

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FAKULTA ZDRAVOTNICKÝCH VĚD

Ústav ošetrovatelství

Bc. Gabriela Novotná

**Volnočasové aktivity a životní spokojenost seniorů**

Diplomová práce

Vedoucí práce: Mgr. Šárka Ježorská, Ph.D.

Olomouc 2011

Prohlašuji, že jsem svou diplomovou práci vypracovávala samostatně. Uvedla jsem v ní všechnu použitou literaturu a ostatní zdroje. Souhlasím s využitím mé práce k dalším studijním účelům.

V Olomouci dne: .....

Podpis: .....

## Poděkování

Děkuji vedoucí Mgr. Šárce Ježorské, Ph.D., za odborné vedení mé diplomové práce. Také děkuji všem účastněným respondentům za příkladné a svědomité vyplnění dotazníků k praktické části práce a současně vedení instituce Domova s pečovatelskou službou p.o. v Přerově, za umožnění realizace dotazníkového šetření v rámci diplomové práce. Všem moc děkuji za ochotu a čas, který mohli věnovat.

# **ANOTACE DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:**

Volnočasové aktivity a životní spokojenost seniorů

**Název práce v AJ:**

Leisure and life satisfaction of elderly

**Druh práce:** Diplomová práce

**Datum zadání:** 2009-12-14

**Datum odevzdání:**

**Vysoká škola:** UP v Olomouci, Fakulta zdravotnických věd, Ústav ošetřovatelství

**Autor práce:** Bc. Novotná Gabriela

**Vedoucí práce:** Mgr. Šárka Ježorská, Ph. D.

**Oponent práce:** PhDr. Danuška Tomanová, CSc.

**Abstrakt v ČJ:**

Diplomová práce pojednává o trávení volného času u seniorů. Teoretická část práce se zaměřuje na znalosti o procesu stárnutí a stáří, objasňuje problematiku tohoto období života každého člověka se všemi jeho zvláštnostmi a potřebami.

Následně je pozornost zaměřena na životní spokojenost seniorů. Protože se ve výzkumném šetření zabývám vlivem volnočasových aktivit na životní spokojenost u seniorů, je podstatné zařadit do teoretické části práce pojednání právě o životní spokojenosti.

Další část teoretické části práce se zabývá otázkou volného času seniorů. Je objasněn pojem „volný čas“ a jaká jsou jeho specifika ve skupině seniorů, zda jsou senioři k činnostem motivováni a jaké možnosti trávení volného času senioři mají.

Záměrem výzkumné činnosti práce bylo objasnit vliv volnočasových aktivit na životní spokojenost seniorů. Stanovila jsem si cíle, dle kterých jsem zjišťovala preference aktivit mezi různými kategoriemi seniorů. Ve výzkumu jsem zjišťovala, zda senioři žijící privátně jsou více spokojeni v životě, než senioři žijící v sociálním zařízení, v domově s pečovatelskou službou.

Pro získání dat k výzkumnému šetření byl sestaven dotazník volnočasových aktivit, na který navazovala Škála životní spokojenosti.

Výsledkem výzkumného šetření bylo zjištění, že míra aktivně tráveného volného času významně ovlivňuje míru životní spokojenosti seniorů. Bylo ověřeno, že senioři, kteří žijí privátně, jsou více spokojeni se svým životem než senioři žijící v sociálním zařízení, v domově s pečovatelskou službou. Stejná míra ve volnočasových aktivitách u mužů a žen byla potvrzena, rozdílnost v míře volnočasových aktivit u věkových kategorií byla také potvrzena. Nebylo ale potvrzeno, že senioři žijící privátně a senioři žijící v sociálním zařízení, v domově s pečovatelskou službou mají rozdílnou míru v aktivním trávení volného času.

### **Abstrakt v AJ:**

The thesis deals with the leisure time of elderly people. The theoretical part focuses on knowledge about aging and old age, brings the issues of this period in the life of every man, with all its peculiarities and needs.

Subsequently, attention is focused on life satisfaction of elderly. Because of our research deals with the influence of leisure on life satisfaction in the elderly, it is essential to include the theoretical discussion of the work just as life satisfaction.

Another part of the theoretical part deals with the question of free time seniors. It clarified the term "free time" and what are the specifics in the elderly, whether they are seniors to activities motivated and what leisure activities to seniors.

The aim of research work was to clarify the influence of leisure on life satisfaction of elderly. It set my goals according to which I have examined the preferences of activities among different categories of older people. In my research I

examined whether seniors living privately are more satisfied with life than older people living in social facilities in a nursing home.

To obtain data for a research survey questionnaire was drawn up of leisure activities, which followed the life satisfaction scale.

The result of the research was the finding that the degree of freedom actively tráveného time significantly affects the life satisfaction of elderly. It was verified that seniors who live in private, are more satisfied with their lives than seniors living in a welfare facility in a nursing home. The same degree of leisure activities for men and women was confirmed, the difference in the extent of leisure activities for ages has been confirmed. But not confirmed, that older people living in private and seniors living in a welfare facility, the nursing home have a different rate in active leisure.

**Klíčová slova v ČJ:** stárnutí, stáří, volný čas, volnočasové aktivity seniorů, senior, životní spokojenost

**Klíčová slova v AJ:** aging, age, leisure, leisure activities of seniors, senior, life satisfaction

**Rozsah:** práce: 90 s.  
přílohy: 45 s.

## Obsah

Úvod.....	10
1 Stárnutí a stáří.....	13
1.1 Definování stárnutí a stáří.....	13
1.2 Členění stáří.....	14
1.3 Změny ve stáří.....	15
1.3.1 Změny v oblasti biologické.....	16
1.3.2 Změny v oblasti psychické.....	18
1.3.3 Sociální změny ve stáří.....	19
1.4 Reakce na stáří.....	20
1.5 Demografie stárnoucí populace.....	21
2 Životní spokojenost seniorů.....	23
2.1 Faktory ovlivňující životní spokojenost.....	24
2.2 Měření životní spokojenosti.....	25
2.3 Příprava na úspěšné stárnutí.....	26
3 Volno – časové aktivity seniorů.....	27
3.1 Volný čas seniorů.....	28
3.2 Vliv trávení volného času na zdraví seniora.....	29
3.3 Postoj společnosti k aktivnímu životu seniorů.....	29
3.4 Motivace seniorů.....	30
3.5 Zapojení rodiny.....	31
3.6 Rozdělení volno-časových činností.....	31
3.6.1 Kluby důchodců.....	32
3.6.2 Sportovní aktivity.....	32
3.6.3 Ostatní aktivity seniorů.....	33
3.9 Podíl aktivního procesu vzdělání na seberealizaci a rozvoj seniora.....	34
4 Ošetřovatelská diagnostika.....	37

5 Formulace cílů a hypotéz.....	40
5.1 Cíle výzkumu.....	40
5.2 Hypotézy výzkumu.....	40
6 Metodika výzkumu.....	42
6.1 Charakteristika zkoumaného souboru.....	42
6.2 Metoda výzkumného šetření.....	44
6.2.1 Struktura dotazníku.....	46
6.3 Realizace výzkumu.....	47
6.4 Zpracování výsledků výzkumného šetření.....	48
7 Analýza dat dle jednotlivých cílů.....	49
7.1 Analýza dat k cíli č. 1.....	49
7.2 Analýza dat k cíli č. 2.....	50
7.3 Analýza dat k cíli č. 3.....	53
7.4 Analýza dat k cíli č. 4.....	55
7.5 Analýza dat k cíli č. 5.....	56
8 Ověřování hypotéz.....	58
8.1 Ověřování hypotézy č. 1.....	58
8.2 Ověřování hypotézy č. 2.....	58
8.3 Ověřování hypotézy č. 3.....	61
8.4 Ověřování hypotézy č. 4.....	62
8.5 Ověřování hypotézy č. 5.....	63
9 Interpretace vedlejších výsledků výzkumného šetření.....	64
Diskuze:.....	68
Závěr:.....	78
Použitá literatura:.....	81



Seznam tabulek:.....	87
Seznam grafů:.....	88
Seznam příloh:.....	89
Přílohy:.....	90

## Úvod

Každý živý organismus prochází přirozenou etapou života, stárnutím a stářím. Tyto procesy jsou nedílnou součástí života. V nynější době dochází k výraznému stárnutí celé populace. Je tedy nezbytné, zabývat se touto problematikou. Především zajistit seniorům určitou životní úroveň a snažit se nadále ji zvyšovat a zkvalitňovat. Kvalita života ve stáří je celosvětově diskutovaným problémem. Každý jednou zestárne a bude potřebovat péči a pozornost ostatních lidí, proto je třeba se včas a s dostatečnou pozorností zabývat právě problematikou stáří, protože i „my“ jednou zestárneme.

V každé etapě života existují určité zákonitosti, které určují rozsah života, jeho způsob a kvalitu. Období stárnutí a stáří je obdobím, které nám dává určité možnosti, ale také nás limituje. Někdo si představuje pohled na stáří jako na období, kdy je člověk nesamostatný, je odkázán na péči druhých osob a jeho samostatný život a volný čas už není tak zajímavý a plnohodnotně naplněný jako u mladších (Malíková, 2011, s. 14). Ve velké většině je pohled společnosti na toho období jednostranný. Stáří ale takové vůbec nemusí být.

Pro většinu lidí je však stáří obdobím krásným a plnohodnotně naplněným. Realizují své získané zkušenosti a vědomosti, uplatňují své poznatky a začínají se zabývat tím, co během předešlých období života neměli možnost stihnout. Jedinec, který umí využít maximálně každé chvílky, prožít každý den optimisticky a naplno, je předurčen k pohodovému stárnutí a zdraví (Malíková, 2011, s. 14).

Významným autorem zabývajícím se problematikou stárnutí a stáří je Haškovcová (1989, 1990). Ta ve své knize charakterizuje stáří jako období života jedince a vztahuje jej k období dětství, mládí a dospělosti. Klade důraz na to, že stáří není nemoc, ale jedná se o přirozené změny, které doprovází celý život, přichází však na zřetel až v pozdějším věku (Haškovcová, 1990, s. 58).

Během tvorby diplomové práce jsem prostudovala mnoho příslušné literatury k dané problematice. Volnočasovými aktivitami se zabývá ve svých knihách mnoho autorů. Existují knihy pro seniory s radami a pomocí v orientaci trávení volného času, a také mnoho literatury pro odborníky, kteří jim v tomto ohledu mohou pomoci se více zorientovat. Používala jsem literaturu, která se obecně zabývá problematikou stárnutí

a stáří (Kalvach 2006, Topinková 2005, Pacovský 1990 aj.). Také jsem svou pozornost zaměřila na studium literatury k psychologickému pohledu na seniory (Vágnerová 2007, Jarošová, 2006). Neméně důležité při tvorbě práce byly knihy z oblasti péče o seniory, které se věnují například (Malíková 2011, Pokorná 2010, Rheinwaldová 1999, a další). A nedílnou součástí bylo také studium literatury k životní spokojenosti a volno – časovým aktivitám seniorů, jejich aktivizaci a možnostem náplně volného času (Uhlíř, 2008).

Spokojené období stáří lze prožít velmi optimisticky, pohodově a s pocitem spokojenosti. Záleží na každém individuálně, jak toto období prožije, jak jej naplní a využije volného času, který v tomto období je velmi významnou částí života seniorů. Existuje mnoho možností, jak mohou senioři svůj volný čas naplňovat a aktivně trávit mnoho volných chvil.

Je důležité věnovat pozornost spokojenosti seniorů, ke které významnou měrou přispívá aktivní trávení volného času. Plnohodnotná a rozvinutá nabídka volno – časových aktivit je významnou součástí životní spokojenosti.

Hlavními myšlenkami mé práce je zjistit, jak tráví senioři svůj volný čas a jaký dopad to má na jejich životní spokojenost. Zda míra naplnění volného času ovlivňuje pozitivně životní spokojenost či nikoliv. Podstatou této myšlenky bylo zjištění předchozího výzkumu o uspokojování zájmů a tím i vyšší spokojenosti v období stáří. Tento průzkum potvrdil závěr, že rozvíjení, dostatek zájmů a volno – časových aktivit a aktivní život seniorů má pozitivní vliv na spokojenost v období stáří.

Zajímalo mě také, zda existuje rozdíl v naplnění volného času u mužů a žen seniorského věku. Podstatou této teze bylo zjistit, zda mají muži odlišnou náplň volného času než ženy, nebo vyvrátit tvrzení o stejné míře v naplnění volného času u obou skupin z předchozího výzkumného šetření.

Také odlišnost v naplnění volného času ve věkových skupinách byla jednou z podstat výzkumného šetření mé práce a ověření odlišnosti trávení volného času ve věkových skupinách.

Poslední, ale neméně důležitou tezí mé práce bylo ověřit, zda existuje rozdíl v trávení volného času u seniorů, kteří žijí privátně a u seniorů, kteří žijí v sociálním zařízení. Podstatou této teze je ověření rozdílnosti mezi oběma skupinami v naplnění volného času.

Nedílnou součástí tvorby diplomové práce bylo prostudování odborné literatury vztahující se nejen k procesu stárnutí a stáří, ale také k náplni volného času v tomto období, přínosu a pozitivům aktivního trávení volno – časových aktivit a jak mohou ovlivňovat životní spokojenost. Jelikož stáří je závěrečnou etapou života, je úkolem nás a celé společnosti, umožnit seniorům prožít toho období plné radosti, optimismu a pozitivního pohledu na svět.

Jak uvádí ve své knize Haškovcová (1989, s. 18): „ *Celá společnost, jeden každý její člen nejen že může, ale musí něco udělat pro staré.*“ Touto citací lze říci, že starý člověk je nedílnou a plnohodnotnou součástí celé společnosti, a je na nás všech, jak se k tomu postavíme a budeme pro ně přínosem a pomocí.

# 1 Stárnutí a stáří

„*Konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života*“, takto hovoří Hartl a Hartlová (2004, s. 562) o stáří.

„*Stáří má být pro člověka, který už prožil většinu svého života, obdobím důstojným.*“ (Paulínová, Neumannová, 2008, s. 79)

Období stárnutí a stáří je chápáno jednostranně a to negativisticky a se strachem. Lidé očekávají potíže, ztrátu samostatnosti a schopnosti vést život bez dopomoci druhých, snížení psychických funkcí a mentálních dovedností. Mohou mít obavy ze ztrát sociálních kontaktů a omezení rozvoje seberealizace. Tyto obavy a strach není vždy zcela na místě. Při procesu stárnutí nedochází vždy ke všem zmíněných problémům a potížím. U každého jedince probíhá proces stárnutí zcela individuálně (Malíková, 2011, s. 14).

Vokurka (1998, s. 318) hovoří o tzv. **fyziologickém stárnutí**. To probíhá zcela přirozeně a je normální součástí života jedince. Jde o zákonitost vývoje jedince od počátku života až po jeho zánik.

Také Pacovský (1990, s. 25) se přiklání k definici, kdy je hodnoceno stárnutí, a bere jej jako cestu ke stáří a to dělí na fyziologické a patologické. Fyziologické chápe jako přirozenou a zákonitou součást života, ale patologické stárnutí chápe jako předčasné nebo takové, kdy věk funkční předčí věk kalendářní.

Stárnutí je proces přirozený a zákonitý, který probíhá bez výjimky u všech organismů. Projevuje se snížením adaptace a úbytkem strukturálních i funkčních schopností (Křivohlavý, 2002 s. 135).

Stárnutí a stáří je velice významný fenomén. Zájem společnosti o procesy stárnutí a stáří byl vždy součástí existence celého lidstva (Kalvach, 2006 s. 41).

## 1.1 Definování stárnutí a stáří

Existuje mnoho definic procesu stárnutí a stáří, ale žádná není komplexní a konečná. Topinková (1995, s. 13) pojednává své knize o stárnutí jako o specifickém, nevratném a neopakovatelném procesu, který je pro všechny živé organismy

univerzální a je nazýván životem. Délka života je přitom pro každého jedince specifická.

Definování stáří dle Mühlpachra (2004, s. 39): „*Stáří není choroba, je však spojeno se zvýšeným výskytem nemocí a zdravotních potíží. Kromě smrti je hlavní hrozbou chorob ztráta soběstačnosti.*“ Soběstačnost se se zvyšujícím věkem velmi snižuje, a senior tak nemá možnost veškeré činnosti provádět sám bez dopomoci. Je tedy nucen žádat pomoc druhých, a tím u něj dochází k možné životní změně.

„*Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá, zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým časovým zákonem*“ (Pacovský, Heřmanová 1981, s. 57).

Stuart-Hamilton (1999, s. 18-21) uvádí ve své knize fakt, že existuje řada způsobů, jak je možné stáří definovat. Jedná se např. o zaměření se na charakteristiky pozorované u seniora, které se dále dají dělit na znaky, jež lze přičíst situacím relativně vzdáleným a na znaky, které jsou v důsledku aktuálních dějů. Pacovský, Heřmanová (1981, s. 60-61) také poukazuje na znaky procesu stárnutí:

- Proces stárnutí a stáří má své anatomické a fyziologické znaky, dochází ke strukturálním a funkčním změnám, mezi nimiž je určitá souvislost → ze změny struktury vyplývá změna funkce.
- Stárnutí je proces disociovaný, dezintegrovaný a asynchronní. Stárnutí nastává v různé době a různě rychle postupuje.
- Stárnutí je procesem zcela individuálním, každý člověk stráně úplně jinak. Ne vždy se musí kalendářní věk překrývat s věkem funkčním.
- Proces stárnutí je důsledek působení genetických informací a faktorů vnějšího prostředí, v němž člověk žije.

## 1.2 Členění stáří

V mnoha pracích se lze setkat s různými druhy členění stáří. Šipr (1997, s. 10) uvádí dělení období stáří patnáctiletou periodizací. Rozděluje je na:

<b>45 - 59 let</b>	věk střední
<b>60 - 74 let</b>	vyšší věk neboli rané stáří
<b>75 - 89 let</b>	vysoký věk, neboli vlastní stáří
<b>nad 90 let</b>	dlohověkost

Nyní se více uplatňuje rozdělení dle Mühlpachra (2004, s. 21), který člení stáří na:

<b>65 – 74 let</b>	mladý senior
<b>75 – 84 let</b>	starý senior
<b>85 a více let</b>	velmi starý senior

Každé období má svá specifika zájmů a pozornosti. V prvním období je v dominantním postavení problematika adaptování se na změny v náplni dne, seberealizaci či změně aktivit. Ve druhém období nastává změna funkčních zdatností seniora. Vyznačuje se specifickou problematikou nemocnosti. Poslední, třetí období, je významné z hlediska sledování soběstačnosti seniora, jeho zabezpečení pro následující životní čas. (Mühlpachr, 2004, s. 21)

Stáří má svou individuální podstatu a mnohé rozdíly. Na rozdíl od Kalvacha definuje Jarošová (2006, s. 10) stáří z pohledu: biologického, sociálního a psychologického. I Mühlpachr (2004, s. 16-17), uvádí stáří jako:

- **biologické** – jedná se o určení změn probíhajících v organismu na podkladě procesu stárnutí
- **sociální** – je vyjádřeno mnoha sociálními změnami nebo některými kritérii, jako například nárok na starobní důchod aj.
- **kalendářní** – určeno dosažením určitého rozhodujícího věku
- **dlohověkost** – věk nad 90 let, velmi pokročilé stáří

### 1.3 Změny ve stáří

Stuart – Hamilton (1999, s. 23) hovoří o stárnutí jako o kontinuální změně, která vyvrcholuje v závěrečnou fázi lidského života. Jako důsledek stárnutí a stáří tedy nastává postupně celkový úpadek fyzické a psychické stránky člověka.

Proces stárnutí je charakterizován procesem mnoha tělesných změn v organismu. Změny probíhají individuálně, u každého člověka zcela odlišně rychle a jinak intenzivně. Procesem biologických změn v organismu následkem stárnutí, dochází ke vzniku a rozvoji nemocí, často ve stáří obvyklých.

Martin Rein uvádí, že ve většině zemí považují až dvě třetiny seniorů své zdraví za excelentní či dobré (Rein, in Sýkorová, 2007, s. 95). Podle Rabušice (in Sýkorová, 2007, s. 95) lze vztáhnout tento fakt i na českou populaci seniorů.

### 1.3.1 Změny v oblasti biologické

Proces stáří charakterizuje mnoho změn v organismu, které v tomto období vrcholí a probíhají až do smrti. Stárnutí po stránce biologické je dáno především genetickým podkladem a životním stylem člověka.

Na podkladě genetického kódování organismu dochází k aktivaci genů, které způsobují stárnutí. V tomto případě se jedná o tzv. primární stárnutí. Ovlivnění procesu stárnutí vnějšími podmínkami a prostředím je nazýváno jako tzv. sekundární stárnutí (Vágnerová, 2000, s. 450). Jde tedy o to, že stárnutí organismu je dáno mnoha determinanty, a to může způsobovat, že stav stárnutí člověka může být horší, než by se podle genetického podkladu dalo očekávat (Vágnerová, 2000, s. 450).

Tento proces změn probíhá velmi individuálně. Biologickými změnami dochází v organismu ke strukturálním i funkčním změnám, dochází ke zpomalování funkcí a oslabování organismu jako celku. Adaptační mechanismy klesají a dochází k celkovému opotřebování organismu.

Následně uvádím přehled změn, probíhající z biologického hlediska podle Jarošové (2006, s. 22-24):

- projevuje se atrofie postihující všechny tkáně i orgány, atrofie kůže, atrofie svalů atd.
- dochází ke snižování elasticity tkání a orgánů
- hormonální nerovnováha, zvyšuje se objem tělesného tuku v těle
- postava se zmenšuje důsledkem snižování meziobratlových prostorů, shrbenost v důsledku svalové ochablosti
- změna minerálového hospodaření → úbytek vápníku → osteoporóza, lomivost kostí



- změny na kůži – suchost, ztenčení, svrašťelost, snížený kožní turgor, stařecké skvrny, vlasy šediví a padají
- snížená činnost nervového systému → porušená stabilita, zhoršování pohybových schopností, porušení udržení rovnováhy
- poruchy spánku → obtížné usínání, mělký spánek, buzení během noci
- změny oběhového systému – pokles srdečního výkonu při zátěži
- změny v respiračním systému – pokles vitální kapacity plic, výskyt stařeckého emfyzému
- močový systém – snižování kapacity močového měchýře, snižuje se činnost ledvin
- trávicí systém – snížení peristaltiky vedoucí k zácpě, atrofie Langerhansových ostrůvků → vznik diabetes mellitus

Změny biologické povahy nastávají také v oblasti smyslových orgánů, kdy dochází ke zhoršování smyslového vnímání. Dochází k oslabování zrakových schopností. Zhoršují se akomodační schopnosti oka, dochází k oslabování vidění do blízka a snížení ostrosti, častěji se vyskytuje šedý a zelený zákal a zhoršuje se vidění ve tmě.

