

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

# **Diplomová práce**

Bc. Petra Štenclová

Senioři nad 60 let a volný čas

Olomouc 2012

Vedoucí práce: doc. PhDr. Libuše Podlahová, Dr.

### **PROHLÁŠENÍ**

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

V Opavě dne 02.06.2012

.....

Bc. Petra Štenclová

## **PODĚKOVÁNÍ**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat především doc. PhDr. Libuši Podlahové, Dr. za odborné vedení diplomové práce, poskytování cenných rad, podnětů, připomínek, trpělivost a vstřícný přístup. Děkuji také své babičce, která se podílela na distribuci dotazníků, všem respondentům, kteří byli ochotni věnovat čas vyplnění mnou předloženého dotazníku a svým blízkým, kteří mě podporovali.

# **OBSAH**

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>ANOTACE .....</b>                             | <b>6</b>  |
| <b>ÚVOD.....</b>                                 | <b>8</b>  |
| <b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>                      | <b>11</b> |
| <b>1 SENIOŘI.....</b>                            | <b>12</b> |
| 1.1 VYMEZENÍ POJMŮ STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....         | 12        |
| 1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ.....                          | 21        |
| 1.2.1 TĚLESNÉ PROJEVY STÁŘÍ.....                 | 22        |
| 1.2.2 PSYCHICKÁ INVOLUCE.....                    | 24        |
| 1.2.3 ZMĚNY V OBLASTI SOCIALIZACE.....           | 27        |
| 1.2.4 ZDRAVÍ A NEMOC VE STÁŘÍ.....               | 32        |
| 1.3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ.....                       | 34        |
| 1.4 ADAPTACE NA STÁŘÍ.....                       | 37        |
| 1.5 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ A ZDRAVÉ STÁŘÍ.....         | 41        |
| 1.6 AKTUÁLNÍ TRENDY V PŘÍSTUPU K SENIORŮM .....  | 43        |
| <b>2 VOLNÝ ČAS .....</b>                         | <b>45</b> |
| 2.1 VYMEZENÍ POJMU VOLNÝ ČAS .....               | 45        |
| 2.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....                    | 49        |
| 2.3 KATEGORIZACE VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT .....     | 50        |
| 2.4 SPECIFIKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT SENIORŮ..... | 52        |
| <b>EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>                      | <b>56</b> |
| <b>3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ .....</b>                  | <b>57</b> |
| 3.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....                 | 57        |
| 3.2 METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....            | 58        |
| 3.3 PRŮBĚH A ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....  | 59        |
| 3.4 ZPRACOVÁNÍ DAT.....                          | 60        |
| <b>4 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU.....</b> | <b>61</b> |
| <b>5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ .....</b>   | <b>67</b> |

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| 5.1 VYHODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH POLOŽEK DOTAZNÍKU .....           | 67         |
| 5.2 TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ .....                                    | 80         |
| <b>6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ .....</b>                  | <b>88</b>  |
| <b>7 JINÉ VÝZKUMY TÝKAJÍCÍ SE CÍLOVÉ SKUPINY, DISKUSE.....</b> | <b>92</b>  |
| <b>ZÁVĚR .....</b>                                             | <b>96</b>  |
| <b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>                            | <b>99</b>  |
| <b>SEZNAM UŽITÝCH ZKRATEK.....</b>                             | <b>105</b> |
| <b>SEZNAM TABULEK.....</b>                                     | <b>106</b> |
| <b>SEZNAM GRAFŮ .....</b>                                      | <b>107</b> |
| <b>SEZNAM STATISTICKÝCH TABULEK .....</b>                      | <b>108</b> |
| <b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>                                      | <b>109</b> |

## ANOTACE

|                          |                                            |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Jméno a příjmení:</b> | Bc. Petra Štenclová                        |
| <b>Katedra:</b>          | KPG – Ústav pedagogiky a sociálních studií |
| <b>Vedoucí práce:</b>    | doc. PhDr. Libuše Podlahová, Dr.           |
| <b>Rok obhajoby:</b>     | 2012                                       |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Název práce:</b>          | Senioři nad 60 let a volný čas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Název v angličtině:</b>   | Senior citizens over 60 years and leisure time                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Anotace práce:</b>        | Diplomová práce je zaměřena na osoby seniorského věku nad 60 let a na jejich volný čas. Teoretická část seznamuje s obdobím stárnutí a stáří, se změnami, které se ke stárnutí zpravidla váží, s přípravou na stáří a adaptací na něj. Naznačuje i současné společenské trendy v přístupu k seniorům. Zabývá se tím, co je volný čas a jak je možné jej chápat, popisuje jednotlivé funkce volného času, jeho možné kategorizace a jeho specifika vztahující se k cílové skupině. Empirickou část práce tvoří výzkumné šetření, mající za cíl zmapovat volný čas osob nad 60 let na Opavsku a srovnat jejich vybrané skupiny na základě předem stanovených hypotéz. |
| <b>Klíčová slova:</b>        | Senioři, stárnutí, stáří, změny, volný čas                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Anotace v angličtině:</b> | The diploma thesis is oriented on seniors over 60 years old and their leisure time. Theoretical part informs about ageing and age, their changes, preparation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        | and adaptation. It also deals with present social trends of attitude to seniors. It describes what is leisure time, its functions, categorization and specifics of target category. Empirical part includes research and its aim maps leisure time of people over 60 years old in Opava region. It compares chosen groups according to given hypotheses in advance. |
| <b>Klíčová slova<br/>v angličtině:</b> | Seniors, ageing, age, changes, leisure time                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Přílohy vázané v práci:</b>         | Příloha č. 1: Dotazník<br><br>Příloha č. 2: Přesný postup testování hypotéz                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Rozsah práce:</b>                   | 109 s. + 7 s. příloh                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Jazyk práce:</b>                    | Český jazyk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ÚVOD

Jako téma diplomové práce jsem si zvolila volný čas osob seniorského věku, konkrétně osob starších šedesáti let, jak je uvedeno již v samotném názvu práce.

V dnešní moderní době a pokrokové společnosti je těžké posoudit, kdo je vlastně senior nebo od kolika let věku můžeme jakoukoli osobu za seniora považovat či označit. Ani odborníci se na této skutečnosti neshodují. Mnoho osob vyššího věku vnímá označení své osoby za seniora jako hanlivé. Mnoho dnešních seniorů se necítí jako senioři, což je správně, ale na druhé straně mnoho dnešních seniorů se stydí za svůj nechtěně získaný statut seniora, protože dnešní uspěchaná konzumní společnost vnímá seniory jako osoby nepotřebné, de facto z dění společnosti vyčleněné.

Mladí lidé dnes nemají k osobám vyššího věku žádnou úctu, nemají pro ně čas ani pochopení a jak doba plyne, jeví se, že se situace bude spíše zhoršovat.

Aby senior prožil svá zasloužená léta kvalitně a ve spokojenosti, je nutné, aby se na své stáří připravil. O přípravě na stáří se dnes hovoří na celorepublikové, ba dokonce na mezinárodní úrovni. Tak moc je důležitá. Co si o ní můžeme myslet? Nevíme, co se seniory a nemáme na ně čas? Proto chceme, aby se na své stáří včas připravovali? Chceme, aby senioři přijali vlastní odpovědnost za „podzim svého života“? V případě jejich špatné adaptace na stáří, pak může společnost říci: To není náš problém. Však tyto osoby věděly, že je nutné, aby se na postproduktivní období svého života předem řádně připravily. I toto může být jeden z pohledů na věc.

V každém případě příprava na stáří a spokojené stáří souvisí zejména s životní náplní, s každodenními činnostmi, s aktivitami, s tím, jak tráví osoba (nyní záměrně hovořím o osobě, protože se toto netýká pouze osob vyššího věku, ale týká se to všech osob) svůj čas – volný i „nevolný.“ Kladu si mnoho otázek. Jsou senioři spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas? Jak vlastně svůj volný čas tráví? Jsou senioři společenší nebo samotáři? Sdružují se spolu? Kolik volného času senioři vůbec mají? Lze seniory považovat za osoby s mořem volného času? Z úst starších lidí okolo sebe často slýchávám: nic nestíhám, nemám čas, kdyby bylo více času, jsem v důchodu a nemám čas... A právě praktická část diplomové práce bude zaměřena na otázky, které si, jistě nejen já, pokládám.



Ptáte se, proč jsem si zvolila právě „seniorské téma“ diplomové práce? Odpověď je jednoduchá. Se seniory mám zkušenosti ze zaměstnání i z odborné praxe, absolvované v rámci studia na univerzitě, když jsem pracovala jako sociální pracovnice příspěvku na péči a v minulosti jsem také absolvovala odborné praxe na gerontopsychiatrii a v domově pro seniory.

Jedná se o téma aktuální? Zcela jistě. Vždyť stárí je jevem, který postihne každého z nás. Je jevem, který se týká celé společnosti a společnost se jeho tematikou zabývá nejen v souvislosti s přípravou na něj, která úzce souvisí právě s racionálním a smysluplným nakládáním s volným časem.

Diplomová práce je rozčleněna do dvou na sebe navazujících logických částí – části teoretické a části empirické.

Obsah teoretické části práce vyplývá z jejího názvu. Je zaměřen na cílovou skupinu seniorů a na volný čas této cílové skupiny. První rozsáhlá kapitola teoretické části práce nejprve charakterizuje základní pojmy související s cílovou skupinou – stárnutí a stárí, následně popisuje změny, které s sebou stárnutí a stárí zpravidla přináší, dále pojednává o již výše zmíněné přípravě na stárí a adaptaci na stárí. Její součástí jsou také aktuální trendy v péči společnosti o seniory. Druhá o něco méně rozsáhlá kapitola teoretické části práce je zaměřena na volný čas – definuje pojem volný čas, proklamuje a zamýšlí se nad funkcemi volného času, nastiňuje možné kategorizace volného času a rovněž jeho specifika v souvislosti s námi vybranou cílovou skupinou.

V rámci empirické části diplomové práce bylo provedeno dotazníkové šetření. V úvodu empirické části diplomové práce byly stanoveny její cíle – cíl hlavní a cíle dílčí, a dále mé předpoklady o vztazích mezi jevy. Za hlavní cíl práce jsem zvolila zmapování volného času osob seniorského věku starších šedesáti let na Opavsku a srovnání vybraných skupin dle předem stanovených hypotéz. Data vyskytující se v této části práce byla získána za pomoci dotazníku vlastní konstrukce a následně zpracována pomocí statistických metod. Statistickými metodami byly rovněž otestovány mé domněnky o souvislostech mezi jevy (proměnnými). Pro statistické testování hypotéz jsem si zvolila statistický test nezávislosti chí kvadrát. Mám za to, že metoda testování hypotéz byla vybrána v souladu s cíli práce i v souladu s formou sběru dat. Domnívám se, že je na místě také hned v úvodu diplomové práce poukázat

na to, že i přesto, že jsem použila pro testování hypotéz statistických postupů, které jsou matematicky, a tedy exaktně, přesné, nelze výsledky testování hypotéz generalizovat na širší populaci osob seniorského věku, když byl výzkumný vzorek tvořen pouhým stem respondentů. Je jisté, že na základě provedeného výzkumného šetření nelze vyvozovat obecně platné závěry.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 SENIOŘI

Chceme-li vymezit seniory, resp. osoby seniorského věku, jako specifickou cílovou skupinu, musíme se zaměřit v první řadě na problematiku stáří a stárnutí, a proto se níže uvedené podkapitoly textu zabývají právě vymezením základních pojmů – stářím a stárnutím. Řeší, jak mohou být pojmy stáří a stárnutí chápány a pojímány, zabývá se projevy stáří i tím, co je pro období stáří a stárnutí charakteristické, a jaké změny působením stárnutí obvykle nastávají. Dále se text věnuje problematice zdraví a nemoci ve stáří, protože tato je úzce spjata právě se změnami a projevy, které s ním přicházejí. V neposlední řadě je v této kapitole poskytnut prostor tématu adaptace na stáří a přípravy na něj, úspěšnému stárnutí a stáří a aktuálním trendům v přístupu společnosti k seniorům.

## 1.1 VYMEZENÍ POJMŮ STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Weber a kol. (2000, s. 13) říká, že „*stárnutí a stáří je na konci přirozeného vývojového procesu každého individua.*“

Topinková (2005) charakterizuje stárnutí jako nevratný, univerzální a druhově specifický proces, který je stále jen obtížně definovatelný. Proces stárnutí podle ní postihuje s různou rychlostí prakticky všechny orgány, které díky němu ztrácejí svou funkční rezervu a starý organizmus se tak stává méně adaptabilní k měnícím se podmínkám vnitřního a vnějšího prostředí.

Štilec (2004, s. 14) uvádí, že „*stárnutí lze považovat za přirozený a biologický zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv.*“ Štilec (2004) hovoří také o tom, že člověk je tak starý, jak staře myslí, a že stáří je v první řadě funkcí duševního a tělesného stavu, a ne jen počtu let života.

„*Stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jde o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí a výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp.*“ (Kalvach a kol., 2004, s. 47)

Kalvach a Onderková (2006, s. 7) vymezují stáří jako „*obtížně definovatelnou poslední fázi života, v níž se nápadněji projevuje involuce, souhrn involučních změn*

(zánikových, „poklesových“, atrofických), se zhoršováním zdatnosti, odolnosti a adaptability organismu.“

Velmi podobně definuje stáří také Mühlpachr (2009, s. 18), který říká, že *„stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí).“* Stejným způsobem vymezují stáří také Kozáková a Müller (2006).

Mühlpachr (2009, s. 16) uvádí, že *„stáří není choroba, i když je zvýšeným výskytem chorob provázeno, a ztráta soběstačnosti není nezbytným, zákonitým důsledkem stárnutí.“*

Stuart-Hamilton (1999, s. 18) říká, že *„stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje a je třeba ho posuzovat jako součást kontinuální proměny.“*

*„Stáří je přirozený a předvídatelný proces změn, ale vyznačuje se značnou variabilitou v typech a rychlosti.“* (Tošnerová, 2009, s. 14)

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 202) uvádějí, že *„pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopnosti a výkonnosti jedince a jež kumulují v terminálním stádiu a ve smrti.“*

*„Stárnutí není chorobnou změnou, ale normálním biologickým pochodem, který probíhá v nezadržitelném toku vývoje. Stárnutí je třeba chápat v rámci rekonstrukce životní dráhy jedinců.“* (Švancara, in Křivohlavý, 2002, s. 136)

Švancara (in Křivohlavý, 2002, s. 137) definuje pojem i následovně: *„Stáří je sestupnou periodou vývoje a začíná již v dřívějších vývojových studiích.“*

*„Starý člověk je ten, kdo v určitém společenství žije déle než ostatní nebo ten, který žil déle než většina v té době žijících lidí.“* (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 25)

Matoušek (2008, s. 214) charakterizuje stáří jako *„věkové období začínající v současné západní kultuře v 60-65 letech, kdy lidé odcházejí do důchodu.“* Podobné je také pojetí stáří Haškovcovou (2010, s. 20), která uvádí, že *„za starého člověka je považován každý, kdo dosáhl penzijního věku.“*

*„Z demografického hlediska je stárnutí populace proces, v jehož průběhu se postupně mění věková struktura obyvatelstva určité geografické jednotky takovým způsobem, že se zvyšuje podíl osob starších 60 nebo 65 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let.“ (Paillat, in Rabušic, 1995, s. 12)*

Zajímavý psychologický pohled na stáří má Erik Erikson, který se zabýval psychosociálním vývojem člověka od narození až do stáří. Vývoj osobnosti rozdělil nejprve do osmi vývojových etap, přičemž každé jednotlivé vývojové etapě připsal jednu hlavní potřebu, kterou by měl člověk saturovat. Eriksonova osmá vývojová fáze je fází zralé dospělosti od 60 let až do smrti. Člověk v ní rekapituluje svůj život a hledá sebeuspokojení nad dosaženými schopnostmi. Stáří je etapou, ve které bychom měli dojít k bilancování dosavadního způsobu svého života a přijmout svůj život takový, jaký byl. Erikson hovoří o dosažení integrity svého já – člověk by měl být sám se sebou spokojen, měl by si umět obhájit způsob života, kterým žil a říci si: žil jsem svůj život tak, jak jsem nejlépe uměl a mohl. Nezdravým protikladem dosažení integrity je podle něj zoufalství nad tím, že jsme svůj život měli žít jinak. Ve svých 91 letech doplnil Erikson svou teorii o fázi devátou, jejímž úkolem je porozumět závěrečné fázi života, stát se moudrým a přijmout lidský osud (Erikson, in Klevetová, Dlabalová, 2008; Klevetová, Dlabalová, 2008).

Vágnerová (2007) rozděluje období stáří na stáří rané a pravé. Období raného stáří vymezuje věkovým rozmezím od 60 do 75 let a období pravého stáří pak věkovou hranicí nad 75 let. Rané stáří (třetí věk) chápe jako období, které s sebou přináší na jedné straně nadhled, moudrost a relativní svobodu, a na druhé straně úbytek energie, nezbytnou proměnu osobnosti, směřující k jejímu konci a kumulaci nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech. Přesto, že jde o období, v němž dochází ke znatelným změnám v důsledku stárnutí, nemusí být tyto změny ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život. Období pravého stáří spojuje Vágnerová (2007) s nárůstem problémů daných tělesným a psychickým úpadkem, a se zvýšeným rizikem vzniku a kumulace různých zátěžových situací, které kladou značné nároky na přizpůsobivost. Dosažením 80 let věku spadá senior do tzv. čtvrtého věku, kdy je naživu pouze polovina jeho původní generace.

Kalvach a kol. (2004, s. 48) také uvádí, že *„gerontologie je nauka, soubor vědomostí o stárnutí a stáří, respektive o problematice starých lidí a života ve stáří.“*

Říčan (2004) říká, geriatrie je lékařský obor specializující se na stáří. Pojem geront je odvozen z řeckého gerón, což v češtině znamená stařec/stařena. Latinsky se geront řekne senex. Od tohoto termínu pak odvozujeme lékařské pojmy senilita a senilní. Jelikož mají všechna předchozí slova silný citový náboj nebo zní hanlivě, je podle Říčana (2004) záhodno používat termín senium = stáří.

Mám za to, že je na místě uvést zde také tvrzení Stuart-Hamiltona (1999) o tom, že se stárnutí jako všeobecně rozšířený jev objevuje až v západních zemích dvacátého století, což je zapříčiněno spíše snížením kojenecké úmrtnosti a zkvalitněním zdravotní péče a životního stylu v rané dospělosti než vlastním zvýšením kvality lidského stárnutí.

Z výše uvedeného výčtu pojetí a definic stáří a stárnutí očima různých autorů a odborníků z medicíny i společenských věd, je patrné, že neexistuje žádné jednoznačné vymezení či univerzální definice těchto pojmů, na které by se všichni jednoznačně shodli. Porovnáme-li pojetí jednotlivých autorů, můžeme vysledovat, že se většina z nich shoduje alespoň v tom, že je stáří poslední, konečnou nebo závěrečnou fází ontogenetického vývoje každého jedince. Je také zřejmé, že je většina autorů spojuje s tělesným i psychickým úpadkem, nesčetnými změnami ve všech oblastech života a sníženou adaptabilitou jedince. Podle mého názoru není jednoduché, resp. je nemožné, přesně vydefinovat a vymežit, co je to stárnutí a stáří. Problematické je to zejména z toho důvodu, že se stáří a stárnutí projevuje u každého člověka (jedince) jiným způsobem (někdo má vrásky, jiný šedivé vlasy, někdo trpí úbytkem intelektových schopností a u jiného dochází ke kumulaci všech předchozích znaků a projevů stáří a stárnutí), v jiný čas (někdo má vrásky a šedivé vlasy již v padesáti, jiný až kolem sedmdesáti), jinou rychlostí a jinou intenzitou. Protože je každý člověk jiný, jedinečný a je individuem, mám za to, že nelze vypátrat žádnou obecnou definici toho, co je to stáří a stárnutí, která by platila pro všechny bez výjimky. Podle mého názoru lze při vymežování těchto pojmů vycházet pouze z toho, jak vypadá nebo jak by průměrně měl vypadat „dnešní“ starý člověk. O „dnešním“ starém člověku se zmiňuji proto, že žijeme v době, kdy populace stárne a hranice stáří se posouvá dál a dál. V této souvislosti bych zde ráda vložila myšlenku Mühlpachra (2009), který hovoří o tom, že aniž bychom si to plně uvědomovali, prožíváme převratné období charakteristické výraznými

demografickými změnami obyvatelstva a že střední délka života lidí ve vyspělých zemích se znatelně prodlužuje, což přináší pro fungování společnosti, její ekonomiky i její jednotlivce celou řadu nových situací.

A jak měřit stáří a stárnutí? Lze určit hranici, jejímž překročením stáří a stárnutí nastává? Čeho se přidržel a jaké měřítko použít? Právě na toto téma se zaměřím nyní.

Např. Stuart-Hamilton (1999), Mühlpachr (2009) a Kalvach a kol. (2004) hovoří v souvislosti s měřítky stáří a stárnutí o chronologickém (kalendářním) stáří, sociálním stáří a biologickém stáří.

### **CHRONOLOGICKÉ (KALENDÁŘNÍ) STÁŘÍ**

Mühlpachr (2009) vymezuje chronologické (kalendářní) stáří dosažením určité věkové hranice, od níž se obvykle nápadněji projevují involuční změny. Říká, že chronologický věk je dán datem narození a výhodou použití tohoto měřítka je jeho jednoznačnost a jednoduchost. Stuart-Hamilton (1999) má však za to, že chronologický věk nemůže být považován za reliabilní měřítko, protože u každého jedince existuje jiná korelace mezi chronologickým věkem a tělesnými změnami, což v praxi znamená, že dva lidé ve stejném věku (např. 70 let) mohou být a jsou naprosto rozdílní – první z nich odpovídá stereotypu starého člověka, má šedivé vlasy, svraštělou kůži apod., a druhý z nich je natolik „zachovalý“, že tyto znaky zcela postrádá. Poukazuje také na to, že naopak existují i mladší lidé, kteří tyto znaky vykazují velice časně. Kalvach a kol. (2004) tvrdí, že chronologické stáří je sice jednoznačně vymezitelné, ale nepostihuje interindividuální rozdíly. Haškovcová (2010) uvádí následující v současné době nejvíce používané členění druhé poloviny lidského života:

- 45–59 let: střední (zralý) věk,
- 60–74 let: vyšší věk (rané stáří),
- 75–89 let: stařecký věk (pravé stáří),
- 90 a více let: dlouhověkost.

Protože, jak již bylo zmíněno, se Haškovcová (2010) při definování stáří přidrží odchodu do penze, zmiňuje se také o tom, že i přes rozdíly penzijních systémů mezi jednotlivými vyspělými státy, je věková hranice dosažení penzijního věku v současné době v průměru 65 let a tím jak se věková hranice pro odchod



do penze postupně zvyšuje, posunuje se i věkové pásmo, které je označováno jako stáří. Podobně se vyjadřuje i Kalvach a kol. (2004), který říká, že se věková hranice v důsledku prodlužování očekávané doby dožití a zlepšování zdravotního a funkčního stavu nově stárnoucích generací, posouvá. Uvádí také, že dnes je stále častěji za počátek stáří považován věk 65 let, přičemž se o vlastním stáří hovoří až od věku 75 let.

Stuart-Hamilton (1999) uvádí, že většina gerontologů označuje za počátek stáří věk 60 až 65 let proto, že v tomto věku je již dobře patrné oslabení celé řady fyzických i psychických procesů a funkcí, i přesto, že skutečný počátek tohoto zhoršování lze zpravidla objevit již v mladší dospělosti.

Věková hranice, která byla dohodou určena a považována jako počátek stáří se neustále vyvíjí, mění a posouvá. Já osobně se ztotožňuji s pojetím Vágnerové (2007), kdy tato členění stáří na rané a pravé a za hranici raného stáří považuje hranici 60 let věku. Já jsem si ve své diplomové práci stanovila, že budu provádět výzkumné šetření u seniorů nad 60 let proto, abych některé z nich, kteří v současné době odcházejí do penze a nemají ještě 65 let, z výzkumného souboru tímto nemusela vyloučit.

## **SOCIÁLNÍ STÁŘÍ**

Sociální stáří chápe Mühlpachr (2009) jako období, které je vymezeno kombinací několika sociálních změn či splněním určitého kritéria, přičemž za kritérium signalizujícím jeho počátek je nejčastěji považováno dosažení věku, v němž vzniká nárok na odchod do starobního důchodu. Sociální stáří je z tohoto pohledu chápáno jako sociální událost a je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění.

V souvislosti se sociálním stářím hovoří Mühlpachr (2009) o sociální periodizaci života, která rozděluje lidský život do čtyř velkých věků:

- první věk = předproduktivní (zahrnuje období dětství a mládí, charakterizované růstem, vývojem, profesní přípravou, získáváním znalostí, zkušeností apod.),
- druhý věk = produktivní (zahrnuje období dospělosti, charakteristické životní produktivitou biologickou, sociální i pracovní),

- třetí věk = postproduktivní (označení postproduktivní v sobě obsahuje představu stáří jako období poklesu zdatnosti a odpočinku, jako fázi bez produktivní přínosnosti, za vrcholem; toto pojetí je však nebezpečné východisko k podceňování a diskriminování, protože příliš zdůrazňuje pracovní a kolektivně výrobní roli jedince a naopak potlačuje hledisko osobnostního rozvoje, jako celoživotního procesu, trvajících až do smrti),
- čtvrtý věk = fáze závislosti (toto označení je zcela nevhodné, na jeho základě vzniká totiž dojem jako by nesoběstačnost byla zákonitá, což zcela odporuje konceptu úspěšného stárnutí).

Kalvach a kol. (2004) upozorňuje shodně na nebezpečnost pojmu čtvrtý věk, který v sobě zahrnuje představu, že ztráta soběstačnosti a biologická zchátralost jsou nezbytnými důsledky dostatečně dlouhého života, což odporuje konceptu úspěšného stárnutí i zdravého stáří.

Stuart-Hamilton (1999) chápe třetí věk jako aktivní a nezávislou část stáří, zatímco čtvrtý věk spojuje s terminální chorobou, demencí a úplnou závislostí na péči ostatních.

V souvislosti se čtvrtým věkem bych zde ještě ráda zmínila termín dlouhověkost, který je podle Mühlpachra (2009) označením pro pokročilý věk, obvykle nad 85–90 let. Dlouhověcí lidé tvoří jen nepatrnou část populace, jejich počet však ruku v ruce se zvyšováním životní úrovně, medicínským pokrokem a snižováním nároků životního prostředí na tělesnou zdatnost stále stoupá. V souvislosti s dlouhověkostí lze uvažovat i o maximální délce lidského života, za kterou se v současné době považuje asi 125 let věku. S termínem dlouhověkost se setkáváme také u Šipra (1997) nebo Kalvacha a kol. (2004).

## **BIOLOGICKÉ STÁŘÍ**

Podle Mühlpachra (2009) je biologické stáří hypotetickým označením konkrétní míry involučních změn, obvykle úzce propojených se změnami, které způsobují ty choroby, které se vyskytují převážně ve vyšším věku. Pokusy o určení biologického stáří, které by bylo výstižnější než kalendářní věk konkrétního jedince, se nezdařily a stanovení biologického stáří se nevyužívá. Stále chybí objektivizace zjevné zkušenosti, že se lidé stejného kalendářního věku významně liší mírou regresivních změn a funkční zdatnosti.

Kalvach a kol. (2004) vymezuje biologické stáří shodným způsobem a navíc uvádí, že nečetná pracoviště, která se jím dnes zabývají, hodnotí obvykle funkční stav a výkonnost.

Stuart-Hamilton (1999) říká, že jak tělesné, tak duševní známky stárnutí jsou posuzovány měřítky biologického, resp. psychologického, věku. Mezi specifitější určení biologického věku řadí anatomický věk, vyjadřující např. stav kosterní soustavy, karpální věk, vyjadřující stav zápěstních kůstek a fyziologický věk, vyjadřující např. rychlost metabolismu či stav jiných fyziologických procesů organismu.

Odlišný pohled na měřítka stárnutí má Pacovský (1994), který vedle sebe rozlišuje věk chronologický a věk funkční. Věk funkční odpovídá opravdovému funkčnímu potenciálu člověka a je tedy věkem skutečným. Funkční věk je dán souhrnem charakteristik biologického, psychického a sociálního stáří (Pacovský, 1994).

Za zmínku stojí také fakt, že existuje mnoho teorií a hypotéz o příčinách stárnutí a stáří, které však není na místě v této diplomové práci podrobněji rozebírat. Přesto bych v následujícím textu ráda velmi okrajově zmínila jejich pojetí a nejzákladnější rozdělení pohledem alespoň několika níže uvedených autorů.

