

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Volnočasové aktivity pro seniory

Free time activities for seniors

Bakalářská práce

Vedoucí práce: MUDr. Jiřina Ondrušová, Ph. D

Autor: Lenka Dlouhá

Praha 2018

Poděkování:

Ráda bych chtěla poděkovat vedoucí mé bakalářské práce MUDr. Jiřině Ondrušové, Ph. D. za odborné vedení a vstřícné konzultace při psaní bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem zúčastněným, kteří se podíleli na mém výzkumu. A chtěla bych také poděkovat své rodině, která mi dávala podporu při celém studiu.

Prohlášení:

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma „Volnočasové aktivity pro seniory“ jsem vypracovala samostatně s použitou odbornou literaturou, která je níže uvedená v seznamu literatury. Tato odborná literatura byla řádně odcitována. Dále prohlašuji, že tato bakalářská práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 30. května 2018

Lenka Dlouhá

Anotace

Bakalářská práce se zabývá volnočasovými aktivitami pro seniory. Teoretická část se zabývá vymezením pojmů, jako je stáří, stárnutí, volný čas a volnočasové aktivity. Nejvýznamnější částí celé teoretické části je vzdělávání seniorů. Praktická část obsahuje kvantitativní výzkumné šetření, které je zaměřené na volný čas seniorů a na spokojenosti volnočasových aktivit v jejich místě bydliště. Kvantitativní šetření bylo provedeno pomocí dotazníkové metody s pomocí řízených rozhovorů. Poslední část je zaměřena na výsledky celého kvantitativního šetření, kde jsou výsledky dat znázorněny pomocí grafů.

Annotation

The bachelor thesis focuses on free-time activities for elderly people. The theoretical part elaborates concepts such as old age, aging, free time, and free-time activities. The most important section of the theoretical part covers further education of elderly people. The practical part includes quantitative research that focuses on free-time activities of elderly people and their satisfaction with these activities available in their place of residence. The methods used in quantitative research are questionnaire and short interviews with respondents. The last part of the thesis shows quantitative research results via graphs.

Klíčová slova

Stáří, stárnutí, volný čas, volnočasové aktivity, vzdělávání seniorů

Keywords

old age, aging, free time, free-time activities, education of elderly people

Seznam zkratk

Úvod

TEORETICKÁ ČÁST

1	Stáří a stárnutí.....	10
1.1	Vymezení pojmu senior.....	10
1.2	Vymezení pojmu stáří a stárnutí	10
1.3	Sociologie stáří	12
1.4	Změny ve stáří.....	13
1.4.1	Biologické změny.....	13
1.4.2	Psychické změny.....	13
1.4.3	Sociální změny.....	14
1.5	Adaptace ve stáří.....	15
1.6	Úspěšné stárnutí	16
1.7	Pohledy na stáří dříve a dnes	16
2	Volný čas	18
2.1	Vývoj volného času.....	18
2.2	Definice volného času	19
2.3	Znaky a funkce volného času	22
3	Volnočasové aktivity pro seniory	25
3.1	Význam a motivace vzdělávání pro seniory	25
3.2	Bariéry ve vzdělávání seniorů	27
3.3	Univerzity třetího věku.....	28
3.3.1	Historie univerzity třetího věku.....	28
3.3.2	Charakteristika a význam univerzit třetího věku.....	29
3.3.3	Modely pro působení univerzit třetího věku	30
3.3.4	Virtuální univerzita třetího věku	30
3.4	Akademie třetího věku.....	31
3.5	Univerzity volného času	31
3.6	Kluby a centra pro seniory	32
3.7	Pohybové aktivity.....	33
PRAKTICKÁ ČÁST		
4	Výzkumné šetření.....	35
4.1	Cíle výzkumného šetření	35
4.2	Metodika výzkumu.....	35

4.3	Průběh kvantitativního výzkumného šetření	36
4.4	Výsledky výzkumného šetření a jejich interpretace	36
4.5	Diskuze	70
ZÁVĚR		74
LITERATURA A PRAMENY		75
4.6	Literární zdroje	75
4.7	Slovníky	77
4.8	Internetové zdroje.....	77
PŘÍLOHY.....		78
4.9	Dotazník pro seniory žijící v domácím prostředí.....	78
4.10	Dotazník pro seniory v zařízení sociálních služeb	80
4.11	Seznam grafů.....	83

Seznam zkratek

ČSÚ – český statistický úřad

U3V – univerzita třetího věku

VU3V – virtuální univerzita třetího věku

A3V – akademie třetího věku

UVČ – univerzita volného času

Např. – například

Apod. – a podobně

Tzv. - takzvaně

Úvod

Stárnutí a stáří je řadu posledních řadu let velice diskutovaným tématem. Se stárnutím přichází řada faktorů. Postupně se mění vzhled osob, který se začíná postupně zhoršovat. Stáří je nevyhnutelný proces, se kterým se dříve nebo později setká každý. Každý jedinec se narodí a zestárne. Je to životní poslání, které musí každý splnit. Stáří a stárnutí jsou velice důležitými pojmy z hlediska sociálního, etického nebo ekonomického. Důsledkem prodlužování délky života je zlepšování zdravotního stavu jedince v dané společnosti, a tím se začíná zvyšovat kvalita života. Česká republika a další rozvinuté země v Evropě se mohou pyšnit stále se prodlužující délkou života. Volnočasové aktivity si člověk v této věkové skupině vybírá sám a dobrovolně. Může se stát, že senior nemůže vykonávat všechny činnosti, protože už to nedovoluje jeho zdravotní stav. Proto se doporučuje, aby si senior vybral volnočasovou aktivitu, která je přiměřená zdravotnímu stavu.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou hlavních kapitol. V teoretické části jsem stručně charakterizovala, jak se člověk mění ve stáří. Tyto změny se týkají tří oblastí, a to změn biologických, psychických a sociálních. Také jsem zjišťovala, jak se lidé dříve dívali na stáří a jak se na stáří dívají dnes. Dále jsem teoreticky zpracovala a stručně charakterizovala pojmy, jako je stáří, stárnutí, možnosti volného času, jeho funkce a znaky. Samotné definice pojmů by měly čtenáři ujasnit jeho názory na danou problematiku.

Nedílnou součástí celé bakalářské práce bylo ukázat čtenářům, že mohou lidé ve vyšším věku vykonávat nejrůznější aktivity. V práci jsem se zaměřila zejména na vzdělávání seniorů. Existují univerzity třetího věku, které mohou navštěvovat jedinci ve vyšším věku. Mohou si tak zlepšovat paměť. Senioři se mohou také vzdělávat na různých akademiích třetího věku nebo na univerzitách volného času. Někteří aktivní jedinci mohou také tancovat nebo jakkoliv jinak sportovat. Pohyb je ve stáří velmi důležitý, protože si tím senior zlepšuje zdravotní stav a pohyb mu dodává jistou energii.

Praktická část je rozdělena na cíle výzkumu, metodiku výzkumu, samostatný průběh výzkumu a výsledky celého výzkumného šetření. Tyto výsledky jsou znázorněny pomocí tabulek a grafů, posléze jsou tyto výsledky interpretovány a popsány. Praktická část je zaměřena na kvantitativní výzkum v podobě dotazníků pro seniory. Dotazník

zjišťuje, jak senioři tráví svůj volný čas a také s kým ho tráví. Senioři také mohli vyjádřit svůj názor na univerzitu třetího věku.

Hlavním cílem bakalářské práce po teoretické a praktické stránce je zjistit, jak senior tráví svůj volný čas. Cílem je zjistit ucelený pohled na stáří a vymezit pojmy, jako jsou stáří, stárnutí a volný čas. Dalším cílem je pomocí kvantitativního výzkumného šetření zjistit, jak senioři vnímají volný čas, jak tento čas tráví a jestli znají a posléze navštěvují univerzitu třetího věku.

Motivací pro výběr tématu je snaha objasnit všem čtenářům, že i lidé ve vyšším věku mohou žít plnohodnotný a kvalitní život, plný různých pohybových aktivit a vzdělávacích činností. Někteří lidé si myslí, že lidé seniorského věku se už nemají možnost se uplatnit ve vzdělávacím systému, proto se těmto lidem umožňuje vzdělávat se i ve vyšším věku.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stáří a stárnutí

Stáří a stárnutí jsou dva rozdílné pojmy. Stáří je přirozený jev, který prožije každý člověk. Stárnutí je přechodná doba mezi dospělostí a stářím, přičemž funkční změny, které v něm probíhají, jsou nevratné a neopakují se. Každý člověk, který přechází do vyššího věku, se mění. Mění se jeho stavba těla, mění se jeho paměť, jeho motorika a schopnosti, které dříve normálně používal. Tato kapitola popisuje především pojem senior. Popisuje také, jaké jsou rozdíly mezi stářím a stárnutím, protože významy těchto slov jsou odlišné. Stejně tak i každá autor je charakterizuje jinak. Dále kapitola popisuje a definuje téma sociologie stáří. Dotkne se také tématu změny ve stáří a adaptace na stáří.

1.1 Vymezení pojmu senior

Pojem „senior“ není v odborných textech ani v odborné literatuře v České republice vymezen nebo popisován. Často se v České republice termín senior používá jako synonymum pro označení starého člověka. (Špatenková, 2015)

„Každý stárne. I ten, kdo si myslí, že se ho stáří netýká, se pomalu a jistě blíží k obávané hranici, kdy „oficiálně“ začíná stáří. A protože existuje odklon od osobní problematiky stáří, stává se, že se zvyšuje propast mezi mládím a stářím. Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý. Nechce být starý fakticky, ale ani si nepřeje, aby se o stáří mluvilo.“ (Haškovcová, 2010, s. 9)

1.2 Vymezení pojmu stáří a stárnutí

Dle Haškovcové (2010) každý jednatel stárne od svého narození a každý člověk stárne individuálně. To znamená, že člověk v každé etapě lidského života stárne buď pomaleji, nebo naopak rychleji. V každém koutu našeho světa se bez starých lidí nelze obejít. Bez pochyb lze mluvit o tom, že od 75 let věku člověka se hovoří o skutečném stáří. V této nynější době se pro tuto etapu lidského vývoje vymezuje následující rozdělení:

- 60–74 let – toto vymezení je označováno jako rané stáří nebo také jako vyšší věk,
- 75–89 let – toto rozdělení je označeno jako stařecký věk nebo se lze setkat s pojmem vlastní stáří,
- 90 let a výše – toto vymezení se označuje jako dlouhověkost.

Český statistický úřad (ČSÚ) v roce 2016 zjišťuje, že přibývá obyvatel v České republice zejména ve věkové skupině 65 a více let. Na konci roku 2016 bylo v tomto roku přibližně 18,8 % obyvatelstva v seniorském věku (www.czso.cz).

Každý autor rozdělení vývojové etapy popisuje trochu odlišněji. Dle Zavázalové (2001) je z demografického hlediska rozdělení následovné:

- 65–74 let – mladí senioři
- 75–84 let – staří senioři
- 85 let a více – velmi staří senioři

Špatenková (2015) ve své knize popisuje, že stárnutí je vrozený jev, který je svou typičností určený pro všechny živé bytosti. Stárnutí je tedy jev, který je nezbytnou částí lidského života. Je to určitý proces, který závisí na vlivech životního prostředí a je dědičně naprogramován. Stárnutí je souhrn určitých změn, které jsou závislé na organizmu během celého života. Stárnutí je individuální, a zároveň uspořádání organizmu stárne nepravidelně. Pro stárnutí, které nějakým způsobem vzkvétá, je velice důležité, že tito jedinci setrvávají v psychické a fyzické pohodě i ve vysokém věku. Zde hrají velikou roli všechny morální zákony. „*Stárnutí je vlastně cestou do stáří.*“ (Špatenková, 2015, s. 64)

Holmerová (2001) popisuje, že stáří je poslední vývojovou etapou života člověka, kdežto stárnutí je shrnutí všech změn a funkcí v organizmu. Všechny změny, které se vážou na úbytek veškerých schopností a dovedností podmiňují citlivost našeho organizmu. Jedná se o schopnosti, které lze v rámci možností nějakým způsobem vyvážit. Jedná se například o využití kompenzačních pomůcek pro staré lidi. Taková kompenzace se nazývá externí. Lze pak rozlišit také kompenzaci interní, která se týká například povzbuzení daných schopností.

„V nejistotě výrazné interindividuální variability a mnohdy rozporuplných znakových kvalit je „starý“ ten, kdo se jako starý prezentuje, a zvláště ten, koho za starého označí nebo jako starého intuitivně, zvykově vnímá společnost. Mnozí lidé tak složitě prožívají rozpor: „proč mě považují za starého, já přeci starý nejsem, já se tam necítím“.“ (Kalvach, 2016, s. 12)

Pacovský (1990) popisuje stáří jako poslední evoluční fázi života jednotlivce, která je přirozená a pro svou typičnost se odlišuje od ostatních vývojových etap lidského života. Tyto etapy, které nás ke stáří doprovodily, daly stáří svou pečeť, která tu ponechala svoji

šlápěj. Stárnutí také popisuje jako prostřední éru mezi dospělostí a stářím. Stárnutí má svůj individuální rys a každý jednatel stárne podle svého individuálního plánu.

1.3 Sociologie stáří

Sak, Kolesárová (2012) popisují, že člověk a lidská společnost se vynořili z lůna přírody a pořád jsou její součástí. Způsob života v dětství, mládí a v dospělosti ovlivňuje zásadním způsobem kvalitu stáří. Dle této teorie je senior je zde brán jako člověk, který završuje poslední fázi se specifickým postavením ve společnosti, protože je tento status nezrušitelný. Jeho identita je vnímána jako společenský produkt a je často zařazován do sociální skupiny lidí, kteří mají specifické vlastnosti. Stáří a role seniora ve společnosti přináší do života řadu pozitivních změn. Má tak k dispozici čas, klid, relaxaci a nemusí chodit do zaměstnání.

Sociologie věnuje pozornost všem životním fázím lidského života. Stáří vytváří novou hodnotu postoje ke společnosti a k existenci našeho bytí. Senior ve stáří má za sebou veliké životní znalosti a zkušenosti z celého jeho okolí. Postupně se čas ve stárnutí zkracuje. Dny nebo měsíce jsou pro starého člověka kratší, než když byl jedinec v mladém věku.

„Jevy a procesy, které naplňují stáří, nemají pouze biologický charakter, ale také psychický, kulturní a sociální. Problematika stáří není jen tématem biologie a medicíny, ale také psychologie a sociologie. Základna fenoménu stáří je sice biologická, na ní se však vrší psychologické, sociologické a kulturní vlivy. Stáří a seniori jsou proto předmětem multidisciplinárního a interdisciplinárního zkoumání.“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 15)

Pacovský (1990) tvrdí, že stáří bylo dříve hodně uznáváno, obdivováno, ale mnohokrát se také stávalo, že se stáří zavrhovalo. Je velice důležité, aby senior začal odpočívat, někdy se to nazývá jako „zasloužilý odpočinek“. Tento odpočinek ale senior nerad přijímá, protože si chce zachovat nadále dobrý psychický a fyzický stav. V tomto období života je velice důležité, aby fungovaly sociální vztahy napříč generacemi. Jedna generace musí pochopit potřeby druhé generace, aby se navzájem tolerovaly.

„Stará generace nesmí zůstat bez role. Cílem je nikoliv segregace, nýbrž integrace. Má program stálého uplatňování lidí, uvědomuje si, že i stáří potřebuje šance, a to tím spíše, že má své těžkosti. Se stářím lze zacházet jako s kamenem; může se nechat pouze valit na společnost a dělat jí problémy, ale může se použít i jako součást pevné stavby společnosti.“ (Pacovský, 1990, s. 47)

1.4 Změny ve stáří

Změny ve stáří se dělí na biologické, psychické a sociální. Tyto změny prožívá každý senior individuálně. Někdo je rád sám, někdo je rád ve společnosti. Je možné říci, že všechny změny vznikají v průběhu celého života, to znamená od narození.

1.4.1 Biologické změny

Dle Mlýnkové (2011) se biologické změny týkají orgánových soustav a jejich příslušných orgánů. Pokud se zaměříme na to vnější, tak se tyto biologické změny týkají hlavně kůže a pohybového ústrojí.

Podle Burdy, Šolcové (2016) jsou změnami postiženy orgánové systémy, soubory buněk a orgány v těle. Biologické změny jsou dány genetickými predispozicemi, životními způsoby a vlivem okolí, ve kterém jednotlivec žije. V pohybovém aparátu dochází k tomu, že starý člověk se postupně zmenšuje a začíná se pomalu hrbít.

Křivohlavý (2002) uvádí, že nejlepšími ukazateli stárnutí jsou změny, které jsou viditelné na pokožce. V průběhu chronologického stárnutí při sledování anatomických a fyziologických změn se odhalilo, že některé změny probíhají pomalu a některé relativně rychle. Nejvýznamnější změnou je sexuální aktivita u mužů.

1.4.2 Psychické změny

Holmerová a kol. (2007) popisuje, že psychické změny ve stáří jsou normálním procesem, kterým si každý senior projde. Ve stáří dochází k tomu, že senior má pomalejší reakce, proto je nutné dát mu větší prostor, aby se mohl vyjádřit. Seniorům by se měl dopřát delší čas a prostor i u celé řady dalších činností. Také se jim může zhoršit paměť, a to buď krátkodobá, nebo dlouhodobá paměť. Jedná-li se o paměť krátkodobou, dochází například k tomu, že si vzpomenou na známou osobnost a vědí, v kterém filmu hrála, ale nemůže si vzpomenout, jak se dotyčná osoba jmenuje. Stejná situace se může stát samozřejmě i mladším lidem, ale u seniorů nastává výrazně častěji. Když si senior nemůže vybavit známou osobnost nebo nějaký název, říká se tomu tzv. „*benigní stařecká zapomnětlivost*“ (Holmerová a spol. 2007, s. 63). Jedná-li se o paměť dlouhodobou, často se stává, že si senior vzpomíná na „staré časy“. Většinou se jedná o různé vzpomínky a rozhovory, které seniorovi dávají pocit bezpečí, ochrany a důvěry. Seniori často čtou i ve vysokém věku, což jim pomáhá rozvíjet poznávací schopnosti a trénovat paměť. Občas se také stává, že seniorům klesá motivace u věcí nebo činností, které dřív rádi vykonávali. Existují jedinci, kteří jsou rádi, že nejsou sami a uvítají, když je někdo navštěvuje. A jsou i

takoví senioři, kteří jsou naopak rádi sami. Rozsah samostatnosti je velice individuální, a proto existuje rozdíl mezi „být sám“ a „cítit se sám“. Někteří jsou pro svůj zdravotní stav hospitalizováni v zařízeních, popř. domovech pro seniory. Takovéto přestěhování bývá pro seniory velmi obtížným úkolem.

Špatenková (2015) popisuje, že s postupně narůstajícím věkem dochází k různým psychickým změnám. Jedná se o zpomalení psychických procesů, např. se pomalu začíná zhoršovat soustředěnost a zhoršuje se postupně zásobárna informací neboli paměť. Ke zhoršení paměti dochází většinou ve věku v rozmezí 70 až 90 let. Psychickými změnami se rozumí i proces vnímání, který je základním poznávacím procesem přijímání určitých informací. Tento proces má vliv na dosažené vzdělání a zkušenosti.

Dle Dvořáčkové (2012) je stárnutí ve většinu případů spojeno se změnou osobnosti. Psychické změny v kombinaci se sociálními změnami komplikují některým jedincům adaptaci na nové prostředí.

Dle Mlýnkové (2011) existují psychické změny, které přibývají s věkem. Lze říci, že dochází ke zhoršení poznávacích funkcí, jedná se o vnímání, soustředěnost, změnu paměti a změnu chápání. Velkou změnou v životě seniorů je ztráta partnera. Senior se cítí opuštěn, sám a cítí nenahraditelnou ztrátu. Stává se, že někteří senioři se se ztrátou naučí žít, i když je tato ztráta životního partnera velice bolestivá. A také se stává, že některý senior tuto životní situaci nezvládne, a tím se zužuje a urychluje cesta k vlastní smrti.

