

**UNIVERZITA PÁCKÉHO V OLOMOUCI**

**Pedagogická fakulta**

Ústav speciálněpedagogických studií

**PETRA BŘÍZOVÁ**

II. ročník – prezenční studium

Obor: speciálně pedagogická andragogika

**MOŽNOSTI AKTIVNÍHO ŽIVOTA Z POHLEDU OSOB  
SENIORSKÉHO VĚKU**

**Diplomová práce**

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Marie Chrásková

**OLOMOUC 2011**

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně pod vedením  
Mgr. et Mgr. Marie Chráskové a uvedla jsem v seznamu literatury  
všechny použité literární a odborné zdroje.

V Olomouci dne

.....

## Poděkování

Děkuji Mgr. et Mgr. Marii Chráskové za podněty, náměty, připomínky a rady při vedení mé diplomové práce.

Poděkování patří také všem lidem, kteří přispěli k uskutečnění mé práce.

<b>ÚVOD</b>	<b>6</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b>	<b>8</b>
<b>1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ</b>	<b>8</b>
1.1 Stárnutí	8
1.2 Stáří	8
1.3 Senior	10
1.4 Disciplíny zabývající se stářím	11
1.5 Demografický vývoj v České republice	13
<b>2 ZMĚNY VYVOLANÉ STÁRNUTÍM</b>	<b>18</b>
2.1 Fyzické (biologické) změny ve stáří	18
2.2 Psychické (duševní) změny ve stáří	19
2.3 Sociální složka stáří	20
2.4 Příprava na stáří	21
2.4.1 Adaptace osob na stáří	23
<b>3 KVALITA ŽIVOTA</b>	<b>25</b>
3.1 Teoretické vymezení pojmu	25
3.2 Definice kvality života	26
3.3 Měření kvality života	27
3.4 Potřeby ve stáří	28
<b>4 ŽIVOTNÍ STYL A AKTIVITA VE VOLNÉM ČASE SENIORŮ</b>	<b>32</b>
4.1 Volný čas	32
4.2 Faktory ovlivňující životní styl a aktivitu ve volném čase u seniorů	34
<b>5 MOŽNOSTI AKTIVNÍHO ŽIVOTA VE VYŠŠÍM VĚKU</b>	<b>38</b>
5.1 Vzdělávání	38
5.1.1 Formy vzdělávání pro osoby vyššího věku	39
5.2 Pohybové aktivity	41
5.3 Zájmové aktivity	43

<b>5.4</b>	<b>Pracovní činnost</b>	<b>46</b>
<b>II</b>	<b>EMPIRICKÁ ČÁST</b>	<b>47</b>
<b>6</b>	<b>CÍLE VÝZKUMU</b>	<b>47</b>
<b>6.1</b>	<b>Výzkumný vzorek</b>	<b>47</b>
<b>6.2</b>	<b>Výzkumné problémy</b>	<b>47</b>
<b>6.3</b>	<b>Výzkumné hypotézy a předpoklady</b>	<b>48</b>
<b>6.4</b>	<b>Metodologie realizovaného průzkumu</b>	<b>48</b>
<b>6.5</b>	<b>Analýza výsledků a jejich interpretace</b>	<b>50</b>
<b>6.6</b>	<b>Ověřování hypotéz a výzkumných předpokladů</b>	<b>74</b>
	<b>ZÁVĚR</b>	<b>84</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ</b>	<b>86</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH</b>	<b>90</b>
	<b>ANOTACE</b>	

„Ničeho se stáří nemusí vystříhat více než nečinnosti.“

M. T. Cicero

## ÚVOD

Oblast týkající se seniorů je nepochybně velmi rozsáhlá a zajímavá. Význam problematiky osob seniorského věku se zvyšuje v souvislosti s demografickým vývojem populace v ČR, který vykazuje stárnutí populace: tedy trvale klesající porodnost, snižující se úmrtnost všech věkových kategoriích, prodlužování střední délky života, zvyšování počtu starých lidí i jejich procentuální zastoupení v populaci. Tento trend bude v ČR i nadále pokračovat.

Jednotlivé generace seniorů se postupem času vyvíjejí. Nové generace seniorů vždy přinášejí do stáří své zkušenosti, znalosti, návyky i nároky. Vývoj seniorů je patrný např.

u dnešní generace žen, které jsou ve srovnání s předchozími generacemi více emancipované. V této souvislosti hovoříme o proměnlivosti seniorské populace (Petřková, Čornaničová, 2004).

Stárnutí a stáří patří mezi témata, která vyvolávají velké množství otázek. Jaké mají potřeby, přání a možnosti lidé vyšší věkové kategorie?

Mühlpachr (2001, s. 25) uvedl, že: „*Jednotliví senioři, až do nejzazšího věku, jsou v první řadě sami sebou a pak až teprve starými lidmi.*“ Přestože mají mnohé rysy společné, často se liší ve své zdatnosti, životních podmínkách, potřebách, nárocích. Z tohoto důvodu je nezbytný individuální přístup respektující neopakovatelnou jedinečnost každého člověka (Mühlpachr, 2001).

Nezbytnou podmínkou zdravých postojů společnosti ke stárnutí a vzájemném respektu generací je co nejširší účast seniorů na společenském životě.

V této práci se zabýváme možnostmi aktivního života z pohledu osob seniorského věku. Skutečnost, že je člověk v důchodovém věku neznamená, že je vyřazen z aktivního života. Aktivita seniorům pomáhá udržet dobrou fyzickou a psychickou kondici.

V teoretické části této práce se věnujeme vymezení pojmů souvisejících s problematikou stárnutí a stáří, zabýváme se změnami vyvolanými stárnutím, přípravou na stáří, kvalitou života, potřebami ve stáří, životním stylem a možnostmi aktivního trávení života seniorů.

Cílem empirické části této práce je zjistit, zda je nabídka možností pro seniory, kteří si přejí žít aktivně, z jejich pohledu dostatečná a zda jim umožňuje plnohodnotně využít volný čas k seberealizaci a naplnění smyslu života.

# I TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

### 1.1 Stárnutí

Pacovský (1981, s. 57) definoval stárnutí jako: „*specifický biologický proces charakteristický tím, že je dlouhodobě nakódován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá, zanechává trvalé stopy a podléhá formativním vlivům prostředí.*“

Stárnutí je celoživotní proces probíhající se značnou interindividuální variabilitou (každý člověk stárne do určité míry svým vlastním tempem). Stárnutí postihuje nerovnoměrně různé struktury a funkce organismu v souvislosti s jejich zatěžováním či poškozováním. Stupeň involučních změn v průběhu stárnutí je dán genetickou výbavou, životními podmínkami, zdravotním stavem, chorobnými změnami a životním stylem osob (Mühlpacher, 2001).

„*Z hlediska vývoje je stárnutí cestou do stáří. Jedná se o přirozenou a v pořadí poslední etapu životní cesty, která má své specifické znaky. Strukturální i funkční změny, ke kterým dochází při normálním, fyziologickém stáří, mají především regresivní charakter a neopakují se.*“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 29).

### 1.2 Stáří

Mühlpacher (2004, s. 18) uvedl, že: „*Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze. Je důsledkem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami). Je spojeno s řadou významných sociálních změn (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají. Periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.*“

Nejběžněji se stáří měří pomocí **chronologického (kalendářního, matričního) věku**. Udává arbitrárně stanovený věk, od kterého se u člověka nápadněji projevují involuční změny. V 60. letech minulého století komise expertů Světové zdravotnické organizace (WHO) za hranici stáří označila věk 60 let.



WHO člení stáří do tří kategorií po patnácti letech:

Rané stáří 60–74 let: starší, stárnoucí člověk, vyšší věk.

Vlastní stáří 75–89 let: pokročilé pravé stáří, senium.

Dlouhověkost 90 let a víc.

Výhodou kalendářního věku je jeho jednoduchost, jednoznačnost, snadná komparace. Nevýhodou je, že pouze schematicky naznačuje stav průměrného člověka, od něhož se konkrétní jedinci mohou značně odlišovat (Mühlpachr, 2001).

Chronologické stáří Mühlpachr (2004, s. 21) rozčlenil na různá období:

mladí senioři 65–74 let: dominuje problematika přizpůsobení se penzijnímu období, důležitá je adaptace na přebytek volného času, rozvoj seberealizace a aktivit;

staří senioři 75–84 let: v popředí je změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob;

velmi staří senioři 85 a více let: významným problémem se stává sledování soběstačnosti, zabezpečení.

Mezi další členění můžeme zařadit označení životních etap:

60–74 let: senescence, počínající stáří.

75–89 let: kmetství, senium, vlastní stáří.

90 let a více let: patriarchum, dlouhověkost.

Podle Mühlpachra (2004) se délka průměrného věku osob prodlužuje. Věk nad 90 let je označován jako **dlouhověkost**. Dlouhověcí tvoří velmi malou část populace, ale jejich počet stoupá (vlivem medicínského pokroku, zvyšování životní úrovně, snižování nároků životního prostředí na tělesnou zdatnost).

V souvislosti s dlouhověkostí lze polemizovat o možnostech maximální délky života, která se v současnosti odhaduje okolo 125 let (Mühlpachr, 2001).

Není snadné určit dobu, kdy se člověk definitivně stane starým. Velkou roli hraje postoj člověka k sobě samému. S tím souvisí **subjektivní věk**, který se projevuje v sebevědomí, názorech a činech. Subjektivní věk vyjadřuje to, jak se senior cítí, ale nemusí být v souladu s jeho reálnými možnostmi (Pacovský, 1997).

Kalvach (2004) se zmiňuje o **funkčním věku**, který odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu jedince. Vychází z předpokladu, že více než věk je pro život seniora podstatný jeho fyzický, psychický stav a soběstačnost. Funkční věk tedy nemusí souhlasit s věkem kalendářním a nedá se žádnou objektivní metodou změřit. V této souvislosti uvádí Kalvach (2004) **funkční klasifikaci seniorů**:

- elitní senioři: extrémní výkonnost i ve vysokém věku (např. maratónský běh),
- zdatní senioři: velmi dobrá fyzická a psychická kondice, pravidelné věnování se pohybovým aktivitám, lepší výkonnost než mladší neaktivní lidé (pohyb bez omezení),
- nezávislí senioři: jejich soběstačnost je zachovaná, ale typický je pro ně sedavý způsob života, omezené kloubní pohyby, nízká svalová síla, špatné zvládnutí neobvyklých zátěží např. onemocnění,
- křehčí senioři : nezvládají aktivity každodenního života (telefonování, nakupování, vedení domácnosti, samostatnou dopravu), jsou ohroženi ztrátou samostatnosti, obvykle vyhledávají chráněné prostředí, alespoň v některých činnostech potřebují pravidelnou pomoc rodiny či pečovatelské služby, (např. člověk s lehkou demencí),
- závislí senioři (či zcela závislí senioři): jejich pohyb je omezený, částečně zvládají či nezvládají základní sebeobsluhu, (např. lidé se středně těžkou demencí).

### 1.3 Senior

Podle Petřkové, Čornaničové (2004) pro člověka žijícího v období stáří nacházíme v odborné literatuře různé pojmy. Gerontologie pracuje nejčastěji s pojmem geront, v psychologické literatuře se nachází pojem senescent, jinde se hovoří o starých lidech nebo o důchodcích. Označení „starý“ se považuje za nevhodné, protože v sobě nese negativní citový náboj. Pojem senior se začal ve vzdělávací praxi užívat hlavně z důvodu, že je významově neutrální a systémově navazuje na pojem sénium. Není jiné emočně nezatížené, příznivě přijímané, jasné a flexibilní označení pro člověka v celém věkovém období stáří.

## 1.4 Disciplíny zabývající se stářím

### **Gerontologie:**

Je to multidisciplinární souhrn poznatků zabývající se problematikou stárnutí a stáří. Zkoumá biologický proces stárnutí, psychické vlastnosti stárnoucího organismu, dlouhověkost, vztah seniora a společnosti. Cílem gerontologie je hledat vhodné podmínky pro prožití spokojeného stáří (Wolf, 1982).

Podle Mühlpachra (2001, s. 12) se gerontologie člení se do tří hlavních proudů:

**Gerontologie experimentální (biologická):** zabývá se otázkami proč a jak dochází ke stárnutí buněk, tkání, orgánů, organismů.

**Gerontologie sociální:** zabývá se vztahem stárnoucího člověka a společnosti, tedy tím, co senioři od společnosti potřebují a jak stárnutí populace ovlivňuje rozvoj společnosti. Jedná se o širokou problematiku zahrnující demografii, sociologii, psychologii, pedagogiku, právní vědy, ekonomii, politologii, urbanistiku, architekturu, atd..

**Gerontologie klinická (geriatrie v širším slova smyslu):** zajímá se o zvláštnosti zdravotního stavu ve stáří v sociálních souvislostech (specifický průběh onemocnění, jejich diagnostika, klinický obraz a léčba).

### **Gerontagogika:**

*„Gerontagogika je multidisciplinární teoreticko - empirická disciplína zaměřená na pomoc, péči a podporu seniorů.“ (Mühlpachr, 2001, s. 91). Gerontagogika využívá poznatků z filozofie, psychologie, sociologie, sociální práce, politologie, demografie, etiky, práva a lékařství. Je chápána jako hraniční vědní disciplína na pomezí andragogiky (vědy o výchově a vzdělávání dospělých) a gerontologie (vědy o stárnutí a stáří). Jejím cílem je vytvořit takové podmínky, aby lidé ve vyšším věku cítili potřebu se vzdělávat a aby mohli tuto potřebu uspokojit (Mühlpachr, 2001). „Z hlediska cílové orientace vzdělávacích aktivit gerontagogika zahrnuje: vlastní seniorskou edukaci, která představuje těžiště zkoumání, preseniorskou edukaci jako přípravu na stáří, proseniorskou edukaci zaměřenou na společenskou podporu stáří a na mezigenerační porozumění.“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 19).*

### **Gerontopedagogika:**

Gerontopedagogiku Mühlpachr (2001) v širším slova smyslu prezentuje jako teoreticko–empirickou disciplínu zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb v nemedicínské dimenzi, ale paralelně s ní. Lze ji chápat jako multioborovou disciplínu, ve které se prolínají především poznatky ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky atd.

### **Gerontoandragogika:**

Je věda zabývající se procesem výchovy a vzdělávání seniorů, které chápeme jako celoživotní proces. Jesenský (2000, s. 275) uvedl, že: *„Gerontoandragogika je věda, která studuje a vykládá poznatky o procesech usměrňování a rozvíjení aktivit seniorů, jejich hodnotových orientacích, o kompenzačních i reedukačních schopnostech, dovednostech a návycích vztahujících se ke specifickým kvalitám a potřebám života, k rolím a statusu handicapovaných seniorů, jejich společensko kulturního, technického a přírodního prostředí.“*

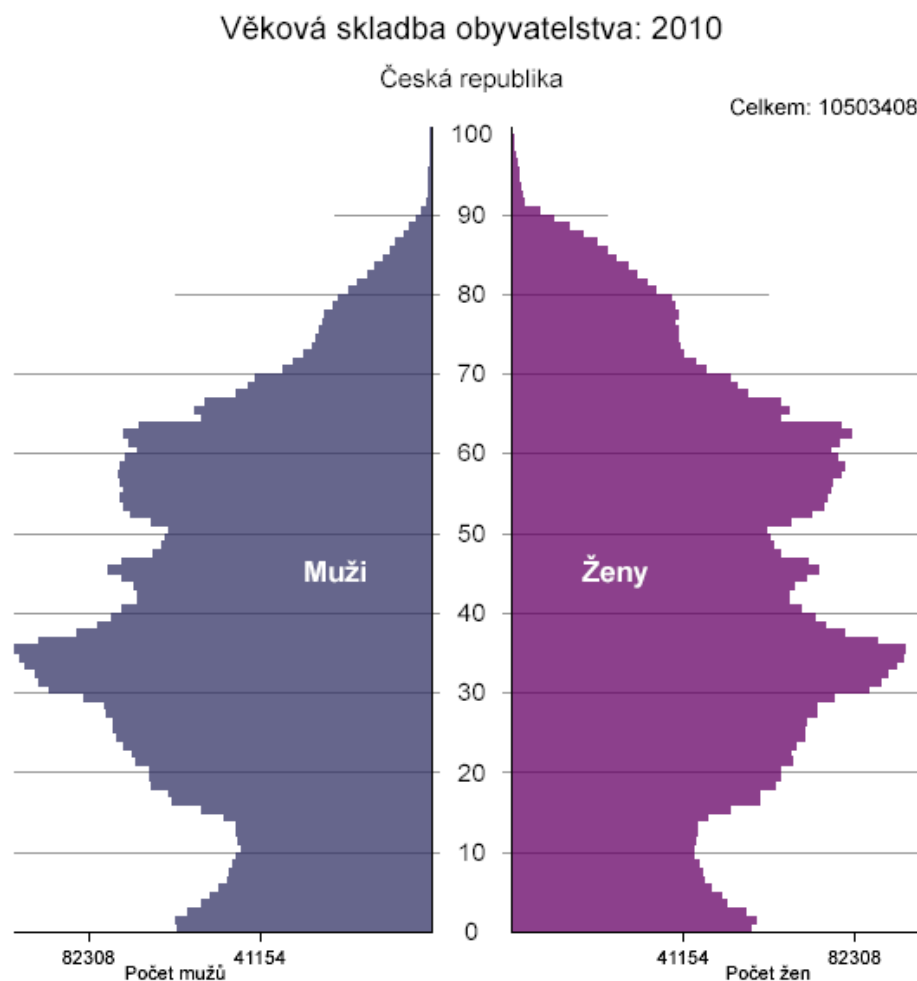
### **Geriatricie:**

Je v užším slova smyslu samostatný lékařský obor interdisciplinárního charakteru, který vychází z vnitřního lékařství. Zabývá se prevencí, diagnostikou, všeobecně interní problematikou, dále problémy rehabilitačními, neurologickými, psychiatrickými, ošetrovatelskými. Propojuje primární péči (praktický lékař, ošetrovatelská péče) a ucelený systém zdravotních služeb se systémem sociálních služeb pro seniory (Mühlpachr, 2001). Jejím cílem je zlepšit zdravotní péči o pacienty seniorského věku, dosáhnout zlepšení zdravotního stavu, zachování soběstačnosti starší populace, zlepšit kvalitu života ve stáří.

Další vědy, které se zabývají stárnutím a stářím jsou např.: gerontopsychologie, gerontopsychiatrie, sociologie stáří, gerontoekologie, gerontoergonomie a řada dalších podoborů či specializací. Podstatou všech těchto disciplín jsou specifické rysy skupiny lidí seniorského věku (Wolf, 1982).

## 1.5 Demografický vývoj v České republice

Haškovcová (1990, s. 119) uvádí, že: „V budoucnu se otočí strom života. Čím více bude seniorů, tím méně bude mladých dospělých, kteří pracují. Tento vývoj je varující z důvodu sociálních a ekonomických důsledků na celou společnost.“ Současnou společnost z hlediska věkového rozložení a rozdělení podle žen a mužů charakterizuje graf 1.



graf 1: Věková skladba obyvatelstva 2010 (www.czso.cz)

Demografický vývoj v České republice monitoruje Český statistický úřad. Důležitou součástí demografie je prognózování (odhad budoucího vývoje počtu a struktury populace).

V roce 2003 vypracoval Český statistický úřad zatím poslední projekci obyvatelstva České republiky. Základním vstupem nové projekce byly počty obyvatel České republiky k 31. 12. 2002, jde o tzv. práh projekce, jejím horizontem je rok 2050. Stejně jako v běžné

demografické statistice se i v projekci vychází z konečných výsledků sčítání lidu ([www.czso.cz](http://www.czso.cz)).

Podle projekce obyvatelstva bude v České republice počet osob starších 65 let intenzivně přibývat, počet dětí naopak ubývat. Podle střední varianty projekce dojde do roku 2050 k více než zdvojnásobení počtu obyvatel ve věku nad 65 let, přičemž u nejstarších osob (nad 85 let), dojde dokonce k zpětinásobení jejich dosavadního počtu. U počtu dětí ve věku 0–14 let dojde k poklesu o více než jednu čtvrtinu (Svobodová, 2005).

Demografické stárnutí populace, které lze charakterizovat zejména růstem relativního zastoupení osob ve věku nad 65 let, mělo doposud poměrně klidný průběh a jednalo se především o takzvané stárnutí zespona věkové pyramidy. To znamená, že se snižoval podíl osob ve věku do 15 let, zatímco osob ve vyšším věku přibývalo pouze velmi pozvolně. Podle již zmíněné nejnovější projekce obyvatelstva České republiky do roku 2050, kterou vypracoval Český statistický úřad závěrem roku 2003, začne počet osob starších 65 let intenzivně přibývat, neboť se tohoto věku začnou dožívat početně silnější generace narozených po roce 1940. Na intenzitě nabere tento proces, jež bude charakteristickým rysem populačního vývoje České republiky v celé první polovině 21. století, v období 2011–2017, a to v důsledku přechodu silných poválečných ročníků přes tuto věkovou hranici ([www.demografie.info.cz](http://www.demografie.info.cz)).

Relativní zastoupení osob nad 65 let v populaci poroste také díky poklesu počtu narozených. Podle střední varianty projekce Českého statistického úřadu počet dětí ve věku 0–14 let plynule klesal do roku 2010, mezi lety 2010 a 2015 dojde k mírnému nárůstu, po roce 2015 se však opět počet těchto osob začne snižovat. Z 1 589 766 osob ve věku 0–14 let v roce 2002 dojde do roku 2050 k poklesu na 1 173 004, tj. o 416 762 (viz. tabulka 1 a graf 2).

K opačnému trendu bude podle Svobodové (2005) docházet ve vývoji budoucího počtu osob starších 65 let, jež bude mezi lety 2002 a 2050 plynule narůstat, přičemž dojde k více než zdvojnásobení tohoto počtu. Z 1 417 962 osob v roce 2002 dojde k nárůstu na 2 956 079 osob v roce 2050, tj. o 1 538 117 osob (viz. tabulka 1 a graf 3).

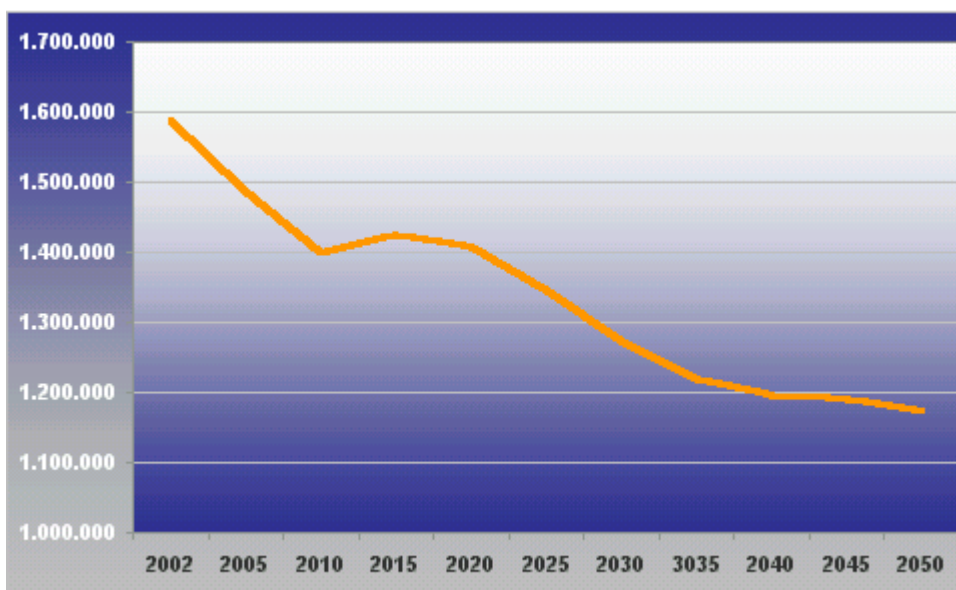
Co se týče zastoupení hlavních věkových skupin v populaci, dojde mezi lety 2002 a 2050 k poklesu podílu dětí ve věku 0–14 let z 15,6 % na 12,4 %, u osob starších 65 let dojde k velmi výraznému nárůstu z 13,9 % na celých 31,3 % (viz tabulka 2).

Tabulka 1: Budoucí vývoj složení obyvatel podle hlavních věkových skupin, ČR, 2002–2050  
(www.demografie.info.cz)

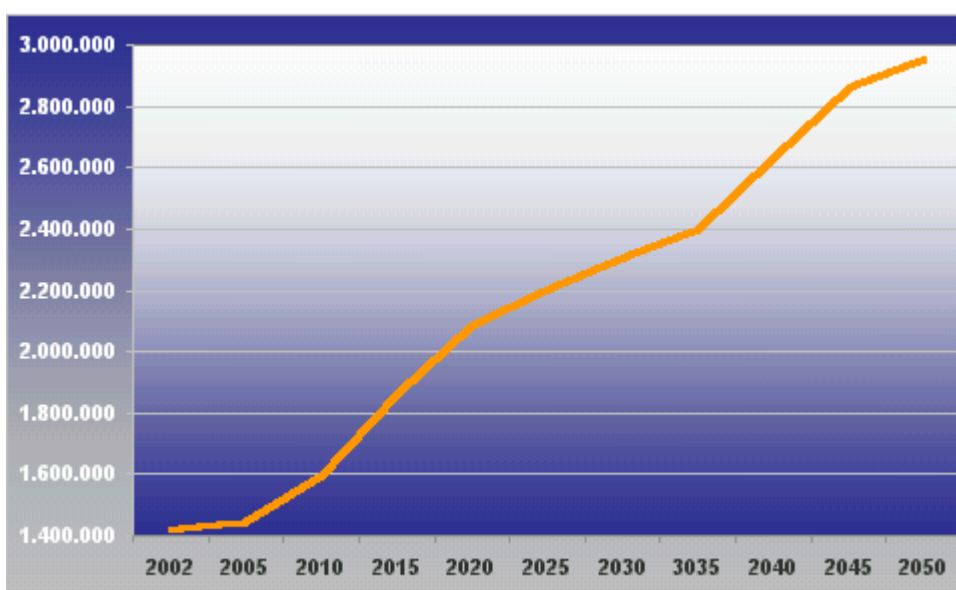
	0-14	15-64	65+
2002	1 589 766	7 195 541	1 417 962
2005	1 487 148	7 302 144	1 446 681
2010	1 400 028	7 286 202	1 596 812
2015	1 426 352	7 011 496	1 864 146
2020	1 408 644	6 786 952	2 088 333
2025	1 346 384	6 669 506	2 201 310
2030	1 274 155	6 520 205	2 308 073
2035	1 219 739	6 337 422	2 399 918
2040	1 197 000	5 964 564	2 633 554
2045	1 190 477	5 569 751	2 862 020
2050	1 173 004	5 309 251	2 956 079

Tabulka 2: Budoucí vývoj složení obyvatel podle hlavních věkových skupin v procentech, ČR, 2002–2050 (www.demografie.info.cz)

	0-14	15-64	65+
2002	15,6	70,5	13,9
2005	14,5	71,3	14,1
2010	13,6	70,9	15,5
2015	13,8	68,1	18,1
2020	13,7	66,0	20,3
2025	13,2	65,3	21,5
2030	12,6	64,5	22,8
2035	12,2	63,6	24,1
2040	12,2	60,9	26,9
2045	12,4	57,9	29,7
2050	12,4	56,3	31,3



graf 2: Budoucí vývoj počtu osob ve věku 0–14 let, ČR, 2002–2050  
([www.demografie.info.cz](http://www.demografie.info.cz))



Graf 3: Budoucí vývoj počtu osob ve věku nad 65 let, ČR, 2002–2050  
([www.demografie.info.cz](http://www.demografie.info.cz))

Z obyvatelstva staršího 65 let nejvýrazněji poroste počet nejstarších osob, tj. osob ve věku nad 85 let. Zatímco počet osob ve věku 65–74 let se podle výsledků projekce zvýší mezi lety 2002 a 2050 zhruba 1,7 krát (z 818 702 na 1 415 382 osob), počet osob ve věku 75–84 let



se však zvýší už více než 2 krát (z 501 081 na 1 043 570 osob) a počet osob nad 85 let dokonce více než 5 krát (z 98 179 na 497 127 osob), jak je uvedeno v tabulce 3.

