

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2014–2016

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Tereza Vítová

**Vzdělávání a volnočasové aktivity pro klienty Domova
pro seniory Sociálního centra města Světlá nad Sázavou**

Praha 2016

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR PART-TIME STUDIES

2014–2016

BACHELOR THESIS

Tereza Vítová

**Education and free time activities for clients
from the Retirement Home and Social centre
Světlá nad Sázavou**

Prague 2016

The Bachelor Thesis Work Supervisor:
doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 26. 4. 2016

Tereza Vítová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat zejména doc. PhDr. Jaroslavu Veteškovi, Ph.D., který mi pomáhal s touto bakalářskou prací. Děkuji mu za užitečné rady a odborné vedení při zpracování mé bakalářské práce.

Anotace

V bakalářské práci se budu zabývat vzděláváním seniorů a poskytovanými službami v Domově pro seniory ve Světlé nad Sázavou. Zaměřím se na definici stáří, komunikaci se seniory, sociálními službami a jejich historií. Také zde zmíním definici volného času a volnočasových aktivit, definici vzdělávání seniorů a univerzity třetího věku. V teoretické části se zaměřím také na Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou, jeho historii, cílovou skupinou a poskytované služby. Jako cílovou skupinu jsem zvolila klienty, kteří jsou v Domově pro seniory umístěny. Bakalářskou práci budu skládat z teoretické a empirické části. V empirické části bakalářské práce použiji kvantitativní metodologii prováděnou dotazníkovým šetřením.

Klíčová slova

Stáří, gerontologie, sociální služby, volný čas, volnočasové aktivity, vzdělávání seniorů, univerzita třetího věku.

Annotation

In my bachelor thesis I am going to deal with education for retired people and provided services in Home for Retirement people in Světlá nad Sázavou. I will focus on the definition of old age, communication with old people, welfare services and their history. I will also mention the definition free time activities and term University of the Third Age. In theoretical part I will point at Světlá nad Sázavou's Retirement Home, its history, target group and provided services. As a target group I have chosen clients, who are residents of a Retirement home. In Bachelor thesis I will graduate from theoretical and empirical parts. In empirical part I will use quantitative methodology conducted by questionnaire research.

Key words

Old age, gerontology, welfare centre, leisure time/free time, free time activities, education for old people, University of the Third Age.

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	11
1.1 Gerontologie	12
1.2 Stárnutí jako proces	13
1.3 Tělesné projevy stáří.....	13
1.4 Stáří a mladí lidé.....	14
1.5 Komunikace se seniory.....	15
1.6 Člověk a smrt.....	16
2 SOCIÁLNÍ SLUŽBY.....	18
2.1 Sociální služby obecně	18
2.2 Kdo poskytuje sociální služby.....	19
2.3 Změny v systému sociálních služeb v roce 2006	19
2.4 Základní pojmy	20
3 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY.....	22
3.1 Volný čas	22
3.2 Volnočasové aktivity	23
4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	24
4.1 Vzdělávání seniorů	24
4.2 Motivace ke vzdělávání	25
4.3 Univerzita třetího věku	25
5 DOMOV PRO SENIORY VE SVĚTLÉ NAD SÁZAVOU	27
5.1 Historie domova a současnost	27

5. 2	Cíle a poslání domova	28
5. 3	Cílová skupina	28
5. 4	Typy poskytovaných služeb.....	28
5. 5	Poskytované aktivity.....	30
5. 6	Univerzita slunečního věku	30
EMPIRICKÁ ČÁST		32
6	ÚVOD DO EMPIRICKÉ ČÁSTI.....	32
6. 1	Výzkumná metodika.....	32
6. 2	Výzkumný vzorek	33
6. 3	Cíl průzkumu a stanovené hypotézy.....	36
7	MOTIVACE A OBAVY ZE VZDĚLÁVÁNÍ	38
8	SPOKOJENOST S UNIVERZITOU SLUNEČNÍHO VĚKU.....	41
9	AKTIVITY POSKYTOVANÉ V DOMOVĚ PRO SENIORY	46
10	HODNOCENÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT V DOMOVĚ	48
11	VLIV VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT NA ZDRAVOTNÍ STAV KLIENTŮ	51
12	KULTURNÍ AKTIVITY MIMO DOMOV PRO SENIORY	53
13	VZKAZY POSKYTOVATELI DOMOVA PRO SENIORY	55
ZÁVĚR		56
SEZNAM GRAFŮ		60
SEZNAM PŘÍLOH.....		61

ÚVOD

V minulosti byli senioři a starší lidé vnímáni jako ti, kteří mohou předat svým potomkům a následovatelům užitečné rady do života a pomoci jim k tomu, jak se vyrovnat s určitými situacemi, s nimiž se v životě mohou setkat. Mladí lidé měli k těmto starším osobám respekt a brali si jejich rady k srdci. V dnešní době mladí lidé berou pomoc rodičů a prarodičů jako samozřejmost, a přesto právě tito mladí lidé vnímají seniory jako nepotřebné pro společnost. Domnívám se, že takové vnímání je způsobeno tím, že jim nerozumí a o stáří téměř nic nevědí. Stáří člověka v moderní společnosti doprovází snížení sociálního statusu. Na jeden takový případ v současnosti můžeme narazit například v městské hromadné dopravě, kde málokterý mladý člověk pustí seniora sednout. A toto je jeden případ z mnoha.

Sociální služby zajišťují pomoc při péči o vlastní osobu, stravování, ubytování, pomoc při zajištění chodu domácnosti, ošetřování, pomoc s výchovou apod. Nesmíme však zapomenout, že někteří poskytovatelé také svým klientům, seniorům, poskytují možnost vzdělávání a rozvíjení svých znalostí a dovedností. Toto je důležitou součástí poskytování služeb, alespoň pro seniory, kteří mají zájem o rozšíření a obnovení svých znalostí.

Téma bakalářské práce jsem si vybrala z toho důvodu, že je aktuální a významné z andragogického hlediska. Stáří se týká každého z nás, jedná se o přirozený průběh života, a není možné se této závěrečné fázi lidského vývoje vyhnout nebo bránit. Dalším motivem byla má touha dozvědět se o vzdělávání seniorů něco více z pohledu klientů, kteří se účastní Univerzity slunečního věku. Jedná se o vzdělávání klientů v Domově pro seniory ve Světlé nad Sázavou.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak jsou senioři spokojeni s poskytovanými službami a aktivitami, které aktivity využívají a jsou-li pro ně přínosem. Zaměřím se také na hodnocení Univerzity slunečního věku seniory a zjištění jejich spokojenosti s touto službou.

Práce se bude skládat ze dvou částí. První část je teoretická, kde budu vycházet z odborné literatury a internetových zdrojů. V první kapitole se zaměřím na stáří, jeho projevy a problémy s ním spojené. Druhá kapitola charakterizuje sociální služby a jejich historii. Ve třetí kapitole popíši charakteristiku volného času, volnočasových aktivit

a zmíním zde také jejich dělení. Čtvrtá kapitola obsahuje popis vzdělávání seniorů a informace o univerzitě třetího věku. Poslední, tedy pátá kapitola teoretické části se zabývá informacemi o Domově pro seniory ve Světlé nad Sázavou. Je zde vypsána historie ústavu, cíle a poslání, cílová skupina, typy poskytovaných služeb a poskytované aktivity.

Druhá část bakalářské práce je charakterizována jako empirický oddíl, v němž použiji metody kvantitativního výzkumu. Ten provedu formou dotazníkového šetření u klientů, kteří jsou v Domově pro seniory ubytovaní. Empirickou část rozdělím na kapitoly. Bude zde úvod, vymezený cíl a také stanovené hypotézy. Budu se zabývat především otázkou vzdělávání seniorů a volnočasovými aktivitami, které jsou v Domově pro seniory poskytovány.

Výzkumný soubor bude tvořen seniory v domově. V závěru bakalářské práce budou shrnuty výsledky empirického výzkumu. Práce by měla být přínosem jak pro zaměstnance domova, tak pro poskytovatele služby a samotné seniory.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Po krizi středního věku a období sklizně následuje vědomý či nevědomý čas odchodu, který nazýváme stářím. Většinou přijde vědomě právě proto, že se mu bráníme. Prakticky všichni lidé v naší společnosti se chtějí dožít vysokého věku, ale nikdo nechce být starý. Tento paradox musí vyvolávat problémy. Protože navzdory četným pokusům nemůžeme stáří zabránit, snažíme se alespoň všemi možnými prostředky potírat jeho stopy. Nikdo nechce přistoupit na myšlenku, že je starý. To nejhorší, co nás může potkat, je zjištění, že už patříme do „starého železa“. Sotva se objeví nějaký výraznější rys stáří, hned je zaretušován či zakryt.¹

Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jde o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp. Ten je modifikován vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem, vlivy sociálně ekonomickými a psychickými včetně aspirace, sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role. Mnohočetnost a individuálnost příčin a projevů, jejich heterochronie (nástup v různém věku), vzájemná podmíněnost i rozpornost jsou příčinou obtížného vymezení a členění stáří. Obvykle se proto rozlišuje stáří kalendářní, sociální a biologické.

Kalendářní stáří je jednoznačně vymežitelné, ale nepostihuje zcela interindividuální rozdíly. I arbitrární věková hranice se posouvá, neboť se prodlužuje očekávaná doba dožití a průběžně se zlepšuje zdravotní a funkční stav nově stárnoucích generací. Dnes je za počátek stáří vesměs považován věk 65 let a o vlastním stáří se hovoří od věku 75 let, který se jeví jako uzlový ontogenetický bod.

Sociální stáří postihuje proměnu sociálních rolí a potřeb, životního stylu i ekonomického zajištění. Pojem upozorňuje na společné zájmy i na rizika seniorů, k nimž patří např. maladaptace na penzionování, ztráta životního programu a společenské prestiže, osamělost, pokles životní úrovně, hrozba ztráty soběstačnosti,

¹ DAHLKE, Rüdiger. *Životní krize jako vývojové šance*. 1. vyd. Praha: AQUAMARIN, 2001. ISBN 80-86259-02-1.

věková segregace a diskriminace (ageismus). Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod či skutečné penzionování.

Biologické stáří je označení pro konkrétní míru involučních změn daného jedince. Jeho exaktní vymezení se však nedaří a nepanuje shoda ani na tom, co by mělo vyjadřovat. Nečetná pracoviště, která se biologickým věkem dnes zabývají, obvykle hodnotí funkční stav, výkonnost, jako souhrn involuce, kondice i patologie, a to jak parciálně (např. věk kardiorepirační či mentální), tak celkově jako součin údajů o různé váze.²

1.1 Gerontologie

Gerontologie je nauka, soubor vědomostí o stárnutí a stáří, respektive o problematice starých lidí a života ve stáří. Akcent na lidskou dimenzi je symbolizován již převažujícím označením oboru, který je odvozen od řeckého gerōn (gen. gerontos) – stařec, starý člověk, nikoliv od gerās – stáří, i když existuje i pojem geratologie. Biologické aspekty nejsou jádrem oboru, nýbrž jedním z jeho zdrojů, zakotveným v obecné biologii. To odpovídá stáří jako fázi ucelené ontogeneze a součásti vývoje živé hmoty vůbec. Gerontologie se tradičně dělí do tří hlavních proudů:

Gerontologie experimentální (biogerontologie a psychogerontologie) se zabývá otázkami, proč a jak živé organismy stárnou. Těžiště biologického výzkumu dnes spočívá především na celulární a molekulární úrovni. Významný, ale v ČR dosud podceňovaný je výzkum v neuropsychologii stárnutí.

Gerontologie sociální se zabývá vzájemným vztahem starého člověka a společnosti, tím, co staří lidé od společnosti potřebují, i tím, jak populační stárnutí ovlivňuje společnost a její rozvoj. Jde o širokou problematiku zahrnující výzkumně i uživatelsky demografii, sociologii, psychologii, antropologii, pedagogiku, politologii, právo, ekonomii, urbanistiku, architekturu, designerství i další oblasti. Zakladatelská monografie gerontosociologie vyšla roku 1922 (Hall, 1922).

² KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

Gerontologie klinická (geriatrie) se zabývá zdravotním a funkčním stavem starých lidí.³

1.2 Stárnutí jako proces

Na stárnutí je možné se dívat z různých hledisek. Otázkám starých lidí a stárnoucí populace se soustavně věnuje demografie. Stále intenzivněji je studována biologická problematika stárnutí buněk a organismů. Stárnutí je možné vidět i z psychologického hlediska a sledovat například činnost jednotlivých psychických funkcí (vnímání, paměti, myšlení, uvažování atp.), změny v osobnosti, emocionální stav stárnoucích lidí, jejich snahy, záměry a cíle atp. Na stárnutí je možné nazírat i z hlediska sociologického a vidět například místo stárnoucích lidí – seniorů – ve společenském životě. Ke slovu se hlásí i ekonomové, kteří sledují ekonomickou úroveň dospělé populace a její změny v průběhu přechodu starších lidí do důchodu, případně i v průběhu celého déletrvajícího důchodu až po exitus.⁴

1.3 Tělesné projevy stáří

Tělesné projevy a změny, jimiž se odlišují staří lidé od mladých, bývají označovány jako fenotyp stáří. Mají obecné rysy, ale jejich časová manifestace, rozsah i úplnost vyjádření jsou velmi individuální. Je tedy značná interindividuální variabilita. Významně se projevují i fylogenetické vlivy – dlouhodobě nové generace stárnou v lepší tělesné kondici, v lepším zdravotním stavu a sociálně ambiciózněji než generace starší, což např. vytváří trvalý tlak na vývoj a zkvalitňování sociálních služeb pro seniory. Významný je biologický zákon heterochronie, podle něhož probíhá ontogenetický vývoj nerovnoměrně z hlediska orgánových změn (jednotlivé systémy a orgány stárnou, jsou opotřebovávány, udržovány, ale i chorobně měněny způsobem odlišným od jiných orgánů a systémů téhož organismu). Fenotypické změny mohou být posuzovány dvojím způsobem – longitudinálně jako změny daného jedince, respektive skupiny probandů v čase, což je metodicky náročné, ale umožňuje to hodnocení vlivu

³ KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

⁴ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0179-0.

různých proměnných (např. životního způsobu), anebo průřezově jako rozdíly probandů různého věku.⁵

1.4 Stáří a mladí lidé

Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní. Stáří je chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachovává část toho, co získal dříve. Jeho zkušenosti i kompetence ztrácejí svůj význam, pro společnost není takový člověk ničím přínosný. Hodnotový systém této společnosti, který zdůrazňuje zachování všech především biologicky podmíněných kompetencí mládí (mladistvého vzhledu, výkonu atd.), staré lidi silně znevýhodňuje. Tuto tendenci podporují i média, která různým způsobem potvrzují značný význam vnějšího vzhledu a proklamované svěžesti jako současnou normu. To zároveň znamená, že cokoliv, co takové není, je považováno za podřadné. Z tohoto hodnotového systému vychází *ageismus* – postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří. Projevuje se podceňováním, odmítáním, eventuálně až odporem ke starým lidem. V důsledku takového postoje dochází k symbolické i faktické diskriminaci pouze na základě stáří. Ageismus, stejně tak jako všechny ostatní předsudky, příliš zjednodušuje a nepřiměřeně generalizuje. Považuje za méněcenné všechny staré lidi bez rozdílu. Nebere ohled na jejich individualitu a někdy i značné diference, které mezi lidmi této věkové kategorie existují. Mladší generace ztrácí vědomí kontinuity všech generací, které se udržovalo společným soužitím rodinných příslušníků různého věku. Vzhledem k tomu nepocítuje se starými lidmi sounáležitost, chápe je jako příslušníky jiné, podřadnější kategorie, s níž nemá nic společného. Stáří z tohoto pohledu nemá žádné hodnotné kompetence a v závislosti na tom ani přijatelný sociální status.