Při sluchových atrofických změnách dochází k tzv. presbyakuzii, stařecké nedoslýchavosti. Na zhoršování sluchových schopností má významný podíl vliv okolí, a to především nadměrný hluk, civilizační onemocnění aj.

Některé smyslové poruchy lze řešit ať už operativní cestou nebo kompenzačními pomůckami jako jsou brýle, naslouchadla aj. Tyto kompenzace a léčebné metody mohou seniorům výrazně zlepšit prožití životních chvil, usnadnit komunikaci se svým okolím a umožnit spokojenější prožití stáří.

Biologické změny jsou významnou podstatou stáří. Mohou měnit fyzický vzhled člověka, a tím mohou mít vliv na jeho život ve společnosti. Okolí může seniora vnímat pouze jako starého člověka a svou pozornost omezuje právě tímhle směrem (Vágnerová, 2000, s. 450).

### 1.3.2 Změny v oblasti psychické

Stáří provází i mnoho změn v oblasti psychiky. Každý žije v jiném prostředí, které na něj z mnoha stran významně působí ať už pozitivně nebo negativně. Významnou složkou je také povaha člověka, kdy s přibývajícím věkem dochází k výraznějšímu vykreslení povahových rysů (Jarošová, 2006, s. 24). Na tuto skutečnost je třeba brát velký zřetel. Ne vždy však mohou být psychické změny příčinou pouze povahovou nebo vlivem vnějšího prostředí, ale také mohou být jako důsledek mnoha biologických projevů stárnutí. Senior může psychicky těžce nést onemocnění, které sebou pokročilý věk přináší. Psychické změny v pokročilém věku nastupují pozvolným tempem (Malíková, 2011, s. 21)

Gregor (1990, s. 78) uvádí výzkum Šimerlinkové, který byl prováděn mezi respondenty staršími 65 – ti let. 63 % respondentů udávalo, že subjektivně mají dobrý pocit zdraví. 73 % respondentů uvádí, že se cítí v dobrém zdraví, samostatní a soběstační.

Jarošová (2006, s. 21) uvádí ve své knize typické změny v oblasti intelektových schopností a psychiky:

- snížení kognitivních funkcí a gnostických funkcí – zhoršení paměti a koncentrace, zhoršená výbavnost a zapamatování si nových informací
- pokles fatických funkcí – omezení porozumění řeči, snížení funkce řeči
- snížení inteligenčního výkonu
- omezení zájmu seniora ať už v oblastech v životě běžných nebo jen v určitých, možné změny v preferenci zájmů a potřeb k uspokojení
- změny v životních hodnotách
- snížení adaptačních schopností na nové situace, změny

Oproti výše uvedeného snížení inteligenčních schopností (Jarošová, 2006, s. 21), přichází studie s opačným výsledkem. Na vrub stáří bývá často připisováno snížení inteligenčních schopností a myšlení. Eitner (in Gregor, 1990, s. 80) však uvádí výzkum, kdy skupina vědců prováděla dlouhodobé sledování skupiny 220 lidí. Každým rokem bylo u všech respondentů sledováno 1200 znaků, kam patřila např. dynamika inteligence, psychomotorická výkonnost aj. Zjišťovalo se, jak se jednotlivé procesy a znaky během stárnutí a stáří mění. Výsledkem studie se prokázalo, že

ve stáří se nemění schopnost učit se a inteligence a psychomotorická výkonnost u zdravého seniora neklesá.

U některých seniorů může docházet k emoční nestabilitě, až k emoční labilitě. Často je způsobena bilancováním o životě, změnou zdravotního stavu či pocity méněcennosti pro společnost. V opačném případě se může vyskytovat až tzv. emoční oploštělost. Jedná se o ztrátu schopnosti prožívat citové prožitky, umět emotivně reagovat na situace (Jarošová, 2006, s. 25).

### 1.3.3 Sociální změny ve stáří

Proces stárnutí a stáří je provázen i sociálními aspekty života.

Jarošová (2006, s. 31) rozděluje sociální aspekty na přínosné a nepříznivé. Uvádí nejdůležitější sociální aspekty, které mohou doprovázet stárnutí:

#### a) **pozitivní a přínosné:**

- dobře fungující rodinné zázemí, citová podpora rodiny
- ekonomické zabezpečení budoucnosti ve stáří
- plánování volného času ve stáří, po odchodu do důchodu
- uspokojování potřeb dle aktuálních požadavků

#### b) **nepříznivé aspekty**

- odchod z aktivní pracovní činnosti do důchodu
- omezení společenských kontaktů, a společenských aktivit a činností
- změna v náplni volného času, přizpůsobení se životnímu stylu
- pocity strachu z budoucna, strach ze stáří a možné nesamostatnosti
- závislost na pomoci druhých osob
- zhoršené možnosti vykonávat dosavadní činnosti i nadále
- ekonomická změna v situaci – podmínky finančního zajištění

Existují v životě seniora situace, které se podstatně liší od způsobu života v předchozích etapách jeho života. Hlavní podmínkou je umět přijmout a akceptovat svůj život a jeho smysl. Umět přijmout stáří takové jaké je, neodsuzovat a přijímat situace tak, jak přicházejí.

Nepřijetí svého života a změn provázejících stáří může vést k rozvíjení psychických změn. Zhoršování psychického stavu se může prohlubovat, senior pak období stáří zvládá přežívat, ale nemůže jej důstojně a s pocity odpočinku a radosti prožít (Jarošová, 2006, s. 31).

Fischl (in Pacovský, 1990, s. 46), uvádí, že mnoho studií prokázalo, že staří lidé mají velmi úzký vztah k místu svého žití. Tento fakt se s věkem více a více prohlubuje, starý člověk je více spjat s okolím svého žití, které dobře zná. V tomto důsledku vyplývá ona neochota a obavy ze stěhování, změny dosavadního prostředí. Pokud ovšem je nutno, aby se senior přestěhoval, dobře se dané situaci a nově vzniklým podmínkám přizpůsobuje. Je ovšem nutná dlouhodobá příprava seniora pro dobrou adaptaci na nové podmínky jeho života.

#### **1.4 Reakce na stáří**

Období stárnutí a stáří může být prožíváno plnohodnotně a pozitivně, je – li člověkem přijímáno vyrovnaně. Senior má nárok užívat si klidný a zasloužený odpočinek, umí flexibilně a plnohodnotně využívat svůj volný čas smysluplnými činnostmi.

Životní styl a náplň činností během dne se mění. Je nutno akceptovat a přizpůsobit se změnám, které stárnutí a stáří doprovázejí. Senior se dostává do nových situací, kdy se snižují jeho funkční schopnosti, mění se jeho zdravotní stav. Pokud senior je schopen tyto nastolené změny akceptovat, může prožít období stáří klidně, vyrovnaně a s plnohodnotnou náplní (Malíková, 2011, s. 24).

Ne však u každého člověka dochází k pozitivnímu přijetí stáří, ne každý je schopen přijmout probíhající změny a akceptovat je. Záleží na okolnostech a prostředí, ve kterém senior žije a pestrost reakcí na stáří je velmi odlišná u jednotlivých jedinců.

Lze říci, že jak se člověk později vyrovnává s procesem stárnutí, je předurčeno podle jeho reakcí na nepříznivé životní situace během celého života. Venglářová (2007, s. 15) uvádí, že za postojem jedince ke stáří jsou i vrozené dispozice. To jak je člověk schopen odolávat náročným situacím a jaká je jeho odolnost vůči stresovým situacím.

Haškovcová (1990, s. 114 – 115) rozděluje reakce na stáří do pěti oblastí. Téměř totožně rozlišuje přizpůsobování se jedince – seniora Poláchová (2007, s. 49):

**Strategie závislosti** – tento způsob reakce na stáří preferují jedinci s pohodlným stylem života. Lidé spoléhají více na své okolí, využívají své nesoběstačnosti a zdravotního stavu k manipulaci se svým okolím. Lidé touto reakcí spoléhají na pomoc svého okolí, rodiny, nebo využívají pobytovou formu péče. Často se svým okolím výrazně manipulují s cílem dosažení svých cílů.

**Strategie obranná** – jedinci s touto reakcí odmítají připustit proces stárnutí a stáří, které u nich nastává. Brání se přijetí změn provázející stáří.

**Nepřátelská strategie** – jedná se o velmi náročnou situaci reakce. Jedinec absolutně nepřijímá stáří. Jedná se o jedince s méně úspěšným životem, kterým se nespĺnily jejich cíle. Jsou zklamaní, mají plno hořkosti a zlosti a jsou svým životem zklamaní. Nejsou schopni přijmout změny, které stáří doprovází, prožívají je o samotě.

**Strategie sebenenávisti** – senior je velmi nenávistný vůči vlastní osobě. Nepocit'uje uspokojení z vlastního života, z vlastní úspěšnosti.

**Konstruktivní přístup** - je ideální reakce na stáří. Jedinec se schopen akceptovat stárnutí a změny, které jej doprovází. Snaží se být co nejdéle a co nejvíce soběstačný, udržuje se v kondici. Jedinec je optimisticky naladěný, udržuje vztahy se svým okolím, projevuje radost z každé chvíle. Udržuje si duševní svěžest.

Nelze vždy každého seniora zařadit přesně do jedné skupiny. V důsledku okolností a aktuálnímu stavu může reagovat různými postoji. Jak jsem již uvedla, Venglářová (2007, s. 15), pojednává o povaze a vrozených dispozicích každého člověka. Záleží na každém člověku jak je schopen přijmout etapu stáří a umět se s ním vyrovnat.

## 1.5 Demografie stárnoucí populace

Společnost se dostává k novodobému fenoménu – stárnutí populace. Tento fakt se stává celosvětovým problémem, v důsledku snižování porodnosti a naopak prodlužováním délky života.

ČSÚ (Česká statistický úřad) ve zprávě „*Základní charakteristiky věkové struktury obyvatelstva*“, poukazuje na základní příčinu stárnutí populace sníženou porodnost, sníženou kojeneckou úmrtnost a úmrtnost dětí a mladších jedinců. 20. a 21. století hlásilo velmi nízké hodnoty porodnosti. Neočekává se však ještě hlubší snižování, tempo stárnutí populace se sice zvolní, bude však i nadále pokračovat pod vlivem prodlužování věkové délky. (<http://www.czso.cz>).

Prognózou ČSÚ bude v roce 2050 v České republice žít asi půl milionu lidí převyšující věkovou hranici 85 let a přibližně 3 miliony lidí nad 65 – ti lety. Naděje na dožití bude činit v tomto roce u žen 84,5 let a u mužů 78,9 let.

Demografický vývoj populace je jedním z faktorů, dle kterých je tvořena politika v různých oblastech (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012, 2008, s. 9).

## 2 Životní spokojenost seniorů

Pojem životní spokojenosti není dostatečně definován. V mnoha případech bývají zaměňovány pojmy životní spokojenost, kvalita života a subjektivní dobré zdraví. Jednotné ovšem zůstává, že afektivní a kognitivní komponenty života přispívají k celkové životní spokojenosti (Fahrenberg et al., 2001, s. 6). V anglosaských oblastech je životní spokojenost kladena na úroveň subjektivního zdravotního stavu neboli subjective well being.

Řada autorů rozlišují štěstí, které se týká pozitivních emocí a spokojenost, která je chápána jako postoj a kognitivní zhodnocení života. Diener a Lucas (in Hamplová, 2004, s. 12) chápou štěstí a životní spokojenost jako součást subjektivního blaha. Kim, Hatfield (in Hamplová, 2004, s. 12) hodnotí životní spokojenost také jako kognitivní zhodnocení vlastního života a štěstí jako pozitivní emoce a zároveň nepřítomnost těch negativních.

Přes veškeré množství různých definic, lze životní spokojenost chápat jako stav, kdy se člověk cítí být spokojen nebo to co o sobě říká (Hamplová, 2004, s. 13).

Jsou rozlišovány čtyři dimenze:

1. „**Životní spokojenost**“ – podstatou této dimenze je splnění všech vytoužených životních cílů. Je to kognitivní komponenta subjektivního zdravotního stavu.
2. „**Štěstí**“ – tato dimenze se vztahuje k dlouhodobému pozitivnímu afektivnímu stavu (afektivní komponenta subjektivního dobrého zdraví, časově rozšířená).
3. „**Pozitivní afekt**“ – přechodný pocit radosti (afektivní pozitivní komponenta)
4. „**Negativní afekt**“ – přechodný pocit starosti, strachu, deprese (negativní afektivní komponenta)

Tyto dimenze jsou ve vzájemném vztahu korelace.

V průběhu života se úroveň životní spokojenosti moc nemění. Spíše dochází ke změnám v jejích zdrojích. Jiné požadavky a potřeby k dosažení spokojenosti má člověk mladý a jiné člověk v průběhu stárnutí a stáří (Blatný, 2005, s. 27).

Haškovcová (1990, s. 170) pojednává o faktu, že životní spokojenost u starých lidí je vyšší v případě, že životní styl jedince v etapě stáří není příliš odlišován od průběhu života ve středním věku.

Lašek (2004, s. 215) ve své knize uvádí citaci dle Groba, který pojednává o životní spokojenosti jako o: „*komplexním pojmu, zahrnující na jedné straně nízké sebehodnocení, malé uspokojení nebo negativní stránky života, na druhé štěstí a spokojenost se životem, sebou samým a pozitivní stránky života*“. Pokud je životní spokojenost uspokojována, může zmírňovat pocity neúspěchu, utrpení, může snižovat závislost jedince na svém okolí. Jedinec je schopen navazovat a udržovat sociální vztahy se svým okolím a různými způsoby, udržuje spokojený život dle individuálních potřeb každého jedince (Kováč, 2000, s. 28).

Kuchařová (in Žumárová, Balogová, 2009, s. 26) klade důraz na podstatu životní spokojenosti, která závisí na schopnosti prožívat aktivní přístup k životu. Takto aktivní jsou senioři tehdy, věnují – li se rozmanitým aktivitám.

## **2.1 Faktory ovlivňující životní spokojenost**

Studii, která byla provedena v Korei, Kunsan – na Vysoké škole ošetřovatelství v roce 2009 (<http://www.koreamed.org>), pojednává o volnočasových aktivitách, životní spokojenosti, vnímání zdravotního stavu a depresí u starších osob. Jedním z výsledků celé studie bylo zjištění, že aktivity ve volném čase vykazují pozitivní korelaci se spokojeností se životem. Závěrem této studie byla zjištěna potřebnost zajištění programu, který bude podporovat aktivní využívání volnočasových aktivit, a tím bude zvyšovat životní spokojenost, aniž by to znamenalo ekonomickou zátěž pro starší osoby.

Také studie z Macaa, Ngai (in [http://www.isdy.net/pdf/eng/2006\\_23.pdf](http://www.isdy.net/pdf/eng/2006_23.pdf)), poukazuje na pozitivní korelaci mezi úrovní aktivního volného času, spokojeností a kvalitou života. Lewy (in [http://www.isdy.net/pdf/eng/2006\\_23.pdf](http://www.isdy.net/pdf/eng/2006_23.pdf)) poukazuje ve výzkumu z roku 1983 na účast na volnočasových aktivitách jako o prostředku přispívajícího ke snižování stresových situací.



Výzkumem, jenž byl proveden Iwatsubo et al, z roku 1996 (in Páralová, 2008, s. 66) nebyl mezi věkovými kategoriemi do 68 let, 69-70 let a 70 a více let, prokázán signifikantní rozdíl ani ve skupině mužů nebo žen v seniorském věku, v míře životní spokojenosti.

Ve výzkumné studii Social Survey Donna Dosman, Susan Stobert a Norah Keating z roku 2005 ([www.statcan.gc.ca](http://www.statcan.gc.ca)), která proběhla mezi kanadskými seniory, byla zjišťována životní spokojenost mezi muži a ženami seniorského věku. Celkově se dalo říci, že ženy vykazovaly vyšší úroveň životní spokojenosti než muži. Pokud se jednalo o vliv aktivního trávení volného času, byl zjištěn fakt, že ženy starší 65 – ti let s nižší úrovní spokojenosti trávily méně aktivně svůj volný čas než ženy, které pociťovaly vyšší míru spokojenosti. Mezi kanadskými seniory starší 75 - ti let nebyly zjištěny žádné rozdíly v množství času tráveného ve volném času bez ohledu na životní spokojenost. Aktivně trávený volný čas u všech respondentů nad 65 let zůstal na stejné úrovni ve všech věkových kategoriích.

Studie Neara et al., z roku 1978 (in Hamplová, 2004, s. 16) a studie Clementa a Sauera, z roku 1976 (in Hamplová, 2004, s. 16) dokazují, že existuje silně pozitivní vztah mezi věkem a životní spokojeností. Podle nich, byli starší lidé spokojenější než mladší lidé. Diener a Lucas (in Hamplová 2004, s. 13) však tvrdí, že výzkumy dosud nepotvrdily souvislost mezi věkem a životní spokojeností.

Kalvach (1999, s. 23), konstatuje, že důsledná individualizace rozsahu a míry poskytovaných služeb dle individuálních potřeb každého jedince, je předpokladem pro spokojenost a účelnost.

## **2.2 Měření životní spokojenosti**

Pochybnosti o možném měření životní spokojenosti vyvolávají především skutečnosti, že existuje jistá nestálost v pocitech a náladách a také určitá kulturní podmíněnost. Dle mnoha empirických studií je však naznačováno, že tento problém není tak závažný, jak se dalo předpokládat. Nálady se mohou měnit, ale výkyvy se pohybují kolem stabilního průměru a hodnocení životní spokojenosti je relativně stabilní (Diener, Lucas, in Hamplová, 2004, s. 13).

## 2.3 Příprava na úspěšné stárnutí

Aby člověk mohl prožít etapu stárnutí a stáří kvalitně a spokojeně, je třeba se na toto období důkladně a včas připravovat. Přínosem není začít až při odchodu do důchodu, ale významné je začít se připravovat včas a s předstihem, nejlépe během celého života.

Šipr (1997, s. 107 – 109) toto období přípravy na stáří rozděluje do tří etap:

- **Dlouhodobá příprava** – snaha rodiny a okolí vychovat člověka od dětství tak, aby projevoval kladný postoj a úctu k osobám staršího věku.
- **Střednědobá příprava** – probíhá od věku jedince asi 40 – ti let, kdy se člověk začíná orientovat v přípravě vhodného životního stylu, vytváření kladného sociálního prostředí a zaměřuje se na snahu o zvládnutí adaptačních procesů při změně jeho role ve společnosti, jako například příprava a rozvoj aktivit ve volném čase.
- **Krátkodobá příprava** – je především příprava při samotné změně a přechodu z pracovně aktivního života do důchodového období. Snahou je především zajištění schopností a samostatnosti.

Autor poukazuje na významnost všech fází příprav na stáří. Nejen okolí, ale i samotný člověk se musí podílet na přípravě ke spokojenému stáří.

*„Člověk si může do značné míry vytvořit sám předpoklady pro uspokojivé zdraví a adaptabilitu i ve stáří, což mu spolu s pocitem životní jistoty může pomoci ke spokojenosti i v tomto věku“ (Gregor, 1990, s. 8).*

### 3 Volno – časové aktivity seniorů

Evropská komise definuje aktivní stárnutí: *„Kapacita lidí jak stárnou, vedou produktivní život jednak společenský a ekonomický. Znamená to, že senioři jsou schopni činit rozhodnutí, jak budou svůj volný čas během svého života trávit. Budou rozhodovat o svém volném čase, v oblasti práce, volného času, učení se, péče o sebe a druhé“* (Rabušic, 2002, s. 25).

OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) definuje aktivní stárnutí jako: *„Lidé jak stárnout, mohou flexibilně volit způsob, jakým budou trávit svůj volný čas během života“* (in <http://www.iccrinternational.org/activage/>).

Dle Sýkorové (2007, s. 213) se senioři snaží být co nejdéle a nejvíce aktivní, soběstační a nezávislí, ale to vše v rámci limitování jejich zdravotním stavem a především fyzickou výkonností.

Příprava na aktivní stáří je celoživotní program, jehož cílem je zachování tělesné a duševní aktivity (Šipr, 1997, s. 109).

Podle Paulínové a Neumannové (2008, s. 79) je důležité zachování aktivit a soběstačnosti co nejdéle pro zachování důstojného života.

V představách téměř každého člověka znamená volný čas, v životní etapě stáří, celodenní aktivity. Důchodový věk a odchod do důchodu je významným přelomem v životě každého člověka. Pro mnoho lidí znamená odchod do důchodu přesun z aktivního života plného pracovních povinností, starostí ale i radosti a dalších okamžiků, do etapy života, kterou chápou spíše jako pasivní prožívání.

Existuje mnoho organizací, které pořádají a realizují programy k aktivnímu zapojení seniorské populace zpět do aktivního prožívání života. Tyto programy jsou často seniory využívány a jsou mezi nimi velmi oblíbeny.

Etapa stárnutí a stáří se dostává do oblasti celospolečenského zájmu a je třeba jí věnovat dostatečnou pozornost nejen odborníků a specialistů v této problematice, ale i laiků, pro kvalitnější a spokojenější prožívání stárnutí a stáří. Zajistit seniorům co možná nejlepší úroveň života, zajistit duševní a tělesnou spokojenost a snažit se o udržení maximální možné míry samostatnosti a schopnosti v péči o sebe sama.

V oblasti péče o aktivní život seniorů existuje mnoho studií a výzkumů. Mnoho autorů těchto materiálů se shoduje v podstatě na několika podstatách, které vedou

k zachování psychické a tělesné pohody. Mezi ně patří nejen geneticky vložené předpoklady, ale především vedení správného životního stylu.

### 3.1 Volný čas seniorů

V současné době je seniorům k dispozici mnoho aktivit, ať už provozovaných v organizacích nebo samostatně. Umožňují jim plně využít a formovat jejich volný čas.

Je nutno dbát pozornosti, aby aktivity byly přizpůsobeny fyzickým i psychickým změnám a specifikům doprovázející stárnutí a stáří.

U pohybových aktivit uvádí Štílec (2004, s. 25) ve své publikaci, že je nutné klást důraz na vhodnost vybraných pohybových aktivit. Je důležité znát správnou formu pohybových aktivit, tak aby byly pro seniora prospěšné a nebyly pro ně naopak větší zátěží a nepříjemnou stránkou volného času.

Často dochází k přenášení aktivit z mládí, kdy senioři se v důsledku větších možností volného času vracejí k činnostem, na něž dříve nezbývalo tolik času jako nyní.

