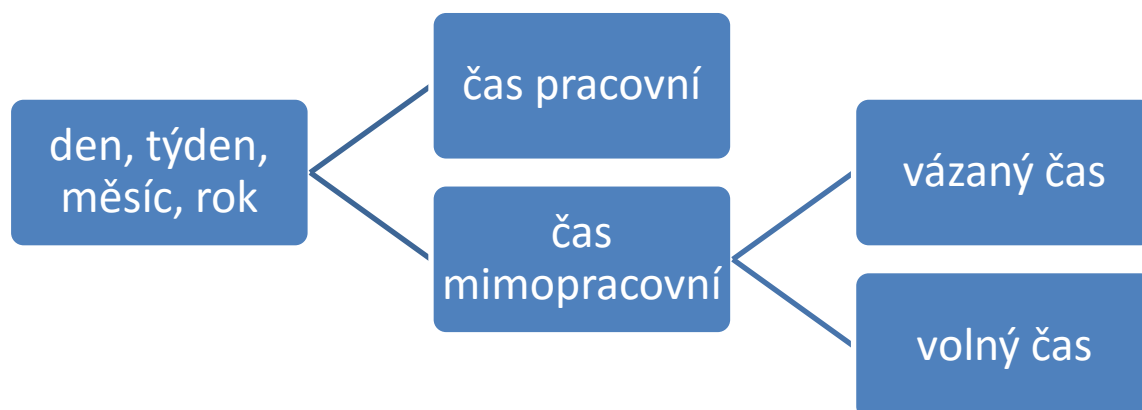
materiální, ale je také důležité podněcování příležitostí pro rozvíjení a utužování vztahů ve volném čase a podporování rozvoje kompetencí, které jsou u manželských párů potřebné při jejich seberealizaci. Proto můžeme souhlasit s Knotovou (2011), že volný čas a vzdělávání výrazně ovlivňují kvalitu života. Ta totiž úzce souvisí se spokojeností v manželském vztahu a rodinném soužití vůbec.

Volný čas v současné společnosti se stává čím dál více konzumním. Tato skutečnost se projevuje v sociálním jevu, kterým je získání co nejvíce prostředků na úkor prodloužené pracovní doby, druhého zaměstnání apod. Člověk díky tomuto fenoménu nevyužívá postupného zkracování pracovní doby pro svůj svobodný rozvoj a odpočinek, ale snaží se co nejvíce hmotně zabezpečit rodinu, aby uspokojil její a také své narůstající požadavky a to často z důvodů, aby se vyrovnal svému okolí. Člověk se tak stává otrokem svých potřeb, nemá čas pro své blízké ani pro sebe. Volný čas je ovlivněn vývojem dějin a vždy je poznamenán chápáním světa a společenskou situací dané historické etapy. (Němec et al., 2002, s. 16–17)

V této kapitole mj. můžeme vidět rozdíly, ale také společné aspekty ovlivňující trávení volného času v manželství v současné době a v historii. V kapitole Trávení volného času v manželství v historických etapách jsme zmínili například, že práce v minulosti zabírala většinu dne. I dnes spouště manželským párům ukrájuje z jejich volného času. V současnosti však většinou nelze hovořit o nutnosti obživy, jak tomu bylo v minulosti, ale o honbě za blahobytem a vyrovnání se životní úrovni svého okolí.

#### **1.4 Kategorie, struktura volného času a jeho aktivity**

Životní způsob každého člověka se odvíjí od trávení volného času. Na volný čas můžeme pohlížet z hlediska kvantitativního a sledovat tak jeho objem nebo z hlediska kvalitativního, kdy se zabýváme jeho strukturou, tedy konkrétními volnočasovými aktivitami. Pro jedince je volný čas důležitou součástí každého dne. Pro každého člověka je volný čas specifickým vyjádřením jeho životního stylu, protože se zde projevují zájmy, hodnoty a vlastní potřeby, které má každý člověk možnost svobodně projevit. Přestože volný čas a životní styl spolu velmi úzce souvisí, není trávení volného času ve většině případů objemově největší částí celkového času v životě člověka. Obr. č. 1, viz níže, znázorňuje zjednodušené dělení časového úseku v životě člověka.



Obr. č. 1 Základní časové kategorie

*Pracovní čas* je doba, kterou člověk tráví pracovně výdělečnou činností. Tento čas má obsahové i časové vymezení, proto každý člověk ví, jaký má úkol, který má splnit a také v jakém časovém horizontu. *Mimopracovní čas* je jakousi zastřešující kategorií vázaného a volného času, která nemá specifický obsah. Tvoří protipól pracovního času. *Vázaný čas* je doba vynaložená na nezbytné každodenní činnosti, které se opakují díky nutnosti zachování nejen biofyziologického systému člověka, do něhož patří spánek, strava a osobní hygiena člověka, ale také psychosociální systém člověka, tedy provoz domácnosti a zajištění fungování rodiny a také čas strávený cestou do práce a z práce. *Volný čas* je doba, která člověku zůstává po splnění pracovních a mimopracovních činností (povinností), které vykonává pro sebe samého i ostatní. Volný čas nemá konkrétní časové ani obsahové vymezení a je tedy zbývajícím prostorem, který zůstává po splnění všech povinností a činností pracovního a vázaného času. Často dochází k prolínání volného a vázaného času, kdy většinou ženy uvádí, že jim nejvíce času zabírají domácí práce, nákup, praní, vaření a úklid a chápou tyto činnosti jako volnočasové aktivity. U některých činností nemůžeme použít striktní kategorizace a zařadit je nekompromisně do jednotlivých složek časové struktury. Rozporuplné jsou např. kutilství u mužů a ruční práce u žen a také různé domácí práce a práce na zahrádce. (Duffková 2008, s. 141–145)

Podobný rozpor také vzniká u činností, které vyžadují povinnosti, spolehlivost a disciplínu, ačkoli si je volíme svobodně a z vlastního zájmu či přesvědčení. Jsou to různé veřejné činnosti a sebevzdělávání. Z toho důvodu se někdy používá pojem *polovolný čas*, který zavedl francouzský sociolog volného času Joffre Dumazedier a řadil zde aktivity oriento-

vané na sebeuspokojení a sebevyjádření a také sociální závazky. Polovolný čas řadil do čtyř kategorií:

- polozištné činnosti jako placené kutilství a spolkové aktivity;
- činnosti napůl užitkové a napůl rekreační jako chov domácích zvířat a práce na zahradě;
- polozábavné a polovýchovné činnosti v rámci rodiny, např. pomoc dětem s domácími úkoly nebo hry s dětmi;
- práce pro radost, kterou způsobujeme vlastní rodině, přátelům, či sobě.

Aktivity polovolného času jako kutilství či zahradničení mohou postupně získávat znaky práce v zaměstnání a nabývat charakter pravidelných, dobrovolně zorganizovaných činností. Také u dětí nemusí být některé zájmové kroužky vnímány jako dobrovolné. Kategorii volného času můžeme dělit podle druhů volnočasových činností na volný čas *odpočinkový, rekreační a zájmový*. Odpočinkový volný čas zahrnuje klidné a psychicky i pohybově nenáročné aktivity. Rekreační volný čas se naopak vyznačuje aktivní pohybovou činností. Zájmový volný čas zahrnuje aktivity, které jsou zaměřeny na uspokojení individuálních potřeb a rozvoj schopností a zájmů. (Šerák, 2009, s. 27–29)

Při bližší specifikaci činností můžeme tedy do *pracovního času* zahrnout činnosti, které nás motivují pro získání prostředků k našemu běžnému životu. Jedná se o hlavní zaměstnání včetně přesčasových hodin, individuální přípravu na zaměstnání, či různá školení a také vedlejší zaměstnání a další činnosti, které jsou spojeny se zabezpečením obživy, jako je například pěstování plodin nebo chov užitkové zvěře. Do *mimopracovního času* zahrnujeme činnosti, které jsou potřebné pro existenci jedince a také činnosti, které si svobodně volíme, ale nepřinášejí nám další finanční přínos. Patří sem tedy činnosti související s bio-fyziologickými potřebami jako stravování, spánek, lékařská péče a běžná osobní hygiena. Ostatními činnostmi jsou cesta do zaměstnání a domů a domácí práce – praní, vaření, úklid aj. *Volný čas* zahrnuje nejrozmanitější skupinu aktivit, které můžeme rozdělit do několika skupin. Do **manuálních aktivit** patří kutilství, ruční práce a zahrádkaření. **Fyzické aktivity** je společný název pro sport, procházky v přírodě, turistiku či cykloturistiku. **Aktivity kulturně uměleckého typu** zahrnují návštěvu divadel, galerií, kin, četbu, sledování televize či rádia. **Aktivity kulturně uměleckého typu interpretačního a tvořivého** zahrnují fotografování, zpěv, hereckou a jinou činnost. **Mezi aktivity kulturně racionální** řadíme luštění křížovek, dobrovolné vzdělávání apod. **Společensko formální aktivity** zahrnují schůze, práce ve společenských a politických organizacích, vykonávání veřejných



funkcí aj. **Společensko neformálními aktivitami** jsou různá rodinná setkání a návštěvy kaváren s přáteli. Dalším článkem struktury volnočasových aktivit jsou **hry, sběratelství a podívaná**, kam patří společenské hry a sledování sportu. Poslední skupinou volnočasových činností je **pasivní odpočinek**, kam řadíme popíjení kávy, polehávání a sezení, kouření aj. (Čertík 2009, s. 9)

Do struktury volného času patří také rozlišení do typů na základě střídání kategorií práce a volného času. Podle toho rozlišujeme volný čas denní – střídání práce a volného času, týdenní rytmus – víkend a roční rytmus – dovolenou. (Duffková 2008, s. 155)

## 1.5 Funkce volného času

Funkce volného času bývají obvykle posuzovány ve dvou rovinách, funkce *společenské* a funkce *významné pro člověka*. Stejně jako existuje mnoho pojetí a přístupů k volnému času, je možno uvést také mnoho různých členění funkcí volného času. Tato členění se vždy vztahují ke společnosti nebo přímo k jednotlivci. Různí autoři svá členění uvádějí podle svého zaměření, zda se jedná o vztah společnosti a volného času, prostor pro činnosti a svobodnou volbu aktivit ve volném čase člověka nebo vztah volného času a životního stylu. (Knotová 2011, s. 32)

Z hlediska společnosti můžeme hovořit o třech funkcích volného času. Změnou práce v průmyslové výrobě a vzhledem k potřebě zajištění dostatečné regenerace sil hovoříme o funkci volného času **instrumentální**. Každý člověk by měl po práci upevňovat své síly, regenerovat je a pečovat o své zdraví. Druhou funkcí volného času je **humanizační** funkce, která je souborem výchovných, vzdělávacích a socializačních možností člověka. Podporuje uchovávat kulturu populace na základě slavností a lidových zvyků. V rámci trávení volného času se socializujeme do jiných skupin a tím je poskytnut prostor pro učení se nových norem a rolí. Třetí funkcí je **zábavná** funkce volného času. Pokud se ve svém volném čase věnujeme zálibám a aktivitám, které jsou našim osobním zájmem, přináší nám takto naplněný čas pocity příjemného prožitku a naplnění. (Čertík, 2009, s. 10)

V nejzákladnějším dělení funkcí volného času a jejich významu se autoři většinou shodují, názvy funkcí se však mohou odlišovat. Jedná se o funkci *zábavnou*, která souvisí s uspokojováním osobních potřeb a také má význam jako osvobození od nudy. Funkce *odpočinková* umožňuje člověku obnovit síly po práci, kompenzovat jeho únavu a umožnit mu duševní i fyzickou relaxaci. Funkce *vlastního rozvoje osobnosti* umožní člověku jeho osvobození od stereotypu a automatismu. (Šerák, 2009, s. 29–30)

U složitějšího členění, které je v české odborné literatuře uváděno se vychází např. z členění funkcí volného času Opachovského (1977), který uvádí sedm hlavních funkcí. Funkci *rekreační* má volný čas strávený odpočinkem, relaxací a čas na zotavení. Funkci *kompenzační* má volný čas trávený rozptýlením a zábavou a kompenzuje tedy člověku to, co se mu v životě nedostává, či nedaří. Funkce *enkulturační a edukační* poskytuje volný čas, který člověk tráví kulturními aktivitami, vzděláváním se, či celoživotním učením. *Kontemplační* funkci naplňuje volný čas strávený hledáním smyslu života a duchovními činnostmi. *Komunikační* funkce volného času je naplňována podporou sociálních kontaktů, např. při přátelských setkáních. *Participační* funkcí volného času jsou označeny různé občanské či spolkové aktivity a poslední funkcí je *konzumní* funkce. Tyto funkce jsou propojeným celkem, ve kterém rekreační, kompenzační, edukační a kontemplační funkce patří mezi individuální a další funkce, enkulturační a komunikační, mají význam společenský. Můžeme však říci, že všechna členění považujeme za teoretická, protože při konkrétních činnostech, kterými svůj volný čas naplňujeme, se jednotlivé funkce nahrazují nebo vzájemně doplňují. (Knotová 2011, s. 33)

## 2 VÝVOJ VOLNÉHO ČASU V MANŽELSTVÍ

Důležitou součástí tématu diplomové práce je pojem manželství či partnerství. V dnešní době přibývá svobodně žijících jedinců a dochází ke snížení počtu uzavřených manželství a také odkladu sňatku do pozdějšího věku. Osvětlíme si tedy problematiku manželství, jeho význam, pojetí a také změny, které s ním souvisí. Rozebereme si vývoj, kterým manželství prochází, jeho vliv na volný čas zaměříme se také na dlouholetá manželství a důležitosti trávení volného času v této instituci.

