

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Ústav pedagogiky a sociálních studií

**Volný čas a kvalita života seniorů**

Diplomová práce

Bc. Helena Tisovská

**Obor:** Řízení volnočasových aktivit

**Vedoucí práce:** PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.

**Olomouc 2012**

## Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou diplomovou prací s názvem „*Volný čas a kvalita života seniorů*“ vypracovala samostatně a uvedla v ní všechny použité prameny a literaturu, které jsou součástí práce.

V Olomouci dne

.....

Jméno a příjmení autora

## **Poděkování**

Děkuji paní PaedDr. Aleně Jůvové, Ph.D., vedoucí této diplomové práce, za vysoce odborné rady, neocenitelnou pomoc a vstřícný přístup. Děkuji také za čas, který se mnou strávila při odborných konzultacích, a za trpělivost, s níž se mi po celou dobu věnovala. Rovněž bych chtěla poděkovat své rodině a všem blízkým za podporu, které si velice cením.

Na tomto místě bych také ráda vyjádřila své díky Domu s pečovatelskou službou v Ostravě – Mariánské hory a Klubu seniorů v Novém Jičíně a ve Straníku u Nového Jičína za jejich spolupráci a čas, který mi věnovali při realizaci empirického výzkumu.

## OBSAH

Úvod .....	5
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	7
1 Volný čas .....	7
1.1 Vymezení pojmu volný čas .....	7
1.2 Funkce volného času .....	8
1.3 Faktory limitující volný čas .....	9
2 Stáří .....	11
2.1 Vývojová periodizace .....	11
2.2 Vymezení pojmu stáří .....	13
2.3 Vědní obory a disciplíny zabývající se stářím .....	13
2.4 Vymezení období stáří .....	15
2.5 Příprava a adaptace na stáří .....	16
2.6 Senioři a volný čas .....	22
3 Biologické, psychické a sociální aspekty stáří .....	22
3.1 Biologické aspekty stáří .....	22
3.2 Psychologické aspekty stáří .....	24
3.3 Sociální aspekty stáří .....	26
4 Kvalita života seniorů .....	27
4.1 Základní principy kvality života seniorů .....	29
4.2 Význam edukace pro kvalitu života seniorů .....	32
II. EMPIRICKÁ ČÁST .....	38
5 Výzkumné šetření .....	38
5.1 Cíl výzkumu .....	38
5.2 Formulace výzkumných otázek .....	38
5.3 Charakteristika dotazníkového šetření .....	38
5.3.1 Kvantitativní a kvalitativní metody .....	40
5.4 Charakteristika výzkumného vzorku .....	40
5.5 Vyhodnocení výsledků a jejich prezentace .....	41
5.6 Diskuse .....	52
Závěr .....	63
Seznam použité literatury a pramenů .....	65
Seznam příloh .....	69

# Úvod

*„Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky také na duši, když je dělá na tváři.“*

*Michel de Montaigne*

Každé období našeho života má své kouzlo. Stáří je neodmyslitelnou součástí a etapou života každého jedince. O stáří se poslední dobou hodně hovoří a píše. Starých lidí přibývá, proto se v dnešní době stále více zabýváme stárnutím populace. Souvisí to zejména se zvyšující se životní úrovní. Odstraňovat stereotypy a předsudky o stáří a podporovat seniorský věk jako plnohodnotnou etapu lidského života by mělo být smyslem každého z nás. Seniorské populaci by mělo být vytvářeno bezpečné, příjemné a důstojné prostředí. Jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc druhého člověka. S tímto faktem rovněž souvisí potřeba smysluplně využívat volný čas seniorů, který je bezprostředně propojen s kvalitou života jedince.

Diplomová práce nesoucí název „Volný čas a kvalita života seniorů“ je příspěvkem a zamyšlením se nad potřebou se na stárnutí a stáří dobře připravit, aby toto životní období bylo smysluplně naplněno. Téma diplomové práce jsem si zvolila z důvodu, že oblast volného času je většinou orientována na děti a mládež, a proto jsem se rozhodla zpracovat pohled na volný čas seniorů, který je podle mě stejně podstatný jako u dětí a mládeže, ale často je postaven mimo zájem široké veřejnosti. Kvalita života seniorů není postavena jen na dodržování životosprávy, ale také na jejich aktivitách a využití volného času.

Cílem je zjistit jak senioři vnímají volný čas a jak ho tráví vzhledem ke svým schopnostem. Součástí diplomové práce je zaměření se na kvalitu života seniorů, na to, co si pod tímto pojmem „kvalita života“ prezentují.

Svou diplomovou práci jsem rozdělila do dvou hlavních částí. První část se zabývá teorií, druhá je zaměřena na empirický výzkum. Teorie obsahuje úvod a čtyři kapitoly. V první kapitole vymezuji volný čas, jeho funkce a limitující faktory volného času. Další, druhá kapitola teoretické části, je věnována stáří. Je zde charakterizována vývojová periodizace, pojem stáří,

dále vědní obory a disciplíny zabývajícími se stářím, vymezení období stáří, příprava a adaptace na stáří a jako poslední definuji seniory ve spojitosti s volným časem.

Třetí kapitola pojednává o biologických, psychologických a sociálních aspektech stáří. V této kapitole je definována kvalita života seniorů, kde se mimo jiné dotknu návrhu Strategie udržitelného rozvoje České republiky, který se zaměřuje na kvalitu lidského života. Dále se věnuji tomu, jaké existují základní principy kvality života seniorů. Tato problematika je obsažena v projektech Organizace spojených národů, např. v návrhu základních principů Národního programu přípravy na stárnutí populace. Na závěr této kapitoly si přiblížíme význam edukace pro kvalitu života seniorů.

Cílem empirické části diplomové práce je zjistit, jak senioři vnímají volný čas a jak ho tráví vzhledem ke svým schopnostem. Dále hodnocení seniorů o kvalitě svého života a subjektivní názor na tuto oblast.

Výzkum byl realizován prostřednictvím anonymního dotazníku, který obsahoval uzavřené otázky s možností výběru, ale i otázku otevřenou. U této otázky měli respondenti prostor k tomu, aby se vyjádřili na základě subjektivního úsudku a přesvědčení.

V empirické části naleznete grafy, díky nimž bylo zmapováno potvrzení nebo vyvrácení výzkumných otázek.

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Volný čas

V této kapitole se seznámíme se samotným pojmem, jeho funkcemi a s faktory limitujícími volný čas.

### 1.1 Vymezení pojmu volný čas

Každý člověk si pod pojmem volný čas představí něco jiného. Je to čas, který prožíváme odlišným způsobem a zároveň je to oblast, ve které dochází k výraznému formování osobnosti jedince a která, jak tvrdí V. Spousta (1994, s. 33), „...je neméně důležitá než působení prostřednictvím učení nebo práce.“

Existuje řada vymezení pojmu volný čas, uvedme si proto alespoň několik z nich. Pedagogický slovník vymezuje volný čas jako „...čas, se kterým člověk může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z dvaceti čtyř hodin běžného času po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“ (J. Průcha, E. Walterová, J. Mareš, 2009, s. 341).

„Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, relaxace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené“ (J. Pávková, 2002, s. 13).

Další z definic volného času zní takto: „Volný čas je časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, kdy člověk vybírá činnosti nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a přímé zážitky“ (M. Vážanský, V. Smékal, 1995, s. 17). „Může být vnímán také jako soubor činností, směřujících k uvolnění a rekreaci“ (R. Hanuš, I. Jirásek, 1996, s. 38).

Volný čas definují B. Hájek, B. Hofbauer, J. Pávková (2008, s. 10) jako část „...lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je dobou, kterou má po

*splnění těchto potřeb a povinností člověk k dispozici pro činnosti sebeurčující a sebevytvářející:*

- *odpočinek a zábavu,*
- *rozvoj zájmové sféry,*
- *zlepšení kvalifikace,*
- *účast na veřejném životě.“*

Volný čas, jeho zaměření a obsah je ovlivňován mnoha faktory. Mezi nejdůležitější můžeme zařadit povinnosti, které jsou na jedince kladeny, zdravotní stav, životní styl, jeho věk, dosaženou úroveň vzdělanosti, sociální postavení a mnoho dalších.

Výchově a vzdělávání ve volném čase se věnuje předmět pedagogika volného času. *„Pedagogika volného času se zabývá pojetím a cíli, obsahem a způsoby výchovného zhodnocování volného času, organizacemi a institucemi, které tyto aktivity uskutečňují nebo pro ně vytvářejí podmínky, a koncepcemi jeho dalšího vývoje propracovávanými na základě vývoje společnosti a oboru samého“* (B. Hájek, B. Hofbauer, J. Pávková, 2008, s. 12).

## **1.2 Funkce volného času**

Rozdělení funkcí volného času se v odborné literatuře liší. Uvedme si alespoň ty nejčastější. *„Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil) a rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury)“* (B. Hofbauer, 2004, s. 13).

Hofbauer uvádí další funkce volného času, které vymezil německý pedagog Horst W. Opaschowski. Mezi tyto funkce volného času řadí rekreaci, kompenzaci, edukaci, kontemplaci, komunikaci, participaci, integraci a enkulturaci (B. Hofbauer, 2004).

Vážanský uvádí funkce volného času, které vymezil R. J. Havighurst. Volný čas se musí zajímat o účast občanů na sociálním životě a současně jim má poskytovat dostatek možností k zajímavému prožívání a tvůrčímu vyjádření osobnosti. Také musí dbát na pravidelné a rutinní utváření životních činností



jedince a současně být zdrojem úcty k sobě samému i respektování ostatních (M. Vážanský, 2001).

Další zajímavé rozdělení funkcí je dělení Rogera Sue, které uvádí B. Hofbauer (2004, s. 14):

- 1) *psychosociologická funkce*, do které zařazuje zábavu, rozvoj a uvolnění;
- 2) *funkce sociální*, jako je socializace a příslušnost k některé sociální skupině;
- 3) *ekonomická funkce*: volný čas může mít pozitivní vliv na uplatnění v profesní oblasti, pojetí volného času jako prožívání, anebo pouhé spotřeby vedoucí k odcizení);
- 4) *funkce terapeutická*, pod kterou spadá zdravý životní styl, smyslový rozvoj a prevence chorob.

O tom, jak velkou roli hraje pojem volný čas a jeho funkce vystihuje V. Spousta (1994, s. 17) následovně: „*Volný čas je nesmírná hodnota, ale nikoli sama o sobě a sama pro sebe, nýbrž jako neomezená možnost člověka vrátit se k sobě samému, k svému autentickému plnému životu, přemýšlet o hodnotách, uvědomovat si jejich ohrožení a věnovat se jejich záchraně*“.

### 1.3 Faktory limitující volný čas

V této podkapitole se seznámíme s okolnostmi, které volný čas jednotlivce více či méně omezují. V. Spousta uvádí pět limitujících faktorů osobností vzhledem k volnému času. Jsou jimi věk, pohlaví, fyzická kondice a zdravotní stav, psychická kondice, profesionální zakotvení a příslušnost ke společenské vrstvě.

**1. Věk:** Náplň volného času se nejvíce mění s věkem. Určuje pohled na volný čas velmi specificky. Předškolní dítě nerozlišuje mezi prací a hrou. Ve školním věku již začíná být učení chápáno jako určitý druh pracovní činnosti. Těší se na soboty a neděle. U adolescentů je zájmová orientace ve volném čase směřována jejich nadáním, vloh a dispozic a orientaci k vrstevnickým

skupinám. V období dospělosti a věku seniora je charakteristická již svou vyhraněností v zájmové oblasti (V. Spousta, 1994).

**2. Pohlaví:** Myslím si, že dnešní doba je charakteristická stíráním rozdílů mezi muži a ženami, nejinak je tomu i v naplnění volného času. Stále přetrvávají určité oblasti, které jsou spíše mužskou či ženskou oblastí zájmu, ale pro jednotlivá pohlaví již neexistují téměř žádná omezení při výběru volnočasových aktivit.

**3. Fyzická kondice a zdravotní stav:** dle Spousty je závažným limitujícím faktorem, který lze do určité míry ovlivnit životním stylem, pokud není jedinec geneticky či jiným způsobem zdravotně omezen.

**4. Psychická kondice:** je dána především temperamentovou výbavou, výší inteligence a stupněm aktivity, energičnosti, podmiňujících snahovou (volní) složku osobnosti. Psychická výbava rozhoduje spolu s výbavou tělesnou o životním stylu a mimopracovních preferencích do značné míry. Je to otázka „proplétání“ a spolupůsobení tzv. vnitřních a vnějších determinant chování (V. Spousta, 1994).

**5. Profesionální zakotvení a příslušnost ke společenské vrstvě:** v této skupině faktorů V. Spousta poukazuje na finanční prostředky, které nám pracovní činnost přináší, a omezují, nebo naopak rozšiřují možnosti trávení volného času. Dále pak propojení pracovní činnosti s našimi zájmy ve volném čase. Lidé vykonávající psychicky náročnější práce v kancelářích, apod., mají jiné zájmy a náplň ve volném čase, než lidé, od nichž je vyžadována fyzická zdatnost. (V. Spousta, 1994).

## 2 Stáří

V následující kapitole si nejdříve vymežíme životní cyklus - vývojovou periodizaci, navážeme na pojem stáří, přiblížíme si vědní obory a disciplíny zabývajícími se stářím, vymežíme období stáří, seznámíme se s přípravou a adaptací na stáří, včetně vzájemného vztahu volného času se seniorským věkem.

### 2.1 Vývojová periodizace

I. Plevová (2006 s. 10) se zabývá vývojovým obdobím dětství a dospívání a zahrnuje je do těchto etap:

období **dětství**:

- prenatální období (doba těhotenství, představuje vývoj jedince od oplození vajíčka až po narození),
- perinatální období (narození dítěte, období porodu),

I. Plevová dále postupně uvádí období po narození, kdy se jedná o období postnatální, které je ukončeno obdobím dospělosti. Uvádí toto dělení postnatálního období:

- období novorozence (do 6 týdnů),
- období kojence (6 týdnů – 1 rok),
- období batolete (1 rok – 3 roky),
- období předškolního věku (3 nebo 4 roky – 6 let, nástup dítěte do školy),
- období mladšího školního věku (6, 7 let – 11, 12 let).

Období **dospívání** dělí na:

- prepubertu (10 rok u děvčat, 11 rok u chlapců),
- pubertu (12,5 u děvčat, u chlapců ve 13 letech),
- adolescenci (15 – 20 až 22 let).

M. Vágnerová (2007, s. 5-6) definuje vývojové období dospělosti a stáří a zahrnuje je do těchto etap:

Období **dospělosti** dělí na:

- „*období mladé dospělosti (20 – 40 let),*
- *období střední dospělosti (40 – 50 let),*
- *období starší dospělosti (50 – 60 let).“*

Období **stáří** dělí na:

- „*období raného stáří (60 – 75 let),*
- *období pozdního stáří (75 a více let).“*

P. Mühlpachr (2005, s. 12) charakterizuje seniorskou populaci tak, že vykazuje typické rysy. Je velmi heterogenní, a to i v rámci mírnějšího chronologického členění a určitého regionu. Je to dáno především:

- „*obecně platnou jedinečností vloh a osobnostních rysů, které se s věkem neztrácejí,*
- *různou mírou rozvoje těchto vloh během mládí a středního věku,*
- *interindividuální variabilitou involučních biologických dějů,*
- *různou mírou chorobných změn,*
- *událostmi dlouhého života, zkušenostmi a návyky včetně vzdělání a profesní kariéry, životním způsobem,*
- *hodnotovým systémem, životním názorem, aspirací, expektací,*
- *různým sociálně ekonomickým zázemím včetně majetku, bytových podmínek a bytové situace (osamělost, ovdovění, počet dětí a vztahy s nimi).*

*Senioři, přestože mají mnohé rysy společné, se tak navzájem velmi liší jak ve své zdatnosti a životních podmínkách, tak ve svých potřebách a nárocích.“*

## 2.2 Vymezení pojmu stáří

Snad každý jedinec si položil otázku, co je to stáří. Je však těžké si na tuto otázku odpovědět, poněvadž každý stárne jinak a má na tuto problematiku jiný pohled. Obecně se dá říci, že stáří a stárnutí s tím spojené je velmi individuální proces každého jedince.

Podle Velkého sociologického slovníku (1996, s. 1218) je *„stáří chápáno jako závěrečná etapa života, u člověka často vymezována jako doba od skončení ekonomické aktivity do smrti, nazývána též třetím věkem. Stáří nelze spolehlivě definovat biologickým věkem, protože interindividuální rozdíly fyzického a psychického stavu stejně starých lidí jsou značné.“*

Podle M. Vágnerové (2000, s. 443) je *„stáří chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachovává část toho, co získal dříve. Jeho zkušenosti i kompetence ztrácejí svůj význam, pro společnost není takový člověk ničím přínosný.“*

P. Mühlpachr (2005, s. 16) charakterizuje stáří *„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). Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné, a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.“*

## 2.3 Vědní obory a disciplíny zabývající se stářím

Problematikou stáří se zabývá řada oborů a vědních disciplín (P. Mühlpachr, 2004):

- **Gerontologie** - multidisciplinární souhrn poznatků o stárnutí a stáří. Člení se do třech hlavních proudů:
  - gerontologie experimentální – zabývá se otázkami, proč a jak živé organizmy stárnou,

- gerontologie sociální – zabývá se vzájemným vztahem starého člověka a společnosti, tím, co lidé od společnosti potřebují, i tím, jak stárnutí populace ovlivňuje společnost a její rozvoj,
- gerontologie klinická – zabývá se zvláštnostmi zdravotního stavu a chorob ve stáří.
- **Geriatricie** - specializační lékařský obor, v České republice od roku 1983. Obor se zabývá problematikou zdravotního a funkčního stavu ve stáří, zvláštnostmi chorob, jejich diagnostikování a léčení u starých lidí.
- **Gerontopedagogika** – zabývá se výchovou a vzděláváním seniorů. Jedná se o vzdělávání ve stáří a ke stáří (v užším slova smyslu). V širším slova smyslu je prezentován jako teoreticko-empirická disciplína zabezpečující komplexní péči, pomoc a podporu seniorům při uspokojování jejich potřeb (mezi ně patří i ony vzdělávací potřeby). Lze ji také chápat jako multioborovou disciplínu, ve které se prolínají poznatky především ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a práva.

