

KAMIL JANIŠ, JITKA SKOPALOVÁ

# Volný čas seniorů

PEDAGOGIKA



## KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Janiš, Kamil

Volný čas seniorů / Kamil Janiš, Jitka Skopalová. -- Vydání 1.. --

Praha : Grada, 2016. -- 160 stran. -- (Pedagogika)

ISBN 978-80-247-5535-9 (brožováno)

316.346.32-053.9 \* 159.922.63 \* 612.67 \* 79 \* 374.7-053.9 \*

316.728-026.12-053.9 \* 316.728-021.465 \* (437.3)

- senioři -- Česko

- stáří

- stárnutí

- volný čas

- aktivní stárnutí

- vzdělávání seniorů

- kvalita života

- kolektivní monografie

316.7 - Sociologie kultury. Kulturní život [1]

KAMIL JANIŠ, JITKA SKOPALOVÁ

# Volný čas seniorů

PEDAGOGIKA



 GRADA®

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***

***Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.***

**Mgr. Kamil Janiš ml., Ph.D.**

**doc. PhDr. Jitka Skopalová, Ph.D.**

**VOLNÝ ČAS SENIORŮ**

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 6438. publikaci

**Recenzovaly:**

prof. PhDr. Helena Grecmanová, Ph.D.

PhDr. Mgr. Naděžda Špatenková, Ph.D.

Odpovědná redaktorka Gabriela Janů

Sazba a zlom Milan Vokál

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 160

Vydání 1., 2016

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2016

Cover Photo © [allphoto.cz](http://allphoto.cz)

ISBN 978-80-271-9542-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-9541-1 (pdf)

ISBN 978-80-247-5535-9 (print)

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>7</b>
<b>1. Vymezení základních pojmů</b>	<b>9</b>
1.1 Životní styl a volný čas	9
1.2 Volný čas	12
1.2.1 <i>Definice volného času</i>	12
1.2.2 <i>Volný čas v lidském životě</i>	18
1.2.3 <i>Funkce volného času</i>	22
1.3 Senior	31
1.3.1 <i>Kdo je senior</i>	32
1.3.2 <i>Stáří a stárnutí</i>	35
1.3.3 <i>Teorie stárnutí</i>	39
1.3.4 <i>Změny ve stáří</i>	41
1.3.5 <i>Vybrané aspekty stárnutí</i>	51
1.3.6 <i>Kvalita života ve stáří</i>	53
1.3.7 <i>Aktivní stárnutí a stáří</i>	57
<b>2. Volný čas seniorů</b>	<b>63</b>
2.1 Model determinantů volnočasového jednání	64
2.2 Teorie Davida Riesmana	69
2.3 Teorie aktivity a teorie odcizování	72
2.4 Změny volnočasových aktivit v seniorském věku	74
2.5 Lokální prostředí a volný čas	76
<b>3. Volnočasové aktivity seniorů</b>	<b>79</b>
3.1 Vzdělávací aktivity	81
3.1.1 <i>Kompetence edukátora</i>	87

3.1.2	<i>Institucionální zajištění vzdělávacích aktivit seniorů</i>	93
3.1.3	<i>Nabídka vzdělávacích aktivit pro seniory</i>	95
3.2	Pohybové volnočasové aktivity	100
3.3	Volnočasové aktivity s rodinou	106
3.4	Volnočasové aktivity v domácím prostředí	108
3.5	Společenské volnočasové aktivity	110
3.6	Deinstitucionalizace – správná cesta?	112
3.7	Volnočasové aktivity seniorů – výsledky partikulárního výzkumu	115
	<b>Závěr</b>	<b>127</b>
	<b>O autorech</b>	<b>131</b>
	<b>Seznam použité literatury</b>	<b>133</b>
	<b>Summary</b>	<b>145</b>
	<b>Věcný rejstřík</b>	<b>147</b>
	<b>Jmenný rejstřík</b>	<b>153</b>