Růst počtu osob ve věku 85 a více let má mnoho důležitých důsledků pro společnost, jelikož právě osoby v tomto věku již většinou mají horší zdravotní stav a tudíž vyžadují častější sociální a zdravotní péči než mladší osoby v důchodovém věku. K zajištění vyšší kvality života osob seniorského věku je nezbytné, aby všechny služby vyhovovaly potřebám, omezením a preferencím seniorů. Strategie reagující na stárnutí populace by měla využít potenciálu starších osob a vytvořit mezigeneračně soudržnou společnost (Kvalita života ve stáří, 2008).

Tabulka 3: Vývoj složení obyvatel nad 65 let podle vybraných věkových skupin, ČR, 2002–2050 ([www.demografie.info.cz](http://www.demografie.info.cz))

	65-74	75-84	85+
<b>2002</b>	818 702	501 081	98 179
<b>2005</b>	808 905	540 598	97 178
<b>2010</b>	924 610	527 687	144 515
<b>2015</b>	1 165 776	524 561	173 809
<b>2020</b>	1 273 549	627 483	187 301
<b>2025</b>	1 184 048	809 329	207 933
<b>2030</b>	1 137 066	895 394	275 613
<b>2035</b>	1 176 112	847 563	376 243
<b>2040</b>	1 354 671	837 199	441 684
<b>2045</b>	1 520 352	884 345	457 323
<b>2050</b>	1 415 382	1 043 570	497 127

„Zestárnout není žádné umění, uměním je se svým stářím se vyrovnat.“

Johann Wolfgang Goethe

## 2 ZMĚNY VYVOLANÉ STÁRNUTÍM

Stáří se skládá z biologických, psychických a sociálních procesů, které na sebe navazují a vzájemně se ovlivňují. Stárnutí přináší zhoršení tělesného (fyzického) i psychického stavu. Proces tělesného a duševního úpadku bývá variabilní z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů. Závisí na interakci dědičných předpokladů a důsledků různých exogenních vlivů, které se za celý život postupně nakumulovaly (Vágnerová, 2007).

### 2.1 Fyzické (biologické) změny ve stáří

„*Biologické stáří je hypotetické označení konkrétní míry involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů), obvykle těsně propojených se změnami způsobenými těmi chorobami, které se vyskytují s vysokou frekvencí převážně ve vyšším věku.*“ (Mühlpachr, 2001, s. 9).

Stuart-Hamilton (1999, s. 22) uvedl, že: „*Fyzické (biologické) stáří poukazuje na objektivní stav tělesného vývoje či degenerace.*“

Stáří není choroba, i když je zvýšeným výskytem chorob provázeno. Nejnapadněji se projevuje změnami, které jsou patrné navenek. **Změny charakteristické pro období stáří v mezích zdraví** jsou např.: zmenšení výšky člověka (snížením meziobratlových chrupavčitých plotének), snížení hmotnosti (v důsledku úbytku svalové hmoty a podkožního tuku), suchá a vrásčitá kůže, šedivění vlasů, pokles vitální kapacity plic, menší snášenlivost zátěže, změny chrupu, snížení činnosti ledvin, změny hladiny pohlavních hormonů, zhoršení funkce smyslových orgánů (Kozáková, Müller, 2006).

Mezi **typické chronické choroby** u osob seniorského věku podle Orta (2004, s. 40) patří: nemoci kardiovaskulární (zvláště infarkt myokardu), nemoci pohybového ústrojí (osteoporóza, artróza), nemoci endokrinní (diabetes mellitus), nemoci respirační, nemoci trávicího ústrojí, poruchy smyslových orgánů, psychická onemocnění (demence, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba), poruchy kontinence.

Mühlpachr (2004, s. 16) uvedl, že: „*Zdravotní a funkční stav seniorů se historicky a generačně zlepšuje. Je účelné aktivně usilovat nejen o zabezpečení nemocných či závislých*

*starých osob, ale především o další zlepšování zdravotního a funkčního stavu ve stáří a prevenci závislosti.“*

## **2.2 Psychické (duševní) změny ve stáří**

Po stránce psychologické stáří charakterizuje Vágnerová (2007, s. 226) takto: *„Stáří je typické zpomalením osobního tempa, změnou reaktivity, prodloužením reakčních časů, ale často i snížením intenzity reakcí. V emoční oblasti dochází naopak ke zvýšení lability a citlivosti, ke snížení emoční tolerance vůči různým podnětům, které jsou v této době často subjektivně prožívány jako rušivé či ohrožující. Snižuje se stabilita a vyrovnanost emočního prožívání, ale citové vztahy k lidem bývají hluboké a trvalé, nové se už tak snadno nenavazují.“*

Podle Mühlpachra (2004) jsou pro **psychické projevy ve stáří** typické např.: zhoršení koncentrace pozornosti, zpomalení reakcí, špatné snášení změn, snížení zájmu o okolí, ztráta vztahu k určitým osobám, zálibám, hodnotám, ideálům i osobním cílům, úbytek abstraktního myšlení, větší citová labilita.

Některé **psychické funkce** se ve stáří nemění, jedná se např. o slovní zásobu, jazykové dovednosti a některé složky intelektu. V případě, že vlivem poruch senior intelekt nemůže plně projevit hovoří Pacovský (1997) o tzv. skrytém intelektu.

Některé psychické funkce se s příchodem stáří mohou dokonce zlepšovat např. vytrvalost, trpělivost, pochopení, rozvaha, opatrnost, obezřetnost, stálost ve vztazích a názorech (Pacovský, 1997).

**Osobnost** každého člověka se dotváří na počátku dospělosti a vyvíjí se po celý další život. U lidí seniorského věku se mohou nápadněji projevit některé sklony a vlastnosti, které byly v dřívějším věku utlumeny např. energičnost se může změnit ve výbušnost, pomalost v pasivitu, šetrnost v lakotu, pořádkumilovnost v perfekcionalismus. Mezi vlastnosti, které se mohou projevit ve větší míře můžeme zařadit i náladovost, vztahovačnost, ješitnost, panovačnost, mrzoutství, popudlivost, ale i vážnost, umírněnost, klid a rozvahu (Kozáková, Müller 2006).

Vágnerová (2007) uvádí, že se ve stáří projevují **specifické změny v sociálně-emoční oblasti** (zpomalení psychomotorického tempa, snížení samostatnosti a soběstačnosti, ulpívání na tradičních zvycích, labilita emocí, zvýšení významu rodiny, touha po soukromí a pohodlí, menší nápaditost a vynalézavost, zvýšení únavnosti, postupná proměna intelektových funkcí).

Dále Vágnerová (2007) uvádí specifické **změny v paměťovém procesu** v těchto oblastech:

**Krátkodobá paměť:** dochází ke snížení tempa a efektivity zpracování vnímaných podnětů.

**Primární paměť:** mezi šedesátým a sedmdesátým rokem se snižuje kapacita paměti.

**Pracovní paměť:** paměť může být zahlcena a neužitečné informace se tak mohou vybavit v době, kdy je člověk nepotřebuje. Tento stav může blokovat nalezení správné odpovědi.

**Dlouhodobá paměť:** její složky se během stáří mění nerovnoměrně. Explicitní paměť (vědomé vyhledávání informací) začíná po padesátém roce mírně klesat. Implicitní paměť (ukládání informací nevědomě) nejprve zůstává neměnná, ale po sedmdesátém roce klesá také.

**Sémantická paměť:** zásoba obecných znalostí a přesvědčení se s věkem výrazně nemění. Je součástí krystalické inteligence. Proto se často využívá jako kompenzační mechanismus učení.

**Prospektivní paměť:** tato část paměti, která má na starost plánování může být s postupem věku značně omezena. Jedním z hlavních důvodů je narušená funkce systému monitorující čas, také dochází ke snížení schopnosti koordinace paměti a myšlení.

**Metapaměť (znalost o možnostech vlastní paměti):** jen někteří senioři dokážou přesně odhadnout, kolik času potřebují na zapamatování nových informací a s jakou přesností si tyto poznatky budou schopni vybavit (Vágnerová, 2007).

### 2.3 Sociální složka stáří

Sociální stáří je dáno kombinací různých sociálních změn, které jsou typické pro lidi ve vyšším věku např. změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění (nárok na odchod do starobního důchodu). Stáří je v tomto smyslu chápáno jako společenská událost (Mühlpachr, 2004).

Mühlpachr (2001, s. 10) rozděluje sociální periodizaci života člověka na čtyř období:

**První věk (předproduktivní):** období dětství a mládí, charakterizované růstem, vývojem, vzděláváním, profesní přípravou, získáváním zkušeností a znalostí.

**Druhý věk (produktivní):** období dospělosti, typické životní produktivitou biologickou, sociální a pracovní.

**Třetí věk (postproduktivní):** často ve společnosti negativně chápaný jako období poklesu zdatnosti, tzv. fáze za zenitem a bez produktivního přínosu. Takovéto pojetí třetího věku je předpokladem k podceňování seniorů a jejich diskriminaci, protože potlačuje potřebu osobnostního rozvoje jako celoživotního procesu trvajícím až do smrti.

**Čtvrtý věk (fáze závislosti):** odporuje představě, že senioři mohou zůstat až do nejpokročilejšího věku soběstační a zdraví.

Kozáková, Müller (2006) uvádí, že z hlediska sociálního je člověk starý, když je za takového považován ostatními členy společnosti. Společně s vývojem společnosti dochází k posunutí této hranice.

Podle Pacovského (1997) není sociální skupina seniorů stejnorodá. Mezi lidmi jsou patrné odlišnosti dané věkem, zdravotním stavem, samostatností, soběstačností, rodinným zázemím, kvalitou života. Každého jedince posuzujeme jako neopakovatelnou individuální bytost ve společenských souvislostech. Stárnutí a stáří není pouze individuální záležitost. Lidé seniorského věku jsou součástí společnosti, měli by v ní být integrováni.

## **2.4 Příprava na stáří**

Podle Kopřivové (2007) člověk jako jediný z živých tvorů ví, že stárne a může se na vyšší věk předem připravit. Stáří může být lidmi pozitivně vnímáno jako období, kdy budou mít dostatek času na záliby, koníčky, vnoučata (Wittmanová, 2007).

Pacovský (1990, s. 55) považuje přípravu na stáří za celoživotní úkol. Zdůrazňuje, že by si každý z nás měl uvědomit svou odpovědnost za vlastní život a rozděluje přípravu na stáří do tří etap:

### **Dlouhodobá příprava na stáří:**

Způsob života v průběhu mládí a dospělosti ovlivňuje kvalitu života ve stáří, proto je důležitá celoživotní výchova ke smysluplnému životu. Pacovský (1990) klade důraz na význam celoživotního vzdělávání, dostatek společenských aktivit, rozvoj tvořivosti a osobních zájmů, dodržování správné životosprávy, odstraňování negativně působících návyků, podporu manželství a rodičovství, celoživotní rozvoj stabilních rodinných vztahů.

### **Středně dlouhá příprava na stáří:**

Lidé kolem 45. roku věku by si měli osvojit zdravý životní styl (racionální výživa, dostatek pohybu), zásady duševní hygieny, věnovat se udržování společenských vztahů (i mimo pracoviště), rozmanitým zájmům a postupně si tak vytvářet náhradní program pro období stáří.

### **Krátkodobá příprava na stáří:**

Podle Pacovského (1990) se jedná o bezprostřední přípravu, která začíná tři až pět let před odchodem do důchodu. Toto období zahrnuje hledání informací o aktivním způsobu dalšího života, včasné řešení zdravotních obtíží (včetně preventivní prohlídky), porovnání reálného stavu plánů se skutečným fyzickým a psychickým stavem. Zahrnuje v sobě i přípravu psychickou (smíření se s osamostatněním dětí, akceptace role důchodce).

Podobně jako Pacovský (1990) chápe přípravu na stáří i Petřková, Čornaničová (2004, s. 58) a popisuje ji jako: „*Přijímání nových informací, shromažďování poznatků o zdravém stárnutí a umění vše zužitkovat v úpravě životního stylu.*“ Z časového hlediska autorka uvádí 4 roviny přípravy na stáří:

**Dlouhodobá příprava:** probíhá celý život (zdravý způsob života, výchova ke kladnému vztahu ke starším generacím),

**Předlad'ovací příprava:** věk 46 - 60 let (zahrnuje zdravotnická opatření a psychologickou přípravu zaměřenou na prevenci předčasného stárnutí),

**Krátkodobá příprava na stáří:** 5 let před dosažením důchodového věku, zabezpečení života po materiální stránce,

**Aktuální příprava:** výchova k optimálnímu a smysluplnému využití volného času ve stáří. Výchova k aktivitě ve stáří. Dělí se na přípravu zdravotnickou, psychologickou a sociální.

### 2.4.1 Adaptace osob na stáří

Od prvního okamžiku, kdy si člověk uvědomí, že stárne, začíná jeho adaptace na stáří a na **změny v sociální oblasti**, jako např.: odchod do důchodu, změna životního stylu, stěhování, osamělost, ztráta blízkých osob a finanční potíže. Reakce na tyto situace mohou u každého člověka proběhnout jinak (Pacovský, 1997).

Lidé se liší ve schopnostech změny přijmout, vyrovnat se s nimi a zajistit si nový způsob života ke své spokojenosti. Adaptace na změny patří mezi základní lidské vlastnosti, které lidem umožňují přežít i velmi obtížné situace. Stuart – Hamilton (1999, s. 176) uvádí, že: *„Charakterové rysy osobnosti jsou zformovány již v období ranné dospělosti, některé z nich jsou pro smíření se stářím vybaveny lépe než jiné. Roli hraje nejen osobnost, ale i vliv socioekonomické úrovně, etnické příslušnosti, rodinných vztahů, vnějších faktorů prostředí atd.“*

Pozornost je třeba věnovat starším lidem ohroženým sociální izolací. Tyto osoby mohou trpět depresí, která zvyšuje výskyt rizikového chování např. nadměrného užívání alkoholu, sebezanedbávání, ztěžuje zvládnání změn ve stáří a může vést až k vyloučení ze společnosti (Kvalita života ve stáří, 2008).

**Modely vyrovnávání se člověka se stářím** uvedl Pacovský (1990, s. 41):

**Konstruktivnost:** Člověk je spokojený se svým životem, smířený s faktem stárnutí, je soběstačný, realizuje své přiměřené cíle. Má vysokou schopnost přizpůsobivosti a tolerance. Hledí se zájmem do budoucnosti, navazuje srdečné osobní vztahy s ostatními, může počítat s podporou lidí kolem sebe. Pěstuje dobré vztahy s rodinou, naplňuje ho podpora od dětí a vnoučat.

**Závislost:** Strategie závislosti směřuje více k pasivitě než k aktivitě a soběstačnosti. Tento člověk je poměrně vyrovnaný, ale není ctižádostivý, starosti nechává na druhých. Rád odešel do důchodu. Vyhovuje mu odpočinek v pohodlí svého domova, protože nechce být nikým rušen. Nenachází uspokojení v psychických ani fyzických aktivitách.

**Ochranný postoj:** Takový postoj zaujímají senioři, kteří si nepřipouštějí věk. Celý život byli profesionálně i společensky úspěšní, ve stáří jsou pyšní na svou soběstačnost. Často odmítají pomoc, aby dokázali, že nejsou závislí na druhých.

**Nepřátelství:** Tito lidé měli vždy sklony k podezřívavosti a svalování viny za své neúspěchy na druhé, dávali najevo svůj silný odpor k představě stáří. Dlouho odkládali svůj odchod do důchodu, nejsou schopni realisticky řešit problémy spojené se svým vyšším věkem. Vůči mladým lidem jsou nepřátelští a závidí jim. Žijí v ústraní, hrozí jim sociální izolace.

**Sebenávist:** Tyto osoby se liší od předcházející skupiny tím, že nepřátelství obracejí vůči sobě samým. Na svůj předcházející život nahlízejí kriticky a pohrdavě. Nevěří tomu, že by svůj život mohli pozitivně ovlivnit. Nemají záliby, zanedbávají společenské styky, cítí se osamělí a zbyteční, rádi před ostatními přehánějí svoji tělesnou nebo duševní neschopnost. Mladým lidem nezávidí, jelikož mají pocit, že si svého života již dostatečně užili.



## 3 KVALITA ŽIVOTA

### 3.1 Teoretické vymezení pojmu

Payne (2005) uvádí, že pojem kvalita života (Quality Of Life – QOL) byl poprvé zmíněn anglickým ekonomem Arthurem Cecil Pigouem ve 20. letech minulého století. V 70. letech se začaly vydávat publikace zabývající se definováním pojmu kvality života. Hlavním problémem bylo stanovení indikátorů skutečné kvality života. Tyto snahy vyústily v založení časopisu Zkoumání sociálních indikátorů (Social Indicators Research), který začal vycházet v USA a Nizozemí roku 1974.

V České republice je pojem kvalita života spojován s Psychiatrickým centrem v Praze - s E. Dragomireckou, s I. Lékařskou fakultou UK v Praze (centrum lékařské etiky) - s J. Křivohlavým, který se touto problematikou zabývá zhruba od 80. let 20. století, a s dalšími odborníky (Payne, 2005).

Jak popisuje Hnilicová: „V posledních deseti letech se zkoumání QOL stává jakýmsi „boomem“ ve všech různých oborech. Ve světě se tomuto tématu věnují celé výzkumné týmy, které vycházejí z různých koncepčních rámců, a pokoušejí se z různých aspektů uchopit toto zajímavé a důležité téma. V současné době znamená studium QOL hledání a identifikaci faktorů, jenž přispívají k dobrému a smysluplnému životu a k pocitu lidského štěstí.“ (Payne, 2005).

Přestože je kvalita života velmi často užívaným termínem současnosti, zdaleka nenacházíme názorovou shodu ve vymezení tohoto těžce uchopitelného pojmu. Je to způsobeno právě tím, že se o QOL hovoří v mnoha souvislostech a v různých vědních disciplínách (v psychologii, sociologii, kulturní antropologii, ekologii, medicíně).

Např. sociologové sledují QOL u různých sociálních skupin a srovnávají ji, a to nejenom v rámci určité populace, ale i mezikulturálně, a hledají faktory, které ji nejvíce determinují. Psychologové se zaměřují především na subjektivní pohodu jednotlivců a pokouší se ji pomocí různých metod měřit. Ve zdravotnictví se z hlediska QOL hodnotí poskytovaná péče či jednotlivé zdravotnické programy (Payne, 2005).

Pro zvýšení kvality života seniorů ve společnosti je nezbytná znalost jejich potřeb a preferencí. Ministerstvo práce a sociálních věcí vypracovalo k této problematice již zmíněný Národní program přípravy na stárnutí na období 2008–2012 s názvem Kvalita života ve stáří. Vychází z předpokladu, že zdraví a kvalitu života lze ovlivnit a zvýšit v každém

věku. Pro úspěšné řešení výzev spojených s demografickým stárnutím potom předkládá priority, které považuje za žádoucí prosazovat horizontálně napříč sektory a na všech úrovních veřejné správy. Jednou z prezentovaných priorit je koncepce tzv. aktivní stárnutí. Hlavní tematikou programu jsou: podpora aktivního stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče, podpora rodiny a pečovatелů, podpora participace na životě společnosti, ochrana lidských práv. Cíle programu jsou dlouhodobé, jejich naplnění vyžaduje spolupráci mezi všemi resorty a komplexní přístup k této problematice (Kvalita života ve stáří, 2008).

### 3.2 Definice kvality života

Existuje celá řada definic pojmu kvalita života, avšak mezi nimi není ani jedna, která by byla všeobecně akceptována.

Podle Müllera (2006) kvalita života vymezuje subjektivní pohled člověka na jednotlivé stránky svého života. Tento pohled závisí např. na zdravotním stavu, věku, vlastních přáních, životních cílech a očekáváních, duchovní úrovni, rodinném zázemí, ekonomickém zajištění, možnosti seberealizace, úrovni poskytovaných služeb, postojích ostatních lidí, kultuře dané společnosti atd. Subjektivní pojetí vlastního života se často liší od objektivních pojetí z okolí dané osoby (např. osoby se zdravotním postižením nepovažují kvalitu svého života za horší, než jakou mají jejich intaktní vrstevníci).

Vaňurová, Mühlpachr, (2005, s. 11) vidí kvalitu života jako: *„jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Je ovlivněna jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.“*

Kvalita života se dotýká pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí. Zkoumá psychologické, sociální, duchovní, materiální podmínky života. Vyjadřuje, jak člověk subjektivně vnímá své postavení v kontextu kultury ve které žije, jaký má vztah ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům (Payne, 2005).

Kováč (2004, s. 463) chápe kvalitu života jako: *„víceúrovňový a multikomponentní fenomén projevující se v psychické reflexi jako přetrvávající spokojenost, dlouhodobě jako pohoda a chvílemi – i jako štěstí.“* Ovlivňuje ji množství aspektů, které na sebe vzájemně působí, např. kognitivní, emoční a motivační potenciály člověka, jeho zdravotní stav a soběstačnost (Payne, 2005).

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO), která vychází k medicínskému pohledu, je kvalita života definována jako: „jedincova percepce, jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.“ (Vařurová, Mühlpachr, 2005, s. 11).

### 3.3 Měření kvality života

V případě hodnocení kvality života za účelem měření se vychází z rozčlenění jednotlivých hledisek dle Světové zdravotnické organizace, která definuje čtyři základní oblasti a to: fyzické zdraví a míra samostatnosti, psychické zdraví a duchovní stránka, sociální vztahy, prostředí. Tyto oblasti vystihují dimenze lidského života bez ohledu na věk, pohlaví, etnikum případně i postižení (Vařurová, Mühlpachr, 2005).

K celému konceptu kvality života je nutno přistupovat z několika hledisek. **Objektivní stránka kvality života** zahrnuje objektivně měřitelné ukazatele, celkové materiální zabezpečení jedince, sociální podmínky, status sociálního a fyzického zdraví osob. Naproti tomu stojí **subjektivní stránka kvality života**, která se týká vnímání jedincova postavení ve společnosti ve spojitosti s kulturou a hodnotovým systémem (Mühlpachr, Vařurová, 2005).

Nástroje pro **měření kvality života** jsou rozděleny do dvou skupin a to na obecné a specifické (Vařurová, Mühlpachr, 2005, s. 52):

**obecné nástroje měření kvality života:** se zabývají měřením schopností v jednotlivých oblastech života. Pracují s profily zdraví, které jsou zpracovávány jako dotazníky, zjišťující základní aspekty života člověka. Mohou být použity pro osoby s různým zdravotním stavem, protože pokrývají množství oblastí a jsou multidimenzionálního charakteru. Jsou využívány u programů zdravotní péče, průzkumů všeobecného zdravotního stavu a při komparaci jednotlivých nemocí. Nedostatky je možno vidět v jejich nízké citlivosti v rámci některých oblastí měření nebo v souvislosti s měřením specifických změn.

**specifické nástroje:** se soustřeďují na měření kvality života v souvislosti s takovými jeho aspekty, které jsou specifické pro určitou oblast měření. Mohou být specifické pro určitou nemoc, skupinu, schopnost nebo podmínky. Vzhledem k úzké specializaci těchto nástrojů, je možné danou oblast velice citlivě zhodnotit.

Křivohlavý (2002, s. 165) uvádí dělení metod měření kvality života následujícím způsobem: **objektivní metody měření:** kde kvalitu života hodnotí druhá osoba. Křivohlavý (2002) do této skupiny řadí systémy hodnocení změněného zdravotního stavu, jejímž základem je měření a pozorování fyziologických parametrů a jejich skórování. Příkladem těchto nástrojů je APACHE (Acute Physiological and Chronic Health Evaluation) a Karnofskyho index.

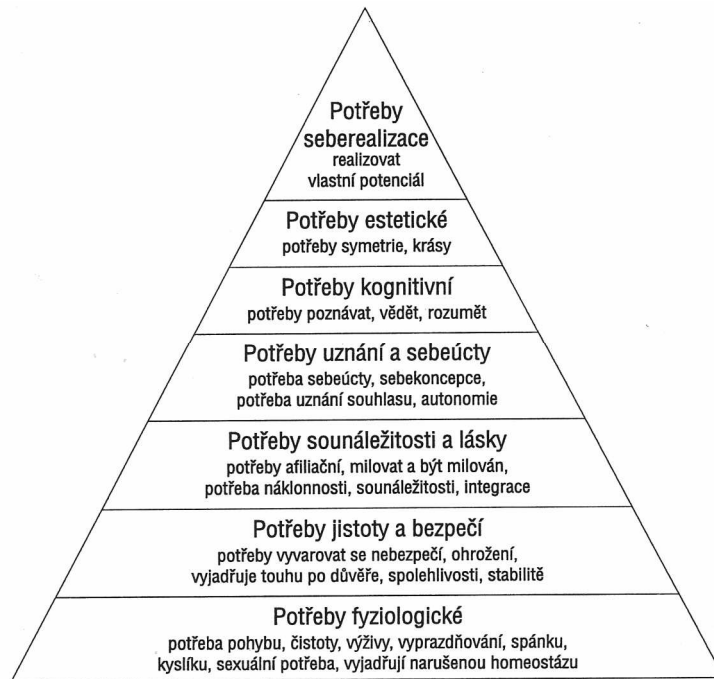
**subjektivní metody měření:** kde hodnotitelem je sama daná osoba. Při tomto hodnocení si hodnotící člověk nejdříve sám určí nejdůležitější oblast, hodnoty a cíle. Vyjadřuje se, jak je spokojen s jejich uskutečněním. Příkladem je metoda SEIQoL (Schedule for the Evaluation of Individual Duality of Live).