1.4.3 Sociální změny

Sociální změny dle Špatenkové (2015) se týkají kamarádů, přátel, blízkých osob a partnerů, kteří postupně umírají, a tím se tyto sociální kontakty se postupně zužují. Senior se cítí velice jistý, když je v kontaktu se svojí rodinou. Senior se také musí vyrovnat s tím, že už nebude chodit do práce, protože o ni odchodem do důchodu přišel. Toto lze kompenzovat tím, že se senior dostane do role prarodiče a stará se o vnoučata. Také se může stát účastníkem nějakého kurzu, který seniorovi dává pocit obohacení a tyto zkušenosti ho naplňují. Někdy se stává, že senioři trpí pocitem samoty, který je způsoben psychickým nebo fyzickým stavem.

Burda, Šolcová (2016) popisují, že sociální změny začínají po 60. roce seniora, tedy v době, kdy senioři odcházejí do penze. Senior v důchodovém věku musí někdy změnit životní styl, protože mu např. ochabuje svalstvo, zmenšuje se mu fyzická síla a nedokáže dělat aktivity, které zvládal dříve.

„Najednou bývá senior-důchodce vnímán jako někdo, kdo čerpá peníze ze státní kasy, např. častější ošetření u lékařů, a současné společnosti nic nepřináší, tedy je zbytečný.“ (Mlýnková, 2011, s. 25)

1.5 Adaptace ve stáří

Mlýnková (2011) popisuje, že adaptace ve stáří může být někdy velice problematickým tématem, protože se někteří senioři nemohou vyrovnat se stárnutím a s úbytkem energie. Když jsou jakkoliv nemocní, odmítají pomoc od druhé osoby a sami o pomoc v některých případech ani nepožádají.

Malíková (2011) uvádí, že stárnutí a stáří může být pro jedince velmi kladnou a plnohodnotnou částí života. Může si plnohodnotně užívat zasloužilého odpočinku, a začíná akceptovat svůj věk. Snaží se konečně odpočívat, umí využívat svůj volný čas a snaží se být flexibilní. Senior často novou situaci, kdy odchází do penze, bere velmi dobře, nebrání se změně životního stylu a celou situaci přijímá vyrovnaně a v klidu. Každý senior ovšem vidí svůj postoj a svoje prožívání individuálně, protože ne každý senior se s novou životní situací dobře vyrovná. Lze pozorovat mnohdy odlišné způsoby chování a způsoby životního stylu, které svědčí o tom, jak se senior vyrovnal s novou životní rolí a s přibývajícím věkem.

Křivohlavý (2011) popisuje adaptaci se stářím jako velmi důležitý jev a říká, že patří mezi psychologické jevy, se kterými se častěji setkáváme ve vyšším věku. Přitom tento jev poznává každý jedinec již od útlého narození až do odchodu ze života.

Křivohlavý (2002) uvádí dva způsoby, jak se senior dokáže vyrovnávat s procesem stárnutí:

- *Rezignace* – jedinec ztrácí naději a očekává svůj konec. Je přesvědčen, že svoji situaci nezmění, je velice negativně motivován, dokonce se zříká i vlastního života.
- *Boj* – jedinec se rozhodl bojovat, snaží se udržet si své sociální kontakty a kontakty s okolním světem, má naději, víru a dokáže se radovat z maličkostí.

„Adaptivita se týká plasticity lidského jednání – naší schopnosti měnit jednání (chování) v průběhu času s ohledem na změny životních podmínek.“ (Křivohlavý, 2011, s. 55)

1.6 Úspěšné stárnutí

Špatenková (2015) uvádí, že pro úspěšné stárnutí je typické, aby lidé ve vysokém věku vždy zůstávali psychicky a fyzicky v pohodě. Hlavním předpokladem úspěšného stárnutí je aktivní začlenění do společnosti. Je důležité si uvědomit skutečnost, že stárnutí je normální jev života, ve kterém je nutné se vyrovnat s nějakým omezením, jenž je dáno zhoršením zdravotního stavu a postupným ubýváním fyzické energie.

Dle Haškovcové (2010) je nutné proces stárnutí respektovat, protože je zákonitý. Koncept úspěšného stárnutí se začal vyvíjet od konce minulého století, aby mohl zabraňovat očekávanému růstu nemocnosti u starých osob. Koncept si zakládá na přesvědčení, že lidský život se může prodlužovat a zkvalitňovat.

Každý senior si musí uvědomit, kterým záměrům dá přednost a kterým se bude nadále věnovat. Vzhledem k přibývajícimu věku by měl posilovat svoji pružnost a svoje tělo ve všech směrech. Může se jednat o sportovní činnosti. Předpokladem spokojenosti ve stáří je potěšení, které má zdroje individuální a každý člověk by si je měl chránit. Někdo se může těšit na setkání s blízkými přáteli, někdo má zase radost ze svých koníčků, ze sportovních aktivit nebo někdo je rád, když je sám.

1.7 Pohledy na stáří dříve a dnes

Lidé si dřív přáli, aby se dožívali vyššího nebo vysokého věku. Ne každý se totiž dožíval vlastního stáří. Být starý, žít jako starý člověk a stát se na „chvíli“ starým, bylo v dřívější době velice nepravděpodobné. Hlavní příčinou úmrtí byly nemoci, úrazy a infekční choroby. Dalšími příčinami úmrtí byla chudoba, těžká fyzická práce, špatné podmínky a žádná nebo nedostačující lékařská péče

Úcta ke starým lidem dříve nebyla pravidlem. Lidé si o úctu museli doslova říct. Z minulosti se přejímá názor, že staří lidé to kdysi měli lepší a že byli velice moudří. Moudrý znamená být respektován a ctěn, naopak být trpělivý a laskavý znamená být milován a přijímán. Každý člověk by měl vědět, jak se ke starému člověku chovat. Ve skutečnosti tomu tak bohužel není. Člověk seniora přehlíží s neverbálními projevy nelibosti až odporu. Někdy se stane, že se senioři objeví tam, kde trochu „překáží“. Jedná se o úřady, obchodní řetězce, ulici a veřejnou hromadnou dopravu.

Každá společnost si vytvořila vlastní pojetí stáří, od kterého se pak rozvíjelo sebezpojetí starých lidí. Tito lidé se pak kvůli celospolečenskému prostředí cítili dobře

s kladnou představou stáří, nebo se cítili uboze a odstrčeně kvůli negativním představám o starých lidech.

Pro nepřátelství a agresivní chování vůči starším se používá pojem ageismus. Jedná se o averzi vůči starým lidem a všemu, co stáří připomíná. I když jsou někteří lidé ve vysokém věku spokojeni a žijí aktivním životem, stává se často, že se tito lidé domnívají, že vlastně žijí špatný život.

Společnost po dlouhá staletí žila na ekonomicky nízké úrovni a ve většině případů si nemohla dovolit zajistit všem lidem důstojný a poklidný život. Existoval další tradovaný názor, že stáří je „strašné“ období života. Také byl starý člověk vnímán jako chudý, ponížený, odstrčený od společnosti. Souhrnem těchto tradic lze říci, že si lidé dříve mysleli, že stáří je velice nešťastné období života.

V době válek, utrpení a veliké duchovní bídy, musel ten, kdo nebyl schopen se postarat o sebe, ani o druhého, být vyloučen ze střední společnosti. Stáří bylo v dobách války tolerováno, pokud tedy mohl tento člověk být jakkoliv užitečný. Důležitý byl právě ten, který jakýmkoliv způsobem mohl pomáhat ostatním, mohl a musel bojovat. Ve válečném období se o staré a nemocné lidi neměl kdo postarat a nad jejich ubohým životem nikdo neplakal.

V dnešní době lidé ve vyšším nebo vysokém věku shromažďují jakýkoliv majetek, zejména se jedná o bezcenný majetek na těžkou dobu bídy, která přijde se stářím. Kvůli nemalým řadám osobních i společenských problémů, jež naší společnost obklopují a které všichni vidíme a cítíme kolem sebe, dnes pravděpodobně žijeme v prvotřídním období naší země, v jaké jsme kdy žili (Haškovcová, 2010).

2 Volný čas

Každý senior potřebuje využít svůj volný čas, kterého má v důchodovém věku hodně a potřebuje s ním nějak naložit. V tomto věku si senior může užívat své každodenní aktivity, které předtím nestíhal. Protože ne každý člověk se dokázal věnovat při každodenní práci svým aktivitám. Každý si totiž představuje pod pojmem volný čas něco jiného a také ho každý jinak tráví a využívá. Někdo ho vnímá jako odpočinek, někdo se rád věnuje svým aktivitám, koníčkům nebo navštěvuje kulturní a společenské akce. V každém věku, nejenom v seniorském, je efektivita a množství všech aktivit ve volném čase velice podstatná. Je důležité, aby vybrané aktivity člověka bavily a naplňovaly ho. Proto je v této kapitole volný čas, jeho funkce, znaky a historický vývoj stručně charakterizován.

2.1 Vývoj volného času

Volný čas je v Evropě už z dob antiky ztělesněním aktivních, mentálních činností a projevem svobodné záliby a svobody od nutných činností. V křesťanství je tento čas chápán jako prostor pro přemýšlení. Naši předkové měli paradoxně více množství volného času, než je tomu dnes. Např. dělníci nebo řemeslníci, kteří pracovali v zimním období, měli za den odpracováno šest hodin. Oproti tomu při nástupu protestantismu v 16. století, který kladl velký důraz na práci, bylo pomýšlení na volný čas nevhodné, protože tento čas neměli.

Po skončení třicetileté války si bohatší vrstva obyvatel začala stavět domy na víkend, v obcích se začaly tvořit spolky, později i kavárny. Průmyslová revoluce začala postupně oddělovat pracovní místa od bydlišť. Zásadním zlomem po osvícenství bylo, že vědeckotechnická revoluce razantně změnila způsob života. Novým soustavám rolí a činnostem obyvatelstva a postupnému zkracování pracovní doby odpovídal i vzrůst volného času pro bohatší vrstvu obyvatel. V minulosti nižší vrstva obyvatel napodobovala životní styl šlechty, teď začali teď dělníci napodobovat bohatší obyvatele města. Jednalo se např. o cestování na koni nebo kočárem, což se později ukázalo jako trempink apod. (Šerák, 2009).

V socialismu byl volný čas chápán jako doba, která je člověku ve většině případů k dispozici, ne však k jeho dobrovolnému užívání. „V první řadě šlo o nástroj formování angažované a kvalifikované společenskopolitické aktivity občanů. Lidí však přesto – nebo snad právě proto – ve svém volnu utíkali stále více do soukromí. Tady se také objevují základy pro nás Čechy tak typického „víkendového chalupářství“. Tento druh zájmové

činnosti totiž vystupoval jako jakýsi ostrůvek svobody a individualismu“. (Šerák, 2009, s. 36)

Od 70. let se stává trendem cílevědomý styl života. Volný čas někteří odmítají jako něco, co si ve svém úspěšném životě nemohou dovolit a vnímají ho jako vedlejší produkt bez hodnoty, který by měl být stráven pouze způsobem přispívající k pracovní činnosti. Může se jednat o vzdělávání. Někteří vnímají čas jako peníze, které musí přinášet jedinci jen užitek. Dříve se hodnota volného času upínala především na společnost, dnes je v popředí hlavně zájem jednotlivce (Šerák, 2009).

Slepíčková (2000) popisuje, že ke konci 19. století se zřetelně změnila pracovní doba a zvýšil se čas, kdy člověk nemusel získávat finanční prostředky. Na začátku 19. století pracovali lidé 70–75 hodin za týden. Na konci 19. století tomu bylo jinak. Pracovní doba se zkrátila odlišně mužům i ženám. Mužům se zkrátila pracovní doba na 11 hodin denně a ženám se zkrátila na 10 hodin denně. Mezi roky 1917–1921 mnoho států ustanovilo podle zákona pracovní dobu na 8 hodin denně. Později se ukázalo, že velikým nárůstem volna byly hospodářské problémy, jež byly způsobeny naftovými krizemi. Hospodářství a průmysl musely ihned reagovat na nedostatek energií a na jejich zvýšení cen. Začaly se vyvíjet a zavádět nové technologie, které vedly k úsporám energií. A tím ubývala další pracovní místa.

Celkovým důsledkem bylo zkrácení pracovní doby. V některých podnicích byla pracovní doba jen čtyři dny, tudíž se týdenní pracovní doba zkrátila na 35 hodin. Někdy se o našem národu hovoří jako o „líném národu“, protože kde je vysoká životní úroveň, nemusejí lidé kvůli hospodářskému prospěchu tvrdě a hodně pracovat.

Na druhé straně měly uvedené skutečnosti i negativní dopad, protože s velkou produktivitou práce se začaly snižovat počty pracovníků ve firmách.

V dnešní době existují lidé, kteří po ukončení pracovní doby stále pracují. V obchodních řetězcích, hotelech a dopravě pracují lidé, kteří chtějí po co nejdelší dobu nabízet své služby, a tak pracují déle než ostatní lidi.

2.2 Definice volného času

Holczerová, Dvořáčková (2013) definují volný čas jako dobu, kdy si můžeme své činnosti, které chceme vykonávat, svobodně vybírat a svobodně využívat. Tyto činnosti by se měly dělat dobrovolně a měly by přinášet pocit radosti a uspokojení. Pod pojem volný

čas se zahrnuje např. odpočinek, klid, zábava, zájmové aktivity, vzdělávací aktivity, návštěva společenských a kulturních akcí, návštěva rodiny apod.

Šerák (2009) popisuje volný čas jako dobu, kdy se člověk věnuje věcem, které ho zbavují každodenního tlaku a každodenních úkolů. Jedná se tedy o dobu, kterou člověk vyplňuje dle vlastního uvážení. Všechny denní aktivity klasifikoval do čtyř základních bodů. Jedná se o zaměstnání, rodinné povinnosti, sociální závazky a činnosti, které mají sebeuspokojující účinky. Někteří autoři si kladou otázku, jestli lze do volného času zahrnout aktivity, které jsou charakteristické pro svou systematičnost, povinnost a disciplínu. Jedná se o činnosti, které člověk vykonává z vlastní vůle, jsou pro něj zálibou a dávají mu nějaký užitek. I když tyto aktivity mají jisté znaky systematičnosti, lidé si je vybírají dle vlastního uvážení. Z toho důvodu je někteří autoři zahrnují do volného času, někteří ne. Všechn čas, se kterým může jedinec nakládat, je proto rozdělen na čas pracovní (jedná se o čas, kdy jedinec je zavázán pracovní činností), vázaný nebo polovolný (doba, kdy se člověk věnuje péči o vlastní osoby – např. o hygienu, spánek, stravování, péče o děti apod.) a čas volný.

Volný čas se rozděluje podle různých druhů činností. Jedná se např. o odpočinkové činnosti, rekreační činnosti, zájmové činnosti, zábavu a o vlastní rozvoj osobnosti. Odpočinkové činnosti jsou svou specifíostí klidné, ale zároveň mohou být pohybově a psychicky náročné. Jsou to také činnosti, které souvisí s psychickou a duševní pohodou, odpočinek nahradí únavu a obnoví všechny potřebné síly. Pro rekreační činnosti jsou charakteristické pohybové aktivity. Zájmové činnosti jsou naopak zaměřené na uspokojení a vyvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností. Zábava souvisí s uspokojením vlastních potřeb a zájmů a při zábavě se člověk osvobozuje od nudy. Pro vlastní rozvoj osobnosti je především charakteristické to, že se jedinec dokáže osvobodit od automatismu (Šerák, 2009).

Procházka (2014) popisuje volný čas tak, že člověk nevykonává aktivity pod tlakem povinností, které vyplývají z jeho sociální role. Formuluje ho také jako čas, který uspokojuje základní biologické potřeby v životě člověka. Efektivní používání volnočasových aktivit pomáhá k tělesnému a duševnímu zdraví a napomáhá k rozvíjení dobrých mezilidských vztahů, které každý člověk potřebuje. Volný čas se chápe jako nejcennější čas a nejlépe využívaný čas. Člověk může vykonávat činnosti a aktivity, které umožňují jenom podmínky dané doby.

Francouzský sociolog Joffre Dumazedier vnímal volný čas jako „*komplex aktivit mimo pracovní, rodinné a společenské závazky (i mimo biofyzickou péči o vlastní osobu), jimiž se jedinec zabývá ze své vůle, aby si buď odpočinul, pobavil se, nebo svobodně zdokonaloval svou tvůrčí kapacitu.*“ (Janiš, 2016, s. 14)

U trávení volného času existují různé aspekty, které ovlivňují prožívání volného času. Jde o následující aspekty:

- *Věk*
- *Pohlaví* – jedná se o to, že ženy se oproti mužům více soustředí na rodinu a na domov, navštěvují společenské akce, divadla a různé události. Naopak muži se rádi věnují sportovním aktivitám.
- *Sociální skupina* – nejvýznamnější roli v sociální skupině hraje rodina.
- *Bydliště* – lze nalézt rozdíly mezi venkovským a městským obyvatelstvem. Městští obyvatelé mají více možností, např. v podobě návštěv společenských akcí. Obyvatelé, kteří žijí na venkově, mají spíše práci okolo domova, např. kutilství a práce na zahradě.
- *Profese*
- *Vzdělání* – muži, kteří jsou více vzdělaní, tolik nenavštěvují hospody, ženy se zase méně věnují ručním pracím. Člověk s vyšším vzděláním se často věnuje sportu, četbě nebo podniká výlety do přírody (Šerák, 2009).

Aktivity ve volném času jsou potřeba rozvíjet v každém věku. Senior, který má oslabené zdraví nebo motoriku bývá pravděpodobně ve svých činnostech velice závislý a jeho účast na těchto činnostech je omezena. Někteří jedinci si však snaží udržovat soběstačnost do vysokého věku. Senioři se také můžou potýkat s finančními problémy a s nespokojeností v jejich životě, protože jsou velice deprimovaní a frustrovaní (Kalvach, 2004).

Pod volným časem jsou charakterizovány zájmové aktivity, které jsou vykonávány na základě psychických, sociálních a fyzických aspektů jednotlivců. Tyto aktivity jsou provozovány mimo dobu, kdy se jednatel věnuje domácnosti, rodině a uspokojování základních životních potřeb. Především se jedná o činnosti, které jakýmkoli způsobem přinášejí člověku radost, potěšení a spokojenost (Janiš, 2016).

2.3 Znaký a funkce volného času

Slepičková (2000) popisuje, že volný čas lze rozdělit dle tří pohledů. Subjektivní, objektivní a celostní pohled. Z těchto tří pohledů lze popsat následující základní znaky:

- *Svoboda a protiklad práce* – volný čas je chápán ze subjektivního hlediska tak, že jsme osvobozeni od práce a všech každodenních pracovních činností. Člověk musí vykonávat ve svém životě plno povinností tak, aby byl schopen přežít, aby měl co jíst, kde spát a aby mohl zajistit uspokojivé životní podmínky pro sebe, svou rodinu i své blízké.
- *Volný čas jako časový prostor* – objektivně je volný čas chápán jako doba, kterou má každý jedinec „navíc“. Lidé si totiž mohou po denním dokončení pracovní činnosti svobodně věnovat svým činnostem, koníčkům a aktivitám. Důraz je kladen na to, aby tyto svobodně vybrané činnosti vedly k osobnímu uspokojení a radosti.
- *Volný čas jako forma činnosti* – tento znak je podobný předcházejícímu pojetí. Očekává se, že volný čas přináší uskutečnění přání jedince svobodně na pracovních povinnostech nebo na jiných povinnostech, které člověk vykonává. Člověk se těmito aktivitám, nebo souhrnu činností věnuje se záměrem odpočinku, legrace a rozvoje své osobnosti. Toto hledisko nezahrnuje to, že člověk ve svém volném čase nic nemusí dělat.
- *Volný čas jako symbol sociálního postavení* – volný čas se díky změnám hodnot ve společnosti mění a vyvíjí. Ten, kdo má vyšší sociální postavení, resp. ten, kdo má hodně finančních prostředků, a také ten, kdo má hodně volného času, si může vybrat jakékoliv činnosti, které chce vykonávat. Tito lidé s dostatečnými finančními prostředky mohou být z hlediska možností voleb činností daleko svobodnější než lidé, kteří nemají tolik finančních prostředků, aby si vše mohli dovolit.
- *Volný čas jako prostředek sociální pomoci* – v tomto hledisku slouží volný čas k vyhovění potřeb lidí, kteří jsou v nepříznivé životní situaci a nemohou se z ní vlastními silami dostat. Jedná se třeba o rodiny, které nemají dostatek finančních prostředků na to, aby jejich děti mohly využívat volný čas. Lidé, kteří žijí v sociálně nepříznivé situaci, mohou totiž ve volném čase najít uspokojení, zábavu a prostor, který v jejich běžném životě nenajdou. Důraz je kladen na

prevenci negativních sociálních jevů, které velmi často vznikají kvůli potížím s uspokojováním jakýchkoliv potřeb.

