

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Volný čas a jeho specifika u osob v seniorském věku

Diplomová práce

Autor:	Bc. Romana Pavlišová
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Vedoucí práce:	PaedDr. Monika Žumárová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor: Bc. Romana Pavlišová

Studium: P15K0138

Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: Volný čas a jeho specifika u osob v seniorském věku

Název diplomové práce AJ: Free time and its specifics at the people in senior age

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá problematikou volného času jako součásti kvality života osob v postproduktivním věku. Teoretická část je věnována charakteristice základních pojmů seniorům, volnému času, kvalitě života, prostředí a vzájemným vazbám mezi nimi. Výzkumné šetření mapuje způsoby využití volného času u seniorů žijících v Hradci Králové a zkoumá specifika života na panelovém sídlišti a seniorů žijících v rodinném domku.

HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. 2. vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9 HEŘMANOVÁ, E. Koncepty, teorie a měření kvality života. 1. vydání. Praha: SLON, 2012. ISBN 978-80-7419-106-0 KALVACH, Z. a kol., Geriatrie a gerontologie. 1. vydání. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6 KRAUS, B. a POLÁČKOVÁ, V. Člověk prostředí výchova. 1. vydání. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2 LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0 MÚHLPACHR, P. Gerontopedagogika. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2 PAYNE, J. a kol. Kvalita života a zdraví. 1. vydání. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0 PELIKÁN, J. Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. 2. dotisk 1 vydání 2007. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8 PŘÍHODA, V. Ontogeneze lidské psychiky IV. 3. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. ISBN neuv. SAK, P. Sociologie stáří a seniorů. 1. vydání. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5 SÝKOROVÁ, D. Autonomie ve stáří. 1. vydání. Praha: SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5 SÝKOROVÁ, D. a CHYTIL, O. Autonomie ve stáří. Strategie jejího zachování. 1. vydání. Ostrava: František Šelé Albert, 2004. ISBN 80-7326-026-3 STUART-HAMILTON, I. Psychologie stárnutí. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2 ŠVANCARA, J. Psychologie stárnutí a stáří. 2. vydání. Brno: Univerzita J. E. Purkyně, 1983. ISBN neuv. ŠVAŘÍČEK, R; ŠEĐOVÁ, K. a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. 1. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0 VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie II. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5 ŽUMÁROVÁ, M. Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů. 1. vydání. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN 978-8089295-43-2

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PaedDr. Monika Žumárová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Iva Junová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 6.11.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím odborné literatury a pramenů uvedených v seznamu.

V Hradci Králové dne 1.3.2017

.....

Bc. Romana Pavlišová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat všem, kteří nějakým způsobem přispěli ke vzniku této diplomové práce. Především vedoucí své práce PaedDr. Monice Žumárové, Ph.D. za cenné připomínky, konzultace a vstřícný přístup.

Anotace

PAVLIŠOVÁ, Romana. *Volný čas a jeho specifika u osob v seniorském věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2017. 93 s. Diplomová práce.

Diplomová práce je zaměřena na seniory a zabývá se problematikou volného času jako součásti kvality života osob v postproduktivním věku. Poukazuje na potřebnost včasné přípravy na stáří a na vliv smysluplného využití volného času na osobnost. Strukturu diplomové práce tvoří úvod, který představuje vhled do problematiky. Následuje teoretická část, která přibližuje involuční proces u člověka a zdravý přístup k životu. Pozornost je věnována též vlivu prostředí a možnostem využití volného času. Závěr teoretické části vystihuje schopnost umění stárnout.

V empirické části diplomové práce je formou dotazníkového šetření a rozhovorů zmapován postoj seniorů k možnostem využití volného času a jejich subjektivní vnímání kvality života. Práce dále zkoumá specifika života na sídlišti a seniorů žijících v rodinném domě.

Klíčová slova:

senior, kvalita života, volný čas, prostředí

Abstract

PAVLIŠOVÁ, Romana. *Leisure time and its particularity at seniors*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2017. 93 p. Thesis.

The thesis is aimed at seniors, especially at the issues of the leisure time as part of the life quality of persons in a post productive age. It points out the necessity of early readiness for old age, and the influence of reasonable use of leisure time on the personality. The thesis structure is formed by introduction which comprises the insight into the issues. The following theoretical part explains the involution process at a human and the healthy attitude towards life. Attention is paid also to the influence of environment and to the possibilities to use the leisure time. Conclusion of the theoretical part depicts the ability of getting older.

In the empirical part of the thesis, there is - in form of questionnaires and interviews - a survey of seniors' attitude to the possibilities of using the leisure time and their subjective perception of the life quality. The thesis is further aimed at the particularity of seniors' life in a housing estate and family houses.

Key words:

senior, quality of life, leisure time, environment

OBSAH

Úvod.....	9
1. Postproduktivní věk	11
1.1. Stárnutí z pohledu demografie	13
1.2. Stárnutí a stáří	15
1.3. Periodizace období stáří	17
1.4. Adaptace a příprava na stáří.....	19
1.5. Ageismus.....	22
2. Kvalita života	24
2.1. Vybrané faktory ovlivňující kvalitu života v senu.....	26
2.1.1 Životní styl	26
2.1.2 Zdraví	28
2.1.3 Autonomie	30
2.1.4 Lidská důstojnost.....	31
2.2 Sídliště nebo rodinný dům.....	33
3. Prostředí.....	35
3.1. Typologie prostředí	35
3.2. Vliv prostředí na život seniora	38
3.2.1 Obydlí	39
3.2.2 Doprava	40
3.2.3 Občanská vybavenost	41
3.2.4 Veřejné prostranství.....	42
4. Volný čas v senu	43
4.1. Volný čas a jeho funkce	44
4.2. Využití volného času.....	46
4.3. Volnočasové aktivity.....	47
5. Metodologie výzkumného šetření	50
5.1. Výzkumné šetření a stanovení hypotéz.....	50
5.2. Strategie a metoda výzkumného šetření.....	52
5.3. Výzkumný soubor	54
5.4. Analýza a interpretace dat.....	56

Závěr.....	77
Seznam použitých zdrojů	79
Seznam tabulek a grafů	84
Seznam příloh.....	86

Úvod

Lidský život prochází nezadržitelně vývojovými etapami, stejně jako se střídají roční období v přírodě. Lidé si všimají této podobnosti a období stáří přirovnávají k podzimu života. Také v životě člověka je toto období spojováno, stejně tak jako v přírodě, s vyvrcholením celoživotního úsilí a s přípravou na dobu zaslouženého odpočinku, kdy se životní tempo zvolňuje a přináší jiné požitky a radosti, kterým se člověk dříve z nedostatku času nemohl věnovat. Ať už se ale na podzim nebo stáří díváme z jakéhokoliv úhlu, to, co mají společné, je příprava na závěrečné období v životě přírody i člověka.

Seniorský věk je často předmětem zkreslených představ veřejnosti o pocitech a prožívání této životní etapy. Je většinou chápán jako etapa nemocí, nemohoucnosti a samoty. Jak uvádí ve své publikaci Vágnerová (2007, s. 308) *„je stáří chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachová část toho, co získal dříve“*.

Každý z nás má obavu ze stáří a konce života. Není to však obava z bílých skrání nebo vrásek kolem očí, je to panika nad tím, že se nám náš vlastní, dosavadní život nelíbil a že již nemáme čas ho napravit, žít jinak a lépe. Obavy jsou reakcí na to, že jsme zapomněli naprogramovat do svého života jeho poslední fázi, že jsme se nepřipravili na své stáří a že najednou nevíme co s ním. Neuvědomujeme si, že obsah i forma našeho stáří jsou rámcově dány obsahem i formou našeho předcházejícího života, že naše individuální, neopakovatelné, jedinečné stáří je jen vyvrcholením našeho individuálního, neopakovatelného a jedinečného života. (Wolf, 1982, s. 17 - 18). Člověk může prožívat úspěšné stáří, ať už je aktivní nebo neaktivní. Kritéria jsou především v jeho vnitřním postoji k vlastnímu životu, v jeho hodnocení (Wolf, 1982, s. 70). Téma stárnutí populace a otázky s tím související se stále častěji dostávají do popředí zájmu společnosti. Téma je zpracováváno řadou autorů z různých oborů. Z českých autorů lze uvést například Haškovcovou, Žumárovou, Kalvacha nebo zakladatele české geriatrie Pacovského. Ze zahraničních autorů nelze opomenout Balogovou, Határa, Taylora a řadu dalších osobností.

Téma diplomové práce jsem si zvolila pro jeho aktuálnost, neboť stárnutí populace se stalo celospolečenským tématem a tento fenomén úzce souvisí s potřebou smysluplného využití volného času seniory a s udržením kvality života i v této životní fázi.

Diplomová práce se zabývá tématem volného času, jeho významem a využitím u osob v seniorském věku. Poukazuje na důležitost včasné přípravy na stárnutí a stáří a zabývá se vlivem aktivního přístupu k tomuto procesu na psychickou i fyzickou stránku člověka.

Cílem práce je shrnout a analyzovat dosavadní poznatky z oblasti využití volného času u osob v seniorském věku a následným empirickým šetřením zmapovat způsoby využití volného času a jejich vnímání kvality života. Průzkumné šetření hledá odpověď na výzkumnou otázku: *„Existují rozdíly ve využití volného času u seniorů a můžeme označit kvalitu života seniorů žijících na sídlišti a žijících v rodinném domku za rozdílnou? Výzkumné šetření bylo realizováno pomocí dotazníkového šetření a doplněno o rozhovory. Při tvorbě práce jsem načerpala řadu teoretických informací, což mi umožnilo lépe se vcítit do postojů a pocitů starších občanů. Toto mé vnitřní obohacení nyní mohu využít ve svém zaměstnání při jednání s klienty i ve svém okolí, kde žiji.*

Zpracované téma by mohlo být využitelné těmi, kteří pracují přímo se seniory nebo se angažují v seniorských organizacích či se o seniora starají v rámci rodiny. Vytváření podmínek, které umožní prožití spokojeného stáří, se týká všech generací a je obrazem solidarity ve společnosti. Starší spoluobčané jsou cennými členy společnosti pro svoji moudrost, životní zkušenosti a nadhled, kterým obohacují mladší generace.

1 Postproduktivní věk

Závěrečná fáze ontogeneze je v literatuře označována různými pojmy. Můžeme se setkat s pojmem stáří, seniorský věk, postproduktivní věk, třetí nebo důchodový věk. Stáří je sociální konstrukt, ať jde o určení jeho počátku, očekávání vztažených k lidem označeným za staré, či o způsoby zacházení s nimi. Za počátek postproduktivního věku je označováno ukončení období ekonomické aktivity a odchod do důchodu. Věk odchodu do důchodu a tím i nárok na výplatu starobního důchodu vzniká, dle zákona č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, dosažením důchodového věku. Výše důchodového věku závisí na datu narození a době pojištění, u žen i na počtu narozených a vychovaných dětí. Takto stanovený věk je však pouze obligatorně stanovený čas nároku na sociální podporu ve stáří a nevypovídá nic o stáří biologickém a funkčním. Penzionování je nepochybně důležitým životním mezníkem v životě každého člověka. Znamená především ztrátu profesní role, společenské prestiže, sociálního statusu a omezení ekonomické soběstačnosti. Mezi hrozby stáří patří obava ze ztráty nezávislosti. Tato obava je spojena s pojmy: bezmoc, ponížení, ignorace okolí, strach z odloučení, ztráta autonomie, nesoběstačnost (Tošnerová, 2009, s. 14). Zároveň jej lze chápat jako signál přechodu ze středního věku do stáří, s čímž souvisí i získání pocitu vlastní neužitečnosti. Názory na stanovení hranice odchodu do důchodu se různí. Mladší generace předdůchodového věku dává často přednost pokračování v ekonomické aktivitě, starší generace je spíše pasivní a svoji roli hraje i populační stárnutí a s tím související ekonomické důsledky. Postoj k penzionování je dle poznatků ovlivněn nejen věkem, ale i vzděláním a je i genderově podmíněný. Jak uvádí Vidovičová (2008, s. 176) je „*věk v důchodových systémech postaven jako bariéra participace na pracovním trhu, a to jak ve smyslu omezujícím další participaci, tak ve smyslu limitované možnosti pracovní trh opustit*“.

Vágnerová (2007, s. 356) označuje odchod do důchodu za sociální mezník, zákonité ukončení profesní kariéry, které „*představuje jeden z náročných přechodů raného stáří, který má i symbolický význam. Uzavírá významný a velice dlouhý úsek lidského života, který je spojen s profesní činností a byl jí také ve značné míře definován. Skupinu starších lidí v důchodu lze považovat za určitou sociální minoritu, která je v majoritní společnosti chápána jako nevýznamná, neproduktivní a méně užitečná. Je definována ekonomickou závislostí na společnosti a omezenou možností do jejího dění nějak zasahovat. V závislosti na tom dochází k parciální eliminaci starších lidí ze společnosti, jejich vyloučení z aktivní účasti na společenském dění*“. Člověk symbolicky odchází ze společnosti do svého soukromí, v krajním případě do izolace. Zůstávají mu jen soukromé role, pro širší společnost se stal

anonymním důchodcem. Po odchodu do důchodu dochází nejen k přehodnocení společenské role, ale i hodnot a postojů. Sociální role představuje chování odpovídající určité pozici ve společnosti. Jak uvádí Švamberk-Šauerová (2008, s. 50) jde o chování, které se očekává od každého, kdo zaujímá určité postavení. Týká se souboru práv a povinností, ale i souboru činností toho kdo v systému společenských vztahů zaujímá dané postavení. Z hlediska sociální role chování jedince ovlivňuje:

- očekávání sociálního prostředí vůči dané roli,
- vzorce chování, které jsou této roli přiřazeny,
- možnosti jedince k naplnění příslušné role.

Každý jedinec je současně nositelem několika rolí, ať už jde o role vrozené, získané či dočasné. Ztráta profesní role je vnímána zvláště výrazně, neboť je spojována především se ztrátou společenské prestiže, sociálního statusu a omezením ekonomické soběstačnosti.

Penzionování představuje zásadní změnu v životě člověka a jako každá změna vyžaduje čas na adaptaci. Adaptace na důchod je ovlivněna více faktory, jako je dobrovolnost či nedobrovolnost odchodu z pracovního procesu, ekonomické zázemí vybudované v průběhu života, zdravotní stav a sociální zázemí jedince. Adaptace trvá určitou dobu a probíhá v následujících fázích:

- 1) Fáze přípravy na důchod – tato fáze je ovlivněna celkovým postojem ke stáří. Jedná se o období uvažování o změnách, které se pojí s odchodem do důchodu, období plánování a přípravy na důchod.
- 2) Fáze bezprostřední přípravy na důchod – v tomto období člověk opouští dosavadní styl života, ale nový ještě nemá vytvořený. Mísí se pocit osvobození od každodenních povinností s pocitem vykořenění a ztráty zafixovaných hodnot. Proces adaptace trvá delší dobu.
- 3) Fáze deziluze a postupného přizpůsobování – v tomto období někdy přichází rozčarování, pocit nudy a prázdnoty. Nastal čas najít si trvalejší program, který bude obsahovat i nějaké povinnosti, které by udržovaly kompetence seniora na přijatelné úrovni. Tato adaptační fáze obvykle trvá 1 až 2 roky.
- 4) Fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu – v této fázi dochází ke stabilizaci rolí, transformaci hodnotového systému a zafixování nového životního programu. Jsou vytvořeny nové stereotypy, které jsou ovlivněny

zdravotním a ekonomickým omezením seniora a určitou sociální izolací v rámci rodiny a sousedství (Vágnerová, 2007, s. 360 – 362).

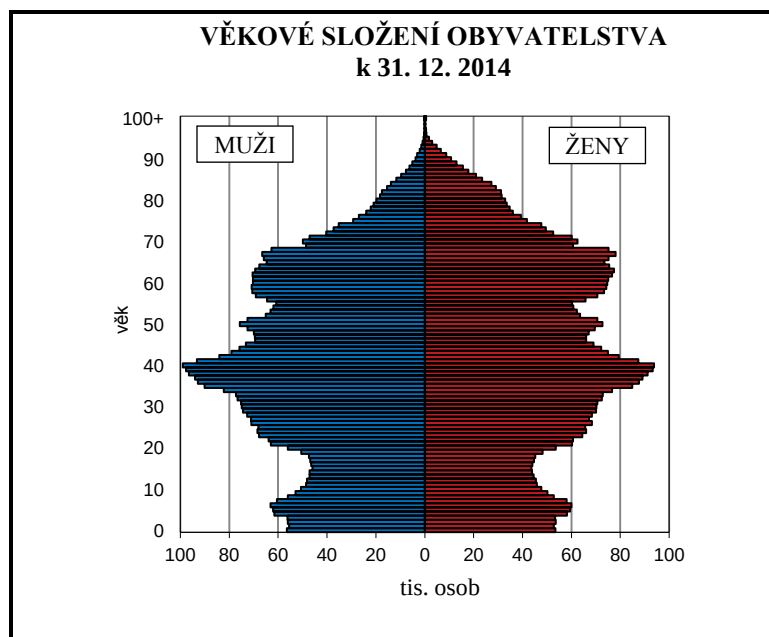
1.1 Stárnutí z pohledu demografie

Pro současný demografický vývoj nejen v naší společnosti, ale ve většině zemí Evropy, je charakteristické stárnutí populace. Stárnutí a stáří není pouze záležitostí individuální, ale i společenskou. Může být produktem jednak zpomaleného růstu počtu mladých věkových skupin, jednak zrychleného nárůstu počtů ve starších věkových skupinách zapříčiněného rychlým poklesem úmrtnosti (Rabušic, 1995, s. 22). Stárnutí obyvatelstva přináší společenské důsledky:

- Ekonomické – zvyšování počtu osob v postproduktivním věku vede k nezbytnosti tvořit vyšší národní důchod osobami ekonomicky činnými. Zvyšují se výdaje na zajištění potřeb starých lidí.
- Sociální – stárnutí obyvatelstva znamená zvýšenou potřebu různých forem sociální a zdravotní péče.
- Sociologické – týkají se rolí starých lidí ve společnosti, zabezpečení jejich práv a potřeb, jejich postavení v současné rodině, řešení specifických osobních problémů gerontů, např. zdravotního stavu, hmotného zabezpečení, stravování, soběstačnosti, kvality života apod. (Pacovský, 1990, s. 25).

V souvislosti s růstem životní úrovně a kvality poskytované zdravotní péče přibývá hlavně počet velmi starých seniorů a osob dlouhověkých.

Graf 1 zachycuje věkové složení obyvatelstva ČR k 31.12.2014, na základě zjištění Českého statistického úřadu. Haškovcová na téma demografie výstižně uvádí, že dle demografického stromu života lze ve společnosti dále očekávat dramatický nárůst počtu osob starších 65 let. V budoucnosti lze předpokládat, že se strom života dokonce otočí a počet stárnoucích a starých lidí bude převyšovat počet ekonomicky aktivních osob (Haškovcová, 2010, s. 86).



Graf 1 Věkové složení obyvatelstva k 31.12.2014 (ČSÚ)

Tabulka 1 zachycuje složení obyvatelstva podle věkových skupin k 31.12. v letech 2011–2014. Z údajů je patrné, jak se stále prodlužuje věk dožití. Podle údajů z roku 2015 žijí u nás bezmála dva miliony osob ve věku 65 a více let, které tvoří necelou 1/5 obyvatelstva.

Tabulka 1 Složení obyvatelstva podle věkových skupin k 31.12. (ČSÚ)

OBYVATELSTVO				
Složení obyvatelstva podle věkových skupin k 31.12. (tis. osob)	2011	2012	2013	2014
Celkem	10 505	10 516	10 512	10 538
do 14 let	1 541	1 560	1 577	1 601
15 – 64 let	7 263	7 188	7 109	7 057
65 a více let	1 701	1 768	1 826	1 880
Muži	5 158	5 164	5 162	5 177
do 14 let	791	801	809	821
15-64 let	3 676	3 640	3 601	3 577
65 a více let	691	724	752	778
Ženy	5 347	5 352	5 350	5 361
do 14 let	750	760	768	780
15 – 64 let	3 587	3 548	3 508	3 479
65 a více let	1 010	1 044	1 074	1 102

1.2 Stárnutí a stáří

Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze jako přirozeného průběhu života. Jako stárnutí je označován involuční proces, který probíhá od narození, druhově specifickou rychlostí a s výraznou interindividuální variabilitou, jak ve své publikaci Sociální gerontologie specifikuje Čevela (2012, s. 19). Zpočátku se projevuje nenápadně, ale v pokročilém věku se tempo zrychluje. Jak uvádí Pacovský (1990, s. 29 - 30) *„je stáří přirozenou, ale poslední etapou ontogenetického vývoje. Stejně jako jiná vývojová stadia, má i stáří svá biologická specifika, která je odlišují od předcházejících životních etap. Stárnutí v úzkém slova smyslu je přechodnou vývojovou periodou mezi dospělostí a stářím. Je to velmi složitý multifaktoriální děj. Je výsledkem působení genetických podmínek (daných druhově i individuálně) a faktorů zevního prostředí. Souvisí se všemi předcházejícími fázemi, každá z nich vtiskla stáří svou pečeť, zanechala tu stopy“*.

Osobnost člověka se mění nejen v procesu individuálního vývoje, ale též v procesu vývoje lidstva. Pokud chceme správně interpretovat zvláštnosti osobnosti ve stáří, je nezbytné, dle Švancary (1983, s. 14), abychom znali celou životní historii jedince, neboť vývojové změny jsou jakousi výslednicí vzájemné interakce biologických a společenských vlivů. Pod tlakem těchto vlivů, osobnost v průběhu života:

- směřuje od difusních, nepročleněných zážitků a obsahů k projevům stále diferencovanějším a více specifickým;
- sjednocuje narůstání psychických obsahů a funkcí v rámci autoregulačních procesů osobnosti;
- upevňuje získané zkušenosti;
- osvobozuje se od extenzivního experimentování a ustanovuje své zaměření (Švancara, 1983, s. 18).

Důležitou charakteristikou člověka je věk. Normální zdravý člověk má svůj

- kalendářní věk, který je daný počtem prožitých let;
- věk biologický, který se může individuálně lišit od věku kalendářního;
- věk funkční, ovlivněný změnami, které na člověka v průběhu jeho života působí.

Tempo procesu stárnutí je ovlivňováno změnami genetickými, biologickými, psychickými a sociálními (Šimíčková – Čížková a kol., 2008, s. 131).

Období stárnutí a stáří je provázáno řadou regresivních změn v somatických i duševních funkcích, což má významný dopad na kvalitu života jedince ve všech jeho sférách (Žumárová, 2009, s. 9). Kalendářní stáří je dáno dosažením určitého dohodnutého věku, je jednoznačně stanovitelné, neříká však nic o individuálních involučních změnách ani o sociálních rolích a jeho parametry se historicky mění – se zlepšováním zdravotního stavu a prodlužováním naděje dožití se hranice stáří posouvá do vyššího věku (Čevela a kol., 2012, s. 25).