**metody smíšené:** které jsou kombinací výše uvedených metod. Podstatou tohoto způsobu měření je, že dotazovaný subjektivně hodnotí spokojenost v rámci předem připravených oblastí a dimenzí. Spokojenost je vyjadřována na škálách. Jako příklad lze uvést metodu MANSA či dotazníky zpracované WHOQOL GROUP.

### 3.4 Potřeby ve stáří

V souvislosti s kvalitou života je v současné době poměrně rozšířený pojem potřeba. Původní představu o potřebách (základních lidských touhách) a jejich uspokojování uvedl Abraham Maslow ve své knize *Toward a Psychology of Beány* z roku 1968. Autor potřeby hierarchicky zorganizoval do systému, který bývá obvykle znázorňován v pyramidě potřeb a postupuje zdola nahoru následovně (viz. Obrázek 1):

1. Fyziologické potřeby vyjadřují potřeby organismu, slouží pro jeho přežití.
2. Potřeby jistoty a bezpečí, které kromě potřeby vyvarovat se ohrožení vyjadřují touhu po důvěře, spolehlivosti a stabilitě.
3. Potřeba lásky a sounáležitosti, která je také potřebou milovat a být milován.
4. Potřeba uznání, ocenění a sebeúcty.
5. Potřeba seberealizace a sebeaktualizace, vystupující jako tendence realizovat vlastní potenciál (Trachtová, 2001, s. 14).



Obrázek 1 : Pyramida potřeb podle Maslowa (Trachtová, 2001, s.15)

„Kromě základních životních potřeb má člověk (rovněž podle Maslowa) i tzv. meta - potřeby, jako jsou např. potřeby pravdy, krásy, dobra.“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 236).

S postupem let, zvláště v pokročilém věku, se potřeby nejen mění, ale i kvantitativně redukují (Pacovský, 1990). Alan (1989, s. 396) uvádí, že „Povědomí blížícího se konce života vnáší do stáří tři základní významy pojmu hodnota vzhledem k pravděpodobné délce dožití.“

Určují:

1. Hodnotu času (senioři se zabývají tím, co pro ně není ztráta času)
2. Hodnotu vlastního života (senioři omezují svoje aktivity)
3. Hodnotu sociálních kontaktů (udržují vztahy pouze s lidmi, se kterými je jim dobře)

Podle Kalvacha, Hrabětové, (2005, s. 5) pro spokojený život ve staří platí obecné předpoklady a potřeby, které nelze opomenout. Patří k nim: „zabezpečenost (přiměřené životní podmínky a prostředky), seberealizace (smysluplnost, životní program), participace (včlenění do společnosti, do dění v rodině, zdravé sociální vztahy) a důstojnost. Jde mimo jiné i o osobní zodpovědnost k životu ve staří. Pomocí mohou být hodnoty, které vyznáváme a díky kterým se cítíme v bezpečí. Oporou bývá rodina, přátelé a různá sdružení, ve kterých své uspokojivé sociální vztahy celoživotně pěstujeme.“

Staří lidé přikládají důležitost hodnotám jako např.: rovnoprávnost bez společenské diskriminace, uznání, úcta, zachování důstojnosti, opora v rodině, garance bezpečí (Ort, 2004).

Senioři také přikládají velký význam **zdraví**, protože s přibývajícím věkem se zvyšuje výskyt onemocnění.

Definici zdraví uvedl Žáček (2002, s. 12): „*Zdraví je relativně optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopností organismu přizpůsobit se měnícím se podmínkám prostředí.*“ (Holčík, 2002).

Zdraví je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují spokojenost seniorů a patří mezi nejdůležitější prvky v žebříčku lidských hodnot. Každý člověk je schopen do jisté míry svůj zdravotní stav ovlivnit. Přistupovat aktivně k péči o své zdraví je nedílnou součástí přípravy na spokojený život ve staří (Šipr, 1997).

Velmi citlivá je i hodnota nezávislosti, soběstačnosti, důstojnosti.

**Soběstačný člověk** je schopný bez pomoci zvládnout všechny potřebné činnosti denního života v prostředí, ve kterém žije. Nemá podstatné omezení tělesných ani duševních schopností. Soběstačnost je dána funkčními možnostmi jedince a nároky vnějšího prostředí.

Opakem soběstačnosti je **závislost**, která má různé stupně od lehké (senior potřebuje podporu, pomoc druhé osoby pouze při náročnějších činnostech) až po závislost těžkou (úplnou), kdy člověk potřebuje pomoc při všech úkonech péče o vlastní osobu.

**Lidská důstojnost** je součást základních práv a svobod každého člověka. Ohrožena je důstojnost lidí se sníženou soběstačností, žijících doma, ve zdravotnických zařízeních nebo v zařízeních sociálních služeb, lidí trpících demencí a psychiatrických pacientů. Zajištění důstojnosti vyžaduje řadu konkrétních opatření vztahujících se k soukromí, sexualitě, osobní hygieně a dalším situacím. Ochrana důstojnosti vyžaduje výchovu k mezilidským vztahům a vytváření podmínek pro profesionální zvládnání náročných situací při poskytování péče (Prokop, 2006).

Podle Vágnerové (2007) má naplňování potřeb vliv na fyzický a psychický stav seniora a podílí se na subjektivním prožívání kvality vlastního života. V tomto věku se lidé snaží především o udržení stávajících psychických i fyzických funkcí, ovšem na svůj další rozvoj většinou rezignují.

Vágnerová (2007, s. 345) uvádí, že v seniorském věku je důležité uspokojování především těchto potřeb:

**Potřeba stimulace:**

I když tato potřeba může být ve stáří relativně nízká, důsledky jejího zanedbání se projeví v omezení kompetencí, redukcii kontaktů, minimalizaci společenských požadavků. Nedostatek stimulace má negativní vliv na pocity životní pohody, na uchování různých schopností a dovedností. Rovněž dochází ke ztrátě motivace, nudě, bezcílnosti. Velkou stimulační hodnotu má aktivita, která eliminuje nepříjemné pocity.

**Potřeba bezpečí:**

Ve stáří je velmi důležitá potřeba psychického bezpečí a citové jistoty. Pocit ohrožení může způsobovat odlišné vnímání sociální situace. Starší generace vnímá citlivěji nárůst násilnosti než mladší generace. Uspokojování této potřeby závisí do značné míry na okolí, na poskytované péči a dostupnosti pomoci.

**Potřeba sociálního kontaktu a citové vazby:**

Její uspokojování může mít pro staršího člověka velký význam. V tomto věku roste závislost na vztazích s nejbližšími, především s rodinou. Častá je u seniorů obava ze ztráty vlastní identity, která se projevuje např. strachem z umístění do institucionalizovaného zařízení.

**Potřeba autonomie:**

Lidé vyššího věku sami chtějí rozhodovat o tom, co je pro ně zvládnutelné a dostupné. Problém může nastat, pokud dojdou do situace, kdy nedovedou adekvátně posoudit úroveň svých možností. Takový senior může být více spokojený, když za každou cenu prosadí vlastní rozhodnutí, ačkoli pro něj nemusí být přínosné. Pro osoby se sníženou soběstačností je důležitá alespoň symbolická možnost autonomie (co budou jíst, kdy budou jíst, kdy budou vstávat apod.).

**Potřeba akceptace a uznání:**

Projevuje se snahou udělat něco užitečného pro druhé, nebo vymáháním pozornosti od okolí. Tímto se snaží senioři o eliminaci pocitu vlastní zbytečnosti.

## 4 ŽIVOTNÍ STYL A AKTIVITA VE VOLNÉM ČASE SENIORŮ

**Životní styl** jednotlivce se v průběhu života vyvíjí, avšak každý z nás jej volí na základě určitého modelu, celoživotní hodnotové orientace a preferencí. Z tohoto důvodu senioři preferují činnosti, které naplňovaly jejich dosavadní život (Hodaň, 1997).

Šipr (1997) považuje stáří za úspěšné, pouze pokud je tráveno **aktivním stylem života**. Doporučuje seniorům každý den cvičit, rozšiřovat si obzory získáváním nových vědomostí, četbou, sledováním mediálních informací, či rozhovory s přáteli. Dále radí předcházet pocitu osamělosti pravidelnými kontakty s lidmi, zejména pak prohlubováním citových vazeb s rodinou. Autor řadí do aktivit v životě osob vyššího věku i pravidelnou péči o své vlastní zdraví a osobní hygienu, která posiluje sebevědomí a pocit důstojnosti člověka.

Müller (2006) vnímá aktivitu jako jeden z nejdůležitějších nástrojů k naplňování kvality života seniorů, protože všeobecně přispívá k jejich větší životní spokojenosti odvíjející se od kladného subjektivního prožitku (z dobře vykonané práce, dobrých rodinných vztahů, dobře stráveného času apod.). Aktivita také přispívá k udržování potřebné tělesné a duševní výkonnosti (např. posilováním fyzické kondice, paměti, myšlení, tvořivosti), a tím ke smysluplnému zapojení do společnosti.

Předpokladem aktivního života ve stáří je každodenní upevňování zdraví, zájem o nové věci kolem sebe, kontakt s lidmi a věnování se činnostem, které člověku přinášejí radost. Prostřednictvím vhodných aktivit může senior podporovat svůj osobní růst (Kalvach, 2004).

Účinným krokem k aktivizaci starších lidí a udržování aktivního životního stylu jedince je nabídka takových možností k využití volného času, které by měly obsahem jak respektovat přání seniorů, měly by vycházet z jejich zvyků a předchozí orientace (možnosti vzdělání, pracovní vyžití, zahrádkářství, četba, turistika, ruční práce, kultura), tak poskytovat příležitost k poznávání nového (jazyky, počítače, světové dění), uvedla Pávková (2002).

### 4.1 Volný čas

Jedním z významných ukazatelů životního stylu je způsob využívání volného času. Ten má ve vztahu k jedinci především funkci rozvíjející, regenerační a prožitkovou (Hodaň, 1997, s. 88):



**Funkce rozvíjející:** zaměření realizovaných činností na všestranný vývoj osobnosti, permanentní zdokonalování člověka, rozvoj jeho tvůrčích sil, zvyšování kulturnosti,

**Funkce regenerační:** obnova pracovní síly, využívání hodnot aktivního odpočinku, prevence a kompenzace negativních vlivů pracovního i mimopracovního života,

**Funkce prožitková:** navozování kladných prožitků, odreagování.

Pod pojem volný čas Pávková (2002) zahrnuje odpočinek, rekreaci, zábavu, záliby, zájmové vzdělávání, dobrovolnou společensky prospěšnou činnost i čas spojený s přípravou na tyto činnosti. Aktivity ve volném čase jsou pro člověka přitažlivé, poskytují příjemné zážitky, možnost odpočinku, relaxaci a kompenzaci pracovních povinností. Rozumné využívání volného času přispívá k tělesnému i duševnímu zdraví a podporuje pozitivní mezilidské vztahy. Odpočinitý člověk je schopen podat dobré pracovní výkony. Obecným zájmem tedy je, aby se lidé naučili dobře hospodařit se svým volným časem již v mládí.

Pro lepší vymezení volného času je potřeba naznačit, co do volného času nepatří. Pávková (2002, s. 13) říká, že: „*součástí volného času nejsou činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Ale i z těchto činností si někdy lidé vytvoří svého koníčka, což je zřejmé např. ve vztahu k přípravě (i konzumaci) jídla.*“

Staří lidé v důchodu prožívají čas odlišným způsobem. Volný čas již nemá takový význam, jelikož jej má člověk dostatek. Prožitek přítomnosti zahrnuje ve stáří podstatně větší časový úsek, je proto nutné volný čas seniorů zaplnit (Pávková, 2002).

Haškovcová (1990, s. 138) uvádí jako prostředek k vyplnění volného času po odchodu do důchodu „druhý životní program“: „*Druhý životní program by měl mít senior vytvořen, nebo by se o něj měl alespoň pokusit. Pro uskutečnění druhého životního programu musí být satureovány základní lidské potřeby. Aby měl druhý životní program smysl, musí se stát hlavní činností a ne jen koníčkem. Proto druhý program nemůže být hobby prováděné jen pro sebe, ale předpokládá se zařazení seniora do společnosti. Pokud chceme, aby naše činnost v budoucnu měla charakter druhého programu, musíme s ní začít v čas.*“

## 4.2 Faktory ovlivňující životní styl a aktivitu ve volném čase u seniorů

V této podkapitole se zmíníme o faktorech, které ovlivňují životní styl a volný čas jednotlivců. Podle Spousty (1994) jde o různé okolnosti, které se navzájem prolínají a ovlivňují např. věk, pohlaví, zdravotní stav, psychologické a fyziologické faktory, rodinné vazby, bydlení, vzdělání, profesní zaměření, finance. Některé z nich si nyní přiblížíme.

### Pohlaví

Jedním z faktorů ovlivňující volný čas je podle Spousty (1994) pohlaví. Ženy mluví o nedostatku volného času během celého života. V mládí se většinou věnovaly pracovním povinnostem, domácnosti a výchově dětí. Volný čas trávily společně s rodinou a na vlastní zájmy jim nezbyl čas. Po odchodu do důchodu často pokračují v péči o domácnost a věnují se vnoučatům. Muži si většinou snadněji než ženy dokáží najít čas na společné rodinné aktivity i na osobní zájem a koníčky. U mužů fixovaných na práci můžou po odchodu do penze nastat obtíže při hledání náhradního životního programu.

### Zdravotní stav

Definici zdraví uvedl Žáček (2002, s. 12): „Zdraví je relativně optimální stav tělesné, duševní a sociální pohody při zachování všech životních funkcí, společenských rolí a schopností organismu přizpůsobit se měnícím se podmínkám prostředí.“ (Holčík, 2002).

Jak již bylo v této práci zmíněno, zdraví je jedním z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují spokojenost seniorů, patří mezi nejdůležitější prvky v žebříčku lidských hodnot a je jednou ze základních podmínek smysluplného života.

Každý člověk je schopen do jisté míry svůj zdravotní stav ovlivnit, proto by se senioři měli v jejich vlastním zájmu snažit aktivně pečovat o své zdraví. Senioři by se měli vyvarovat pasivnímu přístupu ke svému zdraví, z toho důvodu, že mnozí lidé přichází k lékaři se svými zdravotními problémy pozdě, nemoc je již v pokročilém stádiu, léčba je komplikovaná a mnohdy nemusí proběhnout tak úspěšně, jako kdyby se senior nezanedbal prevencí (Šipr, 1997).

## **Rodinné vazby**

Vzájemný vztah seniora a rodiny je založen na emoční vazbě, která se vytvářela a udržovala v průběhu celého života. Velmi důležitá je pro seniora vzdálenost od bydliště svých dětí a s tím i související četnost kontaktů.

Život dětí a vnuků přináší lidem vyššího věku nové podněty do jinak stereotypního života, protože jim poskytují nové informace a zkušenosti, které překračují hranice jejich generační skupiny (Wolf, 1982).

I člověk vyššího věku potřebuje vědět, že je pro někoho potřebný, nepostradatelný a milovaný. Tyto jeho potřeby naplňuje především rodina, která vytváří prostor pro citové zázemí, prostor pro emocionální a fyzické soužití. Rodina by měla být místem, kde je senior hodnocen podle svých společenských a příbuzenských vztahů, ne podle podaného výkonu (Wolf, 1982).

I když jsou senioři na své potomky většinou silně citově fixováni, nechtějí se vzdát samostatného života a podřídit se pravidlům svých dětí. Soběstačnost má pro seniory velkou hodnotu pro jejich sebeúctu, což se zpětně projevuje v chování k jiným lidem, včetně vlastních potomků (Wolf, 1982).

## **Bydlení**

Bydlení seniorů v domácím prostředí je jednou z nejdůležitějších podmínek pro psychickou pohodu a klidné prožití podzimu života. Podle Wolfa (1982) je vhodné co nejvíce prodloužit dobu bydlení v prostředí, na které je senior zvyklý.

Velmi důležité je přizpůsobit bydlení individuálním potřebám a přáním každého seniora. Základním předpokladem pro bydlení seniorů v jejich vlastní domácnosti až do vysokého věku je hlavně soběstačnost, rodinné zázemí a finanční nezávislost. Pokud tyto podmínky nejsou splněny, nabízí se několik variant, týkajících se náhradního bydlení. Zvláště pro seniory, kteří jsou méně pohybově zdatní, lze vytvořit bezbariérové bydlení ve stávajícím bytě a využít případně terénních sociálních služeb (osobní asistence, pečovatelská služba).

Současně je vhodné spolu se seniorem uvažovat o náhradních možnostech přestěhování do zařízení typu domovy pro seniory nebo domy s pečovatelskou službou, v případech, kdy je tato situace nezbytná pro zachování důstojnosti a kvality života.

Změna bydlení bývá často seniory vnímána jako zásadní problém. „*Výsledky sociologických studií o adaptaci starých lidí na přestěhování potvrzují, že velká část přestěhovaných lidí bývá spokojená, pociťuje však odloučenost od přátel a prostředí, ve kterém byla zvyklá. Lze konstatovat, že proces adaptace na nové prostředí probíhá lépe, když je uskutečněna změna prováděná s plným vědomím seniora, na základě vlastního rozhodnutí a zvážení všech podmínek dalšího života ve stáří.*“ (Wolf, 1982, s. 272).

## **Vzdělání**

Kvalitu využívání volného času ovlivňuje mimo jiné i vzdělání. Se stoupajícím vzděláním roste frekvence volnočasových aktivit, a to i v seniorském věku. Pestrá nabídka různých forem vzdělávání, kulturně společenských aktivit, rehabilitační péče je účinným krokem k aktivizaci starších lidí a udržování aktivního životního stylu jedince (Pávková, 2002).

## **Profesní zaměření**

Fyzická a psychická námaha v pracovním procesu ovlivňuje způsob trávení volného času po celý život. Např. těžce fyzicky pracující člověk svůj volný čas (z jeho pohledu prostor vzniklý po práci) vyčerpá na regeneraci sil, osobní hygienu, povinnosti v domácnosti a rodině (Spousta, 1994).

Odchod ze zaměstnání představuje radikální změnu v procesu stárnutí, na kterou se však každý člověk může předem připravit.

Pokud se člověk na odchod do důchodu dostatečně nepřipraví, dostavuje se u něj najednou znejistěný pocit vlastní hodnoty, život se mu převrátí vzhůru nohama. „*Mnoho seniorů považuje odchod na odpočinek jako velmi negativní změnu ve svém životě. Při nuceném odchodu na odpočinek u mužů dochází k psychickým traumatům, ztrátě sociálního a ekonomického postavení.*“ (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 42).

Osoby pracující duševně, si odchod na odpočinek užívají více než zaměstnanci, pracující fyzicky. Tento fakt je zřejmě dán lepší finanční zabezpečeností a pevnějším zdravím (Stuart-Hamilton, 1999).

Jako přijatelné řešení přípravy na důchod se jeví prodloužení pracovního poměru na zkrácenou pracovní dobu (pokud zaměstnavatel vyjde tomuto požadavku vstříc), což znamená, že člověk může pozvolna přizpůsobovat svůj život a zaplňovat jej různými

činnostmi aktivitami, zaplňujícími volný čas. Postupné odcházení ze zaměstnání a nalezení nového způsobu života je elegantním a psychicky přijatelným řešením (Wolf, 1982).

Senior by si měl také uvědomit, že doma, v rodině a ve volném čase hraje jinou roli než v práci. Na svou pracovní roli (např. učitele, lékaře, policisty atd.) by se neměl upínat. Když bude člověk všechny své role prožívat s plným vědomím, tak se snáze vyrovnává s tím, když některá z těchto rolí pro něj skončí.

Jinou přípravou na odchod do důchodu jsou různé záliby, jimž se člověk může věnovat, když je ještě v zaměstnání. Může to být četba, hra na hudební nástroj, péče o zahrádku nebo výlety. Pak se osoba v důchodu může těšit na to, že bude mít na své koníčky čas ([www.vstupujte.cz](http://www.vstupujte.cz)).

## **Finance**

Velký důraz v přípravě na staří se klade na vytváření finančních rezerv, které jsou předpokladem finanční nezávislosti seniorů. Mohou být v podobě penzijního připojištění, životního pojištění, vlastních životních úspor apod. Úroveň finanční nezávislosti má vliv na řadu oblastí v životě seniora. Jde o pěstování koníčků, kulturní život, cestování, relaxaci, zažitý životní styl. Kvalita života finančně zajištěného seniora však nemusí být jednoznačně vyšší než u seniora méně majetného. Se zvyšujícím se věkem se snižují materiální nároky, potřeby na oblečení, jídlo, energie atd. Zvyšují se však finanční nároky na léky, sociální služby a bydlení. Záleží tedy na správném využití naspořených finančních prostředků (Spousta, 1994).

## 5 MOŽNOSTI AKTIVNÍHO ŽIVOTA VE VYŠŠÍM VĚKU

Aktivitou je takové jednání, kterým člověk může uspokojit své potřeby a dosáhne svých cílů. Aktivita se spolupodílí se na odolnosti seniora, je považována za prevenci psychosociálního stárnutí a napomáhá seniorům vést normální život (Vostrovská, 1998).

Vostrovská (1998) dělí aktivity ve volné čase podle formy na organizované a neorganizované.

Do **neorganizované** formy zahrnuje aktivity, které senioři vykonávají nezávisle na okolí. Mohou probíhat spontánně nebo systematicky. Osoby se při nich sami individuálně seberealizují na základě svých preferencí. Patří mezi ně např. zahrádkaření, turistika, houbaření, rybolov, ruční práce, četba, filatelie a podobně.

Do **organizované** formy trávení volného času řadí Vostrovská (1998) např. vzdělávání, zájmové aktivity, kulturní akce, poznávací programy, kluby pro seniory a další.

Možnosti aktivního vyžití seniorů přiblížíme v následujících podkapitolách.

### 5.1 Vzdělávání

U lidí pokročilého věku by mělo vzdělávání probíhat přijatelnou a zábavnou formou, která odpovídá jejich potřebám a možnostem (Vostrovská, 1998).

Mühlpachr (2008) uvedl, že vzdělávání seniorů přispívá k mobilizaci intelektuálních a kognitivních funkcí, k pocitu důstojnosti a potřebnosti, k upevnování fyzického i psychického zdraví, vedou k orientaci v nových životních situacích, moderní technice (uspořádání si života podle moderních trendů), slouží k posilování sebedůvěry a tím k životní spokojenosti. Vzdělávací aktivity jsou také důležité z hlediska sociálního. Pro seniory, kteří nepokračují v pracovní činnosti mohou představovat nové zaměstnání, naplnění poznání.

Je třeba podotknout, že skupina seniorů je diferencovaná mnoha faktory např.: dosaženou úrovní vzdělání, původní profesí, odlišným sociálním zařazením v mikroklimatu rodiny, finančními možnostmi, zdravotním stavem, celoživotními zkušenostmi, mentální výkonností i životní orientací (Mühlpachr, 2004).

## 5.1.1 Formy vzdělávání pro osoby vyššího věku

### Lidové univerzity

Lidové univerzity představují specifickou formu vzdělávání v postproduktivním věku. Starší člověk, který má zájem o studium absolvuje vzdělávací program společně s mladšími posluchači. Pozitivní je zde kontakt a sblížení dvou generací, který vede ke vzájemné akceptaci a k většímu pochopení (Mühlpachr, 2004).

Lidové univerzity jsou specifickou formou vzdělávání používanou především ve skandinávských a německy mluvících zemích. Senior v případě zájmu může absolvovat vzdělávací program s mladými studenty. Přínosem je vzájemné ovlivňování a sblížení obou generací (Mühlpachr, Staníček, 2001).

Kromě uchování přiměřené kvality života se klade důraz na prevenci možného sociálního napětí mezi mladou a starší generací (tzv. ageismus). Cílem vzdělávacích aktivit je pak vytvářet předpoklady pro setkávání a výměnu zkušeností generací.

### Akademie třetího věku

Jedná se o středně náročnou formu vzdělávacích aktivit pro seniory nebo pro osoby v předdůchodovém věku, kteří chtějí věnovat svůj volný čas vzdělávání. Pro Akademie třetího věku je typické, že se zde tvoří trvalejší neformální vztahy mezi posluchači (Mühlpachr, 2001).

*„Studium není podmíněno dosažením určité úrovně vzdělání, účastníci neskládají žádné zkoušky a potvrzení o absolvování studijního programu se vydává na základě prezentace.“* (Bednaříková, 2006, s. 60).

Akademie třetího věku se nachází zejména v regionech, kde nejsou vysoké školy. Často bývají organizovány pod záštitou organizací (např. Český červený kříž - [www.cck.cz](http://www.cck.cz)), institucí (např. Akademie J. A. Komenského - [www.ajakr.cz](http://www.ajakr.cz)), jsou činnostmi obecních kulturních středisek.

Akademie třetího věku se vyznačují přístupností výkladu, přizpůsobením obsahu místním potřebám a individuálním zájmům starších osob. Jsou zde realizovány nejrozličnější výukové programy umožňující dozvědět se něco nového, porovnat své dosavadní vědomosti a zkušenosti s novými poznatky.

Svou náplní a obsahem směřují obvykle k medicínsko - gerontologické orientaci (např. zdravá životospráva, předcházení nemocem), častá je oblast občansko-sociálního vzdělávání, oblast kultury, historie, literatury, umění, ekologie.

Tématika může být úzce zaměřená na zájmy jednotlivých skupiny seniorů např. ošetřování květin v bytě, numismatika a podobně. (Mühlpachr, 2001).

Vedle přednášek a diskusí se uplatňují i jiné formy vzdělávání (např. exkurze, práce v zájmových kroužcích, tematické vycházky). Také je zde často zahrnutá oblast cvičení, rekondiční cvičení, jóga (Mühlpachr, 2001).

### **Univerzity třetího věku (U3V)**

Podle Mühlpachra (2004) jsou charakteristické tím, že seniorům poskytují vzdělávání na úrovni vysokoškolského studia, čímž se liší od jiných forem osvětové a vzdělávací činnosti zaměřené na osoby vyššího věku. Vzdělávání však slouží pouze pro osobní rozvoj, nikoli pro profesní přípravu a kromě dobrovolnických aktivit neposkytuje jejich studentům nárok na pracovní uplatnění. Po ukončení studia získají senioři certifikát o absolvování Univerzity třetího věku.

Vzdělávací aktivity si senioři mohou zvolit podle vlastního uvážení. Jsou nabízeny formou zájmového studia prostřednictvím přednášek, kurzů, seminářů, exkurzí a výletů s odborným doprovodem.

