

UNIVERZITA JÁNA AMOSA KOMENSKÉHO PRAHA

Bakalárske kombinované štúdium

2010 – 2013

BAKALÁRSKA PRÁCA

Vladislav Dratva

Edukačné programy seniorov
(potreby, možnosti, záujmy, perspektívy)

Praha 2013

Vedúca bakalárskej práce:

PhDr. Martina Šadláková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Combined (Part time) Studies

2010 - 2013

BACHELOR THESIS

Vladislav Dratva

Educational programs for seniors
(needs, options, interests, perspectives)

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

PhDr. Martina Šadlákova

Prehlásenie

Prehlasujem, že predložená bakalárska práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracoval samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpal, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením mojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa 1. 3. 2013

.....

Vladislav Dratva

PodĎakovanie

Na tomto mieste by som sa rád poďakoval pani PhDr. Martine Šadlákovej za jej odborné rady a cenné pripomienky, ktoré mi poskytla pri spracovaní tejto bakalárskej práce.

Abstrakt

Cieľom práce je analýza pojmov senior a voľný čas, zároveň analyzujeme aj funkcie voľného času. Autor sa špeciálne zameriava na aktivity, ktorými si seniori vyplňajú svoj voľný čas. V tejto práci popisuje existenciu rozdielov v trávení voľného času medzi seniormi žijúcimi v meste a seniormi žijúcimi na vidieku. Tieto rozdiely boli sú podložené nami prevedeným dotazníkovým zisťovaním. Záverečným výstupom pre prax sú odporúčania, formulované pre geografické oblasti, v ktorých sme realizoval naše dotazníkové zisťovanie.

Kľúčové slová

analýzy, dotazníky, rozhovory, sénium, sociálna práca, starnutie, voľný čas,

Abstract

The aim of the theses is the analysis of the concepts of senior and leisure, at the same time we analyze the features of free time. The author specifically focuses on the activities, which the seniors fill their free time. This work describes the existence of differences in spending free time among the elderly living in the city and elderly living in the countryside. These differences have been supported by us are carried questionnaire surveys. The final output for the practice recommendations are formulated for the geographical areas in which we have carried out our questionnaire survey.

Key words

aging, analysis, free time, interviews, sénium, social work, questionnaires

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 PROCES STARNUTIA.....	11
1.1 Starnutie a zdravie.....	15
1.2 Starnutie a psychické zmeny.....	16
1.2.1 Duševné ochorenia.....	18
1.2.2 Mentálne postihnutia.....	18
1.3 Sociálne aspekty obdobia staroby.....	18
2 SOCIÁLNA PRÁCA.....	21
2.1 Vznik a vývoj sociálnej práce.....	21
2.2 Sociálna práca v zariadeniach sociálnych služieb.....	22
2.3 Sociálna služba.....	23
3 SOCIÁLNY PRACOVNÍK.....	24
3.1 Kompetencie sociálneho pracovníka v domovoch sociálnych služieb.....	24
3.2 Osobnosť sociálneho pracovníka.....	25
4 VOĽNÝ ČAS.....	27
4.1 Význam voľného času.....	29
4.2 Funkcie voľného času.....	29
4.3 Voľný čas seniorov.....	30
4.4 Andragogika a geragogika.....	31
5 ANALÝZA VYUŽÍVANIA VOĽNÉHO ČASU.....	33
5.1 Ergoterapia.....	33
5.2 Arteterapia.....	33
5.3 Pohybové aktivity.....	34
5.4 Geografické, prírodné a demografické podmienky mesta Banská Bystrica....	34
5.5 Geografické, prírodné a demografické podmienky obce Poniky.....	35

5.6	Možnosti využívania voľného času v Banskej Bystrici	36
5.7	Možnosti využívania voľného času v obci Poniky	39
6	PROJEKT VÝSKUMU	41
6.1	Predmet a cieľ výskumu	41
6.2	Výskumné hypotézy	41
6.3	Etapy výskumu.....	41
6.4	Charakteristika získanej vzorky respondentov	42
7	INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV	44
8	ZÁVER VÝSKUMU A ODPORÚČANIA PRE PRAX	59
	ZÁVER.....	61
	ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV	62
	ZOZNAM GRAFOV A TABULIEK	65
	ZOZNAM PRÍLOH.....	67

ÚVOD

Vo svojej bakalárskej práci sa budeme venovať procesu starnutia a možnostiam využívania a trávenia voľného času seniormi. Prácu sme rozdelili do dvoch častí. V prvej časti sa budeme venovať teoretickému chápaniu procesu starnutia, starobou a voľným časom. Druhú časť bude tvoriť interpretácia výsledkov a podrobný popis nášho praktického výskumu, ktorý sme uskutočnili v meste a na vidieku.

Na začiatku je potrebné povedať, že starnutie je úplne prirodzený a nezvratiteľný jav, ktorý sa týka nás všetkých. Pravdou je, že starneme už od narodenia. Čím skôr si to uvedomíme, tým ľahšie môžeme prežiť toto obdobie. Tento proces prebieha u každého z nás inak a taktiež sa s ním aj inak stotožňujeme a zmierujeme. Skutočnosť, že každý človek je samostatnou a jedinečnou osobnosťou sa prejaví aj vo výbere voľnočasových aktivít seniorov. Samozrejme ich ovplyvňuje aj prostredie mesta alebo vidieka a tradície.

Zameriavame sa zisťovanie potrieb a možnosti trávenia voľného času v dôchodkovom veku, pretože tento čas pokladáme za čas, kedy si môžeme dopriať všetko, čo sme si počas produktívneho života odopierali. Až v tomto období, keď už nemusíme pracovať, my, rovnako ako naše deti, sme finančne samostatný, zažívame pocity slobody. Môžeme robiť, čo chceme, kedy chceme, s kým chceme v rámci spoločenských noriem. Niektorý z nás si to však neuvedomujú. Tento čas nechápu ako čas, pre seba, svoje vlastné záujmy a koníčky, ale vnímajú ho len zo stany konca obdobia svojho produktívneho veku. Rezignujú na život a svoj čas trávia len čakaním na smrť. S predlžovaním ľudského života sa do popredia dostáva mnoho otázok, ktoré sa dotýkajú takmer všetkých oblastí spoločenského života, a teda aj oblasti trávenia voľného času. Je veľmi dôležité dať seniorom možnosť realizácie, získať nové alebo obnoviť už naučené schopnosti, dať im pocit užitočnosti a potrebnosti. Pretože kvalitne strávený voľný čas ovplyvňuje vytváranie sociálnych vzťahov, sebarealizáciu, mnohostranný rozvoj osobnosti jednotlivca, sociálnu interakciu a komunikáciu a pozitívne ovplyvňuje proces adaptácie na skutočnosť prechodu do nového životného obdobia - sénia.

Podľa nás je veľmi potrebné aby, sa seniori zamýšľali ako čo najaktívnejšie a najefektívnejšie prežiť svoj čas, aby sa necítili byť nepotrební a neuzatvárali sa do seba, preto sme svoj výskum zamerali na zisťovanie aké druhy aktivít sú preferované ľuďmi v dôchodkovom veku a ako sa líšia možnosti aktívneho trávenia voľného času v meste a na vidieku. Svoj výskum sme situovali do mesta Banská Bystrica a obce Poniky. Obe tieto lokality sa nachádzajú na strednom Slovensku, pomerne blízko seba.

1 PROCES STARNUTIA

V tejto bakalárskej práci sa budeme venovať hlavne starobou a spôsobom využívania voľného času seniormi. Z tohto dôvodu hneď na začiatku definujeme pojmy starnutie a senior.

Starnutie je súčasťou vývoja človeka. Nie je to choroba, ale prirodzené obdobie života. Človek starne už od svojho narodenia.

Podľa Štefana Litomerického (LITOMERICKÝ, 1992) všeobecne v organickom svete platí, že starnutie je biologický fenomén, ktorý postihuje živú hmotu na každej úrovni organizácie, každého jednotlivca, každú spoločnosť a prináša so sebou celý rad závažných spoločenských, zdravotných a ekonomických problémov. Preto jednou z najdôležitejších úloh každej vyspelej spoločnosti je riešenie problémov, aby sme zabezpečili seniorom optimálne podmienky.

Neskôr Litomerický (LITOMERICKÝ, 1992) definuje starnutie ako kontinuálny proces, ktorý sa neprejavuje rovnakou rýchlosťou u všetkých ľudí, ale ovplyvňuje ho mnoho faktorov, napr. získané genetické vlastnosti, prostredie, v ktorom človek žije. Ďalej uvádza, že „starnutie je špecifický biologický proces charakteristický tým, že je naprogramovaný, nezvratný, neopakuje sa a zanecháva trvalé zmeny“.

Podľa Rozálie Čornaničovej (ČORNANIČOVÁ, 1998) je starnutie „zákonitý a všeobecný jav, ktorému podliehajú všetky živé bytosti, teda aj človek. Starnutie je prirodzená súčasť ľudského života, ľudskej ontogenézy. Starnutím sa nazýva prirodzený, nepretržitý, pozvoľne plynúci proces zmien, ktorým podlieha organizmus v priebehu času, ale ktoré sú takto označované až v neskoršom veku.“

Podľa Krajčíka (KRAJČÍK, 2000) je starnutie zákonitý biologický proces, preto jeho prevencie nie je možná. Starnutie charakterizuje viacerými viacerými vlastnosťami:

1. je vnútorné – geneticky naprogramované, ale jeho priebeh je ovplyvňovaný vonkajšími faktormi,
2. je nezvratné – zmeny vyvolané starnutím nie je možné vrátiť späť,
3. je nerovnomerné – niektoré orgány, tkanivá a funkcie starnú pomalšie a iné rýchlejšie

4. prevaha starobných zmien je regresívna.

Frolkis (FROLKIS, 1990) uvádza, že starnutie je deštrukčný proces, ktorý sa vyvíja na základe poškodenia organizmu vonkajšími i vnútornými faktormi, ktorých s pribúdajúcimi rokmi pribúda.

Terminologický slovník výchova a vzdelávanie dospelých – andragogika definuje starnutie ako :

1. Proces postupnej involúcie so sprievodnými biologickými, psychickými a sociálnymi zmenami v organizme a osobnosti človeka.
2. Najdôležitejší fenomén demografického vývoja vo svete.
3. Deštrukčný proces, ktorý vzniká na základe poškodenia organizmu vonkajšími a vnútornými faktormi, ktorých s pribúdajúcimi rokmi pribúda.

Na základe uvedeného môžeme konštatovať, že starnutie je proces, ktorý sa nedá zastaviť, je potrebné ho prežiť so všetkými prekážkami. Je to posledná etapa nášho života, ktorú je potrebné prežiť plnohodnotne a dôstojne.

S pojmom starnutie úzko súvisí pojem staroba. Zatiaľ čo starnutie je proces, staroba je obdobie života. Do obrazu staroby ľudia premietajú svoje vedomosti o starobe, životné skúsenosti, vlastné očakávania a obavy.

Határ (HATÁR, 2005) uvádza, že seniorský vek je obdobie staroby, ktoré sa člení na tri vývojové oblasti:

1. biologický vek – je charakteristický tým, že sa človek vyvíja po telesnej stránke a fyziologicky dospieva. V súvislosti so sénom môžeme hovoriť aj o involúcii a biologických procesoch starnutia,
2. psychický vek – tento vek sa vyznačuje interakciou vnútorných dispozícií a učenia, vývojom vyšších citov, psychologickým prežívaním. Vo vzťahu k starobe hovoríme aj o psychických procesoch starnutia, kedy sa starší človek začína zamýšľať nad zmyslom svojho života, dochádza ku kvantitatívnym a kvalitatívnym zmenám v emocionálnej sfére a v anxiologickej oblasti,
3. sociálny vek – tento vek charakterizujú sociálne interakcie, medzigeneralizačné vzťahy, schopnosť plniť spoločenské požiadavky. Vo vzťahu k starobe máme na mysli vstup do dôchodku, schopnosť nadväzovať sociálne kontakty, prípadne

sociálne príčiny starnutia, dôsledkom ktorých môže byť umiestnenie staršieho človeka do domova dôchodcov.

Podľa Matulayovej (Matulayová, 2000) k najobávanejším znakom staroby patrí závislosť na pomoci druhých, zhoršujúci sa fyzický stav, strata pamäti a samota.

Muráňová (MURÁŇOVÁ, 2001) tvrdí, že staroba sa vyznačuje hlavne skostnatenosťou v názoroch i spôsobom správania. Čím je človek starší, tým ťažšie prijíma akúkoľvek zmenu.

Ak vychádzame zo známych téz, že osobnosť každého ľudského jedinca je biologicky a sociokultúrne determinovaná, má dynamický charakter, čo znamená, že sa neustále vyvíja a rozvíja, môžeme povedať, že k výrazne badateľným zmenám dochádza najmä po jeho vstupe do pozície dôchodcu. Pre označenie týchto ľudí v dôchodkovom veku používame pojem senior.

Ako tvrdí Čornaničová (ČORNANIČOVÁ, 1998) pojem senior je v súčasnej spoločenskej realite bežne používaným termínom, ktorý má významovo neutrálny charakter a používanie tohto termínu je vhodné vo všetkých sférach ľudského bytia pretože:

- doposiaľ absentuje iné emocionálne nezaťažené pomenovanie,, ktoré by označovalo človeka v celom období sénia,
- termín systémovo nadväzuje na pojem sénium, ktorý označuje celé vekové obdobie staroby,
- pojem je akceptovateľný aj zo strany samotných účastníkov seniorských aktivít,
- z lingvistického hľadiska ide o významovo priehľadný, ohybný pojem a pomerne ľahko sa z neho tvoria odvodeniny.

Starnutie a staroba so sebou prinášajú zmeny rôzneho charakteru: biologické, ekonomické, vzťahové ako aj zmeny životného štýlu. Starší ľudia sú menej odolní voči stresom, konfliktom, zvyšuje sa sklon k depresiám a podozrievavosti. Starší človek sa cíti byť vyradený zo spoločnosti hlavne vtedy, keď prepadne inaktivite. Aj starší ľudia majú svoje základné spoločenské potreby. U seniorov sa niektoré potreby stávajú zvlášť dôležité. Medzi takéto potreby zaraďujeme potreby:

- nezávislosti – (autonómie, slobody, samostatného rozhodovania o vlastnom osude),
- lásky,
- sebarealizácie – pocit užitočnosti, sebauspokojenia,
- spolupatričnosti – vedomie príslušnosti k určitej skupine.

Tieto s mnohé iné potreby sa stávajú východiskom pri poskytovaní sociálne starostlivosti a pomoci seniorom.

Veľmi dôležité je vymedzenie veku, v ktorom považujeme človeka za seniora. V odbornej literatúre nachádzame niekoľko typov periodizácií ľudského života.

Členenie a terminológia vekového obdobia seniorov, ktorú uvádza Čornaničová (ČORNANIČOVÁ, 1998) vychádza z analýzy používanej domácej a zahraničnej terminológie. Využíva nasledovne termíny:

- sénium – zahrňuje celú etapu veku človeka po šesťdesiatom roku života, všeobecné označenie pre človeka po šesťdesiatom roku veku senior,
- starší vek – od 60 do 74 rokov, jednotlivec sa v tomto vekovom období označuje ako starší človek, je v období počiatkovej staroby, v edukačných aktivitách sa zaraďuje do skupiny mladých seniorov,
- staroba – od 75 do 89 rokov, jednotlivec je v tomto vekovom období označovaný ako starý človek, v edukačných aktivitách sa zaraďuje do skupiny starých seniorov,
- dlhovekosť – 90 a viac rokov, jednotlivec je v tomto vekovom období označovaný ako dlhoveký človek, v edukačných aktivitách sa zaraďuje do skupiny veľmi starých seniorov.

Litomerický (LITOMORICKÝ, 1992) používa podobné členenie:

- stredný vek – 45 až 59 rokov
- starší (vyšší) vek alebo včasná staroba – 60 až 74 rokov
- vysoký alebo starý vek – 75 až 89 rokov
- dlhovekosť – nad 90 rokov

Vo vyššie uvedených periodizáciách ľudského života je kritérium jeho členenia vek. Máme na mysli tzv. kalendárny vek. Toto členenie je všeobecné. V bežnom živote

môžeme bežne stretnúť starších ľudí s bohatým životným programom rovnako ako duševne vegetujúcich mladších seniorov.