Pro biologické stárnutí je typický pokles tělesné hmotnosti a výšky, úbytek svalové výkonnosti, šedivění a vypadávání vlasů, zhoršující se vnímání a další změny, které jsou patrné na pohled. Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 21) je základem fyzických změn opotřebování orgánů, zpomalená látková přeměna a pokles práce biologických adaptačních mechanismů. Tošnerová (2009, s. 15) poukazuje na to, že rozdíl mezi kalendářním a biologickým stářím může být až 10 let, neboť svůj biologický věk můžeme ovlivnit svým životním stylem, stravovacími návyky, kouřením...

Pro psychické změny je dle Šimíčkové–Čížkové (2008, s. 135) charakteristický pokles duševních funkcí, např. zhoršení motoriky, zpomalení duševních pochodů a všech složek psychické činnosti (myšlení, paměť, citové prožívání, motivace aj.). Haškovcová (2010, s. 23-25) upřesňuje, že se zároveň zpomalují reakce na vnější podněty a tím se snižuje tělesná i psychická přizpůsobivost (adaptabilita) k nárokům na organismus a na stresové situace. Postupně klesá zásoba psychické adaptační energie, což se projevuje zhoršeným vyrovnáváním se se zátěžemi přicházejícími z vnějšího prostředí. Senioři snášejí špatně, když se z nějakého důvodu musí vzdát starých zvyků, neradi přijímají nové názory nebo nové postupy ve své profesi. Stárnoucí člověk nemá rád v bezprostředním okolí změny a hůře si na ně zvyká. Citový život je na jedné straně strnulejší, na druhé straně jsou staří lidé citově zranitelnější, mají větší potřebu projevů náklonnosti a porozumění.

Duševní vývoj ve stáří je ovlivňován také faktory sociálními. Takovými faktory jsou například změny v sociálním postavení, ztráta sociálních rolí, zvyšování se závislosti na ostatních nebo omezení sociálních kontaktů. Duševnímu a tělesnému stárnutí lépe odolávají lidé, jejichž život proběhl klidněji a bez prudkých zvratů, útrap a dlouhodobého stresu. Individuální zvláštnosti zároveň ovlivňují činnosti, kterým se jedinec v průběhu života věnoval. Čím vyšší je úroveň schopností, tím menší je její snížení (Šimíčková–Čížková a kol., 2008, 135 - 136). Za počátek sociálního stáří se obvykle považuje odchod do důchodu, či věk vzniku nároku na starobní důchod, uvádí Čevera (2012, s. 26). Kvalita sociálního

života je však ovlivněna nejen sociálním stavem, ale také např. ekonomikou, jak dodává Kozáková (2006, s. 13), neboť úzce souvisí s produktivitou, postproduktivním a důchodovým věkem.

S psychickým stářím úzce souvisí subjektivní věk – jak se člověk sám cítí a jaké je jeho individuální sebevědomí. Subjektivní věk se projevuje v postojích, názorech a činech a nemusí být v souladu s objektivní situací a reálnými možnostmi člověka v seniorském věku. Psychické stárnutí se projevuje:

- změnou poznávacích schopností, kdy se projevuje zpomalení psychomotorického tempa,
- změnou paměti a učení, jež přináší horší koncentraci paměti a obtížnější udržení nových poznatků v paměti,
- změnou emocionality, jejímž projevem je vyšší citlivost,
- zpomalením percepční a psychomotorické činnosti, projevující se jako pomalejší schopnost při rozhodování (Kozáková, Müller, 2006, s. 14).

1.3 Periodizace období stáří

Lidé, jako jediní živí tvorové, mají schopnost a potřebu svůj věk měřit. Vymezit jednoznačně období stáří není možné, neboť se v odborné literatuře setkáváme s rozdílným ohraničením jednotlivých stádií. Jak poukazuje Gregor (1990, s. 106) stárnoucí a staří lidé netvoří jednotnou skupinu, ale mají společné jen jediné: počet let, jinak převládají individuální rysy. Involuční proces organismu má několik etap. Jednotlivé etapy se liší tempem i intenzitou involučních pochodů. Pro seniorský věk se hojně používá pojem třetí věk, který vychází z členění lidského života na tři základní životní etapy: dětství a mládí (první věk), dospělost (druhý věk) a stáří (třetí věk). V odborné literatuře se lze setkat i s termínem čtvrtý věk, kterým je označována fáze závislosti a nesoběstačnosti (Kozáková, Müller, 2006, s. 7). Jak uvádí Wolf (1982, s. 98) vlastní stáří nastává u člověka až po 60 roce. Nástup stáří je však také otázkou rasovou a typovou. U černochů začíná dříve než u bělochů a mongoloidů. Při stárnutí se však nejvíce uplatňují rozdíly individuální a genetické.

Hranice stáří se neustále posunuje, neboť lidský věk se prokazatelně prodlužuje. Zásadní vliv na tento demografický jev mají především společenské podmínky (životní podmínky, rozvoj vzdělanosti, zdravotní péče, příznivější pracovní podmínky apod.). V roce 1800 mohl být seniorským výměnkářem čtyřicátník, v roce 1900 velebným kmetem padesátník a v roce 2000

je arbitrární hranice kladena do věku spíše 65 let. Lze tedy hovořit o praktickém prodlužování věku (Kalvach, 1997, s. 18). Autor (1997, s. 21) se ve svém díle dále zabývá periodizací kalendářního stáří, kde uvádí několik pohledů na členění lidského věku v průběhu let. Za autorku jednoho z prvních členění kalendářního stáří uvádí E. B. Hurlockovou, která v padesátých letech minulého století člení dospělost do čtyř období:

- pozdní adolescence 17 – 21 let
- raná dospělost 21 – 40 let
- střední věk 40 – 60 let
- stáří 60 a více.

Nejznámější periodizaci období stáří uvádí ve své Ontogenezi lidské psychiky Příhoda (1974, s. 227 - 229), který dělí sénium do následujících kategorií:

- senescence od 60 do 75 let
- kmetství od 75 do 90 let
- dlouhověkost od 90 let.

Odlíšné schéma stárnutí se objevuje u Švancary (1983, s. 17), který stárnutí definuje takto:

- zralá dospělost (presenium) od 46/48 do 65 let
- stáří (sénium) od 65 let
- vysoký věk od 80 let.
- V souvislosti se stále se prodlužující hranici lidského věku odpovídá dnešnímu pohledu nejvíce členění v díle Haškovcové (2010, s. 20), která, v souladu se Světovou zdravotnickou organizací, druhou polovinu lidského života dělí následovně:
- rané stáří 60 až 74 let
- vlastní stáří 75 až 89 let
- dlouhověkost 90 let a více.

Jak je zřejmé z uvedených členění stáří, shodnou se jednotliví autoři většinou na tom, že stáří začíná od 60 let. Pokud bude současný trend vývoje společnosti i nadále pokračovat, lze předpokládat, že v budoucnosti dojde k dalšímu posunu v členění věkových kategorií. Pro účely této práce bude použito členění věkových kategorií dle Haškovcové, která označuje počátek stáří od 60 let a vlastní stáří pak od 75 let výše.

1.4 Adaptace a příprava na stáří

Současná společnost klade důraz na zachování mladistvého vzhledu, výkonnosti a svěžesti. Stále se zvyšující důraz na věk a jeho „všudypřítomnost“ ve společnosti vede často k popření věku. Popření věku nabývá různých forem. V interpersonálních vztazích se jedná o zatajování, upravování či lhaní o skutečném věku. Do tohoto výčtu patří i proaktivní jednání (plastické operace, kosmetické postupy), vedené snahou potlačit nastupující biologické změny nebo alespoň budit mladistvý dojem způsobem oblékání. Toto chování lze označit za odmítání stáří, které je nezdědkou odmítnutím negativních věkových stereotypů vázaných na tuto kategorii (Vidovičová, 2008, s. 57). Vývoj člověka však nezadržitelně spěje kupředu a důležitým bodem v procesu stárnutí je adaptace člověka na stáří. Problémem současného stárnutí a stáří se tak spíše stává oblast duševního života než otázka ekonomické závislosti či hledisko zdravotní. Bromley (2008) rozlišuje pět strategií adjustace na stáří:

- **Konstruktivnost** – geront je spokojený, má smysl pro humor, navazuje osobní kontakty, má optimistický postoj k životu, je soběstačný, tolerantní, přizpůsobivý. Má své zájmy, smířil se s faktem stárnutí. Do budoucna hledí s perspektivou.
- **Závislost** – geront je pasivní a nesoběstačný. Snadno se unaví a rád odpočívá. Je podezřívavý, centrem zájmu je jeho vlastní osoba. Své problémy zveličuje.
- **Obranný postoj** – předcházející život geronta byl aktivní a spíše profesionálně orientován. Obává se závislosti. Není schopen se smířit se stárnutím, vyhledává nové činnosti. Je soběstačný, odmítá pomoc.
- **Nepřátelství** – konfliktní osobnost již v minulosti. Je agresivní, podezřívavý, kverulantský. Neústupný v postojích a zvycích. Chová se nepřátelsky, žije většinou osaměle. Neschopen lásky, tolerance, altruismu.
- **Sebenávist** – senior obrací nenávist proti sobě. Smrt bere jako vysvobození. Nemá koníčky, je pesimistický, nevyhledává sociální kontakt. Je lítostivý.

Způsob adaptace na stáří ovlivní další život seniora. Ukazuje se, že starší a staří lidé, kteří našli pozitivní postoj k této etapě svého života a uchovávají si osobnost, bývají vyhledáváni mladšími generacemi. Nebývají osamoceni, protože mají co říci mladším a prožívají plně a kvalitně své stáří. Snaží se být co nejdéle aktivní a samostatní, aby nebyli pro nikoho přítěží. Mnozí z nich spíše sami pomáhají rodině či jiným starým lidem, kteří jsou na takovou pomoc odkázáni. Ale ti, kteří vnitřně přijmou stáří a stárnutí jako smutný úděl, jako dobu ztrát a beznadějí, prožívají stáří tragicky (Haškovcová, 2010, s. 20). Autorka (2010, s. 19) dále

uvádí, že o tom, jaký průběh stáří má nebo bude mít, rozhoduje řada faktorů. Předně o tom rozhoduje genetický program a dále prodělané choroby a stresy a způsob života, který stárnoucí člověk vedl v dospělosti. Z individuální kombinace těchto a dalších faktorů vyplývá, že každý své stáří prožívá jinak.

Psychickou i fyzickou stránku osobnosti mobilizuje především aktivita. Nečinnost může být v pokročilém věku počátkem úpadku. Aktivní přístup k životu přispívá k utváření nových vztahů k lidem a pomáhá překonávat osamění. Starý člověk je méně odolný a méně přizpůsobivý. Dostává se snadněji do stavů beznaděje a izolace, více se soustředí na své zdravotní problémy a zhoršuje se jeho duševní prožívání. Aktivita posiluje pocit užitečnosti, uznání, zvyšuje sociální status starého člověka a nutí ho k přijímání nových sociálních rolí. Je nezbytně důležité udržovat zájmovou činnost i tělesnou kondici (Šimíčková – Čížková a kol., 2008, 144-147). Duševní a tělesná aktivita a souhra mezi těmito složkami jsou základem dobrého zdraví člověka a také kvalitního a nenásilného přechodu do třetí životní fáze (Haškovcová, 2010, s. 45).

Vágnerová (2007, s. 350) rozděluje život seniorů do několika sociálních skupin:

- rodina – je nejvýznamnější sociální skupinou. Zahrnuje kontakt s partnerem a s rodinami dětí a sourozenců. Starší lidé jsou po odchodu do důchodu mnohem více izolováni od společenského dění, jejich život probíhá převážně v soukromí, především ve vlastní rodině;
- přátelé a známí ze sousedství – lidé, se kterými senioři sdílejí nějaké aktivity. Staršímu člověku kontakt napomáhá udržet sociální kompetence;
- společenství obyvatel určité instituce – senior sdílí s ostatními totéž teritorium a určitý styl života. Jedná se především o společenství ve zdravotnických zařízeních a domovech pro seniory.

Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 12), jsme dnes z historického hlediska na počátku nové éry, kdy má každý z nás reálnou šanci prožít celou jednu třetinu svého života ve věku, kterého se dříve dožil pouze tu a tam někdo. Je to nová éra, která vyžaduje nový přístup, nové postoje. Jedním z nich je vědomá příprava na stáří, která by se měla stát individuální a společenskou samozřejmostí. Aby se zvýšily šance seniorů na plnohodnotný a kvalitní život, je třeba realizovat dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou přípravu na stáří a to nejen po materiální stránce, ale především vytvořením tzv. druhého životního programu, který bude umožňovat v seniorském věku seberealizaci a kvalitní život.

Dlouhodobá příprava na stáří představuje přípravu celoživotní. Zahrnuje všechny výchovné a vzdělávací programy, které začínají již od útlého věku. Základem je tvorba pevné citové vazby mezi prarodiči a vnoučaty.

Střednědobá příprava na stáří začíná v období přibližně 10 let před odchodem z ekonomicky aktivního života. V tomto období by měl člověk pamatovat na volbu druhého životního programu, který se stane jeho životní náplní, až přijde čas penzionování.

Krátkodobá příprava na stáří má být realizována 3 až 5 let před předpokládaným odchodem do důchodu. Je nejvyšší čas zvážit, zda nevyměnit byt za menší, pohodlnější, v blízkosti bydliště dětí. V případě změny bydliště je třeba zvážit kvalitu a funkčnost nového bytu vzhledem ke změně potřebám, ale i jeho lokalitu. Důležitým prvkem kvality života se s přibývajícím věkem stává občanská vybavenost a dopravní obslužnost v místě bydliště (Haškovcová, 2010, s. 173 – 176).

Populační stárnutí a jeho důsledky nastolují aktuální téma individuálního stárnutí a stáří a otázku role seniorů ve společnosti. Společnost reaguje na aktuální trend demografického vývoje a otázku zajištění důstojného stáří řeší prostřednictvím Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Tato strategie si na dané období určila tyto priority: celoživotní učení, zaměstnávání starších osob a seniorů, dobrovolnictví a mezigenerační spolupráci, kvalitní prostředí pro život seniorů, zdravé stárnutí a téma péče o seniory. Z tohoto dokumentu vyplývá snaha státu zajistit starším občanům možnost participace v sociální, politické a ekonomické sféře, finanční a místní dostupnost k dopravě, bydlení, službám a kultuře a také snaha zajistit bezpečné prostředí příznivé pro všechny generace. Seniorům by mělo být umožněno participovat na určování povahy a kvality sociálních služeb a zároveň je vyjádřena potřeba změnit přístup ke starší generaci při poskytování zdravotní péče a v oblasti zaměstnanosti. Aktuálním tématem je dále řešení dopravní obslužnosti a bytové otázky, především zajištění takového bydlení, které podporuje sociální integraci a zároveň bude vyhovovat potřebám a omezením starých lidí. Strategie též podporuje myšlenku celoživotního učení jako prostředku k udržení starších osob na trhu práce a jako prostředku k udržení plnohodnotného aktivního života seniorů, který má pozitivní dopad na jejich celkové zdraví a zvyšování jejich nezávislosti (MPSV [online], 2012).

Ageismus

Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní, odmítavý a podceňující. Zkušenosti a kompetence ztrácejí svůj význam a z pragmatického pohledu není takový člověk ničím přínosný. Hodnotový systém současné společnosti staré lidi silně znevýhodňuje a projevem takového postoje je ageismus – postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří. Společnost za těchto okolností od starých lidí nic pozitivního neočekává, mají zde nízký sociální status a nízké kompetence. Ageistický postoj se projevuje podceňováním a odmítáním starých lidí, dochází k diskriminaci pouze na základě věku. Senioři jsou hodnoceni kriticky a s určitým despektem. I když je součástí sociálních norem proklamovaný ohled ke starším lidem a nutnost poskytnout jim potřebné zabezpečení, chybí zde respekt a ochota přijímat je jako rovnocenné partnery (Vágnerová, 2007, s. 309).

Rabušic (1995, s. 145) vidí problém v tom, že senioři sami svým chováním nevytvářejí obraz sebevědomé a vitální skupiny, která poté co opustila svět práce, plnými doušky využívá svého volného času k naplnění svých zájmů a zálib, na které dříve nebyl kvůli pracovnímu vytížení čas a prostor. Autor dále uvádí, že takto svou nejasně definovanou rolí sami přispívají k vytváření negativních stereotypů.

S projevy ageismu vůči starým lidem se ve svém životě setkáváme denně. Tyto projevy mají různé podoby. Jako příklad prostorové segregace na základě věku. Vidovičová (2008, s. 132 - 133) zmiňuje jako příklad domovy důchodců umístěné na okrajích měst či v jejich historických centrech, kde senioři postrádají stabilitu a kvalitu sousedství. S institucionální věkovou segregací se lze setkat v případě, pokud principy a normy nějaké instituce obsahují chronologický věk jako podmínku participace, což se projevuje nejčastěji v oblasti školství, práce nebo zdravotnictví. Nejhrubší formu ageismu představuje násilí páchané na seniorech v rodině nebo násilný trestný čin.

Kulturní věková segregace se děje prostřednictvím jazyka, jež umožňuje vyzdvihnout rozdíly mezi jednotlivými věkovými kategoriemi a vytvářet pomyslnou zeď mezi „my“ a „oni“. Významný vliv mají v tomto případě média. Věková segregace ale může mít i pozitivní dopady na životní spokojenost seniorů. Takové účinky byly zaznamenány u starších osob žijících v místech hustě osídlených jejich vrstevníky. V takových místech byly zaznamenány lepší přátelské sítě, vzájemná podpora, využití volnočasových aktivit, dobrá sociální orientace.

Ageismus však nemusí být pouze projevem nepřátelství. Takzvaný nový ageismus by se dal charakterizovat jako dobře míněné, neúměrně ochranné postoje vůči seniorům, které je staví do pasivní a submisivní role. Takové chování představuje postoj, že staří lidé jsou méně schopní se o sebe postarat a může vyústit v poskytování neadekvátní přehnané pomoci, která je chápána jako projev neúcty a může vést až k vytvoření či prohloubení pocitů bezmoci (Vidovičová, 2008, s. 113).

Senioři ale nejsou sociální skupinou, která by měla žít na okraji společnosti. Při aktuálním stárnutí společnosti představují významnou veličinu. K zamezení jejich společenské exkluze je třeba změnit nastavení společnosti, jejího vnímání starších osob a podpořit jejich participaci na společenském dění. Je třeba zamyslet se nad otázkou, jaké místo ve společnosti mají senioři. Podpořit jejich zdravý životní styl. Jak uvádí Čevela (2012, s. 129) je z hlediska společenského závažné *„že příprava na stárnutí se v pojetí našich společenských elit, politické reprezentace, zaměřuje na udržitelnost veřejných rozpočtů, na finančně ekonomické důsledky populačního stárnutí, zatímco možnostem sociální inkluze a integrace starších osob, kvalitě jejich života, pojetí podpůrných služeb a intervencí, celkové atmosféře ve společnosti, včetně stereotypizace stáří, demografické paniky, gerontofobie, se věnuje podstatně menší, nedostatečná pozornost. Politika přípravy na stárnutí by měla reagovat na dvě základní výzvy, a to integrovat starší osoby do ekonomického a sociálního rozvoje a vytvořit věkově inkluzivní společnost“*.

2 Kvalita života

Pojem kvalita života patří mezi hojně používané, avšak obtížně definovatelné pojmy, neboť záleží na subjektivním hodnocení každého jednotlivce, co za kvalitu života považuje. Kvalita života je podle definice Světové zdravotnické organizace to, „*jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům*“. Ve snaze definovat pojem kvality života se v literatuře často setkáváme s pojmy „sociální pohoda“, „sociální blahobyt“ nebo „lidský rozvoj“, které jsou používány jako ekvivalentní nebo analogické termíny. Payne (2005, s. 207) s jistým zjednodušením konstatuje, že „*má koncept v zásadě dvě dimenze, a to objektivní a subjektivní. Subjektivní kvalita života se týká lidské emocionality a všeobecné spokojenosti se životem. Objektivní kvalita života znamená splnění požadavků týkajících se sociálních a materiálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví*“. Rozsah kvality života je podmíněn dvěma faktory, a to jejich důležitostí pro jedince a jejich využíváním. V zásadě existují tři přístupy ke zkoumání kvality života:

- **psychologický** – psychologické pojetí kvality života se vztahuje k subjektivně prožívané životní pohodě (kdy se hledají odpovědi na otázky, co činí lidi spokojenými a co k jejich spokojenosti přispívá) a spokojenosti s vlastním životem (důraz je kladen na všeobecné hodnocení kvality života jako takového);
- **sociologický** – v tomto pojetí jsou zdůrazňovány atributy sociální úspěšnosti, jako jsou status, majetek, vybavení domácnosti, vzdělání, rodinný stav;
- **medicínský** – předmětem zkoumání jsou subjektivní a objektivní údaje o psychickém a fyzickém stavu pacienta, jako jsou bolest, intenzita únavy, schopnost sebeobsluhy, míra úzkosti a napětí apod. (Payne, 2005, s. 209 – 211).

Tato práce bude zaměřena na přístup sociologický, neboť zkoumá kvalitu života právě z tohoto pohledu. Kvalita života je dle Duffkové (2008, s. 101) posuzována podle různých indikátorů: ukazatelé životního prostředí, zdraví a nemoci, bydlení, rekreace a volného času, mezilidských vztahů, sociálních i technologických charakteristik práce, možnosti podílet se na veřejných záležitostech, sociálních jistot, občanských svobod apod. Lze se ale také orientovat na subjektivní rozměr, jako jsou subjektivní prožívání a pocity jednotlivce, stav vědomí subjektu a jeho vlastní hodnocení. Jak vnímají senioři kvalitu života, dokládají výsledky mezinárodního projektu, který se uskutečnil v letech 2001-2004, pod názvem „Měření kvality života seniorů a její vztah k zdravému stárnutí. WHOQOL-OLD“. Výzkum

probíhal ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací. Z výsledků výzkumu vyplynulo, že mezi nejčastěji zmiňované negativní aspekty kvality života ve starším věku byla:

- diskriminace (souvisí se skutečností „být v důchodu“);
- zdravotní péče (důvodem nespokojenosti byla cena léků);
- finance (nedostatek levných služeb v oblasti kultury a cestování);
- nevýhody velkoměsta (bezpečí, doprava, fyzické bariéry);
- úraz, nemoc, ztráta partnera, ztráta kontaktů.

V oblasti mezilidských vztahů jde především o:

- špatné vztahy mezi starými lidmi,
- vztah mládeže k seniorům,
- ztráta sousedské pospolitosti,
- ztráta mezigenerační vzájemnosti, pocit, že nesdílejí stejný svět s mladou generací,
- nezájem o jejich zkušenosti,
- pocit, že nerozumí současnému světu a neumí s ním zacházet.

Ke kvalitě života ve starším věku přispívá především:

- aktivita (práce, zájmy, studium, společenský život, plány),
- svoboda vybírat si a rozhodovat se (cestování, volný čas, informace, zdravotní péče),
- zájem a podpora rodiny (být užitečný, těšit se na něco),
- zachované duševní schopnosti, soběstačnost,
- schopnost vyrovnat se s nepříznivými skutečnostmi – bojovat a nevzdat to. (IZPE [online], 2004).