# Úvod

*„Život nedostáváme krátký, ale krátkým jej činíme; nemáme ho dlouhý, ale mrháme jím. Umíš-li života užívat, je dlouhý. Dosti dlouhý život a na dokonání největších věcí je štědře dán, užívá-li se ho dobře.“*

(Seneca in Komenský, 1930, s. 118)

Volný čas nás provází téměř celý život, a proto je pro nás něčím naprosto běžným, fádním a považujeme jej za přirozenou součást našeho života. Proč téměř celý život, a ne život celý? Protože volný čas existuje pouze tehdy, pokud si jej uvědomujeme a dokážeme jej tak odlišit od časů jiných. Právě proto, že se jedná o něco tak běžného, některé (zřejmě většinu) nenapadne se touto oblastí vědecky zabývat. Volný čas a činnosti v něm mohou však výrazně ovlivňovat náš život, a to v pozitivním i negativním směru.

Monografie, která nese název *Volný čas seniorů*, jak již z jejího názvu zcela jednoznačně vyplývá, se zabývá etapou lidského života, ke které každý z nás neúprosně směřuje – stářím a volným časem jako nedílnou součástí života.

Volný čas seniorů je však relativně zvláštní oblastí volného času. Zvláštní proto, že nemáme žádné hlubší historické ukotvení,<sup>1</sup> Nelze tedy čerpat z historických zkušeností, což nás částečně limituje. Na druhou stranu nám uvedená skutečnost poskytuje jistou míru volnosti, ale s množstvím možných slepých uliček, na které by nám historie poskytla odpověď: „Tak tudy tedy ne.“

Demografický vývoj v České republice, ale i ve všech vyspělých státech světa, nás „nutí“ se oblastí volného času seniorů stále více zabývat.

<sup>1</sup> Autoři tím myslí samotný pojem „volný čas seniorů“ a všechny jeho oblasti. Uvědomují si, že historické souvislosti např. v oblasti vzdělávání seniorů nalézt lze.

Zatím jsme si však uceleně nezodpověděli otázku: „Co to vlastně volný čas seniorů je?“ Odpověď na ni není tak jednoduchá, jak se zdá, ale my doufáme, že čtenářům této monografie odpověď nabídneme. Rozhodli jsme se, že publikaci nepojmeme jako návod, jak nejlépe trávit volný čas v seniorském věku, ba ani jako metodický popis jednotlivých typů volnočasových aktivit, ale jako přehled předmětné oblasti volný čas seniorů z několika hledisek, které čtenářům osvětlí pohled do obsahu publikace. Neznamená to však, že byste nezískali žádné praktické informace. Žádná praxe není živelná a sami určitě dokážete identifikovat informace, které jsou prakticky aplikovatelné a využitelné.

Záměrem naší monografie není detailně popsat jednotlivé volnočasové aktivity seniorů, tuto práci (a doufáme, že i radost) ponecháme jiným autorům, Od toho se do jisté míry odvíjí i výběr literatury, z níž jsme čerpali, i když o existenci publikací, které by mnozí z vás očekávali, víme a známe je, rozhodli jsme se je nezařadit.

Monografie *Volný čas seniorů* je určená všem, kteří se předmětnou oblastí zabývají (odborníkům z praxe, vědeckým pracovníkům, studentům blízkých oborů), plánují zabývat nebo je prostě jen zajímá.

Kamil Janiš ml. a Jitka Skopalová



# 1. Vymezení základních pojmů

I když se jedná o pojmy („volný čas“ a „senior“) běžně užívané mezi odbornou i laickou veřejností, jednoznačná deskripce a vymezení chybí, respektive existuje několik pohledů a přístupů k definování obou pojmů. Zejména u volného času se jako problematická jeví jistá laicizace pojmu ze strany širší veřejnosti, což problematiku volného času devaluje. Na tento fakt upozorňuje například Průcha (2009). Dalším aspektem, který znesnadňuje definici obou pojmů, je subjektivnost jejich chápání. I když si autoři uvědomují, že je rozdíl mezi definicí a subjektivním chápáním, v této oblasti se rozdíly stírají.