Z hlediska ageismu je stáří obdobím ztrát, celkového úpadku a zhoršené kvality života. Společnost za těchto okolností od starých lidí nic pozitivního neočekává. Z ageismu vyplývá i tendence staré lidi izolovat, aby nezdržovali a nepřekáželi. Stávají se méně významnou součástí majoritní společnosti. Příčiny takto negativně

⁵ KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

vyhraněného postoje mohou být různé, mohou být podmíněné biologicky i sociálně. Tímto způsobem se projevuje změna v oblasti obecně uznávaných hodnot, zvýšení důrazu na individuum, rozpad rodinných vazeb a z nich vyplývajících tradičních rolí atd. Vzhledem k tomu, že se oslabily sociální vazby uvnitř rodiny, mohou nabývat na významu pudové, biologické tendence, které motivují pozitivní chování k vlastnímu potomstvu, ale nemají žádný význam ve vztahu ke starým lidem. Podpora starých lidí musí být motivována jinak, psychosociálními mechanismy. Negativní postoj ke starým lidem mohou posilovat i nezpracované obavy z vlastního stárnutí. Mohou se projevit generalizovaným odporem vůči starým lidem, kteří jsou chápáni jako představitelé něčeho nežádoucího.

Staří lidé mají nízký sociální status, jsou jim přičítány převážně negativní osobnostní vlastnosti a nízké kompetence. Jsou chápáni jako přítěž společnosti, skupina, která mnoho vyžaduje, a nic nepřináší. Staří má ovšem i určitý smysl, který laická veřejnost přehlíží a bagatelizuje.⁶

1.5 Komunikace se seniory

Reakce starších lidí se postupně zpomalují a je třeba tomu přizpůsobit i tempo řeči, aby mohli bez problémů zachytit obsah sdělení a porozumět jeho smyslu. Důležité je mluvit přiměřeně hlasitě (není nutné křičet) a dobře artikulovat. Jestliže zaznamenáme u staršího člověka problémy ve sluchovém vnímání, většinou pomůže hlasitější řeč a dodržování zásad nezbytných pro odezírání.

Pokud komunikujeme se seniorem s jakýmkoli druhem zdravotního postižení, volíme strategie odpovídající jeho handicapu vzhledem k osobnosti, druhu a závažnosti konkrétních vad nebo poruch a především jeho vlastním komunikačním schopnostem a preferovaným formám dorozumívání.

Nesmíme zapomínat, že starší generace používá vždy slovník poněkud odlišný od výrazových prostředků jejich potomků. Aktuálně živé výrazy, kterým nemusejí vždy rozumět, bychom tedy měli používat velmi obezřetně, aby se nestaly spíše matoucím elementem a zdrojem nedorozumění. Na druhou stranu je ovšem nutné přiznat, že

⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-308-0.

mnozí starší lidé si rádi a snadno osvojí i výrazy ze slovníku nejmladší generace a neváhají je pak využít, aby se tak přiblížili svým dětem a vnoučatům.

S ohledem na vyšší věk bychom měli také s ještě větším respektem komunikovat i s lidmi postiženými duševními poruchami, demencí atd. Ostatně při primární volbě adekvátních komunikačních projevů má mít právě fyzický věk handicapovaného člověka větší váhu než všechny ostatní faktory. Zejména pro osamělé seniory nebo jedince žijící mimo domácí prostředí (v zařízeních sociálních služeb apod.) je velice důležitá také taktilní komunikace. Dotyk, pohlazení nebo uchopení za ruku jsou pro ně zásadními projevy porozumění a náklonnosti druhého člověka a signálem, že nejsou odstrčení a zbyteční.

Zcela zásadní a snad i nejdůležitější strategií smysluplné komunikace se staršími lidmi je trpělivé naslouchání. Jejich potřeba sdílet s někým své vzpomínky (a nejen je), souvisí nepochybně i s přirozenou potřebou předávat dalším generacím své rady a zkušenosti. Ano, je pochopitelné, že mladší lidé, jimž to často nedovoluje uspěchanost života a neklid, nebývají vždy ochotni pozorně vyslechnout (často i opakovaně) jejich dlouhá vyprávění a příběhy. Ochuzují se tak ovšem o řadu zajímavých a moudrých sdělení a seniory připravují o příležitost saturovat potřebu sociálního kontaktu (a přispívají tak mnohdy k jejich citové deprivaci), stejně jako o příležitost k dlouhodobému udržování stabilní úrovně komunikačních dovedností, především při počátečních projevech úbytku mentální kapacity.⁷

1.6 Člověk a smrt

Až do poloviny 20. století lidé umírali převážně v rodinném kruhu. Život a smrt ještě tvořily jednotu, umírání rodinného příslušníka bylo všední záležitostí. Když se někdo chystal na onu cestu, kterou musí dříve, nebo později absolvovat všichni zrození tvorové, přicházeli příbuzní, přátelé a sousedé, aby se s ním rozloučili. Lidé se sešli v domě smutku a byli přítomni okamžiku smrti. Byli obeznámeni s průběhem umírání, věděli o vizích a mimosmyslových prožitcích umírajícího. Z toho, co jim sdělil

⁷ SLOVÍK, Josef. *Komunikace s lidmi s postižením*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-691-9.

o dojmech z onoho světa, které byly jeho přímou, bezprostřední zkušeností, si mohli jako vlastní poznatek odnést jistotu, že existuje život po smrti.

Lidé díky ztrátě blízkého člověka sice truchlili, věděli však, že se s ním znovu shledají. V některých venkovských oblastech jsou smrt a umírání dodnes prožívány tímto způsobem. Dříve ale všude lidé umírali doma a byli doma vystaveni na márách. Život šel dál, smuteční obřady pomohly pozůstalým smrt bližního zpracovat a smířit se s jeho ztrátou, byť byla sebebolestivější.

To se začalo měnit s tím, jak byly budovány další a další oblastní nemocnice, čímž byla smrt postupně institucionalizována. Umírání už není vnímáno jako přirozený proces, jelikož probíhá převážně v nemocnicích a pečovatelských domech, takže veřejnosti není na očích – odehrává se doslova utajeně. Smrt, která je podstatnou součástí života, jsme vlastně izolovali a odsunuli stranou, jako by vůbec neexistovala.⁸

⁸ JAKOBY, Bernard. *Geheimnis Sterben*. 1. Auflage. Reihe: Rororo, 2007. ISBN 9783-499-62067-6.

2 SOCIÁLNÍ SLUŽBY

2.1 Sociální služby obecně

Sociální služby zahrnují sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. Sociální služby se poskytují jako služby pobytové, ambulantní nebo terénní. Pobytovými službami se rozumí služby spojené s ubytováním v zařízeních sociálních služeb. Ambulantními nazýváme služby, za kterými osoba dochází nebo je doprovázena nebo dopravována do zařízení sociálních služeb, a jejich součástí není ubytování. Terénními službami se rozumí služby, které jsou osobě poskytovány v jejím přirozeném sociálním prostředí.

Mezi základní činnosti při poskytování sociálních služeb řadíme:

- pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,
- pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,
- poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,
- poskytnutí ubytování, popřípadě přenocování,
- pomoc při zajištění chodu domácnosti,
- výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti,
- sociální poradenství,
- zprostředkování kontaktu se společenským prostředím sociálně terapeutické činnosti,
- pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí,
- telefonická krizová pomoc,
- nácvik dovedností pro zvládnání péče o vlastní osobu, soběstačnosti a dalších činností vedoucích k sociálnímu začlenění,
- podpora vytváření a zdokonalování základních pracovních návyků a dovedností.⁹

⁹ Zákon č. 108/2006 Sb. v platném znění

2.2 Kdo poskytuje sociální služby

Sociální služby mohou poskytovat územní samosprávné celky a jimi zřizované právnické osoby, další právnické osoby, fyzické osoby, ministerstvo práce a sociálních věcí a jimi zřízené organizační složky státu po splnění zákonem stanovených podmínek a registraci příslušným orgánem státní správy.¹⁰

2.3 Změny v systému sociálních služeb v roce 2006

Právní a faktická úprava sociálních služeb (tehdy sociální péče) do konce roku 2006 vycházela ze zákonů přijatých na sklonku osmdesátých let minulého století. V této době bylo na sociální politiku i v oblasti sociálních služeb nahlíženo podstatně odlišným způsobem, a to především v oblasti svobody rozhodování jedinců a demokratických principů fungování veřejné správy. Podle tehdejších právních norem u nás existovaly de facto pouze tyto služby – výchovná a poradenská péče, ústavní sociální péče, péče v ostatních zařízeních sociální péče, pečovatelská služba, stravování.

Popisovaná právní úprava dostatečně nepokrývala spektrum těchto vztahů, a to především v následujících oblastech. Předně člověk, který se ocitl v nepříznivé sociální situaci, byl považován spíše za objekt působení systému, a nikoliv za aktivního činitele, jehož objektivizované potřeby by měly být určující pro formu pomoci. Nebyl zajištěn jednotný systém objektivního hodnocení potřeb osob, ze kterého by bylo možné vycházet při vytváření nabídky služeb nebo jiných forem pomoci odpovídající potřebám. Lidé, kteří z nějakých důvodů byli oslabeni v prosazování svých oprávněných zájmů, nebyli dostatečně chráněni před tím, aby jejich individuální zájmy nebyly poškozovány ať již nesprávným postupem orgánů veřejné správy, nebo neodborným poskytováním sociálních služeb. Nebyl vytvořen právní rámec rozvoje lidských zdrojů v oblasti poskytování sociálních služeb, a to především pro oblast sociální práce, jejíž úroveň (nejen v systému sociálních služeb) zásadním způsobem určuje funkčnost sociálních systémů. Nebyly uspokojivě vyřešeny vzájemné vztahy a kompetence jednotlivých úrovní veřejné správy, které nesly odpovědnost za vytváření podmínek pro uspokojování potřeb osob. Nebyl zajištěn jednotný rozsah práv a

¹⁰ MICHALÍK, Jan. *Poradenství pro uživatele sociálních služeb*. 2. vyd. Praha: NRZP ČR, 2007. ISBN 80-903640-9-8.

povinností pro poskytovatele sociálních služeb, což se projevovalo zejména v rozdílném náhledu na organizace zřizované orgány veřejné správy a organizace ostatní. Nebyly vytvořeny systémy dohledu nad kvalitou poskytovaných sociálních služeb. Nebyly vytvořeny podmínky k zavedení informační základny o síti sociálních služeb a činnostech, které nabízejí. Z hlediska oblasti působení sociálních služeb nebyly vůbec upraveny druhy služeb, které se zaměřují na prevenci sociálního vyloučení osob nebo skupin osob. Z hlediska uživatelů sociálních služeb nebyl vyřešen závazný obsah jim poskytovaných služeb, který by objektivním způsobem zohlednil potřeby jednotlivých skupin občanů závislých na pomoci a péči.

Tehdy právní úprava tak umožnila lidem, kteří nebyli schopni zabezpečit své základní životní potřeby (zpravidla z důvodu věku nebo zdravotního postižení), využívat jen velmi chudé spektrum služeb.¹¹

2.4 Základní pojmy

Sociální služba

- Činnost nebo soubor činností podle zákona o sociálních službách zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem jejich sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení.

Nepříznivá sociální situace

- Oslabení nebo ztráta schopnosti řešit vzniklou situaci, tak, aby toto řešení podporovalo sociální začlenění a ochranu před sociálním vyloučením, a to nejčastěji z důvodu věku, nepříznivého zdravotního stavu, pro krizovou sociální situaci, životní návyky a způsob života vedoucí ke konfliktu se společností, sociálně znevýhodňující prostředí, ohrožení práv a zájmů trestnou činností jiné fyzické osoby nebo z jiných závažných důvodů.

¹¹ MICHALÍK, Jan. *Poradenství uživatelům sociálních služeb*. 1. vyd. Praha: VCIZP, 2008. ISBN 978-80-903658-2-7.

Sociální vyloučení

- Vyčlenění osoby mimo běžný život společnosti a nemožnost se do něj zapojit v důsledku nepříznivé životní situace.¹²

¹² MICHALÍK, Jan. *Poradenství pro uživatele sociálních služeb*. 2. vyd. Praha: NRZP ČR, 2007. ISBN 80-903640-9-8.

3 VOLNÝ ČAS A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

3.1 Volný čas

Pod pojmem volný čas si představujeme činnosti, které děláme rádi a dobrovolně. Tyto činnosti nás baví a naplňují. Zahrnujeme sem relaxaci, odpočinek, ale i zábavu. V závislosti na cílové skupině zahrnujeme do volného času i vzdělávání. Cílovou skupinou máme na mysli dospělé a seniory. Mladiství vzdělávání do svého volného času rozhodně nezahrnují. Trávení volného času určuje náš životní styl, ten se pak promítá v chování a jednání jedince.

Volný čas se rozděluje do několika oblastí. Jedná se o oblast ekonomickou, sociologickou a sociálněpsychologickou, politickou, zdravotně-hygienickou, pedagogickou a psychologickou. Následně si jednotlivé části rozebereme.

Ekonomická oblast se týká především společnosti. Je závislá na tom, kolik je společnost ochotna do volného času investovat. Jedinec při svých činnostech získává nové znalosti, které může uplatnit ve své profesi. Je známo, že odpočínutý člověk podá lepší pracovní výkon a dokáže lépe zvládat mezilidské vztahy.