Weber a kol. (2000) rozděluje tyto teorie do dvou základních velkých skupin. První skupinu tvoří teorie stochastické, které předpokládají, že děje spojené se stárnutím jsou náhodné a poruch selhání buněčného řízení přibývá s věkem. Do této skupiny zařazuje autor např. teorii omylů a katastrof, teorii překřížení, teorii opotřebení nebo teorii volných radikálů. Druhá skupina je tvořena teoriemi nestochastickými, které mají za to, že stárnutí je geneticky předurčeno. Do této skupiny zařazuje autor např. pacemakerovou teorii nebo genetickou teorii.

Do tří velkých skupin člení teorie stárnutí Šipr (1997). Do první skupiny patří teorie, které tvrdí, že stárnutí je předem naprogramovaný děj a dochází při něm k působení genů „smrti“ a opotřebování genetické výbavy. Druhá skupina v sobě zahrnuje teorie, které chápou stárnutí jako důsledek působení nepříznivých vlivů během života. Třetí skupinu tvoří teorie, které mají za to, že je stárnutí důsledkem spolupůsobení vrozených faktorů a vlivů uplatňujících se během života (Šipr, 1997).

Kalvach a kol. (1997) dělí teorie příčin stárnutí a stáří velmi zjednodušeně do dvou základních okruhů (přístupů). Přístup epidemiologický předpokládá, že stárnutí a umírání jsou procesy především nahodilé a jsou podmíněny především vnějšími a chorobnými vlivy. Má za to, že přirozená smrt stářím zřejmě neexistuje, a že za optimálních podmínek může být život velmi dlouhý. Přístup gerontologický předpokládá, že stárnutí a umírání jsou děje svou povahou zákonité a geneticky zakódované. Domnívá se, že přirozená smrt stářím existuje, a ani za optimálních podmínek se život neprodlouží nad určitou geneticky danou hranici, nedojde-li k ovlivnění genetické informace (Kalvach a kol., 1997).

Teorie o působení zevních vlivů, teorie o působení vnitřních vlivů a teorie porušené integrace a organizace – to jsou tři velké skupiny teorií stárnutí podle Pacovského a Heřmanové (in Langmeier, Krejčířová, 2006).

Křivohlavý (2002) poukazuje i na fakt, že se o formulování biologických teorií pokoušeli již filozofové v období antiky – např. Aristoteles, Hippokrates nebo Galenos.

Prostudujeme-li si výše uvedené postoje autorů k teoriím stárnutí a stáří, zjistíme, že se všichni shodují na tom, že základní příčinou stárnutí je buď faktor genetický, nebo faktor životního stylu. Ať už se podíváme do psychologie nebo pedagogiky, všude existují teorie o tom, čím je nějaký jev ovlivňován. Tyto teorie jsou většinou rozdělovány na endogenní, exogenní a na teorie interakční, které kombinují vliv předešlých dvou. Já osobně se ztotožňuji s pojetím teorií interakčních, které předpokládají, že jev (v našem případě stárnutí a stáří) je důsledkem kombinace působení vnitřních a vnějších faktorů, tj. genetických faktorů a vlivů prostředí, které na jedince působí v průběhu celého jeho života.

Závěrem kapitoly bych ráda uvedla výsledek praktického empirického výzkumu. Podle názoru českých respondentů, kteří vybírali z faktorů, které hrají roli při vnímání člověka jako starého, byl nejčastěji volen faktor fyzického zdravotního stavu, věku, ztráty duševní svěžesti a v neposlední řadě ztráty autonomie (Vidovičová, Rabušic, 2003).

Z výsledku výzkumu je patrné, že má česká společnost se stářím stále spojena pouze negativa, utrpení a nemocnost.

Vidovičová a Rabušic (2003) zmiňují také fakt, že v pouhých 17 % se objevil jako důvod vnímat člověka jako starého odchod do penze.

## **1.2 ZMĚNY VE STÁŘÍ**

Jak bylo zmíněno již v předchozím textu, manifestuje se stáří celou řadou specifických symptomů, které můžeme pro zjednodušení naší orientace v nich, rozčlenit do skupin, podle toho, ve které oblasti se projevují, na biologické, psychologické a sociální. Způsob tohoto členění odráží také v dnešní době velmi populární modely zdraví a nemoci, jejichž základem je holistický pohled na člověka a bio-psycho-sociální jednota organismu.

Pacovský (1994) říká, že se stárnutí týká jak oblasti biologické (somatické) a psychologické, tak i sociální, a že se fenomény ze všech těchto oblastí navzájem prolínají, ovlivňují a vytvářejí tak celkový obraz přirozeného stárnutí člověka.

Klevetová a Dlabalová (2008) upozorňují na to, že změny přicházející se stářím nepřinášejí jen změny v oblasti biologické, ale vždy souvisejí i s prožíváním, chováním a postavením seniora ve společnosti, a proto je nutné chápat stáří v jeho souvislostech bio-psycho-sociálním pohledem.

Je důležité si uvědomit, že k úpadku funkcí nedochází až ve stáří, ale již v rané dospělosti, protože většina tělesných soustav vykazuje každoročně úbytek funkce již po třicátém roce věku (Hayflick, in Stuart-Hamilton, 1999). Stuart-Hamilton (1999) dodává, že průběh této degenerace je tak pozvolný, že jím vzniklé změny běžný pozorovatel nezaznamená až do šesté dekády života, a že je třeba brát v úvahu také fakt, že řada změn, které pozorujeme u starého člověka, je způsobena spíše nemocemi než stárnutím samotným.

Na druhé straně Baštecký a Vojtěchovský (in Štilec, 2004) hovoří o tom, že staří lidé považují mnohé ze svých potíží za přirozený projev stárnutí a ne za chorobu a stává se tak, že se na lékaře obracejí mnohdy příliš pozdě, až když je jejich onemocnění v pokročilé fázi.

Bumbálek (2005) upozorňuje na to, že za projevy stáří se dají považovat pouze projevy „normálního stárnutí“, tj. běžné involuční změny, které nejsou způsobeny ani zapříčiněny patologickými změnami nemocí či úrazů.

Tošnerová (2009) uvádí, že se změny ve stáří týkají našeho vzhledu, energetického stavu, duševních schopností i společenského života a jsou většinou z nás vnímány jako ztráty, protože nás nutí vzdát se řady situací, přijmout nové role a poradit si s omezenějšími schopnostmi.

Na prvním místě je a vždycky byl, tedy alespoň podle mého názoru, pro většinu lidí boj s tělesnými projevy stárnutí a stáří. Snahy o oddálení nebo zastavení biologických projevů změn v důsledku stárnutí můžeme v současnosti vidět na každém kroku – stačí zapnout televizi nebo rádio, otevřít prohlížeč internetu nebo jen vyjít na ulici. Úsilí v tomto směru bylo patrné i v minulosti, což potvrzuje mnoho nám známých pohádek, povídek a pověstí, ve kterých se lidé pídili po vynalezení elixírů věčného mládí nebo nesmrtelnosti. A protože duší a duševními projevy stárnutí a stáří se lidé začali razantněji zabývat až se vznikem psychologie a sociální problematikou teprve „nedávno“, budu i já změny popisovat ve shodné posloupnosti a začnu tak změnami fyzickými.

### **1.2.1 TĚLESNÉ PROJEVY STÁŘÍ**

Fyzické projevy a změny, kterými se odlišují staří lidé od mladých, se označují jako fenotyp stáří a jsou, jak již bylo několikrát naznačeno, značně interindividuálně variabilní (Kalvach a kol., 2004).

Kalvach a kol. (1997) říká, že nejtypičtějším znakem biologického stárnutí je atrofie, která postihuje všechny orgány i tkáně. Atrofii definuje Vokurka, Hugo a kol. (2009) jako zakrnění (zmenšení) normálně vyvinutého orgánu na základě úbytku počtu jeho buněk nebo zmenšení jejich velikosti.

Pacovský (in Klevetvá, Dlabalová, 2008) rozeznává následující tři typy funkčních změn způsobených stárnutím: úbytek funkcí na všech úrovních, vyčerpání buněčných rezerv a zpomalení většiny funkcí.

Kalvach a kol. (2004) spojuje se stárnutím následující tělesné projevy: snížení tělesné výšky, zvýšení tělesné hmotnosti a body mass indexu, přibývání tuku a vaziva, zmenšování tělesného povrchu, celkové mohutnění postavy, změnu výrazu obličeje, změnu postoje a chůze, úbytek svalové hmoty a pokles svalové síly, změnu akomodace u zraku, úbytek sluchové ostroty a ubývání celkové tělesné vody.

Jako nejprehlednější se mi jeví následující stručný výčet obecných biologických projevů a změn souvisejících se stárnutím od Křivohlavého (2002):

- změny v pohybovém aparátu, které se manifestují nejčastěji atrofií svalových vláken a ubýváním svalové síly,
- změny v kardiovaskulárním systému a jeho činnosti, jejichž výsledkem bývá nejčastěji ateroskleróza a hypertenze,
- změny dýchací soustavy projevující se snížením rychlosti dýchání i množství vdechovaného a vydechovaného vzduchu až hypoxií – nedostatkem kyslíku,
- změny v regulaci tělesné teploty, které zapříčiňují obtíže v udržování tělesné teploty, nemožnost se zahřát a těžkosti v adaptaci na výraznější změny teplot,
- změny v zažívacím systému, díky kterým může docházet k nedostatku kyseliny chlorovodíkové, dyspeptickému syndromu či zácpám,
- změny v činnosti štítné žlázy,
- změny kostry charakteristické osteoporózou a sklonem k lámavosti kostí,
- změny chrupu, které se mohou negativně projevovat při řeči i jídle,
- celková změna vzhledu projevující se prohloubením vrásek, zostřováním rysů v obličeji, šedivěním vlasů, u mužů stále se zvyšující pleší, u žen objevením se chloupků pod nosem či na bradě.

Šipr (1997) poukazuje také na to, že v souvislosti se stárnutím dochází k poklesu váhy mozkové tkáně a tudíž ke snížení hmotnosti mozku, a to až o deset procent. Dále uvádí, že se zpomaluje srdeční činnost a zmenšuje se schopnost oběhové soustavy reagovat na tělesné zatížení zrychlením tepové frekvence a upozorňuje i na degenerativní změny v kloubních vazech a chrupavkách, které vedou k omezení pružnosti a hybnosti kloubů.

Celkový obraz změn, provázejí stárnutí těla, není nijak povzbudivý. Pokožka a svaly ztrácejí svou elasticitu, vylučovací soustava zpomaluje svou činnost a je méně zdatná při exkreci toxinů a dalších odpadních látek a také trávicí soustava ztrácí výkonnost při vstřebávání živin (Stuart-Hamilton, 1999).

Starý člověk je podle Říčana (2004) mnohem náchylnější též k infekcím a nádorovým onemocněním a příčinou jeho nemoci či dokonce smrti se může stát třeba jen „pouhý“ úraz.

Vlivem stárnutí dochází rovněž k poklesu pohlavní činnosti. U žen končí menstruace a dochází k poklesu dělohy a muži trpí zbytněním prostaty (Klevetová, Dlabalová, 2008). Venglářová (2007) doplňuje, že dochází i ke změnám sexuální aktivity.

A jak konstatuje Říčan (2004), tak s tím, jak přibývá let, je stále obtížnější a obtížnější odlišit, které ze změn, jsou přímým či nepřímým následkem nějaké choroby, a které jsou důsledkem zvyšujícího se věku a potkají tak nakonec každého, i toho nejzdravějšího, z nás.

Výše uvedený, samozřejmě, že v žádném případě ne zcela vyčerpávající, výčet tělesných změn a procesů, k nimž vlivem stárnutí a stárnutí zpravidla dochází, závěrem doplním ještě o poznatky Vágnerové (2007), která jakožto i jiní autoři, zejména nechápe stárnutí samo o sobě jako chorobný stav, avšak zároveň konstatuje, že stárnutím dochází ke kumulaci nepříznivých vlivů a k přibývání četnosti nemocných lidí.

### **1.2.2 PSYCHICKÁ INVOLUCE**

Podle Říčana (2004) lze psychickou involuci chápat jako více či méně spořádaně probíhající demontáž osobnosti. Vzestupné stádium vývoje podle něj znamená diferenciaci a výstavbu bohatší a složitější struktury osobnosti, zatímco stárnutí spojuje s jejím zjednodušováním. Jak u biologického stárnutí, tak i v duševním vývoji je těžké odlišit přirozené involuční změny od změn, které jsou součástí nebo následkem duševní poruchy (Říčan, 2004).

V souvislosti se změnou psychických funkcí ve stáří se začínají objevovat tyto typické signály stárnutí: zpomalení psychických funkcí, ztížení či narušení zrakové a sluchové percepce, zhoršování pozornosti, zhoršení paměťových funkcí a s tím související obtíže v zapamatování a vybavování a pokles inteligence. Dochází také ke snížení frustrační tolerance, strukturálním a funkčním změnám mozku (atrofie – úbytek mozkové tkáně), zpomalení poznávacích procesů, prodloužení reakčních časů, celkově k poklesu rychlosti zpracování podnětů v centrálním nervovém systému, proměně intelektových funkcí apod. Uvažování starých lidí má jisté typické znaky a je podmíněno jak stárnutím, tak i změnou životního stylu. Projevují se v něm zvýšené tendence k dogmatismu. Starší lidé odmítají nové a neověřené způsoby



uvažování, za všech okolností využívají zafixované strategie a dávají přednost rutině a stereotypu (Vágnerová, 2007).

Říčan (2004) charakterizuje duševní involuci těmito obecně uznávanými rysy: zpomalením duševní činnosti, špatným snášením změny a snížením zájmu o okolí až netečností.

Podle Klevetové a Dlabalové (2008) se změny psychiky projevují v první řadě v poznávacích schopnostech, tzn. ve vnímání, pozornosti, paměti, představách a myšlení.

Důležitá je především osobnost každého jedince, kterou je nutné posuzovat jako psychologický celek. Stářím dochází obvykle ke změnám dílčích funkcí schopností osobnosti, její integrita však zůstává zachována. Intenzita charakteristických osobnostních rysů narůstá nebo se snižuje a ve struktuře osobnosti může docházet ke změně a přesunu pořadí potřeb, hodnot a cílů. Staří lidé touží po soukromí a pohodlí, jejich citové prožívání ztrácí na intenzitě (Pacovský, 1994).

Říčan (2004) říká, že se osobnost působením stáří často mění. Člověk se někdy stává karikaturou sebe samého a mohou se u něj projevit nežádoucí rysy a sklony, které dříve dokázal potlačovat nebo projevovat v přijatelné míře a přijatelným způsobem.

Protože je repertoár změn psychických funkcí ve stáří velmi pestrý a složitý, rozděluje je Říčan (2002) na změny týkající se jednotlivých dílčích funkcí a na změny v oblasti intelektové. Do výčtu změn, které se týkají jednotlivých dílčích funkcí, zařazuje autor tyto:

- změny ve vidění (zde řadí změny zrakové ostrosti v důsledku ztráty pružnosti čočky a změny ve vnímání barev, projevující se zejména snížením schopnosti vnímat červené a modré barvy),
- změny v oblasti vnímání akustických podnětů manifestující se nedoslýchavostí,
- změny chuti (ke snížení percepce pro chuťové podněty dochází výrazně po 70. roce věku),
- změny percepce vůní a pachů,

— změny v oblasti řeči (obsahová stránka řeči zůstává se zvyšujícím se věkem relativně nedotčena, prodlužuje se však reakční čas, tj. doba, za kterou starý člověk odpoví na otázku),

— změny spánku (charakteristické je noční probouzení a zaspávání).

Do inventáře kognitivních změn patří podle Říčana (2004):

— změny v oblasti inteligence (na základě pokusů a experimentů bylo prokázáno, že fluidní inteligence sice vrcholí v mládí, zato krystalická inteligence dosahuje vrcholu ve věku 60–65 let),

— změny paměti (vlivem stáří sice obecně dochází k snížení paměti pro nové podněty, ukázalo se však také, že záleží na druhu podnětu, který je staršímu člověku podáván – senior si lépe zapamatuje to, co slyší nebo co si sám vyslovuje, než to, co si jen přečte),

— změny v učení (zde platí zásada: čím složitější úkol, tím větší těžkosti).

Změnou kognitivních funkcí se velmi důkladně zabývá např. také Stuart-Hamilton (1999).

Vágnerová (2007) hovoří v souvislosti s psychickou involucí také o změnách v oblasti citové. V rámci stárnutí dochází ke dvěma, zdánlivě protichůdným změnám: na jedné straně dochází k celkovému zklidnění, zmírnění a zpomalení a na druhé straně se zvyšuje dráždivost, citlivost na určité podněty, narůstá citová labilita a snižuje se odolnost vůči zátěži a stresu. Starší lidé dokáží na základě celoživotní zkušenosti lépe porozumět vlastním pocitům – umějí je lépe diferencovat, uvědomují si jejich existenci i fakt, že se s nimi budou muset vyrovnat. Obecně lze říci, že v období stáří klesá intenzita a frekvence mnohých emočních prožitků a může se měnit i jejich kvalita (Vágnerová, 2007).

A protože je výše uvedená paleta změn k horšímu již velice rozsáhlá, je na místě, abych závěrem v opozici předeštlá soupis pozitivních změn, které s sebou psychická involuce přináší. Podle Šipra (1997) se u starých lidí zvyšuje vytrvalost a trpělivost, což znamená např. to, že starší pracovníci snesou delší dobu vykonávat monotónní činnost, ať už tělesnou nebo duševní. Staří lidé jsou podle něj též stálejší ve svých názorech a vztazích, což se projevuje jejich vyšším stupněm odpovědnosti.

### 1.2.3 ZMĚNY V OBLASTI SOCIALIZACE

Vágnerová (2007) uvádí, že v období stáří dochází postupně ke změně nebo redukci různých sociálních dovedností, v krajním případě až k desocializaci. Langmeier a Krejčířová (2006) k tomu dodávají, že jsou staří lidé silně ohroženi sociální izolací i emoční a podnětovou deprivací.

Podle Vágnerové (2007) prožívají senioři své stáří v rámci jedné ze tří velkých sociálních skupin. První z nich tvoří rodina, druhou přátelé a známí a třetí společenství obyvatel instituce. Život každého jedince se odehrává v určitém teritoriu a pro staršího člověka je téměř vždy nejvýznamnějším teritoriem vlastní byt, který představuje soukromí, a ve kterém se starší člověk cítí bezpečně. Prostředí instituce působí neosobně a platí v něm pravidla, které senior musí respektovat, přestože o nich nemůže sám rozhodovat (Vágnerová, 2007).

K výše uvedenému tvrzení Vágnerové (2007) bych ráda citovala myšlenku Pacovského (1994, s. 25), která zní: *„Společnost má přijímat stáří jako přirozenou realitu a starou subpopulaci jako svou nedílnou součást. Cílem je nikoliv segregace, ale integrace!“*

Přední součástí sociálního kontaktu je komunikace, jejíž podmínkou je ochota a schopnost komunikačních partnerů tuto interakci uskutečnit. Staří lidé mohou mít komunikační schopnost narušenou, jak již bylo zmíněno v předešlém textu, percepčními a paměťovými změnami či změnami jazykových kompetencí. Nedoslýchavost může způsobit, že starší člověk nestihne všechno zachytit nebo neporozumí obsahu sdělovaného a chybná interpretace mu pak způsobuje pocit napětí, nervozity a nepohody. Pomalost s sebou nese potřebu delší doby pro zpracování sdělené informace i pro zformulování odpovědi. Problém v komunikaci může vznikat i na základě problémů s pamětí, např. pokud není senior schopen uchovat sdělené informace, nebo si nedovede vybavit potřebné slovní výrazy. Mohou se objevit i změny jazykových kompetencí, které se mohou projevit např. zhoršením schopnosti využití slovní zásoby nebo potížemi v porozumění textu. U starších lidí dochází také většinou ke změně obsahu komunikace a to tak, že postupně v něm převažují témata zaměřená na zdraví, rodinné vztahy či vzpomínky (Vágnerová, 2007).

Pokorná (2010), která se komunikací a jejími specifiky v interakci se seniory zabývá, zdůrazňuje, že je třeba tyto odlišnosti, které ve stáří vznikají na základě mnoha změn a transformací, respektovat a je tak nezbytné přizpůsobit komunikační techniky schopnostem a dovednostem naslouchajícího.

Jednou z největších sociálních změn stáří je odchod do důchodu. Vágnerová (2007) říká, že s sebou přináší ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže. Nová role penzisty podle ní narušuje rovnováhu dosavadního systému všech rolí, má horší sociální status a omezená privilegia. Za výhodu je sice všeobecně považováno to, že člověk nemusí pracovat a dostává důchod, avšak na druhé straně jsou starší lidé všeobecně níže hodnoceni, neboť společnost, ve které žijeme, je posuzuje pouze na základě jejich aktuálního přínosu a nebere v úvahu to, co dokázali či vykonali dříve. Odchod do penze jednoznačně signalizuje přechod ze středního věku do stáří a je potvrzením ztráty výkonnosti a s ní související společenské užitečnosti – jeho příchodem se člověk stává seniorem. Jedná se o velmi významný sociální mezník, který uzavírá dlouhý úsek lidského života, spojený s profesní kariérou, která jej rovněž značnou mírou i definovala. Skupinu starobních důchodců lze považovat za určitou sociální minoritu, která je majoritní společností chápána jako nevýznamná, neproduktivní a neužitečná. Etapu penze lze chápat jako dobu, která nemá jednoznačně vydefinovaný obsah a obecně platný smysl. Životní pohoda a spokojenost s vlastním životem se může v souvislosti s odchodem do důchodu změnit jak k lepšímu, tak k horšímu, ale zároveň se změnit nijak nemusí. Někteří senioři nejsou k odchodu do důchodu motivováni, a snaží se proto udržet v zaměstnání co nejdéle. Nejčastější důvody tohoto snažení jsou: zájem o profesní aktivitu, snaha o udržení sociálního statusu, potřeba zachovat si určitý životní styl, potřeba sociálního kontaktu a strach z izolace nebo ekonomické důvody (Vágnerová, 2007).

Pacovský (1994) má za to, že by se měl odchod z aktivního života dít pouze na základě dobrovolného rozhodnutí jedince, který k němu dospěl přirozeným vývojem vlastní osobnosti a reálného sebehodnocení. V žádném případě by podle něj odchod do penze neměl být výsledkem vnějšího sociálního tlaku.

Rabušic (1997) hovoří o věkové hranici odchodu do důchodu, přičemž uvádí, že je tato určena množstvím důchodců v populaci a z toho pramenícím množstvím důchodů, které je třeba vyplácet.

Říčan (2004, s. 346) říká, že je odchod do starobního důchodu „*nesmírně významným, mnohostranným předělem, který nás nutí přebudovat svou identitu.*“

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 192) definují odchod do penze jako „*náhlou změnu sociálního zařazení, která s sebou přináší změnu z nezávislého produktivního postavení zpět do relativně závislého.*“

Autoři zdůrazňují náhlost změny, která proběhne opravdu ze dne na den a právě z toho důvodu, bych zde nyní ráda trošku osvětlila proces přípravy a adaptace na důchod, který se podle Vágnerové (2007) člení do čtyř etap. První etapu nazývá přípravou na penzi. Tato je velmi důležitá. Většina lidí má o svém životě v důchodu nějakou představu a také ví, co pro její naplnění musí udělat. Samotné očekávání odchodu do důchodu bývá prožíváno ambivalentně. Starší lidé se těší na úbytek povinností i klid, ale zároveň vědí, že ztratí sociální pozici, kontakty, užitečnost pro společnost apod. Druhou etapu nazývá bezprostřední reakcí na změnu. Osvobození od každodenních pracovních povinností může s sebou přinést buď pocity uspokojení až euforie, nebo také pocity vykořenění, nejistoty a obav z budoucnosti. Třetí etapa je typická deziluzí a postupným přizpůsobováním. Mnoho penzistů během ní začíná pociťovat nudu či prázdnotu, a musí se rozhodnout, jak nejlépe využít svůj čas. Cílem je pokusit se nalézt trvalejší program a hledat nový životní stereotyp. Čtvrtou etapu lze nazvat adaptací na životní styl důchodce, kdy již došlo ke stabilizaci nového stereotypu a zafixování nového životního programu (Vágnerová, 2007).

Představa odchodu do penze s sebou často přináší strach z budoucnosti, který sužuje budoucího důchodce mnohdy již několik let dopředu. Strach z ekonomické nejistoty, snížení příjmu a poklesu životního standardu je bohužel pro mnoho starších lidí velmi reálnou hrozbou. Přijmout statut penzisty je velmi obtížné zejména pro muže, protože právě pro ty je představa důchodu často horší než představa smrti. Něco pozitivního ale odchod do penze zcela jistě přinese všem: příležitost strávit více času se svými nejbližšími (Říčan, 2004).

Bočková, Hastrmanová a Havrdová (2011) podotýkají, že je odchod do penze spojen jak s kladnými, tak se zápornými hledisky. Na jedné straně se starší lidé zbaví mnohdy stresujících nebo fyzicky zátěžových pracovních povinností a získají více volného času, který mohou využít k realizaci svých zájmů, na straně druhé může však být tento přechod spojen se ztrátou sociální pozice, kontaktů apod. Autorky dále upozorňují na skutečnost, že část osob využívá tzv. předčasného odchodu do důchodu, se kterým je ovšem spojeno doživotní snížení důchodové dávky. A proč takto část osob činí? Důvody jsou zcela individuální, podle personalistů je však lze shrnout do čtyř základních oblastí: zdravotní, únava organismu, profesní vyhoření a pomoc s péčí o vnoučata.

Další velmi významnou sociální změnou, se kterou se musí mnoho starších lidí vyrovnávat, je ztráta partnera – ovdovění. Špatenková a kol. (2004) řadí smrt milovaného člověka k nejtěžším ztrátám, protože ztráta smrtí je definitivní a trvá navždy. Značně zasahuje do identity, integrity i sebepojetí pozůstalých. Přináší s sebou pocit zhroucení světa a ztráty smyslu života – způsobuje krizi. Říčan (2004) uvádí, že pokud má dojít k vyrovnávání se s ovdověním, je nutné, aby si jedinec tvořivě přestavěl svůj život, zaměřil se na významné cíle, nepropadal pocitům méněcennosti a naučil se skromněji hospodařit, což není zrovna jednoduché. Tvrdí však také, že v situacích, kdy byl partner tíhou pro svou invaliditu, netoleranci či jiné povahové vady nebo choroby, může být ovdovění úlevou. Tošnerová (2009) podotýká, že se postoj ovdovělého partnera k partnerovi zemřelému po jeho smrti značně změní – dochází k jeho idealizaci, což může působit problém okolí, které jej jako „anděla“ neznalo. Vágnerová (2007) předestírá, že nejen úmrtí partnera, ale i dalších blízkých osob, zejména vrstevníků, vede u seniora k postupnému oploštění sociálních vztahů, společenské izolaci a s ní spojeného pocitu osamělosti.

Jako velmi zatěžující se mi jeví rovněž situace změny způsobu života ve smyslu umístění seniora do instituce. Důvodem umístění bývá nejčastěji ztráta soběstačnosti a neschopnost zvládnout běžné úkony a každodenní potřeby. V první instanci může senior, žijící ještě v domácnosti, ošetřit svou situaci za pomoci pečovatelské služby, která mu může hodně ulehčit a přitom zajistit, aby fungoval i dále ve své domácnosti, ve svém teritoriu, na které je zvyklý, a zajistil si tak svou autonomii. Nestačí-li výpomoc pečovatelské služby a nezajistí-li seniorovi potřebnou

pomoc ani rodina, ať už z jakýchkoli důvodů, dochází nejčastěji k jeho umístění do domova pro seniory nebo jiné instituce – např. LDN. Podle Vágnerové (2007) představuje umístění do instituce pro starého člověka mnohdy signál blížícího se konce života a opravdu poslední fázi, po které může následovat jen smrt. Matoušek a kol. (2005) hovoří o umístění seniora do instituce jako o náročném procesu přechodu. Pro seniora je podle něj vždy výhodné, jde-li o změnu předem plánovanou, k níž dospěl sám a dobrovolně. Ideální je, když si senior zařízení, ve kterém by chtěl žít, vybere sám, a s tímto způsobem řešení své životní situace je již při nástupu do instituce smířen.

V období stáří dochází většinou také k tomu, že odejdou děti z domova, což bývá pro staré rodiče rovněž dosti náročné. Musí si zvyknout na život jen ve dvou a nalézt novou rovnováhu manželského života bez dětí. Tato změna může partnery sblížit nebo naopak vyvolat nebo zintenzivnit existující či skryté konflikty. Díky ní se může v manželském vztahu usadit prázdnota. Odchod dětí z domova není tolik traumatizující, následuje-li narození vnoučat (Pichaud, Thareaúová, 1998).