- *Volný čas jako funkce sociální skupiny* – v sociální skupině jedinec od malička vyrůstá, učí se a vyvíjí. Důležitými podmínkami jsou v sociální skupině podobné zájmy a určitý životní styl, který se ukazuje v chování ve volném čase. Tento čas se stává důležitým nástrojem sociálního užitku. Člověk tak může být veden k užitečnému trávení času, který napomáhá k uskutečnění všech cílů dané skupiny. Jedná se například o to, aby se ve skupině lépe pracovalo a aby byly naplněny všechny schopnosti.

Aktivity jsou jedním z nejvýznamnějších způsobů kvalitního trávení volného času. Jsou také efektivním nástrojem rozvoje osobnosti, příležitostí k seberealizaci a zvyšují kvalitu sebevědomí. Účast na těchto aktivitách zabraňuje seniorovi vyloučení ze sociálního kontaktu a aktivity mají pozitivní vliv na zdraví. Existuje proto další dělení, které vymezuje funkce volného času z hlediska vzdělávání a vzdělávacích aktivit. Jedná se o funkce vzdělávací, kulturně-kultivační, sociálně-psychologické, preventivní, posilovací, aktivizační a relaxační. Ve vzdělávací funkci jde o získání nových poznatků, informací, znalostí a také se jedná o zvládnutí všech dovedností. Kulturně-kultivační funkce rozvíjí individualitu v kulturních, uměleckých a pohybových oblastech. V sociálně-psychologické funkci jde především o rozvíjení sociálních vztahů. Preventivní funkce ovlivňuje průběh kvality života ve stáří. Posilovací funkce se někdy nazývá stimulační nebo kultivační funkce. Jde hlavně o rozvoj a kultivaci všech zájmů, vloh a potřeb. Aktivizační funkce se snaží začlenit seniora do současné společnosti. V neposlední řadě existuje relaxační funkce, která má prostřednictvím volného času vést člověka k vnitřní harmonii těla (Špatenková, 2015).

Existují také funkce volného času seniorů, které charakterizoval Janiš (2016) následovně:

- *Výchovně-vzdělávací funkce* – na seniory může výchova působit záměrně, nezáměrně, přímo nebo nepřímo. Záměrná výchova je zpravidla připravená a sleduje cíle, které jsou předem formulované. Záměrnost je jedna z hlavních charakteristik výchovy. Nezáměrnost je především neúmyslná a nechtěná. Přímá výchova se realizuje skrze lidi a tzn., že jednotlivec výchovně působí na druhé nebo na skupinu lidí, ve které se nachází. Nepřímá výchova se realizuje skrze „něco“, často se jedná o okolí. Cílem vzdělávacích funkcí jsou nové znalosti, které senior získá pro to, aby je mohl prakticky využívat ve svém životě. Některé

informace, které ve vzdělávacím procesu získá, nemusí využívat v praktickém životě. Jedná se především o informace z přednášek o historii nebo přírodních vědách. Vzdělávací funkce se dělí na neformální a informální vzdělání. Pro neformální vzdělání je charakteristické zájmové vzdělání, které stojí mimo školský systém a je charakteristické svou organizovatelností. Informální vzdělání jsou nesystémová vzdělání, která mají podobu sledování televize nebo četby knih.

- *Zdravotní funkce* – zdraví je největší hodnotou v životě člověka, a proto by měly volnočasové zájmy přinášet zdravotní benefity. Ty jsou většinou spojovány s pohybovými aktivitami a přinášejí zdravotní prospěch a plní zdravotní funkci volného času. Některé činnosti napomáhají k sociální a duševní pohodě především tím, že jedinec tráví čas ve skupině, setkává se s novými lidmi a prostřednictvím činností se cítí užitečný. Volnočasové činnosti sice nepřispívají k fyzickému zdraví, ale i tak je např. posezení s přáteli velice pozitivní pro zdraví seniora.
- *Sociální funkce* – sociální funkce se občas může překrývat se zdravotní funkcí, protože podpora sociálního zdraví vykonává i sociální funkci. Často se stává, že sociální funkce volného času se připisuje k funkci společenské, a proto lze pod tuto funkci zahrnout i některé preventivní činnosti. Uvedená funkce má za hlavní cíl napomáhat k lepším mezigeneračním vztahům, k lepší komunikaci a náladě ve společnosti seniora. Dobrým příkladem této funkce mohou být denní stacionáře určeny seniorům, které dávají rodině pocit, že je o jejich rodinného člena dobře postaráno a je v bezpečném prostředí a zároveň smysluplně naplní svůj volný čas.

3 Volnočasové aktivity pro seniory

Každý člověk by měl vykonávat aktivity, které ho baví. Stejně tak by měl i senior vykonávat nějaké volnočasové aktivity. Tyto aktivity ho nějakým způsobem naplňují, baví a je ve společenském kontaktu se stejnou věkovou skupinou lidí. Senior se může věnovat aktivitám, které už dříve provozoval a které může vykonávat nadále bez žádného zdravotního omezení.

V dnešní společnosti je mnoho vzdělaných lidí, tak by se i starý člověk měl nadále vzdělávat. Měl by si ještě ve svém věku oživit pár vědomostí, zkušeností a schopností. Proto existuje mnoho programů, které zprostředkovávají vzdělávání pro starší věkovou skupinu lidí. Může se jednat např. o různé vzdělávání pod záštitou fakult vysokých škol nebo jiných organizací.

Někteří senioři usilují o to, aby uměli zacházet s moderní technologií, ať už se jedná o mobilní telefony nebo stolní počítače. Přes moderní technologii navazují kontakt se svojí rodinou, příbuznými a vrstevníky. Velmi často se stává, že senior bydlí sám nebo jeho rodina a vrstevníci bydlí dál a nejsou schopni se vzájemně setkávat. Proto se senioři učí na počítači a s mobilním telefonem, aby s nimi mohli být dále v kontaktu. Ne každý senior rozumí internetu a musí se tak učit spoustě novým věcem.

Vzdělávání a procvičování paměti je velmi důležité, protože se lidem ve vyšším věku zhoršuje paměť a velmi často bojují s demencí. Proto někteří luští křížovky a jiné logické úlohy, aby si zlepšovali paměť a nezapomínali základní věci. Někteří chodí na turistické procházky, aby měli dost pohybu. Někteří sedí doma a vyrábí různé předměty nebo vyšívají. Tím se jim zlepšuje motorika. Někteří se také starají o chov domácích zvířat. Existuje řada dalších aktivit, které by mohl starý člověk vykonávat i ve svém věku (Sak, Kolesárová, 2012).

3.1 Význam a motivace vzdělávání pro seniory

Význam vzdělávání seniorů zvyšuje kvalitu jejich životů a spočívá v získání nových vědomostí, které musejí prohlubovat. Největší významem pro vzdělávání je dopad na zdraví seniorů v oblasti sociálního zdraví (Ondráková, 2012).

„Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpeční a důstojné

stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“ (Šerák, 2009, s. 189)

Motivace je definována jako příčina chování, která spouští celkové chování jedince, dává mu určitou orientaci a jasně zvolený cíl a některé chování ukončuje. Motivace hodně ovlivňuje, zda senior vstoupí do vzdělávacího programu, jestli v něm vydrží, nebo ho brzy ukončí. V tomto případě je vzdělávání velmi dobrovolná činnost, jedinec si sám zvolí i obsahovou orientaci. Je velice důležité, aby společnost dokázala jedince podporovat a dávala mu sílu k dalšímu vzdělávání.

Vzdělávání je pro někoho zálibou, které by se měla rozvíjet. Největším motivem pro seniora v oblasti vzdělání je obrovský zájem a pozitivní přístup k učení, bez kterého by učení nemělo význam. Hlavním motivem pro vzdělávání ve vyšším věku je to, že si tito lidé chtějí splnit svá tehdejší přání a aby dali svému životu smysl. Dalšími motivy mohou být také pocity osamocení, udržování soběstačnosti, naplňování osobních potřeb. Významným motivem je snaha věnovat se oboru, o který měl jedinec v minulosti zájem a který ho bavil (Špatenková, 2015).

Motivace seniorů ve vzdělávacích programech vychází ze vzdělávacích potřeb, které člověk musí naplňovat, z touhy přidávat nebo zdokonalovat stávající poznatky a umět se orientovat v současném dění v naší společnosti. Důležitým podnětem pro jedince je potřeba seberealizace. Vzdělávací činnosti přispívají seniorům dosáhnout opět pocitu užitečnosti, vlastní identity, zvýšit nebo dosáhnout kontroly nad vlastním životem i nad společností, ve které jedinec žije.

Nejčastější motivy, které jedinec potřebuje a využívá ve vzdělávacím procesu, jsou definovány následovně:

- Potřeba kontaktu se společností a potřeba sociálních kontaktů
- Potřeba jakýchkoliv činností
- Potřeba nahrazování nedostatků
- Potřeba poznání svého já
- Potřeba životního systému
- Potřeba významu v životě
- Nahrazování snížení pracovní výkonnosti
- Potřeba kontroly nad životem jedince

Vzdělávání seniorů se u nás uskutečňuje v seniorských klubech, na univerzitách třetího věku, akademiích třetího věku a v seniorských centrech (Zormanová, 2017) .

3.2 Bariéry ve vzdělávání seniorů

Zapojení do aktivit, které chce senior vykonávat, vyžaduje mnoho energie. Tyto energie a investice se liší dle daných edukačních procesů. Motivace, stimulace a dalších mnoho faktorů, které určují učení, jsou u seniorů různé.

Účinná edukace seniorů je tak ztížena řadou překážek, které mohou negativním způsobem způsobit průběh a výsledky vzdělávání. Tyto překážky lze rozdělit podle jejich povahy na překážky následující (Špatenková, 2015):

- *Informační bariéry* – jedná se o bariéry, které znemožňují shánět seniorům všechny potřebné informace o příležitostech ke studiu a také shánět informace, které jsou potřebné pro studium.
- *Situační bariéry* – tyto překážky vycházejí z aktuální životní situace jedince. Jedná se např. o nedostatečné finanční prostředky pro vzdělávání (nákup knih), nedostatek času a překonávání rodinných, geografických a osobních překážek v účasti ve vzdělávání (velká vzdálenost nebo špatná dostupnost).
- *Psychologické příčiny* – patří sem zejména negativní postoj ke vzdělání. Tento postoj může být důsledkem negativních zkušeností z minulého vzdělávání. Jedinci mohou mít také strach z nových, neznámých situací, z náročnosti požadavků nebo z rozsahu učení, které musí zvládnout. Také mají strach, že organizátor nebo vzdělavatel bude mít k seniorům negativní postoj.
- *Andragogické bariéry* – strach z nedostatku předešlých znalostí, charakteru učiva nebo strach, že kvalita, způsob výuky a hodnocení výuky budou neadekvátní.
- *Organizační bariéry* – jedná se především o organizaci, která zprostředkovává vzdělávání. Jde o dobrý časový harmonogram, administrativní opatření a o dobrý obsah a kvalitu nabízených aktivit.

Překážky mohou být časové, místní a finanční. Časové bariéry představují ty bariéry, které se odehrávají v čase, kdy se většina seniorů v zimním období vrací pozdě večer domů a pociťují sníženou bezpečnost své vlastní osoby. Místní bariéry jsou bariéry, kdy vzdělávací programy nejsou poskytovány v různých lokalitách. Tyto lokality se od sebe liší velikostí, možnostmi různých fakult apod.

Existují další překážky, které omezují seniora ve vzdělání. Senioři si totiž osvojují nové poznatky, které jim zaberou více času. Obtížněji si osvojují logicky nestrukturované informace a prezentovaná látka ve větší rychlosti jim omezuje kvalitu i kvantitu naučené látky zřetelnějším způsobem, než je tomu u mladších osob. Tato prezentovaná látka by měla mít intencionální charakter. Významnou roli v procesu vzdělávání hraje fyzický a psychický stav jednotlivce, především jeho zdravotní omezení (Ondráková, 2012).

3.3 Univerzity třetího věku

Poslední dobou se stávají trendem univerzity třetího věku (dále jen U3V). Tyto univerzity mohou navštěvovat aktivní lidé ve vyšším věku. Univerzity jsou ve většině případů poskytovány v rámci fakult.

3.3.1 Historie univerzity třetího věku

Dříve existovalo jen seniorské vzdělávání, které je poněkud starší než samostatné U3V. Vzdělání pro seniory bylo dříve poskytováno v rámci Československého červeného kříže nebo v rámci Klubu aktivního stáří.

Československý červený kříž a Česká gerontologická a geriatrická společnost přispěly velkou měrou k zakládání U3V. V rámci České gerontologické a geriatrické společnosti byla na začátku 80. let 20. století vytvořena Sekce, kterou spravovala akademie a U3V.

Při počátku prvních českých akademií a univerzit třetího věku byla jedním z největších vzorů univerzita třetího věku, která sídlila ve Varšavě. Její zakladatelkou byla Halina Szwarcová. V České republice byla první univerzita založena v Olomouci roku 1986, dále vznikla univerzita v Praze roku 1987. Charakteristikou univerzit, které navštěvovali lidé vyššího věku, bylo vylepšení kvality jejich života a vzdělávání (Krystoň, Šerák, Tomczyk, 2014).

K velikému rozmachu došlo po roce 1989, a to díky představitelům proseniorských organizací a vysokých škol, které U3V provozují se zahraničními zařízeními tohoto typu. Průlomovým rokem v tomto směru se stal rok 1995, kdy započala existenci Asociace U3V České republiky. Dalším elementem bylo zavedení Národního programu přípravy na stárnutí osob. Díky tomu byly v roce 2004 zavedeny na 15 vysokých školách počítačové učebny, které byly určeny seniorům. Některé vysoké školy podporují univerzity i z vlastních zdrojů. Jedná se především o zajištění didaktických prostředků a o tisk jednotlivých materiálů (Tomczyk, 2015).

3.3.2 Charakteristika a význam univerzit třetího věku

Jak už bylo výše zmíněno, tak U3V v České republice započaly existenci v Praze a v Olomouci. Původně bylo studium děleno na dva semestry, později se studium začalo dělit na čtyři semestry. Následně začalo fungovat vzdělávání také na dalších fakultách Karlovy univerzity a na dalších univerzitách po celé České republice.

U3V ungují jako otevřený vzdělávací systém pro všechny lidi vyššího věku. Průběžně aktualizují nabídky studijních odvětví a jejich náplně. Univerzity tohoto typu nemají zatím profesionální specializaci, což znamená, že zatím neposkytují vyšší odborné vzdělání a ani vysokoškolské vzdělání. To znamená. Že senioři své studium nemají ukončené akademickým titulem. Univerzity mají zájmový vzdělávací ráz a vykonávají sociálně adaptační funkci vzdělávacího nebo výchovného zaměření.

Studenti mají přístup k počítačovým učebnám, do knihoven nebo do laboratoří. Stejně jako studenti vyšších odborných škol nebo vysokých škol se studenti U3V prokazují indexem o studiu. Vzdělávacími programy jsou především přednáškové cykly orientované na současný životní styl jedince. Přednášky, které realizuje fakulta, vycházejí ze zaměření a ze strukturování dané vysoké školy. Přednášky jsou doplňovány semináři, praktickými výcviky, workshopy a exkurzemi. Studentům, kteří navštěvují U3V, je vystaveno osvědčení o absolutoriu. Závěrečná zkouška je ve většině případů završena třemi variantami. Jedná se především o odevzdání seminární práce, zúčastnění se písemného testu a ústního pohovoru. O univerzity mezi seniory je veliký zájem (Zormanová, 2017).

„Význam studie na U3V pro seniory spočívá zejména v tom, že jim umožňuje udržet si určitý kontakt, prohloubení vědomostí a nezaostávání ve svém oboru. Dalším důvodem může být snaha studovat problematiku, na niž dříve v životě „nezbyl čas“, potřeba sociálních kontaktů či určitého životního programu, potřeba seberealizace či snaha neztratit kontakt s mladou generací“. (Ondráková, 2012, s. 53)

Nabídka přednášek, kurzů nebo dalších vzdělávacích programů pro seniory zahrnuje všechny vědní obory, od humanitních po technické obory. Studenti mají veliký zájem o témata, která se věnují volnočasovým aktivitám, zdravému životnímu způsobu a soudobým technickým pomůckám.

Většinou platí pravidlo, že U3V mohou navštěvovat jen ti, kteří dosáhli starobního důchodu. Není to vždy pravidlo, protože ji mohou navštěvovat i mnohem mladší lidé, kteří starobního důchodu ještě nedosáhli. Studenti musí být při zahájení studia imatrikulováni,

při ukončení studia absolvují promoce, přičemž nedostanou akademický titul, ale pouze osvědčení. Ceny za studie jsou rozdílné a pohybují se v řádu několika set korun za jeden semestr. Některé U3V mohou mít finanční zdroje např. také financovány z fondů Evropské unie, v rámci mezinárodní spolupráce univerzit nebo také finančními zdroji mohou být sponzorské dary (Krystoň, Šerák, Tomczyk, 2014).

3.3.3 Modely pro působení univerzit třetího věku

Existuje pět základních členění univerzit třetího věku (Tomczyk, 2015). Jedná se následujících pět modelů:

- *Francouzský model* – U3V jsou napojeny na vysoké nebo vyšší odborné školy a kladou veliký důraz na vzdělávací aktivity. Taková organizace má přesný vědecký charakter.
- *Anglický model* – tento model souvisí s působením různých sdružení a spolků, které jsou zakládány seniory. Tento model je charakteristický tím, že je orientován na rekreaci.
- *Kanadský model* – tento model sdružuje vysoké školy a sdružení. Kanadský model je orientován na učení a potěšení.
- *Čínský model* – tento model je zaměřený především na tvůrčí a umělecké činnosti a je napojený na systém vysokých škol. Umožňuje využívat všechny typy umění, ať už se jedná o aranžmá květin nebo o manuální práce.
- *Jihoamerický model* – model se specializuje na starší lidi, kteří pracují s mládeží, která je delikventní. Respondenti těchto organizací se společensky zaměstnávají v prostředí, která vyžadují pomoc.

3.3.4 Virtuální univerzita třetího věku

Existuje nový typ univerzity třetího věku. Jedná se o virtuální univerzitu třetího věku (dále jen VU3V), která je poměrně novou edukační příležitostí pro seniory. U3V fungují prezenční formou a jsou poskytovány především těm seniorům, kteří mají univerzitu v blízkosti svého bydliště. Každý senior nemá tuto možnost, a proto Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze určila za cíl zpřístupňovat vzdělání i těm seniorům, kteří se z jakéhokoliv důvodů nemůžou zúčastnit prezenční formy. Proto byla představena VU3V.

Je vhodná především pro menší skupinu lidí v regionech v rámci celé České republiky. Jakýmsi symbolickým mottem VU3V je: „*Vzdělávání přichází za seniory, nikoliv senioři za vzděláváním.*“ (Špatenková, 2015, s. 96)

Je to taková univerzita, která je pro širší okolí zájemců o vzdělávání, a proto univerzitu můžou navštěvovat i handicapovaní lidé. V tomto případě tito zájemci jsou bez věkového omezení. Senioři si mohou volit jakékoliv konzultační středisko v jejich kraji nebo v regionu. Existují i v jiných zemích po celém světě, např. ve Finsku nebo v Austrálii (Janiš, 2016).