Manželství považujeme v dějinách lidstva za nejstarší sociální instituci. Ideál striktně monogamního a trvalého partnerského soužití, které bylo považováno za svátost, se rozvinul na základě židovsko-křesťanské tradice. Sociokulturní proměny, které postupně s časem přicházely, přinesly také změny v pojetí manželství. Tyto změny přispěly ke ztrátě jeho původního společenského významu a také mnohých, kdysi důležitých funkcí. V současnosti existují dvě formy institucionalizace párového vztahu. První formou je manželství a druhou je registrované partnerství lidí s homosexuální orientací. (Vágnerová 2007, s. 88)

Manželství a rodina zabírá ve všech výzkumech nejpřednější místa v předpokladu štěstí. Přes všechny demografické problémy zůstávají „ženich a nevěsta“ u mladých dívek cílovou dvojicí. Ke skepsi k manželství dochází v jeho průběhu a to více u žen než u mužů. Souvisí to s vyšší mírou pohodlí, kterého se mužům v této starobylé instituci dostává. Za základní předpoklady funkční rodiny založené na manželském soužití lze považovat tvořivost, jasné vymezení rolí a schopnosti vzájemně se zastupovat, jasná komunikace, účinná interakce při řešení konfliktů a přijatelný způsob jejich vyjadřování. (Novák 2013, s. 23)

Můžeme tedy z výše uvedeného konstatovat, že vstupem do manželství vznikají nejen nová vymezení rolí a dohoda o vzájemné zastupitelnosti a jasné komunikaci. V manželství také dochází ke změnám v rámci trávení volného času. Často může docházet v rámci interakce při řešení konfliktů k vlivu na způsob trávení volného času v manželství. Přestože podle výše uvedeného tvrzení Vágnerové přišly postupně sociokulturní proměny, které se odrazily v pojetí manželství, v některých manželstvích mohou přetrvávat některé normy chování z dřívější doby. Příkladem může být rozdělení prací v domácnosti manželů, na ženské a mužské, což také může zasahovat do volnočasových aktivit, ve kterých manželé musí zvolit kompromis.

Manželství je považováno za akceptování společensky určeného životního stylu dospělých lidí. Význam změny, kdy partneři uzavírají manželství je spojeno s rituálem, který určuje její přesný počátek. Vstup do manželství s sebou nese nová práva a povinnosti a některé z nich jsou ukotveny ve formě právních předpisů. Z jiného pohledu je v současné době manželství relativně volná instituce, která nemá přesně vymezené role ani společensky určené normy chování. U obou manželů nastávají uzavřením manželství změny sociálních vztahů:

- Dochází ke **změně vztahů s původní orientační rodinou**. Vstup do manželství s sebou nese i zvládání vztahu s rodiči a novými příbuznými. V českých rodinách můžeme hovořit většinou o matrilokalitě, tj. mladé rodiny většinou žijí blízko orientační rodiny ženy. Vztahy mezi generačně rozdílnými rodinami v českých zemích rovněž zastávají a korigují ve větší míře ženy.
- Dochází ke **změně vazby na generační skupinu**. Mění se forma vzájemných kontaktů a snižuje se jejich četnost v souvislosti s potřebami nové rodiny. Většinou vznikají přátelství manželských párů, které jsou založeny spíše na přátelství povrchnějším.

V souvislosti se vstupem do manželství jedinec získává novou roli, která je zejména u dívek sociálně žádoucí a má větší prestiž než role svobodného jedince. Manželství můžeme vymezit z několika hledisek:

- Z hlediska **sociálního** představuje manželství vztah mezi dvěma jedinci, malou sociální skupinu, která vytváří spojení mezi dvěma cizími rodinami novým příbuzenským vztahem.
- Z hlediska **psychologického** se oba partneři identifikují s příslušností k tomuto vztahu, který jim přinesl nové role a životní styl.
- Z hlediska **fyzického** manželství vymezuje určitý prostor a čas, manželé sdílejí společný domov a zatím ne přesně specifikovanou část společného života.

Manželství je intimním párovým vztahem a jako trvalejší životní společenství rozvíjí kvality, které kratší a méně závazné vztahy neumožňují. Je základem pro vytvoření zázemí, které poskytuje oporu a nahrazuje původní orientační rodinu. Láska a touha po bezpečném zázemí bývá většinou důvodem k uzavření manželství. Mnoho lidí také považuje manželství za instituci s finanční jistotou a právními zárukami majetkových vztahů, které hrají důležitou roli při zabezpečení potomstva. (Vágnerová 2007, s. 88–95)

Na základě těchto teoretických poznatků můžeme konstatovat, že vstupem do manželství nastávají nejen změny, které souvisí s navazováním a utvářením nových vztahů s rodiči manželů, ale změna se týká také způsobu trávení volného času. Dochází k přizpůsobování volného času nově vznikající rodině a také volný čas dostává jinou podobu v rámci vazby manželů na generační skupinu. Ve volném čase vznikají většinou přátelství s dalšími manželskými páry a u původních přátel dochází k omezení kontaktů.

## 2.1 Odraz vývoje manželského vztahu ve způsobu trávení volného času

Manželský vztah, stejně jako jiná lidská společenství, nezůstává stejný, ale mění se a neustále vyvíjí. Jeho vývoj představuje existenci určitých zákonitostí, které jsou ovlivňovány také specifickým očekáváním inspirovaným z primárních rodin obou partnerů. Očekávání může vycházet jak z modelu rodičovského, tak sourozeneckého. Ve vývoji manželského vztahu lze pozorovat různá období, z nichž každé přináší typické úkoly, se kterými se manželé musí vyrovnávat. To představuje pro každého z manželů velkou vnímavost a toleranci. Pokud manželé trvají na formách a postojích, vhodných v předchozím období, ale nevhodných pro období následující, dochází ke vzniku konfliktů. (Příkladem by mohl být pokračující „bohémský“ život jednoho z partnerů, na který byl zvyklý v době před uzavřením manželství.) (Kimplová 2008, s. 69)

Vývoj manželského vztahu můžeme rozdělit do vývojových fází, které jsou označovány jako životní cykly rodiny. Zpočátku nastává období bezdětného manželství a adaptování na novou roli a také nový způsob života s partnerem. V **období adaptace na manželství** můžeme hovořit o dvou fázích.

- Ve fázi **primární orientace** se mladí lidé navzájem poznávají v situacích spojených se společným soužitím. Všední život přináší stereotyp a zátěžové situace, které vedou k deziluzi. Vzácněji se mohou v zátěžových situacích projevit kvality partnera, které jsou dříve neuvědomovaným pozitivním zjištěním. Pro toto období je typickým pocitem to, že si partneři předtím neuvědomovali, co vše bude manželství znamenat.
- Fáze **budování hnízda** znamená postupné vymezování pravidel společného soužití a zařizování společného domova. Představuje rozvržení hospodaření, rozhodování, dělby práce, společenských kontaktů i trávení volného času. Přibližně po čtyřech letech dochází ke stabilizaci vztahu a nové rodinné tradici. Může však také dojít k první manželské krizi, protože se v této fázi vyrovnává význam párové a indivi-

duální identity. Protože manželství je vždy vztahem dvou samostatných individualit, při řešení problémových situací dochází spíše ke zdůraznění potřeb jednotlivce než potřeb páru. (Vágnerová 2007, s. 96–97)

Můžeme konstatovat, že počáteční vývojové fáze, kterými manželství prochází, jsou zdrojem velkých změn ve způsobu trávení volného času manželů. Jak fáze primární orientace, kdy v manželství přicházejí zátěžové situace, které si dříve neuvědomovali, tak fáze budování hnízda, která představuje rozhodování o dělbě práce, financích i o společenských kontaktech, mají velký vliv na způsob trávení volného času manželů. Nově vzniklé situace zasahují do dřívějšího prostoru pro volný čas a manželé se tak dostávají do nové situace, kdy často musí zvolit správnou cestu jak čas lépe zorganizovat.

Na vývojovou fázi budování hnízda plynule navazuje **fáze rodiny s malými dětmi**. Nová generace se začleňuje do rodinného systému a manželské soužití se začíná přizpůsobovat přítomnosti svých potomků. Narozením dětí vzniká nejen větší pouto mezi manželky, ale dochází také ke změně ve vztazích k širší rodině. (Novák 2013 s. 78)

Starost o děti s sebou nese do života kromě radosti také spoustu starostí, ale také stereotypu. Vhodným oživením manželství v této fázi je zajímavě strávený volný čas. Tím může být např. čas strávený s přáteli. Je výhodou, pokud mají manželé každý svůj okruh přátel a mohou se tak stýkat i vzájemně. Pokud jeden manželů nesouhlasí s délkou času či aktivitou, která je s přáteli provozována, bývá to častým zdrojem hádek a rozepří. Manželé, kteří se zvláště v období zamilovanosti izolují od svých přátel, mohou mít problémy. Ty mohou nastávat zvláště u partnerů, kteří jsou více introvertní a mají problém s navázáním přátelských vztahů. V manželství s malými dětmi se často dělí čas mezi práci a domov a na volný čas s přáteli již nezbyvá prostor. (Venglářová 2008, s. 49)

Děti postupně rostou a nastává další **fáze rodiny s adolescenty**, kde se s vyšší nezávislostí dětí uvolňují kontrolní rodinné mechanismy. Rodiče dávají možnost svým dospívajícím dětem opouštět rodinu a opět se do ní vracet. U manželů dochází k problémům středního věku v práci i v rodině a začínají postupně plánovat zabezpečování své budoucnosti na stáří. (Novák 2013 s. 79)

Tato fáze manželství se také odráží ve volném čase. Ženy rády tráví část svého volného času s kamarádkami, kterým se mohou se svými problémy svěřit a získat tak větší pohled na věc. Lépe se tak vyrovnávají s denními stresy a získávají podporu, kterou jim manžel nedokáže poskytnout. To se ale nemusí setkat s pochopením. Muži totiž mohou pociťovat

ohrožení, že jejich žena řeší jejich intimní záležitosti s někým cizím. (Venglářová 2008, s. 49)

Složitá fáze v manželství nastává při tzv. vylétání z hnízda. Nastává tedy **fáze odchodu dětí z domova**. Manželé se musí smířit s faktem odchodů a návratů svých dětí. Přichází situace, kdy jsou manželé opět sami. Jejich vztahy jsou rovnoprávné. V této fázi si jejich potomci často najdou své partnery a manželé si začínají vytvářet vztah ke svým zetům, snachám a vnoučatům. Nelehká zkouška života je také čeká s vyrovnáváním se s nemocí nebo smrtí rodičů. (Novák 2013 s. 79)

Denní kolotoč v tomto období bývá psychicky náročný a je třeba také odpočívat. Většinou je tímto odpočinkem společně strávený čas na dovolené. Ne vždy však lze hovořit o odpočinku bezproblémovém. Manželé často spoléhají na to, že na dovolené se budou věnovat sami sobě. Je však nutné si uvědomit, že čas, kdy jsou spolu životní partneři na dovolené, mnohokrát překročí čas, který společně tráví během pracovních dnů. Je proto dobré brát ohledy na přání obou manželů, případně dalších zúčastněných (např. dětí) a zvolit kompromis. V současné době je stále větší obliba, že manželé tráví volný čas na oddělených dovolených. Je to vhodný způsob, kde se každý z manželů může věnovat svým zálibám, pokud se jejich záliby liší. Je však dobré i přesto nějaký volný čas naplánovat společně. (Venglářová 2008, s. 49–50)

Poslední je **fáze rodiny starších manželů**, kdy přijímají generační roli seniorů. V této fázi se snaží o udržování své kondice a také svých zájmů. Podporují střední a mladou generaci svých potomků. Nastávají nelehké chvíle, kdy se musí vyrovnat se ztrátou svých partnerů, sourozenců i vrstevníků a připravit se na smrt. V této fázi dochází ke zhodnocení dosavadního života a dosažení moudrosti a osobní integrity. (Novák 2013 s. 79)

Podle K. Fanty můžeme hovořit o čtyřech etapách vývoje manželského vztahu a to podle let, která od začátku soužití uplynula. O mladém manželství můžeme hovořit do pěti let od sňatku, za manželství středního věku považujeme šest až čtrnáct let od svatby, manželstvím zralého věku je považován svazek po patnácti letech a poslední etapou je manželství ve stáří. (Plaňava 2000, s. 140–141)

Pokud bychom měli shrnout vývoj trávení volného času v dalších vývojových obdobích manželství, můžeme podle výše zmíněných poznatků konstatovat, že od fáze, kdy se narodí manželům děti, začíná mít i volný čas v manželství jinou formu. Nejdříve je volný čas přizpůsobován dětem, ve fázi odchodu dětí z domova se manželé začínají orientovat na své

zájmy a ve fázi rodiny starších manželů přizpůsobují trávení volného času mimo jiné již čím dál více svému zdravotnímu stavu. Ať se jedná o jakoukoli fázi v manželství, je vhodné mít okruh přátel, s kterými manželé mohou trávit svůj volný čas a vnést tak jiné světlo do každodenních problémů. Každý člověk má individuální přístup k životu a také systém hodnot, který je utvářen na základě životních podmínek a také aktivity jedince. Někdo se realizuje v zaměstnání a věnuje se kariéře a pro jiného jsou pracovní povinnosti nutné zlo a považuje za životní náplň činnosti ve volném čase. Každá žena, která má přehnaný smysl pro povinnost, může selhat nejen jako manželka, ale i jako matka.