Sociologická a sociálně-psychologická oblast zahrnuje mezilidské vztahy. Utužování a udržování mezilidských vztahů dosáhneme činnostmi, které jsou prováděny ve formálních i neformálních skupinách, jež mají společný zájem. Pokud jedinec nepocítuje dostatek pozitivních sociálních vztahů, začne mít pocit, že se o něj nikdo nezajímá a nikdo o něj nestojí. Tito lidé poté pocítují nudu.

Politická oblast se odvíjí od toho, jak moc bude stát zasahovat do volného času obyvatelstva a jaké vyžití společnosti ve městech a obcích nabídne.

Ve zdravotně-hygienické oblasti jde především o duševní vývoj člověka a jeho zdraví. Pozitivně ovlivňuje zdravotní stav člověka správné využívání času. Důležitými faktory zde jsou hygiena, sociální prostředí a režim dne.

Pedagogická a psychologická oblast se odvíjí od věku a individuálních potřeb jednotlivce. Na těchto aspektech je potom závislé trávení volného času. Je důležité, aby činnosti prováděné ve volném čase uspokojovaly potřeby jedince.¹³

¹³ PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.

3.2 Volnočasové aktivity

Důležitou a nedílnou součástí života je pohyb. Se zvyšujícím se věkem postupně pohyb ubývá. Je to dáno úbytkem svalové hmoty, díky němuž dochází k omezení pohybu. Důležitou roli zde hraje sociální prostředí. Někteří senioři se snaží žít aktivním životem, jiní dají přednost pohodlí. Pohyb ovlivňuje psychický stav člověka a může to být příjemný způsob trávení času.¹⁴

Mezi volnočasové aktivity řadíme taneční terapii, arteterapii, muzikoterapii, masáže a trénování paměti.

- *Taneční terapie*: tato terapie formou tance umožňuje klientům projevit své emoce a city.¹⁵
- *Arteterapie*: mezi volnočasové aktivit patří také výtvarná činnost. Jedná se o různé tvoření z hlíny, vystřihování, modelování, malování a jiné výtvarné techniky.
- *Muzikoterapie*: prostředkem terapie je hudba. Hudba pozitivně ovlivňuje činnost vnitřních orgánů – podporuje dýchání a činnost srdce.¹⁶
- *Trénování paměti*: techniky na trénování paměti musí být přizpůsobeny věku klientů a zdravotnímu stavu. Trénování paměti slouží ke zlepšení dlouhodobé a krátkodobé paměti seniorů.¹⁷

¹⁴ HOLCZEROVÁ, Vladimíra. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

¹⁵ DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.

¹⁶ HOLCZEROVÁ, Vladimíra. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

¹⁷ *Vzdělávání-trénování paměti* [online]. © 2010-2009 [cit. 2016-08-02]. Dostupné z <<http://www.seniorum.cz/vzdelavani/vzdelavaci-kurzy/198-trenovani-pameti>>.

4 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

4.1 Vzdělávání seniorů

Pod pojmem vzdělávání si lze představit veškeré situace, při nichž dochází k učení, a tím k aktivizaci jedince. Jde tedy o podporování fyzického a psychického duševna seniorů.¹⁸

„Vzdělávání a učení je jeden z určujících fenoménů dnešní společnosti a člověka v ní. Ideálně se jedinec vzdělává nepřetržitě v průběhu celého svého života. V případě, že se učení stane jeho životním stylem, je jeho život snadnější, pokud se týká pracovního uplatnění, a hodnotnější, pokud se týká celkové životní orientace.

To, jak člověk přistupuje ke svému rozvoji nebo, chceme-li, sám k sobě v průběhu produktivního života, se posléze může promítnout i do kvality jeho života ve stáří.“¹⁹

Edukaci seniorů rozdělujeme na čtyři oblasti – preventivní, rehabilitační, volnočasovou a anticipační.

- *Preventivní vzdělávání* poskytuje seniorům informace o stáří a stárnutí.
- *Rehabilitační oblast* zahrnuje činnosti, které podporují paměť a činnost mozku.
- *Volnočasová oblast* se týká volnočasových aktivit a začlenění do společnosti.
- *Anticipační vzdělávání* poskytuje seniorům nové informace a poznatky, které slouží k tomu, aby měli senioři přehled o dění ve společnosti.²⁰

Vzdělávání seniorů v pobytovém zařízení se odvíjí od prostředí a poskytování služby. Závisí na činnostech, které jsou v péči o seniory poskytovány. Účast na univerzitě je dobrovolná, takže závisí na adaptaci klienta v pobytovém zařízení a na jeho rozhodnutí. Univerzita ovšem může být dobrý způsob jak navázat komunikaci s ostatními klienty a začlenit se do kolektivu. Z pohledu edukace je komunikace také

¹⁸ SALIVAROVÁ, Jarmila. *Edukace seniorů v evropském kontextu*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-102-7.

¹⁹ SALIVAROVÁ, Jarmila. *Edukace seniorů v evropském kontextu*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. Strana 55. ISBN 978-80-7452-102-7.

²⁰ SALIVAROVÁ, Jarmila. *Edukace seniorů v evropském kontextu*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-102-7.

důležitá v tom ohledu, že jsou podávány potřebné informace o pobytu v domově nejen uchazeči a klientovi, ale také jeho rodině.

Edukace v domově pro seniory se liší v poskytovaných informacích například od zdravotnických zařízení. Je důležité, aby měl klient přehled o tom, kdo je jeho klíčovým pracovníkem a za kým může přijít v případě řešení jakýchkoliv problémů a stížností. Celkový přehled o pobytovém zařízení a o poskytovaných službách mají převážně klienti, kteří se v domově vzdělávají.

Vzdělávání v domovech probíhá buď individuálně, nebo skupinově. Přednášky jsou organizovány ústně, pomocí textu nebo jiných pomůcek, které si domov sám vytváří.²¹

4.2 Motivace ke vzdělávání

Motivace ke vzdělávání se dá rozdělit do skupin, které jsou ovlivněny několika faktory. Jedním z hlavních faktorů je věk, dále je podstatné dosažené vzdělání, pohlaví a životní zkušenosti. Senioři se ke vzdělávání většinou rozhodnou na základě vyplnění svého volného času. Motivací pro seniory také může být touha po sociálním kontaktu a smyslu života.²²

4.3 Univerzita třetího věku

„Třetí věk je obecně chápán jako období života, ve kterém již člověk ukončil profesní kariéru, děti má z domu a pobírá starobní důchod. Univerzitu třetího věku, projekt, který existuje na téměř dvou desítkách českých univerzit a vysokých škol, můžeme tedy definovat jako vzdělávání osob v důchodovém věku neboli "třetím" věku. Rozvoj univerzit třetího věku souvisí se změnami ekonomických, sociálních a zdravotních podmínek v západní společnosti posledních padesáti let, v jejichž důsledku došlo k prodloužení délky života. Počet lidí v důchodovém věku se neustále

²¹ MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

²² BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4824-5.

*zvyšuje a univerzita třetího věku je jednou z mnoha aktivit, které se v průběhu let vyvinuly pro potřeby a zájmy seniorů.*²³

Univerzita třetího věku je zaměřena na zlepšování fyzického a duševního zdraví a řadí se do celoživotního vzdělávání. Cílem univerzit není vzdělávání pro budoucí profesi, zaměřují se spíše na vyplnění volného času občanů v seniorském věku a jejich začlenění do společnosti. Nabízejí širokou škálu témat, kterým se můžou senioři věnovat. Patří sem například výuka na počítači, která snižuje bariéry mezi generacemi. Univerzity dále nabízejí tělesnou výchovu určenou pro seniory, trénování paměti, práva seniorů a mnoho dalších oblastí, které mají na seniory a jejich život pozitivní vliv.²⁴

Univerzity třetího věku jsou ve většině případů poskytovány bezplatně. Uchazeč musí zaplatit pouze poplatek, který se poté využívá na studijní pomůcky, materiály a různé exkurze. Pro uchazeče jsou zde jisté podmínky pro přijetí, které musí splňovat. Jedná se o seniorský věk a na některých místech požadují i dokončené středoškolské vzdělání s maturitou. Počet uchazečů se odvíjí od prostor, kde výuka probíhá. Univerzity jsou zakončené osvědčením o absolutoriu. Na univerzitách a vysokých školách většinou pro toto osvědčení musí uchazeč složit písemný test nebo ústní zkoušku, v domovech pro seniory a jiných pobytových zařízeních ovšem stačí pouze splnit stanovenou docházku.²⁵

²³ KADLECOVÁ, Kateřina. *Vzdělávání na dožití*. 1. vyd. Praha: Respekt institut, 2008. Str. 36. ISBN 978-80-904153-0-0.

²⁴ SALIVAROVÁ, Jarmila. *Edukace seniorů v evropském kontextu*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-102-7.

²⁵ KADLECOVÁ, Kateřina. *Vzdělávání na dožití*. 1. vyd. Praha: Respekt institut, 2008. ISBN 978-80-904153-0-0.

5 DOMOV PRO SENIORY VE SVĚTLÉ NAD SÁZAVOU

Domov pro seniory spadá pod Sociální centrum města Světlá nad Sázavou a poskytuje péči seniorům se sníženou soběstačností. Domov pro seniory se snaží poskytovat přiměřenou míru pomoci občanům města Světlá nad Sázavou a mikroregionu Světelsko. Prostřednictvím svých služeb se snaží podporovat vztahy s rodinnými příslušníky a přáteli a napomáhat tak v jejich sociálním začlenění.²⁶

5.1 Historie domova a současnost

Vznik Domova pro seniory ve Světlé nad Sázavou je spojen s obcí Smrčná. Zde byl roku 1949 založen penzion pro staré občany, jehož konstrukce byla pouze ze dřeva. V roce 1955 penzion zachvátil požár, po kterém byl penzion přestavěn na zděný dům. Bylo zde umístěno 60 seniorů a 26 členů personálu. Když byl penzion navrácen původnímu majiteli, město Světlá nad Sázavou rozhodlo postavit nový dům pro seniory s kapacitou 80 obyvatel. Personál včetně 60 obyvatel se 1. 9. 2000 přesunul do Světlé nad Sázavou do nově postaveného Domova pro seniory. Od této doby se domov neustále rozšiřuje, v současné době pojme 115 obyvatel, o něž se stará 58 členů personálu.

Domov pro seniory je třípodlažní bezbariérový dům, který nabízí jednolůžkové, nebo dvojlůžkové pokoje. Pokoje mají vlastní hygienické zázemí, tedy vlastní koupelnu a WC. Součástí je většinou také balkón.

Domov pro seniory se nachází nedaleko centra města Světlá nad Sázavou. Zde mají klienti k dispozici zdravotnickou péči, restaurace, obchody a lékárenské služby.²⁷

²⁶ *Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou* [online]. © 2012 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z <<http://www.scsvetlans.webpark.cz/>>.

²⁷ *Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou* [online]. © 2012 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z <<http://www.scsvetlans.webpark.cz/>>.

5.2 Cíle a poslání domova

Domov pro seniory se snaží svým obyvatelům zajistit profesionální poskytování služeb a záruku bezpečí klienta. Poskytovatel se snaží své klienty podporovat v samostatnosti, chce jim pomoci znovu se začlenit do společnosti a prožít plnohodnotný život. Tohoto se snaží dosáhnout pomocí individuálních potřeb klientů, jejich schopností a dovedností. Veškeré nabízené aktivity přizpůsobuje fyzickým a psychickým schopnostem svých klientů. Usiluje o to, aby byli klienti začleněni do společnosti, proto často umožňuje účast na aktivitách konaných mimo domov. Většinou se jedná o aktivity pořádané městem Světlá nad Sázavou. Domov podporuje své klienty ve vztahu se svými rodinnými příslušníky a přáteli.

Posláním domova je především respektování práv klienta, zákonných norem a vyhlášek.²⁸

5.3 Cílová skupina

Domov pro seniory poskytuje své služby seniorům se sníženou soběstačností, která je způsobena převážně věkem či zdravotním stavem. Služby jsou také poskytovány osobám, které potřebují pomoc jiné fyzické osoby a pobírají starobní nebo invalidní důchod.²⁹

5.4 Typy poskytovaných služeb

Ubytování

- Okolí domu je klidné. Součástí domova je zahrada, kterou mohou obyvatelé využívat. V ní se nacházejí lavičky a altánek. Bezbariérová budova má 5 podlaží, dva osobní a jeden nákladní výtah. Dvě spodní podlaží slouží jako technická místnost a jídelna, v dalších čtyřech podlažích jsou pokoje. Každé podlaží je pro snadnější orientaci obyvatelů odlišeno barvou. V domě je

²⁸ Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou [online]. © 2012 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z <<http://www.scsvetlans.webpark.cz/>>.

²⁹ Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou [online]. © 2012 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z <<http://www.scsvetlans.webpark.cz/>>.

připraveno celkem 115 lůžek. V 1. a 3. patře se nachází klubovna, která obyvatelům nabízí klidné prostředí pro četbu a konverzaci. Suterén je vybaven tělocvičnou, prádelnou a obřadní síní. Dále se zde nacházejí lékařské ordinace a kadeřnictví.

Stravování

- Kuchyň má kapacitu 300 jídel. Jídlo se podává pětkrát denně. Strava je připravována v závislosti na věku a zdravotním stavu klientů. Imobilní lidé a lidé se sníženou pohyblivostí dostávají jídlo až na pokoj.

Zdravotní a ošetrovatelská péče

- Tuto službu zajišťují pracovníce v sociálních službách a zdravotní sestry 24 hodin denně. Do domova dochází dvakrát týdně ústavní lékař, jednou za 6 týdnů zde vykoná návštěvu odborný lékař. Cílem ošetrovatelské péče je udržet ležící a chodící klienty ve fyzické kondici. Masáže a rehabilitační cvičení zde probíhají třikrát týdně.

Sociální péče

- Sociální pracovníci pomáhají klientům vyřizovat úřední záležitosti, připravují aktivity pro volný čas a vyřizují drobné nákupy.

Ostatní služby

- Klienti mohou v domově využívat služeb pedikérky a holičky. Sociální centrum města Světlá nad Sázavou poskytuje seniorům službu AREION. Jedná se o tísňovou službu, která je poskytována nepřetržitě 24 hodin denně a slouží k tomu, aby se senioři nemuseli stěhovat ze svého domova do Domova pro seniory, a mohli tak zůstat ve svém přirozeném prostředí.³⁰

³⁰ Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou [online]. © 2012 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z <<http://www.scsvetlans.webpark.cz/>>.