Zmíněné termíny jsou popsány i v širších souvislostech, které vedou k hlubšímu proniknutí do předložené problematiky a zároveň k jejímu lepšímu pochopení.

## 1.1 Životní styl a volný čas

Volný čas bývá někdy pojímán jako synonymum k životnímu stylu (uznáváme, že laicky). Dle volnočasových aktivit, které jedinec provozuje, usuzujeme a hodnotíme jeho životní styl. Nejedná se však o synonyma. Životní styl v sobě implementuje volný čas, respektive volnočasové aktivity, a volný čas je nedílnou součástí životního stylu, jeho indikátorem a důležitým pozorovatelným faktorem.

Pojem „životní styl“ je velice širokou, mnohodimenzionální kategorií, jedná se o multidisciplinární problematiku (Duffková, Urban, Dubský, 2008). Existuje několik definic životního stylu. Na základě

námi prostudované literatury jsme vybrali dvě níže uvedené. Například *Psychologický slovník* (Hartl, Hartlová, 2010, s. 559) uvádí definici životního stylu: „*v obecné rovině souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobě, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby*“.

Duffková a kol. (2008, s. 51–52) vymezují životní styl jako „*způsob, jakým lidé žijí – tedy jak bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.*“. Z uvedené definice je patrné, že se jedná o kategorii velmi širokou a složitou.

Každý z nás má nějaký svůj životní styl, určitým způsobem vykonává konkrétní činnosti, udržuje si své hodnoty<sup>2</sup>, existuje v rámci nějaké sociální sítě a vyplňuje volný čas. Konkrétní životní styl jedince se tak odvíjí především od vnějšího faktoru (rodinné zázemí, životní podmínky) a osobnosti jedince (konkrétní potřeby, hodnoty, zájmy, dovednosti, schopnosti). Životní styl se liší také na základě *pohlaví, typu bydliště* (venkovský život, život ve městě), *věku* (dítě, dospělý jedinec, senior), *vzdělání* (základní vzdělání, středoškolské, vysokoškolské), *sociální struktury* (místo jedince v sociální síti), *zdravotního stavu* (tělesné postižení, nemoc...), *rodinného stavu* (svobodný/á, ženatý/vdaná, rozvedený/á, ovdovělý/á...), *zaměstnání* (práce na směny, z domova, workoholik...) (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 113–116).

---

<sup>2</sup> Hodnoty a hodnotová orientace mají v životě jedince značný význam. Jednotlivé hodnoty nejsou pojímány jako izolované prvky, ale tvoří provázané skupiny. Každé hodnotě přikládá jedinec jinou váhu, utváří si svou hodnotovou orientaci – žebříček hodnot. Žebříček hodnot si jedinec vytváří na základě životních zkušeností a v průběhu socializace. Při jeho tvorbě je ovlivněn řadou faktorů, například hodnotovou orientací jeho nejbližšího okolí, je pod vlivem vzorů, idolů, je ovlivněn masmédií a dále ho ovlivňují hodnoty, které uznává společnost, v níž žije. I přesto, že je hodnotová orientace jedince poměrně stálá, se v průběhu života pozměňují určité pozice daných hodnot (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Výše uvedené faktory mají přirozeně celoživotní vliv a je zřejmý jejich dopad v seniorském věku.

