

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií



## **Diplomová práce**

Bc. Aneta Surá

Trávení času a volnočasové aktivity seniorů  
v domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích

Olomouc 2014

vedoucí práce: Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph.D.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 12. 12. 2014

.....

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Pavle Vyhnákové, Ph.D. za odborné vedení, ochotu a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>6</b>
<b>1 Senioři</b>	<b>7</b>
1.1 Vymezení pojmu stárnutí a stáří	7
1.2 Biologické, psychologické a sociální stáří	9
1.2.1 Biologické stáří	10
1.2.2 Psychologické stáří	11
1.2.3 Sociální stáří	13
1.3 Zdravé stáří	14
1.4 Příprava a adaptace na stáří	15
<b>2 Volný čas</b>	<b>19</b>
2.1 Vymezení pojmu volného času	19
2.1.1 Charakteristika volného času	21
2.2 Funkce volného času	22
2.3 Aktivní a pasivní stáří	24
2.4 Volnočasové aktivity seniorů	26
2.4.1 Pohybové aktivity	27
2.4.2 Duševní aktivity	28
2.4.3 Vzdělávání seniorů	31
2.4.4 Aktivizační programy pro seniory	32
<b>3 Dům s pečovatelskou službou</b>	<b>34</b>
3.1 Pečovatelská služba	34
3.2 Dům s pečovatelskou službou Bojkovice	35
<b>4 Výzkumné šetření</b>	<b>39</b>
4.1 Cíle výzkumného šetření, výzkumné otázky a hypotézy	39
4.2 Výzkumná metoda a zkoumaný vzorek	40
4.3 Sběr a zpracování dat	44
<b>5 Analýza a interpretace výsledků</b>	<b>45</b>
5.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek v dotazníku	45
5.2 Testování hypotéz	57

<b>6</b>	<b>Vyhodnocení výzkumného šetření.....</b>	<b>62</b>
6.1	Další průzkumy o seniorech a volným časem .....	63
<b>Závěr</b>	.....	<b>67</b>
	Seznam obrázků.....	69
	Seznam grafů.....	69
	Seznam statistických tabulek.....	69
	Seznam použitých zdrojů.....	70
	Seznam příloh.....	75

## Úvod

Tato diplomová práce se týká trávení času a volnočasové aktivity seniorů ve dvou domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích.

Z hlediska toho, že populace starých lidí narůstá, bude toto téma pro příští léta stále aktuální. Bohužel se i v dnešní době více setkáváme s vnímáním stáří jako něčeho, co už společnost nepotřebuje. Proto si myslím, že je důležité mladé lidi vychovávat k úctě ke stáří, i oni jednou budou staří a určitě by chtěli, aby s nimi bylo slušně zacházeno. Snažit se vnímat u stáří to pozitivní jako moudrost, zkušenosti,...

Ve stáří nastává spousta změn, které nelze ovlivnit, proto je podstatné, aby starý člověk o to více dbal o sebe a vnímal, že zdravý životní styl má výhody a díky němu může jedinec zůstat co nejdéle soběstačný. Nemělo by se zapomínat na přípravu na stáří, která má jedinci lépe pomoci adaptovat se na život v důchodu.

Každý senior by měl mít vyplněn volný čas aktivitami, které ho uspokojují. Proto mě zajímalo, jak senioři tráví svůj volný čas v domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích, kde bydlí i moje babička. Také kvůli ní jsem se chtěla dozvědět, jak v těchto zařízeních tráví senioři své volno.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí. Cílem práce v teoretické části je charakterizovat důležité pojmy související s tématem práce, popsat stárnutí a stáří, dále změny spojené se stářím, také zde najdeme popis zdravého stáří, které má ukázat, co je pro jedince pozitivní, aby se cítil dobře. Součástí této kapitoly je příprava a adaptace na stáří. Druhá kapitola se věnuje volnému času, jeho vymezení a funkcím. Dále zde můžeme shlédnout popis aktivního a pasivního stáří a volnočasových aktivit zaměřených na seniory. Třetí kapitolou a také poslední v této teoretické části je definice sociální a pečovatelské služby. Na závěr je podkapitola věnovaná zařízením, kde se realizovalo dotazníkové šetření.

V empirické části je hlavním cílem popsat trávení času a volnočasové aktivity seniorů v domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích, snažíme se odpovědět na výzkumné otázky a otestovat předem stanovené hypotézy statistickým testem nezávislosti chí kvadrát.

„Každý chce být dlouho živ, ale nikdo nechce být starý.“

Sofokles (Šipr, 1997, s. 9)

# 1 Senioři

Definice seniora je velmi složitá, proto mohou pomoci v nastínění této problematiky podkapitoly, které se týkají vymezení pojmu stárnutí a stáří. Dále se seznámíme s biologickým, psychologickým a sociálním stářím, se změnami, které nás ve stáří mohou potkat. Podkapitola zdravé stáří nám ukazuje, co je ideální proto, aby se jedinec cítil fit. A velmi důležitá je také příprava a adaptace na stáří, která se vyskytuje na konci této kapitoly.

## 1.1 Vymezení pojmu stárnutí a stáří

„Zestárnout není umění, umění je to nést.“ J. W. Goethe (Šipr, 1997, s. 114)

Podíl populace starých lidí celosvětově narůstá, a tudíž roste i význam problematiky stáří. Definice stáří je velmi obtížná. Ještě nedávno bylo stáří vnímáno jako životní období, ve kterém dochází k úbytku tělesných i duševních sil. Ale ukázalo se, že některé naše schopnosti se snižují velmi brzy a jiné zase pozdě například citlivost sluchu klesá od druhého životního desetiletí, ale rozlišovací schopnosti čichu se až do padesátého roku života zvyšují. Také se zjistilo, že v pokročilém věku se vytvářejí schopnosti, které mladým lidem chybějí.

Stárnutí ovlivňují vnitřní dispozice i vnější faktory, je provázáno celou řadou změn a je velmi individuální (Kramářová, Tuček, 2005, s. 6-7). „Lidské stárnutí je třeba vždy chápat jako proces, který je výslednicí struktury a funkcí organismu a úrovně adaptace jedince v jeho životním prostředí.“ (Švancara, 1983, s. 23) Stárnutí můžeme považovat za přechodné období mezi dospělostí a stářím (Pacovský, 1990, s. 29).

V literatuře můžeme spatřit různé protiklady pohledu na stáří například Simone de Beauvoir uvádí, že jako dítě rozlišovala dospělé lidi po generacích, její rodiče pro ni byli velcí lidé, prarodiče zase staří lidé a nakonec odpuzující typy, což byli starci, které řadila k lidem nemocným a postiženým. Na druhé straně se objevuje Jean Paulhan, který píše, že je mu již přes osmdesát let, je to možná více než by si zasloužil, ale je překvapen, jak je stárnutí příjemné a zajímavé. Člověk má spoustu nových pocitů, o kterých ani netušil, že je může mít. Ale sám neví, jak by měl stáří ostatním doporučit (Pichaud, 1998, s. 16). Kant ve svém filosofickém pojednání Kritika soudnosti tvrdí, že k poznání o sobě samém dochází úsilím, poznatky a věkem. Stáří vnímá jako závěrečnou etapu života, kde dochází k vyústění celoživotního snažení (Štilec, 2004, s. 14). Leonardo Boff říká, že se rodíme celí, ale nikdy nejsme hotoví. Dověření našeho růstu je stáří (Grün, 2009, s. 11).

*Zdravotnická organizace rozlišuje střední věk a stáří takto:*

- Střední věk – 45-59 let.
- Stárnoucí osoby – 60-74 let.
- Stará generace – 75-89 let.
- Stařecká skupina – od 90 let (Dienstbier, 2012, s. 15).

Stáří v podstatě určujeme jediným způsobem a to pomocí kalendářního neboli chronologického věku. Je to doba, která uplynula od narození jedince. Již dlouhou dobu je zde snaha nalézt vhodné ukazatele stárnutí, najít měřítko hodnocení celkové úrovně postupu stárnutí. Tímto měřítkem je tak zvaný biologický věk, jehož definice není snadná. Ries a Pöthing (1984) charakterizují biologický věk jako obecný stav jedince v určitém okamžiku jeho chronologického věku, který je určen fyzickými, psychickými a sociálními charakteristikami (Ďoubal – Biologický věk a jeho význam [online] 2014).

Problémem stáří a stárnutí se zabývá vědní obor gerontologie (Šipr, 1997, s. 9), lékařský obor geriatrie se věnuje prevenci, diagnostice a léčbě chorob u starých lidí a gerontopsychiatrie se zajímá o psychopatologii ve stáří (Kramářová, Tuček, 2005, s. 6).

Délkou života nelze měřit jeho kvalitu ani spokojenost jedince. Stárnutí je přirozený a biologický zákonitý proces, kdy dochází ke snížení adaptačních schopností organismu a k úbytku funkčních rezerv. Odborníci v oblasti gerontologie tvrdí, že o délce života rozhodují z 60 – 70 % genetické faktory a z 30 – 40 % vnější podmínky. Obsah a forma našeho stáří je dána náplní a stylem celého dosavadního života (Štilec, 2004, s. 13-14).

Naše doba oslovuje především mládí, krásu, zdatnost a výkon, ale naši předkové viděli ve stáří zkušenost, moudrost a vyrovnanost, dnešní člověk ho chápe spíše jako nutné zlo. Na jedné straně se snažíme stáří milovat, ctít, ale na druhé straně nás dráždí jeho pomalost, zevnějšek, zdánlivá neschopnost. Stáří nám ukazuje perspektivu do budoucna, která se nám příliš nelíbí (Štilec, 2004, s. 14). Stárnutí bývá vnímáno jako problém, kterého je třeba se zbavit, nějak se s ním vypořádat. Stárnutí přináší komplikace, dopady na důchodový systém, méně produktivních a více potřebných občanů, roste potřeba lůžek v nemocnicích, léčebnách a ústavech, jsou větší výdaje na léky (Cabrnok a kol., 2009, s. 7).

Díky propagaci, že je stárnutí negativní a pro společnost problémem, dochází k napětí mezi mladými a staršími generacemi. Vznikly mýty jako: stáří je ekonomická zátěž, staří lidé jsou všichni stejní, staří nemají čím přispět společnosti, stáří je nemoc,... (Klvetová,



Dlabalová, 2008, s. 13). Může také docházet k ageismu, což je diskriminace či ponižování z důvodu věku (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 80).

Seniorská generace by měla svými aktivitami a přístupem změnit vnímání procesu stárnutí a stáří. Je třeba poskytovat seniorům prostor a podmínky pro aktivní účast na společenském a politickém životě ve státě. Také se senioři musí snažit využívat všechny možnosti, které společnost nabízí. Důležitý je zodpovědný a aktivní přístup k vlastnímu životu, péče o zdraví, účast na společenských, kulturních a dobrovolných aktivitách (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 15).

Stáří není nemoc, je to pouze výsledek toho, že jsme neumřeli mladí. Díky lepším životním podmínkám, vyšší životní úrovni, lepší vzdělanosti a přístupu k informacím, vyšší bezpečnosti a ochraně při práci, zdravějšímu životnímu stylu, kvalitnější zdravotní péče se lidé dožívají déle, než kdykoli předtím.

V příštích desetiletích senioři budou tvořit stále významnější část společnosti (Cabrnok a kol., 2009, s. 7). Podle statistických prognóz by 21. století mělo být stoletím seniorů, alespoň v prvních padesáti letech. Stáří je vývojová etapa lidského života a zasluhuje si stejnou pozornost jako mládí a dospělost (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 9-11). Senioři představují nedocenenou zásobu dovedností, zkušeností a znalostí (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 4).

Podle definice OSN začínáme stárnout počítáním a tato etapa končí smrtí (Šipr, 1997, s. 11-12). OSN vyhlásilo rok 1982 Mezinárodním rokem úcty ke stáří, je zde snaha prohloubit péči o stárnoucí generaci (Švancara, 1983, s. 3). V roce 1990 OSN vyhlásilo 1. říjen mezinárodním dnem seniorů a mezinárodním rokem seniorů byl vyhlášen rok 1999. Svaz důchodců České republiky založil 31. května 2005 Radu seniorů České republiky a vydávají první seniorské noviny Doba seniorů (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 16).

## **1.2 Biologické, psychologické a sociální stáří**

Ve stáří je důležité udržovat funkční tělesné schopnosti a rozvíjet psychosociální schopnosti a dovednosti (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 12). Již ve věku od 45 do 60 let se mění organismus jedince, involuční pochody převládají nad evolučními (Příhoda, 1974, s. 17).

### 1.2.1 Biologické stáří

*Stáří přináší některé změny:* Přibývá tělesný tuk, ten se hromadí v tkáních a orgánech. Svaly se zmenšují. Tělo je méně hbité, chůze je nejistá, objevuje se svalová únava. Kostí řídnu a stávají se křehčí. Častěji se vyskytují zlomeniny. Klouby trpí rozrušením opěrných oblastí a vznikají kostní výrůstky. Kloubní chrupavky se opotřebovávají. Vazy vápenatí a kostnatí, ztrácí pružnost a dochází ke zhoršení pevnosti a pohyblivosti kloubů.

Srdce se zmenšuje a snižuje se jeho výkonnost. Srdeční sval se snaží o kompenzaci, a proto se srdce zbytnuje a roztahuje. Je náročnější na energetickou potřebu. Cévy ztrácejí pružnost, zpomaluje se průtok krve. Tvoří se křečové žíly, kde dochází k tvorbě krevních sraženin. Plíce mění strukturu a funkci. Snižuje se kapacita plic a do těla se dostává méně kyslíku. Trávicí systém se ve stáří mění nejméně. Rytmus vyprazdňování i kvalita stolice se může měnit.

Chrup bývá porušený, objevují se bolesti při žvýkání, nedostatek slin, problémy s polykáním. Játra se zmenšují, tukovití, snižuje se produkce žlučových kyselin. Ledviny se zmenšují, snižuje se jejich schopnost filtrace a třídění potřebných látek pro organismus a tvorbu moči. Močový měchýř ztrácí svůj tonus a špatně zadržuje moč. Pohlavní orgány ve své funkci ochabují, což ovlivňuje sexuální vztahy.

Mozek stárne již od mládí (od 20 let), ale vnější projevy se objevují až po padesátce. Váha a objem mozku se zmenšují, mozkové závitě zanikají. Prokrvení mozku se snižuje, což má za následek menší zásobování kyslíkem (Dienstbier, 2012, s. 22-24).

Kůže je pro tělo ochranným orgánem. Stárnutím ztrácí svou pružnost, ztenčuje se a vytvářejí se vrásky. Napětí kůže opadá. V kůži jsou umístěna čidla, ve stáří ubývají a snižuje se citlivost při kontrole chladu, tepla, bolesti a dotyku. V kůži jsou receptory, které odpovídají za stabilitu v prostoru, jejich úbytek znamená problémy s orientací a rovnováhou.

Vlasy a chlupy řídnu a mění barvu, šednou a vypadávají. V některých oblastech naopak houstnou například nos, uši, obočí a vyžadují tedy péči (Dienstbier, 2012, s. 26).

Co se týká smyslových změn, tak ty nastávají velmi brzy, jsou to orgány složité a snadno zranitelné. Ve vyšším věku obvykle lidé používají brýle, zmenšuje se schopnost rozpoznat blízké i vzdálené předměty, dochází tedy k poklesu adaptační schopnosti, mluvíme o stařeckém vidění.

Dále dochází k úbytku smyslových buněk ve sluchovém ústrojí vnitřního ucha. Staří lidé vnímají hůře hlavně vysoké tóny. Nedoslýchavost patří nejčastějším smutkům starých lidí, zejména starých mužů. Často za to může hluk, který je přijímán i při odpočinku, kdy

se pouští hudba velmi hlasitě například některé africké kmeny, které žijí mimo dosah civilizace, mají i ve stáří normální sluchový práh. V nedoslýchavosti mohou pomoci elektroakustická sluchadla. Také je dobré vést staré lidi k odezírání z úst, pokud už je sluch natolik zhoršený.

Čich patří k nejméně probádaným a nejčastěji souvisí s city a pamětí. Do 50. roku se citlivost čichu zvyšuje a pak dochází ke snižování čichových schopností. Lidé, kteří své čichové rozeznávací schopnosti používají jako třeba ochutnávači jídel a nápojů, tak si citlivost čichu udržují déle.

Ve vyšším věku dochází k úbytku chuťových pohárků ve sliznici jazyka. Zpočátku se snižuje citlivost na sladkost, později se zmenšuje rozeznávání slaných pokrmů. Jelikož staří lidé mají zvýšený práh rozeznávání slaných pokrmů, zvyšuje se riziko onemocnění vysokým krevním tlakem. Vyšší citlivost chuti si především udržují ženy, je to dáno pravděpodobně jejich tréninkem chuti při vaření.

Co se týká hmatu, u starých lidí může dojít ke snížení rozlišovací schopnosti pro teplo či chlad a to může vést k poškození kůže působením příliš vysoké nebo nízké teploty. Zvětšuje se tolerance bolesti, bolest tedy starému člověku méně vadí (Šipr, 1997, s. 34-42).

*Seniory mohou postihnout neurologické nemoci jako: Senilní poruchy motoriky – snížená svalová síla, zpomalená motorická reakční doba, je změněná chůze, rovnováha nebo stání. Cévní onemocnění mozku – cévní mozkové příhody mají vysokou úmrtnost. Vzniká buď mozkovým krvácením, nebo mozkovou ischemií, což je místní nedokrevnost tkání nebo orgánů. Parkinsonova nemoc – je onemocnění části mozku, charakteristická je třesem, pomalou svalovou hybností, ztuhnutím svalů a dílčí ztrátou reflexů (Dienstbier, 2012, s. 110-112).*

### **1.2.2 Psychologické stáří**

Nejobecnější charakteristikou stárnutí je zpomalení psychické činnosti. Dochází ke zpomalování reakce na podnětnou situaci. Starším lidem tedy nevyhovují činnosti, které vyžadují rychlé rozhodování, činnosti pod tlakem.

Dochází ke změnám v oblasti učení a paměti. K významným rozdílům dochází mezi epizodickou a sémantickou pamětí. Epizodická paměť se vztahuje k určitému místu a době například kde mám zaparkované auto. Epizodická paměť se stárnutím zhoršuje. Sémantická paměť obsahuje osvojené znalosti, celoživotní zkušenosti a slouží pro další učení. Tato paměť

je částečnou kompenzací nad ztrátami, které ve stáří přicházejí. V tomto případě se osvědčily univerzity třetího věku, které dávají hodnotný duševní program a sociální kontakty.

Ve stáří můžeme vyzdvihnout pozitiva jako zklidnění a zmoudření jedince. Zvyšuje se trpělivost a přesnost při činnostech. Dochází k většímu pochopení problémů druhých a je zde stálost názorů a vztahů ke svému okolí. Zvětšuje se rozvaha při jednání a vystupování včetně osobního projevu. Lepší je také přístup k zadaným úkolům a schopnost odlišovat podstatné od nepodstatného (Štilec, 2004, s. 15-16).

K neduhům starých lidí patří konzervatismus, odmítání nových forem soužití, lpění na překonaných zásadách a normách. Dále je to opatrovnictví, nechuť měnit vytvořené životní zvyklosti a stereotypy, podceňování mladých lidí, nezájem o ně, neznalost mladé generace, strach o vlastní osobu (Fišer, 1996, s. 47), také se oplošťují citové vlastnosti. S věkem se nemění většina oblastí intelektu, zejména netrpí soudnost (Šipr, 1997, s. 58-60).

Ve smyslovém vnímání u 90 % osob dochází k výraznému zhoršení zrakové percepce, u 30 % osob k výraznému zhoršení sluchu. To má za následek pokles výkonu u některých činnostech, omezení možnosti relaxace jako četba, poslech hudby,... (Kozáková, Müller, 2006, s. 14-15). Zhoršení smyslového vnímání může vyvolat emoční problémy jako deprese, úzkost a výbušnost staršího člověka. Úbytek sluchu se v sociálním kontaktu snáší nejhůře, jedinec se může stát podezřívavým, že s ním ostatní nechtějí mluvit, že se mu vysmívají a díky tomu může reagovat podrážděně. Problémy může vyvolat zhoršení zraku nebo také čichu, kdy jedinec nemá kontrolu ohledně vlastní hygieny. Negativním vlivem v běžném životě jsou změny v pohybových schopnostech. Zde patří úbytek síly, pružnosti svalů, zhoršení periferního vnímání, zhoršení motoriky (Štilec, 2004, s. 15-16). Zlepšení percepce pomocí kompenzačních pomůcek může přinést velkou pomoc (Kozáková, Müller, 2006, s. 14-15).

*Seniory mohou nejčastěji postihnout psychiatrické syndromy jako: Deprese – je závažná změna nálady, myšlení a chování, doprovázena somatickými a vegetativními projevy. Úzkostné stavy – jde o pocit úzkosti, celkového ohrožení a pesimistického očekávání, které je provázeno nepříjemnými pocity a také pocením, návaly, vnitřním napětím a neklidem. Demence – je skupina chorob, které jsou charakteristické celkovou poruchou intelektových schopností jedince se současným narušením několika funkcí jako paměť, řeč, abstraktní myšlení a soudnost. Alzheimerova choroba – je degenerativní proces, který z neznámého důvodu postihuje mozek. Dochází postupně k odumírání nervových buněk. Končí ztrátou duševních schopností. Paranoidní syndrom – zde jsou projevy od nedůvěřivosti až po bludy a halucinace (Dienstbier, 2012, s. 113-116).*

### 1.2.3 Sociální stáří

„Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění.“ Stáří je chápáno jako sociální událost (Kozáková, Müller, 2006, s. 13).