S problematikou stáří souvisí rovněž termín **andragogika**, která se vztahuje dle M. Beneše (1999, s. 4) na:

- *„oblast společenské činnosti, ve které se realizuje vzdělávání dospělých,*
- *vědní obor, který se touto oblastí zabývá,*
- *studijní obor sloužící přípravě budoucích odborníků v oblasti vzdělávání dospělých.“*

## 2.4 Vymezení období stáří

Nejběžnějším měřítkem stáří je **chronologický (kalendářní) věk**, který začíná datem narození jedince, což však o člověku nic neřekne. Je jednoznačně vymezitelný, ale nepostihuje individuální rozdíly. Jsou proslulé příklady, že jeden sedmdesátník se shoduje se stereotypem starého člověka, ale jinému toto chybí a je tzv. zachovalý, a další je zase může vykazovat již o mnoho dříve.

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) si můžeme rozčlenit věkové kategorie seniorů takto:

- střední věk (45 – 59 let),
- stárnutí, časná stáří, senescence (60 – 74 let),
- vlastní stáří, kmetství, senium (75 – 89 let),
- dlouhověkost, patriarchium (90 a více let).

A. Petřkovská, R. Čornaničová (2004, s. 27) seniorské věkové období člení na:

- „60 – 74 let raná stáří, starší věk, jednotlivec je označován jako starší člověk, z hlediska gerontagogiky hovoříme o **mladých seniorech**,
- 75 – 89 let vlastní stáří, jednotlivec je označován jako starý člověk v gerontagogice pak **starý senior**,
- 90 a více let dlouhověkost, hovoříme o velmi **starých seniorech**.“

V poslední době se častěji podle P. Mühlpachra (2004, s. 21) následující členění:

- „65 – 74 let mladí senioři (dominuje problematika adaptace na penziovování, volného času, aktivit, seberealizace),
- 75 – 84 let staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob),
- 85 a více let velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení)“.

Příhoda poslední fázi své periodizace nazývá senium a dělí jí do tří kategorií (J. Šimíčková-Čížková, 2008, s. 129):

- „senescence od 60 do 75 let,
- kmetství od 75 do 90 let,
- patriarchium od 90 let“.

Další používanou mírou stáří a jedince v obecném smyslu je **sociální věk**, který se vztahuje ke společenskému očekávání chování přiměřeného určitému biologickému věku. Za znak počátku stáří se tedy považuje ukončení pracovního poměru a odchod do důchodu.

Jiným používaným měřítkem, a každého jedince charakterizující, je **biologický věk** obvykle těsně propojený se změnami a stavem celého lidského organismu. Hodnotí stav, výkonnost a formu jedince.

## 2.5 Příprava a adaptace na stáří

Ve středním věku se v mnoha směrech rozhoduje o tom, jaké bude budoucí stáří. Pro muže je tato etapa etapou největších výkonnosti a největších příležitostí, ale také velkých rozhodnutí – postup nebo stagnace v profesi. Ženy v tomto období končí svou vyčerpávající úlohu matky a zaměstnané ženy hledají jiný způsob života. Úspěch nebo pád rozhodují o průběhu druhé životní poloviny.

Nejčastější choroby u mužů jsou kardiovaskulární choroby a zhoubné nádory u žen. Časté jsou nemoci trávicího ústrojí, pohybového ústrojí a cukrovka. Přibývají funkční poruchy, především neurózy s hypochondrickými rysy (zvýšená porucha je věnována domněle se snižujícím tělesným funkcím).

Je důležité se zaměřit na prevenci ve způsobu života právě v tomto věku. Poskytujeme tím základ zdravého způsobu života v období senia. Prevence se soustřeďuje:

- na hygienu práce a pracovního režimu,
- na správnou životosprávu, stimulaci k fyzické aktivitě,



- preventivní lékařské prohlídky (V. Pacovský, H. Heřmanová, 1981, s. 42-43).

Nelze očekávat, že všichni senioři budou přistupovat ke svému stáří důstojně a moudře, jejich stárnutí je velmi citelně ovlivněno jejich jejich životními událostmi, kterými prošli. R. Čornaničová (1998, s. 48) uvádí, že *„rovněž rozhoduje interakce jednotlivce s prostředím, podmíněnou více faktory, mezi které patří:*

- *adaptační schopnost jednotlivce v průběhu celé životní cesty,*
- *vitalita,*
- *zdravotní stav,*
- *ekonomická jistota,*
- *normy společnosti,*
- *aktivita jednotlivce při tvorbě nového životního programu“.*

A. Petřková, R. Čornaničová (2004, s. 58) hovoří o přípravě na stáří jako o těžišti přípravy, která *„spočívá ve snížení rizik adaptačního selhání. V průběhu stáří je totiž člověk více citlivý na působení škodlivých faktorů. S přibývajícím věkem klesá schopnost organismu přizpůsobovat se probíhajícím změnám, což může mít za následek ztížení adaptace jak v oblasti biologické, tak i psychosociální.“*

Z hlediska časového rozdělují A. Petřková, R. Čornaničová (2004, s. 58) do čtyř rovin:

- **„dlouhodobou přípravu** – ta probíhá po celý život, zahrnuje nejen přípravu na zdravý způsob života, ale i výchovu ke kladným postojům ke stárnutí i ke starší generaci,
- **přelad'ovací příprava** – probíhá ve věku 40 – 60 let, jejím těžištěm jsou zdravotnická opatření a psychologická příprava zaměřená na prevenci předčasného stárnutí,
- **akutní, krátkodobá příprava na stárnutí** – začíná přibližně 5 let před dosažením důchodového věku a zaměřuje se zejména na zabezpečení života po stránce materiální a na optimalizaci vstupu do důchodu,

- **aktuální příprava** – výchova k optimálnímu a smysluplnému využití volného času ve stáří, k aktivitě a k využití potenciálu člověka vyššího věku.“

Adaptace člověka na stáří záleží na mnoha faktorech. Rozhodující zůstává osobnost v kontinuitě celého dosavadního života. Bromley rozlišuje **pět strategií adjustace na stáří** (In J. Šimíčková-Čížková, 2008, s. 144-145):

- **Konstruktivnost** – je jednoznačně nejoptimálnější, geront je spokojený, má smysl pro humor, navazuje osobní vztahy s ostatními lidmi. Má optimistický postoj k životu, je soběstačný, tolerantní a přizpůsobivý. Má své zájmy, které stále rozvíjí a současně se smířil s faktem stárnutí.
- **Závislost** – geront je pasivní a nesoběstačný. Očekává, že jeho citové a materiální potřeby uspokojí druzí. Snadno se unaví a rád odpočívá. Ve vztahu k druhým lidem je opatrný a podezřívavý. Žádná činnost jej neuspokojuje. Centrem jeho zájmu je vlastní osoba.
- **Obranný postoj** – předcházející život tohoto geronta byl plný aktivity a spíše profesionálně orientován. Z tohoto důvodu se geront obává jakékoliv závislosti a hrozící ztráty aktivního života. Není schopen se smířit se svým stárnutím a hledá neustále různé činnosti. Je soběstačný a odmítá jakoukoliv pomoc. Na udržování kontaktů nemá čas.
- **Nepřátelství** – lidé, kteří patří do této kategorie, měli již v předcházejícím životě neustálé meziosobní konflikty. Mají tendenci svalovat vinu na druhé, jsou agresivní, podezřívaví a kverulantští. Nejsou schopni konstruktivně reagovat na problémy stáří. Vůči lidem, hlavně mladým, se chovají nepřátelsky, protože jim závidí. Jejich zájmová činnost spočívá v psaní anonymů, stížností a udání. Žijí většinou osaměle, rodina i ostatní lidé se jim vyhýbají. Nejsou a nikdy nebyli schopni tolerance, lásky a altruismu.
- **Sebenenávist** – tato skupina gerontů obrací svou nenávist vůči sobě. Nejsou schopni zaujmout konstruktivní postoj ke stáří, i když jsou smířeni s faktem smrti. Smrt berou jako vysvobození ze svého promarněného života. Nemívají koníčky, spíš se vymlouvají na svou nemohoucnost. Jsou pesimističtí a považují se za oběti svého osudu. Cítí se osaměle a sociální kontakty nevyhledávají. V komunikaci jsou lítostiví a depresivní. Tito jedinci jsou ze všech strategií nejvíce disponováni k depresím a následným sebevraždám.

Fakt, že je důležité se připravit na své stáří a stáří jako obecný jev, zdůrazňuje J. Šimíčková-Čížková (2008, s. 145). „*Moderní gerontologie považuje přípravu na stáří a stárnutí za velmi významnou. Vznikla nová oblast gerontogogika nebo lépe gerontopedagogika, čili teorie výchovy a vzdělávání ve stáří.*

*Zkušenosti odborníků ukazují, že je nezbytné poskytnout stárnoucím lidem informace o sociální a zdravotnické problematice stáří, připravit je na typické projevy stáří a naučit je stáří spokojeně prožívat. Pacovský charakterizuje tři funkce výchovy a vzdělávání ke stáří:*

- **Funkce preventivní** – s výchovou ke stáří je nutné začít ve větším časovém předstihu, alespoň deset let před odchodem do důchodu. Tvaroh rozlišuje prevenci individuální, kde zařazuje kapitolu o dědičnosti a životosprávě, a prevenci kolektivní, kde se zaměřuje na civilizační vlivy (životní prostředí, pracovní vypětí, zátěžové situace, apod.) a na sociální a zdravotní oblast.
- **Funkce antifipační** – podstatou této funkce je najít ty znalosti, dovednosti a způsoby chování, které ho dobře na stáří připraví a proces stárnutí mu usnadní.
- **Funkce posilovací** – Podle Tvaroha (1971) je tato funkce nejvýznamnější, neboť vede člověka k aktivnímu životu ve stáří. Obdobně hodnotí tuto funkci Pacovský a apeluje na zájmy, potřeby, schopnosti jedince, které může i ve stáří dále rozvíjet a procvičovat. Je to funkce, která propaguje individuální koníčky gerontů a jejich možnosti využití v pozdějších věkových fázích“.

Přípravou na stáří a stárnutí se v ČR zabývá dokument **Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří)**. Otázky přípravy na stárnutí zpracovává v těchto skupinách:

- základní principy,
- strategické priority,
- aktivní stárnutí,

- prostředí a komunita vstřícná ke stáří,
- zdraví a zdravé stárnutí,
- rodina a péče,
- participace a lidská práva,
- implementace a spolupráce

(<http://www.mpsv.cz/cs/5045>)

Velmi důležité jsou také faktory, ovlivňující výši věku a zdraví ve stáří. M. P. Dessaintová (1999, s. 31) uvádí velmi zajímavé faktory prodlužující a snižující věk.

***„Faktory, které mohou prodloužit věk***

- *vysoký věk našich prarodičů,*
- *život v páru,*
- *studium (čím déle studujeme, tím vyššího věku se dožíváme),*
- *bydlení v obci do 10 000 obyvatel,*
- *používat v autě bezpečnostní pás,*
- *vykonávat fyzickou práci,*
- *provozovat nějaký sport nebo třikrát týdně cvičit,*
- *podstoupit nejméně jednou za rok lékařskou prohlídku,*
- *být klidný, mírný,*
- *nepít příliš mnoho alkoholu (maximálně dvě konzumace denně),*
- *být žena (ženy se dožívají vyššího věku než muži).*

***Faktory, které mohou snížit věk***

- *úmrtí jednoho z rodičů na srdeční chorobu před 60. rokem,*
- *některé nemoci vyskytující se v rodině: např. vrozená cukrovka nebo rakovina,*

- *sebevražda jednoho z rodičů,*
- *bydlení v aglomeraci s počtem obyvatel větším než 1 milion,*
- *žít sám,*
- *cestování autem víc než 20 000 km ročně,*
- *práce v kanceláři nebo na podobném místě,*
- *stravování typu „fast-food“,*
- *zvyšování váhy (čím větší je nadváha, tím víc se věk snižuje),*
- *být napjatý, nervózní, ve stresu,*
- *pít více alkoholu,*
- *kouřit (jeden balíček cigaret denně sníží věk o šest let).“*

Podle P. Mühlpachra (2004, s. 133) je stáří rozlišováno jako:

- *„dlouhodobé (celoživotní),*
- *střednědobé (asi do 45 let),*
- *krátkodobé (2-3 roky před penzionováním).“*

Do zmiňovaného jevu přípravy na stáří P. Mühlpachr (2004) zahrnuje zdravý životní styl, podporu zdraví ve středním věku s eliminací rizikových faktorů, epidemiologicky nejvýznamnějších příčin nezpůsobilosti ve stáří, podporu aktivit tělesných a duševních s přiměřenou psychohygienou a relaxací, výběr vhodných alternativních aktivit v rámci substituční teorie požadující zaplnění prostoru uvolněného penzionováním, tj. zachování zájmových aktivit ve středním věku a jejich účelné upřesnění pro další období ve věku předdůchodovém. Významná je prevence maladaptace na penzionování se ztrátou smyslu života a s projevy degradace.

Dá se říci, že jak přistupujeme během svého celého života ke svému zdraví a životnímu období, jak si sebe ceníme, tak natolik se nám to zúročí ve stáří.

## 2.6 Senioři a volný čas

V současné době se může člověk i ve vyšším věku rozvíjet, vzdělávat, kultivovat, seberealizovat a žít naplno a s radostí. Jde o to, jak si starší člověk poradí se vzniklým prostorem, který byl dříve vyplněn prací, povinnostmi k rodině apod. Je nutné vytvořit si svůj nový program pro volný čas. Jde také o to se přizpůsobit daným a nově vzniklým možnostem (zdravotní stav, finance). Jakákoliv aktivita seniora je prevencí vzniku řady onemocnění.

H. Haškovcová (1990, s. 142) uvádí, že příprava na stáří je proto chápána jako *„komplex výchovných, organizačních i sociálně ekonomických opatření směřujících k vytváření příznivých podmínek jak pro etapu přechodu z aktivní ekonomické činnosti do období důchodového věku, tak i optimálních podmínek pro aktivní prožívání tohoto období“*.

M. P. Dessaintová (1999, s. 51) se zmiňuje o mysli a v souvislosti s ní tak, že *„jestliže chceme pochopit, jak se v nás projevují duševní návyky a jak působí na nás a kolem nás, musíme se podívat na činnost mysli, protože ta ovládá celý náš život. Mysl zahrnuje myšlení, vůli, představivost, paměť, řídí vědomé činnosti, životní funkce a duchovní život.“*

## 3 Biologické, psychické a sociální aspekty stáří

Ke stáří bezpochyby patří doprovodné změny biologické (tělesné), psychické a sociální. Tyto zmíněné změny jsou navzájem propojeny.

### 3.1 Biologické aspekty stáří

J. Křivohlavý (2002) používá pojetí vlastního zdravotního stavu, tj. kognitivní pojetí nemoci. Je to pacientem subjektivně chápaný stav a jeho změny v průběhu nemoci. Jinak řečeno: „Co se děje v mysli pacienta, když se propadá do nemoci, případně v situaci, kdy se jeho nemoc zlepšuje, nebo – v nejhorším případě – když se blíží odchodu?“

H. Zavázalová a kol. (2001, s. 27) se zmiňuje o tom, že *„s přibývajícím věkem se zmenšuje počet osob bez nemoci.“*

*Uvádí, že s přibývajícím věkem se zvyšuje prevalence onemocnění, která mají sklon k chronicitě. Choroby se navzájem sdružují, což je typický jev ve vyšším věku, tzv. polymorbidita, multimorbidita, koprevalence, nezřídka se objevuje u jedince 6 až 8 diagnóz. Ve věku 60 – 74 let trpí chronickou chorobou až 80% osob, nad 70 let až 87%. U žen se zjišťuje větší nemocnost než u mužů.“*

D. Klevelandová, I. Dlabalová (2008, s. 19) používají termín biologické stárnutí a označují ho jako „*změny organismu, které probíhají na fyziologické úrovni. Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně, jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Jednotlivé systémy v těle zaznamenávají zpomalení a oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů.*“

Dle M. Bayerové (In P. Mühlpachr 2005, s. 173) je „*...kvalita života lidí ve starším věku výrazně ovlivněna nemocemi. Můžou to být nemoci akutní, ale nejčastěji se vyskytují chronické nemoci v pokročilých stádiích.*“

M. Bayerová (In P. Mühlpachr, 2005) uvádí nejčastěji vyskytující se nemoci ve starším věku:

- cévní onemocnění,
- hypertenze,
- degenerativní onemocnění kloubů a kostí,
- nádorové onemocnění,
- choroby dýchacího systému,
- cukrovka,
- osteoporóza,
- infekční nemoci.

I. S. Hamilton (1999) používá pojem „stárnoucí tělo“ pod nímž popisuje ztrácející elasticitu tkání, pokožky a svalů ve starším věku. Zpomaluje vylučovací soustavu, která ztrácí svou činnost a výkonnost při exkreci toxinů a dalších odpadních produktů. Dýchací soustava zajišťuje již menší přívod kyslíku než dříve. Oběhová soustava a srdce ztrácí svou sílu.

Při hledání změn v průběhu chronologického stárnutí se ukázalo, že některé změny probíhají relativně pozvolna. Jiné naopak výrazně rychle. J. Křivohlavý (2002, s. 139) uvádí změny, které jsou dle něj nejvýraznější:

- *„sexuální aktivita mužů,*
- *rychlost reflexů na jednoduché akustické a vizuální podněty,*
- *vitální kapacita,*
- *srdeční aktivita,*
- *svalová síla,*
- *váha mozku,*
- *bazální metabolismus,*
- *rychlost vedení vzruchu nervovými vlákny.“*

### **3.2 Psychologické aspekty stáří**

Duševní vývoj ve stáří závisí do značné míry na tom, jak se stárnoucí člověk dokáže s touto skutečností srovnat. Dochází k úbytku řady duševních funkcí, kdy tyto úbytky vznikly biologicky přirozenými změnami. Omezuje se funkční kapacita organismu, což znamená, že se zhoršuje vnímání, motorika, dochází ke zpomalení duševních pochodů, k celkovému snížení životní síly.