1.1 Starnutie a zdravie

Zdravie je dnes chápané ako schopnosť byť dostatočne funkčný na plnenie normálnych úloh a zodpovednosti v spoločnosti. Podmieňuje to celý rad faktorov. Tieto faktory vzbudzujú čoraz väčšiu pozornosť, pretože mnohé z nich nevieme ovplyvniť. Ak sa zhoršia, zhorší sa aj funkčná schopnosť. Analogicky ak sa zlepšia,lepší sa aj funkčná schopnosť. V zlepšení týchto faktorov spočíva zmysel ovplyvňovania starnutia vhodnými preventívnymi a liečebnými opatreniami, ďalšieho predlžovania života a oddaľovania, prípadne zabraňovania vzniku odkázanosti na pomoc inej osoby (KRUŽLIAK a kol, 1995).

Zdravie ovplyvňuje všetky aspekty života, a teda aj spôsob prežívania a využívania voľného času v každom veku. Je úzko spojené so sociálnou problematikou, so zamestnaním a tým aj ekonomikou. V praxi považujeme za zdravého takého seniora, u ktorého nie je prítomná zjavná choroba, ktorý je spokojný a sociálne adaptabilný. S pribúdajúcim vekom sa znižuje počet ľudí, ktorí sú zdraví a plne výkonní (PACOVSKÝ, HEŘMANOVÁ, 1981). Viac a viac pozornosti na seba viaže nezdravé sociálne správanie a nesprávny štýl života, ktorý vytvárajú hlavne nedostatočná fyzická aktivita, fajčenie, konzumácia alkoholu a iných drog, nadmerné užívanie liekov, ktoré nenaordinoval lekár, nezdravá výživa a pod.

Hlavne vo vyššom veku viac ako v iných vekových kategóriách hrajú významnú úlohu vplyvy vonkajšieho prostredia. Vzťah medzi zdravým a životným štandardom, teda finančným zabezpečením je dostatočne preverený históriou. Osobitý význam však nadobúda u ľudí odchádzajúcich do dôchodku. Ide o dôležitú oblasť. Ktorou podľa tradícií, kultúry postojov spoločnosti a ekonomických možností sa vytvárajú predpoklady pre spokojné starnutie a zmyslupnosť života v dôchodkovom veku. Patria sem aj legislatívne opatrenia, ako sú pracovno-právne vzťahy zamestnanosti osôb v dôchodkovom veku, spoločenské ohodnotenie tých, ktorý sa starajú o starých, pomoc rodine, aby mohla väčšou mierou participovať na starostlivosti o svojho starého člena a vytváranie podpornej sociálnej siete. Nemenej významnou súčasťou zdravia starších

Ľudí je komplex otázok bývania, dopravy, kultúrneho vyžitia, účasti na spoločenskom živote a pod (ČERNÁK, 1993).

Všetci si chceme zachovať dobrú fyzickú kondíciu a duševnú sviežosť pokiaľ možno až do smrti. Dôležitým predpokladom dobrého zdravia je správanie, ktoré možno vlastnou vôľou ovplyvňovať. Rovnako dôležité je aby starí ľudia mali vedomosti akým spôsobom je možné si zdravie udržiavať. Tieto vedomosti napomáhajú zdravému spôsobu života, čo priaznivo ovplyvňuje jeho dĺžku a kvalitu.

1.2 Starnutie a psychické zmeny

Spomalenie psychických pochodov sa pokladá za špecifickú zmenu, ktorá je najtesnejšie spätá s biologickým procesom starnutia. Pokles psychických funkcií však nemusí byť totálny, rozhodne nie je u všetkých rovnaký. Niektoré psychické funkcie sa vekom nemenia, iné zostupujú a niektoré majú dokonca aj vzostupnú povahu. I vo vysokej starobe je možné uchovať si primeranú duševnú aktivitu.

Všeobecne však klesá elán a vitalita. Viazne schopnosť nadväzovať a následne udržiavať kvalitné interpersonálne vzťahy. Slabne vynachádzavosť a dôvtip. Tvorivé schopnosti sú obmedzené alebo majú klesavú tendenciu. Zvyšuje sa neistota, klesá sebahodnotenie, spomaľuje sa psychomotorické tempo. Typické je znižovanie schopnosti pamätať si nové veci. Dochádza k strnulosti v myslení a jednaní. Zvyšuje sa lipnutie na tradíciách a zvykoch. Vo vysokej starobe dochádza aj k rozvoju rôznych foriem čiastočnej alebo úplnej slabomyseľnosti. Negatívne povahové vlastnosti sa všeobecne zvyrazňujú. Ide predovšetkým o egocentrizmus, jednostranné zvyrazňovanie vlastnej osoby, lakomstvo, nedôvera k ľuďom, vzťahovačnosť a malichernosť.

Ako sme už spomenuli niektoré psychické zmeny majú aj vzostupnú povahu. S pribúdajúcim vekom sa spravidla zvyšuje vytrvalosť, trpezlivosť, pracovná a životná jednotvárnosť neprekáža a býva dokonca aj vítaná. Často býva zvýšená tolerancia, ktorá vedie k nesebeckým až ľudomilným postojom. Pozorujeme aj vlastnosť, ktorú nazývame múdrosť staroby. Je charakterizovaná zachovalou schopnosťou úsudku, niekedy pestovaná k rozvážnemu nadhľadu.

Psychické vlastnosti, ktoré sa vekom nemenia reprezentuje hlavne slovná zásoba, ktorá zostáva zachovaná podobne ako jazykové schopnosti.

Rozália Čornaničová (ČORNANIČOVÁ, 1998) uvádza nasledovné psychické zmeny, ktoré môžu nastať v procese starnutia a období staroby. Tieto zmeny sa týkajú:

1. Psychických dôsledkov zmien v percepcii (v zmyslovom vnímaní). S pribúdajúcim vekom sa znižuje výkonnosť katalyzátorov – zrakového, sluchového, čuchového, chuťového, hmatového.
2. Zmien v rozumových schopnostiach, v ktorých sú však značné individuálne rozdiely. Môžu sa týkať predovšetkým klesania pozornosti, zhoršovania pamäti, spomaľovania reakcie na rôzne vonkajšie podnety a pod.
3. Zmien v emocionalite a motivácii. Pri niektorých osobách sa neprejavujú podstatnejšie odchýlky, ale všeobecne platí, že s pokročilejším vekom sa znižuje kontrola emócií, a preto sú starší ľudia prevažne citovo labilnejší a náladovejší.
4. Zmien v adaptácii, ktoré sa prejavujú hlavne v zhoršení prispôsobivosti sa na zmenené podmienky.

Podľa Štefana Krajíčka (KRAJÍČEK, 2000) je proces starnutia spojený s nasledovnými zmenami psychiky:

1. Spomalenie reakčného času, ktoré sa podieľa na vyššom výskyte nehodovosti. Tempo práce sa spomaľuje rovnako ako riešenie neštandardných problémov. Seniori sú váhavejší, neradi sa rozhodujú a nechcú pracovať pod časovým tlakom.
2. Intelekt zostáva zachovaný. Pozorujeme však mierne zhoršenie pamäti, horšie chápanie a horšiu schopnosť pamätania si. Základným krokom pre úspešné prežitie a prijatie zmien vyskytujúcich sa v období starnutia je prijať skutočnosť, že starneme. Postoj k vlastnému starnutiu závisí od toho, ako samotné starnutie prebieha. Preto je dôležité stratám v dôsledku starnutia vlastným pričinením, či už ide o cvičenie, mentálnu stimuláciu, podporu zdravia, prevenciu chorôb alebo celkovo zdravý životný štýl. Považujeme za veľký prínos pre seniora, ak si dokáže vytvoriť pozitívny postoj k starnutiu a uvedomí si, že je to síce proces nezvratný, ale že existuje množstvo aktivít, ktoré dokážu ovplyvniť dĺžku a kvalitu jeho života. Takýmito aktivitami si môže senior vhodne vyplňať voľný čas, čo prispieva nielen k udržaniu psychickej a fyzickej

sviežosti seniora, ale z pohľadu voľného času to môže viesť k jeho zmysluplnému využívaniu.

1.2.1 Duševné ochorenia

V seniorskom veku sa môžu častejšie objavovať rôzne typy duševných ochorení. Je na profesionalite sociálnych pracovníkov, aby takýchto klientov nevnímali ako problém alebo len ako diagnózu. Klient trpiaci duševným ochorením je v prvom rade človek, ktorý má špecifické potreby a vyžaduje osobité spôsoby ich uspokojovania. Každý z nich potrebuje osobitú formu sociálnej starostlivosti. Práca s takýmito klientmi je zložitá, náročná na komunikáciu a tým aj na vytvorenie kvalitného pozitívneho vzťahu.

Sociálna práca s duševne chorými nevyhnutne musí zahŕňať aj príbuzných, či iné blízke osoby pokiaľ je to aspoň trochu možné. Sociálny pracovník by sa mal snažiť zapájať do spolupráce všetkých zúčastnených s cieľom získať čo najväčšiu samostatnosť, spokojnosť a kompetencie v prístupe k duševne chorým (MAHROVÁ, VENGLÁŘOVÁ 2008).

1.2.2 Mentálne postihnutia

Klienti trpiaci mentálnym postihnutím rozdeľujeme do dvoch skupín, a to vrodená slabomyseľnosť – oligorfrénia a získaná slabomyseľnosť – demencia, príčinou ktorých je predovšetkým oneskorený mentálny vývin jedinca v dôsledku nepriaznivých sociokultúrnych faktorov, narušenie intelektu a zníženie mentálnej úrovne. Mentálne postihnutie vznik ako výsledok pôsobenia dedičnosti a prostredia, ktoré ovplyvňujú vývin centrálnej nervovej sústavy (VIŠTIAKOVÁ, 2011).

1.3 Sociálne aspekty obdobia staroby

Sociálne a psychologické aspekty v starobe sú úzko späté a nadväzujú na seba. Odchod do dôchodku znamená pre človeka koniec jednej životnej etapy a začiatok tej ďalšej. Vyrovnáť sa však s novou situáciou nemusí byť vždy jednoduché.

Rozália Čornaničová (ČORNANIČOVÁ, 1998) uvádza, že „prechod do dôchodku možno zo psychologického aspektu považovať za významnú životnú udalosť, ktorá je spojená s tranzitnou fázou etapového vývinu človeka.“

Tranzitná fáza etapového vývinu človeka je mimoriadne náročným životným obdobím. Človek stráca bývalé istoty starej etapy pričom nové štádium vývinu ešte nedosiahol. Okrem pozitívnych prežitkov pri prechode do obdobia stabilizácie ho sprevádzajú stresy, stavy napätia, reaktívne depresie rôznej intenzity a pod.

Podľa Štefana Strieženca (STRIEŽENEC, 1996) je dôchodok „periodická peňažná dávka priznávaná a vyplácaná občanom, ktorí pre starobu, invaliditu, prípadnú stratu živiteľa a pod. nemôžu zabezpečovať svoje životné potreby z pracovných príjmov, resp. ktorí nemôžu pracovať doterajším spôsobom.“

Súčasný systém financovania, keď dnešným dôchodcom platí dôchodky produktívna generácia, je už neudržateľný. V budúcnosti sa očakáva, že dôchodcovia budú mať v podstate taký dôchodok, na aký si naštaria. Dôchodkový vek mužov a žien sa postupne každým rokom vyrovnával, až kým nedošlo k úplnému vyrovnaniu. Dnešný vek pre odchod do dôchodku je šesťdesiatdva rokov tak pre mužov ako pre ženy. Do budúca sa ešte uvažuje s posunom tejto hranice smerom nahor.

Existuje množstvo pokusov ohraničiť hlavné problémy, s ktorými súvisí alebo ktoré so sebou prináša starnutie jednotlivca aj veľkých skupín obyvateľstva. Z tohto hľadiska sú stále aktuálne požiadavky formulované v Deklarácii práv starších osôb.

Uvedená deklarácia zhrnula práva starších osôb do piatich okruhov:

1. V prvom okruhu sú zahrnuté práva na samotnú fyzickú existenciu. Týkajú sa fyzickej bezpečnosti a ochrany starých osôb.
2. Druhý okruh zastrešuje práva starších osôb na ekonomickú existenciu. Jedná sa v podstate o tri práva a to: *právo na životné minimum*, ktoré by staršej osobe dostatočne umožnilo zúčastňovať sa na sociálnom a kultúrnom živote spoločnosti. *Právo na bývanie*, prispôbené podmienkam staršieho veku. A napokon *právo vykonávať produktívnu prácu*, alebo všeobecne sa zúčastňovať na užitočnej činnosti.
3. Tretí okruh sa týka práv na zabezpečenie sociálnej existencie. Tieto práva zahŕňajú možnosť navštevovať blízke osoby a chrániť sa pred osamelosťou, udržiavať priateľské vzťahy medzi členmi spoločnosti bez akejkoľvek diskriminácie vzhľadom na rasu, triedu, príjem, fyzický alebo mentálny stav.

4. V tomto okruhu sú zosumarizované tzv. kultúrne práva. Pod týmto pojmom sa rozumie slobodný prístup k informačným prostriedkom a prístup k tvorivej činnosti rovnako ako možnosť odovzdávať vlastné skúsenosti budúcim generáciám.
5. Posledný okruh predstavujú práva tzv. dispozície samého so sebou. Toto právo zahŕňa oprávnenie byť vylúčený z vykonávania úloh, ktoré sú fyzicky alebo intelektuálne namáhavé. Zabezpečuje slobodu tvorby a vyjadrovania vlastných názorov rovnako ako slobodu vlastného svetonázoru (PISCA, 1978).

Vytvorenie podmienok v spoločnosti pre dodržiavanie vyššie uvedených práv prispeje k aktívnemu využívaniu voľného času seniorov. Všeobecná deklarácia ľudských práv uvádza, že ľudská dôstojnosť je nezávislá od veku alebo od čohokoľvek iného, a preto by nemal byť odnímaná starým, chudobným, zdravotne alebo duševne postihnutým ľuďom, pretože každý má právo rozhodovať o sebe a svojom živote. Uznatie prirodzenej dôstojnosti je základom slobody a spravodlivosti. S ľudskou dôstojnosťou úzko súvisia aj morálne hodnoty ako sú úcta, ohľaduplnosť, zdvorilosť, slušnosť a pod.

Žilová (ŽILOVÁ, 2003) definuje úctu ako vedomý prejav človeka vyjadrujúci vzťah k ľuďom, ktorý prakticky uznáva dôstojnosť človeka. Premietaním úcty ako morálnej hodnoty do sociálnej práce, dávame seniorovi na vedomie, že ho vnímame ako človeka, jedinečnú bytosť, rešpektujeme jeho samotného, jeho sociálnu situáciu, v ktorej sa ocitol, ale predovšetkým mu úctou prejavujeme dôveru. Úctu ku klientovi vyjadrujeme taktnosťou, zdvorilosťou a slušnosťou a diskretnosťou.

2 SOCIÁLNA PRÁCA

2.1 Vznik a vývoj sociálnej práce

Rovnako ako pri definícii pojmu starnutie aj pri hľadaní charakteristiky pojmu sociálna práca nachádzame množstvo definícií.

Tomeš (TOMEŠ, 1996) definuje sociálnu prácu ako „synonymum pojmu sociálna služba“. Pod sociálnou prácou rozumie odbornú činnosť profesionálnych pracovníkov v prospech ľudí v sociálnej núdzi.

Sociálna práca má dlhú históriu a ako praktická činnosť je považovaná za profesionálnu aktivitu, ktorá umožňuje jednotlivcovi, skupinám alebo komunitám identifikovať, eliminovať a riešiť alebo aspoň zmierniť osobné, skupinové sociálne problémy alebo vplyvy prostredia, ktoré na nich vplývajú negatívne (ŽILOVÁ, TOKÁROVÁ, 2003)

Strieženec (STRIEŽENEC, 1996) zdôrazňuje postavenie sociálnej práce ako samostatného odboru. „Sociálna práca je odborná disciplína, ktorá špeciálnymi pracovnými metódami zabezpečuje sociálnu starostlivosť o človeka na profesionálnom základe. Vychádza zo systému poznatkov mnohých spoločenských vied ako sú psychológia, sociológia, filozofia, etika, pedagogika, lekárske, právnické a ekonomické vied. Aplikuje vedecké poznatky do praktickej činnosti.

