

VÝHODY POLOVOLNÉHO ČASU V KONTEXTU PŘEMĚNY V ANTIVOLNÝ ČAS U SENIORŮ

Kamil Janiš ml.¹

¹Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd, Bezručovo nám. 14, 746 01 Opava, Česká republika

Link to this article: <https://doi.org/10.11118/lifele20201001097>

Podáno: 6. 1. 2020, Přijato: 20. 1. 2020

To cite this article: JANIŠ KAMIL. 2020. Výhody polovolného času v kontextu přeměny v antivolný čas u seniorů. *Lifelong Learning - celoživotní vzdělávání*, 10 (1): 97–104.

Abstrakt

Volný čas a volnočasové aktivity jsou běžně užívané pojmy a kvalitní naplňování volného času je i laickou veřejností považováno za žádoucí. Avšak pojmy „polovolný“ a „antivolný čas“ jsou blízké jen určité skupině odborníků. Polovolnočasové aktivity jsou běžně realizované, jen o nich nehovoříme jako o polovolnočasových. Pro seniory ovšem mohou mít více benefitů než aktivity volnočasové, ale s vědomím zásadního rizika, a tím je antivolný čas. Příspěvek se zabývá oběma výše uvedenými pojmy v kontextu seniorského věku. Je psán jako příspěvek diskusní, a tedy ve svém závěru klade i otázky k polemice. Cílem je popsat výhody polovolného času u seniorů v kontextu rizik antivolného času. Název příspěvku je sám sobě jeho cílem.

Klíčová slova: polovolný čas, antivolný čas, senior

BENEFITS OF SEMI-LEISURE TIME IN THE CONTEXT OF CONVERSION TO ANTI-LEISURE TIME IN THE ELDERLY

Abstract

Leisure time and leisure time activities are commonly used concepts and quality fulfilment of leisure time is considered desirable by the lay public. However, the terms semi-leisure and anti-leisure time are close to a particular group of experts. Although semi-leisure time activities are commonly realized, we do not just refer to them as semi-leisure time activities. For the elderly, however, they may have more benefits than leisure time activities, but it is necessary to understand the fundamental risk of becoming anti-leisure. The paper deals with both of the concepts above in the context of old age. It is written as a discussion paper and therefore asks questions raising polemics. The paper aims to describe the benefits of semi-leisure time for the elderly in the context of risks of anti-leisure. The title of the article is its goal.

Keywords: semi-leisure time, anti-leisure time, the elderly

ÚVOD

S pojmem „volný čas“ se v odborném, ale i laickém rozměru setkáváme relativně běžně, s pojmem „polovolný čas“ jen v odborné rovině a s pojmem „antivolný čas“ již spíše výjimečně. Rozlišování jednotlivých typů časů má převážně teoretický význam. V praktickém životě nebývá běžnými uživateli volný a polovolný čas prakticky rozlišován, na rozdíl např. od času volného a pracovního (srov. Tocqueville, 2012). Avšak polovolný čas a polovolnočasové aktivity mají zejména u seniorů vyšší dividendu než u ostatních věkových skupin (viz níže).

Jakákoliv kategorie (typ) času, aktivit v něm realizovaných a benefitů z něj plynoucích vyžaduje ultimativní podmínku, kterou je jeho uvědomění si. Nejedná se však o subjektivní pocit vnímání a uvědomování si volného a jiných časů, ale o objektivní faktory. Nazareth (2007) interpretuje výpověď

ženy, matky několika dětí, která tvrdí, že nemá žádný volný čas. V tomto případě se jedná o subjektivní pocit vnímání. Objektívni faktory jsou závislé na kognitivní úrovni jednotlivců a vycházejí z vývojové úrovně, involučních, resp. degenerativních změn, genetických a vrozených faktorů.

Výše uvedené skutečnosti jsou podstatné pro praxi, a to z pohledu jedince (v tomto případě seniora), který polovolnočasové aktivity realizuje, ale i z pohledu pedagogických pracovníků (v nejširším možném aspektu), kteří organizují aktivity pro seniory. V příspěvku jsou seniory míněny osoby ve věku 65 a více let a zároveň osoby nevykonávající žádnou výdělečnou činnost (dále jen senioři).

1 POLOVOLNÝ ČAS A JEHO VÝHODY

„Povinnost je často používanou, ale žalostně podceňovanou myšlenkou ve volnočasových studiích“ (Stebbins, 2000, s. 152). Ve vztahu k cíli aktivity může mít každá volnočasová aktivita jistou míru povinnosti a závazků.