3.4 Akademie třetího věku

Akademie třetího věku (dále jen A3V) jsou v České republice od 80. let 20. století, kdy vznikaly především z podnětu místních gerontologických pracovišť. Podle všeho byla první A3V otevřena v České republice v roce 1983 v Přerově. Akademie byly zajišťovány především v regionech, kde nejsou k dispozici žádné vysoké školy ani žádné vyšší odborné školy. Vznik akademií není pod žádným legislativním ustanovením, a proto můžou být akademie realizovány prakticky všude a kýmkoliv. Organizovány jsou většinou pod záštitou nějaké instituce. Jedná se např. o instituci Červeného kříže, muzea nebo kulturní domy a také mohou být pod záštitou středních škol.

Výuka se realizuje formou přednášek, seminářů nebo různých doprovodných programů (exkurze, zájmové spolky apod.). Účastníci akademie oproti účastníkům U3V neskládají na začátku ani v průběhu žádné zkoušky a studium je zakončeno osvědčením o absolvování akademie, které je většinou vydáno na základě prezenze. Oproti U3V je akademie jednodušší, srozumitelnější na výklad a je obsahově přizpůsobena místním potřebám (Šerák, 2009).

Cílem akademie třetího věku je uspokojit seniorům vzdělávací potřeby a zájmy. Vzdělávací činnosti vedou seniora k aktivizaci a integraci s většinovou populací v okolí. Nejen vzdělávací činnosti zabezpečují důstojnost ve stáří a dobrou kvalitu života a přispívají k ujištění seniorů o jejich individualitě a užitečnosti. Od roku 1997 existuje i distanční forma, kterou realizuje Radiožurnál. Toto rádio provozuje Rozhlasovou akademii třetího věku. Prezентuje obory od psychologie přes literaturu až k botanice (Průcha, 2014).

3.5 Univerzity volného času

Dříve se tento typ univerzit „seniorský nulták“, byl velice oblíbeným místem pro setkávání lidí, protože nabízel velmi pestrou škálu přednášek z různých oborů. Jelikož tento dřívější trend neměl závěrečné zkoušky a neprokazoval studijní činnosti, rozhodla se Dana Steinová v roce 1993 „seniorský nulták“ přejmenovat na Univerzity volného času (dále jen UVČ), (Haškovcová, 2010).

Oproti univerzitě třetího věku není tato forma univerzity věkově rozdělena. Naopak je tato forma univerzity mezigenerační a má velmi silnou sociální integraci. Někteří jedinci platí jen symbolické zápisné, ne kurzovné. Jedná se především o matky na mateřské dovolené, handicapované osoby, seniory a lidi bez zaměstnání. Také tyto UVČ obdobně jako akademie třetího věku, nejsou vázány na vysokou nebo vyšší odbornou školu. Občas se stává, že si to univerzita platí sama. Je to lepší, protože jsou univerzity flexibilnější.

První univerzita tohoto typu byla v České republice založena v roce 1993. V současnosti je UVČ součástí Centra celoživotního vzdělávání, které má sídlo v Praze. Univerzita nabízí devět odvětví vzdělávacího zájmového vzdělání na velmi dobré úrovni.

Některé univerzity také vznikají při občanských sdruženích či knihovnách ve velkých městech nebo na vesnicích. Vzdělávání podporuje sebedůvěru, senior umí lépe používat počítače nebo jiné moderní technologie a získává nové znalosti. Vzdělávání také podporuje prevenci poruch kognitivních funkcí, zlepšuje kvalitu života seniora ve stáří a umožňuje odpovídající nezávislý život seniora ve společnosti (Klevetová, 2017).

3.6 Kluby a centra pro seniory

Kluby pro seniory nebo centra pro seniory jsou v porovnání s akademií třetího věku méně formální a mají dlouhodobější klienty. Kluby kladou především důraz na rozkvet individuálních zájmů a na uspokojení sociálních potřeb. Kluby poskytují širokou paletu aktivit, z kterých si senior může sám vybrat. Jde především o výlety, různé besedy, exkurze, kulturní akce, manuální nebo ruční práce, společenské hry apod. Vzdělávací nebo výchovné aktivity jsou většinou jednorázové. V České republice jde o největší formu spolků pro seniory. Dříve tyto spolky zřizovaly národní výbory, dnes jsou zakladateli orgány místní správy, domovy pro seniory nebo Svazy seniorů České republiky (Šerák, 2009).

Centra a kluby jsou ve většině případů jen pro seniory, kteří vedou aktivní způsob života. V klubech dostávají možnost se jakýmkoliv směrem rozvíjet. Klub má preventivní úlohu, aby senioři zůstávali nadále ve společenském dění. V centrech nebo v klubech jsou

vykonávány aktivity, které pochází z požadavků a z touhy klientů. Může se tedy jednat o různé kurzy, semináře nebo besedy na různá témata. Tyto činnosti především rozvíjí duševní schopnosti, zájmy, potřeby a pomáhá jim tedy zachovávat styk se společenským děním (Zormanová, 2017).

3.7 Pohybové aktivity

Pohyb v životě jedince je základním projevem života. Pohyb ovlivňuje jedince ve dvou rovinách:

- Relaxační
- Kultivační – někdy se nazývá i pohyb formativní.

U seniorů pohybová zátěž významně působí na kvalitu života. Nejdůležitější pohybovou aktivitou je chůze. Chůze může také významně působit na kvalitu života jedince, pokud je prováděna pravidelně. Prováděné aktivity musí být hlavně životu bezpečné, levné, jednoduché a musí být realizované kdekoliv (Štěpánková, Höschl, Vidovičová, 2014).

Pohybové aktivity jsou vedeny ke zvýšené energii člověka. Pohybové činnosti jsou někdy označovány jako strukturované, nestrukturované, rutinní, podporující zdraví člověka a sportovní.

Pro dobrou trvalost a stálost volnočasových aktivit jsou velmi důležité pozitivní aktivity, které jedinec realizuje ve svém volném čase. Významem těchto aktivit je prevence proti nemocím, které jakýmkoliv způsobem snižují kvalitu života jedince. Důležitým významem pro volnočasové aktivity jsou také aktivity, které jedinci přinášejí radost, potěšení, pocit uspokojení a rozptýlení.

Existují různé pohybové aktivity ve skupinkách, které seniorovi zlepší kulturní a sociální kontakty a zajistí uchování aktivních pozic jedince ve společnosti. Ve skupinkách senior naváže nové kontakty a snaží se zlepšit vztahy mezi generacemi. „*Seniori by měli být zodpovědní za to, aby zůstali aktivní.*“ (Janiš, 2016, s. 103)

Jedná se především o aktivity turistického rázu, cyklistiku, procházky v přírodě, práci na zahrádce, domácí nebo organizované cvičení. Senior v dnešní době má možnost chodit i do fitness centra, protože existují specializované programy pro lidi vyššího věku, např. pilates. Různými organizacemi jsou realizovány turistické výlety. Celková nabídka pohybových aktivit je velice bohatá a finančně dostupná všem lidem.

Většina rezidenčních organizací nabízí pro seniory velkou škálu všech pohybových aktivit. Jsou zde organizovány rozcvičky, cvičení, kondiční cvičení, různé sportovní hry, jóga, pilates, výlety apod. Tato nabídka se především odvíjí od zájmu jednotlivců a od jejich zdravotního stavu (Janiš, 2016).

Senioři také rádi tancují a zpívají při různých společenských akcích. Existují různé taneční kurzy pro seniory nebo jsou pořádány seniorské bály. Po druhé světové válce vznikla tzv. taneční a pohybová terapie, která je určena pro ty lidi, kteří díky zdravotnímu omezení nemohou tancovat. Taneční a pohybová terapie je velice přínosná pro všechny lidi trpící chronickou nemocí a jinými nemocemi. Tento tanec však není klasickým tancem, ale lidem přináší radost a uspokojení. Tanec, jako jiná volnočasová aktivita, pomáhá seniorovi rozvíjet sociální kontakty a přispívá k rehabilitaci. Existuje také divadelní soubor „Třetí věk“, který založily absolventky univerzity třetího věku.

V posledních letech vzrostla poptávka po zahraniční turistice. Hodně seniorů také sportuje, ale někteří senioři si myslí, že se pro ně sport už nehodí nebo se při něm stydí. V některých zemích existují geroolympiády. V této olympiádě si může senior vybrat sport, který musí být přiměřený jeho fyzickým schopnostem. Může vykonávat třeba lukostřelbu, kuželky, šipky apod. (Haškovcová, 2010).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 Výzkumné šetření

Výzkumné šetření se zaměřuje na zpracování kvantitativního šetření pro širší veřejnost seniorského věku, které žijí v domácím prostředí a pro lidi vyššího věku, kteří žijí v zařízeních sociálních služeb ve městě Sušice. U těchto lidí bylo provedeno kvantitativní šetření i kvalitativní průzkum, aby bylo zjištěno, jaké mají názory na volnočasové aktivity a jak tráví svůj volný čas. Snahou bylo pomocí výzkumného šetření zjistit, jaké postoje mají senioři k volnému času.

4.1 Cíle výzkumného šetření

Hlavním motivem bylo dospět k užitečnému výsledku, který by byl zpětnou vazbou jak pro města, ve kterých respondenti žijí, tak i pro sociální pracovníky zařízení sociálních služeb.

Cílem kvantitativního šetření bylo zjistit názory vybraných jednotlivců na trávení volného času, a ověřit jak tento čas využívají. Senioři mohli vyjádřit svůj názor na to, jak jsou spokojeni s volnočasovými aktivitami, které jim nabízí obec nebo domov s pečovatelskou službou. Senioři se také mohli vyjádřit k tématu univerzity třetího věku, a zda univerzitu navštěvují.

4.2 Metodika výzkumu

Na sběr kvantitativních údajů byla použita metoda dotazníku, přičemž jsem dotazníky vyplňovala společně s respondenty formou řízených rozhovorů. Dotazníkové šetření se zaměřuje na širší veřejnost seniorského věku žijící v domácím prostředí. Dále se dotazníkové šetření zaměřuje na seniory v sociálních službách města Sušice, konkrétně na domov s pečovatelskou službou, který sídlí v ulici Pod Svatoborem 56. Oba zmiňované dotazníky jsou přiloženy v příloze této bakalářské práci.

Dotazník pro seniory v domácím prostředí obsahoval 18 otázek a dotazník pro seniory v sociálních službách obsahoval pouze 17 otázek. První část obou dotazníků (do 5. otázky včetně) byla totožná, protože se jednalo o osobní údaje, druhá část dotazníků byla odlišná (od 6. otázky v dotazníku). První tabulka s grafem vždy patří dotazníku pro seniory z domácího prostředí. Tento dotazník je označen vždy variantou A. Druhá tabulka s grafem vždy patří dotazníku pro seniory v zařízení. Tento dotazník je označen vždy variantou B. V dotaznících převažovaly uzavřené otázky, ale objevily se i otevřené otázky, kde mohli

respondenti vyjádřit svůj názor na danou otázku. U některých otázek mohl respondent vybrat z 1 a více možností.

4.3 Průběh kvantitativního výzkumného šetření

Kvantitativní výzkum byl prováděn od ledna 2018 do dubna 2018 v pečovatelském domě v Sušici a v Plzeňském kraji, kde byli vybráni respondenty z domácího prostředí. Respondenty jsem oslovila přes přátele, kteří žijí, znají nebo jsou sami v seniorském věku. V domě s pečovatelskou službou jsem se po domluvě s vedoucí pečovatelského úseku domluvila, že budu moci provádět dotazníkové šetření právě u nich v domově. Bylo zde výhodou, že se v pečovatelském domě konají aktivizační činnosti pro klienty domova, a proto jsem byla přizvána do aktivizační místnosti, kde jsem mohla dotazníky s klienty domova vyplňovat. Pro výzkumný vzorek byly vybrány osoby starší 60 let.

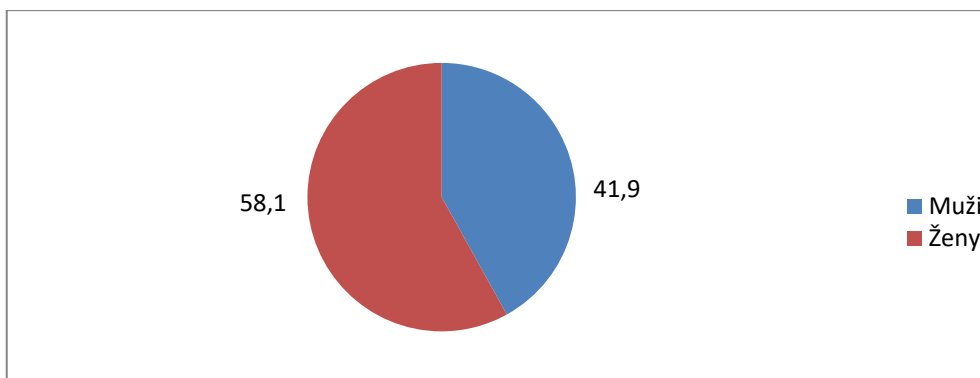
Nejdříve jsem všechny respondenty seznámila s dotazníkem, ujistila jsem je, že je dotazník anonymní, a že výsledky dotazníku budou použity jen pro účely této bakalářské práce. Respondenti měli možnost vyjádřit svůj názor, zda s vyplňováním dotazníku souhlasí, nebo nesouhlasí. Všichni vybraní respondenti s vyplňováním dotazníku souhlasili.

Dotazníkového šetření pro seniory v domácím prostředí se zúčastnilo 31 respondentů, z nichž bylo 13 mužů a 18 žen (obr. č. 1). Dotazníkového šetření pro seniory v zařízení se zúčastnilo 36 respondentů, z čehož bylo 24 žen a 12 mužů seniorského věku (obr. č. 2). Dohromady se dotazníkového šetření zúčastnilo 67 respondentů. Z toho 25 mužů a 42 žen seniorského věku.

4.4 Výsledky výzkumného šetření a jejich interpretace

1. A. Jaké je Vaše pohlaví?

	Počet	%
Muži	13	41,9
Ženy	18	58,1
Celkem	31	100

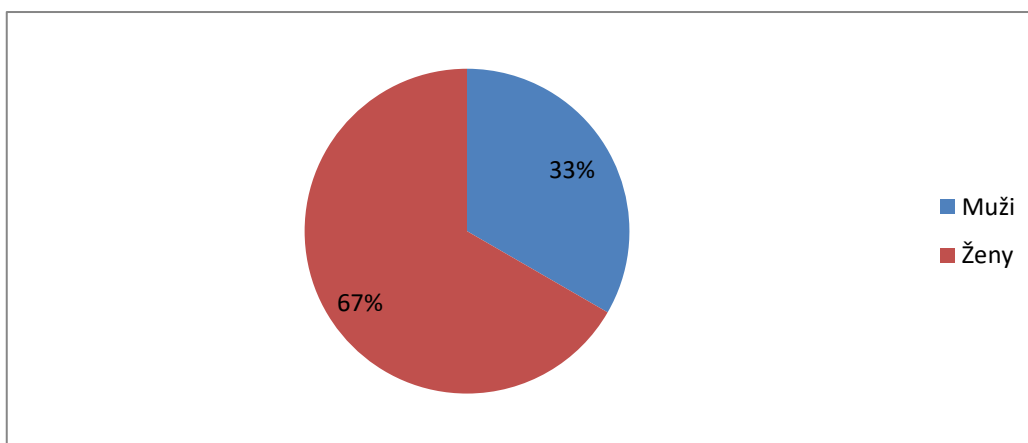


Graf 1: Pohlaví respondentů – domácí prostředí

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 13 (41,9 %) mužů seniorského věku a 18 (58,1 %) žen seniorského věku. Výběr respondentů byl velice náhodný a jednalo se o respondenty, kteří žijí převážně v Plzeňském kraji. Z grafu však vyplývá, že se dotazníkového šetření zúčastnilo o 16% více žen než mužů.

B.

	Počet	%
Muži	12	33,3
Ženy	24	66,7
Celkem	36	100



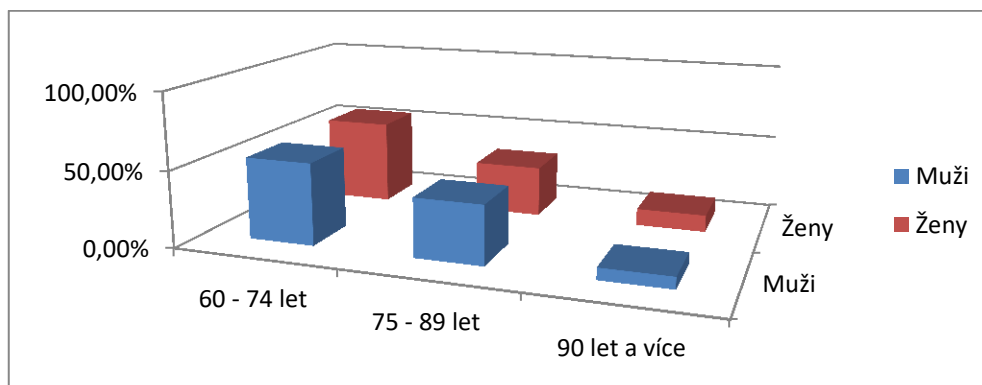
Graf 2: Pohlaví respondentů – zařízení sociálních služeb

Dotazníkového šetření v zařízení sociálních služeb se zúčastnilo 12 (33,3 %) mužů a 24 (66,7 %) žen seniorského věku. Respondenti byli z domova s pečovatelskou službou v Sušici. Z grafu vyplývá, že se šetření zúčastnilo 34 % více žen než mužů.

Dotazníkového šetření se dohromady zúčastnilo 25 mužů (37,3 %) a 42 žen (62,7 %). Ve srovnání s grafem č. 1 se dotazníkového šetření zúčastnilo o 5 respondentů více. Jelikož jsem předpokládala, že se dotazníkového šetření zúčastní více respondentů z domácího šetření, výsledek mě velice překvapil.

2. A. Váš věk?

	Muži	%	Ženy	%
60 – 74 let	7	53,8	10	55,6
75 – 89 let	5	38,5	6	33,3
90 let a více	1	7,7	2	11,1
Celkem	13	100	18	100

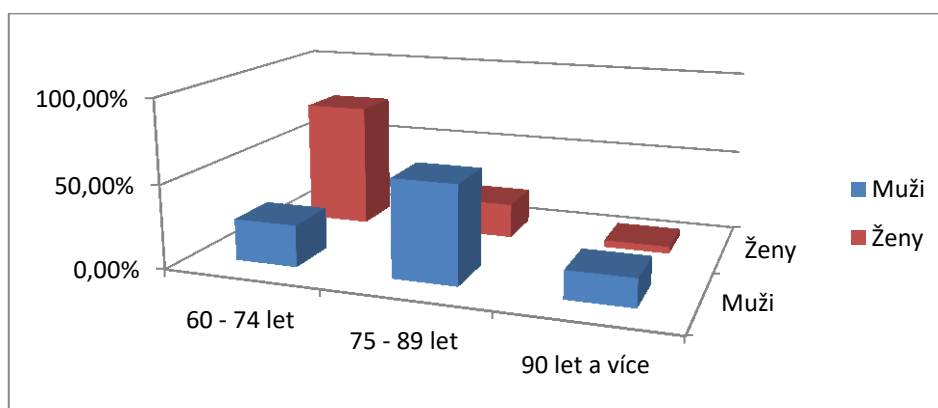


Graf 3: Věk respondentů – domácí prostředí

Z grafu č. 3 lze vyčíst, že se dotazníkového šetření zúčastnilo vyrovnaného počtu respondentů ve věku 60 – 74 let. U mužů tohoto věku jde o 53,8 % u žen je to 55,6 %. U všech vybraných věkových kategorií můžeme pozorovat velice vyrovnaný počet respondentů. Nejméně se však na šetření podíleli muži (7,7 %) 90 let a více.