Podľa Schilinga (SCHILING, 1999) bol pojem sociálnej práce prvýkrát použitý v roku 1925 pri zakladaní „Cechu sociálnej práce“ ako spojenia mužov a žien z mládežníckych hnutí. Ďalej uvádza, že sociálna práca ako označenie povolania pochádza z feministického hnutia. Sociálna ženská škola v Berlíne vzdelávala opatrovatelky, ktoré boli označované ako sociálne pracovníčky, pre oblasť sociálnej starostlivosti.

V dnešnej dobe už táto profesia nie je výlučne ženskou doménou. Čoraz častejšie sa stretávame so sociálnymi pracovníkmi – mužmi a to nielen v oblasti starostlivosti o starších ľudí.

2.2 Sociálna práca v zariadeniach sociálnych služieb

„Starostlivosť o občanov, ktorí sa z akéhokoľvek dôvodu nemôžu o seba starať sami, patrí k morálnym povinnostiam tých, ktorí sú v produktívnom veku a sú zdraví. Hlavne preto, že mnohí potrebujú celodennú starostlivosť, nočný dohľad, čo im ich deti často nemôžu alebo nie sú schopní zaistiť (RHEINWALDOVÁ, 1999).“

V mnohých prípadoch sú klienti odkázaní na pomoc všetkého personálu v zariadení sociálnych služieb. Práve personál je tou skupinou ľudí, ktorá klientovi plne a vo všetkých smeroch nahrádza rodinu.

Negatívom pobytu v zariadeniach sociálnych služieb, ktorých úlohou je starým ľudom pomáhať je, že tento pobyt býva často sprevádzaný nudou, depresiou, apatiou voči okoliu, pocitom nepotrebnosti alebo neužitočnosti, zariadenie mnohí klienti vnímajú ako čakáreň na smrť. Práve preto tu má svoje miesto profesionalita sociálnych pracovníkov, ktorí sa snažia uspokojovať potreby a požiadavky klientov, empaticky pristupujú ku klientom, s porozumením a metódami sociálnej práce sa snažia predchádzať, zmierniť alebo dokonca úplne odstrániť nežiaduce príznaky. K základným pracovným úlohám sociálnych pracovníkov patrí vedenie klientov k činnostiam, ktoré rozvíjajú ich myslenie, tvorivosť, ktoré pomáhajú rozvíjať rozumové schopnosti, individuálnu a skupinovú komunikáciu, cieľavedome vytvárať dlhodobé pozitívne vzťahy medzi klientmi zariadenia navzájom rovnako ako medzi zamestnancami, precvičovať jemnú motoriku, samoobslužné činnosti, pomáhať osobnou asistenciou a viesť klienta k jeho vlastnej aktivizácii (VIŠTIAKOVÁ, 2011).

Pre dosiahnutie požadovanej vysokej úrovne sociálnych služieb je nevyhnutné poznať potreby klientov a uspokojovať ich osobným a osobitým prístupom. Neustále je potrebné monitorovať spokojnosť klienta so stravovaním, ubytovaním, samotnou sociálnou starostlivosťou, ktorá sa zakladá nielen na ponúkaných aktivitách, ale aj v spolupráci a rodinnými príslušníkmi a inými subjektmi a inštitúciami. Všetky činnosti, ktoré majú akýkoľvek vplyv na úroveň poskytovanej sociálnej starostlivosti musia byť vykonávané kompetentným a kvalifikovaným personálom.

2.3 Sociálna služba

Na Slovensku platí Zákon o sociálnych službách č. 448/2008 Z.z., ktorý vymedzuje sociálne služby nasledovne: „Sociálna služba je odborná činnosť, obslužná činnosť alebo ďalšia činnosť alebo súbor týchto činností, ktoré sú zamerané na :

- prevenciu vzniku nepriaznivej sociálnej situácie,
- riešenie alebo zmiernenie nepriaznivej sociálnej situácie fyzickej osoby, rodiny, alebo komunity,
- zachovanie, obnovu alebo rozvoj schopnosti fyzicky viesť samostatný život a na odporu jej začlenenia do spoločnosti,
- zabezpečenie nevyhnutných podmienok na uspokojovanie základných životných potrieb fyzickej osoby, riešenie krízovej situácie fyzickej osoby a rodiny,
- prevenciu sociálneho vylúčenia fyzickej osoby a rodiny (Zákon 448/2008 Z.z.).

Cieľom poskytovania sociálnych služieb klientom je vytvorenie humánnych vzťahov smerujúcich k životu v rodinnej komunite ako aj skvalitnenie všetkých ostatných činností s hlavným cieľom uspokojovať potreby a požiadavky klientov. Zabezpečenie podmienok na riešenie nepriaznivej sociálnej situácie z dôvodu ťažkého zdravotného postihnutia alebo nepriaznivého zdravotného stav v domove sociálnych služieb.

3 SOCIÁLNY PRACOVNÍK

Žilová (ŽILOVÁ, 2003) definuje sociálneho pracovníka ako: „odborníka, ktorý sa zaoberá sociálnou pomocou jednotlivcom, skupine alebo komunite, keď sa dočasne alebo trvale nachádza v problémovej situácii vyžadujúcej spoločenskú intervenciu.“

Ďalej uvádza, že sociálny pracovník je odborník (profesionál), ktorý sa zaoberá sociálnou pomocou a svojou činnosťou pomáha zlepšovať životnú funkčnosť jednotlivca, skupiny alebo komunity tým, že prispieva k mobilizácii zdrojov, ktoré sú k takémuto riešeniu potrebné, ale aj k mobilizácii zdrojov klienta na predchádzanie prípadných problémových situácií.

Strieženec (STRIEŽENEC, 1996) popisuje sociálneho pracovníka ako „súbor štrukturálnych a psychofyzologických vlastností človeka potrebných na dosiahnutie spoločensky žiaducej efektívnosti profesionálnej práce. Profesionálna vhodnosť sa vytvára počas prípravy (štúdia), v pracovnom procese formou kladnej profesionálnej motivácie, uvedomovania si hodnôt realizácie svojej vlastnej práce, stimuláciou práce a prebúdzaním aktivít.

Sociálny pracovník je teda všestranne rozvinutá osoba disponujúca vedomosťami z oblasti práva, sociológie, filozofie, psychológie, sociálnej pedagogiky a andragogiky.

3.1 Kompetencie sociálneho pracovníka v domovoch sociálnych služieb

Náplňou práce sociálneho pracovníka v zariadeniach sociálnych služieb je zabezpečovať sociálnoprávnu agendu občanov vrátane poskytovania sociálnoprávnej služby vykonávanej po overení odbornej spôsobilosti. K jeho úlohám teda v najširšom zmysle zaradíme:

- Vykonávanie sociálnej práce s klientmi, bezprostredný styk, pohovory, vybavovanie osobných záležitostí klientov, spoluprácu s výborom obyvateľov,
- poskytovanie sociálnoprávnych služieb pre klientov, ktoré si vyžadujú styk s inými orgánmi a organizáciami,
- zabezpečovanie kultúrneho vyžitia klientov,

- zodpovednosť za egroterapiu klientov,
- plánovanie činností, dohliadanie na klientov pri vykonávaní a och usmerňovanie,
- vedenie poradovníka žiadateľov o umiestnenie,
- predvolávanie k nástupu do zariadenia,
- pri nástupe klienta do zariadenia vyhotovuje dohodu o uzatvorení poskytovanej služby medzi klientom a zariadením,
- vyhotovuje výpočtový list úhrady, dohodu o úschove cenných vecí,
- vedie kmeňovú knihu,
- vedie evidenciu neprítomnosti,
- vypláca zostatky dôchodkov,
- vykonáva nástupný pohovor s klientom, oboznámi ho s domácim poriadkom, upozorní na jeho dodržiavanie,
- robí nákupy pre imobilných a menej pohyblivých klientov,
- pri úmrtí klienta sa zúčastňuje spísania protokolu, nahlasuje úmrtie na štátne notárstvo, sociálnej poisťovni, pripravuje potrebné podklady do dedičského konania,
- vedie mesačnú, štvrt'ročnú, a ročnú štatistiku a predkladá ich do rozborov,
- je poverený vykonávaním predbežnej kontroly v zmysle zákona NR SR č. 502/2001 Z.z. o finančných operáciách týkajúcich sa depozitnej pokladne, pokladne vkladných knižiek, pokladne cudzích prostriedkov a výpočte úhrad,
- dodržiava bezpečnostný projekt na ochranu osobných údajov, v jeho zmysle má stanovený rozsah fyzického prístupu do kancelárie ekonomického úseku, úseku riaditeľa, úseku sociálnych pracovníčok, kde sa nachádzajú osobné údaje zamestnancov a klientov (VIŠTIAKOVÁ, 2011)

3.2 Osobnosť sociálneho pracovníka

Levická (LEVICKÁ, 1998) uvádza, že vyšší vek sociálneho pracovníka je dôležitý faktor úspešnosti jeho pôsobenia. V súvislosti s požiadavkami na sociálneho pracovníka uvádza, že popri požiadavke na kvalitnú odbornú prípravu musí sociálny pracovník

disponovať predovšetkým zrelou osobnosťou, morálnym statusom a schopnosťou empatie. Na tieto všeobecné podmienky sa pri práci so seniormi kladie ešte väčší dôraz a prikladá sa im nadpriemerný význam.

K základným osobnostným predpokladom sociálneho pracovníka bezpodmienečne patrí flexibilita, tvorivosť, schopnosť improvizácie, trpezlivosť, sebaovládanie, inteligencia, úcta k iným ľuďom, láskavosť, schopnosť pohotovej reakcie, schopnosť porozumieť klientom, schopnosť vypočuť si klientov a schopnosť vedieť s nimi adekvátne komunikovať.

Výkon práce sociálneho pracovníka v domove dôchodcov si okrem bohatých teoretických vedomostí týkajúcich sa sociálnej práce vyžaduje aj životné skúsenosti. Preto si dovoľujeme súhlasiť s názorom Levickej, ktorá ako už bolo spomínané tvrdí, že vyšší vek sociálneho pracovníka je pri jeho práci prínosom. Tento názor podporuje aj skutočnosť, že klienti domovov dôchodcov teda starší ľudia s nevôľou a ťažko prijímajú rady od mladých ľudí. Takisto môžu nastať problémy aj s prijímaním direktívnejších pokynov od mladých sociálnych pracovníkov.

Ako sme už spomínali veľmi dôležitou súčasťou práce sociálneho pracovníka je profesionalita. Definície rôznych autorov sa v pohľade na profesionalizáciu v prevažnej miere zhodujú a profesionalitu chápu ako „stupeň odbornej pripravenosti, súhrn schopností, vedomostí, zručností a návykov, ktoré umožňujú vykonávať určitú prácu na vyššej úrovni (MATULAYOVÁ, KRYSTOŇ, 2001).

Súhlasíme s Pírkovej (PÍRKOVÁ, 2002) názorom, že „cieľom práce sociálneho pracovníka je poskytovanie komplexnej praktickej pomoci človeku alebo sociálnej skupine, ktorá sa nachádza v neriešiteľnej krízovej situácii. Jeho úlohou je hájiť záujem klienta, chrániť ho pred poškodením z okolia a pred sebapoškodzovaním. Cieľom nie je podporovať klientovu pasivitu, ale naopak motivovať ho k vlastnému rozhodovaniu a zodpovednosti za seba samého v prípade zlepšenia jeho nepriaznivej situácie.“

4 VOĽNÝ ČAS

Pri definovaní pojmu voľný čas sa v odbornej literatúre stretávame s rôznymi výkladmi a definíciami. Niektorí autori zdôrazňujú voľnosť a slobodu, iní uspokojenie potrieb a záujmov, ďalší tvorivosť, vzdelávanie a spoločenskú angažovanosť. Spoločným znakom všetkých teórií je skutočnosť, že voľný čas je časom, ktorý strávime podľa vlastnej úvahy a rozhodovania.

Voľným časom je podľa Strieženca (STRIEŽENEC, 1996) „časový úsek, ktorý jedinec využíva na realizáciu svojich záujmov, odpočinok, zábavu, na rozvoj vlastnej informovanosti, na dobrovoľnú účasť na sociálnych aktivitách.“

Brindza (BRINDZA, 1984) pokladá za voľný čas nielen odpočinok po práci a jeho zdravotno- hygienický význam sa netýka len jeho spoločenskej stránky. Existencia voľného času dáva príležitosť na mnohostranný rozvoj. Účinnosť kompenzačnej funkcie voľného času sa riadi nasledovnými pravidlami:

- v zmene druhu a charakteru činností
- v zmene priestoru pobytu v zmysle fyzikálneho prostredia
- v zmene priestoru pobytu v zmysle spoločenského prostredia

Podľa Kratochvílovej (KRATOCHVÍLOVÁ, 2001) voľný čas môžeme chápať ako čas, ktorým človek disponuje podľa vlastného rozhodnutia a voľby na uspokojenie svojich potrieb a záujmov, na vlastnú sebarealizáciu, je to časový priestor po splnení pracovných, študijných povinností.

Vážanský (VÁŽANSKÝ, 1992) tvrdí, že voľný čas nie je svetom dám pre seba, ktorý podlieha výhradne vlastným zákonom, ale je dôsledkom a súčasťou priemyslového spoločenského systému, organizácie človeka a modernej civilizácie. Uvádza dva hlavné smery v chápaní pojmu voľný čas:

a, *pozitívny pojem voľného času* – je charakterizovaný ako voľne disponovaný časový priestor, v ktorom by voľný čas mohol pre jedinca znamenať slobodu. Je to aj čas, v ktorom človek môže výhradne slobodne realizovať a robiť, k čomu ho nikto nenúti a k čomu nie je ani podvedome nútený.

b, *negatívny pojem voľného času* - znamená zostávajúcu dobu celkového denného priebehu, ktorá zostala po pracovne alebo študijne podmienenom čase, povinnostiach v domácnosti a uspokojení základným biologickým potreb.

Hofbauer (Hofbauer, 2002) vo svojom diele „K aktuálnym problémom súčasnej evropskej mládeže“ vymedzuje tri základné prístupy k definovaniu pojmu voľný čas. Je to čas, ktorý zostáva po práci a po naplnení biologických a ďalších potrieb človeka. Druhý prístup kladie dôraz na voľnočasové aktivity zatiaľ čo tretí obidva tieto prístupy kombinuje. Dopĺňa ich však o osobnú dimenziu a voľný čas chápe ako postoj a spôsob myslenia.

Krystoň (KRYSTOŇ, 2002) konštatuje, že voľný čas je predmetom analýz v rôznych vedných disciplínach (pedagogike, sociológii) najmä vo vzťahu k deťom a mládeži. Podľa neho je zrejmé, že voľný sa stáva významnou individuálnou, ale aj sociálnou hodnotou pre všetkých členov spoločnosti. Zmysluplne strávený voľný čas sa podieľa na vytváraní hodnotového systému, podporuje seberealizáciu a mnohostranný rozvoj osobnosti jednotlivca a sebaregulačné vlastnosti, ovplyvňuje vytváranie sociálnych vzťahov, komunikáciu, sociálnu interakciu, telesný vývoj a zdravý životný štýl a okrem toho efektívne pôsobí ako prevencia sociálno-patologických javov (KRYSTOŇ, 2005).

Na základe historickej analýzy sa sformulovali dva základné prístupy k definovaniu voľného času a to psychologizujúci a sociologizujúci prístup. Sociologizujúci prístup vychádza zo štruktúry činnosti človeka. Voľný čas definuje ako čas, ktorý zostane najmä po odpočítaní pracovnej doby. Psychologický prístup upozorňuje, na skutočnosť, že voľný čas nie je daný len objektívne, teda obsahom toho, čo človek robí, ale aj subjektívne tým, aby prežil to, čo robí. Voľný čas je teda ten, o ktorý sa človek usiluje a chápe ho ako čas pre seba, čas pre seberealizáciu a to bez ohľadu na to, či sa tento čas týka pracovných alebo mimopracovných činností (BRINDZA, GONDOVÁ, 1999).

Voľný čas by sa nemal chápať ako nečinnosť alebo negácia povinností. Tento čas sa trávi činnosťou, ktorej sa každý jednotlivec oddáva z vlastnej vôle, nikto ho do voľnočasovej aktivity nenúti. Ak aj činnosť vo voľnom čase vyžaduje určitú disciplínu, podriadenie sa, tak výber činnosti záleží stále od konkrétneho dospelého jednotlivca na báze dobrovoľnosti.

Aj napriek rôznym definíciám voľného času, pozorujeme spoločné znaky:

- voľný čas je priestor pre slobodnú činnosť a rozvoj človeka
- priestor na oddych a regeneráciu duševných a fyzických síl
- priestor pre činnosti zamerané na sebazvdelávanie vo všetkých etapách vývinu osobnosti, teda aj v dospelosti a starobe.