Z uvedeného vyplývá, že se kvalita života odráží ve všech oblastech lidského života a je podmíněna mnoha aspekty, jako je věk, vzdělání, rodinné zázemí, způsob života, jakým jedinec žije, zda žije sám nebo s rodinou a mnoha dalšími. Společenská opatření, vedoucí k jejímu zlepšení, by pak měla slovy Kozákové (2006, s. 25) být komplexní, koordinovaná, individuálně cílená, vycházející z potřeb a přání seniorů, resp. dílčích cílových skupin a zpět na tyto subjekty účelně orientovaná za jejich aktivní spoluúčasti a cílevědomé ochrany jejich práv. Nezastupitelnou roli v prosazování programu přípravy na stárnutí a přijetí myšlenky „vytvoření společnosti pro všechny generace“ musí sehrát i soustavná a dlouhodobá medializace, publicita a propagace programu a jeho cílů, stejně jako veřejná kontrola jeho naplňování.

2.1 Vybrané faktory ovlivňující kvalitu života v séniu

Kvalita života seniorů je často vnímána jako synonymum schopnosti vést nezávislý život a schopnost provádět běžné každodenní činnosti. Křivohlavý (2001, s. 113) poukazuje ještě na aspekt smysluplnosti života slovy: „Žít smysluplným životem je první charakteristikou kvalitního života – i když při tom zároveň platí, že dobře žít znamená žít pro něco opravdu hodnotného“. Vliv na to, jaký vede člověk život, má mnoho faktorů. Některé faktory ovlivnit nemůžeme (genetický program), jiné můžeme vědomě ovlivnit. Ve své práci uvádím ty, které považuji za stěžejní a které můžeme ovlivnit, avšak jejich výčet není ani zdaleka vyčerpávající.

2.1.1 Životní styl

Na kvalitu života má především vliv životní styl jedince. Vymezení pojmu životní styl lze nalézt u mnoha autorů. Dle Krause (2015, s. 94) ho lze charakterizovat jako: „...*způsob chování, charakteristický pro danou etapu ontogeneze. Současně se týká určitých forem rodinného, profesního, veřejného života*“. Životní styl podle Pácla (1988) zahrnuje:

- komplex činností, kterými lidé uspokojují své potřeby,
- komplex vztahů, které v tomto životním koloběhu vznikají,
- komplex hodnot, norem a idejí.

Duffková (2008, s. 51) ve své publikaci stručně shrnuje, že životní styl je: „*způsob, jakým lidé žijí – tedy bydlí, stravují se, vzdělávají se, chovají se v různých situacích, baví se, pracují, spotřebovávají, vzájemně komunikují, jednají, rozhodují se, cestují, vyznávají a dodržují určité hodnoty, starají se o děti, pěstují potraviny, vyrábějí atd.*“. Žije-li člověk ve středním věku plně a zdravě, je pravděpodobné, že kvalita jeho života ve stáří bude odpovídat psychice a tělesným schopnostem kalendářně mnohem mladšího člověka. Ovšem za předpokladu, že bude pokračovat v tělesné a duševní aktivitě (Gregor, 1998, s. 3 - 4).

Životní styl je ovlivňován dvěma faktory:

- **vnitřními faktory** – což je člověk, jeho osobnost se všemi potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, ambicemi apod. (Duffková a kol., 2008, s. 69),

- **vnějšími faktory** – jež tvoří životní podmínky, které vytvářejí jakési mantinely, v nichž se život člověka pohybuje. Tyto faktory jsou tvořeny životními podmínkami, které Duffková člení (2008, s. 70 - 77) na:
 - **Geografické a ekologické** – tyto podmínky představují především klimatické poměry, úrodnost půdy, přírodní zdroje apod. Důležitou charakteristikou těchto podmínek z hlediska životního stylu je značná míra závislosti člověka na nich a problematičnost jejich změny člověkem a společností.
 - **Biologické** – největší vliv na životní způsob má především pohlaví, věk a zdraví. Stále větší pozornosti se proto nyní dostává otázce zdravého životního stylu, který zahrnuje nejen zdravý způsob stravování, ale též duševní zdraví (téma stresu, pracovních podmínek, využívání volného času...) a sociálního života člověka (rodinné vztahy, přátelství...).
 - **Demografické** – v souvislosti s životním stylem se tématu dotýká vše, co se týká narození a smrti, partnerských a rodinných poměrů (sňatky, rozvody, singles) a dále migrace a hustota osídlení.
 - **Sociálně-politické a politické** – významný vliv na životní styl mají především sociální stratifikace a postavení člověka v rámci sociální struktury. V rámci sociálně politických podmínek je důležitá problematika sociální politiky, která má vliv nejen na ekonomické podmínky jednotlivce či domácnosti, ale tím i na jejich životní styl.
 - **Sociálně-ekonomické a ekonomické** – tyto podmínky lze zahrnout pod pojem životní úroveň, kterou lze definovat jako stupeň uspokojování životních potřeb a souhrn podmínek, za nichž jsou tyto potřeby uspokojovány.
 - **Kulturní a obecně ideové** – tento soubor podmínek je velice široký a rozmanitý. Týká se kultury a kulturního vývoje konkrétní společnosti (hodnoty, normy, ideje, morálka, právo, tradice, věda, umění, vzdělání a další). Na životní styl má zásadní vliv hodnotová orientace jednotlivce i kulturní podmínky na úrovni společnosti, komunity a skupiny.
 - **Technologické** – do životního stylu výrazně zasahuje mechanizace, automatizace, robotizace, nové informační a komunikační technologie.

Kalvach (1997, s. 56) ve své publikaci charakterizuje vliv životních podmínek na stav organismu ve stáří dvojím způsobem:

- vliv na průběh stárnutí - na zdravotní a funkční stav, na roli, kterou senior zastává a na aktivity, kterým se věnuje;
- vliv na významnost funkčních změn u organismu (v jakých podmínkách senior žije a jaký vliv to na něj v konečném důsledku má – může žít ve svém bytě nebo musí odejít do ústavní péče).

Oba faktory mají zároveň prokazatelný vliv na sociální věk každého člověka. Pokud je životní styl osoby podobný životnímu stylu typickému pro staršího člověka, bude jeho sociální věk vyšší než chronologický (Vidovičová, 2008, s. 71). Pěstování zdravého životního stylu zahrnuje rozvíjení tělesné, psychické a duchovní kultury osobnosti. Pod pojmem tělesná stránka osobnosti je třeba si představit rozvíjení dovedností a návyků osobní hygieny, životosprávy, aktivní pohyb apod. Psychická kultura osobnosti je vyjádřena v hodnotové orientaci člověka, v jeho odpovědnosti, sebeovládání, tvořivosti či sebereflexi. Duchovní kultura zahrnuje především mravní vyspělost, citlivost svědomí nebo smysl pro duchovno (Smékal, 1997, s. 35).

Jako synonymum životního stylu je často používán pojem životní způsob, který je jednou z dimenzí sociálního statusu člověka. Životní způsob je zvláště ve smyslu aktivity a pasivity podceňovaným faktorem, který ovlivňuje zdatnost organismu ve stáří. Nečinnost podporuje atrofii, naproti tomu aktivita je důležitá v oblasti tělesné psychické i sociální. Neméně významné jsou v séniu stravovací zvyklosti, psychohygiena, schopnost relaxace a další součásti životního způsobu (Kalvach a kol., 1997, s. 35).

Pocitu životní pohody v séniu věnuje pozornost Vágnerová (2007, s. 357), která konstatuje, že se spokojenost s vlastním životem po odchodu do důchodu může měnit různým způsobem. Může se zhoršit, ale i zlepšit, a stejně tak se nemusí měnit vůbec nebo jen minimálně. Dodává, že stabilitu spokojenosti lze chápat jako signál osobní vyrovnanosti usnadňující přijetí vlastního stárnutí a s ním spojených změn. Odchod do důchodu umožňuje věnovat se činnostem, které jsou pro seniora zajímavé a on se proto může cítit spokojenější. Pocit ztráty a ohrožení významných hodnot může vnímat ten, pro něhož profese tvořila významnou součást identity určitého člověka.

2.1.2 Zdraví

Nejznámější definicí zdraví je definice Světové zdravotnické organizace, která říká: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity“, což znamená v překladu: *„Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“* (Křivohlavý, 2001, s. 37). Je to schopnost, odolávat tlakům negativních životních podmínek a pozitivně reagovat na životní problémy. Hodnota zdraví je stěžejním bodem v subjektivním hodnocení kvality života každého jedince a s přibývajícím věkem, kdy si člověk stále zřetelněji uvědomuje omezení, která mu zdravotní problémy přinášejí, se zdraví stává nejvyšší životní hodnotou. Objektívni zdraví nemusí nutně odpovídat subjektivnímu hodnocení vlastního zdravotního stavu. Subjektivní hodnocení ovlivňuje přítomnost zdravotních obtíží a jejich intenzitu, svoji úlohu hrají ale i další faktory, jako je psychika jedince, zkušenosti, socio-kulturní vlivy prostředí apod., jak poznamenává Žumárová (2012, s. 21). Zavázalová (2005, s. 12 – 15) uvádí, že subjektivní hodnocení a vnímání vlastního zdraví významně ovlivňuje spokojenost a kvalitně prožívané stáří.

Mezi nejčastější choroby postihující seniorskou populaci patří kardiovaskulární onemocnění, cévní mozkové příhody, onkologická onemocnění, artróza, demence a další. Také úrazy jsou častým a závažným problémem u starších osob. Mezi faktory, které mají významný vliv na zdravotní stav, patří bezpochyby stres. Stres je negativní emocionální zážitek, který ovlivňuje nejen vnímání a chování, ale má též negativní vliv na chemické pochody v organismu. Aktuálním tématem se proto v současné uspěchané době stává otázka zdravého životního stylu, která v sobě zahrnuje nejen zásady správné výživy, ale soustřeďuje se i na:

- životní rytmus – poměr pracovní činnosti a odpočinku,
- pohybový režim,
- duševní aktivitu – zájmy, soužití s dalšími sociálními skupinami,
- zvládání náročných životních situací (Žumárová, 2001, s. 158).

Jak shrnuje Cooper (1990, s. 14) je člověk uzpůsobený tak, že potřebuje žít v dokonalé rovnováze. Potřebuje jisté množství pohybu, přiměřené množství potravy, spánku a odreagování od napětí každodenního života. Slovy Žumárové (2001, s. 159) *„aktivní zdraví tvoří tři základní věci: aerobní pohybové aktivity, vhodný stravovací režim a duševní rovnováha“*.

2.1.3 Autonomie

Na autonomii můžeme nahlížet z několika hledisek. Jedná se o multidimenzionální jev, proto můžeme hovořit o autonomii fyzické, mentální, sociální, kulturní, ekonomické nebo politické. Pokud hovoříme o autonomii v sociologii, máme na mysli především ekonomické postavení starších osob, hrozbu jejich diskriminace či sociální exkluzi. Jako stěžejní je seniory vnímána především autonomie ve významu fyzické soběstačnosti, finanční soběstačnosti a autonomie ve smyslu samostatného rozhodování. Osobní autonomie je spojována se soukromím, důstojností, individuální odpovědností za své jednání a s pocitem osobní svobody. Jak shrnuje Sýkorová (2007, s. 75) *„lze autonomii považovat za relativní samostatnost jedinců vzhledem k sociálnímu okolí, jejich schopnost, vůli a možnost vést v daném prostředí život podle vlastních pravidel, rozhodovat o něm a kontrolovat jej.“* Samotní senioři vnímají osobní autonomii především jako svobodu rozhodování, schopnost zvládat běžné každodenní činnosti- především péči o sebe a svoji domácnost a v neposlední řadě i schopnost být finančně nezávislí a mít samostatné bydlení. Senioři si fyzické soběstačnosti cení především proto, že z ní čerpají pocit kompetence, užitečnosti, sebevědomí a sociálního uznání (Sýkorová, 2007, s. 106). Předpokladem autonomie je zároveň respekt vůči soukromí člověka. Autonomie je propojena s potřebami, mezi které sama patří. Potřeby se projevují jako nedostatek, který člověk pociťuje a projevuje tendenci jej uspokojit. Nejznámější teorii hierarchie lidských potřeb vytvořil americký psycholog A. H. Maslow, který dělí potřeby na nižší a vyšší. Uspokojení nižších potřeb (fyziologické, bezpečí) přináší člověku snížení napětí, plynoucí z nedostatku jejich uspokojení. Naproti tomu uspokojení vyšších potřeb (lásky, úcty, sebeaktualizace) poskytuje člověku duševní pohodu a růst osobnosti. Mezi vyšší potřeby řadí člověk i potřebu vlastní autonomie, jako základní předpoklad osobní svobody jsou její principy zakotveny v Listině základních práv a svobod, která je součástí ústavního pořádku České republiky.

V moderní konzumní společnosti se preferuje svoboda a nezávislost. Stáří je pojímáno jako období fyzického a duševního chátrání a staří lidé jsou často označováni za závislé. Sýkorová (2007, s. 82) poukazuje na fakt, že: *„kvůli odkázanosti na sociální podporu a sociální zdravotní péči je zpochybňován jejich status kompetentních a autonomních osob“*. Autorka zároveň dodává, že: *„pravděpodobnost, že jedinec bude potřebovat pomoci s běžnými činnostmi každodenního života, dokonce s osobní péčí, se ve stáří zvyšuje. Zejména nesoběstačnost vážně nemocných, imobilních a nejstarších starých implikuje omezení osobní kontroly jejich života a její delegování na druhé – na členy rodiny nebo instituce“* (Sýkorová,

2007, s. 82 - 83). Zároveň autorka dodává, že asistenci dětí senioři omezují na výjimečné situace či specifické činnosti a pokud je to možné, nechtějí s pomocí vůbec počítat nebo se ji snaží oplatit, neboť je pro ně obtížně přijatelný pocit závazku vůči dětem, nebo představa, že jsou pro ně zátěží (Sýkorová, 2007, s. 108).

Podle míry nezávislosti je charakterizováno pět stupňů soběstačnosti:

- Člověk může uspokojit své potřeby sám.
- Člověk nemůže sám uspokojit své fyziologické potřeby, potřebuje pomoc, ale hierarchicky vyšší potřeby zvládá sám.
- Člověk může zčásti uspokojit své fyziologické potřeby.
- Člověk může uspokojit své fyziologické potřeby, ale potřebuje vedení.
- Člověk nemůže uspokojit své potřeby, není schopen sám rozhodnout o tom, co potřebuje (Skopalová, 2005).

K tomu, aby byl člověk skutečně autonomní, musí být splněny tři podmínky:

- Člověk musí mít schopnost volby, svobodného rozhodování a jednání v souladu se svými potřebami. K tomu musí být vybaven fyzicky, rozumově a sociálně.
- Musí chtít tuto schopnost uplatnit- to znamená, že musí být motivován k samostatné péči o sebe a k rozhodování o sobě.
- Musí mít možnost autonomii uplatnit- tedy žít v prostředí, které bude pro uplatnění autonomie příhodné.

Je nutné si uvědomit, že role člověka, který zasahuje do života jiného člověka, by měla spočívat v aktivizaci všech prostředků, které umožní zachovat a rozvíjet jeho autonomii (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 46).

2.1.4 Lidská důstojnost

Lidskou důstojnost můžeme definovat jako nárok na úctu bližního. Lidská důstojnost má smysl pouze tehdy, pokud náleží všem lidem, tedy i lidem starým, nemocným nebo postiženým. Pichaud a Thareauová ve své publikaci *Soužití se staršími lidmi* (1998, s. 18 - 19) konstatují, že: „*Lidská důstojnost není něco, co se náhle vytratí, jak si někteří lidé myslí. Jestliže ji nemůžeme ztratit, nikdo si pak také nemůže dovolit ji znovu někomu přisoudit. Člověk může udělat jedinou věc – uznat, že každý jedinec, mladý či starý, má svou důstojnost, přestože již není produktivně činný, že je omezen sníženou pohyblivostí a že se zdá, že ho opouští rozum. I starí lidé mají svůj vnitřní svět, který je bohatý podle toho, jaké byly jejich*

životní prožitky. Pokud si tento fakt uvědomíme a začneme vnitřní život starých lidí respektovat, jsme na cestě k toleranci a úctě“. Důstojnost člověka jako lidské bytosti chápeme jako projev úcty člověka k člověku, k sobě samému, jako respektování lidské existence bez ohledu na věk, sociální postavení a zdravotní stav. Pokud chybí některý z aspektů důstojnosti, je to vnímáno jako přehlížení, ponížení či degradace.

- Důstojnost zásluh: v průběhu aktivního života dosáhne člověk určitých zásluh, určitého postavení, ve většině společností je tento typ důstojnosti spojován s ekonomickým a sociálním postavením. Lidé středního věku se často obávají, že odchodem do důchodu ztratí svou důstojnost vzhledem k vyřazení z ekonomického i společenského života.
- Důstojnost mravní síly: klade důraz na schopnost žít v souladu s mravními zásadami. Ten, kdo s nimi žije v souladu, pociťuje určitou důstojnost (mravní sílu).
- Důstojnost osobní identity: nejvýznamnější typ důstojnosti ve spojitosti se staršími osobami, uvědomění si vlastního já, začlenění do společnosti, nalézání smyslu svého života, svých činů a dění, na němž se osobně podílíme. Vlastní důstojnost závislé (nemocné, starší) osoby bývá narušena během intimních úkonů jako je mytí, oblékání, cvičení, toto narušení vlastní intimity mění identitu dané osoby. Výsledkem může být pociťování sebe samého jako pasivního objektu či bezmocné hříčky v rukou druhých. Důstojnost také souvisí se schopností člověka vytvářet smysluplný obraz svého života i sebe samého.

Zvláštní postavení má při hodnocení důstojnosti důstojnost lidské hodnoty. Jedná se o důstojnost člověka jako takového, jako lidské bytosti - mravní požadavek úcty vůči všem lidským bytostem. Lidské bytosti, coby společenští tvorové, potřebují, aby jim druzí přiznali určitý respekt a tím jim dali oprávnění k sebeúctě. Opadnutí respektu ochromuje autonomii. Díky narůstající izolaci je u starších lidí velmi obtížné udržet si sebeúctu, což může vést k nárůstu pocitu osamění (Osobní asistence [online], 2014). Respektování lidské důstojnosti starších občanů je zakotveno v Chartě práv a svobod starších občanů. Charta připomíná, že stáří je přirozeným obdobím života, ve kterém by neměl stagnovat rozvoj lidské osobnosti a zdůrazňuje, že pokud je senior odkázaný na péči druhé osoby, je zapotřebí, aby mu nejen náležela všechna jeho práva a svobody, ale měl by mít možnost svá práva a svobody využívat tak, jako jiní občané.

2.2 Sídliště nebo rodinný dům

Hovoříme-li o kvalitě života, je nezbytné věnovat pozornost tématu bydlení. Charakter bydliště je významným činitelem, který ovlivňuje způsob života a tím i možnosti využití volného času. Každý dům má vlastní duši a historii, v každém evokuje něco jiného. Starší lidé jsou obzvláště spjati s místem, kde strávili většinu života, kde každé místo a každý kout vyvolávají zašlé vzpomínky. Přestěhovat se na staré roky daleko od svého bydliště, kde prožili dlouhý čas, není jednoduché. Člověk ztrácí kontakt s prostředím a přáteli, s důvěrně známými místy. Znamé prostředí vyvolává v seniorech nejen staré vzpomínky, ale také pocit osobního bezpečí, zvyšuje jejich pocit jistoty v dnes tak chaotickém a rušném světě. Vliv prostředí na život každého jedince bude blíže specifikován v další kapitole, neboť se jedná o téma široké a je třeba mu věnovat větší pozornost. Český národ všeobecně nepreferuje změny bydliště. Obyvatelé se cítí spjati s místem, kde se narodili, kde léta žijí, mají členy rodiny, své přátele a oblíbená místa. Životní spokojenost s místem kde žijí, je neodmyslitelně spjata s charakterem bydlení.

Rodinný dům je menší samostatná budova o jednom nebo několika podlažích určená k bydlení. Obvykle jej obývá jedna rodina nebo skupina osob, tvořící společnou domácnost. Rodinné domy jsou většinou ve vlastnictví uživatele. Podle polohy můžeme dělit rodinné domy na městské, příměstské a venkovské. Moderní rodinný dům městského typu vznikl v 19. století jako výsledek snahy kombinovat přednosti městského a venkovského způsobu života. Dům poskytuje vysokou úroveň bydlení, pohodlí a soukromí, nevýhodou však bývá vysoká pořizovací cena a u starších domů vysoká energetická náročnost. Tyto domy mají většinou zahrady a tvoří nejčastěji okrajové čtvrti a předměstí velkých měst. Vzhledem k malé hustotě osídlení se tu obtížně zajišťuje veřejná doprava, což má za následek nutnost individuální dopravy auty. Také občanská vybavenost a možnost kulturního vyžití je na výrazně nižší úrovni než u čtvrtí blíže středu města. Tento druh bydlení však přináší svým uživatelům větší možnost klidného života, méně hluku, bližší sepětí s přírodou, kvalitativně pevnější sousedské vztahy a aktivní způsoby využití volného času především prostřednictvím manuální práce. Veřejné prostranství nemá charakter velkých náměstí a rušných ulic a tím připomíná spíše vesnickou urbanistickou koncepci. Také výskyt sociálně patologických jevů je zde ve výrazně nižší míře než u jiné formy bydlení.

Pojem *sídliště* je obecně používaný název pro označení místa, které je dlouhodobě obývané lidmi. Sídlištěm se také označují nové části měst, často satelitní, které jsou primárně stavěny jako obytné zóny pro rychle se rozrůstající městskou populaci. Mají charakter vícepatrových obytných domů (panelové domy, tzv. „paneláky“), obytných panelových věžových domů (věžáky), které mají v bezprostředním okolí malé až středně velké obchody, školy a parky. Tato sídliště byla stavěna ve 40. – 90. letech 20. století na okrajích měst. Nová sídliště vznikala na zelených loukách a představovala nové, idylické, socialistické bydlení. Původní různorodá zástavba byla nahrazena uniformním a standardizovaným panelovým sídlištěm. Panelové domy sloužily jako rychlé a levné bydlení. Při výstavbě sídliště se dbalo na vyhovující občanskou vybavenost a dopravní dostupnost. Sídliště byla vybavena také odpočinkovou zónou, dětskými herními prvky a nejrůznějšími brouzdališti. Tyto domy však mají i své nedostatky. Dochází k negativním jevům jednak vytvářením velkých celků obyvatelstva, jednak technickým řešením. Paneláková zástavba může někomu připomínat dobu jejich stavby. Moderní sídla se spojují s funkcionalismem, venkovská sídla evokují spokojený život a pocit sounáležitosti. Pro starší obyvatele představují pohodlný způsob bydlení. Byty bývají často malých rozměrů, obyvatele nemají starosti s údržbou zahrádky, odklizením sněhu a topení bývá zajišťováno centrálně. Sídliště se vyznačují dobrou dopravní obslužností a občanskou vybaveností. Způsob trávení volného času v tomto typu bydlení vede často k pasivitě. Pociťují izolovanost a komfort bydlení nepodněcuje k fyzické aktivitě, která prospívá i duševní stránce člověka. Také mezilidské vztahy u tohoto typu hromadného bydlení nepřinášejí často saturaci potřeb člověka, který přešel do postproduktivního věku a přišel tak o značnou část sociálních kontaktů a smysluplného využití času v zaměstnání. Novodobým problémem panelových sídlišť je využívání veřejných prostor gangy a partami mladých lidí, kteří zde tráví volný čas nežádoucím způsobem. S rostoucí nezaměstnaností takových skupin přibývá. Dalším nevídaným fenoménem je bezdomovectví. Osoby bez přístřeší vyhledávají anonymní a klidná místa a tvoří nevídanou součást parků u městských sídlišť. To vše vzbuzuje v seniorech pocit ohrožení a brání jim v poklidném využívání veřejných prostor. Často se tak uchylují do bezpečí svého domova a tráví volný čas pasivním způsobem. Této situaci se snaží čelit seniorské organizace, které organizují různé akce pro svoji cílovou skupinu. Kompenzují tak svým členům užší sociální kontakt a umožňují využít čas aktivním způsobem s pocitem bezpečí.