### 2.1.1 Vliv vývojových krizí v manželství na trávení volného času

V manželství během jeho vývoje nastávají i stresové situace, které rostou s pocitem omezení vlastní svobody a zásahem do osobního volného času, narůstáním zodpovědnosti, povinností a také stereotypu. Tyto situace vyžadují oboustranné úsilí k přijetí kompromisu. V souvislosti s problémy a stresovými situacemi, které vyplývají z typických konfliktů pro určitou **vývojovou fázi**, můžeme konstatovat, že se v manželství objevují **vývojové krize**. (Vágnerová 2007, s. 96–97)

V průběhu manželství se vyskytují minimálně dvě typická krizová období, která souvisí s podstatou soužití blízkých osob. Není proto potřeba vinit některého z partnerů. **První vývojová krize** přichází přibližně mezi 2. – 7. rokem manželství a nejčastěji trvá přibližně rok. Důvodem této krize je úbytek romantičnosti, pocíťovaný kontrast chování partnera v porovnání současnosti a období zamilovanosti, zvyšování četnosti situací, ve kterých mají manželé odlišné názory, častější projevování napětí a negativních reakcí, které souvisí s častým kontaktem obou manželů. Tato krize vzniká bez jakékoli vnější příčiny. Tuto krizi však zhoršuje např. nevěra, komplikace v ekonomické a bytové situaci nebo zasahování rodičů. V tomto období bývá většinou řešením, když se každý z manželů orientuje na své vlastní záliby v rámci trávení volného času, snaží se o pracovní uplatnění, řeší raději praktické problémy, nenaléhají na časté trávení společných chvil ve volném čase a respektují odklon od lásky. **Druhá vývojová krize** se vyskytuje kolem 20–25 let trvání manželství, tj. okolo 50. roku věku manželů. Tato krize není příliš hluboká, avšak může trvat i několik let. Faktory, které ji zapříčiňují, jsou zvýšená citlivost a obavy z přibližujícího se stáří, odchod dětí z domova, zjištění, že jsou manželé opět spolu sami, somatické obtíže, obavy mužů ze „zavřených dveří“ a jejich snaha si ještě něco užít, ale také pocity ženy, že příliš rychle stárne. V tomto období vývojové krize manželství se doporučuje, aby se manželé více soustředili na společné zážitky v rámci trávení volného času, např. společné aktivity



a zábavu, cestování nebo poznávání toho, na co jim dříve nezbýval čas. Pokud jsou manželé schopni zvládnout krizové období, jejich spokojenost a pohoda se opět vrátí. **Nejčastější konflikty manželského fungování vznikají v těchto oblastech:**

- **Hospodaření v rodině**

Konflikty vznikají zvláště v otázkách rodinného rozpočtu a systému hospodaření, ale také rozdělení péče o domácnost.

- **Trávení volného času**

Častou příčinou konfliktů v manželství bývají stížnosti jednoho z partnerů ohledně nedostačujícího zájmu v rámci společného trávení volného času (z důvodu svých zálib, přátelům nebo díky práci). V manželství stejně jako v jiném soužití musí mít člověk na paměti, že je potřeba rozdělit volný čas na okamžiky, které má každý sám pro sebe a tráví je bez svého manžela či manželky; čas, kdy manželé tráví volný čas spolu (např. při sportovních aktivitách, výletech apod.); čas, který tráví společně v kruhu svých přátel a také čas, který manželé věnují řešení každodenních problémů. Zvláštní konflikty z důvodu společného trávení volného času vznikají v manželství např. při studiu při zaměstnání, přesčasech v práci či vedlejšího zaměstnání, významné funkci jednoho z manželů, stavbě rodinného domu atd.

- **Výchova dětí**

Zdrojem konfliktu bývají v manželství často odlišné názory na výchovu dětí, pokud manželé vychovávají nemocné či postižené dítě, dále při výchově nevlastního dítěte a také pokud manželé nemohou mít děti.

- **Sexuální soužití**

Neshody v manželství vznikají často v odlišnostech nároků na intimní soužití (četnost, místo, čas, formy atd.)

- **Vnější vlivy**

Nemalé konflikty vznikají z důvodu vlivu rodičů nebo příbuzných (např. mezigenerační spory při společném soužití s rodiči manželů, jejich návštěvy); vliv přátel, sousedů a známých (např. negativní vztah jednoho z manželů k sousedům) a mimomanželské vztahy (nevěra). (Kimplová 2008, s. 70–71)

Pro budování a podporu fungování vztahu lze vyvodit **poznatky, které pomohou řešit složité i méně komplikované situace, krizového vývoje**. Je třeba vyvarovat se hodnocení nebo vztah hodnotit pozitivně. Také je důležité neřešit nedostatky, ale zaměřovat se třeba i na drobné klady. Když chceme přehánět, vždy je třeba dělat to jen v kladném směru. Pokud vnímáme, snažíme se vnímat dobré, protože samota je zlá. Také není dobré zbytečně se zatěžovat a brát si na svá bedra více než jsme schopni zvládnout. Je třeba myslet pozitivně a snažit se dívat na věci střízlivou myslí. Nejdůležitějším poznatkem, který si v krizovém vývoji musíme uvědomit je, že je třeba o vztah pečovat. Pro posledně zmíněnou činnost se objevuje v zahraničních pramenech pojem *údržba partnerského vztahu*. Znamená to, že je třeba brát spokojenost v manželství jako relativní a nepovažovat ji jako trvalý, neměnný a samozřejmý stav. (Novák 2013, s. 43)

Můžeme tedy konstatovat, že každá z oblastí fungování manželství tvoří neoddělitelnou součást pro pohodové a šťastné soužití v manželském vztahu a je velmi důležité, aby si to oba partneři uvědomovali a snažili se všechny konflikty řešit s nadhledem a tolerancí ke svému životnímu partnerovi. Důležitou roli v jednotlivých krizových obdobích manželství hraje péče o vztah s vhodně zvoleným způsobem trávení volného času a tolerantní přístup obou manželů. Způsob trávení volného času může být velkou pomocí v překonávání krizových situací v manželství. Volný čas je v těchto krizových situacích v manželství důležitým nástrojem pro vnesení jiného úhlu pohledu na situaci a často návrat ke svým zájmům, či trávení času s přáteli pomohou ke zlepšení vztahu obou manželů.

## 2.2 Změny v dlouholetých manželstvích

Poté, co jsme osvětlili jednotlivé vývojové fáze manželství a také krize, kterými životní partneři v manželství prochází, dostáváme se do fáze, kdy si partneři v manželství prošli dlouhou cestu společným životem, spojují je společné zážitky a životní hodnoty, které si vybudovali, mají společné potomky, domov, finanční zabezpečení aj.

Jednou z nejdůležitějších hodnot dlouholetého manželství je život, který manželé společně strávili, jejich provázanost s dětmi a vnuky a také vybudovaný domov jak ve smyslu materiálním tak symbolickém, který stárnoucím manželům poskytuje zázemí a jistoty. Podle Carstensen et al., 1996 říká teorie socioemocionální selektivity, že spokojenost s manželstvím plynule narůstá v období starší dospělosti. Čermáková 1997 tvrdí, že v České republice bylo s rodinným životem spokojeno ve věku mezi 45–60 lety více než 80 % lidí. (Vágnerová 2007, s. 204 a s. 265)

Dlouholetá manželství si prošla vývojovými fázemi, které postupně upevňovaly jejich vztah. Když manželé i po letech společného soužití zůstávají spolu, důvodem je úcta, zvyk, společné děti a vnoučata, společně vybudovaný majetek, strach ze změny, ale také společné sdílení situací, které v obou vyvolávají příjemné pocity. Léta, která spolu strávili, je naučila vzájemné toleranci a vnímání shody. (Novák 2013, od s. 45)

Na stabilitu manželství má velký vliv spokojenost. **V průběhu dospělosti se mění hodnocení manželství** z důvodu změny potřeb lidí, jejich způsobu uvažování a prožívání. S rozvojem partnerského vztahu manželů probíhal také rozvoj jejich osobnosti a manželé, kteří si dlouholetým manželstvím prošli, si uvědomují, kolik do něj museli investovat a jak dlouhou cestou plnou změn museli projít. (Vágnerová 2007, s. 266–267)

Protože tato cesta manželstvím je plná změn i krizových situací, které manželé musí zvládnout, je velmi důležitá *údržba* manželství. Hlavním vodítkem k této údržbě je uvědomění, že pokud lidé chtějí v dlouholetém soužití dosáhnout maxima zisků, musí své protějšky udržet ve stavu, aby jim poskytovali výhody. Jde o tzv. **teorii sociální směny**. Údržba vztahu také může být inspirována **teorií optimální rovnováhy**, kdy pro optimální fungování vztahu je třeba rovnováhy mezi investicemi, které oba partneři do vztahu dávají. Žádný z partnerů tedy nemůže pocítit, že se na poskytování výhod podílí větší měrou. (Novák 2013, s. 46–47)

Pokud chceme hovořit o změnách v rodině či manželství, uvažujeme o celé době soužití, tj. od sňatku po úmrtí jednoho z partnerů. Toto období je pojmenováno několika pojmy: životní dráha či cesta, průběh života rodiny, cesta rodiny životem, rodinná (manželská) historie, období či fáze soužití v rodině, rodinný životní cyklus nebo etapy. Hlavními zdroji ke změnám v těchto etapách jsou děti, ať už je to jejich příchod do rodiny, jejich růst a vývoj i jejich odchod z domova. Poslední etapou v manželství je etapa prázdného hnízda, ale podle změn, které tímto obdobím prochází, ji můžeme rozčlenit do dvou. Jeden z důvodů je právě skutečnost, že na začátku této etapy bývá manželům kolem čtyřiceti let a na jejím konci kolem sedmdesáti let. Jedná se o délku manželství dvacet tři a více let. Na počátku této etapy se jedná o zralý pár, který prožívá změny, kdy nejmladší dítě odchází z domova nebo také sňatek nejmladšího dítěte. Na konci této etapy je stárnoucí pár, který prožívá velkou změnu odchodem jednoho či obou manželů do důchodu či úmrtí jednoho z partnerů. (Plaňava 2000, s. 141–144)

Stárnoucí manželské páry se začínají ve svém volném čase věnovat činnostem, na které organizmus stačí. Většinou se vzdávají sportů s náročným tělesným pohybem a orientují

se spíše na procházky, práci na zahradě a v domácnosti. Je důležité dělat vše pro to, aby byla procvičována pohyblivost kloubů, posilovány svaly a udržována vzpřímená páteř. Ke šťastnějším stránkám této životní etapy v manželství patří vnoučata. Je to důležitá součást naplnění potřeby otevřené budoucnosti, kdy člověk potřebuje mít pocit, že to, co je z něj zrozeno, má pokračování v rámci tvořivého díla výchovy. Opět roste vztah k dětem prostřednictvím vnoučat, pokračují výchovné zásady a rodinná tradice a také se hledají u vnuků povahové, či tělesné rodové znaky. Důležité je, že manželé mají rádi své děti, i když pocítují jakési odcizení a myslí s láskou na vnoučata. Utvrzují se ve svém optimismu, vrhají se do různorodé činnosti v práci i volnočasových aktivitách, jako by chtěli odmítat přijetí krize středu svého života. Nechtějí nic odkládat na dobu, kdy budou lepší podmínky a chtějí ze sebe vydat to nejlepší a postavit se za správnou věc. (Farková 2009, s. 111)

Změny v dlouholetých manželstvích se tedy týkají z velké části vnitřního uvědomění životních hodnot, jedinečnosti života, i okamžiku. Dlouholeté manželství je plné životních zkušeností, které manželé chtějí předat nejen svým dětem stojícím na počátcích této dlouhé cesty, ale také svým vnoučatům. Manželé se konečně mohou ve svém volném čase věnovat z velké části tomu, co si celý život často museli odpírat a jejich volný čas tak získává nový náboj.

### 3 ŽIVOTNÍ STYL JAKO UKAZATEL TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V MANŽELSTVÍ

Trávení volného času a soužití v manželství či partnerství úzce souvisí s životním stylem každého jedince, potažmo s životním stylem jeho životního partnera. Proto si blíže specifikujeme pojem životní styl a zaměříme se na jeho provázanost a vliv na trávení volného času jedince, ale i manželských párů a rodiny.

Životní styl je pojem, který může být zkoumán z více hledisek. Vztahuje se nejen ke stylu chování jedince, ale stále více k prostředí, ve kterém se člověk pohybuje a způsobu jeho bydlení. Životní styl je tedy způsob života, který charakterizují zvyklosti, podle nichž se lidé věnují činnostem nebo tráví svůj čas na základě toho, jaké zájmy považují za důležité a co si myslí nejen o sobě, ale také o okolním světě. (Čertík 2009, s. 25)

Snad všichni sociologové se shodnou, že **životní styl je podle nejobecnějšího vymezení způsob, jakým lidé žijí**. Pro nástin momentů životního stylu můžeme uvést, že životní styl je např. to, jak lidé bydlí, stravují se, chovají se v různých situacích, vzdělávají se, baví se, pracují, vzájemně komunikují, starají se o děti, vyznávají různé hodnoty, cestují, jednají atd. Je tedy zřejmé, že životní styl je široká a typicky **multidisciplinární problematika**. Životní styl je však možno pojat jako typickou **interdisciplinární problematiku** a to z důvodu, že ji nelze v její komplexnosti studovat z pohledu jen jediné vědy. Z hlediska pojetí životního stylu můžeme rozlišovat dva druhy. První je životní styl na úrovni jednotlivce, který chápeme jako konkrétní životní způsob, kdy si jednotlivé stránky životního stylu vzájemně odpovídají a vládne zde jednota, kterou propojuje pomyslná osa. Tato osa spojuje i sféry každodenního života, které spolu zdánlivě nesouvisí. Druhý je životní styl na úrovni skupiny, který je výběrem stejných či obdobných charakteristických rysů v životním způsobu příslušníků určité skupiny. Životní styl ovlivňují nejčastěji dva faktory. **Vnější faktor** jsou životní podmínky, které v daném okamžiku existují a **vnitřním faktorem** je osobnost člověka se všemi jeho hodnotami, potřebami, dovednostmi, zkušenostmi, ambicemi apod. (Duffková 2008, s. 51–69)

V souvislosti s prací a volným časem můžeme vymezit **tři existující životní styly**: pracovní orientovaný, hedonistický a celistvý. V **pracovní orientovaném** životním stylu je volný čas chápán jako zbytková část, která slouží k fyzické relaxaci a odpočinku. K tomuto postoji se přiklání menšina lidí a tendence tohoto pojetí životního stylu by měla být postupně minimalizována. Naopak **hedonistický** životní styl se vyznačuje jasným nárůs-

tem životních zájmů ve sféře volného času, soukromého života a rodiny. Člověk pracuje proto, aby si mohl užívat svého volného času. V budoucnu by však tendence tohoto životního stylu měla být spíše klesající. Třetí proud je **celistvý** životní styl, který se zasazuje o menší oddělování oblasti práce a volného času v životě. Vlastní výdělečná práce je tedy snížena na časové minimum a ve zbylé době, která je osvobozena od práce, je prováděna práce dodatečná. (Vážanský 1994, s. 20–21)

Podle výše uvedených tří životních stylů můžeme konstatovat, že volný čas má v každém z nich jinou hodnotu. Největší zastoupení má volný čas v hédonistickém životním stylu, který se přiklání k věnování se zájmům ve volném čase a také soukromému životu a rodině. Také v manželském soužití je důležitý životní styl. Pokud manželé ve středním věku, jejichž děti se osamostatnily, nedokážou zaplnit volný časový prostor vhodně zvolenou volnočasovou aktivitou, nastávají v manželství často konflikty. Je velmi výhodné, pokud manželé mají nějaké zájmy z dřívější doby a nyní se k nim mohou vrátit.