4.1 Význam voľného času

Voľný čas je základným ľudským právom. Nikomu nesmie byť upieraný zvlášť na základe pohlavia, sexuálnej orientácie, rasy, náboženstva alebo viery. Voľný čas je veľmi dôležitou súčasťou človeka v každom veku. Poskytuje širokú škálu možností sebavyjadrenia. Rôzni ľudia mu však pripisujú rôzny význam. Najväčší prínos má vtedy, keď môžu deti, dospelí aj seniori spoluurčovať spôsob, akým ho budú tráviť. (PÁVKOVÁ a iní, 1999).

Osobitý význam majú tie aktivity, ktoré dovoľujú ľuďom zapájať sa do práce kultúrnych organizácií. Tieto aktivity vytvárajú podmienky na hodnotné prežívanie voľného času nielen seba samotných, ale aj ďalších ľudí. Z hodnotnú možno považovať aj takú voľno-časovú činnosť, ktorá pôsobí na prebúdzanie a rozvíjanie tvorivých schopností a vlastností osobnosti (HOTÁR a kol., 2000).

4.2 Funkcie voľného času

Terminologický slovník Výchova a vzdelávanie dospelých – Andragogika (Hotár a kol., 2000) uvádzajú nasledovné funkcie:

- *príprava na realizáciu vývinových úloh* – socializačná, výchovno-vzdelávacia funkcia,
- *funkcia regenerácie telesnej a pracovnej sily* – plní rekreačno-zdravotnú a kompenzačnú funkciu,
- *funkcia uspokojovania vyšších potrieb, ktoré si jednotlivec môže len minimálne saturovať v študijnom alebo pracovnom procese* – prelína sa s kompenzačnou a sebarealizačnou
- *funkcia uspokojovania vyšších potrieb, ktoré sú saturované a škole aj v práci.*

Takmer rovnaké členenie uvádzajú aj Krystoň, Sobolová v diele úvod do andragogiky a psychológie dospelých.

Voľný čas podľa Brindzu a Gondovej 1999 spĺňa nasledovné funkcie:

1. *odpočinkovo-rekreačná funkcia* – voľný čas predstavuje priestor na odpočinok, zábavu a regeneráciu síl človeka.
2. *výchovno-vzdelávacia funkcia* – v rámci voľno-časových aktivít človek neustále rozširuje spektrum svojho poznania, získava nové vedomosti a zručnosti – efektívnosť tohto procesu je umocnená aktívnym prístupom človeka samotného.
3. *socializačná funkcia* – tým, že človek vstupuje do nových sociálnych väzieb, stáva sa členom nových sociálnych skupín, plní úlohy vyplývajúce z nových sociálnych rolí, proces jeho socializácie sa prehĺbuje, spestruje a skvalitňuje.
4. *seberealizačná funkcia* – vo voľnom čase môže človek uspokojovať svoje individuálne, špecifické potreby, realizovať svoje záujmy
5. *kompENZAČNÁ funkcia* – jej obsah vyjadruje tzv. „zákon rytmu“, ktorého obsahom sú tri druhy zmien, ktoré musia vo voľnom čase prebehnúť, aby tento neustratil svoj charakter. Sú to:
 - a) zmena fyzikálneho prostredia
 - b) zmena sociálneho prostredia
 - c) zmena druhu a charakteru činnosti (KRYSTOŇ, 2002)

4.3 Voľný čas seniorov

Starutím u každého z nás dochádza k ubúdaniu síl, znižovaniu výkonnosti, vypadávaniu pamäte, zhoršovaniu zraku a sluchu. Niektorí sa poddávajú pasivite. Ich život začína byť nudný a únavný, čo vedie k emočným výkyvom. Častokrát dochádza aj k strate záujmu o okolitý svet, utiahnutiu sa do seba. Takýto ľudia majú problém aktívne naplniť svoj voľný čas.

Naším cieľom je vytvoriť predpoklady, aby sa seniori zúčastňovali na aktivitách pokiaľ im to zdravotný stav dovoľí a mohli primerane uspokojovať svoje potreby a vyrovnať sa so svojou starobou. Obrovským prínosom sú kultúrne programy pri rôznych príležitostiach a sviatkoch ako vystúpenia detí z materských, základných

a stredných škôl. Výlety a návštevy divadelných alebo predstavení, galérií, rôzne besedy alebo prednášky. Rôzne ručné práce, ktoré sú zamerané na cibrenie pamäte, rozvoj jemnej a hrubej motoriky, odbúranie zatrpknutosti (VIŠŤIAKOVÁ, 2011).

4.4 Andragogika a geragogika

Andragogika a geragogika sú dve vedné disciplíny, ktoré sa zaoberajú výchovou a vzdelávaním dospelých resp. seniorov. Charakterizujem ich pretože, ovplyvňujú organizovanie a trávenie voľného času seniorov.

Širšie zameranie na výchovu dospelých je relatívne novodobým javom. Andragogika ako veda o výchove a vzdelávaní je výchova zameraná na všetky základné oblasti života dospelého človeka. Z hľadiska ľudského veku andragogika skúma výchovu v najdlhšom vekovom období života človeka, teda v dospelosti (ČORNANIČOVÁ, 1998).

Východisko systému členenia andragogiky tvoria základné oblasti života, kde hľadá životnú orientáciu, spôsoby sebazdokonaľovania, sociálnej pomoci, kde ja najviac vystavovaný zmenám. Sú to teda hlavne oblasti profesie, voľného času a sociálneho zabezpečenia.

Podľa Prusákovvej (PRUSÁKOVÁ, 1996) má andragogika nasledovné členenie:

- a) *profesijná andragogika* - zameraná na ďalšie odborné vzdelávanie dospelých, zahrňujúc aj rekvalifikačné vzdelávanie, personálny manažment, poradenstvo ako postupovať v profesijnej kariére a v neposlednom rade aj starostlivosť o rozvoj ľudských zdrojov,
- b) *sociálna andragogika* – zameraná na oblasť sociálnej práce a sociálnej starostlivosti,
- c) *kultúrna andragogika* – zameraná na voľno-časové aktivity, občianske a záujmové vzdelávanie ako aj kultúrno-výchovnú činnosť.

Hlavným bodom nášho záujmu je kultúrna andragogika. Z jej pohľadu najdôležitejšie akú voľnočasovú činnosť vo svojom voľnom čase vykonávame, kde a v akej organizácii, či inštitúcii túto činnosť vykonávame, ale to, že voľný čas a celková rekreácia sa nemá chápať ako leňošenie, či nenahradiťelná a zbytočná strata času. Vo voľnom čase ide o obnovu našich síl. Do našich voľnočasových aktivít

zapájame všetky naše schopnosti, a tým človek načerpáva nov energiu potrebnú na pre zvládnutie povinností každodenného života. Plnohodnotným využívaním voľného času človek menej podlieha stresu a negatívnym sociálno-patologickým javom, zvlášť alkoholizmu a drogovým závislostiam, čo je prínosom pre spoločnosť (KRYSTOŇ, 2002).

Geragogika je jednou z najmladších vedných disciplín o výchove. Táto vedná disciplína sa zaraďuje medzi diferencované a špecializované vedné disciplíny o výchove podľa vekovej etapizácie edukačno-výchovného procesu človeka – pedagogika, andragogika, geragogika.

Svojím zameraním sa orientuje na skúmanie a systematizáciu poznatkov týkajúcich sa prípravy na starobu a starnutie preseniorskej edukácie, vlastnej edukácie v seniorskom veku ako aj transgeneračnej edukácie zameranej na seniorsko-medzigeneračnú problematiku (HOTÁR a kol., 2000).

Rozália Čornaničová (ČORNANIČOVÁ, 1998) prevzala definíciu geragogiky od E. Livečka, a teda definuje geragogiku ako „teóriu výchovy a vzdelávania k starobe a v starobe.“ Chápe ju ako vedecký opis, charakteristiku, analýzu a syntézu, vedecky formulovaný obraz výchovy a vzdelávania:

- a) osôb starších vekových skupín
- b) osôb v dôchodkovom veku, prakticky až do ich smrti, z ktorých autorka vyčleňuje starých ľudí postihnutých chorobnými telesnými zmenami a psychologicko-patologickými zmenami.

Geragogika má všetky predpoklady, aby sa stala priestorom, v ktorom sa rozoznáva ľudské starnutie ako nevyhnutný proces a ľudské dozrievania, realizácia osobnostných potenciálov sénia, dosahovanej žiaducej múdrosti staroby ako proces možný, ale vôbec nie nevyhnutný.

Súčasný demografický trend vo svete a na Slovensku kladú požiadavky na rozvoj uvedených vedných disciplín. Starnutie už dnes prináša nové situácie pre spoločnosť aj pre jednotlivcov, nové výzvy, ktorých naliehavosť plne ukáže blízka budúcnosť (ŠKAMLOVÁ, 2006).

5 ANALÝZA VYUŽÍVANIA VOĽNÉHO ČASU

5.1 Ergoterapia

Podľa Herchla (HERCHL, 2004) je ergoterapia vhodne zvolená aktívna alebo duševná činnosť, je to „liečenie pracovnou činnosťou, využívanie účinkov práce na liečenie chorého organizmu alebo narušenej psychiky.“

Život klientov by sa mal pokiaľ možno čo najviac podobat' životu zdravých ľudí. Klienti zariadení sociálnych služieb sa zapájajú do samotnej prevádzky drobnými pomocnými prácami. Hlavným cieľom je dať klientom pocit užitočnosti. Jedná sa o čistenie zeleniny a ovocia, prišívanie gombíkov, zametanie, sadenie, okopávanie, práca s hlinou alebo práca na šijacom stroji.

Rozvíjajú svoje schopnosti a prácou v kolektíve vytvárajú pocit spolupatričnosti a kamarátstva.

Cieľmi ergoterapie sú:

- a) zlepšenie psychickej a telesnej stránky klienta
- b) zlepšenie narušeného správania
- c) odbúravanie prebytočnej energie
- d) príležitosť byť v skupine a pracovať v nej
- e) zvýšenie sebavedomia
- f) zvýšenie schopnosti sústredenia a manuálnej zručnosti
- g) získanie k spolupráci aj uzavretých klientov

5.2 Arteterapia

Arteterapia je proces, pri ktorom sa pomocou výtvarných techník pôsobí na vedomie človeka, vrátane jeho sebavedomia. Arteterapia umožňuje komunikáciu na neverbálnej úrovni, ponúka bohaté výrazové prostriedky, hmatové, estetické a emocionálne zážitky. Rozvíja sa manuálne zručnosť a dochádza k obohateniu života.

„Klient je vedený k zodpovednosti za seba, za svoju výtvarnú reflexiu. Terapeut má vedieť navrhnúť nové techniky, perspektívy, ktoré klienti doteraz nepoznali (ŘEZÁČ, 1998).“

5.3 Pohybové aktivity

Pohybové aktivity sú pre seniorov veľmi dôležité pre zachovanie mobility, ktorá umožňuje sebestačnosť týchto ľudí. Cvičenie má blahodárne účinky nielen na mobilitu, ale aj na duševnú pohodu seniorov, ich kardiovaskulárny systém, dýchanie a krvný obeh.

Samozrejme je potrebné zvoliť vhodný typ pohybovej aktivity. Tento výber závisí v prvom rade od aktuálneho fyzického stavu a kondície konkrétneho seniora. Najjednoduchším a najviac využívaným typom pohybovej aktivity sú prechádzky. Pri spoločných prechádzkach sa upevňuje pocit spolupatričnosti. K ľahším cvičeniam priradujeme aj cvičenia s fitloptou, ktoré nezaťažujú kĺby a podporujú správne držanie tela.

5.4 Geografické, prírodné a demografické podmienky mesta Banská Bystrica

Banská Bystrica má rozlohu 407 hektárov, ktoré sa rozprestierajú na oboch brehoch rieky Hron. Nadmorská výška sa pohybuje v rozpätí od 342 do 362 metrov nad morom. Je situovaná medzi tri rozsiahle stredoslovenské pohoria : Nízke Tatry, Veľká Fatra a Slovenské rudohorie.

Mesto má mierne kontinentálne podnebie s ročným teplotným priemerom osem stupňov Celzia a priemerom zrážok 853 mm. Mesto Banská Bystrica leží na dôležitej križovatke pohronskej cesty s trasami na sever.

Osídlenie tejto oblasti bolo nepretržité od obdobia praveku. Rozvoj Banskej Bystrice je veľmi úzko spätý s náleziskami a ťažbou drahých kovov, ktoré sa nachádzali v jej okolí. Jednalo sa o striebornú a predovšetkým medenú rudu, ktorá mala vysokú výnosnosť a hlavne kvalitu. Banská Bystrica sa vďaka nej stala jedným z hlavných banských miest Rakúsko-Uhorska.

Banská Bystrica predstavuje typ výrazne sa rozvíjajúceho kotlinového mesta. Zároveň predstavuje aj typ mesta, ktorý expanziou mestských aktivít výrazne zasiahlo do svojho okolia, rovnako výrazne ovplyvnilo zložky prírodnej krajiny.

Reliéf – Svojou polohou je predurčená k dominantnému postaveniu v rámci regiónu. Leží v severnej časti Zvolenskej kotliny, svojimi okrajmi sa dotýka Starohorských aj Kremnických vrchov.

Klíma – Je tu mierne kontinentálne podnebie. Keďže táto oblasť má kotlinový charakter, sú tu ideálne podmienky na vznik početných prízemných inverzií.

Vodstvo – Ako už bolo spomínané Banská Bystrica sa rozprestiera na oboch brehoch rieky Hron, ktorá sa na juhu Slovenska vlieva do rieky Váh. Mestom pretekajú aj ďalšie oveľa menšie rieky – Malachovský potok a Bystrica. Banská Bystrica má dostatočné zásoby podzemných zdrojov hlavne minerálnych vôd vďaka, ktorým je Banská Bystrica čo sa týka zásobovania pitnou vodou plne samostatná.

Rastlinstvo a živočíšstvo - Banská Bystrica je obklopená lesnatými kopcami. Lesy v tejto oblasti tvoria až 42% plochy mesta. Ďalej sa tu nachádzajú aj početné oblasti lúk a pasienkov. Z hľadiska fauny a flóry sú tu veľmi pestré biotopy a ekologicky hodnotné lokality. Sú významné pre množstvo vzácných a aj chránených rastlín a živočíchov napr. – mloky, salamandre, ľalie.

Banská Bystrica patrí k najľudnatejším mestám Slovenskej republiky. Podľa správy štatistického úradu Slovenskej republiky malo mesto Banská Bystrica k 31. decembru 2011 78 327 obyvateľov. V tomto stredoslovenskom meste je mierna prevaha žien, ktorých počet sa bol zaznamenaný na čísle 41 474, počet mužov bol 36 853.

5.5 Geografické, prírodné a demografické podmienky obce Poniky

Obec Poniky je situovaná v južnej časti Banskobystrického okresu. Poniky sa nachádzajú takmer presne v geografickom centre Slovenskej republiky. Obec Poniky je lokalizovaná na v údolí ponického potoka Vladárka medzi vrchovinnými plochami reliéfu. Najvyšší bod severného chotára dosahuje výšku 700 metrov nad morom.

V minulosti bola obec svojou polohou takmer izolovaná od okolitých sídiel. Aj dnes je obec s ostatnými sídlami spojené len prostredníctvom dvoch hlavných cestných komunikácií. Spojenie s Banskou Bystricou je možné prostredníctvom dvoch trás. Jedna vedie cez obec Šalková, táto komunikácia však vedie cez náročný terén a cesta je plná ostrých zákrut. Druhá cesta je podstatne dlhšia a prechádza mnohými obcami, aj keď hlavne v zimnom období je zjazdnejšia.

Napriek tomuto relatívne ťažkému prístupu do obce, obec prosperovala vďaka jej polohe pri náleziskách rúd a bohatých zásobách dreva.

Poniky ležia v mierne teplej až vlhkej vrchovinatej oblasti. Celkovo sa počasie v tejto oblasti vyznačuje priestorovou a časovou premenlivosťou. Cez ponický chotár preteká rieka Vladárka. V strede dediny sa do nej vlieva menší potôčik z Kráľovej vody a na konci dediny aj potôčik z Horedolinia.