B.

	Muži	%	Ženy	%
60 – 74 let	3	25,0	18	75,0
75 – 89 let	7	58,3	5	20,8
90 let a více	2	16,7	1	4,2
Celkem	12	100	24	100



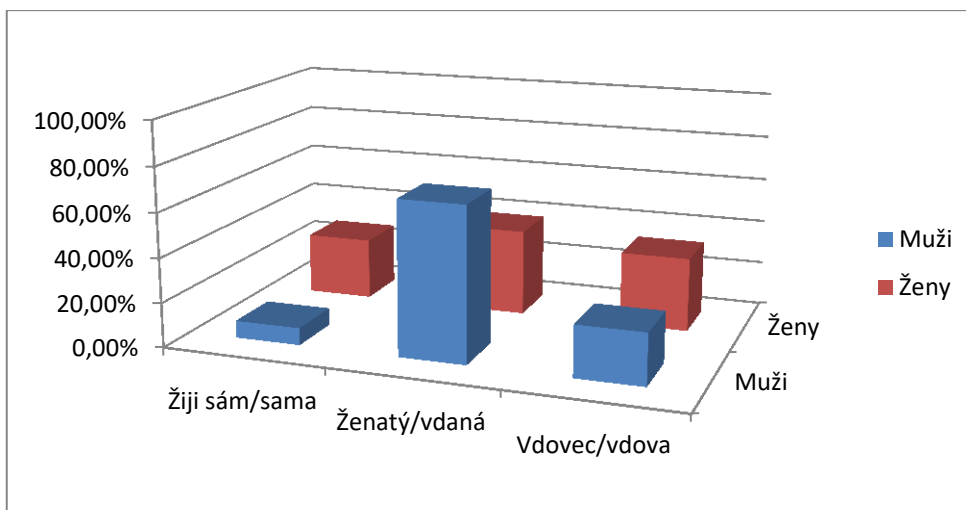
Graf 4: Věk respondentů – zařízení sociálních služeb

Z grafu lze vyčíst, že se výzkumu nejvíce zúčastnily ženy mezi 60 – 74 let (75 %). Mužů se ve věku mezi 75 – 89 lety zúčastnilo 7 respondentů (58,3 %). U ostatních věkových rozmezí je tomu vyrovnaně. Nejméně se však podílely ženy ve věku 90 let a více. Jedná se o jednu respondentku (4,2 %).

Z grafu č. 3 a z grafu č. 4 vyplývá, že se nejvíce dotazníkového šetření zúčastnily ženy ve věku mezi 60 – 74 lety. Jedná se o 28 respondentek (66,7 %). U mužů i u žen ve věku 90 let a více došlo v obou dotaznících k vyrovnanému počtu respondentů.

3. A. Váš rodinný stav

	Muži	%	Ženy	%
Žiji sám/sama	1	7,7	5	27,8
Ženatý/vdaná	9	69,2	7	38,9
Vdovec/vdova	3	23,1	6	33,3
Celkem	13	100	18	100

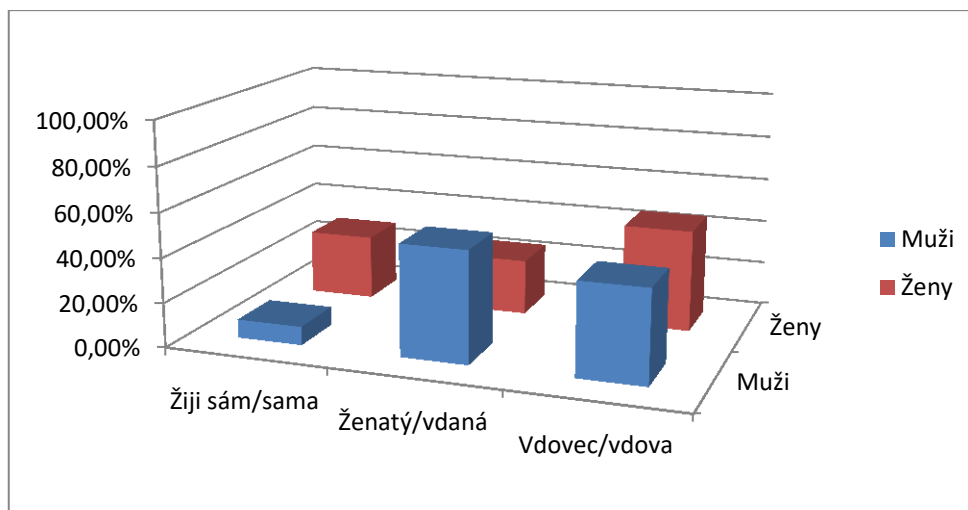


Graf 5: Rodinný stav respondentů – domácí prostředí

Při otázce č. 3 jsem zjišťovala rodinný stav seniorů. Výsledky odpovídají tomu, že se dá předpokládat, že tito lidé budou ve svazku manželském nebo jim partner zesnul. Na dotazníkovém šetření se podle grafu nejvíce podíleli lidé ve svazku. Nejvíce tomu však bylo u ženatých mužů (69,2 %). I přesto existují lidé, kteří ve svém věku žijí sami a také z této domněnky vypovídají i výsledky ze souboru. Jedná se o 20 % rozdíl mezi svobodnými muži a svobodnými ženami (33,3 %) než mužů (23,1 %).

B.

	Muži	%	Ženy	%
Žiji sám/sama	1	8,3	7	29,2
Ženatý/vdaná	6	50,0	6	25,0
Vdovec/vdova	5	41,7	11	45,8
Celkem	12	100	24	100



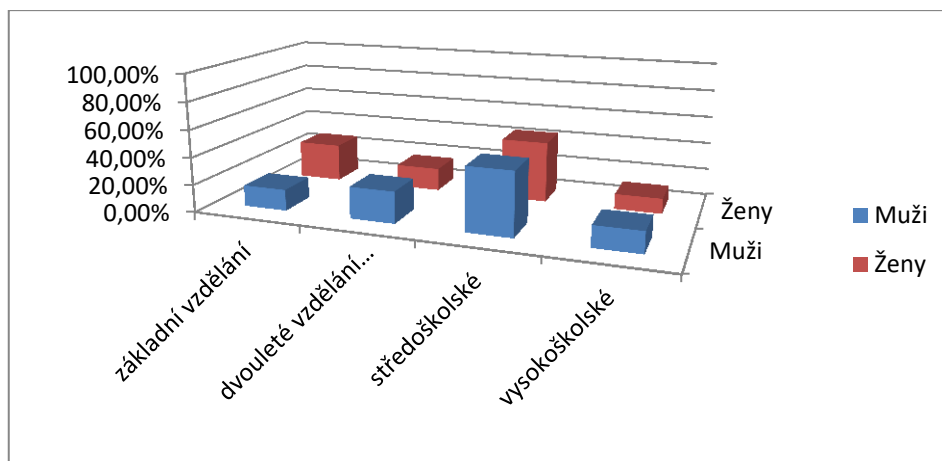
Graf 6: Rodinný stav respondentů – zařízení sociálních služeb

Z grafu č. 6 lze vyčíst, že 50 % mužů je ve svazku manželském a 41,7 % mužů je vdovců. Jako z obrázku č. 5 lze vyčíst, že se dotazníkového šetření nejvíce zúčastnili muži (69,2 %), kteří jsou ženatí. 45,8 % respondentek tohoto věku uvedlo v dotazníku, že jsou vdovy. Překvapilo mě, že i v seniorském věku žije 29,2 % žen sama.

Jak z grafu č. 5 tak i z grafu č. 6 lze zjistit, že se výzkumu nejméně zúčastnili muži, kteří žijí sami. V dotazníku pro seniory v domácím prostředí se jedná o 1 muže (7,7 %), tak i v dotazníku v zařízení se jedná o 1 muže (8,3 %).

4. A. Vaše nejvyšší dosavadní vzdělání

	Muži	%	Ženy	%
Základní vzdělání	2	15,4	5	27,8
Dvouleté vzdělání bez maturity	3	23,1	3	16,7
Středoškolské	6	46,2	8	44,4
Vysokoškolské	2	15,4	2	11,1
celkem	13	100	18	100

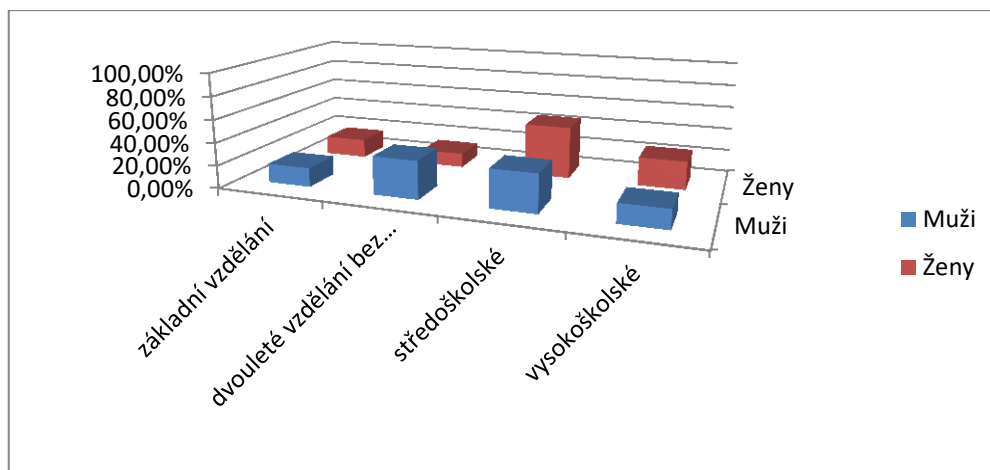


Graf 7: Nejvyšší dosavadní vzdělání respondentů – domácí prostředí

Z grafu č. 7 vyplývá, že většina dotazovaných má středoškolské vzdělání. U mužů se jedná o 46,2 % u žen je tomu o něco méně, tudíž 44,4 %. U ostatních odpovědí je to vyrovnané. Základní vzdělání má o 12 % více žen než mužů. U dvouletého vzdělání bez maturity je tomu u mužů o necelých 7 % více než u žen. A vysokoškolské vzdělání je v porovnání téměř totožné.

B.

	Muži	%	Ženy	%
Základní vzdělání	2	16,7	4	16,7
Dvouleté vzdělání bez maturity	4	33,3	3	12,5
Středoškolské	4	33,3	11	45,8
Vysokoškolské	2	16,7	6	25,0
celkem	12	100	24	100



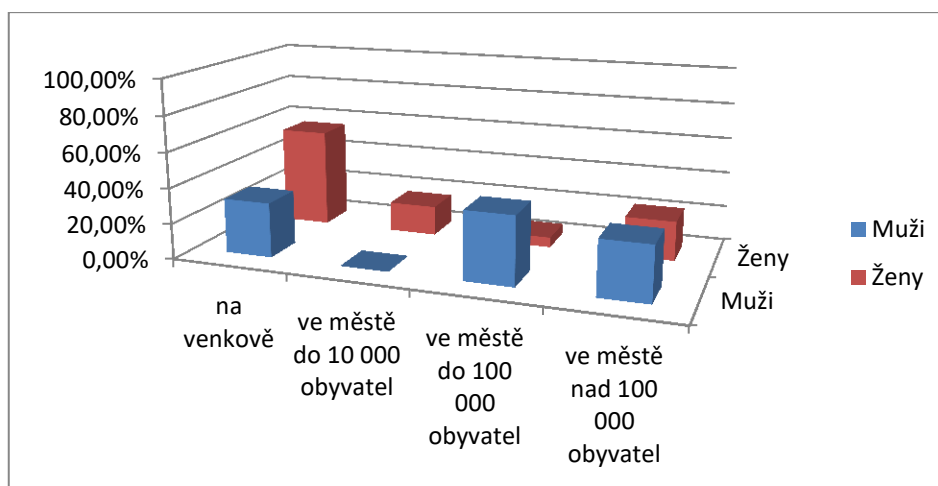
Graf 8: Nejvyšší dosavadní vzdělání respondentů – zařízení sociálních služeb

I v druhém dotazníku jsem zjišťovala nejvyšší dosavadní vzdělání. Nejčastěji respondenti obou pohlaví uvedli, že jejich nejvyšší vzdělání je středoškolské. Když to srovnám s grafem č. 7, tak nejvíce respondentů taktéž uvedlo, že jejich nejvyšší vzdělání je středoškolské. U mužů výsledky byli skoro totožné, protože základní a vysokoškolské vzdělání mají u obou možností 2 respondenti. Dvouleté vzdělání bez maturity a středoškolské vzdělání mají u obou možností 4 respondenti. Ženy mají nejvyšší vzdělání středoškolské.

V grafu č. 7 a v grafu č. 8 bylo překvapivým zjištěním, že i někteří respondenti zaškrtnli, že mají vysokoškolské vzdělání. V celkovém počtu tuto možnost zaškrtnlo 8 žen a 4 muži seniorského věku. Tato skutečnost mě velice překvapila, protože ve svém okolí neznám nikoho, kdo by v seniorském věku měl vystudovanou vysokou školu. Proto si myslím, že tento výsledek je velice zajímavý.

5. A. Kde žijete?

	Muži	%	Ženy	%
Na venkově	4	30,8	10	55,6
Ve městě do 10 000 obyvatel	0	0,0	3	16,7
Ve městě do 100 000 obyvatel	5	38,4	1	5,6
Ve městě nad 100 000 obyvatel	4	30,8	4	22,2
Celkem	13	100	18	100

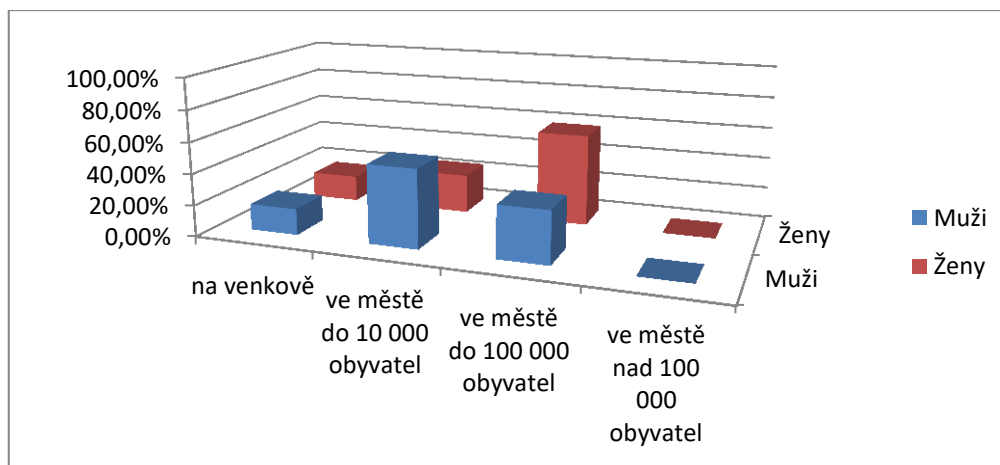


Graf 9: Odkud pochází respondenti – domácí prostředí

V otázce č. 5 jsem zjišťovala, kde respondenti žijí. Výsledky mě překvapili, protože jsem vybírala převážně respondenty žijící v Plzeňském kraji, a ukázalo se, že nejvíce respondentů žije právě na venkově a ve městech do 10 000 obyvatel. Výsledky otázky č. 5 tedy ukázaly, že většina mužů (38,4 %) žije ve městě do 100 000 obyvatel. A nejvíce žen (55,6 %) žije na venkově. Dále se ze sledovaného souboru ukázalo, že většina mužů žije jak na venkově, tak i ve městě nad 100 000 obyvatel. Zde se jedná o vyrovnaný počet mužů (30,8 %). U žen se ukázalo, že 22,2 % žije ve městě nad 100 000 obyvatel, 16,7 % žije ve městě do 10 000 obyvatel a pouze 1 respondentka (5,6 %) uvedla, že žije ve městě do 100 000 obyvatel.

B.

	Muži	%	Ženy	%
Na venkově	2	16,7	4	16,7
Ve městě do 10 000 obyvatel	6	50,0	6	25,0
Ve městě do 100 000 obyvatel	4	33,3	14	58,3
Ve městě nad 100 000 obyvatel	0	0,0	0	0,0
Celkem	12	100	24	100



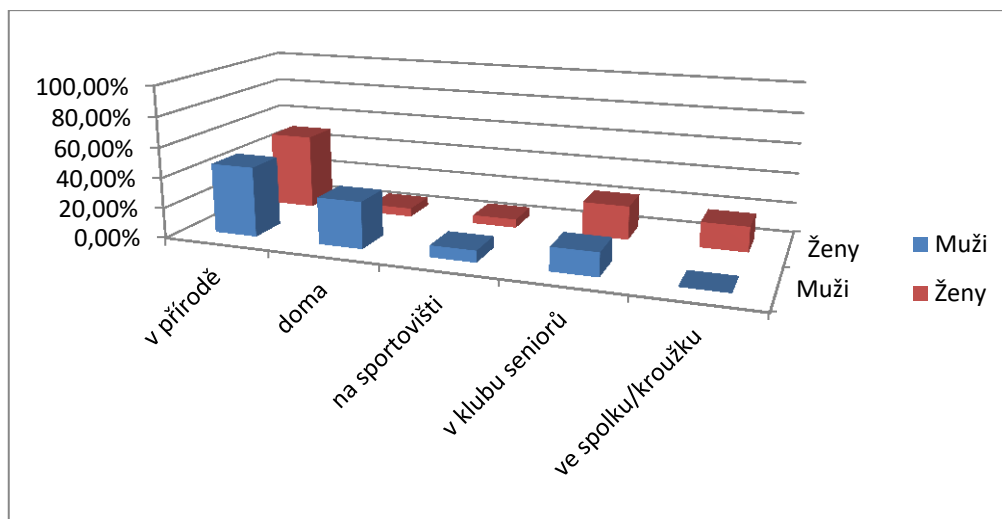
Graf 10: Odkud pochází respondenti – zařízení sociálních služeb

Otázka č. 5 v dotazníku pro zařízení zjišťovala, kde respondenti žili, než odešli do zařízení sociálních služeb města Sušice. 50 % mužů uvedlo, že bydlelo ve městě do 10 000 obyvatel. Naopak 58,3 % žen uvedlo, že dříve žili ve městě do 100 000 obyvatel. Někteří respondenti uvedli, že žili na venkově. Jedná se o 16,7 % mužů a 16,7 % žen. Ze sledovaného souboru se zjistilo, že žádný respondent nezaškrtl možnost, že žil ve městě nad 100 000 obyvatel. Tato odpověď mě překvapila, protože když to srovnám s obr. č. 9, tuhle možnost zaškrtl 30,8 % mužů a 22,2 % žen.

Následující otázky obou dotazníků jsou odlišné. První tabulka s grafem patří vždy dotazníku pro seniory žijící v domácím prostředí. Druhá tabulka s grafem patří k dotazníku pro seniory, kteří žijí v domově s pečovatelskou službou v Sušici.