3 Prostředí

Specifikovat pojem „prostředí“ nelze zcela jednoznačně. Některé autorské přístupy za prostředí považují objektivní vlivy působící na formování člověka, jiní jej označují za komplex vnějších vlivů, které působí zcela živelně. Další autoři zohledňují i faktory záměrného, cílevědomého působení (Špičák, 1993, s. 5). Různé definice se ale shodují na tom, že *„jde vždy o předměty a jevy existující kolem nás, nezávisle na našem vědomí, tedy o určitý prostor, o objektivní realitu“* (Kraus, 2014, s. 66). Prostředí vytváří podmínky pro život a působí v něm faktory přírodní, kulturní a společenské. O takovém prostředí pak hovoříme jako o životním prostředí. Životní prostředí je tedy prostor, který člověka obklopuje, vzájemně na sebe s člověkem působí a tím obě strany ovlivňují svůj vývoj. Životní prostředí se tak stává produktem oboustranných vztahů společnosti a přírody (Kraus, 2014, 67). Jak doplňuje Sýkorová (2007, s. 39) *„prostředí, jehož role se v průběhu stárnutí jedinců stále zvyšuje, je zdrojem podpory nebo naopak vytváří bariéry osobní autonomie“*. Wolf (1982, s. 75 - 76) vyjadřuje názor, že u starých lidí je třeba přihlížet k vlivu prostředí, k měnícím se vnějším faktorům, k zhoršování kvality ovzduší, vody, a především k intenzifikaci života kolem starých lidí. Konstatuje, že čím je jedinec slabší, tím těžší je jeho adaptace na měnící se okolí a nové životní prostředí. Současná společnost žije rychlým tempem. Vše se rychle mění a vyvíjí. Staří lidé jsou vystaveni tolika změnám v okolí, že musí být jen z tohoto faktu unaveni a dezorientováni. Pod vlivem těchto změn reagují opožděně. Jejich kompetence se snížila, stávají se závislí ani ne tak v důsledku snižování schopnosti, psychiky a zdraví, ale v důsledku zvyšování nároků jejich okolí. Čím proměnlivější je vnější prostředí, tím nižší je tato přizpůsobivost, tím nižší je osobní kompetence a spokojenost starého člověka. K zvýšení osobní spokojenosti lze přispět například optimalizací individuálního sociálního prostoru.

3.1 Typologie prostředí

Příznivě působící prostředí je jedním z nezbytných předpokladů pro spokojený život každého člověka. Zvláštní pozornost by měla být věnována jeho úpravám tak, aby prostředí reflektovalo na potřeby seniorů, usnadňovalo jim mobilitu a vzájemnou komunikaci. Je nezbytné, aby především veřejný prostor evokoval pocit bezpečí a napomáhal rozvoji sociálních kontaktů, což je obzvláště důležité pro seniory, kteří s postupujícím věkem a zhoršujícím se zdravotním stavem právě o bohaté sociální kontakty přicházejí. Na vytváření příznivých životních podmínek participují vlády, místní instituce i nevládní organizace,

jejichž společným cílem je umožnit seniorům, aby mohli žít co nejdéle v místech, která důvěrně znají a mohli zde vést bohatý a bezpečný život.

Typologii prostředí se podrobně věnuje Kraus (2014, s. 68-72), který si všímá, jak jsou tato prostředí determinována přírodními, kulturně-společenskými a historickými faktory. Typy prostředí autor rozlišuje podle řady kritérií:

a) Podle velikosti prostoru:

- makroprostředí – prostor, který vytváří podmínky pro existenci společnosti jako celku,
- regionální prostředí – specifikuje jako prostor v životě širší sociální skupiny. Představuje seskupení obcí městského i venkovského typu, jehož jádrem je příslušná metropole. Jednotlivé regiony mají specifické přírodní podmínky, typickou kulturu a jistý stupeň vývoje. Mají svou tvář a své problémy,
- lokální prostředí – které vnímáme ve spojení s bydlištěm jako čtvrť nebo obec. Toto prostředí autor definuje jako skupinu osob žijících v ohraničeném teritoriu, uznávajících společné tradice, symboly a hodnoty a využívajících stejné instituce a služby. Charakteristický je pocit sounáležitosti, vnitřní bezpečnosti a připravenosti ke společným činnostem. Základními typy lokálního prostředí je pak prostředí městské a venkovské,
- mikroprostředí – pro člověka nejdůležitější prostor, jde o bezprostřední prostor, v němž člověk pobývá.

b) Podle povahy realizované činnosti:

- pracovní,
- obytné,
- rekreační.

c) Podle podílu člověka na podobě prostředí:

- přirozené,
- umělé.

d) Podle charakteru:

- přírodní, tvořené přírodou živou i neživou,
- společenské, tvořené lidmi a mezilidskými vztahy,
- kulturní, jež tvoří hmotné i nehmotné výsledky lidské činnosti.

e) Podle povahy teritoria:

- venkovské - charakteristické svojí blízkostí k přírodě, specifickým folklorem, tradicemi a zvyky, blízkými sousedskými vztahy ale také nižší možností kulturního vyžití a vzdělávacích možností,
- městské - pro něž je typický odlišný styl bydlení, větší možnosti kulturního vyžití, vzdělávání, nákupních možností, vyšší dopravní obslužnost, jiný styl života. Specifickým typem městského prostředí označuje autor lokalitu sídliště. Sídlíště popisuje jako zvláštní typ městského prostředí, které představuje osobitý komplex vztahů, jako bydliště bez tradic, často bez potřebné sítě škol, zdravotnických a kulturních institucí.
- velkoměsto – jehož hlavním znakem je anonymita a konzumní způsob života.

f) Podle působících podnětů:

- prostředí podnětově chudé, přesycené, optimální,
- podnětově jednostranné, mnohostranné,
- podnětově zdravé, závadné, deviační.

Pro účely této práce se zaměříme na členění prostředí z hlediska velikosti prostoru a povahy teritoria. Z výše uvedeného je patrné, že prostředí lze členit dle mnoha kritérií, ale ať se na prostředí budeme dívat z jakéhokoliv hlediska, je třeba si povšimnout, jaké znaky prostředí charakterizují. Kraus (2014, s. 94 - 98) charakterizuje prostředí několika znaky:

1. Znaky demografické – představují velikost prostředí a hustotu zalidnění, míru nezaměstnanosti, strukturu obyvatel apod.
2. Komunikační síť – mobilitu, rychlost a kvalitu života ovlivňují faktory jako je dopravní spojení, telefonní a počítačové sítě apod.
3. Ekonomické znaky – představují např. obchodní a výrobní jednotky, celkový charakter prostředí (zemědělský, průmyslový, lázeňsko-rekreační).
4. Věcně-prostorová stránka – je tvořena prostory pro trávení volného času, charakterem zástavby, bytovými poměry, množstvím zeleně, výskytem obchodních center apod.
5. Společensko-kulturní charakter – tvoří kulturní a vzdělávací instituce, jiné společenské, zájmové a náboženské organizace.

6. Osobnostně-vztahová stránka – rozčlenění obyvatelstva do sociálních skupin a společenských vrstev, vzájemné formální a neformální vazby.

Poněkud odlišný pohled na členění prostředí přináší Helus (2015, s. 131 – 135), který specifikuje prostředí takto:

- *Mikroprostředí* – místo, kde je jedinec v bezprostředním důvěrném styku s lidmi, kteří je spolu s ním vytvářejí, zacházejí s vybavením, které je jeho samozřejmou součástí. Jedná se zejména o rodinu a nejbližší prostředí.
- *Mezoprostředí* – tvoří ho různá mikroprostředí individua a jejich vzájemné vztahy. Zahrnuje širší okolí, v němž se jedinec pohybuje, jako je například obec, sídliště či okolí.
- *Makroprostředí* – je prostředí, které jedince začleňuje do velkých společensko-kulturních celků. Zahrnuje podmínky země a doby, obsahuje poměry ekonomické, politické a kulturní.

Každý typ prostředí má na člověka po celý život významný vliv jak po stránce materiální, tak po stránce osobnostně-vztahové. Je základním činitelem socializace, která u každého jedince probíhá po celý život. Od prostředí každá věková kategorie obyvatel očekává něco poněkud odlišného. Mladí lidé mají rádi zábavu, ruch a změnu, střední generace preferuje dostupné zaměstnání a služby, klidné zázemí a aktivní odpočinek a starší občané upřednostňují klid, pohodu a bezpečí.

3.2 Vliv prostředí na život seniora

Nejvýznamnější vliv na život jedince má od narození bezpochyby mikroprostředí. Jedná se o vazby a vztahy s osobami a prostředím, které se nachází v těsném sousedství. Stěžejní význam pro život seniora mají vazby především s životním partnerem a dětmi, od kterých stárnoucí člověk očekává podporu a pomoc. Rodina tak hraje nezastupitelnou úlohu v životě stárnoucího člověka především pro svoji schopnost emocionálního naplnění a pomoci v období úbytku tělesných i duševních sil. Za významný zdroj saturace základních potřeb lze označit také lokální společenství, neboť zde probíhá značná část vztahů mezi lidmi, kteří v něm žijí. V jakých podmínkách člověk žije, ovlivňuje nejen jeho způsob života, ale mají též významný vliv na jeho zdraví a spokojenost. Životní způsob se liší podle pohlaví, fáze životního cyklu, vzdělání, typu bydliště a dalších kritérií. Životní způsob člověka je velmi široké téma a proto se ve své práci soustředím pouze na problematiku vlivu prostředí na život

osob v postproduktivním věku. Vlivy prostředí mohou podle Krause (2014, s. 75) jednání člověka:

- podpořit, nebo být překážkou (nadměrný hluk);
- přímo formovat;
- motivovat.

Přírodní prostředí i sociální kontakty se v průběhu života mění a člověk se s tímto jevem musí po celý život vyrovnávat. Tento proces přizpůsobování je značně individuální a záleží na každém, do jaké míry jej zvládne. Pro osoby v seniorském věku představuje neustálá adaptace na nové podmínky značnou zátěž, což se projevuje na jejich psychickém i fyzickém zdraví. Je proto důležité na tuto otázku pohlížet citlivě a umožnit seniorům přizpůsobovat své okolí novým podmínkám pozvolna a s pomocí rodiny, jež má pro stárnoucí osoby stále důležitější význam. Ve své diplomové práci se budu dále věnovat pouze vybraným oblastem z prostředí, které mají na seniora vliv – obydlí, dopravě, občanské vybavenosti a veřejnému prostranství.

3.2.1 Obydlí

Jedním ze základních předpokladů kvalitního života je bydlení. Nejzřetelnější rozdíl ve způsobu života představuje především městský životní způsob a způsob života na venkově. U života ve městě je ale nutno ještě přihlídnout k rozdílu mezi bydlením na malém městě nebo ve velkoměstě, životem v rodinném domku nebo na panelovém sídlišti. Bydliště je vždy více než byt nebo dům. Bydliště zahrnuje také:

- okolí s jeho schůdností a bezpečností,
- sousedské vztahy,
- dostupné služby,
- podmínky pro osobní aktivity,
- výhled z okna,
- vzpomínky, citově blízká místa, pocitové vazby...

Tyto a další faktory lze zahrnout pod pojem „sociální kapitál“ chápaný v tomto smyslu jako souhrn místních charakteristik- především sociálních sítí, sociální participace, vzájemné důvěry a pomoci, bezpečnosti a norem reciprocity v dané lokalitě a sousedství. Přestěhování v pokročilém věku představuje závažný stresor, ať už jde o změnu bydliště chtěnou nebo vynucenou okolnostmi. Stres přináší nejen emoce, ale též ztrátu automatizmů, stereotypů

a podvědomých orientačních samozřejmostí. Adaptace na nové prostředí trvá obvykle několik měsíců i let. Je proto velmi důležité zvážit včasnost přestěhování, dobrovolnost, chtěnost nebo alespoň smířenost se změnou bydliště a výhodnost změny pro snazší život seniora (Čevela, 2012, s. 101 - 102). O českých seniorech je známo, že neradi opouštějí svá obydlí, kde prožili většinu svého života a ke kterému je váže množství vzpomínek. Pokud jim to ekonomické zabezpečení a zdraví umožní, své domovy nemění. Domov totiž není jen byt, ale také jeho bezprostřední okolí a sociální vazby, na kterých senioři velmi lpí (Haškovcová, 2010, s. 331). V každém případě je ale nutné zabezpečit starým lidem obydlí přiměřené jejich potřebám, kde by se cítili dobře a bezpečně.

Zabezpečení kvalitního bydlení je prevencí nákladné ústavní péče a umožňuje starým lidem žít ve svém původním, přirozeném prostředí co nejdéle. Jedním z nosných témat přípravy na stáří je zajištění vyhovujících bytových podmínek. Odpovídající bytové podmínky jsou jednou ze základních potřeb člověka, ovlivňujících kvalitu života lidí všech věkových skupin. Pro staré lidi se stává domov ústředním místem jejich života, a proto je třeba věnovat pozornost správnému vybavení. Jak bylo uvedeno již dříve, součástí krátkodobé přípravy na stáří je právě i zvážení otázky komfortu bydlení v síni. Prostředí domova je vhodné upravit tak, aby bylo pro seniory maximálně bezpečné. Je třeba snížit nábytek do výše, kdy nebudou potřebovat schůdky, byt je vhodné upravit na bezbariérový a doplnit jej funkčními prvky, umožňujícími bezpečný pohyb. Je třeba pomyslet i na stáří elektrických spotřebičů, aby se nestaly ohrožujícím prvkem. V poslední době se na trhu objevily signalizační systémy, které umožní osaměle žijícím lidem přivolat pomoc v případě potřeby.

3.2.2 Doprava

Uspokojivé možnosti dopravy jsou pro seniory velmi důležité. Zdravotní stav často neumožňuje pěší přesun na větší vzdálenosti nebo použití vlastního automobilu, a tak senioři rádi využívají veřejnou dopravu k zajištění základních životních potřeb a relaxace. Společnost vychází starým občanům vstříc a nabízí zvýhodněné jízdné, případně je jim jízdné zcela odpuštěno. Zároveň je rozšiřována bezbariérovost veřejných dopravních prostředků a bezbariérovost veřejných prostranství. V dopravních prostředcích jsou vyznačena vyhrazená místa k sezení pro osoby se zdravotním postižením. Ve městech lze stále častěji spatřit hromadné dopravní prostředky vybavené signalizačním zařízením, umožňujícím orientaci pro nevidomé. Seniorům a osobám, kteří ze zdravotních důvodů nemohou použít veřejnou

dopravu, nabízí služby neziskové organizace, které zajišťují převoz potřebných dle jejich přání.

Rozvoj dopravy přináší dostupnost vzdálených míst, rozvoj poznání, zkrácení doby cestování a vyšší pohodlnost cestování, vyšší přístupnost volnočasových aktivit mimo dům i pro lidi se závažným tělesným postižením, prolomení izolace, lepší dostupnost pečovatelských aktivit v domácím prostředí, rychlejší pomoc v případě nouze. I přes velký rozvoj dopravy však existují i problémy. Patří k nim:

- nepřístupnost dopravních prostředků pro lidi se zdravotním postižením,
- uživatelská nákladovost dopravy,
- nedostupnost veřejné dopravy v některých lokalitách,
- nebezpečnost dopravy,
- hluk, znečišťování životního prostředí a další (Čevela, 2012, s. 40).

3.2.3 Občanská vybavenost

Pod pojmem občanská vybavenost bychom si měli představit budovy primárně sloužící ku prospěchu společnosti, jako jsou domy s pečovatelskou službou, vzdělávací zařízení, ordinace praktického lékaře, sportovní haly, správní a administrativní objekty, nákupní a obchodní centra, lékárny, knihovny apod. Jsou to zařízení, která poskytují vše, co běžně potřebujeme k životu v místě svého bydliště. Dostupnost občanské vybavenosti je jedním z faktorů, které jsou podmínkou kvalitního bydlení. Stavby vybavenosti můžeme rozdělit do třech okruhů:

- rekreační vybavenost - která slouží primárně pro sport a rekreaci. Jedná se především o hřiště, koupaliště, sportoviště apod.,
- občanská vybavenost – ve smyslu stavebního zákona se jedná o stavby a zařízení, které slouží pro vzdělávání, zdravotní a sociální péči, kulturu, bezpečnost a správu. Zdravotní a sociální služby jsou nedílnou součástí občanské vybavenosti, které velkou měrou přispívají ke zkvalitnění života zejména ve chvílích, kdy se člověk ocitá v nepříznivé životní situaci. V současné době, vzhledem k prodlužování délky života, se do popředí dostává téma zabezpečení kvalitního stáří a důstojného dožití pro seniory. Trendem je rozvoj domácí zdravotní a sociální péče, která snižuje nároky na pobytové kapacity, zato je podmíněna hustou sítí ambulantních a terénních služeb,

- komerční vybavenost – zahrnuje stavby, zařízení a pozemky pro administrativu, obchodní prodej, služby, pracovní příležitosti.

Plnohodnotná vyvážená vybavenost se v současné společnosti stává celospolečenským problémem, který vnímají nejen senioři, ale i mladší populace. Koncept plně vybavených sídlišť se opouští a nebytové prostory jsou často pronajímány především na základě výše nabídnuté ceny za pronájem. Na sídlištích jsou tak často poskytovány nevyvážené služby a některé služby zcela chybí. Obyvatelé pak musí dojíždět do vzdálenějších míst, aby uspokojili své potřeby. Tato situace tíživě dopadá především na matky s malými dětmi a na seniory.

3.2.4 Veřejná prostranství

Veřejné prostranství je důležitým prvkem, který má vliv na kvalitu životních podmínek. Poskytuje prostor pro vzájemné střetávání, plní významnou rekreační funkci, neboť slouží k odpočinku i zábavě. Je prvkem, který zajišťuje soudržnost obyvatel a jejich identifikaci s místem bydliště. Vazba na konkrétní místo se dnes stále více oslabuje. Vlivem dostupnosti dopravních prostředků žijeme na více místech zároveň – odjíždíme za prací, na nákupy, na dovolenou. Nové informační technologie nás vtahují do virtuálního světa. Zdá se, jakoby veřejný prostor ztrácel své místo, a tak se stala znakovou naší doby nezakotvenost (v místech, ve vztazích ...). Přestože jsou tradiční důvody, proč lidé využívali veřejné prostory, oslabeny, zůstávají parky, ulice i náměstí stále přitažlivým místem pro uskutečnění aktivit, bez nichž by byl městský život ochuzený. Veřejné prostory dnes přijímají nové formy i možnosti využívání a stávají se tak znovu atraktivní nejen jako místo odpočinku pro seniory, ale též místem pro trávení volného času pro mladší generaci. Svoji pozornost veřejnému prostranství věnuje mj. Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, která konkretizuje požadavky, jež by mělo splňovat. V dokumentu se uvádí: *„Příznivé podmínky by měly být rozvíjeny pro všechny generace. Nejen senioři oceňují veřejná prostranství, která jsou udržovaná s dostatečným množstvím zeleně. Pro seniory je zásadní vytváření dostatečných míst k odpočinku, bez nichž by se po městě pohybovali jen velmi obtížně. Rovněž chodníky, po kterých se starší občané nejčastěji pohybují, musí být dodělané s ohledem na zvýšená rizika pádu ve stáří, tj. měly by být rovné s neklouzavým povrchem, s dostatečnou šířkou i pro invalidní vozík a se sníženými obrubníky* (MPSV [online], 2012). Veřejná prostranství mají lákat k procházkám, postávání, sezení, poslouchání a povídání.

4 Volný čas v senu

Pojem volný čas vyvolává ve většině z nás pozitivní naladění. Je to často používaný pojem, v dnešní uspěchané době nejčastěji zmiňovaný ve smyslu mám – nemám. Volný čas hraje nezastupitelnou roli v lidském životě, a proto i způsoby jeho využití mají svůj smysl a důležitost. Množství volného času a způsoby jeho využití se u různých věkových kategorií liší. Co ale je pro volný čas vždy důležité, je smysluplnost jeho využití. Pokud člověk svůj volný čas nevyužívá smysluplným způsobem, může to vyústit v závažný problém, na jehož počátku je pocit nudy, vnitřní nespokojenosti a rozmrzelosti. U mladých lidí může nuda vyústit ve vandalismus nebo užívání drog a u starých osob může vést k pocitu prázdnoty a neužitečnosti. Lidský život se v současnosti nejen prodlužuje, ale i zkvalitňuje. Je třeba neustále vytvářet podmínky pro smysluplnost a seberealizaci života ve stáří. Je vhodné, aby měl člověk, kromě výdělečné činnosti a zájmu o své děti a vnoučata, také své vlastní volnočasové aktivity a to nejlépe v průběhu celého života. Neméně důležitá je také podpora dětí a partnera (Tošnerová, 2009, s. 24). K pozitivnímu vnímání kvality života v senu neodmyslitelně patří smysluplné využití volného času, které přináší pocit spokojenosti a štěstí osobám v postproduktivním věku. Volný čas přináší svobodu, je to doba, kdy člověk žije jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat. Jeho prožívání záleží na zaměření a typu osobnosti a také na typu výchovy, na společenském prostředí, kulturních tradicích apod. Velkou roli hrají vzory chování a žebříček hodnot vytvořený v průběhu života. Mezi další určující faktory patří věk, pohlaví, profese, vzdělání nebo vztah k práci (Šerák, 2009, s. 37). Pro smysluplné vyplnění volného času je v tomto věkovém období důležitý především tělesný pohyb, posilování svalstva, trénink paměti, nácvik orientace, plánování činností, sociálně – komunikační aktivizace a další. Nejdůležitější je ale pocit smysluplnosti konkrétní činnosti, neboť činnost je pro člověka nepostradatelná pro svůj vliv na fyzické i psychické funkce organismu. Štilc (2004, s. 130) pro zdravý život ve vyšším věku definuje jako významné:

- neuzavírat se do sebe, nestranit se lidí, vyhledávat kontakty,
- vracet se k zájmům a koníčkům, na které jsme doposud neměli čas,
- učit se novým věcem, zdokonalovat staré vědomosti,
- pečovat o své zdraví, o svůj vzhled, tělesný a duševní rozvoj
- naučit se zklidňovat svoji psychiku.