Ze studie Kuchařové (in Žumárová, Balogová, 2009, s. 26) vyplývá, že aktivity seniorů v sobě odráží život prožitý v mladším období. Na pokladě této studie lze konstatovat, že zapojení člověka do společenských aktivit a vztahů je důležité pro aktivní a uspokojivý život. Aktivní život je prevencí osamělosti, protože nejen uspokojuje člověka jako jednotlivce, ale rozšiřuje také síť sociálních kontaktů.

Jak jsem již v textu uvedla, ve stáří mají lidé větší prostor pro volný čas. Středem zájmu se pro ně stávají dobrovolné aktivity, které konají dle vlastního zájmu a potřeb. Často dochází k situacím, kdy senioři po ukončení zaměstnání neví, co s přebývajícím volným časem a neumějí jej adekvátně a smysluplně naplňovat. Radechovská (2006, s. 23) ve své knize pojednává o tzv. „**druhém životním programu**“, což znamená i nový životní rytmus. Snahou by mělo být zařazení do běžného života aktivity, které jsou nápomocné při uchovávání, využívání a navyšování potenciálu duševních a tělesných schopností. Vše stanovit tak, aby denní režim byl vyvážený a plnohodnotně využitý. Druhý životný program není něco, co by mělo nahradit dosavadní životní program, ale je stejně důležitý jako program v dřívějších etapách života (Haškovcová, 1989, s. 138-141).

Je důležité umět se na stárnutí a stáří včas připravit, nemít celý program dne naplněn pouze pracovními záležitostmi, ale také si najít čas pro vykonávání aktivit, které mohou být v pozdějších letech významným faktorem při aktivním plnohodnotném programu druhého života. V tomto programu je důležité, aby senior z vykonaných volnočasových aktivit měl pocit důležitosti, prospěchu, užitečnosti či významnosti jak pro sebe, tak i pro své okolí (Zavázalová, 2001, s. 41 – 45).

Gregor (1990, s. 41) uvádí, že existuje mnoho možností a rozmanitostí, jak si zpříjemňovat volné chvíle, díky kterým se senior učí relaxovat, umožňují zbavovat jej napětí a prožít příjemné chvíle.

Je potřeba mít více možností pro aktivní a soběstačný život ve stáří. Je třeba poskytovat více příležitostí pro sociální aktivity a plnohodnotné trávení volného času seniorů. (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012, 2008, s. 10).

### **3.2 Vliv trávení volného času na zdraví seniora**

Rheiwaldová (1999, s. 8) publikuje ve své knize pojem „*zdravotní stav u seniora*“, jako výsledek vzájemného působení mezi organismem, prostředím a také vlivem životního stylu.

Jarošová (2006, s. 34) také uvádí faktory, které mají vliv na zdravotní stav člověka. Mezi významné faktory patří především úroveň a kvalita poskytované zdravotní a sociální péče, vzdělání, sociální postavení, kultura dané společnosti, dřívější zaměstnání a v neposlední řadě již Rheinwaldovou (1999, s. 8) uveden životní styl. Významným faktorem je také geografická poloha a politická situace v dané zemi.

Jestliže senioři byli v minulosti aktivní, není třeba, aby v období stárnutí a stáří s aktivitami skončili, ale v rámci svého aktuálního zdravotního stavu s nimi i nadále pokračovali (Žumárová, Balogová, 2009, s. 26).

### **3.3 Postoj společnost k aktivnímu životu seniorů**

Aktivní život seniorů je podstatně ovlivňován i postojem společnosti, ve které senioři žijí. Úkolem i podmínkou společnosti je vytvářet předpoklady pro zařazení

seniorů do běžné populace a vytvářet jim takové podmínky, aby se bez sebemenších problémů mohly zařazovat do běžného dění společnosti. Určité oddělování seniorské populace nevytváří příznivé podmínky pro zapojování seniorů do běžné společnosti (Zavázalová, 2001, s. 45).

Rheinwaldová (1999, s. 8) publikuje o individualitě každého člověka. Každý má své určité požadavky, přání či potřeby. Každý jinak přijímá skutečnost procesu stárnutí a stárí a různě se na tento proces připravuje. Společnost by měla brát ohled na aktuální možnosti seniorů, jejich zdravotní stav a psychickou pohodu. Nevhodný přístup společnosti ke zdravotním nebo jiným problémům seniorů může ovlivňovat jejich aktivní činnosti. Nejen negativním přístupem může společnost působit na rozvoj aktivního života seniorů, ale může také působit pozitivním přístupem k jejich rozvoji a podpoře (Zavázalová, 2001, s. 45).

### **3.4 Motivace seniorů**

Zapojení člověka do procesu aktivizace je jednou ze základních potřeb v rozvoji tělesných a duševních schopností seniora s ohledem na jeho fyzické i duševní schopnosti. Zapojit seniora do vhodných aktivit a tím zabránit jeho pasivitě je hlavním úkolem nás všech. Existuje mnoho zábran, které na tento úkol mohou mít vliv. Od nejčastěji udávaných zdravotních důvodů, přes finanční omezení až po psychické potíže.

Hlavní metodou, jak zajistit aktivní prožívání období stárí, je správná a vhodná motivace k posílení schopností a dovedností seniora, snaha přizpůsobovat aktivity jeho možnostem a dovednostem.

Vágnerová (2005, s. 168) definuje: „*Motivy jsou faktory, které aktivizují lidské chování, zaměřují je na určitý cíl a v tomto směru je udržují po určitou dobu. Takto navozené jednání směřuje k uspokojení určité potřeby.*“ Dále Vágnerová (2005, s. 168) uvádí, že motivace je velmi často spojena s emocemi. Ty jsou důležité jako signál potřeb nebo fakt ke zhodnocení stavu či situace. Motivace stimuluje chování nebo jednání a vede k uspokojení potřeb.

Iso – Ahola (in Reginald Arthur Swain, 2008, s. 13) definuje motivaci jako „*vnitřní faktor, který povzbuzuje a řídí lidské chování*“.

### 3.5 Zapojení rodiny

*„Na aktivní způsob života staršího člověka může mít vliv rodina, jestliže psychicky podporuje rozhodnutí seniora začít s aktivitou a pomáhá mu s dodržováním zdravého životního stylu.“* (Roslawski, 2005, s. 16).

Optimálním procesem dle Paulínové a Neumannové (2008, s. 80) je přirozené zapojení celé rodiny do aktivního rodinného života společně se seniorem.

Je důležité podporovat rodinné formy volnočasových aktivit, jako společenské hry, sportování, či jiné aktivity. Zapojení rodiny do aktivit seniora je podstatnou podporou seniora, protože ten se v rodinném prostředí cítí více zapojen do společenského dění a není psychicky vázán svou neobratností, jak tomu může být v prostředí cizích lidí (Roslawski, 2005, s. 35).

### 3.6 Rozdělení volnočasových činností

Duffková (2008, s. 156-161) rozděluje činnosti volného času (ne však zcela úplně, ale velmi volně) do skupin:

- **Kulturní aktivity:** mohou být návštěvy divadel, kin, koncertů, galerií a jiné.
- **Sportovní aktivity:** někdy lze do těchto aktivit zařadit i procházky či turistické aktivity.
- **Sociální aktivity:** obohacují sociální kontakty seniora s okolím, jako například společenské hry a jiné.
- **Vzdělávací aktivity:** týkají se celoživotního vzdělávání absolvování různých kurzů, které rozvíjí znalosti nebo dovednosti seniora.
- **Veřejné aktivity:** absolvování mnohých akcí, veřejných vystoupení. Často korigují s kulturními aktivitami.
- **Rekreační a cestovatelské aktivity:** zde patří především cestování, rekreační činnosti, chalupaření či zahrádkaření.
- **Hobby a manuální aktivity:** jedná se o aktivity tvořivé a produktivní jako ruční práce, kutilství.

Aktivity jako sledování televize, poslech rádia aj. označuje jako aktivity odpočinkové, oddechové nebo relaxační. Práci na počítači lze zařadit volně do několika kategorií, ať už vzdělávacích, sociálních nebo i do hobby aktivit.

Jak zdůraznila Duffková (2008, s. 156), je toto dělení velmi volné a nepodává nárok na úplnost zařazení jednotlivých aktivit do daných skupin.

### 3.6.1 Kluby důchodců

Jedná se o organizace, které poskytují služby nejen seniorům žijícím v domácím privátním prostředí, ale mohou je navštěvovat i klienti sociálních zařízení, pečovatelské služby. Úkolem tohoto společenství je plánovat setkávání seniorů, organizovat mnohé výlety a návštěvy kulturních či jiných akcí (divadla, kina, návštěvy kulturních památek aj.). Výhodou zapojení seniora do aktivit pořádaných touto organizací je aktivizace a psychická podpora seniorů.

### 3.6.2 Sportovní aktivity

Pohybová aktivita je důležitou součástí života v každém věku. Napomáhá k udržování fyzické i duševní pohody a soběstačnosti. Každý člověk vyžaduje zcela individuální potřeby v oblasti pohybových aktivit. Pro skupiny seniorů je připravováno mnoho programů k podpoře fyzických činností.

Tělesná aktivita je Čelikovským (in Martiník, 2007, s. 88) definována jako systematicky prováděné motorické činnosti, které ovlivňují stav organismu. Pohyb je zařazen do socio – dovednostní části lidského života (Martiník, 2007, s. 88).

Šipr (1997, s. 101) hovoří o vlivu pohybové aktivity ve třech směrech:

- „jako o předpoklad udržení nezávislosti na cizí pomoci
- prevence vzniku nemocí ve stáří
- udržení a uchování pocitu dobré pohody a duševní svěžesti“

Mezi časté pohybové programy pro seniory lze zařadit rehabilitační programy, kondiční a vytrvalostní cvičení. U seniorů, kteří mohou provádět náročnější aktivity, jsou doporučovány aktivity jako jízda na kole, turistika, plavání aj. Jedná se o aktivity, které si může senior přizpůsobit vlastnímu tempu a vlastním schopnostem. V okolí



kde bylo prováděno výzkumné šetření této práce, je seniorům k dispozici mnoho aktivit, ať už kolektivně či samostatně. Prostřednictvím několika organizací je zde nabízeno množství aktivit a záleží jen na člověku, které upřednostní, a které jsou pro něj zajímavé. V místě výzkumu, v Přerově, existuje mnoho společenství a možností realizace aktivit (Sokol, Klub seniorů Sonus, Skaut, cvičení jógy, kalanetiky a jiné), nejčastěji provozovaných v tělocvičnách základních škol.

Duffková (2008, s. 158) ve své knize uvádí, že v poslední době došlo k výraznému obohacení sportovních aktivit o mnohé typy. Mezi ty můžeme zařadit například Nordic walking.

### **3.6.3 Ostatní aktivity seniorů**

V domácím prostředí má senior nespočet možností, jak trávit svůj volný čas. Je pouze na něm, jakou aktivitu zvolí, a co pro něj bude dle vlastních myšlenek největším přínosem, a co je pro něj v rámci jeho zdravotního stavu a dalších okolností realizovatelné.

Nejčastějšími aktivitami v přirozeném domácím prostředí klienta je péče o svou domácnost, která v některých případech může být hlavní náplní celého dne. Také sledování televize, poslech rádia může být významnou volnočasovou aktivitou.

Studie Satariana, Haighta, Tagera (in Lozinčáková, 2010, s. 52) potvrdila, že téměř jedna třetina žen ve věku nad 75 let uvádí, že pokud nemají žádného společníka na aktivitu, tak ji vůbec neuskutečňují. Tento fakt uvedlo několik seniorů, kteří poukázali na to, že jejich přátelé a známí s nimi už aktivity a procházky nevykonávají. Pokud chtějí být aktivní, musejí sami.

Dalšími možnými aktivitami mohou být četba knih, časopisů, křížovky a jiné. Jsou pro seniora přínosem nových informací, rozvíjí a udržují jeho pozornost a soustředění se.

Gregor (1990, s. 40) poukazuje na důležitost zvířete, živého tvora, jako možnost seniorovi k vypovězení svých starostí.

Neméně důležitou součástí aktivit je i trávení volného času možnostmi kulturního vyžití prostřednictvím návštěv divadel, kin, kulturních památek výstav a jiných.

### 3.9 Podíl aktivního procesu vzdělání na seberealizaci a rozvoji seniora

Mühlpachr (2004, s. 130) definuje význam vzdělávání seniorů jako: „*Význam vzdělávacích aktivit tkví v tom, že naznačují stárnoucím a starým občanům novou životní perspektivu. Vzdělání pro ně představuje životní pomoc v tom, že jim kromě informací a vědění nabízí životní orientaci na rozvoj a osobní růst v etapě života, která byla dříve považována za deficitní*“.

Základním pilířem vzdělávání starších lidí je podle Mühlpachra (2004, s. 130) možná příležitost přístupu k celoživotnímu vzdělávání všem rovná bez výjimky.

Mezi nejčastější formy institucionalizovaného vzdělávání pro starší osoby jsou u nás v České republice: Akademie třetího věku, Univerzita třetího věku a Kluby aktivního stáří.

**Univerzita třetího věku** – jedná se o vzdělávání seniorů na vysokoškolské úrovni. Cílem tohoto vzdělání je rozvoj osobnosti seniora v mnoha různých oblastech. Vzdělávání probíhá nejčastěji formou přednášek nebo seminářů.

**Akademie třetího věku** - slouží ke vzdělávacím potřebám seniorů, k získávání nových, obnovování a rozšiřování již nabytých znalostí. Senioři mají možnost rozvíjet vlastní aktivity a realizovat se. Společně s kluby aktivního stáří jsou zřizovány v rámci mnohých regionálních a místních organizací a institucí (např. ČČK – Český červený kříž a jiné.)

*„Z různých výzkumů vyplývá, že způsob stárnutí má úzkou souvislost se sociálními předpoklady – jako např. se školním vzděláním, povoláním, rodinou, okruhem známých a přátel, s příjmy, popř. majetkem a v neposlední řadě s celým životním stylem“ (Fürst, 1997, s. 154).*

*„Že se člověk učí, pokud žije, a že se může a má učit i ve starším věku, je už dávno známo. Jako příklad můžeme uvést Komenského školu stáří, v níž se lidé mají učit moudře využívat výsledků své práce a správně prožívat zbytek svého života. Přesto však byly vzdělávací potřeby starších a starých lidí dlouhou dobu ignorovány“ (Mühlpachr, 2004, s. 132).*

V Olomouci je seniorům k dispozici nabídka Univerzity Palackého v Olomouci. Univerzita organizuje vzdělávání seniorů jako vhodnou podporu k jejich aktivizaci, umožňuje jim získávat nebo obnovovat nové informace k rozvoji jejich osobnosti, navozovat nové sociální kontakty a omezovat pocity osamělosti.

Univerzita třetího věku při Palackého univerzitě je významnou vzdělávací institucí pro seniory. Je zastoupena i v Evropské asociaci starších studentů (EFOS-European Federation of Olders Students at the Universities) a v celosvětové asociaci Univerzit třetího věku (AIUTA). EFOS zní v kontextu s Národním programem přípravy na stárnutí populace v ČR, v období let 2008/2012.

Délka studia je v trvání tří let. Studium neposkytuje absolventům akademický titul nebo vysokoškolské vzdělání. Je pouze zájmovou formou studia. Univerzita třetího věku v rámci univerzity Palackého v Olomouci nabídla v roce 2009/2010 vzdělání pro celkem 807 seniorů. Součástí jsou i detašovaná pracoviště, která se nacházejí ve Valašském Meziříčí a Uherském Hradišti (<http://www.u3v.upol.cz>).

Studenti ucházející se o vzdělávání na U3V v Olomouci musejí splňovat požadavek minimálního základního vzdělání. V prvním ročníku se senioři seznamují se základní požadavky a adaptují se na studium. Absolvování prvního modulu není povinné. V druhé a třetí ročníku studia jsou seniorům nabídnuty specializované programy. V současné době je v nabídce:

CMTF:	Evropská kultura a křesťanství Spirituální rozměr člověka
FF:	Francouzština pro začátečníky Angličtina pro pokročilé Němčina Společenské vědy Psychosociální studia Historie od pravěku po současnost Kultura v minulosti a přítomnosti Zdravý životní styl
PřF:	My - lidí a příroda Výzkum v přírodních vědách
LF:	Člověk ve zdraví a nemoci

FZV: Ošetřovatelství  
FTK: Cesta za zdravím - regenerace lidského organismu pohybem  
(<http://www.u3v.upol.cz>)

Vzdělávání seniorů prostřednictvím univerzit třetího věku probíhá také na následujících univerzitách:

- ČVUT - České vysoké učení technické v Praze
- ČZU - Česká zemědělská univerzita v Praze
- ČZU PEF- Česká zemědělská univerzita PEF v Praze
- MU - Masarykova univerzita Brno
- MZLU - Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně
- SLU - Slezská univerzita v Opavě
- TUL - Technická univerzita v Liberci
- UHK - Univerzita Hradec Králové
- UJEP - Univerzita Jana Evangelisty Purkyně
- UK - Univerzita Karlova v Praze
- UPa - Univerzita Pardubice
- UTB - Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
- VFU - Veterinární a farmaceutická univerzita Brno
- VŠB - Vysoká škola báňská Ostrava
- VŠE - Vysoká škola ekonomická v Praze
- VŠCHT - Vysoká škola chemicko-technologická v Praze
- VŠPJ - Vysoká škola polytechnická Jihlava
- VUT - Vysoké učení technické v Brně
- ZČU - Západočeská univerzita v Plzni

([www.e-senior.cz](http://www.e-senior.cz))

## 4 Ošetřovatelská diagnostika

Úkolem profesionálů v oboru ošetřovatelství je aktivně předcházet, vyhledávat, zmírňovat, odstraňovat problémy, týkající se lidských potřeb (Marečková, 2006, s. 17).

K rozlišení zda jsou lidské potřeby u klientů v normě či nikoliv jsou využívány poznatky mezinárodního odborného seskupení s názvem NANDA – International (North American for Nursing Diagnosis International, v překladu Severoamerická asociace pro mezinárodní ošetřovatelskou diagnostiku). Tento systém specifikuje diagnózy podle diagnostických prvků, jako jsou: určující znaky, související či rizikové faktory, definice diagnóz, číselné kódy.

Ošetřovatelské diagnózy jsou obsaženy v mezinárodní klasifikaci ošetřovatelských diagnóz. Názvosloví ošetřovatelských diagnóz je označeno mezinárodním číselným kódem a jsou chápány jako standardní pojmenování problémů. Ošetřovatelský problém vyjadřuje, že člověk nemá v dané potřebě z ošetřovatelského hlediska vše v pořádku. Ošetřovatelský problém může nastat jak u jedince nemocného, tak i u jedince zdravého (Marečková, 2006, s. 19).

Marečková (2006, s. 19) ve své publikaci uvádí dělení ošetřovatelských problémů:

- **Aktuální** - potřeba člověka je dysfunkční
- **Potenciální** - klient je v současné době ohrožen vznikem dysfunkce v určité potřebě
- **Edukační** – je orientovaný na zlepšení zdraví, kdy potřeba je funkční, nejsou příznaky dysfunkce ani potenciální riziko, ale pomocí edukace a podporou lze fungování potřeby zlepšit

NANDA International je systém, který nabízí názvy, definice a diagnostické prvky dysfunkčních, potenciálně dysfunkčních a edukačních lidských potřeb. Všechny varianty jsou ošetřovatelským problémem (Marečková, 2006, s. 30).

V publikaci Marečkové (2006), je uvedeno celkem 172 ošetřovatelských diagnóz. Vydání z roku 2009/2011 obsahuje celkově 206 ošetřovatelských diagnóz, z toho je 21 nových a 9 je zrevidovaných (Nanda International, 2009/2011, s. 21).

Taxonomie II vykazuje 13 domén, 47 tříd s ošetrovatelské diagnózy (Nanda International, 2009/2011, s. 354).

Aby zdravotníci profesionálové byli schopni určit, jaké dysfunkční potřeby se u člověka nacházejí k určitému datu, hodině, je nutno, aby jejich postupování bylo konáno dle specifické metodiky. Tento způsob se nazývá diagnostický algoritmus. Ten je rozdělen do tří fází:

- **První fáze: diagnózy aktuální**

- *I. krok:* cílem prvního kroku je nalézt určující znaky. Pokud je nalezen alespoň jeden znak, je zaznamenán do dokumentace. Následně přistupujeme k druhému kroku. Pokud není žádný znak nalezen, znamená to, že jedinec ošetrovatelskou diagnózu nemá.
- *II. krok:* je konán, pokud byl nalezen minimálně jeden určující znak. Je vyhledáván související faktor u dané diagnózy. Pokud je alespoň jeden nalezen, je zapsán do ošetrovatelské diagnostiky a přistupuje se k třetímu kroku. Pokud není nalezen žádný faktor, lze konstatovat, že jedinec diagnózu nemá.
- *III. krok:* Pokud byla nalezena kombinace minimálně jednoho určujícího znaku a jednoho souvisejícího faktoru, ověříme, zda u klienta skutečně nastal stav, který je popsán definicí. Pokud je výsledek kladný, zapisujeme přítomnost dysfunkční potřeby do ošetrovatelské dokumentace. Je – li výsledek negativní, provedeme znova předešlé kroky. Pokud je výsledek opět negativní, nelze diagnózu stanovit (Marečková, 2006, s. 37).

- **Druhá fáze: diagnózy potenciální**

- *I. krok:* Je – li nalezen alespoň jeden rizikový faktor, je zaznamenán do dokumentace a je přistoupeno k druhému kroku. Pokud není faktor nalezen, je zahájen opět první krok algoritmu k potvrzení či vyloučení potenciální diagnózy.
- *II. krok:* Ověřujeme, zda klient je skutečně v situaci, která je označena definicí ošetrovatelské diagnózy. Pokud je výsledek kladným, je potvrzena diagnóza. Pokud je výsledek negativní, je potenciální diagnóza vyloučena (Marečková, 2006, s. 39).

- **Třetí fáze: diagnózy k podpoře zdraví**

- Postup diagnostiky je dle algoritmu, který se odvíjí dle toho, jestli pro danou diagnózu jsou stanoveny určující nebo související faktory. Kroky jsou shodné jako ve fázi I.
- Jsou vzdělávací ošetrovatelské problémy a motivují k edukační činnosti (Marečková, 2006, s. 39)

## **5 Formulace cílů a hypotéz**

Cílem praktické tvorby diplomové práce bylo zjistit, jakým aktivitám se věnují senioři ve svém volném čase, a jak má míra volnočasových aktivit vliv na jejich životní spokojenost. Zajímalo mě, jak se liší míra volnočasových aktivit u seniorů z hlediska věku, pohlaví či místa, kde žijí. Také mě zajímalo, zda existuje rozdíl v životní spokojenosti u seniorů žijících v domovech s pečovatelskou službou a u seniorů žijících privátně.