*„Změny psychiky se mohou projevit zejména v poznávacích schopnostech (vnímání, pozornost, paměť, představy, myšlení). Často dochází ke snížené schopnosti adaptace na nové životní situace a podmínky. Snížené vnímání oslabenými smysly způsobuje i strach a úzkost, přináší nejistotu. Ta mnohdy vede k tomu, že se senior nechce vydat ven, setkávat se s druhými lidmi, je ostražitý a nedůvěřivý. V pozdějším věku, zvláště po 80. roce se u některých seniorů objevují poruchy paměti, rozhodovacích schopností a poruchy osobnosti. Přibývá duševních onemocnění a také je zaznamenán nárůst demencí, zvláště Alzheimerovy choroby“ (D. Klevelandová, I. Drabalová, 2008, s. 23).*

*„Změny psychických funkcí hodnotíme podle toho, na jaké úrovni probíhají a jak senior tyto změny vnímá, pokud se vyskytují. Se stoupajícím*



*věkem mohou přibývat chronická onemocnění, která vedou ke zhoršení soběstačnosti. Snížená soběstačnost a změna sociální role ovlivňují účast na společenském životě. Senior se ocitá v sociální izolaci, je pro něj obtížné přijmout fakt závislosti, ztrácí svou identitu, mnozí si nedovolí říci o pomoc. Starý člověk obtížně snáší drobné zátěže, nerad mění svůj zaběhnutý styl života. Situace je tíživá, když odejde jeden z partnerů a pozůstalý partner ztratí chuť dál žít sám. Přichází samota a osamělost, je obtížné najednou přijmout novou roli vdovy – vdovce. To vše ovlivňuje psychické prožívání a působí na kvalitu života seniora“ (D. Klevetová, I. Drabalová, 2008, s. 23).*

Erikson (D. Klevetová, I. Drabalová, 2008, s. 26) dospívá k závěru, že ve vyšším věku člověk postrádá zaručenost mládí. Jeho vlastní stáří mu dalo poznat snížení vlastních poznávacích smyslů. Až jejich úbytek ho dovedl k pochopení významu všech smyslů, kterými poznáváme svět. Zároveň hovoří o omezených a limitovaných výhledech do budoucnosti. Spatřuje ji v potřebě vzájemného lidského sdílení a spojitosti s okolním světem, mít schopnost držet pohromadě. Co drží člověka ve stáří? Každodenní řízení malých i velkých věcí, kontakt s běžnými věcmi, na každém setkání záleží. Něco nového se nabízí, láska, oddanost a přátelství kvete, smutek je jemný, křehký.

J. Křivohlavý (2002) popisuje psychické funkce v průběhu stárnutí tak, že je rozdělil na změny kognitivní a na ty, které se týkají jednotlivých dílčích funkcí. Změny v dílčích psychických funkcích v průběhu stárnutí rozdělil na:

- **Změny v oblasti vidění:** největším příznakem stárnutí jsou změny zrakové ostrosti související se ztrátou pružnosti čočky,
- **Změny ve vnímání akustických podnětů:** v průběhu stárnutí se snižuje citlivost zvláště k vyšším frekvencím zvukového spektra,
- **Změny ve vnímání chuťových podnětů:** ukázalo se, že zhruba do 70 let je vnímání chutí poměrně stálé, i když dochází v průběhu stárnutí k relativnímu snížení prahu percepce chutí pro slané a sladké podněty,
- **Změny v oblasti vnímání vůní a pachů:** je to znát například na relativně dobré funkci čichu u chemiků, drogistů, kuchařů,

- **Řeč:** na jedné straně zůstává řeč s věkem relativně nedotčena a na straně druhé latence odpovědi, tj. doba, která uplyne do chvíle, kdy dozní otázka, po začátek odpovědi, se v průběhu stáří prodlužuje,
- **Spánek:** nejvýraznější je probouzení se v průběhu spánku.

V kognitivní oblasti J. Křivohlavý (2002) uvádí změny v intelektové oblasti, paměti stárnoucích lidí, učení starších lidí a změny v kognitivní oblasti, kupříkladu zvýšenou fixaci, zvýšenou integraci nebo sníženou flexibilitu a adaptabilitu.

### 3.3 Sociální aspekty stáří

M. Venglářová (2007, s. 12) definuje všechny aspekty stáří (fyzické, psychické a sociální) s tím, že jde o propojené systémy. Mezi sociální aspekty řadí především:

- *„odchod do penze,*
- *změna životního stylu,*
- *stěhování,*
- *ztráty blízkých lidí,*
- *osamělost,*
- *finanční potíže.“*

R. J. Havighurst (In J. Křivohlavý, 2002) uvádí úkoly stáří, které je třeba zvládat. Definuje následující úkoly:

- přizpůsobovat svůj život změnám zdravotního stavu a úbytkům sil ve stáří,
- přizpůsobovat se ekonomickým změnám, k nimž dochází v průběhu stáří,
- nutnost vyrovnat se s odchodem manželského partnera či partnerky (akceptovat tuto skutečnost – přijmout ji a smířit se s ní),

- nutnost vytvářet kladné sociální vztahy uvnitř vlastní věkové skupiny (s lidmi relativně stejného stáří),
- neschovávat se do sociální ulity (a stát se druhým lidem problémem, případně až břemenem), ale naopak vycházet vstříc sociálnímu dění a nevyvazovat se ze sociálních závazků (nepřestat sociálně fungovat),
- vytvářet si podmínky pro relativně uspokojivou životosprávu (nejen pro vhodnou dietu ve stáří, ale i pro vhodný životní řád a pohybový, psychický i sociální životní styl).

## 4 Kvalita života seniorů

V souvislosti s moderními přístupy k seniorům se v poslední době často setkáváme s termínem kvalita života, který se vyznačuje vysokou mírou subjektivnosti a individuálnosti. Ve společnosti postupně dochází k výrazným strukturálním změnám, a to ve prospěch seniorů. Stárnoucích a starých lidí neustále přibývá. Na tento fakt se společnost musí připravit, a to nezůstává bez odezvy pro řadu odborníků s jejich snahou o získání všech informací o životě této věkové skupiny.

A. Petřková, R. Čornaničová (2004, s. 40) kvalitu života definují jako *„určitý koncept toho, co člověku přináší pocity pohody a spokojenosti v životě.“*

H. Haškovcová (2005, s. 10) s pojmem kvalita života seniorů uvádí, že *„nikoliv odklon, ale otevření se problematice stáří nám umožní pochopit stáří v nás a kolem nás. Jen tak poznáme spojitost a doceníme spjatost všech úseků života člověka. Respektovat kontinuitu života předpokládá vědět, že stáří je právě tak „jen“ závěrečnou etapou před koncem života, jako je v něm přítomno od jeho počátku, vědět, že o kvalitě svého stáří rozhodujeme a spolurozhodujeme po celý život.“*

Hovoří o tom, že být starý dobrým způsobem je zdrojem individuální radosti a spokojenosti. Dle ní by bylo prospěšné, aby takovou radost zakoušelo stále více stárnoucích osob. *„Lze proto vítat velkorysý koncept úspěšného stárnutí a zdravého stáří, který je rozvíjen od konce minulého století a který byl primárně formulován proto, aby čelil očekávané expanzi nemocnosti u starších*

*a starých lidí. Koncept je založen na přesvědčení, že lidský život se v současnosti může nejen prodlužovat, ale i zkvalitňovat“ (H. Haškovcová, 2005, s. 170).*

S již zmíněnou kvalitou života bezprostředně souvisí životní styl. O životním stylu hovoří řada autorů a odborníků.

B. Kraus, V. Poláčková (2001, s. 153) hovoří spíše o životním stylu jednotlivců. *„Myslí se jím soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, které mají trvalý ráz a jsou pro každého, individuálně specifické – vystihují osobitost jeho chování.*

*Každý jedinec má jiný specifický způsob života, ale obecně představuje naplňování života společnosti. Tento životní styl souvisí s hodnotami a ideály, které by člověk rád v životě uskutečňoval. Jedinec si dále vytyčuje tzv. životní plány, což je soubor cílů, kterých se člověk svou činností snaží dosáhnout. Je bezpochyby, že hodnocení každého jedince je ovlivněno zvyklostmi, mravy dané společností a subkultury, v níž žije. Hodnotová orientace jedince se vytváří v průběhu jeho života jak vrozených dispozic, tak i vlivem různých vnějších činitelů, kterých je v okolí jedince nespočetně.“*

Jeden z dalších pojmů, který opět souvisí jak s životním stylem, tak i s kvalitou života je pojem sebepoznání, který vystihuje M. P. Dessaintová, (1999, s. 33) jako o životní bilanci neboli sebepoznání. Uvádí, že *„předtím, než začneme cokoliv podnikat nebo měnit, je vhodné udělat si určitou bilanci: co nám v životě jde dobře a co špatně. Nemůžeme přece něco chtít nebo si přát, když nevíme, co si opravdu přejeme. Z tohoto důvodu také mnoho lidí nedosáhne toho, co by si zasloužili, nebo docílí méně, než co by mohli pro sebe předpokládat.*

*Zastavit se, přemýšlet a napsat si na kus papíru seznam toho, co jsme uskutečnili, udělat soupis svých úspěchů, chyb a nejmilejších přání je výborným prostředkem, abychom si uvědomili, jací opravdu jsme a co si hluboce přejeme. Provedením tohoto cvičení sice riskujeme, že si najednou uvědomíme, že náš život je příliš zaměřen na malichernosti nebo na materiální výhody, přesto však je životní bilance nezbytnou podmínkou k jakékoliv změně.“*

Dále M., P., Dessaintová, (1999, s. 49) podotýká, že „mnoho lidí má tendenci za své potíže činit odpovědnými vnější faktory: dědičnost, rodinu, výchovu, okolí nebo zlý osud. Tento způsob myšlení naznačuje, že nejsou pány svého života a nechávají se vést druhými lidmi nebo událostmi. Nevědí nebo nechtějí připustit, že na počátku problémů stojí většinou jejich duševní návyky.

*Snaha těšit se dobrému zdraví, zlepšovat si paměť, zvyšovat sebedůvěru a udržovat harmonické vztahy s druhými lidmi může být marná, když ji nedoprovází kvalitní duševní návyky – to znamená kladné, ušlechtilé, konstruktivní a realistické. V případě, že návyky nejsou úplně vyhovující, je možné je vědomě a jasně přeorientovat nebo i změnit.“*

Kvalitou života se rovněž zabývá návrh **Strategie udržitelného rozvoje České republiky**, který se mimo jiné zaměřuje na kvalitu lidského života. „I v České republice si lidé přejí, aby budoucí život budoucí život jejich dětí byl alespoň tak dobrý jako jejich, nebo aby byl lepší než jejich. Přejí si ale žít „kvalitně“ i teď, v přítomnosti.“

Uvádí výčet několik základních hodnot jako je:

- přiměřené materiální zázemí,
- zdraví,
- kvalitní voda, potraviny,
- potřeby sociálně-kulturní či duchovní povahy,
- prostor k životu, pohybu a trávení volného času.

(<http://www.czp.cuni.cz/projekty/sdcz/strategie11.pdf>)

#### **4.1 Základní principy kvality života seniorů**

Tato problematika je také obsažená také v projektech Organizace spojených národů, např. v návrhu základních principů Národního programu přípravy na stárnutí populace na období let 2003 až 2007 (<http://www.mpsv.cz/cs/5045>).

Mezi základní principy uvádí tyto:

- **„Etické principy**

K hlavním etickým principům patří respekt k jedinečnosti člověka při současném uznání vzájemné rovnosti lidí, respekt k důstojnosti osobnosti seniora, respekt k jeho nezávislosti, k právu na sebeurčení, k právu na soukromí a k právu na vlastní volbu. Vzhledem ke stárnutí populace a zvýšenému počtu seniorů ve společnosti je nutné vytvořit podmínky pro rovnoprávný a aktivní život seniorů, soustavně se zabývat problematikou stárnutí a problematikou seniorů ve všech aspektech jejich života a rozvíjet mezigenerační vztahy a solidaritu, prosazovat toleranci a porozumění.

- **Přirozené sociální prostředí**

Je nezbytné klást důraz na zachování přirozeného sociálního prostředí vlastního domova jako předpokladu pro udržení, případně i rozvoj společenského postavení seniorů. V rámci vytvoření společnosti pro každý věk je třeba seznamovat mladou a střední generaci s problematikou stáří a připravovat ji na proces vlastního stárnutí. Rodina jako základní článek společnosti vytváří bezpečný prostor pro život seniorů, pomáhá seniorům udržet si nezávislost, samostatnost, je prostorem mezigenerační solidarity a brání jejich sociální izolaci. Společnost by měla pečujícím rodinám poskytovat podporu a pomoc a vyjadřovat respekt k jejich péči.

- **Pracovní aktivity**

Rovnost příležitostí na trhu práce a co nejširší podpora zaměstnávání seniorů je prostředkem jejich aktivizace a plného zapojení do společnosti, ovlivňuje prodloužení aktivní fáze jejich života a pro společnost představuje cenné pracovní a ekonomické rezervy.

- **Hmotné zabezpečení**

K zajištění plnohodnotného života ve stáří je nezbytné i přiměřené hmotné zabezpečení jako předpoklad ekonomické nezávislosti seniorů. Hmotné zabezpečení ve stáří je důsledkem celoživotní aktivity každého jedince a jeho odpovědného přístupu k přípravě na stáří. Současně je třeba mezigenerační solidarity společnosti v těch případech, kdy senioři nejsou schopni si dostatečné hmotné zabezpečení zajistit.

- **Zdravý životní styl, kvalita života**

Zdravý životní styl je součástí odpovědné přípravy na stáří. Je podmínkou zajištění aktivního a důstojného stárnutí a vysoké kvality života seniorů. Proto je potřeba podporovat a rozvíjet opatření a postupy, které by prostřednictvím podpory zdravého stárnutí omezovaly růst počtu závislých seniorů.

- **Zdravotní péče**

Péče o zdraví seniorů má pro společnost vzrůstající důležitost nejen v rovině etické, ale také v souvislosti s ekonomickou situací společnosti a potřebou aktivního zapojení seniorů. Nárůst počtu seniorů, kteří potřebují a budou potřebovat zdravotní péči, povede k rostoucím požadavkům na systémy zdravotní péče. Proto je třeba tyto systémy rozvíjet tak, aby se dokázaly vyrovnat s novou situací. Zdravotní péče o seniory by měla přesáhnout samotnou léčbu nemoci a měla by zahrnovat i péči o jejich duševní a sociální pohodu. Péče zaměřená na zmírnění zdravotního postižení, na rehabilitaci zbylých schopností, zmírnění bolesti a udržení jasné mysli je stejně důležitá jako léčení nemoci.

- **Komplexní sociální služby**

Nárůst počtu seniorů a rostoucí potřeba sociální péče a služeb musí vést k rozvoji sociálních systémů tak, aby reflektovaly různost sociální situace seniorů a efektivně bojovaly s rizikem sociálního vyloučení a závislosti. Pro seniory je třeba zajistit takový systém sociálních služeb, který jim umožní setrvat v přirozeném domácím prostředí co možná nejdéle (nebo po celý jejich život), podpoří udržení jejich soběstačnosti a aktivity, zajistí prožití této fáze života důstojně a současně pomůže rodinám, které o seniory pečují. Péči o seniory je třeba chápat jako nabídku komplexních služeb, které se dotýkají všech sfér jejich života. Při poskytování služeb je třeba respektovat individualitu seniora a jeho právo rozhodovat o službě.

- **Společenské aktivity**

Co nejširší účast seniorů na společenském životě je nezbytnou podmínkou rozvoje společnosti, jejich zdravých postojů ke stárnutí

a vzájemnému respektu generací. Senioři by měli mít možnost aktivně ovlivňovat politický a společenský vývoj, formulovat své potřeby a požadavky, rozhodovat o nich a podílet se na jejich realizaci. Vytvoření iniciativy, poskytnutí příležitostí a posílení postavení seniorů přispěje k naplnění a zlepšení kvality života seniorů.

- **Vzdělávání**

Je třeba, aby společnost vytvářela prostředí a programy, umožňující seniorům vyrovnat se s novými poznatky a informačními technologiemi, které povedou k rozvíjení jejich tvůrčích schopností, přispějí k zvládnutí nároků moderní společnosti a pomohou naplnit jejich zájmy a potřeby. Stejně důležité a potřebné je rozvíjení oblastí vzdělávání všech věkových kategorií v přípravě na stárnutí a stáří se zaměřením na utváření dobrých vztahů, seznamování se s potřebami a problémy seniorů a vytváření postojů úcty a porozumění pro seniory, zejména pak vzdělávání mladé generace ve vztahu ke stáří a seniorům.“

## **4.2 Význam edukace pro kvalitu života seniorů**

Názor, že člověk se učí převážně v mladém věku, je už dávno překonaný. Na vzdělávání se pohlíží jako na celoživotní proces. Vzdělávání jedinců v postproduktivním věku se stává nezbytnou součástí kvality života v tomto období. Umožňuje seniorům přístup ke kvalitnímu získávání informací, zvyšuje jejich sociální dovednosti i jejich aktivní zapojení do veřejného života.

Vzděláváním seniorů se zabývá nová vědní disciplína gerontopedagogika. V osmdesátých letech chápal a nacházel předmět gerontopedagogiky E. Livečka (1979, s. 26) tak, že ji popsal jako „*teorii výchovy a vzdělávání ke stáří a ve stáří*.“ Chápe pod ní vědecký popis, charakteristiku, analýzu, syntézu, vědecky formulovaný odraz výchovy a vzdělávání.

A. Petřková, R. Čornaničová (2004, s. 8) uvádí předmět gerontagogiky, jímž je „*studium a systemizace poznatků týkajících se široce chápané edukace (tj. výchovy a vzdělávání) ve vztahu k seniorskému věku člověka*.“



P. Mühlpachr (2004, s. 130) definuje gerontopedagogiku „jako novou disciplínu, která se terminologicky i obsahově vyvíjí. Je součástí andragogiky jako vědy o výchově a vzdělávání dospělých. Jeví se jako nutnost v současné postmoderní době, v době celoživotního vzdělávání a celoživotního učení.“

R. Čornaničová (1998 s. 129-131) člení funkce edukace seniorů následovně:

- **kognitivní funkce:** slouží především k získávání a ověřování nového poznání,
- **kulturní a edukační funkce:** edukace seniorů jako předmět gerontagogiky se stává zároveň prostředkem kultury jejich účastníků v rozdílných oblastech. Gerontagogické zkvalitňování edukačního procesu má kulturní, výchovné a vzdělanostní efekty v různých osobnostních rovinách,
- **společensko-informační funkce:** poskytování informací gerontagogického charakteru řídicích společenským orgánem (buď „řídicích společenský orgán, nebo „řízených společenským orgánem“, nevím co je v té knize),
- **aktivizačně-stimulační funkce:** ve vztahu k jednotlivcům přispívá k jejich orientaci v možnostech a obměně života v seniorském věku, k individuální akceptaci pozitivního osobnostního vývinu a životní cesty v seniorském věku,
- **prognostická funkce:** na základě poznatků získaných analýzou gerontagogického jevu existují vztahy, procesy a podmínky, kdy gerontagogika usiluje o výpověď nebo hypotézu o možném vývoji seniorské edukace.