4.1 Volný čas a jeho funkce

Na volný čas lze nahlížet z mnoha úhlů pohledu, a proto je třeba se pokusit o jeho vymezení. Dle Pávkové (1999, s. 31) můžeme chápat volný čas jako dobu, která nám zbývá po splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení. Hradečná (1998, s. 65) tuto dobu stručně charakterizuje jako dobu, kdy „člověk patří sám sobě“. Volný čas seniorů definuje Janiš ml. (2016, s. 24) jako: *„čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení“*. Volný čas je těžko definovatelný pojem, z tohoto důvodu jej vymezíme pomocí funkcí, které plní. Švamberk-Šauerová (2008, s. 8) ve své publikaci specifikuje funkce:

- odpočinku;
- zábavy;
- rozvoje osobnosti.

Filipcová (1967) doplňuje o funkci:

- dobrovolnosti

a Faltýsková (2000) rozšiřuje o funkci:

- sociální, která přispívá k vytváření sociálních vazeb a stírání sociálních rozdílů.

Vážanský (2001, s. 36 - 38) definuje funkce poněkud odlišným způsobem, jako funkce:

- rekreace – zotavení, psychické uvolnění;
- kompenzace – rozptýlení, potěšení, bezstarostnost;
- edukace – potřeba poznání, touha po zážitcích;
- kontemplace – potřeba klidu, rozjímání, čas pro sebe sama;
- komunikace – potřeba kontaktu, sociálních vztahů, empatie, láska;
- integrace – pocit sounáležitosti, kolektivní vědomí, rituály, tradice;
- enkulturace – tvůrčí uplatnění, fantazie;
- participace – potřeba angažovanosti, spolurozhodování, kooperace.

Způsob trávení volného času je ovlivněn mnoha faktory, jako je například věk, pohlaví, zdravotní stav, bydliště, vzdělání a mnoho dalších, a proto i funkce, které volný čas pro seniory plní, mají svá specifika. Pro tuto práci se přikloníme k pohledu Žumárové (2001, s. 159), která charakterizuje základní funkce volného času v souvislosti se zdravým životním stylem následovně:

- regenerační a zdravotně hygienická funkce, která zahrnuje obnovu sil a udržení fyzického a duševního zdraví;
- vzdělávací a sebevzdělávací funkce, jež přispívá k celkovému rozvoji poznatků osobnosti;
- kompenzační funkce, představuje uvolnění a regeneraci sil;
- socializační funkce, jež přináší pocit osobního uspokojení a vlastní prospěšnosti.

Osoby ve vyšším věku potřebují více času k regeneraci sil a jejich zdravotní stav je významným determinantem ve způsobu využití volného času. Pro dnešní rychle se rozvíjející společnost je charakteristický rychlý technický pokrok, proto i vzdělávací a sebevzdělávací funkce je pro stárnoucího člověka neméně důležitá, neboť sebevzdělávání je cestou k překonání mezigeneračních problémů a k vzájemnému pochopení. Mezigenerační komunikace a sebevzdělávání může probíhat například pomocí informačních technologií. Internet přináší netušené možnosti a poskytuje nekonečný zdroj informací. Jeho prostřednictvím mohou počítačově gramotní senioři sledovat nejnovější dění, sebevzdělávat se, komunikovat napříč generacemi. V současné době existují speciální weby určené přímo pro starší spoluobčany. Jejich prostřednictvím mohou překonat nebezpečí sociální izolace i senioři s výrazným zdravotním omezením. Smysluplným využitím volných chvil, kterých je v životě seniora více než u osob v produktivním věku, dochází ke kompenzaci ztráty zaměstnání a k pocitu vlastního uspokojení. Sebevzdělávání také usnadňuje proces socializace a umožňuje staršímu člověku lépe chápat a pružněji reagovat na společenské změny. Problematiku volného času i u seniorů lze hodnotit z různých hledisek, o kterých se jako jedna z prvních zmiňuje Pávková.

Švamberk-Šauerová (2008, s. 8) ve svém díle zohledňuje:

- ekonomické hledisko – představuje množství prostředků investovaných společnostmi do zařízení pro volný čas;

- sociologické a sociálně-psychologické hledisko – jaký mají přínos volnočasové aktivity k utváření mezilidských vztahů;
- politické hledisko – jak a do jaké míry zasahuje stát do volného času obyvatel;
- zdravotně-hygienický pohled – zahrnuje otázky podpory zdravého tělesného a duševního vývoje člověka;
- pedagogická a psychologická hlediska – zohledňují věkové a individuální zvláštnosti.

Činnosti realizované ve volném čase mají i velmi významný sociální obsah, který může pro některé jedince být rozhodujícím, či dokonce jediným motivem pro výběr příslušné aktivity. Faltýsková (2000) vymezuje tento obsah schematicky:

- jedinec má prožitek z přítomnosti druhé osoby;
- jedinec má prožitek z příslušnosti k určité sociální skupině;
- pobyt ve skupině přispívá ke stírání sociálních rozdílů;
- činnosti umožňují jedinci seberealizaci.

Jak uvádí Kozáková (2006, s. 19) je kvalitní volnočasový program nutnou součástí podpory osobám seniorského věku, neboť je důležitý pro jejich fyzický i psychický stav. Poskytuje nejen fyzickou a psychickou stimulaci, ale také příležitost ke vzájemnému sbližování a společenskému životu, jenž je pro psychiku člověka nezbytný.

4.2 Využití volného času

Na hodnotný způsob trávení volného času je třeba pamatovat v každém věku. Volný čas tvoří u starší generace „páteř“ života, a proto způsobu jeho trávení je nutno věnovat značnou pozornost. Ve volném čase je možné se věnovat činnostem, které nám přinášejí radost, uspokojují některé naše potřeby a svým způsobem slouží i k určité formě odpočinku – relaxaci. Hranice mezi činnostmi, které děláme z povinnosti a činnostmi, jež provozujeme pro svoje potěšení, je velmi nejasná a mnohdy se tyto činnosti vzájemně prolínají a doplňují (Švamberk - Šauerová, 2008, s. 7). Aktivní přístup k životu přispívá k utváření nových vztahů k lidem a pomáhá překonávat pocit osamění. Ve stáří je člověk méně odolný a méně přizpůsobivý, což může způsobit, že se i při menších otřesech může snadněji dostat do stavů beznaděje a izolace. O to více je důležité udržovat i v pokročilém věku zájmovou činnost a posilovat sociální kontakty. Aktivita umožňuje posílení pocitu užitečnosti a uznání. Zvyšuje sociální status seniora a nutí ho k přijímání nových sociálních rolí. Pasivní a opuštěný jedinec

je naopak více soustředěn na své zdravotní problémy a zhoršuje se jeho duševní prožívání (Šimíčková - Čížková a kol., 2008, s. 147).

Aktivity volného času dělí Veselá (1999, s. 26) na:

- manuální (ruční práce, pěstování květin);
- fyzické (sport, turistika);
- kulturně umělecké (hra na hudební nástroj);
- kulturně racionální (četba);
- společenské (schůze, náboženské úkony);
- hry;
- pasivní odpočinek.

Pro volnočasové aktivity je charakteristická:

- časová variabilita, kdy si člověk může vybrat aktivitu, která je pro něj v dané chvíli vhodná,
- dobrovolnost, která ovlivňuje intenzitu zájmu o konkrétní činnost,
- možnost výběru z nabídky aktivit,
- možnost samostatného rozhodování o tom, kdy, co a jak bude konáno,
- vyvinutí vlastní iniciativy, vycházející z vlastních potřeb a schopností.

Na způsob využití volného času nemá vliv pouze typologie člověka, jeho orientace (kulturně orientovaný, sociálně, esteticky, sportovně apod.), ale též pohlaví, věk, zdravotní stav, rodinný stav, povolání, vzdělání, bydliště, materiální zabezpečení, roční období, hodnotová orientace, rodinné klima, celková úroveň kultury člověka a společnosti (Veselá, 1999, s. 38). Žumárová (2012, s. 66) upozorňuje na trend současné doby, kdy je kladen důraz na to, aby senioři nebyli osamoceni a aby byli více začleňováni do kolektivů. Zdůrazňuje roli rozvíjejících se vzdělávacích aktivit a Klubů seniorů/denních center, které jsou v ČR velmi rozšířené. Je mylné se domnívat, že senioři už nic od života neočekávají, nic nechtějí a přejí si jen v klidu „dožít“. Dnešní senioři jsou značně vitální a mají mnoho možností, jak najít nový smysl života, když skončí období pracovní aktivity.

4.3 Volnočasové aktivity

Zájmová činnost je typická volnočasová aktivita, zaměřená na uspokojování a rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Má svá specifika a velký vliv nejen v období dětství a dospívání jako jeden z prostředků výchovy, ale i v dospělosti jako prostředek sebevýchovy a aktivního způsobu života. Na rozdíl od školního vyučování se odlišuje obsahem, formami i metodami práce.

Zájmová činnost zahrnuje činnosti:

- vědeckotechnické a vědecké (například modelářství),
- technicko - praktické (vaření apod.),
- společenskovední (sběratelství...),
- přírodovědné (zahrádkaření, rybářství),
- estetickovýchovné (hra na hudební nástroj apod.),
- tělovýchovné, sportovní a turisticky zaměřené.

Uvedené striktní dělení však nelze uspokojivě použít v případě osob v seniorském věku, ale spíše u osob dospívajících a osob v produktivním věku. Osoby ve vyšším věku mají své limity a to především finanční a zdravotní. Do popředí se tak dostávají především zájmy, které nevyžadují vyšší finanční investici a dobrou tělesnou zdatnost. Dle výzkumu Seniurové (2012) je nejoblíbenější činností seniorů četba, dále luštění křížovek a sledování televize. Mezi nejméně využívané naopak patří sportovní činnosti, kultura a cestování. Činnosti, kterými se senioři mohou zabývat, lze vykonávat pravidelně či příležitostně, organizovaně v zájmových útvarech, nebo mohou mít individuální charakter. Zájmová činnost je vždy spojena s citovými prožitky a má v mnohých aspektech příznivý vliv na člověka, neboť vede ke vzájemné spolupráci, má obohacující charakter na lidské prožívání a dovednosti, umožňuje hodnotné trávení volného času a únik z nebezpečí nudy, a pokud je provozována organizovaně, přispívá k upevnění kolektivních vztahů na základě společných zájmů. Zároveň přináší pocit seberealizace a podporuje rozvoj tvořivosti v kolektivu vrstevníků spojených stejnými zájmy. Na rozdíl od jiných volnočasových aktivit podporuje aktivní způsob života. Pokud činnost přináší člověku uspokojení, sám vyhledává další příležitosti k jejímu provozování a vyhledává nové informace z oblasti svého zájmu.

Volný čas co do rozsahu a jeho využívání je nedílnou součástí způsobu života. Základní rozdíl ve způsobu trávení volného času představuje venkovský a městský způsob života. Na venkově

je člověk obklopen přírodou a čas je vnímán cyklicky, na základě koloběhu přírody. Sociální vztahy jsou založeny na třech základních principech: na příbuzenství, sousedství a kamarádství (Kubátová, 2010, s. 168). Sociální kontakt je výrazně ovlivněn teritoriální pospolitostí a je protikladem městského individualismu. Tvořivost na venkově je spojena především se základními lidskými činnostmi a je determinována zemědělstvím. Život ve městě je spojován s rychlostí, spěchem, ulicemi zaplněnými lidmi, technikou, kavárnami, restauracemi, hypermarkety, kulturními institucemi, ale také s individualismem, lhostejností a rezervovaností v sociálních vztazích. Bohaté možnosti kulturního vyžití jsou protikladem k osamělejšímu způsobu života a lhostejnosti k věcem a lidem. Na způsoby využívání volného času mají vliv i další faktory, jak již bylo uvedeno dříve. Téma využití volného času je značně obsáhlé a proto se ve své diplomové práci zaměřím pouze na seniory žijící ve městě. Město, spolu s organizacemi zaměřenými na seniory, skýtá široké možnosti využití volného času i osobám v postproduktivním věku. Společným cílem je umožnit starším lidem neztratit sociální kontakt, najít zajímavé využití volného času, které by je naplňovalo uspokojením a umožnit jim tak spokojený život ve stáří.

Teoretickou část své diplomové práce uzavírám citátem z knihy *Umění žít a stárnout* od Wolfa (1982, s. 19), který dokonale vystihuje závěrečnou fázi lidské ontogeneze a zdravého přístupu k ní. Autor moudře shrnuje poznatky a konstatuje že: „*Umění stárnout je pro nás uměním žít. Je uměním prožívat uspokojivě celý život. Je uměním prožívat odpovídajícím způsobem vždy právě tu fázi života, v níž jsme. Je to umění vždy prožívat přítomnost jako průsečík minulého a budoucího v nás samých*“.

5 Metodologie výzkumného šetření

Obsah této kapitoly tvoří výzkumný problém, hypotézy, metoda výzkumného šetření, způsob zpracování dat a charakteristika výzkumného souboru. V závěru jsou uvedeny výsledky empirického šetření a jejich interpretace.

5.1 Výzkumné šetření a stanovení hypotéz

Často diskutovaným tématem ve společnosti je současný demografický vývoj, pro který je charakteristické stárnutí populace. V souvislosti s tímto aktuálním trendem se stále častěji hovoří o aktivním stáří a smysluplném využití volného času, jako nástrojích pro zachování duševní svěžesti obyvatel. Cílem empirického šetření je rozkrýt způsoby využití volného času seniory, jejich vnímání kvality života a nalézt odpověď na výzkumnou otázku, zda existují rozdíly ve využití volného času a zda je rozdílná kvalita života u osob žijících na sídlišti a osob žijících v rodinném domku.

Gavora (2010, s. 63) definuje hypotézy takto: „*Hypotéza je vědecký předpoklad. Hypotézy rozvíjejí naše poznání tak, že zpochybňují nebo potvrzují určitou teorii, a tím ji připravují na empirické zkoumání*“ Pro účely zkoumání jsou v této diplomové práci stanoveny tři hypotézy.

H1 Předpokládám, že způsob trávení volného času je determinován individuálními faktory (pohlaví, věk, charakter bydlení).

Domnívám se, že pohlaví, věk i místo bydliště výrazně ovlivňují způsob trávení volného času. Genderové rozlišení zájmů se projevuje již od útlého věku a dle mého názoru přetrvává i ve věku postproduktivním. Také charakter bydlení je faktorem, který ovlivňuje možnosti využití volného času stejně jako věk, u kterého předpokládám, že je výrazným determinantem především z hlediska jeho vlivu na zdraví člověka. Ve svém zkoumání vycházím z poznatků Pacovského (1990, s. 48), který uvádí, že způsob života ovlivňuje především zdravotní stav, finanční situace, rodinný stav, věk, pohlaví, bytové podmínky, vzdělání a další. Způsobem života a tedy i způsobem trávení volného času se zabývala ve své diplomové práci Seniurová (2012), která ve svém empirickém šetření došla k závěru, že individuální faktory (charakter bydlení, pohlaví, věk) nemají vliv na způsob trávení volného času. S odstupem několika let tak novým empirickým šetřením ověřím původní domněnku, že uvedené faktory na způsob využití volného času vliv mají. Hypotéza bude ověřována pomocí dílčích hypotéz. Pokud se

prokáže závislost minimálně u dvou ze tří jevů (pohlaví, věk, charakter bydlení), bude hypotéza přijata.

H2 Předpokládám, že způsob vnímání kvality života je determinován vybranými individuálními faktory (pohlaví, věk, charakter bydlení).

Vnímání kvality života závisí na subjektivním hodnocení přítomného stavu konkrétním jednotlivcem. Co jeden hodnotí jako ještě dobré, může být z pohledu jiného člověka jako stav nevyhovující. Domnívám se, že stejně jako u možností využití volného času je i vnímání kvality života ovlivněno pohlavím zkoumané osoby, jejím věkem a místem, kde žije. Osobně předpokládám, že v seniorském věku jsou spokojenější ženy, neboť se značná část jejich sociálních rolí, především spojených s rodinou, s věkem nemění. Zároveň se často těší na novou roli babičky, považují ji za velmi obohacující a nachází v ní nový smysl života. Přejít do postproduktivního věku tak považuji u žen za méně frustrační než u mužů. Subjektivním vnímáním spokojenosti u osob v seniorském věku v závislosti na pohlaví se věnuje ve své diplomové práci Martínková (2011). Autorka poukazuje na fakt, že dosavadní průzkumy nedávají jednoznačnou odpověď, zda je celková spokojenost seniorů determinována pohlavím. Zároveň vyjadřuje svůj osobní předpoklad, že ženy jsou celkově spokojenější. Ve svém úsudku vychází z názoru, že jsou ženy pozitivněji naladěné, aktivnější, odolnější a celkově přizpůsobivější. Její výzkumné šetření však domněnku nepotvrdilo a statisticky výrazný rozdíl v celkové spokojenosti žen a mužů nebyl prokázán. Autorka připouští, že výsledek mohl být ovlivněn nesouměrným zastoupením respondentů podle pohlaví. Výzkumného šetření se zúčastnilo 60 % žen a pouze 40 % mužů. Protože pocit osobní spokojenosti úzce souvisí s vnímáním kvality života, bude možné výstupy tohoto šetření porovnat s výsledky výše uvedené diplomové práce. Hypotéza bude ověřena pomocí dílčích hypotéz. Pokud se prokáže závislost minimálně u dvou ze tří jevů (pohlaví, věk, charakter bydlení), bude hypotéza přijata.

H3 Předpokládám, že využití organizovaných akcí je determinováno charakterem bydlení.

Domnívám se, že různé formy bydlení mají vliv na způsob využití volného času. Jiné možnosti mají senioři žijící v zařízeních určených primárně pro jejich věkovou kategorii, kde je život výrazně organizován, jiné možnosti skýtá život v panelovém domě nebo v rodinném domku, který umožňuje snazší spojení s přírodou, a tím umožňuje provozování řady volnočasových aktivit. Tato práce se primárně zabývá rozdílem ve způsobu trávení volného

času u osob žijících v rodinném domku a osob žijících na sídlišti. Obdobnou otázku řeší ve své diplomové práci Plíhalová Koďousková (2011), která si klade otázku, zda je způsob trávení volného času dle druhu volnočasové aktivity determinován charakterem bydlení. Svůj výzkum zaměřila na rozdíl mezi způsoby využití volného času u osob žijících v zařízení pro seniory a u osob žijících v domácím prostředí. Dle zjištěných údajů se v práci neprokázala statistická závislost mezi způsobem využití volného času dle druhu volnočasové aktivity a místem bydlení.

Stanovenou hypotézu potvrdí nebo vyvrátí data z empirického šetření, která odpoví na otázku, která skupina seniorů využívá více organizovaných akcí.

5.2 Strategie a metoda výzkumného šetření

Pro diplomovou práci byla jako stěžejní použita kvantitativní výzkumná strategie. Tento druh výzkumu se zaměřuje na velké skupiny zkoumaných osob, u kterých je důležité, aby co nejvýstižněji reprezentovaly zkoumanou populaci. K dosažení cílů výzkumu byla jako nejvhodnější technika sběru dat zvolena forma dotazníkového šetření. Podle Pelikána je předností dotazníku jeho snadná administrace a možnost oslovit současně a stejnou formou velké množství respondentů, čímž lze získat velké množství dat. Získané informace, které lze snadno plně kvantifikovat, je možno počítačově zpracovat. Naopak negativní stránkou je nutnost otázky přesně vymezit, přičemž varianty odpovědí striktně omezují prostor pro odpovědi respondenta, který může být nucen zvolit variantu, kterou by v případě volné odpovědi nezvolil (Pelikán, 2007, s. 105 - 106). Nevýhodou může být také nepochopení uvedené otázky, nedostatečně vyplněný dotazník, především však skutečnost, že tato metoda neumožňuje proniknout hlouběji ke sledovaným jevům. Pro výzkum byl použit dotazník vlastní konstrukce, který obsahuje 10 uzavřených otázek, kdy má respondent možnost si vybrat z nabídky odpovědí a 1 polootevřenou otázku, kde má možnost se vyjádřit. Dotazník tvoří přílohu 1. Aby bylo minimalizováno nebezpečí spočívající v nepochopení otázky ze strany respondenta, byla provedena předvýzkumná sonda na vzorku pěti respondentů. Odhalené nedostatky byly odstraněny úpravou formulace jedné z otázek v dotazníku.

Výzkumné šetření se uskutečnilo ve městě Hradec Králové v období listopad - prosinec 2016. Celkem bylo administrováno 130 dotazníků, z toho 65 dotazníků seniorům žijícím v rodinném domku a 65 dotazníků seniorům žijícím na sídlišti v panelových/bytových domech. Z celkového počtu 130 dotazníků se vrátilo 117 ks, což představuje 90 % návratnost.

Získaná data byla zpracována do tabulek prvního a druhého stupně třídění v absolutních a relativních četnostech a následně interpretována. Platnost stanovených hypotéz byla ověřena pomocí chí-kvadrátu na hladině významnosti 0,05. U některých položek výzkumného šetření byla použita metoda komparace s výstupy šetření Seniurové (2012) a Martínkové (2011). Pro zpracování byly využity programy Microsoft Word a Excel.

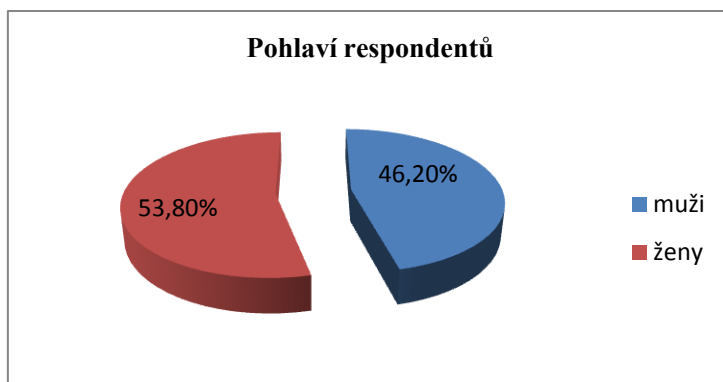
Každá výzkumná strategie má svá omezení a mantinely. Jak uvádí Petrusek (1993, s. 128) „metoda dotazníků je individualistická (neřeší problém vzájemné propojenosti jedinců v komunitě, odtrhává informace z dotazníku od kontextu)“. Kvantitativní výzkum je založen na předpokladu, že lze lidské chování do jisté míry měřit a předpovídat. Toto měření však nemůže postihnout sociální skutečnost, neboť ji nelze předem objektivně identifikovat a respondent volí pouze z jistých možností. Aby byla zvýšena validita zjištěných skutečností, bylo šetření doplněno o kvalitativní sběr dat. Bylo tak využito výhod obou přístupů při řešení výzkumného problému, neboť se výsledky získané pomocí obou strategií výzkumu doplňují. Hlavním úkolem kvalitativního výzkumu je objasnit, jak se lidé v dané situaci a prostředí chovají, pochopit motivy jejich jednání, vzájemné interakce a hledání pravidelností v narativních datech. Výhodou kvalitativního přístupu je možnost získat hloubkový popis případu, nevýhodou zvolené metody je značná časová náročnost při sběru a zpracování dat a problematická zobecnitelnost výsledků na celou populaci.