### **5.1 Cíle výzkumu**

**Cíl 1:** Zmapovat preferenci volnočasových aktivit seniorů.

**Cíl 2:** Zmapovat, jakým volnočasovým aktivitám se věnují muži a jakým ženy v seniorském věku.

**Cíl 3:** Zmapovat rozdílnou preferenci ve volnočasových aktivitách seniorů dle věkových kategorií.

**Cíl 4:** Dle Škály životní spokojenosti zmapovat úroveň životní spokojenosti seniorů.

**Cíl 5:** Zmapovat, zda existují zábrany ve vykonávání volnočasových aktivit seniorů.

### **5.2 Hypotézy výzkumu**

#### **Hypotéza 1:**

Očekáváme, že mezi mírou naplnění volného času seniorů a životní spokojeností bude signifikantní pozitivní vztah.

#### **Hypotéza 2:**

Očekáváme, že senioři žijící ve vlastní prostředí budou vykazovat vyšší míru spokojenosti, než senioři žijící v sociálním zařízení.



**Hypotéza 3:**

Očekáváme, že mezi věkovou skupinou seniorů do 75 let a věkovou skupinou seniorů 76 a více let bude signifikantní rozdíl v naplnění volného času.

**Hypotéza 4:**

žijících privátně a u seniorů žijících v sociálním zařízení.

**Hypotéza 5:**

Očekáváme, že naplnění volného času nebude rozdílné mezi muži a ženami v seniorském věku.

## 6 Metodika výzkumu

### 6.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Sběr dat pro provedení výzkumného šetření v rámci mé diplomové práce jsem realizovala mezi seniory žijících v pečovatelské službě a také mezi seniory žijícími privátně. Určitým problémem bylo získávání respondentů ze strany seniorů žijících privátně. V počátku jsem byla ústní dohodou domluvena s vedením organizace pro seniory „*Setkávání seniorů SPOLU*“, která je pod vedením oblastní Charity Přerov. Bohužel jsem později byla vedením odmítnuta s vysvětlením, že nechtějí, aby jejich členové byli součástí jakéhokoliv výzkumného šetření. Oslovila jsem tedy seniory ve svém okolí, zda by se neúčastnili výzkumného šetření. Mezi všemi jsem byla ochotně přijata.

Podmínkou bylo, aby senioři, kteří budou součástí výzkumného souboru, byli věkově 65 a více let. Další podmínkou zařazení respondentů do souboru byla podmínka, že již nejsou pracovně aktivní, tzn., že nejsou již zaměstnaní. Snažila jsem se, aby počet mužů a počet žen byl přibližně rovnoměrně rozložen.

V rámci výzkumného šetření jsem na úvod zjišťovala demografické údaje o struktuře zkoumaného vzorku respondentů. Mezi tyto demografické údaje patří: pohlaví, věk, dosažené vzdělání, s kým senioři bydlí a zda chodí do zaměstnání.

Ve skupině bylo celkově **107 (100%) respondentů**, z toho 54 (50,5%) bydlelo v domovech s pečovatelskou službou a 53 (49,5%) respondentů bydlelo privátně.

Průzkumu se účastnilo celkově 51 (47,7%) mužů a 56 (52,3%) žen. Věkově jsem respondenty rozdělila na dvě skupiny a to na seniory do 75 let a na seniory 76 a více let. V kategorii do 75 let bylo celkem 51 (47,7%) respondentů a v kategorii 76 a více let bylo 56 (52,3%) respondentů.

V oblasti vzdělání seniorů bylo nejvíce respondentů vzděláním vyučený. Těch bylo celkem 41 (38,3%). Dále bylo 34 (31,8%) respondentů středoškolského vzdělání, 22 (20,6%) respondentů mělo pouze základní vzdělání a 10 (9,3%) respondentů bylo vysokoškolsky vzděláno.

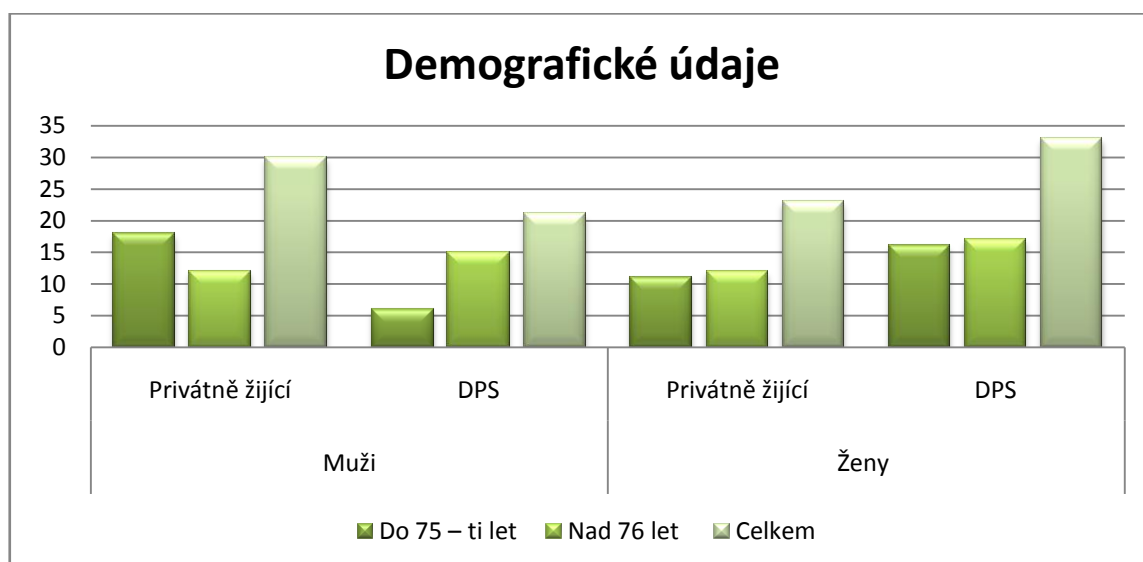
Analýza výzkumného souboru proběhla také v oblasti bydlení. Přesněji se rozbor týkal otázky, s kým senioři bydlí. Nejvíce odpovídali respondenti v počtu 69 (64,5%),

že bydlí sami, 19 (17,8%) respondentů odpovědělo, že žijí s manželkou/manželem, 9 (8,4%) respondentů označilo, že žijí se svým přítelem/přítečkyní a v neposlední řadě 10 (9,3%) respondentů označilo možnost, že žijí se svou rodinou.

Jak jsem již uvedla v předchozí kapitole, podmínkou zařazení respondentů do výzkumného souboru bylo zařazení mezi nepracující. Všech 107 (100%) respondentů odpovědělo v položce zaměstnání, že již nepracují.

Věková skupina	Muži				Ženy			
	Privátně žijící		DPS		Privátně žijící		DPS	
	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost	Absolutní četnost	Relativní četnost
Do 75 – ti let	18	60%	6	30%	11	48%	16	48%
Nad 76 let	12	40%	15	70%	12	52%	17	52%
Celkem	30	100%	21	100%	23	100%	33	100%

Tabulka č. 1 Demografický popis zkoumaného souboru



Graf č. 1 Demografické údaje zkoumaného souboru

### **Charakteristika respondentů výzkumného šetření:**

- věk nad 65 let
- již nepracující
- ženy x muži
- žijící v sociálním zařízení x žijící privátně

## **6.2 Metoda výzkumného šetření**

Pro tematické zaměření diplomové práce jsme společně s vedoucí práce vytvořily nestandardizovaný dotazník, který se zaměřuje na volný čas seniorů.

Pro část dotazníku, která se věnovala životní spokojenosti, byla použita Škála životní spokojenosti (The Satisfaction with Life Scale), kterou vytvořili autoři Ed Diener, Emmons, Griffin, Larsen. Škála hodnotí životní spokojenost v širším pojetí. Je používáno 5 otázek, na které respondenti odpovídají, jak moc s daným tvrzením souhlasí.

Škálu životní spokojenosti použila ve své práci Kaspříková (2008, s. 57-58). Pavota (in Kaspříková, 2008 s. 57) uvádí, že tato metoda je daná k měření spokojenosti z pohledu na život jako celek. Pavot (in Kaspříková, 2008, s. 57) ukazuje Škálu jako jednofaktorový a několikapoložkový nástroj k měření globální životní spokojenosti. Tato Škála dle něj vykazuje dobrou konzistenci, reliabilitu a prediktivní validitu.

Při vyhodnocení cílů jsem sledovala, jak senioři hodnotili v seznamu aktivit, v jaké míře se každé aktivitě věnují. Měli možnost hodnotit na stupnici od 1 do 5. Mezi aktivity, které senioři hodnotili, byly: četba, křížovky, poslech televize a rádia, ruční práce, kutilství, domácí práce, hudba, společenské hry, chov domácích zvířat, kulturní aktivity, sportovní aktivity, turistika, zahrádka, vzdělávání, cestování a práce na počítači.

Po získání hodnot jednotlivých aktivit jsem sečetla u každé aktivity maximální bodové ohodnocení (počet dotazníků jsem násobila maximálním počtem bodů, které mohla skupina respondentů označit). Následně jsem sečetla u každé aktivity počet bodů, které označili respondenti. S tímto jsem nadále pracovala a procentuelně určila

pozice jednotlivých volnočasových aktivit v preferenčním žebříčku dle bodového ohodnocení respondentů.

V zájmu výzkumného šetření bylo zjistit, jak jsou respondenti spokojeni se svým životem, a zda existují nějaké rozdíly v životní spokojenosti mezi seniory žijící v sociálním zařízení a mezi seniory žijící privátně. Pro výzkum v oblasti životní spokojenosti byla použita Škála životní spokojenosti. Respondenti hodnotili na škálách od 1 do 5, jak s daným tvrzením souhlasí. Celkem takto hodnotili pět tvrzení.

1. Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu
2. Podmínky mého života jsou uspokojivé
3. Se svým životem jsem spokojen/á
4. Až dosud jsem v životě získal/a důležité věci, které jsem chtěla
5. Kdybych mohl/a žít svůj život znova, téměř nic bych nezměnila

K analýze výsledků jsem použila součtové skóre. Na pěti položkách Škály životní spokojenosti byl minimální počet bodů 5 a maximální počet bodů 25. Hodnocení škály bylo takové, že nejvyšší bodová hodnota znamenala vysokou míru životní spokojenosti respondenta. Součtové skóre je možno použít, protože jednotlivé položky škály na zkoumaném souboru respondentů vykazovaly vzájemnou korelaci na velmi vysoké úrovni.

Hodnoty korelace mezi jednotlivými položkami jsou uvedeny v následující tabulce č. 2. Korelační koeficienty jsou hodnoceny na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ .

Položky škály	A	B	C	D	E	Průměr	Směrodatná odchylka
A	1	0,918136	0,897069	0,912041	0,954568	3,327103	0,924998
B	0,918136	1	0,937624	0,873294	0,896859	3,542056	1,034728
C	0,897069	0,937624	1	0,86316	0,87726	3,579439	0,976714
D	0,912041	0,873294	0,86316	1	0,944141	3,224299	0,910052
E	0,954568	0,896859	0,87726	0,944141	1	3,242991	0,915506

**Tabula č. 2** Hodnoty korelačních koeficientů jednotlivých položek Škály životní spokojenosti u výzkumného souboru respondentů

### 6.2.1 Struktura dotazníku

V úvodu dotazníku jsem podala respondentům informace o prováděném průzkumu, a kdo jej provádí. Také jsme vysvětlila, za jakým účelem byl dotazník vytvořen. Vysvětlení k vyplňování jednotlivých otázek jsem uvedla písemně u každé otázky zvlášť.

V následující první části jsem se zaměřila na sběr demografických údajů, které byly potřebné k ověřování jednotlivých hypotéz. Jednalo se o roztrídění respondentů do skupin dle pohlaví, místa bydlení, věku. Současně jsem v rámci demografických údajů zjišťovala i zaměstnanost seniorů. V požadavcích na zařazení respondentů do souboru pro průzkum, byla podmínka, že senior již nesmí být zaměstnaný. Proto bylo nezbytné mít v dotazníku tuto položku, aby došlo k vyloučení seniorů, kteří by mohli být ještě v zaměstnání.

V druhé části dotazníku jsem se zaměřila na volnočasové aktivity seniorů, na jejich míru naplnění, variabilitu a možné překážky v jejich uspokojování. Stanovili jsme několik aktivit, kdy u každé respondenti volili na stupnici, jak danou aktivitu vykonávají. Stupnice nabývá hodnot od 1 do 5 (vůbec se nevěnuji = 1, spíše se nevěnuji = 2, občas se nevěnuji, občas se věnuji = 3, spíše se věnuji = 4, pravidelně se věnuji = 5).

Celkem mohli respondenti hodnotit na této škále 16 aktivit. Jednalo se o: četba, křížovky, poslech TV a rádia, ruční práce, kutilství, domácí práce, hudba, společenské hry, chov domácích zvířat, kulturní aktivity, sportovní aktivity, turistika a příroda, zahrádka, vzdělání, cestování, práce na počítači.

Po vyhodnocení aktivit respondenti odpovídali na otázky vztahující se ke zdravotnímu stavu, dopomoci při činnostech, o existenci překážek ve vykonávání volnočasových aktivit. Kulturní, sportovní a vzdělávací aktivity byly více rozebrány. Respondenti měli u otázek možnost volit „ano“ nebo „ne“. Pokud odpověděli „ano“, byla otázka konkretizovaná, jaké konkrétní aktivity vykonávají, a jak často. Pokud odpovídali „ne“, byla otázka zkonkretizovaná o důvody, proč nemohou aktivity vykonávat.

Také mě zajímalo, zda jsou respondenti aktivními účastníky nějakých klubů či organizací určených seniorů. I v této otázce měli možnost odpovědi „ano“ nebo „ne“. Pokud označili možnost „ano“, zajímalo nás, v jaké organizaci jsou vedeni. Pokud označili možnost „ne“, ptala jsem se na důvody, proč tomu tak je.

Na dotazník volnočasových aktivit navazovala Škála životní spokojenosti (The Satisfaction with Life Scale). Škála obsahuje 5 tvrzení a respondenti opět mohli na škále hodnotit, jak s daným tvrzením souhlasí. Stupnice nabývala hodnot od 1 do 5 (vůbec nesouhlasím = 1, spíše nesouhlasím = 2, nemohu se rozhodnout = 3, spíše souhlasím = 4, zcela souhlasím = 5). Respondenti vyplňující Škálu vyjadřovali spokojenost s jednotlivými tvrzeními. Hodnotili, v jaké míře s daným tvrzením souhlasí. Hodnota životní spokojenosti na škále nabývala hodnot od minimální spokojenosti (5 bodů) do maximální spokojenosti (25 bodů).

### 6.3 Realizace výzkumu

Po všech důkladných přípravách na tvorbě průzkumu k diplomové práci s názvem „Volnočasové aktivity a životní spokojenost seniorů“ jsem zahájila realizační fázi.

V první řadě jsem poskytla třem respondentům dotazníky v rámci **pilotní studie**, k objasnění, zda jsou dotazníky smysluplné a pro seniory pochopitelné. Všechny tři dotazníky se mi vrátili zcela a v pořádku vyplněny. Bylo tedy možné zahájit vlastní výzkum a rozdat dotazníky dalším respondentům.

K získání respondentů v domově s pečovatelskou službou, jsem oslovila vedení této organizace, kdy jsem byla se vstřícností přijata. Před zahájením výzkumu jsem požádala o písemný souhlas s realizací výzkumného šetření v domově s pečovatelskou službou. Dotazníky byly respondentům připraveny v jejich společenské místnosti, kde si vždy dotazník mohli vzít a zcela anonymně jej vyplnit a poté vrátit zpět do druhé krabice určené pro vyplněné dotazníky.

Pro získání dat od seniorů žijících privátně, jsem oslovila seniory žijící v mém okolí, rodinné příslušníky a známé. Těm byly dotazníky předány v nezalepených obálkách. Po jejich vyplnění senioři dotazníky vrátili do příslušné obálky, zalepili je a navrátili.

Celkem bylo během měsíce září rozdáno 114 dotazníků, z toho 57 do domova s pečovatelskou službou a 57 dotazníků mezi privátně žijící seniory. Ze skupiny privátně žijících seniorů se 2 dotazníky nevrátily. Ze skupiny seniorů žijících v domově s pečovatelskou byla návratnost dotazníků stoprocentní. Po přečtení

a kontrole vysbíraných dotazníků bylo nutno ještě ze skupiny privátně žijících vyřadit 1 dotazník pro nesprávné vyplnění. Ze skupiny seniorů žijících v domově s pečovatelskou službou bylo nutno vyřadit 2 dotazníky pro neúplné vyplnění a 2 dotazníky pro nesprávné vyplnění. Návratnost byla 107 (93,9%) dotazníků. Následně proběhlo vyhodnocení dotazníků.

#### **Časová posloupnost průzkumu:**

- přípravná fáze (září – říjen, 2010)
- realizace výzkumu (říjen – listopad, 2010)
- zpracování výsledků (prosinec – březen, 2010 - 2011)

### **6.4 Zpracování výsledků výzkumného šetření**

Statistické zpracování dat, která byla získána prostřednictvím vyplněných dotazníků, byla vložena do matice dat. Pro statistické vypracování a grafické znázornění výsledných dat byl použit počítačový program Microsoft Office - Excel.

Z hodnot, které se vztahují k charakteristikám naměřených souborů dat, jsem použila pro odhad střední hodnoty aritmetický průměr a ke zjištění variability jsem použila směrodatnou odchylku. Pro ověření významnosti rozdílu mezi naměřenými hodnotami jsem použila parametrické testy významnosti.

Fischerův F-test: slouží k testování hypotéz o populačním rozptylu. K výpočtu významnosti rozdílů dvou průměrů jsem použila t-test, který srovnává rozdíl dvou středních hodnot.

Při hodnocení, zda jsou jednotlivé hodnoty ve vzájemném vztahu mezi sebou, jsem použila korelaci pro metrická data. Rozhodnutí je možné za pomoci korelačního koeficientu. K dispozici jsou nám metrické údaje pro proměnné X a Y, lze tedy použít Pearsonův korelační koeficient (Reiterová, 2000, s. 44).

Hendl (2004, s. 240) definuje korelační analýzu jako: „*Míra stupně asociace dvou proměnných. Říká se, že dvě proměnné jsou korelované, jestliže určité hodnoty jedné proměnné mají tendenci se vyskytovat společně s určitými hodnotami druhé proměnné, kdy současně míra tendence může sahat od neexistující korelace až po absolutní korelaci.*“



## 7 Analýza dat dle jednotlivých cílů

### 7.1 Analýza dat k cíli č. 1

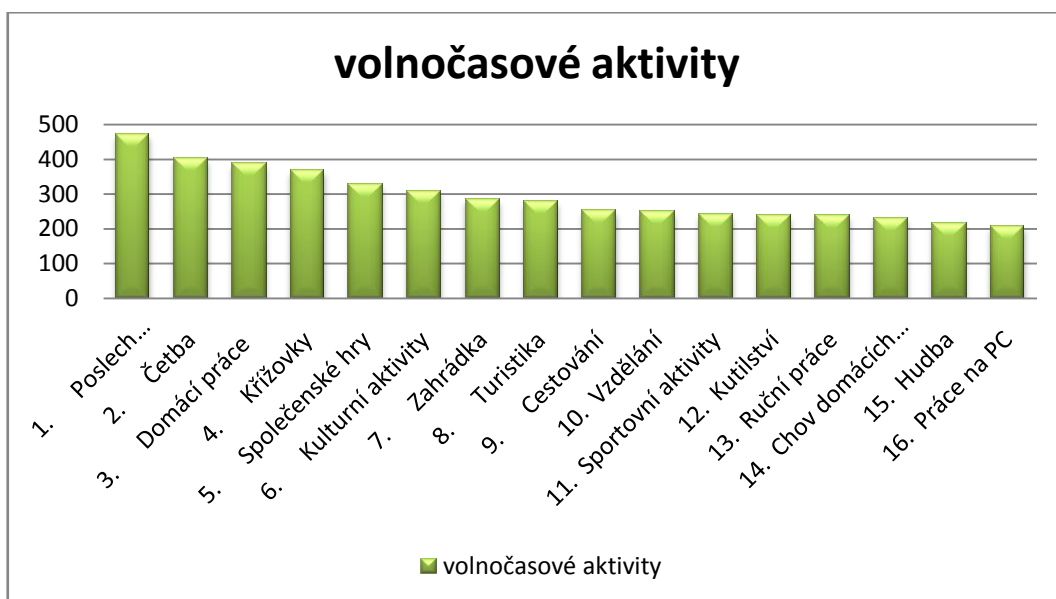
#### Zmapovat preferenci volnočasových aktivit.

Jedním z cílů mé práce bylo zjistit, jaké volnočasové aktivity senioři preferují. Zjišťovala jsem žebříček preferencí mezi stanovenými aktivitami, které měli senioři v dotazníku na výběr.

Tabulka č. 3 uvádí přehled jednotlivých aktivit v pořadí od nejvíce po nejméně preferované aktivity.