5.5 Poskytované aktivity

Domov pro seniory se neustále snaží vymýšlet pro své klienty bohatý program. Je v jejich zájmu, aby pracovníci usilovali o rozvoj aktivit, jež klientům poskytují. Pokud by klientům nebyly nabízeny žádné možnosti, pouze by zde přežívali a nemohli by se aktivně zapojit do společenského života. Nabízené volnočasové aktivity a vzdělávání působí na duševní a fyzický stav klientů.

Pro klienty, kteří nejsou plně orientovaní v čase a prostoru, je v domově vytvořena zelená klubovna. Aktivity pro seniory jsou poskytovány každý den v rozmezí 9:00 – 11:00 hodin a 13:30 – 15:30 hodin. Senioři se těchto aktivit účastní pouze na základě svého rozhodnutí, nikdo je nemůže do nabízených aktivit nutit. Pro každého klienta je připraven individuální plán. Mezi poskytované aktivity patří trénování paměti, cvičení, zpívání, četba, procvičování jemné motoriky apod.

Modrá klubovna slouží k provozování aktivit podle Týdenního harmonogramu volnočasových aktivit. I tyto aktivity mohou klienti navštěvovat dobrovolně. Je zde ve většině případů prováděna ergoterapie, při níž klienti vyrábějí výrobky z různých materiálů a používají u toho různé techniky. Výrobky poté slouží k výzdobě domova nebo jako dárky.

Mimo zde uvedené klubovny nabízí domov svým klientům další možnosti využití volného času. Jedná se o často organizovanou taneční terapii, práci s hlínou, ranní cvičení, trénink paměti, muzikoterapii. Pro milovníky květin je zde organizována péče o květiny, zájemci o přípravu jídel se mohou účastnit pečení a vaření. Jednou za měsíc domov také organizuje Kavárnu. Zde mají možnost klienti posedět u kávy a zákusku, atmosféru jim zpříjemňuje živá hudba. Pracovníci domova reagují na společenské dění během celého roku, takže pro seniory pořádají maškarní ples, mikulášskou zábavu a další podobné akce.³¹

5.6 Univerzita slunečního věku

Univerzita slunečního věku je v domově seniorům poskytována již osmý rok. Mohou ji navštěvovat i lidé z široké veřejnosti a klienti Domova s pečovatelskou

³¹ *Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou* [online]. © 2012 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z <<http://www.scsvetlans.webpark.cz/>>.

službou ve Světlé nad Sázavou. Seniori se zde naučí novým znalostem nebo si pouze něco připomenou. Strach seniorů z toho, že neprospějí, zde není na místě, přesto je velmi častý. Na této univerzitě se nezkouší. Se svými znalostmi může každý senior nakládat, jak uzná za vhodné.

Univerzita funguje formou přednášek, na které se témata vybírají podle zájmu seniorů a dle možností přednášejících. Přednášky jsou prezentovány profesionály i laiky. Účast na univerzitě má pouze jednu podmínku. Tou je zaplacení jednorázového poplatku za cyklus přednášek, jedná se ovšem o přijatelnou částku.

Univerzita slunečního věku je ukončena vždy v prosinci daného roku. Jedinou podmínkou k úspěšnému ukončení je splnění docházky, jež musí překročit alespoň 70 % odučených hodin. Pro absolventy je připravené slavnostní zakončení, při kterém seniori obdrží diplom a medaili od sociálního centra.³²

³² *Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou* [online]. © 2012 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z <<http://www.scsvetlans.webpark.cz/>>.

EMPIRICKÁ ČÁST

6 ÚVOD DO EMPIRICKÉ ČÁSTI

Vzdělávání seniorů přísluší lidem, kteří jsou již v důchodovém věku. Může se týkat jak seniorů žijících v domovech pro seniory a domovech s pečovatelskou službou, tak seniorů žijících v domácím prostředí. Ke studiu univerzity třetího věku se může přihlásit každý senior, která má zájem rozvíjet svůj duševní a fyzický stav, chce se začlenit do společnosti, navázat nové kontakty, získat nové informace nebo smysluplně trávit svůj volný čas. Univerzity třetího věku jsou většinou provozovány bez zkoušení znalostí a jsou zakončeny certifikátem, k jehož získání stačí pouze splnit určenou docházku a zaplatit jednorázový poplatek za cyklus přednášek.

Jak již bylo uvedeno v úvodu, bakalářská práce je zaměřena na vzdělávání seniorů a volnočasové aktivity v Domově pro seniory ve Světlé nad Sázavou. Vzdělávání seniorů je v současné době stále častěji řešené téma. Univerzity třetího věku jsou pro seniory organizovány již téměř v každém městě.

Empirická část této bakalářské práce se zabývá především vzděláváním seniorů v Domově pro seniory ve Světlé nad Sázavou a zde poskytovanými volnočasovými aktivitami. Empirická část je výsledkem analýzy sběru dat. Sběr dat byl prováděn formou dotazníku, který obsahoval uzavřené, polootevřené a dvě otevřené otázky. Výzkum se zabývá tím, zda jsou vzdělávání a volnočasové aktivity přínosem pro seniory, kteří tyto možnosti využívají. Otázky jsou také orientovány na možné změny, které by senioři uvítali.

6.1 Výzkumná metodika

Empirická část bakalářské práce je prováděna formou kvantitativního deskriptivního výzkumu. *„Kvantitativní výzkum umožňuje reprezentativní šetření populace, které lze zobecnit na cílovou populaci. Zároveň umožňuje testování teorií. Má četné výhody, jako například relativně rychlý sběr dat a jejich rychlou analýzu, dále*

*poskytuje přesná numerická data a jistotu, že výsledky jsou nezávislé na výzkumníkovi. Užitečný je zejména při zkoumání velkých skupin.*³³

Jak bylo již uvedeno v úvodu empirické části, ke sběru dat byl použit dotazník. Autorka jej zvolila z toho důvodu, že se jedná o rychlý sběr dat, velké množství informací a jeho vyhodnocení je poměrně jednoduché. Dotazník byl seniorům domova poskytnut v písemné formě. Obsahoval otázky, vytvořené autorkou a týkající se vzdělávání seniorů a aktivit poskytovaných v domově.

Sběr dat byl prováděn 28. ledna 2016 v Domově pro seniory ve Světlé nad Sázavou. V domově pracuje 58 zaměstnanců a je zde ubytováno 115 klientů. Dotazník byl podáván pouze 30 klientům domova, ti byli vybráni na základě uvážení pracovníků domova. Vyplnění jednoho dotazníku, vytvořeného ve formátu A5 (je součástí příloh bakalářské práce), trvalo přibližně 20 minut. Dotazník byl složen z 26 otázek, jež byly zaměřeny na univerzitu slunečního věku, spokojenost seniorů se vzděláváním, jejich motivací ke vzdělávání, volnočasové aktivity v domově a možné změny, které by si senioři přáli. Respondenti měli možnost vybírat z několika uvedených odpovědí. U některých otázek mohli volit i více odpovědí, u jiných měli zase možnost zvolit odpověď „jiné“ a dopsat zde svůj názor. Na konci dotazníku byla položena jedna otevřená otázka, na kterou mohli respondenti odpovědět svými slovy, odpověď však nebyla povinná. U otázek s jednou odpovědí, kde mohlo odpovídat celkově 100 % respondentů, byly zvolené výšečové grafy. U otázek, na jejich odpovědi mohlo odpovídat více či méně respondentů, autorka použila grafy sloupcové.

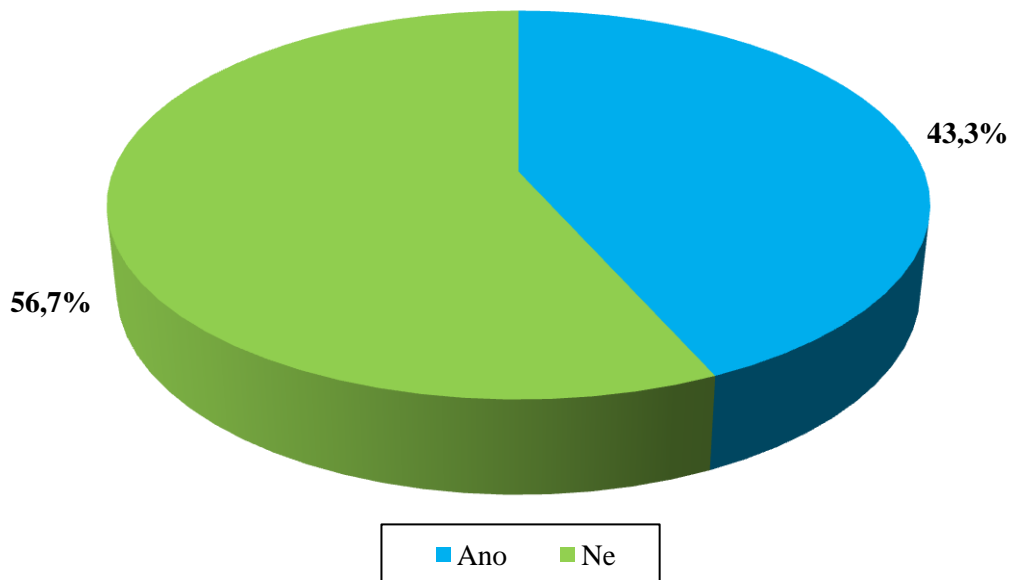
6.2 Výzkumný vzorek

Cílovou skupinou empirického kvantitativního výzkumu byli klienti, kteří jsou ubytováni v Domově pro seniory ve Světlé nad Sázavou a využívají možností, které domov nabízí. Tuto cílovou skupinu autorka zvolila z toho důvodu, že je téma bakalářské práce v současnosti velmi diskutované a ve své praxi se již setkala s touto cílovou skupinou. Prostřednictvím této praxe zjistila, jak je vzdělávání a volnočasové aktivity na rozvoj paměti a dovedností pro tyto lidi důležité. Když se zmiňovaných aktivit účastní, mají pocit, že mohou naplno žít.

³³ HANZL, D. *Metody a techniky sociálního výzkumu*. Třebíč: AMAPRINT-Kerndl, 2012. ISBN 978-80-87710-01-2

Graf 1: Návštěvnost univerzity slunečního věku

Otázka č. 2: Navštěvujete univerzitu slunečního věku?



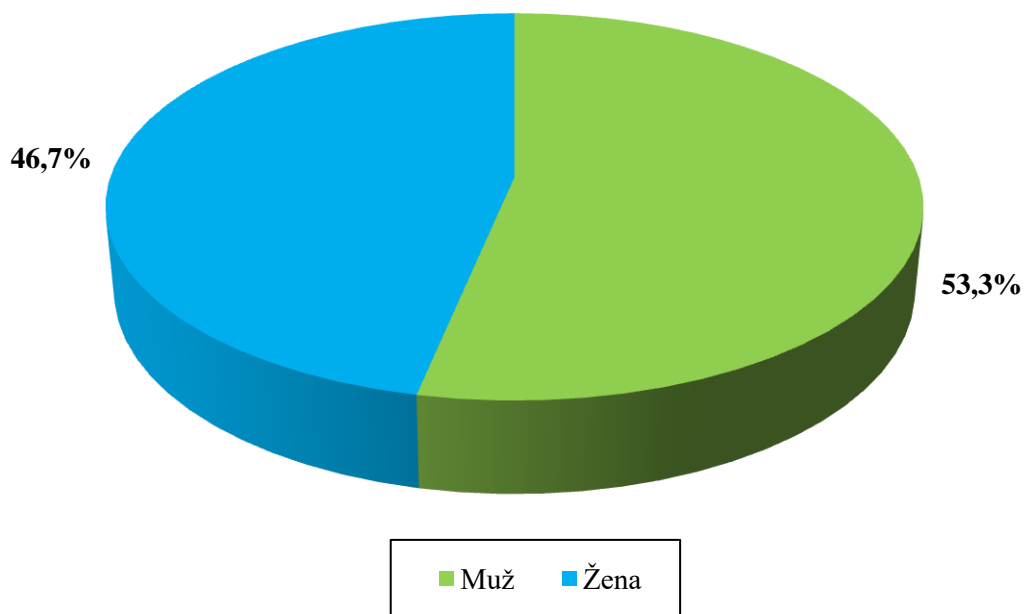
Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

Tohoto průzkumu se zúčastnilo 30 klientů Domova pro seniory ve Světlé nad Sázavou. Návštěvnost univerzity slunečního věku je téměř srovnatelná jako účast na volnočasových aktivitách, což můžeme vidět na grafu. Výsledek je skoro vyrovnaný. Z dotazovaných 30 klientů (tedy 100 %) univerzitu navštěvuje 43,3 % (tedy 13 klientů). Volnému času nebo volnočasovým aktivitám dává přednost z dotazovaných 56,7 % (tedy 17 klientů). Převládá zde tedy klientela, která dává přednost volnočasovým aktivitám, což je překvapující, protože univerzita slunečního věku je velmi žádaná a z důvodu zájmu je pořádána již osmým rokem. V účasti ovšem musíme také zohlednit, že univerzity se neúčastní pouze klienti domova, ale také široká veřejnost seniorů a klienti Domova s pečovatelskou službou.

Osloveno bylo tedy 30 klientů a všichni dotazník vyplnili. Celková účast tedy činila 100 %. Mezi respondenty bylo 14 žen (46,7 %) a 16 mužů (53,3 %). Tato statistika je znázorněna v následujícím grafu.

Graf 2: Pohlaví

Otázka č. 23: Jakého jste pohlaví?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

Členění respondentů dále probíhalo podle dalších faktorů, jako jsou věk, vzdělání a pobyt v domově. Nejvíce dotazovaných klientů se pohybovalo v rozmezí 51–69 let věku (60 % dotazovaných). Druhou nejpočetnější věkovou kategorií byli klienti, kterým je více jak 70 let, jednalo se o 36,7 % dotazovaných. Nejmenší procento dotazovaných (3,3 %) tvořili klienti mladší 50 let. Autorka tento výsledek předpokládala vzhledem k místu a cílové skupině, kde prováděla výzkum.

Tematikou vzdělávání se zabývala další otázka, kde mohli senioři vybírat ze tří možností – základní, střední či vyšší a vysokoškolské vzdělání. Nejvíce respondentů zvolilo možnost středního vzdělání, jednalo se o 66,7 % respondentů. Možnost odpovědi základní vzdělání zvolilo 8 respondentů, tedy 26,7 % dotazovaných. Zbylí klienti, tvořící 6,7 %, zvolili třetí možnost – vyšší a VŠ.