Trávení volného času a jeho zařazení do hodnot člověka je jedním z hlavních ukazatelů životního stylu. Životní styl ovlivňuje člověka ve všech směrech jeho osobnosti a ve stylu chování. Spadá sem i posuzování volného času a nakládání s ním (Pávková a kol., 2002). Za významný ukazatel životního stylu Pávková považuje vztahy s jednotlivci i skupinami, sociální interakci. Někteří jedinci tráví nejraději volný čas se skupinou lidí, vyhledávají rušnější společenský život, jiní pro změnu tráví volný čas sami se sebou. Jak již bylo zmíněno, rodina hraje důležitou roli ve formování jedincova vztahu k volnému času. V rodině získává člověk prvotní zkušenosti s nakládáním s volným časem. Děti napodobují životní styl rodičů, vyrůstají v něm a později ho také preferují ve své rodině. Většinou si potom volí svého životního partnera s podobným životním stylem. Zde hraje roli také to, o jaký typ rodiny se jedná, jestli je to rodina malá, nebo velká, rodinné vztahy, věk rodičů, styl výchovy, pohlaví dětí, zájmy rodičů, vzájemná tolerance členů rodiny, finanční prostředky rodiny aj. (Pávková a kol., 2002, s. 28–31). Pávková a kol. (tamtéž) kladou důraz na snahu vychovat člověka ke zdravému životnímu stylu, tak, aby uměl rozumně hospodařit s volným časem, aby byl aktivní, uměl přijímat podněty a vyvíjet úsilí v činnostech, které přispívají k navazování nových a často i kvalitních sociálních vztahů. Ideální by bylo, kdyby si člověk vypěstoval hluboký a celoživotní zájem, jemuž by se věnoval v různých životních situacích a který by ho podržel „nad vodou“. Uvedená autorka dále zmiňuje důležitost pěstování si osobních zájmů, a to pokud možno zájmů kvalitních a dlouhodobých, které mohou být jedinci v různých životních obdobích velkou oporou. Například při odchodu do starobního důchodu je potřebné, aby měl jedinec nějakou zálibu, které se může a chce plně věnovat, neboť odchod do důchodu někteří lidé prožívají velmi negativně. Osobní zájmy jedinců jsou často záchranou v určitých náročných životních situacích, kdy dokážou člověka odreagovat, oprostít od životního neštěstí či od nějaké ztráty (Pávková a kol., 2002). Výchova ke zdravému životnímu stylu je podle autorů velmi úzce spjata s pedagogickým ovlivňováním jedincova volného času, které probíhá

od dětství do stáří (v rodině, ve škole, v institucích pro trávení volného času, domovech pro seniory apod.).

*„Životní styl jedince se vyvíjí celý život. V každé životní fázi je modifikován, přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici se všemi zastávanými sociálními rolemi, ale stále je to životní způsob určitého jedince, věkové skupiny, generace. Každá životní fáze má svou podobu životního stylu odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi“* (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98).

## 1.2 Volný čas

Volný čas je zajímavým fenoménem v lidském životě, ve kterém dochází nejen k proměně jeho obsahové náplně v souvislosti s vývojem jedince, ale mění se i jeho časová dotace, a především i jeho význam jako takový. Rovněž podléhá politickým<sup>3</sup> i módním vlivům.

### 1.2.1 Definice volného času

Smyslem každé definice je přesné vymezení a vysvětlení pojmu. Taková definice musí být zároveň natolik univerzální, aby byla co nejméně zpochybnitelná, respektive neustále upřesňovaná. A právě u volného času narážíme na fakt, že existují dva přístupy k jeho definování, z nichž každý se na volný čas zaměřuje z jiného aspektu (viz úvod kapitoly). Další překážkou při definici daného pojmu je rovněž relativnost jeho existence. Filipcová (1967, s. 22) k problematice definice volného času poznamenává: *„Jak už bývá vlastností definic, čím obecnější jev má být definován, tím obtížnější je najít onoho společného jmenovatele, který je pro něj podstatný, určující.“*

---

<sup>3</sup> Zejména rozdělením na žádoucí a nežádoucí způsoby trávení volného času.