Polovolný čas je především teoretický konstrukt, resp. pojem, který v roce 1962 determinoval Joffre Dumazedier. Dumazedier (1967) aktivity v rámci polovolného času nazýval též aktivitami „polopříjemnými“ či „polopovinnými“ a myslel jimi spíše „ženské“ práce (není tím však myšleno např. mytí oken). Jako typickou aktivitu citovaný autor uvádí zahradničení. Jedná se tedy o činnosti, které mohou do jisté míry přinášet zábavu, radost, potěšení, ale zároveň jsou vykonávány částečně z povinnosti. Polovolnočasové aktivity jsou „jako volnočasové“.

Polovolnočasové činnosti jsou „činnosti, které z pohledu jednotlivce vznikají na prvním místě z volného času, ale které v různé míře představují charakter závazků“ (Stebbins, 2000, s. 153). Dumazedier (1967) k polovolnému času doplňuje, že striktní hranice, která odděluje volný čas a povinnost, není striktně dána a je významně založena na postoji člověka k dané aktivitě.

V odborné literatuře se lze setkat i s jiným vymezením obdobných aktivit, které nezmiňuje Dumazedier, ale svým charakterem odpovídají polovolnočasovým aktivitám. Vrána (1948) a Filipcová (1967) uvádějí, že do sféry volnočasových aktivit nespádají ani aktivity, ze kterých máme nějaký hmotný prospěch.

Přirozeně existuje množství aktivit, ze kterých máme hmotný prospěch, a přesto nejsou ani částečně povinné – např. houbaření. Průnikovou aktivitou Vrány, Filipcové a Dumazediera by bylo např. včelaření.

Spojení volného času a povinnosti lze vnímat jako oxymóron, jako něco, co je vlastně již zprvopočátku omezující, resp. při vyslovení zmiňovaného spojení. Výběr volnočasových aktivit tedy není neomezený, ale je vždy limitován mírou povinností, které jsou na danou aktivitu kladeny, a jejich uvědomění omezuje jedince při jejich výběru (Stebbins, 2000).

Pokud bychom se však až fundamentálně drželi faktu, že i sledování televizního pořadu vyžaduje určitou míru povinnosti, a to minimálně být v určitou dobu u televize (bez ohledu na to, zda pořad sledujeme „živě“, či zpětně), tak by ve své podstatě každá aktivita mohla být chápána jako polovolnočasová. Tím by se potvrdila myšlenka prezentovaná Bakalářem (1978), který uvádí, že volný čas je pouhou iluzí, protože vše, co člověk v životě činí, souvisí nějakým způsobem s jeho životem, vše je provázáno a nedělitelně spojeno, a nelze tedy jednotlivé časy oddělovat.

K pojetí polovolného času v kontextu povinností je nutné doplnit, že v pojetí tohoto příspěvku se jedná o takové aktivity, jejichž vynechání vyvolá následek, který bude mít bezprostřední aktuální či dlouhodobý dopad v případě častější absence a v každém případě bude rozpoznatelný a pozorovatelný.

Od dětství až po dosažení seniorského věku, resp. odchodu do starobního důchodu, se u většiny jedinců v jejich životě vyskytují nějaké povinnosti, ať se jedná o školní docházku a další přípravu na budoucí povolání, či o zaměstnání. Tyto dvě významné a dominantní náplně času nastolují v lidském životě určitý režim, který je v souvislosti s běžným životem dále doplňován jinými povinnostmi. Mají významný regulační a následně seberegulační charakter, ale rozhodně nelze tvrdit, že „škola“ a „práce“ jsou nejoblíbenější lidskou činností. Proto jejich absence (krátkodobá – v případě školy myšleny prázdniny, v případě zaměstnání dovolená) může přinášet spíše pozitiva. Negativa dlouhodobé absence výše uvedených povinností jsou empiricky prokázána.

Senioři se tak mohou po několika desítkách let ocitnout v situaci, kdy se v jejich životě přestaly vyskytovat jakékoliv aktivity, které by obsahovaly větší míru povinností. Na druhou stranu se jim zdůrazňuje, aby aktivně vyplňovali svůj volný čas, aby se nestávali „oběťmi“ sociální exkluze apod., aby nacházeli „nový“ smysl života apod. (srov. Janiš & Skopalová, 2016; Janiš, 2015).

Na rozdíl od dětí, které jsou mnohdy až volnočasově „znásilňovány“ rodiči, seniory již nikdo do ničeho příliš nenutí, a přesto se musí vyrovnávat se změnami ve svých aktivitách, které jsou způsobeny finančními, zdravotními, lokálními, osobnostními a jinými faktory. Vyrovnávají se s úbytkem

sociálních kontaktů, s involučními změnami, s hledáním nové smysluplnosti života a s dalšími, nepříliš pozitivními aspekty stáří a stárnutí. Dalším rizikem je i stereotypnost denního režimu, která však nemusí být vždy negativní.