Na závěr bych ještě ráda uvedla, že v období raného stáří lidé velmi často přijímají pro ně zcela novou, pro většinu lidí snad v pozitivním smyslu významnou, sociální roli – roli prarodiče. Přesto, že ještě do nedávna, přijímali tuto roli běžně lidé již během vývojového období střední či pozdní dospělosti, tak v současnosti, kdy většina mladých párů zakládá rodinu až v pozdějším věku, bych její příjem zařadila až do období raného stáří. Podle Vágnerové (2007) posouvá prarodičovská role generační příslušnost jedince tím, že potvrzuje jeho vlastní stárnutí. Autorka dále podotýká, že narození vnoučete saturuje prarodiči mnoho psychických potřeb: potřebu stimulace (přináší mnoho nových podnětů), potřebu orientace (prarodič se musí adaptovat na novou situaci, nové vztahy i role), potřebu citového vztahu (vnouče lásku prarodičů přijímá i oplácí), potřebu seberealizace (narození zdravého vnoučete verifikuje kontinuitu a kvalitu rodu) a potřebu otevřené budoucnosti (vnouče je součástí i pokračováním prarodičova života).

Výše uvedený soupis změn v oblasti socializace rozhodně taktéž není úplný, to ale ani nebylo úmyslem podkapitoly této diplomové práce. Na úplný konec možná jen ještě doplním, že v období stáří dochází k celkové reorganizaci sociálních vztahů a na důležitosti nabývají zejména vztahy k rodinným příslušníkům.

A co v souvislosti se všemi změnami v období stárnutí a stáří dodat? Zajímavý a zároveň odvážný se mi jeví „fylogenetický náhled“ na stáří od Říčana (2004), který uvádí, že pro člověka, jakožto tvora společenského, není důležité jen to, že mu tělo slouží, ale i to, jak jeho tělo vypadá. Na otázku, zda je starý člověk ošklivý, odpovídá, že ano. Na další otázku, proč nám fyzické rysy starého člověka připadají ošklivé nebo odpuzující, odpovídá, že je tento fakt zakódován v biologicky účelných instinktech, podle nichž starý člověk nemá být sexuálně přitažlivý. Na otázku jací jsou staří a k čemu jsou užiteční z hlediska druhu, odpovídá, že zkonsumují menší množství potravy, mohou vykonávat méně náročné práce i pečovat o potomstvo. Muži jsou méně agresivní a soutěživí a ženy již díky ztrátě sexuální přitažlivosti nejsou objektem potyček mezi nimi (Říčan, 2004).

Přesto, že se ve spojitosti se stářím většině lidí manifestují pouze ztráty, já mám za to, že i toto vývojové období, které má samozřejmě jako i všechna předchozí vývojová období, své klady i zápory a svá specifika, může být nádherně prožitou součástí života. Zde uvedu klasické pořekadlo: jaké si to uděláš, takové to máš.

Konec kapitoly uzavřu citátem myšlenek Šipra (1997, s. 62): *„Základním předpokladem spokojenosti je správné zhodnocení situace, reálné ocenění možností. Starý člověk není horší ani lepší než mladý. Prostě je jiný. Neměl by se snažit soutěžit s mladými v kategoriích, ve kterých jim stačit nemůže. A měl by si vážit svých předností a zkušeností v oblastech, ve kterých se mu mladí nevyrovnají.“*

Jelikož jsme v předchozím textu o změnách ve stáří opakovaně narazili na problematiku stáří a nemoci, tak se domnívám, že je na místě, abych následující text věnovala okrajově právě této tématice.

#### **1.2.4 ZDRAVÍ A NEMOC VE STÁŘÍ**

Definice zdraví podle Křivohlavého (2001, s. 40) zní: *„Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“*

SZO (in Zacharová a kol., 2007) definuje zdraví jako stav úplné tělesné, psychické a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.



Vokurka, Hugo a kol. (2009) se ztotožňují s definicí zdraví Světovou zdravotnickou organizací a zároveň zmiňují, že pro vědecké účely jsou komponovány i další operativní definice pojmu.

Nemoc vymezuje Křivohlavý (in Zacharová a kol., 2007) jako poruchu zdraví. Vokurka, Hugo a kol. (2009) vymezují nemoc zcela shodně.

Vágnerová (2007) upozorňuje ve spojitosti s tělesnými změnami ve stáří na pojem polymorbidita. Ta je podle ní základním fenoménem nemocnosti ve stáří a s přibývajícím věkem stále stoupá, což znamená, že se v období pravého stáří vyskytuje v mnohem větší míře, než jak tomu bylo v období raného stáří. Vokurka, Hugo a kol. (2009) potvrzují, že je polymorbidita ve stáří poměrně častý stav, který se manifestuje přítomností více chorob současně.

Podle Topinkové (2005) se nemocnost ve stáří vyznačuje nejen narůstáním morbidity, ale i změnou spektra chorob. V populaci seniorů převažuje podle ní výskyt chronických a degenerativních chorob a vysoký je rovněž počet jejich akutních zhoršení a dekompenzací.

A jak poznáme, zda je senior zdravý? Je-li senior schopen vyvíjet přiměřenou fyzickou a psychickou aktivitu a sociální kontakty, považuje-li se sám za zdravého, je soběstačný a není u něj přítomna žádná zřejmá choroba nebo obtěžující symptom, považuje jej Pacovský (1994) za zdravého.

Podle Vágnerové (2007) trpí staří lidé velmi frekventovaně chronickými onemocněními oběhové soustavy, jako např. cévními mozkovými příhodami, demencí a chorobami pohybového ústrojí.

Topinková (2005) řadí mezi nejčastější onemocnění osob vyššího věku kardiovaskulární choroby, onemocnění pohybového systému, poruchy látkové přeměny, gastrointestinální a respirační nemoci.

Výčet typických chorob seniorů doplním častým výskytem psychických poruch, zejména neuróz, které jsou způsobeny závažnými ztrátami a stresy v kombinaci se zvýšenou duševní citlivostí, zranitelností nebo závislostí seniorů Říčan (2004).

Nemoc je zátěží a kritickou životní situací pro každého člověka, ať už je jakkoli stár. Narušuje náš denní režim, naše plány, naše schopnosti i naše sebepojetí. Samozřejmě záleží na typu a průběhu nemoci, ale rozhodně není, co by nám nemoc

přinesla pozitivního. Domnívám se, že nejhorší je pro starého člověka nemoc, díky které ztratí svou soběstačnost, která má vliv na jeho sociální role i společenský život. Opět se mu takto zvyšuje pravděpodobnost rizika sociální izolace nebo umístění do instituce. Ani opakovaná zhoršení a dekompenzace nejsou jednoduchá, zvlášť jsou-li spojena s hospitalizacemi ve zdravotnických zařízeních. Nemoc s sebou nejčastěji přináší změny, které člověk vyššího věku snáší mnohem hůř než mladý, strach a pocity méněcennosti.

Uvedu ještě praktický případ z praxe, který se mi v souvislosti s kupou výše uvedených změn i chorob v období sénia dostává na mysl. Týká se ženy, která neunesla svůj odchod do starobního důchodu. Jako dnes vidím den, kdy probíhala „oslava“ jejího odchodu do penze i symbolický dárek, který dostala od svého syna. Jednalo se o hrníček na kávu s nápisem „už nikdy nebudu pracovat.“ Žena, o které mluvím, byla a je celý život moc silná, avšak odchod do důchodu byl pro ni a její duši i tělo kamenem úrazu. Její trápení bylo tak intenzivní, že se den ode dne více a více uzavírala do sebe. Nebyla schopna myslet na nic jiného, než že je již neužitečná, k ničemu a že jí nezbývá než čekat na smrt. Ani její manžel, který byl v té době již několik let spokojeným penzistou, ji z jejího stavu nebyl schopen vyvést. Psychické potíže se spojily se somatickými – bolesti břicha, hlavy, hubnutí. Situace ženy vygradovala několikaměsíční léčbou těžké neurózy v psychiatrické léčebně. Dnes, když uplynulo již několik let, je žena velice šťastnou a vyrovnanou důchodkyní, která věčně nemá čas a rozhodně nepatří „do starého železa.“ Na tomto příkladu jsem chtěla prakticky ukázat, jak funguje bio–psycho–sociálně. Výrazná sociální změna totiž dovedla na dno psychiku výše uvedené ženy a ženina psychika s sebou na dno stáhla i ženinu somatiku.

Aby byla adaptace na stárnutí a stáří jednodušší či přijatelnější, měli bychom, resp. můžeme se, na něj předem připravit nebo se o to alespoň pokusit. Následující kapitola se bude zabývat právě tematikou přípravy na stáří a jejími praktickými kroky.

### **1.3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ**

Šipr (1997) hovoří o tom, že bychom do stáří neměli vstupovat nepřipraveni a že je příprava na stáří celoživotním úkolem. Důvodem zvyšování pozornosti

přípravě na stáří je fakt, že dochází k výraznému zvyšování podílu starých lidí v populaci a poznatek, že rychlost projevů stárnutí můžeme podstatně ovlivnit způsobem našeho života, přesto, že je mechanismus stárnutí určen geneticky.

Z praktického hlediska můžeme podle Poláchové (2007) rozčlenit přípravu na stáří na:

- dlouhodobou, začínající už od dětství, v jejímž rámci by dospělí měli učit děti úctě ke starším lidem a vést je ke správnému chování k nim, dospělí by měli jít dětem příkladem, protože to, jak se chovají a jak jednají se svými rodiči nebo prarodiči se značně spolupodílí na tom, jaký vztah budou mít jednou, až zestárnou, jejich děti k nim samým,
- středně dlouhou, která je již cílená, začíná v období středního věku a v jejím rámci by se lidé měli zamyslet nad svou životosprávou, přijmout stáří jako nedílnou součást lidského života a začít pracovat na svém sociálním portfoliu, tj. na komplexu různých aktivit, které budou moci zužitkovávat a rozvíjet v pozdějších letech,
- krátkodobou, která má být ryze praktická a měla by začít asi tři roky před odchodem do penze, během ní, když ještě lidé mají dostatek finančních prostředků a sil, by si měli upravit byt tak, aby byl bezpečný a bezbariérový, vyměnit opotřebované spotřebiče, měli by dbát na zdravý životní styl, posilovat přátelské vztahy a mít jasno v tom, jak vyplní penzijní čas.

Šipr (1997) vymezuje formy přípravy na stáří velmi podobně jako výše uvedená autorka, jejich výčet však ještě doplňuje působením na širší veřejnost, např. ve formě pořádání kurzů přípravy na stáří.

I Haškovcová (2010, s. 175) rozlišuje mezi dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou přípravou na stáří a v souvislosti s ní uvádí, že: „*první životní a tedy ekonomicky aktivní program by měl být postupně doplňován a později plně nahrazen druhým životním programem.*“

V rámci přípravy na stáří je vhodné pamatovat též na přiměřené finanční rezervy a to jak ve formě vlastních úspor, tak např. ve formě penzijního pojištění (Haškovcová, 2010).

V empirických studiích bylo zjištěno, že člověku je dobře tehdy, když má pro co žít, a má nadějně, hodnotné a smysluplné cíle (Křivohlavý, 2011).

Když se pátralo, o jaké cíle jde, zjistilo se, že jsou to cíle: svobodně zvolené, přesahující běžné potřeby (spirituální), manifestující se vyšší mírou oddanosti na cestě za nimi, generativní, reálné a splnitelné, vyznačující se dobrou mírou spolupráce druhými lidmi, zaměřené na zvyšování intimity v přátelských vztazích a cíle dílčích etap na cestě k hlavnímu, celoživotnímu cíli (Emmons, in Křivohlavý, 2011).

Podle Bratské (in Křivohlavý, 2011) obsahuje příprava na stárnutí dva druhy snah, a to:

- minimalizovat kumulaci negativních vlivů,
- posilovat pozitivně působící vlivy.

Bratská (in Křivohlavý, 2011, s. 130) definuje přípravu na stárnutí jako *„přípravu na cílevědomou tvorbu zdravého způsobu života v každém věkovém údobí člověka, tj. celoživotní (biodromální) přípravu na život a stárnutí. Tato příprava spočívá v naplňování mnohých krátkodobých cílů a jednoho dlouhodobého, celoživotního hlavního cíle.“*

Bratská (in Křivohlavý, 2011) vymezuje následující čtyři etapy průběhu přípravy na stárnutí:

- permanentní (trvajících po celý život),
- etapu přeladování ve věku 40 – 60 let,
- akutní přípravu, počínající cca 5 let před odchodem do penze,
- aktuální přípravu v průběhu celého důchodového věku.

Závěrem bych ráda uvedla myšlenku Tourniera (in Křivohlavý, 2002, s. 150): *„Člověk se připravuje na stárání v průběhu celého předcházejícího života, a to tím, že se snaží zaujímat pozitivní postoj k životu, tj. žít naplno každou etapu života.“*

Z výše uvedeného je patrné, že otázka přípravy i adaptace na stárání je složitá a samotný proces přizpůsobení se je zcela individuální. Já osobně se nejvíce ztotožňuji s tím, o čem většina výše uvedených autorů hovoří, třebaže jinými slovy, a to že nejdůležitější je mít pro co žít, udržet si sociální kontakty, příp. si najít přátele, mít své koníčky a záliby a mít nebo si vytvořit nový životní program.

Příprava na stárnutí a stáří není pouze úkolem jednice, ale celé společnosti. Co se týká politiky stárnutí v České republice, byl 9. ledna roku 2008 Vládou české republiky schválen Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Program je založen na jedenácti principech v přístupu ke starším osobám a stárnutí populace. Aktivní stárnutí, prostředí a komunita vstřícná ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podpora rodiny a pečovatelů a podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv – to je obsahem jeho pěti strategických priorit (<http://www.mpsv.cz/cs/5045>, [cit. 2011-11-30]). Podle Kozákové a Müllera (2006) vycházejí národní programy z programů mezinárodních a jejich konkrétní podoba a obsah je odrazem možností jednotlivých států.

A jak se s příchodem stáří vyrovnat? Jak se na veškeré s ním spjaté změny adaptovat? Jakou zvolit strategii? Nejen tyto otázky budou tématem následující podkapitoly.

## **1.4 ADAPTACE NA STÁŘÍ**

Jak se lze úspěšně vyrovnávat se změnami, ke kterým vede stárnutí? Této otázce se dlouhodobě věnuje spousta odborníků v čele s lékaři, psychology, sociology i pedagogy. Klíčová je podle nich schopnost adaptace jedince. Na otázku, jak se lze nejlépe přizpůsobovat změnám, které s sebou stárnutí přináší, odpovídá mnoho různých teorií adaptace ve stáří, z nichž každá má závažné argumenty a z každé jsou odvozovány různé zásady životosprávy, životního stylu i péče o samotného jedince (Kalvach a kol., 2004).

Za adaptaci je všeobecně považováno přizpůsobování se organismu podmínkám prostředí. Jako adaptabilita je pak označována úroveň reálných schopností aktivně se přizpůsobovat okolí. Všeobecně lze také říci, že čím je člověk starší, tím více jeho adaptabilita klesá (Čornaničová, 1998).

Schopnost osoby seniorského věku přizpůsobit se změněným podmínkám je podle Čornaničové (1998) velmi individuální a je podmíněna mnoha faktory:

- schopností adaptace jedince v průběhu celého jeho života,
- vitalitou,
- zdravotním stavem,
- ekonomickou jistotou,

- normami společnosti,
- aktivitou jedince při tvorbě nového životního programu.

Kalvach a kol. (2004) rozlišuje tři základní adaptační teorie ve stáří. První z nich zdůrazňuje, že základní podmínkou optimální adaptace ve vyšším věku je podržení činností a kontaktů se světem. Druhá má za to, že základní předpoklad úspěšné adaptace spočívá v tom, že se starší jedinec z řady funkcí a činností naopak uvolní a vyváže. Třetí (substituční) zdůrazňuje, aby ty činnosti, povinnosti a role, na které už starší člověk nestačí, byly nahrazeny jinými vhodnými aktivitami.

Vágnerová (2007) prezentuje tři hlavní způsoby, kterými se starší lidé vyrovnávají s úbytkem svých psychických kompetencí ve stáří. Já si myslím, že tyto způsoby lze generalizovat a že je lze použít k vyrovnávání se i s úbytkem kompetencí jiných než psychických. Jedná se o:

- selekci, spočívající v redukci a výběru takových aktivit a cílů, na které člověk stačí,
- optimalizaci, preferující optimální využití zachovaných schopností a energie spočívající např. v rozdělení činnosti na dílčí úseky,
- kompenzaci, upřednostňující vyrovnávání úbytku jistých kompetencí využíváním těch, které zůstaly zachovány.

Podle Kalvacha a kol. (2004) probíhá adaptace na stáří za pomoci následujících dvou mechanismů, které na sebe vzájemně navazují a doplňují se:

- mechanismy akomodace, na jejichž základě se člověk přizpůsobuje situaci, prostředí, problému, úkolu apod.,
- mechanismy asimilace, spočívající v tom, že člověk přizpůsobuje věci, okolí, prostředí apod. sobě a svým potřebám.

Vím, že významově shodné, jen jinak nazvané, označení pro výše uvedené dva typy adaptace používají i další autoři, zejména psychologové. V obecné psychologii je tématu adaptace věnováno dost pozornosti a její autoři rozlišují většinou adaptaci na aktivní a pasivní. Budeme-li se přizpůsobovat aktivně, budeme si přizpůsobovat věci kolem sebe, budeme-li se přizpůsobovat pasivně, budeme se přizpůsobovat my okolí.

Nyní uvedu tři modely adaptace na stáří od Venglářové (2007). První model spočívá ve tvořivém přístupu ke stáří, tzn. v přípravě na stáří již během

produktivního věku, snaze zachovat si tělesné zdraví i udržování široké sítě přátel a známých. Pravým opakem je druhý model, který můžeme nazvat závislostí na okolí. Podle něj tělesné obtíže potencují závislost na okolí a na místo, aby se řešila sociální izolace, řeší se symptomy onemocnění. Třetí model je charakterizován zaujetím nepřátelského postoje ke svému okolí (Venglářová, 2007).

Jako vše v životě, tak také adaptace, probíhá v čase. Starší lidé potřebují většinou o něco více času k tomu, aby se mohli přizpůsobit a nepocíťovali změnu jako nátlak. O starších lidech se často tvrdí, že jsou málo přizpůsobiví – je to důsledkem stárnutí? Mnohé vlastnosti, které rádi připisujeme stáří, nejsou důsledkem věku, ale individuálních zvláštností osobnosti – tyto se totiž mohou během stárnutí zvýraznit. Všeobecně platí, že úspěšný je ten, kdo se dovede přizpůsobit, avšak při přizpůsobování samotném je nutné brát vždy v úvahu, kdo se má přizpůsobovat, v čem se má přizpůsobovat a kdy a jak se má přizpůsobovat (Kalvach a kol., 2004).

Podle Křivohlavého (2002) pomůžeme stárnoucím lidem přemoci strach ze stárnutí, když jim nebudeme přikazovat nutnost jeho akceptace, nebudeme bagatelizovat jejich těžkosti, budeme se snažit pochopit jejich situaci v celé její šíři, budeme jim empaticky naslouchat a soucítit s nimi a nebudeme je diskriminovat.

Mít pro co žít: to je úkol, který stojí před stárnoucím člověkem podle Křivohlavého (2002). Podstatou je, aby se ve stáří nevytratil prospektivní pohled na život, aby jej nepřeválcovalo tzv. retrospektivní zahledění a aby měl stárnoucí člověk pro co žít, aby našel smysluplnost života (Křivohlavý, 2002).

Čornaničová (1998) v souvislosti se senií a adaptací na něj hovoří o potřebě změny životního programu.

Reichardová (in Langmeier, Krejčířová, 2006) rozčleňuje následujících pět typů, resp. strategií, vyrovnávání se s vlastním stářím:

- strategie konstruktivní spočívá v tvůrčím vyrovnávání se s realitou vyššího věku a lidé, kteří ji využívají, jsou stále aktivní, mají radost ze života i z vřelých citových vztahů, jsou si vědomi možnosti svých výkonů i jejich mezí, akceptují smrt bez přehnaného strachu a zoufalství, jsou snášliví a pružní v myšlení, nechybí jim humor a schopnost najít potěšení v jídle,

pítí, práci nebo rekreaci, rozvíjejí dále své zájmy a dokáží se asertivně prosazovat,

- strategie závislosti je charakteristická pasivitou a závislostí na druhých lidech a jedinci, kteří si ji zvolili, spoléhají více na druhé než na vlastní síly, nemají žádné větší ambice, přenechávají rozhodování i úkoly na mladších a uchylují se do svého soukromí,
- strategie obranná se projevuje přehnanou aktivitou, která má zakrýt všechny starosti a obtíže i blízkost konce života, lidé, kteří si ji vybrali, se zpravidla emočně zvýšeně kontrolují, jednají zcela přesně podle zvyků a konvencí a jsou puntičkářští,
- jádrem strategie hostility je nepřátelství a hněvivost vůči druhým lidem, lidé tohoto typu mají tendence vinit ze svých nezdarů druhé lidi nebo nepříznivé okolnosti, jsou agresivní, neustále si na něco stěžují a jsou podezřívaví,
- pro strategii sebenenávisti je typická autoagresivita a lidé, kteří na jejím základě jednají, jsou k sobě nadměrně kritičtí, svůj život a to jak jej prožili vidí jako naprosté selhání a nedávají najevo žádné přání žít jej znovu.

Shodné formy strategií vyrovnávání se stářím a s odchodem do penze vymezuje např. také Bromley (in Haškovcová, 2010). Všeobecně lze říci, že v praktickém životě nenalezneme jen výhradně čisté typy jednotlivých výše uvedených strategií, ale setkáme se s jejich různými variantami a kombinacemi. O volbě strategie konkrétního jedince rozhoduje předchozí životní zkušenost, povaha člověka i okolnosti, resp. společnost (Haškovcová, 2010).

Birren (in Kalvach a kol., 1997) na základě analýzy biografie stovky úspěšných jedinců vyzdvihl dva základní předpoklady dobré adaptace ve stáří: vymezovat problémy jinak než mladí a při jejich řešení uplatňovat co nejvíce flexibility.

Švancara (in Kalvach a kol., 1997) vyjadřuje základní předpoklady optimální adaptace pomocí pěti „pé“:

- perspektiva zahrnující posilování orientace na budoucnost,
- pružnost charakteristická pohotovostí provádět změny, přijímat nové a udržovat schopnost sebekritiky,



- prozíravost kompenzující dílčí deficity je také složkou moudrosti, která se od stáří očekává,
- pochopení pro druhé typické vytvářením kladných postojů,
- potěšení jako velice důležitá složka citového nasycení.

V souvislosti s pěti „pé“ cituje Švancarů např. i Haškovcová (2010).

Velice často dnes slyšíme o konceptu úspěšného stárnutí, zdravém stáří a kvalitě života ve stáří. Jelikož tato témata plynule navazují na předchozí problematiku, bude jim věnován následující text, který se zabývá právě tím, jak úspěšně a zdravě stárnout, a co znamená koncept úspěšného stárnutí.

## 1.5 ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ A ZDRAVÉ STÁŘÍ

Víme, že proces stárnutí je zákonitý, nevyhnutelný a je třeba jej respektovat. Koncept úspěšného stárnutí a zdravého stáří je rozvíjen již od konce minulého století. Původně byl formulován proto, aby čelil očekávanému růstu nemocnosti starších a starých lidí. Živnou půdou konceptu je předsvědčení, že se lidský život v současnosti může nejen prodlužovat, ale i zkvalitňovat, a že je možné příchod celé řady chorob oddálit, nebo stlačit do krátkého časového období „na konci stáří“ (Haškovcová, 2010).

Langmeier a Krejčířová (2007) uvádějí, že většina současných koncepcí úspěšného stárnutí i dalších programů zaměřených na zvyšování kvality života a pozitivní adaptaci ve stáří zdůrazňuje v první řadě udržení dostatečné aktivity lidí vyššího věku. Poukazují na to, že nečinnost je patologická jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Aktivizační programy mají zelenou. Jsou rozvíjeny jak na úrovni preventivní, která je zaměřena na zdravou stárnoucí populaci, tak na úrovni léčebné. Je třeba si uvědomit, že i při snaze o aktivizaci starých osob, musíme plně respektovat individuální možnosti a přání každého jedince. Stárnoucímu či starému člověku bychom měli pomoci nalézt motivaci pro vytváření krátkodobých i dlouhodobých cílů, umožnit mu, aby si prožil úspěch a v neposlední řadě posilovat jeho sebeúctu.

Na druhé straně autoři varují před nebezpečím nadměrné aktivizace, která může v krajnosti vygradovat až v týrání starých lidí, a to zejména v ústavních

podmínkách. Dodávají však, že se v praxi mnohem častěji setkáme s případy, kdy mají jedinci nedostatečnou příležitost k aktivitě a trpí tak podnětovou deprivací.

Jednou ze základních otázek gerontologie podle Mühlpachra (2009) je, zda je zdravotní a funkční stav ve stáří kladně ovlivnitelný. Kdyby tomu tak nebylo, šlo by o již výše zmíněnou variantu expanze nemocnosti, která by se ve společnosti projevila dramatickým příbytkem závislých osob, nárůstem počtu let závislého života a šířením obrazu bolestného stáří s nízkou kvalitou života a vysokou potřebou zdravotně sociální péče.

Koncept úspěšného stárnutí, jehož kolébkou jsou Spojené státy americké, říká, že má být dominantní pozornost věnována zlepšování zdravotního a funkčního stavu osob seniorského věku a co možná nejvyšší prevenci vzniku závislosti a ne zvyšování kapacit pro zvládání přibývajících nesoběstačných (Mühlpachr, 2009).

Na základě výše uvedených představ je pak stárnutí rozlišováno na:

- normální (obvyklé), které je charakteristické tím, že zdravotní a funkční stav seniora, jeho společenská role a např. i míra jeho zdravotních obtíží odpovídá jeho vrstevníkům, tj. normě či standardu v dané společnosti,
- úspěšné, vyznačující se nadprůměrným zdravotním a funkčním stavem seniora, který mu umožňuje plnou soběstačnost i žádoucí bio-psycho-sociální aktivitu zhruba do 9. decennia,
- neúspěšné (patologické), projevující se tím, že je seniorův zdravotní a funkční stav horší než u jeho vrstevníků, tj. než odpovídá současné normě, a senior se stává závislým (Mühlpachr, 2009).

Základním axiómem výše popsaného konceptu je fakt, že stav organismu ve stáří je dán několika sférami faktorů, přičemž některé z nich jsou významně ovlivnitelné. Hlavními činiteli jsou:

- zákonitá biologická involuce,
- chorobné procesy,
- způsob života,
- životní podmínky,
- subjektivní hodnocení a prožívání (Mühlpachr, 2009).

Haškovcová (2010) upozorňuje na fakt, že se projekty úspěšného stárnutí promítají i do samotného pojetí oboru geriatrie. Tzv. nová geriatrie nesmí být spojována pouze s péčí o dlouhodobě nemocné a nesoběstačné seniory, ale musí se přetvořit v moderní disciplínu, respektující také starost o zdravé stáří.

Vidíme, že dochází k celospolečenské transformaci přístupu k osobám vyššího věku a to nejen na úrovni národní, ale také v měřítku nadnárodním a celosvětovém. A jaké jsou aktuální trendy v přístupu společnosti k seniorům? To je tématem následujícího textu.

## 1.6 AKTUÁLNÍ TRENDY V PŘÍSTUPU K SENIORŮM

Pichaud a Thareauová (1998) poukazují na to, že péče o seniory nespočívá pouze v odborné technické manipulaci, na kterou je bohužel velmi často redukována. Péče znamená vztah, který je do ní zahrnutý a který je její součástí. Autoři stejně jako mnoho jiných opět vyzdvihují nutnost holistického přístupu, protože tvrdí, že pokud má být vztah opravdový, musí zahrnovat všechny dimenze jedince. Jedinec je pak pojímán jako jedinečná, svobodná a odpovědná bytost.

Myšlenky výše uvedených autorů na úvod uvádím proto, že právě na jejich základě dochází, resp. by mělo docházet, k transformaci klasického medicínského modelu.

Kalvach a kol. (2004) shrnuje žádoucí změny a principy zdravotně sociální péče do čtyř bodů.