Každý člověk si své základní návyky a postoje přináší ze své původní rodiny. Každá rodina se od jiných liší svým životním stylem a také způsobem využívání volného času. Proto i při volbě životního partnera posuzujeme jeho vztah k volnému času a jeho zájmům. Nedostatek kvalitních osobních zájmů je nutno chápat jako velmi negativní osobnostní rys. Podle Plzáka je v nově vznikajících partnerských vztazích důležitá vzájemná tolerance. Zakazování zájmové činnosti svému partnerovi je nesprávné a netaktní a přispívá k poškozování vztahu. Jedním z důležitých ukazatelů životního stylu je způsob využívání volného času. Životní styl se projevuje v chování člověka, jeho hodnotové orientaci a ovlivňování materiálních i sociálních životních podmínek. Vlivem životních podmínek a aktivity jedince se utváří individuální systém hodnot člověka. Pro některé jedince je největší hodnotou práce a volný čas je pro ně něco zbytečného a nesprávného. Není však správné podceňování ani přeceňování volného času. Obě oblasti jsou v životě člověka významné a ideální by bylo uvést je do rovnováhy. Způsob využívání volného času je jednou z nejdůležitějších složek životního stylu. (Pávková a kol., 2002, s. 30–31)

### 3.1 Optimalizace životního stylu

Základním smyslem životního stylu zaměřeného biologicky, je zabývání se jeho optimalizací a využití cílené intervence. Klíčovými momenty pro možnosti ovlivnění životního stylu je péče o zdraví, zvládání problematiky stresu a prevence obecně známých a velmi rozšířených závislostí jako je kouření, a konzumace alkoholu. Důležitými předpoklady

pro podporu zdraví je zaměření se na finanční příjem, bydlení, bezpečnost potravin a také kvalitu pracovního prostředí. Za nejvýznamnější determinanty životního stylu, které jsou **individuálně ovlivnitelné** a záleží na každém člověku, považujeme pohybovou aktivitu a výživu. (Dohnal, 2009, s. 110)

Pokud chceme dospět k optimalizaci životního stylu, vycházíme vždy ze základní myšlenky, že životní styl je komplexem činností ve všech sférách života člověka, jako je způsob a tvorba uspokojování životních potřeb, soustava životních hodnot a postojů, které podmiňují jednotlivé činnosti a také sociální a životní vztahy. V souvislosti s optimalizací životního stylu je třeba odpovědět na otázku, *zda je možno změnit životní styl*. Odpověď je snadná, ale obtížně realizovatelná, protože životní styl je složen z řady oblastí, které se vzájemně doplňují či podmiňují. Znamená to, že každá změna životního stylu je podmíněna změnou podstaty jednotlivých oblastí a jejich vzájemné propojenosti. Změna životního stylu je tedy možná za předpokladu změny vazeb celé struktury životního stylu. Také je třeba si v souvislosti se změnou životního stylu položit otázku, *proč má být měněn, jaké přináší problémy a v čem je špatný*. Většinou se jedná o problémy spojené s nedostatkem volného času, únavou, zdravotními problémy, způsobem myšlení a celkovou životní nespokojeností. Můžeme tedy najít důvod pro změnu v jakékoli oblasti života, která tvoří složku životního stylu. Pokud chceme, aby došlo k optimalizaci životního stylu, zbývá nám nalezení odpovědi ještě na jednu otázku, *jak lze životní styl změnit*. V souvislosti s touto otázkou je třeba si stanovit, ve které oblasti života pociťujeme problémy či nedostatky. Může se jednat o problémy fyzického či psychického zdraví nebo nedostatky související s našimi sociálními kontakty, ale také uvědomění si přetíženosti a nedostatku volného času. V souvislosti s nalezením důvodu změny životního stylu nám vyplyne odpověď na otázku jak životní styl změnit. Ke změně životního stylu může dojít změnou obsahu určité oblasti, změnou stravovacích návyků či délky spánku. Pokud jsou změny pozitivní intervencí do stávajícího stavu, můžeme hovořit o optimalizaci životního stylu. Optimální životní styl je ten, který vede k uspokojení všech našich potřeb. Optimalizací dochází nejen k pozitivním změnám životního stylu, ale také ke změnám v jeho vnímání. Tyto změny především souvisí se změnami prožívání a vnímání volného času. Optimalizace životního stylu směřuje k individuálnímu člověku a vzbuzuje v něm pocit spokojenosti, který vyplývá z vnímání sebe sama v oblasti psychické, sociální, fyzické i duchovní, ale také ve vztahu k okolnímu prostředí. Optimalizací tedy dochází ke zkvalitnění života každého jedince. Podle Stumbo & Peterson (2004) uvádí WHO, že kvalita života je individuálním vnímáním

vlastního postavení v životě v součinnosti s hodnotovým a kulturním systémem, ve kterém člověk žije a vnímáním osobních cílů, zájmů a očekávání. (Hodaň, 2008, s. 96–109)

Z teoretických poznatků o optimalizaci životního stylu můžeme zdůraznit myšlenku, že pokud chceme dospět k optimalizaci životního stylu, je třeba změnit životní styl ve všech sférách života člověka a to hlavně v soustavě životních hodnot a postojů, které ovlivňují také optimální způsob trávení volného času. Za nejvýznamnější determinanty životního stylu, které jsou individuálně ovlivnitelné a záleží na každém člověku, považuje Dohnal (2009) pohybovou aktivitu a výživu. My si však myslíme, že mezi nejdůležitější individuálně ovlivnitelné determinanty bychom mohli v jedné linii také zařadit změnu životního stylu, kterou uvádí Hodaň (2008) tedy, kromě změny stravovacích návyků, což patří mezi výše zmiňovanou výživu, také délku spánku. Délka spánku je totiž pro člověka důležitá v rámci regenerace celého organismu a pro optimalizaci životního stylu jistě hraje nenahraditelnou roli.



## 4 SHRNUÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

V souvislosti se zaměřením tématu diplomové práce jsme teoretickou část věnovali problematice volného času, aspektům, které ho ovlivňují, jeho struktuře, osvětlili jsme pojem volného času jak z historického, tak ze současného pohledu, zabývali jsme se jeho funkcemi i aktivitami. Protože součástí tématu diplomové práce je také problematika manželství, rozebrali jsme vývoj manželského vztahu a jeho vliv na trávení volného času, možné krize a také změny, které provází dlouholetá manželství a jejich následný vliv na trávení volného času manželů. Protože v současné době má životní styl velký vliv nejen na způsob trávení volného času, ale také na vztahy v manželství a partnerství, věnovali jsme se také problematice životního stylu a jeho optimalizaci v souvislosti s trávením volného času v manželství.

Na teoretickou část navazuje část praktická, kterou zaměřujeme na popis trávení volného času v dlouholetých manželstvích. Zvolili jsme kvalitativní pojetí výzkumu, které nám pomocí zakotvené teorie umožnilo přiblížit se k jádru této problematiky.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 METODOLOGIE VÝZKUMU

V dnešní době je velký počet párů, které žijí jako životní partneři, ale neuzavírají manželství nebo jsou partnery, kteří spolu nesdílí společnou domácnost. Také je spousta jedinců, kteří žijí jako tzv. singles, tedy bez životního partnera. Jeden z důvodů, proč nevstoupili do manželství, bývá nevázanost, která jim mimo jiné umožňuje trávit svůj volný čas svobodně, tak jak sami chtějí. Stále je však v naší společnosti hodně párů žijících v dlouholetých manželstvích, proto jsme se v rámci výzkumu rozhodli dopátrat, jak tyto dlouholeté manželské páry nakládají se svým volným časem, a snažili jsme se zjistit další podstatná fakta.

### 5.1 Pojetí výzkumu

Abychom zmapovali a odkryli způsob trávení volného času v rámci dvou párů, žijících v dlouholetém manželství, zvolili jsme kvalitativní pojetí výzkumu s využitím postupů podle zakotvené teorie v pojetí autorů Strausse a Corbinové. Zakotvená teorie nám dá možnost zkoumáním dané problematiky vstoupit do jejího nitra. K nevýhodám kvalitativního výzkumu patří fakt, že závěry výzkumu nemůžeme zobecnit, ale pouze pronikneme do hloubky problematiky na úrovni námi zkoumaných manželských párů. U zakotvené teorie se jedná o soubor systematických induktivních postupů pro utváření kvalitativního výzkumu, který se zaměřuje na vytvoření nové teorie. Tato teorie je tedy odkryta, vytvořena a seskupováním údajů a jejich následnou analýzou je ověřena. (Švaříček a Šedřová 2007, s. 84). Touto diplomovou prací tedy nevytváříme teorii, ale deskripci zkoumané problematiky formou analytického příběhu.

### 5.2 Výzkumný cíl

Cílem výzkumu diplomové práce je popsat způsob trávení volného času z hlediska dvou párů žijících v dlouholetých manželstvích.

Dílní výzkumné cíle:

- popsat způsob trávení volného času na začátku manželství;
- popsat změny ve způsobu trávení volného času v průběhu manželství;
- popsat jak manželé vnímají způsob trávení volného času po dlouholetém manželství;

- popsat jak si každý z partnerů po dlouholetém manželství představuje trávit volný čas.

V zakotvené teorii se jedná o popis procesu podle předem daného paradigmatického modelu od příčiny po následek. Dílčí cíle diplomové práce jsme tedy vytyčili tímto způsobem. Nelze předem očekávat konkrétní problémy, proto teprve uvidíme, k jakým informacím se během výzkumu dostaneme a co z výzkumu vyplyne.

### 5.3 Výzkumné otázky

V rámci výzkumné části diplomové práce vyplynuly na základě stanoveného cíle výzkumné otázky, ke kterým výzkum směřujeme. Kvalitativní výzkum nelze předem zcela naplánovat. Během sběru dat a jejich analýzy mohou z nově odhalených skutečností vyplynout další otázky. Jedná se tedy pouze o základní témata, která vybíráme pro rozhovor.

- Jak probíhá trávení volného času v dlouholetém manželství?
  - Jak partneri v dlouholetém manželství tráví volný čas?
  - Jak v průběhu manželství probíhalo trávení volného času?
  - Jak tráví volný čas partneri v dlouholetém manželství? Jsou více spolu nebo vyhledávají každý své aktivity?
  - Jak partneri v dlouholetém manželství vnímají trávení volného času? Pociťují v průběhu let změny? Jaké?

### 5.4 Výzkumný soubor

Účastníky pro kvalitativní výzkum diplomové práce jsme záměrně vybírali podle případů, které jsme potřebovali pro vytvoření popisu zkoumané problematiky. Výzkumný vzorek jsme zvolili současně s tématem diplomové práce. Problematika trávení volného času v dlouholetých manželstvích se nám zdá zajímavá a přesto málo diskutovaná. Proto jsme chtěli přispět k prohloubení problematiky a osvětlení nejen toho, jak tráví manželé volný čas v dlouholetých manželstvích, ale také k hlubšímu zjištění jejich životního stylu a trávení volného času v průběhu celého manželství. „Procesualita je v zakotvené teorii naprosto zásadní, nejde však o statistickou momentku nějakého stavu, nýbrž o dynamický popis dění.“ (Švaříček, Šedřová a kol., 2007, s. 86). „Pozornost se věnuje zvláště jednání a interakcím sledovaných jedinců a procesům v daném prostředí“ (Hendl, 2005, s. 125). Zakotvenou teorii také popisují Miovský (2006) a Gulová a Šíp (2013). Podle naší definice problému nám účastníci výzkumu poskytl prostor pro získání dostatečných informací,

na základě kterých jsme vytvořili základní strukturu kódů otevřeným kódováním. Dále jsme pokračovali axiálním kódováním, kterým jsme spojili jednotlivé kódy do kategorií a subkategorií a nakonec jsme selektivním kódováním vybrali jednu kategorii, která je klíčová pro celý analytický příběh a všechny kategorie se k ní vztahují. (Švaříček, Šedřová a kol., s. 232–233)

Výzkumný soubor diplomové práce tvoří dva páry, které žijí dlouhodobě v manželství. Páry jsou ve věku starší dospělosti (dle Vágnerové v rozmezí 50 až 60 let). Jména všech účastníků výzkumu jsme záměrně pozměnili z důvodu zachování anonymity. V diplomové práci se zaměříme na pohled párů na jejich současné trávení volného času a také na trávení jejich volného času během jejich manželství.