Povinnosti ve spojení se zábavou a potěšením, které by polovolnočasové aktivity měly naplňovat, jsou pro seniory vhodnou volbou a dávají jim režim, který můžeme i v této věkové kategorii stále považovat za metodu výchovy, dále pocit vlastní důležitosti a důvod existence, smysluplné vyplnění času a též možné hmotné i nehmotné benefity. Především však snižují pasivitu.

Mohou významně eliminovat počty seniorů, kteří odpovídají tzv. teorii odcizování, tedy jakési dobrovolné izolaci a rezignaci na život a čekání na smrt (Stuart-Hamilton, 1999).

2 ANTIVOLNÝ ČAS

Pokud bylo výše uvedeno, že spojení volného času a povinnosti může u některých evokovat „protimluv“, tak pojem „antivolný čas“ navozuje dojem, že se jedná o nesmysl. Avšak je tomu tak pouze bez kontextu. Godbey (in Stebins, 2000, s. 153) antivolný čas definuje jako „činnost, která je nezbytně vykonávána jako prostředek k dosažení cíle, kvůli vnímané nutnosti, s vysokým stupněm externě uložených omezení, se značnou úzkostí, pod časovým tlakem, s minimem osobní autonomie, a která zabraňuje seberealizaci, autentizaci nebo konečnosti.“

McLean a Hurdová (2012) stejně jako i jiní autoři uvádějí antivolný čas jako ultimativní riziko a výsledek negativní změny u času polovolného a polovolnočasových aktivit. Znamená to, že z dané aktivity se vytratí radost, zábava, potěšení, uspokojení a další pozitiva, která dříve dotyčné osobě přinášela, a zůstává pouze povinnost, která je v podstatě vykonávána s odporem.

Analogicky v souladu s McLeanem a Hurdovou (2012) a Stebbinsem (2000) lze antivolný čas vztáhnout obecně i na volnočasové aktivity, které jsou vykonávány jen z povinnosti. S takovou situací se setkáme spíše u dětí, které např. „nadšené“ docházejí na hodiny flétny, popř. se účastní aktivit rodičů, i když je vykonávat nechtějí.

Nabízí se celkem logická úvaha, že pokud se některá aktivita stane antivolnočasovou, jedinec by ji neměl dále vykonávat. Senioři jsou však věkovou skupinou, která je obecně rigidní k jakýmkoliv změnám. Níže citované autorky prezentují možnosti proměn volnočasových aktivit u seniorů, které jsou ovlivněny jejich vlastními zájmy a dalšími objektivními skutečnostmi.

Autorky Kasperová a Lubeckí (Kasper, Lubeckí, 2003) popisují změny volnočasových aktivit v seniorském věku:

- 1. Pokračování ve stávajících aktivitách** lze považovat téměř za ideální stav. Dochází tak k minimálním zásahům do životního stylu a denního režimu jedince.
- 2. Rozšíření stávajících aktivit** – myšleno je především cestování a turistika. Do stávajících volnočasových aktivit lze investovat vyšší množství vlastního času. Zintenzivnit míru zájmu o danou aktivitu (z povrchového zájmu na hlubkový záměr).
- 3. Výběr nových činností**, na které jedinci v době produktivního věku nezbýval čas. I když to v textu uvedených autorek, který parafrázujeme, není explicitně uvedeno, je zde nutné doplnit, že výběr nových volnočasových činností se nemusí řídit pouze časovými možnostmi seniora, ale i dalšími faktory – zdravotní situací, rodinnými a přátelskými vztahy, ekonomickou situací apod.
- 4. Pokračování v profesních činnostech ve smyslu volnočasových aktivit** – zde je určujícím faktorem předchozí profese seniora. Takovou změnu si lze jednoduše představit např. u bývalé učitelky v mateřské škole, která v seniorském věku vykonává dobrovolnickou činnost v Klokánku, mnohem hůř by taková změna byla myslitelná u horníka.
- 5. Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity** – tuto změnu je poměrně obtížné přesně vymezit. Výše uvedené autorky dávají jako příklad vaření či nakupování. Pouze v některých případech by se však jednalo o volnočasovou aktivitu. Uvažujeme tedy spíše v kontextu tohoto příspěvku, že se jedná o aktivity polovolnočasové. V kontextu tematického zaměření příspěvku je však výše uvedené prakticky irelevantní.
- 6. Polovolnočasovou aktivitu lze samozřejmě také opustit**, ale následky a povinnost sama to zpravidla neumožňuje, resp. Pouze s konkrétními riziky. Typickým příkladem je péče o domácího „mazlíčka“, popř. práce na zahradě. Pokud senior není imobilizován, tak tyto činnosti bude zpravidla vykonávat. Pokud dojde k jejich přeměně na antivolný čas z důvodu ztráty motivace nebo z důvodů zdravotních, finančních, sociálních a jiných, může u seniorů dojít z aspektu psychických změn v kontextu jejich věku k hlubším negativním projevům – ke ztrátě smyslu života a dalším negativním následkům. Přítomnost a vznik antivolného času je u seniorů nejen závažnější, ale i reálnější. U mladších generací je