Prvním je **demedicinace**. V první řadě musíme usilovat o to, aby medicínské aspekty byly podřízeny kvalitě života, tzn., aby primárním úsilím byla socializace (zachování nebo obnova sociální role), a aby byla navrch zabezpečení a kvalitního ošetření respektována také důstojnost, autonomie, seberealizace a participace. Zařízení ústavní dlouhodobé péče by měla usilovat o zachování civilního prostředí, způsobu života i oblékání pacientů (Kalvach a kol., 2004).

**Deinstitucionalizace** je bodem druhým. Podle Kalvacha a kol. (2004) by mělo těžiště služeb a péče spočívat v terénních komunitních službách, přičemž bychom se měli opírat o integrovanou komunitní péči poskytovanou v domácím prostředí.

Třetím bodem je **desektorializace**. V této souvislosti by mělo dojít k prolomení tradičních bariér mezi sektorem zdravotnickým a sociálním,

mezi službami ústavními a ambulantními, mezi péčí profesionální a laickou a dalšími.

Posledním bodem výčtu je **deprofesionalizace**. Mělo by se usilovat o zlaičtění péče. Tohoto docílíme především spoluprací s rodinou, podporou laických pečovatелů, dobrovolníků i angažujících se sousedů. Zdravotnickí pracovníci zabývající se ošetrovatelstvím a rehabilitací by měli vystupovat zejména v roli instruktorů a supervizorů. Rozvíjet by se měly zejména služby terénní, stacionářové, ale i respitní, zajišťující oddech pečovatелů (Kalvach a kol., 2004).

K moderním a zároveň legislativně podloženým trendům přístupu k seniorům podle Javorské (2005) patří v první řadě plnění těchto cílů:

- zachování přirozeného společenského prostředí seniorů,
- podpora zaměstnávání osob seniorského věku,
- podpora vědomí vlastní odpovědnosti za přípravu na stáří,
- transformace a modernizace systémů sociální ochrany a poskytování cílené podpory společnosti pouze ve vážných případech,
- podpora zdravého životního stylu,
- zlepšování stavu životního prostředí, předcházení úrazovosti a závislosti osob seniorského věku a odstraňování bariér,
- péče o zdraví seniorů, zvýšení účinnosti a účelnosti zdravotní péče,
- minimalizace rizika sociální exkluze a institucionalizace,
- vytvoření komplexního systému sociálních služeb pro seniory, který bude podporovat udržování nezávislosti a umožní seniorům setrvat co nejdéle v přirozeném domácím prostředí,
- podpora možnosti celoživotního vzdělávání.

Budeme-li uplatňovat výše popsané trendy a plnit cíle Národního programu přípravy na stárnutí, měli bychom postupně dosáhnout stavu, kdy inkluze, podpora a pomoc osobám vyššího věku bude v České republice standardem. Rovněž každý z nás si musí být vědom, že je spoluodpovědný za kvalitu života v tomto období (Javorská, 2005).

## 2 VOLNÝ ČAS

V první kapitole teoretické části diplomové práce byli charakterizováni senioři jako specifická cílová skupina. Jelikož se praktická část diplomové práce bude zabývat zmapováním volného času seniorů a následně komparací vybraných skupin dle předem stanovených hypotéz, bude se tato další kapitola teoretické části diplomové práce zabývat volným časem, který z převážné části určuje zároveň životní styl, protože je jeho nepřehlédnutelnou a troufám si říci i nejdůležitější součástí. Životní styl je projevem našeho života a způsob našeho života se navenek projevuje primárně tím, jakým způsobem trávíme svůj volný čas. Podle mého názoru je tedy způsob trávení volného času základním a nejdůležitějším indikátorem životního stylu jedince. Způsob, jakým tráví osoby seniorského věku volný čas, považuji za důležitý zejména ve vztahu k cílům nového přístupu společnosti ke skupině těchto osob, jehož trendy jsem se zabývala v předchozí kapitole, a které zahrnují mimo jiné aktivizaci a celoživotní vzdělávání seniorů.

Následující text vymezuje pojem volný čas, popisuje funkce volného času, kategorizaci volnočasových aktivit a specifika volnočasových aktivit seniorů.

### 2.1 VYMEZENÍ POJMU VOLNÝ ČAS

Definice a vymezení pojmu volný čas je stejně jako např. u pojmu stárnutí a stáří mnoho. Pro příklad uvedu alespoň několik základních – z pohledu pedagoga i sociologa.

Volný čas je čas, který nám zbude po odečtení času pracovního, který je spojen s pracovním procesem a času vázaného, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka jako např. spánek, jídlo nebo osobní hygienu, činnosti spojené s provozem domácnosti, péči o děti apod. Je to doba, kterou má člověk po splnění výše uvedených povinností a potřeb k dispozici pro činnosti seburčující a sebevytvářející. Těmito činnostmi jsou oddech a zábava, rozvoj zájmové oblasti, zlepšení kvalifikace a účast na veřejném životě (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2008).

Pávková a kol. (2008, s. 13) hovoří o volném času jako o „době, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přináší nám pocit uspokojení a uvolnění. Pod pojem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná

*činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.*“ Pávková a kol. (2008) dodává, že způsob využívání volného času úzce souvisí s životním stylem, protože je jedním z jeho důležitých ukazatelů.

Buriánek (1996) definuje volný čas jako: *„čas, který člověku zbude po splnění všech víceméně nutných povinností, k nimž patří zaměstnání a doprava do něj, domácí práce, hygiena.“* Dodává, že je volný čas pojímán jako prostor, o jehož využití a náplni každý jedinec sám a svobodně rozhoduje.

*„Volný čas (ang. leisure, discretionary time, free time) = čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem pracovních závazků či z nutnosti zachování svého biofyziologického či rodinného systému. Často je charakterizován svobodnou volbou, očekáváním příjemných prožitků apod. Spojují jej následující funkce: rekreační, zábavní, sociální kontakty, rozvoj vlastní osobnosti i fyzická a psychická regenerace.“* (Pásková, Zelenka, 2002, s. 315)

*„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu, domácnosti i péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“* (Průcha, Walterová, Mareš, 2008, s. 274)

*„Volný čas lze označit za dobu, kterou trávíme mimo práci a mimo další povinnosti. Je to čas, který máme možnost věnovat svým zájmům, zálibám a aktivitám.“* (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 76)

Bočková, Hastrmanová a Havrdová (2011, s. 128) chápou volný čas též jako *„čas, který je nutný pro relaxaci a znovunabytí energie.“*

Volný čas lze chápat i jako alternativu k pracovní činnosti pro osoby, které na trhu práce zůstat nechtějí nebo z rozmanitých důvodů nemohou (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011).

Vážanský (2001) hovoří podobně jako předchozí autoři o tom, že jsou s pojmem volný čas spojeny jak časové aspekty, tzn. volný čas kontra pracovní doba, tak obsahové aspekty, tj. svázanost volného času se svobodou a volností v jednání. V tom, jak lze pojímat a chápat termín volný čas však uvádí dva hlavní směry:

- v negativním vymezení je podle něj volný čas charakterizován jako zbývající doba celkového průběhu dne, která zůstala po pracovní

nebo studijně podmíněném čase, povinnostech v domácnosti a po uspokojení základních fyziologických potřeb,

- v pozitivním vymezení je podle něj termín volný čas chápán naopak jako disponibilní časová dimenze, ve které by pro jedince mohl volný čas znamenat skutečnou svobodu, je dobou, ve které se jedinec může zcela nezávisle a výhradně svobodně realizovat.

Jelikož jsem v úvodu kapitoly zmiňovala úzkou spojitost mezi volným časem a životním stylem, uvedu nyní rovněž definici pojmů životní způsob a životní styl. *„Pojem životní způsob bývá obvykle vztahován k větším sociálním celkům. Termín životní styl vyjadřuje spíše individuální optimální uspořádání životních forem do harmonického celku. Životní styl je charakterizován jako široký komplex činností a s nimi spjatých postojů, norem, hodnot, návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého individuálně specifické – vystihují jeho osobitost.“* (Kraus, 2008, s. 166–167)

Průcha, Walterová a Mareš (2008, s. 317) definují životní styl jako: *„typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedinců.“*

Duffková, Urban a Dubský (2008) hovoří o volném čase, resp. o způsobu jeho trávení, jako o jedné z nejvýznamnějších oblastí zkoumání životního způsobu, a to jak z hlediska objemu volného času (kvantity), tak z hlediska jeho struktury, která zahrnuje konkrétní volnočasové aktivity a praktiky (kvality). Zároveň upozorňují na skutečnost, že životní způsob nelze redukovat pouze a jen na oblast volného času, přesto, že je mezi těmito kategoriemi velice úzká spojitost.

Z historického hlediska patří volný čas v současném pojetí mezi relativně mladé jevy – volný čas jako masový jev vznikl až v období průmyslové revoluce, a to jako důsledek ekonomického, technického i sociálního pokroku (Duffková, Urban, Dubský, 2008). V období průmyslové revoluce se stal volný čas:

- individualizovaným (člověk jím nakládá relativně samostatně),
- všeobecným (týká se převážné většiny členů společnosti),
- postaveným do opozice k pracovní době (Pácl, in Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Duffková, Urban a Dubský (2008) popisují shodně jako další autoři základní specifické časové kategorie. První z nich je čas pracovní a druhou čas mimopracovní. Čas mimopracovní je pak rozdělen na čas vázaný a čas volný. *„Čas volný není konkrétně vymezovaný ani obsahově ani časově (nejsou určeny ani činnosti, ani doba jejich realizace). Z kvantitativního hlediska je to ten časový prostor, který člověku zbývá po splnění pracovních a mimopracovních povinností – vůči sobě i ostatním lidem (tzv. reziduální definice: volný čas je to, co „zbude“). Z kvalitativně obsahového hlediska je volný čas komplexem těch činností, k jejichž vykonávání se člověk rozhodl sám z vlastní vůle bez ohledu na jakékoli tlaky vyplývající ze společenských (rodinných apod.) závazků a vykonává je pro ně samé (tzv. normativní definice).“* (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 144)

*„Základní funkce volného času, tj. odpočinek, zábava, aktivní soužití se sociálním prostředím, zájmová činnost a vzdělávání jsou v konkrétních činnostech jedinců zastoupeny v různých proporcích. Volný čas skutečně je a zůstane sférou relativně svobodné volby činností, proto je subjektivně pocíťován jako nejceněnější čas.“* (Faltýsková, 1996, s. 16)

Vymezení volného času jednotlivými výše uvedenými autory není v zásadě až tolik rozdílné. K volnému času neoddiskutovatelně patří svoboda rozhodování v tom, jak jedinec s tímto časem naloží i fakt, že volný čas je protikladem činnosti pracovních a „nucených“, pro které se svobodně nerozhodujeme.

Vztáhneme-li jednotlivé charakteristiky termínu volný čas k seniorům, je potřeba si uvědomit, že pro tyto osoby zpravidla neplatí střídání volného času s časem pracovním, vyjma tohoto faktu však výše uvedené definice platí shodně i pro seniory.

Volný čas je důležitou dimenzí v životě každého člověka. Problém s jeho využitím může nastat zejména u osob seniorského věku, protože s odchodem do důchodu se fenomén volného času zcela mění. Volný čas penzistů nabývá zcela jiného významu. Seniorům, kteří podcenili přípravu na stárnutí a stáří, může být najednou velké množství volného času na obtíž. Mohou mít pocit, že ho najednou, po ukončení pracovního procesu, mají až moc a neví, jak s ním naložit.

Volný čas plní v životě každého jedince celou řadu funkcí. O těchto alespoň v základu pojedná následující kapitola.



## 2.2 FUNKCE VOLNÉHO ČASU

S volným časem jsou podle Dumazediera (in Duffková, Urban, Dubský, 2008) obvykle spojovány tři základní funkce:

- odpočinek (relaxace), a to zejména tělesný,
- (sebe)vzdělávání,
- rozptýlení (zábava).

Ideální je stav, kdy jsou všechny tři funkce ve volnočasových činnostech vyrovnány, jelikož dominanta jedné funkce by přispívala i k jednostrannosti celkové osobnosti člověka. Za další ideál v této spojitosti je považován stav, kdy se jedinec ve svém volném čase zaměřuje na protikladný nebo alespoň podstatně jiný typ činností, než který vykonává v zaměstnání (Dumazedier, in Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Opaschowski (in Vážanský, 2001) uvádí širší repertoár funkcí volného času:

- rekreační (zotavovací, uvolňovací, osvěžující),
- kompenzační (kompenzace neúspěchů a zklamání z jiných oblastí života, vyrovnávání nedostatků, odstranění námahy),
- edukační (poznávací, vycházející z potřeby poznání, učebního podněcování a dalšího vzdělávání),
- kontemplační (hledání a získávání klidu, pohody, autoreflexe, prostor pro duchovno),
- komunikační a sociální (navazování a udržování sociálních kontaktů, partnerství, rozvoj komunikace),
- integrační (vycházející z potřeby být ve společnosti, být součástí kolektivního vztahu a tvořit skupinu),
- participační (angažování a podílení se na vývoji společnosti vycházející z potřeby účastenství, angažovanosti a sociálního sebepojetí),
- enkulturační (kulturní rozvoj sebe sama vycházející z potřeby kreativního rozvoje, uplatnění a účasti na kulturním životě).

Ve stejném smyslu citují Opaschowského a vyjmenovávají funkce volného času také Hájek, Hofbauer a Pávková (2008) nebo Pávková a kol. (2008). Autoři snad jen doplňují funkci seberealizační a sebepoznávací.

Vážanský (2001) polemizuje o funkcích volného času dále v tom smyslu, že ve své monografii zmiňuje pohledy různých autorů na problematiku. Např. uvádí, že Havighurst měl za to, že se volný čas musí starat o účast občanů na společenském životě a zároveň by jim měl poskytovat dostatečné množství možností k zajímavému prožívání a tvůrčímu vyjádření osobnosti. Nebo zmiňuje Kaplana, který tvrdil, že volný čas má být prospěšný jak jedinci, tak společnosti, má jedinci umožňovat prožít pozitivní zážitky a podněcovat v člověku tvůrčí síly.

Jak již bylo zmíněno v úvodu kapitoly a jak je patrné z výše uvedeného, plní volný čas v životě každého člověka celou řadu funkcí a dalo by se říci, že může plnit téměř jakoukoli pozitivní funkci, na kterou si vzpomeneme. Mě osobně napadá a k výčtu funkcí bych dodala, že volný čas plní také funkci seberealizační, protože se v něm můžeme libovolně realizovat, informační, protože se během něj setkáváme s novými informacemi a jevy, a určitě také zdravotní, protože si při něm psychicky odpočineme a při pohybových aktivitách rovněž uděláme něco pro své zdraví.

Nyní se zaměřím na členění volnočasových aktivit.

## 2.3 KATEGORIZACE VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

To, jakým způsobem trávíme svůj volný čas a volnočasové aktivity a činnosti samotné, které provozujeme ve svém volném čase, jsou velmi širokým pojmem. Jelikož je jejich spektrum velmi rozsáhlé a můžeme je dělit a členit podle mnoha různých kritérií, uvedu alespoň několik typů jejich rozdělení pohledem různých odborníků.

Z pohledu sociologa můžeme nejčastější volnočasové činnosti rozdělit do několika velkých skupin aktivit:

- **kulturní** (tyto v zásadě zahrnují aktivity receptivní, jejichž prostřednictvím přijímáme určité hodnoty, a perceptivní, při kterých sami vytváříme určitou kulturní hodnotu, budeme-li kulturní aktivity zkoumat podrobněji, vydělují se z nich jako relativně samostatné dva typy činností – sledování televize jako součásti masové kultury a návštěva divadel, koncertů, výstav aj.),
- **sportovní**,

- **sociální nebo společenské** (zde řadíme aktivity, při kterých dochází k pěstování společenských kontaktů, mezilidských vztahů a scházení s lidmi, konkrétně jsou zde zahrnuta posezení v kavárnách, vinárnách, barech aj., návštěvy plesů, tanečních akcí a vzájemné návštěvy),
- **vzdělávací** (zde řadíme individuální sebevzdělávání, navštěvování kroužků, spolků, přednášek i institucionalizovaného vzdělávání – např. univerzit třetího věku),
- **veřejné** (zde patří jakýkoli typ zapojování se člověka do veřejných záležitostí, řešení problémů komunitních nebo společenských, konkrétně se může jednat o veřejná vystoupení, protesty, demonstrace aj.),
- **rekreační a cestovatelské** (zahrádkaření, chalupaření, chataření, cestování za účelem relaxace i poznání),
- **hobby a manuální činnosti** (modelářství, vyšívání, včelaření, rybaření, sběratelství apod.) (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Z pohledu pedagoga vymezují volnočasové aktivity např. Hájek, Hofbauer a Pávková (2008). Tito uvádějí, že se v rámci volnočasových aktivit uplatňují zejména základní lidské činnosti – hra, učení a práce, a tyto že od sebe v praxi nelze oddělit, neboť se navzájem prolínají (hrou se člověk učí, učení může mít podobu hry a i pracovní aktivita může mít herní charakter). Hru popisují Hájek, Hofbauer a Pávková (2008) jako pro člověka příjemnou činnost, přinášející pozitivní prožitky a radost, umožňující relaxaci, bezděčné učení i rozvoj všech složek osobnosti. Učení ve volném čase probíhá dle autorů většinou v rámci praktických činností, a to ve všech druzích činností ve volném čase. Autoři uvádějí, že se člověk učí při zájmových činnostech, veřejně prospěšných aktivitách i při odpočinku a rekreaci. Co se týká učení ve volném čase, má největší význam jeho přípravná (motivační) fáze, která má jedince k činnosti motivovat, má jej zaujmout. Práce, jako druh specificky lidské činnosti, je nejdominantnější v období dospělosti člověka, objevuje se však i v ostatních etapách lidského života. Manuální dovednosti lze získávat hlavně při zájmové činnosti rukodělného nebo pracovně-technického zaměření, při pobytech v přírodě, turistice nebo táboření.

A závěrem pohled lékaře – gerontologa, tudíž vztažený na osoby seniorského věku. Kalvach a kol. (2004) dělí činnosti seniorů ve volném čase podle:

- místa v životě člověka na činnosti všedního dne (např. příprava jídla, úklid, nakupování), pracovní činnosti (např. šití, tkaní koberců, péče o domácí zvíře), sebepéči (např. hygiena, koupání, oblékání), činnosti volného času (např. zájmové aktivity, tanec, hudba, četba) a rozvoj a vzdělávání (např. řešení problémů, diskuse, četba, psaní),
- okruhu uspokojených potřeb na činnosti směřující k zabezpečení základních biologických potřeb (např. jídlo, očista, pohyb), činnosti podporující jistotu a bezpečí, autonomii, orientaci a kontinuitu (např. budování domova, reminiscence), činnosti sociální povahy (např. budování vztahů, sociální sítě, participace), činnosti podporující identitu, důstojnost a osobní rozvoj (např. studium, vzdělávání, učení se novému), činnosti seberealizační (např. tvorba, umění, transcendence),
- podle počtu zapojených osob na individuální (např. péče o tělo, psaní dopisů, prohlížení si fotografií), párové (např. procházky, vzájemné návštěvy, návštěva divadla), společenské (např. hry, soutěže, společný zpěv, tanec), skupinové (např. společné vaření, malování, četba poezie).

## 2.4 SPECIFIKA VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT SENIORŮ

Hájek, Hofbauer a Pávková (2008) uvádějí, že jsou v období senia uskutečňovány především aktivity přiměřené věku. Jako příklady aktivit uvádějí vhodné způsoby fyzického pohybu, pohyb nebo pobyt v přírodě, rukodělné, estetické i další zájmové činnosti. Podotýkají, že s přibývajícím věkem narůstá potřeba věnovat pozornost své vlastní osobě a udržovat tělesný a duševní potenciál, a že senioři mohou ve svém volném čase využívat zkušeností a přístupů, které si osvojili v předchozích fázích života, a které případně i dlouhodobě uplatňovali ve svém působení na děti a mládež.

Haškovcová (2010) zdůrazňuje v souvislosti s volnočasovými aktivitami seniorů důležitost důrazně strukturovaného programu oproti nahodilosti. Konstatuje, že senioři nemají čas, ale zároveň jej mají „nekonečně“ mnoho. Poukazuje na fakt, že zatímco mladší generace stěží vyšetřuje alespoň nějaký čas pro své zájmové

aktivity, senioři by si z nich naopak mohli a snad i měli učinit „páteř“ svého života. Jako tradiční a dobře známé aktivity „obyčejných“ či „běžných“ seniorů uvádí autorka chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství všeho druhu, hudbu, zpěv, tanec a turistiku.

Senioři rádi tančí a dnešní doba jim k tomu nabízí celou řadu příležitostí – taneční pro věkové pokročilé, seniorské bály. Dnes je, zejména v domovech pro seniory, ale i jinde, populární i tzv. taneční a pohybová terapie, díky které si přijdou na své také senioři, jejichž zdravotní stav není natolik příznivý, aby mohli ladně kroužit po parketu. V posledních letech jsou seniory hojně využívány pestré nabídky k domácí i zahraniční turistice. Tuto skutečnost potvrzují i cestovní kanceláře, z jejichž statistik vyplývá, že 10 % všech „organizovaných turistů“ tvoří právě osoby této kategorie. Co se týká záměrných pohybových aktivit a provozování sportů, věnují se senioři této činnosti ve srovnání s jinými zeměmi jen ve velmi omezené míře. Často se domnívají, že sport již není jejich parketou, nehodí se pro ně, nebo se sportovat stydí. Situace se však pozvolna a postupně zlepšuje. Výhledově by se mohl rozvíjet vznik hřišť, která budou koncipována jako vícegenerační nebo budou určena přímo seniorům. V České republice zatím existuje pouze několik tradičních dětských hřišť doplněných i o možnosti sportovních aktivit pro seniory. V souvislosti s motivací seniorů ke sportovním aktivitám pořádá řada zemí také gerontoolympiády. Každý senior má možnost volby a každý senior může sportovat, zvolí-li si sport přiměřený svým fyzickým možnostem – např. kuželky, lukostřelbu, hod na cíl, šipky a další (Haškovcová, 2010).

Stejně jako Haškovcová (2010) hovoří i Veleta a kol. (2007) o tanci seniorů jako o jednom z druhů terapie, když tato činnost blahodárně působí jak na tělesnou, tak na psychickou stránku osobnosti staršího člověka. V rámci taneční terapie nezřídka dochází ke zlepšení celkového fyzického i psychického sebepojetí (Veleta a kol., 2007). K tvrzení autora bych ráda doplnila i blahodárné působení taneční terapie v oblasti sociální, když se v jejím rámci starší lidé vkusně obléknou, vyjdou ven z domácnosti, chovají se galantně a mohou navazovat nová přátelství nebo vztahy.

Válková (2007) uvádí, že se senioři mužského pohlaví ve svém volném čase nejčastěji věnují rybaření, chalupaření a zahradničení, zatímco ženy seniorky bývají obrovskou oporou rodině tím, že pečují o vnoučata. Válková (2007) se zabývá mezigeneračními vztahy, přičemž vychovávání vnoučat prarodiči považuje za velmi důležité z toho důvodu, že je jeho prostřednictvím naplňován volný čas seniorů. Senioři v rámci této činnosti zapojují svou tvořivost, předávají rodinné tradice, zvyklosti a programují aktivity. V interakci s vnoučaty bývají senioři velmi často aktivní – vyprávějí pohádky, komunikují, zpívají nebo hrají hry.

Programováním aktivit pro seniory v institucionální péči, ale i všeobecně, se velmi podrobně zabývá Kalvach a kol. (2004), který říká, že při přípravě a podpoře nejen volnočasových aktivit těchto osob je třeba respektovat následující specifika:

- jedinečnou životní zkušenost seniora, která ovlivňuje jeho zájem o jistý druh činnosti a naopak odmítání jistého druhu činnosti,
- činnost a aktivita musí odpovídat individuálnímu tempu jedince,
- je nutné respektovat odlišnou schopnost jednotlivých seniorů ve schopnosti střídat aktivity a činnosti,
- činnost nebo aktivita musí mít smysl, který jí dává sám jedinec (např. pomoci někomu, vytvořit něco, udělat někomu radost aj.),
- je důležité respektovat, že hodnocení činností a aktivit a jejich výsledků pramení z představy jedince o sobě samém, z vlastních nároků na svou osobu i ze společenského postavení,
- činnost nebo aktivita musí být přiměřená tělesným i duševním schopnostem jedince, měla by člověku umožnit prožít pocit úspěchu a zdaru, v žádném případě nesmí vést k neúspěchu.

Bočková, Hastrmanová a Havrdová (2011) uvádějí, že volnočasové aktivity mohou u starších osob výrazně působit v oblasti prevence sociální exkluze, pocitů samoty a potřeby péče ze strany státu. Autorky konstatují, že se starší lidé mohou věnovat obdobným aktivitám jako lidé mladší. Jediná potřeba, která při tom vyvstává, je uzpůsobení obsahu volnočasových aktivit s ohledem na změny zdravotního stavu, fyzické kondice a psychického rozpoložení staršího jedince.

Co se týká tělesného cvičení seniorů, tak tímto se zabývá a toto v praxi nabízí např. Česká asociace sport pro všechny (ČASPV), která rovněž pravidelně vydává

časopis s názvem Pohyb je život. V každém čísle časopisu jsou zpravidla k nalezení články týkající se zdravého a aktivního stáří. Na webových stránkách této asociace je mj. zveřejněn kalendář akcí, zahrnující i akce určené pro seniory (<http://www.caspv.cz>, [cit. 2012-04-20]).

Za vhodné lze pro seniory považovat tyto fyzické aktivity: turistika, jízda na kole nebo rotopedu, plavání, běžkování a opět již zmíněný tanec (<http://www.cvicime.cz/cviky/cviceni-senioru>, [cit. 2012-04-20]).

K výše uvedenému lze konstatovat pouze jediné. Přesto, že mají volnočasové aktivity seniorů určitá specifika a osoby seniorského věku mají vzhledem k nim mnohdy jisté speciální potřeby, tak má každý jedinec možnost volby. Závisí opravdu na jednotlivci, zda si zvolí pasivní a mnohdy nezdravý způsob stárnutí a stáří nebo zda zvolí cestu stárnutí aktivního a zdravého, vycházející z pozitivního přístupu k životu.

# EMPIRICKÁ ČÁST



### 3 VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

Empirická část diplomové práce je zaměřena na osoby seniorského věku žijící na Opavsku a na jejich volný čas. V jejím rámci bylo provedeno výzkumné šetření, s jehož cíli, metodikou, průběhem, organizací a dalšími skutečnostmi nás seznámí následující podkapitoly.

#### 3.1 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Hlavní cíl empirické části diplomové práce vychází z jejího názvu „Senioři nad 60 let a volný čas“ a je jím zmapování volného času osob seniorského věku na Opavsku a srovnání vybraných skupin dle stanovených hypotéz.

K naplnění hlavního cíle byly stanoveny následující cíle dílčí:

- Zjistit, kolik seniorů tráví svůj volný čas aktivně.
- Zjistit, kolik seniorů je spokojeno s tím, jak tráví svůj volný čas.
- Vyzkoumat, kolik seniorů využívá možnost trávit svůj volný čas organizovaně.
- Zjistit, kolik volného času denně seniorům zbývá, když absolvují všechny nutné činnosti.
- Vypátrat, s kým senioři nejčastěji tráví svůj volný čas.
- Vyzkoumat, kolik seniorů se věnuje nějaké formě placené pracovní činnosti.
- Vypátrat, kterým společenským aktivitám se senioři věnují nejčastěji.
- Zjistit, kolik seniorů se věnuje nějaké formě celoživotního vzdělávání.

Na základě cílů výzkumného šetření byly stanoveny následující výzkumné otázky:

- Kolik seniorů tráví svůj volný čas aktivně?
- Kolik seniorů je spokojeno s tím, jak tráví svůj volný čas?
- Kolik seniorů využívá možnost trávit svůj volný čas organizovaně?
- Kolik volného času denně seniorům zbývá, když absolvují všechny nutné činnosti?
- S kým tráví svůj volný čas senioři nejčastěji?

- Kolik seniorů se věnuje nějaké formě placené pracovní činnosti?
- Kterým společenským aktivitám se senioři věnují nejčastěji?
- Kolik seniorů se věnuje nějaké formě celoživotního vzdělávání?

K výzkumným otázkám byly stanoveny následující hypotézy:

- Hypotéza č. 1 (H1): Předpokládám, že převažující charakter činností souvisí s věkem.
- Hypotéza č. 2 (H2): Předpokládám, že spokojenost s tím, jak senioři tráví svůj volný čas, nesouvisí s pohlavím.
- Hypotéza č. 3 (H3): Předpokládám, že využívání možnosti organizovaně se setkávat, souvisí s pohlavím.
- Hypotéza č. 4 (H4): Předpokládám, že skutečnost, že je osoba seniorského věku v pracovním poměru, souvisí s pohlavím.
- Hypotéza č. 5 (H5): Předpokládám, že senioři žijící na vesnici se více věnují jinému druhu společenské aktivity než senioři žijící ve městě.