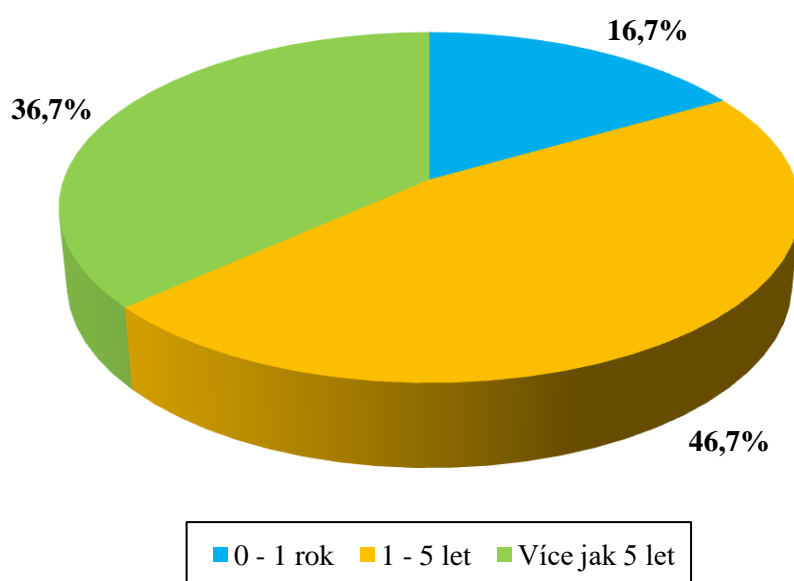
Autorka se dále zaměřila na délku pobytu klientů v domově. Největší zastoupení zaujímali klienti pobývající v domově 1–5 let (46,7 %). Nejmenší počet naopak

představují klienti žijící v domově méně než jeden rok. Tuto odpověď zvolilo 5 klientů (tedy 16,7 %). Zbýlých 11 klientů (36,7 %) žije v domově již déle než 5 let.

Je dobré, že analýza dat odhalila tento výsledek, protože se ve výsledcích odrazily názory z každého pohledu. Délka pobytu v domově je znázorněna v následujícím grafu.

Graf 3: Pobyt v domově pro seniory

Otázka č. 25: Jak dlouho v domově pro seniory bydlíte?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

6.3 Cíl průzkumu a stanovené hypotézy

Cílem průzkumu v domově pro seniory bylo zjistit, jaký přínos má vzdělávání a poskytované volnočasové aktivity pro psychický a fyzický stav zde ubytovaných klientů. Autorka se zaměřila na spokojenost klientů v tomto ohledu.

Hypotézy

- I Většina dotazovaných seniorů využívá Univerzitu slunečního věku.
- II Motivací ke vzdělávání pro seniory je získávání nových informací.

III Vzdělávání a volnočasové aktivity pozitivně ovlivňují psychický i fyzický stav klientů.

Ze stanovených hypotéz se autorka trefila ve dvou případech. První hypotéza byla vyvrácena. Druhá a třetí hypotéza byla potvrzena. Správnost hypotéz tedy tvoří 67 %.

7 MOTIVACE A OBAVY ZE VZDĚLÁVÁNÍ

Jak již bylo mnohokrát uvedeno v teoretické i empirické části bakalářské práce, univerzita třetího či slunečního věku se týká jedinců v seniorském věku. Autorka se zaměřila na klienty domova pro seniory. Ovšem ne každý senior má zájem se vzdělávat, proto se autorka zaměřila i na volnočasové aktivity, které bude rozebírat v následujících kapitolách.

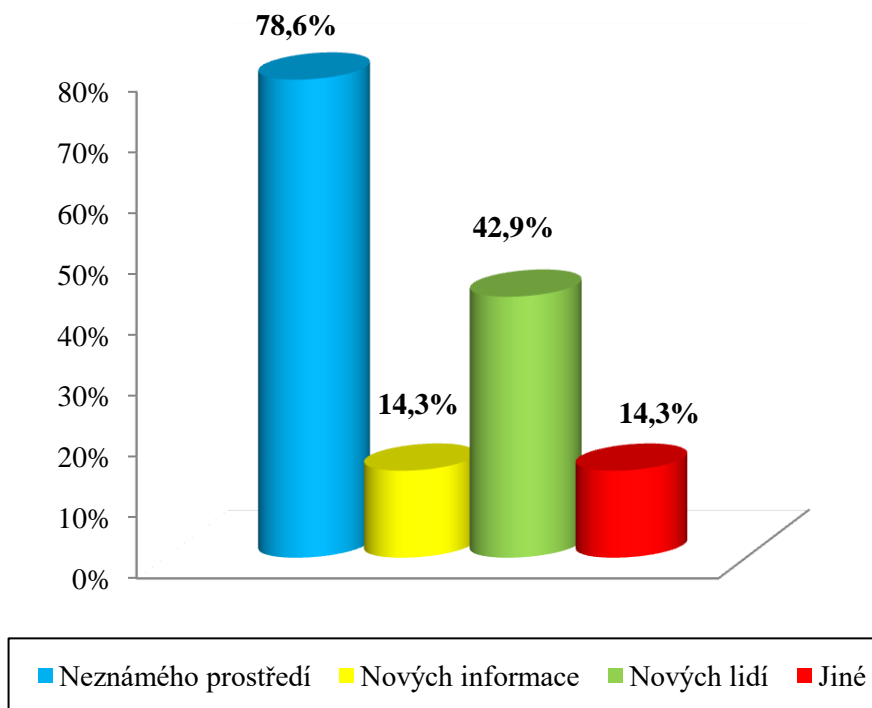
V této kapitole se autorka zaměří na obavy klientů domova ze vzdělávání, jejich názor na věk, kdy se vzdělávat, a na motivaci, která je vedla ke vzdělávání.

Domov pro seniory pořádá nejen pro své klienty univerzitu slunečního věku. Senioři mají možnost se dobrovolně rozhodnout, zda mají zájem se vzdělávat, nebo ne. V mnoha případech se i přes své obavy rozhodnou klienti začít univerzitu navštěvovat. Obavy jsou na místě, protože jedinec v seniorském věku vzdělávání již dávno ukončil a nyní neví, co může od univerzity pro seniory očekávat.

Autorka proto položila respondentům otázku týkající se jejich obav, které klienti pociťovali, když začali studovat. Otázka byla polouzavřená, klienti měli tudíž možnost napsat i své názory, jež nenabízela. Otázka se skládala ze 4 odpovědí. Respondenti si mohli vybrat mezi obavami z neznámého prostředí, nových informací či nových lidí, u čtvrté možnosti mohli formulovat vlastní odpověď. Nejvíce respondentů (78,6 %) zvolilo možnost neznámého prostředí. Tato odpověď autorku nepřekvapila, protože právě neznámé prostředí je obecně nejčastější obava. Dva respondenti (tedy 14,3 %) volili možnost nových informací. Nových lidí se z dotazovaných klientů obávalo 6 respondentů (tedy 42,9 %). Možnost vlastní odpovědi využili dva respondenti. Ti uvedli, že se obávají nároků a požadavků a také svých fyzických možností. Výsledky jsou znázorněny v následujícím grafu.

Graf 4: Obavy ze vzdělávání

Otázka č. 3: Čeho jste se nejvíce obávali, než jste začali se vzděláváním?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

Je zajímavé, jak dotazovaní respondenti, kteří navštěvují univerzitu slunečního věku, reagovali na následující otázku, jež se týkala věku a vzdělávání. Ne všichni odpověděli, že je dle jejich mínění možné začít studovat v každém věku. Nejspíše to plyne z jejich psychické i fyzické pohody. Autorka se domnívá, že je to způsobeno tím, že senioři nyní sice studují, ale pokud by dosáhli vyššího věku než v současnosti, nejspíše by se do vzdělávání už nepouštěli. Možná mají pocit, že se zvyšujícím se věkem se zhoršuje schopnost zapamatovat si nové informace a roste také nezáměr o nové prostředí. Na položenou otázku, zda je možné studovat v každém věku, byly voleny dvě odpovědi – ano, ne. Je důležité podotknout, že nyní nám tvoří 100 % pouze 13 respondentů, kteří navštěvují univerzitu. Možnost studia v každém věku zvolilo 11 respondentů (85,7 %). Opačnou odpověď poté zvolili zbylí dva respondenti, což činí 14,3 %.

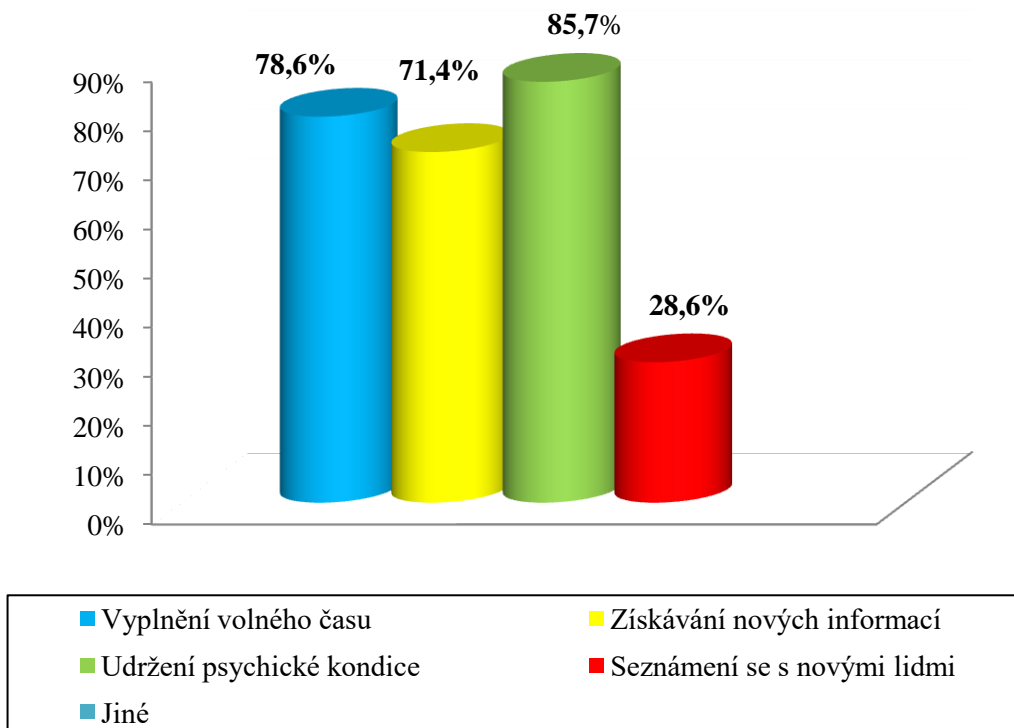
Pro společnost je určitě přínosem, že mají jedinci v seniorském věku takový pozitivní názor na vzdělávání a že jsou pro tyto změny otevření.

Samozřejmě nezbytným předpokladem ke vzdělávání je motivace. Je důležité zvolit její vhodnou a efektivní formu. Pokud jsou senioři motivovaní, potom projevují o univerzitu větší zájem. Motivace ovšem může také pramenit ze strany seniorů. Tímto tématem se zabývala další otázka.

Otázka zjišťující motivaci seniorů nabízela pět možných odpovědí, přičemž respondenti mohli zvolit více možností. Nejčastěji volenou odpovědí bylo udržení psychické kondice, využilo ji 12 respondentů (85,7 %). Naopak nejméně volenou odpovědí bylo seznámení se s novými lidmi, o což stáli pouze čtyři respondenti, tedy 28,6 %. Možnost vyplnění volného času si zvolilo 11 respondentů a získávání nových informací vybralo 10 dotazovaných. Bohužel možnost vlastní odpovědi nevyužil nikdo. Výsledky jsou znázorněny v následujícím grafu.

Graf 5: Motivace ke vzdělávání

Otázka č. 5: Co vás motivovalo k tomu, abyste začali znovu studovat?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

8 SPOKOJENOST S UNIVERZITOU SLUNEČNÍHO VĚKU

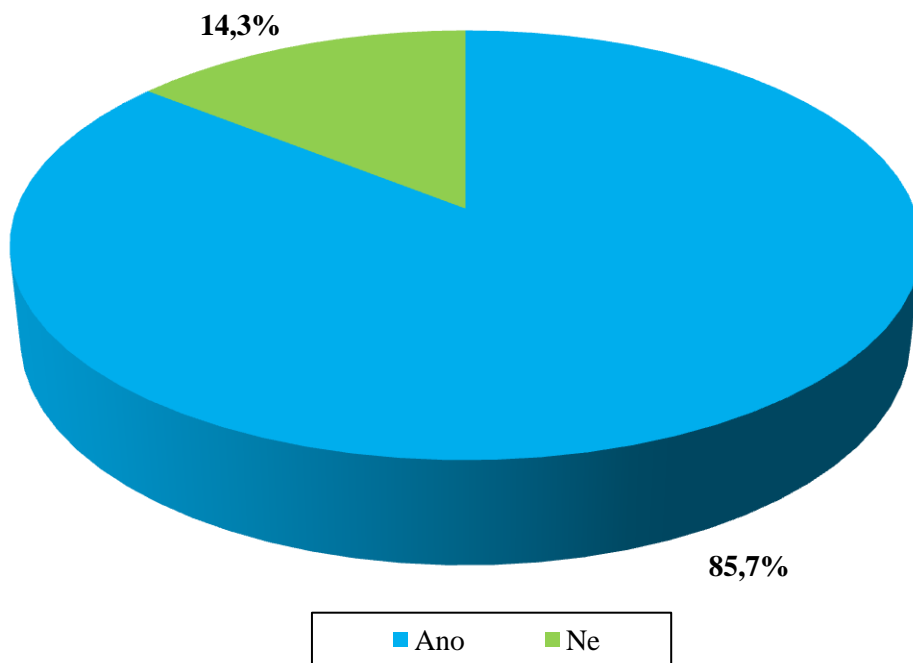
Jak již bylo řečeno, univerzita slunečního věku poskytuje vzdělávání jedincům v seniorském věku. Je tedy velmi důležité, aby bylo vyhověno potřebám těchto jedinců. Přizpůsobeny jsou cykly přednášek, předměty i přístup k vedení přednášky. Organizátoři a přednášející se snaží seniorům maximálně vyhovět. Je jasné, že přednášky nemohou být vedené stejným stylem jako u mladistvých. Senioři mají totiž bezpochyby jiné zájmy a zajímají je jiné informace.

Autorka se ve svém výzkumu zaměřila na spokojenost s Univerzitou slunečního věku. V dotazníku byla univerzita hodnocena pouze klienty, kteří ji navštěvují. Autorka se zaměřila na hodnocení cyklů přednášek, přednášejících a také se snažila zjistit, o jaké předměty jeví klienti největší zájem.