možné vznik antivolného času vnímat jako časově omezený, s vědomím změny (resp. vyšší ochoty ke změně) v další plánované budoucnosti. Negativní vliv však má u všech generací.

ZÁVĚR

Autor příspěvku souhlasí s výše citovaným Stebbinsem (2000), že povinnost je výrazně podceňovanou součástí volného času, resp. polovolného času. Volný čas zpravidla chápeme jako něco dobrovolného, přinášejícího nám radost, potěšení, ale především jako čas, který si maximálně rozvrhujeme, plánujeme a naplňujeme dle sebe. Nikdo nám nesmí rozkazovat v tom, co chceme, ale je to skutečně to, co chceme? Výraz „rozkazovat“ je samozřejmě významně pejorativní, ale skutečně nechceme mít něco naplánováno? Nechceme mít něco stanovené? Nechceme mít v seniorském věku žádné povinnosti? Kontrast mezi povinnostmi pracovními a školními a volným časem je signifikantní, ale v seniorském věku? Nic nás již nenutí k žádným povinnostem, nemusíme nic, ale jsou odpovědi seniorů v kontextu svého volnočasového chování skutečně to, co chtějí ve volném čase realizovat?

„Od odchodu do důchodu nic nemusím, ale dělám jen to, co chci.“ (Siegbert, 73 let, úředník) (Kasper, Lubeckí, 2003, s. 2).

Chceme v lidském životě totální svobodu ve volném čase a míru výběru, nebo elementární míru povinností? Jaké aktivity jsou v seniorském věku žádoucí? Vzdělávací? Pohybové? Rozhodnout je prakticky nemožné, protože je zcela logické, že takový výběr je významně individuální.

Prakticky většinu života jsme pod tlakem povinností, ovlivňování nejrůznějšími skutečnostmi, které nás formují a ve své podstatě determinují. Ani seniorský věk by neměl být výjimkou. Propagace volnočasových aktivit a aktivního trávení volného času seniorů by měla být konfrontována s elementární mírou povinností, které mohou naplňovat polovolnočasové aktivity. Riziko vzniku antivolného času je signifikantním, ale akceptovatelným rizikem v seniorském věku.

Nemluvme tedy jen o volném čase a jeho svobodě, ale i o povinnostech, které mohou být jeho významnější, edukačnější součástí.

LITERATURA

- Bakalář, E. (1978). *Umění odpočívát*. Praha: Práce.
- Dumazedier, J. (1967). *Towards a society of leisure*. New York: Free Press.
- Filipcová, B. (1967). *Člověk, práce, volný čas*. 2. vyd. Praha: Svoboda.
- Janiš, K., Jr. (2015). Leisure-time behaviour of seniors in Opava Region in the context of the problems of social exclusion. *Social Pathology and Prevention*, 1(1), 45–68.
- Janiš, K., Jr. & Skopalová, J. (2016). *Volný čas seniorů*. Praha: Grada.
- Kasper, B., & Lubecki, U. (2003). Zu Fuss Unterwegs – Mobilität und Freizeit älterer Menschen. *Raum und Mobilität*. Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung 10 [online], [cit. 2012-6-6]. Dostupné z: http://www.vpl.tu-dortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/AP10_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf
- McLean, D. D., & Hurd, A. R. (2012). *Recreation and leisure in modern society*. 9th ed. Sudbury: Jones & Bartlett Learning.
- Nazareth, L. (2007). *The leisure economy: How changing demographics, economics and generational attitudes will reshape our lives and our industries*. Mississauga: John Wiley & Sons.
- Stebbins, R. A. (2000). Obligation as an aspect of leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 152–155.
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.
- Tocqueville, A. de (2012). *Demokracie v Americe*. Praha: Leda.
- Vrána, S. (1948). *Slovník moderní pedagogiky*. Brno: Komenium.

Kontakt

Mgr. Kamil Janiš, Ph.D.: kamil.janis@fvp.slu.cz