Volnočasové aktivity	Počet bodů	Relativní četnost v %
1. Poslech televize a rádia	471	88,0
2. Četba	402	75,1
3. Domácí práce	388	72,5
4. Křížovky	368	68,8
5. Společenské hry	327	61,1
6. Kulturní aktivity	309	57,8
7. Zahrádka	283	52,9
8. Turistika	278	52
9. Cestování	252	47,1
10. Vzdělání	250	46,7
11. Sportovní aktivity	241	45,0
12. Kutlilství	239	44,7
13. Ruční práce	238	44,5
14. Chov domácích zvířat	232	43,4
15. Hudba	216	40,1
16. Práce na PC	207	38,7

Tabulka č. 3 Preference volnočasových aktivit u seniorů



**Graf č. 2 Grafické znázornění preference volnočasových aktivit u seniorů**

Dle výše uvedené tabulky č. 3 byl mezi seniory nejvíce preferovanou aktivitou poslech televize a rádia. V přehledu tabulky č. 3 následují další aktivity, uvedené tak, jak byly seniory preferovány dle jejich zájmu. **Cíl č. 1 byl splněn.**

## 7.2 Analýza dat k cíli č. 2

### Zmapovat, jakým volnočasovým aktivitám se věnují muži a jakým ženy.

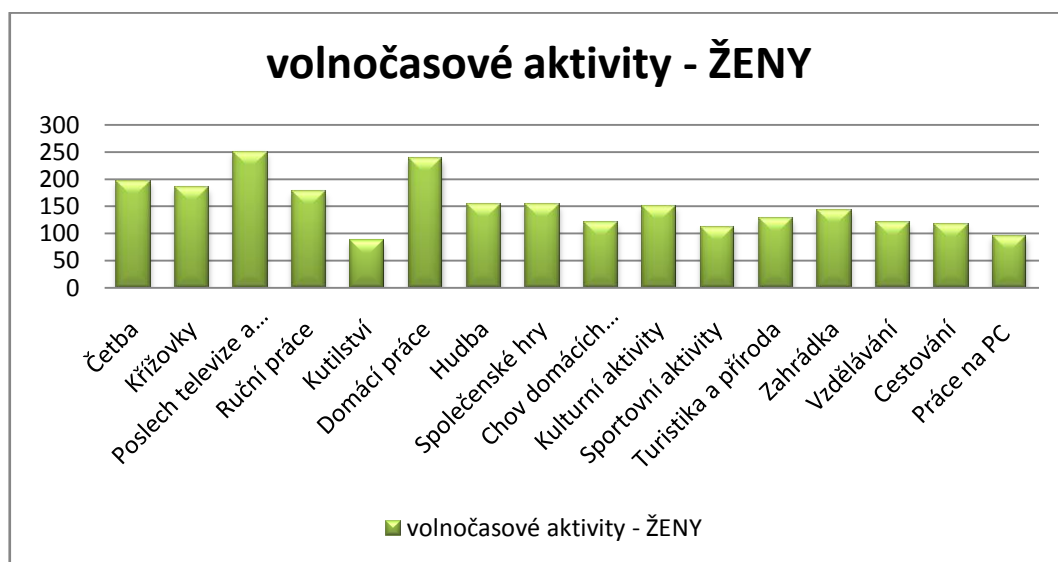
Druhým cílem mé práce bylo zmapovat, jak se liší preference volnočasových aktivit mezi muži seniory a ženami seniorkami. Obě skupiny volili z několika uvedených volnočasových aktivit v dotazníku.

V seznamu aktivit obě skupiny seniorů hodnotili, v jaké míře se uvedeným aktivitám věnují. Hodnotili na stupnici od 1 do 5.

Výsledné hodnoty aktivit byly přepočítány procentuelně a seřazeny od nejvíce preferované po nejméně preferované.

Volnočasové aktivity ŽENY	Počet bodů	Relativní četnost v %	pořadí
Četba	197	70,4	3
Křížovky	185	66,1	4
<b>Poslech televize a rádia</b>	<b>250</b>	<b>89,3</b>	<b>1</b>
Ruční práce	176	62,8	5
<b>Kuřilství</b>	<b>87</b>	<b>31,1</b>	<b>16</b>
Domácí práce	238	85	2
Hudba	154	55	6 - 7
Společenské hry	154	55	6 - 7
Chov domácích zvířat	120	42,9	11- 12
Kulturní aktivity	151	53,9	8
Sportovní aktivity	112	40	14
Turistika a příroda	127	45,4	10
Zahrádka	144	51,4	9
Vzdělávání	120	42,9	11 - 12
Cestování	117	41,8	13
Práce na PC	96	34,3	15

Tabulka č. 4 Preference volnočasových aktivit u skupiny senierek žen.



Graf č. 2 Preference volnočasových aktivit u skupiny žen senierek

Dle tabulky č. 4, lze zhodnotit pořadí jednotlivých volnočasových aktivit, jak je označily respondenty v dotazníkovém šetření.

Ve skupině žen se na první pozici umístil poslech televize a rádia. Následovaly domácí práce, které ženy velmi příznivě hodnotily. Na třetí pozici v preferenci aktivit byla umístěna četba, dále křížovky a ruční práce. Na 6 až 7 pozici se se stejným ohodnocením umístily hudba a společenské aktivity. Další pozici zaujaly kulturní aktivity, za nimi zahrádka, turistika a příroda. O pozici 11 – 12 se dělili se stejným ohodnocením aktivity: chov domácích zvířat a vzdělání. Závěr tabulky tvoří poslední čtyři volnočasové aktivity v pořadí: cestování, sportovní aktivity, práce na počítači. Nejméně preferovanou aktivitou bylo u skupiny žen seniorek kutilství.

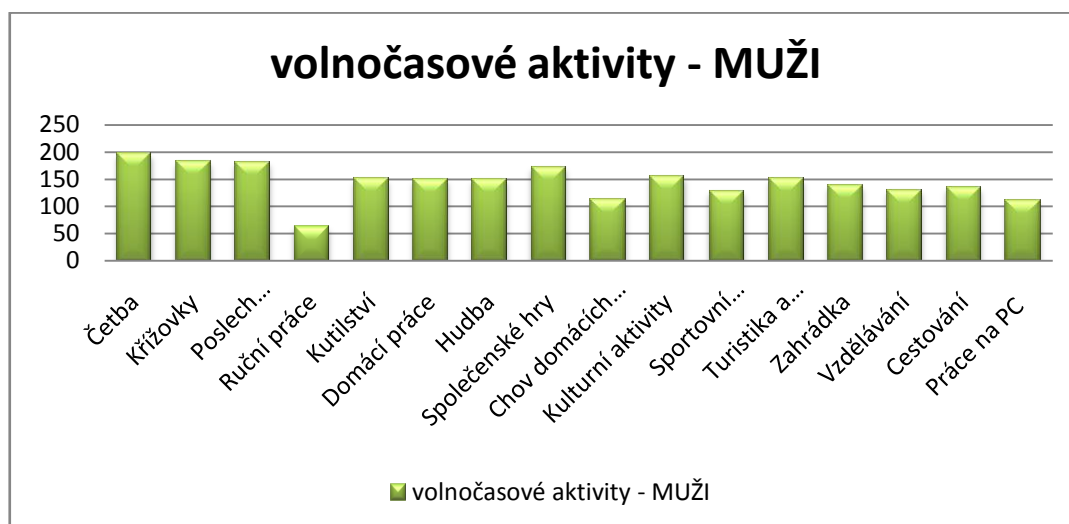
Dle tabulky č. 5 lze zhodnotit jednotlivé volnočasové aktivity v pořadí, jak je označili respondenti - muži v dotazníkovém šetření.

Ve skupině mužů se na první pozici umístila četba. Následovaly křížovky, které pro muže byly rovněž výrazně preferovanou aktivitou. Na třetí pozici v preferenci aktivit byl umístěn poslech televize a rádia. Následovaly společenské hry, kulturní aktivity, kutilství a turistika. Na 8 až 9 pozici se stejným ohodnocením umístily domácí práce a hudba. Další pozici zaujala zahrádka, za ní cestování a dále vzdělávání. Závěr tabulky tvoří poslední čtyři volnočasové aktivity v pořadí: sportovní aktivity, chov domácích zvířat, práce na počítači a nejméně preferovanou aktivitou se stalo u skupiny mužů seniorů ruční práce.

<b>Volnočasové aktivity MUŽI</b>	<b>Počet bodů</b>	<b>Relativní četnost v %</b>	<b>pořadí</b>
<b>Četba</b>	197	77,3	1
<b>Křížovky</b>	183	71,8	2
<b>Poslech televize a rádia</b>	182	71,4	3
<b>Ruční práce</b>	62	24,3	16
<b>Kutilství</b>	152	59,6	6
<b>Domácí práce</b>	150	58,8	8 – 9
<b>Hudba</b>	150	58,8	8 – 9
<b>Společenské hry</b>	173	67,8	4
<b>Chov domácích zvířat</b>	112	43,9	14
<b>Kulturní aktivity</b>	155	60,8	5
<b>Sportovní aktivity</b>	129	50,6	13

<b>Turistika a příroda</b>	151	59,2	7
<b>Zahrádka</b>	139	54,5	10
<b>Vzdělávání</b>	130	51	12
<b>Cestování</b>	135	52,9	11
<b>Práce na PC</b>	111	43,5	15

**Tabulka č. 5 Preference volnočasových aktivit u skupiny seniorů mužů**



**Graf č. 3 preference volnočasových aktivit u skupiny seniorů mužů**

Z výše uvedeného grafu č. 3 vyplývá, že nejvíce preferovanou aktivitou mezi muži byla četba. Následovaly křížovky, poslech televize a rádia. Na posledním místě muži určili práci na počítači. **Cíl č. 2 byl splněn.**

### 7.3 Analýza dat k cíli č. 3

#### Zmapovat rozdílnou preferenci ve volnočasových aktivitách dle věkových kategorií

Třetí cíl byl zaměřen na zmapování rozdílnosti v preferenci volnočasových aktivit u seniorů ve věkové skupině do 75 let a ve skupině 76 a více let.

Analýzou bylo zjištěno, že je rozdílnost mezi oběma skupinami v preferenci volnočasových aktivit. V některých aktivitách se obě skupiny shodovaly. Na první příčku obě skupiny uvedli aktivitu sledování televize a poslech rádia. U seniorů do 75 let byla bodová hodnota 236, u seniorů 76 a více let byla hodnota 234. Následovala

četba s hodnotami u skupiny do 75 let - 213, u skupiny 76 a více let – 189. Na třetí pozici byla opět shoda v aktivitách u obou skupin. Skupina do 75 let byla hodnota 206, u skupiny 76 a více let 182. Celkově lze říci, že ačkoliv byly doposud aktivity u obou skupin v pořadí stejné, bodové ohodnocení aktivit bylo u skupiny 76 a více let nižší.

V dalším pořadí následovaly u seniorů do 75 let křížovky, s bodovou hodnotou 200 a u seniorů 76 a více ruční práce s ohodnocením 173. Na 5. místě se u skupiny do 75 let společenské hry (177 bodů), u skupiny 76 a více let se na této pozici umístily křížovky (168). Na dalším místě se u skupiny do 75 let byly kulturní aktivity s hodnotou 176, u skupiny 76 a více to byly společenské hry s hodnotou 149.

U skupiny do 75 let bylo následující pořadí aktivit s bodovými hodnotami: turistika (167), hudba (164), zahrada (152), cestování (151), sportovní aktivity (141), vzdělávání (138), chov domácích zvířat (131), ruční práce (127), kutilství (127), práce na PC (120).

U skupiny 76 a více let bylo pořadí dalších aktivit s bodovou hodnotou následující: hudba (145), kulturní aktivity (134), turistika (111), kutilství (111), vzdělávání (110), cestování (104), chov domácích zvířat (103), sportovní aktivity (100), zahrada (98), PC (83).

U skupiny seniorů 76 a více let, bylo celkově bodové ohodnocení a tím provozování aktivit výrazně nižší, než u skupiny seniorů do 75 let. Následně uvádím v tabulce č. 5 přehled volnočasových aktivit u obou skupin seniorů.

Volnočasové aktivity	Skupina do 75 let	Relativní četnost v %	pořadí	Skupina 76 a více let	Relativní četnost v %	Pořadí
Četba	213	81,9	2	189	68,7	2
Křížovky	200	76,9	4	168	61,1	5
Poslech televize a rádia	236	90,8	1	234	85,1	1
Ruční práce	127	48,8	14	173	62,9	4
kutilství	127	48,8	14	111	40,4	9
Domácí práce	206	79,2	3	182	66,2	3
Hudba	164	63,1	8	145	52,7	7
Společenské hry	177	68,1	5	149	54,2	6
Chov domácích	131	50,4	13	103	37,5	12

<b>zvířat</b>						
<b>Kulturní aktivity</b>	176	67,7	6	134	48,7	8
<b>Sportovní aktivity</b>	141	54,2	11	100	36,4	13
<b>Turistika a běh</b>	167	64,2	7	111	40,4	9
<b>Zahrada</b>	152	58,5	9	98	35,6	14
<b>Vzdělávání</b>	138	53,1	12	110	40	10
<b>Cestování</b>	151	58,1	10	104	37,8	11
<b>Práce na PC</b>	120	46,2	15	83	30,2	15

**Tabulka č. 6 Volnočasové aktivity dle věkových skupin**

Z tabulky č. 6 vyplývá, že u obou věkových skupin seniorů je nejvíce preferovanou aktivitou poslech televize a rádia. Rozdílnost mezi oběma skupinami nastává při 4. aktivitě, kdy skupina seniorů do 75 let volila na této pozici křížovky a skupina 76 a více let označila ruční práce. Další rozdílnost v preferovaných aktivitách mapuje tabulka č. 5. **Cíl č. 3 byl splněn.**

#### **7.4 Analýza dat k cíli č. 4**

##### **Dle Škály životní spokojenosti zmapovat úroveň životní spokojenosti seniorů.**

Pro vyhodnocení výsledků k cíli č. 4 jsem zhodnotila průměrnou hodnotu, minimální hodnotu, maximální hodnotu, směrodatnou odchylku a nejčastější zvolenou hodnotu. Ve vzorku respondentů bylo prokázáno, že průměrná hodnota součtu byla 16,897. Tato hodnota poukazuje na to, že respondenti svou míru životní spokojenosti hodnotili spíše v kladném pohledu, ale na rozmezí nerozhodnosti.

Minimální hodnota činila 6, střední hodnota (medián) byla 17, maximální hodnota byla 24. Nejčastější hodnota (modus) byla 16. Dle analýzy výsledků skór lze konstatovat, že respondenti seniorského věku jsou se svým životem spíše spokojeni.

	N	Průměrná hodnota	Minimální hodnota	Střední hodnota	Maximální hodnota	Nejčastější hodnota	Směrodatná odchylka
SWLS	107	16,897	6	17	24	16	3,910051

**Tabulka č. 7 Hodnoty škály životní spokojenosti**

Z výše uvedené tabulky č. 7 vyplývá, že respondenti v seniorském věku byli dle výsledných hodnot škály životní spokojenosti se svým životem spíše spokojeni.

**Cíl č. 4 byl splněn.**

## 7.5 Analýza dat k cíli č. 5

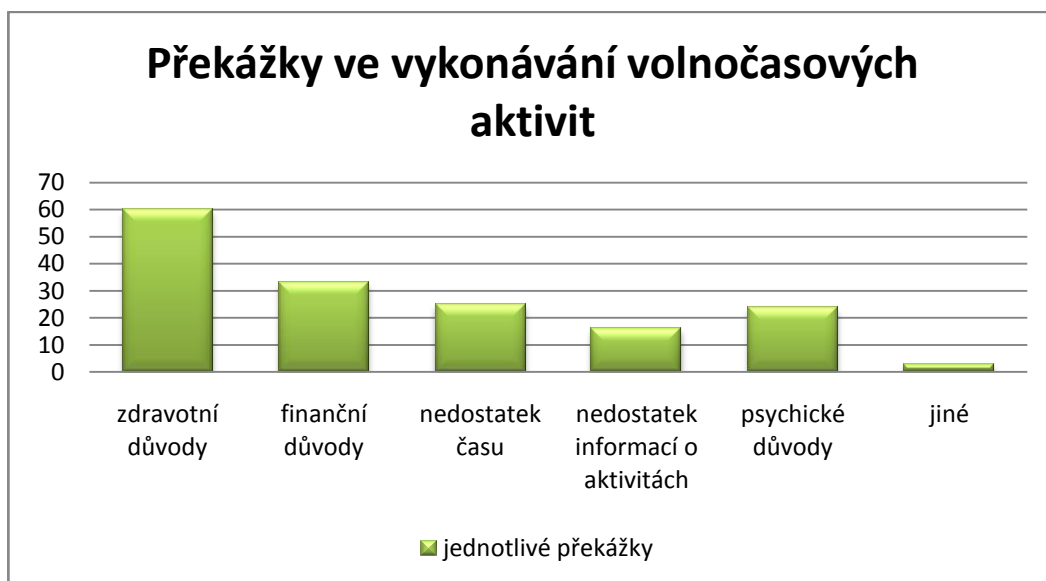
### **Zmapovat možné překážky ve vykonávání volnočasových aktivit.**

Cílem č. 5 bylo zmapovat, co nejvíce ovlivňuje činnosti seniorů ve volném čase. Jednou z položek dotazníku byla otázka, zda senioři pocítují překážky ve vykonávání volnočasových aktivit či nikoliv. Pokud respondenti odpověděli možnost „ano“, uváděli i jaké konkrétní překážky to mohou být. Měli na výběr z několika možností: finanční zábrany, zdravotní důvody, nedostatek informací o možnosti volnočasových aktivit, nedostatek času, psychické důvody a jiné. V možnosti „jiné“ mohli respondenti písemně uvést, další možné překážky nebo zábrany ve vykonávání volnočasových aktivit.

Celkem na otázky zábrany ve vykonávání aktivit odpovědělo 27 respondentů „ne“. Nepocítují tedy překážky ve vykonávání aktivit. Ostatních 80 respondentů označilo možnost „ano“. Existují u nich tedy zábrany či překážky ve vykonávání volnočasových aktivit. Respondenti měli možnost označit více odpovědí najednou. Jako nejčastější zábranu uvedli respondenti možnost – „zdravotní důvody“. Tuto možnost označilo v 60 – ti případech. Následovaly „finanční důvody“ označené 33 krát, za nimi možnost „nedostatku času“, kterou označili 25 krát, „psychické důvody“ uvedlo 24 krát, a 16 krát uvedli respondenti možnost „nedostatku informací“ o volnočasových aktivitách. Možnost „jiné“ zvolili respondenti ve 3 případech. Odpovídali možnostmi překážek jako: nemocný přítel, péče o vnoučata, lenost.



Lze tedy říci, že za největší překážku ve vykonávání volnočasových aktivit senioři považují svůj zdravotní stav.



**Graf č. 4 Překážky ve vykonávání volnočasových aktivit**

Z výše zobrazeného grafu č. 4 vyplývá, že pro seniory jsou největší překážkou ve vykonávání volnočasových aktivit zdravotní důvody. Dalšími významnými překážkami jsou finanční důvody. Graf č. 4 uvádí i psychické důvody a nedostatek času, které byly téměř ve stejném počtu voleny. Nedostatek informací o aktivitách bylo také podstatnou překážkou v aktivitách. **Cíl č. 5 byl splněn.**

## 8 Ověřování hypotéz

### 8.1 Ověření hypotézy č. 1

Očekáváme, že mezi mírou naplnění volného času seniorů a životní spokojeností bude signifikantní pozitivní vztah.

#### Výsledná korelace

V následující tabulce uvádím hodnoty výsledné korelace hodnot volnočasových aktivit s hodnotami životní spokojenosti.

	<b>Volnočasové aktivity</b>
<b>Životní spokojenost</b>	<b>0,79</b>

**Tabulka č. 8 Korelace životní spokojenosti a volnočasových aktivit**

Dle hypotézy č. 1 očekávám, že mezi mírou volnočasových aktivit a životní spokojeností bude existovat signifikantní pozitivní vztah (korelace). Pro porovnání výsledků jsem použila Pearsonův korelační koeficient. Výsledné  $r = 0,79$ . Protože  $r > r_{0,01}$ , lze konstatovat, že existuje statisticky významná pozitivní korelace mezi mírou volnočasových aktivit a životní spokojeností.

**Hypotéza č. 1 byla ověřena a přijata.**

### 8.2 Ověření hypotézy č. 2

Očekáváme, že senioři žijící ve vlastní prostředí budou vykazovat vyšší míru spokojenosti, než senioři žijící v sociálním zařízení.

Pro porovnání naměřených hodnot životní spokojenosti u skupiny seniorů žijících privátně a u skupiny seniorů žijících v sociálním zařízení, jsem použila jednostranný t-test s rovností rozptylu. Výsledné  $t = 4,72$ . Protože  $t > t_{0,05}$ , lze

konstatovat, že rozdíl těchto dvou výběrových skupin je statisticky signifikantní (významný) na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ .

Na podkladě výsledných dat byl potvrzen předpoklad, že mezi seniory žijící privátně a seniory žijící v sociálním zařízení existuje rozdíl míře životní spokojenosti.

Pro zjištění, zda senioři žijící privátně mají vyšší míru životní spokojenosti, jsem použila porovnání průměrných hodnot jednotlivých položek škály životní spokojenosti a také celkovým skórem škály životní spokojenosti u obou skupin.

Porovnání průměrných hodnot jednotlivých položek:

1. Téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu.
  - Sociální zařízení: celková hodnota – 160  
**Průměr – 2,96**
  - Privátní bydlení: celková hodnota - 196  
**Průměr – 3,70**
2. Podmínky mého života jsou uspokojivé.
  - Sociální zařízení: celková hodnota – 173  
**Průměr – 3,20**
  - Privátní bydlení: celková hodnota - 206  
**Průměr – 3,89**
3. Se svým životem jsem spokojen/á.
  - Sociální zařízení: celková hodnota – 171  
**Průměr – 3,17**
  - Privátní bydlení: celková hodnota - 210  
**Průměr – 3,96**
4. Až dosud jsem v životě získal/a důležité věci, které jsem chtěla.
  - Sociální zařízení: celková hodnota – 148  
**Průměr – 2,74**
  - Privátní bydlení: celková hodnota - 197  
**Průměr – 3,72**
5. Kdybych mohl/a žít svůj život znova, téměř nic bych nezměnil/a.
  - Sociální zařízení: celková hodnota – 157  
**Průměr – 2,91**

- Privátní bydlení: celková hodnota - 178

**Průměr – 3,58**

Celkové skóre životní spokojenosti:

- Sociální zařízení: celková hodnota – 809

**Průměr – 2,996**

- Privátní bydlení: celková hodnota – 987

**Průměr – 3,77**



**Graf č. 5 Skóre životní spokojenosti dle bydlení seniorů**

Skupina respondentů žijící privátně má průměrně vyšší hodnoty životní spokojenosti. I v jednotlivých položkách na Škále spokojenosti, jsou u všech položek vyšší hodnoty u skupiny respondentů žijících privátně. Tímto ověřením výsledků lze konstatovat, že respondenti žijící privátně vykazují vyšší míru životní spokojenosti než respondenti žijící v sociálním zařízení.

**Hypotéza č. 2 byla ověřena a přijata.**

### 8.3 Ověření hypotézy č. 3

Očekáváme, že mezi věkovou skupinou seniorů do 75 let a věkovou skupinou seniorů 76 a více let bude signifikantní rozdíl v naplnění volného času.

Tabulka č. podává informace o hodnotách u skupiny seniorů ve věkové kategorii do 75 let a u skupiny seniorů 76 a více let.

Tabulka č. 9 Porovnání hodnot volnočasových aktivit u skupin seniorů do 75 let a u seniorů 76 a více let.