6. A. Kde rád/a trávíte svůj volný čas?

	Muži	%	Ženy	%
V přírodě	6	46,2	9	50,0
Doma	4	30,8	1	5,6
Na sportovišti	1	7,7	1	5,6
V klubu seniorů	2	15,4	4	22,2
Ve spolku/kroužku	0	0,0	3	16,7
Celkem	13	100	18	100

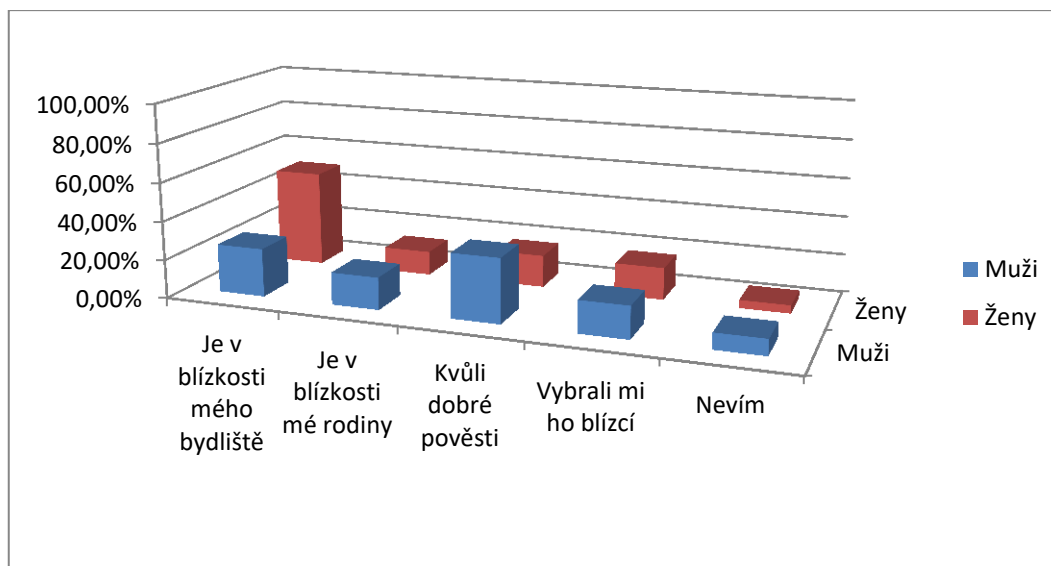


Graf 11: Trávení volného času – domácí prostředí

Jak muži (46,2 %) tak i ženy (50 %) se nejčastěji pohybují ve svém volnu v přírodě. K dalším početnějším místem, kde mohou respondenti trávit čas je doma (u mužů 30,8 %). Někteří respondenti jsou rádi ve společnosti svých vrstevníků, a proto navštěvují kluby pro seniory, aby neztratili sociální kontakty. Ženy v klubu seniorů tráví o necelých 7% více času než muži. Některé ženy (16,7 %) tráví čas i ve spolku, kde je taky možnost se setkávat se svými přáteli, vrstevníky a navazovat nové kontakty. Jelikož někteří senioři rádi sportují, aby se jim nesnižovala kvalita života a energie do života, tak i dva dotazovaní tráví svůj volný čas na sportovišti. Jedná se o ženu (5,6 %) tak i o muže (7,7 %).

B. Proč jste si právě vybrali toto zařízení pro seniory?

	Muži	%	Ženy	%
Je v blízkosti mého bydliště	3	25,0	12	50,0
Je v blízkosti mé rodiny	2	16,7	3	12,5
Kvůli dobré pověsti	4	33,3	4	16,7
Vybrali mi ho blízcí lidé	2	16,7	4	16,7
Nevím	1	8,3	1	4,2
Celkem	12	100	24	100



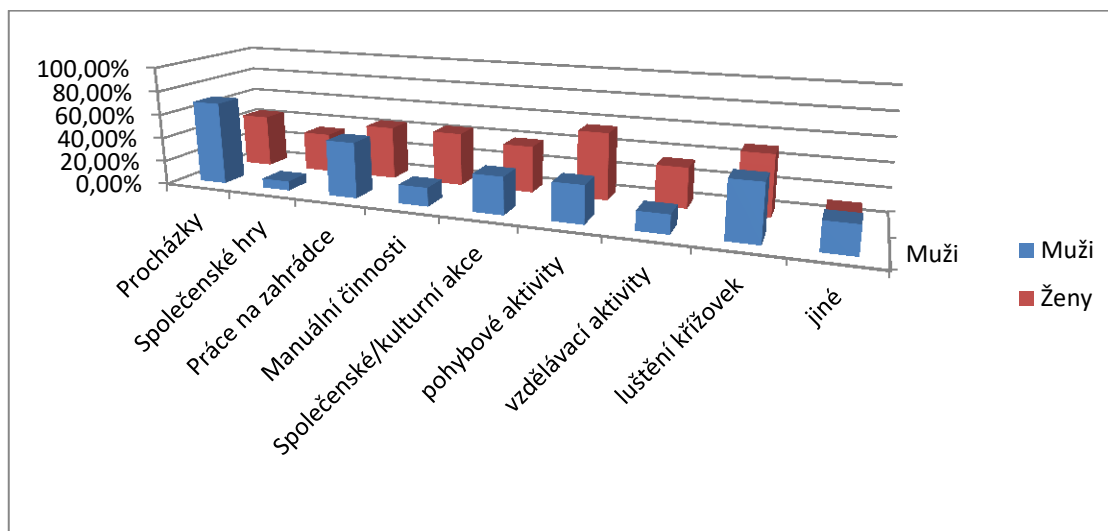
Graf 12: Výběr domova s pečovatelskou službou

U této otázky mě zajímalo, proč si senioři vybrali právě dům s pečovatelskou službou ve městě Sušice. Jelikož Sušice má skoro 11 500 obyvatel a v otázce č. 5 jsem zjišťovala, kde bydleli senioři, než odešli do zařízení a nejvíce respondentů právě uvedlo, že bydlelo ve městě do 10 000 obyvatel nebo ve městě do 100 000 obyvatel. A proto se dalo předpokládat, že nejvíce respondentů uvede, že si vybralo pečovatelský dům kvůli blízkosti svého bydliště. Ženy tuto variantu uvedly o 25 % více než muži. Někteří respondenti si vybrali zařízení kvůli tomu, aby mohli být blíže ke své rodině. Další početnější odpovědí je možnost „vybrali mi ho blízcí“, kde tuto možnost zaškrtno 16,7 % mužů a 16,7 % žen seniorské populace. Překvapivým zjištěním byla možnost „kvůli dobré pověsti“ na kterou odpovědělo 33,3 % mužů a 16,7 % žen.

7. A. Jaké volnočasové aktivity využíváte? (můžete zakroužkovat více odpovědí)

	Muži	%	Ženy	%
Procházky	9	69,2	8	44,4
Společenské hry	1	7,7	6	33,3
Práce na zahrádce	6	46,2	8	44,4
Manuální činnosti	2	15,4	8	44,4
Společenské/kulturní akce	4	30,8	7	38,9
Pohybové aktivity	4	30,8	10	55,6
Vzdělávací aktivity	2	15,4	6	33,3

Luštění křížovek	6	46,2	9	50,0
Jiné	3	23,1	2	11,1

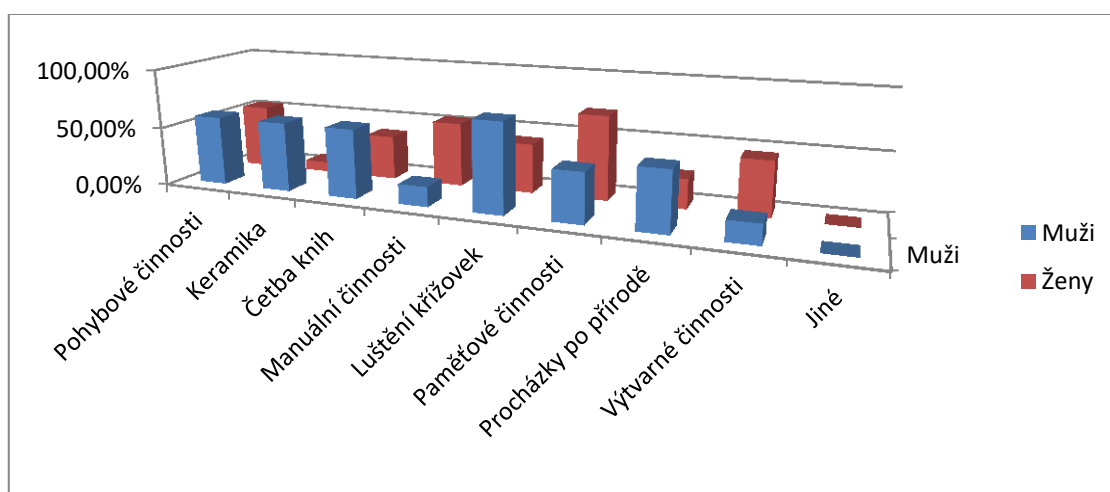


Graf 13: Využívání volnočasových aktivit – domácí prostředí

V dotazované otázce č. 7 jsem zjišťovala, jaké činnosti nejraději senioři využívají. V této otázce mohli dotazovaní zaškrtnout více odpovědí. Dá se předpokládat, že lidé, kteří žijí v domácím prostředí, mají více možností jak trávit svůj volný čas mimo domov. Proto převažují aktivity, jako jsou procházky, pohybové aktivity, práce na zahrádce a různé společenské/kulturní akce. Někteří naopak tráví svůj volný čas doma luštěním křížovek, manuálních činností nebo hraním společenských her. U mužů nejvíce převažují procházky (69,2 %). U žen naopak převažují pohybové aktivity (55,6 %). Zajímavým zjištěním bylo, že 5 respondentů mužského i ženského pohlaví zaškrtnulo kolonku jiné. Jednalo se o kutilství, plavání, četba knih, luštění sudoku a učení cizích jazyků. Samotnou mě překvapilo, že i lidé vyššího věku se rádi učí cizí jazyky. Respondent, který uvedl kutilství jako další činnost, popsal, že si sám vyrábí nábytek a vše co lze ze dřeva vyrobit.

B. Jaké volnočasové aktivity Vám pečovatelský dům nabízí? (Můžete zakroužkovat více možností)

	Muži	%	Ženy	%
Pohybové činnosti	7	58,3	13	54,2
Keramika	7	58,3	2	8,3
Četba knih	7	58,3	9	37,5
Manuální činnosti	2	16,7	13	54,2
Luštění křížovek	9	75,0	10	41,7
Paměťové činnosti	5	41,7	17	70,8
Procházky po přírodě	6	50,0	6	25,0
Výtvarné činnosti	2	16,7	11	45,8
Jiné	0	0,0	0	0,0



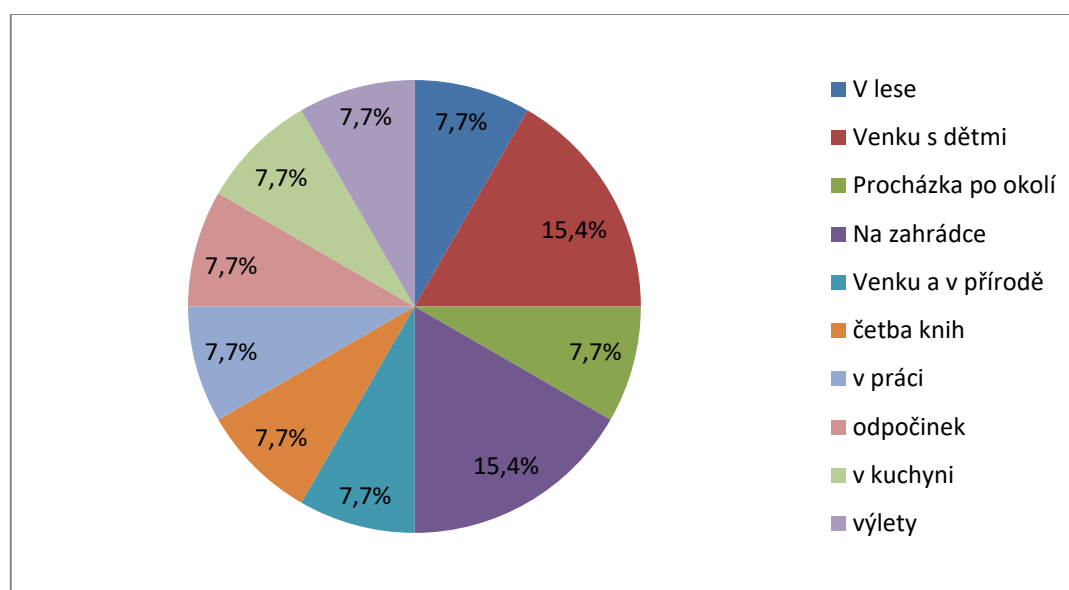
Graf 14: Nabídka volnočasových aktivit v domově s pečovatelskou službou

V otázce č. 7 jsem se seniorů v zařízení doptávala, jaké volnočasové aktivity jim zařízení nabízí. Dá se předpokládat, že tito lidé si většinou vybírají z aktivit, které jim zařízení umožňuje, a proto převažují aktivity, jako jsou pohybové činnosti, keramika, četba knih, luštění křížovek, paměťové činnosti a výtvarné činnosti. Jelikož jsem při návštěvě domova zjistila, že dům nabízí jen pro svoje klienty aktivizační místnost, kde mohou senioři vyrábět různé předměty, keramické předměty, vyšívají a mohou zde trávit svůj volný čas. Proto mnoho respondentů zaškrtnulo možnost keramiky a manuálních činností. Jelikož jsem se později dozvěděla, že pečovatelský dům nabízí univerzitu třetího věku, překvapila mě odpověď u paměťových činností, kde 41,7 % mužů a 70,8 % žen zaškrtnulo tuto variantu.

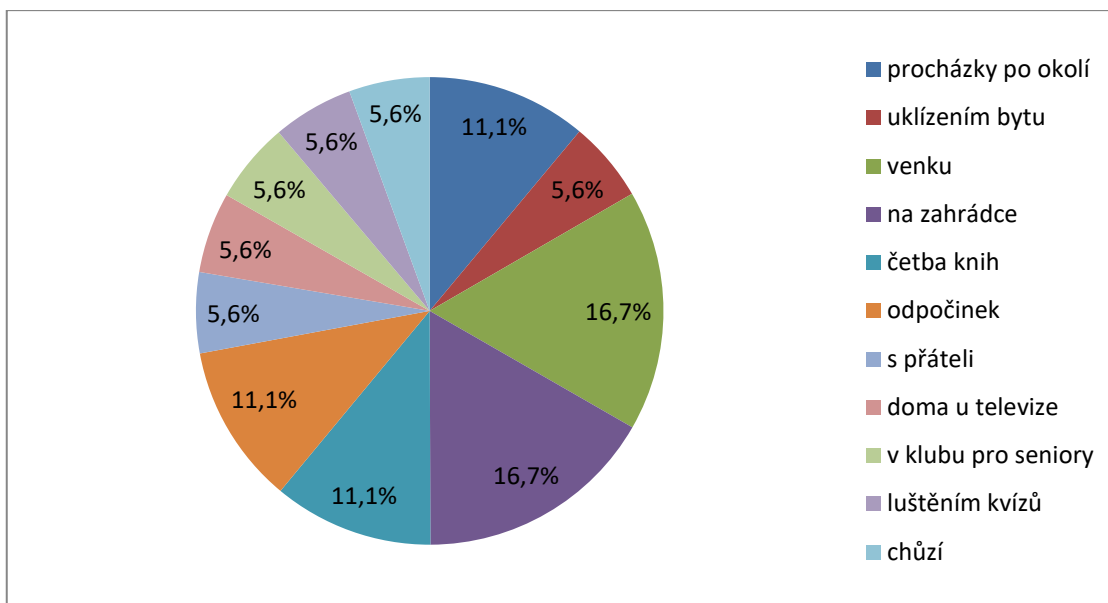
Překvapivým zjištěním byla označená možnost pohybových aktivit, kde jsem také později zjistila, že někteří jsou aktivními seniory a rádi ve svém věku sportují.

8. A. Jak nejčastěji trávíte svůj volný čas?

	Muži	%	Ženy	%		Muži	%	Ženy	%
V lese	1	7,7	0	0,0	Odpočinek	1	7,7	2	11,1
Venku s dětmi	2	15,4	0	0,0	Trávím čas s přáteli	0	0,0	1	5,6
Procházkami po okolí	1	7,7	2	11,1	Trávím čas doma u televize	0	0,0	1	5,6
Uklízením bytu	0	0,0	1	5,6	Trávím čas v klubu pro seniory	0	0,0	1	5,6
Trávením času venku	0	0,0	3	16,7	Trávím svůj čas v kuchyni	1	7,7	1	5,6
Na zahrádce	2	15,4	3	16,7	Luštěním kvízů	0	0,0	1	5,6
Trávím ho venku a v přírodě	1	7,7	0	0,0	Často jezdíme na výlety	1	7,7	0	0,0
Četbou knih	1	7,7	2	11,1	Trávím čas chůzí	0	0,0	1	5,6
V práci	1	7,7	0	0,0					



Graf 15: Trávení volného času u mužů – domácí prostředí

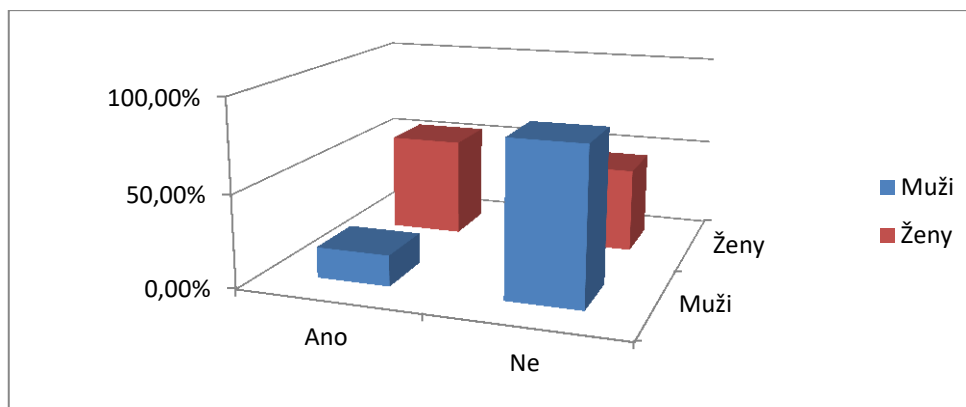


Graf 16: Trávení volného času u žen – domácí prostředí

U otázky č. 8 jsem zjišťovala otevřenou otázkou, jak respondenti tráví svůj volný čas. Jak už jsem výše zmínila, tak lidé, kteří žijí v domácím prostředí, mohou svůj volný čas trávit mimo svůj domov. Tato otázka tomuto tvrzení vypovídá, protože nejvíce respondentů odpovědělo, že nejraději chodí na procházky po okolí, pracují na své zahrádce nebo tento čas jednoduše tráví venku s dětmi nebo ho tráví sami. Někteří také rádi čtou a odpočívají. Překvapilo mě, že i přesto, že tito lidé jsou v důchodu, objevila se v jedné odpovědi u muže, že tráví svůj volný čas v práci.

B. Využíváte nějaké aktivity mimo zařízení? Pokud ano, vypište prosím jaké.

	Muži	%	Ženy	%
Ano	2	16,7	13	54,2
Ne	10	83,3	11	45,8
Celkem	12	100	24	100

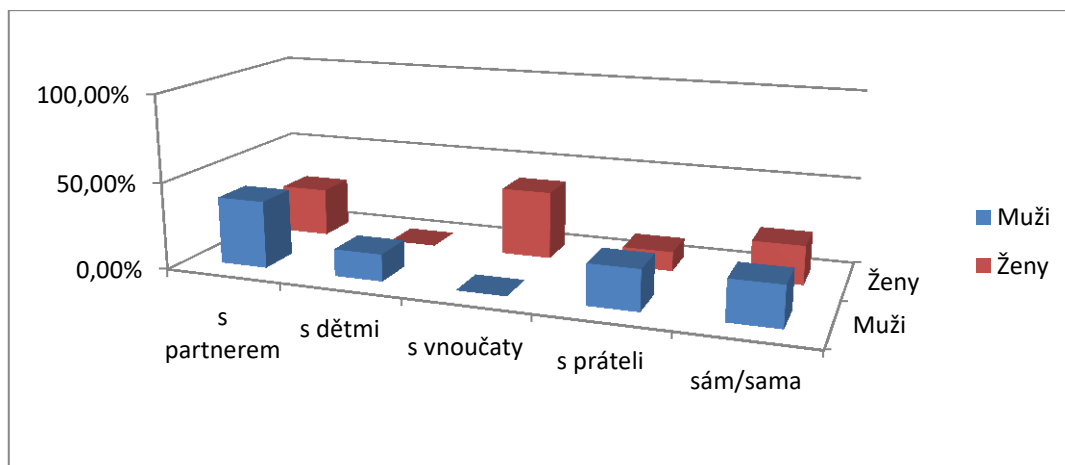


Graf 17: Využití aktivit mimo domov s pečovatelskou službou

U otázky č. 8 jsem zjišťovala, zda senioři v zařízení využívají nějaké aktivity mimo jejich zařízení. Zjistila jsem, že větší počet respondentů uvedlo, že žádné aktivity mimo zařízení nenavštěvuje. Doptávala jsem se respondentů, proč nevyužívají i jiné aktivity, bylo mi řečeno, že aktivity, které jim nabízí domov, jim stačí. Někteří však odpověděli, že navštěvují nějaké aktivity mimo zařízení. Nejčastěji bylo uvedeno, že chodí na procházky se psem nebo s vnoučaty, kteří je navštěvují. Jelikož domov má i menší zahrádku, uvedli 2 respondenti, že rádi o zahrádku pečují.