## **5.5 Způsob zpracování a sběru dat**

Pro diplomovou práci jsme zvolili jako způsob zpracování dat kódování a metodou sběru dat polostrukturovaný rozhovor. Výhodou je, že si výzkumník může předem připravit otázky, kterými se chce zabývat. Podle Švaříčka a Šedřové (2007, s. 13) je cílem polostrukturovaného rozhovoru „získat detailní a komplexní informace o studovaném jevu“. Při tomto způsobu dotazování se mohou účastníci výzkumu vyjádřit i k tématům a otázkám, které jsou pro ně důležité a sami na ně chtějí odpovědět.

## 6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Na základě vyhodnocení výzkumu se pokusíme výsledky shrnout v rámci získaných informací. Výsledky výzkumu prezentujeme podle tří použitých fází zakotvené teorie – otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Výsledky analýzy nejprve shrneme do analytického příběhu, který je složen z popisu jednotlivých kategorií a subkategorií s odkazy na konkrétní vyjádření účastníků výzkumu. V rámci interpretace je naší snahou diskutovat výsledky výzkumu v kontextu s informacemi a dosavadní teorií, kterou představujeme v teoretické části diplomové práce. V další části bude následovat sloučení nejdůležitějších informací do teoretického modelu, který ze stávajícího analytického příběhu vychází.

### 6.1 Analytický příběh

První manželský pár tvoří Oldřiška a Martin Juráškoví. Jsou ve věku starší dospělosti. Žijí v manželství 30 let. Paní Oldřiška pracuje jako kadeřnice, pan Martin je státní zaměstnanec. Žijí v bytě se synem, který je ve věku mladé dospělosti a pracuje. Manželé Juráškoví si před několika lety postavili dům se zahradou, kam jezdí většinou o víkendech a starají se o zahradu i dům. Volný čas tráví převážně spolu, jezdí na prodloužené víkendy, výlety, setkávají se s přáteli. Volbu volnočasových aktivit podřizují zdravotnímu stavu. Druhý manželský pár tvoří Vilma a Marcel Foltýnovi. Jsou ve věku starší dospělosti. V manželství žijí 43 let. Paní Vilma pracuje ve zdravotnictví, pan Marcel je podnikatel. Mají tři děti a dvě vnoučata. Žijí sami ve velkém domě se zahradou. Mají také chatu, kterou někdy navštěvují. Volný čas tráví většinou společně, starají se o zahradu, setkávají se s přáteli, jezdí na zájezdy. Volnočasové aktivity také přizpůsobují svému zdravotnímu stavu.

#### 6.1.1 Příčina: Poklady života

Název této kategorie „Poklady života“ znázorňuje nejdůležitější hodnoty v životě manželů žijících v dlouholetých manželstvích, které ovlivňují jejich trávení volného času. Tyto hodnoty jsou popsány ve třech subkategoriích „Děti jsou radost i starost“, „Vzdělání, matka moudrosti“ a „Zdraví je nejdůležitější v životě“. Hodnoty, které ovlivňují trávení volného času v dlouholetých manželstvích, jsou tedy patrné z počátečních slov názvů těchto subkategorií. Jak tyto hodnoty ovlivňují trávení volného času v dlouholetých manželstvích, to popisujeme v rámci interpretace každé subkategorie a také v závěrečném shrnutí celé kategorie.

## SUBKATEGORIE A: Děti jsou radost i starost

V každém manželství, do kterého se narodí děti, se změní celá struktura dne. Ten je třeba rozvrhnout a přizpůsobit potřebám dětí a celé rodiny. Volný čas manželů tak dostává jinou podobu, než jakou měl na počátcích, kdy manželé byli bez dětí. Pan Martin se vyjádřil: *„No tak trávení volného času na začátku manželství bylo o výchově našeho syna, bych řekl spíše. Takže se to všechno podřízovalo výchově syna.“* Výchova dětí zabírá většinu času a manželé musí své volnočasové aktivity a volný čas vůbec přizpůsobovat podle svých dětí. Často nemají manželé čas sami na sebe. Paní Vilma řekla: *„Nikdy jsme nejezdili sami bez dětí.“* Obzvláště náročná situace v manželství v rámci volného času nastává, pokud mají více dětí. Pan Marcel uvedl: *„...protože pokud jsme měli na začátku svého manželství tři děti do jednoho roku, takže tam se nedalo o nějakých aktivitách dále hovořit, takže se nám to nějak zvrhlo tak trošičku jenom na výchovu dětí...“* Děti přináší do života manželů spoustu radosti, ale na druhé straně musí manželé řešit také spoustu starostí, které péče o děti a jejich výchova s sebou nese. Volnočasové aktivity v této fázi manželství tedy jednoznačně ovlivňují děti.

## SUBKATEGORIE B: Vzdělání, matka moudrosti

V manželství hraje vzdělání důležitou roli nejen ve vztahu ke způsobu trávení volného času, ale také v souvislosti s dalším vzděláváním jednoho či obou z manželů, kteří vzdělání potřebují ke své profesi. Ze svého volného času, který by trávili jinak, musí tedy nějakou část věnovat svému rozvoji v rámci vzdělávání.

Paní Oldřiška se vyjádřila: *„No tak to já jsem ty kurzy navštěvovala, já nevím, vzhledem k mému zaměstnání a rozšiřování obzorů.“* Udržení se na trhu práce často vyžaduje vyvinout úsilí i v rámci volného času. Pan Martin reagoval: *„Nebylo to jako sportovní aktivita, koníček, ale z důvodu toho, aby člověk mohl vykonávat to své povolání.“* Snahou člověka, který vyvine toto úsilí a vzdělává se v rámci volného času, který by jinak věnoval své rodině, je patřičně zúročit toto své úsilí. Pan Marcel se vyjádřil: *„chce to vzdělání využít ....prostě to využití těch znalostí toho studia...“* Snaha o získání dalšího vzdělání pro lepší kvalifikaci ve své práci je jedním z činitelů, které ovlivňují způsob trávení volného času v dlouholetých manželstvích, což se také shoduje s vyjádřením účastníků výzkumu. Proto také můžeme uvést shodu s teoretickou částí.

Na základě teorie Šeráka (2009, s. 37–42) je jedním z faktorů, který ovlivňuje trávení volného času manželů vzdělání. U lidí s vyšším vzděláním klesá pasivní nečinnost a méně sledují televizi. Vzdělané ženy se méně věnují ručním pracím a muži méně navštěvují hospodská zařízení. S výší vzdělání také vzrůstá vysoká pracovní angažovanost. Vliv vzdělání na prožívání volného času je někdy významnější než výška příjmů. To úzce souvisí s určitým životním stylem a hodnotou, kterou lidé přikládají práci či volnému času.

#### SUBKATEGORIE C: Zdraví je nejdůležitější v životě

Další z činitelů, které ovlivňují způsob trávení volného času v dlouholetých manželstvích je zdraví. S postupujícím věkem ubývá sil, přibývá zdravotních komplikací, kterým často oba partneři musí také přizpůsobovat aktivity ve svém volném čase. Pan Martin se vyjádřil: „*Tak vzhledem ke svému věku a fyzické kondici taky...*“ Paní Oldřiška uvedla: „*Aby nám šlapaly nohy...a nebolely záda...*“ Pan Marcel uvedl: „*...tam jde vo to, prostě, zvažení zdravotního stavu, že se nedá dělat naprosto všechno, prostě tak jak se dalo předtím...*“ Oba manželské páry si uvědomují, že s věkem postupně klesá fyzická zdatnost a úměrně tomu budou muset přizpůsobovat svůj volný čas a vybírat si vhodné aktivity.

Také podle teorie Farkové (2009, s. 111) stárnoucí manželské páry se začínají věnovat činnostem, na které organizmus stačí. Většinou se vzdávají sportů s náročným tělesným pohybem a orientují se spíše na procházky, práci na zahradě a v domácnosti. Je důležité dělat vše pro to, aby byla procvičována pohyblivost kloubů, posilovány svaly a udržována vzpřímená páteř.

Tato kategorie „Poklady života“ poukazuje na hlavní ukazatele, které určují v manželství směr pro cestu volným časem. Velký převrat ve způsobu trávení volného času manželů určují v první řadě děti, kterým se vše většinou podřizuje. O tom vypovídá subkategorie A – „Děti jsou radost i starost“. Výchova a správný vývoj dítěte je základem povinností a zájmů rodičů. K tomu, aby rodiče zabezpečili dítěti vhodné podmínky pro jeho vývoj, potřebují mimo jiné hmotné prostředky. Aby mohli dostatečně finančně zabezpečit rodinu, musí často svůj volný čas věnovat úsilí pro dosažení či zvýšení své kvalifikace, aby se uplatnili na trhu práce, o čemž pojednává subkategorie B – „Vzdělání je matka moudrosti“. Důležitým aspektem, který má vliv na způsob trávení volného času v manželství, je také zdravotní stav, jenž předurčuje možnosti volnočasového naplnění. Tento faktor, který ovlivňuje cestu, jakou se ubírá trávení volného času v dlouholetých manželstvích, popisuje subkategorie C – „To nejdůležitější v životě“. Všechny tři subkategorie jsou stě-



žejními příčinami, kterým manželé žijící v dlouholetých manželstvích podřizují trávení volného času.

### 6.1.2 Jev: Cyklus volného času

Tato kategorie znázorňuje fáze trávení volného času v dlouholetých manželstvích, které se jeví jako opakující se momenty, kdy chtějí manželé svůj volný čas někomu, či něčemu věnovat a momenty, kdy si svůj volný čas chtějí nechat pro sebe. Tato kategorie je rozepsána do tří subkategorí „Dáme ti svůj čas“, „Ten čas je náš“ a „Rozdělíme se s tebou“, které tvoří fáze tohoto cyklu, tedy fáze způsobu trávení volného času v dlouholetých manželstvích.

#### SUBKATEGORIE A: Dáme ti svůj čas

V počátcích manželství, kdy do života manželů vkročí děti, dochází v jejich volném čase k velké změně. Veškerý svůj čas věnují dětem, jejich výchově, zabezpečení rodiny a souvisejícím povinnostem. Pan Martin se vyjádřil: *Takže volný čas se vlastně přizpůsoboval výchově dítěte.* Také řekl: „...snažili jsme se ho trávit společně s tím klukem...“ Pan Marcel se vyjádřil: „No tak zase ze začátku je jasný, že jsou tam takový nějaký jiný povinnosti, zabezpečit rodinu a tak dál...“ Obzvláště náročná situace pro manžele nastává v případě, že nemají možnost přenechat péči o své děti aspoň občas někomu jinému a věnovat svůj volný čas sami sobě. Paní Vilma reagovala: „...tak prostě děti jsme museli mít vždycky s sebou...“ Pan Marcel reagoval: „Sólo aktivity ne, protože v podstatě to nemohlo vycházet, no...“ Paní Vilma se vyjádřila „Prostě když jsme neměli hlídací babičky...“ V manželství je velmi důležité zvolit aktivity podle možné situace a jít cestou kompromisu. Paní Vilma také řekla: „S dětima jsme jezdili na výlety.“ Maximální péče o děti a rodinu se stává každodenní samozřejmostí obou manželů. Postupem času děti rostou a úměrně tomu dochází také k přizpůsobování volnočasových aktivit.

#### SUBKATEGORIE B: Ten čas je náš

Po osamostatnění svých dětí si manželé uvědomují celoživotní starosti o zabezpečení rodiny a výchovu dětí, které jim zaplňovaly většinu času a neměli tak možnost věnovat se ve volném čase aktivitám, podle svého. Proto začínají přemýšlet o tom, jakým směrem se nyní bude ubírat jejich volný čas. Pan Marcel se vyjádřil: „...když se nastoupí do toho důchodového věku, že by si člověk měl užívat toho, co nemoh...“ S věkem přicházejí často také zdravotní komplikace, které manželé v dlouhodobých manželstvích musí zohledňovat v rámci trávení volného času. Pan Marcel uvedl: „... trávit, pokud to zdravotní stav dovolí

na těch horách, manželka k tomu úměrně pokud bude zájem já nevím, na nějakých lázeňských pobytech.“ Celoživotní práce, obzvláště pokud je to práce s lidmi, ve starší dospělosti čím dál více vyčerpává a člověk potřebuje více času na regeneraci sil. Pan Martin se vyjádřil: „*Já su rád, když si přes ten vikend nebo po případě když mám volno, dovolenou, odpočinu od lidí.*“ Paní Oldřiška uvedla: „*Protože když někdo mele a mele, tak su ráda, když vypne a mám chvíli ticho.*“ Manželé v této fázi manželství začínají myslet sami na sebe, na své zdraví a chtějí si nyní usurpovat volný čas pro sebe a své zájmy. Zaměřují se více, kromě svého zdraví, také na odpočinek a relaxaci.