Mezi hrozby stáří patří obava ze ztráty nezávislosti. Je to spojeno s pojmy: bezmoc, ponížení, ignorace okolí, strach z odloučení, ztráta autonomie, nesoběstačnost. Ztráta nezávislosti se může týkat změn zdravotních, stavu objektivně stanoveného lékařem nebo následkem ekonomických či psychosociálních okolností (Tošnerová, 2009, s. 14-15).

Člověk odchodem do důchodu ztrácí pracovní kontakty a lidi s nimi spojené, může se cítit osamělý. I jedinec mezi lidmi ve městě se může cítit osaměle, proto je důležité sdílet s ostatními společné zážitky bez ohledu na věk. Je vhodné mít různorodý životní program – děti, vnoučata, zájmy. Osamělost může být spojena se ztrátou partnera. Ve vyšším věku je to rizikový faktor v rozvoji deprese. Je vhodné, aby kromě výdělečné činnosti a zájmu o své děti a vnoučata, pěstovali vlastní volnočasové aktivity a to v průběhu celého života.

Člověk v důchodu má více volného času, čas pro další činnosti, organizované aktivity, může se více soustředit na rodinu a to hlavně v roli prarodiče. Za negativa lze považovat ztráta statusu, redukce finančního příjmu, ztráta životního směru, více volného času, který se těžce naplňuje (Tošnerová, 2009, s. 22-26).

Jak jedinec bude ve stáří žít, o tom rozhoduje hlavně zdravotní stav a stupeň soběstačnosti. Životní způsob ve stáří je také dán ekonomickou situací. Staří lidé jsou ekonomicky zranitelní, sociální handicap se týká především starých a nemocných. Život starých lidí je také formován osamoceným způsobem života (Pacovský, 1990, s. 48-50).

Z hlediska sociálního se dá říci, že počátkem stáří je odchod do důchodu (Kalvach, 1986, s. 1). Přechod zdravého člověka do důchodu má za následek rychlé stárnutí (Hudcovic, 1983, s. 14). Být důchodcem je tedy sociální status, člověk pobírá pravidelný měsíční příjem, aniž by musel pracovat. Tento status je člověku připisován ze dne na den (Rabušic, 1997, s. 12). Člověk se stává ekonomicky i mentálně starý, když je změněn jeho status z ekonomicky aktivního na důchodce (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 54). „Ke zvyšování důchodového věku dochází, stejně jako ve většině vyspělých zemí světa, i v Česku. Ve většině vyspělých zemí světa je již nyní důchodový věk 65 let pro muže i ženy.“ (důchodový věk [online] 2014).

### 1.3 Zdravé stáří

„Základem zdraví a štěstí je střídmost ve všem, v jídle, v pití i v jiných požitcích. To je tajemství dlouhověkosti.“ Jan Amos Komenský (Šipr, 1997, s. 114)

Stárnout není snadné, ale člověk se může v každém věku rozhodnout, jak bude žít, co změnit, co vylepšit (Dessaint, 1999, s. 11). Největším elixírem mládí a dlouhověkosti je chuť k životu, pozitivní postoj (Fišer, 1996, s. 48). Rychlost stárnutí lze ovlivnit životním stylem již v mládí (Dienstbier, 2012, s. 19). Žít znamená i zestárnout. Stárnutí není choroba, je sice důležité ho brát vážně, ale ne tragicky. Je nutné vytvořit základnu pro harmonické stáří. Význam mají tělesná výchova, výživa, produktivní práce, koníčky. Kdo nic nedělá, stárne rychleji, mozek potřebuje pracovat, absolutní nečinnost škodí více než přepracování (Hudcovic, 1983, s. 18). Pohybová aktivita je důležitá pro udržení nezávislosti na druhých, předcházení vzniku chorob ve stáří, přispívá k pocitu dobré pohody a duševní svěžesti (Šipr, 1997, s. 101-102).

Zpomalit stárnutí se může, poznáním a sledováním individuálního zdravotního stavu. Ve středním věku je vhodné, aby každý využil možnosti preventivních prohlídek u svého praktického lékaře (Dienstbier, 2012, s. 65). Pro kvalitu života v každém věku je rozhodující zdravotní stav. Pro člověka není nejdůležitější samotná přítomnost nějaké nemoci, ale stupeň omezení, které nemoc přináší (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 30-32).

Pro zdraví ve vyšším věku je důležité, udržovat si všestrannou aktivitu, rozšiřovat své znalosti, opakovaně si připomínat důvody svého úsilí, určovat si jen dosažitelné cíle, žít ve shodě se svou rodinou, pomáhat druhým, připravovat se na stáří (Šipr, 1997, s. 65-68).

Dále by se nemělo zapomínat na seznámení se s rodokmenem příčin úmrtí svých předků, nejpozději ve 40 letech projít komplexní preventivní prohlídkou u praktického lékaře, nekouřit a nestát se závislým na jiné návykové látce, vypočítat si index tělesné hmotnosti, stravovat se pravidelně a znát kalorickou hodnotu konzumovaných jídel, pít až tři litry tekutiny denně a po 18. hodině nejíst. Dodržovat pravidelnou a každodenní tělesnou a duševní hygienu. Dlouhodobé krizové situace řešit bez emocí. Účastnit se společenského života. Při podezření na nemoc, neodkladně navštívit lékaře a dbát na jeho doporučení. S přibývajícím věkem nepodléhat depresi, nemyslet na smrt a radovat se z každého dne (Dienstbier, 2012, s. 143-144).

Lidé, kteří byli spokojeni se svým předchozím životním obdobím, tak pravděpodobně budou spokojeni i nadále, životní spokojenost s příchodem stáří směřuje ke stabilitě (Štilec, 2004, s. 22).

## 1.4 Příprava a adaptace na stáří

Příprava na stáří je celoživotní úkol. Můžeme rozlišit 3 fáze přípravy na stáří: dlouhodobá, střední a krátkodobá příprava.

1) *Dlouhodobá příprava* – začíná od dětství a je ze všech etap nejdůležitější (Šipr, 1997, s. 107). Rozhodující je celoživotní výchovné, vzdělávací i zdravotně-osvětové působení na celou populaci. Je třeba se zaměřit na ty stránky, které později ovlivňují stáří. Zdůrazňuje se výchova k harmonickému a smysluplnému životu, rozvoj vzdělání, společenská aktivita, rozvoj osobních zájmů a tvořivé činnosti. Dobrá je výchova k manželství a rodičovství. Dbát se má také na správnou životosprávu, racionální výživu, odstraňovat negativní návyky. Děti a mládež vést k úctě ke starším (Pacovský, 1990, s. 55).

2) *Středně dlouhá příprava* – přibližně by měla začít ve 40 letech.

Zde se uplatňují tyto přístupy:

- a) Biologické hledisko – jde o osvojování návyků životosprávy vhodné i ve stáří.
- b) Psychologické hledisko – pochopit, že stáří patří k životu a již na vrcholu pracovní a společenské aktivity akceptovat roli, která nás ve stáří čeká.
- c) Sociologické hledisko – v lepší adaptaci na stáří může pomoci včasné vytvoření pevných přátelských vztahů s lidmi mimo pracoviště.

Dále je dobré, nezapomínat na koníčky a mimopracovní zájmy a na činnost ve společenských a zájmových organizacích (Šipr, 1997, s. 108).

3) *Krátkodobá příprava* – je zaměřena na období, kdy člověk přechází z pracovní aktivity do starobního důchodu (Šipr, 1997, s. 108). Odchod do důchodu je psychicky náročné období, kdy člověk ztrácí dosavadní sociální postavení. Mnozí se na penzijní dobu špatně adaptují, proto jsou nutné kvalitní informace o dalších možnostech aktivního způsobu života (Pacovský, 1990, s. 56).

*Příprava na stáří je proces, který se skládá z několika komponentů:* genetické faktory, životní styl, správná životospráva, zdravotní stav, vrozené předpoklady pro nemoci, vlivy venkovního prostředí, tělesné aktivity, psychická vyváženost (Šramo, 2012, s. 17).

*Mezi příklady praktické přípravy na stáří můžeme zařadit:* odkládání finančních prostředků; kupování pěkného oblečení (které dlouho vydrží a vyřadit oblečení, které již nosit nebudete); výměna svého bytu (taktéž zabezpečení bytu i vstupu do něj); opatřit si praktické

obyčejné vybavení domácnosti; pořídit si kuchyňské nástroje s dobrou ovladatelností; snížit místa, na která se ve stáří bude hůře dostávat; koupit si kvalitní, pohodlné a nepromokavé boty; v předstihu si vyhlédnout zabezpečování služeb jako kadeřnictví, pedikúru, manikúru; s postupem času, kdy odchází síly, dohodnout se v obchodě s potravinami na donášce do domu; změnit zubaře a najít si takového, který má zubní laboratoř; již ve 20 až 30 letech si sjednat správné pojištění; v předstihu uvažovat o společenském a kulturním vyžití; porozhlédnout se po nějaké práci (která může pomoci udržet aktivní život psychicky i fyzicky) (Šramo, 2012, s. 76-80).

Potřeby starých lidí i služeb pro seniory se neustále mění a vyvíjí. Dlouhodobě každá nová stárnoucí generace je zdatnější, ambicióznější a znalejší, mají větší nároky na kvalitu svého života ve stáří (Kalvach, Hrabětová, 2005, s. 1).

Společenský i technologický pokrok v mnohém usnadnil seniorům život jako například telefon, televize, rozhlas jim umožňují více komunikovat se světem. Moderní domácí spotřebiče usnadňují dřívější námahu. Dále v životě starých lidí působí technické změny, na které nebyli zvyklí například používání platebních karet, mobilních telefonů, počítačových systémů, vyplňování složitých žádostí na úřadech. Pokud nebudou na tyto záležitosti připraveni, přestanou rozumět společnosti a budou si připadat vyřazení a zbyteční (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 78-79).

Hlavním problémem může být adaptace na stárnutí a stáří. Odchod do důchodu může vést ke ztrátě víry ve vlastní schopnosti, pocit vyčlenění ze společenského života, což může vést k depresi. Často je to doprovázeno pocitem osamělosti a nepotřebnosti. Staří lidé hodnotí smysl svého života, uvědomují si blízkost smrti. Adaptaci zhoršuje emoční labilita a egocentrismus (Hudcovic, 1983, s. 13-14).

Když si člověk poprvé uvědomí, že stárne, začíná problém s adaptací na stáří. Někomu se daří lépe překonávat zátěže i krize, které se stářím souvisejí například odchod do důchodu, změna společenského statusu, ztráta životního partnera, ztráta samostatnosti, zvýšená závislost, očekávání smrti. Rozhoduje komplex různých činitelů, důležitá je osobnost jedince po celý jeho život. Člověk, který dokáže stále držet krok, může lépe zvládat situace, s kterými ve stáří bude konfrontován. Naopak ten, kdo už se v mládí těžce přizpůsoboval, tak trpí špatnou adaptací i ve stáří. První zážitek stárnutí pro ně bývá stresovou situací. Takový jedinec se cítí oddělen od svého předešlého života, ztrácí víru v budoucnost. Starý člověk nemá žít jen v minulosti, ale má mít program a perspektivu. O spokojeném stáří se rozhoduje po celý život (Pacovský, 1990, s. 40-41).



*Pacovský uvádí pět modelů, jak lidé reagují na stáří:*

- 1) *Konstruktivnost:* Člověk se se stárnutím a stářím smířil, je soběstačný, realizuje přiměřené cíle, plány. Bere život takový, jaký je. Konstruktivně přistupuje k problémům, je přizpůsobivý, tolerantní, navazuje srdečné vztahy s ostatními. Líbí se mu prožitý život, ničeho nelituje a dívá se se zájmem do budoucnosti.
- 2) *Závislost:* Jedinec je pasivní a závislý na druhých. Chce, aby se o něj někdo postaral. Takový člověk je poměrně vyrovnaný, není ale ctižádostivý, rád se vzdal své práce a odešel do důchodu. Nemá radost a uspokojení z různých aktivit. Má rád odpočinek v soukromí svého domova. Vztah k lidem je spíše pasivní, je zde podezření vůči novým známým a neochota navazovat nové styky, které by mohly narušit jeho pohodlí.
- 3) *Obranný postoj:* Zaujímají jej jedinci, kteří byli profesionálně i společensky úspěšní, aktivně se zapojovali do činnosti společenských organizací. Jsou soběstační, často odmítají pomoc, aby dokázali, že nejsou staří. Nechtějí myslet na stáří a brání si svůj předcházející život. Akceptovat stáří začnou tehdy, když jsou donuceni objektivními okolnostmi.
- 4) *Nepřátelství:* Zde patří „rozhněvaní muži“, kteří již v předešlém životě měli sklon svalovat vinu za své neúspěchy na jiné, jednali agresivně a podezřívavě. Jsou otroky svých zvyků, neustupují v postojích a hodnocení. Žijí v ústraní a hrozí jim izolace. Mají silný odpor ke stáří, a co nejdéle odkládají odchod do důchodu. Nedokážou řešit problémy konstruktivně a realisticky. Hledají výmluvy pro ospravedlnění svého nesprávného chování, nevyznají se ve vlastních motivech jednání a postojích. Reagují nevrlo mrzutostí, závidí mladým lidem a jsou vůči nim nepřátelští.
- 5) *Sebenenávisť:* Tito lidé své nepřátelství obracejí vůči sobě samým. Na svůj předcházející život se dívají kriticky a pohrdavě. Netouží svůj život znovu prožít. Společensko-ekonomický standard stále sestupuje, jsou pasivní, depresivní. Smířují se se stářím, ale nedovedou k němu zaujmout konstruktivní postoj. Nemají koníčky, jsou nepraktičtí a přehánějí svou duševní či tělesnou neschopnost. Nevěří, že by člověk měl vliv na průběh svého života. Společenské styky zanedbávají, cítí se osamělí a zbyteční. Nezávidí mladým lidem a mají pocit, že života užili dost (1990, s. 41-42).

Odchod do důchodu je považován za jedno z nejnáročnějších období v životě jedince, jelikož se mění celá organizace života. Odchod do důchodu odstraňuje zodpovědnost, konflikty v zaměstnání, zmenšuje povinnosti a dává více volného času. Bohužel, může vést ke ztrátě životního rytmu, k pocitu nepotřebnosti a zbytečnosti, ke ztrátě perspektiv. A dochází také ke změnám financí. Říká se, že stáří je ztrátou programu, proto se zdůrazňuje význam náhradních činností. Jelikož se ve stáří těžce vytváří nové návyky, nejlépe je mít celoživotní koníček nebo začít s aktivitami ve středním věku. Aktivní stáří potřebuje aktivní přípravu (Kalvach, 1986, s. 4).

Největší obtíží stáří není nemoc ani úbytek sil, ale samota a prázdnota. Jedinec by si měl stále udržovat životní rytmus, zajímat se o všechno kolem sebe, vyhledávat společnost. Člověk nikdy nemůže být starý na život (Kalvach, 1986, s. 7).

## 2 Volný čas

Volný čas je nedílnou součástí lidského života a měl by být prožíván smysluplně a aktivně. Trávení volného času neodmyslitelně patří do kvality života.

Petřková a Čornaničová definují kvalitu života jako koncept toho, co přináší jedinci pocit pohody a spokojenosti se životem (2004, s. 40).

V této kapitole se nejprve pokusím o vymezení pojmu volný čas a zmíním funkce volného času. Další podkapitoly budou zaměřeny na seniory ve vztahu k volnému času – najdeme zde podkapitoly, které se zabývají aktivním a pasivním stářím, dále volnočasovými aktivitami zaměřené na seniory.

### 2.1 Vymezení pojmu volného času

*Motto:* „Volný čas je nejpříjemněji prožitá svoboda; má její omamnou vůni a prostor k rozletu, ale i nutnost volby a zní plynoucí odpovědnost.“  
(Spousta, 1994, s. 7)

Volný čas je předmětem pedagogiky volného času (Prokešová, 2008, s. 5). „Pedagogika volného času se zabývá pojetím a cíli, obsahem a způsoby výchovného zhodnocování volného času, organizacemi a institucemi, které tyto aktivity uskutečňují nebo pro ně vytvářejí podmínky, a koncepcemi jeho dalšího vývoje propracovávanými na základě vývoje společnosti a oboru samého.“ (B. Hájek, B. Hofbauer, J. Pávková, 2008, s. 12)

Mnoho odborných publikací se zabývá objasněním pojmu volný čas. „Volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.“

Do volného času zahrnujeme odpočinek, rekreace, zábavu, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené (Pávková a kol., 2008, s. 13). Kvalita života se prožívá hlavně ve volném čase (Vážanský, Smékal, 1995, s. 22).

*Uvádějí se dva hlavní směry v chápání pojmu volný čas:*

- a) *Negativní* – v tomto smyslu znamená volný čas zbývající dobu celkového denního průběhu, která zůstala po studijně nebo pracovně stráveném času, úkolech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb.
- b) *Pozitivní* – zde je volný čas prostorem, který by pro jedince mohl znamenat svobodu. Je to také doba, v níž se člověk může nezávisle na jakýchkoli povinnostech svobodně realizovat a dělat to, k čemu vás nikdo nenuťí a k čemu nejste podvědomě nuceni (Vážanský, Smékal, 1995, s. 23-24).

*Kapacitu času člověka můžeme v nejširším chápání rozdělit do tří segmentů:*

- 1) *Segment povinností* – povinná práce u dospělého člověka, povinná školní docházka u dětí a mládeže.
- 2) *Segment povinností* – uspokojování biologických potřeb (spánek, odpočinek, jídlo,...), psychických potřeb (poznávání, úspěšnost, seberealizace), sociálních potřeb (komunikace s rodiči, vrstevníky, navazování a udržování společenských vztahů). Do této sféry můžeme zařadit povinnosti vůči rodině, účast na společenském a kulturním životě, samoobslužnou práci, společensky prospěšnou práci, časové ztráty spojené s docházkou do práce nebo školy.
- 3) *Segment volného času* – relaxace, rekreace, regenerace, pravidelná a příležitostná zájmová činnost, dobrovolné činnosti v občanských sdruženích, sebevýchova, sebevzdělání, seberealizace, zábava a rozptýlení (Kavanová, Chudý, 2005, s. 11).

Práce a volný čas by se neměly posuzovat jako navzájem oddělené životní pole, v obou oblastech by mělo docházet k seberealizaci jedince (Vážanský, Smékal, 1995, s. 24-25).

Dnešní člověk v moderní, vyspělé společnosti si život bez volného času nedokáže představit, každý prožívá volný čas podle svých představ různými aktivitami, které vedou k sebevzdělání, seberealizaci (Kavanová, Chudý, 2005, s. 6). Sféra volného času je velkou hodnotou a napomáhá člověku vrátit se k sobě samému, ke svému plnému životu (Vážanský, Smékal, 1995, s. 45).

### 2.1.1 Charakteristika volného času

Volný čas se v průběhu 20. století stává jednou ze základních dimenzí života jednotlivce, skupin, celé společnosti. Výrazně se rozšířil, diferencoval jeho obsah a způsoby realizace, je součástí lidského osudu a ovlivňuje rodinný, pracovní i občanský život, rozšířil sféru lidské volnosti, dobrovolnosti a svobodného rozhodování (Kavanová, Chudý, 2005, s. 6).

Faktorem moderní doby se stal převrat myšlení. Stále zřetelně se klade důraz na celistvého, komplexně, mnohostranně orientovaného jedince, který hledá smysl života nejen v praktické činnosti, ale také uspokojuje vlastní přání a potřeby v nezávislém, svobodném čase (Vážanský, Smékal, 1995, s. 156).

Volný čas existoval v dějinách lidstva vždy a i bez toho, aby byl pocíťován jako problém nebo sloužil k úvahám. Střídání činností a odpočinku odpovídá biologickému rytmu, u člověka je to střídání práce a volného času.

Starořecké slovo scholazein (základ slova škola) původně znamenalo volnou chvíli. Ve starověkém Řecku nechtěli, aby byl volný čas promarněn, tak kladli důraz na činnosti, které měly naplňovat volný čas. Lingvistický a logický posun pokračoval zkonkrétněním těchto činností a konečný význam tohoto slova je poučovat, přednášet.

Aristoteles ve své Etice Nikomachově vytvořil přepracovanou koncepci volného času, která má být věnována uvažování, teoretickým činnostem a filosofii. Thomas Moore píše ve svém díle Utopie, že obyvatelé ostrova svůj volný čas věnovali studiu. Jan Amos Komenský rozdělil celý den člověka rovným dílem na práci, spánek a aktivní odpočinek, který se věnoval vzdělání.

S vývojem společnosti se mění chápání a využívání volného času. Také rozsah volného času a náklady na něj vložené. Dnes se můžeme setkat s mnoha definicemi volného času (Kavanová, Chudý, 2005, s. 7-9).

Pedagogický slovník vymezuje volný čas jako čas, se kterým člověk může zacházet podle svého úsudku a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z dvaceti čtyř hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu, domácnost i péči o vlastní fyzické potřeby včetně spánku (Průcha, Walterová, Mareš, 2009, s. 341).

Bočková, Hastrmanová, Havrdová označují volný čas jako dobu, kterou zažíváme mimo práci a další povinnosti. Je to čas, který můžeme věnovat svým zájmům, zálibám a aktivitám (2011, s. 130).