A. Petřková, R. Čornaničová (2004, s. 64-65) pojaly členění funkcí edukace seniorů obsáhleji. Člení je do dvou základních hledisek:

- „podle primárního cíle výchovy a vzdělávání,
- podle jejího specifického zaměření.“

Z hlediska primárního cíle výchovy a vzdělávání dělí edukaci seniorů na:

- *„vzdělávací – primárně zaměřené na získávání poznatků, informací, osvojování dovedností,*
- ***kulturně kultivační** – zaměřené na neustálé rozvíjení osobnosti člověka prostřednictvím umění, kultury, pohybové výchovy, pěstováním koníčků apod. v oblasti zájmových volnočasových aktivit,*
- ***sociálně psychologické** – zaměřené na udržení přiměřené kvality života v oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje a na činnost přispívající k prevenci, oddalování a přizpůsobování se psychosociálním omezením, které jsou se stárnutím spojeny.“*

Podle jejich specifického zaměření pak A. Petřková, R. Čornaničová (2004, s. 64) rozlišují tyto funkce edukace:

- *„**preventivní** – je naplňována různými opatřeními a aktivitami, které za předpokladu, že jsou prováděny s předstihem, pozitivně ovlivňují průběh stárnutí a kvalitu života ve stáří,*
- ***anticipační** – plní aktivity zaměřené na pozitivní vyladění člověka v jeho budoucích změnách struktury života, přispívá k pozitivní připravenosti na změny v životním stylu, k nimž dochází zejména ve spojení s odchodem do důchodu,*
- ***rehabilitační** – je spojena se znovuobnovováním a udržováním fyzických a duševních sil, vyváženého stavu, současně je však spojena i s přípravou činností pro další existenci jedince,*
- ***adaptační** – zabezpečuje rovnováhu mezi organismem člověka a prostředím, v němž žije,*
- ***posilovací (stimulační)** – přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností seniorů, k podpoře jejich aktivity, ke kultivaci jejich zájmů a potřeb,*
- ***komunikační** – zabezpečuje, aby senioři zůstávali i ve vyšším věku v živé a aktivní komunikaci se svým okolím a jeho prostřednictvím s celou společností,*
- ***kompensační** – nahrazuje případný úbytek sociálních kontaktů a ztrátu profesní role, nahrazuje též nedostatek možností studovat v předcházejících životních etapách,*

- **aktivizační** – přispívá k začlenění do společnosti a k fyzickému a duševnímu zdraví, k pocitu důstojnosti a životní spokojenosti,
- **relaxační** – zaměřuje se na kultivované trávení volného času, které přispívá k vnitřní vyrovnanosti osobnosti,
- **mezigenerační porozumění** – orientuje se na prohloubení mezigeneračního porozumění a na prevenci napětí mezi generacemi.“

Mezi formy vzdělávání v postproduktivním věku patří zejména dle P. Mühlpachra (2004) tyto vzdělávací instituce:

- **Lidové univerzity:** „představují specifickou podobu vzdělávání v postproduktivním věku, která se osvědčila zejména ve skandinávských a německy mluvících zemích. Starší člověk, který má zájem o studium, absolvuje vzdělávací program spolu s mladými posluchači. Pozitivní je zde vzájemné ovlivňování a sblížování dvou generací: mladé lidi vede k porozumění problémům pokročilého věku, starší generace pak profituje pak z toho, že její komunikační pole zůstává ve společnosti, která ji akceptuje.“ P. Mühlpachr (2004, s. 139)
- **Kluby aktivního stáří a Akademie třetího věku:** V našich podmínkách mají poměrně dobrou tradici. Obě tyto formy uspokojují vzdělávací potřeby občanů v postproduktivním věku zejména v těch regionech, kde nejsou vysoké školy. Akademie třetího věku jsou organizovány pod záštitou různých organizací (např. Červený kříž) nebo institucí (Domy kultury). Charakterizují se přístupností výkladu a přizpůsobováním obsahu místním potřebám a individuálním zájmům občanů postproduktivního věku. Kluby aktivního stáří mají podobné poslání, ale na rozdíl od výše uvedených forem se vyznačují trvalejšími neformálními vztahy, rozvíjením osobních zájmů seniorů a uspokojováním potřeby vzájemného kontaktu.
- **Univerzity třetího věku:** „Nejnáročnější způsob vzdělávání seniorů. Jedná se o oficiálně znané instituce, které umožňují občanům postproduktivního věku studium vysokoškolské úrovně v nejrůznějších oborech. U nás jsou postupně zaváděny podle možností příslušné vysoké školy (fakulty) a podle zájmů zúčastněných seniorů. V České republice se realizuje tento typ studia v rámci celoživotního studia“ P. Mühlpachr (2004, s. 139).

Cíle univerzit třetího věku dle P. Mühlpachra (2004, s. 141):

- *„seznámit starší občany s vědeckými poznatky,*
- *prohloubit jejich sebepoznání,*
- *pomoci jim získat nadhled a tím ulehčit jejich přizpůsobování a orientaci ve stále složitějším a měnícím se prostředí. Potvrzuje se totiž, že vzdělávání a další vzdělávání v průběhu dospělosti i v postproduktivním věku významně ovlivňuje kvalitu života ve stáří.“*

R. Čornaničová (1998, s. 97) dále charakterizuje **Kluby důchodců** a **Seniorská centra**.

To, že Kluby důchodců jsou u nás nejrozšířenějším typem institucí s velkou tradicí, je známo většině populaci. Kluby důchodců se zaměřují na organizované chápání zájmové činnosti důchodců. Vytvářejí prostory ke střetávání se se seniory pro jejich hodnotné naplnění jejich volného času a ke styku se svými vrstevníky, kde sdílí své společné názory a zájmy. Důležitým posláním Klubů seniorů je, aby se senioři aktivně zapojili do oblasti své činnosti.

R. Čornaničová (1998, s. 97) popisuje činnosti Klubu důchodců, která jsou zaměřená na organizovanou činnost zájmového charakteru, jako jsou:

- *„společné návštěvy kulturních akcí,*
- *kulturně-tvořivé aktivity, jako například nacvičování scének a lidových zvyků,*
- *vzdělávací aktivity,*
- *besedy s lékaři,*
- *výstavy ručních prací,*
- *poznávací zájezdy a exkurze,*
- *sportovně-rekreační aktivity,*
- *společné vycházky,*
- *oslavy kulatých narozenin svých členů.“*

Seniorská centra definuje R. Čornaničová (2004, s. 98-99) jako místa *„poznávání, střetávání a aktivního prožívání seniorského věku, ale i místa na*

*formování modelů pozitivního stárnutí pro lidi v předdůchodovém věku. V porovnání s jinými institucemi pro seniory seniorská centra mají dvě základní specifické úlohy:*

- *soustředit potenciál „stříbrných mozků“ a vytvořit podmínky na využití jejich vědomostního potenciálu v každodenním životě a v prospěchu celé společnosti,*
- *zprostředkovat tyto vědomosti a zručnosti těm, kteří je potřebují a kteří o ně stojí, a tak přispívat k vytvoření podmínek k smysluplnému zapojování se populační skupiny seniorů do společenského dění.“*

Vyskytuje se pojem biodromální edukace. Definici k tomuto pojmu formuloval prof. PhDr. Rudolf Kohoutek, CSc. Uvádí, že jde o „celoživotní vzdělávání a výchovu“

(<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/biodromalni>)

S tímto pojmem pracuje i prof. PhDr. Mgr. Pavel Mühlpachr, Ph.D. Masarykovy univerzity. Napsal knihu s názvem „Sociální inkluze v prostředí biodromální speciální pedagogiky“ (P. Mühlpachr, 2009).

## **II. EMPIRICKÁ ČÁST**

### **5 Výzkumné šetření**

V empirické části této práce jsme se zaměřili na kvantitativní výzkum, na základě kterého jsme zjistili, hodnocení kvality života a volného času seniorů. K tomuto zjištění jsme sestavili a použili kvantitativní metodu výzkumu, tedy dotazník.

#### **5.1 Cíl výzkumu**

Před provedením empirického výzkumu bylo nutné nejen prostudovat odbornou literaturu zabývající se volným časem a kvalitou života seniorů, ale také odbornou literaturou zabývající se metodou dotazníkového šetření.

Hlavním cílem empirického výzkumu je zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas a jak hodnotí svou kvalitu života, případně jak by mohli zlepšit svůj postoj ke svému volnému času a ke kvalitě života. To, jaký má člověk vztah ke svému volnému času a jak k němu přistupuje, je velmi důležité. Bezpochyby to souvisí s již zmiňovaným termínem kvalita života.

#### **5.2 Formulace výzkumných otázek**

1. Jakým způsobem, případně kde, nejraději trávíte volný čas?
2. Jaká skutečnost Vám brání ve využívání volného času?
3. Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času?
4. Vyhledáváte možnosti trávení volného času?

#### **5.3 Charakteristika dotazníkového šetření**

Empirická část byla zmapována prostřednictvím vlastně sestaveného dotazníku. Pro sestavení dotazníku jsem se inspirovala již sestaveným dotazníkem diplomové práce Bc. Michaly Hapnerové, viz. příloha Dotazník

SQUALA. Dotazník se skládal s uzavřených otázek s možností výběru, ale i jedné otevřené otázky.

Dotazník měl celkem 5 částí. První část tvořily demografické údaje, další část představovaly otázky, které byly zaměřeny na oblast volného času. Třetí část se týkala hodnotové orientace respondenta. Předposlední, tedy čtvrtá část dotazníku, se věnovala hodnocení spokojenosti respondenta. Na závěr respondenti uváděli svůj subjektivní názor na pojem kvalita života.

Nejprve si objasníme co je dotazník a k čemu slouží. *„Dotazník je výzkumný (průzkumný), vývojový a vyhodnocovací (zejména diagnostický) nástroj na hromadné a poměrně rychlé zjišťování informací o znalostech, názorech nebo postojových dotazovaných osob k aktuální nebo potencionální skutečnosti prostřednictvím písemného dotazování. Metoda dotazníku jako jeho název naznačuje je tedy postavená na dotazech. Metodicky je příbuzná metodě přímého, bezprostředního ústního interview (rozhovoru)“.*

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

Dotazník patří k nejčastěji používané metodě sběru dat v pedagogickém výzkumu. M. Chráska (2007, s. 163 – 164) dále uvádí, že *„dotazníkové metodě bývá často oprávněně vytýkáno, že nezjišťuje to, jací respondenti (pedagogická realita) skutečně jsou, ale jen to, jak sami sebe (pedagogickou realitu) vidí, nebo chtějí vidět, aby byli viděni.“*

*„Písemné dotazování dotazníku si nevyžaduje osobní setkání výzkumníka s dotazovanými jako u interview. Může se organizovat i bez přítomnosti výzkumníka, a to osobním doručováním dotazníků zaškolenými pomocníky, anebo tradiční či elektronickou poštou.“* Š. Švec (2009, s. 125)

Autor dále blíže charakterizuje, co je kvantitativní výzkum. *„Experimentální, kvaziexperimentální, průřezový, longitudinální, dotazníkový a statisticko-přehledový výzkum se obecně označuje jako kvantitativní výzkum. Kvantitativní metodologie výzkumu se zařazuje mezi analytické metodologické orientace (spolu s elementaristickou a objektivní)“* Š. Švec (2009, s. 54)

Sestavený dotazník naleznete v příloze č. 1. Hodnoty, jež jsme získali od našich respondentů, byly vypracovány do prostorových výšečových, sloupcových a pruhových grafů.

### 5.3.1 Kvantitativní a kvalitativní metody

Š. Švec (2009, s. 44) charakterizuje kvantitativní metody v následujících bodech:

- stanovení přesných definic proměnných na začátku,
- získaná data redukována na numerické skóre,
- důraz je kladen na co nejvyšší spolehlivost výzkumných nástrojů,
- hodnocení validity různými procedurami s důvěrou ve statistické indexy,
- přesné popisy metodických procedur výzkumu,
- projekt na statistickou kontrolu vnějších proměnných,
- statistická sumarizace výzkumných výsledků,
- rozčlenění komplexního jevu do částí,
- záměr zmanipulovat se stránkami, situacemi nebo podmínkami při zkoumání složitého jevu.

Dále Š. Švec vystihuje kvalitativní výzkum v následujících bodech:

- tvorba definic v kontextu a v průběhu zkoumání,
- narativní popisy,
- důraz na reliabilitu výzkumných závěrů,
- hodnocení validity křížovou kontrolou zdrojů informací,
- narativní nebo literární popisy výzkumných procedur,
- logická analýza při kontrolování vnějších proměnných faktorů,
- nerativní shrnutí výsledků výzkumu,
- holistická deskripce složitého jevu,
- snaha nenarušit přirozeně se vyskytující celistvé jevy.

### 5.4 Charakteristika výzkumného vzorku

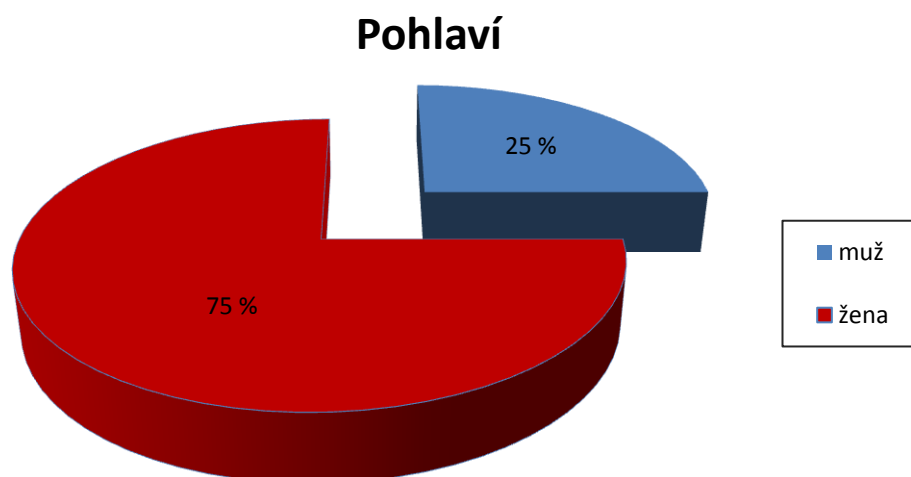
Výzkumný vzorek tvořili senioři různého věku. Abychom se přesvědčili, jak senioři tráví svůj volný čas a jaké je jejich hodnocení ke kvalitě života, bylo nutné rozdat dotazníky až 100 respondentům. Kvantitativního výzkumu se zúčastnilo celkem 75 žen a 25 mužů. Výzkum byl realizován v Klubech seniorů, v Domech s pečovatelskou službou a s náhodně vybranými seniory.



## 5.5 Vyhodnocení výsledků a jejich prezentace

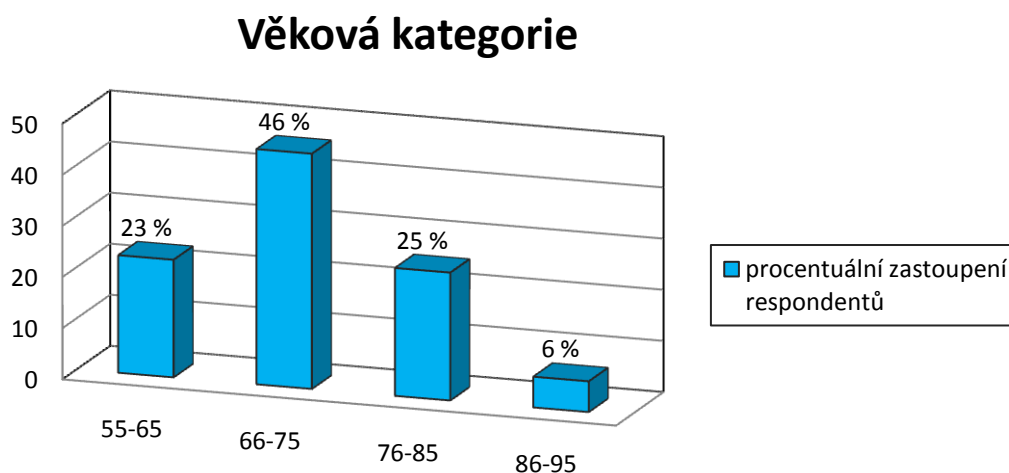
Výzkum byl realizován v březnu a dubnu 2012 metodou dotazníkového šetření. Ze 120 rozdaných dotazníků jsem obdržela zpět 100 vyplněných dotazníků, návratnost dotazníků byla 83%. Výzkumného šetření se zúčastnili senioři žijící jak v domácím, tak i ústavním prostředí.

Graf č. 1: *Pohlaví respondentů*



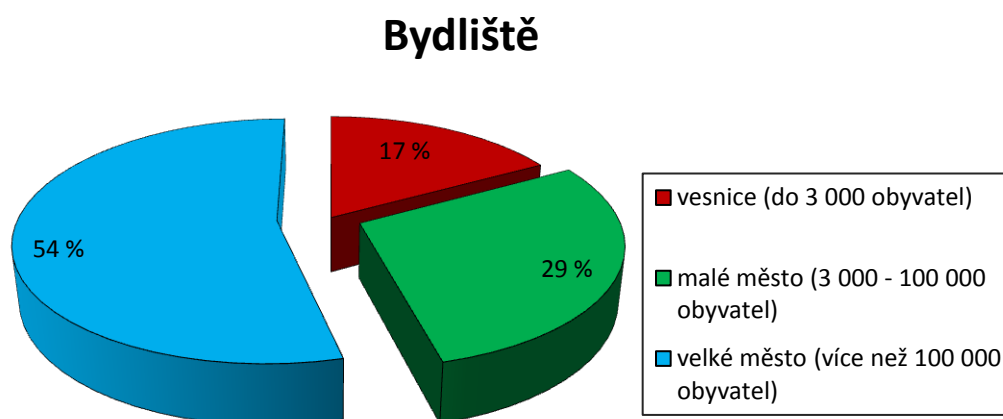
Seniorskou populaci ovládly ženy. Žen se zúčastnilo celkem 75 z celkového počtu 100, což je 75 %. Na druhou stranu mužů se zúčastnilo 25 z celkového počtu 100, což je 25 %.