#### SUBKATEGORIE C: Rozdělíme se s tebou

Jakmile u manželů přijdou na řadu vnoučata, začínají přemýšlet o tom, že chtějí opět část svého volného času věnovat aktivitám s nimi. Paní Vilma uvedla: „*No každopádně si chceme užít vnoučat.*“ Na druhé straně si manželé uvědomují, že jim nemohou věnovat všechn svůj volný čas, jak to bylo u jejich vlastních dětí, ale chtějí se s nimi podělit jen o část svého volného času. Pan Marcel reagoval: „*V podstatě pokud ty vnoučata jsou malý tak těch aktivit nebude tolik, protože ty malý děti vyžadují určitý specifikum, což teda se nedá házet na prarodiče...*“ Paní Vilma reagovala: „*Máme plány, že si budeme užívat dovolený s dětma, vnoučatama a na Šumavě na hříbečkách...*“ Manželé si opět uvědomují, že tak jako svým dětem, tak i vnoučatům chtějí předat dovednosti a znalosti, které získali během života. Pan Marcel se vyjádřil: „*...v tom věku těch čtyři, pět let, no tak už se s tím jo dá něco dělat, no tak prostě těm vnoučatům dát, já nevím, ty základy toho, já nevím, poznávacího přírodě, těch základů sportu a takový věci...*“ Manželé se také chtějí podělit o část svého volného času s vnoučaty, protože si tak zároveň vykompenzují to, na co při výchově svých dětí v počátku manželství neměli prostor. Paní Vilma se vyjádřila: „*...že teda když byly tři děti najednou, tak nebyl čas si jich užít a teď si to teprve vychutnáváme.*“

Na základě tvrzení Farkové (2009, s. 111) patří vnoučata ke šťastnějším stránkám této životní etapy v manželství. Je to důležitá součást naplnění potřeby otevřené budoucnosti, kdy člověk potřebuje mít pocit, že to, co je z něj zrozeno, má pokračování v rámci tvořivého díla výchovy. Opět roste vztah k dětem prostřednictvím vnoučat, pokračují výchovné zásady a rodinná tradice a také se hledají u vnuků povahové, či tělesné rodové znaky.

Kategorie „Cyklus volného času“ vypovídá o periodách, které se v rámci trávení volného času v dlouholetých manželstvích vyskytují. Je to koloběh, který se ukazuje v závislosti na podmínkách, kdy manželé svůj volný čas někomu či něčemu důležitému ve svém životě

věnují, na druhé straně si svůj volný čas chtějí nechat zpět jen pro sebe a nakonec si uvědomí, že se o svůj čas přece chtějí, byť jen částečně, opět podělit. Subkategorie A – „Dáme ti svůj čas“ znázorňuje ochotu manželů věnovat veškerý svůj volný čas svým dětem. Maximálně se podřizují jejich potřebám a vychovávají své děti, jak nejlépe dovedou, tráví s nimi rozmanité volnočasové aktivity a také mají snahu předat jim co nejvíce dovedností a zkušeností. Jakmile děti rostou, osamostatňují se, či opouštějí domov, manželé si „berou zpět“ svůj volný čas, který mohou věnovat činnostem dle svého přání. To se projevuje v subkategorii B – „Ten čas je náš“, kde si manželé uvědomují, že také oni chtějí mít svůj volný čas pro sebe. Celoživotní starosti o rodinu se po osamostatnění dětí směřují na soužití manželů, kteří se nyní mohou věnovat tomu, co si celý život odpírali. V subkategorii C – „Rozdělíme se s tebou“, přicházejí do života manželů opět děti, tentokrát vnoučata. Nastává další fáze cyklu volného času, kdy manželé opět svůj čas chtějí věnovat dětem, ale již jim nevěnují všechnen svůj volný čas jako u vlastních dětí. Chtějí svým vnoučatům věnovat jen část svého volného času a druhou část si nechat pro sebe, protože si uvědomují, že jejich rodiče jsou ti hlavní, kteří by svým dětem měli svůj čas věnovat.

### 6.1.3 Kontext: Jsme pár

V této kategorii je vyjádřen vztah mezi manželi v souvislosti s trávením volného času. Kategorie je rozdělena do čtyř subkategorií, „Ve dvou se to lépe táhne“, „Bud' mi nablízku“, „Jedno tělo, jedna duše“ a „Opři se o mě“. V těchto subkategoriích se projevuje jejich vzájemný vztah v rámci vývoje jejich manželství a to, jak trávili či tráví volný čas.

#### SUBKATEGORIE A: Ve dvou se to lépe táhne

V dlouholetých manželstvích se ukáže, jaký je vlastně vztah mezi manžely, zda mají každý své aktivity nebo dokážou najít společné chvíle trávení volného času. Manželé Juráškovi se vyjádřili k trávení volného času. Paní Oldřiška uvedla, jak tráví volný čas v rámci manželství: „*Převážně dohromady.*“ Také pan Martin se vyjádřil: „*Ale že bysme prostě volný čas trávili každý sám, to ne. Vždycky jsme se ho snažili trávit společně.*“ Paní Oldřiška reagovala: „*Samozřejmě společně.*“ Také manželé Foltýnovi reagovali na trávení volného času. Paní Vilma uvedla: „*Takže to bylo spíš společně všechno, že?*“ Pan Marcel se vyjádřil: „*Ano, v manželství společně.*“ Můžeme konstatovat, že oba páry dokážou vzájemně trávit svůj čas a nalézají společné aktivity, které vyhovují oběma partnerům.

#### SUBKATEGORIE B: Bud' mi nablízku

Podle Nováka (2013, s. 43) v manželství stejně jako v jiném společném soužití musí mít člověk na paměti, že je potřeba rozdělit volný čas na okamžiky, které má každý sám pro sebe a tráví je bez svého manžela či manželky, čas, kdy manželé tráví volný čas spolu (např. při výletech, sportovních aktivitách apod.), čas, kdy se věnují společně přátelům a také čas, který věnují řešení každodenních problémů.

Manželství je vztah, který je často založen na kompromisu obou partnerů. Co se týká volnočasových aktivit, může se stát, že ne všechny aktivity mají životní partneři společné. Některé aktivity může jeden z manželů sdílet se svým životním partnerem jen svojí podporou a přítomností, tedy tím, že je svému partnerovi nablízku. Paní Vilma se vyjádřila o manželovi: „Závodil, takže hodně času trávil jako na trénincích a jednak na závodech a tam jsem ho většinou doprovázela.“ Paní Vilma také uvedla: „A můžu říct, že jak jsem studovala tradiční čínskou medicínu, tak můj muž mi to všechno přepisoval, takže to studoval se mnou.“ Také pan Martin se vyjádřil k trávení volného času s paní Oldřiškou: „S tím, že to máme rozdělený...žena se stará o zahradu a já se starám o ty technické záležitosti.“ Oba manželské páry tedy tráví volný čas spolu a zároveň každý zvlášť, kdy jsou sobě navzájem nablízku.

Venglářová (2008, s. 48–50) tvrdí, že manželskému vztahu prospívá, pokud dojde k odloučení třeba i na několik hodin. Ideální způsob jak dosáhnout rovnováhy v manželském či partnerském vztahu je, že každý má svoji volnočasovou aktivitu, zálibu, či přátele a zároveň existují aktivity, které mají oba životní partneři společné. V manželství je velmi důležité dodržovat duševní hygienu, kdy má každý volný čas sám pro sebe a stráví ho podle svých představ.

#### SUBKATEGORIE C: Jedno tělo, jedna duše

V manželském vztahu je důležitá také shoda názorů a podpora, hlavně v podstatných záležitostech. Paní Vilma se vyjádřila: „...tak jsi musel zaskakovat i za mě, takže jsme se museli doplňovat...“ Pan Marcel reagoval: „... takže ty aktivity byly v podstatě, dá se říct naprosto stejný, protože jsme se vo to podělili...“ Manželé Marcel a Vilma Foltýnovi projevují shodu názorů a vzájemnou souhru. Také manželé Juráškoví se vyjádřili o tom, jak tráví v manželství svůj volný čas. Pan Martin uvedl: „Převážně spolu.“ Paní Oldřiška reagovala: „Převážně spolu.“ U obou párů je vidět vzájemná shoda názorů a uvědomění si, že k sobě patří jako pár a musí se vzájemně doplňovat a dělit se i o povinnosti, které zasahují do jejich volného času.

Podle Venglářové (2008, s. 48–50) je v dnešní době spousta možností jak mohou manželé trávit svůj volný čas po splnění pracovních povinností. Jednou z možností je volný čas strávený společně. Jedná se o různé aktivity jako je práce doma nebo na zahradě, sledování televize, čtení knih a časopisů, či rozhovor s manželem. Jsou to většinou ženy, které mají rády večerní rozhovor se svým manželem, aby si uspořádaly myšlenky a dojmy, které za celý den nasbíraly.

#### SUBKATEGORIE D: Opři se o mě

Podle Nováka (2013, s. 45) si dlouholetá manželství prošla vývojovými fázemi, které postupně upevňovaly jejich vztah. Léta, která spolu strávili, je naučila vzájemné toleranci a vnímání shody.

Tak jako každý vztah, tak hlavně manželství se zakládá na velké ohleduplnosti, opoře a toleranci. Manželé Juráškoví reagovali. Pan Martin se vyjádřil: „*A i když spolu žijeme 30 let, tak pořád musíme přizpůsobovat se a učíme se.*“ Paní Oldřiška reagovala: „*No je to tak, no. Já nebejt tolerantní...*“ Pan Martin uvedl: „*Každopádně celé manželství je o kompromisu.*“ Také manželé Foltýnovi reagovali. Paní Vilma uvedla: „*...a v tom mě manžel teda hodně podporoval.*“ Marcel se vyjádřil: „*...je to samozřejmě věc dohody, domluvy...*“

Jak uvádí Vágnerová (2007, s. 204), jednou z nejdůležitějších hodnot dlouholetého manželství je život, který manželé společně strávili. Carstensen et al., (1996) se zmiňuje o teorii socioemocionální selektivity, že v období starší dospělosti (podle Vágnerové, 2007 je to rozmezí 50–60 let) v manželství plynule narůstá spokojenost. Čermáková (1997) tvrdí, že v České republice bylo s rodinným životem spokojeno ve věku mezi 45–60 lety více než 80 % lidí.

Kategorie „Jsme pár“ ukazuje, jaký je vztah mezi manžely v dlouholetých manželstvích v souvislosti s trávením volného času. Subkategorie A – „Ve dvou se to lépe táhne“ vypoovídá o vzájemné souhře manželů, kdy si uvědomují, že chtějí nejen společně trávit svůj volný čas, ale také se podělit o povinnosti, které se týkají jak starostí o děti, tak také o domácnost. Subkategorie B – „Buď mi nablízku“ ukazuje, že manželé tráví čas společně, ale každý se věnuje své činnosti. Projevují si tak vzájemnou toleranci a respektují jeden druhého, což přispívá k harmonii v jejich manželství. V subkategorii C – „Jedno tělo, jedna duše“ je vidět jednotnost a souhra manželů a jejich shoda názorů ve vztahu, která hraje důležitou roli nejen v manželství, ale ve vztazích vůbec. Subkategorie D – „Opři se o mě“

je důkazem toho, že ve vztazích manželských párů funguje spolehlivost jeden na druhého a podpora v problémových situacích.

#### 6.1.4 Intervenující podmínky: Jak plyne čas

Tato kategorie je popisem toho, co vše ovlivňuje způsob trávení volného času v dlouholetých manželstvích. Kategorie obsahuje dvě subkategorie „Vliv okolností“ a „Náhrada volného času“, ve kterých jsou popsány činitele, které trávení volného času v manželstvích ovlivňují.

##### SUBKATEGORIE A: Vliv okolností

Trávení volného času v dlouholetém manželství ovlivňují různé podmínky, kterým je nutné způsob aktivit podřídít. Podmínky souvisí s životním stylem, tedy například s tím jak manželé či rodina bydlí a zda jsou aktivity přizpůsobovány dětem. Pan Martin se vyjádřil takto: „...*tak aby byl venku, převážně, protože jsme bydleli v paneláku.*“ Způsob trávení volného času v manželství je také závislý na počasí či ročním období. Pan Marcel se vyjádřil: „*Pokud to dovolí, já nevím, příznivý povětrnostní podmínky a tak dále, takže zúčastňovat nějakých takových těch společných aktivit jako je výjezd na kole do hospody...*“ Pan Martin reagoval: „*to je spíš lyžování v zimě*“ Paní Oldřiška uvedla: „*Jezdíme na kole v létě*“. Také počet zúčastněných ovlivňuje způsob trávení volného času. Paní Oldřiška se vyjádřila: „*No a taky to za mlada, když nás bylo víc, byla větší legrace, takže jsme jezdili častěji.*“ Jednou z podmínek, které ovlivňují způsob trávení volného času v manželství, jsou beze sporu ekonomické podmínky. Paní Oldřiška reagovala: „*Jo, a jestli budou nějaký peníze.*“

##### SUBKATEGORIE B: Náhrada volného času

V dnešní době se většina manželských párů snaží co nejvíce finančně zabezpečit rodinu a tak všední dny bývají naplněny pracovními povinnostmi a také starostmi o domácnost a rodinu a volnočasové aktivity jdou většinou stranou. Pan Marcel reagoval: „*No tak tam toho volného času moc nebylo*“. Pan Martin se vyjádřil: „*...přes týden se moc nevidíme...*“ Paní Oldřiška reagovala: „*Přes týden chodíme do práce, přes týden se moc nevidíme, tak volný čas trávíme spolu.*“ Pan Marcel se vyjádřil: „*...takže toho času v tom raném věku toho manželství, vždycky se to muselo nějakým způsobem dořešit.*“ Paní Vilma reagovala: „*...protože v podstatě časově to nemohlo vycházet, no...*“ V manželství si životní partneři musí rozvrhnout způsob, jak budou trávit svůj volný čas a zohlednit přitom svoji práci i výchovu dětí. Záleží také na životním stylu manželů a jejich standardu, kterého se nechtě-

jí vzdát. Proto je třeba, aby se manželé dohodli na určitých prioritách. Často musí najít kompromis a vynahradiť si tak čas, který strávili na úkor svého volného času práci.

Podle Němce et al. (2002, s. 16) člověk nevyužívá postupné zkracování pracovní doby pro svůj svobodný rozvoj a odpočinek, ale snaží se co nejvíce hmotně zabezpečit rodinu, aby uspokojil její požadavky. Jedná se o sociální jev, kdy je snahou získání co nejvíce prostředků na úkor prodloužené pracovní doby, druhého zaměstnání apod.