Pro tuto univerzitu je důležité vybrat takové přednášející, kteří umí svůj výklad přizpůsobit naší cílové skupině. Měl by umět vést přednášku takovým stylem, aby dokázal seniory zaujmout obsahem informací. Autorka se tedy zaměřila na spokojenost klientů s přednášejícími. Položila respondentům otázku, u níž mohli volit ze dvou odpovědí – ano, ne. Odpověď se týkala pouze oněch 13 respondentů, kteří jsou studenty Univerzity slunečního věku. Většina z těchto dotazovaných je s přednášejícími spokojena, tuto odpověď volilo 11 respondentů (85,7 %), nespokojení jsou pouze 2 klienti (tedy 14,3 %). Tito dva respondenti měli možnost zdůvodnit svou nespokojenost v další otázce. Nyní si ale znázorníme v grafu spokojenost s přednášejícími.

Graf 6: Hodnocení přednášejících

Otázka č. 6: *Jste spokojeni s přednášejícími?*



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

Teď se zaměříme na důvody nespokojenosti s přednášejícími. Jak autorka zmínila v předchozím textu, s přednášejícími jsou nespokojeni pouze dva respondenti. Ti měli možnost vyjádřit se v následující otázce, která nabízela čtyři možné odpovědi. Oba respondenti se ve svém názoru shodli. Nevyhovoval jim způsob vyučování, který by nejraději změnili. Zbylé tři odpovědi nevyužil ani jeden ze dvou nespokojených respondentů i přesto, že měli možnost zvolit více odpovědí anebo formulovat svou vlastní odpověď. Dvě nevyužití odpovědi se týkaly přístupu ke studujícím a odbornosti přednášejících. Je jasné, že každý má jiné nároky a požadavky, takže není možné vždy vyhovět všem lidem. Ale vzhledem k tomu, že nespokojených odpovědí je minimum, lze konstatovat, že přednášející na univerzitě slunečního věku vedou přednášky ke spokojenosti téměř všech seniorů.

Se vzděláváním jsou také spojeny cykly přednášek a témata. Každý má na intenzitu vyučování a vyučovaná témata jiný názor. Univerzita pro seniory má takové

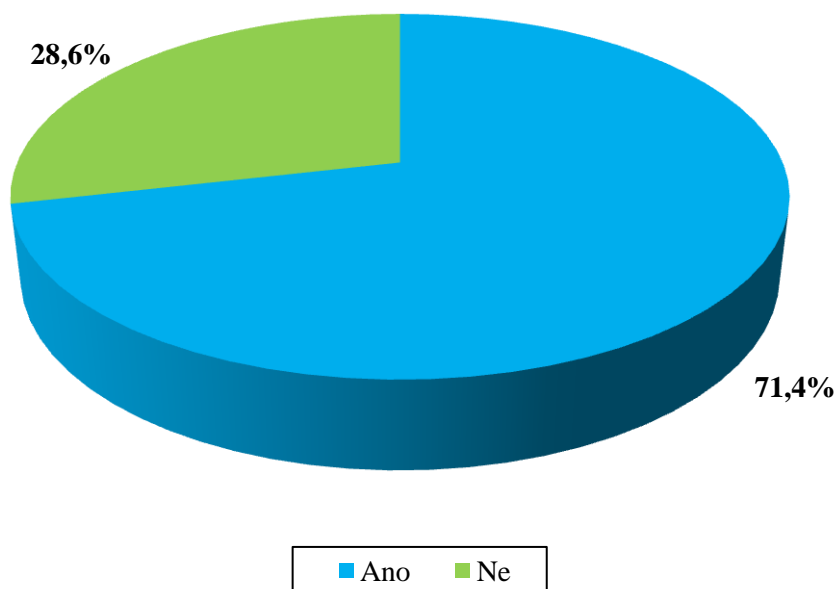
cykly přednášek, aby to nebylo pro jedince v seniorském věku příliš fyzicky i psychicky náročné. I přesto autorku zajímalo, zda jim výuka na univerzitě vyhovuje.

Autorka položila respondentům otázku, ve které mohli hodnotit cykly přednášek a témata. Tato otázka dávala respondentům možnost volit opět pouze ze dvou odpovědí, a to ano – ne. Vzhledem k předchozí spokojenosti nebyl tento výsledek překvapením. Většina dotazovaných volila pozitivní odpověď. Odpověď ano zvolilo 10 respondentů, tedy 71,4 % dotazovaných. Zápornou odpověď vybrali pouze 3 respondenti, což činí 28,6 % klientů. Respondenti volící zápornou odpověď měli opět možnost konkrétněji se vyjádřit, s čím jsou nespokojení. Odpovědi jsou velice podobné jako u předchozích dvou otázek. I přesto, že mohli nespokojení respondenti vybírat ze tří odpovědí a zvolit více možností, panovala mezi nimi shoda v tom, že množství přednášek je nedostačující. Autorku tuto odpověď velice překvapila, protože očekávala opačný názor. Na této odpovědi je vidět, že studovat na Univerzitě slunečního věku seniory opravdu baví a motivace ke vzdělávání jim neschází.

V následujícím grafu je zobrazena spokojenost s cykly přednášek.

Graf 7: Cykly přednášek a témata

Otázka č. 8: *Jste spokojeni s cykly přednášek a tématy?*



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

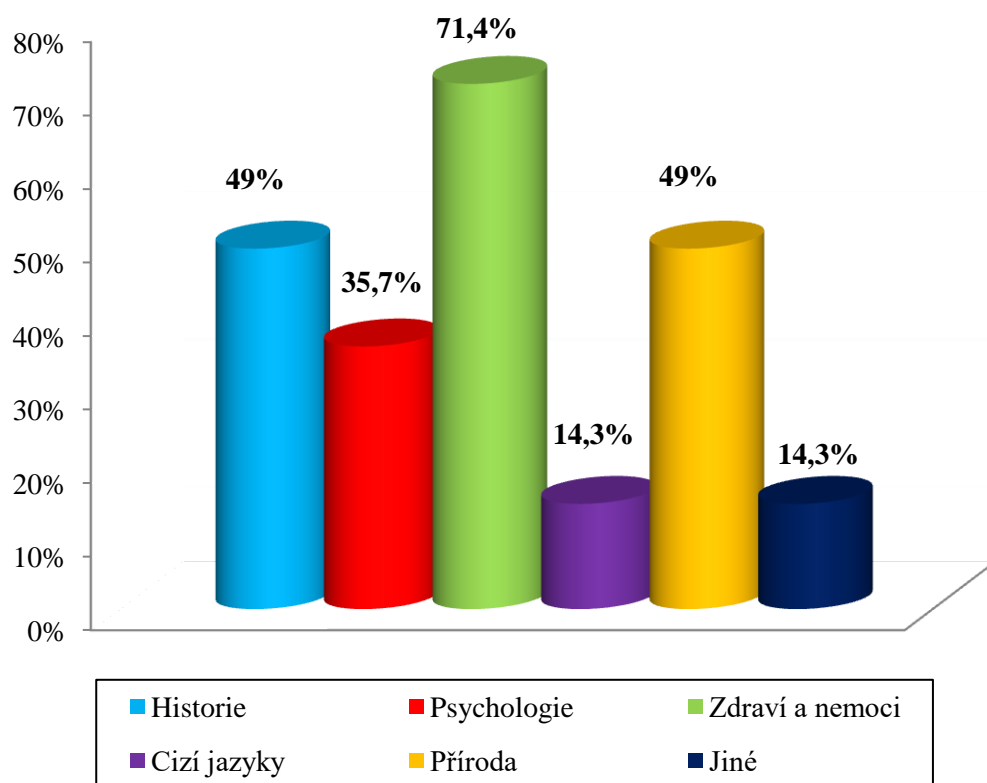
Jak autorka již zmínila v úvodu této kapitoly, ke spokojenosti klientů s univerzitou je zapotřebí vhodně vybírat jednotlivé předměty. Předmětů, které lze zvolit pro výuku seniorů, je mnoho. Proto je důležitý pečlivý výběr, při němž je třeba zohlednit cílovou skupinu, tedy seniory, pro které musí být dané předměty dostatečně zajímavé a motivující.

Otázka, kterou autorka položila seniorům, obsahovala pouze malý výčet předmětů, jež by mohly seniory zajímat. Proto prostřednictvím poslední odpovědi poskytla seniorům prostor pro uvedení předmětů, které by je zajímaly, a v nabízených možnostech scházely. Důležité je ještě podotknout, že respondenti mohli zvolit i více odpovědí.

Otázka nabízela následující předměty, nebo spíše obory – historie, psychologie, zdraví a nemoci, cizí jazyky a příroda. Nejvíce respondentů upoutala oblast zdraví a nemoci, což se vzhledem k cílové skupině dalo předpokládat. Tuto možnost volilo 10 respondentů, tedy 71,4 %. Naopak nejméně zajímavý obor pro seniory představují cizí jazyky, jež by uvítali pouze 2 dotazovaní (14,3 %). Historii a přírodu zvolilo 7 respondentů, tedy 49 %. Zájem o psychologie projevilo pouze 35,7 % dotazovaných. Dva respondenti zvolili dokonce i možnost jiné, kde navrhli tělovýchovné předměty a obor týkající se práva seniorů. Analýza je znázorněna v následujícím grafu.

Graf 8: Obory

Otázka č. 10: O jaké obory máte největší zájem?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

9 AKTIVITY POSKYTOVANÉ V DOMOVĚ PRO SENIORY

Klienti, kteří jsou v domově pro seniory ubytováni, mohou také využívat pro vyplnění svého volného času volnočasové aktivity. Mnozí senioři pak tyto aktivity kombinují s již zmiňovaným studiem na Univerzitu slunečního věku.

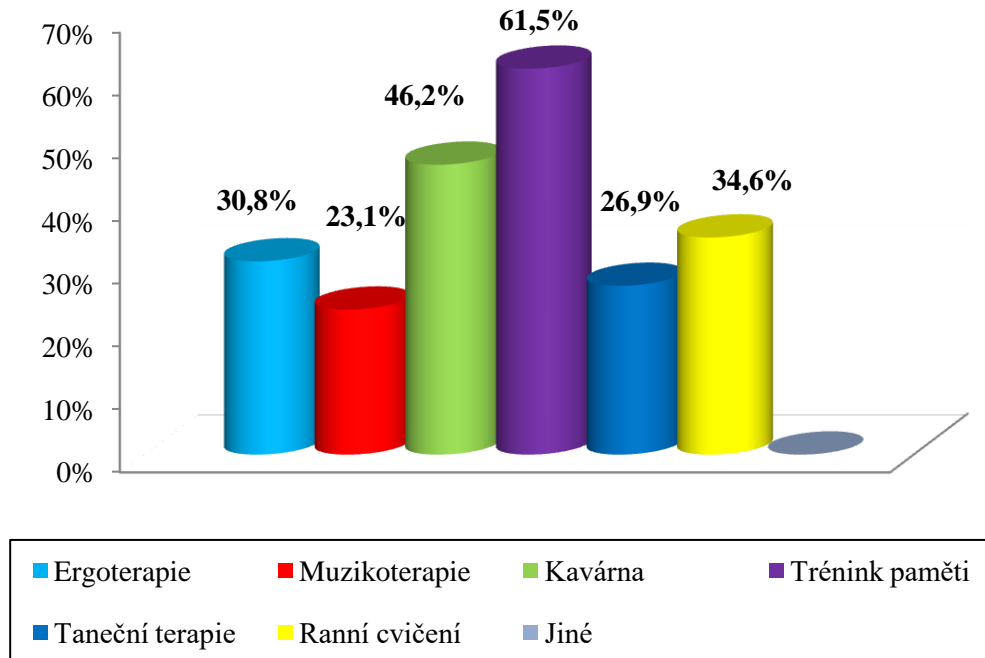
Domov nabízí svým klientům širokou škálu volnočasových aktivit. Klienti se jich mohou účastnit dobrovolně, nejsou do ničeho nuceni. Mohou si sami vybrat, o jaké aktivity mají zájem, a jaké navštěvovat nechtějí. Někteří klienti nenavštěvují žádné aktivity a dávají přednost času strávenému na pokoji. Samozřejmě klienty, kterým to fyzický a duševní stav dovolí, se snaží pracovníci domova motivovat, aby se účastnili alespoň některé aktivity, díky nimž se mohou lépe zapojit do kolektivu, a nejsou pak vyčleněni ze společenského života.

Každý senior upřednostňuje jiné aktivity. Výběr závisí na době, místě a způsobu konání aktivity. Na většinu těchto aktivit se autorka zaměřila. První otázka se týkala toho, kolik z respondentů aktivity navštěvuje. Z 30 dotazovaných aktivity využívá 23 klientů, což tvoří 76,7 %. Jedná se tedy o většinu dotazovaných. Aktivity nevyužívá pouze 7 respondentů, tedy 23,3 %.

Další otázka zjišťovala, jaké volnočasové aktivity klienti v domově navštěvují. Nabízela sedm možností, přičemž zvoleno mohlo být i více z nich. Jednalo se o tyto aktivity – ergoterapie, muzikoterapie, kavárna, trénink paměti, taneční terapie, ranní cvičení a odpověď jiné. Odpověď jiné nabízela klientům možnost zvolit si vlastní odpověď, jež v nabídce chybí. Nejvíce respondentů využívalo trénink paměti (16 respondentů - 61,5 %), dále pak byla oblíbená kavárna, již navštěvovalo 12 dotazovaných, tedy 46,2 %. Na pomyslném třetím místě skončilo ranní cvičení, jemuž se věnovalo 9 klientů (34,6 %), o jednoho klienta méně volilo ergoterapii (30,8 %). Taneční terapii si zvolilo 7 dotazovaných (26,9 %), a 6 respondentů navštěvovalo muzikoterapii (23,1 %). Možnost vlastní odpovědi si nezvolil nikdo z respondentů. Tyto aktivity jsou znázorněny v následujícím grafu.

Graf 9: Volnočasové aktivity

Otázka č. 13: Jaké volnočasové aktivity v domově využíváte?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

Jak již autorka uvedla v předchozím odstavci, velice ji překvapilo, že nikdo z dotazovaných nezvolil možnost jiné. Překvapení vyvěrá z toho, že domov poskytuje svým seniorům mnohem rozsáhlejší nabídku volnočasových aktivit, než jaká zde byla uvedena. Autorka je uvedla v teoretické části bakalářské práce. Jednou z možných příčin je to, že ostatní aktivity nejsou pořádány pravidelně, jejich četnost se pohybuje v měsíčních, v některých případech dokonce ročních intervalech. Seniori tedy tyto aktivity nebrali na vědomí.

10 HODNOCENÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT V DOMOVĚ

Domov pro seniory nabízí svým klientům širokou škálu volnočasových aktivit. Podle výzkumu lze říci, že volnočasové aktivity využívá většina klientů domova. V našem případě se jedná o 23 respondentů z dotazovaných 30.