Bakalář (1978) prezentoval názor, podle kterého je volný čas pouhá fikce. Údajný volný čas je nedílnou součástí lidského života, a proto nemůže existovat odděleně od práce, spánku apod. Stejný autor dále představil několik polemických a inspirujících názorů, v nichž je zpravidla volný čas stavěn do opozice k práci.<sup>4</sup> I přes časový odstup mezi publikováním monografie uvedeného autora a současností je zajímavá další Bakalářova myšlenka. Bakalář tvrdí, že s postupem automatizace, racionalizace a humanizace volný čas zanikne, protože se stane celým lidským časem.

To je zajímavá myšlenka, ale pravděpodobnost jejího naplnění je prozatím nízká a lze ji za současných podmínek a znalostí chápat jako utopickou. I kdyby lidé již nemuseli pracovat, pravděpodobně stále budou potřebovat spát, jíst aj. Což jsou činnosti, které za volný čas považovat nelze (viz níže).

Základním východiskem k definování volného času je tedy připustit si jeho existenci. V úvodu jsme naznačili, že volný čas nás provází téměř celý život. Právě zde je prostor na bližší vysvětlení. Existenci volného času připouštíme primárně tehdy, pokud si jej uvědomujeme. Dokážeme vědomě rozlišit a rozlišovat mezi časem volným a časy jinými (pracovním, „školním“ aj.). U jedince, který uvedené nedokáže, lze z teoretického hlediska konstatovat, že nemá volný čas. Takovými jedinci mohou být například lidé v kómatu, novorozenci, lidé s demencí aj.

Je však nutné poznamenat, že striktní hranice mezi časem volným a časem „ostatním“ existuje pouze v teoretické rovině, což však nezpochybňuje jeho existenci (Filipcová, 1967).

Nazareth (2007) předkládá „výpověď“ jedné ženy (matky tří chlapců), která subjektivně nevnímá žádný volný čas, jelikož je velmi vytižená prací v zaměstnání a doma. Uvedený příklad lze vztáhnout na výše uvedené odstavce, kdy pro tuto ženu neexistuje volný čas v jejím subjektivním pojetí vlastního života, popřípadě je její volný čas natolik propojen s jejím běžným životem, že nedokáže jednotlivé časy ve svém životě odlišovat.

<sup>4</sup> Striktně odděluje volný čas a práci např. Alexis de Tocqueville (1805–1859) (Tocqueville, 2012).

Jak tedy definovat volný čas? Výše bylo zmíněno, že existují dva rozdílné přístupy k jeho definování. Prvním přístupem je tzv. **reziduální teorie volného času** a z ní vycházející definice, které se ve svém smyslu odlišují pouze nepatrně. Reziduální teorie definuje volný čas jako čas zbytkový, který zůstane po odečtení povinných činností. Takto definoval volný čas **Dumazedier** (1915–2002)<sup>5</sup>, který je považován za zakladatele pedagogiky volného času. Dumazedier vnímal volný čas jako „*komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu*“ (Pácl in Spousta et al., 1997, s. 62). Z definice Dumazediera vycházejí další autoři. Například Holinová (in Masarik, Masariková, 2002, s. 7) definuje volný čas jako „*čas, s kterým mladí lidé mohou disponovat podle vlastního rozhodnutí, věnují ho souhrnu činností vykonávaných mimo pracovních (mimoškolních) povinností a nevyhnutelných činností, určených na fyzický odpočinek, uspokojování kulturních a společenských potřeb a zájmů v rámci tělesného a duševního kultivování, jako i činností spojených s rozvojem a směřujících k formování společenské osobnosti*“.

Volba citovaných definic nebyla náhodná, ale záměrná, tak, aby poukázala na rizika či nedostatky definice volného času dle reziduální teorie. Volba definice je vzhledem k Dumazedierově významu ve vztahu k pedagogice volného času zřejmá.

Volba definice Holinové dokládá přístup některých odborníků, ale i části veřejnosti, že volný čas je především otázkou dětí a pracujících. Uvedená skutečnost se projevuje v relativně malém množství odborných monografií a publikací, jež je možno označit jako příručky věnující se problematice volného času seniorů<sup>6</sup>, které by spojení slov volný čas seniorů obsahovaly v názvu.