Univerzita třetího věku umožňuje posluchačům rozšíření znalostí v mnoha studijních cyklech v kulturních a vědeckých oblastech. Oblíbené jsou cykly z oblasti počítačů, internetu, informačních mediích, o zdravé výživě, cykly týkající se psychologie, filozofie, sociologie, pedagogiky, etnologie a etnografie.

V posledních letech vystupuje do popředí především sociálně psychologická funkce, kterou má vzdělávání v rámci U3V plnit (Mühlpachr, 2004).

Charakteristika U3V podle Bednaříkové (2006, s. 60) :

- Studium probíhá ve dvou až tříletých cyklech, v každém semestru se koná určitý počet přednášek, seminářů, cvičení, exkurzí, obsah studia koresponduje se zaměřením příslušné vysoké školy,
- účastník se většinou nemusí, ale může podrobovat zkouškám, účastnit se kolokvií či vypracovávat písemné úkoly,
- absolventi obdrží za ukončení rigorózního studia diplom, za ukončení pasivního studia



získají osvědčení (U3V nenahrazují ucelené vysokoškolské vzdělávání - neposkytují systematické studium určitého vědního oboru),

- studijní program zahrnuje studium vybraných kapitol z určitého oboru či oborů a je sestaven přímo pro účastníky U3V.

Rostoucí počet Univerzit třetího věku a potřeba vzájemné komunikace mezi nimi vedla v roce 1977 k založení Mezinárodní asociace Univerzit třetího věku - AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age) se sídlem v Toulouse. Asociace si klade za cíl růst úrovně pedagogů, rozvoj vzájemných vztahů mezi členy, sběr a rozbor návrhů a podnětů ze strany studentů. Jako základní cíle stanovila:

- podporovat zakládání a další růst U3V po celém světě,
- navazovat a udržovat kulturní a vědecké kontakty mezi členy,
- podporovat navazování styků v oblasti regionálních zájmů,
- koordinovat činnost mezi členy, zejména vzdělávání, studium a výzkum,
- poskytovat členům informační služby,
- spolupracovat s organizacemi, jejichž činnost se týká vyššího vzdělávání a životních podmínek starší generace (Mühlpachr, 2004, s. 140).

### **Kluby aktivního stáří**

Bednaříková (2006, s. 61) definuje Kluby aktivního stáří jako: *„kluby, které mají různé zaměření a jejich častou aktivitou jsou jednorázové vzdělávací akce. Jedná se o dobrovolná seskupení občanů seniorského věku s cílem společného trávení volného času. Od předchozích Akademií třetího věku a U3V se odlišují tvořením trvalejších neformálních vztahů mezi seniory a uspokojováním potřeb vzájemného kontaktu.“*

Komunikace je i pro osoby vysokého věku velmi důležitá. Pokud není dostatečná, může vést u osob seniorského věku k pocitům sociální izolace, a to i v podmínkách vynikajícího materiálního zabezpečení (Vostrovská, 1998).

## **5.2 Pohybové aktivity**

Dařová, Novotná (2007) uvedly, že během posledních let v komplexní péči o seniory dominuje snaha o zvyšování kvality života, nejen jeho samoučelné prodlužování. Právě **pohybová aktivita** pomáhá seniorům udržet dobrou kvalitu života, nezávislost na okolí, zvládnání běžných denních činností, podporuje lidskou psychiku.

Pohybová aktivita snižuje výskyt některých chorob, zkracuje dobu rekonvalescence po akutních onemocněních či po operacích. Mezi konkrétní **pozitiva pohybu** patří zlepšení kardiovaskulární a respirační výkonnosti, kontrola tělesné hmotnosti, zlepšení nervosvalové funkce. Pohyb má také kladné účinky na snížení deprese, udržuje psychickou rovnováhu, sebejistotu, zvyšuje sociální uplatnění. Tyto aspekty můžeme shrnout pod termín funkční stav, který vypovídá jak o tělesné kondici, tak o psychickém stavu.

Osoby vyššího věku mohou začít s pohybovými aktivitami kdykoli, je však nutné aby pohyb přizpůsobili svému zdravotnímu stavu. Je vhodné, aby se člověk trpící např. onemocněním oběhového nebo pohybového aparátu poradil s lékařem, který určí druh a míru fyzické zátěže, doporučí jak často cvičení provádět, popřípadě kdy s ním přestat.

Důležitý je jakýkoli pohyb, který je v individuálních možnostech seniora. Roslawski (2005) doporučuje každodenní cvičení zahájit mírnou **ranní rozcvičkou** a to nejprve v leže, poté pomalu přejít na protahování svalů v sedě a až nakonec zařadit cviky ve stoje. Smyslem ranní rozcvičky je probudit smysly, cvičení tedy nesmí způsobit únavu.

Dále Roslawski (2005) mladším seniorům, kteří nemají žádná zdravotní omezení doporučuje: **pohyb podporující fyzickou zdatnost** (cviky na posilování svalů, rekreační pohybové hry), **aktivity pro rozvoj a stabilizaci hybného systému** (modifikované cvičení na míči, modifikovaná jóga, Tai-chi atd.), **aktivity vytrvalostního typu** (jízda na rotopedu, lyžařská turistika, tanec atd.). Přičemž je vhodné aktivity během týdne střídat, aby se zamezilo jednostrannému přetížení organismu.

Dále autor uvádí, že jsou vhodné **uvolňovací cviky** (před, v průběhu a po skončení každého cvičení) a **dechová cvičení**, která jsou důležitá kvůli zásobení organismu dostatečným množstvím kyslíku (Roslawski, 2005).

Mezi oblíbené sportovní aktivity seniorů patří **plavání v krytém bazénu**, sloužící k procvičení svalů a k podpoře správného dýchání.

**Jízda na kole je** v současné době stále populárnější. Výhodou tohoto sportu je, že sblíží lidi různých věkových kategorií a umožňuje rychlý přesun například z města do přírody. Pro seniory je vhodnější jízda po upravených cyklostezkách než ve volné přírodě, kde se setkáváme s různými překážkami a nerovnostmi (Roslawski, 2005).

Sebevědomí a radost ze života podporují i **sportovní a rekreační činnosti** vykonávané v kolektivu např. házení létajícím talířem, házení kroužky nebo badminton.

Pro všechny kategorie seniorů jsou prospěšné **pravidelné procházky**, protože přispívají ke zvýšení psychické rovnováhy, zlepšení kondice a k pocitu celkové pohody (Roslawski, 2005).

Individuálně přizpůsobené pohybové aktivity by měly být schopni vykonávat i lidé vyšší věkové kategorie nebo osoby se zhoršeným zdravotním stavem. Velmi vhodná jsou pro ně **jógová cvičení** sloužící k relaxaci, odpočinku, uvolnění, protahování skupin svalů a podpoře správného dýchání (Roslawski, 2005).

Mezi pohybovými programy se u této skupiny seniorů může uplatnit i **zdravotní tělesná výchova**, která je určená pro jedince oslabené, tedy pro osoby s určitým zdravotním omezením. Zabývá se zejména zdravotním hlediskem (prevence a oddálení regresivních procesů, ulehčení průběhu stárnutí).

*„Vzhledem ke specifickým změnám v seniorském věku lze stanovit obecné zásady cvičení: intenzita cvičení by měla být spíše mírná s častým odpočinkem, cviky by měly být jednoduché s důrazem na koordinaci a správné dýchání.“* (Wittmanová, 2007, s. 31).

Pro fyzickou činnost platí čtyři níže uvedené zásady podle Kalvacha (1997):

**Přiměřenost:** činnost seniory musí v první řadě těšit,

**Obezřetnost:** doporučuje se dodržování bezpečnostních pravidel,

**Ohled na zdravotní stav:** je potřeba dbát pokynů lékaře,

**Aktivita:** cvičit pravidelně, být aktivní a pozitivně naladěný.

### 5.3 Zájmové aktivity

Senioři mohou udržovat své koníčky z předcházejících let nebo jim okolí může pomoci nalézt zájmy nové. Např. prostřednictvím poznávacích programů, kulturních programů, klubů pro seniory a podobně (Vostrovská, 1998).

#### Poznávací programy

Přirozená lidská touha poznávat nové nemizí ani ve stáří. Projeví - li starý člověk zájem, pak je důležité tuto touhu uspokojit. Např. poznávání města a jeho okolí, návštěva muzea, hvězdárny (Vostrovská, 1998).

## **Kulturní programy**

Kulturní aktivity jsou příležitostí pro posílení mezigeneračních kontaktů a sounáležitosti. Je třeba věnovat pozornost kulturním a duchovním potřebám starší generace zejména u osamělých osob, u seniorů ohrožených sociálním vyloučením a izolací.

Ke kulturnímu vyžití nestačí jen televize. Více užítka přináší kultura prožívaná aktivně. Účast na kulturních akcích nejrůznějšího charakteru dodá starému člověku pocit, že je součástí veřejného dění. Např. návštěva kina, divadla, koncertu, módní přehlídky, vystoupení dětí z uměleckých škol.

Více volného času ve stáří je možno využít právě pro kulturní život i z důvodu, že lidé pokročilého věku potřebují být v kontaktu s okolím, chtějí sdílet své emoce a problémy. Jak již bylo uvedeno, nedostatečná komunikace může vést k pocitům sociální izolace, a to i v podmínkách vynikajícího materiálního zabezpečení (Vostrovská, 1998).

## **Kluby pro seniory**

Posláním klubů pro seniory je vytvořit možnosti pro vzájemná setkávání a aktivizaci seniorů a občanů se zdravotním postižením.

Na území statutárního města Olomouce je v současné době provozováno čtrnáct klubů pro seniory a dvě klubovny pro seniory (dále jen kluby).

Organizačně je provoz klubů zajišťován prostřednictvím odboru sociálních služeb a zdravotnictví, konkrétně oddělením služeb seniorům a občanům se zdravotním postižením.

V klubech je provozovaná společenská, kulturní a zájmová činnost pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Členství v klubech je bezplatné a je určeno občanům města Olomouce. V pěti klubech je v provozu výdejna obědů pro seniory. V deseti klubech je zřízena stanice veřejného internetu. Ve všech klubech se poskytuje sociálně právní poradenství, pomoc při zapojení do kulturního a společenského života, zprostředkování pomoci poradenských, sociálních, zdravotnických a jiných odborných pracovišť.

Náplň činnosti klubů si do značné míry určují jeho členové (pravidelné návštěvy divadelních představení, koncertů, kin, výstav, chovatelství, zahradnické aktivity, myslivost, rybaření, vlastivěda, kultura, náboženství a církve), případně se navazují svou aktivitou k zájmovým organizacím (dobrovolní hasiči, Sokol, Orel).

Členové pořádají poznávací zájezdy, besedy a přednášky s historiky, lékaři i jinými odborníky. Společné akce (např. autobusové poznávací zájezdy, společenská setkání, taneční veselice pro seniory) jsou pořádány odborem sociálních služeb a zdravotnictví ([www.olomouc.eu](http://www.olomouc.eu)).

Osobám, které nemají žádné zájmy a nevědí si rady se zaplněním volného času mohou být nápomocné i některé **neziskové organizace**, které se zabývají vyžitím ve volném čase seniorů např.:

### **Občanské sdružení Život 90**

Sdružení je registrováno na Ministerstvu vnitra ČR od roku 1990. Hlavní základna je v Praze, ale pobočky nalezneme i v Jihlavě, Hradci Králové a Zruči nad Sázavou.

Sdružení nabízí svou činnost prostřednictvím široké nabídky služeb, které provozuje v Domě aktivních seniorů PORTUS v Praze. Organizace zajišťuje krizové linky, tzv. Senior telefonu a dalších. Dále za podpory Nadace České spořitelny provozuje Portál Seniorum.cz, je vydavatelem dvouměsíčníku Generace a realizuje také kurzy počítačové, práce s mobilním telefonem a internetovou kavárnu. Program aktivit je zčásti zajišťován dobrovolníky. Občanské sdružení Život 90 je členem Evropské federace seniorů (EURAG) a Evropské platformy starších lidí (AGE).

Posláním této organizace je prohlubování kvality života celé společnosti prostřednictvím humanitární činnosti sloužící k řešení specifických problémů seniorů. Cílem je umožnit seniorům aktivní a smysluplný život v jejich vlastním domově tak dlouho, jak je to jen možné ([www.zivot90.cz](http://www.zivot90.cz)).

### **Občanské sdružení REMEDIUM Praha**

Občanské sdružení REMEDIUM Praha je nevládní nezisková organizace zaměřená na vzdělávání, podporu a pomoc v psychosociální oblasti nejen seniorům ([www.remedium.cz](http://www.remedium.cz)).

V roce 1998 vzniknul Klub REMEDIUM, kde je zřízeno Centrum aktivit poskytující programy určené všem osobám v důchodovém věku bez ohledu na místo bydliště. Hlavním cílem nabízených aktivit je zachování kvality života, podpora sebevědomí a aktivního stylu života, podpora celoživotního vzdělávání, odpovědnosti za zdraví, prevence před samotou a vyčleněním ze společnosti i po odchodu do starobního důchodu.

Jsou zde nabízeny sociálně aktivizační služby, rehabilitační (rekondiční) programy, výlety, společenské akce, vzdělávací programy (workshopy, semináře, počítačový klub

s kavárnou), internetové stránky pro seniory, společenské akce, klubové aktivity (např. divadelní spolek Proměna), zájmová činnost.

Sdružení provozuje informační server nejen pro seniory s názvem Vstupujte.cz. Server vznikl jako součást projektu Internet a senioři, jenž získal finanční podporu ze zdrojů EU Phare – program Podpora aktivního života seniorů (www.remedium.cz)

## 5.4 Pracovní činnost

Ekonomická aktivita starších osob je přínosem pro kvalitu jejich života, jejich rodiny a pro celou společnost. Přispívá k vyšší životní úrovni ve stáří. Pracovní život je zdrojem spokojenosti, identity, sociálního statusu, uznání, sebeúcty a sociálních vztahů. Možnost svobodné volby pokračování nebo ukončení pracovní aktivity by měla být dostupná pro všechny. Starší lidé mají v důsledku svých životních a pracovních zkušeností obrovský potenciál uplatnit své zkušenosti ve prospěch komunity a společnosti (Kvalita života ve stáří, 2008).

*„Starší pracovníci mohou být přínosem pro zaměstnavatele v důsledku dlouholeté pracovní zkušenosti, zralosti a nižší fluktuace. Řízení lidských zdrojů reflektující a zohledňující věkovou strukturu a potřeby starších pracovníků (age management) přispívá k pracovní spokojenosti a produktivitě, zvyšuje motivaci, snižuje absenci, podporuje zdraví a zlepšuje vztahy na pracovišti. Age management posiluje sociální dialog a zlepšuje obraz podniku. Je nástrojem využití cenných zkušeností pracovníků. Věkově různorodý kolektiv je stabilnější a produktivnější. Age management vyžaduje vytvoření nového modelu práce, učení a souladu pracovních a rodinných závazků v průběhu života.“* (Kvalita života ve stáří, 2008, s. 12).

Své zkušenosti mohou senioři uplatnit i prostřednictvím dobrovolnictví, které je zdrojem seberealizace a sociálních kontaktů. Programy pro dobrovolníky by měly využít potenciálu starších osob, poskytovat příležitosti pro mezigenerační vztahy a solidaritu. Zkušenosti z dobrovolnictví mohou vést k uplatnění na trhu práce.

Programy aktivního stárnutí by se měly zaměřit zejména na snížení rozdílu mezi zaměstnaností starších žen a mužů, na zvýšení šancí osob s nižší kvalifikací a jinak znevýhodněných osob na trhu práce. Je důležité podpořit osoby s nižší kvalifikací a vzděláním, aby měly stejné šance na delší a kvalitnější pracovní kariéru (Kvalita života, 2008).

## II EMPIRICKÁ ČÁST

### 6 CÍLE VÝZKUMU

Hlavním cílem této práce bylo získání informací týkajících se pohledu seniorů na aktivní život. Je důležité, aby společnost seniorům poskytovala dostatečné podmínky k aktivní účasti na společenském životě podle jejich přání a individuálních potřeb.

Pomocí dotazníkového šetření jsme zjišťovaly, jaký je současný životní styl lidí vyššího věku a jaká jsou kritéria jejich životní spokojenosti. Dalším cílem bylo zjistit, zda je nabídka volnočasových aktivit pro seniory z jejich pohledu dostatečná a umožňuje jim využít volný čas pro seberealizaci a naplnění smyslu života.

#### 6.1 Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem (výběrovým souborem) se rozumí výběr určité části prvků, vybraného ze základního souboru, který základní soubor reprezentuje. Přičemž základním souborem se myslí „*všechny prvky (osoby, situace) patřící do skupiny, kterou zkoumáme.*“ (Chráska, 2007, str. 20).

Do výzkumného šetření realizovaného v měsících únoru a březnu 2011 se zapojilo dohromady 87 (100 %) respondentů. Z toho 56 (64,39 %) žen a 31 (35,61 %) mužů.

Nejprve jsem oslovila seniory, které velmi dobře znám. Další dotazníkové šetření jsem prováděla v jejich doprovodu u jejich přátel. Zbýlý průzkum jsem uskutečnila s posluchači kurzu s názvem Angličtina pro zralý věk (na Jazykové škole s právem státní jazykové zkoušky Olomouc, Pöttingova 2, 771 00, Olomouc), dále pak s členy České asociace Sport pro všechny (Krajské asociace Olomouckého kraje, Rooseveltova 79, 779 00, Olomouc).

#### 6.2 Výzkumné problémy

Výzkumné problémy byly formulovány následovně:

1. Jsou ženy s trávením volného času spokojenější než muži?
2. Jsou s využitím volného času více spokojeni senioři žijící ve městě než senioři žijící na vesnici?
3. Pociťují svůj život jako aktivně prožívaný více senioři přivydělávající si v důchodu, než senioři kteří nepracují?

4. Jsou s nabídkou volnočasových aktivit v okolí bydliště více spokojeny ženy než muži?
5. Preferují pohybové aktivity muži více než ženy?
6. Věnují se vzdělávacím aktivitám nejvíce senioři s vysokoškolským vzděláním?
7. Má aktivní trávení volného času pozitivní vliv na spokojenost seniorů se svým životem?

### 6.3 Výzkumné hypotézy a předpoklady

Výzkumné předpoklady a hypotézy byly formulovány následovně:

H1: Ženy jsou s trávením volného času spokojenější než muži.

H2: S trávením volného času jsou více spokojeni senioři žijící ve městě než senioři žijící na vesnici.

H3: Senioři přivydělávající si v důchodu pocítují svůj život jako aktivně prožívaný více, než senioři kteří nepracují.

H4: S nabídkou volnočasových aktivit v okolí bydliště jsou více spokojeny ženy než muži.

H5: Muži více preferují pohybové aktivity než ženy.

VP1: Nejvíce se věnují vzdělávacím aktivitám senioři s vysokoškolským vzděláním.

VP2: Aktivní trávení volného času má pozitivní vliv na spokojenost seniorů se svým životem.

### 6.4 Metodologie realizovaného průzkumu

V první fázi průzkumu probíhala teoretická analýza týkající se problematiky stárnutí a stáří. Prostřednictvím studia literatury byly shromážděny dostupné informace na dané téma. Jako vhodný prostředek k realizaci průzkumu byl zvolen dotazník, protože je metodou efektivní a zároveň nenáročnou na čas.

Horák, Chráska (1991, s. 94) charakterizuje metodu dotazníku jako: „*měrný prostředek, pomocí kterého se zkoumají mínění lidí o určitých jevech*“. Dotazníky se respondentům předkládají v písemné podobě.

Dotazník, který byl sestavený pro tento výzkum se skládal ze sedmnácti srozumitelně formulovaných uzavřených otázek (viz. příloha). Respondenti si tedy mohli vybírat z předem připraveného počtu odpovědí. Přesněji byly použity polynomické otázky, kde byl možný výběr z více odpovědí.

Anonymní dotazníky byly aplikovány individuálně po oslovení respondentů z mého okolí a jejich známých. Průzkum byl také uskutečněn s posluchači kurzu s názvem Angličtina pro zralý věk (na Jazykové škole s právem státní jazykové zkoušky Olomouc, Pöttingova 2,



771 00, Olomouc), dále pak s členy České asociace Sport pro všechny (Krajské asociace Olomouckého kraje, Rooseveltova 79, 779 00, Olomouc).

Do realizovaného šetření se zapojilo dohromady 87 osob. Formou úvodního dopisu, který byl součástí dotazníku, byli respondenti seznámeni s účelem šetření.

Jednotlivé otázky v dotazníku byly koncipovány tak, že část jich bylo zaměřeno na osobní spokojenost respondentů (např. spokojenost s bydlením, s trávením volného času, s nabídkou aktivit v jejich okolí), další otázky byly zaměřeny na konkrétní aktivity, kterým se senioři věnují (např. zaměstnání, aktivity vykonávané doma, vzdělávací aktivity, pohybové aktivity, kulturní akce, členství v organizacích). Poslední položky zjišťovaly základní informace o respondentech (pohlaví, dosažené vzdělání, věk).

Získané údaje byly zaznamenány do souboru v programu Microsoft Office Excel 2003 a použity pro statistické zpracování. Pro přehlednost byly výsledky seřazeny do tabulek četností a graficky znázorněny pomocí grafů. O platnosti hypotéz a výzkumných předpokladů jsme rozhodly na základě výpočtu testovacího kritéria  $\chi^2$  - kvadrát přičemž získané údaje byly automaticky vygenerovány v programu STATISTICA - 8CZ (Softwarový systém pro analýzu dat) a znázorněny pomocí kontingenčních tabulek. Podle Chráska (2007) lze tohoto statistického testu významnosti využít v případech, kdy rozhodujeme o existenci souvislosti mezi dvěma pedagogickými jevy, které byly měřeny na úrovni nominálního měření.

## 6.5 Analýza výsledků a jejich interpretace

Následující text obsahuje výsledky výzkumu, které kopírují strukturu otázek tak, jak byly kladeny respondentům v dotazníku. Výsledky odpovědí na jednotlivé otázky byly zaznamenány do sloupcových nebo výsečových grafů.

U otázky číslo 1: „**V jakém místě bydlíte?**“

14 (16,09 %) osob uvedlo, že bydlí na vesnici,

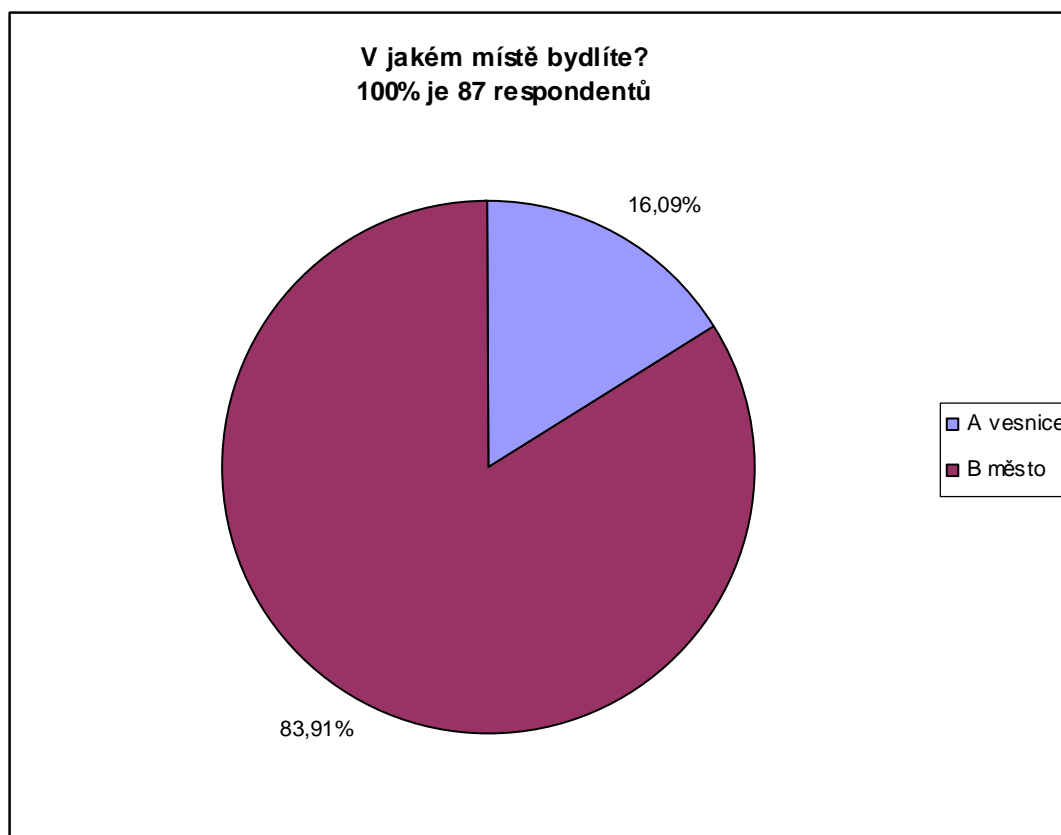
73 (83,91 %) osob uvedlo, že bydlí ve městě.

(viz. Tabulka 4, Graf 4)

**Tabulka 4: Místo bydliště seniorů**

možnosti odp.	Otázka 1: V jakém místě bydlíte?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	vesnice	14	16,09
B	město	73	83,91

**Graf 4: Místo bydliště seniorů**



Druhá otázka měla znění: „**Přemýšlíte o změně bydliště?**“

6 (6,89 %) osob uvedlo odpověď ano,

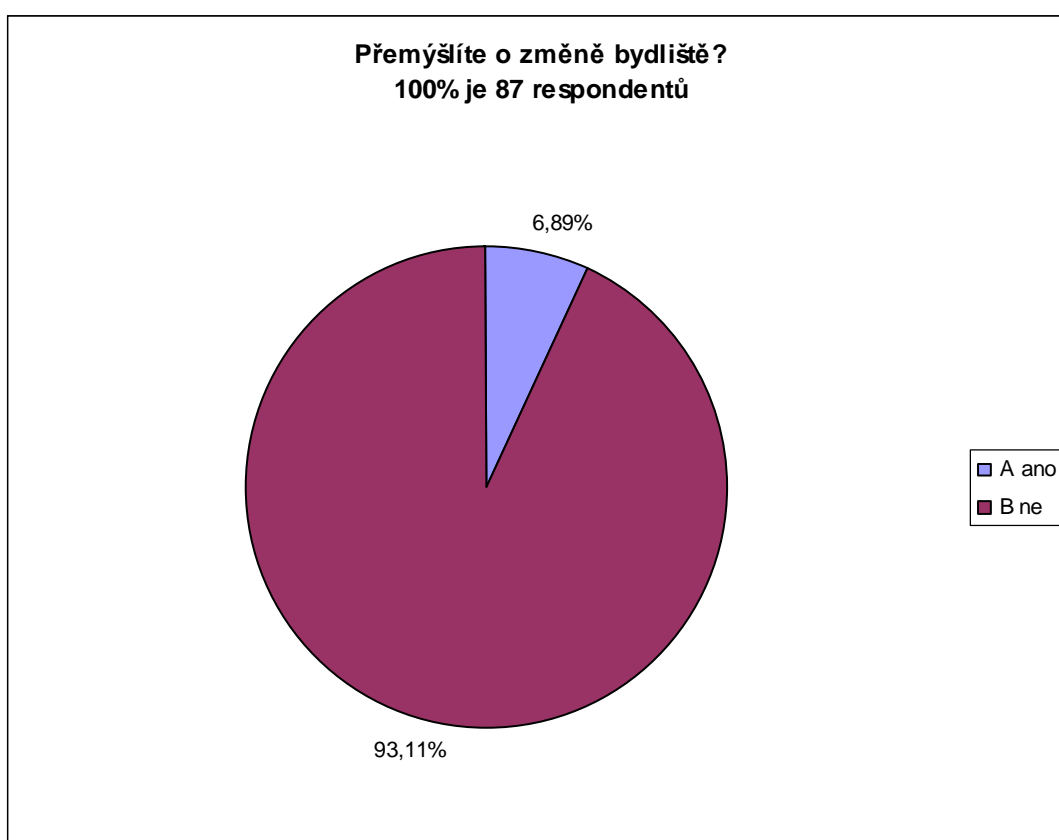
81 (93,11 %) osob uvedlo odpověď ne.