9. A. S kým nejraději trávíte svůj volný čas?

	Muži	%	Ženy	%
S partnerem	5	38,5	5	27,8
S dětmi	2	15,4	0	0,0
S vnoučaty	0	0,0	7	38,9
S přáteli	3	23,1	2	11,1
Sám/sama	3	23,1	4	22,2
Celkem	13	100	18	100

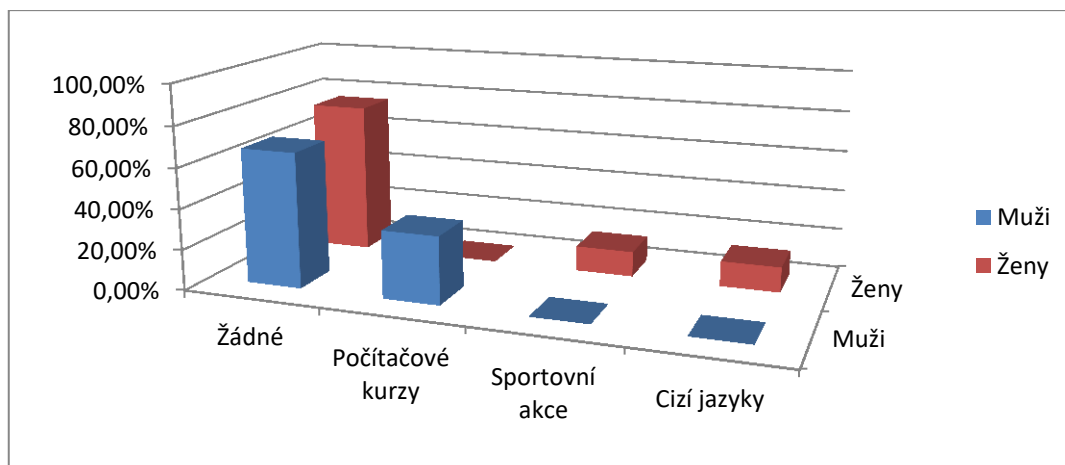


Graf 18: S kým respondenti tráví volný čas – domácí prostředí

Při otázce č. 9 jsem se doptávala respondentů, s kým tráví svůj volný čas. Nejvíce zvolenou variantou bylo, že respondenti tráví svůj čas nejraději s partnerem nebo s vnoučaty. Překvapením bylo, že s vnoučaty tráví hodně času ženy (38,9 %). Muži tuto možnou variantu nezaškrtili. Zcela vyrovnané výsledky byly u odpovědi, že tráví svůj čas sami. U mužů je tomu o pouhé 1 % více než u žen. Jak už bylo mnohokrát řečeno, tak lidé vyššího věku se rádi setkávají se svými vrstevníky, aby zlepšovali sociální kontakty. Proto jsem zjišťovala, kolik dotazovaných rádo tráví svůj volný čas s přáteli. Muži tráví s přáteli o 12 % více času než ženy.

B. Jaké volnočasové aktivity byste ve Vašem zařízení upřednostnili?

	Muži	%	Ženy	%
Žádné	8	66,7	18	75,0
Počítačové kurzy	4	33,3	0	0,0
Sportovní akce	0	0,0	3	12,5
Cizí jazyky	0	0,0	3	12,5
Celkem	12	100	24	100

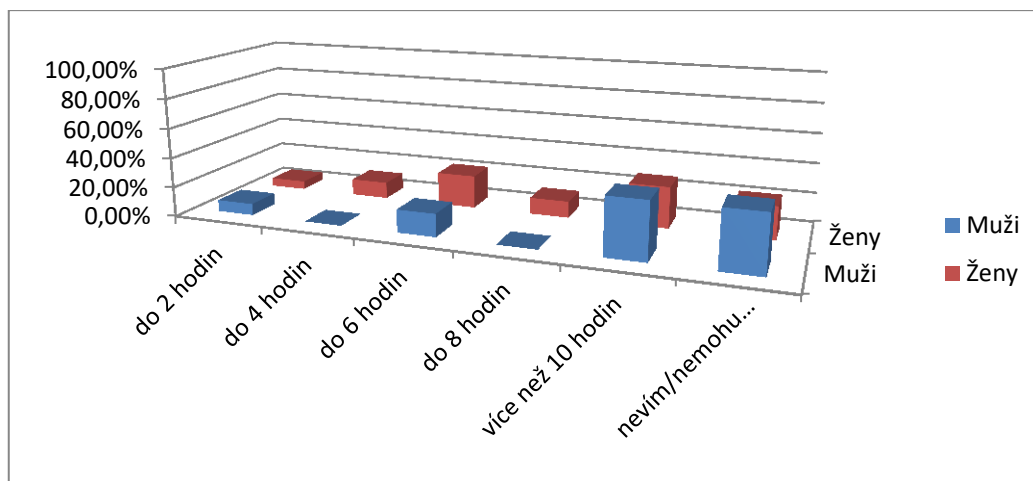


Graf 19: Jaké aktivity by respondenti chtěli upřednostnit v domově s pečovatelskou službou

Tato otázka byla otevřená a respondenti mohli vyjádřit svůj názor na to, jakou aktivitu by mohlo zařízení upřednostnit. Překvapilo mě, že se respondenti shodli jenom na 4 odpovědích. Nejvíce však respondentů uvedlo, že žádnou aktivitu upřednostnit nechtějí, protože jsou spokojeni s aktivitami, které jim zařízení nabízí. 33,3 % mužů uvedlo, že by chtěli v zařízení upřednostnit nějaké počítačové kurzy. Tato varianta se mi zdá dobrá, protože mnoho seniorů s moderní technologií neumí a chtěli by se to naučit, aby mohli být např. v kontaktu se svými blízkými. Ženy v seniorském věku by rády upřednostnily sportovní akce a cizí jazyky.

10. A. Kolik hodin týdně se věnujete volnočasovým aktivitám?

	Muži	%	Ženy	%
Do 2 hodin	1	7,7	1	5,6
Do 4 hodin	0	0,0	2	11,1
Do 6 hodin	2	15,4	4	22,2
Do 8 hodin	0	0,0	2	11,1
Více než 10 hodin	5	38,5	5	27,8
Nevím/ nemohu odhadnout	5	38,5	4	22,2
Celkem	13	100	18	100

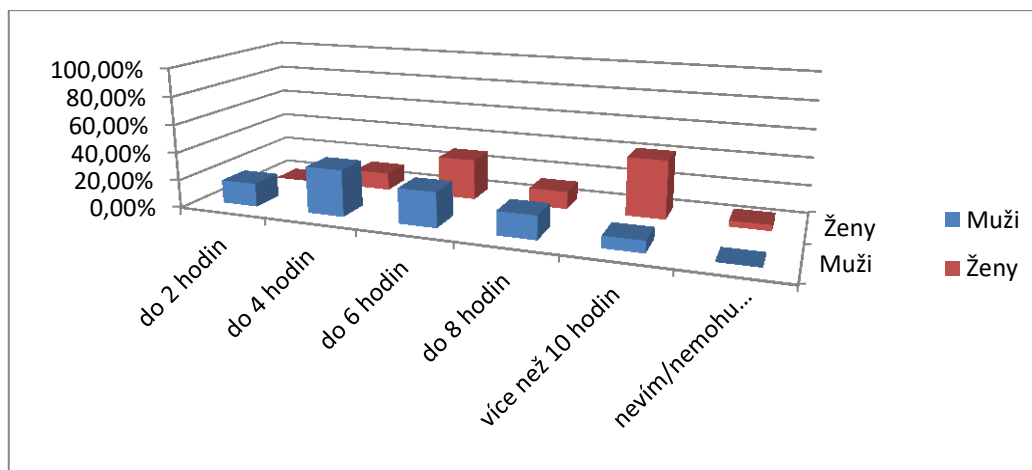


Graf 20: Kolik času respondenti věnují volnočasovým aktivitám – domácí prostředí

Následující otázka zjišťovala, kolik hodin týdně dotazovaní tráví svůj volný čas. Překvapilo mě, že většina respondentů neví, kolik hodin tento čas tráví. Z grafu lze vyčíst, že 38,5 % mužů a 27,8 % žen se věnují svým dobrovolně vybraným činnostem více než 10 hodin týdně. Také lze vyčíst, že 15,4 % mužů a 22,2 % žen se věnují aktivitám do 6 hodin týdně. Ostatní výsledky vyplývající z grafu jsou skoro totožné.

B. Kolik hodin týdně se věnujete volnočasovým aktivitám, které Vám domov nabízí?

	Muži	%	Ženy	%
Do 2 hodin	2	16,7	0	0,0
Do 4 hodin	4	33,3	3	12,5
Do 6 hodin	3	25,0	7	29,2
Do 8 hodin	2	16,7	3	12,5
Více než 10 hodin	1	8,3	10	41,7
Nevím/ nemohu odhadnout	0	0,0	1	4,2
Celkem	12	100	24	100

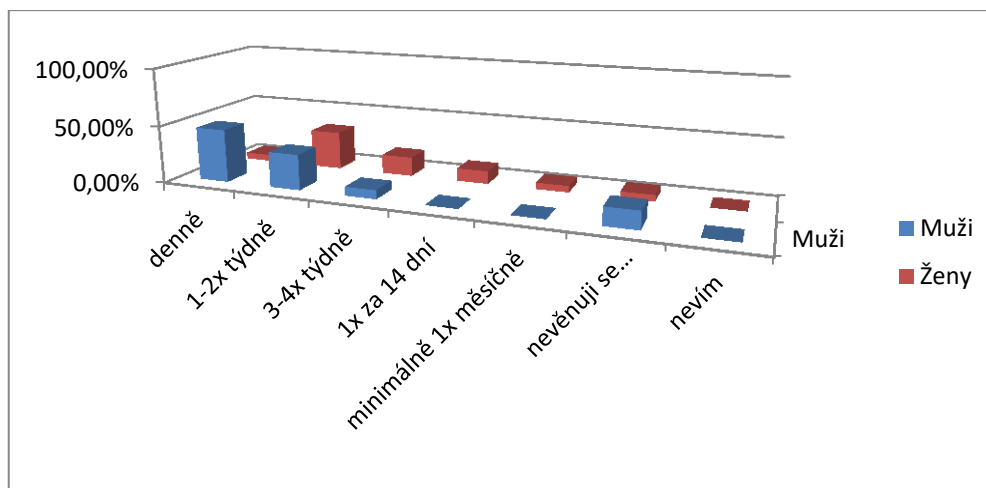


Graf 21: Kolik času respondenti věnují volnočasovým aktivitám – domácí prostředí

Tato otázka v dotazníku pro seniory v zařízení byla položena stejně jako otázka č. 10 v předchozím dotazníku. Podobně jako v grafu č. 20 lze vyčíst v grafu č. 21, že 41,7 % žen se věnuje aktivitám, které jim nabízí zařízení, více jak 10 hodin týdně. Další početnější odpovědí byla uvedena možnost, že se senioři věnují do 6 hodin týdně aktivitám v zařízení. Překvapivou odpovědí byla pro mě, že senioři neodhadnou, kolik hodin věnují aktivitám. V porovnání s grafem č. 20 je varianta „do 2 hodin“ skoro totožná.

11. A. Jak často se věnujete pohybovým aktivitám?

	Muži	%	Ženy	%
Denně	6	46,2	5	27,8
1-2x týdně	4	30,8	6	33,3
3-4x týdně	1	7,7	3	16,7
1x za 14 dní	0	0,0	2	11,1
Minimálně 1x měsíčně	0	0,0	1	5,6
Nevěnuji se pohybovým aktivitám	2	15,4	1	5,6
Nevím	0	0,0	0	0,0
Celkem	13	100	18	100

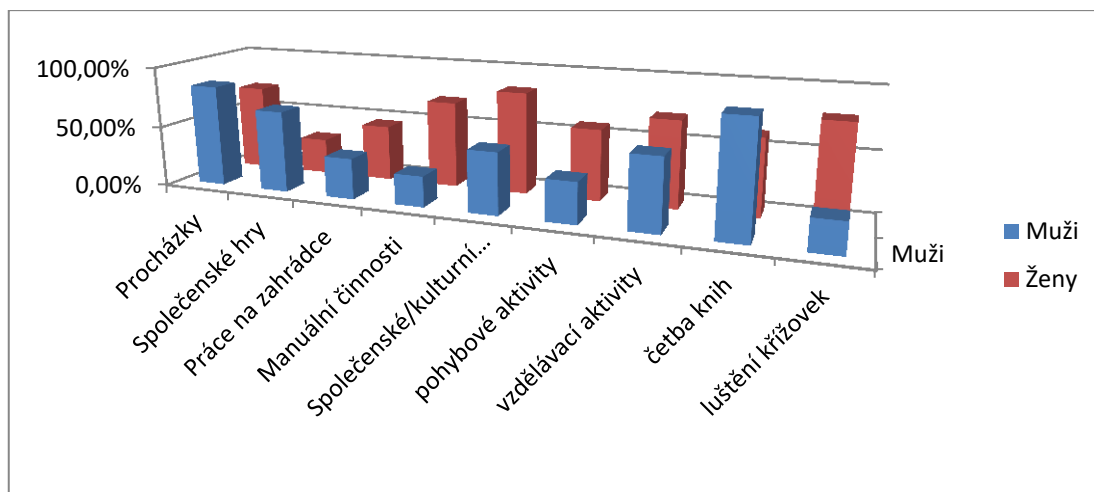


Graf 22: Kolik času respondenti věnují pohybovým aktivitám – domácí prostředí

Senioři, kteří žijí v domácím prostředí, si mohou sami určit, jak budou trávit svůj volný čas. Překvapilo mě tedy, že hojný počet dotazovaných mužů se věnuje denně pohybovým aktivitám. Jedná se o 46,2% mužů. Minimálně 1-2x týdně se 30,8 % mužů a 33,3 % žen věnuje pohybovým aktivitám. Někteří jedinci vyššího věku se kvůli zdravotním potížím nebo jiným potížím nemohou aktivně podílet na jejich zlepšování kvality života, proto se ani nemohou věnovat pohybovým aktivitám bez pomoci druhé osoby. Ostatní odpovědi jsou zcela totožné.

B. Jaké volnočasové aktivity jste vykonával/a před odchodem do pečovatelského domova?

	Muži	%	Ženy	%
Procházky po okolí/přírodě	10	83,3	17	70,8
Společenské hry	8	66,7	7	29,2
Práce na zahrádce	4	33,3	11	45,8
Manuální činnosti	3	25,0	17	70,8
Společenské/kulturní akce	6	50	20	83,3
Pohybové aktivity	4	33,3	14	58,3
Vzdělávací činnosti	7	58,3	17	70,8
Četba knih	11	91,7	15	62,5
Luštění křížovek	3	25,0	19	79,2

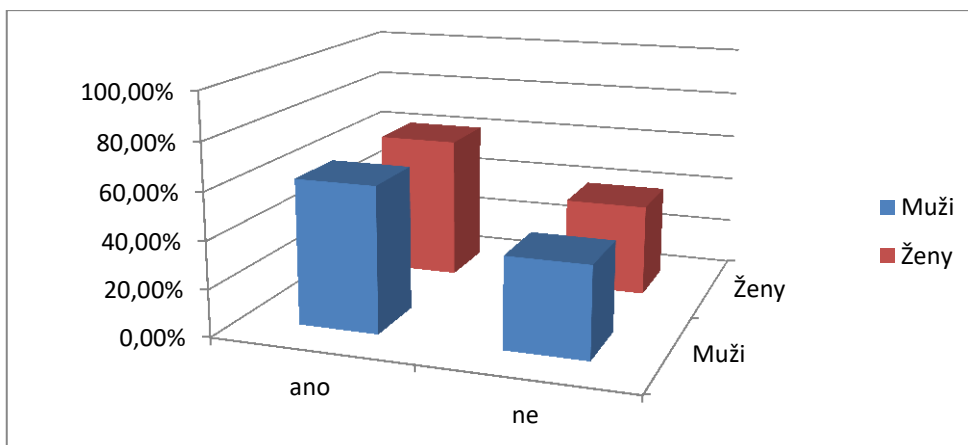


Graf 23: Využívání volnočasových aktivit před odchodem do domova s pečovatelskou službou

Tato otázka je podobná jako otázka č. 7 v dotazníku pro seniory žijící v domácím prostředí. V otázce č. 11 jsem zjišťovala, jaké aktivity seniři využívali před odchodem do zařízení. Tato otázka umožňovala respondentům zaškrtnout co nejvíce odpovědí. Dá se předpokládat, že tito lidé mohli dříve běžně fungovat v životě a mohli se věnovat jakýmkoliv aktivitám. Proto nejčastěji převažují odpovědi, jako jsou procházky, společenské hry, manuální činnosti, společenské akce, vzdělávací aktivity, četba knih a luštění křížovek. U mužů (91,7 %) nejvíce převažuje odpověď, že dříve nejraději četli. U žen (83,3 %) nejvíce převažuje varianta, že dříve nejčastěji navštěvovali společenské nebo kulturní akce.

12. A. Navštěvujete nějaké společenské akce, které pořádá Vaše město/vesnice?

	Muži	%	Ženy	%
Ano	8	61,5	11	61,1
Ne	5	38,5	7	38,9
Celkem	13	100	18	100

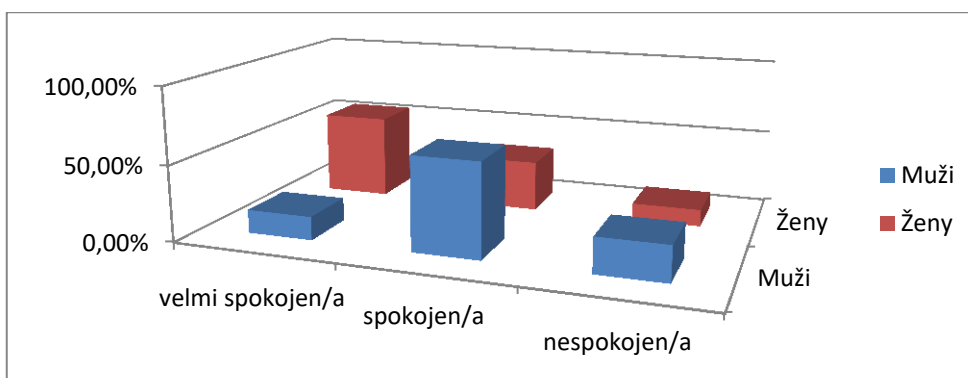


Graf 24: Návštěva společenských akcí – domácí prostředí

Otázkou č. 12 jsem zjišťovala, jestli dotazovaní navštěvují nějaké společenské akce, které pořádá město nebo obec, ve kterém žijí. Odpovědi jsou zcela totožné. „Ano“ odpovědělo 61,5 % mužů a 61,1% žen. Variantu pro „ne“ odpovědělo 38,5 % mužů a 38,9 % žen. Podle mě je velice důležité, aby starší lidé navštěvovali tyto akce nebo akce podobného typu, protože se setkávají s lidmi z města, ve kterém žijí a mohou také být v kontaktu se svými vrstevníky.