Okolie Poník zväčša tvoria lesné plochy, lúky a pasienky, na ktorých rastie pomerne značné množstvo liečivých rastlín. Živočíšstvo je reprezentované takmer všetkými druhmi typickými pre zónu zmiešaných lesov napr. vysoká zver, diviak, jastrab, krahulec, medveď a pod (ZEMKO, 1981).

Najnovší zaznamenaný údaj o počte obyvateľov je z 31. decembra 2009. Počet obyvateľov v tomto roku dosiahol číslo 1 572. Z toho bolo 765 mužov a rovnako ako v Banskej Bystrici aj tu nadpolovičnú väčšinu obyvateľstva tvorili ženy, ktorých bolo 807. Napriek tomuto faktu je zaujímavé, že v produktívnom veku, čo je vek od 15 do 59 rokov je viac mužov (533) ako žien (476).

5.6 Možnosti využívania voľného času v Banskej Bystrici

Samospráva venuje zvýšenú pozornosť problémom seniorov rovnako ako aj starostlivosti o nich. Prioritou v tejto oblasti je udržiavať starších spoluobčanov v meste pokiaľ možno zdravých, sebestačných a vytvoriť im podmienky pre zmysluplné a užitočné prežívanie času.

Nezastupiteľnú úlohu pri organizovaní voľného času a rozvoja záujmových aktivít seniorov tvoria predovšetkým kluby seniorov, ktoré svojou činnosťou prispievajú k nezávislosti, seberealizácii a pocitu dôstojnosti v živote seniorov.

V týchto kluboch sa vytvárajú podmienky pre záujmové činnosti, kultúrne činnosti a na udržiavane nielen fyzickej, ale aj psychickej aktivity seniora, ktorý je poberateľom starobného dôchodku alebo občana s nepriaznivým zdravotným stavom.

Kluby dôchodcov pre svojich členov organizujú široké spektrum záujmových aktivít v priestoroch klubu aj mimo nich:

- a) Klubová činnosť – vlastná činnosť v priestoroch klubu,

- b) Kultúrno – spoločenské a náboženské podujatia – účasť na koncertoch, bohoslužbách, divadelných predstaveniach, prehliadkach galérií, múzeí a pod.,
- c) Organizované zájazdy – rekreačno- oddychové, poznávacie, jedno alebo viac dňové,
- d) Organizované prednášky a besedy z oblasti medicíny, kultúry, sociálneho zabezpečenia a pod.

Činnosť klubov dôchodcov nesmie byť zneužívaná na politické činnosti ako sú organizované časti na podujatiach politických strán, vyvolávanie rasových, náboženských a politických neznášanlivostí (www.obcan.sk).

V Banskej Bystrici je zriadených a vykonáva tu činnosť deväť klubov dôchodcov, v ktorých je registrovaných viac ako 1 200 členov:

- KD Rozmarín, Robotnícka 12
- KD Marína, Robotnícka 12
- KD Nádej, Ul. 9. Mája 74
- KD Na Uhlisku 1
- KD Internátna 10
- KD Senior Kremnička
- KD Krivánska 18
- KD Qou Vadis, Kapitulská 21
- KD Harmónia, Lazovná 26

Významnou aktivitou, ktorú každý rok (od roku 2002) pre seniorov usporadúva mesto Banská Bystrica sú Dni seniorov, ktoré sú uskutočňované v jesenných mesiacoch. Usporiadatelia pri ich príprave vychádzajú zo základnej filozofie, že v každom veku sa dajú nájsť príliehavé a vhodné aktivity, ktoré pomáhajú seniorom udržiavať zmysluplný život aj v pokročilejšom veku.

Každý rok mesto venuje pozornosť aktivitám, ktoré dávajú priestor pre sebarealizáciu a ukazujú bohaté centrum poznatkov, skúseností či zručností, ktoré v sebe seniori ukrývajú. Dni seniorov sú určené pre všetkých seniorov, teda aj pre tých, ktorí nie sú registrovaní ako členovia v kluboch dôchodcov.

K tomu, aby činnosť klubov dôchodcov bola na vysokej úrovni mesto Banská Bystrica ponúka paletu organizácií, inštitúcií a zariadení. Aktivity týchto zariadení sú orientované a ponúkané nielen seniorom, ktorý sú registrovaní ako členovia niektorého z klubu dôchodcov, ale všetkým seniorom žijúcim v meste Banská Bystrica alebo jeho okolí.

Ďalšou významnou organizáciou alebo inštitúciou pre zmysluplné a cieľavedomé využívanie voľného času seniorov sú univerzity a akadémiie tretieho veku. Edukácia seniorov má svoje poslanie aj cieľavedomé smerovanie. Edukačné aktivity seniorom poskytujú možnosti voľby, ako si usporiadať svoj život, ako byť psychicky spokojnejší a vyrovnanejší.

Vznik univerzity tretieho veku v Banskej Bystrici je datovaný rokom 1992. Univerzita tretieho veku, ktorá je zriadená v rámci Univerzity Mateja Bela patrí k najstarším a počtom študentov najväčším na Slovensku. O jej vysokej úrovni svedčí aj fakt, že ju vyhľadávajú seniori nielen z Banskej Bystrice, ale aj z celej republiky.

Podstatnú úlohu v rámci využívania voľného času seniorov tvoria záujmové a spoločenské organizácie ako združenia včelárov, poľovníkov, rybárov a mnohé ďalšie záujmové združenia, v ktorých sú seniori aj vzdelávaní.

Veľmi významnú úlohu v živote seniorom zastáva aj účasť v cirkvách. Vďaka významnej historickej úlohe mesta Banská Bystrica sa na jeho území nachádza množstvo sakrálnych stavieb, rôznych cirkví.

Možnosti pre trávenie voľného času tvoria aj rôzne galérie, múzeá, knižnice, osvetové strediská a pod. V meste Banská Bystrica tvoria pestré spektrum.

Divadlá – v meste Banská Bystrica nachádzame Štátnu operu, Bábkové divadlo na rázcestí, ktorého vystúpenia sú orientované nielen na deti, ale aj na dospelých. Divadlo z pasáže veľmi špecifické, čo sa týka hereckého obsadenia, ktoré tvoria ľudia s mentálnym postihnutím.

Múzeá – najvýznamnejším a najväčším je Múzeum slovenského národného povstania, ktorého symbolom je Pamätník SNP. Toto múzeum je plné zbraní, oblečenia, dokumentov a fotografií, ktoré nás sprevádzajú priebehom slovenského národného povstania. Ďalším historicky významným múzeom je Stredoslovenské múzeum, ktoré

sa nachádza v historickom Thurzovom dome. V priestoroch Štátnej vedeckej knižnice dnes sídli aj literárno-hudobné múzeum.

Stredoslovenské osvetové stredisko – odborne pripravuje a zastrešuje okresné, regionálne, krajské ba aj celoslovenské a medzinárodné súťaže, festivaly, prehliadky, výstavy a príslušné vzdelávacie činnosti v mnohých oblastiach. Najviac v oblasti tanca, hudby, divadla a umeleckého slova, ľudovej kultúry a ľudových remesiel. Charakteristickou črtou týchto podujatí je to, že seniori sú nielen ich účastníkmi, ale aj aktívnymi členmi. Teda lektormi, vedúcimi krúžkov, organizátormi a tvorcami programov. Väčšina týchto aktivít má medzigeneračný charakter.

Seniori môže navštevovať opakujúce sa podujatia ako sú Kvetena, Envirofilm, Envirofest, Folkfest a mnohé ďalšie.

Z oblasti športu a telovýchovy spomenieme aspoň oblasť Suchý vrch, kde je celoročne prevádzkovaná ponyfarma s jazdeckou školou, Štiavničky, ktoré tvoria rozsiahly komplex s rekreačno-športovými a relaxačnými zariadeniami, ktorý zahŕňa futbalové ihrisko, športovú halu, plaváreň a taktiež plážové kúpalisko. Laskomerská dolina ponúka záhradkárске domčeky, športové a rekreačné plochy.

Nesmieme zabudnúť spomenúť oblasti Králiky a Šachtičky, ktoré sú centrom predovšetkým zimných aktivít, aj keď pre turistov sú atraktívne po celý rok.

5.7 Možnosti využívania voľného času v obci Poniky

Pri analýze voľného času, musíme poznamenať, že voľný čas na vidieku sa výrazne líši od voľného času v meste.

Voľný čas v dnešnom modernom chápaní sa v minulosti nedal u seniorov z Poník presne definovať, pretože jeho rozsah ako aj obsah boli výrazne ovplyvňované ročným obdobím a počasím. Väčšinu času dňa obyvatelia trávili prácou na poli prípadne v domácom hospodárstve. Zvyšok bol venovaný prevažne odpočinku a ľahším domácim ručným prácam, prípadne opravám náradia. V zimnom období, keď sa nedalo pracovať na poliach, ľudia svoj voľný čas využívali na činnosti výrobného charakteru – pradenie, tkanie, práca s kožušinou.

Možnosti pre kultúrno – spoločenské aktivity boli značne obmedzené hlavne kvôli izolovanej polohe obce. Väčšina obyvateľov trávia svoj voľný čas formou pasívneho odpočinku. Prevažovali návštevy u príbuzných a známych, návštevy kostola prípadne hostinca.

V súčasnej dobe sa obec snaží vytvárať možnosti pre aktívne trávenie voľného času aj obyvateľom v seniorskom veku. K organizácii ich voľného času výrazne prispelo založenie Klubu dôchodcov Poničan. Tento klub vznikol 1.1.2004. Prvého zasadnutia sa zúčastnilo 25 dôchodcov. Seniori sa stretávajú pravidelne každý tretí utorok v mesiaci o 17:00 hod. Tieto stretnutia sa konajú v priestoroch, ktoré poskytuje obecný úrad.

Svoju činnosť v Ponikách vykonáva poľovnícke združenie Bukovina, je tu spolok včelárov a folklórny súbor Poničan. V týchto organizáciách sa spájajú cenné poznatky a skúsenosti našich seniorov s mladíckym nadšením a energiou mladších generácií.

Poniky sú výrazne kresťanská obec. V pokoji tu nažívajú evanjelická a rímsko – katolícka cirkev. Každá z nich tu má svoje kostoly. Rímsko- katolícky kostol je zasvätený svätému Františkovi Serafinskému.

Veľmi dôležitým priestor pre využívanie voľného času je kultúrny dom, kde sú pravidelne organizované rôzne kultúrne a poznávacie udalosti.

Napriek tomu, že sú v obci Poniky vytvorené pomerne dobré podmienky pre aktívne využívanie voľného času seniorom, ich prevažná väčšina sa radšej venuje činnostiam pasívneho odpočinku a domácim ručným prácam.

6 PROJEKT VÝSKUMU

V nasledujúcej kapitole sa budeme venovať konkrétnym možnostiam využívania voľného času seniorov v nami vybraných lokalitách.

6.1 Predmet a cieľ výskumu

Predmetom nášho výskumu sú seniori, žijúci v meste Banská Bystrica a v obci Poniky. Ich názory, skúsenosti a prania, týkajúce sa trávenia voľného času.

Cieľom nášho výskumu je analýza využívania voľného času seniorov.

6.2 Výskumné hypotézy

V súlade s cieľmi výskumu sme stanovili nasledujúce hypotézy.

H 1: Seniori žijúci na vidieku majú menej voľného času ako seniori žijúci v meste.

H 2: U seniorov žijúcich na vidieku v rámci voľného času dominujú práce v záhradke a starostlivosť o domácnosť zatiaľ čo u seniorov žijúcich v meste dominujú pasívnejšie aktivity ako sú stretnutia s priateľmi a sledovanie televízie.

H 3: Hlavným limitujúcim faktorom pri výbere a realizácii voľnočasových aktivít seniorov žijúcich v meste aj na vidieku je ich finančná situácia.

6.3 Etapy výskumu

Svoj výskum sme rozdelili do troch etáp – prípravnej, realizačnej a etape vyhodnotenia výsledkov.

V prípravnej etape sme sa zamerali na zhromažďovanie teoretických poznatkov o danej problematike. Na základe získaných teoretických poznatkov sme zostavili dotazník s jedenástimi otázkami, ktoré sa týkali využívania voľného času seniormi v meste a na vidieku. Prvá časť bola zameraná na spoznanie základných informácií o našich respondentoch. Zaujímal nás ich vek, pohlavie, úroveň ukončeného vzdelania. V druhej časti sme sa už venovali voľnému času. Konkrétne koľko ho majú, či sú spokojný s množstvom svojho voľného času, či si plánujú aktivity, ktorým by tento voľný čas využili. Ktoré faktory ich pri trávení svojho voľného času najviac obmedzujú.

V realizačnej fáze sme dotazníkovou metódou uskutočnili samotný zber údajov. Na vyhodnotenie získaných údajov z dotazníkov sme použili metódy kvantitatívnej

a kvalitatívnej analýzy. Z matematicko-štatistických metód kvantitatívnej analýzy sme použili číselné a percentuálne výpočty, triedenie údajov, typologizáciu a klasifikáciu. Z metód kvalitatívnej analýzy sme vyžívali hlavne zovšeobecnenie, komparáciu a zhodnotenie.

6.4 Charakteristika získanej vzorky respondentov

V teoretickej časti sme charakterizovali prírodné, sociálne a kultúrne podmienky týkajúce sa oboch nami vybraných lokalít, v ktorých sme uskutočnili náš výskum.

Tento náš výskum prebiehal v mesiacoch október a november 2012. Stanovili sme si dva výberové súbory, ktoré tvorili seniori priamo z mesta Banská Bystrica a seniori z obce Poniky, ktorá sa nachádza v Bansko-bystrickom okrese.

Celkovo sme rozdali 180 dotazníkov- 120 v Banskej Bystrici a 60 v Ponikách. Vzorku respondentov však kvôli nižšej návratnosti tvorilo iba 165 respondentov, z toho v meste Banská Bystrica bývalo 110 respondentov a v obci Poniky 55 respondentov. Vekovú štruktúru a rozdelenie respondentov podľa pohlavia reprezentujú tabuľky 1 a 2 a grafy 1 a 2.

Tab. 1 Štruktúra respondentov podľa veku a pohlavia v meste Banská Bystrica

	menej ako 60 rokov		61 až 70 rokov		71 až 80 rokov		viac ako 80 rokov		spolu	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ženy	8	7,27	32	29,09	26	23,64	14	12,73	80	72,73
muži	1	0,91	6	5,45	17	15,45	6	5,45	30	27,27
spolu	9	8,18	38	34,55	43	39,09	20	18,18	110	100,00

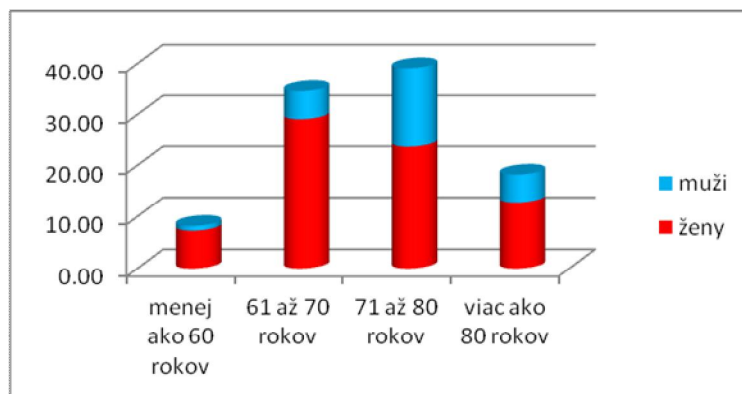
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 2 Štruktúra respondentov podľa veku a pohlavia v obci Poniky

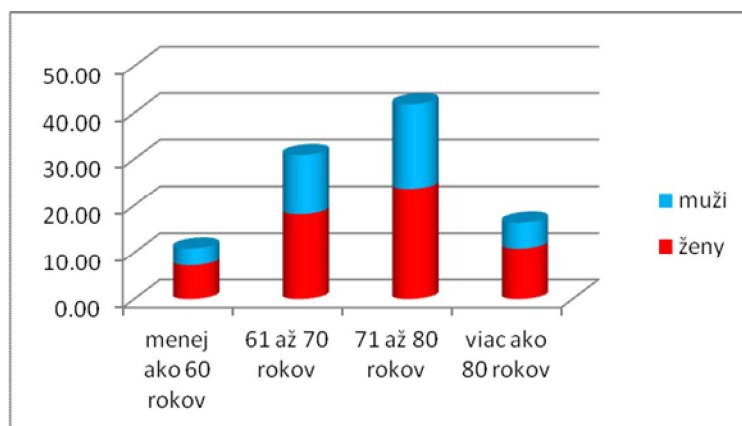
	menej ako 60 rokov		61 až 70 rokov		71 až 80 rokov		viac ako 80 rokov		spolu	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ženy	4	7,27	10	18,18	13	23,64	6	10,91	33	60
muži	2	3,64	7	12,73	10	18,18	3	5,45	22	40
spolu	6	10,91	17	30,91	23	41,82	9	16,36	55	100

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 1 Štruktúra respondentov podľa veku a pohlavia v meste Banská Bystrica



Graf 2 Štruktúra respondentov podľa veku a pohlavia v obci Poniky



7 INTERPRETÁCIA VÝSLEDKOV

Pri realizácii výskumu sme dbali na to, aby nadväzoval na už prezentovanú teoretickú časť. Ako sme už spomínali dotazník sa skladal z dvoch častí. Prvá časť dotazníka bola zameraná na získanie základných informácií a vzorke našich respondentov. V druhej časti sme sa zamerali na samotné využívanie voľného času našimi respondentmi, akými aktivitami vyplňajú svoj voľný čas a odkiaľ čerpajú námety na nové voľnočasové aktivity.