Graf č. 2: *Věk respondentů*



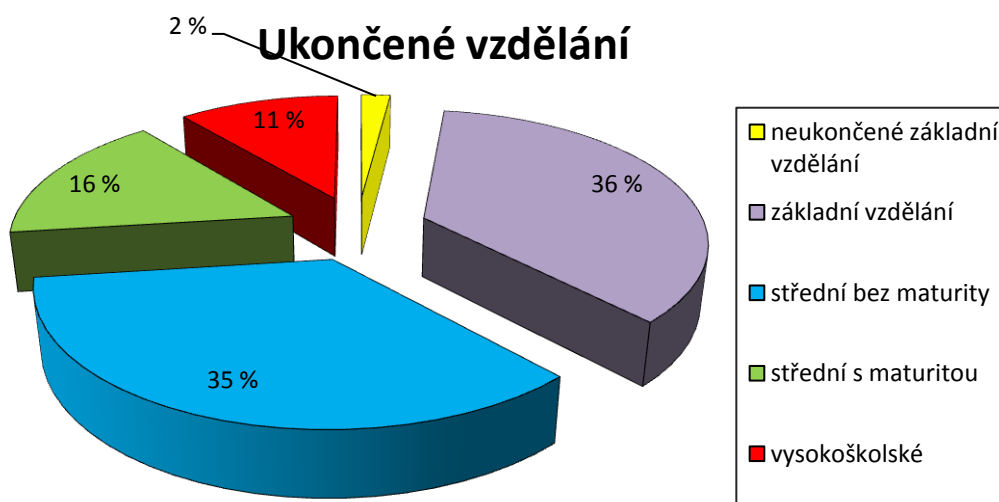
Věkové složení respondentů se skládá ze 46 % respondentů ve věku 66 - 75 let a 25 % dotazovaných mezi 76 - 85 lety. Dále se výzkumu účastnilo 23 % respondentů ve věku 55 - 65 let a v poslední řadě můžeme vidět, že respondentů ve věku mezi 86 – 95 lety se zúčastnilo pouhých 6 %.

Graf č. 3: *Bydliště*



Graf bydliště respondentů se skládá z 54 % respondentů žijící ve velkém městě, 29 % respondentů žijící v malém městě a v poslední řadě 17 % respondentů žijící na vesnici.

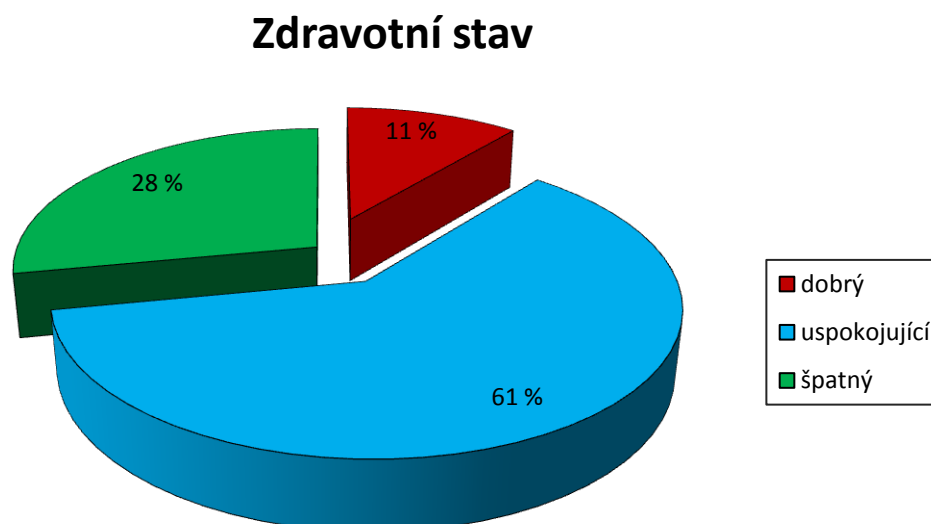
Graf č. 4: *Ukončené vzdělání*



V tomto grafu je znázorněno nejvyšší ukončené vzdělání respondentů. Až 36 % respondentů má základní vzdělání, velmi blízko je 35 % respondentů,

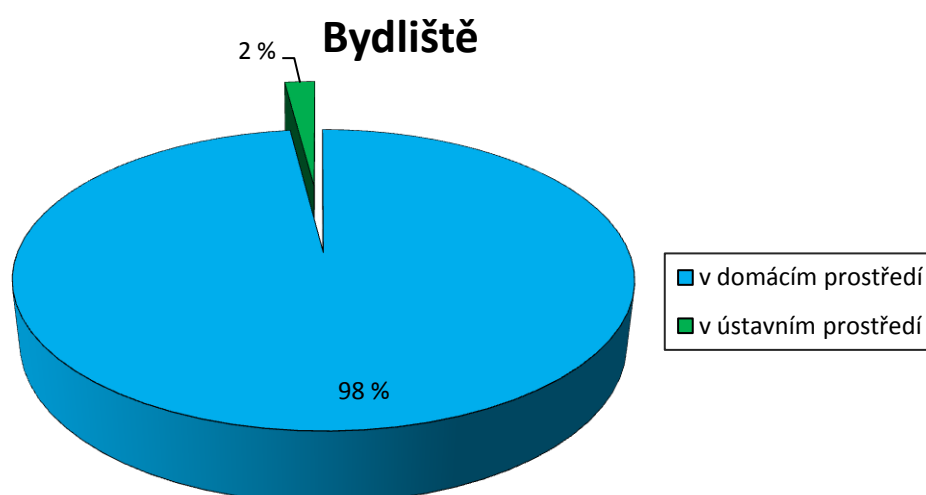
kteřé má střední vzdělání bez maturity. Dále 16 % respondentů má střední školu s maturitou, 11 % respondentů dosáhlo vysokoškolského vzdělání a v poslední řadě 2 % respondentů má neukončené základní vzdělání.

Graf č. 5: Zdravotní stav



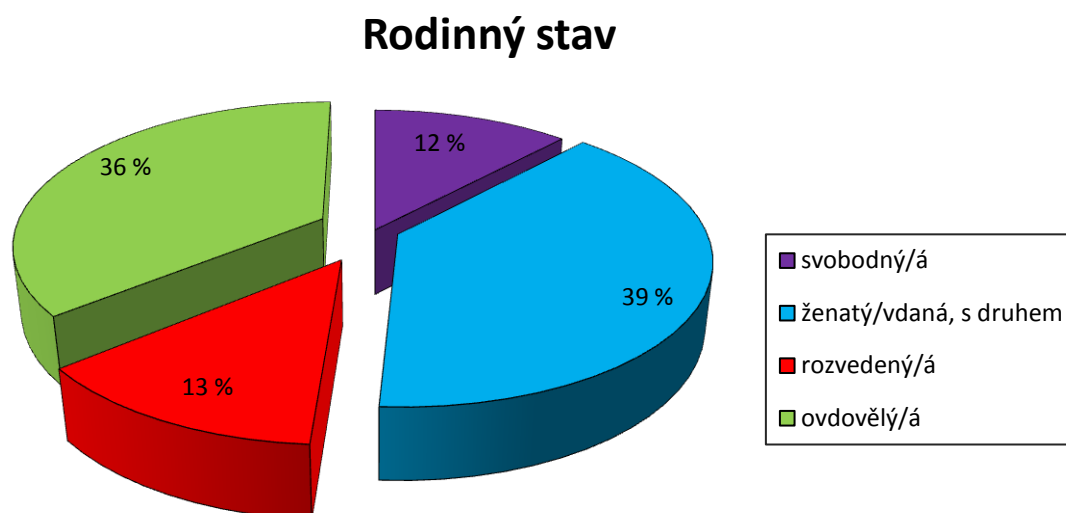
Zdravotní stav byl u 61 % respondentů uspokojující, dále 28 % respondentů uvedlo svůj zdravotní stav jako špatný a 11 % respondentů uvedlo svůj zdravotní stav jako dobrý.

Graf č. 6: Prostedí respondenta



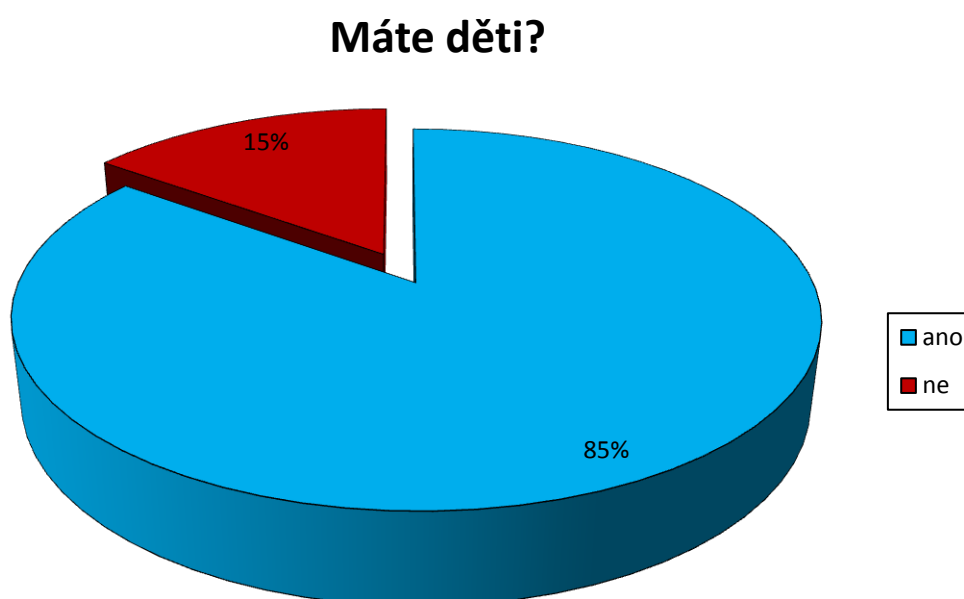
U grafu zabývajícího se prostředím respondenta se ukázalo, že převážná většina respondentů žije v domácím prostředí a to 98 %. Ostatní 2 % respondentů žijí v ústavním prostředí.

Graf č. 8: *Rodinný stav*



V tomto grafu je znázorněn rodinný stav respondentů. 39 % respondentů uvedlo, že jsou ženatí/vdané, popř. s druhem, 36 % respondentů je ovdovělých, dále 13 % respondentů je rozvedeno a v poslední řadě 12 % respondentů je svobodných.

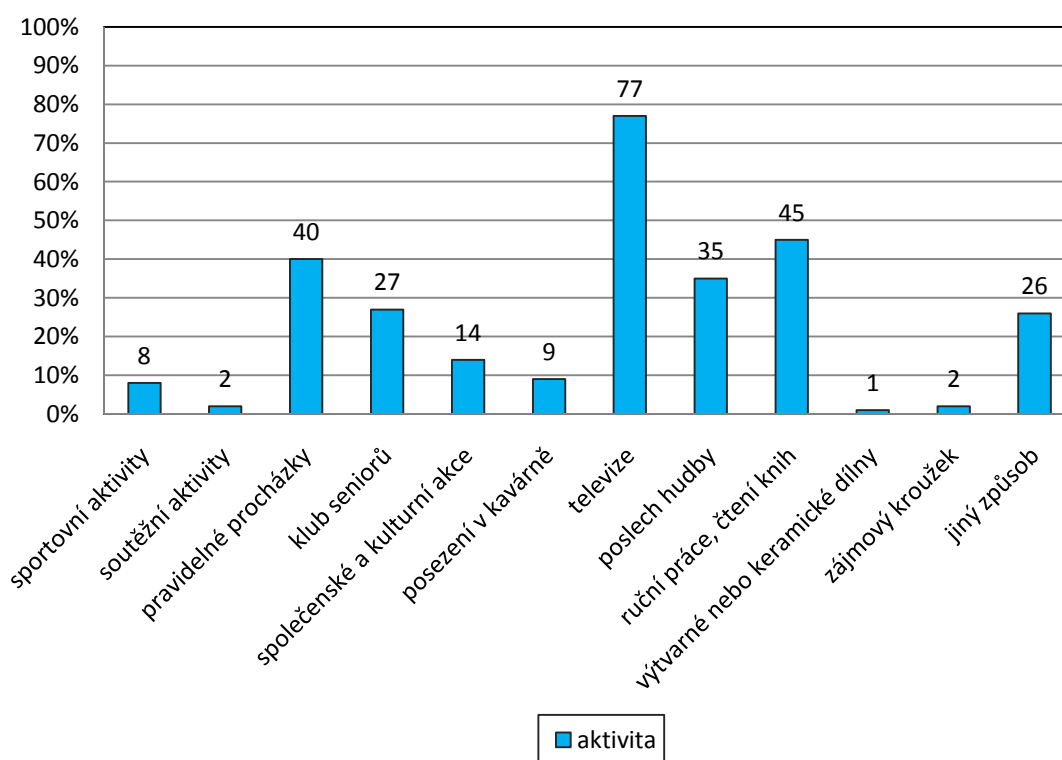
Graf č. 8: *Máte děti?*



Graf znázorňující zdali respondenti mají či nemají děti, ukazuje, že 85 % respondentů děti mají, z toho 7 respondentů uvedlo, že s nimi ve společné domácnosti žijí 2 děti. Dále 6 respondentů uvedlo, že s nimi ve společné domácnosti žije 1 dítě a 2 respondenti uvedli, že s nimi ve společné domácnosti žijí 3 děti. 1 respondent uvedl, že s ním ve společné domácnosti žije 6 dětí.

Graf č. 9: *Jakým způsobem a kde nyní nejrady trávíte volný čas?*

### volnočasové aktivity dotazovaných respondentů

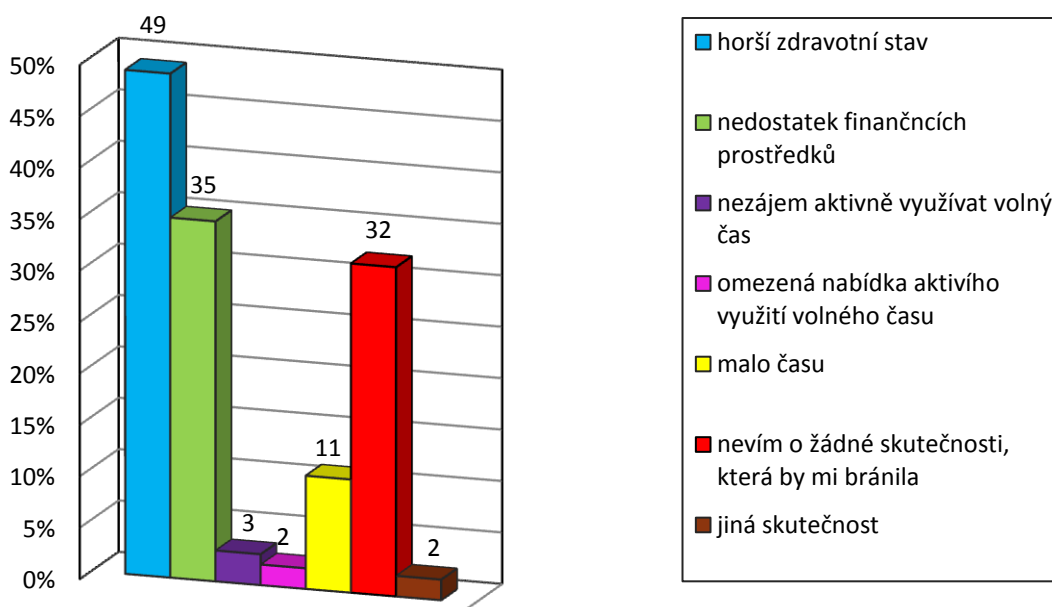


V této otázce respondenti mohli vybírat více možností z nabízených odpovědí. Je vidět, že respondenti tráví svůj volný čas nejčastěji u televize, u této položky odpovědělo 77 respondentů. Jako druhou nejčastější volnočasovou aktivitu respondenti volili ruční práce a čtení knih, na tuto položku odpovědělo 45 respondentů. Pravidelné procházky zvolilo jakou svou volnočasovou aktivitu 40 respondentů. Poslech hudby uvedlo 35 respondentů. Klub seniorů využívá 27 respondentů. Jiný způsob volnočasové aktivity uvedlo 26 respondentů, přičemž šlo o nejrůznější způsoby. Nejčastějším druhem jiného

způsobu volnočasové aktivity byla práce na zahradě. Tuto aktivitu uvedlo 10 respondentů. Další aktivitu uvedli 3 respondenti a to luštění křížovek. 2 respondenti uvedli posezení s přáteli, 2 respondenti uvedli starost o maminku. Rovněž 2 respondenti uvedli jako svou volnočasovou aktivitu Univerzitu třetího věku. Dále 2 respondenti uvedli studium. Na volnočasovou aktivitu jako je plavání, domácí práce, zájezdy, v kostele – účast na bohoslužbách, práce se zdravotně postiženými, péče o nemocného syna – návštěva nemocnice, a také aktivitu jako je procházka za dubama a tulení se s nimi, uvedl u každé z těchto jmenovaných aktivit vždy 1 respondent.

Graf č. 10: Brání vám nějaká skutečnost ve využívání volného času?

### Překážky využívání volného času

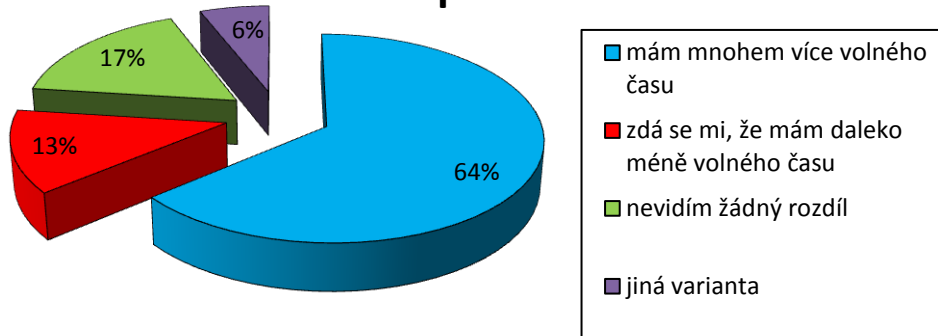


V grafu znázorňující skutečnosti bránící využívat volný čas uvedlo 49 respondentů horší zdravotní stav, 35 respondentů nedostatek finančních prostředků, 32 respondentů neví o žádné skutečnosti, která by jim bránila využívat jejich volný čas. 11 respondentů uvedlo jako překážku ve využívání volného času málo času, 3 respondenti uvedli nezájem aktivně využívat volný čas a u jiné skutečnosti a omezené nabídky aktivního využití volného času odpověděli 2 respondenti. Přičemž jako jinou skutečnost bránící využívat volný

čas odpovéděl 1 respondent zdraví a druhý respondent uvedl, že nemoc syna mu zabírá 80 % svého volného času.