V. Spousta vymezuje volný čas takto: „Volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému,

k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně.“ (Spousta, 1994, s. 17) V. Spousta tedy chápe volný čas jako čas, který člověku zůstává po nutných činnostech spjatých se zaměstnáním, sociálními povinnostmi a biologickými potřebami, tento čas je prázdný a každý si jej může naplnit v rámci daných podmínek svobodně a podle vlastní vůle (Kavanová, Chudý, 2005, s. 9).

Francouzský sociolog Dumazedier charakterizuje volný čas jako souhrn činností, kterými se může jedinec naprosto oddat nebo aby si odpočinul, uvolnil se, rozvinul své poznatky, nezainteresované vzdělání, svoji sociální participaci, tvořivou schopnost po zbavení se svých profesionálních, rodinných a společenských povinností (Kavanová, Chudý, 2005, s. 8).

E. Kratochvílová vnímá volný čas jako čas na oddych, regeneraci psychických a fyzických sil, na relaxaci po všech povinnostech, které vyplývají ze sociální role každého jedince. Volný čas je prostor pro oddych, rekreaci, zábavu, společenské kontakty, pro seberealizaci na základě vlastních potřeb a představ (Kavanová, Chudý, 2005, s. 11).

## 2.2 Funkce volného času

Volný čas plní několik důležitých funkcí. Čáp poukazuje na tři hlavní funkce: odpočinek, zábava, rozvoj osobnosti.

- 1) *Odpočinek* – jde o regeneraci pracovní síly, patří sem kulturní odpočinek, kino, divadlo, hry, pasivní odpočinek.
- 2) *Zábava* – je spojená s novými zážitky, s neobvyklou činností, řadí se sem hry a činnosti, které přerušují monotónnost dne - sport, čtení, televize,...
- 3) *Rozvoj osobnosti* – z hlediska pedagogického a společenského nejdůležitější funkce. Činnosti ve volném čase mají rozvíjet duševní, tělesnou i sociální stránku. Patří sem zvyšování kvalifikace, vzdělávání, zájmové činnosti, účast na veřejném i společenském životě (Kavanová, Chudý, 2005, s. 14-15).

*H. W. Opaschowski předložil přehled osmi stěžejních potřeb z výzkumu volného času:*

- 1) potřeba zotavení, osvěžení (rekreace),
- 2) potřeba vyrovnání, rozptýlení a potěšení (kompenzace),
- 3) potřeba poznání, dalšího učení (edukace),

- 4) potřeba klidu, pohody, rozjímání a sebevědomí (kontemplace),
- 5) potřeba sdělení, kontaktu a družnosti (komunikace),
- 6) potřeba společnosti, kolektivního vztahu (integrace),
- 7) potřeba účasti, angažovanosti (participace),
- 8) potřeba kreativního rozvoje, produktivního uplatnění a účasti na kulturním životě (enkulturace).

Tyto potřeby můžeme definovat jako cílové funkce volného času (Vážanský, Smékal, 1995, s. 30-31).

*Masaryk a kolektiv popsali funkce volného času takto:*

- 1) aktivní oddych: rekreační činnost, relaxace a regenerace duševních a tělesných sil,
- 2) rozvoj a formování schopností, nadání, talentu, mnohostranná kultivace osobnosti,
- 3) seberealizace podle zájmů a potřeb,
- 4) socializace: osvojení sociální způsobilosti, komunikace a návyků, kompenzace nedostatků sociálního a rodinného prostředí,
- 5) prevence proti negativním formám chování (Kavanová, Chudý, 2005, s. 15).

Aktivity ve volném čase se vzájemně prolínají, doplňují, podporují. Někdy fungují více v oblasti oddychu, jindy ve funkci zábavy, někdy ve funkci rozvoje osobnosti (Kavanová, Chudý, 2005, s. 16).

Senior se vyznačuje tím, že už nechodí do školy ani práce, tudíž můžeme jeho den rozdělit na nutné činnosti (jako hygiena, jídlo, spánek, péče o vlastní osobu,...) a volný čas. Ve volném čase má pro seniora velký význam funkce nazvaná kontemplace, což znamená potřebu klidu, pohody,... Dále je podstatná funkce rozvoje osobnosti, kde se klade důraz na duševní, tělesnou i sociální stránku. A také důležitou roli mají činnosti, které zpestří nudné dny a sem můžeme zařadit například hry, sport, televizi,... Senior má také možnost dalšího vzdělávání (viz 2.5.3) a může být v pracovním poměru či vykonávat brigádu.

## 2.3 Aktivní a pasivní stáří

Psychologové říkají, že člověk je tak starý, jak staře myslí. Stáří tedy není jen počet let života, ale hlavně funkce duševního a tělesného stavu. Málo pohybu je jeden z faktorů současného životního stylu ve všech věkových kategoriích. Pohyb může být prevencí proti obtížím v oblasti zdravotní i prožitkové (Štílec, 2004, s. 12-13).

Stává se, že starší lidé dávají přednost pohodlnému životu před pohybem. Pravidelné cvičení zamezuje zhoršení pohybové i psychické kondice. Fyzická aktivita by měla být spjata s intelektuální, udržovat kontakty, účastnit se různých setkání v klubech seniorů nebo jiných kulturních akcí. Před nemohoucností a nemocemi má chránit všestranná psychofyzická aktivita (Roslawski, 2005, s. 5).

Pohyb příznivě působí na nervový systém a na mechanismy regulující oběh krve. Vede ke zlepšení rychlosti, výdrže, zručnosti, koordinace, rychlé reakci na změny situace. Zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy. Fyzická zátěž zesiluje vlákna srdečního svalu, srdce se tedy přizpůsobuje větší námaze. Pohyb zlepšuje činnost dýchacího systému, je nezbytný pro správný vývoj a činnost pohybového ústrojí, také pro lepší promazávání kloubní chrupavky, snižuje nadváhu (Roslawski, 2005, s. 7-8). Pohybové aktivity zpomalují proces stárnutí, prodlužují období fyzické výkonnosti a spokojenosti ze života. Díky pravidelnému pohybu si starší člověk udržuje fyzickou obratnost a výkonnost, což mu umožňuje nezávislost na permanentní péči svého nejbližšího okolí.

Přesvědčit seniory o změně životního stylu je velmi náročné. Často si starší lidé myslí, že oslabení těla a chronické nemoci patří ke stáří. Ukazuje se, že sedavý způsob života podporuje vznik a vývoj chronických nemocí v tomto věku. Odchod do důchodu lidi vybízí k méně aktivnímu životu, protože je to vnímáno jako přechod na zasloužený odpočinek.

Změna životního stylu u seniorů se potýká se značnými potížemi. Starší lidé jsou zvyklí jíst tučné, smažené maso, husté omáčky, slané uzeniny. Mnozí kouří a nehýbou se. Mezi znaky zdravého životního stylu patří: omezit spotřebu kuchyňské soli, zanechat kouření, omezit konzumaci alkoholu, mít pravidelnou stravu, snížit tělesnou nadváhu u obézních lidí, dělat pravidelné tělesné aktivity různého druhu (Roslawski, 2005, s. 9-11).

Tělesná zdatnost má kladný vliv na kognitivní funkce např. v pracovní paměti, v rozhodování se, v odolnosti psychiky. Problémem lidí je nezájem o pohyb pro udržení kvality života, lidé většinou začínají s pohybem až na začátku zdravotních obtíží (Štílec, 2004, s. 22-24).



Ve společnosti stále přetrvává model šedesátých let, který úspěšné stárnutí vnímal v trávení volného času v klidu domova. Jedinec má také přijmout změny sociálních rolí, dobrovolně nést sociální osamělost ve stáří a postupně se vzdát společenských i životních rolí a odpočívat s myšlenkou, že si to zaslouží, protože toho napracoval dost (Klevelandová, Dlabalová, 2008, s. 14).

*Motivace starších lidí k aktivnímu stylu života ukazují studie na základních třech otázkách:*

- 1) *„Jakou motivaci mají starší lidé k pohybovým aktivitám? Bylo zjištěno následující pořadí motivací: okruh přátel, kteří mají sami vztah k pohybu; doporučení lékaře, zdravotní důvody; příklad rodinného prostředí.“*
- 2) *Jaké bariéry jim stojí v cestě, proč nejsou aktivnější?*
  - fyzické – nejčastěji zdraví, nemoc, zdatnost,
  - psychické – očekávání kladného prožitku, který se nedostaví, necítí se sportovcem, je jim dobře i bez sportu, pohodlnost,
  - sociální – nechápe ho okolí, je mu to vytýkáno, je zesměšňován,
  - ekologické – špatná doprava, časově náročné zaměstnání.
- 3) *„Jaké důvody převládají při zanechání pravidelnější pohybové činnosti? Nejčastějšími příčinami jsou: zdravotní objektivní, lékařsky ověřitelné – nemoc, zranění; zdravotní subjektivní – pocity únavy, ochabnutí zájmu, výmluva; osobní rozhodnutí, krátkodobé zaměstnání, péče o člena rodiny, vnuky.“ (Štílec, 2004, s. 24)*

*„Základem aktivizace a motivace při rozvoji osobnosti je činnost (Kavanová, Chudý, 2005, s. 36).“ Lidé potřebují kromě racionální motivace také emoční prožitek z pohybu (Štílec, 2004, s. 25).*

*Pro zdravý aktivní život ve vyšším věku je důležité: Vyhledávat společnost, neuzavírat se sám do sebe. Vracet se k zájmům a koníčkům, na které dříve nezbyl čas, ale byla zde touha je vyzkoušet, nepodléhat pocitu, že už jsme na ně staří a nešikovní. Učit se nové věci, zdokonalovat staré vědomosti, možnost využít univerzity třetího věku nebo zájmové a přednáškové činnosti. Starat se o své zdraví, vzhled, tělesný a duševní rozvoj. Mít aktivní přístup k životu. Naučit se zklidnit svoji psychiku a využívat relaxačních technik.*

Pokud člověk tohle vše zvládne, vede to k minimalizaci promarněného času pasivním sledováním TV, negativních nálad, člověk má pocit smysluplnosti života. Takový člověk i přes dílčí zdravotní problémy je činnorodý, pomáhá své rodině, usměrňuje výchovu vnuků.

Má chuť chodit do přírody, za kulturou, chce cestovat, pracovat na zahradě, mít dočasný pracovní poměr,... (Štílec, 2004, s. 130-131).

## **2.4 Volnočasové aktivity seniorů**

Volnočasové aktivity mohou u starších lidí pomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Zvláště aktivní a různorodá činnost v důchodovém věku spolu s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb a rozvojem bytové politiky vhodné pro seniory (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 132).

Důraz nemá být kladen jen na prodlužování lidského života, ale i na jeho kvalitu. Kromě správné životosprávy a psychické pohody hraje významnou roli nabídka smysluplných aktivit. Je důležité, aby se člověk na stáří připravil nejen materiálně, ale také vytvořením druhého životního programu, který umožní seberealizaci a kvalitní život v seniorském období (Kozáková, Müller, 2006, s. 6).

Smysluplné vyplnění volného času je velmi důležité. Hlavní je tělesný pohyb, posilování svalstva, trénink rozsahu pohybu v kloubech, nácvik orientace, trénink paměti, plánování činností, nácvik vizuálně-prostorového vnímání, sociálně-komunikační aktivizace,... Stimulace v těchto oblastech by měla být součástí denního režimu.

Při cvičení je základem rozvíjet psychomotoriku, která klade důraz na stránku duševní, duchovní, na osobnost cvičence ve spojitosti se společenskou stránkou. Cílem psychomotoriky je harmonická osobnost.

*Pro seniory jsou důležité 3 psychomotorické oblasti:*

1. *Oblast vlastní osoby* – cvičení a hry vedou k poznání sebe sama, jak fyzické, tak i psychické stránky.
2. *Oblast materiální* – týká se prostředí, věcí denní potřeby, náčiní, nářadí i speciálních pomůcek. Jedinci se seznamují s materiálem, učí se s ním zacházet a přizpůsobovat ho svým potřebám.
3. *Oblast společenská* – cvičení a hry podporují vzájemné kontakty, upevňují je a slouží proti depresím, samotě (Adamírová, 2007, s. 19).

### 2.4.1 Pohybové aktivity

Již více jak sto let měli senioři možnost cvičit v tělovýchovných jednotkách, zejména Sokola, po roce 1948 v jednotné tělovýchovné organizaci Český svaz tělesné výchovy, po roce 1989 v obnoveném Sokole a také v České asociaci Sport pro všechny, kde fungují dvě komise věnující se seniorům (Adamírová, 2007, s. 19).

Většina starších osob může začít s pohybem ihned bez zhodnocení zdravotního stavu. Důkladné vyšetření je důležité u osob trpících nemocemi oběhového systému, plic, pohybového ústrojí a jiných. Zde musí lékař určit druh a míru fyzické zátěže, musí stanovit, v jaké výši by se měla pohybovat frekvence tepu při cvičení a také kdy je třeba přestat se cvičením.

U lidí v raném období staršího věku se doporučují cvičení podporující fyzickou zdatnost (Roslawski, 2005, s. 14). Doporučuje se každodenní pochod nebo procházka se stanovenou rychlostí 30-40 minut a také rekreační forma pohybových her a zábav. Je vhodné během týdne pohybové aktivity střídát. Například pochod, jízda na kole, plavání v rehabilitačním bazénu. Střídání cviků zabraňuje nudě a zamezuje se tím pohybovému přetížení, protože se zapojují různé svalové skupiny.

V pozdějším věku se doporučují aktivity, které jsou lidé ještě schopni provádět. Důležité je, zvednout se z křesla před televizí a začít s jednoduchými domácími pracemi jako uklízení, utírání prachu, příprava jídla, umývání nádobí. Také je vhodná práce na zahradě. Nedoporučuje se kopání nebo jiné činnosti, při kterých je nachýlení těla dopředu při natažených končetinách. Dále je dobré, věnovat se dětem, hrát si s nimi. Místo výtahu používat schodiště.

Aby nedocházelo ke zbytečné únavě, musí se zátěž zvyšovat postupně. Mnoho seniorů si myslí, že je pro ně fyzická zátěž nevhodná, tak se jí snaží vyhýbat. Ale ta přispívá ke zdraví a podporuje psychiku. Čím méně se člověk pohybuje, tím více bude slabší a méně pohyblivý.

Rodina může mít vliv na aktivní způsob života seniora, pokud ho psychicky podporuje s jeho rozhodnutím začít se cvičením a pomáhá mu v dodržování zdravého životního stylu (Roslawski, 2005, s. 15-16).

Pohyb nám dává jak příjemné prožitky jako radost, uvolnění, tak i nepříjemné, což je například únava, bolest. Vhodné formy pohybu pro seniory by měly být pohyby pomalé, vědomě, klidně a soustředěně prováděné.

Mezi oblíbené a účinné můžeme zařadit cviky s prsty rukou nebo nohou, cvičení mimických svalů, očí a jazyka. Takže nejde jen o pohyb velkých částí těla nebo těla jako

celku. Vhodné jsou i vizualizační cvičení, které pomáhají v představitosti, pozornosti i důvěře ve vlastní schopnosti. Na staršího cvičence dobře působí příjemná tichá hudba. Cesta ke zdravému životu vede k obrácení se na sebe samého, to znamená odpovědnost za vlastní život, zdraví (Štilec, 2004, s. 25-26).

Základem je zvyšovat respektive udržovat tělesnou zdatnost seniorské populace včetně funkčního stavu, zde patří aktivity pro rozvoj a stabilizaci hybného systému (zdravotní tělesná výchova, modifikované cvičení na míčích, modifikovaná jóga, tai-chi,...) a aktivity vytrvalostního typu (chůze, jízda na rotopedu, plavání, lyžařská turistika, tanec,...), nejlépe v kombinaci s cvičením silového typu (Daďová, Novotná, 2007, s. 34).

I jedinec ve vysokém věku je schopen náročných fyzických výkonů. Důležité je, pravidelné a dlouhodobé pěstování každé činnosti, díky tomu je člověk ve vyšším věku může provádět kvalitněji.

## **2.4.2 Duševní aktivity**

Schopnost tvůrčí duševní činnosti je zachována až do vysokého věku. Tím spíše se lze věnovat koníčkům jako sběratelství, četba, šachy a karetní hry. I pro duševní činnosti platí požadavek pravidelnosti a dlouhodobosti, aby byly zachovány do vysokého věku (Kalvach, 1986, s. 3-4).

*Konkrétní činnosti, které mohou pomoci pozitivně ovlivnit náš život*

*Je vhodné si založit blok, který může pomoci promyslet a zapsat si důležité jednotlivosti:*

- „Obecné zásady a cíle, které se snažíme v životě respektovat, které jsou naší životní filosofii a ovlivňují naše chování, jednání a vystupování.
- Denní dílčí cíle a postupy, které chceme uskutečnit nad rámec nutných povinností, které nám náš den obohatí, zpestří a na něž se můžeme těšit.
- Za důležité se považuje i přehled stresujících situací, které nás často psychicky rozladí. Člověk je někdy překvapen, že se jedná o malichernosti a nevýznamné problémy, které však mohou nastartovat dlouhodobější duševní nepohodu.
- V této souvislosti je vhodné si promyslet a zapsat, co bychom chtěli změnit, aby se situace neopakovala. Doporučují se úkoly seřadit do časového pořádku z hlediska důležitosti a ty nejdůležitější provádět nejdříve, nesnažit se řešit vše najednou, což člověka opět stresuje.

- Je velmi uklidňující mít přehled jednotlivých denních povinností a na každou práci dostatečnou časovou rezervu. Člověk v důchodu není pod časovým tlakem povinností jako pracující, ale naopak mu chybí jasné kontury dne, jsou pouze mlhavé a není stimulován k aktivitě. Časový plán denních povinností vytváří proto jasnější strukturu dne, která mírně nutí k pravidelné, promyšlené a hlavně smysluplné aktivitě.“ (Štilec, 2004, s. 118)

### *Sebevýchova prostřednictvím sebekontroly myšlení*

Život v dnešním prostředí je psychicky náročný, s přibývajícím věkem se stává mysl roztěkaná, snižuje se schopnost koncentrace, nový podnět snadno vytlačuje předchozí. U starších lidí může tyto problémy kladně ovlivnit mírný prožitkový pohyb a duševní výchova.

- Sebevýchova by měla začít zdokonalováním a sebekontrolou myšlení. Zprvu své myšlenky začneme pozorovat, zpovzdálí je sledujeme a to navodí soustředění potřebné k jejich ovládnutí. V počáteční fázi se cvičení provádí denně.
- Dále se snažíme udržet v pozornosti 5-7 minut jednu myšlenku. Na závěr cvičení koncentrujeme mysl do oblasti hlavy a páteře.
- Cvičení koncentrace spojíme s pozitivním myšlením, myslíme na kladné věci, například jsem klidný a vyrovnaný, jsem schopný a pracovitý. Tato cvičení pomáhají vytvořit kladný vztah ke svému okolí, k lidem, věcem, přírodě. Aby tato cvičení byla účinná, musí se provádět dlouhodobě a s trpělivostí. Pomáhají nám získat vnitřní klid, řešit výměnu názorů bez tvrdé konfrontace a nepříjemných emocí.
- Je také důležité naučit se jednat z vlastní vůle a ne pouze pod vlivem cizího rozhodnutí. Pokud tohle dokážeme, získáme vnitřní svobodu a odpovědnost za své myšlenky, slova a činy, stáváme se cílevědomí. Cvičení vůle se zařazuje v pravidelnou denní dobu, provádíme činnost, která není obvyklá pro náš denní režim a dokonce nás netěší. I v této nezajímavé činnosti můžeme postupně objevovat kladné stránky. Na závěr cvičení navodíme představu proudění energie do hlavy a zpět přes obličej k nohám.
- Naučit se vnitřnímu klidu a trpělivosti můžeme v nácviku trpělivého žvýkání potravy (20-30x). Takto jsme schopni ovlivňovat svůj přístup k méně oblíbeným činnostem.
- Naučit se vyrovnávat citové výkyvy. Nepodléhat přehnaně záchvatům radosti ani negativním emocím, snažíme se je mít pod kontrolou. Prudké emoce nás oslabují.

- Dále jsou zde afekty zlosti a vzteku, není dobré je ventilovat, mnohem vhodnější je pokusit se afekt zlosti proměnit v pozitivní postoj, ovládnout se. Vyžaduje to dlouhodobé cvičení v sebeovládání, prvním krokem k úspěchu je přiznat si své emocionální vzplanutí.
- Dobrou metodou k ovládnutí se je prohloubit dech nosem, zhluboka se nadechnout nebo provést pohybovou činnost.
- Zvládat silné emoce můžeme zpěvem.
- Vrcholem duševní sebevýchovy je umění naslouchat druhým lidem a reagovat na ně bez předpojatosti.

Harmonizující efekt tyto cvičení mají, když se skloubí s ostatními pohybovými, dechovými a relaxačními cvičeními (Štílec, 2004, s. 125-127).

### *Hra a její vliv na život*

V životě člověk musí udělat spoustu složitých rozhodnutí, které musí ihned řešit, narušují psychickou pohodu a navozují strach. Mnozí lidé prožívají svůj život v trvalé obavě a strachu. Zejména starší lidé se bojí všeho a často bezdůvodně: nemocí, nedostatku, tmy, požáru,... Trvalý strach může být příčinou mnoha onemocnění psychosomatického charakteru. Východiskem je zmírnit psychické napětí a to snahou nalézt si k obávaným věcem nebo úkolům pozitivní vztah.