Tato kategorie „Jak plyne čas“ je ukázkou toho, kdy se v rámci různých prožitků ukazují činitele, které trávení volného času v dlouholetých manželstvích ovlivňují. Subkategorie A – „Vliv okolností“ je příkladem toho, jaký vliv mají na způsob trávení volného času způsob bydlení, finance, rodina, přátelé atd. Podle těchto činitelů manželé pociťují také to, proč právě tak volný čas trávili nebo chtějí trávit. Subkategorie B – „Náhrada volného času“ ukazuje, že pracovní vytíženost v týdnu, zapříčiňuje nedostatek volného času, proto se manželé snaží o jeho kompenzaci o víkendů a vynahráží si nenaplněné volné okamžiky. Celá kapitola je obrázkem toho, co vše v plynoucím čase zasahuje do trávení volného času v dlouholetých manželstvích.

### 6.1.5 Strategie jednání a interakce: Náš životní styl

Tato kategorie popisuje různorodost trávení volného času v dlouholetých manželstvích. Obsahuje tři subkategorie „Tradice a my“, „Vyvážené tendence“ a „My a společnost“. Tyto subkategorie popisují, jakými změnami prochází způsob trávení volného času v dlouholetých manželstvích v rámci různých souvislostí. Uvedené subkategorie zastřešuje životní styl manželů.

#### SUBKATEGORIE A: Tradice a my

Podle tvrzení Pávkové a kol. (2002, s. 30–31) se každá rodina od druhých rodin liší svým životním stylem, návyky a také způsobem využívání volného času. Pro některé jedince je největší hodnotou práce a volný čas je pro ně něco zbytečného a nesprávného. Není však správné přeceňování ani podceňování volného času. Jednou z nejdůležitějších složek životního stylu je způsob využívání volného času.

Pokud práce přináší člověku radost, je to přínosem pro hodnotný život. V manželství však musí jít o obapolnou spokojenost. Pro Česko je specifické, že lidé hodně tráví čas na svých chalupách a chatách, či zahrádkách a věnují se práci. Na to jak tráví čas manželé v dlouholetém manželství, reagoval pan Martin: „*Aktivní práci.*“ Paní Oldřiška uvádí:

„Máme nějakou chalupu, máme nějakou chatu, tak tam jezdíváme hlavně pracovat.“ Také pan Marcel se vyjádřil: „...*tak prostě na té chalupě jsme trávili většinu času...*“ paní Oldřiška reaguje: „...*takže obstaráme naše hospodářství a potom, když třeba zbyde nějaký čas...*“ Trávení volného času prací v rámci tradičního zahrádkaření je častým způsobem aktivní relaxace mnoha manželství. Pan Marcel se vyjádřil: „...*a jdeme pracovat na zahrádku...*“ Ne v každém manželství je způsob trávení volného času chalupařením či prací na zahrádce svého domova samozřejmostí. Často je toto jednání ovlivňováno vzory svých předků, ale může to být i jiný důvod, např. potřeba seberealizace, která je v rámci hierarchie základních potřeb člověka v životě každého jedince také velmi důležitá.

Podle Janiše ml. (2009, s. 10) v dnešní společnosti spousta lidí tráví svůj volný čas na zahrádkách, či doma ve svém relaxačním prostoru. Osobnost, která je řízena tradičně, ovlivňují tradice dodržované minulými generacemi, které se staly spolehlivými a osvědčenými. Proto tyto hodnoty člověk dodržuje automaticky a ani o nich neuvažuje.

#### SUBKATEGORIE B: Vyvážené tendence

Trávení volného času v dlouholetých manželstvích je vždy otázkou toho, jak jsou oba životní partneři aktivní, zda mají rádi pohyb, či raději pasivně relaxují. Paní Vilma se vyjádřila: „*Na počátku manželství manžel byl cyklista, jako aktivní.*“ Pan Marcel reagoval: „*No a potom děti jak odrostly, nebo tento, no tak potom jsme se snažili s nima jezdit, dejme tomu, i v tom zimním období na lyže...*“ Paní Vilma zareagovala na současné trávení volného času: „...*i takhle si občas zajdeme na procházku...*“ Pan Marcel reagoval: „...*takových těch společných aktivit jako je výjezd na kole...*“ Aktivní relaxace je u manželů Foltýnových vidět v průběhu celého manželství. Také manželé Juráškoví se vyjádřili k aktivnímu odpočinku. Pan Martin reagoval na trávení volného času v začátcích manželství: „...*ty soboty, neděle jsme spíš se pohybovali venku.*“ Také paní Oldřiška se vyjádřila: „*No v zimě každý víkend na lyžování, v létě jsme jezdívali na kolo, na turistiku, na procházky.*“ Také na nynější trávení volného času paní Oldřiška reagovala: „*Aktivně.*“ Pan Martin se vyjádřil: „...*to je spíš lyžování v zimě...*“ Paní Oldřiška se vyjádřila: „*Jezdíme na kole.*“ Také se uvedla: „*No a pak teda hodně chodíme na procházky.*“

Podle teorie Čertíka (2009, s. 9) zahrnuje volný čas nejrozmanitější skupinu aktivit, které můžeme rozdělit do několika skupin. Kromě aktivního trávení volného času patří do volnočasových činností také pasivní odpočinek. Řadíme zde podle něj popíjení kávy, polehávání a sezení, kouření aj.



Oba manželské páry se vyjádřily k pasivnímu odpočinku ve volném čase. Paní Oldřiška reagovala: „*A taky trochu odpočívat.*“ Pan Martin se vyjádřil: „*Hm, trochu víc odpočívat. Na tu regeneraci už potřebujeme více času.*“ Paní Oldřiška se vyjádřila: „*Každý si sedne do svého křesla.*“ K pasivnímu trávení volného času řekla paní Vilma: „*Dáme si kafičko...*“ Pan Marcel se vyjádřil: „*...tak si dáme pívko nebo něco lepšího na pití, posedíme, povykládáme...*“ Z výše uvedeného tedy můžeme konstatovat, že v těchto dlouhodobých manželstvích dochází k vyváženému zastoupení jak aktivní, tak pasivní relaxace ve volném čase. Jistě je zde vidět v rámci věku účastníků výzkumu větší tendence odpočívat a regenerovat síly ve srovnání s počátky manželství, přesto aktivním odpočinkem tráví manželské páry také hodně času.

#### SUBKATEGORIE C: My a společnost

V manželství je také potřeba trávit volný čas v sociálním prostředí, ať už s rodinou, příbuznými, sousedy, přáteli nebo ve společnosti ostatních lidí např. v kině, divadle, na sportovním zápase apod. Manželské páry reagovaly na trávení volného času ve společnosti jiných. Paní Oldřiška se vyjádřila: „*...k našim příbuzným, kteří jezdili s náma na ty společné výlety...*“ Pan Marcel reagoval na trávení volného času v místě bydliště: „*Pravidelností jsou teda oslavy narozenin členů tak zvaného toho našeho uličního výboru...*“ Také se vyjádřil: „*Scházíme se pravidelně, samozřejmě, pokud je v sezóně, tak pořádáme pravidelný grilovačky...*“ Paní Vilma se vyjádřila k trávení společného volného času místními zvyklostmi s přáteli v místě bydliště: „*A tak potom další věc jsou burčákovky, ty se neopomenou a Martinovky, kdy pečem společně husu.*“ Nejen v místě bydliště, ale také s ostatními přáteli manželé tráví svůj volný čas. Pan Marcel se vyjádřil: „*...a samozřejmě to jsou tam ještě další věci, kdy pořádáme s přáteli nějaký takový ty odpočinkový věci jako je dovolená, krátkodobá dovolená, dejme tomu v Adršbachu, dovolená na Šumavě...*“ Také trávení volného času s rodinou je v manželství žádoucí. Paní Vilma se vyjádřila: „*No a ze všeho nejradši v tom volném čase máme naše vnoučátka, který nás teda obšťastňují.*“ Ať manželské páry tráví volný čas se svými příbuznými, přáteli, či dodržováním místních zvyklostí se sousedy, vždy je to příjemné oživení volného času, které přispěje k vytváření nových společných zážitků a tím dalšímu upevňování vztahu manželů žijících v dlouholetých manželstvích.

Podle Čertíka (2009, s. 10) se v rámci trávení volného času socializujeme a na základě slavností a lidových zvyků podporujeme uchovávat kulturu populace a tím přijímáme prostor pro učení se nových norem a rolí jiných skupin.

V kapitole „Náš životní styl“ se ukazuje, jak manželé využívají svůj volný čas, čemu se věnují, ať už s dětmi nebo bez nich jakým způsobem se postupně mění jejich trávení volného času. Subkategorie A – „Tradice a my“ je ukázkou českého fenoménu chalupaření a zahrádkaření. Subkategorie B – „Vyvážené tendence“ dokazuje snahu manželů, věnovat se jak aktivnímu tak pasivnímu odpočinku a upřesňuje, jakým aktivitám se manželé ve svém volném čase věnují. Subkategorie C – „My a společnost“ ukazuje prožívání volného času manželů s jejich přáteli, rodinou i příbuznými a ukazuje, jakými aktivitami se dohromady zabývají.

Hodaň (2008, s. 96) tvrdí, že pokud chceme dospět k optimalizaci životního stylu, vycházíme vždy ze základní myšlenky, že životní styl je komplexem činností ve všech sférahách života člověka, jako je způsob a tvorba uspokojování životních potřeb, soustava životních hodnot a postojů, které podmiňují jednotlivé činnosti a také sociální a životní vztahy.

Životní styl je tedy v životních vztazích manželů mj. také ukazatelem toho jak tráví volný čas nejen partneři spolu, ale také s dětmi, rodinou, příbuznými i přáteli a tedy i to jak jejich životní postoje ovlivňují způsob trávení volného času v dlouholetém manželství.

### 6.1.6 Následek: Život je dar

V této poslední kategorii je popsáno, jak si manželé cení života a každého volného okamžiku, kterého si váží a chtějí si ho užít. Kategorie obsahuje dvě subkategorie „Na světě je krásně“ a „Smysl života“. Ze subkategorií můžeme vyčíst, že čím více jsou manželé spolu, tím více si chtějí volný čas užívat pro sebe a věnovat se sami sobě.

#### SUBKATEGORIE A: Na světě je krásně

Volný čas manželů, kteří žijí v dlouholetých manželstvích, prochází tak jako jejich vztah velkými celoživotními změnami. Náročné životní období zabezpečování rodiny, budování domova, výchova dětí, či snaha o uplatnění se na trhu práce s sebou nese každodenní starosti a často jde volný čas stranou a jeho místo nahrazuje řešení povinností. Jakmile odpadne starost o výchovu dětí a manželé mají více volného času, nastává okamžik rozhodování jak s volným časem naložit. Manželé Juráškoví mají o svém budoucím volném čase své představy. Pan Martin se vyjádřil takto: „*A tak volný čas do budoucna, spíš bych to viděl tak, že by se poznával víc ten svět.*“ Jeho manželka je takového názoru: „*Tak někam vyrazit, vyjet, poznávat nové kraje.*“ Také manželé Foltýnovi se vyjádřili ke svým plánům na trávení volného času po dlouholetém soužití. Paní Vilma reagovala:

„Cestovat.“ Její manžel vyslovil plán: „...trávení tím, že třeba cestování, poznávací zájezdy a tak, samozřejmě nějaký prodloužený dovolený...“ Oba páry projevují zájem o volnočasové aktivity, které v manželství většinou neměly možnost uskutečňovat a uvědomují si, že nyní, po dlouholetém manželství, kdy již nemají tolik povinností, je ta správná doba, kdy si ještě mohou užít poznávání světa.

Podle Pávkové (2008, s. 30) jsou lidé, kteří jsou ochotni vynaložit pro splnění svých plánů a tužeb hodně úsilí. Pilně pracují, šetří, omezují své potřeby, studují cizí jazyky, geografii i historii a poté realizují své plány a vyrazí na cestu, po které toužili.

Na základě teorie Kimplové (2008, s.70–71) je vhodné, aby se manželé, kteří jsou spolu opět sami a většinou to bývá okolo 50. roku věku, soustředili na společné zážitky v rámci trávení volného času, např. společné aktivity a zábavu, cestování nebo poznávání toho, na co jim dříve nezbýval čas.

Účastníci výzkumu svými reakcemi potvrzují výše uvedené teorie a chtějí se věnovat aktivitám, na které jim dosud nezbýval čas a na předním místě je poznávání světa a nových krajů.