Kvalitativní šetření bylo realizováno pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Účelem bylo získat od specifické sociální skupiny detailní informace v přirozené podobě, potřebné k pochopení studovaného jevu. Tato forma dotazování umožňuje tazateli reagovat na odpovědi respondentů a doptávat se. Nevýhodou metody je časová náročnost na zpracování, problematičtější vyhodnocování výsledků a menší soubor respondentů. Osnova rozhovorů odpovídá výzkumné otázce a tvoří přílohu 2. Rozhovor obsahuje pět okruhů otázek, na které respondenti odpovídali. Každý okruh je tvořen souborem otázek směřujících k získání podrobných informací. Respondenti byli osloveni v souladu s rozdělením výzkumného vzorku podle vybraných determinant – pohlaví, věku a charakteru bydlení.

Rozhovory probíhaly v Hradci Králové v průběhu měsíce ledna 2017 a bylo jich realizováno celkem osm. Respondenti dobrovolně souhlasili s účastí ve výzkumu a byli ujištěni o zachování anonymity jejich identity.

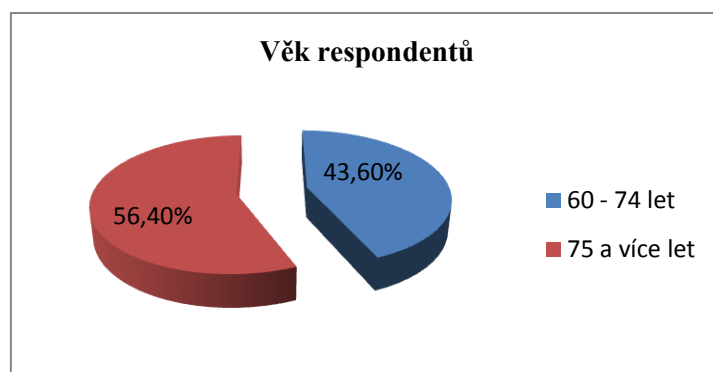
5.3 Výzkumný soubor

Gavora (2010, s. 73) uvádí, že „předmětem výzkumu jsou jevy (osoby, věci, procesy). Všichni lidé, o kterých chce výzkum získat informace, tvoří základní soubor. Výzkumník musí pro realizaci výzkumu vybrat ze základního souboru subjekty do výběrového souboru. **Výzkumný soubor pro dotazníkové šetření** byl vybrán záměrně a v tomto šetření je tvořen 130 seniory, kteří žijí v Hradci Králové. Soubor tvořily dvě skupiny o stejném počtu respondentů. První skupinu tvoří senioři, kteří žijí v rodinném domku. Druhou skupinu tvoří senioři, kteří žijí na sídlišti v panelovém nebo bytovém domě.



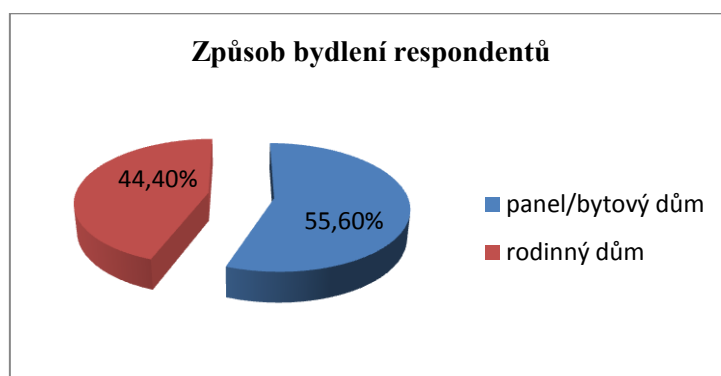
Graf 2 – Charakter výzkumného souboru podle pohlaví

Průzkumného šetření se aktivně zúčastnilo celkem 117 respondentů, z toho 63 žen (přibližně 53,80 %) a 54 mužů (přibližně 46,20 %). Získaná data znázorňuje graf 2 a tabulka 1 (příloha 3). Podle statistické ročenky z roku 2016, vydané Českým statistickým úřadem, žilo v České republice k 31.12.2015 ve věkové kategorii 60 let a více celkem 1.504.590 žen (56,70 %) a 1.149.180 mužů (43,30 %). Statistický nepoměr obou pohlaví se promítl i do empirického výzkumu v této diplomové práci. Martínková (2011) ve své práci porovnávala data získaná od 60 % žen a 40 % mužů. V této práci je poměr obou pohlaví příznivější a bude jistě zajímavé, porovnání obou zjištěných závěrů.



Graf 3 – Složení výzkumného souboru podle věku

Respondenti splňovali kritérium nároku na starobní důchod a dosáhli minimálně věku šedesát let. Věková kategorie 60 - 74 let byla zastoupena 51 respondenty, což představuje přibližně 43,60 %. Nejpočetnější skupina je tvořena respondenty ve věkové kategorii 75 let a více. V této kategorii se výzkumu zúčastnilo 66 osob, což činí přibližně 56,40 % z celkového počtu, jak znázorňuje graf 3 a zachycuje tabulka 2 (příloha 3). Zastoupení respondentů potvrzuje aktuální trend ve společnosti – demografické stárnutí.



Graf 4 – Výzkumný soubor podle charakteru bydliště

Z pohledu charakteru bydliště uvedlo 52 respondentů (přibližně 44,40 %), že žijí v rodinném domku. Na stejnou otázku odpovědělo 65 respondentů (přibližně 55,60 %), že bydlí v některém z typů domů, jež jsou charakteristické pro městské sídliště. Poměr respondentů znázorňuje graf 4 a zachycuje tabulka 3 (příloha 3). Při distribuci dotazníků bylo dbáno na stejné rozvrstvení tiskopisů dle jednotlivých druhů bydliště. Přesto došlo k odchylce při zpracování dat, neboť se výzkumu aktivně zúčastnilo méně osob žijících v rodinném domku.

Druhý **výzkumný soubor pro polostrukturovaný rozhovor** tvořilo osm respondentů. Při šetření bylo dbáno na rovnoměrné zastoupení mužů a žen a zároveň na rovnoměrné

zastoupení jednotlivých způsobů bydlení a věkových kategorií. Z každé skupiny tak byla oslovena jedna osoba.

Záměrný výběr souboru pro oba druhy šetření se uskutečnil podle určení relevantních znaků, důležitých pro dané zkoumání. Vzhledem k charakteru výzkumné otázky byla stanovena tři kritéria. Prvním kritériem bylo zastoupení žen a mužů. Druhým kritériem byl stanoven zákonný nárok na pobírání starobního důchodu. Třetí kritérium ovlivnilo výběr tak, aby mezi informanty byli senioři žijící v panelových, případně bytových domech a v rodinných domcích. Všichni respondenti se anonymního výzkumného šetření zúčastnili dobrovolně. Dobrovolné vyplnění dotazníků a účel získávání dat byl objasněn při administraci.

5.4 Analýza a interpretace dat

Hypotéza 1.: Předpokládám, že způsob trávení volného času je determinován individuálními faktory (pohlaví, věk, charakter bydlení).

Při ověřování této hypotézy bylo zjišťováno, zda existuje statisticky významný rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů a vybranými individuálními faktory, jako je pohlaví, věk, charakter bydlení. Tuto hypotézu sytily položky č.1, 2, 3, 5, 6.

Tabulka 2 – Charakteristika jednotlivých druhů volnočasových aktivit vykonávaných v domácím prostředí

druh volnočasové aktivity doma	počet	%
televize	97	82,90
četba	67	57,30
křížovky	44	37,60
zahradka	38	32,50
rozhlas	32	27,40
vnoučata	25	21,40
zájmová činnost	25	21,40
PC	24	20,50
ruční práce	18	15,40
domácí mazlíčci	15	12,80
kutilství	14	12,00
celkem	117	100

Nejdříve se respondenti vyjadřovali ke způsobu využití volného času doma. Výzkumné šetření mezi hradeckými seniory odhalilo, že nejoblíbenější činností vykonávanou v domácím prostředí je sledování televizních pořadů, četba a luštění křížovek. Je tedy zřejmé, že preferují především pasivní způsob odpočinku.

Zajímavým zjištěním je, že se senioři zajímají také o výpočetní techniku. Vzhledem ke skutečnosti, že pouze 20,50 % respondentů uvedlo, že tráví volný čas i využíváním výpočetní techniky, je zřejmé, že počítačové kurzy zaměřené na seniory jsou v dnešní společnosti velmi žádané a je třeba dlouhodobě počítačovou gramotnost u seniorů zvyšovat. Zjištěná data jsou shrnuta v tabulce 2. Při kvalitativním šetření potvrdila pouze jedna respondentka používání výpočetní techniky.

Tabulka 3 – Charakteristika jednotlivých druhů volnočasových aktivit vykonávaných mimo domácí prostředí

druh volnočasové aktivity mimo domov	počet	%
vzdělávání	79	67,50
procházky	74	63,20
kultura	35	29,90
nákupy	28	23,90
výpomoc u dětí	25	21,40
turistika	22	18,80
přátelé	18	15,40
sport	14	12,00
celkem	117	100

Výzkumné šetření se zaměřilo dále na způsob trávení volného času mimo domov a zjištěné preference zobrazuje tabulka 3. Dotazníkové šetření ukázalo, že se 67,50 % seniorů věnuje vzdělávání; 63,20 % seniorů si zpřijemňuje volný čas procházkami a 29,90 % respondentů navštěvuje s oblibou kulturní akce. Oblast vzdělávání obsadila první příčku v oblíbenosti způsobu trávení volného času mimo domácí prostředí. Při šetření nebylo rozlišeno vzdělávání organizované například prostřednictvím Univerzit třetího věku od vzdělávání prostřednictvím vzdělávacích televizních pořadů, specificky zaměřených časopisů, knih nebo zájmových kroužků. Přesto je toto zjištění velmi potěšující, neboť dokazuje smysluplné využívání volných chvil, kdy je hlavním přínosem udržování psychické stránky osobnosti, případně udržování nebo rozšiřování sociálních kontaktů v případě organizovaných vzdělávacích akcí. Tato činnost výrazně přispívá k saturaci potřeb osob v postproduktivním věku. Další potěšující skutečností je obliba procházek u 63,20 % respondentů. Přístup seniorů svědčí o tom, že navzdory zhoršujícímu se zdraví pobývají ve volném čase rádi venku, což přispívá k udržení psychické i fyzické stránky osobnosti. Zároveň to svědčí o přívětivém hradeckém mezoprostředí, které tvoří obec, sídliště či veřejné prostranství, ale také dopravní obslužnost a občanská vybavenost, jež umožňují příjemné trávení volného času i osobám s omezenou

hybností. Zjištěná data potvrzují, že město Hradec Králové právem získalo ocenění a první místo v roce 2010 v žebříčku českých měst v otázce kvality života i titul „Obec přátelská rodině“ za prarodinnou politiku. Toto tvrzení lze opřít o názory respondentů, kteří se zúčastnili výzkumného rozhovoru. Většina dotazovaných odpověděla, že se venku cítí bezpečně. Místo, kde žijí, charakterizovali v rozhovoru takto:

„...Líbí se mi tu. Hradec je hezké město, má hodně stromů a laviček...“ (pan Jan)

„...My jsme se sem přistěhovali před 20 lety z Kladna. To se nedá srovnat. Je to tu hezké a na nic si nemůžu stěžovat. No, možná jen lidi by mohli být trošku hovornější. Nikdo se moc nebaví...“ (paní Zdena)

Tabulka 4 – Míra sociálního kontaktu

míra sociálního kontaktu	počet	%
dostatek	79	69,30
více než dříve	19	16,70
nedostatek	11	9,60
pocit osamění	5	4,40
celkem	114	97,40

Aktivní senioři nepocítují ve větší míře nedostatek sociálního kontaktu, jak dokládá tabulka 4. Celkově 86 % seniorů odpovědělo, že má dostatek sociálního kontaktu s jinými lidmi, případně, že se jejich sociální kontakt s jinými osobami rozšířil. Naproti tomu nedostatek kontaktu vyznačilo necelých 10 % respondentů a je potěšující, že pocit osamění prožívají pouze přibližně 4 % dotázaných. Na otázku neodpověděli tři dotazovaní respondenti.

Tabulka 5 – Míra životní spokojenosti

životní spokojenost	počet	%
spokojený	42	35,90
spíše spokojený	65	55,60
spíše nespokojený	7	6,00
nespokojený	2	1,70
celkem	116	99,10

Výše uvedená zjištění se promítají do tabulky 5, která zachycuje míru životní spokojenosti. Společnost může vnímat jako potěšující, že určitou míru spokojenosti vyjádřilo přibližně 91 % respondentů. Rozhovory se seniory potvrdily výsledky dotazníkového šetření. Většina dotazovaných respondentů sdělila, že je v životě spokojená.

Naopak, spíše nespokojených nebo nespokojených je necelých 8 % respondentů. Jeden respondent na dotaz neodpověděl.

Pro ověření hypotézy H1 byly stanoveny tři dílčí hypotézy (individuální faktory – pohlaví, věk, charakter bydlení). Pokud se prokáže závislost minimálně u dvou ze tří jevů, bude hypotéza přijata.

K ověření závislosti věku a pohlaví byla stanovena níže uvedená hypotéza.

H1/1 Předpokládám, že bude rozdíl ve způsobu využití volného času podle pohlaví.

Pro ověření bylo zvoleno testové kritérium χ^2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria se vycházelo z tabulek 6 a 7, kde byl zjišťován způsob trávení volného času doma a mimo domov. Pokud bude prokázána závislost podle pohlaví u obou míst trávení volného času, bude H1/1 přijata za platnou.

Tabulka 6 – Vztah Způsobu trávení volného času doma a podle pohlaví

druh volnočasové aktivity doma	pohlaví				celkem	
	muži		ženy			
	počet	%	počet	%	počet	%
televize	43	79,60	54	85,70	97	82,90
zahrádka	18	33,30	20	31,70	38	32,50
kutilství	13	24,10	1	1,60	14	12,00
PC	14	25,90	10	15,90	24	20,50
četba	27	50,00	40	63,50	67	57,30
ruční práce	1	1,90	17	27,00	18	15,40
křížovky	15	27,80	29	46,00	44	37,60
rozhlas	14	25,90	18	28,60	32	27,40
vnoučata	4	7,40	21	33,30	25	21,40
dom. mazlíčci	4	7,40	11	17,50	15	12,80
záj. činnost	13	24,10	12	19,00	25	21,40

Z tabulky 6 vyplývá, že respondenti obou pohlaví upřednostňují ve svém volném čase, který tráví doma, sledování televizních pořadů (přibližně 80 % mužů a 86 % žen) a četbu (50 % mužů, 64 % žen). V komparaci se studií Seniurové (2012) docházíme k podobnému výsledku. V dalších činnostech však je zřejmý rozdíl. Zatímco o vnoučata pečuje přibližně 7 % mužů, u žen zastoupení činí 33 %. Také v péči o domácí mazlíčky je patrný značný rozdíl. Zatímco o zvířata pečuje 7,40 % mužů, u žen činí zastoupení 17,50 %. Lze se domnívat, že nepoměr souvisí s genderovými rozdíly. Zatímco žena pečuje, muž spíše tvoří. Tomuto modelu genderu odpovídají též výsledky u položky kutilství, kdy muži odpovídali kladně ve 24 % a ženy v necelých 2 %. Stejně tak se promítl rozdíl u položky ruční práce, kdy muži odpověděli kladně v necelých 2 % a ženy ve 27 %. Ze zjištěných dat dále vyplývá stále nízká počítačová gramotnost u starších osob. Používání informačních technologií potvrdilo téměř 26 % mužů a pouhých 16 % žen. Na trhu se tedy potvrdil stále vysoký potenciál pro organizátory právě takto zaměřeného vzdělávání.

Rozhovory s respondenty potvrzují statisticky zjištěná data.

„...Čtu, luštím sudoku, pořád se snažím zaměstnávat hlavu. To je potřeba. Taky někdy luštím křížovky...” (paní Hana)

„...Koukám na televizi, hlavně na sport. To mám rád. Žiju sám, tak mě nikdo neruší. Co máme satelit, tak toho dávají hodně...” (pan Stanislav)

„...Koukám na televizi nebo pletu ponožky. Pak to alespoň dám dětem, ať se ohřejí. Mají doma studenou podlahu...” (paní Marie)

„... Moc ráda jsem na internetu. Je tam hodně zajímavých věcí a taky si píšu s dcerou, protože žije v Anglii...” (paní Hana)

Pro ověření hypotézy jsme vypočítali hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 38,712$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(10) = 18,307$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2(38,712)$ je vyšší než kritická (18,307) a proto přijímáme tvrzení, že existuje závislost mezi způsobem trávení volného času doma podle pohlaví.

Tabulka 7 – Vztah Způsobu trávení volného času mimo domov a podle pohlaví

druh volnočasové aktivity mimo domov	pohlaví				celkem	
	muži		ženy			
	počet	%	počet	%	počet	%
procházky	34	63,00	40	63,50	74	63,20
výpomoc u dětí	4	7,40	21	33,30	25	21,40
sport	8	14,80	6	9,50	14	12,00
turistika	13	24,10	9	14,30	22	18,80
kultura	10	18,50	25	39,70	35	29,90
nakupování	6	11,10	22	34,90	28	23,90
přátelé	37	68,50	42	66,70	79	67,50
vzdělávání	7	13,00	11	17,50	18	15,40

Z tabulky 7 vyplývá, že respondenti obou pohlaví upřednostňují ve svém volném čase, který tráví mimo domov, setkávání s přáteli (muži 68,50 %, ženy 66,70 %) a procházky (muži 63 %, ženy 63,50 %). V komparaci se studií Seniurové (2012) docházíme k podobnému výsledku, kdy senioři preferovali procházky a na druhém místě posezení s přáteli. Další výsledky však přináší značné rozdíly. Nejmarkantnější rozdíly jsou zaznamenány u položky výpomoc u dětí (muži 7,40 %, ženy 33,30 %). Dalšími výraznými položkami jsou nakupování (muži 11,10 %, ženy 34,90 %) a kultura (muži 18,50 %, ženy 39,70 %). I zde lze usuzovat na generové rozdíly. Závěrem lze konstatovat, že byl zjištěn opačný výsledek šetření než k jakému došla Seniurová (2012) a byl prokázán rozdíl mezi způsobem trávení volného času v závislosti na pohlaví.

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 19,553$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(7) = 14,067$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2(19,553)$ je vyšší než kritická (14,067) a proto přijímáme tvrzení, že existuje závislost mezi způsobem trávení volného času mimo domov a pohlavím.

Závěr k H1/1: Podle zjištěných údajů byla prokázána statistická závislost mezi způsobem trávení volného času a pohlavím.

K ověření závislosti věku a způsobu trávení volného času seniorů byla stanovena níže uvedená dílčí hypotéza.

H1/2 Předpokládám, že nebude rozdíl ve způsobu využití volného času u různých věkových kategorií.

Pro ověření bylo zvoleno testové kritérium χ^2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria byla použita data z tabulek 8 a 9, kde byl zjišťován způsob trávení volného času doma a mimo domov. Pokud bude prokázána závislost podle věku u obou míst trávení volného času, bude H1/2 přijata za platnou.

Tabulka 8 – Vztah Způsobu trávení volného času doma a podle věku

druh volnočasové aktivity doma	věk				celkem	
	60-74 let		75 a více			
	počet	%	počet	%	počet	%
televize	40	78,40	57	86,40	97	82,90
zahradka	17	33,30	21	31,80	38	32,50
kutilství	4	7,80	10	15,20	14	12,00
PC	16	31,40	8	12,10	24	20,50
četba	28	54,90	39	59,10	67	57,30
ruční práce	5	9,80	13	19,70	18	15,40
křížovky	19	37,30	25	37,90	44	37,60
rozhlas	13	25,50	19	28,80	32	27,40
vnoučata	15	29,40	10	15,20	25	21,40
dom. mazlíčci	7	13,70	8	12,10	15	12,80
záj. činnost	14	27,50	11	16,70	25	21,40

Z tabulky 8 je patrné, že respondenti obou věkových kategorií upřednostňují ve svém volném čase, který tráví doma, sledování televizních pořadů, četbu a luštění křížovek.

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 12,885$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(10) = 18,307$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2(12,885)$ je nižší než kritická (18,307) a proto přijímáme tvrzení, že neexistuje závislost mezi způsobem trávení volného času doma a věkem.

Tabulka 9 – Vztah Způsobu trávení volného času mimo domov a podle věku

druh volnočasové aktivity mimo domov	věk				celkem	
	60 – 74 let		75 a více			
	počet	%	počet	%	počet	%
procházky	29	56,90	45	68,20	74	63,20
výpomoc u dětí	14	27,50	11	16,70	25	21,40
sport	8	15,70	6	9,10	14	12,00
turistika	18	35,30	4	6,10	22	18,80
kultura	18	35,30	17	25,80	35	29,90
nakupování	14	27,50	14	21,20	28	23,90
přátelé	39	76,50	40	60,60	79	67,50
vzdělávání	8	15,70	10	15,20	18	15,40

Z tabulky 9 vyplývá, že respondenti obou věkových kategorií upřednostňují ve svém volném čase, který tráví mimo domov, procházky (67 % mladší věková kategorie, 68 % starší věková kategorie) a setkávání s přáteli (přibližně 77 % věkově mladších, 61 % věkově starších).

Mladší věková kategorie na třetím místě preferuje turistiku (35 %) spolu s kulturními akcemi (35 %), ale vyšší věková kategorie řadí turistiku na poslední místo v oblíbenosti (6 %). Lze předpokládat, že uvedený jev souvisí se změnou zdravotního stavu v závislosti na přibývajícím věku. Potěšující je zjištění, že ani s přibývajícím věkem nedochází ke ztrátě zájmu o okolí a sociální kontakt. Zároveň lze konstatovat, že bylo dosaženo shody se závěry šetření Seniorevé a ani toto empirické šetření nepotvrdilo vliv věku na způsob trávení volného času.

Také rozhovory s respondenty potvrdily zjištěná data.

„...Jsem ráda s přáteli, ráda si povídám a sbírám zkušenosti. Nejraději chodím na kafičko, nebo si jen tak popovídám. Mám jednu dobrou kamarádku, které můžu říct všechno. Někdy jdem na koncert. Byly jsme na Zagorový...“ (paní Hana)

„...Jezdíme s manželkou na zahrádku, nebo jdu do hospody s chlapama. Máme takovou partu, hrajem mariáš, koukáme po holkách (smích) a tak. Scházíme se pravidelně, ale nějak nám ti kamarádi ubývají...“ (pan Jan)

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 13,274$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(7) = 14,067$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2 (13,274)$ je nižší než kritická (14,067) a proto přijímáme tvrzení, že neexistuje závislost mezi způsobem trávení volného času mimo domov a věkem.

Závěr k H1/2: Podle zjištěných údajů nebyla prokázána statistická závislost mezi způsobem trávení volného času a věkem.

K ověření závislosti charakteru bydlení a způsobu využití volného času u seniorů byla stanovena níže uvedená dílčí hypotéza.

H1/3 Předpokládám, že bude rozdíl ve způsobu využití volného času v závislosti na charakteru bydlení.