Dílním řešením tohoto problému může být hra. Ve hře se mohou řešit i náročné věci, intelektuálně i fyzicky, proto si člověk uměle vytváří herní prostředí, různé kvízy a soutěže. Je potvrzeno, že člověk je ve hře šťastný. Hra není realita, ale odlehčí problém a usnadní řešení. Dospělý člověk hravost ztrácí, což mu škodí. K celkové pohodě může pomoci, když se naučíme brát život jako hru. Tím není myšleno, aby byly vnímány důležité věci lhostejně, ale když člověk koná s hravostí, je kreativnější, uvolněnější ve svém jednání, je ochoten vyslechnout a přijmout názory partnerů, lépe zvládá problémy.

Pokud chceme dosáhnout spokojenosti, tak se musíme znovu naučit hrát a vracet se ke své přirozenosti. U seniorů by se mělo postupovat pomaleji s aplikací hry, jelikož staršímu člověku trvá déle, než se zbaví pocitu důstojnosti a uzavřenosti, někteří to plně nedokážou.

Vytvořená atmosféra radosti je účinným prostředkem pro zlepšení psychiky staršího člověka (Štílec, 2004, s. 119-120). Hra člověku přináší radostné prožitky, má vliv na tělesný a duševní rozvoj, na utváření mravních a etických postojů. Celkově člověka rozvíjí, má funkci

vzdělávací, estetickou i terapeutickou. Hra je nezbytnou součástí života člověka (Spousta, 1996, s. 22-24).

*Pohybové i duševní aktivity se mohou vzájemně prolínat.*

### **2.4.3 Vzdelávání seniorů**

Ke smysluplným a hodnotným aktivitám můžeme zařadit vzdělávání seniorů. V České republice existují tyto institucionální formy vzdělávání seniorů.

#### *Univerzity třetího věku (U3V)*

Slouží pro zájmové vzdělávání seniorů. Již od roku 1986 působí při univerzitách a vysokých školách. První U3V vznikla při Univerzitě Palackého v Olomouci. Vzdělávání zde probíhá ve dvou až tříletých cyklech, každý semestr obsahuje několik přednášek a seminářů nebo také cvičení, exkurze. Každá vysoká škola má vlastní obsah studia dle svého zaměření. Účastník může i nemusí vykonávat zkoušky, kolokvia nebo písemné úkoly. Absolventi studia získávají diplom, který jim nedává kvalifikační vzdělání, neposkytuje systematické studium určitého vědního oboru a nenahrazuje komplexní vysokoškolské vzdělání. Studijní program obsahuje studium vybraných kapitol z určitého oboru či oborů, které jsou přímo zaměřeny pro účastníky U3V (Bednaříková, 2006, s. 60).

#### *Akademie třetího věku*

Jedná se o středně náročnou formu vzdělávacích aktivit pro seniory nebo dospělé v předdůchodovém věku. Konají se zde kulturně - osvětové činnosti, většinou jde o jednorázové či krátkodobé akce na základě spontánních zájmů. Tyto akademie třetího věku jsou organizovány v rámci různých organizací nebo institucí a uspokojují potřeby starších lidí hlavně tam, kde nejsou sídla vysokých škol. Typické jsou zde vzdělávací cykly na jeden či více semestrů, ale i krátkodobé studijní programy. Probíhají ve formách přednášek a diskusí, ale také jsou zde exkurze, práce v zájmových kroužcích, tematické vycházky. Zaměření studia je medicínsko-gerontologické (zdravá životospráva, předcházení nemocem), občansko-sociální, v oblíbě jsou témata z kultury, historie, literatury, umění, ekologie, témata pro zájmové skupiny seniorů jako ošetřování květin v bytě, numismatika,... ale konají se zde i cvičení, rekondiční cvičení a jóga. Účastníci neskládají žádné zkoušky a na základě prezence se vydává potvrzení o absolvování studijního programu (Bednaříková, 2006, s. 60-61).

### *Kluby aktivního stáří*

Jedná se o dobrovolné seskupení starších občanů, kteří chtějí společně trávit volný čas. Kluby mají různá zaměření, nejčastěji se zde konají jednorázové vzdělávací akce. Od U3V a akademie třetího věku se liší tím, že zde vznikají trvalejší neformální vztahy mezi účastníky a dochází k uspokojení potřeby vzájemného kontaktu (Bednaříková, 2006, s. 61).

Již Jan Amos Komenský ve své knize „Vševýchova“ věnoval závěrečnou kapitolu škole stáří, jejímž obsahem je „jak by mohl, dovedl a chtěl starý člověk žít.“ Komenský chtěl rozšířit stupně škol tak, aby se člověk mohl vzdělávat celý život. Jeho myšlenka byla naplněna univerzitou třetího věku, až za tři století (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 27).

V padesátých letech vznikla vědní disciplína gerontopedagogika, je součástí andragogiky, což je věda o vzdělání a výchově v dospělosti. Gerontopedagogika se v užším slova smyslu zabývá výchovou a vzděláváním seniorů ve stáří a ke stáří. V širším slova smyslu je zaměřena na pomoc, péči a podporu seniorů, jejím posláním je pomoci najít úctu k vlastnímu bytí a zodpovědnost za svůj život a vymezit novou roli stáří v postmoderní době (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 52).

### **2.4.4 Aktivizační programy pro seniory**

*Vostrovská představuje podobu programů, které mají zvýšit aktivitu seniorů*

- *Vzdělávání:* přednášky; zdravotnické přednášky; videokazety; knihovny; noviny a časopisy; Univerzita třetího věku.
- *Zájmové aktivity:* ruční práce; sport; pěstování květin, zeleniny, práce na zahrádce; péče o drobná zvířátka; společenské hry; prohlížení fotografií.
- *Pohybové aktivity:* chůze; vycházky; cvičení; výlety; relaxace; odpočinek.
- *Poznávací programy:* naše město a okolí; návštěva muzea; prohlídka hvězdárny; pozvánka do školy.
- *Kulturní programy:* pozvání umělců do klubovny, do domovinky; návštěva divadla (kina); programy uměleckých škol; pozvání dětí z mateřinky nebo základní školy; módní přehlídka; oslavy.
- *Komunikace:* povídání si; naslouchání.
- *Projekty na podporu aktivizace:* kavárna seniorů; čajovna (místa, kde se senioři mohou scházet) (1998, s. 3-19).



Tyto programy mají za úkol klienta aktivizovat. Vychází ze znalosti klienta, z jeho životní historie, zájmové orientace, zdravotního vztahu, rodinné struktury, profesionálního zaměření,... Jedná se o sociální potřeby jedince, které formují jeho život v každém věku. Obzvláště ve stáří zkvalitňují život, přináší hodnoty v oblasti prevence, správného životního stylu (Vostrovská, 1998, s. 1).

### 3 Dům s pečovatelskou službou

Třetí kapitola se zabývá domem s pečovatelskou službou, právě v něm se odehrávalo mé dotazníkové šetření, se kterým nás blíže seznámí empirická část.

Známé rčení doma je doma platí asi pro každého z nás, většina seniorů chce zůstat doma co nejdéle a být ve své domácnosti co nejvíce soběstačný (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 145). Nejčastější důvody odchodu do domova důchodců jsou špatný zdravotní stav, obavy z budoucnosti, osamělost (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 73). Seniori osvobozují své mladé od povinností s odůvodněním, že mají spoustu své práce a očekávají větší pomoc od sociálních a zdravotních zařízení (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 13).

Starý člověk se i přes veškerou snahu může stát závislý na asistenci druhé osoby. Závislost může být fyzická (nemůže se pohybovat), psychická (poruchy myšlení) a socioekonomická (není schopen se postarat o bydlení, stravování, lékařské ošetření). Takový člověk se stává rizikovým starým člověkem. Lze tedy využít domácí asistenci, asistovanou péči po telefonu, donášku jídla do domů. Pokud nestačí ambulantní forma, existují domovy důchodců, domy s pečovatelskou službou, nemocnice pro dlouhodobě nemocné a pro těžce nemocné hospice (Dienstbier, 2012, s. 141).

#### 3.1 Pečovatelská služba

Nejprve definujeme legislativní zakotvení sociální služby a také co sociální služba znamená a v jakých formách se vyskytuje a poté vymezíme pečovatelskou službu.

„Zákon o sociálních službách: Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, upravuje podmínky poskytování pomoci a podpory fyzickým osobám v nepříznivé sociální situaci, prostřednictvím sociálních služeb a příspěvku na péči.“ K základním zásadám zákona patří zachování lidské důstojnosti a respekt k lidským a občanským právům, motivace a podpora samostatnosti uživatelů, uplatňování individuálního přístupu, podpora setrvání v přirozeném sociálním prostředí, rovnoprávnost a dobrovolnost (Nováková a kol., 2011, s. 42). Tento zákon byl od data účinnosti novelizován zákony č. 29/2007 Sb., 213/2007 Sb. a 261/2007 Sb. „Jeho ustanovení dále provádí vyhláška Ministerstva práce a sociálních věcí ČR č. 505/2006 Sb.“ (Michalík, 2007, s. 15) V této vyhlášce najdeme standardy kvality, s jejichž pomocí se ověřuje kvalita poskytovaných sociálních služeb (Tošnerová a kol. 2010, s. 149).

Podle zákona o sociálních službách je sociální služba činnost nebo soubor činností zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem jejich sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení (Michalík, 2007, s. 16).

Sociální služby jsou poskytovány formou terénní, ambulantní a pobytové. Terénní služby pracují na principu návštěv v přirozeném sociálním prostředí uživatelů. Například to může být osobní asistence či pečovatelská služba. Ambulantní služby jsou služby, kdy uživatel dochází do zařízení, tyto služby nejsou spojeny s ubytováním. Zde můžeme zařadit centra denních služeb nebo denní stacionáře. Mezi další patří pobytové služby, právě ty ubytování poskytují. Řadíme sem domovy pro seniory, domovy pro osoby se zdravotním postižením či týdenní stacionáře (Nováková a kol., 2011, s. 42).

Pečovatelská služba patří do sociálních služeb. Poskytuje se dětem. A také zdravotně postiženým občanům a starým občanům, kteří nejsou schopni si sami obstarat nutné práce v domácnosti a další životní potřeby nebo kteří pro nepříznivý zdravotní stav potřebují ošetření jinou osobou nebo další osobní péči, pokud jim potřebnou péči nemohou poskytovat rodinní příslušníci. Poskytuje se občanům v jejich domácnostech včetně domácnosti v domech s pečovatelskou službou, v zařízeních pečovatelské služby, v domácnostech dobrovolných pracovníků pečovatelské služby, případně i mimo domácnost.

Úkony pečovatelské služby jsou poskytovány za plnou nebo částečnou úhradu, s přihlédnutím na věk, zdravotní stav, příjem a majetkový poměr občana a jeho rodinných příslušníků. Dále mohou být tyto úkony v určitých případech poskytovány i bezplatně.

„Pečovatelská služba je zabezpečována prostřednictvím pracovníků a dobrovolných pracovníků pečovatelské služby.“ (Arnoldová, 2002, s. 227-229)

### **3.2 Dům s pečovatelskou službou Bojkovice**

Dům s pečovatelskou službou Bojkovice je příspěvková organizace. Jejím posláním „je udržet klienta v jeho přirozeném domácím prostředí, a umožnění klientovi žít i nadále životní styl, na který byl doposud zvyklý. Jedná se o pomoc a podporu v uspokojování pouze těch základních potřeb klienta v jeho domácnosti, které momentálně není schopen realizovat sám. Takové poslání sociální práce nestaví klienta do pasivní pozice, nebere mu chuť do života. Rovněž zabraňuje nadužívání ostatních, zejména komplexních sociálních služeb, které klient aktuálně nepotřebuje. Organizace podporuje a rozvíjí sebeobslužné schopnosti klienta, čímž mu umožňuje zůstat i nadále plnohodnotným členem společnosti.“ (Dům s pečovatelskou službou Bojkovice [online] 2014)

A právě touto sociální službou se zabývám ve svém dotazníkovém šetření, kde zjišťuji, jak senioři tráví v těchto zařízeních svůj čas. V Bojkovicích se nacházejí dva domy s pečovatelskou službou, které pracují na stejném principu a vzájemně si vypomáhají (například v jednom zařízení je kaple a knihovna, v druhém zařízení zase vývařovna s jídelnou a vše využívají společně), v obou jsem toto šetření prováděla.



Obrázek č. 1. DPS Černíkova 965, Bojkovice (Dům s pečovatelskou službou Bojkovice [online] 2014)



Obrázek č. 2. DPS Tovární 1020, Bojkovice (Dům s pečovatelskou službou Bojkovice [online] 2014)

Dům s pečovatelskou službou Bojkovice je určen pro lidi, kteří jej potřebují, ale jsou schopni samostatně bydlet. Obyvatelé zde žijí jako v běžných nájemních bytech, mají své soukromí a také možnost požádat pečovatelky o službu, kterou zrovna potřebují. Pečovatelky

pracují od pondělka do pátku od 7:00 do 18:30 hodin, o víkendech a státních svátcích od 8:00 do 12:00 hodin. V těchto zařízeních tedy dochází k terénní pečovatelské službě, kterou vykonává pět pečovatelek a sociální pracovnice (Dům s pečovatelskou službou Bojkovice [online] 2014).

*„Poskytované úkony pečovatelské služby:*

*Základní úkony:*

*A. Pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu* (pomoc a podpora při podávání jídla a pití; pomoc při oblékání a svlékání včetně speciálních pomůcek; pomoc při prostorové orientaci, samostatném pohybu ve vnitřním prostoru; pomoc při přesunu na lůžko nebo vozík);

*B. Pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu* (pomoc při úkonech osobní hygieny; pomoc při základní péči o nehty a vlasy; pomoc při použití WC);

*C. Poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy* (dovoz nebo donáška jídla; pomoc při přípravě jídla a pití; příprava a podání jídla a pití);

*D. Pomoc při zajištění chodu domácnosti* (běžný úklid a údržba domácnosti; údržba domácích spotřebičů; pomoc při zajištění velkého sezónního úklidu; donáška vody; topení v kamnech včetně donášky a přípravy topiva, údržba topných zařízení; běžné nákupy a pochůzky; velký nákup; praní a žehlení prádla ložního a osobního prádla, popřípadě jeho drobné opravy);

*E. Zprostředkování kontaktu se společenským prostředím* (doprovázení k lékaři, na úřady, instituce a zpět);

*Fakultativní úkony:*

Pedikúra; doprava klientů s použitím služebního auta; vyřizování úředních záležitostí; opravy domácích spotřebičů; jednoduchý převaz končetin; dohled nad dospělou osobou; kopírování; zapůjčení zdravotnických pomůcek; vysávání, zapůjčení termojídlonosičů.“ (Dům s pečovatelskou službou Bojkovice [online] 2014)

Domy s pečovatelskou službou v Bojkovicích pořádají pro seniory různé společenské akce, za rok 2013 to byly například různé divadelní představení, opékání, oslavy (MDŽ, 1. máj), zájezdy (na Velehrad, do „Vodního světa“ v Modré), sportovní odpoledne, zábavy s dechovkou, vánoční zpívání,... (Dům s pečovatelskou službou Bojkovice [online] 2014).

Také se v těchto zařízeních odehrávají přednášky a besedy, ale pravidelné volnočasové aktivity se zde nekonají.

## 4 Výzkumné šetření

V této empirické části se diplomová práce soustředí na trávení času a provozování volnočasových aktivit seniorů ve dvou Domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích. V těchto zařízeních se odehrávalo dotazníkové šetření, se kterým nás blíže seznámí níže uvedené podkapitoly.

### 4.1 Cíle výzkumného šetření, výzkumné otázky a hypotézy

#### *Cíl výzkumného šetření*

Cílem této empirické části je popsat trávení času a volnočasové aktivity seniorů v domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích.

#### *Dílčí cíle*

- Zjistit, jaký podíl seniorů je v pracovním poměru nebo vykonává brigádu.
- Zjistit, jaké procento seniorů se věnuje dalšímu vzdělávání.
- Zjistit, jak senioři subjektivně vnímají svoji míru aktivity.
- Zjistit, kolik zbývá seniorům každý den volného času po nutných činnostech a kolik seniorů má pocit, že mají dostatek volného času.
- Popsat, s kým senioři tráví svůj volný čas a jakým volnočasovým aktivitám se senioři věnují a jaké běžné činnosti provozují.
- Popsat, zdali jsou senioři spokojeni s náplní svého volného času a co by senioři ve volném čase chtěli dělat, ale nemohou a co jim v tom brání.
- Popsat, jaké procento seniorů se účastní společenských akcí pořádaných domem s pečovatelskou službou v Bojkovicích a jaké aktivity by si senioři přáli v domě s pečovatelskou službou v Bojkovicích.

#### *Výzkumné otázky*

- Jaký podíl seniorů je v pracovním poměru nebo vykonává brigádu?
- Jaké procento seniorů navštěvuje další vzdělávání?
- Jaký podíl seniorů se cítí být aktivní či pasivní?
- Kolik mají senioři každý den volného času, který jim zbývá po nutných činnostech a zdali si myslí, že mají dostatek volného času?
- S kým senioři tráví svůj volný čas?

- Jaké volnočasové aktivity senioři provozují a jakým běžným činnostem se senioři věnují ve volném čase?
- Jsou senioři spokojeni s náplní svého volného času?
- V jaké míře se senioři účastní společenských akcí pořádaných domem s pečovatelskou službou v Bojkovicích?
- Jaké volnočasové aktivity by si senioři přáli v domě s pečovatelskou službou v Bojkovicích?
- Co by chtěli senioři ve volném čase dělat, ale nemůžou? A co jim v tom brání?

### *Stanovení hypotéz*

Hypotéza je tvrzení, které vyjadřujeme oznamovací větou. Na závěr výzkumu musíme tvrzení vyvrátit nebo přijmout. Hypotéza vyjadřuje vztah mezi dvěma jevy (proměnnými) a musí se dát empiricky zkoumat - testovat. Její proměnné se musí dát měřit či kategorizovat (Gavora, 2008, s. 67).

### *Hypotézy*

- Hypotéza č. 1 (H1): Subjektivně vnímaná míra aktivity seniorů závisí na jejich pohlaví.
- Hypotéza č. 2 (H2): Míra účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem závisí na jejich pohlaví.
- Hypotéza č. 3 (H3): Míra účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem souvisí se subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem.
- Hypotéza č. 4 (H4): To, zda senioři tráví volný čas sami nebo s jinými lidmi souvisí se subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem.

## **4.2 Výzkumná metoda a zkoumaný vzorek**

### *Výzkumná metoda*

V mé diplomové práci byl použit kvantitativně orientovaný výzkum a to formou dotazníkové metody.

Dotazník je častou metodou k získávání dat. Otázky v dotaznících musí být předem připravené, dobře formulované a promyšleně seřazené. Dotazovaná osoba se nazývá



respondent (Chráška, 2007, s. 163). U dotazníku dochází k písemnému kladení otázek a následně získávání písemných odpovědí (Gavora, 2008, s. 99). Při dotaznících získáváme údaje o velkém počtu odpovídajících, zkrátka mnoho informací za krátký čas. Každý dotazník má mít jasně stanovený cíl (Gavora, 2008, s. 122).

Otázky v dotaznících můžeme nazývat také jako položky (Gavora, 2008, s. 122).

U dotazníku můžeme rozlišit položky uzavřené, kde respondent seřazuje, vybírá odpověď, anebo otevřené, zde jedinec odpověď vytváří sám (Chráška, 2007, s. 164-165). Otevřené otázky dávají respondentovi velkou volnost při odpovědi (Gavora, 2008, s. 127).

Při uzavřených položkách se respondentům předkládá určitý počet odpovědí. Tyhle položky můžeme dále dělit na dichotomické a polytomické. U dichotomických položek se setkáváme se dvěma vzájemně se vylučujícími odpověďmi (ano-ne). Ale mohou se také vyskytovat dvě odpovědi, které se nevyklučují, v tomto případě se jedná o nepravou dichotomii. Více než dvě odpovědi se nacházejí u polytomických položek. Dále existují polouzavřené položky, které nabízejí odpovědi a také požadavek na vysvětlení nebo objasnění v podobě otevřené otázky (Gavora, 2008, s. 128). Může zde být použita i nabídka „jiná odpověď.“ Pokud respondentovi nevyhovuje žádná z nabízených možností, využije tuto nabídku (Chráška, 2007, s. 166).

Vlastnosti dobrého dotazníku jsou: validita, reliabilita. Validitou se rozumí, že dotazník skutečně zjišťuje to, co má – to, co je výzkumným záměrem. Reliabilita je schopnost dotazníku zachytit přesně a spolehlivě jevy, které zkoumáme (Chráška, 2007, s. 171).

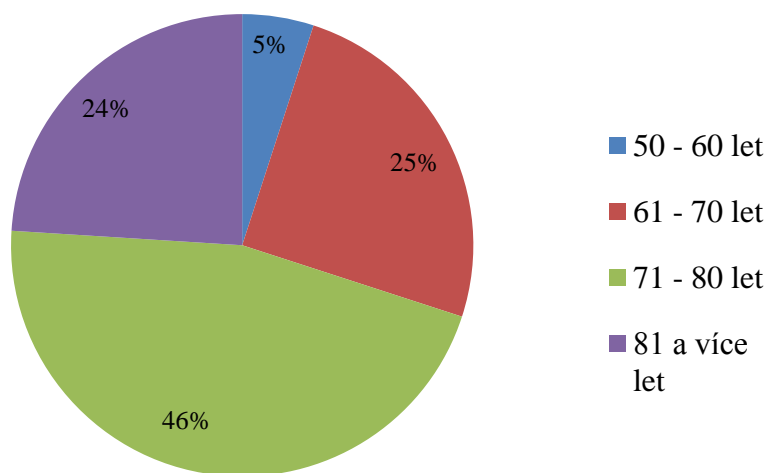
Dotazník se nachází v Příloze č. 1, je strukturovaný – otázky jsou předem připravené. V dotazníku se nachází 15 otázek, které jsou uzavřené, polouzavřené i otevřené. V dotazníku byly instrukce, co dělat s odpověďmi, měli buď odpověď zakřížkovat, nebo slovně vepsat. Dotazník byl anonymní, což mělo zvýšit pravdivost odpovědí seniorů. V dotazníku bylo jasně stanoveno, jaké problematiky se týká, tedy volného času. První tři otázky patří do anamnestických údajů a zbylých dvanáct otázek slouží k potřebným informacím, které budou sloužit pro přijetí nebo odmítnutí předem stanovených hypotéz. Hlavním tématem tohoto dotazníku, jak už bylo řečeno, je trávení času a volnočasové aktivity seniorů v domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích.