### 3.2 METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Ve vztahu ke stanoveným cílům a hypotézám bylo provedeno výzkumné šetření, pro které byla použita kvantitativní metoda sběru dat. Veškeré údaje byly získány dotazníkovou metodou.

Chráška (2007, s. 163) definuje dotazník jako „*soustavu předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.*“

Gavora (2000, s. 99) vymezuje dotazník jako „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí.*“ Dotazník je považován za nejužívanější metodu zjišťování údajů, jelikož má zdánlivě jednoduchou konstrukci a umožňuje získat velké množství informací za relativně krátký čas (Gavora, 2000).

Dotazník bývá běžně tvořen jedním z následujících druhů otázek či jejich kombinací: otázkami otevřenými, polouzavřenými a uzavřenými. Disman (2002) uvádí, že v rámci otevřených otázek se respondent vyjadřuje vlastními slovy, přičemž svou odpověď sám vytváří a strukturuje. Polouzavřené odpovědi nabízejí respondentovi možnost výběru i možnost vyjádřit vlastní názor. Otázky uzavřené umožňují respondentovi pouze výběr jedné z nabízených odpovědí (Disman, 2002).

Pro výzkumné šetření v této diplomové práci byl sestaven nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce, který je součástí Přílohy č. 1. Dotazník obsahoval 18 předem připravených otázek, vztahujících se k získání informací, na základě kterých bylo možné přijmout či odmítnout předem stanovené hypotézy (předpoklady). Součástí dotazníku bylo úvodní oslovení respondentů, ve kterém byli respondenti seznámeni s účelem výzkumného šetření a obdrželi návod, jak dotazník správně vyplnit. Respondenti byli v úvodu dotazníku ujištěni také o anonymitě při vyplňování dotazníku, což mělo za úkol zvýšit pravděpodobnost toho, že se respondenti nebudou obávat odpovídat na otázky v dotazníku pravdivě. V rámci dotazníku byly použity dva typy otázek – uzavřené a polouzavřené. Celkem 16 otázek v dotazníku bylo uzavřených. U otázek tohoto typu si respondenti mohli vybrat a zakřížkovat jednu z předem připravených odpovědí, kdy odpovědí bylo buď více, nebo se jednalo pouze o odpovědi typu Ano - Ne. Pouze 2 otázky v dotazníku byly konstruovány jako polouzavřené. U otázek tohoto typu měli respondenti možnost výběru a zakřížkování, stejně jako u otázek uzavřených, jedné z předem připravených odpovědí, navíc zde však měli možnost uvést na otázku svou vlastní odpověď – jinou než tu, která jim byla nabídnuta v předem připravených odpovědích. Polouzavřené otázky obsahovaly jako jednu z možných odpovědí políčko „jiné (prosím, uveďte).“ Co se týká oblastí dotazníkového šetření, tak prvních 6 otázek v dotazníku bylo zaměřeno na získání anamnestických údajů o respondentech. Všechny zbývající otázky dotazníku se vztahovaly k získání informací potřebných, jak již bylo zmíněno, k tomu, aby bylo možno přijmout nebo odmítnout námi předem stanovené hypotézy, a aby bylo možno naplnit cíle empirické části diplomové práce.

### **3.3 PRŮBĚH A ORGANIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ**

Vlastnoručně konstruovaný, a tedy nestandardizovaný, dotazník byl upraven podle pokynů vedoucí diplomové práce. Výzkumné šetření, jehož cílem byl sběr dat, probíhalo v průběhu měsíců ledna až dubna roku 2012. Distribuce dotazníků byla realizována přímo mou osobou nebo za pomoci dalších osob, jimiž byly sociální pracovnice Magistrátu města Opavy, provádějící sociální šetření u osob, které si zažádaly o poskytnutí příspěvku na péči, a má babička, které se podařilo

oslovit nemalé množství respondentů z řad svých známých, ale i neznámých osob na ulici. Celkem bylo rozdáno 100 dotazníků. Vzhledem k tomu, že veškeré dotazníky byly vyplněny za přítomnosti osoby, která je distribuovala, a na místě ihned vybrány zpět, byla jejich návratnost 100 %. Žádný dotazník nemusel být při zpracovávání dat z výzkumného šetření vyřazen, jelikož respondenti se v případě, že jim nebylo cokoli v dotazníku při jeho vyplňování jasné, mohli distribuující osoby ihned tázat na správný postup. Několik málo respondentů si přálo, aby jim byly otázky z dotazníku hlasitě čteny a oni poté pouze sdělovali své odpovědi na otázky, přičemž jejich odpovědi zaznamenávala osoba, která jim dotazník předložila k vyplnění.

### **3.4 ZPRACOVÁNÍ DAT**

Veškerá data, která byla výzkumným šetřením získána, byla zpracována tabulkovým editorem Microsoft Office Excel 2007. Nejprve byla data uspořádána a sestavena do tabulek četností. Elementární třídění dat bylo provedeno pomocí tzv. „čárkovací metody“, jak uvádí Chráska (2007). Výsledkem čárkování byly absolutní četnosti ( $n_i$ ) odpovědí na jednotlivé otázky. K absolutním četnostem ( $n_i$ ) byly následně dopočítány četnosti relativní ( $f_i$ ), které jsou vyjádřeny v %. Oba typy četností byly zaneseny do tabulek a následně do grafů. Při zpracování dat získaných výzkumným šetřením bylo použito popisné a testovací statistiky. Co se týká statistiky popisné, tak ke každé jednotlivé otázce dotazníku byla vytvořena samostatná tabulka, ve které byly zachyceny absolutní a relativní četnosti jednotlivých odpovědí respondentů. Následně byl ke každé otázce a tabulce vytvořen graf, který by měl umožnit vizuálně jednodušší a rychlejší orientaci v procentuálním zastoupení jednotlivých odpovědí. Všechny grafy byly pro přehlednost zpracovány v jednotném stylu, a to jako prostorové výsečové. Co se týká statistiky testovací, tak jednotlivé předem stanovené hypotézy, obsahující dvě proměnné, byly otestovány pomocí statistického testu nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku, příp. statistického testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

## 4 CHARAKTERISTIKA ZKOUMANÉHO SOUBORU

Do výzkumného šetření byli zařazeni senioři ve věku 60 a více let žijící na Opavsku. Zkoumaný vzorek byl tvořen rovnou stovkou respondentů, a jak již bylo dříve zmíněno, návratnost dotazníků byla 100 %. Zkoumaný soubor byl vybrán pouze na základě dvou ze samotného cíle logicky vyplývajících kritérií:

- věk 60 a více let,
- bydliště na Opavsku.

Zkoumaný soubor byl charakterizován na základě anamnestických údajů, které byly získány z prvních šesti otázek v dotazníku.

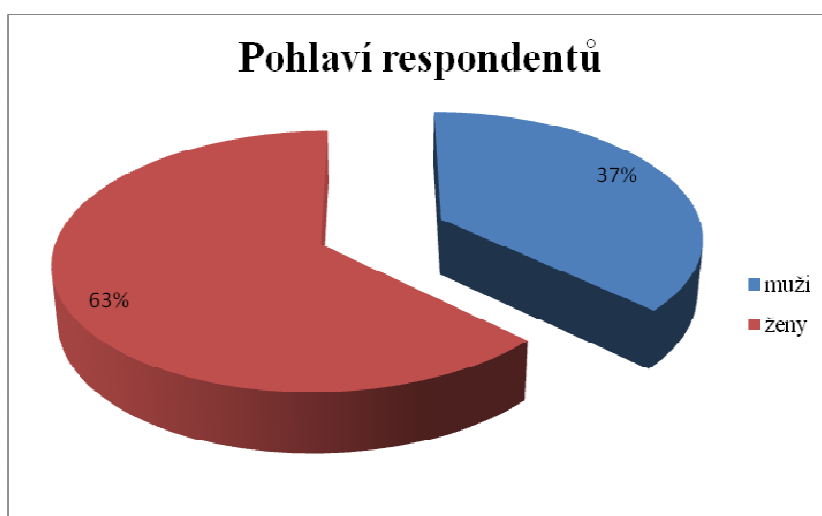
Legenda k tabulkám:

- n = počet respondentů (absolutní četnost),
- % = procentuální zastoupení respondentů (relativní četnost).

### Anamnestický údaj č. 1: POHLAVÍ RESPONDENTŮ

| pohlaví | n   | %     |
|---------|-----|-------|
| muži    | 37  | 37 %  |
| ženy    | 63  | 63 %  |
| celkem  | 100 | 100 % |

Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů



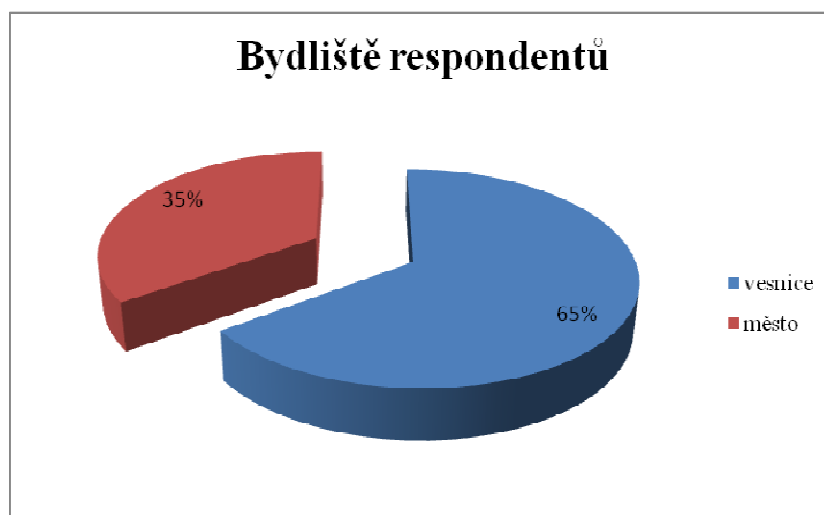
Graf č. 1: Pohlaví respondentů

Z výše uvedené tabulky č. 1 a grafu č. 1 lze konstatovat, že se zkoumaný soubor respondentů skládal z 63 % (63) žen a z 37 % (37) mužů. Zkoumaný soubor je tedy z velké části složen z osob ženského pohlaví, když ženy tvoří téměř jeho 2/3.

#### **Anamnestický údaj č. 2: BYDLIŠTĚ RESPONDENTŮ**

| bydliště | n   | %     |
|----------|-----|-------|
| vesnice  | 65  | 65 %  |
| město    | 35  | 35 %  |
| celkem   | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 2: Bydliště respondentů**



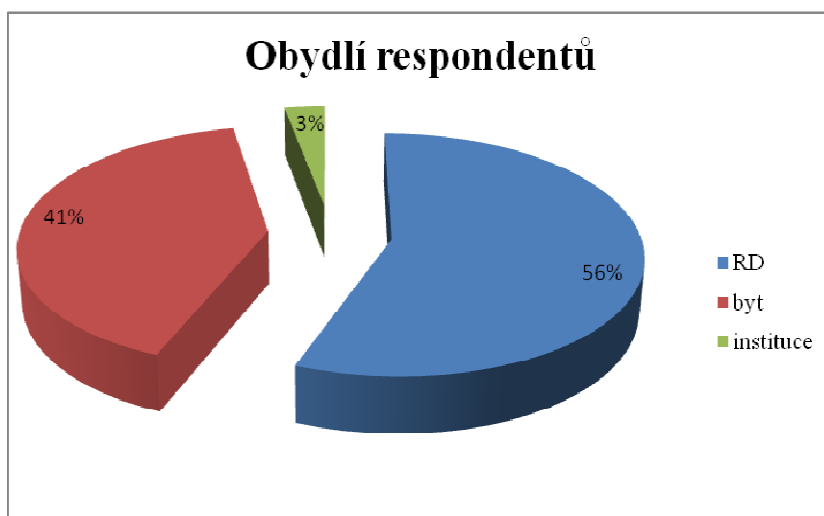
**Graf č. 2: Bydliště respondentů**

Z výše uvedené tabulky č. 2 a grafu č. 2 je patrné, že se zkoumaný soubor respondentů skládal z 65 % (65) osob žijících na vesnici a z 35 % (35) osob žijících ve městě. Zkoumaný soubor je tedy z velké části složen z osob žijících na vesnici, když tyto osoby tvoří skoro jeho 2/3.

### Anamnestický údaj č. 3: OBYDLÍ RESPONDENTŮ

| obydlí    | n   | %     |
|-----------|-----|-------|
| RD        | 56  | 56 %  |
| byt       | 41  | 41 %  |
| instituce | 3   | 3 %   |
| celkem    | 100 | 100 % |

Tabulka č. 3: Obydlí respondentů



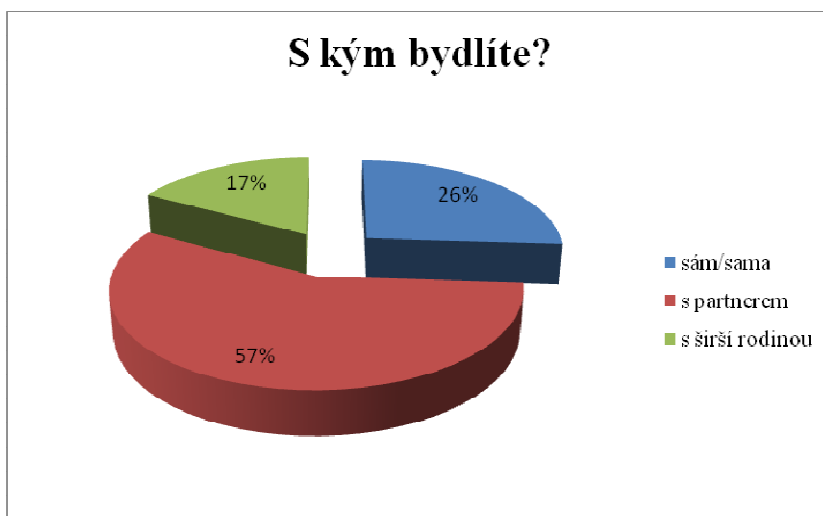
Graf č. 3: Obydlí respondentů

Z výše uvedené tabulky č. 3 a grafu č. 3 vyplývá, že nejvyšší počet respondentů z námi zkoumaného souboru, a to 56 % (56), žije v rodinném domě, a naopak nejnižší zastoupení ve zkoumaném vzorku, a to pouhá 3 % (3), mají osoby žijící v instituci (např. domově pro seniory či v penzionu pro seniory). Třetí procentuálně významnou část respondentů zkoumaného souboru tvoří se 41% (41) zastoupením osoby žijící v bytě.

#### Anamnestický údaj č. 4: S KÝM RESPONDENTI BYDLÍ?

| bydlení         | n   | %     |
|-----------------|-----|-------|
| sám/sama        | 26  | 26 %  |
| s partnerem     | 57  | 57 %  |
| s širší rodinou | 17  | 17 %  |
| celkem          | 100 | 100 % |

Tabulka č. 4: S kým bydlíte?



Graf č. 4: S kým bydlíte?

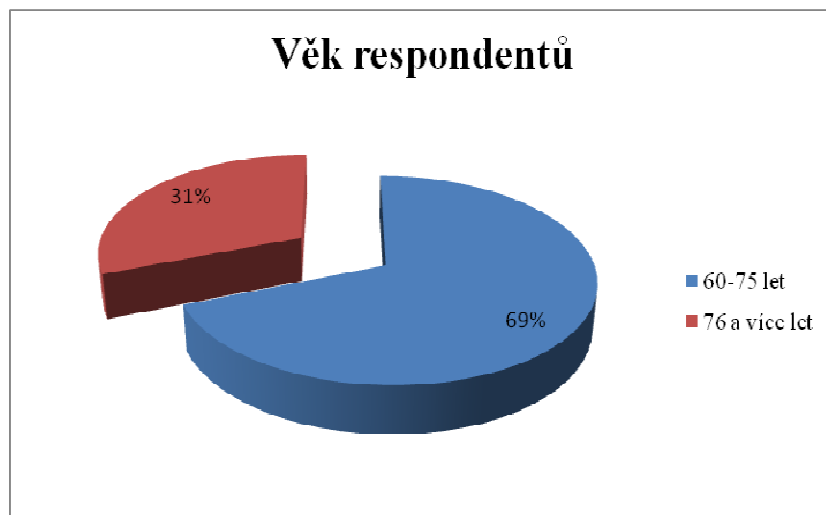
Z výše uvedené tabulky č. 4 a grafu č. 4 je na první pohled znatelné, že nejvyšší počet respondentů z námi zkoumaného souboru, a to 57 % (57), bydlí společně se svým protějškem. 26 % (26) respondentů žije samotných a jen 17 % (17) respondentů sdílí domácnost společně se svou širší rodinou.



### Anamnestický údaj č. 5: VĚK RESPONDENTŮ

| věk           | n   | %     |
|---------------|-----|-------|
| 60–75 let     | 69  | 69 %  |
| 76 a více let | 31  | 31 %  |
| celkem        | 100 | 100 % |

Tabulka č. 5: Věk respondentů



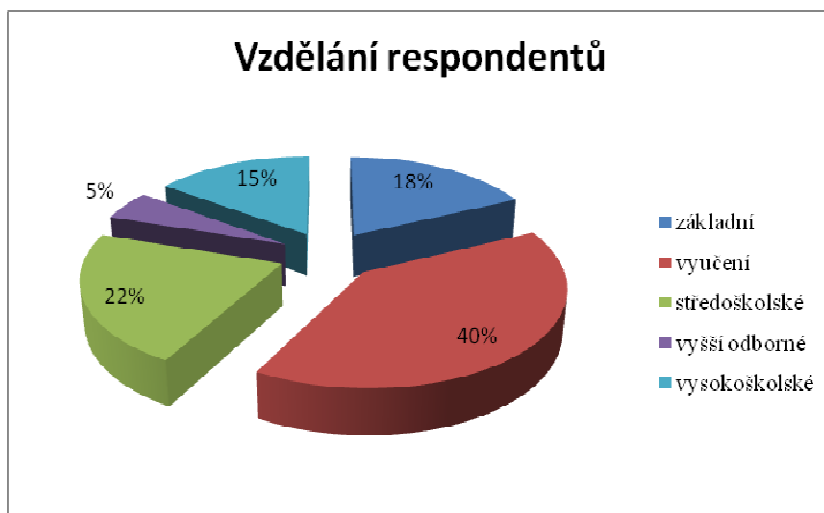
Graf č. 5: Věk respondentů

Z výše uvedené tabulky č. 5 a grafu č. 5 plyne, že v námi zkoumaném souboru je počet respondentů ve věku 60–75 let mnohem vyšší než počet respondentů nad 76 let, když osoby ve věku 60–75 let tvoří v souboru 69 % (69) a osoby nad 76 let pouze 31 % (31).

### Anamnestický údaj č. 6: VZDĚLÁNÍ RESPONDENTŮ

| vzdělání      | n   | %     |
|---------------|-----|-------|
| základní      | 18  | 18 %  |
| vyučení       | 40  | 40 %  |
| středoškolské | 22  | 22 %  |
| vyšší odborné | 5   | 5 %   |
| vysokoškolské | 15  | 15 %  |
| celkem        | 100 | 100 % |

Tabulka č. 6: Vzdělání respondentů



**Graf č. 6: Vzdělání respondentů**

Z výše uvedené tabulky č. 6 a grafu č. 6 vyčteme, že nejvyšší počet respondentů v námi zkoumaném souboru tvoří osoby seniorského věku, které se vyučily, a to 40 % (40). Druhé a třetí nejvyšší zastoupení mají ve 22 % (22) respondenti se středoškolským vzděláním a v 18 % (18) respondenti se základním vzděláním. 15 % (15) respondentů v námi zkoumaném souboru ukončilo vysokou školu. Nejmenší zastoupení ve vzorku tvoří respondenti, kteří dosáhli vyššího odborného vzdělání.

## 5 ANALÝZA A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Co se týká analýzy a interpretace výsledků dotazníkového šetření, tak v následujících podkapitolách budou nejprve vyhodnoceny odpovědi respondentů na jednotlivé otázky v dotazníku a následně budou statisticky otestovány hypotézy, které byly stanoveny v úvodu.

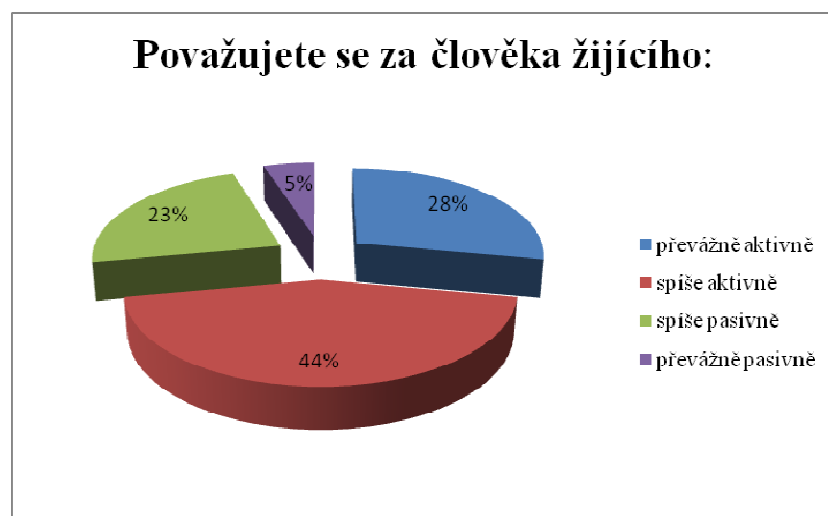
### 5.1 VYHODNOCENÍ JEDNOTLIVÝCH POLOŽEK DOTAZNÍKU

Na tomto místě budou nejprve vyhodnoceny a interpretovány odpovědi respondentů na jednotlivé položky v dotazníku. Ke každé otázce bude přiřazena tabulka s četnostmi odpovědí (n, %) a následně z ní vycházející graf. Pod každou tabulkou a grafem budou odpovědi respondentů na otázku okomentovány.

#### Otázka č. 7: POVAŽUJETE SE ZA ČLOVĚKA ŽIJÍCÍHO:

| odpověď          | n   | %     |
|------------------|-----|-------|
| převážně aktivně | 28  | 28 %  |
| spíše aktivně    | 44  | 44 %  |
| spíše pasivně    | 23  | 23 %  |
| převážně pasivně | 5   | 5 %   |
| celkem           | 100 | 100 % |

Tabulka č. 7: Považujete se za člověka žijícího:



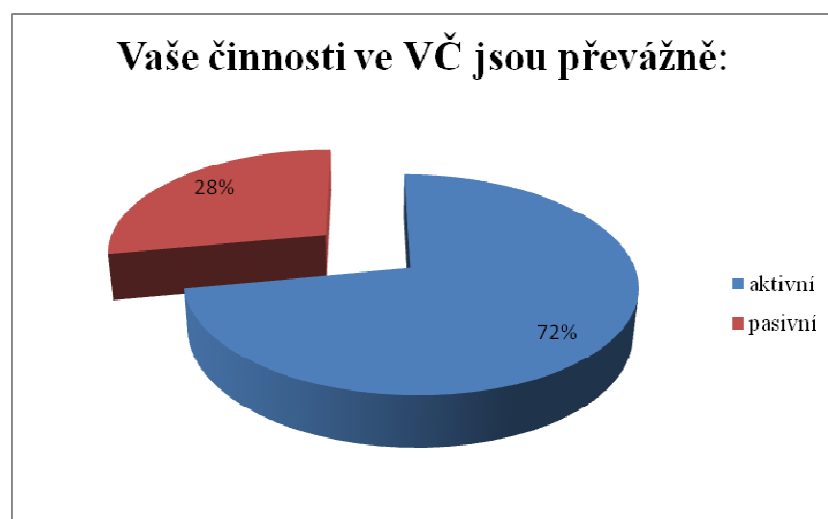
Graf č. 7: Považujete se za člověka žijícího:

Z výše uvedené tabulky č. 7 a grafu č. 7 je patrné, že nejvyšší počet respondentů v námi zkoumaném souboru, a to celých 44 % (44), na otázku odpovědělo, že spíše aktivně. 28 % (28) respondentů pak odpovědělo, že převážně aktivně. Z toho vyplývá, že pozitivně odpovědělo na otázku celkem 72 % (72) respondentů, z čehož je zřejmé, že se 72 % (72) respondentů v námi zkoumaném souboru považuje za člověka žijícího aktivně. 23 % (23) respondentů na otázku odpovědělo, že spíše pasivně a pouhých 5 % (5) respondentů na otázku odpovědělo, že pasivně. Negativní odpovědi na otázku tedy po sečtení tvoří pouhých 28 % (28) z celkového počtu respondentů.

#### Otázka č. 8: VAŠE ČINNOSTI VE VOLNÉM ČASE JSOU PŘEVÁŽNĚ:

| odpověď | n   | %     |
|---------|-----|-------|
| aktivní | 72  | 72 %  |
| pasivní | 28  | 28 %  |
| celkem  | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 8: Vaše činnosti ve volném čase jsou převážně:**



**Graf č. 8: Vaše činnosti ve volném čase jsou převážně:**

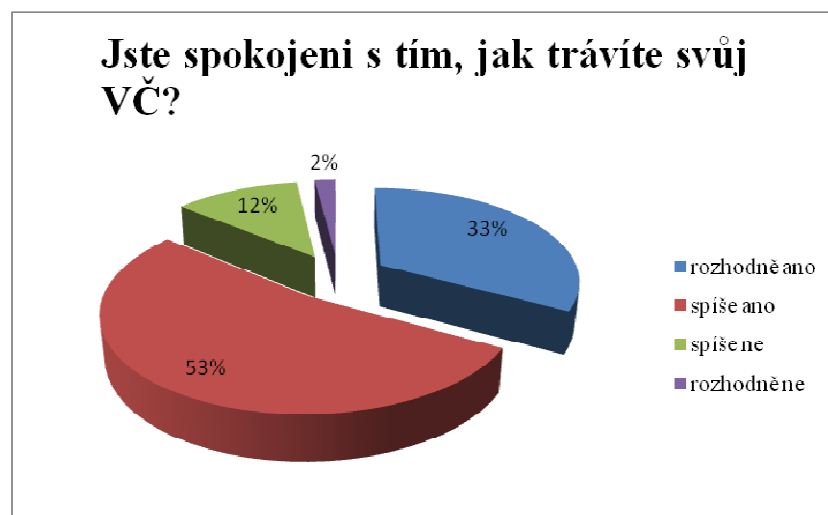
Z výše uvedené tabulky č. 8 a grafu č. 8 vyčteme, že 72 % (72) všech respondentů uvedlo, že jejich činnosti ve volném čase jsou aktivní. Zbývající část respondentů, tedy 28 % (28), uvedla, že jejich činnosti ve volném čase jsou pasivní. Všimněme si, že pokud v předchozí otázce č. 7 vymežíme 4 kategorie odpovědí respondentů do dvou základních skupin, a to na odpovědi pozitivní a negativní, vyjde

nám zcela shodné procentuální zastoupení, co se týká otázky č. 7 v pozitivním vymezení a odpovědi aktivní u otázky č. 8 a rovněž zcela shodné procentuální zastoupení, co se týká otázky č. 7 v negativním vymezení a odpovědi pasivní u otázky č. 8, z čehož lze usuzovat, že senioři, kteří u otázky č. 7 uvedli odpověď převážně aktivně nebo spíše aktivně, uvedli následně u otázky č. 8 odpověď aktivní, a naopak senioři, kteří u otázky č. 7 uvedli odpověď spíše pasivně nebo převážně pasivně, uvedli následně u otázky č. 8 odpověď pasivní. Otázka č. 8 měla mimo jiné vůči otázce č. 7 kontrolní funkci a kontrola odpovědí respondentů dopadla analýzou obou otázek kladně.

#### **Otázka č. 9: JSTE SPOKOJENI S TÍM, JAK TRÁVÍTE SVŮJ VOLNÝ ČAS?**

| odpověď      | n   | %     |
|--------------|-----|-------|
| rozhodně ano | 33  | 33 %  |
| spíše ano    | 53  | 53 %  |
| spíše ne     | 12  | 12 %  |
| rozhodně ne  | 2   | 2 %   |
| celkem       | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 9: Jste spokojeni s tím, jak trávíte svůj volný čas?**



**Graf č. 9: Jste spokojeni s tím, jak trávíte svůj volný čas?**

Z výše uvedené tabulky č. 9 a grafu č. 9 si můžeme všimnout, stejně jako tomu bylo u předchozí otázky č. 8, tendence respondentů vyhnout se mezním možností odpovědí – rozhodně ano, rozhodně ne. 53 % (53) z celkového počtu respondentů

odpovědělo na otázku spíše ano a 33 % (33) pak odpovědělo, že rozhodně ano. Součet kladných odpovědí je tedy 88 % (88). 12 % (12) z celkového počtu respondentů odpovědělo na otázku, že spíše ne a pouhé 2 % (2) respondentů odpověděla, že rozhodně ne. Součet záporných odpovědí je tedy 14 % (14).