(viz. Tabulka 5, Graf 5)

**Tabulka 5: Uvažování seniorů o změně bydliště**

možnosti odp.	Otázka 2: Přemýšlíte o změně bydliště?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	6	6,89
B	ne	81	93,11

**Graf 5: Uvažování seniorů o změně bydliště**



Dále nás zajímalo, kam by se senioři chtěli přestěhovat. Na otázku 2.A: „**Kam byste se chtěl/a přestěhovat?**“

2 (33,33 %) uvedlo odpověď do domu s pečovatelskou službou,

1 ( 16,66 %) respondent by se chtěl přestěhovat do domova pro seniory,

3 (50,01 %) respondenti by se rádi přestěhovali do bytu,

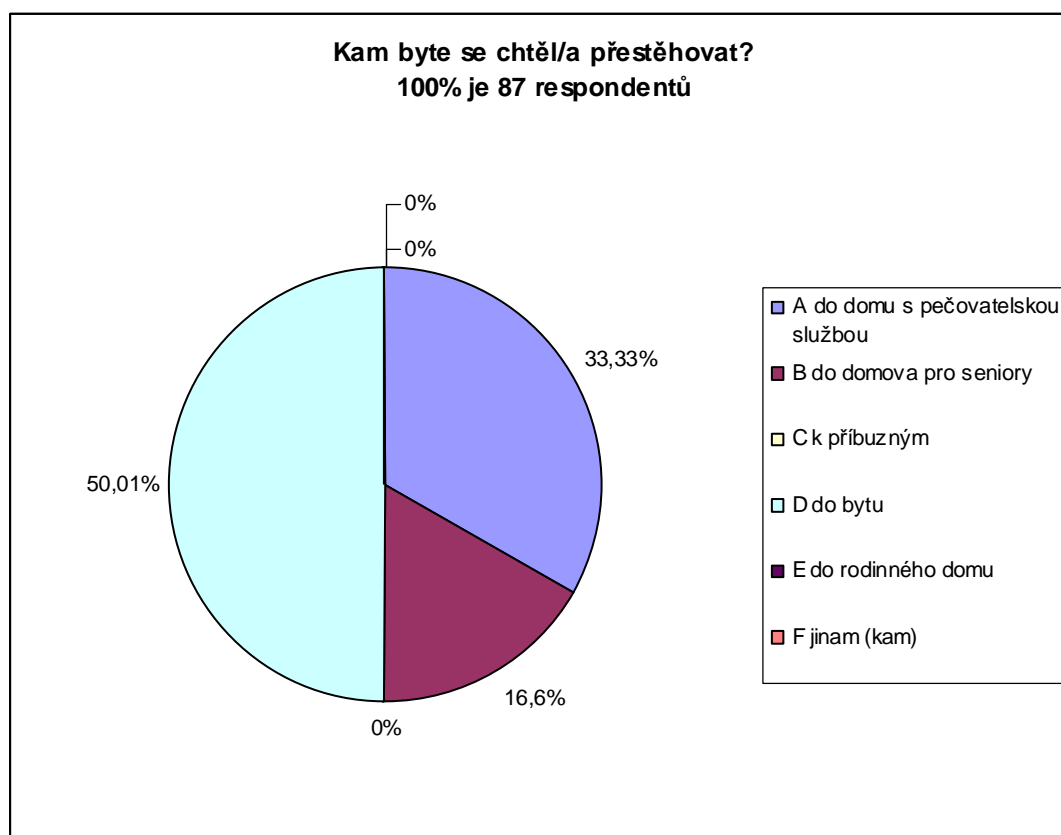
O možnosti přestěhování se k příbuzným, do rodinného domu či jinam neuvažuje žádný z respondentů (0 %).

(viz. Tabulka 5.A, Graf 5.A)

**Tabulka 5.A: Uvažování seniorů o změně bydliště**

možnosti odp.	Otázka 2.A: Kam byste se chtěl/a přestěhovat?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	do domu s pečovatelskou službou	2	33,33
B	do domova pro seniory	1	16,6
C	k příbuzným	0	0
D	do bytu	3	50,01
E	do rodinného domu	0	0
F	jinam (kam)	0	0

**Graf 5.A: Uvažování seniorů o změně bydliště**



Otázka 3 měla znění: „S kým žijete?“

26 ( 29,87 %) osob uvedlo možnost sám/sama,

35 (40,21 %) osob uvedlo možnost s manželkou/manželem či družkou/druhem,

6 (6,89 %) osob uvedlo, že žije s dcerou/synem,

18 (20,68 %) osob uvedlo, že žije s rodinou,

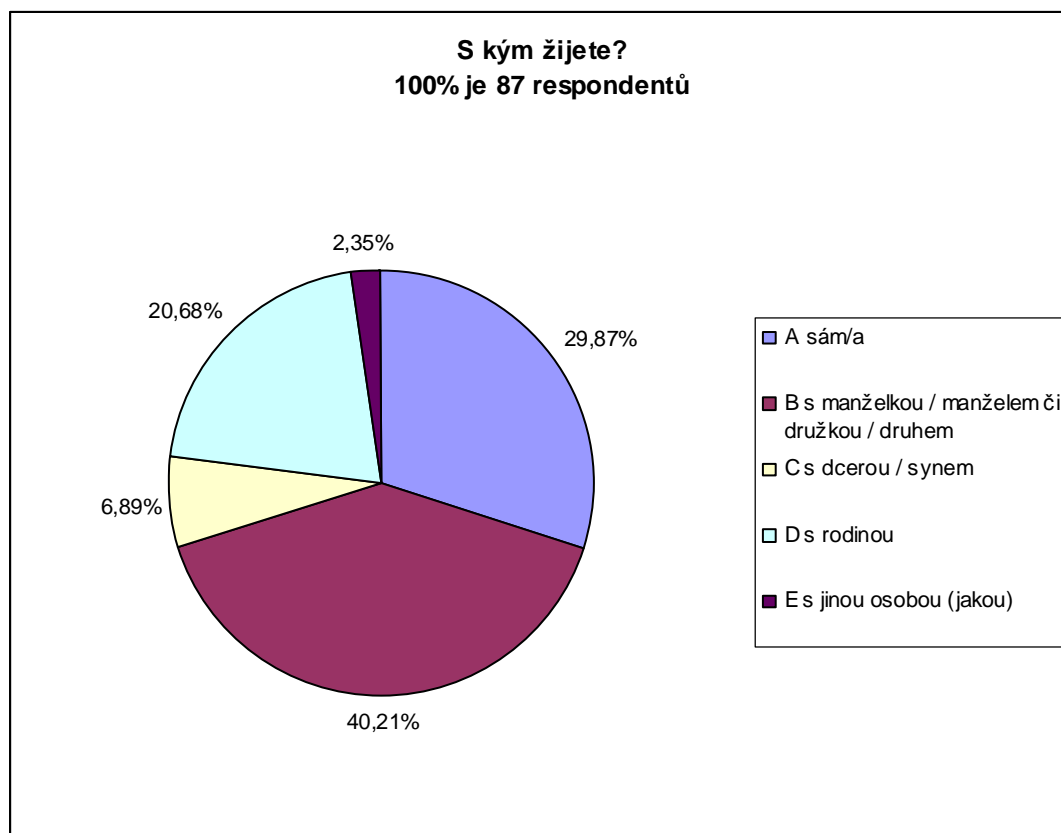
2 ( 2,35 %) osoby uvedly, že žijí s jinou osobou. Z toho obě osoby uvedly, že žijí se studenty, kterým pronajímají část domu.

(viz. Tabulka 6, Graf 6)

**Tabulka 6: S kým senioři žijí**

možnosti odp.	Otázka 3: S kým žijete?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	sám/a	26	29,87
B	s manželkou / manželem či družkou / druhem	35	40,21
C	s dcerou / synem	6	6,89
D	s rodinou	18	20,68
E	s jinou osobou (jakou)	2	2,35

**Graf 6: S kým senioři žijí**



Dále následovala otázka 4: „**Jste zaměstnaná/ý?**“

9 (10,34 %) respondentů uvedlo odpověď ano,

2 (2,30 %) respondenti uvedli odpověď ne,

51 (58,59 %) respondentů uvedlo, že jsou v důchodu,

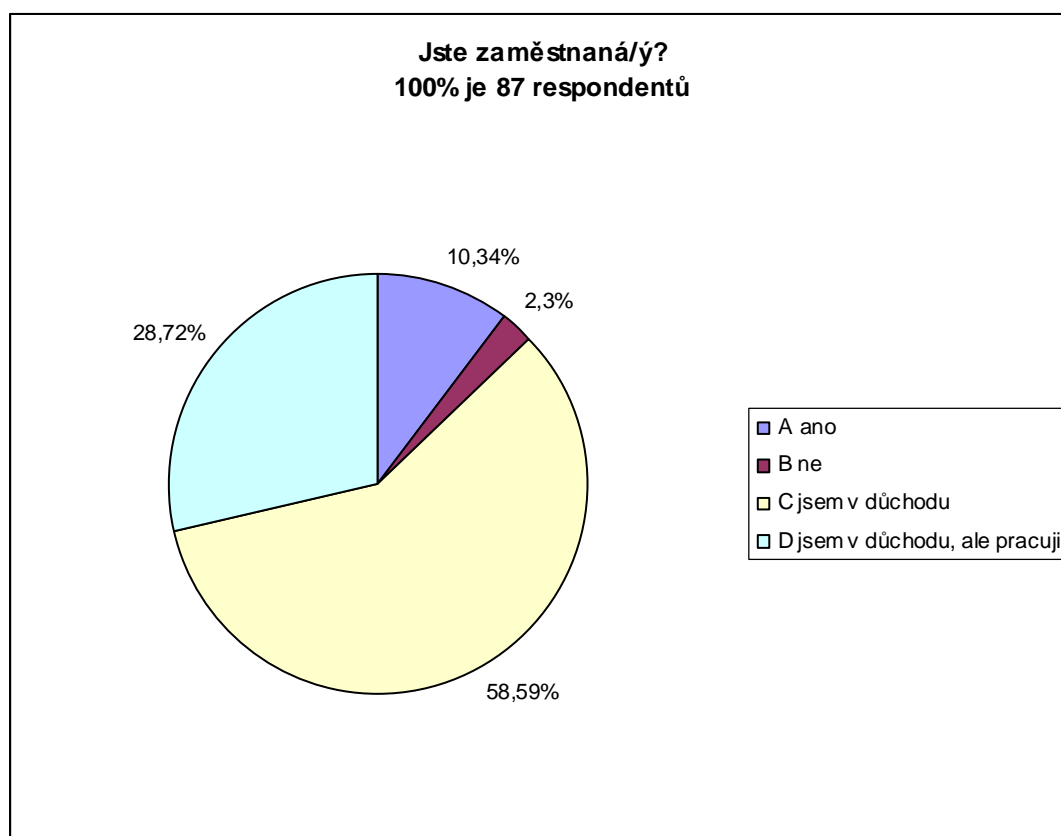
25 (28,72 %) respondentů uvedlo, že jsou v důchodu, ale pracují.

(viz. Tabulka 7, Graf 7)

**Tabulka 7: Zaměstnanost seniorů**

možnosti odp.	Otázka 4: Jste zaměstnaná/ý?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	9	10,34
B	ne	2	2,3
C	jsem v důchodu	51	58,59
D	jsem v důchodu, ale pracuji	25	28,72

**Graf 7: Zaměstnanost seniorů**



Na otázku 4.A: „Z jakého důvodu chodíte do práce?“

17 (19,53 %) osob uvedlo možnost z finančních důvodů,

15 (17,23 %) osob uvedlo, že chodí do práce, aby byli ve společnosti lidí,

1 (1,15 %) osoba uvedla, že podniká,

1 (1,15 %) osoba uvedla, že pomáhá příbuznému v podnikání,

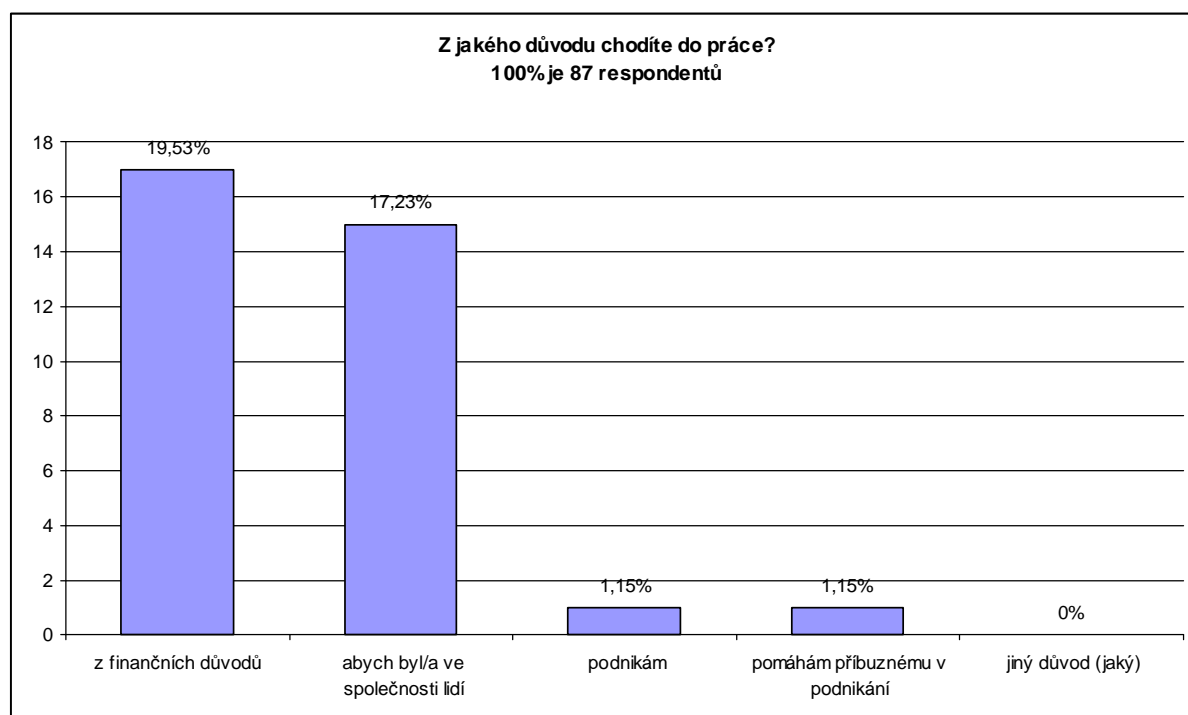
Jiný důvod pro chození do práce žádná z osob neuvedla (0%).

(viz. Tabulka 8.A, Graf 8.A)

**Tabulka 8.A: Důvod zaměstnanosti seniorů**

možnosti odp.	Otázka 4.A: Z jakého důvodu chodíte do práce?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	z finančních důvodů	17	19,53
B	abych byl/a ve společnosti lidí	15	17,23
C	podnikám	1	1,15
D	pomáhám příbuznému v podnikání	1	1,15
E	jiný důvod (jaký)	0	0

**Graf 8.A: Důvod zaměstnanosti seniorů**



Dále následovala otázka 5: „**Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?**“

51 (58,59 %) respondentů uvedlo odpověď ano,

30 (34,36 %) respondentů uvedlo odpověď spíše ano,

4 (4,7 %) respondenti uvedli odpověď spíše ne,

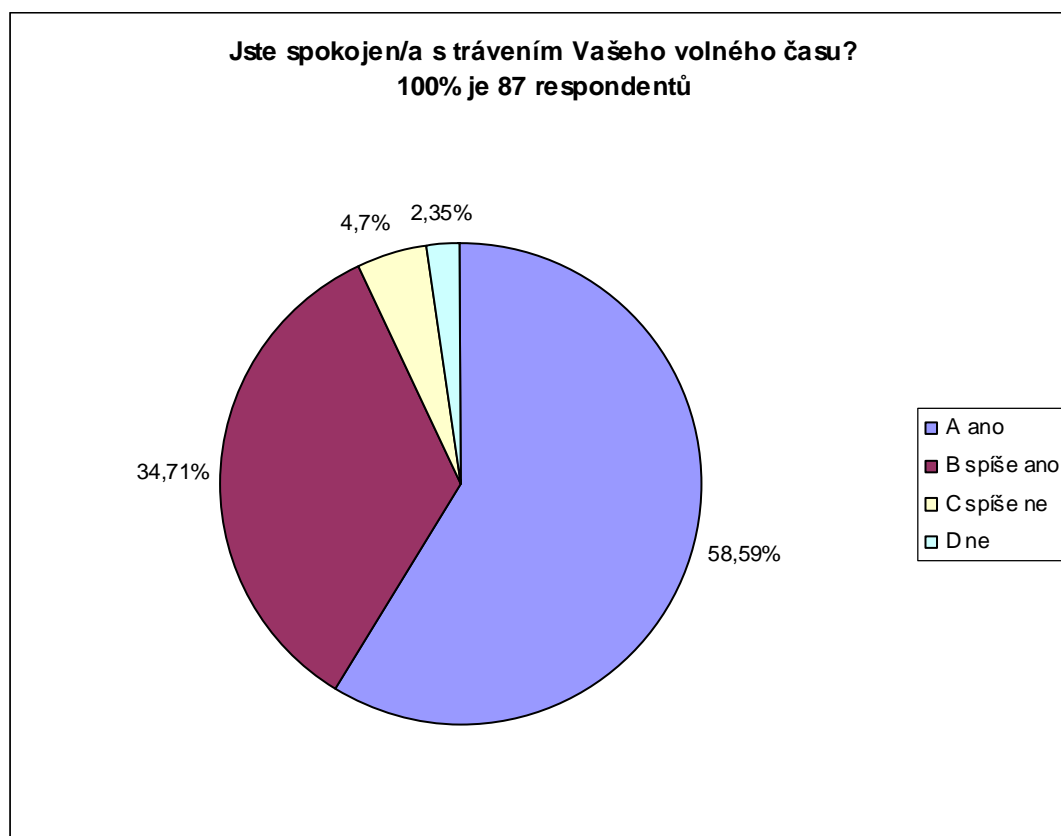
2 (2,35 %) respondenti uvedli odpověď ne.

(viz. Tabulka 9, Graf 9)

**Tabulka 9: Spokojenost seniorů s trávením volného času**

možnosti odp.	Otázka 5: Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	51	58,59
B	spíše ano	30	34,71
C	spíše ne	4	4,7
D	ne	2	2,35

**Graf 9: Spokojenost seniorů s trávením volného času**





Otázka 6 měla znění: „**Čím nejvíce vyplňujete Váš volný čas doma?**“ Respondenti mohli označit více možností.

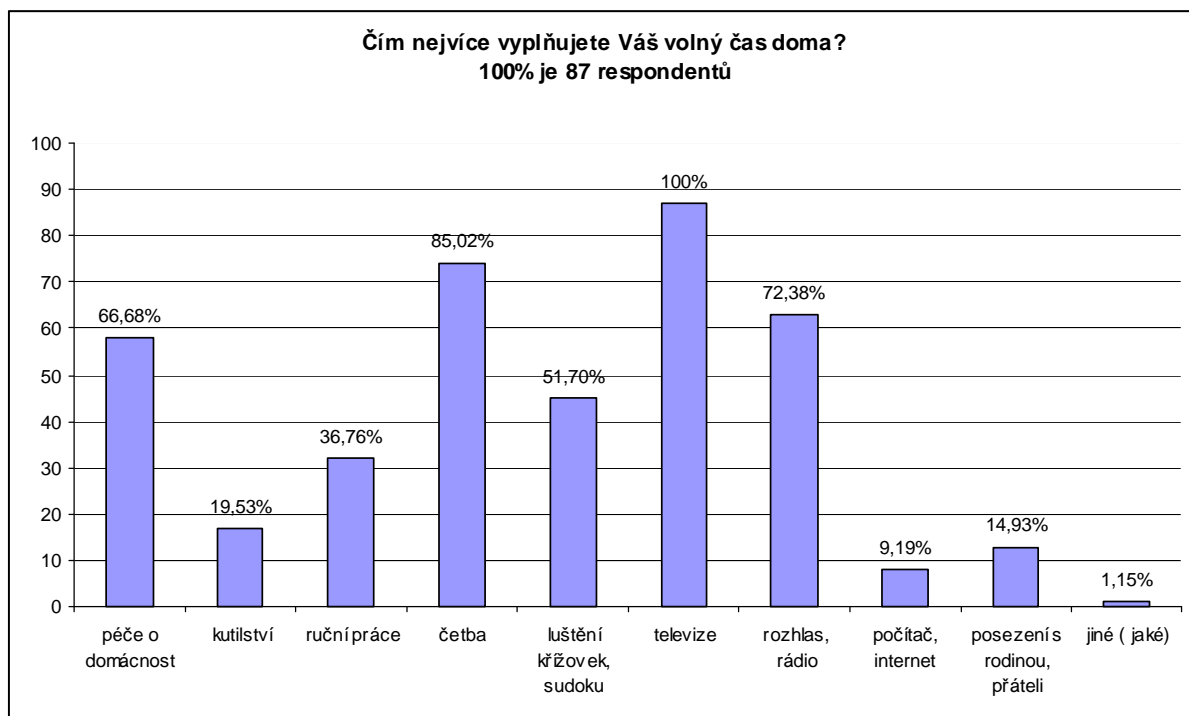
58 (66,68 %) respondentů uvedlo, že volný čas doma nejvíce vyplňují péčí o domácnost,  
 17 (19,53 %) respondentů se věnuje kutilství,  
 32 (36,76 %) respondentů se věnuje ručním pracím,  
 74 (58,02 %) respondentů uvedlo možnost četba,  
 45 (51,7 %) respondentů uvedlo že se věnuje luštění křížovek, sudoku,  
 87 (100 %) respondentů, tedy všichni respondenti uvedli, že se dívají na televizi,  
 63 (72,38 %) respondentů poslouchá rozhlas, rádio,  
 8 (9,19 %) respondentů uvedlo odpověď počítač, internet,  
 13 (14,93 %) respondentů uvedlo odpověď posezení s rodinou,  
 1 (1,15 %) respondent uvedl volnou odpověď která zněla, že se nejčastěji ve volném čase doma věnuje filatelistice.

(viz. Tabulka 10, Graf 10)

**Tabulka 10: Nejčastější způsoby trávení volného času seniorů, když jsou doma**

Možnosti odp.	Otázka 6: Čím nejvíce vyplňujete Váš volný čas doma?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	péče o domácnost	58	66,68
B	kutilství	17	19,53
C	ruční práce	32	36,76
D	četba	74	85,02
E	luštění křížovek, sudoku	45	51,7
F	televize	87	100
G	rozhlas, rádio	63	72,38
H	počítač, internet	8	9,19
I	posezení s rodinou, přáteli	13	14,93
J	jiné ( jaké)	1	1,15

**Graf 10: Nejčastější způsoby trávení volného času seniorů, když jsou doma**



Také nás zajímalo, zda senioři navštěvují kulturní akce. Na otázku 7: „**Navštěvujete kulturní akce?**“

28 (32,17 %) osob uvedlo odpověď ano,

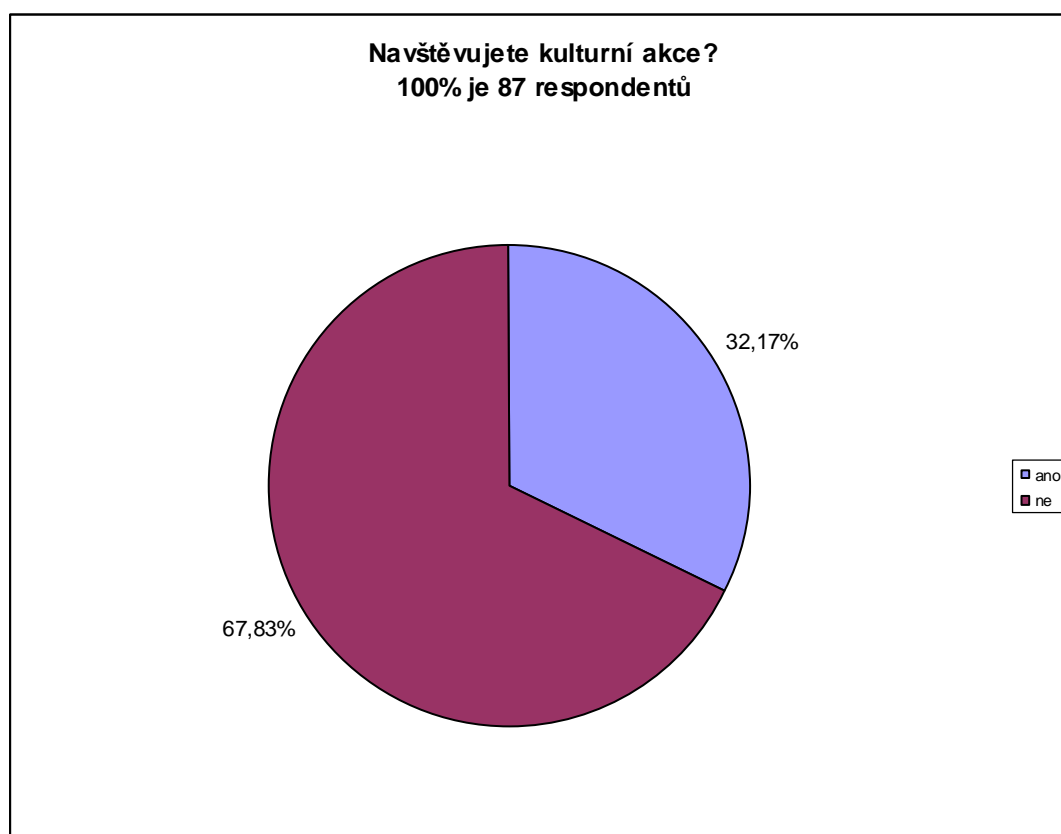
59 (67,83 %) osob uvedlo odpověď ne.