### *Zkoumaný vzorek*

V obou domech s pečovatelskou službou žije celkem 162 klientů, kterým jsem dotazníky rozdala, a vrátilo se mi jich 100. Návratnost tudíž byla téměř 62 %.

*Anamnestické údaje o seniorech najdeme ve třech výsečových grafech*

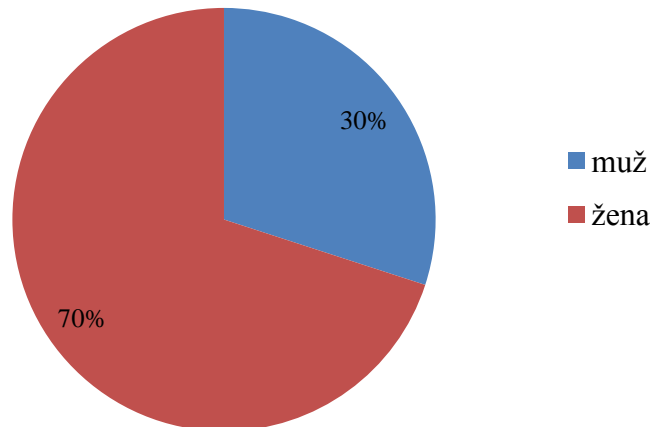
#### **Otázka č. 1 Věk dotazovaných**



Graf č. 1

Z celkového počtu dotazovaných byla téměř polovina ve věku 71 – 80 let (46 %). Pouhých 5 % dotazovaných je ve věku 50 – 60 let. Jak je z grafu patrné, dotazovaných ve věku 61 – 70 let a 81 a více let, je přibližně stejný počet (25 % a 24 %).

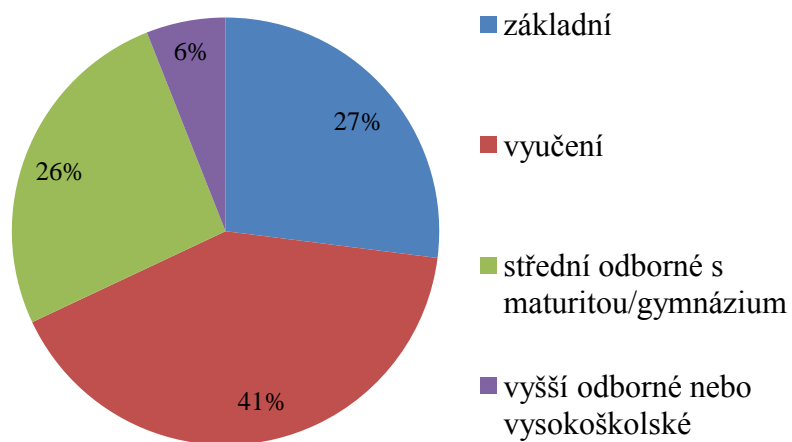
**Otázka č. 2**  
**Pohlaví dotazovaných**



Graf č. 2

Z dotazovaných bylo 70 % žen a 30 % tvořili muži.

**Otázka č. 3**  
**Typ dosaženého vzdělání**



Graf č. 3

Třetí otázka zkoumala nejvyšší dosažené vzdělání u dotazovaných. Celkem 27 % osob má základní vzdělání. Největší část, 41 %, vyšlo školu s výučním listem. Přibližně čtvrtina z dotazovaných (26 %) navštěvovala střední odbornou školu s maturitou nebo gymnázium. Nejmenší část 6 % osob dosáhla vyššího odborného či vysokoškolského vzdělání.

## 4.3 Sběr a zpracování dat

### *Sběr dat*

Nejprve jsem rozdala dotazníky pěti seniorům z Domu s pečovatelskou službou v Bojkovicích, abych zjistila, zda jsou formulace otázek dostatečně jasné a srozumitelné. Poté jsem v září 2014 zahájila rozdávání dotazníků seniorům v obou Domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích (chodila jsem ode dveří ke dveřím), představila jsem se a uvedla jsem, o čem je tento dotazník a k čemu bude sloužit. Nechala jsem jim dotazníky přes víkend na vyplnění, a sdělila jsem jim, že pokud jim nebude cokoli jasné, tak jim pomohu. V pondělí jsem si dotazníky od cílové skupiny vybrala, někteří neměli zájem ho vyplnit, někteří znovu neotevřeli a jiným jsem pomohla s vyplněním tak, že jsem jim otázky nahlas předčítala a zadávala jsem do dotazníku odpovědi, které mi řekli. Ale většina, která otevřela, neměla s vyplněním dotazníku žádný problém.<sup>1</sup>

Ideálním způsobem sběru dat je osobní rozdávání dotazníků, po kterém ihned následuje vyplnění dotazníku respondenty a vybrání zpět (Chráska, 2007, s. 174). Ale v případě mého dotazníkového šetření to nebylo možné, protože jsem jim chtěla dát čas na důkladné pročtení a pochopení dotazníku.

### *Zpracování dat*

Data z výzkumného šetření byla zpracována v programu Microsoft Office Excel 2007. Použila jsem výšečové a sloupcové grafy. Co se týká hypotéz, tak jednotlivé předem stanovené hypotézy otestujeme pomocí statistického testu nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku a statistického testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

---

<sup>1</sup> Jelikož v jednom z domů s pečovatelskou službou bydlí i moje babička, tak mi velmi pomohla s vybíráním dotazníků od seniorů, kteří nestihli vyplnit dotazníky do pondělka. Upozornila jsem seniory, že když nestihnou dotazníky vyplnit do této doby, tak je mohou zanést k babičce do bytu, nebo do její schránky ve vestibulu, což se vyplatilo, protože vybrala asi kolem 20 dotazníků, za což jí velmi děkuji.

## 5 Analýza a interpretace výsledků

Tato část se zabývá analýzou a interpretací výsledků z dotazníků, zde budou vyhodnoceny jednotlivé odpovědi respondentů a dále dojde k testování hypotéz, které jsem si předem stanovila.

### 5.1 Vyhodnocení jednotlivých otázek v dotazníku

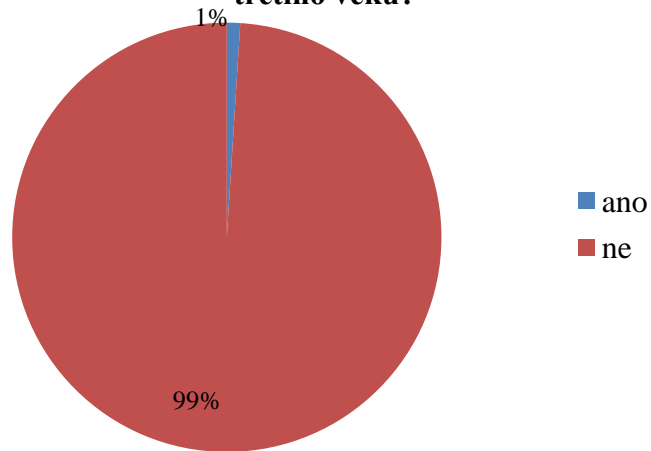
V této podkapitole se nachází 12 grafů výsečového a sloupcového typu. Grafy jsou vyjádřeny v procentech. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 100 respondentů, to se rovná 100 %.



Graf č. 4

Ze všech dotazovaných je 9 % v pracovním poměru či vykonává nějakou brigádu. Ostatním to podle mého názoru nedovoluje zdravotní stav. V dnešní době je taktéž obtížné uzavřít pracovní poměr v důchodovém věku.

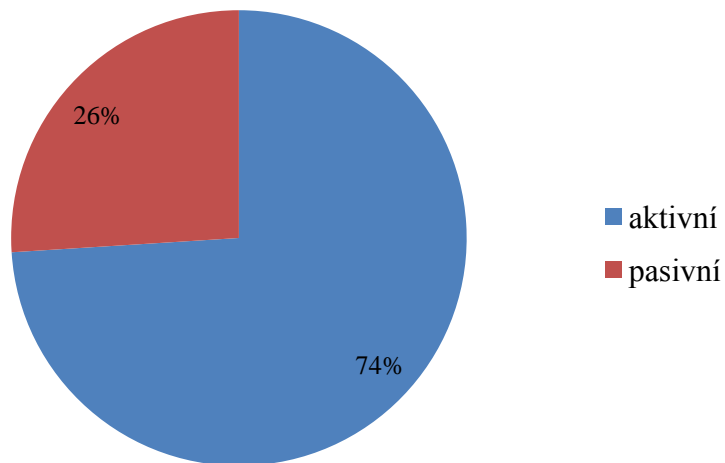
**Otázka č. 5**  
**Navštěvujete Univerzitu třetího věku nebo Akademii třetího věku?**



Graf č. 5

Jen jeden člověk (1 %) navštěvuje Univerzitu třetího věku či Akademii třetího věku. Dost možná další zájemce o studium odrazuje fakt, že by museli dojíždět do Uherského Hradiště.

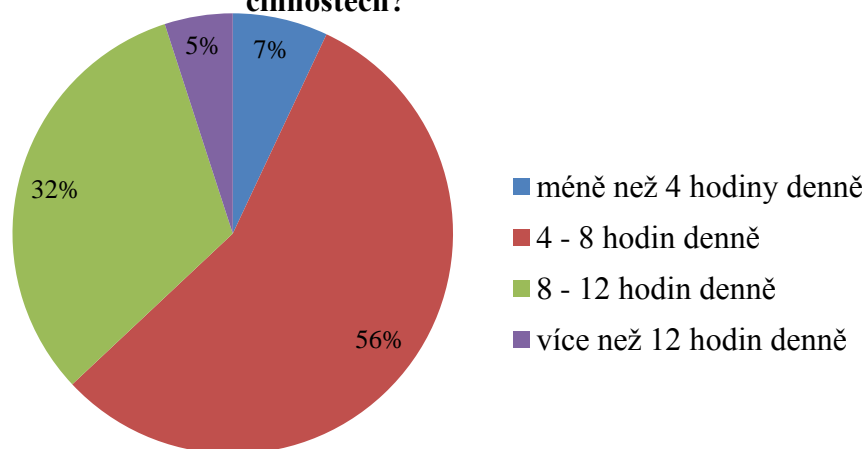
**Otázka č. 6**  
**Cítíte se jako člověk spíše:**



Graf č. 6

Téměř tři čtvrtiny dotazovaných (74%) se považují za člověka spíše aktivního. A celkem 26 % sebe vnímá spíše jako pasivní.

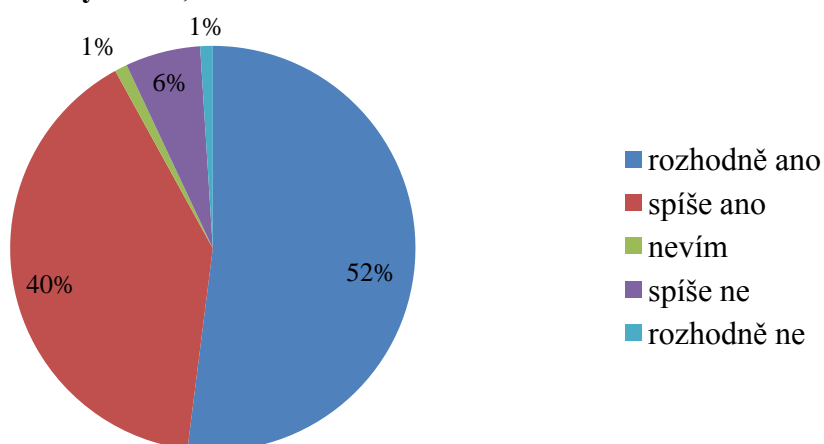
**Otázka č. 7**  
**Kolik volného času Vám každý den zbývá po nutných činnostech?**



Graf č. 7

Na otázku, kolik volného času Vám po nutných činnostech jako je hygiena, jídlo, spánek,... denně zbývá, odpovědělo 7 % dotazovaných méně než 4 hodiny. Může to být dáno pomalejší a obtížnější pohyblivostí, zdravotním stavem a dalším. Větší polovině (56 %) zůstává denně v průměru 4 – 8 hodin volného času. Denně zůstane 8 – 12 hodin volného času 32 % dotazovaných. Poslední možnost, více než 12 hodin volného času, označilo 5 % osob.

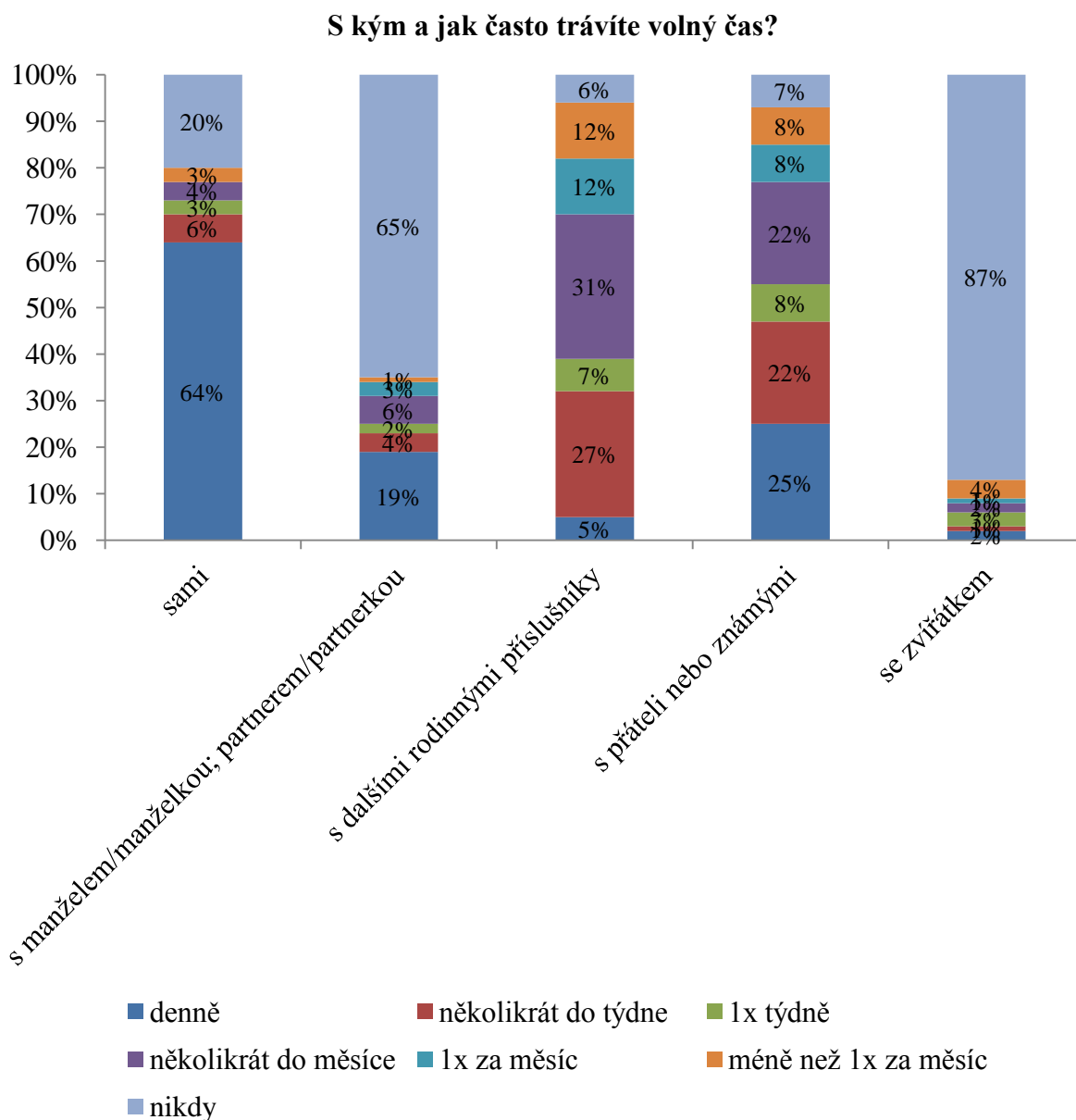
**Otázka č. 8**  
**Myslíte si, že máte dostatek volného času?**



Graf č. 8

Z osmé otázky plyne, že dotazovaní jsou s dostatkem svého volného času spokojeni. Celkem 52 % seniorů zvolilo odpověď rozhodně ano, 40 % seniorů zvolilo odpověď spíše ano. Jeden člověk (1 %) neví, 6 % seniorů spokojeno spíše není a jeden (1 %) rozhodně ne.

Mohou to být právě ti dotazovaní, kterým zbude po nutných denních činnostech jen 4 a méně hodin volného času. A také se může jednat o osoby s omezenou možností pohybu.



Graf č. 9

Celkem 64 % seniorů každý den tráví svůj volný čas sami. Podle mého názoru je to velké procento. Když vezmeme v úvahu, že v pečovatelském domě je velká společenská místnost, kde se mohou všichni setkávat a trávit spolu svůj volný čas. Několikrát do týdne je samo 6 % seniorů, 1x do týdne 3% seniorů. Oproti tomu 20 % seniorů netráví svůj volný čas nikdy sami, 3% seniorů jsou sami méně než 1x za měsíc a 4 % seniorů jsou ve svém volném čase sami jen několikrát do měsíce.



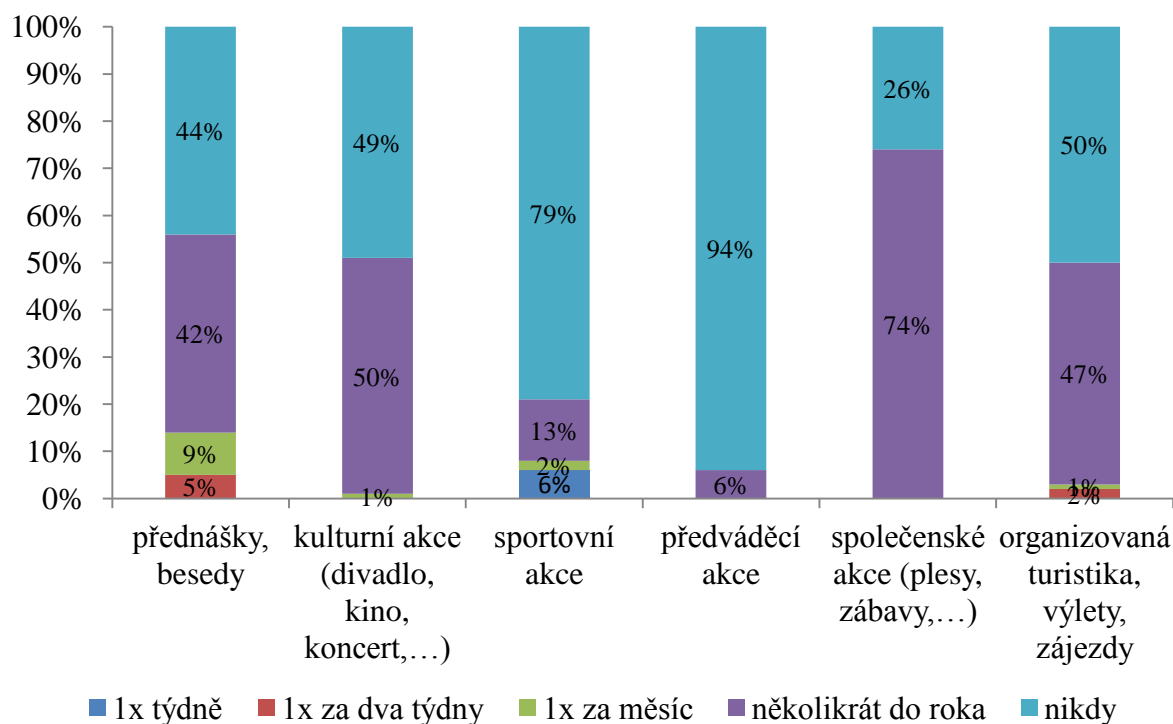
Ve většině senioři žijí v pečovatelském domě sami. Tomu odpovídá i tento graf. Celkem 65 % seniorů odpovědělo, že svůj volný čas nikdy netráví s manželem či manželkou/partnerem či partnerkou. Jsou to pravděpodobně osoby, které o svého manžela či manželku/partnera či partnerku už přišly. Celkem 19 % seniorů je naopak denně se svým manželem či manželkou/partnerem či partnerkou. Jsou to senioři, kteří spolu žijí v pečovatelském domě. Ostatní senioři, žijící v pečovatelském domě, mají svého manžela či manželku/partnera či partnerku žijící jinde. Čtyři lidé (4 %) tráví svůj volný čas několikrát do týdne se svým manželem či manželkou/partnerem či partnerkou, 2 % dotazovaných tráví volný čas s manželem či manželkou/partnerem či partnerkou 1x do týdne, 6 % několikrát do měsíce, 3 % 1x za měsíc a 1% méně než 1x za měsíc.