Pro ověření hypotézy bylo zvoleno testové kritérium χ^2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria byla použita data z tabulek 10 a 11, kde byl zjišťován způsob trávení volného času doma a mimo domov. Pokud bude prokázána závislost podle charakteru bydlení u obou míst trávení volného času, bude H1/3 přijata za platnou.

Tabulka 10 – Vztah Způsobu trávení volného času doma a podle charakteru bydlení

druh volnočasové aktivity doma	charakter bydlení				celkem	
	panel/bytový dům		rodinný dům			
	počet	%	počet	%	počet	%
televize	54	83,10	43	82,70	97	82,90
zahrádka	8	12,30	30	57,70	38	32,50
kutilství	7	10,80	7	13,50	14	12,00
PC	22	33,80	2	3,80	24	20,50
četba	44	67,70	23	44,20	67	57,30
ruční práce	8	12,30	10	19,20	18	15,40
křížovky	36	55,40	8	15,40	44	37,60
rozhlas	29	44,60	3	5,80	32	27,40
vnoučata	12	18,50	13	25,00	25	21,40
dom. mazlíčci	5	7,70	10	19,20	15	12,80
záj. činnost	20	30,80	5	9,60	25	21,40

Z tabulky 10 je patrné, že respondenti, kteří žijí v panelovém nebo bytovém domě se nejvíce věnují pasivnímu odpočinku. Mezi nejčastěji využívané možnosti trávení volného času patří televize, četba, luštění křížovek a poslouchání rozhlasu. Naproti tomu obyvatelé rodinných domů preferují televizi, zahradničení, četbu a stejným poměrem ruční práce a péči o domácí mazlíčky. Z uvedených dat zřetelně vyplývá, že obyvatelé rodinných domů vedou více aktivní způsob života, neboť práce na zahrádce bývá fyzicky náročná a domácí mazlíčci nutí své pány k častým procházkám a tím i k udržování jejich fyzické kondice.

Výsledky dotazníkového šetření potvrzují výsledky rozhovorů. V okruhu dotazů na způsob trávení volného času uváděli respondenti z rodinných domů následující:

„... Já jsem nejvíc na zahradě. Než dám všechno do pořádku, tak mi to zas zaroste. Ted' si trochu odpočinu, ale za chvíli to zas začne. Zahrádka dá hodně práce, ale mě to baví. Co bych celý den jinak dělala?“ (paní Zdena)

„... Ve volném čase něco dělám kolem baráku. No a když je ošklivě, koukám na televizi nebo něco opravuju...“ (pan Josef)

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 69,99$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(10) = 18,307$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2(69,99)$ je vyšší než kritická (18,307) a proto přijímáme tvrzení, že existuje závislost mezi způsobem trávení volného času doma a charakterem bydlení.

Tabulka 11 – Vztah Způsobu trávení volného času mimo domov a podle charakteru bydlení

druh volnočasové aktivity mimo domov	charakter bydlení				celkem	
	panel/bytový dům		rodinný dům			
	počet	%	počet	%	počet	%
procházky	40	61,50	34	65,40	74	63,20
výpomoc u dětí	13	20,00	12	23,10	25	21,40
sport	13	20,00	1	1,90	14	12,00
turistika	16	24,60	6	11,50	22	18,80
kultura	27	41,50	8	15,40	35	29,90
nakupování	22	33,80	6	11,50	28	23,90
přátelé	47	72,30	32	61,50	79	67,50
vzdělávání	17	26,20	1	1,90	18	15,40

Z tabulky 11 vyplývá, že respondenti, žijící v panelových nebo bytových domech, preferují nejvíce společenský život. Jako nejvyužívanější způsob trávení volného času uvádí setkávání s přáteli (72 %), dále procházky (62 %) a účast na kulturních akcích (42 %). Naproti tomu lidé, žijící v rodinných domech, preferují procházky (65 %), setkávání s přáteli (62 %), výpomoc u dětí (23 %) a účast na kulturních akcích až na 4 místě (15 %).

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 23,755$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(7) = 14,067$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2(23,755)$ je vyšší než kritická (14,067) a proto přijímáme tvrzení, že existuje závislost mezi způsobem trávení volného času mimo domov a charakterem bydlení.

Závěr k H1/3: Podle zjištěných údajů byla prokázána statistická závislost mezi způsobem trávení volného času a charakterem bydlení.

Závěr k H1: Podle zjištěných údajů mají vybrané individuální faktory (pohlaví, věk, charakter bydlení) vliv na způsob trávení volného času. Na základě výše uvedených dat byla H1 potvrzena, neboť byla ověřena statisticky významná závislost u dvou ze tří individuálních faktorů (pohlaví a charakteru bydlení).

Hypotéza 2.: Předpokládám, že způsob vnímání kvality života je determinován vybranými individuálními faktory (pohlaví, věk, charakter bydlení).

Tuto hypotézu sytily dotazníkové položky č. 1, 2, 3, 8 a 10. Při ověřování této hypotézy bylo zjišťováno, zda existuje statisticky významný rozdíl ve vnímání kvality života a vybranými individuálními faktory, jako je pohlaví, věk a charakter bydlení.

K ověření hypotézy H2 byly stanoveny tři dílčí hypotézy. Pokud se prokáže závislost minimálně u dvou ze tří jevů, bude hypotéza přijata.

Vzhledem k malým četnostem a podobnosti souboru byla data k výzkumu životní spokojenosti pro ověření hypotézy sloučena do dvou složek – na spokojený (spokojený/á, spíše spokojený/á) a nespokojený (nespokojený/á, spíše nespokojený/á). Přehled získaných dat je přiložen v příloze 3.

Stejně bylo postupováno při zpracování údajů, týkajících se vnímání kvality života. Také v tomto případě došlo ke sloučení do dvou složek - na kvalitní (ano, mám spoustu volného

času; ano, mohu si dělat, co chci; ano, mohu se věnovat zálibám; ano, mám spoustu přátel) a nekvalitní (ne, chybí mi zaměstnání; ne, chybí mi finanční prostředky; ne, trápí mě zdraví; ne, cítím se osaměle). Zobrazení dat ze sloučených kategorií je přiložen v příloze 3.

K ověření závislosti vnímání kvality života a pohlaví byla stanovena níže uvedená dílčí hypotéza.

H2/1 Předpokládám, že nebude rozdíl ve vnímání kvality života podle pohlaví

Pro ověření bylo zvoleno testové kritérium χ^2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria byla použita data z tabulky 12, kdy bylo zjišťováno vnímání kvality života. Pokud bude prokázána závislost podle pohlaví, bude H2/1 přijata za platnou.

Tabulka 12 – Vztah Vnímání kvality života a podle pohlaví

vnímání kvality života	pohlaví				celkem	
	muž		žena			
	počet	%	počet	%	počet	%
ano, mám spoustu volného času	5	9,30	5	7,90	10	8,50
ano, mohu si dělat, co chci	22	40,70	19	30,20	41	35,00
ano, mohu se věnovat zálibám	8	14,80	9	14,30	17	14,50
ano, mám spoustu přátel	5	9,30	4	6,30	9	7,70
ne, chybí mi zaměstnání	0	0	2	3,20	2	1,70
ne, chybí mi finanční prostředky	3	5,60	6	9,50	9	7,70
ne, trápí mě zdraví	10	18,50	18	28,60	28	23,90
ne, cítím se osaměle	1	1,90	0	0	1	0,90
celkem	54	100	63	100	117	100

Z tabulky 4 vyplývá, že respondenti obou pohlaví považují svůj život za kvalitní (74 % mužů a téměř 59 % žen - příloha 3). Zjištění je v souladu s výsledky v tabulce 5, kde respondenti vyjádřili svoji spokojenost se životem (přibližně 87 % mužů a 97 % žen - příloha 3). Respondenti v obou věkových kategoriích shodně uvedli jako nejvyšší hodnotu pro vnímání kvality života skutečnost, že si mohou dělat, co chtějí (přibližně 41 % mužů, 30 % žen – tabulka 12). Výzkumné šetření tak potvrzuje slova Sýkorové (2007, s. 106) shrnuté v kapitole 2.1.3, která je věnována tématu vnímání autonomie v seniu. Autorka ve svém díle uvádí, že samotní senioři vnímají osobní autonomii především jako svobodu rozhodování a schopnost zvládat běžné každodenní činnosti. Skutečnost, kterou vnímají negativně, jako omezující,

uvádí respondenti opět shodně problémy se zdravím. Zdravotní problémy uvádí přibližně 19 % mužů a 29 % žen (tabulka 12).

Zdraví je mezi seniory nejčastěji zmiňovaným problémem, jak potvrdily rozhovory s respondenty. Vybraní respondenti na otázku „Co vám v aktivitách nejvíce brání?“ uvedli:

„... Někdy mě bolejí kolena. Už to nejde jako dřív. Když pleju, tak musím pomalu, musím se ohnout a pak mě ještě bolí záda. Taky mám na ruce bouli. Vidíte? To mám z práce. Doktor říkal, že tam mám zánět, jak stojím celý den u „pračky“...“ (paní Hana)

„... Bolí mě záda a taky blbě vidím. Jinak to ještě ujde...“ (pan Josef)

„... Nemám parťáka a taky mi chybí peníze. Ale dřív jsem hodně sportoval. Jezdil jsem hlavně na kole a chodil po horách, protože pocházím z Trutnova. Ted' už se tam jen občas zajedu podívat....“ (pan Stanislav)

Tabulka 13 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle pohlaví

životní spokojenost	pohlaví				celkem	
	muž		žena			
	počet	%	počet	%	počet	%
spíše spokojený/á	16	30,20	26	41,30	42	36,20
spokojený/á	30	56,60	35	55,60	65	56,00
spíše nespokojený/á	5	9,40	2	3,20	7	6,00
nespokojený/á	2	3,80	0	0	2	1,70
celkem	53	100	63	100	116	100

Dotazníkovým šetřením byl dále ověřován vztah pocitu životní spokojenosti k pohlaví. Z tabulky 13 je patrné, že u obou pohlaví převládá pocit spokojenosti s vlastním životem. Zjištěná data korespondují s vyjádřením kvality života. Zajímavým zjištěním je, že jako druhá v pořadí je vyjádřena spíše spokojenost s vlastním životem opět u obou pohlaví. Podíl spíše nespokojených a nespokojených je zcela minimální. To je velmi zajímavé zjištění v kontrastu s odpověďmi na otázku, co seniorům nejvíce brání v jejich aktivitách, kdy nejčastěji uvedli zdraví a nedostatek financí.

Dotazníkové šetření potvrdilo statisticky získaná data. K životní spokojenosti se oslovení respondenti vyjadřovali následovně:

„...Jsem spokojená. Hlavně, když jsou všichni v pořádku, to mám ráda. Já mám ráda, když se mají všichni dobře a jsou spokojení. Hlavně táta (myšleno manžel) a děti, to mám ráda. Já všem pomáhám, aby se měli dobře... (paní Hana)

„... Ale jo. Mám se celkem dobře. Sice žiju sám, ale nestěžuju si. Občas zajdu s chlapama do hospody nebo něco opravuju... (pan Josef)

Jaké překážky brání seniorům v provozování aktivit nejčastěji je zobrazeno v tabulce 14.

Tabulka 14 – Překážky v provozování aktivit

překážky v aktivitách	počet	%
zdraví	57	49,70
samota	7	7,30
finance	26	23,20
žádné	22	19,80
celkem	112	100

Ze získaných dat je zřejmé, že těmto překážkám senioři nepřikládají takovou váhu, aby to ovlivnilo jejich celkové vnímání životní spokojenosti. Z rozhovorů s respondenty vyplynulo, že důvodem jejich nespokojenosti jsou často celospolečenské podmínky a jevy. Zdravotní problémy vnímají jako nutné zlo, které se pojí s postupujícím věkem a které lze jen těžko ovlivnit. Situaci ve společnosti ale vnímají jako nedostatek, který odstranit lze, ale není k tomu celospolečenská vůle. Na otázku „Co Vám dělá v současné době největší starosti? nebo „Co Vám nejvíce vadí? “ respondenti odpovídali:

„...Mezinárodní situace. Lidi jsou na sebe zlí, ale ono se jim to vrátí. Každému se vrátí, jak se chová k ostatním...“ (paní Hana)

„...No, ty uprchlíci. Je to hrozný, co jich všude je a jak se chovají. Hlavně aby nevlezli i k nám. Sami máme problémy a ještě se budeme starat o ně. Člověk aby se bál, co bude...“ (pan Josef)

„...Děti (myšleno vnoučata). Aby měly práci a kde bydlet. Všecko je hrozně drahý. Ty mladý to vůbec nemaj lehký. Já už bych mladý asi bejt nechtěl, dneska je to hrozný...“ (pan Václav)

„... Že lidi neuklízí a taky mezilidské vztahy. To mi vadí. Měly by být lepší...“ (paní Marie)

Subjektivním vnímáním spokojenosti u osob v seniorském věku v závislosti na pohlaví se věnuje ve své diplomové práci Martínková (2011). Autorčin osobní předpoklad, že jsou ženy celkově spokojenější, její výzkumné šetření nepotvrdilo. Autorka vyslovuje domněnku, že byl výzkum ovlivněn nesouměrným zastoupením respondentů podle pohlaví. Výzkumného šetření se zúčastnilo 60 % žen a 40 % mužů.

Dle dat zjištěných v tomto výzkumném šetření, vyjádřilo subjektivně vnímanou spokojenost téměř 87 % mužů a 97 % žen. Nutno však konstatovat, že zjištěná data nedávají jednoznačnou odpověď, neboť ani v této výzkumné práci nedošlo k rovnoměrnému zastoupení mužů a žen ve výzkumném vzorku. Významný rozdíl ve spokojenosti tedy opět nelze potvrdit.

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 3,043$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2 (3,043)$ je nižší než kritická (3,841) a proto přijímáme tvrzení, že neexistuje závislost mezi vnímáním kvality života a pohlavím.

Závěr k H2/1: Podle zjištěných údajů nebyla prokázána statistická závislost mezi vnímáním kvality života a pohlavím.

K ověření závislosti vnímání kvality života a věku byla stanovena níže uvedená dílčí hypotéza.

H2/2 Předpokládám, že nebude rozdíl ve vnímání kvality života u různých věkových kategorií.

Pro ověření bylo zvoleno testové kritérium χ^2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria se vycházelo z tabulky 15, kde bylo zjišťováno vnímání kvality života. Pokud bude prokázána závislost podle pohlaví, bude H2/2 přijata za platnou.

Tabulka 15 – Vztah Vnímání kvality života a podle věku

vnímání kvality života	věk				celkem	
	60 – 74 let		75 a více			
	počet	%	počet	%	počet	%
ano, mám spoustu volného času	5	9,80	5	7,60	10	8,50
ano, mohu si dělat, co chci	17	33,30	24	36,40	41	35,00
ano, mohu se věnovat zálibám	9	17,60	8	12,10	17	14,50
ano, mám spoustu přátel	6	11,80	3	4,50	9	7,70
ne, chybí mi zaměstnání	1	2,00	1	1,50	2	1,70
ne, chybí mi finanční prostředky	8	15,70	1	1,50	9	7,70
ne, trápí mě zdraví	5	9,80	23	34,80	28	23,90
ne, cítím se osaměle	0	0	1	1,50	1	0,90
celkem	51	100	66	100	117	100

Tabulka 15 vypovídá o tom, jak vnímají kvalitu života dotazovaní senioři. Ve věkové kategorii 60 – 74 let odpověděli respondenti ve 33 %, že považují svůj život za kvalitní a jako hlavní důvod spokojenosti uvedli možnost, že si mohou dělat, co chtějí. Zároveň ale uvedlo téměř 16 % respondentů v uvedené věkové kategorii, že svůj život za kvalitní nepovažují, neboť pociťují nedostatek finančních prostředků. Ve věkové kategorii 75 let a více se nejvíce respondentů vyjádřilo kladně k vnímání kvality svého života (36 %) a vyznačilo stejný důvod spokojenosti jako skupina předchozí. Zároveň 35 % starších respondentů uvedlo, že svůj život nepovažují za kvalitní z důvodu chatrného zdraví. Nedostatek finančních prostředků jako důvod nespokojenosti uvedl pouze jeden respondent. Po sloučení jednotlivých kategorií považují celkově život za kvalitní, senioři ve věku 60-74 let téměř v 73 % a senioři v kategorii 75 a více let v 61 % (tabulka 6, příloha 3). Nespokojeni s kvalitou života jsou mladší respondenti celkově v 28 % a starší respondenti celkově v 39 % (tabulka 6, příloha 3).

Zjištěná data korespondují s výsledky vyjádření celkové spokojenosti se životem. Také zde respondenti obou kategorií vyjádřili spokojenost se svým životem. Při sloučení dat do dvou kategorií (spokojený, nespokojený) vyplynulo, že mladší senioři jsou se svým životem spokojeni v 94 % a starší senioři v 91 % (tabulka 7, příloha 3). S podrobnějším vyjádřením životní spokojenosti se lze seznámit v tabulce 16.

Tabulka 16 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle věku

životní spokojenost	věk				celkem	
	60 – 74 let		75 a více			
	počet	%	počet	%	počet	%
spíše spokojený/á	20	39,20	22	33,80	42	36,20
spokojený/á	28	54,90	37	56,90	65	56,00
spíše nespokojený/á	2	3,90	5	7,70	7	6,00
nespokojený/á	1	2,00	1	1,50	2	1,70
celkem	51	100	65	100	116	100

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 1,824$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2(1,824)$ je nižší než kritická (3,841) a proto přijímáme tvrzení, že neexistuje závislost mezi vnímáním kvality života a věkem.

Závěr k H2/2: Podle zjištěných údajů nebyla prokázána statistická závislost mezi vnímáním kvality života a věkem.

K ověření závislosti vnímání kvality života a charakteru bydliště byla stanovena níže uvedená dílčí hypotéza.

H2/3 Předpokládám, že nebude rozdíl ve vnímání kvality života v závislosti na charakteru bydlení.

Pro ověření bylo zvoleno testové kritérium χ^2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria byla použita data z tabulky 17, kdy bylo zjišťováno vnímání kvality života. Pokud bude prokázána závislost podle charakteru bydlení, bude H2/3 přijata za platnou.

Tabulka 17 – Vztah Vnímání kvality života a podle charakteru bydlení

vnímání kvality života	charakter bydlení				celkem	
	panel/byt. dům		rodinný dům			
	počet	%	počet	%	počet	%
ano, mám spoustu volného času	6	9,20	4	7,70	10	8,50
ano, mohu si dělat, co chci	28	43,10	13	25,00	41	35,00
ano, mohu se věnovat zálibám	11	16,90	6	11,50	17	14,50
ano, mám spoustu přátel	4	6,20	5	9,60	9	7,70
ne, chybí mi zaměstnání	2	3,10	0	0	2	1,70
ne, chybí mi finanční prostředky	6	9,20	3	5,80	9	7,70
ne, trápí mě zdraví	7	10,80	21	40,40	28	23,90
ne, cítím se osaměle	1	1,50	0	0	1	0,90
celkem	65	100	52	100	117	100

Z dat, které poskytly sloučené kategorie (tabulka 8, příloha 3), zřetelně vyplývá, že svůj život jako kvalitní vnímá přibližně 75 % obyvatel panelového nebo bytového domu. Uživatelé tohoto charakteru bydlení zároveň nejlépe hodnotí možnost svobodné volby své volnočasové činnosti (tabulka 17). Nespokojenost s kvalitou života vyjádřilo necelých 25 % respondentů (tabulka 8) a jako důvod nespokojenosti nejčastěji uváděli chatrné zdraví (11 % - tabulka 17) a nedostatek finančních prostředků (9 % - tabulka 17).

V kontrastu s tímto zjištěním vnímá svůj život jako kvalitní pouze 54 % obyvatel rodinných domů a 46 % respondentů této skupiny vyjádřilo subjektivní nespokojenost s kvalitou života (tabulka 8, příloha 3). Jako důvod spokojenosti nejčastěji uváděli, že si mohou dělat, co chtějí (25 %) a nejfrekventovanějším důvodem nespokojenosti se staly zdravotní problémy (40 %), jak je zobrazeno v tabulce 17. Tak vysoké vyjádření nespokojenosti z důvodu chatrného zdraví si lze vysvětlit zřejmě tím, že život v rodinném domě klade na své obyvatele větší nároky na fyzickou zdatnost. Rodinné domy mají zahrádky, o které je třeba pečovat, vyžadují pravidelnou údržbu a opravy a také způsob vytápění těchto objektů není dálkový, jako u výškových domů. Obyvatelé tak více pociťují své zdravotní omezení, což se promítá do subjektivního vnímání kvality života.

Obyvatelka panelového domu, paní Hana, odpověděla na otázku “Ovlivňuje Váš zdravotní stav Váš život? A jak?” následovně:

„...Zatím ne. Můžu dělat, co chci, jen jsem možná trochu pomalejší. Horší se mi oči, to mám z práce. Není to tak hrozný. Občas mě něco bolí ze zahrádky, ale jinak dobrý. Občas bolí kolena...“.

Tato respondentka vlastní v zahrádkářské kolonii chatičku se zahrádkou a ještě chodí do zaměstnání.

Tabulka 18 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle charakteru bydlení

životní spokojenost	charakter bydlení				celkem	
	panel/bytový dům		rodinný dům			
	počet	%	počet	%	počet	%
spíše spokojený/á	22	33,80	20	39,20	42	36,30
spokojený/á	40	61,60	25	49,00	65	56,00
spíše nespokojený/á	1	1,50	6	11,80	7	6,00
nespokojený/á	2	3,10	0	0	2	1,70
celkem	65	100	51	100	116	100

Z tabulky 9 (příloha 3) zřetelně vyplývá, že obě skupiny respondentů jsou v životě spokojené. Celkovou spokojenost vyjádřilo 95 % obyvatel panelových nebo bytových domů a 92 % obyvatel rodinných domů. Spokojenější se tedy zdají být obyvatelé panelových domů, avšak tento rozdíl může být ovlivněn nerovnoměrným zastoupením obou sledovaných skupin respondentů. Zajímavým zjištěním je fakt, že žádný obyvatel rodinného domu nevyjádřil naprostou životní nespokojenost a v případě druhé skupiny respondentů tak učinily pouze dvě osoby (tabulka 18).

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 5,956$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2 (5,956)$ je vyšší než kritická (3,841) a proto přijímáme tvrzení, že existuje závislost mezi vnímáním kvality života a charakterem bydlení.

Závěr k H2/3: Podle zjištěných údajů byl zjištěn rozdíl ve vnímání kvality života v závislosti na charakteru bydlení.

Závěr H2: Podle zjištěných údajů nemají vybrané individuální faktory (pohlaví, věk, charakter bydlení) vliv na vnímání kvality života. Na základě výše uvedeného se hypotéza H2 zamítá, neboť byl potvrzen rozdíl ve vnímání kvality života pouze na základě jednoho vybraného determinantu - charakteru bydlení.

Hypotéza 3.: Předpokládám, že využití organizovaných akcí je determinováno charakterem bydlení.

Tuto hypotézu sytily dotazníkové položky č. 1, 2, 3, a 7. Při ověřování této hypotézy bylo zjišťováno, zda existuje statisticky významný rozdíl ve využívání organizovaných akcí v závislosti na charakteru bydlení.