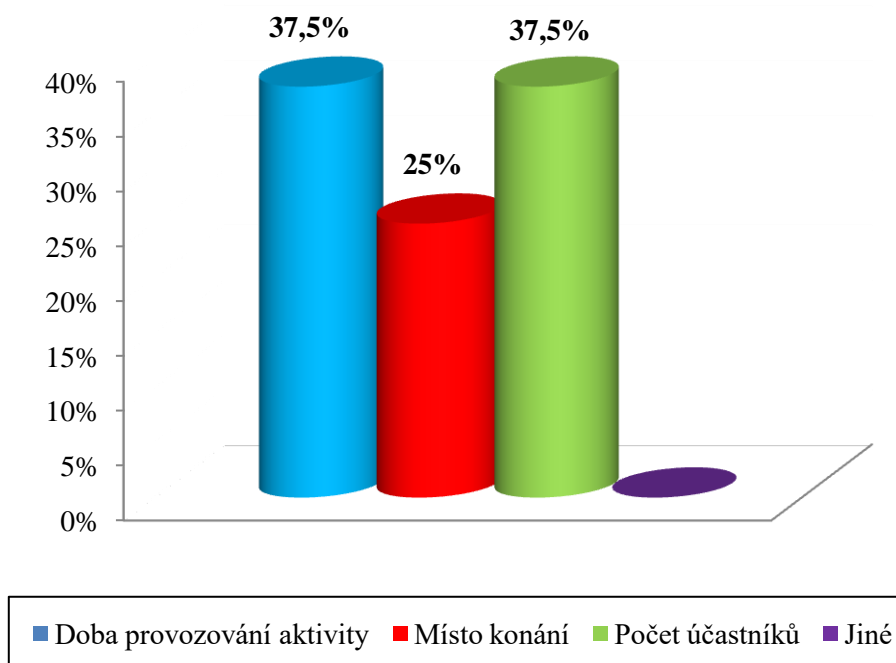
Každý klient využívá jiné aktivity a má o nich také jiné představy. Pracovníci domova se snaží vyhovět veškerým požadavkům a přáním klientů. Ovšem i přes veškeré snahy někteří senioři dávají přednost klidu, který si dopřávají ve svém pokoji, a nemají zájem se společensky zapojovat.

V následující otázce se autorka zaměřila na hodnocení využívaných služeb. Na tento dotaz odpovídali pouze respondenti, kteří se volnočasových aktivit účastní. Při svém hodnocení mohli respondenti vybírat ze dvou odpovědí – ano, ne. Vzhledem ke snaze pracovníků a jejich vstřícnému přístupu autorku výsledek nepřekvapil. Pozitivně hodnotí využívané volnočasové aktivity 19 (82,6 %) z dotazovaných 23 respondentů, naopak negativně na aktivity nazírají zbylí 4 respondenti (tedy 17,4 %).

Respondenti volící negativní odpověď měli možnost vysvětlit svou nespokojenost v navazující otázce, v níž mohli zvolit i více odpovědí z nabízených čtyř. První odpověď se týkala doby provozování aktivity, druhá pak místa konání, třetí počtu účastníků a ve čtvrté odpovědi mohli klienti vypsát své vlastní důvody pro nespokojenost s volnočasovou aktivitou. Nejčastěji volenými možnostmi byla doba provozování aktivity a počet účastníků, tyto odpovědi vybrali 3 respondenti (tedy 37,5 %), místo konání zvolili odpovídající senioři dvakrát (25 %) a prostor pro uvedení nějakých jiných, dotazníkem nezmiňovaných důvodů nevyužil nikdo z dotazovaných. Tyto informace jsou znázorněny v následujícím grafu.

Graf 10: Nespokojenost s aktivitami

Otázka č. 15: Jestliže ne, co Vám nevyhovuje?

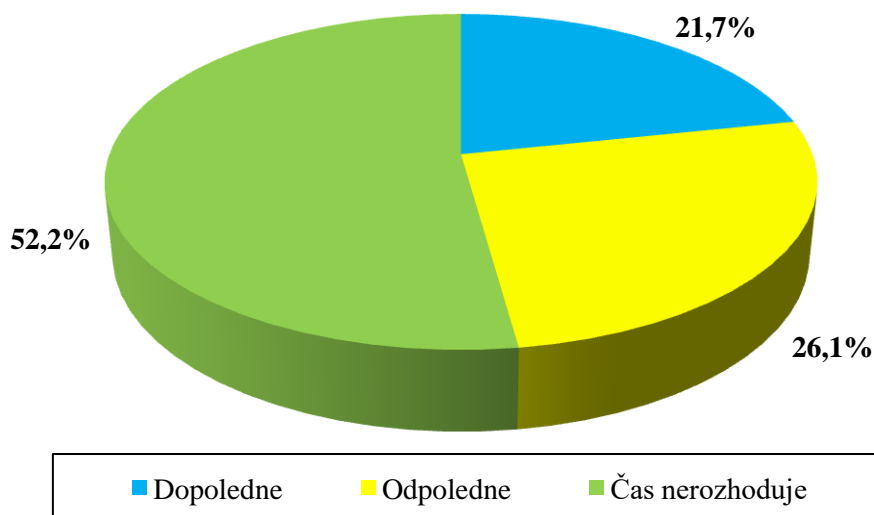


Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

Reakci si jistě zaslouží jedna z nejčastějších odpovědí, která se dotýkala doby provozování aktivity. Je pochopitelné, že každému klientovi vyhovuje jiná doba provozování. Někteří upřednostňují dobu konání dopoledne, když jsou ještě plní energie a odpočinutí, jiní si naopak ráno raději přispí, odpočinou si a aktivit se účastní až odpoledne, volnočasovou aktivitou se unaví a mohou poté odpočívat až do druhého dne. Najdou se ovšem i klienti, kterým je jedno, v jakou denní dobu je aktivita provozována. Právě k době konání volnočasové aktivity se mohli respondenti vyjádřit v další otázce dotazníku. Dopoledne upřednostňuje 5 respondentů, tedy 21,7 %. Odpoledne se raději účastní aktivit 6 dotazovaných (26,1 %). Výsledek je tedy téměř vyrovnaný. Je poněkud překvapivé, že většina seniorů (12 respondentů, 52,2 %) volila poslední odpověď, která uváděla, že čas nerozhoduje.

Graf 11: Doba konání aktivit

Otázka č. 16: Jakou denní dobu aktivit upřednostňujete?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

Vzhledem k předchozím výsledkům výzkumu, ze kterých je patrné, že se všichni respondenti neúčastní volnočasových aktivit, se autorka zaměřila na zjištění, jestli je nějaká volnočasová aktivita, která klientům schází.

Autorka se tedy dotazovaných respondentů zeptala, zda jim nějaká volnočasová aktivita schází, a pokud ano, tak jaká. Na tuto otázku zvolilo odpověď ano pouze 7 respondentů, tedy 23,3 %. Zbýlé většině, 23 dotazovaným (76,7 %), žádná volnočasová aktivita neschází. Toto je pozitivní zpětná vazba pro poskytovatele a pracovníky domova.

Následující otázka byla otevřená. Respondenti v ní mohli uvést, jaká volnočasová aktivita jim schází. Odpovědi byly velmi zajímavé. Zde jsou náměty respondentů:

- dramaterapie,
- hraní divadla,
- canisterapie,
- posilování,
- cvičení pro ženy, posilování (tato odpověď byla vysáána dvakrát).

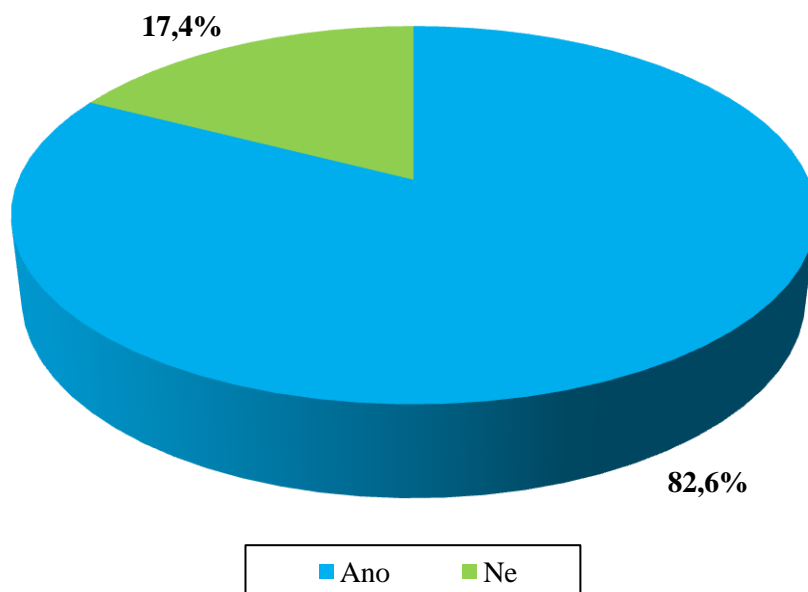
11 VLIV VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT NA ZDRAVOTNÍ STAV KLIENTŮ

Volnočasové aktivity poskytované v domově jsou prováděny takovým způsobem, aby pomáhaly klientům procvičovat jejich paměť, posilovat svaly, zabránit sociálnímu vyloučení a také aby měly vliv na duševní stav klientů. Proto se pracovníci domova snaží, aby se většina klientů domova nabízených volnočasových aktivit účastnila. Je to z toho důvodu, že klienti, kteří chtějí zůstat na pokoji a nechtějí se účastnit žádné aktivity, se mohou poté cítit v depresi, osamocení a nepotřební. Pomocí volnočasových aktivit se personál domova snaží těmto pocitům u klientů předcházet a snaží se jim pobyt v domově zpříjemnit.

Výzkum se v následující otázce zaměřil na to, zda mají volnočasové aktivity pozitivní vliv na fyzický a duševní stav klientů. Na tuto otázku odpovídali pouze klienti, kteří se volnočasových aktivit účastní, v našem případě je to 23 dotazovaných. Tento počet nám pro tuto otázku tvoří 100 %.

Graf 12: Duševní a fyzický stav klientů

Otázka č. 19: Mají volnočasové aktivity pozitivní vliv na Váš duševní a fyzický stav?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

V této otázce bylo možné volit pouze mezi odpověďmi ano a ne. Většina dotazovaných respondentů uznala, že volnočasové aktivity mají pozitivní vliv na jejich fyzický i psychický stav. Tuto pozitivní odpověď zvolilo 19 z nich, tedy 82,6 %. Na 4 (17,4 %) respondenty volnočasové aktivity pozitivně nepůsobí.

Vzhledem k předchozímu výsledku se autorka také zajímala o to, z jakého důvodu volnočasové aktivity klienty neovlivňují. Proto další otázka výzkumu byla zacílena tímto směrem. V ní vybírali klienti ze čtyř odpovědí a mohli zvolit i více možností. Nejčastěji volenými odpověďmi bylo prostředí a sociální pracovníci, obě byly využity dvakrát (40 %). Odpověď, která se týkala lidí navštěvujících tuto aktivitu, nikdo nevybral a odpověď, jež poskytovala prostor pro vlastní názor, také nevolil ani jeden z dotazovaných.

12 KULTURNÍ AKTIVITY MIMO DOMOV PRO SENIORY

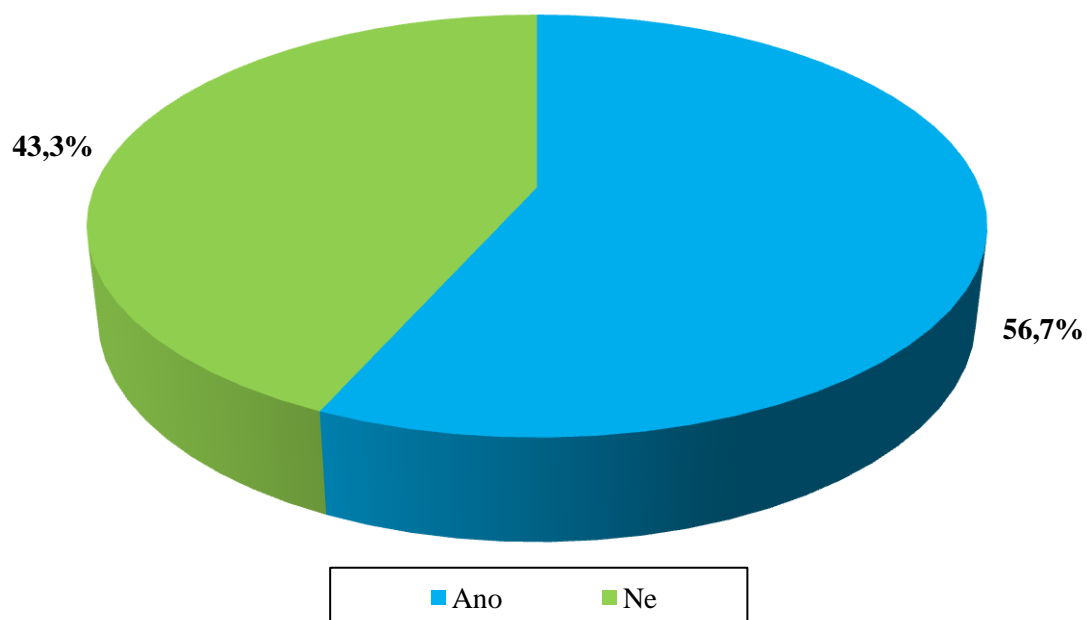
Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou se nachází v těsné blízkosti centra města, kde se často pořádají různé kulturní akce. Pro jejich konání je často využíváno kino, k dispozici jsou však také prostory na náměstí či na světelském zámku. V kině město často pořádá různá hudební, taneční či divadelní vystoupení. Na náměstí se potom konají různé trhy a především oblíbená pouť. Zámek nabízí příjemnou kavárnu, v rámci které jsou organizovány rozmanité společenské akce, a také příjemný park s kašnou, kde se mohou senioři procházet.

Domov pro seniory umožňuje svým klientům účastnit se těchto společenských akcí. Důvodem je společenské začlenění, výhodná je také skutečnost, že akce nemusejí být pořádány v domově, senioři se podívají mimo zdi domova a pracovníci je vytrhnou z denního stereotypu. Účast na veškerých těchto aktivitách je samozřejmě dobrovolná, nikdo není povinen se jich účastnit.

Předposlední otázka byla tedy zaměřena na účast na těchto kulturních akcích mimo domov pro seniory. Umožňovala pouze odpovědi ano a ne. Výsledek je zajímavý, protože je téměř půl na půl. Kulturních akcí pořádaných mimo domov se účastní 17 respondentů, tedy 56,7 %, zatímco nezajímavé jsou tyto akce pro 13 dotazovaných, tedy pro 43,3 %. Tyto údaje jsou zobrazeny v následujícím grafu.