Oprávněnou kritikou uvedených definic je konstatování, že nepůsobí univerzálně, a to ve smyslu univerzálnosti pro všechny kategorie lidí,

---

<sup>5</sup> Francouzský sociolog a pedagog. Realizátor výzkumu o způsobech trávení volného času jedné generace (Cipro, 2001).

<sup>6</sup> Myšleny jsou česky psané publikace.

kteří volný čas vnímají a mají. Büchele, Lindhof a Poy (2007) upozorňují, že z takto definovaného volného času vypadávají určité skupiny obyvatel. Uvádějí, že se jedná například o těhotné ženy, bezdomovce, a především seniory. Důvod, pro který je nemůžeme vztáhnout pod uvedené definice, je ten, že se v nich objevuje volný čas v opozici s prací či školou.<sup>7</sup>

Zde by někteří z vás mohli namítnout, že čas věnovaný práci se u lidí, kteří nepracují, stává časem volným. Takový argument by však v odborné diskuzi nemohl obstát. Z realizovaných výzkumů v České republice vyplynulo, že středoškolská mládež a senioři mají přibližně stejnou hodinovou dotaci volného času na den. Žumárová a Bencová (2010, s. 61) dospěly ve svém výzkumu k průměrné době volného času seniorů. Zjištěná průměrná doba je 6,5 hodiny denně, a to bez ohledu na den v týdnu. Kraus a kol. (2004) dospěli ve svém výzkumu, zaměřeném na středoškolskou mládež, k údaj, že středoškolský student má průměrně 6,06 hod. volného času denně.

Především však u skupiny seniorů dochází k širší a komplexnější proměně volného času a volnočasových aktivit.

Neméně podstatnou připomínkou k vymezení volného času, kterou přináší Dumazedier, je rozšíření o dva termíny, jež přímo nevyplývají z uvedených definic. Jedním je tzv. čas vázaný a druhým čas polovolný. Čas vázaný je popsán jako čas, při němž sice máme relativně volno, ale jsme vázáni nějakou nutností. Jedná se například o cestu vlakem. S časem stráveným na cestě k lékaři, do školy, práce, volnočasové instituce aj. zcela nemůžeme nakládat libovolně nebo dle vlastní vůle. Méně používaným, ale legitimním termínem je polovolný čas. Ten je možno chápat jako čas, v němž děláme činnosti v rámci svého volného času, ale z poloviny dobrovolně a z poloviny z nutnosti. Jedná se kupříkladu o práci na zahradě<sup>8</sup> (Pácl in Spousta et al., 1997).

<sup>7</sup> Pro děti, které ještě nechodí do základní školy, je alternativou práce či školy hra (rozvojetvorná a s jasným cílem) (Makarenko, 1952). S tímto názorem se ztotožňují i autoři.

<sup>8</sup> Aby zahrádka plnila svůj účel (úroda apod.), jsou některé činnosti nutné, a to bez ohledu na dobrovolnost.

Nezařazení práce na zahradě mezi volnočasové aktivity je však pouze v teoretické rovině. Uvědomujeme si, že subjektivně se bude jednat o aktivitu volnočasovou.

Vrána (1948) a Filipcová (1967) doplňují, že do sféry volného času dále nespádají aktivity a činnosti, ze kterých máme nějaký užitek, například rybaření za účelem „konzumace chycených ryb“.

Bakalář (1978) ještě poznamenává, že by za určitých okolností nemělo spadat do sféry volného času ani zájmové vzdělávání, protože i to nám přináší nějaký užitek v podobě vyšší kvalifikace. Jedná se však spíše o snahu postihnout volný čas ze všech možných aspektů.<sup>9</sup>

Dumazedier hovoří i o tzv. polovýchovných aktivitách, a to v souvislosti s polovolným časem (Šerák, 2009). Tento koncept je však poměrně diskutabilní, protože naznačuje, že existuje nějaká fáze „nevýchovy“. Nevýchova neexistuje. Na jedince vždy působí nějaký faktor, který považujeme za faktor výchovy. Ať již záměrně, nezáměrně, přímo či nepřímo.