Graf č. 11: *Pocítujete změnu denního režimu po odchodu do penze?*

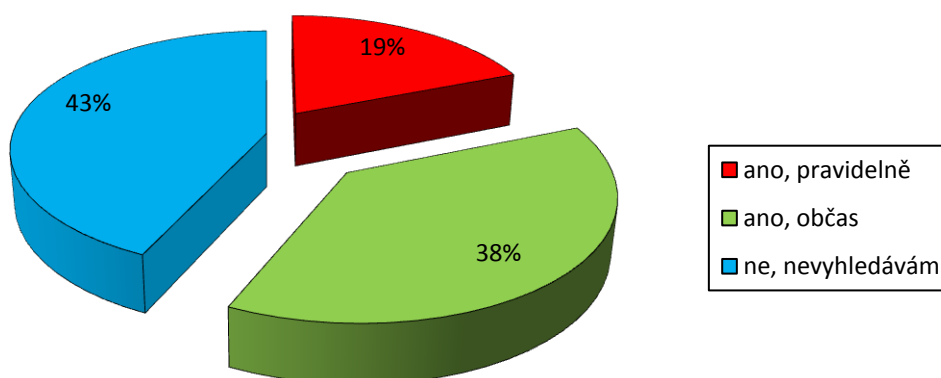
### Pocítování změny denního režimu po odchodu do penze



Až 64 % respondentů uvedlo, že má po odchodu do penze mnohem více volného času. Dále 17 % respondentů odpovědělo, že nevidí žádný rozdíl. 13 % respondentů odpovědělo, že se jim zdá, že má daleko méně volného času. A 6 % zvolilo jinou variantu, kde 3 respondenti uvedli, že mají méně povinností, 2 respondenti odpověděli, že mají volnější režim a opět 2 respondenti uvedli, že rozhodují o svém volném čase.

Graf č. 12: *Vyhledáváte možnosti trávení volného času?*

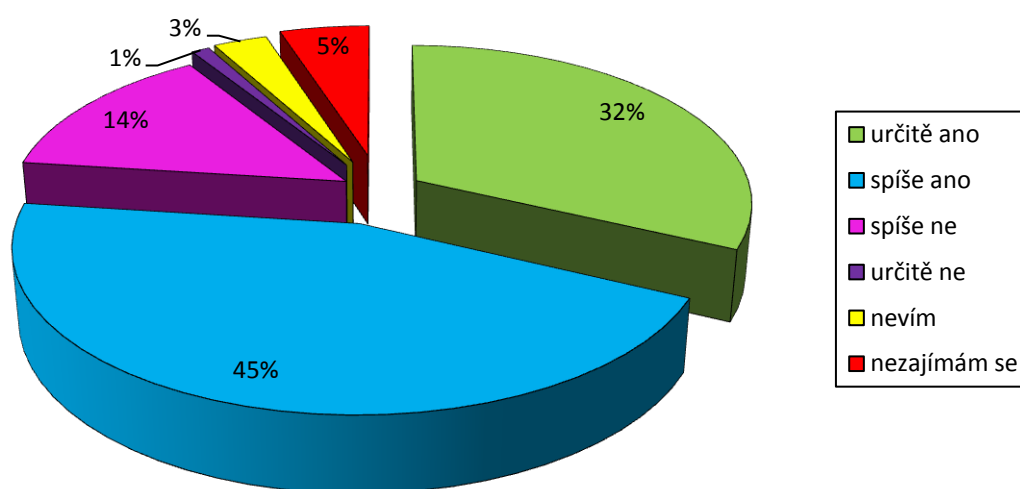
### Vyhledávám možnosti trávení volného času?



V této položce 43 % respondentů odpovědělo, že nevyhledává možnosti trávení volného času. Dále až 38 % respondentů odpovědělo, že vyhledává občas možnosti trávení volného času a 19 % odpovědělo, že možnosti trávení volného času vyhledává pravidelně.

Graf č. 13: *Máte dostatek informací v možnostech trávení volného času?*

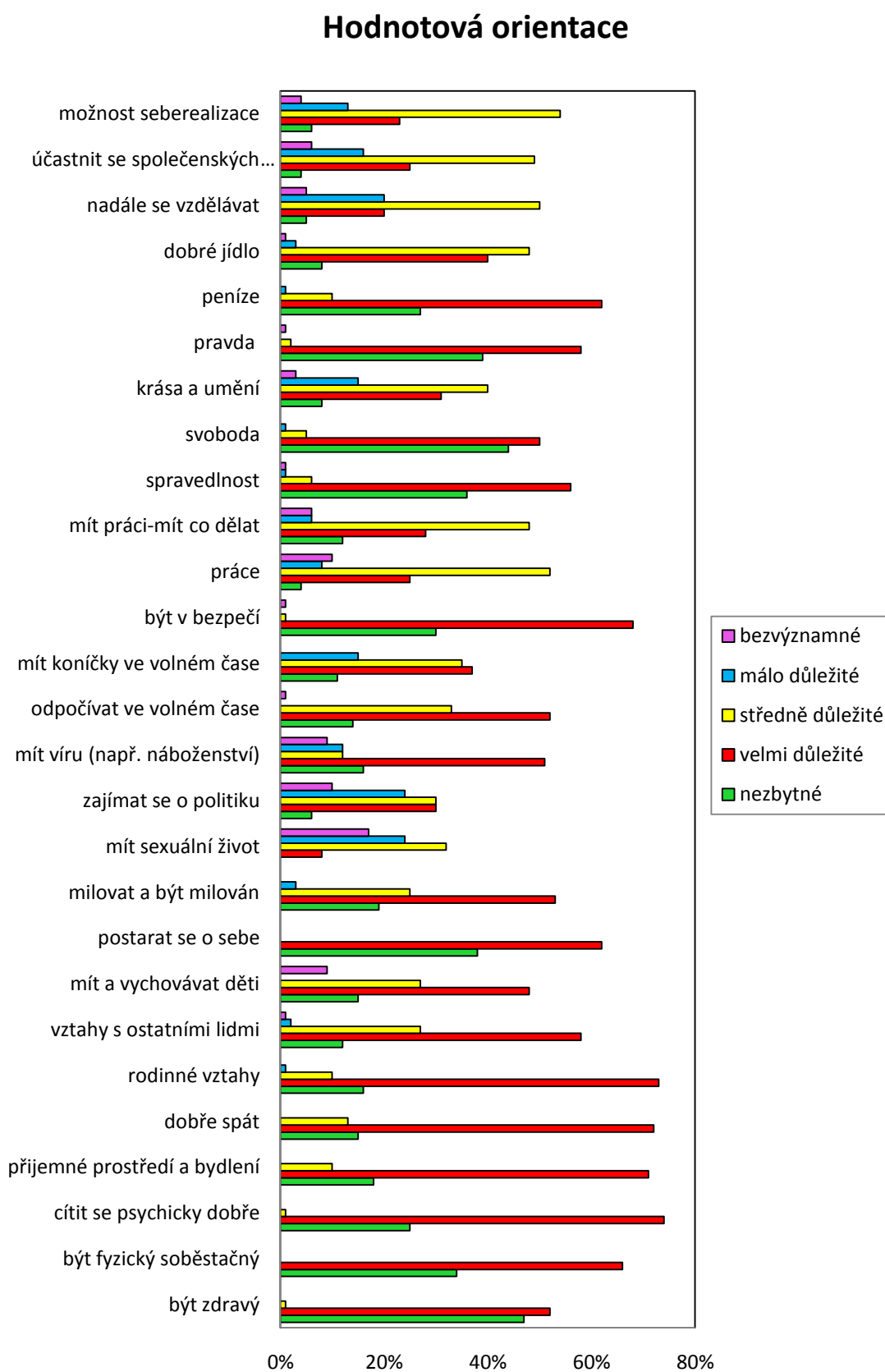
### Máte dostatek informací v možnostech trávení volného času?



U tohoto tvrzení odpovědělo spíše ano 45 % respondentů, dále 32 % respondentů odpovědělo určitě ano a 14 % respondentů odpovědělo spíše ne. Dále 5 % respondentů uvedlo, že se nezajímá o informace v možnostech trávení volného času, 3 % respondentů odpovědělo, že neví a až 1 % respondentů odpovědělo určitě ne.



Graf č. 14: Hodnotová orientace



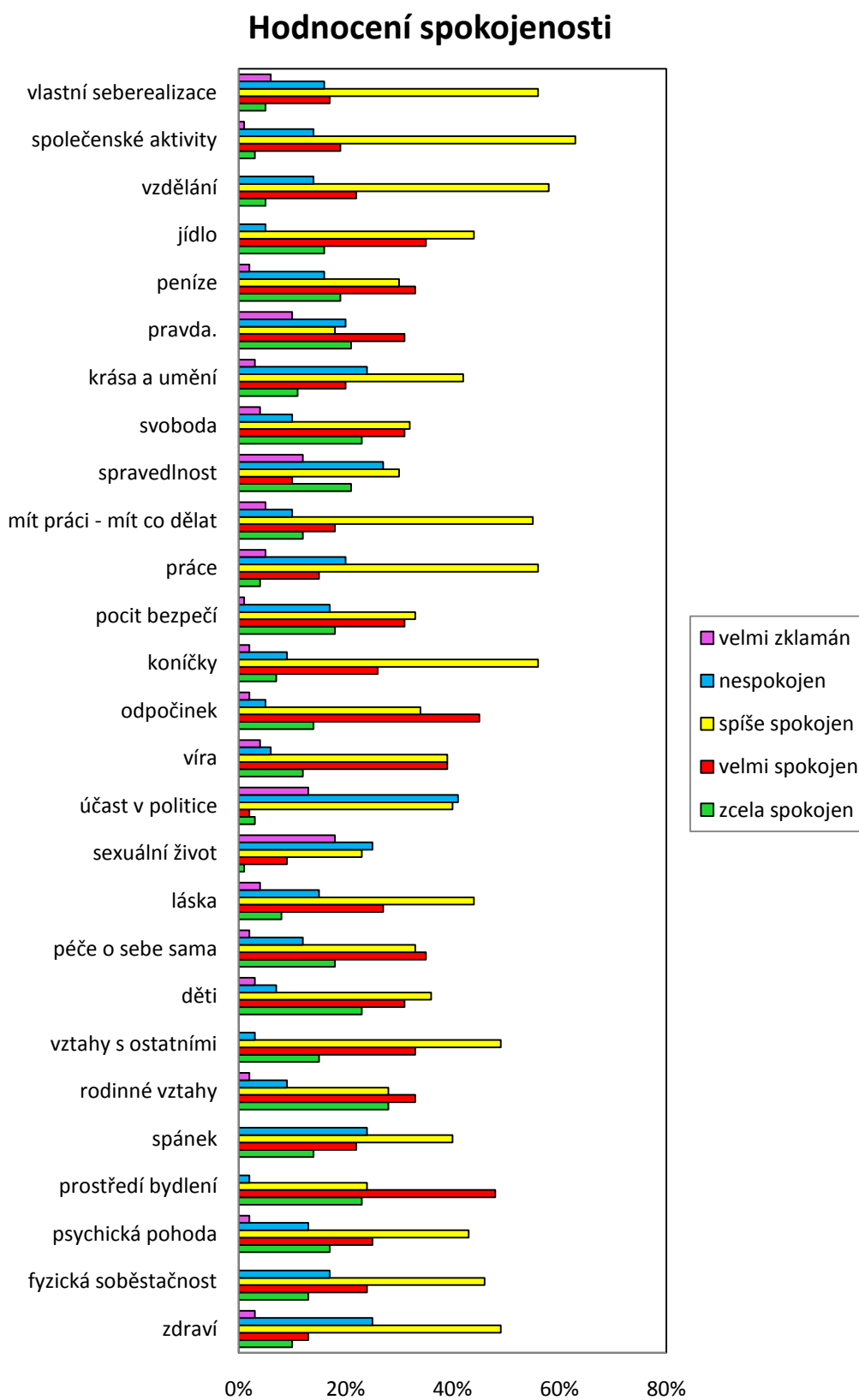
V grafu oblasti hodnotové orientace respondenti kladli důraz na tyto položky: být zdravý, postarat se o sebe, být fyzicky soběstačný, cítit se psychicky dobře, být v bezpečí, pravda, svoboda a spravedlnost. Pro menší zastoupení respondentů je důležité milovat a být milován, mít a vychovávat děti, dále vztahy s ostatními lidmi, mít víru, odpočívat ve volném čase, mít koníčky ve volném čase, dobré jídlo, krásu a umění.

Za středně důležité považovali respondenti práci, mít práci – mít co dělat, nadále se vzdělávat, možnost seberealizace a účastnit se společenských aktivit.

Za málo významné či bezvýznamné považovali senioři mít sexuální život a zajímat se o politiku.

U položky „mít sexuální život“ neodpovědělo 19 respondentů. Na položku „mít a vychovávat děti“ neodpověděl 1 respondent. U položky „mít koníčky ve volném čase“ neodpověděli 2 respondenti. U položky „práce“ neodpověděl 1 respondent a u položky „krása a umění“ neodpověděli 3 respondenti.

Graf č. 15: *Hodnocení spokojenosti*



V grafu hodnocení spokojenosti jsou respondenti nejvíce spokojeni s prostředím, kde bydlí, dále asi polovina dotazovaných respondentů s rodinnými vztahy, svými dětmi, odpočinkem, svobodou, financemi, pravdou, pocitem bezpečí, péčí o sebe samotnou/samotného a se vztahy s ostatními.

Další položky, které jsou vyrovnané se středem spokojenosti a nejvyšší spokojeností patří psychická pohoda, spánek, vztahy s ostatními, víra a jídlo.

U položek, kde převládá střední spokojenost, patří zdraví, fyzická soběstačnost, láska, koníčky, práce, mít práci – mít co dělat, krása a umění, vzdělání, společenské aktivity a vlastní seberalizace.

Položky rovnající se s nespokojeností je účast v politice, spravedlnost a sexuální život.

## 5.6 Diskuse

Empirická část diplomové práce byla zaměřena na volný čas seniorů a kvalitu jejich života. Mimo jiné jsme zjišťovali hodnotovou orientaci a hodnocení spokojenosti v životě seniorů.

Náš dotazník obsahoval celkem 14 výzkumných otázek, tabulku hodnotové orientace a hodnocení spokojenosti.

Ve výzkumném šetření jsme si položili čtyři výzkumné otázky. K výzkumné otázce č. 1: **Jakým způsobem, případně kde, nejraději trávíte volný čas?**

Této oblasti se v dotazníku týkala otázka č. 1 (ve druhé části dotazníku). Respondenti mohli vybírat z více možností. Zde uvedeme první tři nejčastěji uváděné volnočasové aktivity a pro zajímavost jiné způsoby volnočasových aktivit. Zmapovali jsme, že nejčastější volnočasovou aktivitou respondentů je sledování televize. Tuto položku označilo 77 respondentů. Dále 45 respondentů zvolilo jako svou volnočasovou aktivitu ruční práce a čtení knih. O něco méně, a to 40 respondentů uvedlo pravidelné procházky. Za zmínku stojí jiný způsob volnočasové aktivity, na kterou odpovědělo 26 respondentů, přičemž šlo o nejrůznější způsoby. Nejčastějším druhem jiného způsobu volnočasové aktivity byla práce na zahradě. Tuto aktivitu uvedlo 10 respondentů. Další aktivitu uvedli 3 respondenti a to luštění křížovek. 2 respondenti uvedli posezení s přáteli, 2 respondenti uvedli starost o maminku. Rovněž 2 respondenti uvedli

jako svou volnočasovou aktivitu Univerzitu třetího věku. Dále 2 respondenti uvedli studium. Na volnočasovou aktivitu jako je plavání, domácí práce, zájezdy, v kostele – účast na bohoslužbách, práce se zdravotně postiženými, péče o nemocného syna – návštěva nemocnice a také aktivitu, jako je procházka za dubama a tulení se s nimi, uvedl u každé z těchto jmenovaných aktivit vždy 1 respondent.

K výzkumné otázce č. 2: **Jaká skutečnost Vám brání ve využívání volného času?** Touto problematikou se zabývala otázka č. 2 (ve druhé části dotazníku). Respondenti opět mohli volit z více možností. 49 respondentů volilo horší zdravotní stav, dále 35 respondentů uvedlo jako skutečnost bránící využívat volný čas nedostatek finančních prostředků. 32 respondentů neví o žádné skutečnosti bránící využívat volný čas. 11 respondentů odpovědělo, že mají málo času a pouze 3 respondenti nemají zájem využívat aktivně volný čas. 2 respondenti mají omezenou nabídku aktivního využití volného času a 2 respondenti uvedli jinou skutečnost bránící využívat volný čas. Jeden respondent uvedl své zdraví jako skutečnost bránící využívat volný čas a druhý uvedl, že nemoc syna mu zabírá 80 % svého volného času a zároveň mu brání využívat volný čas.

K výzkumné otázce č. 3: **Máte dostatek informací o možnostech trávení volného času?** 45 % respondentů z celkového počtu 100 odpovědělo spíše ano, 32 % respondentů odpovědělo určitě ano. Dále 14 % respondentů uvedlo spíše ne, 5 % respondentů odpovědělo, že se nezajímá a 3 % respondentů odpověděla, že neví, zdali mají dostatek informací o možnostech trávení volného času. 1 % respondentů uvedlo, že určitě nemá dostatek informací o možnostech trávení volného času.

Asi polovina respondentů odpověděla, že mají dostatek informací o možnostech trávení volného času, což je pozitivní a přínosné pro celou naši společnost. Počet respondentů by mohl být ještě o něco vyšší, ale existují různé druhy důvodů, proč tomu tak není.