**Otázka č. 10: VYUŽÍVÁTE MOŽNOST TRÁVIT SVŮJ VOLNÝ ČAS ORGANIZOVANĚ?**

| odpověď      | n   | %     |
|--------------|-----|-------|
| rozhodně ano | 16  | 16 %  |
| spíše ano    | 14  | 14 %  |
| spíše ne     | 33  | 33 %  |
| rozhodně ne  | 37  | 37 %  |
| celkem       | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 10: Využíváte možnost trávit svůj volný čas organizovaně?**



**Graf č. 10: Využíváte možnost trávit svůj volný čas organizovaně?**

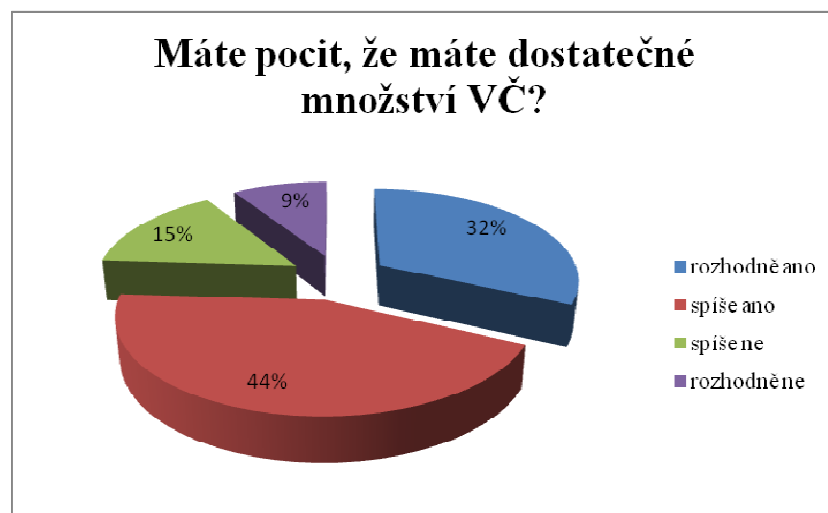
Z výše uvedené tabulky č. 10 a grafu č. 10 lze konstatovat, že nejvyšší počet respondentů v námi zkoumaném souboru, a to 37 % (37), využil jako variantu své odpovědi odpověď krajně negativní, a tedy odpověď rozhodně ne. Druhé nejvyšší procentuální zastoupení obdržela druhá kategorie negativního vymezení odpovědi, a to odpověď spíše ne, kterou na otázku odpovědělo neméně významných 33 % (33) respondentů. Sečteme-li obě kategorie negativních odpovědí na otázku, zjistíme, že negativně na otázku odpovědělo celkem 70 % (70) respondentů. Krajně

pozitivní odpovědi, a tedy odpovědi rozhodně ano, využilo pouze 16 % (16) respondentů a zbylých 14 % (14) respondentů odpovědělo na otázku spíše ano. Sečteme-li obě pozitivní kategorie odpovědí, zjistíme, že pozitivně na otázku odpovědělo pouhých 30 % (30) z celkového počtu respondentů.

**Otázka č. 11: MÁTE POCIT, ŽE MÁTE DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ VOLNÉHO ČASU?**

| odpověď      | n   | %     |
|--------------|-----|-------|
| rozhodně ano | 32  | 32 %  |
| spíše ano    | 44  | 44 %  |
| spíše ne     | 15  | 15 %  |
| rozhodně ne  | 9   | 9 %   |
| celkem       | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 11: Máte pocit, že máte dostatečné množství volného času?**



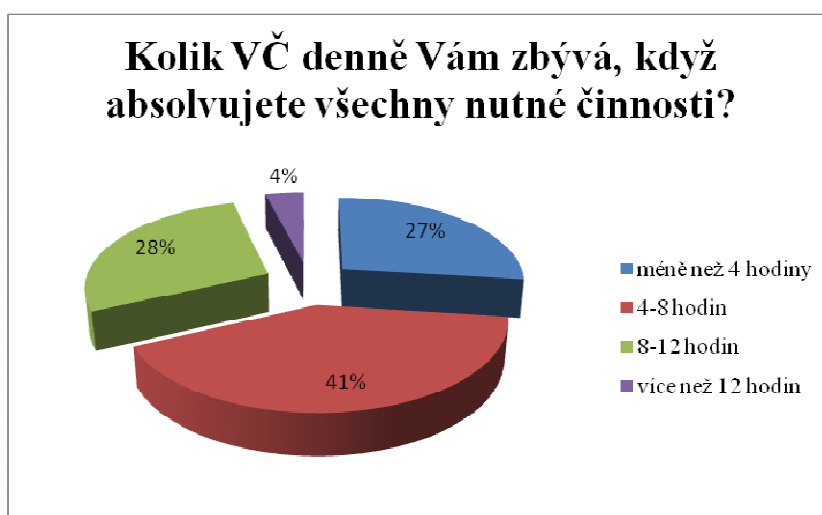
**Graf č. 11: Máte pocit, že máte dostatečné množství volného času?**

Z výše uvedené tabulky č. 11 a grafu č. 11 plyne, že celých 76 % (76) respondentů má pocit, že má dostatečné množství volného času – 44 % (44) respondentů v námi zkoumaném souboru odpovědělo na otázku spíše ano a 32 % (32) respondentů odpovědělo na otázku rozhodně ano. Záporně odpovědělo na otázku zbylých 24 % (24) respondentů, z nichž 15 % (15) odpovědělo na otázku spíše ne a 9 % (9) rozhodně ne.

**Otázka č. 12: KOLIK VOLNÉHO ČASU DENNĚ VÁM ZBÝVÁ, KDYŽ ABSOLVUJETE VŠECHNY NUTNÉ ČINNOSTI?**

| odpověď           | n   | %     |
|-------------------|-----|-------|
| méně než 4 hodiny | 27  | 27 %  |
| 4–8 hodin         | 41  | 41 %  |
| 8–12 hodin        | 28  | 28 %  |
| více než 12 hodin | 4   | 4 %   |
| celkem            | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 12: Kolik volného času denně Vám zbývá, když absolvujete všechny nutné činnosti?**



**Graf č. 12: Kolik volného času denně Vám zbývá, když absolvujete všechny nutné činnosti?**

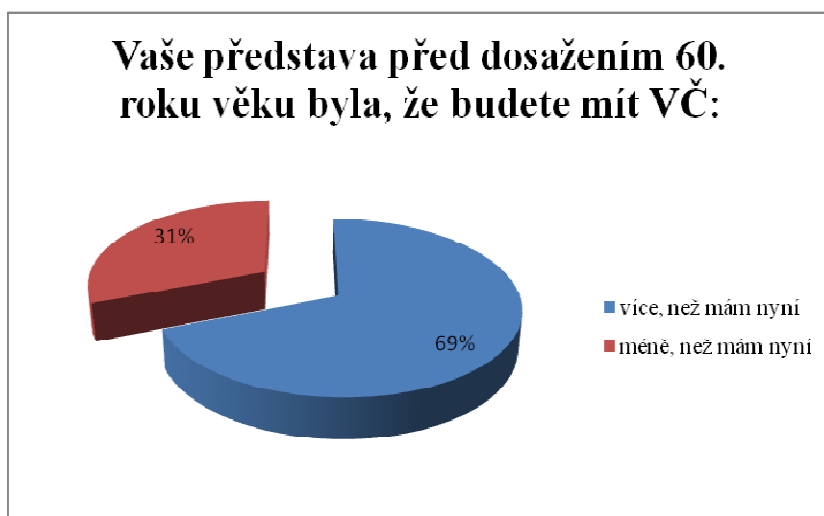
Z výše uvedené tabulky č. 12 a grafu č. 12 jasně vyplývá, že nejvyššímu počtu respondentů v námi zkoumaném souboru, tj. 41 % (41) zkoumaných osob, zbývá po absolvování všech nutných činností 4–8 hodin volného času každý den. 28 % (28) respondentů disponuje po absolvování všech nutných činností 8–12 hodinami volného času denně. Pro mě překvapivých 27 % (27) respondentů uvedlo, že jim po absolvování všech nutných činností zbývá méně než 4 hodiny volného času denně. Pouhé 4 % (4) respondentů uvedla, že jim po absolvování všech nutných činností zbývá více než 12 hodin volného času denně, za což lze považovat vyjma spánku téměř všechny další čas.



**Otázka č. 13: VAŠE PŘEDSTAVA PŘED DOSAŽENÍM 60. ROKU VĚKU BYLA, ŽE BUDETE MÍT VOLNÉHO ČASU:**

| odpověď            | n   | %     |
|--------------------|-----|-------|
| více, než mám nyní | 69  | 69 %  |
| méně, než mám nyní | 31  | 31 %  |
| celkem             | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 13: Vaše představa před dosažením 60. roku věku byla, že budete mít volného času:**



**Graf č. 13: Vaše představa před dosažením 60. roku věku byla, že budete mít volného času:**

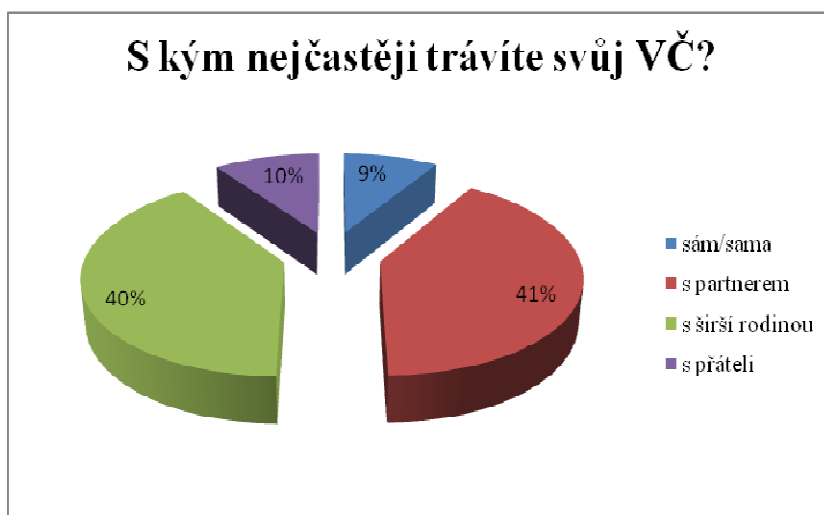
Z výše uvedené tabulky č. 13 a grafu č. 13 lze vyčíst, že většina respondentů v námi zkoumaném souboru, a to celých 69 % (69), očekávala před dosažením 60. roku věku, že bude mít volného času více, než nyní reálně má. Oproti tomu pouhých 31 % (31) respondentů mělo před dosažením 60. roku věku za to, že bude mít volného času méně, než kolik jej má k dispozici nyní. Podíváme-li se pozorně na otázku č. 12 a č. 13, můžeme nalézt analogii. V otázce č. 12 uvedlo 68 % (68) respondentů, že disponuje denně 0–8 hodinami volného času a téměř shodný počet respondentů, tj. 69 % (69), uvedl v otázce č. 13, že se před dosažením 60. roku věku domníval, že bude mít volného času více, než nyní fakticky má. Naopak 32 % (32) všech respondentů uvedlo v otázce č. 12, že mu zbývá více než 8 hodin volného času a zároveň 31 % (31) respondentů uvedlo v otázce č. 13,

že se před dosažením 60. roku věku domnívalo, že bude mít volného času méně, než nyní fakticky má. Porovnáním těchto dvou otázek lze logicky usoudit, že respondenti odpovídali u obou otázek pravdivě, když jejich výstupy jsou logicky shodné.

#### Otázka č. 14: S KÝM NEJČASTĚJI TRÁVÍTE SVŮJ VOLNÝ ČAS?

| odpověď         | n   | %     |
|-----------------|-----|-------|
| sám/sama        | 9   | 9 %   |
| s partnerem     | 41  | 41 %  |
| s širší rodinou | 40  | 40 %  |
| s přáteli       | 10  | 10 %  |
| celkem          | 100 | 100 % |

Tabulka č. 14: S kým nejčastěji trávíte svůj volný čas?



Graf č. 14: S kým nejčastěji trávíte svůj volný čas?

Z výše uvedené tabulky č. 14 a grafu č. 14 je na první pohled zřejmé, že nejvyšší počet respondentů v námi zkoumaném souboru, a to celkem celých 81 %, tráví svůj volný čas v rámci rodiny, když 41 % (41) respondentů uvedlo, že svůj volný čas tráví nejčastěji se svým protějškem, a 40 % (40) respondentů uvedlo, že svůj volný čas tráví nejčastěji v rámci širší rodiny. Pouhých 10 % (10) respondentů uvedlo, že tráví svůj volný čas nejčastěji ve společnosti svých přátel a jen 9 % (9) respondentů tráví svůj volný čas nejčastěji pouze sami se sebou.

**Otázka č. 15: JSTE V SOUČASNÉ DOBĚ V NĚJAKÉ FORMĚ PRACOVNÍHO POMĚRU?**

| odpověď | n   | %     |
|---------|-----|-------|
| ano     | 14  | 14 %  |
| ne      | 86  | 86 %  |
| celkem  | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 15: Jste v současné době v nějaké formě pracovního poměru?**



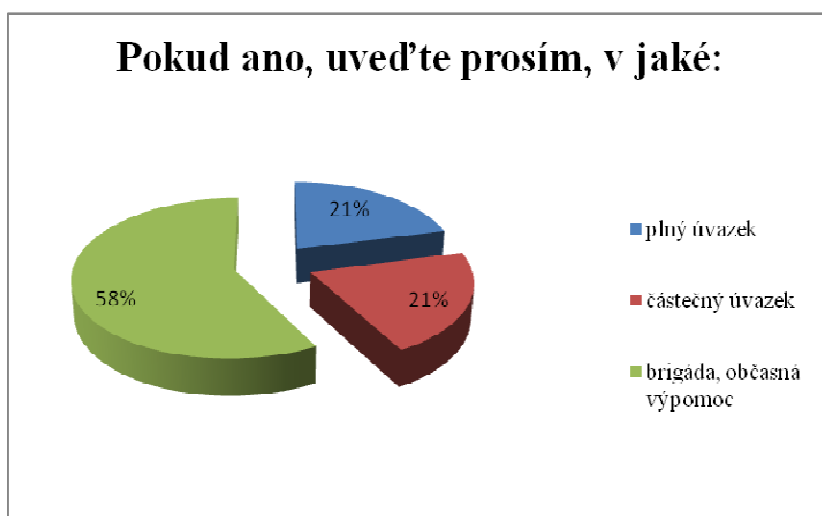
**Graf č. 15: Jste v současné době v nějaké formě pracovního poměru?**

Z výše uvedené tabulky č. 15 a grafu č. 15 vyplývá, že je pouhých 14 % (14) respondentů v námi zkoumaném souboru v současné době v nějaké formě pracovního poměru. Zbýlých 86 % (86) respondentů za úplatu nepracuje.

**Otázka č. 15a: POKUD ANO, UVEĎTE PROSÍM, V JAKÉ:**

| odpověď                  | n  | %     |
|--------------------------|----|-------|
| plný úvazek              | 3  | 21 %  |
| částečný úvazek          | 3  | 21 %  |
| brigáda, občasná výpomoc | 8  | 58 %  |
| celkem                   | 14 | 100 % |

**Tabulka č. 15a: Pokud ano, uveďte prosím, v jaké:**



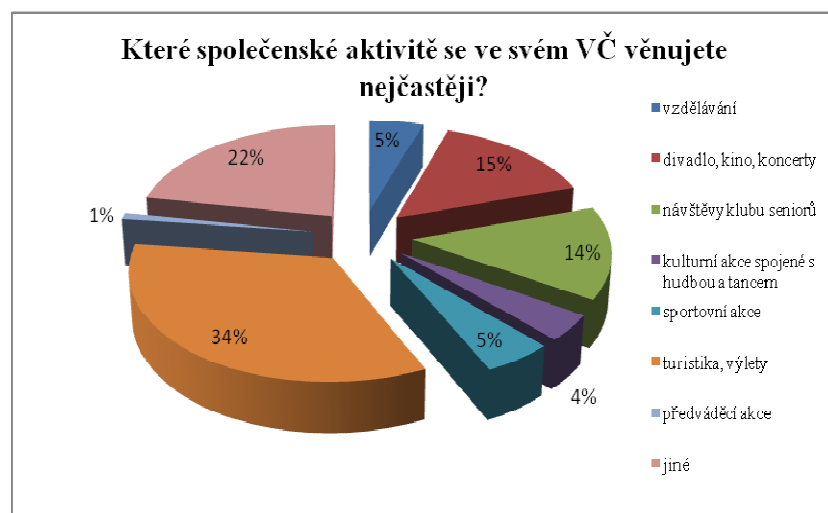
**Graf č. 15a: Pokud ano, uveďte prosím, v jaké:**

Budeme-li v námi zkoumaném souboru hovořit pouze o respondentech, kteří jsou v současné době v nějaké formě pracovního poměru, lze z výše uvedené tabulky č. 15a a grafu č. 15a konstatovat, že nejvyšší počet těchto osob, a to celých 58 % (8), je zaměstnán brigádně nebo dochází občasně vypomáhat. 21 % (3) těchto seniorů je pak zaměstnáno na částečný pracovní úvazek a dalších 21 % (3) na plný pracovní úvazek.

**Otázka č. 16: KTERÉ SPOLEČENSKÉ AKTIVITĚ SE VE SVÉM VOLNÉM ČASE VĚNUJETE NEJČASTĚJI?**

| odpověď                                 | n   | %     |
|-----------------------------------------|-----|-------|
| vzdělávání                              | 5   | 5 %   |
| divadlo, kino, koncerty                 | 15  | 15 %  |
| návštěvy klubu seniorů                  | 14  | 14 %  |
| kulturní akce spojené s hudbou a tancem | 4   | 4 %   |
| sportovní akce                          | 5   | 5 %   |
| turistika, výlety                       | 34  | 34 %  |
| předváděcí akce                         | 1   | 1 %   |
| jiné                                    | 22  | 22 %  |
| celkem                                  | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 16: Které společenské aktivitě se ve svém volném čase věnujete nejčastěji?**



**Graf č. 16: Které společenské aktivitě se ve svém volném čase věnujete nejčastěji?**

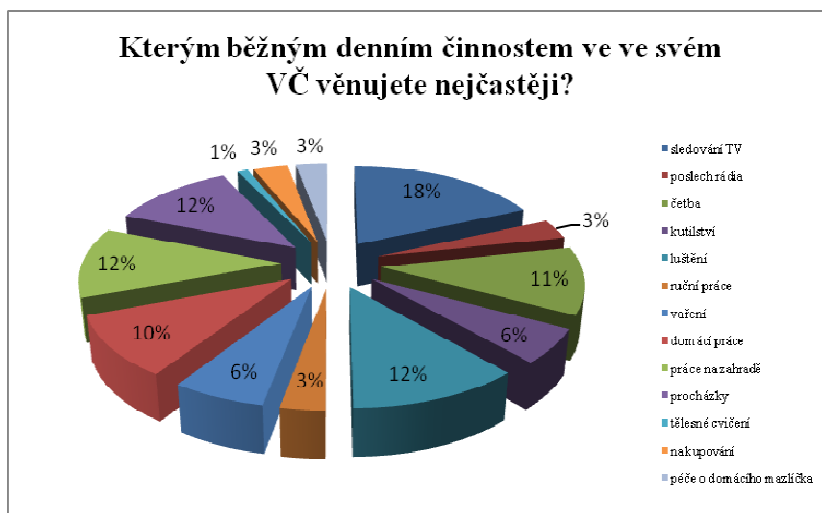
Z výše uvedené tabulky č. 16 a grafu č. 16 vidíme, že se celých 34 % (34) respondentů v naší zkoumaném souboru ve svém volném čase nejčastěji věnuje společenské aktivitě, kterou jsme při konstrukci dotazníku nazvali turistika a výlety. Poměrně vysoký počet respondentů, a to 22 % (22), využil v této polouzavřené otázce možnost odpovědi „jiné (prosím, uveďte).“ V možnosti jiné se nám vyskytly následující absolutní četnosti odpovědí respondentů: 8x posezení

s rodinou, 5x žádné, 1x internet, 2x profesní vzdělávání, 2x myslivost, 1x houbaření, 1x pobyt v lázních a 2x doma u televizoru. 15 % (15) respondentů uvedlo jako svou nejčastěji provozovanou společenskou aktivitu návštěvy divadel, kin a koncertů, 14 % (14) pak návštěvy klubu seniorů, 5 % (5) vzdělávání, dalších 5 % (5) návštěvu sportovních akcí, 4 % (4) návštěvy kulturních akcí spojených s hudbou a tancem a konečně 1 % (1) návštěvy předváděcích akcí.

**Otázka č. 17: KTERÝM BĚŽNÝM DENNÍM ČINNOSTEM A AKTIVITÁM SE VE SVÉM VOLNÉM ČASE VĚNUJETE NEJČASTĚJI?**

| odpověď                  | n   | %     |
|--------------------------|-----|-------|
| sledování TV             | 55  | 18 %  |
| poslech rádia            | 10  | 3 %   |
| četba                    | 33  | 11 %  |
| kutilství                | 17  | 6 %   |
| luštění                  | 35  | 12 %  |
| ruční práce              | 9   | 3 %   |
| vaření                   | 19  | 6 %   |
| domácí práce             | 30  | 10 %  |
| práce na zahradě         | 35  | 12 %  |
| procházky                | 35  | 12 %  |
| tělesné cvičení          | 3   | 1 %   |
| nakupování               | 10  | 3 %   |
| péče o domácího mazlíčka | 9   | 3 %   |
| jiné                     | 0   | 0 %   |
| celkem                   | 300 | 100 % |

**Tabulka č. 17: Kterým běžným denním činnostem a aktivitám se ve svém volném čase věnujete nejčastěji?**



**Graf č. 17: Kterým běžným denním činností a aktivitám se ve svém volném čase věnujete nejčastěji?**

Již z letmého pohledu na výše uvedenou tabulku č. 17 a graf č. 17 lze konstatovat, že zde výraznějším způsobem početně nepřevyšuje žádná odpověď, když ani jedna odpověď není procentuálně zastoupená více než 20%. Lze říci, že otázka č. 17 byla specificky položena v tom smyslu, že každý respondent v ní měl zakřížkovat 3 běžné denní činnosti nebo aktivity, které provozuje, a proto je absolutní četnost odpovědí u stovky respondentů 300. 18 % (55) všech respondentů se běžně věnuje sledování TV, 12 % (35) luštění, dalších 12 % (35) práci na zahradě a znovu 12 % (35) procházkám. 11 % (33) respondentů se věnuje čtení, 10 % (30) domácím pracím, 6 % (17) kutilství, dalších 6 % (19) vaření, 3 % (10) poslechu rádia, 3 % (9) ručním pracím, další 3 % (10) nakupování a poslední 3 % (9) péči o domácího mazlíčka. Pouhé 1 % (3) respondentů tělesně cvičí.

**Otázka č. 18: VYUŽÍVÁTE MOŽNOST CELOŽIVOTNĚ SE VZDĚLÁVAT, POKUD JI MÁTE?**

| odpověď | n   | %     |
|---------|-----|-------|
| ano     | 11  | 11 %  |
| ne      | 89  | 89 %  |
| celkem  | 100 | 100 % |

**Tabulka č. 18: Využíváte možnost celoživotně se vzdělávat, pokud ji máte?**



**Graf č. 18: Využíváte možnost celoživotně se vzdělávat, pokud ji máte?**

Z výše uvedené tabulky č. 18 a grafu č. 18 jasně plyne, že pouhých 11 % (11) z celkového počtu respondentů v námi zkoumaném souboru využívá možnost celoživotně se vzdělávat. Zbývá většina respondentů, a to 89 % (89), se celoživotně nevzdělává.

## 5.2 TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ

V úvodu empirické části této diplomové práce bylo stanoveno 5 hypotéz. Tyto byly sestaveny tak, aby předpokládaly existenci či neexistenci vztahu nebo závislosti mezi jejich dvěma proměnnými. Nejprve bylo nad hypotézami uvažováno jako nad hypotézami věcnými. Aby bylo možno věcné hypotézy testovat pomocí statistických testů, bylo za potřebí je pomocí operacionalizace převést na hypotézy statistické, tj. na hypotézy, ve kterých se k vyjádření jednotlivých proměnných použilo statistických termínů. K testování hypotéz jsme zvolili, jak již bylo zmíněno v kapitole 2.8, statistického testu nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku nebo statistického testu nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku.

Chráška (2007) doporučuje použít statistický test nezávislosti chí-kvadrát pro kontingenční tabulku v případech, kdy je potřeba rozhodnout, zda mezi dvěma pedagogickými jevy, které byly zachyceny pomocí měření (nominálního, příp. ordinálního), existuje závislost. Zároveň poukazuje na to, že k této situaci dochází častokrát právě při zpracovávání výsledků dotazníkových šetření, čemuž tak je i v případě této diplomové práce.



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

Samotný postup při testování statistických hypotéz byl takový, že byly nejdříve formulovány nulové hypotézy (dále jen  $H_0$ ), předpokládající, že mezi dvěma proměnnými neexistuje vztah (souvislost, závislost), a alternativní hypotézy (dále jen  $H_A$ ), předpokládající, že mezi dvěma proměnnými existuje vztah (souvislost, závislost). Ve čtyřpolní tabulce bylo počítáno pouze s jedním stupněm volnosti a tak byla zvolena pouze hladina významnosti. V kontingenční tabulce bylo nutné nejprve vypočítat stupeň volnosti a pak byla zvolena hladina významnosti stejně, jako tomu bylo ve čtyřpolní tabulce. Data získaná výzkumným šetřením, byla zapsána statistických (čtyřpolních, kontingenčních) tabulek. Po zpracování dat v tabulce byla tato podle schématu dosazena do příslušného vzorce pro výpočet  $\chi^2$ . Vypočítaná hodnota  $\chi^2$ , která byla za pomoci vzorce vypočítána, byla následně srovnána s hodnotou kritickou, kterou jsme našli ve statistických tabulkách. Posledním krokem bylo vyvození závěru. Veškeré vzorce, díky nimž bylo možno otestovat hypotézy, byly použity z knihy Chrásky (2007). Přesný postup testování hypotéz je součástí Přílohy č. 2.

## TESTOVÁNÍ HYPOTÉZY Č. 1

První stanovená hypotéza **H1: Předpokládám, že převažující charakter činností souvisí s věkem**, byla sestavena a vychází z dotazníkových otázek č. 5 (věk) a č. 8 (charakter činností). Nyní formuluji nulovou a alternativní hypotézu, sestavím čtyřpolní tabulku, zvolím hladinu významnosti 0,05 a vypočítané hodnoty dosadím do vzorce, pomocí kterého získám hodnotu  $\chi^2$ , kterou potřebuji srovnat s hodnotou kritickou. Nakonec vyslovím závěr.

$H_{10}$ : Předpokládám, že neexistuje vztah (souvislost) mezi převažujícím charakterem činností a věkem.

$H_{1A}$ : Předpokládám, že existuje vztah (souvislost) mezi převažujícím charakterem činností a věkem.

| charakter<br>činností | věk       |               | $\Sigma$ |
|-----------------------|-----------|---------------|----------|
|                       | 60–75 let | 76 a více let |          |
| aktivní               | 56        | 17            | 73       |
| pasivní               | 13        | 14            | 27       |
| $\Sigma$              | 69        | 31            | 100      |

### Statistická tabulka č. 1 sloužící k ověření hypotézy č. 1

Po dosazení do vzorce jsem vypočítala hodnotu  $\chi^2 = 7,518$ , kterou nyní srovnám s kritickou hodnotou pro hladinu významnosti 0,05, kterou jsme si zvolili a 1 stupeň volnosti. Podle statistických tabulek se jedná o hodnotu  $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ .

$$7,518 > 3,841 \rightarrow \text{přijímáme } H_{1A}$$

Z výše uvedeného je patrné, že jsme po srovnání vypočítané hodnoty testového kritéria s hodnotou kritickou na hladině významnosti 0,05 (5 %), zjistili, že námi vypočítaná hodnota je větší, což má za následek, že  $H_{10}$  o nezávislosti jednotlivých proměnných (kvalit, znaků) zamítáme a přijímáme  $H_{1A}$ , která nám říká, že mezi jednotlivými proměnnými určitá statisticky významná závislost existuje. V našem případě to prakticky znamená, že mezi mladšími a staršími seniory a převažujícím charakterem činností je statisticky významná závislost. **Hypotéza č. 1 se nám potvrdila.**

### TESTOVÁNÍ HYPOTÉZY Č. 2

Druhá stanovená hypotéza **H2: Předpokládám, že spokojenost s tím, jak senioři tráví svůj volný čas, nesouvisí s pohlavím**, byla sestavena a vychází z dotazníkových otázek č. 1 (pohlaví) a č. 9 (spokojenost s trávením volného času). Postup testování bude shodný, jako byl u hypotézy č. 1. V dotazníku byla u otázky č. 9, ze které naše hypotéza vychází, respondentům nabídnuta možnost vybrat si na otázku 1 ze 4 odpovědí. Pro ověření naší hypotézy však budeme považovat 2 odpovědi respondentů za kladné (rozhodně ano, spíše ano) a 2 za záporné (rozhodně ne, spíše ne). Proto budeme mít pouze 2 a 2 znaky a můžeme tak využít čtyřpolní tabulky.