Na otázku, jak často tráví dotazovaní svůj volný čas s rodinnými příslušníky, odpovědělo 5 % seniorů, že každý den, 27 % seniorů několikrát do týdne, 7 % seniorů 1x týdně, 31 % seniorů několikrát do měsíce, 12 % seniorů 1x za měsíc, 12 % seniorů méně než 1x za měsíc a 6 % seniorů nikdy. Celkem tedy 82 % dotazovaných tráví svůj volný čas nejméně jednou za měsíc se svými rodinnými příslušníky.

Se svými přáteli nebo známými je každý den ve svém volnu 25 % seniorů, 22 % seniorů se setkává s přáteli/známými několikrát týdně a 8 % jednou za týden. Několikrát do měsíce se ve svém volném čase setká 22 % dotazovaných s přáteli či známými. Méně než 1x za měsíc a jednou za měsíc se setkává 8 % seniorů s přáteli/známými a 7 % dotazovaných netráví svůj volný čas s přáteli/známými vůbec.

V pečovatelském domě je seniorům zakázáno mít v bytě jakéhokoli domácího mazlíčka, ale mohou navštěvovat své příbuzné, kde se zvířátko vyskytuje. Z grafu vyplývá, že 87 % dotazovaných nikdy netráví svůj volný čas se zvířecím mazlíčkem. Jen malá hrstka obyvatel pečovatelského domu tráví svůj volný čas se zvířátkem. Denně jsou to 2 % dotazovaných, několikrát do týdne 1 % dotazovaných, jednou týdně 3 % seniorů, několikrát do měsíce 2 % seniorů, jednou za měsíc 1 % dotazovaných a 4 lidé (4 %) tráví svůj volný čas se zvířecím mazlíčkem méně než jednou za měsíc.

### Které volnočasové aktivity provozujete?



Graf č. 10

Celkem 44 % obyvatel pečovatelského domu se nikdy nezúčastňuje přednášek či besed. Důvodem může být omezená pohyblivost seniorů. Několikrát do roka navštíví nějakou přednášku/besedu 42 % seniorů. Jednou za měsíc zavítá na přednášku či besedu 9 % dotazovaných a 5 % dotazovaných právě jednou za dva týdny.

Na otázku, jak často se zúčastňujete kulturních akcí, zvolila polovina dotazovaných (50 %) možnost několikrát do roka. Možnost nikdy zvolilo 49 % seniorů a jen jeden dotazovaný (1 %) se zúčastňuje kulturních akcí 1x za měsíc.

Co se týká sportovních akcí, je podle šetření, návštěvnost malá. Dotazovaní uvedli, že 79 % z nich, se nikdy žádných sportovních akcí nezúčastňuje. Jen 13 % seniorů uvedlo, že se sportovních akcí účastní několikrát do roka. Jednou za měsíc se sportovní akce zúčastňují 2 lidé (2 %) a jednou týdně 6 % dotazovaných.

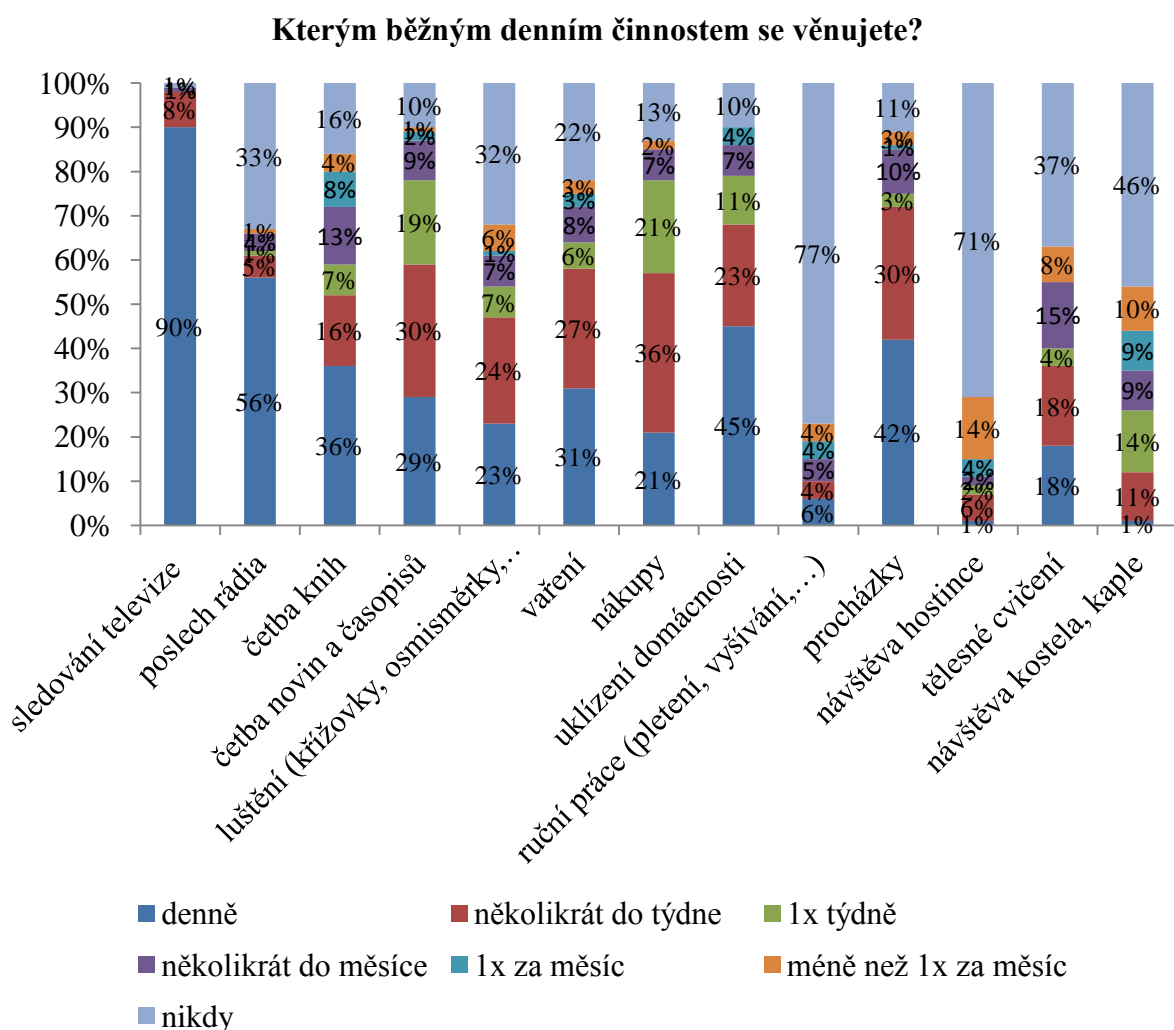
V poslední době je otázka předváděcích akcí velmi aktuální. Zde uvedlo 94 % dotazovaných, že na předváděcí akce vůbec nejedí, nikdy se jich nezúčastňují. Avšak stále se najdou takoví, kteří se předváděcích akcí účastní a to několikrát do roka (6 % dotazovaných).

Co se týká různých akcí, ať už kulturních, předváděcích, sportovních a jiných, které byly uvedeny v dotazníku, nejvíce dotazovaní navštěvují společenské akce. Až 74 % seniorů

se zúčastňuje několikrát do roka společenských akcí. Oproti tomu 26 % dotazovaných na společenské akce nechodí nikdy.

Na různé organizované výlety, zájezdy a turistiku uvedla polovina dotazovaných (50 %), že se jich nikdy neúčastní. Dva lidé (2 %) se těchto typů výletů účastní jednou za dva týdny, jeden člověk (1 %) jednou za měsíc a 47 % dotazovaných několikrát do roka.

*Nakonec zde byla kolonka „jiná možnost“, kterou si vybral jeden člověk (1 %) a napsal, že navštěvuje Klub pro seniory Světlov 1x za dva týdny.*



Graf č. 11

Jedenáctá otázka zkoumala, jak často se senioři věnují sledování televize. Celkem 90 % dotazovaných uvedlo každý den. Je to nejčtenější možnost ze všech volnočasových aktivit. Sledování televize umožňují i společenské místnosti a také je možnost mít televizi v bytě. Je to nejběžnější způsob, jak se mohou senioři, kteří jsou na bytě sami, zabavit. Pro mnohé seniory s omezenou možností pohybu je to taktéž nejoblíbenější způsob zábavy.

Několikrát do týdne se věnuje sledování televize 8 % dotazovaných. Několikrát do měsíce si ji pouští jeden člověk (1 %) a zajímavé je, že jeden senior (1 %) se nikdy nevěnuje sledování televize.

Hned po sledování televize je druhou nejčastější volnočasovou zábavou poslech rádia. Denně se věnuje poslechu rádia 56 % dotazovaných, 5 % několikrát do týdne, 1 % jednou za týden, 4 % několikrát do měsíce a 1 % méně než jednou za měsíc. Celkem 33 % dotazovaných neposlouchá rádio vůbec.

V pečovatelském domě je obyvatelům k dispozici knihovna, což potvrzuje i šetření. Celkem 84 % dotazovaných alespoň jednou za čas sáhne po knížce. Zbylých 16 % si svůj volný čas četbou knih nekrátí. Denně se věnuje četbě knížek 36 % dotazovaných. Několikrát do týdne si přečte knížku 16 % dotazovaných, 7 % jednou za týden, 13 % několikrát do měsíce. Po knížce sáhne 8 % seniorů jednou za měsíc a 4 % méně než jednou za měsíc.

Denně čte noviny či časopis 29 % dotazovaných, několikrát do týdne 30 % dotazovaných. Jednou za týden si přečte noviny nebo časopis 19 % seniorů, několikrát do měsíce 9 % seniorů, jednou za měsíc 2 % seniorů a méně než jednou za měsíc 1 % dotazovaných. Četbě novin ani časopisů se nikdy nevěnuje 10 % dotazovaných. Může to být dáno i vysokou cenou za tiskoviny.

Otázku, jak často se věnujete luštění, zvolilo 23 % dotazovaných možnost každý den. Celkem 24 % dotazovaných luští několikrát do týdne a 7 % dotazovaných 1x týdně. Z toho plyne, že 54 % seniorů se nejméně jednou týdně věnuje luštění křížovek, rébusů a jim podobným. Několikrát do měsíce luští 7 % seniorů, jednou za měsíc 1 % seniorů a méně než 1x za měsíc 6 % seniorů. Zbylých 32 % dotazovaných se luštění křížovek vůbec nezabývá.

V pečovatelském domě je k dispozici vývařovna s jídelnou, kam mohou všichni obyvatelé docházet na obědy. V každém bytě je též kuchyňská linka s elektrickým sporákem. Denně se věnuje vaření 31 % obyvatel pečovatelského domu, několikrát do týdne je to 27 %. Jednou za týden vaří 6 % dotazovaných a několikrát do měsíce 8 % dotazovaných. Stejně procento dotazovaných (3 %) vaří právě jednou za měsíc a méně než jednou za měsíc. Ostatních 22 % obyvatelů pečovatelského domu si nevaří. Může se jednat o osoby se zhoršeným pohybovým aparátem, pro které by bylo stání u sporáku komplikované. Obědy jim také mohou nosit pečovatelky přímo do bytu.

Obyvatelé musejí docházet za nákupy do města. Denně nakupuje 21 % dotazovaných, několikrát do týdne 36 % dotazovaných a jednou týdně 21 % dotazovaných. Několikrát do měsíce si zajde nakoupit 7 % seniorů a 2 % seniorů chodí nakupovat méně než jedenkrát

za měsíc. Pouhých 13 % dotazovaných nenakupuje. Může se jednat o osoby se špatnou pohyblivostí, které si nezvládnou sami nakoupit. Nákupy mohou také zařizovat pečovatelky.

Denně uklízí svou domácnost 45 % dotazovaných. Celkem 23 % dotazovaných odpovědělo, že se úklidu věnují několikrát do týdne. Jednou za týden uklízí domácnost 11 % seniorů a několikrát do měsíce je to 7 % seniorů. Jednou za měsíc pouklízí 4 % dotazovaných a zbylých 10 % seniorů se úklidu domácnosti nevěnuje vůbec. Opět se může jednat o osoby s omezenou pohyblivostí, pro které jsou v tomto případě k dispozici pečovatelky.

Otázka ručních prací se týká jen 23 % dotazovaných. Ručním pracím se věnuje denně 6 % dotazovaných, několikrát do týdne 4 % dotazovaných, několikrát do měsíce 5 % dotazovaných, a stejné procento dotazovaných (4 %) se ručním pracím věnuje jednou za měsíc a méně než jednou za měsíc. Ostatních 77 % dotazovaných odpovědělo, že se ručním pracím nikdy nevěnují.

Na tuto otázku, zda chodí na procházky, odpovědělo 89 % dotazovaných kladně. Z toho 42 % chodí každý den na procházky, 30 % dotazovaných několikrát do týdne, 3 % dotazovaných jednou týdně. Několikrát do měsíce si vyjde na procházku 10 % seniorů, jednou za měsíc 1 % a méně než jednou za měsíc 3 % seniorů. Na procházky nechodí 11 % dotazovaných.

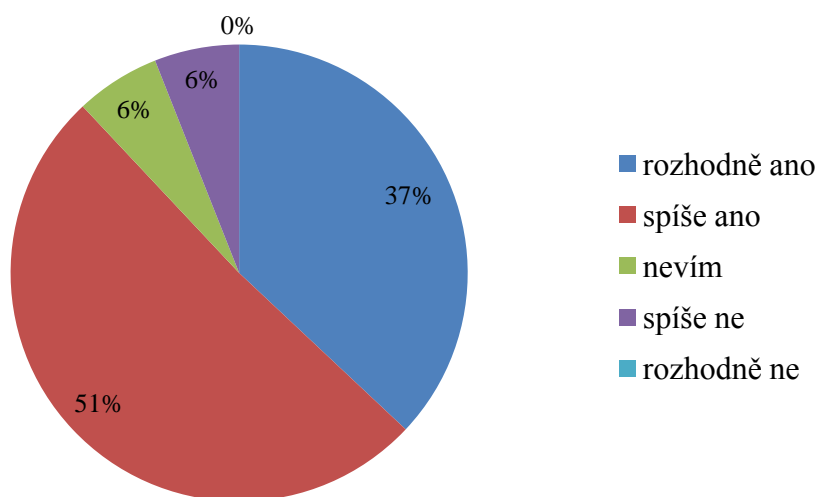
Z grafu plyne, že 71 % dotazovaných nenavštěvuje hostinec. Ostatních 29 % dotazovaných si do hostince zajde. Denně navštěvuje hostinec 1 % dotazovaných, několikrát do týdne je to 6 % dotazovaných. Právě 2 % seniorů si zajdou do hostince jednou týdně a stejné procento dotazovaných několikrát do měsíce. Jednou za měsíc navštíví hostinec 4 % seniorů a méně než jednou za měsíc si posedí v hostinci 14 % seniorů.

Vzhledem k tomu, že v pečovatelském domě žije nejvíce osob ve věku 71 – 80 let, je obdivuhodné, že 63 % obyvatel tělesně cvičí. Každý den je to 18 % obyvatel, stejné procento osob cvičí několikrát do týdne. Jednou za týden si zacvičí 4 % seniorů, 15 % seniorů cvičí několikrát do měsíce. Méně než jednou za měsíc cvičí 8 % dotazovaných. Zastoupení dotazovaných, kteří nikdy necvičí, je 37 %.

V pečovatelském domě je k dispozici obyvatelům kaple, kterou mohou navštěvovat. Každý den navštěvuje kostel či kapli pouhé 1 % dotazovaných. Několikrát do týdne je to 11 % seniorů. Právě jednou za týden navštíví kapli, kostel 14 % dotazovaných. Několikrát do měsíce a jednou za měsíc přijde do kostela, kaple stejné množství dotazovaných (9 %). Méně než jednou za měsíc zavítá do kaple či kostela 10 % seniorů. Přibližně polovina obyvatel pečovatelského domu (46 %) kapli ani kostel vůbec nenavštěvuje.

Zde byla opět využita „jiná možnost“, kde seniori nejčastěji uváděli počítač. Denně používají počítač 3 % dotazovaných, několikrát do týdne jsou to taktéž 3 % dotazovaných. Několikrát do týdne se věnuje malování a dekorování 1 % dotazovaných. S rodinou či přáteli, jako další běžnou činností, telefonuje jednou týdně 2 % seniorů. Cyklistice se jednou týdně věnuje 1 % dotazovaných. Několikrát do měsíce se 3 % dotazovaných věnují péči o zahrádku. Jednou za měsíc si 1 % dotazovaných vyjde na houby. Méně než jednou za měsíc se jeden člověk (1%) podílí na účasti v zasedání zastupitelstva města. Několikrát do týdne se jeden člověk (1%) věnuje samostudiu angličtiny.

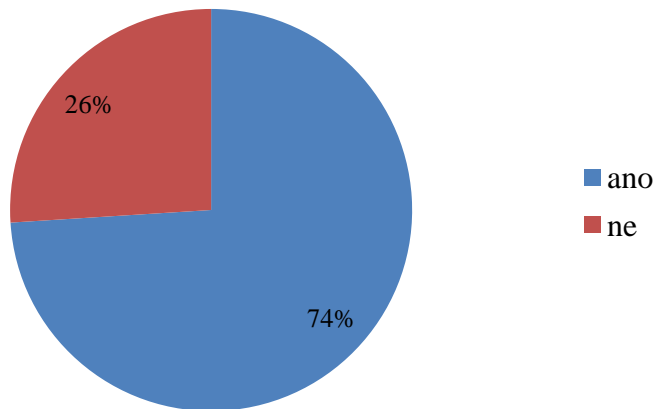
**Otázka č. 12**  
**Jste spokojeni s náplní Vašeho volného času?**



Graf č. 12

Z grafu plyne, že 37 % dotazovaných je s náplní svého volného času plně spokojeno, 51 % dotazovaných je spíše spokojeno. Zda se seniorům líbí náplň svého volného času, o tom 6 % neví, nedokáže to určit. Pouhých 6 % seniorů není se svými činnostmi spokojeno.

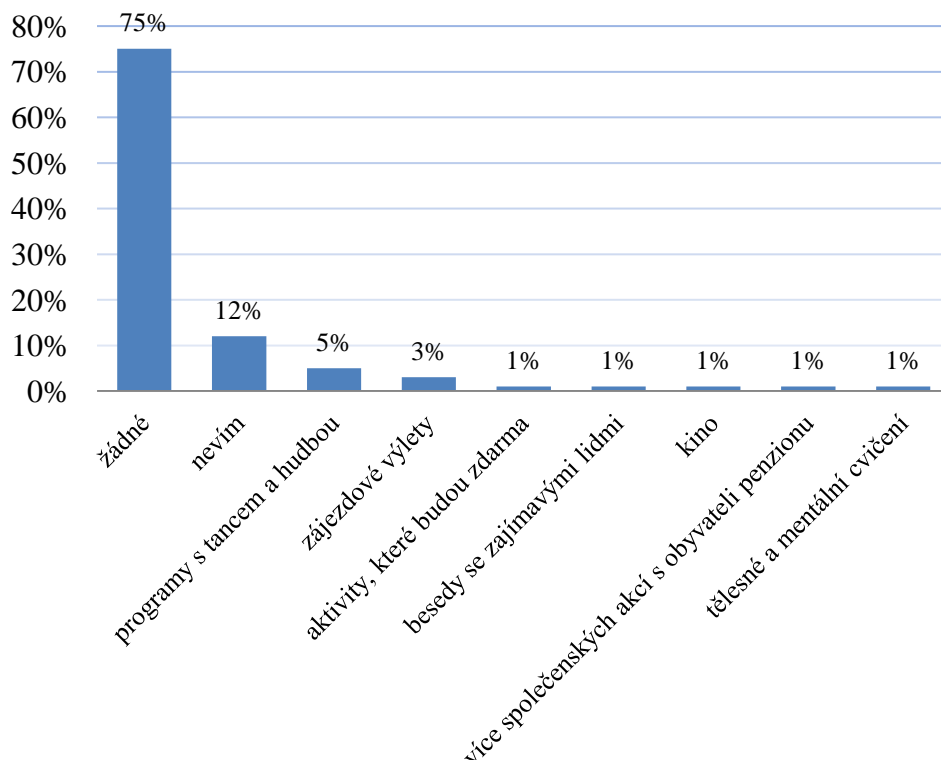
**Otázka č. 13**  
**Účastníte se společenských akcí, které pořádá penzion?**



Graf č. 13

Třináctá otázka zkoumala, zda se senioři účastní akcí, které pro ně pořádá penzion. Přibližně tři čtvrtiny dotazovaných (74 %) odpovědělo kladně, zbylých 26 % záporně.

**Otázka č. 14**  
**Jaké volnočasové aktivity byste si v penzionu přáli?**

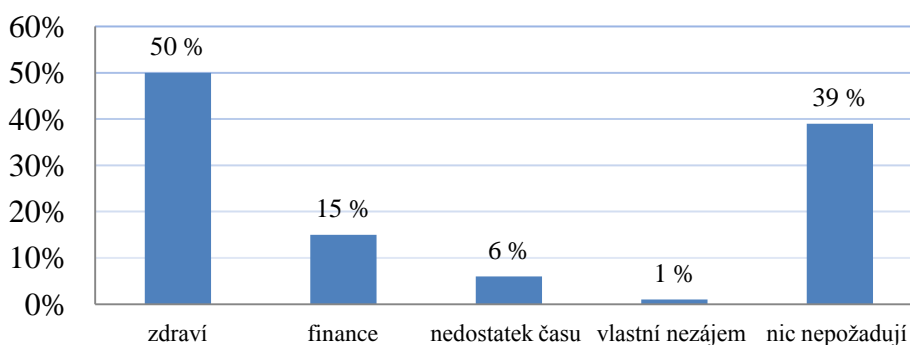


Graf č. 14

Převážná část obyvatel penzionu (75 %) by si žádné volnočasové aktivity v penzionu nepřála, dalších 12 % dotazovaných neví. Jen 13 % dotazovaných má představu, co by chtěli

v penzionu za volnočasové aktivity. Programy s tancem a hudbou by si přálo 5 % dotazovaných, zájezdové výlety 3 % dotazovaných. Jedno procento seniorů by si přálo mít v penzionu kino, besedy se zajímavými lidmi, aktivity pořádané penzionem zdarma, více společenských akcí s obyvateli penzionu a tělesné a mentální cvičení.