K výzkumné otázce č. 4: **Vyhledáváte možnosti trávení volného času?** Na tuto výzkumnou otázku téměř polovina, a to 43 % respondentů z celkového počtu 100 odpovědělo, že nevyhledává možnosti trávení volného času. 38 % respondentů z celkového počtu 100 odpovědělo, že vyhledává možnosti trávení

volného času občas. Na poslední položku ano, pravidelně odpovědělo 19 % respondentů z celkového počtu 100.

Většina respondentů se o možnostech trávení volného času nezajímá nebo jen občas. Možnosti trávení volného času seniorů jsou velké, ale nezájem respondentů o možnostech trávení volného času je také vysoký.

Provedené dotazníkové šetření lze pokládat za vstup do problematiky volného času kvality života seniorů v oblasti organizování volnočasových aktivit a zvyšování kvality života seniorů.

Závěr dotazníkového šetření patřil také otevřené otázce, která zjišťovala subjektivní názor na pojem kvalita života. Respondenti se mohli otevřeně vyjádřit, jak tento pojem vnímají a co pod ním prezentují. Na tuto otázku odpovědělo 40 respondentů, což je 40 % respondentů z celkového počtu 100. Tyto výpovědi respondentů by byly vhodným materiálem pro další kvalitativní šetření. Kvalitativní šetření však nebylo cílem diplomové práce. Odpovědi respondentů bychom mohli rozdělit do 6 hlavních oblastí a to zdraví, vzájemné mezilidské vztahy, finanční prostředky, sociální jistoty, vzdělávání a víra.

Respondenti často kladli důraz na **zdraví**, při jeho nedostatku je kvalita života nižší. Uvedeme alespoň pár výpovědí:

- *„Po CMP se mi změnil život, mám sníženou kvalitu života. Trávím většinu času v bytě 1+1. Kvalita života je závislá na zdraví života.“*
- *„Ke kvalitě života je třeba zdraví, soc. zabezpečení, život v klidu a bez stresu.“*
- *„Kvalita života = zdraví.“*
- *„Život můj by byl kvalitní, kdyby nebylo různých neduhů, které se stále stupňují.“*
- *„Můj současný psychický zdravotní stav mi nedovoluje žít plnohodnotným životem. Velmi mě omezuje.“*

Další často zmiňovanou oblastí respondentů byly **sociální jistoty a finanční prostředky**, uvedme si pár příkladů výpovědí:

- *„Jak si usteleš, tak si lehneš. Podle možnosti finančních, které nemám, zdraví nedovoluje vedlejší výdělek, nemám ani životní minimum, tudíž*

*psát o nějakém názoru o kvalitě života je pro mne směšné. Žiju podle nutnosti, kterou musím brát jakou neřešitelnou situaci.“*

- *„Máme velmi špatné prostředí – zdravotnictví, bezpečnost, politické prostředí. Ztráta sociálních jistot a pohrdání starou generací.“*
- *„Ztrácíme sociální jistoty a mizí kvalita života.“*
- *„My už to nějak zvládnem, ale co ti mladí?“*
- *„Moje kvalita života vzhledem k tomu, že se o mě starají děti, je uspokojivá, až na moje zdraví. Jiná věc jsou peníze a stále stoupající náklady na vše, co je v životě důležité.“*
- *„Jako důchodce nejsem zcela spokojená s kvalitou života. Bydlení je drahé, rovněž jídlo. Také mi vadí to, že si musíme platit nemocnici a léky. Jinak toho už dnešní důchodce moc nepotřebuje.“*
- *„Kvalita života = co se týče současného státu, je neuspokojivá, jako důchodce náš standart klesá. Co se týče soukromého života, tak jsem spokojená jak s rodinou, tak s využitím volného času. Samozřejmě tyto dvě věci spolu souvisí, protože z ekonomického hlediska bych svůj volný čas využívala na cestování, ale finanční stránka mi to nedovoluje.“*

Další oblastí byly **vzájemné mezilidské vztahy**, které respondenti často pojili s jinými oblastmi kvality života. Mezi nejčastější výpovědi patřily následující:

- *„Pro kvalitní život potřebuji hlavně zdraví a lásku všech lidí mě nejbližších a možnost, že se mohu radovat z každého dne prožitého v klidu a míru a štěstí z Božího požehnání.“*
- *„Pokud je člověk přiměřeně zdravý a dosti soběstačný s pracovní náplní pro rodinu, je to velmi dobré. Nejlepší je stárnout s partnerem v domácím prostředí. Má-li důchodce za sebou poctivě odpracovaná léta, měl by mít nárok na zasloužený a klidný podzim života. V osobním životě hrají velmi důležitou roli děti, pro které se člověk velmi obětuje a vidí v nich pokračování života.“*
- *„V první řadě zdraví, abych se mohla sama o sebe postarat, dobré rodinné vztahy, mít dobré sousedské vztahy a kamarády.“*
- *„Kvalita života v mém věku spočívá hlavně v rodinném životě a zázemí, možnosti věnovat se svým koníčkům, možnosti dostupnosti informací*

*o které mám zájem, možnost setkávat se s přáteli a spolužáky a také možnost alespoň částečně se účastnit politického života aktivně při volbách.“*

- *„Peníze jsou potřebné, ale v životě jsou důležitější věci. Generační problémy – vzájemně se respektovat!“*
- *„Vzhledem k mému věku nemůžu nic lepšího očekávat. Hlavně zdraví a mít kolem sebe dobré lidi.“*

Jako poslední oblast jsme určili **vzdělávání**. Faktem je, že tuto oblast zmínilo minimum respondentů. Jde vidět, že o toto odvětví kvality života senioři nejeví velký zájem a dávají přednost jiným prioritám. Do této oblasti jsme navrhli tyto dvě výpovědi:

- *„Kvalitní život pro mě znamená soběstačnost, pohyblivost, zdraví, myšlenkové aktivity, vzdělávání a jazykové dovednosti.“*
- *„Kvalitní život - občas posezení s kamarádkami, dobrá kniha – u mne současná česká tvorba, poslech vážné hudby a TV, občas zajímavý film, četba novin – sleduji současný stav.“*

Jedna z odpovědí respondentů je velice specifická a zajímavá, zahrnuli bychom ji do oblasti **víry**. Výpověď respondenta zní:

- *„Čím déle žiji, tím více jsem přesvědčena o tom, že ani věk ani okolnosti nás nemusí připravit o energii a vitalitu. Uvědomuji si úzkou souvislost mezi náboženstvím a zdravím. Začínám chápat základ až dosud přehlíženou pravdu, že fyzická kondice je do značné míry determinována citovým stavem a citový život je hluboce usměrňován našim myšlenkovým životem. Bez obvyčejné víry ve své vlastní síly nemůžeme dosáhnout úspěchu ani být šťastní. Od toho se odvozuje kvalita života.“*

Nyní si shrneme odpovědi respondentů grafu č. 14 hodnotová orientace a grafu č. 15 hodnocení spokojenosti. Každý z respondentů volil dle svého uvážení důležitost a spokojenost jmenovaných položek v tabulce. Odpovědi respondentů v grafu hodnotové orientace shrneme do kategorie nejvyšší důležitosti, střední důležitosti a v závěru uvedeme odpovědi respondentů s nejrůznější důležitosti respondentů. Výsledky v oblasti nejvyšší důležitosti v grafu **hodnotové orientace** jsou následující: pro 47 % respondentů



z celkového počtu 100 je důležitost položky zdraví nezbytná a pro 52 % respondentů velmi důležitá. Jen pro 1 % respondentů je důležitost položky zdraví středně důležitá. Další položka být fyzicky soběstačný je pro 34 % respondentů z celkového počtu 100 nezbytná, dále pro 66 % respondentů velmi důležitá. U položky cítit se psychicky dobře odpovědělo 25 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytné, dále 74 % respondentů odpovědělo za velmi důležité. Pouze 1 % respondentů považuje položku cítit se psychicky dobře za středně důležitou. Respondenti dále volili u položky postarat se o sebe 38 % z celkového počtu 100 za nezbytné a 62 % za velmi důležité. U oblasti být v bezpečí volilo 30 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytné a 68 % za velmi důležité. 1 % respondentů volilo tuto položku za středně důležitou a opět 1 % respondentů za bezvýznamnou. Pravdu volilo 39 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále 58 % respondentů za velmi důležitou a 2 % respondentů za středně důležitou. Pouze 1 % respondentů odpovědělo jako důležitost za bezvýznamnou. Oblast svobody považuje 44 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále 50 % respondentů za velmi důležitou a 5 % respondentů za středně důležitou. 1 % respondentů považuje svobodu za málo důležitou. Oblast spravedlnosti považuje 36 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále 56 % respondentů za velmi důležitou, 6 % respondentů za středně důležitou, 1 % respondentů za málo důležitou a 1 % respondentů za bezvýznamnou. Položka rodinné vztahy se považuje u 16 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále u 73 % respondentů za velmi důležitou, u 10 % respondentů za středně důležitou a pouze u 1 % respondentů za málo důležitou. Položka peníze se považuje u 27 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, u 62 % respondentů za velmi důležitou, u 10 % respondentů za středně důležitou a u 1 % respondentů za málo důležitou. U položky příjemného prostředí a bydlení zvolilo 18 % respondentů z celkového počtu 100 odpověď nezbytnou, dále 71 % respondentů velmi důležitou a 10 % respondentů středně důležitou. 1 % respondentů na tuto položku neodpovědělo. Na položku dobře spát odpovědělo 15 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytné, dále 72 % respondentů za velmi důležité a 13 % respondentů za středně důležité. Další položka mít a vychovávat děti je pro 15 % respondentů z celkového počtu 100 nezbytná, dále pro 48 % respondentů za velmi důležitá, pro 27 % respondentů za středně

důležitá a nakonec pro 9 % respondentů za bezvýznamná. U této položky neodpovědělo 1 % respondentů. U položky milovat a být milován je pro 19 % respondentů z celkového počtu 100 nezbytné, pro 53 % respondentů velmi důležité, pro 25 % respondentů středně důležité a nakonec pro 3 % respondentů málo důležité. U položky odpočívat ve volném čase odpovědělo 14 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytné, dále 52 % respondentů za velmi důležité, 33 % respondentů za středně důležité a nakonec 1 % respondentů za bezvýznamné. U položky vztahy s ostatními lidmi odpovědělo 12 % respondentů z celkového počtu 100 nezbytné, dále 58 % respondentů za velmi důležité, 27 % respondentů za středně důležité, 2 % respondentů za málo důležité a 1 % respondentů za bezvýznamné. Položka mít víru (např. náboženství) se vyznačovala 16 % respondenty z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále 51 % respondenty za velmi důležitou, 12 % respondenty za středně důležitou, 12 % respondenty za málo důležitou a 9 % respondenty za bezvýznamnou.

Nyní shrneme odpovědi respondentů, kde převládala střední důležitost. Střední důležitost dominovala u položky práce, kde 4 % respondentů z celkového počtu 100 považovalo práci za nezbytnou, dále 25 % respondentů za velmi důležitou, 52 % respondentů za středně důležitou, 8 % respondentů za málo důležitou a 10 % respondentů za bezvýznamnou. 1 % respondentů na tuto položku neodpovědělo. Střední důležitost převládala u položky mít práci – mít co dělat, kde 12 % respondentů z celkového počtu 100 odpovědělo za nezbytnou, dále 28 % respondentů za velmi důležitou, 48 % respondentů za středně důležitou, 6 % respondentů za málo důležitou a 6 % respondentů za bezvýznamnou. Položka možnost seberealizace se vyznačovala u 6 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále u 23 % respondentů za velmi důležitou, u 54 % respondentů za středně důležitou, u 13 % respondentů za málo důležitou a u 4 % respondentů za bezvýznamnou. U položky nadále se vzdělávat volilo 5 % respondentů z celkového počtu 100 možnost nezbytnou, dále 20 % respondentů za velmi důležitou, 50 % respondentů za středně důležitou, 20 % respondentů za málo důležitou a 5 % respondentů za bezvýznamnou. Položka účastnit se společenských aktivit se vyznačovala u 4 % odpovědí respondentů za nezbytnou z celkového počtu 100, dále u 25 %

respondentů za velmi důležitou, u 49 % respondentů za středně důležitou, u 16 % respondentů za málo důležitou a u 6 % respondentů za bezvýznamnou. U položky dobré jídlo odpovědělo 8 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále 40 % respondentů za velmi důležitou, 48 % respondentů za středně důležitou, 3 % respondentů za málo důležitou a 1 % respondentů za bezvýznamnou.

Na závěr grafu hodnotové orientace si uvedeme odpovědi respondentů, kde se vyskytovaly různé odpovědi respondentů. U položky krása a umění odpovědělo 8 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále 31 % respondentů za velmi důležitou, 40 % respondentů za středně důležitou, 15 % respondentů za málo důležitou a 3 % respondentů za bezvýznamnou. U této položky neodpovědělo 3 % respondentů. Položka mít koníčky ve volném čase znázorňovala u 11 % respondentů z celkového počtu 100 odpověď nezbytnou, dále u 37 % respondentů za velmi důležitou, u 35 % respondentů za středně důležitou a u 15 % respondentů za málo důležitou. U položky mít sexuální život odpovědělo 8 % respondentů z celkového počtu 100 za velmi důležitou, dále 32 % respondentů za středně důležitou, 24 % respondentů za málo důležitou a 17 % respondentů za bezvýznamnou. K této položce se nevyjádřilo 19 % respondentů. K poslední položce zajímat se o politiku odpovědělo 6 % respondentů z celkového počtu 100 za nezbytnou, dále 30 % respondentů za velmi důležitou, 30 % respondentů za středně důležitou, 24 % respondentů za málo důležitou a 10 % respondentů za bezvýznamnou.

V grafu č. 15 **hodnocení spokojenosti** si shrneme odpovědi respondentů opět do kategorie nejvyšší spokojenosti, střední spokojenosti a nespokojenosti. Odpovědi respondentů u kategorie nejvyšší spokojenosti jsou následující: U položky prostředí bydlení je zcela spokojeno 23 % respondentů z celkového počtu 100, dále 48 % respondentů je velmi spokojeno, 24 % respondentů středně spokojeno a 2 % respondentů jsou nespokojeni. 3 % respondentů u této položky neodpověděla. Položka rodinné vztahy znázorňuje 28 % respondentů z celkového počtu 100 za zcela spokojené, dále 33 % respondentů za velmi spokojené, 28 % respondentů za středně spokojené, 9 % respondentů za nespokojené a 2 % respondentů za velmi zklamané. U položky

děti je 23 % respondentů z celkového počtu 100 zcela spokojeno, dále 31 % respondentů je velmi spokojeno, 36 % respondentů je středně spokojeno, 7 % respondentů je nespokojeno a 3 % respondentů jsou zcela zklamána. U položky péče o sebe je 18 % respondentů z celkového počtu 100 je zcela spokojeno, dále 35 % respondentů je velmi spokojeno, 33 % respondentů je spíše spokojeno, 12 % respondentů je nespokojeno a 2 % respondentů je zcela zklamáno. Položka víra znázorňuje 12 % respondentů z celkového počtu 100 za zcela spokojené, dále 39 % respondentů za velmi spokojené, 39 % respondentů za spíše spokojené, 6 % respondentů za nespokojené a 4 % respondentů za velmi zklamané. U položky odpočinek je 14 % respondentů z celkového počtu 100 zcela spokojeno, dále 45 % respondentů je velmi spokojeno, 34 % respondentů spíše spokojeno, 5 % respondentů je nespokojeno, 2 % respondentů jsou velmi zklamána. U položky pocit bezpečí je 18 % respondentů z celkového počtu 100 zcela spokojeno, dále 31 % respondentů je velmi spokojeno, 33 % respondentů je spíše spokojeno, 17 % respondentů je nespokojeno a 1 % respondentů je velmi zklamáno. S položkou znázorňující svobodu je zcela spokojeno 23 % respondentů z celkového počtu 100, dále 31 % respondentů je velmi spokojeno, 32 % respondentů je spíše spokojeno, 10 % respondentů je nespokojeno a 4 % respondentů je velmi zklamáno. U položky pravda je 21 % respondentů z celkového počtu 100 zcela spokojeno, dále 31 % respondentů je velmi spokojeno, 18 % respondentů je spíše spokojeno, 20 % respondentů je nespokojeno a 10 % respondentů je velmi zklamáno. S položkou znázorňující peníze je zcela spokojeno 19 % respondentů z celkového počtu 100, dále 33 % respondentů je velmi spokojeno, 30 % respondentů je spíše spokojeno, 16 % respondentů je nespokojeno a 2 % respondentů je velmi zklamáno. U položky jídlo je zcela spokojeno z celkového počtu 100 16 % respondentů, dále 35 % respondentů je velmi spokojeno, 44 % respondentů je spíše spokojeno a 5 % respondentů je nespokojeno.