Skupina	N	Průměrné hodnoty VA	Minimální Hodnoty	25	50	75	Maximální Hodnoty
1	50	50,6	27	46,25	52,5	56,75	69
2	57	39,2	21	33	37	45	59

N – počet respondentů

25 – dolní kvartil

1 - skupina seniorů do 75 let

50 – střední kvartil

2 – skupina seniorů 76 a více let

75 – horní kvartil

Pro porovnání výsledků naměřených hodnot míry volnočasových aktivit u skupiny seniorů do 75 let a u skupiny seniorů 76 a více let, jsem použila jednostranného t-testu s rovností rozptylu. Výsledné  $t = 1,42$ . Protože  $t > t_{0,2}$ , lze konstatovat, že rozdíl v míře volnočasových aktivit u obou skupin je statisticky signifikantní (významný) na hladině významnosti  $\alpha = 0,2$ .

Na základě výsledků se potvrdil předpoklad, že mezi skupinou seniorů do 75 let a skupinou seniorů 76 a více let bude rozdíl v míře volnočasových aktivit. Skupina seniorů do 75 let má signifikantně vyšší míru volnočasových aktivit.

**Hypotéza č. 3 byla ověřena a přijata.**

## 8.4 Ověření hypotézy č. 4

Očekáváme, že bude signifikantní rozdíl v naplnění volného času u seniorů žijících privátně a u seniorů žijících v sociálním zařízení.

Tabulka č. 10 Hodnoty míry volnočasových aktivit u seniorů žijících privátně a u seniorů žijících v sociálním zařízení.

Skupina	N	Průměrné hodnoty	Minimální hodnoty	25	50	75	Maximální hodnoty
1	53	48,23	27	40	52	56	66
2	54	41,13	21	35	39	49	69

N – počet respondentů

25 – dolní kvartil

1 – skupina seniorů žijících privátně

50 - střední kvartil

2 – skupina seniorů žijících v sociálním zařízení

75 – horní kvartil

Pro porovnání výsledků naměřených hodnot volnočasových aktivit u skupiny seniorů žijících privátně a u skupiny seniorů žijících v domovech s pečovatelskou službou, jsem použila jednostranný t – test s rovností rozptylu. Výsledné  $t = 0,0007$ . Protože je výsledné  $t < 0,05$ , lze konstatovat, že rozdíl průměrů dvou výběrů není statistický signifikantní (významný) na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ . Nebylo potvrzeno, že je rozdíl v míře volnočasových aktivit u seniorů žijících privátně a u seniorů žijících v domovech s pečovatelskou službou. Na základě získaných výsledků lze říci, že rozdíl v míře volnočasových aktivit u obou skupin seniorů není signifikantní (významný).

**Hypotéza č. 4 byla ověřena, ale nebyla přijata.**

## 8.5 Ověření hypotézy č. 5

Očekáváme, že naplnění volného času nebude rozdílné mezi muži a ženami v seniorském věku.

Tabulka č. 11 Hodnoty míry volnočasových aktivit u skupiny mužů a žen v seniorském věku.

Skupina	N	Průměrné hodnoty	Minimální hodnoty	25	50	75	Maximální hodnoty
1	51	45,8	22	36	49	54,5	66
2	56	43,59	21	35,75	43	52	69

N – počet respondentů

25 – dolní kvartil

1 – skupina mužů

50 – střední kvartil

2 – skupina žen

75 – horní kvartil

Pro porovnání výsledků naměřených hodnot volnočasových aktivit u skupiny mužů a žen jsem použila jednostranný t – test s rovností rozptylu. Výsledné  $t = 0,15$ . Protože  $t < t_{0,05}$ , lze konstatovat, že rozdíl mezi dvěma výběry není statisticky signifikantní (významný) na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ . Bylo potvrzeno, že jednotlivé skupiny se neliší v míře volnočasových aktivit. Na základě ověřených výsledků lze konstatovat, že není rozdíl v míře volnočasových aktivit mezi muži a ženami v seniorském věku.

**Hypotéza č. 5 byla ověřena a přijata.**

## 9 Interpretace vedlejších výsledků výzkumného šetření

Pro lepší orientaci ve výzkumném souboru u interpretace vedlejších výsledků, jsem se rozhodla rozdělit respondenty na osm skupin. Jedna jsem je rozdělila na muže a ženy. Dále jsem je rozdělila podle bydliště a podle toho do jaké věkové kategorie spadají.

### MUŽI

Skupina A1	→	věk do 75 let, žijící v sociálním zařízení
Skupina B1	→	věk 76 a více let žijící v sociálním zařízení
Skupina C1	→	věk do 75 let, žijící privátně
Skupina D1	→	věk 76 a více let žijící privátně

### ŽENY

Skupina A2	→	věk do 75 let, žijící v sociálním zařízení
Skupina B2	→	věk 76 a více let žijící v sociálním zařízení
Skupina C2	→	věk do 75 let, žijící privátně
Skupina D2	→	věk 76 a více let žijící privátně

- **Položka: Spokojenost se zdravotním stavem**

V kategorii A1, označili respondenti nejvíce, že nejsou „*ani spokojeni a ani nespokojeni*“. Ve skupině B1 v počtu 15 (100%) uvedlo 11 (73,3%) respondentů, že je „*nespokojeno*“ se svým zdravotním stavem. Skupina C1 a D1 respondenti nejvíce uváděli, že jsou „*spokojeni*“ se svým zdravotním stavem.

U skupiny žen v kategorii A2 byla nejčastější možnost „*ani spokojen a ani nespokojen*“. Nejvíce žen v kategorii B2, C2 a D2 ohodnotilo svůj stav svého zdraví jako „*nespokojena*“.



- **Položka: Potřebnosti dopomoci druhé osoby**

Při hodnocení potřebnosti dopomoci druhé osoby většina všech respondentů hodnotila tři možnosti: „v některých činnostech potřebuji dopomoc“, „pouze v náročných činnostech potřebuji dopomoc“, „jsem schopen se sám o sebe postarat bez pomoci“.

- **Položka: Spokojenost s náplní volného času**

Respondenti hodnotili, jak jsou spokojeni s náplní svého volného času. Celkem položku zhodnotilo 107 respondentů, z toho 51 mužů a 56 žen.

Ve skupině mužů **v kategorii A1** hodnotili rovnoměrně, že jsou „velmi nespokojeni“, „nespokojeni“ a „ani spokojeni a ani nespokojeni“. **V kategorii B1** nejvíce respondenti hodnotili, že „nejsou spokojeni“ s náplní svého volného času. **V kategorii C1 a D1** byli respondenti s náplní svého volného času „spokojeni“. Lze zhodnotit, že ve skupině mužů existuje výrazný rozdíl ve spokojenost s náplní volného času mezi muži žijícími v sociálním zařízení a muži žijící privátně.

Ve skupině žen **v kategorii A2 a B2** respondentky nejvíce volily možnost „ani spokojen a ani nespokojen“. **V kategorii C2** byla ženami nejvíce volena možnost jsem „spokojena“. **Kategorie D2** ve stejném počtu volily ženy možnosti: „jsem nespokojena“, „nejsem ani spokojena a ani nespokojena“ a jsem „spokojena“.

- **Položka: Navštěvujete kulturní aktivity?**

Při vyplňování této otázky měli celkově respondenti označit možnost „ano“ nebo možnost „ne“. Celkově na otázku odpovědělo 66 (61,7%) respondentů, že navštěvují kulturní akce. Pokud zvolili možnost „ano“ zajímalo mě, jaké aktivity preferují. Respondenti mohli zvolit více aktivit. Následně předkládám zhodnocení vykonávání aktivit dle jednotlivých skupin respondentů.

**V kategorii A1** byla respondent nejvíce volena možnost koncertů a výstav. **V kategorii B1** nejvíce tato skupina ohodnotila návštěvy kulturních památek, následně divadlo a výstavy, koncerty, plesy a taneční akce. V možnosti „jiné“ jako aktivitu šachy. V četnosti byla nejčastěji volena možnost „občas“. **V kategorii C1** respondenti

nejvíce volili následující: kulturní aktivity, výstavy, návštěvy kulturních památek, divadlo. V poslední **kategorii** mužů **D1** byly nejčastější aktivitou v této skupině opět výstavy a následně návštěvy kulturních památek. Četnost aktivit respondenti v této kategorii volili, že aktivity konají „občas“.

Ve skupině žen bylo hodnocení následovné. V **kategorii A2** byly nejpreferovanějšími kulturními aktivitami návštěvy kulturních památek a divadla. Tato skupina žen aktivity provozuje „často“. V **kategorii B2** byly nejčastější aktivity také divadla a současně výstavy. V této skupině ženy aktivity provozovaly nejvíce „často“ nebo „občas“. **Kategorie C2** si nejvíce oblíbila výstavy. Aktivity tato skupina navštěvovala „občas“. V **kategorii D2** byly mezi seniorkami nejoblíbenější koncerty a také divadla a návštěvy kulturních památek. Tyto seniorky navštěvovala kulturní aktivity nejvíce v četnosti „občas“.

Označili - li muži, že se „nevěnují kulturním aktivitám“, tak jako největší překážky viděli to, že se nikdy „nezajímali o kulturní aktivity“ a „preferují jinou náplň ve volném čase“.

Pokud seniorky odpověděly „ne, nenavštěvuji kulturní aktivity“, jejich největší překážkou byl fakt, že se nikdy „nezajímaly o kulturní aktivity“.

- **Položka: Navštěvujete sportovní aktivity?**

Při hodnocení sportovních aktivit měli respondenti vždy možnost zvolit, zda se aktivitám věnují či nikoliv. Z celkového počtu 107 respondentů odpovědělo, že sportují 51 respondentů, z toho 19 respondentů žijících v sociálním zařízení, 32 respondentů žijících privátně. Již podle těchto údajů lze říci, že mezi seniory žijící privátně se více věnují sportovním aktivitám.

Pokud bychom se celkově zajímali, jaké sportovní aktivity senioři volili, uvádím následně jejich přehled. **Mezi ženami** celkově byla nejvíce volena možnost cvičení v kolektivu. Tuto aktivity ženy navštěvují „občas“ nebo „často“. Mezi muži byl celkově největší zájem o turistiku a běh. V nabídce jiných aktivit uvedli možnosti jako: skaut, procházky a kuželky. Častost aktivit byla nejčastěji volena možnost „občas“, poté možnost „pravidelně“.

Označili – li respondenti možnost „ne, nevěnuji se sportovním aktivitám“, zajímalo mě, jaké u nich existují důvody. Respondenti měli možnost označit více

možností. Jako nejčastější důvod byly celkově uvedeny „zdravotní důvody“. U mužů bylo významnou překážkou také fakt, že „nikdy předtím v životě nesportovaly“.

- **Položka: Navštěvujete vzdělávací akce?**

Z celkového počtu 107 respondentů, odpovědělo 49 „ano“. Z tohoto počtu byli v **kategorii A1** nejvíce voleny kurzy vzdělávání s přednášky na různá témata. V **kategorii B1** byly nejvíce oblíbeny přednášky. Nejvíce respondenti označili, že vzdělávací akce navštěvují „občas“. **Kategorie C1** se nejvíce věnuje vzdělávacím aktivitám jako přednášky a kurzy vzdělání. Naprostá většina těchto respondentů volila, že navštěvují tyto aktivity „často“. V **kategorii D1** zvolili respondenti, že je nejvíce zajímají vzdělávací aktivity – přednášky. V četnosti vzdělávacích aktivit respondenti navštěvovali akce „občas“.

Mezi ženami bylo 22 respondentek, které volili možnost „ano, navštěvuji vzdělávací akce“. Ve skupině žen byly celkově nejvíce preferovanou vzdělávací aktivitou přednášky. Ženy je nejčastěji navštěvovali „občas“.

Pokud respondenti označili možnost „ne, nevěnuji se vzdělávacím aktivitám“, zajímalo mě, jaké jsou jejich největší překážky. Pro respondenty to byl nejvíce fakt, že „se nezajímají o nové informace a vzdělání“.

- **Jste organizován/a v nějakém klubu nebo organizaci pro seniory?**

Ze 107 – mi respondentů zvolilo možnost „ano“ celkově 19 mužů a 18 žen. U skupiny mužů bylo nejvíce respondentů organizováno v klubu důchodců. V možnosti „jiné“ volili respondenti, že jsou organizováni v klubu šachistů a v klubu vojenských veteránů. Návštěvnost dané organizace byla mezi muži nejvíce navštěvována v četnosti „často“. Ve skupině žen bylo celkově nejpreferovanější organizací opět klub důchodců. V položce jiné uvedly respondentky, že navštěvují STP. Organizace respondentky navštěvují nejvíce „občas“.

Pokud respondenti označili, že „nejsou organizováni“, zajímalo mě proč. Nejvíce bylo překážkou pro respondenty to, že „si volný čas raději organizují dle svého“. Důležitým faktem, proč nejsou organizováni, byla i „nedostatečná zdravotní způsobilost“.

## Diskuze

Se stářím je spojeno mnoho změn. V pracovním životě nastává odchod do důchodu, a tak vyvstává otázka, co bude člověk s nově nabitým volným časem dělat. Důležitou péčí o populaci seniorů je snaha o jejich aktivizaci a zapojení do aktivně prožitého stáří. Přínosem aktivně nabitého volného času seniorů je i vliv na životní spokojenost. Lze předpokládat, že aktivním životem a konáním aktivit ve volném čase mohou senioři prožívat větší spokojenost se životem. Výzkumná část práce nahlíží na volnočasové aktivity a životní spokojenost z mnoha úhlů.

Hlavním cílem práce bylo zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas, a zda jeho náplň může ovlivňovat jejich životní spokojenost. Data k výzkumné části práce jsem získávala mezi seniory ve svém okolí a mezi seniory, kteří žijí v sociálním zařízení, v domově s pečovatelskou službou. Vedení domova se pro tento výzkum nadchlo a velmi ochotně mi vyšlo vstříc.

Výzkumné šetření probíhalo formou anonymního dotazníkového šetření, kterého se zúčastnilo 107 respondentů. Z tohoto počtu 49,5% respondentů žilo privátně a 50,5% respondentů žilo v sociálním zařízení, v domovech s pečovatelskou službou. Při rozdělení z hlediska pohlaví, bylo 47,7% mužů a 52,3% žen. Věkové rozložení respondentů jsem rozdělila do dvou kategorií. V kategorii do 75 let bylo celkem 47,7% respondentů a v kategorii 76 a více let bylo 52,3% respondentů.

Stanové volnočasové aktivity v rámci dotazníkového šetření byly zvoleny dle výzkumného šetření, které bylo realizované Dobrovolnickým centrem, o. s. v Ústí nad Labem v roce 2005 (in Kutnohorská, Telnarová, 2009). V rámci tohoto šetření byly zjišťovány jednotlivé aktivity seniorů a následně byly seřazeny dle četností vykonávání. Pořadí bylo následovné: čtení, sportovní aktivity, zahrada, křížovky, ruční práce, poslech televize a rádia, hudba, kulturní aktivity, kutilství, společenské hry, domácí práce, cestování, turistika a příroda, chov domácích zvířat, práce na počítači. Pořadí preferovaných aktivit u skupiny respondentů mého výzkumného šetření bylo mírně odlišné. Co se týče kulturních aktivit, celkově se umístili v preferenci seniorů z celkových 16 aktivit na 6. místě, u žen na 8. místě a u mužů na 5. místě. Pokud

bychom hodnotili, jak se kulturním aktivitách senioři věnovali dle věkových kategorií, tak kulturní aktivity byly více preferovány skupinou seniorů do 75 let.

Jako nejčastější aktivitu pro všechny seniory společně byla na prvním místě jimi zvolena odpočinková aktivita: poslech televize a rádia. Surá (2008, s. 109) ve svém výzkumném šetření uvádí také na prvním místě tuto aktivitu jako nejdostupnější, nejoblíbenější a nepohodlnější aktivitu.

Četbu respondenti uvedli na druhém místě. I výzkum probíhající ve Švédsku (Agahi, Parker, in Lozinčáková, 2010) potvrdil, že aktivity spojené s duševní činností jako četba patří mezi nejčastější aktivity seniorů. Následovaly domácí práce, křížovky a dále společenské hry. Lze zkonstatovat, že na prvních pozicích senioři nejvíce uváděli aktivity, které jim přináší odpočinek, duševně je rozvíjí (Lozinčáková, 2010, s. 50). Na tyto aktivity navazovaly kulturní aktivity, zahrádka, turistika, cestování. Tyto činnosti jsou především poznávacího, rekreačního a pohybového charakteru. Na 10. pozici respondenti zvolili aktivitu vzdělání. Pozicí vzdělávání v celkovém žebříčku aktivit lze uvažovat o poměrně malém zájmu seniorů o další vzdělávání a získávání nových informací. Je třeba k vzdělávání seniory příčinně motivovat, vytvářet takové vzdělávací programy a akce, které je zaujmou nejen svým tématem, ale také možnostmi získané informace dále využívat a rozvíjet.

Také sportovní aktivity nepatřily mezi aktivity, které by senioři uvedli do popředí svého zájmu. Důvodem proč senioři nevykonávají sportovní aktivity, jsou především zdravotní důvody a také nízká motivace a neznalost pozitivních účinků pohybové činnosti na zdraví. V rámci edukačního programu v domovech s pečovatelskou službou jsem vytvořila edukační brožuru zaměřující pozornost na pohybovou aktivitu seniorů. Brožura svým zaměřením je stejně tak vhodná i pro seniory žijící privátně. Samotná brožura je k této práci přiložena. Je důležité vést a motivovat seniory k aktivnímu životu a nabízet jim takové aktivity, které jednak bude tolerovat jejich zdravotní stav a jednak budou pro seniory zajímavé a prospěšné.

Následně téměř se stejným ohodnocením uvedli senioři aktivity produktivní, kam patří kutilství a ruční práce. U žen převládaly především ruční práce, u mužů převyšovalo kutilství. Toto zjištění podporuje všeobecné zjištění o preferenci mužských a ženských produktivních činností.

Celkem překvapivé bylo zjištění, že chov domácích zvířat byl seniory určen až na 14. místo. Předpokládala jsem, jak uvádí Gregor (1990, s. 40), že přítomnost

zvířete, ať už psa či jiného, přináší seniorovi úlevu, možnost vypovědět své starosti a přenést je právě na zvíře. Bohužel tato skutečnost nebyla potvrzena a nebylo mnoho seniorů v tomto výzkumném šetření, kteří by chovali zvíře nebo se o něj aspoň částečně starali.

Další aktivitou byla hudba. Tu respondenti označili na předposlední místo v žebříčku preference aktivit. V tomto případě lze uvažovat o tom, že senioři preferují spíše poslech rádia než hudby samotné jako takové. Pod položku hudba se vztahovala i hra na hudební nástroj. Lze říci, že ani to není zrovna mezi seniory oblíbená aktivita.

Práce na počítači se umístila v preferenci aktivit na posledním místě. Lze zde částečně v tomto souhlasit s hodnocením Vágnerové (2009, s. 9), která tvrdí: „*Starší lidé dávají přednost rutině a stereotypu a mají nechuť ke všem novotám*“.

Zhodnotím – li rozdíl v preferenci volnočasových aktivit u mužů a u žen, je nejvýraznější rozdíl v hodnocení kutilství a ručních prací. Jak výše uvádím, existuje zde určitý charakter ženských zájmů, jako jsou právě ruční práce a charakter mužských zájmů jako je kutilství. Obě aktivity byli u opačných skupin na posledním místě v žebříčku preference aktivit, tzn. že, muži označili jako nejméně preferované ruční práce a ženy určili na poslední místo kutilství.

Celkově pak byly aktivity mezi oběma skupinami téměř vyrovnané. U skupiny mužů převažovaly především duševní a odpočinkové aktivity jako: četba, křížovky, poslech televize a rádia, společenské hry, kulturní aktivity. Následovaly aktivity tvořivé a poznávací jako kutilství, turistika, domácí práce, hudba. Dále byla v zájmu mužů zahrádka, cestování, vzdělávání, sportovní aktivity, chov domácích zvířat, práce na počítači a na závěr ruční práce. Lze konstatovat, že ve skupině mužů převažovali v jejich zájmu především aktivity rozvíjející duševní život a podporující odpočinek. Aktivity zaměřující se na rozvoj pohybových možností a schopností jsou respondenty uvedeny spíše v nižších řádcích žebříku preference aktivit.

Mezi ženami byl také největší zájem o odpočinkové aktivity, jako je poslech televize a rádia. Dále mezi ženami panoval zájem o domácí práce, následně četbu a křížovky. Ruční práce respondentky uvedly na pátou pozici v žebříčku aktivit. O 6-7. místo se dělila hudba a společenské hry. Kulturní aktivity byly pro ženy méně důležité než pro muže.

Zahrádka následovala po kulturních aktivitách. Turistika a příroda byla pro ženy méně důležitá a jejím ohodnocení ji umístili až na 10. pozici v žebříčku. Chov

domácích zvířat, cestování, sportovní aktivity a práce na počítači, byly aktivity pro ženy méně zajímavé a byly jimi tedy umístěny na spodní příčky žebříčku preference aktivit. Opět lze konstatovat, že pohyb, vzdělávání a aktivity jako cestování jsou pro ženy méně zajímavé a nejsou ženami příliš pozitivně hodnoceny.

Junková (2010, s 56) uvádí jako výsledek svého výzkumu, že není rozhodující, jakou aktivitu senioři konají, zda je pro ně pohybově náročné nebo ne. Rozhodující je to, zda činnosti volného času vedou k jejich uspokojení. Aktivním životem není jen pohybová aktivita, ale jsou to všechny činnosti, které senior vykonává pro potěšení ve svém životě.

Při mapování volnočasových aktivit dle věkových kategorií jsem využila otázku č. 2 týkající se věku a otázku č. 10, týkající se volnočasových aktivit. V obou věkových kategoriích byla na prvním místě volena odpočinková aktivita, poslech televize a rádia. I další dvě aktivity v pořadí byly u obou skupin totožné. Na druhém místě to byla četba a následovaly domácí práce. Zásadní rozdílnost mezi oběma skupinami byly ruční práce, kdy kategorie do 75 let volila tuto možnost na 14. pozici a skupina 76 a více let volila tuto aktivitu na 4. místě. Lze konstatovat, že starší senioři volí aktivity spíše podporující zachování jemné motoriky. Také kutilství bylo u skupiny do 75 let hodnoceno na 14. místě a u skupiny 76 a více na 9. místě. Aktivita zahrádka byla skupinou do 75 let hodnocena v žebříčku hodnot na pozici 9, u skupiny 76 a více let na 14 pozici. Důvodem, proč je rozdílnost v této aktivitě výraznější, je určitá pohybová náročnost aktivity, kdy senioři ve vyšším věku již raději volí méně fyzicky náročné činnosti.

Práce na počítači byla u obou skupin ohodnocena nejméně a byla umístěna na poslední příčku v tabulce volnočasových aktivit. Tato aktivita byla celkově ve všech skupinách hodnocena na poslední pozici mezi aktivitami. Vyskytovali se respondenti, kteří navštěvovali počítačové kurzy, ale v celkovém množství respondentů byl jejich počet velmi nízký.