Polovolný čas je kategorií velice teoretickou. V praktické rovině nebývá polovolný čas zcela striktně rozlišován, respektive vůbec. Pro rozlišování volného, polovolného a vázaného času by měl význam výzkum zaměřený na časový snímek dne jedince.

Druhým přístupem k definování volného času je tzv. vymezení pozitivní, které neříká, co volný čas nezahrnuje. I v tomto pojetí nalézáme několik podobných, ale i přesto rozdílných definic. Níže jsme vybrali definice, jež dostatečně reprezentují daný přístup.

Bakalář (1978, s. 65) volný čas představuje jako: „čas, v němž člověk svobodně volí a koná takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, zábavu, odpočinek, které více či méně rozvíjejí a obnovují jeho tělesné a duševní schopnosti, popřípadě tvůrčí síly.“ Obdobnou definici představuje opět stejný autor (1978, s. 65). Na rozdíl od první je níže uvedená definice více abstraktní, s altruistickým a filantropickým podtextem: „Je to čas, v němž je člověk více než jindy sám sebou, kdy nejvíce patří sobě, kdy koná z větší části svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe a ze svého vnitřního

---

<sup>9</sup> Bakalář uvedené stanovisko nezastává.



*zájmu pro druhé. V tomto smyslu přináší také bezprostřední užitek sobě i druhým.“*

Také pozitivní přístup k definování volného času má svá úskalí, a to především v oné svobodě. Filipcová (1967) upozorňuje na to, že vždy jsme nějakým způsobem limitováni, a to z aspektu rodinného, materiálního, zdravotního apod.

Opaschowski (2008) doplňuje, že se v podstatě jedná i o ideální představu volného času, tedy jakéhosi seberozvoje v rámci volného času. K takto pojaté definici se dle Opaschowského dostaneme až za dlouhou dobu (myšleno z pohledu vývoje lidstva).

Je však určitě zajímavé, že takto pojatý volný čas, pravděpodobně relativně přesně, vystihuje termín *leisure* (volný čas), kdy se jedná o jakési spojení termínu *leisir*<sup>10</sup> a *pleasure* (rozkoš, zábava, pobavení apod.) (Nazareth, 2007).

Z výše uvedených odstavců vyplývá, že je nutné definovat volný čas nově, respektive inovativně ve vztahu k seniorům. Autoři publikace jsou zastánci reziduálního přístupu k definici volného času. Důvodem je přesvědčení, že pokud vymezujeme nějakou dobu či časový údaj, je podstatné znát, kdy se ona doba realizuje, odehrává. Níže uvedená definice vychází z již publikovaných definic, ale je primárně určena přímo seniorům a kombinuje v sobě oba přístupy.

*„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“* (Janiš ml., 2011, s. 694)

Definice v sobě redukuje relativně všechny výše uvedené nedostatky a akcentuje kritické připomínky k jednotlivým přístupům.

Na závěr této části uvádějí autoři ještě jeden termín související s problematikou volného času. Jedná se o pojem *zájmová činnost*. Zájmovou

<sup>10</sup> Výraz pro volný čas ze staré francouzštiny.

činnost je možné chápat jako podskupinu volnočasové činnosti, která evokuje určitou pozitivnost a organizovanost při využívání volného času.

Ať již použijeme jakékoli kritérium dělení zájmových činností (dle oblasti zájmu, míry aktivity atd.), vždy tyto činnosti probíhají ve volném čase jedince. Podstatný je tedy samotný *zájem*<sup>11</sup> jedince (Hofbauer, 2004; Šerák, 2009).

## 1.2.2 Volný čas v lidském životě

Typickými determinanty volnočasového jednání věkových skupin jsou i charakteristické životní a vývojové změny (vstup do školy, do zaměstnání, partnerství, manželství, rodičovství aj.). Přirozeně dochází k proměnám v důsledku společenského a technického rozvoje.