(viz. Tabulka 11, Graf 11)

**Tabulka 11: Návštěvnost kulturních akcí**

možnosti odp.	Otázka 7: Navštěvujete kulturní akce?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	28	32,17
B	ne	59	67,83

**Graf 11: Návštěvnost kulturních akcí**



Další otázka měla znění 7.A: „**Jaké kulturní akce navštěvujete?**“ Senioři mohli zatrhnout více variant.

11 (12,63 %) osob uvedlo odpověď divadlo,

4 (4,59 %) osoby chodí do kina,

6 (6,89 %) osob navštěvuje koncerty a vystoupení,

16 (18,38 %) osob uvedlo odpověď památky,

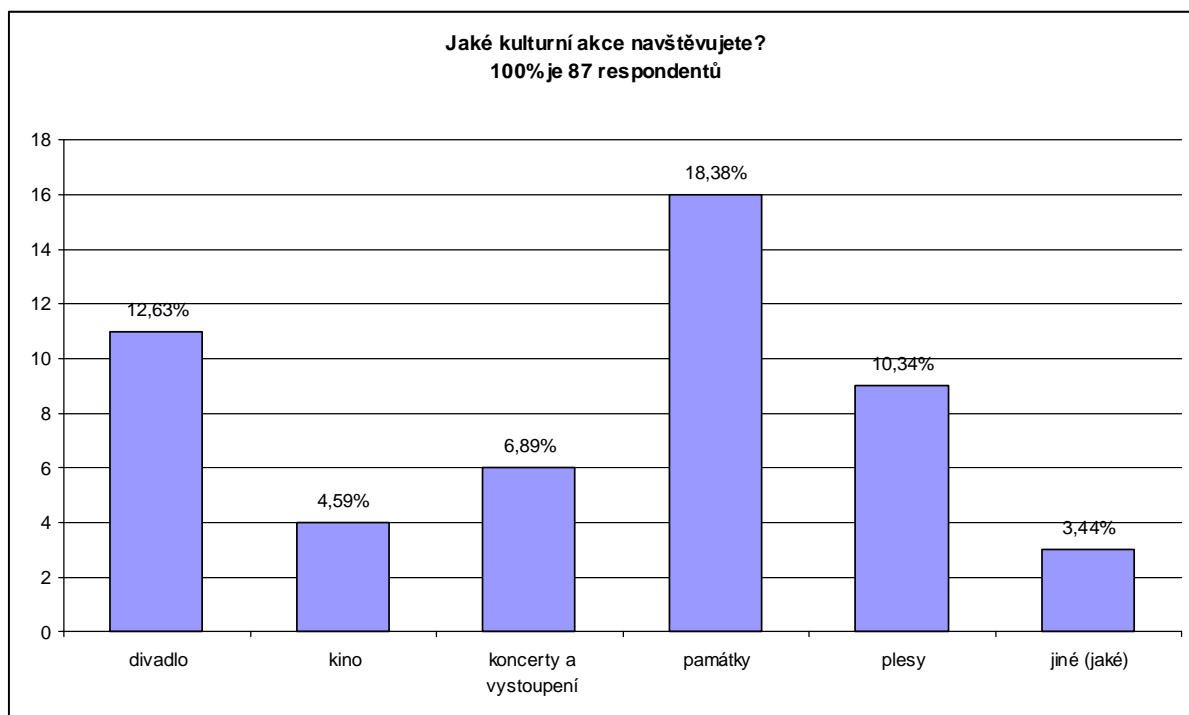
9 (10,34 %) osob uvedlo, že chodí na plesy,

3 (3,44 %) osoby uvedli možnost jiné. Z toho první respondent uvedl, že chodí na vernisáže, druhý respondent uvedl, že navštěvuje veletrhy na výstavišti Flóra v Olomouci a třetí respondent se účastní leteckých dnů.

(viz. Tabulka 11.A, Graf 11.A)

**Tabulka 11.A: Návštěvnost kulturních akcí**

možnosti odp.	Otázka 7.A: Jaké kulturní akce navštěvujete?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	divadlo	11	12,63
B	kino	4	4,59
C	koncerty a vystoupení	6	6,89
D	památky	16	18,38
E	plesy	9	10,34
F	jiné (jaké)	3	3,44

**Graf 11.A: Návštěvnost kulturních akcí**

Otázka 8 měla znění: „Věnujete se ve volném čase pohybovým aktivitám?“

45 (51,70 %) osob odpovědělo ano,

42 (48,3 %) osob odpovědělo ne.

(viz. Tabulka 12, Graf 12)

**Tabulka 12: Pohybové aktivity seniorů**

Možnosti odp.	Otázka 8: Věnujete se ve volném čase pohybovým aktivitám?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	45	51,7
B	ne	42	48,3

**Graf 12: Pohybové aktivity seniorů**



Také nás zajímalo, jakým pohybovým aktivitám se senioři věnují. Otázka 8.A měla znění:

**„Jakým pohybovým aktivitám se věnujete?“** Respondenti mohli zatrhnout více variant.

41 (47,10 %) osob se věnuje turistice,

2 (2,30 %) osoby se věnuje cvikům na posilování svalů,

6 (6,89 %) osob se věnuje tanci,

9 (10,34 %) osob uvedlo možnost jóga, Tai – chi

28 (32,17 %) osob jezdí na kole,

13 (14,93 %) osob se věnuje plavání,

4 (4,59 %) osoby se věnují rekreačním sportům,

7 (8,04 %) osob uvedlo možnost lyže, běžky,

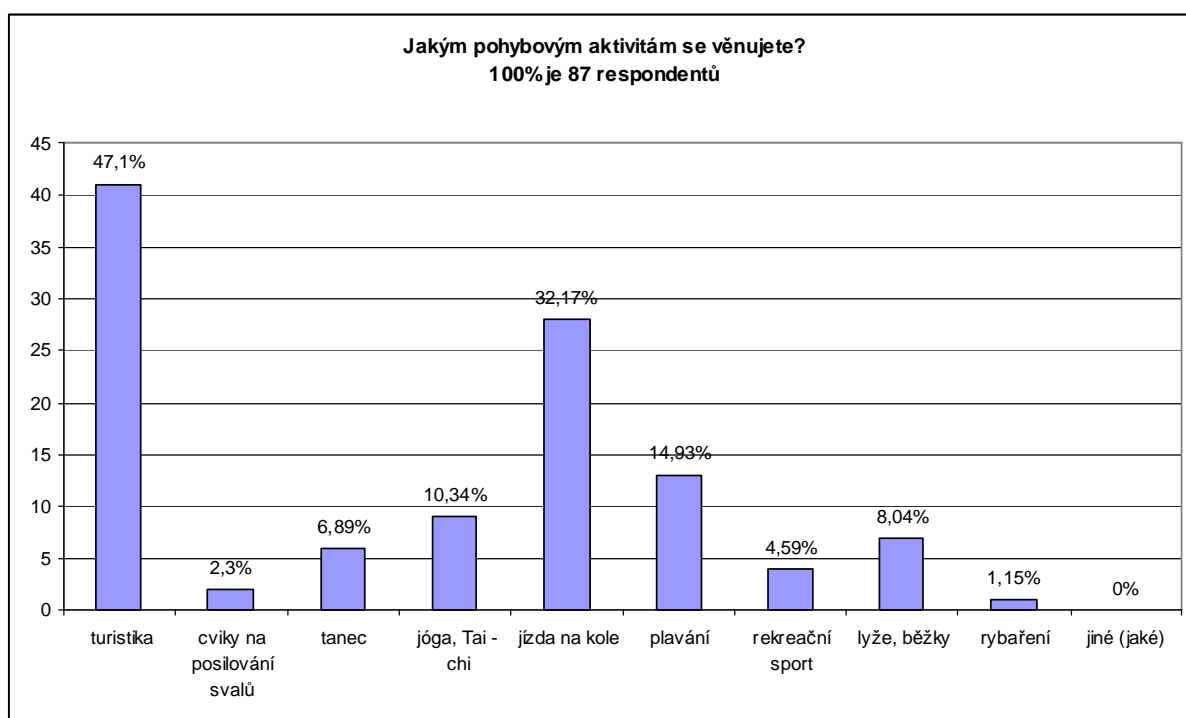
1 (1,15 %) osoba uvedla, že se věnuje rybaření,

Možnost volné odpovědi žádná z osob nevyužila (0%).

(viz. Tabulka 12.A, Graf 12.A)

**Tabulka 12.A: Pohybové aktivity seniorů**

Možnosti odp.	Otázka 8.A: Jakým pohybovým aktivitám se věnujete?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	turistika	41	47,1
B	cviky na posilování svalů	2	2,3
B	tanec	6	6,89
D	jóga, Tai - chi	9	10,34
E	jízda na kole	28	32,17
F	plavání	13	14,93
G	rekreační sport	4	4,59
H	lyže, běžky	7	8,04
I	rybaření	1	1,15
J	jiné (jaké)	0	0

**Graf 12.A: Pohybové aktivity seniorů**

Otázka 9 měla znění: „**Jste členkou/členem nějaké organizace?**“

39 (44,81 %) osob uvedlo odpověď ano,

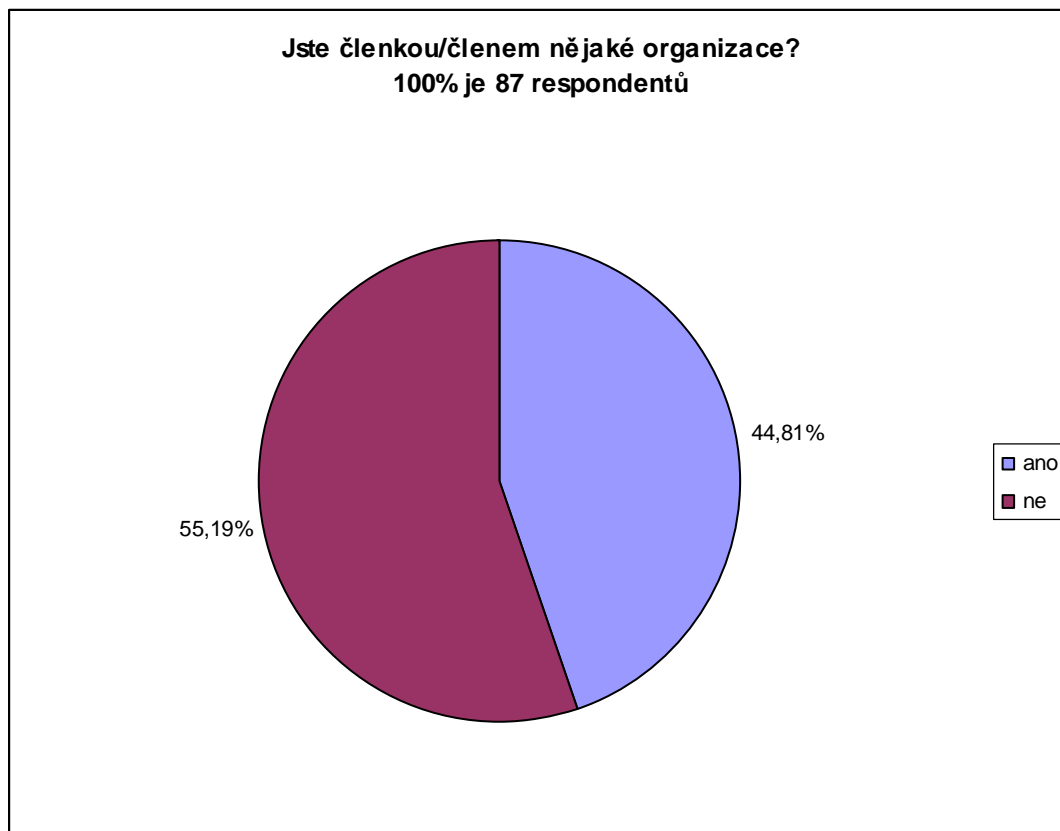
48 ( 55,19 %) osob uvedlo odpověď ne.

(viz. Tabulka 13, Graf 13)

**Tabulka 13: Členství seniorů v organizacích**

možnosti odp.	Otázka 9: Jste členkou / členem nějaké organizace?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	39	44,81
B	ne	48	55,19

**Graf 13: Členství seniorů v organizacích**



Zajímalo nás, z jakého důvodu senioři organizaci navštěvují. Na Otázku 9.A: „**Z jakého důvodu organizaci navštěvujete?**“

32 (36,76 %) osob uvedlo, že je to pro ně společenská událost,

1 (1,15 %) osoba uvedla důvod, že má rada aktivitu,

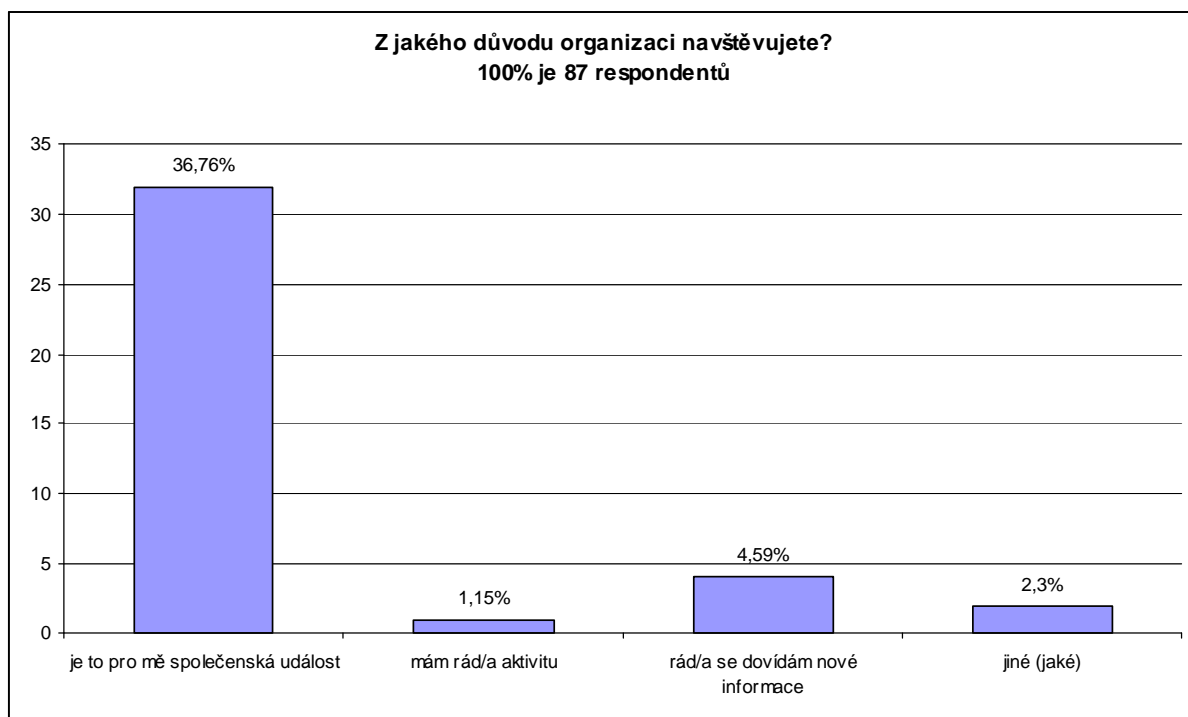
4 (4,49 %) osoby navštěvují organizaci z důvodu, že se rády dozvídají nové informace,

2 (2,30 %) osoby uvedly volnou odpověď. Z toho první osoba uvedla jako důvod návštěvy organizace zájem o politiku a druhá osoba uvedla jako důvod návštěvy organizace kontakt s přáteli.

(viz. Tabulka 13.A, Graf 13.A)

**Tabulka 13.A: Důvod členství seniorů v organizacích**

možnosti odp.	Otázka 9.A: Z jakého důvodu organizaci navštěvujete?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	je to pro mě společenská událost	32	36,76
B	mám rád/a aktivitu	1	1,15
C	rád/a se dovidám nové informace	4	4,59
D	jiné (jaké)	2	2,3

**Graf 13.A: Důvod členství seniorů v organizacích**

Otázka 10 měla znění: „Vzděláváte se nějakým způsobem?“

49 (56,30 %) respondentů uvedlo možnost ano,

38 (43,70 %) respondentů uvedlo možnost ne.

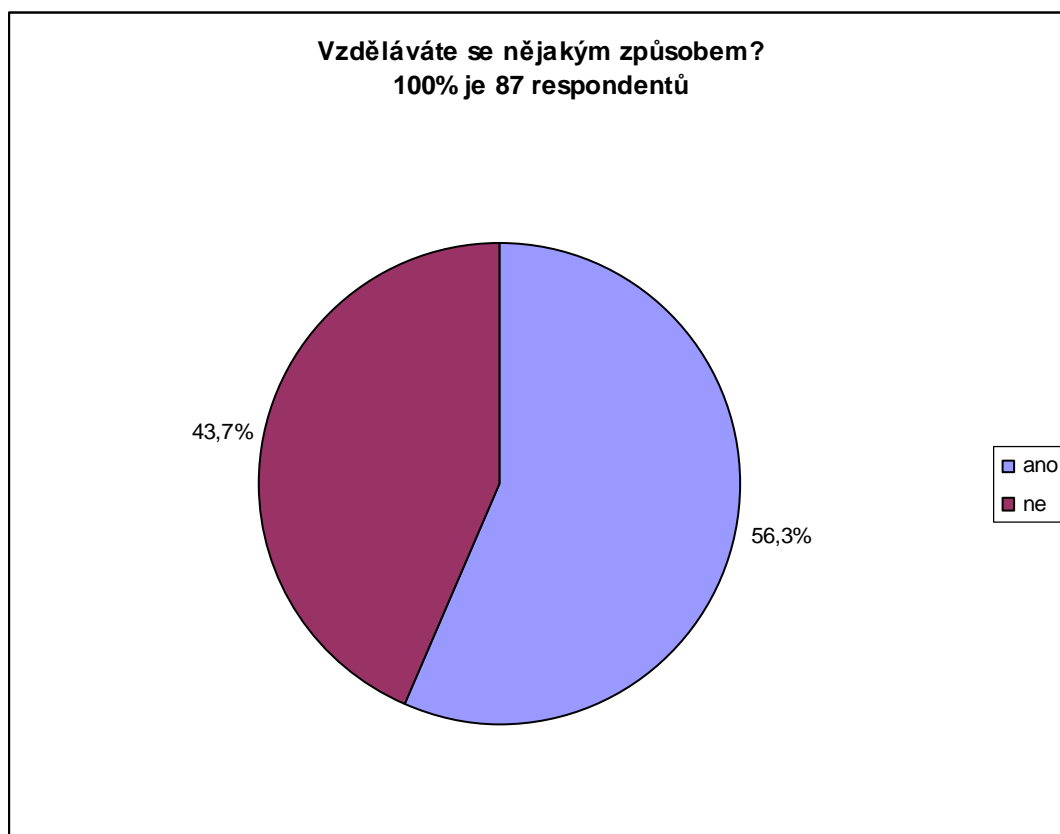
(viz. Tabulka 14, Graf 14)

**Tabulka 14: Vzdělávání seniorů**

možnosti odp.	Otázka 10: Vzděláváte se nějakým způsobem?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	49	56,3
B	ne	38	43,7



**Graf 14: Vzdělávání seniorů**



Otázka 10.A měla znění: „**Jakým způsobem se vzděláváte?**“ Senioři mohli zatrhnout více variant.

46 (52,85 %) osob uvedlo možnost samostudium z literatury,

10 (11,50 %) osob uvedlo možnost prostřednictvím internetu,

28 (32,17 %) respondentů uvedlo, že se vzdělává rámci zájmové organizace,

37 (42,51 %) osob uvedlo možnost přednášky, kurzy,

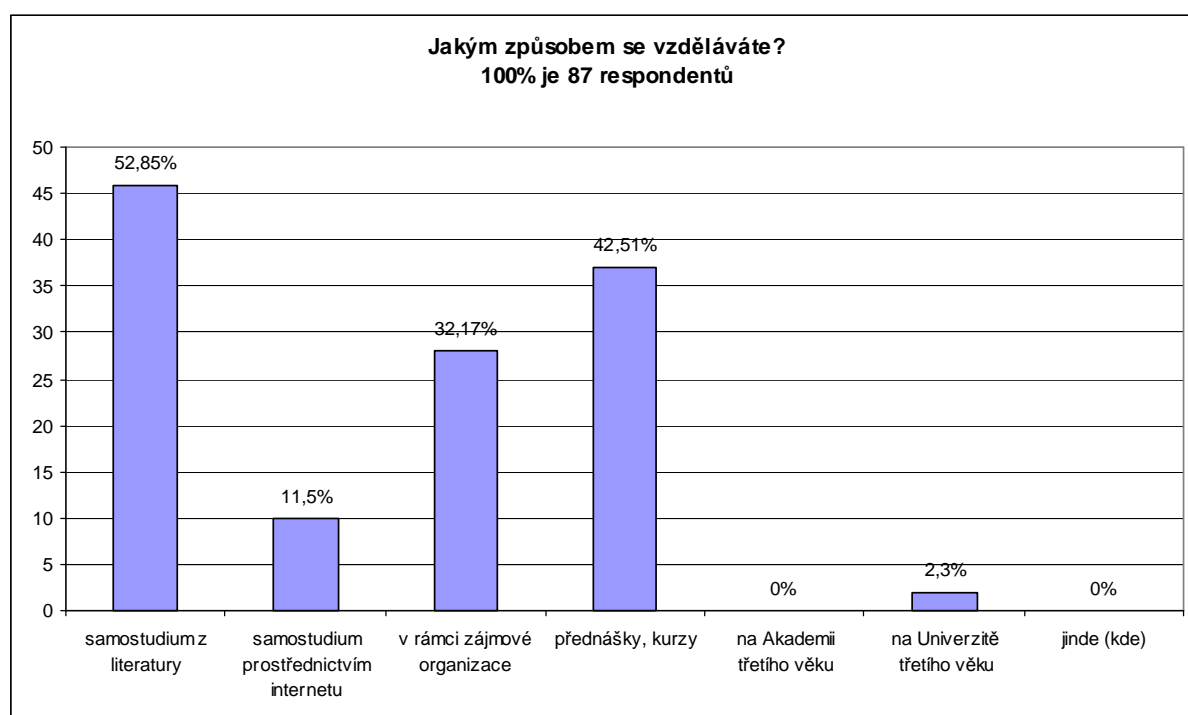
2 (2,30 %) osoby uvedly, že se vzdělávají na Univerzitě třetího věku

Možnosti Akademie třetího věku a možnost jinde neuvedl žádný respondent (0%).

(viz. Tabulka 15.A, Graf 15.A)

**Tabulka 15.A: Způsob vzdělávání u seniorů**

možnosti odp.	Otázka 10.A: Jakým způsobem se vzděláváte?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	samostudium z literatury	46	52,85
B	samostudium prostřednictvím internetu	10	11,5
C	v rámci zájmové organizace	28	32,17
D	přednášky, kurzy	37	42,51
E	na Akademii třetího věku	0	0
F	na Univerzitě třetího věku	2	2,3
G	jinde (kde)	0	0

**Graf 15.A: Způsob vzdělávání u seniorů**

Otázka číslo 11 měla znění: „**Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní?**“

58 (66,68 %) osob uvedlo ano,

13 (14,94 %) osob uvedlo spíše ano,

15 (17,23 %) osob uvedlo spíše ne,

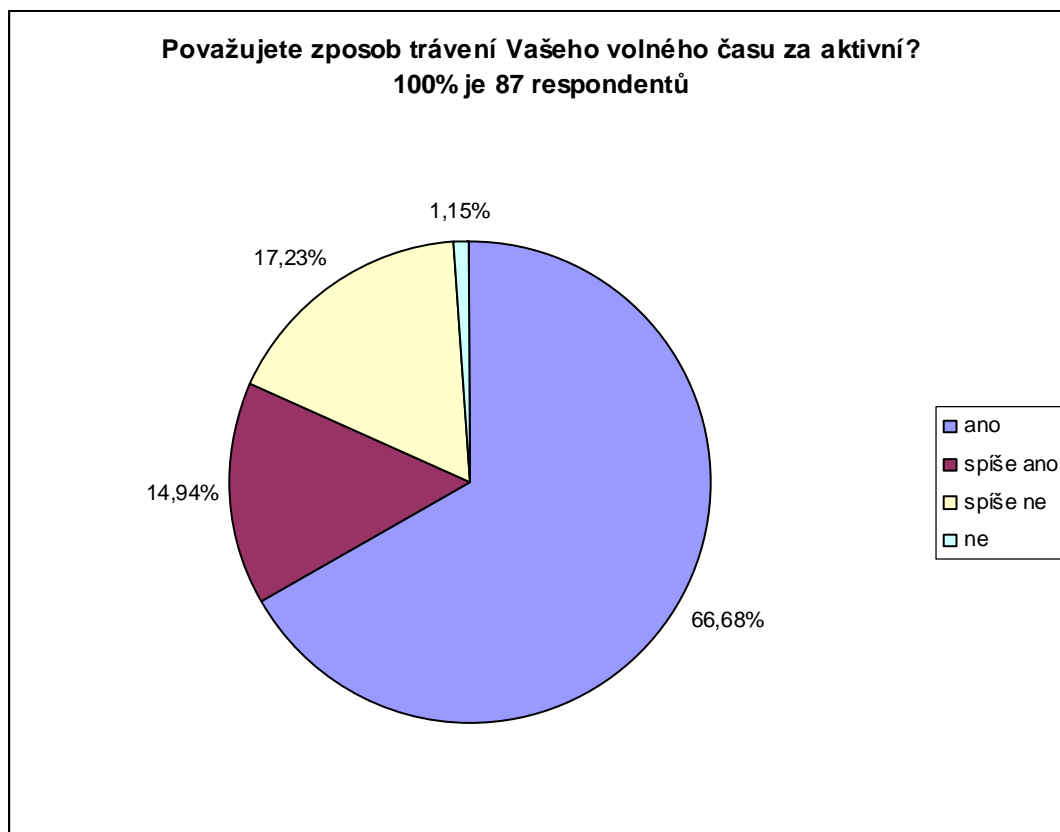
1 (1,15 %) osoba uvedla ne.