Životní spokojenost u seniorů byla mapována škálou životní spokojenosti, která je tvořena pěti tvrzeními. Respondenti odpovídali, jak s nimi souhlasí na stupnicích od 1 do 5. Dle výsledného zhodnocení bylo zjištěno, že senioři jsou se svým životem spíše spokojeni. Lozinčáková (2010, s. 46) ve své práci uvádí, že senioři jsou se svým životem spokojeni.

Otázkou možných překážek v aktivně tráveném volném čase se zabývala položka dotazníku č. 11. Nejčastější příčinou v omezení aktivně tráveného času byly zdravotní důvody, které byly označeny 60 krát. Lozinčáková (2010, s. 50) uvádí např., že největší překážkou ve vykonávání kulturních aktivit je nepříznivý zdravotní stav.

Surá (2008, s. 111) také uvádí ve výsledcích svého výzkumného šetření, že největší překážkou ve vykonávání aktivit jsou pro seniory zdravotní důvody, na druhé místě finanční a na třetí pozici psychické důvody. V mém výzkumu byly psychické důvody respondenty označeny ve 24 případech. Jak Surá (2008, s. 111) uvádí, je třeba brát zřetel na nedostatek činnosti mezi lidmi v okolí seniora, kdy jej nedostatečně motivují a jejich aktivizace není dostatečná. Proto je třeba se zamyslet nad možností vzniku pracovní pozice aktivizačního pracovníka v domovech s pečovatelskou službou. Je ovšem realistické, utvořit toto místo tak, aby aktivizační pracovník zde nebyl jen pro seniory žijící v domovech, ale aby současně vytvářel programy, kterých se mohou zúčastnit i senioři žijící privátně. Tím by došlo i výraznějšimu propojení těchto dvou skupin a jedna skupina by mohla ovlivňovat druhou a naopak, předávat si své znalosti, zkušenosti a mnohé informace.

Při hodnocení volnočasových aktivit mě zajímalo, zda jejich naplnění může mít vliv na míru životní spokojenosti. Na podkladě studie prováděné autory Janelle Griffin a Kryss McKenna, z roku 1999 (<http://informahealthcare.com>) bylo potvrzeno, že množství volnočasových aktivit přispívá k udržení vysoké úrovně životní spokojenosti. Na základ tohoto faktu jsem stanovila hypotézu č. 1, prostřednictvím které je očekáváno, že bude existovat signifikantní pozitivní vliv míry aktivního trávení volného času na spokojenost seniorů se životem. K ověřování hypotézy jsem použila otázku č. 10 a škálu životní spokojenosti.

Uvádím další studie, ve kterých je prokázán vliv volnočasových aktivit na životní spokojenost. Mezi tyto patří studie Kuchařové (in Žumárová, Balogová, 2009, s. 26), která v závěru své práce konstatuje, že zapojení jedince do aktivit vede k jeho uspokojení. Další podobná studie je z Macaa, Ngai (in [http://www.isdy.net/pdf/eng/2006\\_23.pdf](http://www.isdy.net/pdf/eng/2006_23.pdf), 2005), kdy i ta potvrzuje vzájemnou korelaci mezi spokojeností v životě a úrovní trávení volného času u starších jedinců. Při srovnání s mými výsledky šetření jsem dospěla ke stejnému závěru jako předešlé studie.



Existuje však i vědecká studie s opačným závěrem. Autor studie M. Darrell Parker z roku 1996 (<http://informahealthcare.com>), jež se zabývala vlivem aktivit ve volném čase na životní spokojenost, potvrzuje, že na hladině významnosti 0,05 není statisticky významný vztah mezi mírou trávení volného času a životní spokojeností. Vztah mezi aktivním trávením volného času a životní spokojeností existuje, ale hodnoty nedosahují signifikantních hodnot. Bylo provedeno výzkumné šetření Zimmermannové (2010, s. 37), kdy autorka uvádí, že volnočasové aktivity se podílí výrazně svým vlivem na životní spokojenost. Pokud se však zabývala konkrétně položkou četnosti volnočasových aktivit, vykazovala četnost aktivit sice ovlivnění životní spokojenosti, ale v daném vzorku respondentů nebylo ovlivnění signifikantně pozitivní. Tento fakt se však neprokázal v mém výzkumném šetření.

Po provedení korelace výsledných hodnot mnou prováděného výzkumu, činila hodnota její  $r = 0,79$  a dalo se konstatovat, že míra volnočasových aktivit signifikantně pozitivně ovlivňuje životní spokojenost. **Hypotéza č. 1 tedy byla ověřena, byla potvrzena a tak i přijata.**

Zajímalo mě, zda senioři žijící ve vlastním prostředí jsou více spokojeni se svým životem, než senioři žijící v sociálním zařízení, v domově s pečovatelskou službou. Hypotéza č. 2 byla stanovena na pokladě výzkumu Bukáčkové (2008, s. 91), kdy bylo prokázáno, že skupina seniorů žijící ve vlastním prostředí vykazuje vyšší míru spokojenosti než senioři žijící v sociálním zařízení. Výsledky tohoto výzkumného šetření korespondují s výsledky mého šetření.

K ověření hypotézy se vztahovala otázka č. 3, kde respondenti uváděli, kde žijí a škála životní spokojenosti kde respondenti uváděli, jak jsou se svým životem spokojeni.

Výzkumné šetření neprokázalo vyšší míru životní spokojenosti u seniorů žijících privátně než míru životní spokojenosti u skupiny seniorů žijící v domovech s pečovatelskou službou. V tomto výzkumu nebylo statisticky dokázáno, že senioři žijící ve svém vlastním prostředí jsou více spokojeni než senioři žijící v sociálním zařízení, v domově s pečovatelskou službou.

Při zhodnocení výsledných dat statistickými metodami nebo zjištěno, že senioři žijící privátně jsou více spokojeni se svým životem než senioři žijící v sociálním zařízení v domově s pečovatelskou službou. **Hypotéza č. 2 byla ověřena, ale nemohla být potvrzena a přijata.**

Při tvorbě hypotézy č. 3 jsem vycházela z výsledků výzkumného šetření Kopečkové (2008, s. 85), která ve výsledku své práce zjistila, že mezi seniory ve dvou věkových skupinách (do 75 let a 76 a více let) existují výrazné rozdíly. Dle výzkumu očekávala, že senioři ve věkové skupině 76 a více let budou vykonávat míře aktivit než skupina druhá.

Otázkami č. 2 a č. 10 jsem zjišťovala, v jaké věkové kategorii se respondenti nacházejí a v jaké míře dané aktivity vykonávají. Při porovnání výsledků naměřených hodnot použitím jednostranného t- testu jsem dospěla k závěru, že existuje statisticky signifikantní rozdíl v míře aktivně tráveného volného času u seniorů ve věkové kategorii do 75 let a u seniorů ve věkové kategorii 76 a více let. Výsledek testování potvrdil, že existuje rozdíl v míře trávení volného času u obou skupin respondentů. Na základě získaných dat mého výzkumu a následně jejich zpracováním, jsem dospěla k závěru, že mezi oběma skupinami existuje signifikantní rozdíl v míře aktivního trávení volného času. **Hypotéza č. 3 byla ověřena, byla potvrzena a mohla být přijata.** Oproti výsledkům mého výzkumného šetření se staví práce Číkové (2007, s. 65), která svým výzkumných šetření prokázala, že věk seniora nemá vliv na aktivně trávený volný čas.

Aktivní trávení volného času mezi skupinou seniorů, kteří žijící privátně a mezi seniory žijící v sociálním zařízení je dle výsledku výzkumného šetření Hornákové, (2009, s. 102) ovlivněno prostředím, ve kterém senioři žijí. Prokázala, že existuje rozdíl v trávení volného času mezi seniory žijící privátně a mezi seniory žijící v sociálním zařízení. Výsledky mého výzkumného šetření nekorespondují s výsledky šetření Hornákové (2009, s. 102).

K hypotéze č. 4 se v dotazníku vztahovala otázka č. 3, kdy respondenti označili, zda bydlí privátně nebo v sociálním zařízení, v domově s pečovatelskou službou a otázka č. 10, kde respondenti označovali, v jaké míře vykonávají jednotlivé aktivity. V rámci výzkumného šetření jsem ověřovala možnost, zda bude existovat rozdíl v naplnění volného času u seniorů žijících privátně a u seniorů žijících v sociálním zařízení, v domovech s pečovatelskou službou. Jistý rozdíl mezi oběma skupinami byl. Bohužel však nebyl signifikantně významný. Přesto senioři žijící v sociálním zařízení vykazovali méně aktivní život než senioři žijící privátně.

Výsledek, kdy senioři, kteří žijí ve svém přirozeném prostředí, provozují více aktivní život, než senioři žijící v instituci prokázala dle svého výzkumného šetření Číková (2007, s. 63). Tento výsledek šetření při srovnání nekoresponduje s výsledky mého šetření. Dle Číkové (2007, s. 64) se lze domnívat, že příčinou takového rozdílu může být fakt, že senioři žijící ve svém přirozeném prostředí jsou více soběstačnější a fyzicky zdatnější vykonávat aktivnější život, než senioři, kteří žijí v institucích. Ti jsou zpravidla méně zdatnější. Jde třeba se zamyslet nad nabídkou aktivit pro obě skupiny seniorů. Pro seniory, kterým již jejich stav nedovoluje vykonávat namáhavější a fyzicky náročné aktivity, vytvářet takové, které pro ně budou zajímavé, přínosné a budou respektovat jejich aktuální stav a možnosti. Ať samotná pohybová aktivita může být seniorům přizpůsobena jejich stavu, nemusí být náročná stejně jako pro zdatné seniory. Hlavní je, že senior se ve svém životě cítí být aktivní a plnohodnotně využívá svůj volný čas.

Seniorům žijícím v sociálním zařízení, v domově s pečovatelskou službou je zde nabízeno mnoho aktivit, které mohou využívat dle své vlastní vůle a přání, jsou zde organizovány mnohé společenské akce a sportovní aktivity. Na jednu stranu se dalo předpokládat, že senioři žijící v sociálním zařízení budou více aktivní, protože mají v rámci domova větší možnost a větší informovanost o možnostech aktivního trávení volného času. Je zde možná podstatné říci, že v důsledku neexistence aktivizačního pracovníka v domově s pečovatelskou službou pro seniory, je právě důvod proč tito senioři vykazovali nižší míru aktivně tráveného volného času. Nabídka aktivně tráveného volného času pro seniory v pečovatelské službě je sice pestrá, ale senioři neprojevují o různé aktivity takový zájem, jako senioři žijící privátně. Lozinčáková (2010, s. 51) uvádí, že pokud jsou aktivity konané přímo v sociálním zařízení, je účast daleko větší než v případě, že jsou aktivity konané mimo zařízení. Senioři se mnohem raději setkávají s lidmi, které znají a v prostředí, které je pro ně známé a přátelské. To však neplatí v případě mého výzkumu, kdy aktivita seniorů žijících v sociálním zařízení, v domovech s pečovatelskou službou je nižší než u seniorů žijících privátně. Určitě podstatnou roli zde hraje zdravotní stav seniorů, který je může ve vykonávání aktivit limitovat. To by však bylo úkolem aktivizačního pracovníka vytvářet a hledat pro ně takové aktivity, které budou v toleranci s jejich zdravotním stavem.

Po provedení testování výsledných hodnot jsem došla k závěru, že mezi seniory žijícími privátně a v sociálním zařízení v domově s pečovatelskou službou byl zjištěn

určitý rozdíl ve vykonávání volnočasových aktivit, ale nebyl signifikantní. **Hypotéza č. 4 tedy byla ověřena, ale nebyla potvrzena a tak nemohla být přijata.**

Při aktivním trávení volného času z hlediska rozdělení do skupin mužů a žen, jsem stanovila hypotézu na podkladě výzkumů Agahi, Parker a Satiriani, Haight, Tager (in Lozinčáková, 2010), jež prokázaly, že rozdíly mezi muži a ženami seniorského věku v trávení volného času a v míře jejich aktivit nebyly shledány. S výsledky tohoto výzkumu se ztotožňuje výsledek mého šetření, kdy rovněž nebyl prokázán rozdíl mezi aktivním trávením volného času. Na základě tohoto výzkumu jsem stanovila hypotézu, jež konstatuje fakt, že neexistuje rozdíl ve volnočasových aktivitách u skupiny mužů a žen v seniorském věku.

Dle výsledků mé práce jsem došla k podobným závěrům, kdy mezi oběma skupinami nebyl statisticky významný rozdíl ve způsobu trávení volného času. U obou skupin se na prvních třech místech aktivity shodují, ale v jiném pořadí. Na první pozici se nachází poslech televize a rádia. Tentýž fakt se objevuje i v hodnocení Duffkové (2008, s. 157), která řadí seniory mezi skupinu, která nejvíce času tráví sledováním televize. Autorka zařazuje sledování televize mezi aktivity odpočinkové, které jsou důležitou součástí a umožňují regenerování a přípravu k činnostem více náročným.

Pokud tedy chceme konstatovat závěr k hypotéze, musíme říci, že bylo potvrzeno, že neexistuje rozdíl mezi volným časem u skupiny mužů a u skupiny žen. V opačném tvrzení se nachází výzkum Paillard- Borg z roku 2009 (in Lozinčáková 2010), který naopak hodnotí více aktivní muže. Dle zpracování získaných dat v otázkách č. 1 a č. 10 vztahujících se k dané hypotéze, byl potvrzen fakt, že není rozdíl v aktivně tráveném volném čase mezi muži a ženami seniory. **Hypotéza č. 5 byla ověřena, byla potvrzena a přijata.**

V budoucnu by se dalo významné šetření obohatit o fakt, s kým senioři aktivity provozují, zda je pro ně rozhodující, jestli aktivity vykonávají sami nebo společně s dalšími lidmi či rodinou.

Pro zjišťování životní spokojenosti by se dalo využít standardizovaný Dotazník životní spokojenosti autorů Fahrenberg, J. et al. Pro svůj výzkum jsem ho nepoužila, protože z předchozích zkušeností byl pro respondenty v seniorském věku příliš náročný a dlouhý, v mnoha případech jsem dostala informaci, že se v dotazníku

později ztrácejí. Proto jsem zvolila pro výzkumné šetření této práce kratší verzi zjišťování životní spokojenosti, pomocí Škály životní spokojenosti.

V rámci volby volnočasových aktivit v dotazníkovém šetření by bylo možné v dalších pracích rozšířit jejich rozsah nebo je naopak redukovat do určitých skupin dle jejich příbuzenství.

## Závěr

Během posledních let se dostává do popředí zájem o život člověka v období stáří. Snahou společnosti je pozvolně měnit svůj postoj i názor na závěrečnou etapu života. Bylo uskutečněno mnoho studií a výzkumů v této oblasti, jejich poznatky však nebyly v mnoha případech brány na zřetel. Jedním ze znaků je snaha vedení státu neustále prodlužovat věkovou hranici, což neumožňuje lidem v této věkové oblasti prožít fáze stárnutí a stáří aktivně a dle svých možností a představ. Snahou nás všech by mělo být zajistit každému jedinci prostředí pro spokojené a klidné prožití stáří, zajistit podmínky pro možnost se připravit na tuto etapu života.

Gregor (1998, s. 12) pojednává o vzniku nové éry, kdy každý člověk má možnost prožít celou třetinu života ve věku, který dříve nebyl reálný pro všechny a možnost ji prožít měl pouze sem tam někdo. Nová éra je převratná a vyžaduje od všech nový přístup pro zajištění kvalitní a vědomé přípravy na stáří.

Zapojení seniora do různých aktivit, ať už fyzicky či duševně zaměřených, je podstatným prostředkem k rozvoji a podpoře aktivního života. Je důležité, aby senior pocíťoval svou důležitost a fakt, že je podstatnou součástí celé společnosti. Uměním a snahou nás všech je zapojit seniora do aktivit tak, aby jeho život bych duchaplný a volný čas adekvátně využitý v rámci jeho schopností a možností.

Možnost zapojovat se do různých aktivit je limitováno mnohými faktory. Nejpodstatnějším omezením se dle výzkumného šetření projeví zdravotní omezení, nadále finanční důvody, nedostatek informací, psychické důvody a nedostatek času.

Tato práce byla zaměřena na splnění 5 – ti cílů a ověřovala 4 stanovené hypotézy. Cíl č. 1 mapoval volnočasové aktivity seniorů. Byl vytvořen žebříček aktivit od nejvíce po nejméně preferovanou aktivitu. Nejvíce preferované byly aktivity fyzicky méně náročné. **Cíl č. 1 byl splněn.**

Další cíl mapoval preferenci aktivit u skupiny žen a mužů seniorů. Skupiny se v preferenci některých aktivit lišily, např. kutilství a ruční práce, kulturní aktivity. Ostatní aktivity byly u obou skupin v podobných pozicích v žebříčku preference aktivit. **Cíl č. 2 byl splněn.**

Třetí cíl mapoval preferenci aktivit dle věkových kategorií. Největší rozdíl mezi oběma kategoriemi byl opět v aktivitách kutilství a ruční práce. Další rozdílností

byla aktivita zahrádka, kdy skupina do 75 let více preferovala tuto aktivitu než skupina druhá. Ostatní aktivity byly téměř stejně preferovány. **Cíl č. 3 byl splněn.**

Dalším cílem bylo mapování životní spokojenosti seniorů. Dle analýzy získaných dat, bylo zjištěno, že senioři jsou se svým životem spíše spokojeni. **Cíl č. 4 byl splněn.**

Při zhodnocení překážek ve vykonávání volnočasových aktivit bylo zjištěno, že senioři největší důraz kladou na zdravotní důvody. Uváděli často i finanční důvodu a psychické důvody, kdy senioři nejsou rádi ve společnosti druhých lidí a nechtějí konat jakoukoliv činnost volného času. **Cíl č. 5 byl splněn.**

Hlavní myšlenkou práce bylo zjistit, zda míra volnočasových aktivit může mít vliv na životní spokojenost seniorů. Výzkumným šetřením při použití Pearsonova korelačního koeficientu se prokázalo, že existuje signifikantní vztah mezi životní spokojeností a mírou aktivně tráveného volného času. Je zapotřebí neustále obnovovat, zvyšovat a aktualizovat nabídky aktivit, které mohou senioři vykonávat. K tomuto účelu, jak jsem uvedla v diskuzi, by bylo vhodné zavést v sociálních službách, v domově s pečovatelskou službou pozici aktivizačního pracovníka, jež bude nejen seniorům žijícím v domově, ale i těm, co žijí privátně pomáhat a zapojovat je do aktivního života dle jejich možností a schopností. **Hypotéza č. 1 byla ověřena a přijata.**

Hypotéza č. 2 ověřovala, zda senioři žijící ve vlastním prostředí vykazují vyšší míru životní spokojenosti než senioři žijící v sociálním zařízení. Dle analýzy získaných dat bylo zjištěno, že senioři žijící privátně jsou více spokojeni se svým životem. **Hypotéza č. 2 byla ověřena a přijata.**

Další hypotéza ověřovala, zda existuje rozdíl v míře volnočasových aktivit u seniorů do 75 let a u seniorů 76 a více let. Analýzou získaných dat bylo zjištěno, že existuje signifikantní rozdíl ( $t=1,42$ ) v míře aktivit mezi oběma skupinami. **Hypotéza č. 3 byla ověřena a přijata.**

Čtvrtá hypotéza ověřovala, zda existuje rozdíl v naplnění volného času mezi žijícími privátně a seniory žijícími v sociálním zařízení v domově s pečovatelskou službou. Analýzou získaných dat bylo zjištěno, že mezi oběma skupinami není statisticky signifikantní rozdíl ( $t=0,0007$ ). **Hypotéza č. 4 byla ověřena, ale nebyla přijata.**

Pátá hypotéza ověřovala, jestli nebude rozdíl v míře aktivně tráveného volného času u mužů a žen seniorského věku. Analýzou bylo zjištěno, že mezi oběma skupinami není statisticky signifikantní rozdíl ( $t=0,15$ ). **Hypotéza č. 5 byla ověřena a byla přijata.**

Prázdnota v životě seniorů, která se může mnoha lidem zdát, nemusí být vůbec taková, jak si ji mnozí představují. Mnoho seniorů žije aktivním a hodnotným životem, jež je naplněn různými možnostmi, jak mohou využívat volného času, který v tomto období života mají větší množství než kdykoliv předtím.

Mezi nejvíce preferované aktivity senioři označovali odpočinkové aktivity. Může být namítnuto, že tyto aktivity nejsou plnohodnotnými vedle jiných, např. sportovních či kulturních, ale odpočinková činnost je v životě seniorů stejně důležitá, přináší jim oddych, potěšení a prostor k regeneraci a nabírání fyzických i duševních sil.

Přínos práce vidím především v možnosti realizaci mnoha změn v rámci aktivit nabízených nejen sociálními službami, domovem s pečovatelskou službou, ale také kluby a organizacemi pro seniory, které plní úlohu zprostředkovatele aktivit seniorům.

Pro tvorbu práce na obdobné téma je dobré se zamyslet nad možností, zda mohou existovat rozdíly v míře volnočasových aktivit mezi seniory dle jejich vzdělání. Dle výsledků toho šetření by se mohly dále vytvářet programy aktivního trávení volného času, které bude přizpůsobené znalostem a vzdělání seniorů. Již dnes máme možnost vzdělávání na univerzitách třetího věku, které je orientováno a seniory voleno tak, aby mohly rozvíjet své dosavadní znalosti a zabývat se tím, co je pro ně přínosné a atraktivní.

Současně není od věci zjistit, zda může mít náplň předchozího života či zaměstnání vliv na aktivity vykonávané ve stáří. Zda ovlivňují aktivity nebo pracovního pozice během předchozího života volnočasové aktivity v období stárnutí a stáří. Pro další šetření v této oblasti je možno využít většího počtu respondentů pro větší rozsah zjištěných skutečností.

*„Každý z nás žije individuální a neopakovatelný život, z čehož plyne, že každý z nás prožívá a prociťuje stárnutí způsobem zcela individuálním a neopakovatelným“*  
(Gregor, 1990, s. 5).