**Otázka č. 15**  
**Co by chtěli senioři dělat ve volném čase, ale nemohou,**  
**a co jim v dané aktivitě brání?**



Graf č. 15

Nejčastější příčiny toho, proč se senioři nemohou účastnit aktivit, které by je bavili, je jejich zdraví (celkem 50 %). Další příčinou byly finance (15 %), 6 % seniorů uvedlo, že jim v aktivitách brání nedostatek času, a vlastní nezájem napsalo 1 % dotazovaných. Celkem 39 % nemá zájem o žádné aktivity, tudíž ani nenapsali, co jim brání.

Většina seniorů psala pouze, co jim brání, ale neuváděli aktivity, které nemohou dělat. Byli zde jedinci, kteří napsali aktivity, které nemohou ve volném čase provozovat: 6 % seniorů uvedlo výlety, další 3 % seniorů sportování, a stejné procento uvedlo procházky, 2 % dotazovaných psalo cestování, a po jednom procentu dostaly aktivity jako autoturistika, jízda autem, sportování, čtení, cestování, výlety, zájezdy, túry, návštěva kostela, návštěva koncertů vážné hudby.



## 5.2 Testování hypotéz

Zformulovali jsme čtyři hypotézy a zjišťujeme, zdali je mezi jevy (proměnnými) vztah či není. Pro přijetí nebo odmítnutí těchto předem stanovených hypotéz využijeme statistickou metodu chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku a chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

Test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku je možno využít v případech, kdy rozhodujeme, zda existuje vztah mezi dvěma jevy, které byly zachyceny pomocí nominálního či ordinálního měření. Používá se například při zpracování výsledků dotazníkového šetření (Chráska, 2007, s. 76).

„Zvláštním případem kontingenční tabulky je čtyřpolní tabulka se dvěma řádky a dvěma sloupci. Použití čtyřpolní tabulky přichází v úvahu v případech, kdy proměnné (jevy), mezi nimiž máme ověřovat vztah, mohou nabývat pouze dvou alternativních kvalit.“ (Chráska, 2007, s. 82)

Tyto testy začínají formulováním nulové a alternativní. Nulová hypotéza ( $H_0$ ) je předpoklad, že mezi sledovanými jevy není vztah. Alternativní hypotéza ( $H_A$ ) naopak ukazuje předpoklad, že mezi sledovanými jevy je vztah (Chráska, 2007, s. 72).

Dále je zde stupeň volnosti, který je nutné si v kontingenční tabulce vypočítat, a poté můžeme zvolit hladinu významnosti. Ve čtyřpolní tabulce máme vždy jeden stupeň volnosti, tudíž nemusíme nic počítat a zvolíme pouze hladinu významnosti.

Data z výzkumného šetření byla zapsána do statistických tabulek. Poté jsme data, která jsou v tabulce, dosadili do příslušného vzorce pro výpočet  $\chi^2$ , což je testové kritérium. Právě toto testové kritérium srovnáváme s kritickou hodnotou, která byla nalezena ve statistických tabulkách. Dále následovalo přijetí nulové nebo alternativní hypotézy (Chráska, 2007). Postup testování hypotéz naleznete v Příloze č. 2.

**První dvě hypotézy testujeme pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku a další dvě hypotézy pomocí testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.**

### Testování hypotézy č. 1

Hypotéza č. 1 ( $H_1$ ): Subjektivně vnímaná míra aktivity seniorů závisí na jejich pohlaví.

Tato hypotéza byla sestavena z dotazníkových otázek č. 2 (pohlaví seniorů) a č. 6 (míra aktivity). Nejprve si stanovíme nulovou a alternativní hypotézu a vytvoříme čtyřpolní tabulku. Zvolíme kritickou hodnotu pro 1 stupeň volnosti a zvolenou hladinu významnosti

0,05. Pak vypočítáme testové kritérium a srovnáme ho s kritickou hodnotou. Pokud bude testové kritérium větší než kritická hodnota, přijímáme alternativní hypotézu.

pohlaví	míra aktivity		$\Sigma$
	aktivní	pasivní	
žena	50	20	70
muž	24	6	30
$\Sigma$	74	26	100

**Statistická tabulka č. 1**

$H_{1_0}$ : Mezi subjektivně vnímanou mírou aktivity seniorů a jejich pohlavím neexistuje vztah.

$H_{1_A}$ : Mezi subjektivně vnímanou mírou aktivity seniorů a jejich pohlavím existuje vztah.

Kritická hodnota podle tabulek činí  $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ . Vypočítaná hodnota testového kritéria je 0,8019.

$$0,8019 < 3,841 \rightarrow \text{přijímáme } H_{1_0}$$

**Hypotéza č. 1 se nepotvrdila**, tudíž mezi subjektivně vnímanou mírou aktivity seniorů a jejich pohlavím neexistuje vztah.

### Testování hypotézy č. 2

Hypotéza č. 2 ( $H_2$ ): Míra účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem závisí na jejich pohlaví.

Při této hypotéze postupujeme stejně jako u předchozí. Tato hypotéza byla sestavena z dotazníkových otázek č. 2 (pohlaví seniorů) a č. 13 (účast na společenských akcích pořádané penzionem).

pohlaví	účast na společenských akcích		$\Sigma$
	ano	ne	
žena	54	16	70
muž	20	10	30
$\Sigma$	74	26	100

**Statistická tabulka č. 2**

H<sub>20</sub>: Mezi mírou účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem a jejich pohlavím není vztah.

H<sub>2A</sub>: Mezi mírou účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem a jejich pohlavím je vztah.

Kritická hodnota podle tabulek činí  $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ . Vypočítaná hodnota testového kritéria je 1,1979.

$$1,1979 < 3,841 \rightarrow \text{přijímáme } H_{20}$$

**Hypotéza č. 2 se nepotvrdila**, tudíž mezi mírou účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem a jejich pohlavím není vztah.

### Testování hypotézy č. 3

Hypotéza č. 3 (H<sub>3</sub>): Míra účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem souvisí se subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem.

Tato hypotéza byla sestavena z dotazníkových otázek č. 12 (míra spokojenosti s volným časem) a č. 13 (účast na společenských akcích pořádané penzionem). Opět zde formulujeme nulovou a alternativní hypotézu. Dále sestavíme kontingenční tabulku. Stanovíme si hladinu významnosti 0,05 a vypočítáme podle vzorečku stupeň volnosti, ten je 2. Potom uvedeme pozorované četnosti (P) a očekávané četnosti (O). Očekávané četnosti budou v závorkách a vypočítáme je podle příslušného vzorce. Následně vypočítáme testové kritérium podle příslušného vzorce a srovnáme ho s kritickou hodnotou, kterou nalezneme v tabulkách. Pokud bude testové kritérium větší než kritická hodnota, přijímáme alternativní hypotézu.

míra spokojenosti	účast na společenských akcích		Σ
	ano	ne	
rozhodně a spíše ano	69(65,12)	19(22,88)	88
nevím	2(4,44)	4(1,56)	6
spíše a rozhodně ne	3(4,44)	3(1,56)	6
Σ	74	26	100

**Statistická tabulka č. 3**

H<sub>30</sub>: Mezi mírou účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem a subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem neexistuje vztah.

H<sub>3A</sub>: Mezi mírou účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem a subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem existuje vztah.

Kritická hodnota pro hladinu významnosti 0,05 a 2 stupně volnosti činí  $\chi^2_{0,05}(2) = 5,991$ . Vypočítané testové kritérium je 7,842.

$$7,842 > 5,991 \rightarrow \text{přijímáme H}_{3A}$$

**Hypotéza č. 3 se potvrdila**, tudíž mezi mírou účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem a subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem existuje vztah, byla zde prokázána statisticky významná souvislost.

#### Testování hypotézy č. 4

Hypotéza č. 4 (H<sub>4</sub>): To, zda senioři tráví volný čas sami nebo s jinými lidmi souvisí se subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem.

To samé jako pro třetí hypotézu platí i zde. Tato hypotéza byla sestavena z dotazníkových otázek č. 12 (míra spokojenosti s volným časem) a č. 9 (trávení volného času sami nebo s jinými lidmi).

míra spokojenosti	míra trávení volného času sám		Σ
	je sám/a	není sám/a	
rozhodně a spíše ano	67(67,76)	21(20,24)	88
nevím	5(4,62)	1(1,38)	6
spíše a rozhodně ne	5(4,62)	1(1,38)	6
Σ	77	23	100

**Statistická tabulka č. 4**

H<sub>40</sub>: Mezi trávením volného času sami nebo s jinými lidmi a subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem není vztah.

H<sub>4A</sub>: Mezi trávením volného času sami nebo s jinými lidmi a subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem je vztah.

Kritická hodnota pro hladinu významnosti 0,05 a 2 stupně volnosti činí  $\chi^2_{0,05} (2) = 5,991$ .  
Vypočítané testové kritérium je 0,31.

$$0,31 < 5,991 \rightarrow \text{přijímáme } H_0$$

**Hypotéza č. 4 se nepotvrdila**, tudíž mezi trávením volného času sami nebo s jinými lidmi a subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem není vztah.

## 6 Vyhodnocení výzkumného šetření

Cílem empirické části bylo charakterizovat trávení času a volnočasové aktivity seniorů žijících v domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích. Zde je důležité shrnout odpovědi na výzkumné otázky (viz 4.1) a také připomenout výsledky testování hypotéz (viz 5.2). Na závěr uvidíme podkapitulu týkající se dalších průzkumů o seniorech a volném čase.

### *Odpovědi na výzkumné otázky*

Většina seniorů není v pracovním poměru nebo nevykonává brigádu a pouhých 9 % seniorů ano. Dalšího vzdělávání se zúčastňuje 1 % dotazovaných, navštěvuje buď Univerzitu třetího věku či Akademii třetího věku. Až 74 % seniorů se považuje za aktivní, zbytek se cítí být pasivní.

Seniorům zbývá denně po nutných činnostech nejčastěji 4 – 8 hodin volného času, a to až 56 % seniorů. Celkem 32 % dotazovaných vnímá, že má 8 – 12 hodin denně volného času. Méně než 4 hodiny má 7 % a více než 12 hodin má 5 %. Na otázku, zda senioři mají dostatek volného času, odpovídá až 52 % seniorů rozhodně ano, spíše ano 40 % dotazovaných. Odpověď nevím, uvedlo 1 % seniorů. Spíše ne zmínilo 6 % dotazovaných a 1% seniorů rozhodně nemá dostatek volného času.

Senioři nejčastěji tráví volný čas sami, dále s přáteli nebo známými a také s dalšími rodinnými příslušníky. Volnočasové aktivity, které senioři nejčastěji provozují, jsou přednášky a besedy, sportovní akce a organizovaná turistika, výlety, zájezdy. Běžné činnosti, kterým se senioři nejčastěji věnují, jsou sledování televize, četba novin a časopisů a uklízení domácnosti.

Na otázku, zda jsou senioři spokojeni s náplní svého volného času, odpovědělo 37 % seniorů rozhodně ano, 51 % seniorů uvedlo spíše ano. Zda jsou spokojeni, neví 6 % dotazovaných, stejné procento napsalo spíše ne a rozhodně ne nenapsal nikdo. Společenské akce, které pořádá penzion pro seniory, navštěvuje až 74 % seniorů a zbytek se těchto akcí neúčastní.

Na otázku, jaké volnočasové aktivity by si senioři v penzionu přáli, celkem 75 % dotazovaných uvedlo, že žádné. Další nejčastější odpovědí bylo nevím, a to u 12 % seniorů. Programy s tancem a hudbou by si přálo 5 % seniorů, zájezdové výlety chtělo 3 % dotazovaných. Jedno procento seniorů by si přálo mít v penzionu kino, besedy se zajímavými lidmi, aktivity pořádané penzionem zdarma, více společenských akcí s obyvateli penzionu a tělesné a mentální cvičení.

Poslední otázka byla, jaké aktivity by chtěli senioři provozovat, ale nemohou, a co jim v tom brání. Zde senioři odpovídali hlavně na druhou část otázky a to, co jim v aktivitách brání. Nejvíce se objevovalo zdraví, a to u 50 % dotazovaných. Celkem 15 % seniorů brání v aktivitách finance, 6 % dotazovaných brání nedostatek času a 1 % seniorů uvedlo vlastní nezájem. Ostatní senioři, což bylo 39 %, nic nepožadují. Jen někteří senioři uvedli, jaké aktivity nemohou ve volném čase provozovat a jsou to autoturistika, jízda autem, sportování, čtení, cestování, výlety, zájezdy, túry, návštěva kostela, návštěva koncertů vážné hudby.

### *Výsledky hypotéz*

Byly formulovány a testovány čtyři hypotézy a pouze jedna se potvrdila. Hypotéza č. 1 se nepotvrdila, mezi subjektivně vnímanou mírou aktivity seniorů a jejich pohlavím neexistuje vztah. Hypotéza č. 2 se nepotvrdila, mezi mírou účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem a jejich pohlavím není vztah. Hypotéza č. 3 se potvrdila, mezi mírou účasti seniorů na společenských akcích pořádaných penzionem a subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem existuje vztah, byla zde prokázána statisticky významná souvislost. Může to být tím, že se senioři cítí šťastně na společenských akcích, které pořádá dům s pečovatelskou službou, anebo se senioři mohou cítit subjektivně šťastní, a proto rádi chodí na společenské akce. Hypotéza č. 4 se nepotvrdila, mezi trávením volného času sami nebo s jinými lidmi a subjektivně vnímanou mírou spokojenosti seniorů s volným časem není vztah.

## **6.1 Další průzkumy o seniorech a volným časem**

Pro tuto podkapitolu jsem vybrala tři průzkumy zaměřené na seniory a jejich trávení volného času.

*První průzkum, který chceme zmínit, je shrnutí hlavních závěrů ze sociologického šetření 50+Aktivně*

„Obecně prospěšná společnost Respekt institut v měsíci dubnu až červu 2010 zrealizovala rozsáhlé sociologické šetření, během něhož bylo provedeno 23 hloubkových rozhovorů s personalisty, pracovníky úřadů práce, psychology a pracovníky organizací nabízejících speciální služby pro seniory. Dále pak proběhlo 5 skupinových diskusí s lidmi staršími padesáti let, pracovníky z neziskového sektoru a personalisty. Poslední složkou výzkumu bylo dotazníkové šetření – celkem 2020 dotazníků z celé ČR, oslovení byli

občané České republiky ve věku 50 - 74 let.“ (Hastrmanová, Havrdová, Vojtková - Shrnutí hlavních závěrů se sociologického šetření 50+ Aktivně [online] 2014).

Výzkumný tým Hastrmanová, Havrdová a Vojtková shrnuly hlavní závěry ze svého sociologického šetření 50+Aktivně. Mimo podpory zaměstnanosti se také zabývaly využitím volného času seniorů.

Zjistily, že lidé nad 50 let jsou spokojeni s trávením svého volného času, nespokojeno bylo jen 11 %. Důvody nespokojenosti s volným časem spočívaly ve zdravotním stavu a nemoci, nedostatku volného času, nedostatku financí pro volnočasové aktivity, dále nemají s kým jít, nemají jak volný čas vyplnit a mají nedostatek příležitostí. Mého šetření se zúčastnili ve větší míře senioři nad 70 let a většina je se svým volným časem spokojena. Také senioři uváděli, co jim brání v aktivitách, hlavní důvod bylo zdraví, dále to byly finance, nedostatek času a vlastní nezájem.

Starší lidé si vesměs spojují důchodový věk s pozitivními očekáváními jako prostor pro věnování se vlastním koníčkům a vnučatům. Nespokojenost u důchodců je hlavně v příjmu a zdravotním stavu. V ČR je finanční deprivace (nedostatek) u důchodců výrazná.

V důchodovém věku se lidé nejčastěji věnují klidnějším aktivitám venku (práce na zahradě, procházky, houbaření, rybaření), dále jsou to četba, luštění křížovek,... Velkou roli pro seniory mají vnučata, o která se starají (Hastrmanová, Havrdová, Vojtková - Shrnutí hlavních závěrů se sociologického šetření 50+ Aktivně [online] 2014). V mé práci vyšlo, že senioři se nejčastěji věnují běžným aktivitám jako sledování televize, četba novin a časopisů a uklízení domácnosti. Co se týká volnočasových aktivit, tak senioři nejčastěji provozují chození na přednášky a besedy, sportovní akce a organizovanou turistiku, výlety, zájezdy.

#### *Druhý průzkum se zabývá seniory ve společnosti – názory seniorů*

Dobrovolnické centrum v Ústí nad Labem provedlo výzkum s dalšími pomocníky. Dotazování seniorů se uskutečnilo v Ústeckém kraji v prvních měsících roku 2005 a podařilo se shromáždit 515 dotazníků.

Senioři hodnotí svůj život jako spokojený, jen malá část říká, že je špatný. Většina seniorů se nezapojuje do společenského života ve městě ani v obci. A uvádějí, svoji angažovanost pro rodinu. Jak již bylo řečeno, většina seniorů v mém šetření je spokojena se svým volným časem a společenské akce pořádané penzionem jsou seniory hojně navštěvovány.

Co se týká práce, mají senioři z Ústeckého kraje především zájem o částečný úvazek, zájem o plný úvazek je malý. Ukázalo se, že čím je respondent mladší a má vyšší vzdělání,



tím více má zájem o částečný úvazek. V mém šetření je 9 % seniorů v pracovním poměru či vykonává brigádu.

U volného času, se zjistilo, že většina seniorů má nějakou zálibu či koníčka. Setkávání se s vrstevníky je hodnoceno celkem kladně, ale zájem o tyto setkávání souvisí s věkem. Mladší respondenti a respondenti s vyšším vzděláním více využívají společenských zařízení, mají větší přehled o těchto zařízeních a lépe se vyslovují o tom, co jim chybí.

Asi čtvrtina dotazovaných má zájem o další vzdělávání, opět to souvisí s věkem. Největší zájem u seniorů je o jazyky a techniku, zejména ovládání počítače. Prokázalo se, že ovládání moderních prostředků u seniorů je malé, souvisí to s věkem a jinou životní orientací. V mém šetření jen 1 % seniorů navštěvuje Univerzitu třetího věku či Akademii třetího věku.

Jakými oblastmi života seniorů by se společnost měla více zabývat, z výzkumu vyplývá hlavně zajištění svého zdraví, sociálních služeb a životní úrovně, zejména hmotné, pro důstojný život ve stáří (Zpráva z výzkumu senioři ve společnosti – názory seniorů [online] 2014).

### *Třetí průzkum se týká aktivizace seniorů v domě s pečovatelskou službou*

Podobným tématem jako já se zabývala studentka Helena Hilscherová ve své bakalářské práci Aktivizace seniorů v domě s pečovatelskou službou. Toto průzkumné šetření se realizovalo v domě s pečovatelskou službou v Lipníku nad Bečvou ve formě rozhovorů se šesti seniory. Snažila se zjistit postoj, který zauímají klienti v domě s pečovatelskou službou k nabízeným aktivizačním činnostem, a také jak tráví svůj volný čas mimo organizovanou nabídku aktivit.

Bylo zjištěno, že se klienti příliš organizovaných aktivit neúčastní, ale jsou spokojeni s jejich nabídkou. Nabídka aktivit je široká, je zde klub „Pohoda“, dále se uskutečňují výlety, výstavy, zájezdy do divadel, přednášky, vystoupení žáků základní umělecké školy či vystoupení záhorské muziky. A klienti by chtěli, aby se některé aktivity uskutečňovaly častěji. V mé práci bylo zjištěno, že se většina seniorů účastní společenských akcí pořádaných penzionem, a to až 74 %. Společenské akce pořádané penzionem najdete v podkapitole (viz 3.2) v závěru.

Podle Hilscherové senioři jsou ve svém volném čase, mimo organizované činnosti, aktivní. Věnují se činnostem jako čtení, luštění křížovek, pletení, háčkování, sledování televize. Většina činností je stereotypní a o to větší význam pro ně má návštěva rodiny či přátel (Hilscherová [online] 2014). V mém šetření, jak již bylo zmíněno, se senioři

nejčastěji věnují sledování televize, četbě novin a časopisů a uklízení domácnosti. Mezi jejich nejčastější volnočasové aktivity patří přednášky a besedy, sportovní akce a organizovaná turistika, výlety, zájezdy.

## Závěr

Diplomová práce je rozdělena do dvou na sebe navazujících částí. Teoretická část se věnuje stárnutí a stáří. Dále změnám, které ve stáří mohou nastat, jako jsou biologické, psychologické a sociální. Následuje popis zdravého stáří, kde se dovíme, co může pomoci zlepšit život ve stáří. Také by se nemělo zapomínat na přípravu na stáří, která může probíhat po celý život a na adaptaci na stáří, která mnohdy není jednoduchá, protože odchodem do důchodu může jedinec ztratit směr, proto se více zdůrazňují mimopracovní aktivity, zájmy.