V celej kapitole budeme venovať zhodnocovaniu získaných výsledkov. Keďže naše výberové súbory mali rôzny počet respondentov, pre porovnanie budeme v grafickom vyjadrení výsledkov používať percentuálne vyjadrenie našich zistení.

Tab. 3 Vzdelanostná štruktúra respondentov v meste Banská Bystrica

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Základné	6	5,45	2	1,82	8	7,27
Učňovské	13	11,82	5	4,55	18	16,36
Stredoškolské	43	39,09	13	11,82	56	50,91
Vysokoškolské	18	16,36	10	9,09	28	25,45
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100

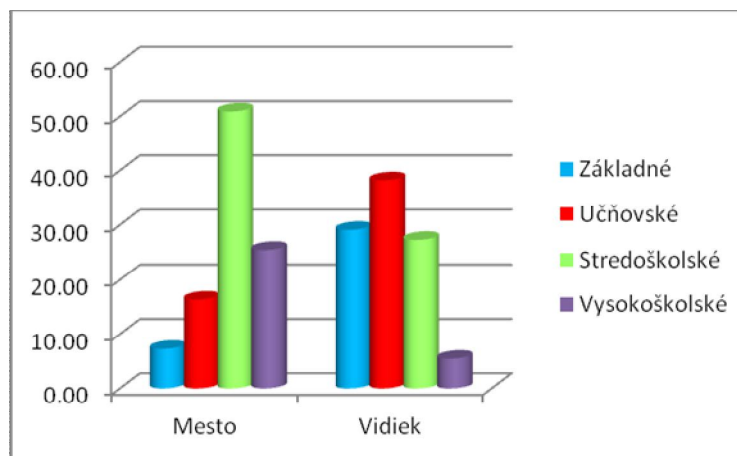
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 4 Vzdelanostná štruktúra respondentov v obci Poniky

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Základné	15	27,27	1	1,82	16	29,09
Učňovské	13	23,64	8	14,55	21	38,18
Stredoškolské	3	5,45	12	21,82	15	27,27
Vysokoškolské	2	3,64	1	1,82	3	5,45
Spolu	33	60,00	22	40,00	55	100,00

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 3 Vzdelanostná štruktúra respondentov celkovo v meste a na vidieku



Vzdelanie je jedným zo základných faktorov, ktoré ovplyvňujú spôsob života a teda aj trávenie voľného času a to nielen v prípade seniorov.

V grafe 3 sú graficky znázornené výsledky reprezentované tabuľkami 3 a 4. Neprekvapilo nás, že najväčší rozdiel pozorujeme pri najvyššom dosiahnutom základnom vzdelaní, ktoré bolo viac ako trojnásobne vyššie na dedine ako v meste. Výrazný vzdelanostný rozdiel pozorujeme aj na úrovni vysokoškolského vzdelania, ktoré je rovnako stredoškolské vzdelanie, vyššie v meste ako na dedine. Najväčší percentuálny podiel na vidieku dosiahlo učňovské vzdelanie a v meste stredoškolské vzdelanie-

Zistené výsledky potvrdzujú spoločenský vývoj. Pred šesťdesiatimi a viac rokmi, teda v čase mladosti dnešných seniorov, neboli také možnosti vzdelávania ako dnes, čo sa prejavilo hlavne na vidieku.

Rozdiely vo vzdelanostnej úrovni respondentov z mesta a vidieka môžeme hľadať hlavne v charaktere a spôsobe života. V minulosti sa na vidieku práci pred vzdelaním, pretože naň nebol čas a problémy boli aj s dopravou do miest za školami. Ďalším determinantom bolo aj pohlavie, pretože žena na vidieku získavala vzdelanie ešte ťažšie ako muž. V meste ľudia nemali veľké statky bola iná situácia a rozdielne spoločenské pomery.

Tab. 5 Množstvo voľného času, ktorým disponujú respondenti v meste Banská Bystrica

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
menej ako 2 hodiny	7	6,36	1	0,91	8	7,27
2 až 3 hodiny	22	20,00	5	4,55	27	24,55
3 až 4 hodiny	20	18,18	16	14,55	36	32,73
4 až 5 hodín	17	15,45	6	5,45	23	20,91
viac ako 5 hodín	14	12,73	2	1,82	16	14,55
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100,00

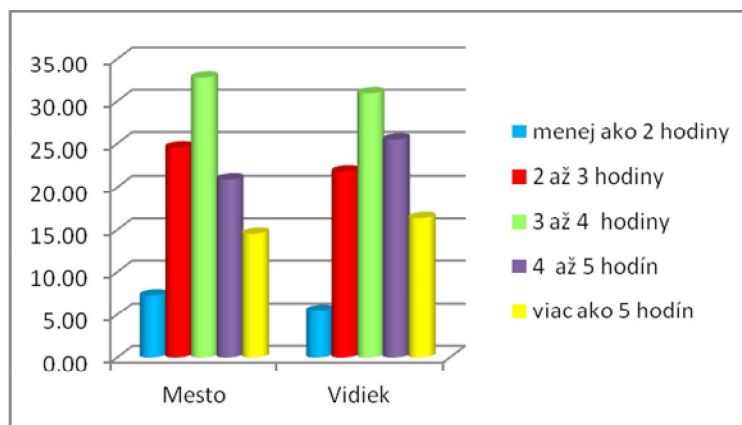
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 6 Množstvo voľného času, ktorým disponujú respondenti v obci Poniky

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
menej ako 2 hodiny	1	1,82	2	3,64	3	5,45
2 až 3 hodiny	7	12,73	5	9,09	12	21,82
3 až 4 hodiny	9	16,36	8	14,55	17	30,91
4 až 5 hodín	10	18,18	4	7,27	14	25,45
viac ako 5 hodín	6	10,91	3	5,45	9	16,36
Spolu	33	60	22	40	55	100

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 4 Množstvo voľného času, ktorým disponujú respondenti v meste a na vidieku



V súvislosti s hypotézou H 1 nás zaujímalo množstvo voľného času, ktorým respondenti na vidieku a v meste disponujú. Z tabuľky 5 sme zistili, že seniori v meste rovnako ako na vidieku disponujú hlavne tromi až štyrmi hodinami voľného času denne.

Celkovo nám z grafu 4 vychádza, že seniori na vidieku majú viac voľného času ako seniori v meste. 16,34 % seniorov z vidieka má denne viac ako 5 hodín voľného času. Menej ako 2 hodiny voľného času denne má len 5,45 % respondentov.

Analýza množstva voľného času, ktorým seniori disponujú dôležité tak pre samosprávu miest, ako aj obce a samozrejme aj rodinu seniora. Je dôležité ak seniori vedia týmto voľným časom správne disponovať. Je pre nich veľmi prínosné ak vedia tento čas aktívne využiť.

Tab. 7 Spokojnosť respondentov s množstvom voľného času v meste Banská Bystrica

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Áno	58	52,73	16	14,55	74	67,27
Nie, mám ho málo	14	12,73	8	7,27	22	20,00
Nie, mám ho veľa	8	7,27	6	5,45	14	12,73
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100

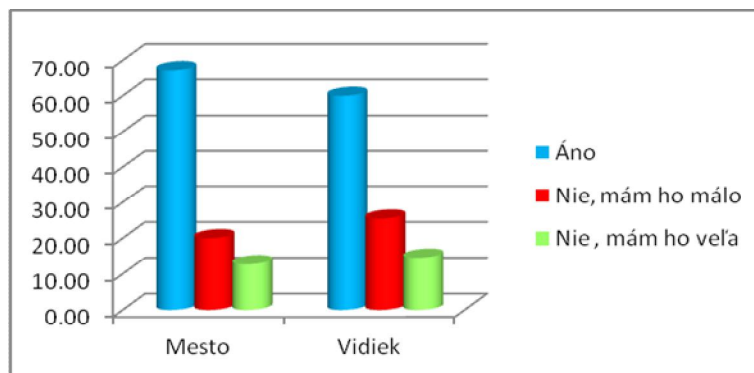
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 8 Spokojnosť respondentov s množstvom voľného času v obci Poniky

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Áno	23	41,82	10	18,18	29	52,73
Nie, mám ho málo	7	12,73	7	12,73	18	32,73
Nie, mám ho veľa	3	5,45	5	9,09	8	14,55
Spolu	33	60,00	22	40,00	55	100,00

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 5 Spokojnosť respondentov s množstvom voľného času v meste a na vidieku



V súvislosti so zisťovaním množstva voľného času, ktorým seniori disponujú, nás zaujímala aj skutočnosť, či sú s týmto množstvom spokojný. Veľmi pozitívnym zistením je, že väčšina respondentov je spokojná s množstvom svojho voľného času. Mierne prekvapivé je, že sa neprejavili výraznejšie rozdiely medzi lokalitami. Málo voľného času pociťuje len 12,73 % seniorov z mesta a 14,45% seniorov na vidieku.

Fakt, že seniori sú spokojný s množstvom svojho voľného času je vysoko pozitívny, pretože z toho usudzujeme, že seniori sú schopní zorganizovať svoj deň tak, aby netrpeli pocitmi nudy a zbytočnosti. Zvyšuje to kvalitu prežívania ich voľného času a vedie to k ich duševnej vyrovnanosti a stabilite.

Tab. 9 Aktivita, ktorá najviac oberá o voľný čas respondentov v meste Banská Bystrica

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Starostlivosť o zdravie	25	22,73	12	10,91	37	33,64
Starostlivosť o domácnosť	38	34,55	4	3,64	42	38,18
Pracovné povinnosti	12	10,91	10	9,09	22	20,00
Iné	5	4,55	4	3,64	9	8,18
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100,00

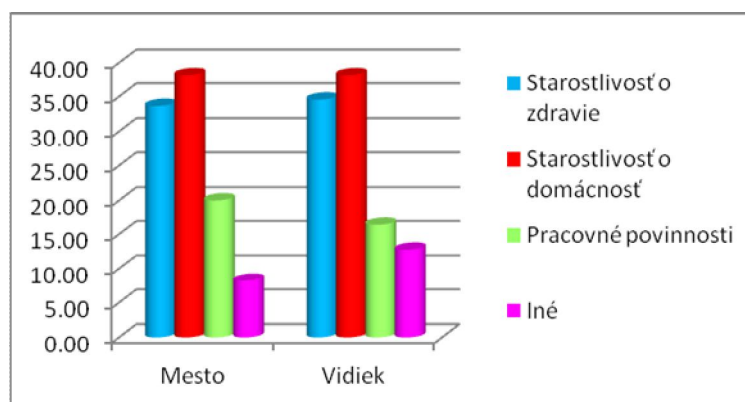
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 10 Aktivita, ktorá najviac oberá o voľný čas respondentov v obci Poniky

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Starostlivosť o zdravie	9	16,36	10	18,18	19	34,55
Starostlivosť o domácnosť	17	30,91	4	7,27	21	38,18
Pracovné povinnosti	4	7,27	5	9,09	9	16,36
Iné	3	5,45	4	7,27	7	12,73
Spolu	33	60,00	23	41,82	56	101,82

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 6 Aktivita, ktorá najviac oberá o voľný čas respondentov v meste a na vidieku



Z nášho výskumu vyplýva, že respondentov tak v meste ako aj na vidieku najviac o ich voľný čas oberá starostlivosť o domácnosť. Na druhom mieste sa umiestnila starostlivosť o zdravie. Mierne viac sa o svoje zdravie zaujímajú seniori na vidieku.

Bohužiaľ, pracovné povinnosti zaberajú seniorov z vidieka 16,36 % a seniorom z mesta dokonca rovných 20%. Samozrejme, pracovné povinnosti sa týkajú hlavne seniorov do 65 rokov.

Na základe zosumarizovaných výsledkov môžeme konštatovať, že prioritou seniorov je starostlivosť o rodinu a zdravie. Tieto činnosti sú každodennou súčasťou ich životov. Je dôležité, aby aj rodina mala rovnaký záujem a život seniorov aký majú oni o rodinu. Ich zdravie sa zhoršuje, a preto môžu byť niektoré činnosti v domácnosti, ktoré predtým hravo zvládali, pre nich namáhavé, je potrebné aby im s tým rodina

pomohla. V dnešnej dobe môžu seniori využiť aj služby stravovania alebo opatrovateľské služby, pokiaľ im s tým rodina nevie alebo nechce pomôcť.

Tab. 11 Aktivity, ktorými si respondenti v meste Banská Bystrica vyplňajú svoj voľný čas

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Stretnutia s priateľmi	17	15,45	8	7,27	25	22,73
Sledovanie TV	15	13,64	12	10,91	27	24,55
Práca v záhradke	8	7,27	9	8,18	17	15,45
Čítanie	12	10,91	7	6,36	19	17,27
Domáce práce	25	22,73	3	2,73	28	25,45
Ručné práce	18	16,36	2	1,82	20	18,18
Modlitba	7	6,36	1	0,91	8	7,27
Športové aktivity	32	29,09	10	9,09	42	38,18
Rodina	19	17,27	4	3,64	23	20,91
Starostlivosť o zvieratá	4	3,64	2	1,82	6	5,45
Pasívny oddych	3	2,73	2	1,82	5	4,55
iné	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Spolu	160	145,45	60	54,55	220	200

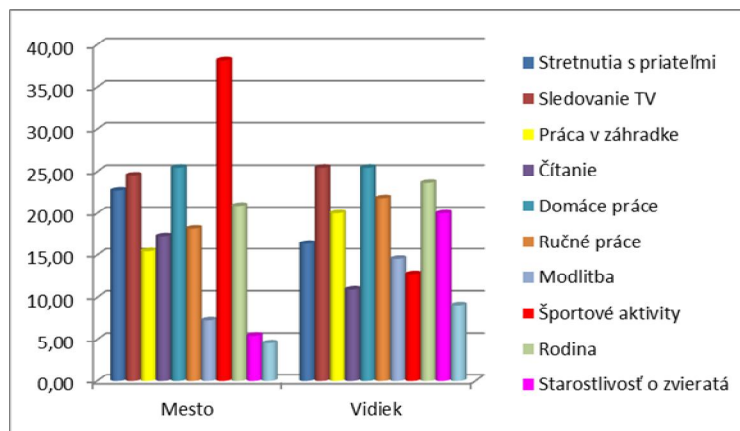
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 12 Aktivity, ktorými si respondenti v obci Poniky vyplňajú svoj voľný čas

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Stretnutia s priateľmi	4	7,27	5	9,09	9	16,36
Sledovanie TV	8	14,55	6	10,91	14	25,45
Práca v záhradke	7	12,73	4	7,27	11	20,00
Čítanie	4	7,27	2	3,64	6	10,91
Domáce práce	9	16,36	5	9,09	14	25,45
Ručné práce	8	14,55	4	7,27	12	21,82
Modlitba	7	12,73	1	1,82	8	14,55
Športové aktivity	4	7,27	3	5,45	7	12,73
Rodina	8	14,55	5	9,09	13	23,64
Starostlivosť o zvieratá	5	9,09	6	10,91	11	20,00
Pasívny oddych	2	3,64	3	5,45	5	9,09
iné	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Spolu	66	120,00	44	80,00	110	200,00

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 7 Aktivita, ktorými si respondenti v meste a na vidieku vyplňajú svoj voľný čas



V tabuľkách 11 a 12 sú znázornené voľnočasové aktivity, ktorými seniormi najčastejšie vyplňajú voľný čas. Respondenti mali uviesť dve aktivity, preto je súhrnný percentuálny podiel v tabuľkách 200 %.