Graf 13: Kulturní aktivity mimo domov pro seniory

Otázka č. 21: Účastníte se nabízených kulturních aktivit mimo domov?



Zdroj: Vlastní šetření autorky, 2016

13 VZKAZY POSKYTOVATELI DOMOVA PRO SENIORY

Na závěr svého výzkumu se autorka rozhodla dát možnost dotazovaným klientům vyjádřit své názory a připomínky pomocí otevřené otázky, kterou umístila na konec svého dotazníku. Do ní mohli klienti napsat cokoliv, co je napadlo, co by chtěli vzkázat poskytovateli domova. Pro tuto otázku se autorka rozhodla z toho důvodu, aby prováděný výzkum byl také zčásti přínosem pro poskytovatele, a mohl to pojmout jako jakousi zpětnou vazbu. Odpovědi byly samozřejmě dobrovolné, takže této možnosti nevyužili všichni respondenti, odpověděli pouze 4 respondenti.

Zde jsou odpovědi, které respondenti zformulovali:

- hezké prostředí a ochotný personál,
- velmi dobré nabízené volnočasové aktivity,
- příjemné prostředí,
- ať v kuchyni lépe vaří.

Vypsané odpovědi jsou vesměs všechny pozitivní, což je pro poskytovatele domova příjemná zpětná vazba. Pouze poslední odpověď můžeme označit za negativní. Jedná se však o názor jediného klienta, takže nemusí nutně vypovídat o opravdové kvalitě stravy z místní kuchyně. Koneckonců každý jedinec má jiné chutě a požadavky na jídlo.

ZÁVĚR

Autorka se v bakalářské práci zabývala volnočasovými aktivitami a vzděláváním, které je poskytováno klientům Domova pro seniory ve Světlé nad Sázavou. Zmíněné téma si vybrala kvůli tomu, že je v současné době stále častěji řešeným problémem, a také proto, že se ve své praxi i práci často setkávala s cílovou skupinou, kterou si zvolila pro svůj výzkum. Prostřednictvím bakalářské práce si autorka rozšířila znalosti ohledně univerzity třetího věku a získala informace o tom, jaké jsou nejčastěji poskytované volnočasové aktivity seniorům v domovech pro seniory.

Univerzity třetího věku jsou školy, které poskytují vzdělávání jedincům v seniorském věku. Této cílové skupině se snaží přizpůsobit cykly přednášek a hlavně také předměty a metody výuky. Počet těchto univerzit se neustále zvyšuje a je o ně velký zájem nejen v domovech pro seniory, ale i z řad široké veřejnosti.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit názor jedinců v seniorském věku na vzdělávání formou univerzit třetího věku a také účast na těchto univerzitách. Dalším cílem bylo vymezit zájem o volnočasové aktivity, jejich hodnocení a nedostatky. Vše je samozřejmě zaměřeno především na Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou. Zde vypsání cíle byly vymezeny v předchozím textu této bakalářské práce.

Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části práce byly v první kapitole vymezeny pojmy týkající se stáří a stárnutí. Byl zde definován pojem gerontologie, dále byla vymezena komunikace se seniory, přístup mladých lidí k seniorům a také méně příjemné téma - smrt. Ta bohužel neodmyslitelně patří ke stáří.

Druhá kapitola byla zaměřena na sociální služby. Cítila na poskytovatele sociálních služeb, na zákon týkající se těchto služeb a na pojmy v tomto ohledu.

Ve třetí kapitole autorka definovala pojmy volný čas a volnočasové aktivity.

Čtvrtá kapitola se podrobně věnovala hlavnímu tématu bakalářské práce, kterým bylo vzdělávání na univerzitách třetího věku. Autorka se zaměřila na definici vzdělávání seniorů, poté na motivaci ke vzdělávání a v neposlední řadě na univerzity třetího věku.

Pátá kapitola se týkala pouze Domova pro seniory ve Světlé nad Sázavou. Je zde vypsána historie domova, jeho cíle a poslání, cílová skupina, typy poskytovaných

služeb a také nabízené aktivity. Samozřejmě zde nemohla autorka opomenout zmínit Univerzitu slunečního věku, která je v domově provozována již osmým rokem.

Po seznámení s teoretickou částí následovala empirická část, jež se skládala z osmi kapitol. Ty byly obohaceny o grafy a jejich následný komentář. Pro dostatečnou názornost byly použity výsečové a sloupcové grafy, do nichž poskytlo data dotazníkové šetření. Toho se dne 28. 1. 2016 v Domově pro seniory ve Světlé nad Sázavou účastnilo 30 respondentů. Cílovou skupinou byli senioři domova. Celkový úspěch vyplněných dotazníků tvořil 100 %.

V úvodu empirické části byl představen výzkumný vzorek respondentů. Byl tvořen 16 muži (53,3 %) a 14 ženami (46,7 %). Dále zde byla vypsána metoda prováděného výzkumu. Jednalo se tedy o kvantitativní výzkum. Cíle bakalářské práce byly popsány v úvodu bakalářské práce a podle autorky byly splněny. Dále autorka stanovila tři hypotézy, které uvedla v úvodu empirické části. První hypotéza předpokládala, že většina dotazovaných seniorů využívá Univerzitu slunečního věku. Druhá hypotéza očekávala, že motivací ke vzdělávání pro seniory je získávání nových informací. Ve třetí hypotéze byl použit předpoklad, že vzdělávání a volnočasové aktivity pozitivně ovlivňují psychický i fyzický stav klientů. První hypotéza byla vyvrácena. Výzkum odhalil, že většina klientů domova dává přednost spíše účasti na volnočasových aktivitách. Zbylé dvě hypotézy byly potvrzeny, což představuje 67 %.

Autorka této bakalářské práce dospěla k závěru, že o nabízené vzdělávání i volnočasové aktivity v domově pro seniory je veliký zájem a ohlasy na ně jsou velmi pozitivní.

Zjištěné informace z bakalářské práce se budou hodit zejména autorce do budoucí praxe při práci s touto cílovou skupinou. Výsledky budou podle autorky také prospěšné poskytovateli domova a pracovníkům. I přesto, že výsledky byly vesměs pozitivní, lze vystopovat i některé nedostatky, které by mohli pracovníci domova ještě zdokonalit.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. ISBN 978-80-247-4824-5.
- DAHLKE, Rüdiger. *Životní krize jako vývojové šance*. 1. vyd. Praha: AQUAMARIN, 2001. ISBN 80-86259-02-1.
- DOSEDLOVÁ, Jaroslava. *Terapie tancem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3711-9.
- HANZL, D. *Metody a techniky sociálního výzkumu*. Třebíč: AMAPRINT-Kerndl, 2012. ISBN 978-80-87710-01-2
- HOLCZEROVÁ, Vladimíra. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- KADLECOVÁ, Kateřina. *Vzdělávání na dožití*. 1. vyd. Praha: Respekt institut, 2008. ISBN 978-80-904153-0-0.
- KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0548-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0179-0.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MICHALÍK, Jan. *Poradenství pro uživatele sociálních služeb*. 2. vyd. Praha: NRZP ČR, 2007. ISBN 80-903640-9-8.
- MICHALÍK, Jan. *Poradenství uživatelům sociálních služeb*. 1. vyd. Praha: VCIZP, 2008. ISBN 978-80-903658-2-7.
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- SALIVAROVÁ, Jarmila. *Edukace seniorů v evropském kontextu*. Praha: Univerzita Jana Ámose Komenského, 2014. ISBN 978-80-7452-102-7.
- SLOVÍK, Josef. *Komunikace s lidmi s postižením*. 1. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-691-9.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-308-0.

Seznam použité zahraniční literatury

JAKOBY, Bernard. *Geheimnis Sterben*. 1. Auflage. Reihe: Rororo, 2007. ISBN 9783-499-62067-6.

Seznam použitých internetových a ostatních zdrojů

Domov pro seniory ve Světlé nad Sázavou [online]. © 2012 [cit. 2016-04-01]. Dostupné z < <http://www.scsvetlans.webpark.cz/>>.

Vzdělávání-trénování paměti [online]. © 20108-2009 [cit. 2016-08-02]. Dostupné z < <http://www.seniorum.cz/vzdelavani/vzdelavaci-kurzy/198-trenovani-pameti>>.

Zákon č. 108/2006 Sb. v platném znění

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Návštěvnost univerzity slunečního věku	34
Graf 2: Pohlaví	35
Graf 3: Pobyt v domově pro seniory	36
Graf 4: Obavy ze vzdělávání	39
Graf 5: Motivace ke vzdělávání	40
Graf 6: Hodnocení přednášejících	42
Graf 7: Cykly přednášek a témata	43
Graf 8: Obory	45
Graf 9: Volnočasové aktivity	47
Graf 10: Nespokojenost s aktivitami	49
Graf 11: Doba konání aktivit	50
Graf 12: Duševní a fyzický stav klientů	51
Graf 13: Kulturní aktivity mimo domov pro seniory	54

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Dotazník – Rozvoj aktivit a vzdělávání klientů Domova pro seniory Sociálního centra města Světlá nad Sázavou.....I

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník – Vzdělávání a volnočasové aktivity pro klienty Domova pro seniory
Sociálního centra města Světlá nad Sázavou

Dotazník

VZDĚLÁVÁNÍ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO KLIENTY DOMOVA PRO SENIORY SOCIÁLNÍHO CENTRA MĚSTA SVĚTLÁ NAD SÁZAVOU

Tereza Vítová
Telefonní kontakt: 721 953 246
E-mail: Mastalirova.Tereza@seznam.cz

Vážení klienti,

jmenuji se Tereza Vítová a jsem studentkou 1. ročníku Univerzity Jana Amose Komenského v Praze. V rámci bakalářské práce zpracovávám průzkum na téma: *Vzdělávání a volnočasové aktivity pro klienty Sociálního centra města Světlá nad Sázavou*. Součástí této bakalářské práce je tvorba a vyhodnocení dotazníku. Chtěla bych Vás poprosit o vyplnění následujícího dotazníku. Otázky se týkají syndromu vyhoření a hodnocení prevence, která je v organizaci poskytována. Byl(a) jste vybrán(a) spolu s několika dalšími zaměstnanci organizace. Dotazník je anonymní a Vámi poskytnuté informace nebudou nikde zveřejněny, budou použity pouze ke zpracování mé bakalářské práce.

Tereza Vítová

Upozornění

Otázku si vždy pečlivě přečtěte. Vyberte si odpověď a zakroužkujte. U otázek, kde na to upozorňuji, lze zvolit i více možností.

1. Nabízí Váš domov pro seniory dostatek pro Vás vhodných aktivit?
a) Ano b) Ne

2. Navštěvujete univerzitu slunečního věku?
a) Ano b) Ne

Jestli-že zvolíte odpověď b) přejděte k otázce č. 11.

3. Čeho jste se nejvíce obávali, než jste začali se vzděláváním? (Můžete zvolit více odpovědí.)
a) Neznámého prostředí b) Nových informací c) Nových lidí d) Jiné:

4. Je možné podle Vás začít se vzděláváním v každém věku?
a) Ano b) Ne

5. Co Vás motivovalo k tomu, abyste začali znovu studovat? (Můžete zvolit více odpovědí.)
a) Vyplnění volného času b) Ziskávání nových informací c) Udržení psychické kondice d) Seznámení se s novými lidmi e) Jiné:

6. Jste spokojeni s přednášejícími?
a) Ano b) Ne

7. Jestli-že ne, co byste změnili? (Můžete zvolit více odpovědí.)
a) Přístup ke studujícím b) Odbornost vyučujících c) Způsob vyučování d) Jiné:

8. Jste spokojeni s cykly přednášek a tématy?
a) Ano b) Ne

9. Jestliže ne, co Vám nevyhovuje?
a) Málo přednášek b) Nezajímavá témata c) Jiné:

10. O jaké obory máte největší zájem? (Můžete zvolit více odpovědí.)
a) Historie b) Psychologie c) Zdraví a nemoci d) Cizí jazyky e) Příroda f) Jiné:

11. Z jakého důvodu univerzitu slunečního věku nenavštěvujete? (Můžete zvolit více odpovědí.)
a) Nemám zájem se vzdělávat b) Mám raději samotu c) Vystačím si s volnočasovými aktivitami v domově d) Jiné:

12. Účastníte se nabízených volnočasových aktivit v domově?
a) Ano b) Ne

13. Jaké volnočasové aktivity v domově využíváte? (Můžete zvolit více odpovědí.)
a) Ergoterapie b) Muzikoterapie c) Kavárna d) Trénink paměti e) Taneční terapie f) Ranní cvičení g) Jiné:

14. Jste s Vámi využívanou volnočasovou aktivitou spokojeni?
a) Ano b) Ne

15. Jestliže ne, co Vám nevyhovuje? (Můžete zvolit více odpovědí.)
a) Doba provozování aktivity b) Místo konání c) Počet účastníků d) Jiné:

16. Jakou denní dobu konání aktivit upřednostňujete?

- a) Dopoledne
- b) Odpoledne
- c) Čas nerozhoduje

17. Je nějaká volnočasová aktivita, která Vám v domově schází?

- a) Ano
- b) Ne

18. Jestli-že ano, zde napište jaké aktivity Vám schází.

--

19. Mají volnočasové aktivity pozitivní vliv na Váš duševní a fyzický stav?

- a) Ano
- b) Ne

20. Jestli-že ne, co je toho příčinou? (Můžete zvolit více odpovědí.)

- a) Prostředí
- b) Lidé
- c) Sociální pracovníci
- d) Jiné:

21. Účastníte se nabízených kulturních aktivit mimo domov?

- a) Ano
- b) Ne

Demografické údaje

22. Kolik je Vám let?

- a) Méně jak 50 let
- b) 51–69 let
- c) Více než 70 let

23. Jakého jste pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

24. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní vzdělání
- b) Střední vzdělání
- a) Vyšší a VŠ

25. Jak dlouho v domově pro seniory bydlíte?

- c) 0–1 rok
- d) 1–5 let
- e) Více jak 5 let

26. Chcete něco vzkázat poskytovateli domova?

Děkuji Vám za Váš čas a Vaše odpovědi!

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Tereza Vítová, DiS.

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinované studium

Název práce: Vzdělávání a volnočasové aktivity pro klienty Domova pro seniory Sociálního centra města Světlá nad Sázavou

Rok: 2016

Počet stran textu bez příloh: 50

Celkový počet stran příloh: 7

Počet titulů českých použitých zdrojů: 15

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 2

Počet ostatních zdrojů: 1

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D.