Z aspektu historické deskripce volného času obecně je patrná nejen proměna typů a kategorií volnočasových aktivit (rozumějte jako postupný rozšiřující se rozvoj), ale především postupné rozšiřování do všech vrstev společnosti a nabývání významu trávení volného času v životě jedince. I když plné docenění kvalitního a smysluplného trávení volného času přineslo až 20. století (Němec, 2003; Verdon, 2003).

Mezi obecné atributy ve vývoji volného času Duffková, Urban a Dubský (2008, s. 163–165) řadí následující čtyři. Prvním atributem je *značná různost v možnostech trávení volného času*. Tato diferencovanost je dána především skutečností, že oproti minulosti (např. sedmdesátá až osmdesátá léta 20. století) existuje pestrá nabídka možností trávení volného času. Druhým atributem je *snížování volného času*. Objem (kvantitativní rozměr) volného času se redukuje. Současná společnost vyvolává velký tlak na jedince v pracovní sféře, jsou kladeny požadavky na práci, která mnohdy přesahuje pracovní dobu a zasahuje tak do objemu vlastního

---

<sup>11</sup> „*Zájem je druh motivační síly související s celkovým zaměřením osobnosti na hodnotově zvýrazněné objekty, s relativně trvalou snahou zabývat se předměty nebo činnostmi, které člověka upoutávají po stránce citové nebo poznávací.*“ (Šerák, 2009, s. 49)

volného času. Tendence dnešní pracovní oblasti, ale také tendence životní, je tedy taková, kdy většina obyvatel pracuje nad rámec své běžné pracovní doby. Třetím atributem je *sklon trávit volný čas pasivním způsobem*. Jedinci vyhledávají nenáročné činnosti (např. sledování televize, četba časopisů aj.), děti a mládež tráví svůj volný čas u počítače hraním počítačových her nebo „brouzdáním“ po internetu. Dle uvedených autorů méně lidí navštěvuje divadla, koncerty, výstavy a naopak je zde vzrůstající tendence trávení volného času cestováním (především mladí lidé bez závazků). Lze předpokládat, že tato tendence, která směřuje k pasivnímu trávení volného času, je způsobena finančními podmínkami obyvatelstva. Posledním atributem, který Duffková a kol. uvádějí, je skutečnost, že *do volného času se promítají ekonomické faktory*, které často rozhodují o způsobu, místě, frekvenci trávení volného času. Na druhou stranu postupně roste podíl lidí, kteří jsou připraveni a ochotni na svých dovolených a volném času nešetřit.

Každé vývojové období života člověka lze charakterizovat určitou typickou volnočasovou aktivitou (skupinu volnočasových aktivit), která může vycházet i ze stereotypních představ o dané skupině.

Volný čas v životě dětí a mládeže chápeme především jako prostředek nespécifické primární prevence projevů rizikového chování. Zároveň jsou v těchto obdobích položeny základy pro další volnočasové jednání jedinců, protože výrazný vliv na jedince má rodina. Je tedy především důležité naučit děti a mládež smysluplně trávit volný čas. Existuje celá řada organizací a zařízení, které nabízejí širokou nabídku volnočasových aktivit – střediska volného času, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, Salesiánské hnutí mládeže, YMCA, YWCA, školní družiny a školní kluby, pastorační centra, základní umělecké školy aj.<sup>12</sup> Nedílnou součástí nabídky jsou rovněž různé sportovní kluby.

Převládá tedy trend v nutnosti pedagogického ovlivňování volného času (Pávková a kol., 2002), a to z důvodu, že se předpokládá jistá nekompetentnost dětí a mládeže v oblasti způsobu trávení volného času.

<sup>12</sup> Přirozeně jsou některá zařízení přístupná pouze určité věkové skupině či jsou omezena dalšími podmínkami.