#### SUBKATEGORIE B: Smysl života

Pro život každého jedince je důležité, když má pro co žít, tedy smysl života. Je to základní filozofická otázka bytí člověka. Manželé v dlouholetém manželství řeší tuto otázku jistě více a hlouběji než manželé na začátku vztahu. V manželství, které prošlo svým celoživotním vývojem, mnohdy není smyslem života majetek a peníze. Pan Marcel reagoval takto: „...tak prostě pomáhat, vůbec pomáhat lidem a ne z toho mít byznys...“. Smyslem života bývá často uskutečnění plánů, či věnování se zájmům. Paní Vilma reagovala takto: „Nás to zavedlo spíš ke studiu té tradiční čínské medicíny.“ Smysl života je zastřešujícím pojmem pro všechny činnosti, které mají v životě manželů smysl. Je to náboj člověka, který jej posunuje dál, a proto je dobré, když si manželé po dlouholetém soužití hledají aktivity, které je nejen baví, ale také mají svůj význam pro další život. Pan Marcel se vyjádřil: „...ale spíš nás to baví, že víme, co děláme a proč to děláme...“. Pokud volnočasová aktivita způsobuje potěšení a zároveň má další smysl, je to nejlepší možnost jak mohou manželé žijící v dlouholetém manželství trávit svůj čas. Manželé Juráškoví se také vyjádřili k dalším plánovaným aktivitám. Paní Oldřiška reagovala takto: „...univerzitu třetího věku budu navštěvovat...“ Manželství naplňuje nejen výchova společných dětí, ale také budování společného domova. Jakmile jsou děti zabezpečeny, manželům zůstává často péče

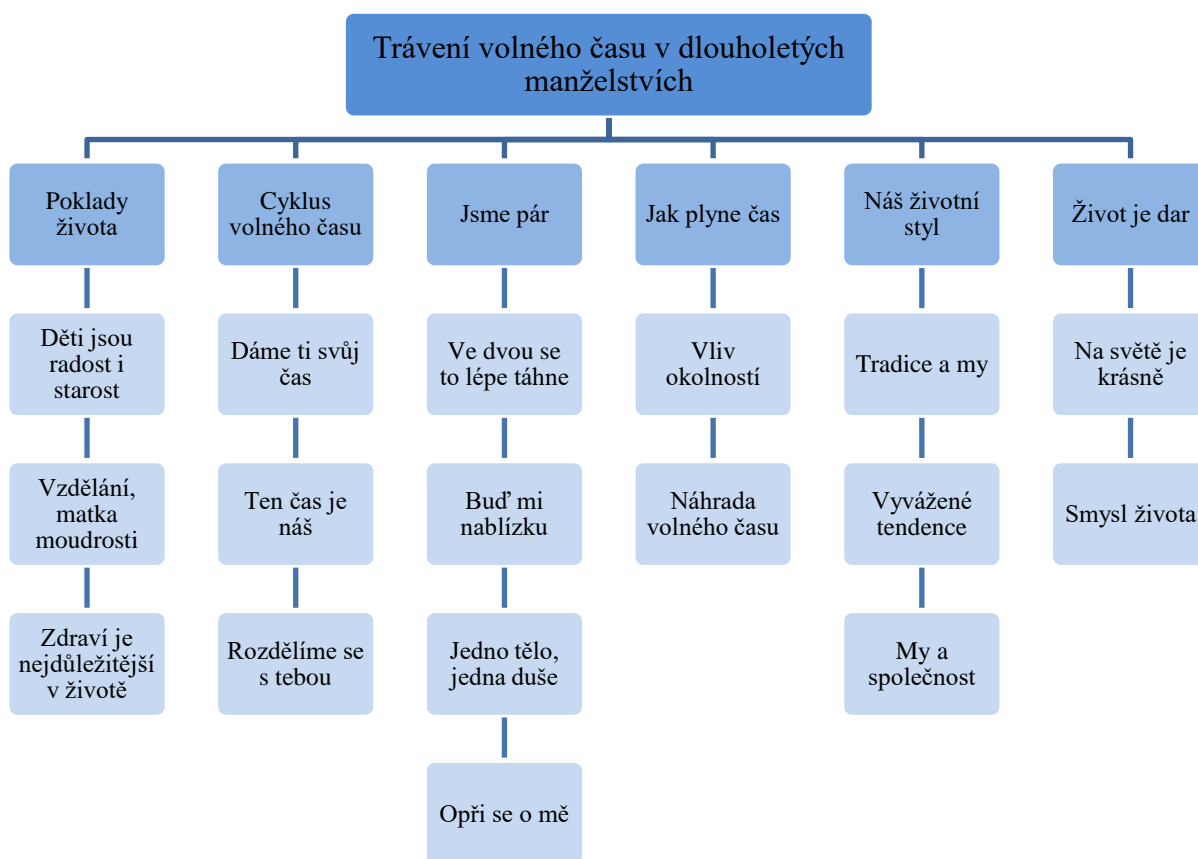
o to, co za celou dobu vybudovali a to je dalším smyslem života. Pan Martin reagoval takto: „*A je to spíš o tom, že se člověk stará zase o to, co vybudoval během toho svého života a během manželství.*“ Pan Marcel se vyjádřil takto: „*...tak prostě každá nemovitost nebo každý rodinný dům má svoje specifika, to znamená, že práce okolo domu, která se považuje nejenom za údržbu, ale za vylepšování... máme dvě auta, tak se člověk musí starat i o automobily....*“ Starost o výtvarky manželství se zdá smysluplnou a naplňující činností pro životní partnery žijící v dlouhodobých manželstvích.

Tato kategorie svým názvem „Život je dar“ vypovídá o tom jak si manželé, žijící v dlouholetých manželstvích váží života a chtějí si ho co nejlépe a hlavně smysluplně užít. Uvědomují si svoji svobodu ve volném čase, která jim ukazuje, že mají svůj volný čas pro sebe a je na nich jak s ním naloží. Subkategorie A – „Na světě je krásně“ ukazuje, že si manželé uvědomují, že volný čas chtějí věnovat tomu, na co v životě zatím neměli dostatek času. Poznávání světa je tedy tím správným naplněním a náhradou za celoživotní starosti. Subkategorie B – „Smysl života“ je dokladem toho, že život je zajímavý, pokud má smysl a proto manželé chtějí smysluplně naplnit svůj volný čas. Smysl života manželé vidí nejen v dalším rozvíjení své osobnosti v rámci studia. Cítí také, že chtějí pomáhat lidem a být tak užiteční. Snaží se jít cestou zdravého životního stylu a chtějí pečovat o své zdraví. Zároveň počítají s tím, že část svého volného času budou věnovat svým dětem a vnukům. Samozřejmostí je také péče o výtvarky manželství, jejich domova. Životní hodnoty, které se v nich za dlouholeté manželství ukotvily, jsou poznamenány jejich životními zkušenostmi a postoji, které se odráží do jejich plánů o naložení s volným časem. Nalézáme zde shodu s teoretickou částí.

Podle Pávkové (2002, s. 31) totiž osobní záliby a zájmy a také dodržování zdravého životního stylu dokážou člověku pomoci v náročných životních situacích. Manželé, kteří mají již samostatné děti, které opustily domov, jsou často bezradní jak zaplnit vzniklý časový prostor. Proto je velmi důležité, když mají zájmy, které si zachovali z mládí, kterým se dosud nemohli věnovat. Měli by být aktivní a schopní věnovat se činnostem, které jim přináší uspokojení a také mohou přinést navázání nových vztahů mezi lidmi.

## 6.2 Teoretický model

Všechny kategorie a subkategorie, které vyplynuly z výzkumu, shrnujeme pro přehlednost do teoretického modelu, který popisuje trávení volného času v dlouholetých manželstvích od příčiny až po následek.



Obr. č. 2: Trávení volného času v dlouholetých manželstvích

## 7 SHRUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

V praktické části diplomové práce seznamujeme čtenáře s cílem výzkumu, se způsobem výběru výzkumného souboru, charakteristikou, použitou technikou a výzkumnými otázkami. Neméně důležité jsou také organizace a průběh výzkumu. Naší snahou bylo popsat způsob trávení volného času z hlediska dvou párů žijících v dlouholetých manželstvích. Pomocí vytyčených výzkumných otázek vztahujících se k výzkumnému problému jsme se snažili tohoto cíle dosáhnout. V interpretaci výsledků výzkumu nalezneme odpovědi na tyto otázky. Interpretace obsahuje v jednotlivých částech propojení s tvrzeními autorů uvedených v teoretické části. V následujícím tvrzení níže se ještě můžeme přesvědčit o dalších shodách našich zjištěných výsledků výzkumu s teoretickou částí diplomové práce.

Dnešní doba nabízí spoustu možností jak v manželství trávit volný čas či odpočívat mimo práci. Nemusí to být nutně trávení času mimo rodinu. Záleží na časových, či finančních možnostech, ale hlavně na osobnostech manželů. Pokud manželé tráví veškerý svůj volný čas společně, lze předpokládat, že se dostaví ponorková nemoc. Také platí, že pokud ve volbě trávení volného času manželů dochází ke kompromisu, neměl by se přizpůsobovat jen jeden z manželů, ale mělo by docházet v tomto smyslu ke střídání. Je třeba také varovat před trávením veškerého času manželů společně, jako např. společně podnikat, bydlet a trávit veškerý volný čas. Manželskému vztahu prospívá, pokud dojde k odloučení třeba i na několik hodin. Ideální způsob jak dosáhnout rovnováhy v manželském či partnerském vztahu je, že každý má svoji volnočasovou aktivitu, zálibu, či přátele a zároveň existují aktivity, které mají oba společné, což jsme zjistili u našich účastníků výzkumu.

Zde můžeme najít shodu s tvrzením Venglářové (2008, s. 48–50), uvedeným v teoretické části diplomové práce, která zdůrazňuje, že v manželství je velmi důležité dodržovat duševní hygienu, kdy má každý volný čas sám pro sebe a stráví ho podle svých představ. Manželské páry, obzvláště ty bezdětné, mohou strávit volný čas vedle sebe, kdy se věnují činnostem, ke kterým nepotřebují přímo přítomnost toho druhého. Není vhodné, když jeden z manželů, trvá na tom, že vše budou dělat společně. Vhodný je také volný čas strávený společně, jako je práce doma nebo na zahradě, sledování televize, čtení knih a časopisů, či rozhovor s manželem.

Toto rozdělení volného času, kdy manželé tráví svůj volný čas dohromady, ale také každý sám a zároveň jen tak vedle sebe, popisujeme v interpretaci výsledků výzkumu v kapitole 6.3.1. „Jsme pár“.

Vágnerová (2007, s. 204 a s. 265) uvádí, že jednou z nejdůležitějších hodnot dlouholetého manželství je kromě života, který manželé společně strávili, jejich provázanost s dětmi a vnuky a také vybudovaný domov jak ve smyslu materiálním, tak symbolickém.

Tato skutečnost se shoduje s interpretací výsledků výzkumu v kapitole 6.1.6 „Život je dar“, kde se projevuje nejen potřeba starosti o děti a vnuky, ale také potřeba starosti o domov, který si manželé během svého dlouhodobého manželství vybudovali. Získávají tak smysl života, který je velmi potřebný pro další harmonický život v dlouholetém manželství.

## 8 ZÁVĚR

V diplomové práci jsme se zabývali trávením volného času v dlouholetých manželstvích, s cílem rozkrýt způsob trávení volného času dvou manželských párů. Snažili jsme se v této souvislosti o popis možných souvislostí, vztahů a postojů s ohledem na další ovlivňující činitele volného času, které určují cestu zkoumané problematiky v dlouholetých manželstvích. Prozkoumání této oblasti považujeme za důležité zejména v souvislosti s dnešní přetechnizovanou dobou, kdy spolu manželé či partneři tráví čím dál méně času nejen z důvodu využívání techniky a sociálních sítí pro komunikaci, ale také v souvislosti s tendencemi vydělávání co největšího množství prostředků pro zabezpečení co nejlepší životní úrovně své rodiny. Výsledkem našeho zkoumání je teoretický model, který znázorňuje nejdůležitější činitele ovlivňující chování manželů v dlouholetých manželstvích ve volném čase a ukazuje náznaky možných interakcí mezi těmito činiteli.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že ústřední roli v trávení volného času v dlouholetých manželstvích hraje volnočasový cyklus, ve kterém jsou manželé ochotni dávat veškerý svůj volný čas svým dětem, a maximální snažení se o zabezpečení rodiny na jedné straně a na druhé straně mají manželé potřebu nechat si svůj volný čas zpět pro sebe, či se o něj jen částečně podělit. Tento cyklus má za následek uvědomění si smyslu života a touhy po svobodném trávení volného času v rámci dlouholetého manželství. Mezi okolnosti, které vstupují do tohoto cyklu, patří také další činitele ovlivňující způsob trávení volného času manželů, ať jsou to přátelé, rodina, či životní styl manželů. Důležitým nástrojem trávení volného času v dlouholetých manželstvích je také vztah manželů vyvíjející se v rámci celého jejich soužití.



**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- CORBIN, Juliet M a Anselm L STRAUSS. *Basics of qualitative research: techniques and procedures for developing grounded theory*. Fourth edition. Los Angeles: SAGE, 2015. ISBN 978-1-4129-9746-1.
- ČERTÍK, Miroslav a Věra FIŠEROVÁ. *Volný čas, životní styl a cestovní ruch*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2009. ISBN 978-80-86578-93-4.
- DOHNAL, Tomáš. *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2009. ISBN 978-80-244-2437-8.
- DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
- FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009. Psyché. ISBN 978-80-247-2480-5.
- GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2013. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4368-4.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.
- HODAŇ, Bohuslav a Tomáš DOHNAL. *Rekreologie*. Vyd. 2. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. ISBN 978-80-244-2197-1.
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-927-5.
- JANIŠ, Kamil ml. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita, 2009. ISBN 978-80-7248-530-7.
- KIMPLOVÁ, Tereza. *Základy psychologie manželského a rodinného soužití*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2008. ISBN 978-80-7368-619-2.
- KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011. ISBN: 978-80-7315-223-9.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.

- NĚMEC, Jiří a kol. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 2002. ISBN: 80-7315-012-3.
- NOVÁK, Tomáš. *Pozitivně na manželství*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4645-6.
- PÁVKOVÁ, Jiřina a kolektiv. *Pedagogika volného času*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PLAŇAVA, Ivo. *Manželství a rodiny: struktura, dynamika, komunikace*. Brno: Doplněk, 2000. ISBN 80-7239-039-2.
- STRAUSS, Anselm L a Juliet M CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Překlad Stanislav Ježek. Boskovice: Albert, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-X.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: Masarykova Univerzita, 1994. ISBN: 80-210-0428-2.
- VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. Vyd. 2. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN: 80-86384-00-4.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2054-8
- VERDON, Jean. *Volný čas ve středověku*. Překlad Jiří Žák. Praha: Vyšehrad, 2003. ISBN 80-7021-543-7.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Aj. A jiné

Atd. A tak dále

Např. Například

Př. n. l. Před našim letopočtem

Tj. To je

Tzv. Tak zvaný

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

Obr. č. 1 Základní časové kategorie.....	23
Obr. č. 2 Trávení volného času v dlouholetých manželstvích.....	61