$H_{20}$ : Předpokládám, že neexistuje vztah (souvislost) mezi spokojeností s tím, jak senioři tráví svůj volný čas a pohlavím.

H<sub>2A</sub>: Předpokládám, že existuje vztah (souvislost) mezi spokojeností s tím, jak senioři tráví svůj volný čas a pohlavím.

| spokojenost          | pohlaví |      | $\Sigma$ |
|----------------------|---------|------|----------|
|                      | muži    | ženy |          |
| rozhodně a spíše ano | 33      | 53   | 86       |
| rozhodně a spíše ne  | 4       | 10   | 14       |
| $\Sigma$             | 37      | 63   | 100      |

### Statistická tabulka č. 2 sloužící k ověření hypotézy č. 2

Po dosazení do vzorce jsem vypočítala hodnotu  $\chi^2 = 0,496$ , kterou nyní srovnám s kritickou hodnotou pro hladinu významnosti 0,05, kterou jsme si zvolili a 1 stupeň volnosti. Podle statistických tabulek se jedná o hodnotu  $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ .

$$0,496 < 3,841 \rightarrow \text{přijímáme } H_{20}$$

Z výše uvedeného je zřejmé, že jsme po srovnání vypočítané hodnoty testového kritéria s hodnotou kritickou na hladině významnosti 0,05 (5 %), zjistili, že námi vypočítaná hodnota je menší, což má za následek, že  $H_{20}$  o nezávislosti jednotlivých proměnných (kvalit, znaků) nezamítáme. Mezi jednotlivými proměnnými neexistuje statisticky významná závislost. V našem případě to prakticky znamená, že neexistuje vztah (souvislost) mezi spokojeností s tím, jak senioři tráví svůj volný čas a pohlavím. Lze tedy říci, že spokojenost seniorů mužů a žen s tím, jak tráví svůj volný čas je téměř vyrovnaná. **Hypotéza č. 2 se nám potvrdila.**

### TESTOVÁNÍ HYPOTÉZY Č. 3

Třetí stanovená hypotéza **H3: Předpokládám, že využívání možnosti organizovaně se setkávat souvisí s pohlavím**, byla sestavena a vychází z dotazníkových otázek č. 1 (pohlaví) a č. 10 (organizované setkávání). Postup testování bude shodný, jako byl u hypotézy č. 2. V dotazníku byla u otázky č. 10, ze které naše hypotéza vychází respondentům nabídnuta možnost vybrat si na otázku 1 ze 4 odpovědí. Pro ověření naší hypotézy však budeme považovat 2 odpovědi respondentů za kladné (rozhodně ano, spíše ano) a 2 za záporné (rozhodně ne, spíše ne). Proto budeme mít pouze 2 a 2 znaky a můžeme tak využít čtyřpolní tabulky.

H<sub>30</sub>: Předpokládám, že neexistuje vztah (souvislost) mezi využíváním možnosti organizovaně se setkávat a pohlavím.

H<sub>3A</sub>: Předpokládám, že existuje vztah (souvislost) mezi využíváním možnosti organizovaně se setkávat a pohlavím.

| organizované setkávání | pohlaví |      | Σ   |
|------------------------|---------|------|-----|
|                        | muži    | ženy |     |
| rozhodně a spíše ano   | 9       | 21   | 30  |
| rozhodně a spíše ne    | 28      | 42   | 70  |
| Σ                      | 37      | 63   | 100 |

### Statistická tabulka č. 3 sloužící k ověření hypotézy č. 3

Po dosazení do vzorce jsem vypočítala hodnotu  $\chi^2 = 0,901$ , kterou nyní srovnám s kritickou hodnotou pro hladinu významnosti 0,05, kterou jsme si zvolili a 1 stupeň volnosti. Podle statistických tabulek se jedná o hodnotu  $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ .

$$0,901 < 3,841 \rightarrow \text{přijímáme } H_{30}$$

Z výše uvedeného je zřejmé, že jsme po srovnání vypočítané hodnoty testového kritéria s hodnotou kritickou na hladině významnosti 0,05 (5 %), zjistili, že námi vypočítaná hodnota je menší, což má za následek, že H<sub>30</sub> o nezávislosti jednotlivých proměnných (kvalit, znaků) nezamítáme. Mezi jednotlivými proměnnými tedy neexistuje statisticky významná závislost. V našem případě to prakticky znamená, že neexistuje vztah (souvislost) mezi využíváním možnosti organizovaně se setkávat a pohlavím. **Hypotéza č. 3 se nám nepotvrdila.**

### TESTOVÁNÍ HYPOTÉZY Č. 4

Čtvrtá stanovená hypotéza **H4: Předpokládám, že skutečnost, že je osoba seniorského věku v pracovním poměru souvisí s pohlavím**, byla sestavena a vychází z dotazníkových otázek č. 1 (pohlaví) a č. 15 (pracovní poměr). Postup testování bude shodný, jako byl u hypotézy č. 1.

H<sub>40</sub>: Předpokládám, že neexistuje vztah (souvislost) mezi tím, že je osoba seniorského věku v pracovním poměru a pohlavím.

H<sub>4A</sub>: Předpokládám, že existuje vztah (souvislost) mezi tím, že je osoba seniorského věku v pracovním poměru a pohlavím.

| pracovní poměr | pohlaví |      | Σ   |
|----------------|---------|------|-----|
|                | muži    | ženy |     |
| ano            | 3       | 11   | 14  |
| ne             | 34      | 52   | 86  |
| Σ              | 37      | 63   | 100 |

#### Statistická tabulka č. 4 sloužící k ověření hypotézy č. 4

Po dosazení do vzorce jsem vypočítala hodnotu  $\chi^2 = 1,693$ , kterou nyní srovnám s kritickou hodnotou pro hladinu významnosti 0,05, kterou jsme si zvolili a 1 stupeň volnosti. Podle statistických tabulek se jedná o hodnotu  $\chi^2_{0,05}(1) = 3,841$ .

$$1,693 < 3,841 \rightarrow \text{přijímáme } H_{4_0}$$

Z výše uvedeného je zřejmé, že jsme po srovnání vypočítané hodnoty testového kritéria s hodnotou kritickou na hladině významnosti 0,05 (5 %), zjistili, že námi vypočítaná hodnota je menší, což má za následek, že H<sub>40</sub> o nezávislosti jednotlivých proměnných (kvalit, znaků) nezamítáme. Mezi jednotlivými proměnnými tedy neexistuje statisticky významná závislost. V našem případě to prakticky znamená, že neexistuje vztah (souvislost) mezi tím, že je osoba seniorského věku v pracovním poměru a pohlavím. **Hypotéza č. 4 se nám nepotvrdila.**

#### TESTOVÁNÍ HYPOTÉZY Č. 5

Pátá stanovená hypotéza **H5: Předpokládám, že senioři žijící na vesnici se více věnují jinému druhu společenské aktivity než senioři žijící ve městě**, byla sestavena a vychází z dotazníkových otázek č. 2 (místo bydliště) a č. 16 (nejčastěji provozovaná společenská aktivita). Abychom otestovali tuto hypotézu, opět formulujeme nulovou a alternativní hypotézu. Rozdíl oproti předchozím testovaným hypotézám bude v tom, že si nyní sestavíme kontingenční tabulku. Hladinu významnosti si stanovíme opět 0,05. Stupeň volnosti si zde musíme podle příslušného vzorce vypočítat. V naší tabulce o 8 řádcích a 2 sloupcích je stupeň volnosti 7. V kontingenční tabulce musíme uvést pozorované četnosti (P)

i očekávané četnosti (O), přičemž očekávané četnosti uvedeme do závorek za četnosti pozorované. Očekávané četnosti (O) vypočítáme podle příslušného vzorce. Rovněž testové kritérium  $\chi^2$  vypočítáme podle příslušného vzorce. Následně vypočítanou hodnotu testového kritéria  $\chi^2$  srovnáme s hodnotou kritickou, kterou opět nalezneme ve statistických tabulkách. Nakonec vyslovíme závěr.

H<sub>50</sub>: Předpokládám, že mezi seniory žijícími na vesnici a ve městě a nejvíce provozovanou společenskou aktivitou není závislost.

H<sub>5A</sub>: Předpokládám, že mezi seniory žijícími na vesnici a ve městě a nejvíce provozovanou společenskou aktivitou je závislost.

| společenská aktivita                    | bydliště  |            | $\Sigma$ |
|-----------------------------------------|-----------|------------|----------|
|                                         | město     | vesnice    |          |
| vzdělávání                              | 5 (1,7)   | 0 (3,3)    | 5        |
| divadlo, kino, koncerty                 | 13 (5,1)  | 2 (9,9)    | 15       |
| návštěvy klubu seniorů                  | 1 (4,76)  | 13 (9,24)  | 14       |
| kulturní akce spojené s hudbou a tancem | 3 (1,36)  | 1 (2,64)   | 4        |
| sportovní akce                          | 0 (1,7)   | 5 (3,3)    | 5        |
| turistika, výlety                       | 4 (11,56) | 30 (22,44) | 34       |
| předváděcí akce                         | 0 (0,34)  | 1 (0,66)   | 1        |
| jiné                                    | 8 (7,48)  | 14 (14,52) | 22       |
| $\Sigma$                                | 34        | 66         | 100      |

#### Statistická tabulka č. 5 sloužící k ověření hypotézy č. 5

Testové kritérium  $\chi^2$  vypočítáme podle příslušného vzorce. Abychom do vzorce mohli dosadit, počítáme právě s pozorovanými a očekávanými četnostmi. Po dosazení do vzorce jsem vypočítala hodnotu  $\chi^2 = 46,381$ , kterou nyní srovnám s kritickou hodnotou pro hladinu významnosti 0,05, kterou jsme si zvolili a 7 stupňů volnosti. Podle statistických tabulek se jedná o hodnotu  $\chi^2_{0,05}(7) = 14,067$ .

$$46,381 > 14,067 \rightarrow \text{přijímáme } H_{5A}$$

Z výše uvedeného je na první pohled viditelné, že jsme po srovnání vypočítané hodnoty testového kritéria s hodnotou kritickou na hladině významnosti 0,05 (5 %), zjistili, že námi vypočítaná hodnota je větší, což má za následek,

že  $H_{50}$  o nezávislosti jednotlivých proměnných zamítáme a přijímáme  $H_{5A}$ , která nám říká, že mezi jednotlivými proměnnými určitá statisticky významná závislost existuje. V našem případě to prakticky znamená, že mezi seniory žijícími na vesnici a ve městě a nejvíce provozovanou společenskou aktivitou je závislost. Ze statistické tabulky můžeme například vypořádat souvislost mezi společenskou aktivitou turistika, výlety a osobami z vesnice a naopak mezi společenskou aktivitou divadlo, kino, koncerty a osobami z města. **Hypotéza č. 5 se nám potvrdila.**

## 6 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Domnívám se, že hlavní cíl empirické části diplomové práce byl za pomoci splnění cílů dílčích splněn. Volný čas osob seniorského věku starších šedesáti let na Opavsku byl prostřednictvím dotazníkového šetření zmapován a byly srovnány jednotlivé skupiny respondentů dle stanovených hypotéz. Podrobně byly výsledky dotazníkového šetření k jednotlivým otázkám okomentovány v kapitole 5.1. Co se týká námi předem stanovených hypotéz, tak tyto byly ověřeny v kapitole 5.2. Po provedení statistických testů jsme 3 tři z nich přijali a 2 odmítli.

V následujícím textu budou pro přehlednost komplexně okomentovány výsledky výzkumného šetření ve vztahu k jeho jednotlivým dílčím cílům a ve vztahu ke stanoveným hypotézám.

Prvním dílčím cílem bylo zjistit, **kolik seniorů tráví svůj volný čas aktivně**. Hypotéza zněla: Předpokládám, že převažující charakter činností souvisí s věkem. K prvnímu dílčímu cíli a k první výzkumné otázce se v dotazníku vztahovaly otázky č. 7 a č. 8. Jak již bylo zmíněno ve vyhodnocení jednotlivých položek, tak otázka č. 8 měla mimo jiné vůči otázce č. 7 funkci kontrolní a kontrola odpovědí respondentů dopadla kladně. Celých 72 % (72) respondentů, v námi zkoumaném souboru se považuje za člověka žijícího aktivně, což je dle mého názoru velmi pozitivní číslo. Aktivita a chuť do života jsou jistě tou správnou cestou. Zároveň také celých 72 % (72) všech respondentů uvedlo, že jejich činnosti ve volném čase jsou převážně aktivní. Na výzkumnou otázku tedy můžeme odpovědět, že **senioři tráví svůj volný čas téměř v 75 % (75) aktivně**. Námi stanovená hypotéza se potvrdila, což znamená, že **převažující charakter činností souvisí s věkem**. V našem šetření souvisí nižší věk seniorů s vyšší aktivitou, což je přirozené, a naopak.

Druhým dílčím cílem bylo vyzkoumat, **kolik seniorů je spokojeno s tím, jak tráví svůj volný čas**. Hypotéza zněla: Předpokládám, že spokojenost s tím, jak senioři tráví svůj volný čas, nesouvisí s pohlavím. K druhému dílčímu cíli a k druhé výzkumné otázce se v dotazníku vztahovala otázka č. 9. Celých 88 % (88) respondentů v námi zkoumaném vzorku odpovědělo, že jsou rozhodně nebo spíše spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas. Na výzkumnou otázku tedy můžeme



odpovědět, že **88 % (88) seniorů je spokojeno s tím, jak tráví svůj volný čas.** Jedná se o poměrně vysoké číslo, ale i tak mám za to, že je opravdu škoda, že 12 % (12) seniorů spokojeno není. Námi stanovená hypotéza se potvrdila, což znamená, že **spokojenost s tím, jak tráví senioři svůj volný čas, nesouvisí s pohlavím,** a tedy muži a ženy seniorského věku jsou zhruba stejně spokojeni s tím, jak tráví svůj volný čas.

Třetím dílčím cílem bylo vyzkoumat, **kolik seniorů využívá možnosti trávit svůj volný čas organizovaně.** Hypotéza zněla: Předpokládám, že využívání možnosti organizovaně se setkávat souvisí s pohlavím. Ke třetímu dílčímu cíli a ke třetí výzkumné otázce se v dotazníku vztahovala otázka č. 10. Pouhých 30 % (30) respondentů v námi zkoumaném vzorku odpovědělo, že rozhodně nebo spíše využívají možnost organizovaně se setkávat, např. v klubu seniorů. Celých 70 % (70) respondentů odpovědělo na otázku negativně. Na výzkumnou otázku tedy můžeme odpovědět, že **30 % (30) seniorů využívá možnost trávit svůj volný čas organizovaně.** Námi stanovená hypotéza se nepotvrdila, což znamená, že **využívání možnosti organizovaně se setkávat nesouvisí s pohlavím,** a tedy, že muži a ženy seniorského věku využívají možnost trávit svůj volný čas organizovaně zhruba stejnou měrou.

Čtvrtým dílčím cílem bylo zjistit, **kolik volného času denně seniorům zbývá, když absolvují všechny nutné činnosti.** Ke čtvrtému cíli a ke čtvrté výzkumné otázce se v dotazníku vztahovala otázka č. 12. K cíli se nevztahovala žádná hypotéza. Nejvyšší počet respondentů v námi zkoumaném vzorku, a to 41 % (41), uvedl, že mu po absolvování všech nutných činností zbývá 4–8 hodin volného času denně. Na výzkumnou otázku tedy můžeme odpovědět, že **nejvyšší počet seniorů, a to 41 % (41), disponuje 4–8 hodinami volného času denně.** Výzkumným šetřením bylo dále zjištěno, že 28 % (28) seniorů hospodář s 8–12 hodinami volného času denně. Velmi překvapivé zjištění by pro mnoho osob mohlo být, že 27 % (27) seniorů disponuje denně s méně než 4 hodinami volného času, což se dá srovnat s jedincem produktivního věku a potvrzuje to fakt, který slýchám z úst seniorů ve svém okolí: nemám čas. Lze konstatovat, že ¼ seniorů opravdu disponuje velmi krátkou dobou volného času. Pouhé 4 % (4) seniorů uvedla, že nakládají denně

s více než 12 hodinami volného času. S cílem souvisí také 11. a 13. otázka v dotazníku. Díky otázce č. 11 jsme zjistili, že celkem **76 % (76) seniorů má pocit, že má dostatečné množství volného času**. Tito respondenti (senioři) odpověděli na námi položenou otázku rozhodně nebo spíše ano. Díky otázce č. 13 jsme zjistili, že celých **69 % (69) seniorů očekávalo před dosažením 60. roku věku, že bude mít volného času větší množství, než jaké v současné době reálně má**.

Pátým dílčím cílem bylo vypátrat, **s kým senioři nejčastěji tráví svůj volný čas**. K pátému cíli a k páté výzkumné otázce se v dotazníku vztahovala otázka č. 14. K cíli se nevztahovala žádná hypotéza. Nejvyšší počet respondentů ve zkoumaném souboru, a to celých 81 % (81), tráví svůj volný čas v rámci rodiny, když 41 % (41) respondentů svůj volný čas tráví nejčastěji se svým protějškem a 40 % (40) v rámci širší rodiny. Na výzkumnou otázku tedy můžeme odpovědět, že **nejvyšší počet seniorů, a to 81 % (81), tráví svůj volný čas nejčastěji v rámci rodiny**.

Šestým dílčím cílem bylo vyzkoumat, **kolik seniorů se věnuje nějaké formě placené pracovní činnosti**. Hypotéza zněla: Předpokládám, že skutečnost, že je osoba seniorského věku v pracovním poměru, souvisí s pohlavím. K šestému dílčímu cíli a k šesté výzkumné otázce se v dotazníku vztahovala otázka č. 15. Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že je pouhých 14 % (14) respondentů v námi zkoumaném souboru v současné době v nějaké formě pracovního poměru. Zbýlých 86 % (86) respondentů za úplatu nepracuje. Na výzkumnou otázku tedy můžeme odpovědět, že se **14 % seniorů věnuje nějaké formě placené pracovní činnosti**. Námi stanovená hypotéza se nepotvrdila, což znamená, že **skutečnost, že je osoba seniorského věku v pracovním poměru, nesouvisí s pohlavím**. K dílčímu cíli č. 6 se v dotazníku vztahovala také otázka č. 15a, díky které jsme zjistili, že **senioři jsou nejčastěji zaměstnání brigádně nebo dochází občasně vypomáhat**.

Sedmým dílčím cílem bylo vypátrat, **kterým společenským aktivitám se ve volném čase senioři věnují nejčastěji**. Hypotéza zněla: Předpokládám, že senioři žijící na vesnici se více věnují jinému druhu společenské aktivity než senioři žijící ve městě. K sedmému dílčímu cíli a k sedmé výzkumné otázce se v dotazníku

vztahovala otázka č. 16. Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že se nejvíce respondentů v námi zkoumaném souboru ve svém volném čase nejčastěji věnuje společenské aktivitě, kterou jsme nazvali turistika a výlety. Na výzkumnou otázku tedy můžeme odpovědět, že **senioři se ve svém volném čase nejčastěji věnují společenské aktivitě, kterou jsme operativně nazvali turistikou a výlety.** Námi stanovená hypotéza se potvrdila, což znamená, že **senioři žijící na vesnici se více věnují jinému druhu společenské aktivity než senioři žijící ve městě.** V případě našeho výzkumného šetření je zřejmé, že se lidé žijící na vesnici věnují nejčastěji právě turistice a výletům, což je zřejmě spojeno s tím, že mají blízko do přírody. Naopak senioři žijící ve městě se častěji věnují společenské aktivitě, kterou jsme operativně nazvali divadlo, kino, koncerty. I toto bude zřejmě spojeno s tím, že pro seniory ve městě jsou tyto kulturní a společenské akce místně dostupnější. V dotazníku byla zařazena také otázka č. 17, která měla za úkol zjistit, kterým běžným denním činností a aktivitám se senioři věnují, abychom získali kontrast mezi společenskými a běžnými aktivitami seniorů. V otázce č. 17 měli respondenti zakřížkovat 3 nejčastěji prováděné běžné denní činnosti a aktivity. 18 % (55) všech respondentů se nejčastěji běžně věnuje sledování TV, 12 % (35) luštění, dalších 12 % (35) práci na zahradě a znovu 12 % (35) procházkám.

Posledním, osmým, dílčím cílem bylo zjistit, kolik seniorů se věnuje nějaké formě celoživotního vzdělávání. K sedmému cíli a k sedmé výzkumné otázce se v dotazníku vztahovala otázka č. 18. K cíli se nevztahovala žádná hypotéza. Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že se celoživotnímu vzdělávání v jakékoli formě věnuje pouhých 11 % (11) z celkového počtu respondentů v námi zkoumaném souboru. Na výzkumnou otázku tedy můžeme odpovědět, že **11 % (11) seniorů se věnuje nějaké formě celoživotního vzdělávání.**

## **7 JINÉ VÝZKUMY TÝKAJÍCÍ SE CÍLOVÉ SKUPINY, DISKUSE**

Na tomto místě bych pro příklad ještě ráda uvedla několik výzkumů nebo výzkumných šetření, jejichž cílovou skupinou byli senioři a jejichž témata se nějakým způsobem vázala k tématu této diplomové práce.

O volný čas jako takový, ale i o volný čas seniorů, se ze zahraničních autorů dlouhodobě zajímá např. Opaschowski (1998). V roce 1997 zjišťoval kupříkladu, co se penzistům asociuje, když se řekne pojem volný čas. Vypátral např., že se jim vybavuje čas, který si mohou řídit sami, čas, ve kterém mohou dělat, co sami chtějí, čas na odpočinek, zotavení a uvolnění, čas bez závazků, čas, ve kterém se nemusí řídit podle hodinek, čas lenošení, čas nicnedělání, čas povyražení, radosti a zábavy, čas, ve kterém nemusí nic dělat, dlouhá chvíle, radost ze života nebo užívání si života. Co se týká typů volnočasových aktivit osob seniorského věku, vyzkoumal Opaschowski (1998), že volnočasové aktivity seniorů jsou velmi rozmanité. Jejich široká paleta zahrnuje rozsáhlé spektrum činností a aktivit od čtení novin až po návštěvy divadel a péče o vnoučata. Jako nejpočetněji prováděné uvedl následující: čtení novin, sledování TV, poslech rádia, procházky a věnování se rodině. Tyto seniory nejhojněji provozované aktivity a činnosti komentuje autor tak, že se jedná převážně o aktivity, které osoby vykonávaly již před vstupem do penze, a dále, že se jedná o aktivity, které jsou provozovány v domácnosti nebo v místě bydliště. Jako osoby, se kterými jsou senioři v nejčastějším kontaktu, uvedl autor členy rodiny, sousedy a známé. Jako zajímavé se mi jeví uvést, že Opaschowski (1998) seniorům v rámci svého šetření položil otázku, co by si přáli ve svém volném čase dělat častěji. Vyzkoumal, že činnosti, které by si senioři přáli vykonávat, jsou hodně odlišné od činností, které ve svém volném čase reálně provozují. Osoby seniorského věku by si přály ve svém volném čase zejména cestovat, pořádat denní výlety, navštěvovat divadla a koncerty, podnikat výlety do okolí nebo navštěvovat kavárny a restaurace. Vysněné volnočasové aktivity seniorů jsou podle Opaschowského (1998) protipólem reálných volnočasových činností seniorů, protože se nedají provozovat v domácnosti a velmi často stojí nemalé peníze. Podmínkou jejich vykonávání je také dobrý zdravotní stav staršího člověka. Bohužel

jen málo seniorů splňuje veškeré nutné podmínky pro provozování těchto činností (Opaschowski, 1998).

Zajímavé jsou také některé výsledky výzkumu spadajícího pod projekt Obdivuhodní senioři. Průzkum pod tímto projektem provedlo Dobrovolnické centrum, o. s. v Ústí nad Labem v roce 2005. Respondentům byla např. položena otázka, od kolika let mají za to, že je možné označit osobu jako seniora. Respondenti nejčastěji uvedli věk 60 let. Jako nejpříjemnější pojmenování starého člověka označili respondenti tohoto výzkumu slovo senior, dále pak starší člověk, starší pán nebo paní a důchodce. I v rámci tohoto výzkumu bylo zjišťováno, jakým koníčkům a zálibám se senioři věnují. Opět, shodně jako např. u Opaschowského (1998), který provedl průzkum již v roce 1997, uvedli senioři velmi rozsáhlý a rozmanitý výčet zálib. Na předních příčkách aktivit se umístily tyto: čtení, turistika, práce na zahrádce, luštění křížovek, sledování televize, poslech rádia a péče o vnoučata. Co se týká organizovaného setkávání seniorů, tak téměř 60 % respondentů tohoto výzkumu uvedlo, že ví, že je v jejich místě bydliště provozován klub pro seniory. Klub seniorů byl ve výzkumu uveden jako nejhojněji se vyskytující příležitost, kde se senioři mohou vzájemně setkávat. V rámci výzkumu bylo zjišťováno také to, jaké možnosti trávení volného času seniorům v místě bydliště chybí. Více než 90 % respondentů uvedlo, že jim nechybí žádné. Ti, co uváděli, že jim něco chybí, zmiňovali nejčastěji kulturní akce typu divadlo, kino a koncerty. Byl zjišťován zájem seniorů o vzdělávání. Pouhých 23 % respondentů tohoto výzkumu uvedlo, že by zájem o další vzdělávání mělo – jednalo se nejčastěji o osoby, které dosáhly nejvyššího stupně vzdělání ([http://www.dcul.cz/doc/OBDIV.SEN\\_vysledky\\_seniori.doc](http://www.dcul.cz/doc/OBDIV.SEN_vysledky_seniori.doc), [cit. 2012-04-26]).

Ráda bych upozornila také sociologický výzkum s názvem 50+ Aktivně, který byl proveden pod záštitou Respekt institutu o.p.s. se sídlem v Praze v roce 2010. Osloveni byli občané ČR ve věkovém rozmezí 50–74 let, přičemž se v závěrečné zprávě z výzkumu hovoří o osobách nad 50 let věku jako o seniorech. Zjišťována byla např. životní spokojenost českých seniorů, kterou ve výzkumu vyjádřilo celých 82 % dotázaných. Z výzkumu vyplynulo, že hlavními determinanty této spokojenosti jsou finance a zdravotní stav, což je logické a přirozené. Co se týká zdravotního stavu, tak 70 % respondentů bylo s tímto spokojeno. Zkoumala se

i spokojenost s tím, jak senioři tráví svůj volný čas. Pouze 11 % respondentů vyjádřilo s trávením svého volného času nespokojenost. Jako příčiny nespokojenosti s trávením svého volného času respondenti opět uváděli, stejně jako u životní spokojenosti, zejména špatný zdravotní stav, nedostatek finančních prostředků a v neposlední řadě nedostatek samotného volného času. Pro tuto diplomovou práci považuji dále za vhodné uvést, že bylo v rámci výzkumu pátráno také po zájmu o vzdělávání, přičemž bylo vyzkoumáno, že po 55. roce věku zájem o vzdělávání výrazně klesá. Zůstává-li zájem u někoho zachován, jedná se nejčastěji o osoby, které dosáhly nejvyššího stupně vzdělání, což vyplynulo i z výzkumného šetření pod projektem Obdivuhodní senioři, nebo o osoby, které jsou ještě i v penzi ekonomicky aktivní. Ve vztahu k ochotě se ve vyšším věku vzdělávat bylo pak zjištěno, že ženy jsou k tomuto mnohem méně ochotny než muži. Šetřením bylo ještě vyzkoumáno, že si starší lidé spojují důchodový věk spíše s pozitivními očekáváními, což je ve shodě s asociacemi, které uváděl Opaschowski (1998). Respondenti v tomto výzkumu uváděli, že odchodem do důchodu získají konečně prostor pro věnování se vlastnímu hobby a zálibám a budou se moci věnovat péči o vnoučata. Právě péče o vnoučata se ve výzkumném šetření Opaschowského (1998) objevila mezi nejčastěji provozovanými činnostmi starších osob na prvních příčkách. Co se týká zapojení českých seniorů do různých zájmových sdružení, které jim umožňují aktivní trávení volného času a setkávání s vrstevníky, tak výzkumem 50+ Aktivně bylo zjištěno, že se takto zapojuje 16 % respondentů. V závěru shodného výzkumu bylo mj. konstatováno, že jsou čeští důchodci výrazně finančně deprivováni ([http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/prilohy/zavery\\_kratce\\_fin.pdf](http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/prilohy/zavery_kratce_fin.pdf), [cit. 2012-04-26]).