(viz. Tabulka 16, Graf 16)

**Tabulka 16: Pohled seniorů na jejich aktivitu při trávení volného času**

možnosti odp.	Otázka 11: Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	58	66,68
B	spíše ano	13	14,94
C	spíše ne	15	17,23
D	ne	1	1,15

**Graf 16: Pohled seniorů na jejich aktivitu při trávení volného času**



Otázka 12 měla znění: „**Vnímáte nabídku volnočasových aktivit ve Vašem okolí jako dostačující?**“

38 (43,66 %) osob uvedlo možnost ano,

41 (47,15 %) osob uvedlo možnost spíše ano,

6 (6,89 %) osob uvedlo spíše ne,

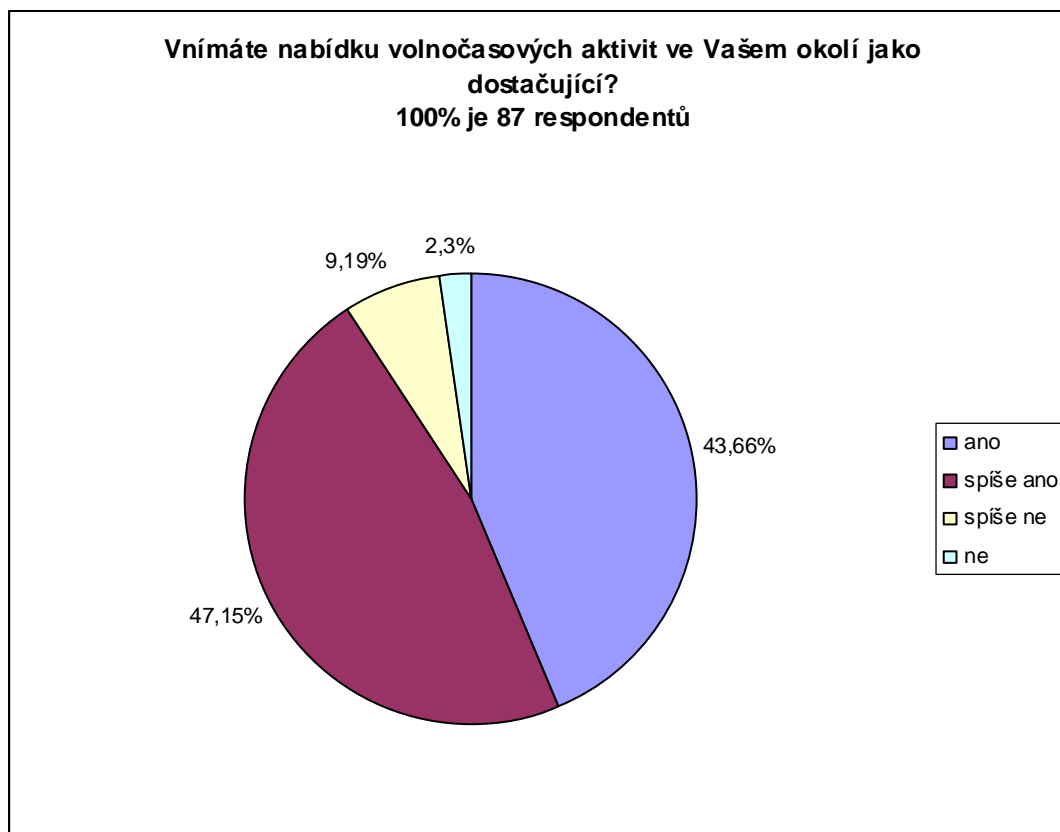
2 (2,3 %) osoby uvedly ne. Více v diskusi (viz. kapitola 6.6)

(viz. Tabulka 17, Graf 17)

**Tabulka 17: Pohled seniorů na dostatečnost nabídky volnočasových aktivit v okolí**

možnosti odp.	Otázka 12: Vnímáte nabídku volnočasových aktivit ve Vašem okolí jako dostačující?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	38	43,66
B	spíše ano	41	47,15
C	spíše ne	6	6,89
D	ne	2	2,3

**Graf 17: Pohled seniorů na dostatečnost nabídky volnočasových aktivit v okolí**



Otázka 13 měla znění: „Co Vám nejvíce brání v tom, abyste si volný čas užíval/a naplno?“

3 (3,44 %) osoby uvedly možnost věk,

14 (16,08 %) osob uvedlo možnost zdravotní stav,

36 (41,42 %) osob uvedlo možnost finance,

8 (9,19 %) osob uvedlo možnost dostupnost,

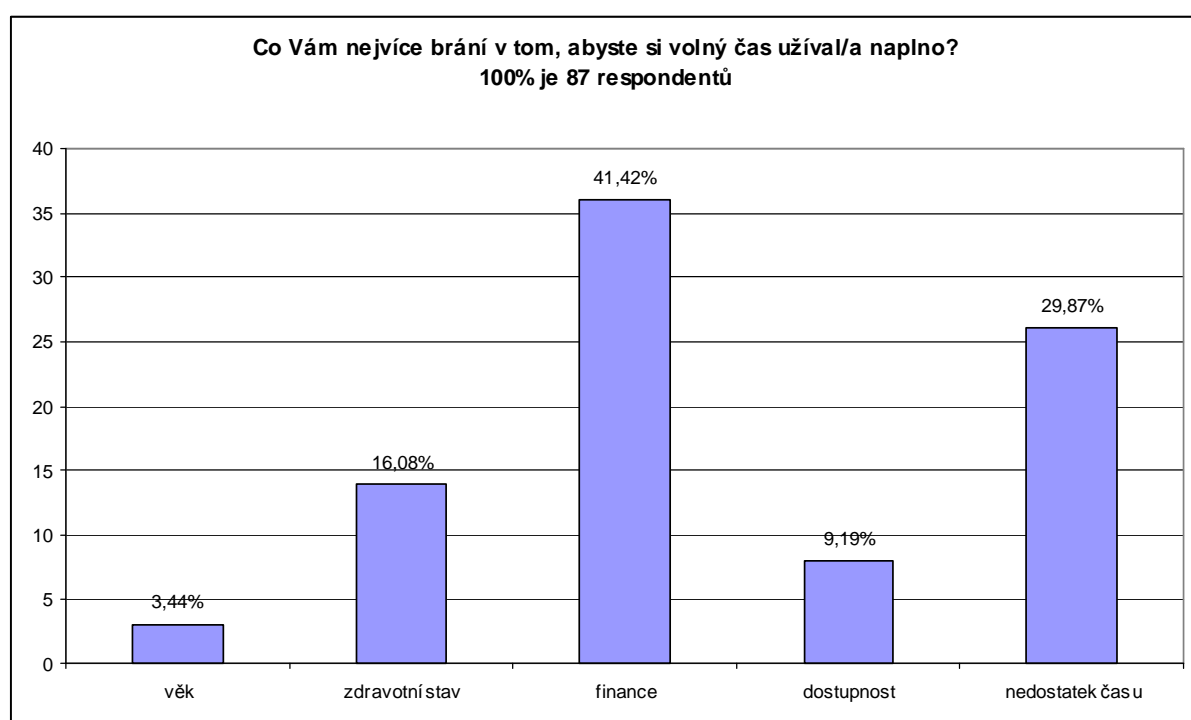
26 (29,87 %) osob uvedlo možnost nedostatek času.

(viz. Tabulka 18, Graf 18)

**Tabulka 18: Faktory bránící seniorům při trávení volného času podle jejich ideální představy**

možnosti odp.	Otázka 13: Co Vám nejvíce brání v tom, abyste si volný čas užíval/a naplno?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	věk	3	3,44
B	zdravotní stav	14	16,08
C	finance	36	41,42
D	dostupnost	8	9,19
E	nedostatek času	26	29,87

**Graf 18: Faktory bránící seniorům při trávení volného času podle jejich ideální představy**



Na otázku 14: „**Jste spokojen/a s Vaším životem?**“

62 (71,28 %) respondentů uvedlo možnost ano,

19 (21,83 %) respondentů uvedlo možnost spíše ano,

5 (5,74 %) respondentů uvedlo možnost spíše ne,

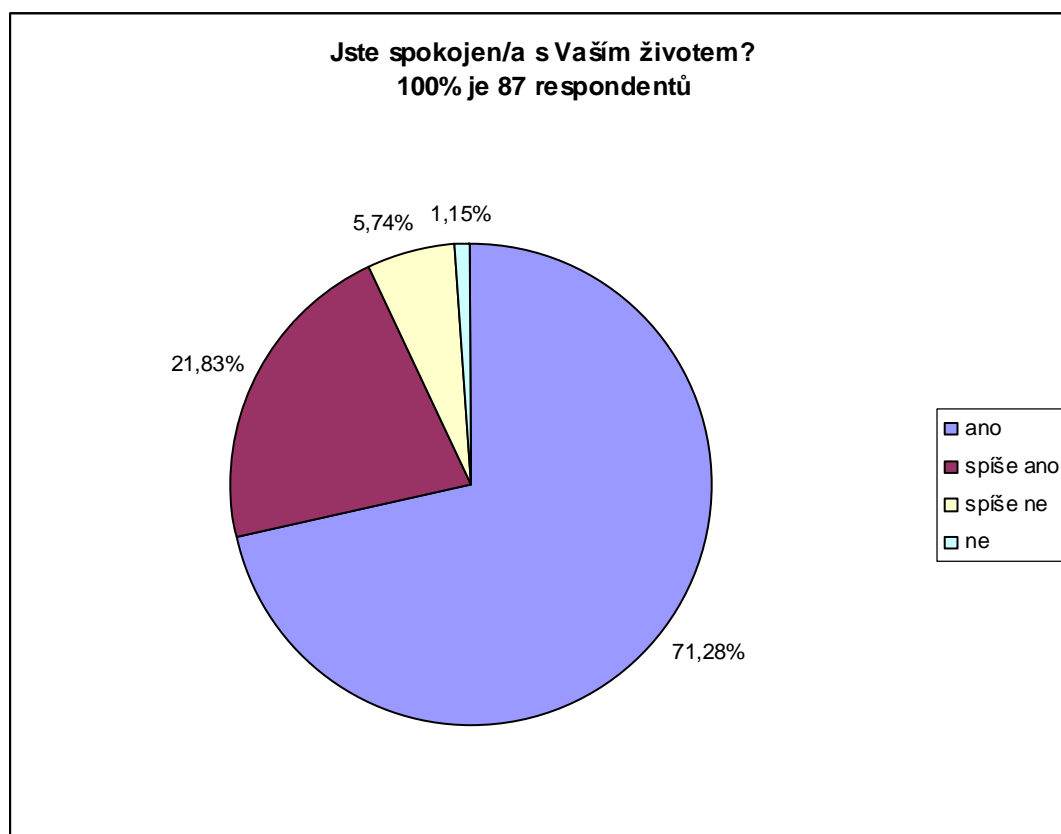
1 (1,15 %) respondent uvedl možnost ne.

(viz. Tabulka 19, Graf 19)

**Tabulka 19: Spokojenost seniorů s životem**

možnosti odp.	Otázka 14: Jste spokojen/a s Vaším životem?	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	ano	62	71,28
B	spíše ano	19	21,83
C	spíše ne	5	5,74
D	ne	1	1,15

**Graf 19: Spokojenost seniorů s životem**



Položka 15 se týkala **pohlaví seniorů**. Do námi realizovaného šetření se zapojilo celkem 87 (100 %) respondentů osob. Z toho:

56 (64,39 %) žen,

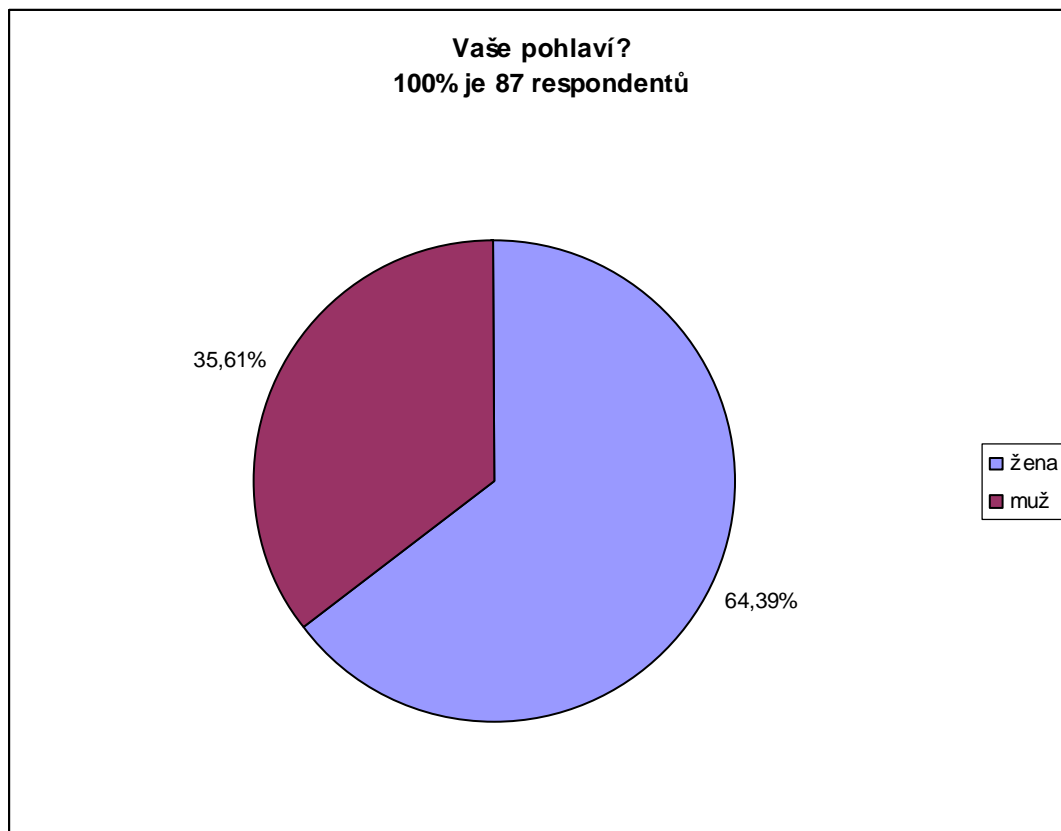
31 (35,61 %) mužů.

(viz. Tabulka 20, Graf 20)

**Tabulka 20: Pohlaví respondentů**

možnosti odp.	Otázka 15: Vaše pohlaví	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	žena	56	64,39
B	muž	31	35,61

**Graf 20: Pohlaví respondentů**



Na položku 16: „**Vaše nejvyšší dosažené vzdělání**“

6 (6,89 %) osob uvedlo odpověď základní,

11 (12,63 %) osob uvedlo odpověď vyučen/a,

8 (9,19 %) osob uvedlo možnost vyučen s maturitou,

18 (20,68 %) osob uvedlo, že mají středoškolské vzdělání bez maturity,

7 (8,04 %) osob uvedlo možnost středoškolské s maturitou,

3 (3,44 %) osoby mají vyšší odborné vzdělání,

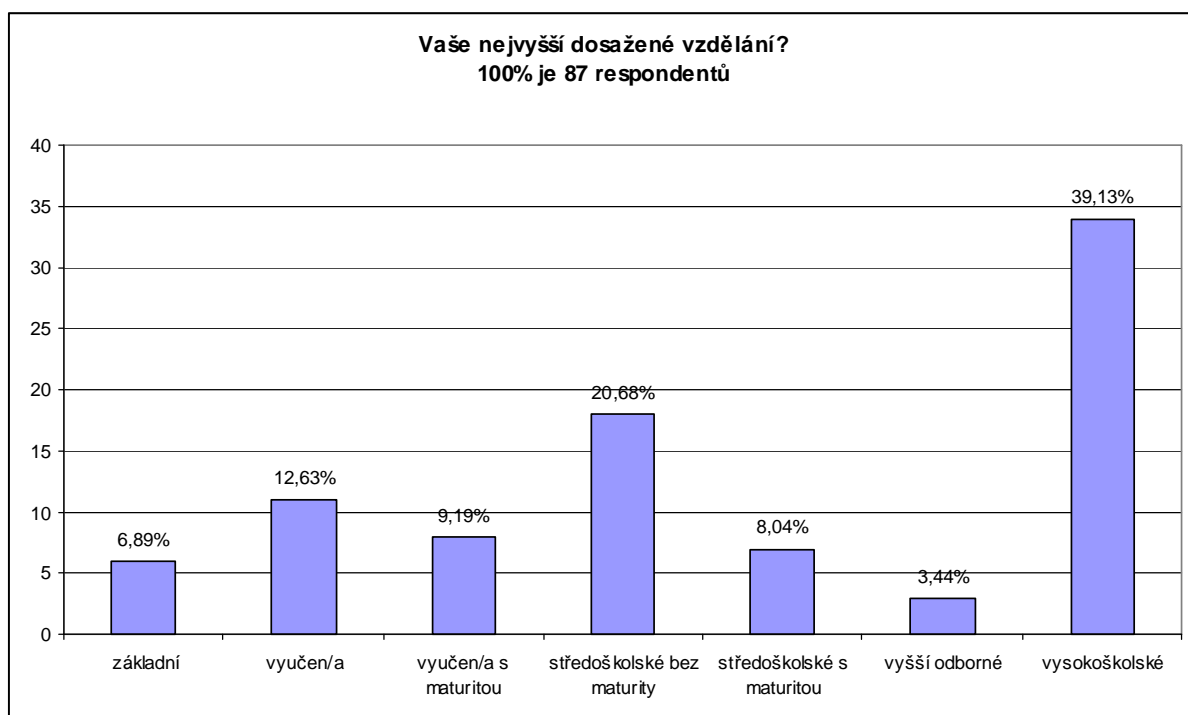
34 (39,13 %) osob je vysokoškolského vzdělání.

(viz. Tabulka 21, Graf 21)

Tento výsledek je dán výběrem respondentů.

**Tabulka 21: Vzdělání respondentů**

možnosti odp.	Otázka 16: Vaše nejvyšší dosažené vzdělání	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	základní	6	6,89
B	vyučen/a	11	12,63
C	vyučen/a s maturitou	8	9,19
D	středoškolské bez maturity	18	20,68
E	středoškolské s maturitou	7	8,04
F	vyšší odborné	3	3,44
G	vysokoškolské	34	39,13

**Graf 21: Vzdělání respondentů**

Poslední položkou byl **věk respondentů**, odpovědi byly následující:

14 (16,08 %) osob věku 60 – 65 let,

37 (42,56 %) osob věku 66 – 70 let,

29 (33,32 %) osob věku 71 – 75 let,

2 (2,30 %) osoby věku 76 – 80 let,

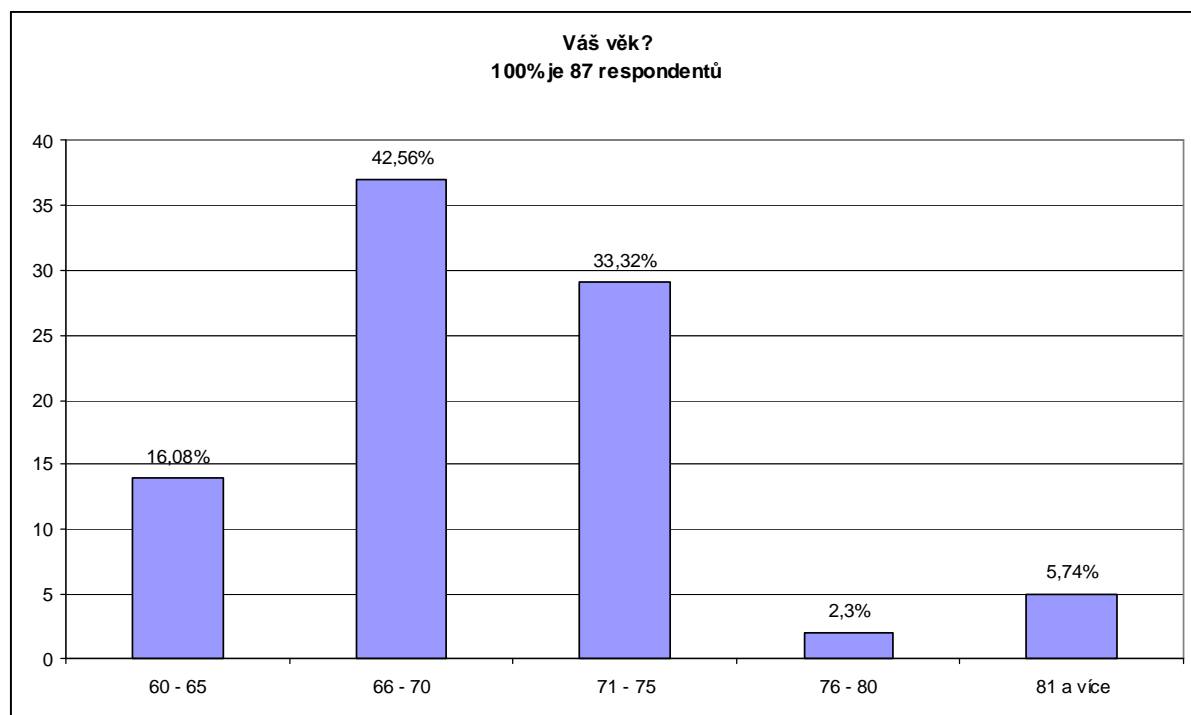
5 (5,74 %) osob věku 81 a více let.

(viz Tabulka 22, Graf 22)



**Tabulka 22: Věk respondentů**

možnosti odp.	Otázka 17: Váš věk	četnost odp.	četnost odp. (%)
A	60 - 65	14	16,08
B	66 - 70	37	42,56
C	71 - 75	29	33,32
D	76 - 80	2	2,3
E	81 a více	5	5,75

**Graf 22: Věk respondentů**

## 6.6 Ověřování hypotéz a výzkumných předpokladů

Postup při ověřování hypotéz a výzkumných předpokladů je následující:

1. Formulujeme nulovou hypotézu  $H_0$
2. Formulujeme alternativní hypotézu  $H_A$
3. Na základě výpočtu testovacího kritéria Chí-kvadrát (automatické vygenerování v programu STATISTICA-8CZ) rozhodneme o platnosti hypotézy a učiníme závěr.

### Ověřování hypotézy H 1: Ženy jsou s trávením volného času spokojenější než muži.

1.  $H_0$ : Spokojenost s trávením volného času nezávisí na pohlaví.
2.  $H_A$ : Ženy jsou s trávením volného času spokojenější než muži.

Tabulka 23: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O5 a O15) - pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
O5: Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?	O15: Pohlaví žena	O15: Pohlaví muž	Řádk. součty
ano	26	25	51
spíše ano	24	6	30
spíše ne	4	0	4
ne	2	0	2
Vš. skup.	56	31	87

Tabulka 24: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O5 a O15) - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 10,5030, sv=3, p=,014744			
O5: Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?	O15: Pohlaví žena	O15: Pohlaví muž	Řádk. součty
ano	32,82759	18,17241	51,00000
spíše ano	19,31034	10,68966	30,00000
spíše ne	2,57471	1,42529	4,00000
ne	1,28736	0,71264	2,00000
Vš. skup.	56,00000	31,00000	87,00000

Závěr: Hypotézu H 1 se nám nepodařilo dokázat. S trávením volného času jsou více spokojeni muži než ženy. Více viz. diskuse.

Při dokazování dalších hypotéz a výzkumných předpokladů postupujeme stejným způsobem. Další výsledky pozorované a očekávané četnosti jsou uvedeny v tabulkách (Tabulka 25 až Tabulka 36) včetně výpočtu kritéria  $\chi^2$  - kvadrát. Vzhledem k celkovému počtu 87 respondentů není použita metoda  $\chi^2$ -kvadrát, zcela relevantní – četnosti respondentů v jednotlivých řádcích a sloupcích by měly být vyšší než 5, ovšem pro srovnání získaných dat jsme tuto metodu využily i s vědomím, že vzorek je nízký.

### Ověřování hypotézy H 2: S trávením volného času jsou více spokojeni senioři žijící ve městě než senioři žijící na vesnici.

Tabulka 25: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O5 a O1) - pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
O5: Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?	O1: V jakém místě bydlíte? vesnice	O1: V jakém místě bydlíte? město	Řádk. součty
ano	12	39	51
spíše ano	1	29	30
spíše ne	0	4	4
ne	1	1	2
Vš. skup.	14	73	87

Tabulka 26: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O5 a O1) - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 Pearsonův $\chi^2$ -kv. : 8,17622, sv=3, p=,042512			
O5: Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?	O1: V jakém místě bydlíte? vesnice	O1: V jakém místě bydlíte? město	Řádk. součty
ano	8,20690	42,79310	51,00000
spíše ano	4,82759	25,17241	30,00000
spíše ne	0,64368	3,35632	4,00000
ne	0,32184	1,67816	2,00000
Vš. skup.	14,00000	73,00000	87,00000

Závěr: Hypotézu H2 se nám nepodařilo dokázat. S trávením volného času jsou více spokojeni senioři bydlící na vesnici než senioři bydlící ve městě. Více viz. diskuse.

### Ověřování hypotézy H 3: Senioři přivydělávající si v důchodu pocítují svůj život jako aktivně prožívaný více, než senioři kteří nepracují.

Tabulka 27: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O4 a O11) - pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)					
O4: Jste zaměstnaná/ý?	O11: Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní? Ne	O11: Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní? Ano	O11: Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní? Spíše ne	O11: Považujete e způsob trávení Vašeho volného času za aktivní? Spíše ano	Řádk. součty
Ano	0	5	2	2	9
Jsem v důchodu	1	34	9	7	51
Jsem v důchodu, ale chodím do práce	0	18	4	3	25

Tabulka 28: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O4 a O11) - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 3,72370, sv=9, p=,928636					
O4: Jste zaměstnaná/ý?	O11: Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní? Ne	O11: Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní? Ano	O11: Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní? Spíše ne	O11: Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní? Spíše ano	Řádk. součty
Ano	0,103448	6,00000	1,55172	1,34483	9,00000
Jsem v důchodu	0,586207	34,00000	8,79310	7,62069	51,00000
Jsem v důchodu, ale chodím do práce	0,287356	16,66667	4,31034	3,73563	25,00000

Závěr: Hypotézu H3 se nám nepodařilo dokázat. Pracující senioři nepovažují trávení svého volného času za více aktivní než senioři, kteří nepracují. Více viz. diskuse.

**Ověřování hypotézy H 4: S nabídkou volnočasových aktivit v okolí bydliště jsou více spokojeny ženy než muži.**

Tabulka 29: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O12 a O15) - pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
O12: Vnímáte nabídku volnočasových aktivit ve Vašem okolí jako dostačující?	O15: Pohlaví žena	O15: Pohlaví muž	Řádk. součty
ne	2	0	2
ano	27	11	38
spíše ano	21	20	41
spíše ne	6	0	6
Vš.skup.	56	31	87

Tabulka 30: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O12 a O15) - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 8,25933, sv=3, p=,040951			
O12: Vnímáte nabídku volnočasových aktivit ve Vašem okolí jako dostačující?	O15: Pohlaví žena	O15: Pohlaví muž	Řádk. součty
ne	1,28736	0,71264	2,00000
ano	24,45977	13,54023	38,00000
spíše ano	26,39080	14,60920	41,00000
spíše ne	3,86207	2,13793	6,00000
Vš.skup.	56,00000	31,00000	87,00000

Závěr: Hypotézu H 4 se nám podařilo dokázat. Ženy jsou s nabídkou volnočasových aktivit v okolí bydliště více spokojeny než muži. Více viz. diskuse.