Pozitívnym prekvapením bola skutočnosť, že 38,17 % seniorov z mesta sa rado venuje športovým aktivitám. Do popredia ich dostalo hlavne rozvoj športových aktivít ako sú joga a niektoré iné relaxačné cvičenia, ktorým sa venujú hlavne v meste. Úroveň aktivít ako sú stretnutia s priateľmi, sledovanie televízie a domáce práce je približne rovnaká na vidieku rovnako ako aj v meste. Seniori majú chuť stretávať sa. Na správach miest a obcí je, aby im na to vytvoril podmienky a príležitosti.

Je dôležité, aby seniori svoj voľný čas trávili zmysluplne. Je potrebné si uvedomiť, že čím viac aktivít budú mať seniori, tým sa im naskytnú väčšie možnosti seberealizácie, budú mať lepšiu náladu a to prispeje aj k zlepšeniu ich zdravotného stavu.

Tab. 13 Členstvo respondentov v spoločenskej organizácii, spolku alebo združení v meste Banská Bystrica

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Áno	61	55,45	19	17,27	80	72,73
Nie	19	17,27	11	10,00	30	27,27
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100,00

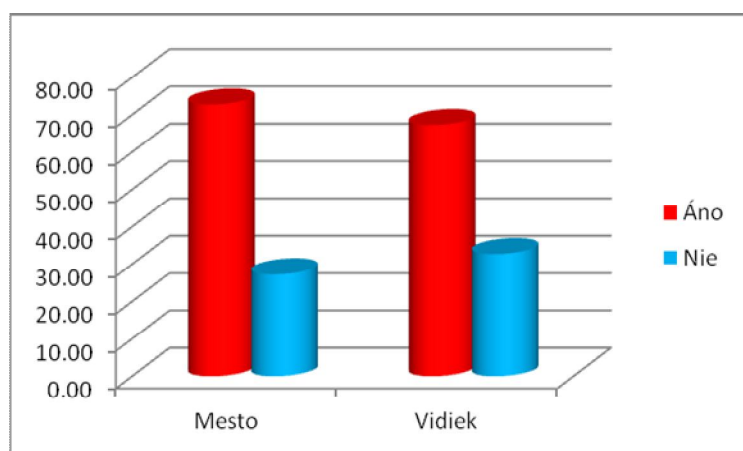
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 14 Členstvo respondentov v spoločenskej organizácii, spolku alebo združení v obci Poniky

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Áno	20	36,36	17	30,91	37	67,27
Nie	13	23,64	5	9,09	18	32,73
Spolu	33	60,00	22	40,00	55	100,00

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 8 Členstvo respondentov v spoločenskej organizácii, spolku alebo združení v meste a na vidieku



Ako už z predchádzajúcej otázky vyplynulo, seniori sa radi stretávajú. Nie všetci majú svoje rodiny nablízku a môžu sa s nim denne stretávať, preto hrajú v ich životoch nenahradiťnú úlohu kluby dôchodcov alebo iné spolky a združenia. Seniori, ktorí ich navštevujú majú lepšiu náladu, sú menej náchylní na depresie. Ponúka sa im široká možnosť sebarealizácie a sabauplatnenia.

Potešilo nás skutočnosť, že sa na vidieku seniori aktívne zapájajú aj do vedenia folklórneho súboru a vedú včelársky krúžok.

Tab. 15 Vytváranie plánov voľnočasových aktivít respondentov v meste Banská Bystrica

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Áno	65	59,09	11	10,00	76	69,09
Nie	15	13,64	19	17,27	34	30,91
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100,00

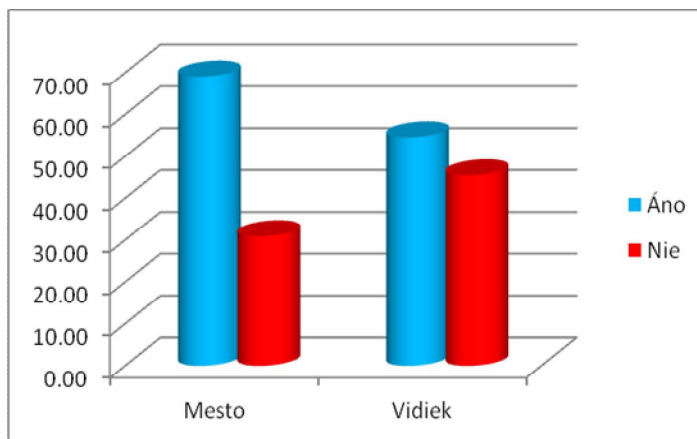
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 16 Vytváranie plánov voľnočasových aktivít respondentov v obci Poniky

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Áno	21	38,18	9	16,36	30	54,55
Nie	12	21,82	13	23,64	25	45,45
Spolu	33	60,00	22	40,00	55	100,00

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 9 Vytváranie plánov voľnočasových aktivít respondentov v meste a na vidieku



Z našich výsledkov vyplýva, že seniori v meste si viac plánujú svoj voľný čas než seniori a vidieku. Plánuje si ho viac ako 69 % respondentov. Na vidieku je toto percento nižšie, ale aj tak je to viac ako 50%. Je pozitívne, že seniori si vedia začleniť svoj čas, robia si plány, na ktoré sa môžu tešiť, vďaka čomu sú spokojnejší a cítia sa lepšie. Niektorým stačí, ako majú svoj obľúbený seriál.

Samozrejme pri plánovaní je potrebné dbať na to, aby vytýčené ciele boli reálne a dosiahnuteľné. Nesplnenie vytýčených cieľov totiž môže viesť k sklamaniu a vzniku depresii.

Tab. 17 Záujem o voľnočasové aktivity respondentov v meste Banská Bystrica

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Áno	62	56,36	18	16,36	80	72,73
Nie	18	16,36	12	10,91	30	27,27
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100,00

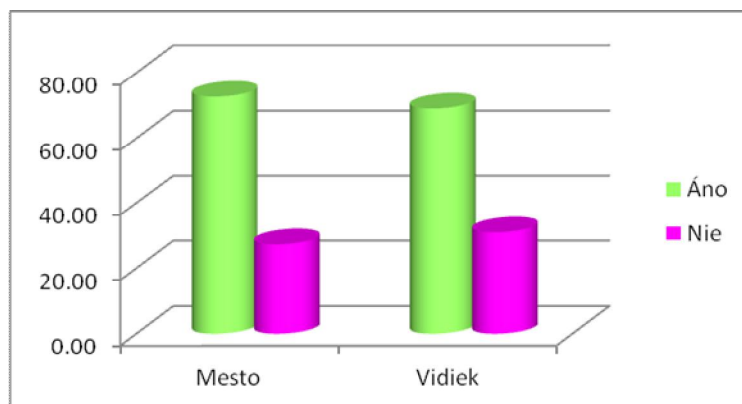
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 18 Záujem o voľnočasové aktivity respondentov v obci Poniky

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Áno	25	45,45	13	23,64	38	69,09
Nie	8	14,55	9	16,36	17	30,91
Spolu	33	60,00	22	40,00	55	100,00

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 10 Záujem o voľnočasové aktivity respondentov v meste a na vidieku



Ďalej sme sa venovali záujmu o voľnočasové aktivity, ktoré pre nich organizuje mesto alebo obec.

Až 72,73% respondentov z mesta a 69,09% respondentov z vidieka má záujem o tieto aktivity a dokonca by privítali, keby týchto aktivít bolo viac. Samozrejme množstvo respondentov si radšej organizuje svoj voľný čas podľa seba.

Správy miest a obcí by si nato malo dať pozor a zvýšiť svoju činnosť v tomto smere. Samospráva by organizáciou rôznych aktivít mohla efektívne ovplyvňovať zdravý spôsob života seniorov a bolo by na škodu, ak by túto možnosť v dostatočnej miere nevyužila.

Tab. 19 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách v meste Banská Bystrica

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Regionálna tlač	22	20,00	5	4,55	27	24,55
Priatelia a známy	35	31,82	14	12,73	49	44,55
Oznamy a plagáty	15	13,64	8	7,27	23	20,91
Miestny rozhlas	8	7,27	3	2,73	11	10,00
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100,00

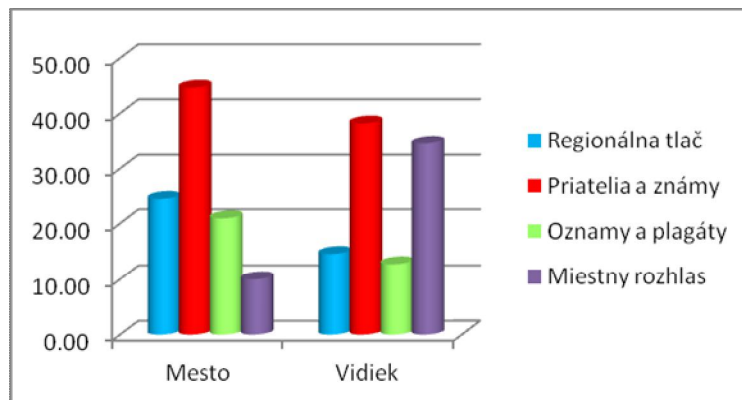
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 20 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách v obci Poniky

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Regionálna tlač	6	10,91	2	3,64	8	14,55
Priatelia a známy	13	23,64	8	14,55	21	38,18
Oznamy a plagáty	4	7,27	3	5,45	7	12,73
Miestny rozhlas	10	18,18	9	16,36	19	34,55
Spolu	33	60,00	22	40,00	55	100,00

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 11 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách v meste a na vidieku



V súvislosti s aktivitami, ktoré ponúkajú samosprávy či už mesta alebo obce, nás zaujímali spôsoby akými sa o týchto aktivitách respondenti dozvedajú.

Aj v meste aj na vidieku sú najvyužívanejším zdrojom informácií priatelia a známy. V meste predstavujú 44,55% a na vidieku 40%. Najväčší rozdiel sme pozorovali pri využívaní miestneho rozhlasu, ktorý je silne zastúpený na vidieku. Na vidieku ho ako zdroj informácií uviedlo 34,55% respondentov.

Ani jeden z uvedených zdrojov informácií však nie je zanedbateľný. Je prospešné ak sa využívajú a kombinujú všetky uvedené. Ak by seniori nemali informácie o pripravovaných voľnočasových aktivitách, boli by tieto aktivity organizované zbytočne. Práve preto je dôležité aby samosprávy kládli dôraz aj na propagáciu pomocou vhodných informačných kanálov.

Tab. 21 Skutočnosti, ktoré respondentov z meste Banská Bystrica limitujú pri organizovaní voľného času

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Zdravotný stav	30	27,27	11	10,00	41	37,27
Nedostatok financií	34	30,91	8	7,27	42	38,18
Nedostatok možností ako tráviť voľný čas	6	5,45	3	2,73	9	8,18
Nedostatok kontaktov	0	0,00	1	0,91	1	0,91
Dochádzanie za aktivitami	10	9,09	7	6,36	17	15,45
Spolu	80	72,73	30	27,27	110	100,00

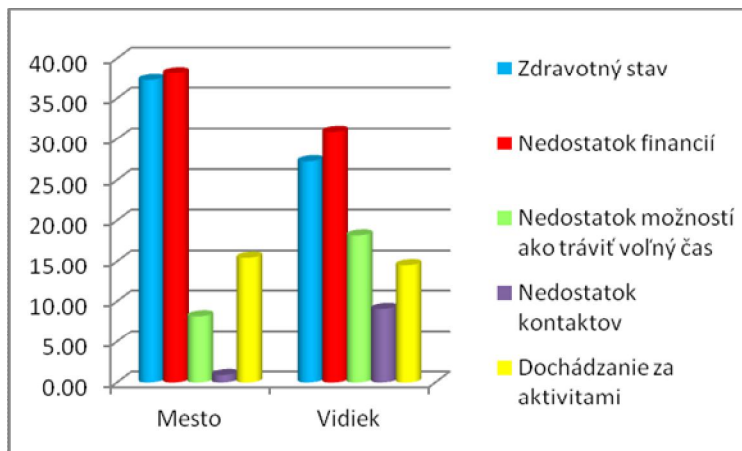
N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Tab. 22 Skutočnosti, ktoré respondentov z obce Poniky limitujú pri organizovaní voľného času

	Ženy		Muži		Spolu	
	N	%	N	%	N	%
Zdravotný stav	9	16,36	6	10,91	15	27,27
Nedostatok financií	8	14,55	9	16,36	17	30,91
Nedostatok možností ako tráviť voľný čas	6	10,91	4	7,27	10	18,18
Nedostatok kontaktov	3	5,45	2	3,64	5	9,09
Dochádzanie za aktivitami	7	12,73	1	1,82	8	14,55
Spolu	33	60,00	22	40,00	55	100,00

N- počet respondentov, % - percentuálne vyjadrenie

Graf 12 Skutočnosti, ktoré respondentov z mesta a z vidieka limitujú pri organizovaní voľného času



Hlavným prvkom, ktorý limituje seniorov v meste ako aj na vidieku, pri využívaní svojho voľného času je nedostatok financií. Tento fakt nie je ničím prekvapivým, keď vezmeme do úvahy súčasnú ekonomickú situáciu na Slovensku.

Na druhom mieste z pomedzi dotazníkom ponúkaných možností skončil zdravotný stav. Až 37,27% respondentov v meste a 27,27% respondentov na vidieku uviedlo, že ich najviac obmedzuje zlý zdravotný stav. Paradoxne práve aktívny spôsob života a využívania voľného času, nám všetkým bez ohľadu na vek, prináša duševnú pohodu a zlepšuje fyzickú kondíciu.

Pre nás najzaujímavejším zistením bolo, že až 15,45% respondentov žijúcich v meste uvádza ako hlavné obmedzenie pri aktívnom trávení voľného času dochádzanie za aktivitami. Na vidieku toto číslo bolo 14,55% respondentov. Je prekvapivé, že seniori žijúci v meste majú problém s dochádzaním, hlavne keď má Banská Bystrica vybudovanú hromadnú mestskú dopravu na prijateľnej úrovni. Na vidieku tento fakt chápeme, pretože nie každý vlastní auto alebo je vodičský preukaz.

8 ZÁVER VÝSKUMU A ODPORÚČANIA PRE PRAX

Cieľom nášho výskumu bola analýza možností využívania voľného času seniormi v meste a na vidieku.

Za najdôležitejšie otázky z nášho dotazníka pokladáme, otázky týkajúce sa rozsahu voľného času seniorov v meste a na vidieku. Spôsob využívania voľného času seniormi v meste a na vidieku a faktory, ktoré najviac limitujú seniorov pri aktívnom využívaní voľného času.

Hypotézu H 1 sme formulovali nasledovne : „Seniori žijúci na vidieku majú menej voľného času ako seniori žijúci v meste.“

Tento náš predpoklad sa nepotvrdil. Väčšina seniorov žijúcich v meste rovnako ako na vidieku uviedla, že má denne 3 až 4 hodiny voľného času. Fakt, že majú denne viac ako 5 hodín voľného času však uviedlo väčšie percento seniorov žijúcich na vidieku. Toto zistenie bolo pre nás prekvapujúce vzhľadom na spôsob života v meste a na vidieku.

Hypotézu H 2 sme formulovali nasledovne: „U seniorov žijúcich na vidieku v rámci voľného času dominujú práce v záhradke a starostlivosť o domácnosť zatiaľ čo u seniorov žijúcich v meste dominujú pasívnejšie aktivity, ako sú stretnutia s priateľmi a sledovanie televízie.“

Tento náš predpoklad sa aspoň čiastočne naplnil. Starostlivosť o domácnosť skutočne dominuje medzi aktivitami seniorov na vidieku. Medzi prvými piatimi aktivitami sa však práca v záhradke nenachádzala. U seniorov na vidieku dominovali skôr sledovanie televízie, ručné práce a starostlivosť o rodinu. Potešujúce, napriek tomu, že v tomto bode sa náš predpoklad nepotvrdil, bolo zistenie, že sa seniori v meste radi a často venujú športovým aktivitám. V prvej päťke sa objavilo aj sledovanie televízie, stretnutia s priateľmi a ručné práce.