Co se týká srovnání výsledků našeho výzkumného šetření se zjištěními Opaschowského (1998), tak i v našem šetření bylo vypátráno, že se senioři ve svém volném čase nejčastěji zabývají aktivitami a činnostmi, které jsou provozovány v domácnosti nebo v místě bydliště – aktivitami, na jejichž provozování není potřeba žádného většího finančního obnosu. S tímto si lze spojit i fakt, že ve výzkumu 50+ Aktivně bylo poukázáno na to, že jsou čeští senioři výrazně finančně deprivováni. V rámci našeho šetření jsme vyzkoumali, že se senioři ve svém volném čase nejčastěji věnují sledování TV, luštění, práci na zahradě a procházkám.

Námi vyzkoumaný charakter a struktura seniory nejčastěji provozovaných činností je velice podobná nejen výsledkům výzkumu Opaschowského (1998), ale i výsledkům výzkumu spadajícího pod projekt Obdivuhodní senioři. Shodně jako Opaschowski (1998) jsme vyzkoumali, že senioři tráví svůj volný čas nejčastěji se svou rodinou. Ve výzkumu spadajícím pod projekt Obdivuhodní senioři bylo vyzkoumáno, že se respondenti nejčastěji ztotožňovali s tím, že je možné člověka počínaje věkovou hranicí 60 let označit za seniora. Zde bych ráda uvedla, že toto zjištění koreluje s pojetím seniora v této diplomové práci, když jsem si jako věkovou hranici pro označení člověka za seniora v úvodu zvolila věkovou hranici 60 let. V rámci výzkumu 50+ Aktivně byla zkoumána, stejně jako v našem výzkumu, spokojenost seniorů s tím, jak tráví svůj volný čas. V našem výzkumu bylo s trávením svého volného času nespokojeno 12 % respondentů, v rámci výzkumu 50+ Aktivně bylo s trávením volného času nespokojeno 11 % respondentů. Lze konstatovat, že zde jsou výsledky našeho šetření v porovnání s výzkumem 50+ Aktivně téměř ve shodě. V rámci výzkumu 50+ Aktivně bylo zjištěno, že zájem o vzdělávání po 55. roce výrazně klesá. Naším výzkumným šetřením bylo zjištěno, že se pouhých 11 % seniorů celoživotně vzdělává. I zde lze říci, že vyzkoumané není nijak výrazně protichůdné. Ve výzkumu 50+ Aktivně byla dále zjišťována míra zapojování českých seniorů do různých zájmových sdružení, které jim umožňují aktivní trávení volného času a setkávání s vrstevníky, přičemž bylo vypátráno, že se takto zapojuje 16 % respondentů. Při srovnání s výsledky našeho šetření zjistíme, že v námi zkoumaném vzorku využívá možnost organizovaně se setkávat 30 % respondentů, což je téměř jedenkrát tolik. Nelze vyvodit, čím je to způsobeno. Další položky ani otázky výše uvedených výzkumů a výzkumných šetření nebylo možné s naším výzkumným šetřením srovnat, neboť byly odlišného zaměření.

Vyjma na tomto místě uvedených příkladů výzkumů a výzkumných šetření týkajících se volného času seniorů i jiných témat týkajících se seniorů probíhá každoročně mnoho takovýchto šetření zejména v rámci bakalářských či diplomových prací. Jelikož se v rámci bakalářských a diplomových prací většinou jedná o šetření provedená na malém počtu respondentů a v jedné geografické oblasti, shodně jako u této diplomové práce, nepovažuji porovnávání jejích výsledků za relevantní, a proto jsem od nich upustila.

## ZÁVĚR

Domnívám se, že cíl diplomové práce byl splněn.

Práce je rozčleněna do dvou na sebe logicky navazujících celků – části teoretické, která skýtá poznatky, týkající se námi stanoveného problému, tj. seniorů a volného času, a části empirické, ve které bylo ve vztahu ke stanovenému cíli práce a cílové skupině provedeno výzkumné šetření.

Teoretická část se nejprve zabývala cílovou skupinou a základními pojmy s ní souvisejícími. Bylo popsáno, co je to stárnutí a stárí i to, jakými způsoby lze na ně nahlížet. Seznámili jsme se s typickými změnami, které se ke stárnutí zpravidla váží, a to se změnami v oblasti biologické, psychologické i sociální. Byla zdůrazněna důležitost přípravy na stárí, v jejímž průběhu by si každý jedinec měl naplánovat, co bude jednou dělat, a zejména, čím se bude zabývat, čím vyplní svůj volný čas. Je důležité nenechat nic náhodě. Byla osvětlena i adaptace na stárí – způsoby a strategie, kterých může jedinec v rámci přizpůsobování využít. Byly naznačeny i současné společenské, resp. celosvětové, trendy v přístupu k seniorům. Zabývali jsme se tím, co je to volný čas a jak je možné jej chápat. Byly popsány jednotlivé funkce volného času a možné kategorizace činností a aktivit v něm provozovaných. V neposlední řadě byla popsána specifika volnočasových aktivit vztahujících se k cílové skupině.

Empirická část práce byla tvořena výzkumným šetřením. Toto mělo za cíl zmapovat volný čas osob ve věku 60 a více let na Opavsku a srovnat jejich vybrané skupiny na základě předem stanovených hypotéz. Nejprve byly popsány cíle výzkumného šetření, jeho metodika, průběh, organizace a způsob, jakým byla zpracována získaná data. Následně byl charakterizován zkoumaný soubor respondentů. Analýza a interpretace získaných dat proběhla primárně okomentováním odpovědí respondentů na jednotlivé otázky dotazníku a sekundárně statistickým testováním hypotéz. V závěru empirické části byly pro přehlednost na jednom místě vyhodnoceny všechny dílčí cíle, výzkumné otázky a k nim stanovené hypotézy. Celé šetření bylo završeno uvedením výsledků jiných výzkumů a výzkumných šetření, které jsem považovala za zajímavé ve vztahu k tématu práce.

Vzhledem k tomu, že byli respondenti v námi zkoumaném vzorku pouze z jedné geografické oblasti a dále k tomu, že ve výzkumném vzorku převažoval



počet žen nad počtem mužů a také počet osob z vesnice nad počtem osob z města, nelze, jak bylo zmíněno již v samotném úvodu práce, výsledky našeho výzkumného šetření generalizovat ve vztahu k širší seniorské populaci.

Přínos diplomové práce pro praxi je z mého pohledu zejména v její výzkumné části, kdy by provedené výzkumné šetření mohlo sloužit jako zdroj informací o volném čase seniorů na Opavsku tak, že by jeho závěr (vyhodnocení) mohl přiblížit volný čas seniorů jak samotným seniorům, tak zejména širší veřejnosti, zahrnující též mládež, která se v dnešní době k problematice stárnutí a stáří staví nejméně tolerantně. Výsledků výzkumného šetření by v praxi mohli využít nejen představitelé vedení města Opavy, ale i starostové jednotlivých obcí na Opavsku a případně také koordinační skupina péče o seniory, pracující v rámci komunitního plánování Magistrátu města Opavy. Námi prezentované výsledky mohou být zajímavé rovněž pro centra sociálních služeb, která nabízejí nebo hodlají v budoucnosti nabízet seniorům prostor pro smysluplné trávení volného času a pro vzájemné setkávání. Výzkumné šetření obyvatelům Opavska může nejen prakticky přiblížit volný čas jejich „babiček a dědečků“, ale zároveň může osoby motivovat k větší úctě a toleranci ke starším, kteří rozhodně nepatří do „sběru starého železa“, což se prokázalo mj. i provedeným šetřením. Mám za to, že by výsledky výzkumného šetření mohly být vhodnou formou a metodou prezentovány také dětem ve školách na Opavsku, zejména v rámci průřezového tématu osobnostní a sociální výchova, kde se děti mají naučit úctě ke starším lidem a kde mají hovořit o odlišnostech. Dle mého názoru děti mohou vnímat stáří jako odlišnost a právě volný čas může být jediným místem, kde se děti a senioři setkávají nebo kde by mohli nalézt něco společného.

Co se týká doporučení pro praxi, tak toto je těžké určit. Počet stárnoucích a starých osob roste a lze předpokládat, že bude růst i nadále. Ztotožňuji se s celosvětovými trendy v přístupu k seniorům, které byly uvedeny v teoretické části práce. Je důležité, aby se společnost problémů spojených se stárnutím a stářím nezbavovala, a aby senioři nebyli ze společnosti vyčleňováni. Zároveň je velmi důležité, aby každý jedinec společnosti již od svého mládí přijímal odpovědnost za své zdraví, za svůj život, za své jednání, za svou přípravu na stáří i za své stáří. Stáří zcela jistě nemusí být pojímáno v negativním slova smyslu, celou společnost

však čeká ještě dlouhá cesta k cíli, protože změny v přístupu společnosti i změny v přístupu jednotlivců se dějí velice pomalu.

Ráda bych ještě podotkla, že při zpracovávání tématu jsem narážela vesměs na tištěné i elektronické zdroje, které se sice zabývaly stárnutím a stářím nebo seniory, ale většinou pouze z pohledu biologického a medicínského. Mám za to, že by měla být více rozvíjena seniorská témata zasahující zejména do sociální oblasti, např. i volného času. Je prokázáno, že psychická a sociální stránka osobnosti je stejně důležitá jako stránka fyzická a já osobně i na základě zkušeností z praxe zcela souhlasím s myšlenkou holistického přístupu ke každému jedinci, seniora nevyjímaje. Myslím si, že není důvod pro to, aby společnost „seniorské téma“ osekávala pouze na fyzický stav seniorů, ba naopak já osobně pokládám za nejschůdnější interdisciplinární a multidisciplinární přístup ke stárnutí a stáří, protože jen díky tomuto může dle mého názoru dojít ve společnosti k pozitivním změnám v přístupu k seniorům.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### TIŠTĚNÉ DOKUMENTY

1. BOČKOVÁ, L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. 1. vyd. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.
2. BUMBÁLEK, M. Stáří a osamělost. In: MÜHLPACHR, Pavel (ed.). *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 21-39. ISBN 80-210-3838-1.
3. BURIÁNEK, Jiří. *Sociologie pro střední školy a vyšší odborné školy*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1996. ISBN 80-7168-304-3.
4. ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
5. DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0139-7.
6. DUFFKOVÁ, J., L. URBAN a J. DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. 1. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o., 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.
7. FALTÝSKOVÁ, J. Volný čas a odpočinek. In: SPOUSTA, Vladimír et al. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1996, s. 16-21. ISBN 80-210-1274-9.
8. GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
9. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. podstatně přeprac. a dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

10. HÁJEK, B., B. HOFBAUER a J. PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1.
11. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
12. JAVORSKÁ, M. Nové trendy v péči o seniory. In MÜHLPACHR Pavel (ed.). *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, s. 108-111. ISBN 80-210-3838-1.
13. KALVACH, Zdeněk a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.
14. KALVACH, Z., Z. ZADÁK, R. JIRÁK, H. ZAVÁZALOVÁ, P. SUCHARDA a kol. *Geriatrie a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0548-6.
15. KALVACH, Zdeněk a Alice ONDERKOVÁ. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-455-5.
16. KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
17. KOZÁKOVÁ, Zdeňka a Oldřich MÜLLER. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1552-6.
18. KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-383-3.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
20. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2002. ISBN 80-247-0179-0.

21. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
22. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 80-247-1284-9.
23. MATOUŠEK, O., P. KODYMOVÁ, J. KOLÁČKOVÁ a kol. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin práce s nimi*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.
24. MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.
25. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-8-210-5029-7.
26. OPASCHOWSKI, Horst. *Leben zwischen Muß und Muße: Die ältere Generation: Gestern. Heute. Morgen*. 1. vyd. Hamburg: Germa Press, 1998. ISBN 3-924-865-30-2.
27. PACOVSKÝ, Vladimír. *Geriatrická diagnostika*. 1. vyd. Praha: Scientia Medica spol. s.r.o., 1994. ISBN 80-85526-32-8.
28. PÁSKOVÁ, Martina a Josef ZELENKA. *Výkladový slovník cestovního ruchu*. 1. vyd. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj, 2002. ISBN neuvedeno.
29. PÁVKOVÁ, J., B. HÁJEK, B. HOFBAUER, V. HRDLÍČKOVÁ a A. PAVLÍKOVÁ. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-423-6.
30. PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAUOVÁ. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7187-184-3.

31. POLÁCHOVÁ, Eva. *Adaptace a příprava na stáří. Sestra: odborný časopis pro sestry a ostatní nelékařské zdravotnické pracovníky*. 2007, č. 5, s. 49. ISSN 1210-0404.
32. POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.
33. PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.
34. RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost stárne*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. ISBN 80-210-1155-6.
35. RABUŠIC, L. Časová dimenze vstupu do důchodu. In: RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost a senioři: sociální, ekonomické a politické aspekty demografického stárnutí české společnosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1997, s. 10-29. ISBN 80-210-1729-5.
36. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
37. ŠIPR, Květoslav. *Jak zdravě stárnout*. 1. vyd. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-1-7.
38. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a kol. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0586-9.
39. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
40. TOPINKOVÁ, Eva. *Geriatric pro praxi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2005. ISBN 80-7262-365-6.
41. TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.

42. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie 2: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
43. VÁLKOVÁ, H. Babičky a dědečci (prarodičovství). In: WITTMANNOVÁ, Julie. *Aktivní v každém věku: Pracovní seminář odborníků v oblasti pohybových aktivit seniorů: Sborník textů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 71-76. ISBN 978-80-244-1796-7.
44. VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. doplň. vyd. Brno: Print-Typia, spol. s.r.o., 2001. ISBN 80-86-384-00-4.
45. VELETA, P. a kol. Taneční terapie pro seniory. In: WITTMANNOVÁ, Julie. *Aktivní v každém věku: Pracovní seminář odborníků v oblasti pohybových aktivit seniorů: Sborník textů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, s. 84-87. ISBN 978-80-244-1796-7.
46. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.
47. VIDOVIČOVÁ, Lucie a Ladislav RABUŠIC. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti: zpráva z empirického výzkumu*. Brno: VÚPSV Praha, výzkumné centrum, 2003.
48. VOKURKA, M., J. HUGO a kol. *Velký lékařský slovník*. 9. aktualiz. vyd. Praha: Maxdorf, 2009. ISBN 978-80-7345-202-5.
49. WEBER, Pavel a kol. *Minimum z klinické gerontologie*. 1. vyd. Brno: IDVPZ, 2002. ISBN 80-701303140.
50. ZACHAROVÁ, E., M. HERMANOVÁ a J. ŠRÁMKOVÁ. *Zdravotnická psychologie: teorie a praktická cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-2068-5.

## ELEKTRONICKÉ DOKUMENTY

51. *Česká asociace sport pro všechny* [online]. Dostupné z: <<http://www.caspv.cz>> [cit. 2012-04-20].
52. HASTRMANOVÁ, Š., E. HAVRDOVÁ a M. VOJTKOVÁ. *Shrnutí hlavních závěrů ze sociologického výzkumu 50+ Aktivně* [online]. Dostupné z: <[www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/prilohy/zavery\\_kratce\\_fin.pdf](http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/prilohy/zavery_kratce_fin.pdf)> [cit. 2012-04-26].
53. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008-2012 (Kvalita života ve stáří). *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [online]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>> [cit. 2011-11-30].
54. ŠPONAR, Dušan. Cvičení seniorů. *Cvičíme.cz* [online]. Dostupné z: <<http://www.cvicime.cz/cviky/cviceni-senioru>> [cit. 2012-04-20].
55. Zpráva z výzkumu senioři ve společnosti – názory seniorů. *Dobrovolnické centrum Ústí nad Labem* [online]. Dostupné z: <[www.dcul.cz/doc/OBDIV.SEN\\_vysledky\\_seniori.doc](http://www.dcul.cz/doc/OBDIV.SEN_vysledky_seniori.doc)> [cit. 2012-04-26].



## SEZNAM UŽITÝCH ZKRATEK

aj. = a jiné

apod. = a podobně

atd. = a tak dále

ČR = Česká republika

mj. = mimo jiné

tj. = to je

příp. = případně

RD = rodinný dům

SZO = Světová zdravotnická organizace

tzn. = to znamená

tzv. = takzvaně

VČ = volný čas

## SEZNAM TABULEK

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabulka č. 1: Pohlaví respondentů.....                                                                         | 61 |
| Tabulka č. 2: Bydliště respondentů.....                                                                        | 62 |
| Tabulka č. 3: Obydlí respondentů.....                                                                          | 63 |
| Tabulka č. 4: S kým bydlíte? .....                                                                             | 64 |
| Tabulka č. 5: Věk respondentů .....                                                                            | 65 |
| Tabulka č. 6: Vzdělání respondentů .....                                                                       | 65 |
| Tabulka č. 7: Považujete se za člověka žijícího: .....                                                         | 67 |
| Tabulka č. 8: Vaše činnosti ve volném čase jsou převážně:.....                                                 | 68 |
| Tabulka č. 9: Jste spokojeni s tím, jak trávíte svůj volný čas? .....                                          | 69 |
| Tabulka č. 10: Využíváte možnost trávit svůj volný čas organizovaně? .....                                     | 70 |
| Tabulka č. 11: Máte pocit, že máte dostatečné množství volného času?.....                                      | 71 |
| Tabulka č. 12: Kolik volného času denně Vám zbývá, když absolvujete všechny<br>nutné činnosti? .....           | 72 |
| Tabulka č. 13: Vaše představa před dosažením 60. roku věku byla, že budete mít<br>volného času: .....          | 73 |
| Tabulka č. 14: S kým nejčastěji trávíte svůj volný čas? .....                                                  | 74 |
| Tabulka č. 15: Jste v současné době v nějaké formě pracovního poměru? .....                                    | 75 |
| Tabulka č. 16: Které společenské aktivitě se ve svém volném čase věnujete<br>nejčastěji?.....                  | 77 |
| Tabulka č. 17: Kterým běžným denním činnostem a aktivitám se ve svém volném<br>čase věnujete nejčastěji? ..... | 78 |
| Tabulka č. 18: Využíváte možnost celoživotně se vzdělávat, pokud ji máte?.....                                 | 79 |

## SEZNAM GRAFŮ

|                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Graf č. 1: Pohlaví respondentů .....                                                                    | 61 |
| Graf č. 2: Bydliště respondentů .....                                                                   | 62 |
| Graf č. 3: Obydlí respondentů.....                                                                      | 63 |
| Graf č. 4: S kým bydlíte? .....                                                                         | 64 |
| Graf č. 5: Věk respondentů .....                                                                        | 65 |
| Graf č. 6: Vzdělání respondentů .....                                                                   | 66 |
| Graf č. 7: Považujete se za člověka žijícího: .....                                                     | 67 |
| Graf č. 8: Vaše činnosti ve volném čase jsou převážně:.....                                             | 68 |
| Graf č. 9: Jste spokojeni s tím, jak trávíte svůj volný čas? .....                                      | 69 |
| Graf č. 10: Využíváte možnost trávit svůj volný čas organizovaně?.....                                  | 70 |
| Graf č. 11: Máte pocit, že máte dostatečné množství volného času? .....                                 | 71 |
| Graf č. 12: Kolik volného času denně Vám zbývá, když absolvujete všechny nutné činnosti? .....          | 72 |
| Graf č. 13: Vaše představa před dosažením 60. roku věku byla, že budete mít volného času: .....         | 73 |
| Graf č. 14: S kým nejčastěji trávíte svůj volný čas? .....                                              | 74 |
| Graf č. 15: Jste v současné době v nějaké formě pracovního poměru? .....                                | 75 |
| Graf č. 16: Které společenské aktivity se ve svém volném čase věnujete nejčastěji? .....                | 77 |
| Graf č. 17: Kterým běžným denním činností a aktivitám se ve svém volném čase věnujete nejčastěji? ..... | 79 |
| Graf č. 18: Využíváte možnost celoživotně se vzdělávat, pokud ji máte? .....                            | 80 |

## **SEZNAM STATISTICKÝCH TABULEK**

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Statistická tabulka č. 1 sloužící k ověření hypotézy č. 1 ..... | 82 |
| Statistická tabulka č. 2 sloužící k ověření hypotézy č. 2 ..... | 83 |
| Statistická tabulka č. 3 sloužící k ověření hypotézy č. 3 ..... | 84 |
| Statistická tabulka č. 4 sloužící k ověření hypotézy č. 4 ..... | 85 |
| Statistická tabulka č. 5 sloužící k ověření hypotézy č. 5 ..... | 86 |

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Přesný postup testování hypotéz

# PŘÍLOHY

## PŘÍLOHA Č. 1: DOTAZNÍK

*Vážená paní, vážený pane,*  
*obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé diplomové práce s názvem „Senioři nad 60 let a volný čas“. Studuji navazující magisterský obor „Pedagogika-sociální práce“ na Univerzitě Palackého v Olomouci. Informace, které mi formou tohoto dotazníku poskytnete, budou využity pouze pro účely mé diplomové práce. Dotazník je zcela anonymní, proto jej prosím nepodepisujte. U jednotlivých otázek zakřížkujte, případně vepište, prosím, Vaši odpověď. Děkuji za Váš čas a ochotu!*

---

1. Uveďte, prosím, Vaše pohlaví:
  - ☐ muž
  - ☐ žena
2. Uveďte, prosím, místo Vašeho bydliště:
  - ☐ vesnice
  - ☐ město
3. Uveďte, prosím, kde bydlíte:
  - ☐ rodinný dům
  - ☐ byt
  - ☐ instituce (např. domov pro seniory)
4. Uveďte, prosím, s kým bydlíte:
  - ☐ sám/sama
  - ☐ pouze s manželem/manželkou; partnerem/partnerkou
  - ☐ s manželem/manželkou; partnerem/partnerkou a další rodinou (např. dětmi, vnoučaty...)
5. Uveďte, prosím, Váš věk:
  - ☐ 60-75 let
  - ☐ 76 a více let
6. Uveďte, prosím, Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:
  - ☐ základní
  - ☐ vyučení
  - ☐ střední s maturitou/gymnázium
  - ☐ vyšší odborné
  - ☐ vysokoškolské
7. Považujete se za člověka žijícího:
  - ☐ převážně aktivně
  - ☐ spíše aktivně
  - ☐ spíše pasivně
  - ☐ převážně pasivně
8. Vaše činnosti ve volném čase jsou převážně:

- ☐ aktivní (procházky, cvičení, práce, nákupy, úklid...)
- ☐ pasivní (poslech rádia, sledování TV, četba, internet...)

9. Jste spokojeni s tím, jak trávíte svůj volný čas?

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne

10. Využíváte možnost trávit svůj volný čas organizovaně (např. v klubu seniorů)?

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne

11. Máte pocit, že máte dostatečné množství volného času?

- ☐ rozhodně ano
- ☐ spíše ano
- ☐ spíše ne
- ☐ rozhodně ne

12. Kolik volného času denně Vám zbývá, když absolvujete všechny nutné činnosti (péče o vlastní osobu, nákupy, úklid domácnosti, péče o příbuzné...)?

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

13. Vaše představa před dosažením 60. roku věku byla, že, budete mít volného času:

- ☐ více, než mám nyní
- ☐ méně, než mám nyní

14. S kým nejčastěji trávíte svůj volný čas?

- ☐ sám/sama
- ☐ s manželem/manželkou; partnerem/partnerkou
- ☐ s rodinou (děti, vnoučata, sourozenci aj.)
- ☐ s přáteli nebo známými

15. Jste v současné době v nějaké formě pracovního poměru?

- ☐ ano
- ☐ ne

→ Pokud ano, uveďte, prosím, v jaké:

- ☐ plný úvazek
- ☐ částečný úvazek
- ☐ brigáda, občasná výpomoc



16. Které společenské aktivitě se ve svém volném čase věnujete nejčastěji?

Zatrhňte prosím 1.

- ☐ vzdělávání - studium na univerzitě třetího věku
- ☐ divadlo, kino, koncerty
- ☐ návštěvy klubu seniorů
- ☐ kulturní akce spojené s hudbou a tancem
- ☐ sportovní akce
- ☐ turistika, výlety
- ☐ předváděcí akce
- ☐ jiné..... (prosím, uveďte)

17. Kterým běžným denním činností a aktivitám se ve svém volném čase věnujete nejčastěji? Zatrhňte prosím 3.

- ☐ sledování TV
- ☐ poslech rádia
- ☐ četba
- ☐ kutilství
- ☐ luštění (křížovky, osmisměrky, sudoku...)
- ☐ ruční práce (pletení, vyšívání, háčkování, šití....)
- ☐ vaření
- ☐ domácí práce
- ☐ práce na zahradě
- ☐ procházky
- ☐ tělesné cvičení
- ☐ nakupování (supermarkety, obchodní domy)
- ☐ péče o domácího mazlíčka
- ☐ jiné..... (prosím, uveďte)

18. Využíváte možnost celoživotně se vzdělávat, pokud ji máte (např. na univerzitě třetího věku či akademii třetího věku)?

- ☐ ano
- ☐ ne

## PŘÍLOHA Č. 2: PŘESNÝ POSTUP TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ

Co se týká výpočtu hodnoty testového kritéria  $\chi^2$  při testování H1–H4, tak bylo použito následujícího vzorce:

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

Význam písmen užitých ve vzorci pro výpočet  $\chi^2$  vyčteme z níže uvedeného schématu:

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

Přesný výpočet hodnoty testového kritéria pro H1 pak byl:

$$\chi^2 = 100 * \frac{(56 * 14 - 17 * 13)^2}{73 * 69 * 31 * 27}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{(784 - 221)^2}{4215969}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{316969}{4215969}$$

$$\chi^2 = 7,518$$

Přesný výpočet hodnoty testového kritéria pro H2 pak byl:

$$\chi^2 = 100 * \frac{(33 * 10 - 53 * 4)^2}{86 * 37 * 63 * 14}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{(330 - 212)^2}{2806524}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{13924}{2806524}$$

$$\chi^2 = 0,496$$

Přesný výpočet hodnoty testového kritéria pro H3 pak byl:

$$\chi^2 = 100 * \frac{(9 * 42 - 21 * 28)^2}{30 * 37 * 63 * 70}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{(378 - 588)^2}{4895100}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{44100}{4895100}$$

$$\chi^2 = 0,901$$

Přesný výpočet hodnoty testového kritéria pro H4 pak byl:

$$\chi^2 = 100 * \frac{(3 * 52 - 11 * 34)^2}{14 * 37 * 63 * 86}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{(378 - 588)^2}{2806524}$$

$$\chi^2 = 100 * \frac{47324}{2806524}$$

$$\chi^2 = 1,693$$

Co se týká testování  $H_5$ , tak bylo nutné nejprve k pozorovaným četnostem (P) vypočítat očekávané četnosti (O). Příklad výpočtu jedné očekávané četnosti je:  $(34 \cdot 5) / 100 = 1,7$ . Pro výpočet hodnoty testového kritéria  $\chi^2$  bylo pak použito následujícího vzorce:

$$\chi^2 = \sum \frac{(P - O)^2}{O}$$

$$\chi^2 = 6,406 + 3,3 + 12,237 + 6,304 + 2,97 + 1,53 + 1,978 + 1,019 + 1,7 + 0,876 + 4,944 + 2,547 + 0,34 + 0,175 + 0,036 + 0,019$$

$$\chi^2 = 46,381$$

Při testování  $H_5$  bylo dále nutné vypočítat stupeň volnosti kontingenční tabulky. Tento byl vypočítán za pomoci následujícího vzorce:

$$f = (r - 1) \cdot (s - 1)$$

Přičemž význam písmen užitých ve vzorci pro výpočet  $f$  byl:

$f$  = počet stupňů volnosti

$r$  = počet řádků v tabulce

$s$  = počet sloupců v tabulce