Nyní se zaměříme na střední spokojenost respondentů, která převažovala u položky zdraví, kde je zcela spokojeno 10 % respondentů z celkového počtu 100, dále 13 % respondentů je velmi spokojeno, 49 % respondentů je spíše spokojeno, 25 % respondentů je nespokojeno, 3 % respondentů jsou velmi zklamána. Další položka fyzická soběstačnost

znázorňuje 13 % respondentů z celkového počtu 100 za zcela spokojené, 24 % respondentů za velmi spokojené, 46 % respondentů za spíše spokojené a 17 % respondentů za nespokojené. U položky psychická pohoda je zcela spokojeno 17 % respondentů z celkového počtu 100, dále 25 % respondentů za velmi spokojené, 43 % respondentů za spíše spokojené, 13 % respondentů za nespokojené a 2 % respondentů za velmi zklamané. S položkou znázorňující spánek je zcela spokojeno 14 % respondentů z celkového počtu 100, dále 22 % respondentů za velmi spokojené, 40 % respondentů za spíše spokojené a 24 % respondentů za nespokojené. S položkou vztahy s ostatními je 15 % respondentů zcela spokojeno z celkového počtu 100, dále 33 % respondentů je velmi spokojeno, 49 % respondentů je spíše spokojeno a 3 % respondentů jsou se vztahy s ostatními nespokojena. U položky láska je 8 % respondentů z celkového počtu 100 zcela spokojeno, dále 27 % respondentů je velmi spokojeno, 44 % respondentů je spíše spokojeno, 15 % respondentů je nespokojeno a 4 % respondentů jsou s položkou láska velmi zklamána. Na tuto položku neodpověděla 2 % respondentů. S položkou koníčky je zcela spokojeno 7 % respondentů z celkového počtu 100, dále 26 % respondentů je velmi spokojeno, 56 % respondentů je spíše spokojeno, 9 % respondentů je nespokojeno a 2 % respondentů jsou s položkou koníčky velmi zklamána. U položky práce jsou 4 % respondentů zcela spokojena z celkového počtu 100, dále 15 % respondentů je velmi spokojeno, 56 % respondentů je spíše spokojeno, 20 % respondentů je nespokojeno a 5 % respondentů je velmi zklamáno. U položky mít práci – mít co dělat je zcela spokojeno 12 % respondentů z celkového počtu 100, dále 18 % respondentů je velmi spokojeno, 55 % respondentů je spíše spokojeno, 10 % respondentů je nespokojeno a 5 % respondentů je velmi zklamáno. S krásou a umění je 11 % respondentů z celkového počtu 100 zcela spokojeno, dále 20 % respondentů je velmi spokojeno, 42 % respondentů je spíše spokojeno, 24 % respondentů je nespokojeno a s položkou krása a umění jsou 3 % respondentů zcela zklamána. U položky vzdělání je 5 % respondentů zcela spokojeno z celkového počtu 100, dále 22 % respondentů je velmi spokojeno, 58 % respondentů je spíše spokojeno a 14 % respondentů je se svým vzděláním nespokojeno. S položkou společenské aktivity jsou zcela spokojena 3 % respondentů z celkového počtu 100, dále 19 % respondentů je velmi spokojeni, 63 %

respondentů je spíše spokojeno, 14 % respondentů je nespokojeno a 1 % respondentů je se společenskými aktivitami zcela zklamáno. U poslední položky vlastní seberealizace je zcela spokojeno 5 % respondentů z celkového počtu 100, dále je 17 % respondentů velmi spokojeno, 56 % respondentů je spíše spokojeno, 16 % respondentů je nespokojeno a 6 % respondentů je zcela zklamáno.

Na závěr grafu hodnocení spokojenosti shrneme odpovědi, kde respondenti vyjádřili svou nespokojenost, mezi ně patří položka sexuální život, kde 1 % respondentů z celkového počtu 100 je zcela spokojeno, dále 9 % respondentů je velmi spokojeno, 23 % respondentů je spíše nespokojeno, 25 % respondentů je nespokojeno a 18 % respondentů je zcela zklamáno. Je nutné podotknout, že u této položky odmítlo odpovědět 24 % respondentů. U položky účast v politice jsou zcela spokojena 3 % respondentů z celkového počtu 100, dále 2 % respondentů jsou velmi spokojena, 40 % respondentů je spíše spokojeno, 41 % respondentů je nespokojeno a s účastí v politice je 13 % respondentů velmi zklamáno. U této položky neodpovědělo 1 % respondentů. S poslední položkou spravedlnost je zcela spokojeno 21 % respondentů z celkového počtu 100, dále 10 % respondentů je velmi zklamáno, 30 % respondentů je spíše spokojeno, 27 % respondentů je nespokojeno a se spravedlností je zcela zklamáno 12 % respondentů.

## Závěr

Diplomová práce nesoucí název „Volný čas a kvalita života seniorů“ se zabývá, jak název napovídá, problematikou volného času a kvalitou života seniorů. Vzhledem k tomu, že nárůst seniorské populace se stále zvyšuje, je toto téma aktuální. Diplomová práce se skládá z části teoretické a empirické. Teoretická část se zabývá volným časem, kde se vymezí pojem, funkce volného času a faktory limitující volný čas. Dále charakterizuje stáří, vývojovou periodizaci, vědní obory a disciplíny zabývající se stářím, přípravou a adaptací na stáří a v neposlední řadě se dotkne seniorů ve spojitosti s volným časem. Dále teoretická část charakterizuje biologické, psychické a sociální aspekty stáří. Závěr teoretické části patří pojmu kvalita života, kde se vymezují základní principy kvality života a význam edukace pro kvalitu života seniorů.

Empirická část práce se zaměřuje na volný čas seniorů a jejich kvalitu života. Pozornost patřila subjektivnímu názoru seniorů na pojem kvalita života a zmapování hodnotové orientace s hodnocením spokojenosti v životě.

Výzkumného šetření se zúčastnili senioři nejrůznějšího věku jak z domácího, tak i ústavního prostředí. Velký podíl na výzkumném šetření patří seniorům žijícím v Domě s pečovatelskou službou v Ostravě – Mariáské hory, Klubu seniorů v Novém Jičíně a ve Straníku u Nového Jičína.

Z výzkumného dotazníkového šetření vyplynuly pozitivní, ale i mírně negativní závěry. V oblasti hodnotové orientace a hodnocení spokojenosti bylo mnoho položek, proto byly v diskusi podrobně rozepsány. Zjistilo se, že senioři nejčastěji tráví svůj volný čas pasivně, a to sledováním televize, ručními pracemi či čtením knih, ale i aktivně, jako jsou např. pravidelné procházky či návštěvou klubu seniorů, případně zahradničením. Zjistilo se také, že nejčastější skutečností bránící využívat volný čas u seniorů je horší zdravotní stav a nedostatek finančních prostředků. Rovněž velké zastoupení seniorů neví o žádné překážce, která by jim bránila využívat volný čas. Dále se zjišťovalo, zda-li senioři mají dostatek informací o možnostech trávení volného času. Ve většině případů byly odpovědi kladné. V neposlední řadě se zjišťovalo, zda-li senioři vyhledávají možnosti trávení volného času. Téměř polovina seniorů nevyhledává možnosti trávení volného času, ale o něco vyšší část seniorů tyto možnosti vyhledává a to i pravidelně.

V hodnotové orientaci se vyzkoumala míra důležitosti seniorů k nejrůznějším životním oblastem. Za nejdůležitější senioři považují být zdravý, fyzicky soběstačný, cítit se psychicky dobře, mít příjemné prostředí a bydlení, dobře spát, mít dobré rodinné vztahy a vztahy s ostatními, mít a vychovávat děti, postarat se o sebe, milovat a být milován, mít víru, odpočívat ve volném čase, být v bezpečí, spravedlnost, mít svobodu, pravdu a peníze. Střední důležitost senioři uvádějí u práce, dobrého jídla, vzdělávání, účasti se společenských aktivit a možnosti seberealizace. Jako nejméně důležité senioři považují mít sexuální život, zajímat se o politiku a u krásy a umění.

V hodnocení spokojenosti se vyzkoumala míra spokojenosti k výše zmiňovaným oblastem. Nejvyšší spokojenost byla vysledována v oblastech prostředí bydlení, rodinných vztahů, dětí, péči o sebe, víry, odpočinku, pocitu bezpečí, svobody, pravdy, finančních prostředků a jídla. Střední spokojenost se zaznamenala v oblastech zdraví, fyzické soběstačnosti, psychické pohody, spánku, vztahů s ostatními, lásky, koníčků, práce, krásy a umění, vzdělání, společenských aktivit a u vlastní seberealizace. Nejmenší míra spokojenosti převládala v oblastech sexuálního života, účasti v politickém životě a u spravedlnosti.

Do dalšího výzkumného šetření v této oblasti by se dále mohla navrhnout další zajímavá témata, např. pokusit se zmapovat, jaké volnočasové aktivity volí senioři žijící v ústavním a naopak v domácím prostředí.



## Seznam použité literatury a pramenů

BENEŠ, Milan. *Úvod do andragogiky*. Praha: Karolinum. 1999. 129 s. ISBN 80-7184-381-4.

ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. 156 s. ISBN 80-223-1206-1.

DESSAINTOVÁ, Marie-Paule. *Nezačínejte stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 231 s. ISBN 80-7178-255-6.

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

HANUŠ, Radek, JIRÁSEK, Ivo. *Výchova v přírodě*. Ostrava: Technická univerzita, 1996. 58 s. ISBN 80-7078-381-8.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1999. 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Braim Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portal, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.

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

KLEVETOVÁ, Dana, DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ, Věra et al. *Člověk, prostředí, výchova*. 117. Publikace. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 200 s. ISBN 80-247-0179-0.

SPOUSTA, Vladimír. *Teoretické základy výchovy ve volném čase*. 1. vyd. Brno: MU, 1994. 183 s. ISBN 80-210-1007-X.

PACOVSKÝ, Vladimír, HEŘMANOVÁ, Hana. *Gerontologie*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1981. 298 s.

PÁVKOVÁ, Jiřina a kol. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

PETŘKOVÁ, Anna, ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

PLEVOVÁ, Irena. *Kapitoly z vývojové psychologie*. 1. vyd. Olomouc, 2006. 57 s. ISBN 80-244-1412-0.

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

LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: Ústav školských informací, 1979. 233 s.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Velký sociologický slovník. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996. 1627 s. ISBN 80-7184-310-5.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

HAMILTON, Stuart. Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.

MÜHLPACHR, Pavel. *Schola Gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2005. 314 s. ISBN 80-210-3838-1.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Copyring, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

MÜHLPACHR, Pavel. *Sociální inkluze v prostředí biodromální speciální pedagogiky*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 188 s. ISBN 978-80-210-4951-2.

ŠIMÍČKOVÁ – ČÍŽKOVÁ a kol, J. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: UP v Olomouci, 2008. 189 s. ISBN 978-80-244-2141-4.

ŠVEC, Štefan a kolektiv. *Metodologie věd o výchově. Kvantitativně-scientické a kvalitativně-humanitní přístupy v edukačním výzkumu*. Brno: Paido, 2009. 302 s. ISBN 978-80-7315-192-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Základy pedagogiky volného času*. 2. vyd. Brno: Print - Typia, 2001. 175 s. ISBN 8086384004.

VÁŽANSKÝ, Mojmír, SMÉKAL, Vladimír. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. 176 s. ISBN 80-901-7379-9.

ZAVÁZALOVÁ, Helena a kolektiv. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Karolinu, 2001. 97 s. ISBN 80-246-0326-8.

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

### **Elektronické zdroje:**

ODBOR 22. [online]. 1.8.2008 [cit. 12.3.2012]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/5954>.

KOHOUTEK, Rudolf. *Biodromální pedagogika* [online]. [cit. 15.3.2012]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/biodromalni>.

Národní strategie udržitelného rozvoje ČR. [online]. leden 2002. [cit. 20.3.2012]. Dostupné z: <http://www.czp.cuni.cz/projekty/sdcz/strategie11.pdf>.

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Dotazník

## **Příloha č. 1: Dotazník**

### **Dotazník kvality života a náplň volného času**

Vážená paní, vážený pane,

Prosím Vás tímto o účast na výzkumu, který je zaměřen na problematiku kvality života seniorů a využívání volného času. Cílem tohoto dotazníku je Vaše hodnocení kvality života a volného času a případný názor na tyto dvě oblasti. Prosím Vás o vyplnění všech položek v tabulce, jen tak má dotazník a celý výzkum smysl.

Úvodní část dotazníku shromažďuje demografické údaje. V první části dotazníku prosím zvolte to, co Vás vystihuje. Ve druhé části dotazníku prosím uveďte, jaké hodnoty považujete v životě za důležité, jak si jich ceníte. Ve třetí části zjišťuji, nakolik jste Vy osobně spokojeni v různých oblastech životních hodnot. Na závěr dotazníku mi prosím napište Váš subjektivní názor na pojem kvalita života.

Odpovědi jsou anonymní a důvěrné. Získaná data budou sloužit pouze jako podklad pro vypracování mé diplomové práce, v žádném případě nebudou použita k jakýmkoli komerčním účelům.

Děkuji Vám za spolupráci na výzkumné práci a přeji Vám hodně zdraví, osobní spokojenosti a pohody.

Bc. Helena Tisovská  
studentka Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

### **DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE**

Na jednotlivé otázky odpovídejte vyznačením „X“, případně doplněním na příslušný řádek:

1. POHLAVÍ

muž.....

žena.....

2. VĚK: \_\_\_\_\_

3. BYDLÍTE:

vesnice (do 3 000 obyvatel) .....

malé město (3 000 – 100 000 obyvatel).....

velké město (více než 100 000 obyvatel).....

4. UKONČENÉ VZDĚLÁNÍ:

nedokončené základní.....

základní.....

střední bez maturity.....

střední s maturitou.....

vysokoškolské.....

5. JAKÝ JE, PODLE VAŠEHO NÁZORU, VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV:

dobrý.....

uspokojivý.....

špatný.....

6. V SOUČASNÉ DOBĚ ŽIJETE:

v domácím prostředí.....

v ústavním prostředí.....

7. RODINNÝ STAV:

svobodný/á.....

ženatý/vdaná, s druhem.....

rozvedený/á.....

ovdovělý/á.....

8. MÁTE DĚTI?

ano..... ne.....

Pokud ano, uveďte počet dětí žijících s vámi \_\_\_\_\_

**OTÁZKY ZAMĚŘENÉ NA OBLAST VAŠEHO VOLNÉHO ČASU**

1. Jakým způsobem a kde nyní nejraději trávíte volný čas (možno uvést více možností)

- a) sportovními aktivitami
- b) soutěžními aktivitami
- c) pravidelnými procházkami
- d) ve společnosti seniorů v klubu seniorů
- e) na společenských a kulturních akcích
- f) posezení v kavárně
- g) u televize
- h) při poslechu hudby
- i) při knize nebo ručních pracích
- j) ve výtvarné nebo keramické dílně
- k) v zájmovém kroužku
- l) jiný způsob \_\_\_\_\_

2. Brání Vám nějaká skutečnost ve využívání volného času (možno uvést více možností)

- a) horší zdravotní stav
- b) nedostatek finančních prostředků
- c) nezájem aktivně využívat volný čas
- d) omezená nabídka aktivního využití volného času
- e) málo času
- f) nevím o žádné skutečnosti, která by mi bránila
- g) jiná skutečnost \_\_\_\_\_



3. Pociťujete změnu denního režimu po odchodu do penze?

- a) mám mnohem více volného času
- b) zdá se mi, že mám daleko méně volného času
- c) nevidím žádný rozdíl
- d) jiná varianta \_\_\_\_\_

4. Vyhledáváte možnosti trávení volného času?

- a) ano, pravidelně
- b) ano, občas
- c) ne, nevyhledávám

5. Máte dostatek informací v možnostech trávení volného času?

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) určitě ne
- e) nevím
- f) nezajímám se, uveďte prosím z jakého důvodu \_\_\_\_\_

## HODNOTOVÁ ORIENTACE

V této tabulce zaznamenejte, jak důležité jsou ve vašem životě tyto oblasti. Zaškrtněte příslušné okénko.

	Nezbytné	Velmi důležité	Středně důležité	Málo důležité	Bezvýznamné
1. být zdravý					
2. být fyzicky soběstačný					
3. cítit se psychicky dobře					
4. příjemné prostředí a bydlení					

5. dobře spát					
6. rodinné vztahy					
7. vztahy s ostatními lidmi					
8. mít a vychová- vat děti					
9. postarat se o sebe					
10. milovat a být milován					
11. mít sexuální život					
12. zajímat se o politiku					
13. mít víru(např. náboženství)					
14. odpočívat ve volném čase					
15. mít koníčky ve volném čase					
16. být v bezpečí					
17. práce					
18. mít práci – mít co dělat					
19. spravedlnost					
20. svoboda					
21. krása a umění					
22. pravda					
23. peníze					
24. dobré jídlo					
25. nadále se vzdělávat					

26. účastnit se společenských aktivit					
27. možnost seberealizace					

### HODNOCENÍ SPOKOJENOSTI

Posuďte, do jaké míry se cítíte v uvedených oblastech svého života spokojen/a a zaškrtněte příslušné okénko.

	Zcela spokojen	Velmi spokojen	Spíše spokojen	Nespokojen	Velmi zklamán
1. zdraví					
2. fyzická soběstačnost					
3. psychická pohoda					
4. prostředí bydlení					
5. spánek					
6. rodinné vztahy					
7. vztahy s ostatními					
8. děti					
9. péče o sebe sama					
10. láska					
11. sexuální život					
12. účast v politice					
13. víra					

14. odpočinek					
15. koníčky					
16. pocit bezpečí					
17. práce					
18. mít práci – mít co dělat					
19. spravedlnost					
20. svoboda					
21. krása a umění					
22. pravda					
23. peníze					
24. jídlo					
25. vzdělání					
26. společenské aktivity					
27. vlastní seberealizace					

Na závěr prosím napište váš subjektivní názor na kvalitu života, pár vět o tom, co si pod pojmem kvalita života vybavíte, jak tento pojem vnímáte.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Helena Tisovská
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	PaedDr. Alena Jůvová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2012

<b>Název práce:</b>	Volný čas a kvalita života seniorů
<b>Název v angličtině:</b>	Leisure time and quality of life for seniors
<b>Anotace práce:</b>	<p>Cílem diplomové práce je zjistit, jak senioři tráví svůj volný čas a jak hodnotí svou kvalitu života, případně jak by mohli zlepšit svůj postoj ke svému volnému času a ke kvalitě života.</p> <p>Zaměřuje se nejen na hodnocení volného času, ale i na hodnocení kvality života. V teoretické části se pojednává o volném čase jedince, jeho funkcích a limitujících faktorech. V dalších kapitolách se věnujeme stáří, biologickým, psychickým a sociálním aspektům stáří. Poslední kapitolu v teoretické části tvoří kvalita života. Ve výzkumném šetření zjišťujeme, jak senioři tráví svůj volný čas a zároveň jak hodnotí svou kvalitu života. Touto prací se zároveň snažíme přispět k rozšíření poznatků o volném čase seniorů a kvalitě života seniorů.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	Volný čas, stáří, biologické, psychické a sociální aspekty stáří, vědní obory a disciplíny zabývající se stářím, kvalita života seniorů

<b>Anotace v angličtině:</b>	<p>The aim of the thesis is to determine how older people spend their leisure time and how they evaluate their quality of life, or how they could improve their position to their free time and the quality of life.</p> <p>It focuses not only on the assessment of leisure, but also on quality of life. The theoretical part deals with the individual's free time, its functions and limiting factors. In subsequent chapters we age, biological, psychological and social aspects of aging. The last chapter in the theoretical part consists of quality of life. In our research we find out how seniors spend their leisure time and also how they evaluate their quality of life. This work is also trying to help extend the knowledge of senior leisure and quality of life of seniors.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Free time, age, biological, psychological and social aspects of aging, sciences and disciplines dealing with old age, quality of life of seniors
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1 Dotazník
<b>Rozsah práce:</b>	69
<b>Jazyk práce:</b>	Čeština