## Použitá literatura:

- BUKÁČKOVÁ, J. *Stáří v kontextu lidského života*. Brno, 2008. 117 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita
- ČÍKOVÁ, Z. *Jak tráví volný čas senioři*. Brno, 2008. 89 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita
- DIENER, E., LUCAS, R., E. „*Subjective Emotional Well-being*“. Pp: 325-337 in Lewis, M., Haviland – Jones (eds.) 2000. *Handbook of emotions*. New York: The Guildfor Press.
- DIENER, E. *The Satisfaction With Life Scale*. University of Illinois, 1983. 5 s. Vědecký článek. University of Illinois.
- DESSAINT, M.- P. *Nezačínajte stárnout: Jak žít co možná příjemně, samostatně a důstojně*. 1. Vydání. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6
- DUFFKOVÁ, J.; URBAN, L.; DUBSKÝ, J. *Sociologie životní stylu*. Plzeň: vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6
- FAHRENBERG, J. et al. *Dotazník životní spokojenosti*. 1. vydání. Praha: Testcentrum, 2001. 116 s. ISBN 80-86471-16-0
- FÜRST, M. *Psychologie: včetně vývojové psychologie a teorie výchovy*. Olomouc: Votobia, 1997. 263 s. ISBN 80-7198-199-0
- GREGOR, O. *Stárnout, to je kumšt*. 2. vydání Praha: Olympia, 1990. 139 s. ISBN 80-7033-040-6
- HAMPLOVÁ, D. *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. 1. vydání. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004. 48 s. ISBN 80-7330-063-X
- HARTL, P; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. Vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9

- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990. 407 s. ISBN 80-7038-158-2
- HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 583 s. ISBN 80-7178-820-1
- HORŇÁKOVÁ, M. *Aktivní život seniorů*. Zlín, 2009. 138 s. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
- IVANOVÁ, K; JURÍČKOVÁ, L. *Písemné práce na vysokých školách se zdravotnickým zaměřením*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 100 s. ISBN 978-80-244-1832-2
- JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. 1. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. 110 s. ISBN 80-7368-110-2
- JUNKOVÁ, J. *Možnosti trávení volného času seniorů*. Čelákovice, 2010. 68 s. Absolventská práce. Vyšší odborná škola a střední zdravotnická škola MILLS, s. r. o.
- KALVACH, Z, et al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
- KASPRÍKOVÁ, K. *Ženy na mateřské a rodičovské dovolené a jejich životní spokojenost*. Brno, 2008. 93 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita
- KOPEČKOVÁ, G. *Jak tráví volný čas seniori*. Brno, 2007. 94 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita
- KOVÁČ, D. Kvalita života: naléhavá výzva pre vedu nového storočia. *Československá psychologie*. 2001, XLV, 1, s. 33-34
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2002. 200 s. ISBN 80-247-0179-0
- KUTNOHORSKÁ, J., TELNAROVÁ, Z. Kvalita života seniorů, očekávání seniorů. s. 41-55. In: *Týmová péče o seniory*. Zlín, 2009. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7318-895-5
- LAŠEK, J. Subjektivní životní spokojenost u tří věkových skupin respondentů. *Československá psychologie*. 2004, XLVIII, 3, s. 213-223
- LOZINČÁKOVÁ, J. *Well-being a volnočasové aktivity v životě seniorů*. Brno, 2010. 62 s. Bakalářská práce. Masarykova univerzita

- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2011. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3
- MAREČKOVÁ, J. *Ošetrovatelské diagnózy v NANDA doménách*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2006. 264 s. ISBN 80-247-1399-3
- MARTINÍK, K. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu: Ovlivnění zdravotního stavu výživou ve stáří*. 1. vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, Univerzita Hradec Králové, 2007. 97 s. ISBN 978-80-7041-141-4
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2
- Nanda International. *Ošetrovatelské diagnózy: definice & klasifikace: 2009-2011*. 1. české vydání. Praha: Grada Publishing, 2010. 456 s. ISBN 978-80-247-3423-1
- *NÁRODNÍ PROGRAM PŘÍPRAVY NA STÁRNUTÍ NA OBDOBÍ LET 2008 – 2012: Kvalita života ve stáří*. 1. vydání. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. 60 s. ISBN 978-80-86878-65-2.
- PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. 136 s. ISBN 80-201-0076-8.
- PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. 1. vydání. Praha: Avicenum 1981 ISBN 08-044-81
- PÁRALOVÁ, R. *Životní spokojenost pacientů s diagnózou deprese*. Olomouc, 2008. 163 s. Diplomová práce. Palackého univerzita
- PAULÍNOVÁ, L; NEUMANOVÁ, L. *Psychologie pro tebe*. 3. vydání. Praha: Informatorium, 2008. 214 s. ISBN 978-80-7333-068-2
- POKORNÁ, Alena. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8.
- RADECHOVSKÁ, J. *Já a životní pohoda anebo Život je pohyb: inspirace pro cestu životem ve vyšším věku*. 1. vydání. Praha: Remedium, 2006. 162 s. ISBN 80-7254-905-7
- RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8
- REITEROVÁ, E. *Základy statistiky pro studenty psychologie*. 3. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. 87 s. ISBN 978-80-244-2316-6

- ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vydání. Brno: Computer Press, a. s. 2005. 71 s. ISBN 80-251-0774-4
- STUART - HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2
- SURÁ, Z. *Komparace každodenního života seniorů v sociálním zařízení a přirozeném domácím prostředí*. Brno, 2008. 132 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita
- SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. 1. vydání. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5
- ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. 1. vydání. Rosice u Brno: Gloria, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7
- ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8
- ŠVANCARA, J. *Psychologie stárnutí a stáří*. 1. vydání. Praha, 1979. 82 s.
- TOPINKOVÁ, E. *Geriatric pro praxi*. 1. vydání. Praha: Galén, 2005. 270 s. ISBN 80-7262-365-6
- UHLÍŘ, P. *Pohybová cvičení seniorů*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. 67 s. ISBN 978-80-244-1902-2
- VÁŽANSKÝ, M; SMÉKAL, V. *Pedagogika volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901737-9-9
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5
- VOKURKA, M; HUGO, J. *Praktický slovník medicíny*. 5. vydání. Praha: Maxdorf, 1998. 490 s. ISBN 80-85800-81-0
- WEDLICOVÁ, I; HEŘMANOVÁ, V. *Kapitoly z vývojové psychologie*. 1. vydání. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2008. 143 s. ISBN 978-80-7414-044-0
- ZAVÁZALOVÁ, H, et al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2001. 97 s. ISBN 80-246-0326-8

- ZIMMERMANNOVÁ, Z. *Podmínky a předpoklady životní spokojenosti u seniorů žijících v domovech pro seniory*. Brno, 2011. 56 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita
- ŽUMÁROVÁ, M.; BALOGOVÁ, B. *Medzigeneračné mosty*. Košice: Menta media, 2009. 112 s. ISBN 978-80-89392-08-7

### **Internetové zdroje:**

*ActivAge: About the Project* [online] 2006 [cit. 2011-02-18]. Dostupné z WWW: <<http://www.iccr-international.org/activage/en/index.html>>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD: *Vývoj věkové struktury obyvatelstva a její tendence* [online] [cit. 2011-03-21] Dostupné na WWW: <<http://www.czso.cz/csu/2003edicniplan.nsf/p/4109-03>>

KUNSAN COLLEGE OF NURSING: *A Study on Leisure Activities, Leisure Life Satisfaction, Perceived Health Status and Depression in the Elderly*. [online] Korea, 2009 [cit. 2011-02-06] Dostupné na WWW: <http://www.koreamed.org/SearchBasic.php%3FRID%3D0116KJRN/2009.12.2.112%26DT%3D1>

PARKER M. DARRELL: *The Relationship Between Time Spent by Older Adults in Leisure Activities and Life Satisfaction* [online] 1996 [cit. 2011-03-25] Dostupné na WWW: <[http://informahealthcare.com/doi/abs/10.1080/J148v14n03\\_05](http://informahealthcare.com/doi/abs/10.1080/J148v14n03_05)>

TSAI, E., FUNG, L., TSO, P. *Gateball as e leisureactivity:Satisfaction derived* [online] Hong Kong Baptist University, 2006 [cit. 2011-04-04] Dostupné na WWW: <[http://www.isdy.net/pdf/eng/2006\\_23.pdf](http://www.isdy.net/pdf/eng/2006_23.pdf)>

*Univerzity v ČR* [online]. 2010 [cit. 2011-04-2]. E-senior.cz. Dostupné z WWW:  
<http://www.e-senior.cz/?seolink=14-univerzity-v-cr&action=ShowSite&presenter=Content>

UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU, UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI:  
*Informace o Univerzitě třetího věku* [online] [cit. 2011-02-08] Dostupné na WWW:  
<<http://www.u3v.upol.cz/informace-o-u3v.html>>

*What does aging well mean?* [online] [cit. 2011-02-08] Dostupné na WWW:  
<<http://www.statcan.gc.ca/pub/89-622-x/2006002/4054766-eng.htm>>

SWAIN ARTHUR REGINALD *Seniors and Cruising: Motivations and Satisfactions*  
[online] [cit. 2011-02-20] Dostupné na WWW:  
<<http://translate.google.cz/translate?hl=cs&langpair=en|cs&u=http://uwspace.uwaterloo.ca/bitstream/10012/3595/1/Swain%2520Thesis%252020080308.pdf>>

## Seznam tabulek:

1. **Tabulka č. 1**  
Demografický popis zkoumaného souboru.
2. **Tabulka č. 2**  
Hodnoty korelačních koeficientů jednotlivých položek Škály životní spokojenosti u výzkumného souboru respondentů.
3. **Tabulka č. 3**  
Preference volnočasových aktivit u seniorů.
4. **Tabulka č. 4**  
Preference volnočasových aktivit u skupiny žen seniorek.
5. **Tabulka č. 5**  
Preference volnočasových aktivit u skupiny mužů seniorů.
6. **Tabulka č. 6**  
Volnočasové aktivity dle věkových skupin.
7. **Tabulka č. 7**  
Hodnoty Škály životní spokojenosti.
8. **Tabulka č. 8**  
Korelace životní spokojenosti a volnočasových aktivit.
9. **Tabulka č. 9**  
Porovnání hodnot volnočasových aktivit u skupin seniorů do 75 let a u seniorů 76 a více let.
10. **Tabulka č. 10**  
Hodnoty míry volnočasových aktivit u seniorů žijících privátně a u seniorů žijících v sociálním zařízení.
11. **Tabulka č. 11**  
Hodnoty míry volnočasových aktivit u skupiny mužů a žen v seniorském věku.

## **Seznam grafů:**

1. **Graf č. 1** Demografické údaje zkoumaného souboru.
2. **Graf č. 2** Preference volnočasových aktivit u skupiny žen seniorek.
3. **Graf č. 3** Preference volnočasových aktivit u skupiny mužů seniorů.
4. **Graf č. 4** Překážky ve vykonávání volnočasových aktivit u seniorů.
5. **Graf č. 5** Skóre životní spokojenosti dle bydlení seniorů.



## **Seznam příloh:**

### **Příloha č. 1**

Ošetrovatelské diagnózy v NANDA doménách

### **Příloha č. 2**

Dotazník volnočasových aktivit a životní spokojenosti

### **Příloha č. 3**

Souhlas s konáním výzkumného šetření v sociálním zařízení v Sociálních službách, pečovatelská služba p. o.

### **Příloha č. 4**

Bibliografický soupis literatury č. RE 595/2011

### **Příloha č. 5**

Informační brožura pro seniory s názvem „*Pohybová aktivita seniorů*“.

**Přílohy:**

## Příloha č. 1 Ošetřovatelské diagnózy v NANDA doménách

Doména	Třída	Typ ošetřovatelské diagnózy	Název ošetřovatelské diagnózy
1. Podpora zdraví	Management zdraví	K podpoře zdraví	Hledání zdravého životního stylu - 00084
4. Aktivita – odpočinek	Spánek a odpočinek	K podpoře zdraví	Ochota ke zlepšení spánku – 00165
4. Aktivita - odpočinek	Aktivita - pohyb	Aktuální	Zhoršená pohyblivost - 00085
4. Aktivita - odpočinek	Aktivita - pohyb	Aktuální	Nedostatek pohybových aktivit – 00097
4. Aktivita - odpočinek	Aktivita - pohyb	Aktuální	Sedavý životní styl – 00168
4. Aktivita - odpočinek	Kardiovaskulární a pulmonální odezva	Potenciální	Riziko intolerance aktivity – 00094
5. Vnímání - poznávání	Čítí - vnímání	Aktuální	Porucha smyslového vnímání – 00122
5. Vnímání - poznávání	Čítí - vnímání	K podpoře zdraví	Ochota doplnit deficitní vědomosti – 00161
6. Vnímání sebe sama	Sebepojetí	Potenciální	Riziko osamělosti - 00054
6. Vnímání sebe sama	Sebepojetí	K podpoře zdraví	Ochota zlepšit sebepojetí - 00167
7. Vztahy	Rodinné vztahy	K podpoře zdraví	Ochota ke zlepšení funkce rodiny – 00159
9. Zvládání zátěže – odolnost vůči stresu	Reakce na zvládání zátěže	Aktuální	Strach – 00148
10. Životní princip	Přesvědčení	K podpoře zdraví	Ochota ke zlepšení duchovní pohody - 00068
11. Bezpečnost a ochrana	Tělesné poškození	Potenciální	Riziko pádů - 00155
11. Bezpečnost a ochrana	Tělesné poškození	Potenciální	Riziko traumatu - 00038
11. Bezpečnost a ochrana	Termoregulace	Potenciální	Riziko nerovnováhy tělesné teploty - 00005
12. Komfort	Sociální komfort	Aktuální	Sociální izolace - 00053

Příloha č. 1 Ošetřovatelské diagnózy (Marečková, 2006, s. 41 – 257)

## **Příloha č. 2 Dotazník volnočasových aktivit a životní spokojenosti**

Dobrý den,

jmenuji se Gabriela Novotná a jsem studentkou Univerzity Palackého v Olomouci, Fakulty zdravotnických věd, studijního oboru Dlouhodobá ošetrovatelská péče u dospělých a nyní navštěvuji 2. ročník prezenčního studia. Nyní pracuji na své diplomové práci. Její součástí je studie o volnočasových aktivitách a jejich vlivu na životní spokojenost. Pro hodnocení daného tématu byl mnou a vedoucí práce vytvořen dotazník, který mapuje danou oblast výzkumu a tématu celé práce.

Dotazník se skládá ze tří částí. V první části jsou mapovány demografické údaje. Druhá část je věnována otázkám volnočasových aktivit a v třetí je věnována otázkám životní spokojenosti. V rámci dotazníku je zcela zachována anonymita všech respondentů podílejících se na jeho vyplňování. U otázek kde není určeno jinak, je vždy dovoleno zvolit pouze jednu možnost. Děkuji Vám za vyplnění dotazníku.

---

### **1. Pohlaví**

- žena
- muž

### **2. Věk (prosím o konkrétní věk) .....**

### **3. Současné bydlení**

- privátní
- Sociální zařízení – domov s pečovatelskou službou

### **4. Dosažené vzdělání**

- základní
- vyučen
- středoškolské s maturitou
- vysokoškolské

### **5. S kým bydlíte?**

- sám
- s manželkou/manželem
- s přítelkyní/ přítelem
- s rodinou
- jiné (dopíše) ....

## **6. Jak jste spokojen/á se svým zdravotním stavem**

- jsem velmi nespokojen/á
- jsem nespokojen/á
- jsem ani nespokojen/á, ani spokojen/á
- jsem spokojen/á
- jsem velmi spokojen/a

## **7. Chodíte do zaměstnání?**

- ano
- ne

## **8. Potřebujete pomoc druhé osoby?**

- ve všech činnostech potřebuji pomoc druhé osoby, celodenní péčí
- ve většině činnostech potřebuji pomoc druhé osoby
- v některých činnostech potřebuji pomoc druhé osoby
- pouze v náročných situacích potřebuji pomoc druhé osoby
- jsem schopen/na postarat se sám/sama o sebe bez pomoci druhé osoby

## **9. Jste spokojeni s náplní svého volného času?**

- jsem velmi nespokojen/á
- jsem nespokojen/á
- ani spokojen/á a ani nespokojen/á
- jsem spokojen/á
- ano, jsem velmi spokojen/á

**10. Jak se věnujete následujícím aktivitám?** (prosím označte na stupnici 1 – 5 v jaké míře se věnujete jednotlivým aktivitám, kdy hodnota 1 je neméně se věnuji a hodnota 5 nejvíce se věnuji)

- **Četba (knihy, časopisy, noviny)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Křížovky**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Poslech televize a rádia**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Ruční práce (pletení, háčkování, výtvarná činnost, aj.)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Kutilství (opravy domu nebo bytu, modelářství, aj.)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Domácí práce (pečení, úklid, vaření, aj.)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Hudba (poslech hudby, hra na nástroj)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Společenské hry (karty, šachy, stolní hry aj.)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Chov domácích zvířat (pes, kočka aj.)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Kulturní aktivity (tanec, divadlo, kino aj.)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Sportovní aktivity (cyklistika, cvičení, jóga aj.)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Turistika a příroda (procházky, houbaření, rybaření aj.)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Zahrádka**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Vzdělávání (kurzy pro seniory, univerzity třetího věku)**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

- **Cestování**

<b>1</b> vůbec se nevěnuji	<b>2</b> spíše se nevěnuji	<b>3</b> občas se věnuji, občas se nevěnuji	<b>4</b> spíše se věnuji	<b>5</b> pravidelně se věnuji
----------------------------	----------------------------	---	--------------------------	-------------------------------

## 11. Existují u vás zábrany ve vykonávání volnočasových aktivit ?

- ANO** \*pokud ano, uveďte jaké: (lze označit i více možností)
  - finanční zábrany
  - zdravotní důvody
  - nedostatek informací o volnočasových aktivitách
  - nedostatek času
  - psychické důvody (nezájem, nerad/a se setkávám s druhými lidmi, nemám dobrou náladu na aktivity)
  - jiné (uveďte) .....
- NE**

## 12. Navštěvujete kulturní akce?

- ANO**, navštěvuji kulturní akce
  - \* Pokud ano, uveďte jaké:** (lze označit i více možností)
    - divadla
    - kina
    - koncerty
    - plesy a taneční akce
    - návštěvy kulturních památek (hrady, zámky aj.)
    - výstavy
    - jiné (uveďte jaké) .....
  - \* Pokud ano, uveďte často:**
    - pravidelně
    - často (1x a vícerát v měsíci)
    - občas (vícekrát během roku)
- NE**, nenavštěvuji kulturní akce
  - \* Pokud ne, uveďte důvody:** (lze označit i více možností)
    - finanční důvody
    - nikdy jsem se nezajímal/a o kulturní aktivity
    - preferuji jiný program ve volném čase
    - nemám dostatek informací o takovýchto aktivitách



- nemám možnost dopravy do kulturních zařízení
- jiné (uved'te jaké) .....

### 13. Provozujete sportovní aktivity?

- ANO**, provozuji sport

**\*Pokud ano, uveďte jaké:** (lze označit i více možností)

- cvičení v kolektivu
- cyklistika
- plavání
- turistika a běh
- zimní sporty (lyžování, běžky)
- míčové hry (tenis, badminton)
- taneční a společenské kurzy
- jiné (uved'te jaké).....

**\* Pokud se věnujete sportovním aktivitám, vyplňte jak často**

- pravidelně
- často (1x a vícerát v měsíci)
- občas (vícekrát během roku)

- NE**, nevěnuji se sportovním aktivitám

**\* Pokud se nevěnujete sportovním aktivitám, uveďte z jakého důvodu:**

(lze označit i více možností)

- zdravotní důvody
- finanční důvody
- nikdy předtím jsem nesportoval/a
- preferuji jiné aktivity ve volném čase
- jiné (uved'te jaké) .....

#### 14. -Navštěvujete vzdělávací akce?

**ANO**, navštěvuji vzdělávací akce

**\*Pokud navštěvujete, uveďte jaké:** (lze označit i více možností)

- kurzy vzdělávání
- přednášky
- univerzita třetího věku
- jiné (uveďte jaké) .....

**\* Pokud navštěvujete vzdělávací akce, uveďte jak často:**

- pravidelně
- často (1x a více krát v měsíci)
- občas (vícekrát během roku)

**NE**, nenavštěvuji vzdělávací akce

**\*Pokud nenavštěvujete vzdělávací akce, uveďte důvod:** (lze označit i více možností)

- nezajímám se o nové informace a vzdělání
- nevím o možnosti vzdělávacích akcí
- nedostatek financí
- preferuji jiný program ve volném čase
- nemám možnost dopravy do takovýchto organizací
- jiné (uveďte jaké) .....

#### 15. Jste organizován/a v nějaké klubu nebo organizaci pro seniory?

**ANO**

**\*Pokud ano, jaký:** (lze označit i více možností)

- centrum pro seniory
- klub důchodců
- jiné (uveďte jaké) .....

**\*Pokud ano, jak často ji navštěvujete:**

- pravidelně
- často (1x a více krát v měsíci)
- občas (vícekrát během roku)

**NE**

**\*Pokud ne, z jakého důvodu:** (lze označit i více možností)

- nevím o možnostech být organizován v takovéto organizaci
- nejsem rád ve společnosti jiných lidí
- nedostatek finančních prostředků
- raději si volný čas organizuji dle svého
- nemám dostatek času
- necítím se dostatečně zdravotně způsobilý
- jiné (uveďte jaké) .....

**16. škála životní spokojenosti** (prosím, označte na stupnici 1 – 5, v jaké míře souhlasíte s daným tvrzením)

**a) téměř ve všech ohledech se můj život blíží mému ideálu**

1 – vůbec nesouhlasím	2- spíše nesouhlasím	3 – nemohu se rozhodnout	4 – spíše souhlasím	5 – zcela souhlasím
-----------------------	----------------------	--------------------------	---------------------	---------------------

**b) podmínky mého života jsou uspokojivé**

1 – vůbec nesouhlasím	2- spíše nesouhlasím	3 – nemohu se rozhodnout	4 – spíše souhlasím	5 – zcela souhlasím
-----------------------	----------------------	--------------------------	---------------------	---------------------

**c) se svým životem jsem spokojený/á**

1 – vůbec nesouhlasím	2- spíše nesouhlasím	3 – nemohu se rozhodnout	4 – spíše souhlasím	5 – zcela souhlasím
-----------------------	----------------------	--------------------------	---------------------	---------------------

**d) až dosud jsem v životě získal/a důležité věci, které jsem chtěl/a**

1 – vůbec nesouhlasím	2- spíše nesouhlasím	3 – nemohu se rozhodnout	4 – spíše souhlasím	5 – zcela souhlasím
-----------------------	----------------------	--------------------------	---------------------	---------------------

**e) kdybych mohl/a žít svůj život znova, téměř nic bych nezměnil/a**

1 – vůbec nesouhlasím	2- spíše nesouhlasím	3 – nemohu se rozhodnout	4 – spíše souhlasím	5 – zcela souhlasím
-----------------------	----------------------	--------------------------	---------------------	---------------------