Pro ověření bylo zvoleno testové kritérium χ^2 na hladině významnosti 0,05. Pro výpočet testového kritéria se vycházelo z tabulky 19, kde byla zjišťována forma využití volného času. Pokud bude prokázána závislost podle charakteru bydlení, bude H3 přijata za platnou.

Tabulka 19 – Vztah Formy využití volného času a podle charakteru bydlení

forma využití volného času	charakter bydlení				celkem	
	panel/bytový dům		rodinný dům			
	počet	%	počet	%	počet	%
vlastní	49	77,80	46	88,50	95	82,60
organizovaná	14	22,20	6	11,50	20	17,40
celkem	63	100	52	100	115	100

Z výsledků šetření uvedených v tabulce 19 vyplývá, že obě skupiny respondentů preferují vlastní aktivity před aktivitami pořádanými různými organizacemi. Dle předpokladu zvolilo organizovanou formu trávení volného času více respondentů žijících v panelových nebo bytových domech (14 respondentů – 22 %). U stejné otázky zvolilo organizovanou formu pouze 6 obyvatel rodinných domů (12 %). Nutno však podotknout, že vzorek respondentů nebyl zcela vyvážený. Šetření se zúčastnilo 63 osob žijících v jiných formách bydlení, než jsou rodinné domy a z rodinných domů se šetření aktivně zúčastnilo 52 osob. Žádný z respondentů, kteří se zúčastnili kvalitativního šetření, se neúčastní organizovaných akcí. Rozhovory s respondenty zjištěná data potvrzují.

„...Podle sebe. Jsem hlavně na zahrádce, nebo chodím ven se psem. Ráda chodím na houby a ráda zavařuju, co vypěstuju...“ (paní Zdena, rodinný dům)

„...Já do žádnýho klubu nechodím. Mě stačí občas zajít s chlapama na pivo a jinak mám práci doma...“ (pan Josef, rodinný dům)

„...Já jsem většinou doma, nebo se stavím občas u bráchy. Bydlí v Bělči, tak to nemám daleko. Když chci jet na výlet, tak se seberu a jedu na pár dní k dětem na chalupu...“ (pan Stanislav, panelový dům)

„... Já už nikam moc nechodím, protože mě bolí nohy. Někdy si sednu na lavičku v parku, ale spíš jsem doma...“ (paní Marie, panelový dům)

Vypočítali jsme hodnotu testového kritéria $\chi^2 = 2,263$ a následně porovnali s kritickou hodnotou. Při porovnání vypočítané hodnoty s příslušnou kritickou hodnotou zvoleného testového kritéria $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ jsme dospěli k závěru, že vypočítaná hodnota $\chi^2 (2,263)$ je nižší než kritická (3,841) a proto nelze tvrdit, že existuje statisticky významná závislost mezi formou využití volného času a charakterem bydlení.

<u>Závěr k H3:</u> Podle zjištěných údajů nebyla prokázána statistická závislost mezi využíváním organizovaných akcí a charakterem bydlení – H3 tedy zamítáme.

Závěr

Problematika stárnutí a stáří se stává celospolečenským tématem, které vystupuje do popředí v souvislosti se změnou demografického složení obyvatelstva. Stále častěji je na tuto specifickou skupinu obyvatel upírána pozornost různých subjektů. Stále častěji vzbuzují pozornost médií, podnikatelských subjektů, organizací poskytujících různé služby, ale i vládních činitelů měst a obcí, kteří řeší celkovou koncepci v péči o stárnoucí občany. Vzhledem k aktuálnímu demografickému vývoji lze očekávat stále větší zájem o tuto sociální skupinu, což umožní lépe a pružněji reagovat na uspokojení jejich potřeb.

Jednou z významných oblastí v životě osob v postproduktivním věku je smysluplné využití volného času. Tato oblast v životě každého člověka znamená nejen relaxaci a odpočinek, ale i saturaci některých základních potřeb a přínos pro psychickou a fyzickou stránku jedince. Smysluplné využití volného času zároveň umožňuje stárnoucímu člověku neztratit kontakt se společností a jejím vývojem, napomáhá adaptaci na měnící se životní podmínky a pomáhá v překlenutí mezigeneračních problémů.

Cílem této práce bylo poskytnout vhled do problematiky trávení volného času seniorů a empirickým šetřením odpovědět na výzkumnou otázku *„Existují rozdíly ve využití volného času u seniorů a můžeme označit kvalitu života seniorů žijících na sídlišti a žijících v rodinném domku za rozdílnou“?*

Teoretická část práce poskytla základní pohled na období stárnutí a stáří. Pozornost je věnována základním demografickým ukazatelům, adaptaci a přípravě na stáří, ale také nežádoucím projevům vůči seniorům – ageismu. V kapitole věnované kvalitě života je věnována pozornost některým vybraným faktorům, které kvalitu života významně ovlivňují. Pozornost byla zaměřena na životní styl, zdraví, autonomii a lidskou důstojnost ve stáří. V souladu s výzkumnou otázkou je v další části práce pozornost upřena na vliv prostředí a charakteru bydliště na kvalitu života a vnímání celkové životní spokojenosti u seniorů. Závěrečná kapitola empirické části je věnována charakteristice volného času, způsobům jeho využití a možnostem volnočasových aktivit v seniu.

Praktická část diplomové práce si klade za cíl, nalézt odpověď na výzkumnou otázku pomocí tří stanovených hypotéz. Při výzkumu byly ověřovány tyto souvislosti:

- Vliv individuálních faktorů (pohlaví, věk, charakter bydlení) na způsob trávení volného času
- Vliv individuálních faktorů (pohlaví, věk, charakter bydlení) na vnímání kvality života
- Využívání organizovaných akcí v návaznosti na charakter bydlení

Při realizaci výzkumu senioři aktivně spolupracovali a projevovali zájem o dané téma. Samotné šetření umožnilo zmapovat, jaké volnočasové aktivity preferují a zda se projevuje rozdíl ve způsobu využití volného času dle jednotlivých skupin. Z průzkumného šetření je zřejmé, že vybrané individuální faktory (pohlaví a charakter bydlení) mají vliv na způsob trávení volného času. U faktoru „věk“ nebyl prokázán vliv na způsob trávení volného času. Obě věkové kategorie preferovaly především televizní pořady, četbu a křížovky, z aktivit mimo domov pak setkávání s přáteli a procházky. Šetřením se nepotvrdil ani vliv věku a pohlaví na subjektivní vnímání kvality života. Senioři jsou přes všechny zdravotní a finanční překážky se svým životem ve většině případů spokojeni. Vnímání kvality života bylo rozdílné pouze v závislosti na charakteru bydlení, kdy obyvatelé panelových nebo bytových domů vyjádřili celkově vyšší spokojenost s kvalitou života. Zcela jednoznačně z průzkumu vyplývá, že senioři ve svém volném čase upřednostňují individuální činnosti dle vlastního uvážení před skupinovými organizovanými akcemi. Nebyla však prokázána závislost mezi využíváním organizovaných akcí a charakterem bydlení. Volný čas si dle svého uvážení organizují raději obě zkoumané skupiny.

Závěrem lze konstatovat, že cíl průzkumného šetření se podařilo splnit, i když nebyly potvrzeny všechny stanovené hypotézy. Výzkumná zjištění nastolují otázku, jak zatraktivnit nabídku volnočasových aktivit pro osoby v postproduktivním věku, aby lépe naplňovaly představy potencionálních uživatelů. V tomto zjištění spatřuji hlavní význam této práce. Společným cílem je zvýšení kvality života seniorů, podpora jejich účasti na společenském dění a umožnění prožít spokojené a aktivní stáří a předejít tak vzájemnému nepochopení, ageismu a sociální izolaci.

Seznam použité literatury:

BROMLEY, D.B. Dospělost. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

COOPER, K. *Aerobický program pro aktivní zdraví*. Bratislava: Šport, 1990.

ČEVELA, R. a kol. *Sociální gerontologie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012. ISBN: 978-80-247-3901-4.

DUFFKOVÁ, J. a kol. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

FALTÝSKOVÁ, J. Sociální dimenze volného času. In ŠAUEROVÁ, M: *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času a sociální psychologie*. Praha: VŠTVS PALESTRA, 2008. ISBN neuv.

FILIPCOVÁ, B. Člověk, práce, volný čas. In ŠAUEROVÁ, M: *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času a sociální psychologie*. Praha: VŠTVS PALESTRA, 2008. ISBN neuv.

GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Brno: Paido, 2010, ISBN 978-80-7315-185-0.

GREGOR, O. *Muži nestárnou? Ale ženy žijí déle*. Kladno: V. Macek, 1998, ISBN 80-86091-07-4.

GREGOR, O. *Stárnout je kumšt*. 2. vydání. Praha: Olympia, 1990, ISBN: 80-7033-040-6.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. 2. přeprac. a doplněné vydání. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-4674-6.

HRADEČNÁ, M. *Vybrané problémy sociální pedagogiky*. dotisk. Praha: Karolinum, 1998 ISBN:80-7184-015-7.

JANIŠ, K. a SKOPALOVÁ, J. *Volný čas seniorů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Z. a kol., *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

KOZÁKOVÁ, Z a MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. ISBN: 80-244-1552-6.

KRAUS, B. *Základy sociální pedagogiky*. 2. vydání. Praha: Portál, 2014. ISBN: 978-80-262-0643-9.

KRAUS, B. a kol. *Životní styl současné české rodiny*. 1. vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

KUBÁTOVÁ, H. *Sociologie životního způsobu*. 1. vydání. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

MARTÍNKOVÁ, K. *Kvalita života seniorů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2011. Diplomová práce

PÁCL, P. *Životní styl*. In. KRAUS, B. *Životní styl současné české rodiny*. 1. vydání. Hradec Králové: Gaudeamus, 2015. ISBN 978-80-7435-544-8.

PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vydání. Praha: Avicenum, 1990. ISBN: 80-281-8076-8.

PÁVKOVÁ, J a kol. *Pedagogika volného času*. 3. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-423-6.

PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. 1. vydání. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0.

PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. 2. dotisk 1 vydání 2007. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-569-8.

PICHAUD, C. a THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

PLÍHALOVÁ KOĐOUSKOVÁ, K. *Kvalita života seniorů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2011. Diplomová práce

PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky IV*. 3. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1974. ISBN neuv.

RABUŠIC, L. *Česká společnost stárne*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. ISBN 80-210-1155-6.

SENIUROVÁ, L. *Možnosti trávení volného času seniorů*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2012. Diplomová práce

SKOPALOVÁ, J. *Možnosti zvýšení kvality života ve stáří*. In V. mezinárodní konference k problematice osob se specifickými potřebami. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005

SMÉKAL, V. Kulturně etické a psychologické souvislosti výchovy ke zdravému způsobu života. In *Problematika výchovy dětí a mládeže ke zdravému způsobu života v evropských zemích*. Sborník příspěvků z 1. Mezinárodní konference evropských zemí. Výchova dětí a mládeže ke zdravému způsobu života na konci 20. století. 1. vyd. Brno: FF MU, 1997

SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří*. 1. vydání. Praha: SLON, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠVAMBERK-ŠAUEROVÁ, M. *Vybrané kapitoly z pedagogiky volného času a sociální psychologie*. Praha: VŠTVS PALESTRA, 2008. ISBN neuv.

ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.

ŠPIČÁK, J. *Prostředí z pohledu sociální pedagogiky*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. ISBN 80-7067-227-7.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-920-8.

ŠVAŘÍČEK, R a ŠEĐOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

ŠVANCARA, J. *Psychologie stárnutí a stáří*. 2. vydání. Brno: Univerzita J. E. Purkyně, 1983. ISBN neuv.

TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.

UHLENDORFF, H. Großeltern in Enkelkinder: Sozialwissenschaftliche Perspektiven und Forschungsergebnisse hinsichtlich einer selten untersuchten Beziehung. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 2003, roč. 50, č. 2, s. 113.

VÁGNEROVÁ, M. a kol. *Vývojová psychologie II*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. 2. upr. a dopl. vydání. Brno: Print-Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VESELÁ, J. *Základy sociologie volného času*. 1. vydání. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1999. ISBN 80-7194-187-5.

VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

WOLF, J. a kol. *Umění žít a stárnout*. 1. vydání. Praha: Svoboda, 1982. ISBN neuv.

ZAVÁZALOVÁ, H. Jak hodnotí senioři své vlastní zdraví?. *Gerontologické aktuality*. 2005, č. 1, ISSN 1213-4074.

ŽUMÁROVÁ, M. Životní styl a jeho utváření. In KRAUS, B a kol.: *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN: 80-7315-004-2.

ŽUMÁROVÁ, M. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. 1. vydání. Prešov: Akcent print, 2012. ISBN: 978-80-89295-43-2.

ŽUMÁROVÁ, M a TESKOVÁ, J. *Medzigeneračné mosty*. 1. vydání. Svidnica: MENTA MEDIA s.r.o., 2009. ISBN 978-80-89392-08-7.

Internetové zdroje:

ČSÚ. Česká republika v číslech – 2015. *Obyvatelstvo* [online], 2015 [cit. 2.8.2016]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ceska-republika-v-cislech-2015>

ČSÚ. Zaostřeno na muže a ženy - 2016. *Obyvatelstvo podle pohlaví a hlavních věkových skupin (stav k 31.12.)* [online], 2015 [cit. 15.1.2017]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/32853391/300002161101.pdf/6cc967d5-20f2-4b89-b98d-d348968e2023?version=1.1>

INSTITUT ZDRAVOTNÍ POLITIKY A EKONOMIKY. *Kvalita života* [online], 2004 [cit. 16.8.2016]. Dostupné z: <https://www.ipvz.cz/seznam-souboru/515-kvalita-zivota-sbornik-prispevku-z-konference-konane-25-10-2004vtreboni.pdf>

MPSV. Senioři a politika stárnutí. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online], 2012 [cit. 1.8.2016]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze_NS.pdf,

Osobní asistence. *Péče a lidská důstojnost* [online], 2014 [cit. 9.10.2016]. Dostupné z: <http://www.osobniasistence.cz/?tema=3&article=5>

Seznam tabulek a grafů

Seznam tabulek

Tabulka 1- Složení obyvatelstva podle věkových skupin k 31.12. (ČSÚ)

Tabulka 2 – Charakteristika jednotlivých druhů volnočasových aktivit vykonávaných v domácím prostředí

Tabulka 3 – Charakteristika jednotlivých druhů volnočasových aktivit vykonávaných mimo domácí prostředí

Tabulka 4 – Míra sociálního kontaktu

Tabulka 5 – Míra životní spokojenosti

Tabulka 6 – Vztah Způsobu trávení volného času doma a podle pohlaví

Tabulka 7 – Vztah Způsobu trávení volného času mimo domov a podle pohlaví

Tabulka 8 – Vztah Způsobu trávení volného času doma a podle věku

Tabulka 9 – Vztah Způsobu trávení volného času mimo domov a podle věku

Tabulka 10 – Vztah Způsobu trávení volného času doma a podle charakteru bydlení

Tabulka 11 – Vztah Způsobu trávení volného času mimo domov a podle charakteru bydlení

Tabulka 12 – Vztah Vnímání kvality života a podle pohlaví

Tabulka 13 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle pohlaví

Tabulka 14 – Překážky v provozování aktivit

Tabulka 15 – Vztah Vnímání kvality života a podle věku

Tabulka 16 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle věku

Tabulka 17 – Vztah Vnímání kvality života a podle charakteru bydlení

Tabulka 18 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle charakteru bydlení

Tabulka 19 – Vztah Formy využití volného času a podle charakteru bydlení

Seznam grafů

- Graf 1: Věkové složení obyvatelstva k 31.12.2014
- Graf 2: Charakter výzkumného souboru podle pohlaví
- Graf 3: Složení výzkumného souboru podle věku
- Graf 4: Výzkumný soubor podle charakteru bydliště
- Graf 5: Výzkumný soubor podle pohlaví, věku, charakteru bydliště

Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník

Příloha 2: Osnova otázek pro kvalitativní výzkum

Příloha 3: Charakteristika výzkumného souboru

DOTAZNÍK

Vážený respondente, jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové oboru Sociální pedagogika. Cílem tohoto výzkumného šetření je porovnání způsobu využití volného času seniorů žijících v rodinném domku a seniorů žijících na sídlišti. Dotazník je anonymní a jeho výsledky budou použity k analýze tohoto tématu v mé diplomové práci.

Děkuji Vám za ochotu a čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku. Bc. Romana Pavlišová

Zaškrtněte prosím vždy pouze jednu odpověď, pokud není u otázky uvedeno jinak.

1. Pohlaví:

☐ muž

☐ žena

2. Věk:

☐ 60-74

☐ 75 a více

3. Způsob bydlení:

☐ bytový/panelový dům

☐ rodinný dům

4. Jak vnímáte množství svého volného času?

☐ mám dostatek volného času

☐ mám nedostatek volného času

☐ mám nadbytek volného času

5. Jak trávíte doma volný čas nejraději? (lze označit více variant)

☐ televize

☐ četba

☐ péče o vnoučata

☐ péče o zahrádku

☐ ruční práce

☐ péče o domácí mazlíčky

☐ kutilství

☐ luštění křížovek

☐ zájmová činnost

☐ počítač

☐ poslouchání rozhlasu

6. Jak nejraději trávíte volný čas mimo domov? (lze označit více variant)

☐ procházky

☐ turistika

☐ setkávání s přáteli

☐ výpomoc u dětí

☐ kulturní akce/kina/divadla/besedy/výlety

☐ sport

☐ nakupování

☐ vzdělávání

7. Dáváte přednost vlastním aktivitám před aktivitami pořádanými různými organizacemi?

☐ ano ☐ ne

8. Cítíte se ve svém životě spokojený/á?

☐ spíše spokojený/á ☐ spíše nespokojený/á
☐ spokojený/á ☐ nespokojený/á

9. Co vám v aktivitách nejvíce brání?

☐ zdraví ☐ samota ☐ nedostatek financí ☐ nic
☐ jiné (uved'te důvod)

10. Považujete svůj život za kvalitní?

☐ ano, mám spoustu volného času ☐ ne, chybí mi zaměstnání
☐ ano, mohu si dělat, co chci ☐ ne, chybí mi finanční prostředky
☐ ano, mohu se věnovat zálibám ☐ ne, trápí mě zdraví
☐ ano, mám spoustu přátel ☐ ne, cítím se osaměle

11. Máte dostatek sociálního kontaktu s jinými lidmi?

☐ mám dostatek kontaktu s jinými lidmi ☐ chybí mi více kontaktu s jinými lidmi
☐ mám více přátel, než dřív ☐ cítím se osaměle

Osnova otázek pro kvalitativní výzkum

Respondenti nebyli dotazováni na pohlaví ani způsob bydlení, protože mi tyto informace byly známy.

Základní data

- Kolik je Vám let?

Bydlení

- Jste spokojený/á s Vaším způsobem bydlení?
- Co vám nejvíce vyhovuje?
- Co Vám nejvíce vadí?
- Chtěl/a byste žít v panelovém/RD domě?
- Proč byste raději žil/a v panelovém/RD domě?
- Proč byste nechtěl/a žít v panelovém/RD domě?
- Líbí se Vám město/místo kde žijete?
- Co byste si přál/a, aby se ve Vašem okolí/domě zlepšilo?
- Cítíte se venku bezpečně?

Volný čas

- Chodíte ještě do zaměstnání?
- Máte dostatek volného času?
- Co děláte doma ve volném čase nejraději?
- Co děláte nejraději mimo domov?
- Trávíte VČ raději organizovaně nebo podle vlastních představ?
- Trávíte s přáteli hodně volného času, nebo jste raději sám/a?
- Kam nejraději s přáteli chodíte, nebo jak nejraději trávíte společně volný čas?
- Jak jste trávil/a volný čas před odchodem do důchodu?
- Co Vám v aktivitách nejvíce brání?
- Jaké aktivity byste dělal/a, kdyby Vás nic neomezovalo?

Kvalita života

- Jste se svým životem spokojený/á?
- S čím jste nejvíce spokojená/á – nespokojený/á?
- Co děláte proto, abyste se cítil/a spokojený/á?
- Máte dostatek sociálního kontaktu s jinými lidmi?
- Máte někoho, na koho se můžete vždy s čímkoliv obrátit?
- Máte dostatečný kontakt se svojí rodinou?

Zdraví

- Jste spokojený/á se stavem Vašeho zdraví?
- Co děláte pro udržení/zlepšení svého zdravotního stavu?
- Ovlivňuje Váš zdravotní stav výrazně Váš život a jak?

Můžete mi na závěr říci, co Vám dělá v tuto chvíli největší starosti a co Vás nejvíce těší?

Charakteristika výzkumného souboru

Tabulka 1 - Složení výzkumného souboru podle pohlaví

pohlaví	počet	%
muži	54	46,20 %
ženy	63	53,80 %
celkem	117	100 %

Tabulka 2 - Složení výzkumného souboru podle věku

věk	počet	%
60 - 74 let	51	43,60 %
75 a více	66	56,40 %
celkem	117	100 %

Tabulka 3 - Složení výzkumného souboru podle charakteru bydliště

způsob bydlení	počet	%
panelové/bytové domy	65	55,60 %
rodinné domy	52	44,40 %
celkem	117	100 %

Tabulka 4 – Vztah Vnímání kvality života a podle pohlaví

vnímání kvality života	pohlaví				celkem	
	muž		žena			
	počet	%	počet	%	počet	%
kvalitní	40	74,00	37	58,70	77	65,70
nekvalitní	14	26,00	26	41,30	40	34,20
celkem	54	100	63	100	117	100

Tabulka 5 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle pohlaví

životní spokojenost	pohlaví				celkem	
	muž		žena			
	počet	%	počet	%	počet	%
spokojený/á	46	86,80	61	96,90	107	92,20
nespokojený/á	7	13,20	2	3,20	9	7,70
celkem	53	100	63	100	116	100

Tabulka 6 – Vztah Vnímání kvality života a podle věku

vnímání kvality života	věk				celkem	
	60 – 74 let		75 a více			
	počet	%	počet	%	počet	%
kvalitní	37	72,50	40	60,60	77	65,50
nekvalitní	14	27,50	26	39,40	40	34,50
celkem	51	100	66	100	117	100

Tabulka 7 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle věku

životní spokojenost	věk				celkem	
	60 – 74 let		75 a více			
	počet	%	počet	%	počet	%
spokojený/á	48	94,10	59	90,70	107	92,20
nespokojený/á	3	5,90	6	9,30	9	7,80
celkem	51	100	65	100	116	100

Tabulka 8 – Vztah Vnímání kvality života a podle charakteru bydlení

vnímání kvality života	charakter bydlení				celkem	
	panel/bytový dům		rodinný dům			
	počet	%	počet	%	počet	%
kvalitní	49	75,40	28	53,80	77	65,70
nekvalitní	16	24,60	24	46,20	40	34,20
celkem	65	100	52	100	117	100

Tabulka 9 – Vztah Pocitu životní spokojenosti a podle charakteru bydlení

životní spokojenost	charakter bydlení				celkem	
	panel/bytový dům		rodinný dům			
	počet	%	počet	%	počet	%
spokojený/á	62	95,40	45	92,30	107	92,20
nespokojený/á	3	4,60	6	7,70	9	7,70
celkem	65	100	51	100	116	100