Dále uvádíme vymezení a funkce volného času. Také aktivní a pasivní stáří, kde se klade důraz hlavně na pohyb a celkově na zdravý aktivní život ve vyšším věku. V neposlední řadě se dovíme o volnočasových aktivitách, které jsou zaměřeny na seniory a právě ty mají přispět k aktivnímu a smysluplnému trávení volného času.

Poslední kapitola v teoretické části se zabývá domem s pečovatelskou službou. Je zde popsána sociální i pečovatelská služba, starý člověk se i přes veškerou snahu může stát závislý na pomoci druhých. A na závěr jsou zmíněny dva domy s pečovatelskou službou v Bojkovicích, jejichž součástí jsou poskytované úkony pečovatelské služby a také společenské akce, které pořádaly.

Empirická část se zabývá výzkumným šetřením, které bylo realizováno v těchto dvou zařízeních, a to formou dotazníků. Hlavním cílem bylo popsat, jak senioři tráví svůj čas a volnočasové aktivity v těchto zařízeních. Dále bylo důležité charakterizovat dílčí cíle, výzkumné otázky a hypotézy. Kromě toho je popsána výzkumná metoda a zkoumaný vzorek, sběr a zpracování dat. Následuje analýza a interpretace výsledků, kde jsou vyhodnoceny jednotlivé otázky v dotazníku a také se zde nachází testování hypotéz pomocí statistického testu nezávislosti chí kvadrát. Poté se vyskytuje celkové vyhodnocení výzkumného šetření, v němž si odpovídáme na výzkumné otázky a předem stanovené hypotézy. Na závěr prezentujeme další tři průzkumy týkající se seniorů a volného času a srovnáváme je s mým šetřením.

Tato diplomová práce, zejména empirická část může sloužit samotným zařízením, ve kterých toto šetření probíhalo. I pro obyvatele Bojkovic může tato práce sloužit k lepšímu pochopení staré generace, má ukázat, že i tito lidé ještě mohou být obohaceni pro sebe a své okolí. Výsledky z této práce mohou být také použity ve školách, aby děti viděly, jak senioři tráví svůj volný čas a že jsou stále aktivní. Může to přispět k větší úctě ke stáří.

Mého šetření se zúčastnilo daleko více žen než mužů, převážná většina měla nad 70 let. Senioři se cítí spíše jako aktivní jedinci a myslí si, že mají dostatek volného času, může

to být tím, že ve většině případů už nechodí do práce. Nejvíce volného času tráví sami, dále s přáteli nebo známými a také dalšími rodinnými příslušníky. Jelikož, senioři bydlí v domech s pečovatelskou službou, mohou se scházet ve společenských místnostech a trávit své volno společně. Jejich nejčastější volnočasové aktivity jsou přednášky a besedy, sportovní akce a organizovaná turistika, výlety, zájezdy. Mezi jejich nejčastější běžné činnosti patří sledování televize, četba novin a časopisů, i tohle může přispět k nepřímé komunikaci se světem a zahánět osamělost. Mezi další běžné činnosti patří uklízení domácnosti, procházky, nákupy, vaření,... to vše má velký význam pro udržení soběstačnosti.

Senioři v mém šetření jsou spokojeni se svým volným časem, také se většina účastní společenských akcí pořádaných penzionem, zde se mohou scházet, společně komunikovat a bavit se. Senioři by si v penzionu nepřáli více volnočasových aktivit, může to být tím, že jim stačí společenské akce pořádané domem s pečovatelskou službou anebo se dokážou zabavit sami. Nejvíce seniorům v aktivitách brání zdraví, pravděpodobně je to dáno věkem, s kterým mohou přibývat různé změny a nemoci.

Stáří neodmyslitelně patří k životu, proto se nedívejme na stáří jako na něco negativního, ale snažme se vnímat stáří jako úsek života, který přináší spoustu nového a zajímavého.

## Seznam obrázků

Obrázek č. 1.....	36
Obrázek č. 2.....	36

## Seznam grafů

Graf č. 1: Věk dotazovaných.....	42
Graf č. 2: Pohlaví dotazovaných.....	43
Graf č. 3: Typ dosaženého vzdělání.....	43
Graf č. 4: Jste v pracovním poměru nebo vykonáváte brigádu?.....	45
Graf č. 5: Navštěvujete Univerzitu třetího věku nebo Akademii třetího věku?.....	46
Graf č. 6: Cítíte se jako člověk spíše:.....	46
Graf č. 7: Kolik volného času Vám každý den zbývá po nutných činnostech?.....	47
Graf č. 8: Myslíte si, že máte dostatek volného času?.....	47
Graf č. 9: S kým a jak často trávíte volný čas?.....	48
Graf č. 10: Které volnočasové aktivity provozujete?.....	50
Graf č. 11: Kterým běžným denním činnostem se věnujete?.....	51
Graf č. 12: Jste spokojeni s náplní Vašeho volného času?.....	54
Graf č. 13: Účastníte se společenských akcí, které pořádá penzion?.....	55
Graf č. 14: Jaké volnočasové aktivity byste si v penzionu přáli?.....	55
Graf č. 15: Co by chtěli senioři dělat ve volném čase, ale nemohou, a co jim v dané aktivitě brání?.....	56

## Seznam statistických tabulek

Statistická tabulka č. 1.....	58
Statistická tabulka č. 2.....	58
Statistická tabulka č. 3.....	59
Statistická tabulka č. 4.....	60

## Seznam použitých zdrojů

### Seznam literatury

ADAMÍROVÁ, J. Péče o pohybové aktivity seniorů v rámci České asociace Sport pro všechny (ČASPV). In WITTMANNOVÁ, Julie. *Aktivní v každém věku: Pracovní seminář odborníků v oblasti pohybových aktivit seniorů - Sborník textů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. s. 19-20. ISBN 978-80-244-1796-7.

ARNOLDOVÁ, Anna. *Slovník sociálního zabezpečení*. 1. vyd. Praha: Galén, 2002. 461 s. ISBN 80-7262-175-0.

BEDNAŘÍKOVÁ, Iveta. *Kapitoly z andragogiky 2*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. 80 s. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1193-8.

BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. [Praha]: Respekt institut, 2011. 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.

CABRNOCH, Milan a kol. *Dlouhověkost jako politická priorita*. 1. vyd. Praha: CEVRO - Liberálně-konzervativní akademie, 2009. 46 s. ISBN 978-80-86816-26-5.

DAĐOVÁ, K.; NOVOTNÁ, E. Zdravotní tělesná výchova seniorů. In WITTMANNOVÁ, Julie. *Aktivní v každém věku: Pracovní seminář odborníků v oblasti pohybových aktivit seniorů - Sborník textů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. s. 31-38. ISBN 978-80-244-1796-7.

DESSAINT, Marie-Paule. *Nezačínajte stárnout: jak žít co možná příjemně, samostatně a důstojně*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6.

DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. 2. vyd. Praha: Radix, 2012. 184 s. ISBN 978-80-87573-01-3.

FIŠER, Zdeněk Cyril. *Dobrodružství třetího věku*. 1. vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 1996. 293 s. ISBN 80-7192-079-7.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4. rozš. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2008. 272 s. ISBN 978-80-223-2391-8.

GRÜN, Anselm. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. 143 s. Malý duchovní život; sv. 105. ISBN 978-80-7195-316-6.

HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav a PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1

HUDCOVIC, Michal. *Aktivní život ve stáří a prevence předčasného stárnutí*. Praha, 1983.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 265 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1369-4.

KALVACH, Zdeněk. *Co vás zajímá o stáří*. 2. vyd. Praha, 1986.

KALVACH, Zdeněk a HRABĚTOVÁ, Eva. *Senior a já--, --já a senior?*. [Česko]: Společnost přátelská všem generacím, ©2005. 72 s.

KAVANOVÁ, Alica a CHUDÝ, Štefan. *Výchova a volný čas: vybrané kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, 2005. 156 s. Učební texty vysokých škol. ISBN 80-7318-266-1.

KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 202 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2169-9.

KOZÁKOVÁ, Zdeňka a MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. Monografie. ISBN 80-244-1552-6.

KRAMÁŘOVÁ, Naděžda a TUČEK, Jan. *Gerontopsychiatrie*. 2. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2005. 57 s. ISBN 80-7040-829-4.

MICHALÍK, Jan. *Poradenství pro uživatele sociálních služeb*. 2., upr. a dopl. vyd. Praha: Národní rada osob se zdravotním postižením, 2007. 64 s. ISBN 978-80-903640-9-7.

NOVÁKOVÁ, Radana a kol. *Pečovatelsví II.: učební text pro žáky oboru Sociální péče - pečovatelská činnost*. 1. vyd. V Praze: Triton, 2011. 134 s. ISBN 978-80-7387-531-2.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

PÁVKOVÁ, Jiřina et al. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6.

PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 92 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-244-0879-1.

PICHAUD, Clément. *Soužití se staršími lidmi: praktická informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

PROKEŠOVÁ, Miriam. *Volný čas z hlediska kvality života*. 2. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2008. 68 s. ISBN 978-80-7368-555-3.

PRŮCHA, Jan, WALTEROVÁ, Eliška a MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.

PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky. Díl 4., Vývoj člověka v druhé polovině života*. 1. vyd. Praha: SPN, 1974. 495 s. Učeb. vys. šk.

RABUŠIC, Ladislav. Časová dimenze vstupu do důchodu. In RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost a seniori*. Brno: Masarykova univerzita, 1997a. s. 10-29. ISBN 80-210-1729-5.

ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří: [cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci]*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005. 71 s. Zdraví pro každého. ISBN 80-251-0774-4.

SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (Úv. do stud. ped. volného času)*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1994. 183 s. ISBN 80-210-1007-X.

SPOUSTA, Vladimír. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1996. 37 s. ISBN 80-210-1274-9.

ŠIPR, Květoslav. *Jak zdravě stárnout*. 1. vyd. Rosice u Brna: Gloria, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7.



ŠRAMO, Ján. *Příprava na stáří*. 1. vyd. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012. 191 s. ISBN 978-80-87638-00-2.

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.

ŠVANCARA, Josef. *Psychologie stárnutí a stáří: určeno pro posl. fak. filozof.* 2. přeprac. vyd. Praha: SPN, 1983. 111 s.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

TOŠNEROVÁ, Tamara a kol. *Vzdělávání k profesionalitě v sociálních službách: kurs odborné způsobilosti pro pracovníky v sociálních službách: učební texty*. Praha: Česká asociace pečovatelské služby, 2010. 187. ISBN 978-80-254-5249-3.

VÁŽANSKÝ, Mojmír a SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s., příl. ISBN 80-901737-9-9.

VOHRALÍKOVÁ, Lenka a RABUŠIC, Ladislav. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. [Praha]: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno, 2004. 90, ix s. ISBN 80-239-4218-2.

VOSTROVSKÁ, Helena. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby: (několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany)*. 2. rozš. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998. 21 s. ISBN 80-7071-093-4.

## Seznam elektronických zdrojů

ĎOUBAL, Stanislav. *web Gerontologie - Biologický věk a jeho význam* [online]. [cit. 2014-11-29]. Dostupné z:

<<http://apps.faf.cuni.cz/gerontology/biologicalage/importancy/age.asp#kalendární>>

*finance.cz* [online]. [cit. 2014-08-28]. Dostupné z: <<http://www.finance.cz/duchody-a-davky/vse-o-duchodech/duchodove-systemy/duchodovy-vek-predcasny-duchod-doba-pojistenie-ve-svete/>>

HASTRMANOVÁ, Šárka, HAVRDOVÁ, Egle a VOJTKOVÁ, Michaela. *Respekt institut - Shrnutí hlavních závěrů se sociologického výzkumu 50+ Aktivně* [online]. [cit. 2014-11-13]. Dostupné z: <[www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/prilohy/zavery\\_kratce\\_fin.pdf](http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/prilohy/zavery_kratce_fin.pdf)>

HILSCEROVÁ, Helena. *Bakalářská práce - Aktivizace seniorů v domě s pečovatelskou službou* [online]. [cit. 2014-11-29]. Dostupné z: <<http://theses.cz/id/rqei24/00171807-754603023.pdf>>

*Sociální služby Města Bojkovice p.o.* [online]. [cit. 2014-10-27]. Dostupné z: <<http://www.dpsbojkovice.cz/>>

*Zpráva z výzkumu seniorů ve společnosti – názory seniorů. Dobrovolnické centrum Ústí nad Labem* [online]. [cit. 2014-11-13]. Dostupné z: <[www.dcul.cz/doc/OBDIV.SEN\\_vysledky\\_seniori.doc](http://www.dcul.cz/doc/OBDIV.SEN_vysledky_seniori.doc)>

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Postup testování hypotéz

## Příloha č. 1: Dotazník

### Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Aneta Surá, studuji pátým rokem magisterský obor Řízení volnočasových aktivit na Univerzitě Palackého v Olomouci a chtěla bych Vás poprosit o vyplnění dotazníku, který se týká Vašeho volného času. Informace z dotazníku budou sloužit pouze pro účely mé diplomové práce. Tento dotazník je anonymní, tudíž jej nepodepisujte. Jednotlivé odpovědi křížkujte nebo pište slovně. Velmi děkuji za Váš čas a ochotu!

1. Uveďte, prosím, věk:

- 50 – 60 let
- 61 – 70 let
- 71 – 80 let
- 81 a více let

2. Uveďte, prosím, pohlaví:

- žena
- muž

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- základní
- vyučení
- střední odborné s maturitou/gymnázium
- vyšší odborné nebo vysokoškolské

4. Jste v pracovním poměru nebo vykonáváte brigádu?

- ano
- ne

5. Navštěvujete Univerzitu třetího věku nebo Akademii třetího věku?

- ano
- ne

6. Považujete se za člověka:

- spíše aktivního
- spíše pasivního

7. Kolik volného času Vám každý den zbývá po nutných činnostech (jako jsou hygiena, jídlo, spánek, péče o vlastní osobu, rodinné povinnosti,...)?

- méně než 4 hodiny denně
- 4 – 8 hodin denně
- 8 – 12 hodin denně
- více než 12 hodin denně

8. Myslíte si, že máte dostatek volného času?

- rozhodně ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- rozhodně ne

9. S kým a jak často trávíte volný čas? (Prosím, zakřížkujte v každém řádku pravdě nejbližší odpověď – na každý řádek přísluší jeden křížek)

	denně	několikrát do týdne	1x týdně	několikrát do měsíce	1x za měsíc	méně než 1x za měsíc	nikdy
sami							
s manželem/manželkou; partnerem/partnerkou							
s dalšími rodinnými příslušníky							
s přáteli nebo známými							
se zvířátkem							
jiná možnost..... ..... .....							

10. Které volnočasové aktivity provozujete? (Prosím, zakřížkujte v každém řádku pravdě nejbližší odpověď – na každý řádek přísluší jeden křížek)

	1x týdně	1x za dva týdny	1x za měsíc	několikrát do roka	nikdy
přednášky, besedy					
kulturní akce (divadlo, kino, koncert,...)					
sportovní akce					
předváděcí akce					
společenské akce (plesy, zábavy,...)					
organizovaná turistika, výlety, zájezdy					
jiná možnost..... ..... .....					

11. Kterým běžným denním činností se věnujete? (Prosím, zakřížkujte v každém řádku pravdě nejbližší odpověď – na každý řádek přísluší jeden křížek)

	denně	několikrát do týdne	1x týdně	několikrát do měsíce	1x za měsíc	méně než jedenkrát za měsíc	nikdy
sledování televize							
poslech rádia							
četba knih							
četba novin a časopisů							
luštění (křížovky, osmisměrky, sudoku,...)							
vaření							
nákupy							
uklizení domácnosti							
ruční práce (pletení, vyšívání,...)							
procházky							
návštěva hostince							
tělesné cvičení							
návštěva kostela, kaple							
jiná možnost..... ..... .....							

12. Jste spokojeni s náplní Vašeho volného času?

- rozhodně ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- rozhodně ne

13. Účastníte se společenských akcí (divadelní představení, opékání špekáčků, vystoupení hudebních nebo pěveckých těles,...), které pořádá penzion?

ano

ne

14. Jaké volnočasové aktivity byste si v penzionu přáli?

15. Co byste chtěli ve volném čase dělat, ale nemůžete? Prosím, uveďte případně také, co Vám v dané aktivitě brání (finance, zdraví, nedostatek času,...)?



## Příloha č. 2: Postup testování hypotéz

U hypotézy H1 a H2 bylo vypočítáno testové kritérium pomocí vzorce:

$$\chi^2 = n * \frac{(ad - bc)^2}{(a+b)*(a+c)*(b+d)*(c+d)}$$

Pro lepší pochopení tohoto vzorce může pomoci schéma pro čtyřpolní tabulku:

	$\alpha$	non $\alpha$	
$\beta$	a	b	a + b
non $\beta$	c	d	c + d
	a + c	b + d	n

### Výpočet testového kritéria pro hypotézu č. 1

$$\chi^2 = 100 * \frac{(50 * 6 - 20 * 24)^2}{(50 + 20) * (50 + 24) * (20 + 6) * (24 + 6)}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{(300 - 480)^2}{70 * 74 * 26 * 30}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{(-180)^2}{4040400}$$

$$\chi^2 = 100 * 0,008019$$

$$\chi^2 = 0,8019$$

### Výpočet testového kritéria pro hypotézu č. 2

$$\chi^2 = 100 * \frac{(54 * 10 - 16 * 20)^2}{(54 + 16) * (54 + 20) * (16 + 10) * (20 + 10)}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{(540 - 320)^2}{70 * 74 * 26 * 30}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{220^2}{4040400}$$

$$\chi^2 = 100 * 0,011979$$

$$\chi^2 = 1,1979$$

### Hypotéza č. 3

Zde musejí být k pozorovaným četnostem (P) vypočítány očekávané četnosti (O).  
Příklad jedné vypočítané očekávané četnosti:  $(74*6)/100=4,44$ . Dále bylo nutné vypočítat stupeň volnosti kontingenční tabulky a to následným vzorcem:

$$f = (r - 1) * (s - 1)$$

Písmena ve vzorci znamenají:

f = počet stupňů volnosti

r = počet řádků v tabulce

s = počet sloupců v tabulce

Pro hypotézu č. 3 vypočítáme stupeň volnosti takto:  $f = (3 - 1) * (2 - 1) = 2 * 1 = 2$

Dále si pro každé pole kontingenční tabulky vypočítáme  $\chi^2 = \frac{(P - O)^2}{O}$  například pro pole

s četnostmi 69(65,12) vychází hodnota  $\chi^2 = \frac{(P - O)^2}{O} = \frac{(69 - 65,12)^2}{65,12} = 0,231$ . Testové

kritérium vypočítáme jako součet hodnot  $\chi^2 = \frac{(P - O)^2}{O}$  pro všechna pole kontingenční

tabulky:  $\chi^2 = 0,231 + 0,658 + 1,341 + 3,816 + 0,467 + 1,329 = 7,842$

### Hypotéza č. 4

Ta byla vypočítaná jako předchozí.

Příklad jedné vypočítané očekávané četnosti:  $(77*6)/100 = 4,62$

Výpočet stupně volnosti:  $f = (3 - 1) * (2 - 1) = 2 * 1 = 2$

Výpočet testového kritéria:  $\chi^2 = 0,009 + 0,029 + 0,031 + 0,105 + 0,031 + 0,105 = 0,31$

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Aneta Surá
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Pavla Vyhnálková, Ph. D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2014

<b>Název práce:</b>	Trávení času a volnočasové aktivity seniorů v domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích
<b>Název v angličtině:</b>	Spending time and leisure activity for seniors in houses with care service in Bojkovice
<b>Anotace práce:</b>	<p>Tato diplomová práce se nazývá Trávení času a volnočasové aktivity seniorů v domech s pečovatelskou službou v Bojkovicích. Teoretická část charakterizuje stárnutí a stáří, seznámí se změnami, které ve stáří mohou nastat. Ukazuje, jak by mělo vypadat zdravé stáří, příprava a adaptace na stáří. Poté se věnuje vymezení volného času a jeho funkcím, také tématům aktivní a pasivní stáří a volnočasové aktivity zaměřené na seniory. Dalším úsekem je popis sociální a pečovatelské služby. Teoretická část je zakončena popisem domů s pečovatelskou službou, kde se realizovalo dotazníkové šetření. Právě to je předmětem empirické části, jejímž hlavním cílem je popsat trávení času a volnočasové aktivity seniorů v těchto zařízeních. V této části si odpovíme na výzkumné otázky a shrneme výsledky předem stanovených hypotéz.</p>

<b>Klíčová slova:</b>	Senioři, stárnutí, stáří, aktivita, volný čas, dům s pečovatelskou službou, pečovatelská služba
<b>Anotace v angličtině:</b>	This thesis is called Spending time and leisure activity for seniors in houses with care service in Bojkovice. The theoretical part characterizes aging and old age, familiar with the changes that may occur in the old age. Shows how it should look healthy old age, preparation and adaptation to old age. Then dedicated to the definition of leisure and its functions, also the topics active and passive old age and leisure activities aimed at seniors. The next section is the description of the social and care services. The theoretical part ends with a description of the houses with care service, where implemented questionnaire investigation. That is the subject of the empirical part, whose main goal is to describe spending time and leisure activity for seniors in these facilities. In this section we answer the research questions and summarize the results of pre-established hypotheses.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Seniors, aging, old age, activity, leisure, house with care service, care service
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1: Dotazník Příloha č. 2: Postup testování hypotéz
<b>Rozsah práce:</b>	75 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český