### Ověřování hypotézy H 5: Muži více preferují pohybové aktivity než ženy.

Tabulka 31: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O8 a O15) - pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
O8: Věnujete se ve volném čase pohybovým aktivitám?	O15: Pohlaví žena	O15: Pohlaví muž	Řádk. součty
Ano	24	21	45
Ne	32	10	42
Vš.skup.	56	31	87

Tabulka 32: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O8 a O15) - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (STATISTIKA - Brizova) Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 4,94852, sv=1, p=,026115			
O8: Věnujete se ve volném čase pohybovým aktivitám?	O15: Pohlaví žena	O15: Pohlaví muž	Řádk. součty
Ano	28,96552	16,03448	45,00000
Ne	27,03448	14,96552	42,00000
Vš.skup.	56,00000	31,00000	87,00000

Závěr: Hypotézu H5 se nám podařilo dokázat. Muži se věnují pohybovým aktivitám častěji než ženy. Více viz. diskuse.

**Ověřování výzkumného předpokladu VP 1: Nejvíce se vzdělávacím aktivitám věnují senioři s vysokoškolským vzděláním.**

Tabulka 33: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O10 a O16) - pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (STATISTIKA - Brizova)								
Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)								
O10: Vzděláváte se nějakým způsobem?	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání základní	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání vyučen/a	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání vyučen/a s maturitou	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské bez maturity	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské s maturitou	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání vyšší odborné	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání vysokoškolské	Řádk. součty
ne	6	8	6	11	2	0	5	3
ano	0	3	2	7	5	3	29	4
Vš.skup.	6	11	8	18	7	3	34	8

Tabulka 34: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O10 a O16) - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (STATISTIKA - Brizova)								
Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 31,5013, sv=6, p=,000020								
O10: Vzděláváte se nějakým způsobem?	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání základní	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání vyučen/a	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání vyučen/a s maturitou	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské bez maturity	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské s maturitou	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání vyšší odborné	O16: Nejvyšší dosažené vzdělání vysokoškolské	Řádk. součty
ne	2,620690	4,804600	3,494253	7,862070	3,057471	1,310345	14,850570	38,000000
ano	3,379310	6,195400	4,505747	10,137930	3,942529	1,689655	19,149430	49,000000
Vš.skup.	6,000000	11,000000	8,000000	18,000000	7,000000	3,000000	34,000000	87,000000

Závěr: Výzkumný předpoklad VP 1 se potvrdil. Nejvíce se věnují vzdělávacím aktivitám senioři s vysokoškolským vzděláním.

**Ověřování výzkumného předpokladu VP 2: Aktivní trávení volného času má pozitivní vliv na spokojenost seniorů se svým životem.**

Tabulka 35: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O5 a O14) - pozorované četnosti

Kontingenční tabulka (STATISTIKA - Brizova)					
Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)					
O5: Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?	O14: Jste spokojen/a s Vaším životem? Ne	O14: Jste spokojen/a s Vaším životem? Ano	O14: Jste spokojen/a s Vaším životem? Spíše ano	O14: Jste spokojen/a s Vaším životem? Spíše ne	Řádk. součty
ano	0	43	6	2	51
spíše ano	0	19	9	2	30
spíše ne	0	0	4	0	4
ne	1	0	0	1	2
Vš. skup.	1	62	19	5	87

Tabulka 36: Kontingenční tabulka (srovnání odpovědí na otázky O5 a O14) - očekávané četnosti

Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (STATISTIKA - Brizova)					
Četnost označených buněk > 10 Pearsonův chí-kv. : 70,5552, sv=9, p=,000000					
O5: Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?	O14: Jste spokojen/a s Vaším životem? Ne	O14: Jste spokojen/a s Vaším životem? Ano	O14: Jste spokojen/a s Vaším životem? Spíše ano	O14: Jste spokojen/a s Vaším životem? Spíše ne	Řádk. součty
ano	0,586207	36,34483	11,13793	2,931034	51,00000
spíše ano	0,344828	21,37931	6,55172	1,724138	30,00000
spíše ne	0,045977	2,85057	0,87356	0,229885	4,00000
ne	0,022989	1,42529	0,43678	0,114943	2,00000
Vš. skup.	1,000000	62,00000	19,00000	5,000000	87,00000

Závěr: Výzkumný předpoklad VP 2 se potvrdil. Senioři spokojení s aktivitou ve volném čase jsou spokojení se svým životem. Více viz diskuse.



## 6.7 Diskuse

**H 1: Ženy jsou s trávením volného času spokojenější než muži. Hypotézu H 1 se nám nepodařilo dokázat.** Z výsledků z dotazníkového výzkumu vyplývá, že s trávením volného času jsou spokojenější muži než ženy. Tento výsledek může být pravděpodobně dán výzkumným vzorkem respondentů.

Při formulování této hypotézy jsme vycházely z literatury, ve které se uvádí, že s hledáním náhradního životního programu mohou mít větší obtíže muži než ženy. Podle Spousty (1994) se právě ženy po odchodu do důchodu věnují vnoučatům či péči o domácnost, svůj volný čas tedy snadno zaplní. Naproti tomu u mužů fixovaných na práci můžou po odchodu do penze nastat obtíže při hledání náhradního životního programu.

Potěšilo nás tedy, že v našem vzorku respondentů byli muži s trávením volného času spokojení. Může to být dáno např. jejich kvalitní přípravou na stáří.

**H 2: S trávením volného času jsou více spokojeni senioři žijící ve městě než senioři žijící na vesnici. Hypotézu H2 se nám nepodařilo dokázat.** S trávením volného času jsou více spokojení senioři bydlící na vesnici než senioři bydlící ve městě.

Při formulování hypotézy jsme vycházely z předpokladu, že osoby žijící ve městě budou s trávením volného času spokojenější než osoby žijící na vesnici, protože mají všechny služby i možnosti společenského, kulturního, sportovního, zájmového vyžití na dosah ruky.

Vliv na výsledek této hypotézy může mít výběr výzkumného vzorku respondentů. Dotazované osoby z vesnice mohou mít odlišný životní styl a mohou být celkově spokojenější než dotazované osoby žijící ve městě.

**H 3: Senioři přivydělávající si v důchodu pocítují svůj život jako aktivně prožívaný více, než senioři kteří nepracují. Hypotézu H3 se nám nepodařilo dokázat.** Pracující senioři nepovažují trávení svého volného času za aktivnější než senioři, kteří nepracují.

Tento výsledek nás potěšil, protože dokazuje, že se respondenti na své stáří dobře připravili. Přestože odchod do důchodu představuje radikální životní změnu, senioři dokázali zaplnit svůj volný čas činnostmi, které je naplňují a stále se považují za aktivní, i když už nechodí do práce.

**H 4: S nabídkou volnočasových aktivit v okolí bydliště jsou více spokojeny ženy než muži. Hypotézu H 4 se nám podařilo dokázat.** Z realizovaného výzkumu se prokázalo, že ženy jsou s nabídkou volnočasových aktivit v okolí bydliště více spokojeny než muži.

Tento fakt se může jako v předchozích případech odvíjet od vzorku respondentů. Můžeme vycházet i ze zjištění, že ženy nabídku aktivit v okolí bydliště více využívají. Zásadní význam může mít i informovanost seniorů o nabízených možnostech aktivního vyžití v jejich okolí. Ke zvýšení informovanosti mohou přispět jednorázové prezentační akce, informační linky nebo kontaktní místa či osoby.

**H 5: Muži více preferují pohybové aktivity než ženy. Hypotézu H5 se nám podařilo dokázat.** Po vyhodnocení výpovědí respondentů je vidět, že se muži se věnují pohybovým aktivitám častěji než ženy.

Výsledek tohoto šetření může být dán např. tím, že senioři svůj životní styl volí na základě určitého modelu, celoživotní hodnotové orientace a preferencí. Z tohoto důvodu lidé preferují činnosti, které naplňovaly jejich dosavadní život (Hodaň, 1997). Proto můžeme usoudit, že se muži pohybu věnovali již v dřívější době, naopak ženy se pohybu nevěnovaly a ani po odchodu do důchodu si k pohybovým aktivitám nenašly vztah.

**VP 1: Senioři s vysokoškolským vzděláním se nejvíce věnují vzdělávacím aktivitám. Výzkumný předpoklad VP 1 se potvrdil.** Nejvíce se věnují vzdělávacím aktivitám senioři s vysokoškolským vzděláním. Z výsledků výzkumu vyplývá, že z celkového počtu 87 respondentů se vzdělávacím aktivitám věnuje 29 s vysokoškolským vzděláním. Tento počet jasně převažuje nad ostatními možnostmi nejvyššího dosaženého vzdělání.

Pestrá nabídka různých forem vzdělávání, kulturně společenských aktivit, rehabilitační péče je účinným krokem k aktivizaci starších lidí a udržování aktivního životního stylu jedince (Pávková, 2002).

**VP 2: Aktivní trávení volného času má pozitivní vliv na spokojenost seniorů se svým životem. Výzkumný předpoklad VP 3 se potvrdil.** Ze zjištěných údajů vyplývá, že senioři spokojení s aktivitou ve volném čase jsou spokojení se svým životem.

Jak jsme již uvedly výše, Müller (2006) vnímá aktivitu jako jeden z nejdůležitějších nástrojů k naplňování kvality života seniorů, protože všeobecně přispívá k jejich větší životní

spokojenosti odvíjející se od kladného subjektivního prožitku (z dobře vykonané práce, dobrých rodinných vztahů, dobře stráveného času apod.). Aktivita také přispívá k udržování potřebné tělesné a duševní výkonnosti (např. posilováním fyzické kondice, paměti, myšlení, tvořivosti), a tím ke smysluplnému zapojení do společnosti.

## ZÁVĚR

V diplomové práci jsme zpracovaly téma týkající se možností aktivního života z pohledu osob seniorského věku. Vzhledem k demografickému vývoji v ČR, který vykazuje stárnutí populace je životní spokojenost seniorů aktuální a nezanedbatelnou problematikou.

V teoretické části této práce se věnujeme vymezení pojmů souvisejících s problematikou stárnutí a stáří, zabýváme se změnami vyvolanými stárnutím, přípravou na stáří, kvalitou života, potřebami ve stáří, životním stylem a možnostmi aktivního trávení volného času seniorů.

Empirická část této práce zahrnuje výzkumné šetření realizované prostřednictvím dotazníkové metody. Jednotlivými položkami v dotazníku sledujeme současný životní styl lidí vyššího věku a způsob, jakým senioři tráví volný čas. Dále zjišťujeme, zda je nabídka volnočasových aktivit pro seniory z jejich pohledu dostatečná a umožňuje jim využít volný čas pro seberealizaci a naplnění smyslu života.

Z prováděného výzkumu vyplynulo, že senioři sami sebe považují za aktivní. Potěšilo nás, že pracující senioři nepovažují trávení svého volného času za aktivnější než senioři, kteří nepracují. To znamená, že i když odchod do důchodu představuje radikální životní změnu, senioři dokázali využít svůj volný čas k realizaci činností, které je naplňují.

Senioři uvedli, že jim v tom, aby si volný čas mohli užít naplno nejvíce brání nedostatek financí, nedostatek času a zhoršený zdravotní stav. Ve vztahu k pohlaví jsou s trávením volného času spokojenější muži než ženy. Ve vztahu k bydlení jsou senioři bydlící na vesnici více spokojeni s trávením volného času než senioři bydlící ve městě. V této souvislosti bychom rády zdůraznily důležitost celoživotní přípravy na stáří, která vede k aktivitě a pocitu odpovědnosti osob seniorského věku za kvalitu vlastního stáří.

Osoby vyššího věku se ve volném čase tráveném doma nejvíce věnují pasivním aktivitám (např. sledování televize, poslouchání rádia, četba).

Vzdělávacím aktivitám se nejvíce věnují osoby seniorského věku s vysokoškolským vzděláním, nejčastěji pak samostudiem nebo prostřednictvím přednášek a kurzů. Pestrá nabídka různých forem vzdělávání, kulturně společenských aktivit, rehabilitační péče je účinným krokem k aktivizaci starších lidí a udržování aktivního životního stylu jedince (Pávková, 2002).

Z pohybových aktivit senioři nejvíce preferují turistiku, jízdu na kole a plavání. Pokud jsou senioři členy nějaké organizace, tak hlavně z důvodu, že je to pro ně společenská událost.

Ze zjištěných údajů dále vyplývá, že senioři spokojení s aktivitou ve volném čase jsou zároveň spokojení se svým životem.

Cíle naší diplomové práce se podařilo naplnit. Výsledky provedeného šetření nám poskytly cenný pohled seniorů na jejich každodenní život. Zároveň jsme se jejich prostřednictvím zamyslely nad problematikou pohledu seniorů na jejich trávení volného času ve vztahu k nabízeným možnostem a k faktorům, které toto vnímání mohou ovlivnit (např. pohlaví, vzdělání, místo bydliště a podobně).

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

1. ALAN, J. *Etapy života očima sociologie*. 1. vyd. Praha : Panorama, 1989. 439 s. Bez ISBN.
2. BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky* 2. 1. vyd Olomouc : UP, 2006. 80 s. ISBN 80-244-1356-6.
3. CZSO, [online]. [cit. 2011-02-27]. Dostupný z: <URL: [http://www.czso.cz/xednicniplan.nsf/t/3000453627/\\$File/530305a6.pdf](http://www.czso.cz/xednicniplan.nsf/t/3000453627/$File/530305a6.pdf).
4. CZSO, [online]. [cit. 2011-03-20]. Dostupný z: <URL: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova\\_skladba\\_obyvatelstva\\_v\\_roce\\_2010](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova_skladba_obyvatelstva_v_roce_2010).
5. DAŘOVÁ, K. *Klasifikace pro výkonnostní sport zdravotně postižených*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2008. 89 s. ISBN 978-80-246-1520-2.
6. GÜRNA, A. *Život je teď - o umění stárnout*. [online]. [cit. 2011-03-20]. Dostupný z: <URL: <http://www.vstupujete.cz/view.php?cisloclanku=2010100002>.
7. HODAŇ, B. *Úvod do teorie tělesné kultury*. 2., opr. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 1997. 108 s. ISBN 80-7067-782-1.
8. HOLČÍK, J. *Úvod do studia zdravotního stavu populace*. 2., dopl. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2002. 181 s. ISBN 80-210-2779-7.
9. HORÁK, F., CHRÁSKA, M. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu: Určeno pro posl. fak. pedagog. a filozof.* 1. vyd. Praha : SPN, 1989. 169 s. Bez ISBN.
10. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha : Grada, 2007. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
11. JESENSKÝ, J. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. 1.vyd. Praha : Karolinum, 2000. 354 s. ISBN 80-7184-823-9.
12. KALVACH, Z. a kol. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha : Grada, 2004. 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
13. KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatric*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 1997. 103 s. ISBN 80-239-2832-5.
14. KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. ISBN 80-244-1552-6.

15. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 1.vyd. Praha : Grada Publishing, 1998. 352 s. ISBN 80-7169-195-X.
16. MPSV, *Kvalita života ve stáří, Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. 1. vyd. Praha : Hartpress, 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.
17. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
18. MÜHLPACHR, P. *Sociální práce*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2004. 100 s. ISBN 80-210-3323-1.
19. MÜHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. 1. vyd. Brno : Masarykova Univerzita, 2001. 106 s. ISBN 80-210-2510-7.
20. MÜLLER, O. *Psychopedie – Andragogika*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2006. 49 s. ISBN 80-244-1204-7.
21. ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří : (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. 1. vyd. Ústí nad Labem : Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 56 s. ISBN 80-7044-636-6.
22. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.
23. PACOVSKÝ, V. *Proti věku není léku?* 1. vyd. Praha : Karolinum, 1997. 124 s. ISBN 80-7184-486-1.
24. PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. 1. vyd. Praha : Avicenum, 1981. 304 s. ISBN 08-044-81.
25. PÁVKOVÁ, J. a kol. *Pedagogika volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha : Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.
26. PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha : Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
27. PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc : UPOL, 2004. 92 s. ISBN 80-244-0879-1
28. PROKOP, J. *Spiritualita umírajících pacientů* 1.vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2006. 140 s. ISBN 80-210-4131-5.
29. *REMEDIMUM*, [online]. [cit. 2011-03-20]. Dostupný z: <URL: <http://www.remedium.cz/o-sdruzeni/o-sdruzeni.php>.

30. ROSLAWSKI, A. *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. ISBN 80-251-0774-4.
31. SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase : (Úvod do studia pedagogiky volného času)*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 1994. 183 s. ISBN 80-210-1007-X.
32. STATUTÁRNÍ MĚSTO OLOMOUC, *Kluby pro seniory*, [online]. [cit. 2011-03-12]. Dostupný z: <URL: <http://www.olomouc.eu/kpss/view.php?navezclanku=statutarni-mesto-olomouc-kluby-pro-seniory&cislocclanku=2007020120>.
33. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
34. SVOBODOVÁ, K. *ANALÝZA: Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ*. [online]. [cit. 2011-03-20]. Dostupný z: <URL: [http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=34&PHPSESSID=dccb9f08e8cd6c53567572514dcb43d1](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34&PHPSESSID=dccb9f08e8cd6c53567572514dcb43d1).
35. ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout* 1. vyd. Rosice u Brna : Gloria, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7.
36. TRACHTOVÁ, E. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 2. vyd. Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2001. 185 s. ISBN 80-7013-324-8.
37. VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života : teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno : Masarykova univerzita, 2005. 143 s. ISBN 80-210-3754-7.
38. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
39. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. : dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2007. 461s. ISBN 978-80-246-1318-5.
40. VOSTROVSKÁ, H. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby*. 1. vyd. Praha : Státní zdravotní ústav, 1998. 21 s. ISBN 80-7071-093-4 21.
41. WITTMANOVÁ, J. *Aktivní v každém věku : odborný seminář zaměřený na aplikované pohybové aktivity seniorů : sborník příspěvků*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. 70 s. ISBN 978-80-244-2303-6.
42. WOLF, J. a kol. *Umění žít a stárnout*. 1. vyd. Praha : Svoboda, 1982. 368 s. ISBN 73-509-21-85.



43. *ŽIVOT 90*, [online]. [cit. 2011-03-12]. Dostupný z: <URL: <http://www.zivot90.cz/105-o-nas>.

# SEZNAM PŘÍLOH

**Příloha** - dotazník

## **PŘÍLOHA - DOTAZNÍK**

Dobrý den,

Jmenuji se Petra Břízová, píšu diplomovou práci na téma, které se týká možností aktivního života.

Součástí mé práce je dotazník, jehož vyplněním mi můžete pomoci při zmapování Vašeho pohledu na aktivní život.

Anonymní dotazník je sestaven tak, abyste u každé otázky zakroužkovali buď jednu odpověď nebo více odpovědí, které se nejvíce budou blížit vašemu názoru.

Děkuji Vám za spolupráci.

### **1. V jakém místě bydlíte?**

- a) vesnice
- b) město

### **2. Přemýšlíte o změně bydliště?**

- a) ano
- b) ne

### **2.A Pokud ano, kam byste se chtěl/a přestěhovat?**

- a) do domu s pečovatelskou službou
- b) do domova pro seniory
- c) k příbuzným
- d) do bytu
- e) do rodinného domu
- f) jinam (kam).....

### **3. S kým žijete?**

- a) sám
- b) s manželkou / manželem či s družkou / druhem
- c) s dcerou / synem
- d) s rodinou
- e) s jinou osobu (jakou) .....

**4. Jste zaměstnaná/ý?**

- a) ano
- b) ne
- c) jsem v důchodu
- d) jsem v důchodu, ale chodím do práce

**4. A Pokud ano, z jakého důvodu chodíte do práce?**

- a) z finančních důvodů
- b) abych byl/a ve společnosti lidí
- c) podnikám
- d) pomáhám příbuznému v podnikání
- e) jiný důvod (jaký) .....

**5. Jste spokojen/a s trávením Vašeho volného času?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**6. Čím nejvíce vyplňujete Váš volný čas doma?**

*(je možné zatrhnout více variant)*

- a) péče o domácnost
- b) kutilství
- c) ruční práce
- d) četba
- e) luštění křížovek, sudoku
- f) televize
- g) rozhlas, rádio
- h) počítač a internet
- i) posezení s rodinou, přáteli
- j) jiné (jaké) .....

**7. Navštěvujete nějaké kulturní akce?**

- a) ano
- b) ne

**7. A Pokud ano, jaké kulturní akce navštěvujete?**

*(je možné zatrhnout více variant)*

- a) divadlo
- b) kino
- c) koncerty a vystoupení
- d) památky
- e) plesy
- f) jiné (jaké) .....

**8. Věnujete se ve volném čase pohybovým aktivitám?**

- a) ano
- b) ne

**8. A Pokud ano, jakým pohybovým aktivitám se věnujete?**

*(je možné zatrhnout více variant)*

- a) turistika
- b) cviky na posilování svalů
- c) tanec
- d) jóga, Tai-chi
- e) jízda na kole
- f) plavání
- g) rekreační sportovní hry
- h) lyže, běžky
- i) rybaření
- j) jiné (jaké) .....

**9. Jste členkou/členem nějaké organizace?**

- a) ano (uved'te název) .....
- b) ne

**9. A Pokud ano, z jakého důvodu organizaci navštěvujete?**

- a) je to pro mě společenská událost
- b) mám rád/a aktivitu
- c) rád/a se dozvídám nové informace
- d) jiné (jaké) .....

**10. Vzděláváte se nějakým způsobem?**

- a) ano
- b) ne

**10. A Pokud ano, jakým způsobem se vzděláváte?**

*(je možné zatrhnout více variant)*

- a) samostudium z literatury
- b) samostudium prostřednictvím internetu
- c) v rámci zájmové organizace
- d) přednášky, kurzy
- e) na Akademii třetího věku
- f) na Univerzitě třetího věku
- g) jinde (kde) .....

**11. Považujete způsob trávení Vašeho volného času za aktivní?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**12. Vnímáte nabídku volnočasových aktivit ve Vašem okolí jako dostačující?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**13. Co Vám nejvíce brání v tom, abyste si volný čas užíval/a naplno?**

- a) věk
- b) zdravotní stav
- c) finance
- d) dostupnost
- e) nedostatek času
- f) jiné (jaké).....

**14. Jste spokojen/a s Vaším životem?**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

**15. Vaše pohlaví**

- a) žena
- b) muž

**16. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání**

- a) základní
- b) vyučen/a
- c) vyučen/a s maturitou
- d) středoškolské bez maturity
- e) středoškolské s maturitou
- f) vyšší odborné vzdělání
- g) vysokoškolské vzdělání

**17. Váš věk**

- a) 60 - 65
- b) 66 - 70
- c) 71 - 75
- d) 76 - 80
- e) 81 a více

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Petra Břízová
<b>Ústav:</b>	Speciálněpedagogických studií
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. et Mgr. Marie Chrástová
<b>Rok obhajoby:</b>	2011

<b>Název práce:</b>	Možnosti aktivního života z pohledu osob seniorského věku
<b>Název v angličtině:</b>	Possibilities of active lifestyle from the point of view of senior Citizen
<b>Anotace práce:</b>	<p>V diplomové práci jsme zpracovali téma týkající se možností aktivního života z pohledu osob seniorského věku.</p> <p>Teoretická část je shrnutím různých pohledů na stárnutí a stáří. Zahrnuje problematiku somatického, psychického i sociálního hlediska stárnutí osob.</p> <p>Empirická část práce zahrnuje výzkumné šetření realizované prostřednictvím dotazníkové metody.</p> <p>Z prováděného výzkumu vyplynulo, že senioři sami sebe považují za aktivní. Potěšilo nás, že i když odchod do důchodu představuje radikální životní změnu, senioři dokázali využít svůj volný čas k realizaci činností, které je naplňují.</p> <p>Senioři uvedli, že jim v tom, aby si volný čas mohli užít naplno nejvíce brání nedostatek financí, nedostatek času a zhoršený zdravotní stav.</p> <p>Osoby vyššího věku se ve volném čase tráveném doma nejvíce věnují pasivním aktivitám (např. sledování televize, poslouchání rádia, četba).</p> <p>Vzdělávacím aktivitám se nejvíce věnují osoby seniorského věku s vysokoškolským vzděláním, nejčastěji pak samostudiem nebo prostřednictvím přednášek a kurzů.</p> <p>Z pohybových aktivit senioři nejvíce preferují turistiku, jízdu na kole a plavání. Pokud jsou senioři členy nějaké organizace, tak hlavně z důvodu, že je to pro ně společenská událost.</p> <p>Ze zjištěných údajů dále vyplývá, že senioři spokojení s aktivitou ve volném čase jsou zároveň spokojení se svým životem.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Stáří, věk, senior, soběstačnost, hodnota, aktivita, životní styl, volný čas



<p><b>Anotace v angličtině:</b></p>	<p>In our dissertation we have dealt with the topic concerning active lifestyle from the point of view of senior citizens.</p> <p>The theoretical part is a summary of different views of ageing and old age. It includes problems of somatic, psychological and social views of ageing.</p> <p>The empirical part includes research carried out by means of a questionnaire method.</p> <p>The conducted survey has shown that senior citizens consider themselves active. It was gratifying to find out that although retirement represents a radical change in a person's life, the senior citizens took full advantage of their leisure time to reach a sense of fulfilment.</p> <p>The senior citizens listed the main reasons for not being able to make use of their leisure time fully as financial shortage, lack of time and impaired health condition.</p> <p>The elderly spend their leisure time at home mostly by passive activities, e.g. watching television, listening to the radio, reading.</p> <p>Educational activities are mostly pursued by senior citizens with university education, most frequently by self-study or attending lectures or evening classes.</p> <p>The most preferred physical exercise is hiking, cycling and swimming. If seniors become members of a social organization the main reason is to socialize.</p> <p>The findings further show that senior citizens satisfied with their leisure time activities are concurrently satisfied with their lives.</p>
<p><b>Klíčová slova v angličtině:</b></p>	<p>Old age, age, a senior citizen, self-sufficiency, value, activity, lifestyle, leisure time</p>
<p><b>Přílohy vázané v práci:</b></p>	<p>Příloha – dotazník</p>
<p><b>Rozsah práce:</b></p>	<p>90 stran</p>
<p><b>Jazyk práce:</b></p>	<p>Český</p>