V hypotéze H 3 sme predpokladali, že „hlavným limitujúcim faktorom pri výbere a realizácii voľnočasových aktivít seniorov žijúcich v meste aj na vidieku je ich finančná situácia.“

Tento náš predpoklad sa potvrdil. U seniorov žijúcich na vidieku rovnako ako u seniorov žijúcich v meste je finančná situácia najdôležitejším limitujúcim faktorom pri výbere voľnočasových aktivít. Druhým najvýraznejším faktorom bol zdravotný stav, čo je v seniorskom veku pochopiteľné. Ako aj pri predchádzajúcich hypotézach aj tu sme zažili prekvapenie, keď sme zistili, že seniori v meste majú porovnateľný problém s dochádzaním za aktivitami ako seniori na vidieku. Je to zvláštne, pretože mesto Banská Bystrica má slušne prepracovanú sieť mestskej hromadnej dopravy a občania nad 60 rokov platia zvýhodnené cestovné.

Na záver môžeme konštatovať, že napriek rozdielom v spôsobe života a dodržiavaní tradícií v meste a na vidieku, sme nezistili výrazné rozdiely v spôsobe trávenia voľného času a výbere voľnočasových aktivít.

V lokalitách, kde sme vykonali výskum teda v meste Banská Bystrica a v obci Poniky, máme nasledovné odporúčania:

1. Motivovať a aktivizovať seniorov k činnosti, k aktívnemu prežívaniu staroby.
2. Zvýšiť informovanosť seniorov o aktivitách, ktoré pre nich mesto alebo obec organizuje, zabezpečiť dostatočnú propagáciu s využitím tlače, rozhlasu a iných propagačných materiálov a pravidelne ich aktualizovať.
3. Do prípravy aktivít pre seniorov zapájať dobrovoľníkov, ktorí sú ochotní tráviť svoj voľný čas so seniormi.
4. Získať finančné a materiálové prostriedky od sponzorov na aktivity pre dôchodcov.
5. Rokovať a diskutovať so seniormi o ich návrhoch na voľnočasové aktivity.
6. Naučiť seniorov účelne nakladať so svojím voľným časom, napr. tvorbou denných plánov činností.

ZÁVER

Na záver našej bakalárskej práce môžeme konštatovať, že v trávení voľného času seniora sa odráža jeho spôsob života, jeho životný štýl, jeho spoločenské postavenie a mnohé ďalšie činitele. Každý človek je sám zodpovedný za svoj čas a zato, ako s ním naloží. Je potrebné, aby seniori ani vo svojom veku neprestávali byť aktívni. Pokiaľ im to zdravotný stav umožní, mali by zapájať do športových aktivít. Ak to aj nie je možné, je dôležité, aby seniori mali svoje koníčky, či už sú to ručné práce, včelárstvo alebo rybárčenie.

V dnešnej dobe je starnutie populácie celospoločenský fakt, práve preto by mala byť spoločnosť aktívna a uľahčovať ľuďom starnutie. Spoločnosť by sa mala snažiť seniorov začleňovať do aktívneho každodenného života a nie ich odtiaľ segregovať. Mala by sa snažiť zabrániť vyčleňovaniu seniorov na okraj spoločnosti, aby sa necítili zbytoční a nepotrební.

Na úspešné starnutie je potrebné, aby sa starší človek prispôbil úbytku fyzických síl a rovnako ako zdravia, vyrovnal sa s poklesom príjmu, vytvoril i pozitívne city k ľuďom a cítil sa byť užitočný. Tento proces nie je pre mnohých z nás ľahký, a preto je dôležité, aby sme ho netrávili sami, ale boli naďalej spoločenský.

ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV

Zoznam použitých slovenských zdrojov

- BRINDZA, J.: *Deti a ich voľný čas*. Bratislava: 1984, 37 s. ISBN 74-040-84
- BRINDZA, J., GONDOVÁ, M.: *Vybrané kapitoly z teórie a metodiky výchovy vo voľnom čase*. Banská Bystrica: 1999, s. 14
- ČERNÁK, P.: *Starý človek medzi nami*. Bratislava: 1993, s. 19
- ČORNANIČIVÁ, R.: *Edukácia seniorov*. Bratislava: 1998, 156 s. ISBN 80-7141-079-9
- ČORNANIČOVÁ, R.: *Edukácia seniorov*. Bratislava: 1990, s. 39
- FROLKIS, Š.: *GeriatRIA*. Bratislava: 2000, 310 s. ISBN 80-217-0140-4
- HATÁR, C.: *Inštitucionálna a edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Pedagogická fakulta UKF v Nitre. 2005, s. 28
- HERCHL, J.: *Ergoterapia*. Banská Bystrica: 2004
- HOFBAUER, B.: *K aktuálnym problémom súčasnej evropskej mládeže*. In. Vychovávateľ: 2002, č. 8
- HOTÁR, S.V. a kol.: *Výchova a vzdelávanie dospelých- Andragogika*. Bratislava: 2000, 547 s. ISBN 80-08-02814-9
- KRAJČÍK, Š.: *Starnutie a predĺženie života*. Martin : 1990, s. 27
- KRAJÍČEK, Š.: *GeriatRIA*. Bratislava, 2000, ISBN 80-88908-68-X
- KRATOCHVÍLOVÁ, E.: *Voľný čas a pedagogika voľného času*. In: Vychovávateľ: 2001, č. 5
- KRUŽLIAK, P. a kol.: *Pripravujeme sa do dôchodku*. Bratislava:1995, 151 s. ISBN 80-901407-3-4
- KRYSTOŇ, M.: *Využívanie a usmerňovanie voľného času žiakov*. Bratislava : 2005, 198 s. ISBN 80-89018-85-8
- KRYSTOŇ. M.: *Význam a možnosti využitia voľnočasových aktivít dospelých seniorov na Slovensku*, In. Zborník vedeckovýskumných prác č. 6. Banská Bystrica: 2002, 244 s. ISBN 80-8055-733-0

- LEVICKÁ, J.: *Vývoj a súčasný stav sociálneho poradenstva*. Trnava: 1998, 102 s. ISBN 80-88908-26-4
- LITOMERICKÝ, Š.: *Geriatria pre sestry*. Martin: 1992, 275 s. ISBN 80-217-0499-3
- MAHROVÁ, G., VENGLÁŘOVÁ. M.: *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha, 2008, 176 s. ISBN 978-80-247-2138-5
- MATULAYOVÁ, T.: Sociálna práca so seniormi. In: Hroncová, J., hudecová, A., Matulayová, T.: *Sociálna pedagogika a sociálna práca*. Banská Bystrica: 2000, s.19
- MATULAYOVÁ, T., KRYSTOŇ, M.: *Kontinuálne vzdelávanie ako prostriedok profesionalizácie súčasných sociálnych pracovníkov*. In: *Práca a sociálne politika*. ISSM 2001, roč. 9. č. 9
- MURÁŇOVÁ. M.: *Malá učebnica starnutia*. Bratislava: 2001, 43 s. ISBN 80-7114-366-7
- PISCA, L.: *Starí a starší ľudia v rodine a spoločnosti*. In: *Sociológia*, 1978, roč. 10, č.6 s. 508
- PÍRKOVÁ, K.: *Sociálny pracovník vo vzťahu k chorému v terminálnom štádiu*. In: revue profesionálnej sestry.
- PRUSÁKOVÁ, V.: *Premený vzdelávania dospelých*. In: *Vzdelávanie dospelých*. Roč. 1, 1996,
- SCHILLING, J.: *Sociálne práca. Hlavné smery vývoja sociálnej pedagogiky a sociálnej práce*. Trnava: 1999, 272 s. ISBN 80-88908-54-X
- STRIEŽENEC, Š.: *Slovník sociálního pracovníka*. Trnava: 1996, 161 s. ISBN 80-967589-0-X
- ŠKAMLOVÁ, M.: *Špecifika voľného času seniorov v meste a na vidieku*. Banská Bystrica: 2006
- VIŠTIAKOVÁ, A.: *Potreba a možnosti náplne voľného času seniorov v domov dôchodcov a domove sociálnych služieb*. Banská Bystrica: 2011
- Zákon č. 448/2008 Z.z. 2008 o sociálnych službách
- ZEMKO, J.: *Poniky 700 ročné*. Martin: 1981

ŽILOVÁ, A.: *Kapitoly z teórie sociálnej práce*. Badín : 2003, 63 s. ISBN 80-968932-0-3

Zoznam použitých zahraničných zdrojov

PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H.: *Gerontologie*. Praha: 1982

PÁVKOVÁ, J. a iní: *Pedagogika voľného času*. Praha: 1999, 232 s. ISBN 80-7178-295-5

ŘEZÁČ, J.: *Sociální psychologie*. Brno: 1998, ISBN 80-85931-48

RHEINWALDOVÁ, E.: *Novodobá péče o seniory*. Praha: 1999, 83 s. ISBN 80-7169-828-8

VÁŽANSKÝ, M.: *Volný čas a pedagogika zážitku*. Brno: 1992, 64 s. ISBN 80-210-0428-2

ZOZNAM GRAFOV A TABULIEK

Zoznam grafov

Graf 1 Štruktúra respondentov podľa veku a pohlavia v meste Banská Bystrica.....	43
Graf 2 Štruktúra respondentov podľa veku a pohlavia v obci Poniky	443
Graf 3 Vzdelanostná štruktúra respondentov celkovo v meste a na vidieku	45
Graf 4 Množstvo voľného času, ktorým disponujú respondenti v meste a na vidieku ..	46
Graf 5 Spokojnosť respondentov s množstvom voľného času v meste a na vidieku.....	48
Graf 6 Aktivita, ktorá najviac oberá o voľný čas respondentov v meste a na vidieku...	49
Graf 7 Aktivity, ktorými si respondenti v meste a na vidieku vyplňajú svoj voľný čas.	51
Graf 8 Členstvo respondentov v spoločenskej organizácii, spolku alebo združení v meste a na vidieku	52
Graf 9 Vytváranie plánov voľnočasových aktivít respondentov v meste a na vidieku..	53
Graf 10 Záujem o voľnočasové aktivity respondentov v meste a na vidieku.....	54
Graf 11 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách v meste a na vidieku	56
Graf 12 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách respondentmi v meste a na vidieku	58

Zoznam tabuliek

Tab. 1 Štruktúra respondentov podľa veku a pohlavia v meste Banská Bystrica.....	42
Tab. 2 Štruktúra respondentov podľa veku a pohlavia v obci Poniky	42
Tab. 3 Vzdelanostná štruktúra respondentov v meste Banská Bystrica.....	44
Tab. 4 Vzdelanostná štruktúra respondentov v obci Poniky	44
Tab. 5 Množstvo voľného času, ktorým disponujú respondenti v meste Banská Bystrica	46
Tab. 6 Množstvo voľného času, ktorým disponujú respondenti v obci Poniky.....	46
Tab. 7 Spokojnosť respondentov s množstvom voľného času v meste Banská Bystrica.	47
Tab. 8 Spokojnosť respondentov s množstvom voľného času v obci Poniky	47

Tab. 9 Aktivita, ktorá najviac oberá o voľný čas respondentov v meste Banská Bystrica	48
Tab. 10 Aktivita, ktorá najviac oberá o voľný čas respondentov v obci Poniky	49
Tab. 11 Aktivity, ktorými si respondenti v meste Banská Bystrica vyplňajú svoj voľný čas	50
Tab. 12 Aktivity, ktorými si respondenti v obci Poniky vyplňajú svoj voľný čas	50
Tab. 13 Členstvo respondentov v spoločenskej organizácii, spolku alebo združení v meste Banská Bystrica	51
Tab. 14 Členstvo respondentov v spoločenskej organizácii, spolku alebo združení v obci Poniky	52
Tab. 15 Vytváranie plánov voľnočasových aktivít respondentov v meste Banská Bystrica	53
Tab. 16 Vytváranie plánov voľnočasových aktivít respondentov v obci Poniky	53
Tab. 17 Záujem o voľnočasové aktivity respondentov v meste Banská Bystrica	54
Tab. 18 Záujem o voľnočasové aktivity respondentov v obci Poniky	54
Tab. 19 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách v meste Banská Bystrica	55
Tab. 20 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách v obci Poniky	55
Tab. 21 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách respondentmi v meste Banská Bystrica	57
Tab. 22 Využívanie zdrojov informácií o voľnočasových aktivitách respondentmi v obci Poniky	57

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A – Dotazník.....	I
---------------------------	---

Dotazník

Vážený senior,

dovoľte, aby som vás požiadal o vyplnenie predloženého dotazníka. Tento dotazník je súčasťou výskumu, ktorého cieľom je zmapovať názory seniorov na možnosti trávenia voľného času v meste Banská Bystrica, resp. v obci Poniky. Dotazník je anonymný a dobrovoľný. Jeho výsledky budú použité výlučne pre účely bakalárskej práce.

Pred vyplnením si pozorne prečítajte otázku a postupujte podľa inštrukcií, ktoré sú uvedené pri každej otázke.

Ďakujem Vám za Vašu ochotu a spoluprácu.

Vladislav Dratva

1. Pohlavie (zakrúžkujte)

- a) muž
- b) žena

2. Vek (zakrúžkujte)

- a) menej ako 60 rokov
- b) 60-70 rokov
- c) 71-80 rokov
- d) viac ako 80 rokov

3. Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie (zakrúžkujte)

- a) základné
- b) učňovské
- c) stredoškolské
- d) vysokoškolské

4. Koľko máte voľného času denne – do tohto času nezahŕňajte čas potrebný na zabezpečenie základných životných potrieb (stravovanie, bývanie a pod.) a čas potrebný na starostlivosť o zdravie. (zakrúžkujte)

- a) menej ako 2 hodiny
- b) 2 - 3 hodiny
- c) 3 – 4 hodiny
- d) 4 -5 hodín
- e) viac ako 5 hodín

- 5. Ste spokojný/á s množstvom voľného času, ktorý máte k dispozícii?**
(zakrúžkujte)
- a) Áno
 - b) Nie, mám ho málo
 - c) Nie, mám ho veľa
- 6. Ktorá aktivita Vás najviac oberá o voľný čas?** (zakrúžkujte)
- a) Starostlivosť o domácnosť
 - b) Starostlivosť o zdravie
 - c) Pracovné povinnosti
 - d) Iné (uved'te)
- 7. Ktorými konkrétnymi aktivitami si najčastejšie vyplňate svoj voľný čas?**
(zakrúžkujte 2 aktivity)
- a) stretnutia s priateľmi
 - b) sledovanie TV
 - c) čítanie
 - d) športové aktivity
 - e) ručné práce
 - f) práca v záhradke
 - g) domáce práce
 - h) rodina
 - i) starostlivosť o zvieratá
 - j) pasívny oddych
 - k) modlitba
 - l) iné (uved'te aké).....
- 8. Ste členom nejakej spoločenskej organizácie, spolku alebo združenia napr. klub dôchodcov, poľovníctvo, včelárstvo...?** (zakrúžkujte; ak áno uved'te akej)
- a) áno
 - b) nie
- 9. Vytvárate si plán aktivít, činností, ktoré plánujete vo svojom voľnom čase uskutočniť?** (zakrúžkujte)
- a) áno
 - b) nie

10. Máte záujem o konkrétne voľnočasové aktivity, ktoré mesto Banská Bystrica resp. obec Poniky ponúka pre seniorov? (zakrúžkujte)

- a) áno
- b) nie

11. Odkiaľ získavate informácie o možnostiach trávenia voľného času v meste Banská Bystrica resp. v obci Poniky? (zakrúžkujte)

- a) z miestneho rozhlasu
- b) z regionálnej tlače
- c) z oznamov a plagátov v meste resp. Obci
- d) od priateľov a známych

12. Čo Vás pri realizácii voľnočasových aktivít najviac limituje? (zakrúžkujte)

- a) zdravotný stav
- b) nedostatok možností ako tráviť voľný čas
- c) nedostatok informácií o možnostiach ako a kde tráviť voľný čas
- d) nedostatok kontaktov
- e) dochádzanie za aktivitami do iného mesta, dediny, resp. okolia
- f) nedostatok informácií

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Meno autora: Vladislav Dratva

Obor: Manažérske štúdium - riadenie ľudských zdrojov

Forma štúdia: Kombinované štúdium

Názov práce: Edukačné programy seniorov (potreby, možnosti, záujmy, perspektívy)

Rok: 2013

Počet strán textu bez príloh: 53

Celkový počet strán príloh: 3

Počet titulov slovenských použitých zdrojov: 32

Počet titulov zahraničných použitých zdrojov: 5

Počet internetových zdrojov: 0

Počet ostatných zdrojov: 0

Vedúci práce: PhDr. Martina Šadláková