13. A. Jak jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit v místě bydliště?

	Muži	%	Ženy	%
Velmi spokojen/a	2	15,4	10	55,6
Spokojen/a	8	61,5	6	33,3
Nespokojen/a	3	23,1	2	11,1
Celkem	13	100	18	100

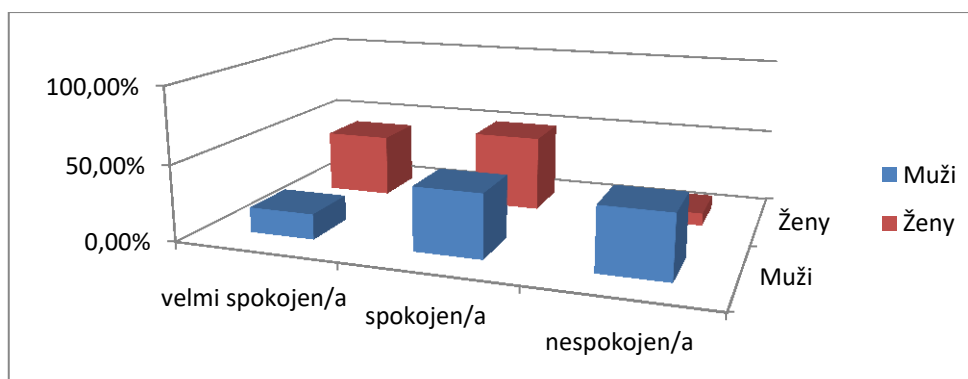


Graf 25: Spokojenost respondentů s nabídkou volnočasových aktivit ve městě/obci – domácí prostředí

V navazující otázce museli respondenti zhodnotit, jak jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit ve městě, kde žijí. V převažující většině jsou dotazovaní velmi spokojeni a spíše spokojeni. Ženy (55,6 %) jsou velmi spokojené s nabídkou činností v jejich městě, naopak muži (61,5 %) jsou s nabídkou spíše spokojeni. Muži (23,1 %) jsou s nabídkou aktivit nespokojeni. Podobně je tomu u žen (11,1 %), které jsou s nabídkou volnočasových aktivit nespokojené. Podle mého názoru je velice důležité, aby se lidem aktivity uspořádané obcí nebo města líbily, protože se takto lidé mohou setkávat se svými přáteli a vrstevníky.

B. Jste spokojen/a s volnočasovými aktivitami u Vás v pečovatelském domově?

	Muži	%	Ženy	%
Velmi spokojen/a	2	16,7	10	41,7
Spokojen/a	5	41,7	12	50
Nespokojen/a	5	41,7	2	8,3
Celkem	12	100	24	100

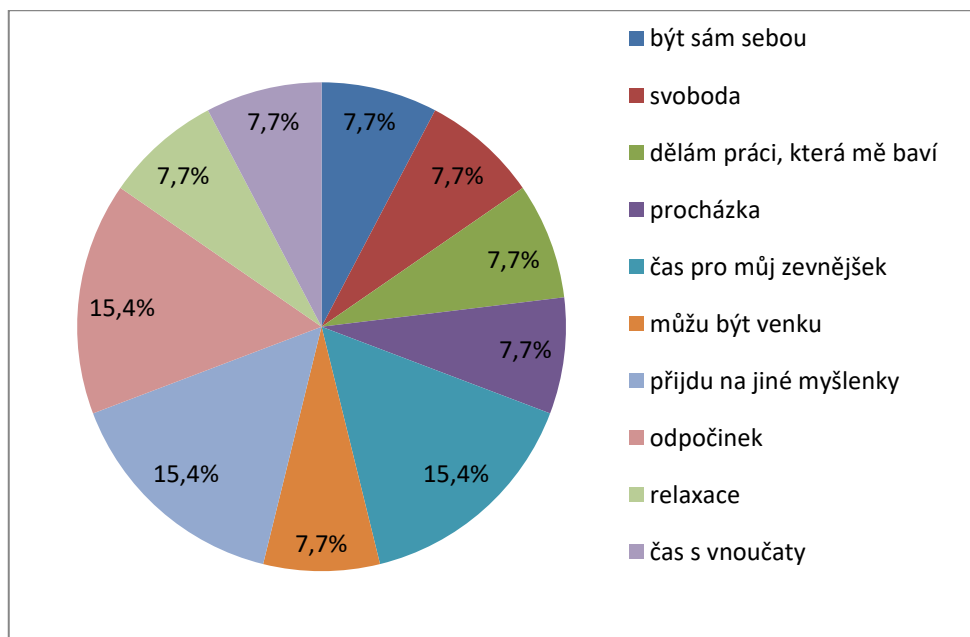


Graf 26: Spokojenost respondentů s nabídkou volnočasových aktivit v domově s pečovatelskou službou

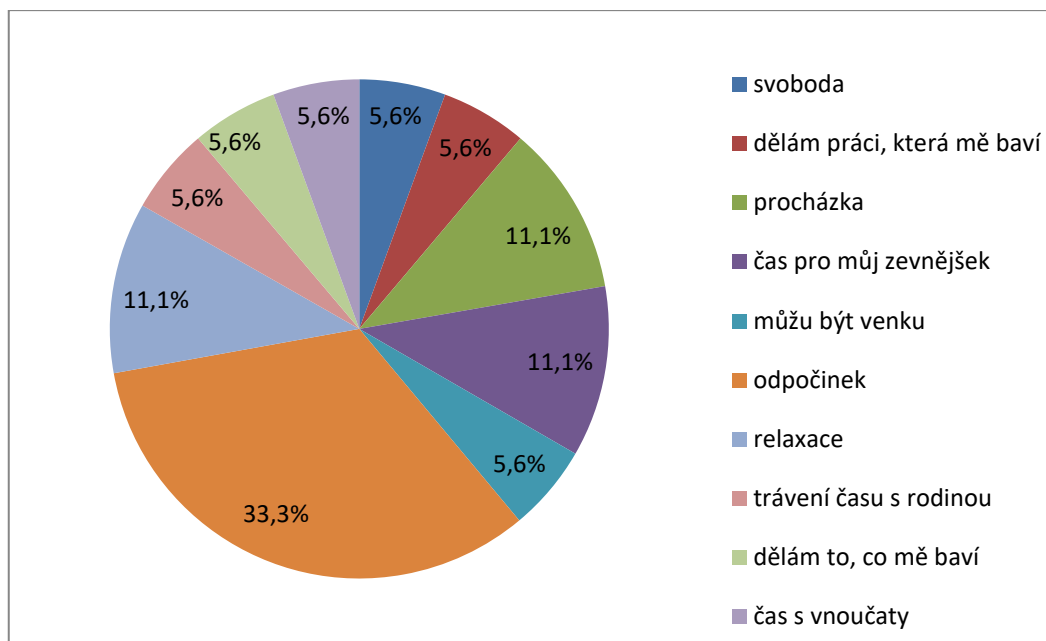
Tato otázka je podobná předchozí otázce. Respondenti zde museli zhodnotit, jak jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v zařízení. Většina dotazovaných jsou spokojeni s aktivitami. Jedná se o 41,7 % mužů a 50 % žen. 41,7 % žen seniorského věku je velmi spokojena s nabídkou volnočasových aktivit v domově, kdežto 41,7 % mužů je s těmito aktivitami nespokojeno. Myslím si, že je velmi důležité, aby lidé navštěvovali volnočasové aktivity v zařízení, protože se mohou setkat s vrstevníky nebo s nimi mohou navázat kontakt, protože se někdy stává, že se senior v jakémkoliv zařízení sociálních služeb cítí osamocen.

14. A. Co pro Vás znamená volný čas?

	Muži	%	Ženy	%		Muži	%	Ženy	%
Být sám sebou	1	7,7	0	0,0	Přijdu vždy na jiné myšlenky	2	15,4	0	0,0
Svoboda	1	7,7	1	5,6	Odpočinek	2	15,4	6	33,3
Dělám práci, která mě baví	1	7,7	1	5,6	relaxace	1	7,7	2	11,1
Procházka	1	7,7	2	11,1	Můžu trávit čas s rodinou	0	0,0	1	5,6
Čas pro můj zevnějšek	2	15,4	2	11,1	Dělám to, co mě baví	0	0,0	1	5,6
Můžu být venku	1	7,7	1	5,6	Užívám si čas s vnoučaty	1	7,7	1	5,6



Graf 27: Co pro muže znamená volný čas – domácí prostředí

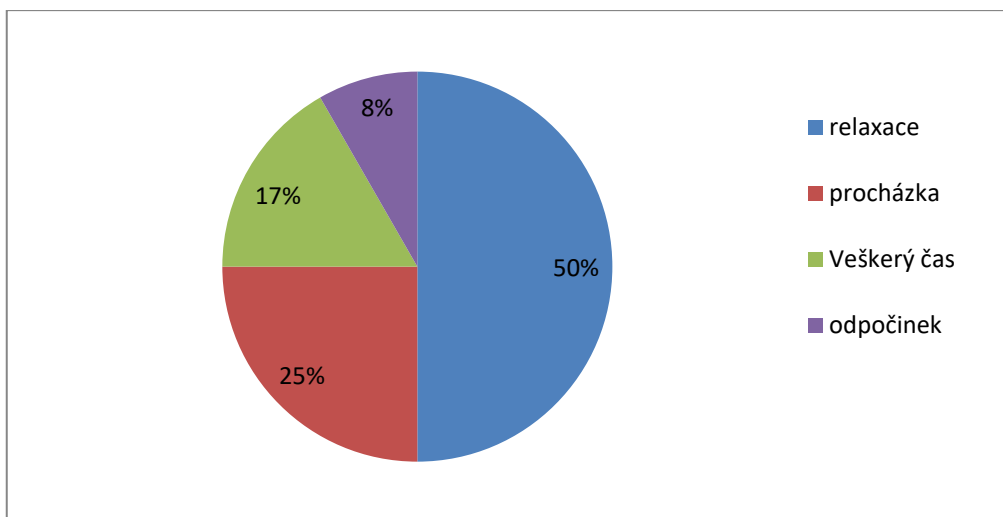


Graf 28: Co pro ženy znamená volný čas – domácí prostředí

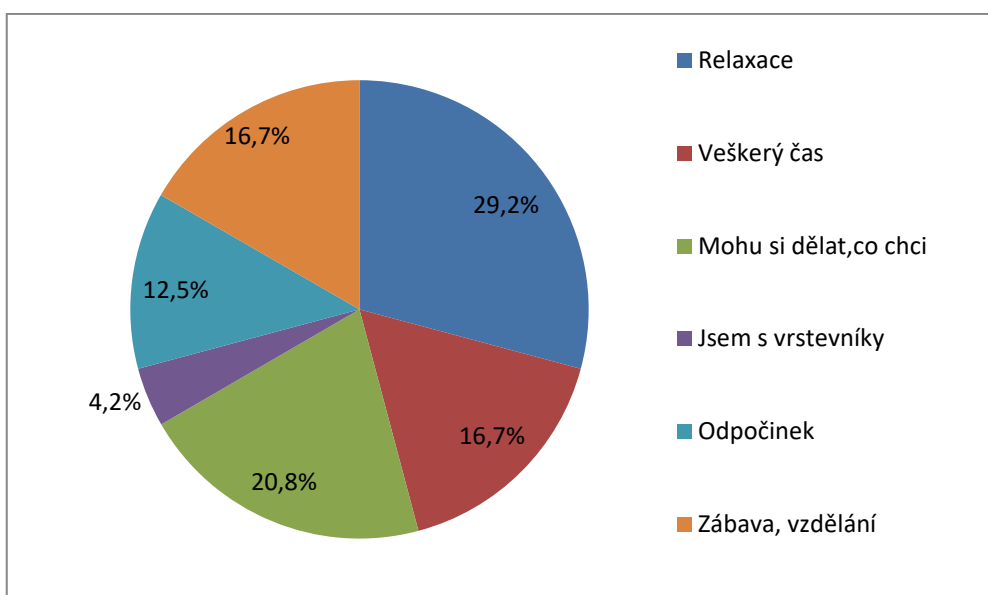
Každý člověk vnímá volný čas trochu jinak, a proto jsem se snažila v otevřené otázce č. 14 zjistit, co pro seniory znamená volný čas. Z výsledků vyplývá, že starší lidé nejraději odpočívají nebo naopak chodí na procházky. Tito lidé také tráví rádi čas venku, s vnoučaty, s rodinou nebo mají čas na svůj zevnějšek. Překvapilo mě, že 7,7 % mužů a 11,1 % žen při volném času jednoduše relaxují.

B.

	Muži	%	Ženy	%
Relaxace	6	50,0	7	29,2
Procházky	3	25,0	0	0,0
Veškerý čas	2	16,7	4	16,7
Mohu si dělat, co chci	0	0,0	5	20,8
Jsem s vrstevníky	0	0,0	1	4,2
Odpočinek	1	8,3	3	12,5
Zábava, vzdělání	0	0,0	4	16,7
Celkem	12	100	24	100



Graf 29: Co pro muže znamená volný čas – domov s pečovatelskou službou



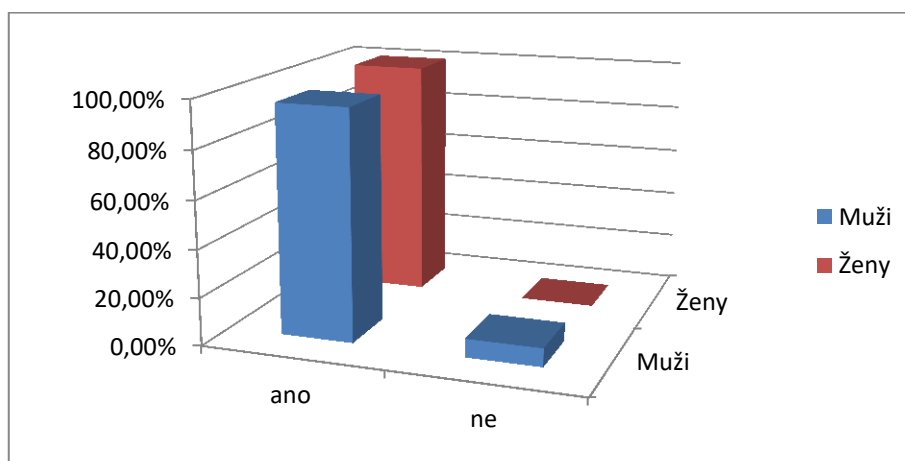
Graf 30: Co pro ženy znamená volný čas – domov s pečovatelskou službou

Pro interpretaci výsledků otázky č. 14 jsem použila výsečový graf, protože se jednalo o otevřenou otázku, kde mohli respondenti popsat jedním slovem nebo větou, co pro ně znamená volný čas. Setkala jsem se s totožnými i odlišnými odpovědi. 50 % mužů a 29,2 % žen odpovědělo stejně, že pro ně volný čas znamená relaxace. Totožná odpověď se objevila i u odpočinku, kde 8,3 % mužů a 12,5 % žen odpovědělo tuto možnost. Někteří muži vnímají volný čas jako procházku po okolí. Naopak některé ženy vnímají volný čas jako čas, ve kterém si mohou dělat, co chtějí nebo ho vnímají jako zábavu ve formě vzdělávání.

Výsledky obou dotazníků jsou zcela odlišné, protože v prvním dotazníku se objevilo více odpovědí, kdežto v dotazníku pro respondenty v druhém dotazníku se objevilo odpovědí daleko méně. I přesto všichni dotazovaní vnímají volný čas jako odpočinek nebo ho tráví procházkou.

15. A. Slyšeli jste někdy o univerzitě třetího věku?

	Muži	%	Ženy	%
Ano	12	96,3	18	100
Ne	1	7,7	0	0,0
Celkem	13	100	18	100

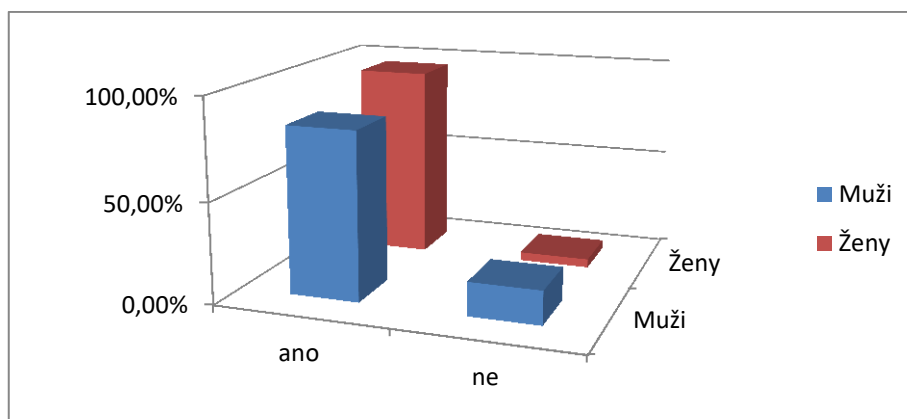


Graf 31: Znalost respondentů na téma univerzity třetího věku – domácí prostředí

Další otázka byla zaměřena na univerzitu třetího věku. V dnešní době se tento trend velmi využívá, protože mohou senioři získávat další vědomosti a zkušenosti a mohou se setkávat i se svými vrstevníky. Proto jsem se doptávala respondentů, zda někdy slyšeli o univerzitě třetího věku. 30 respondentů odpovědělo ano, pouhý jeden muž (7,7 %) odpověděl, že nikdy o univerzitě třetího věku neslyšel. Tento výsledek mě velice překvapil, protože jsem nevěděla, že tolik dotazovaných zná univerzitu třetího věku.

B.

	Muži	%	Ženy	%
Ano	10	83,3	23	95,8
Ne	2	16,7	1	4,2
Celkem	12	100	24	100

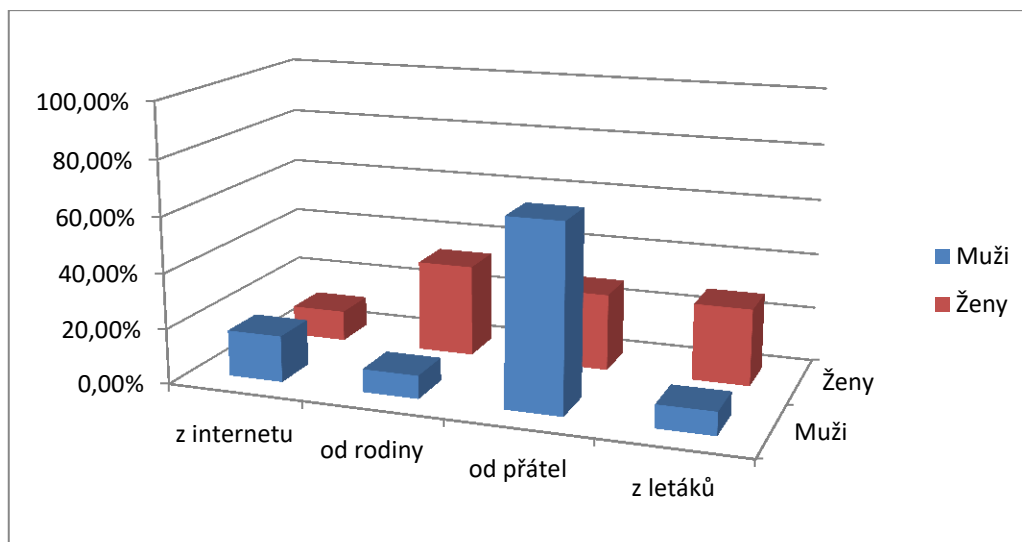


Graf 32: Znalost respondentů na téma univerzity třetího věku – domov s pečovatelskou službou

Tato otázka byla zaměřena na univerzitu třetího věku. Jelikož jsem se dozvěděla, že pečovatelský dům v Sušici nabízí pro seniory virtuální univerzitu třetího věku, odpovědi mě nepřekvapily. Většina dotazovaných zná univerzitu třetího věku. Jedná se 83,3 % mužů a 95,8% žen seniorské populace. Naopak mě překvapila zaškrtnutá varianta „ne“, protože jak už jsem zmínila, tak domov tento nový trend seniorům nabízí.

16. A. Pokud ano, zakroužkujte prosím, kde jste se o univerzitě třetího věku dozvěděla? Pokud ne, neodpovídejte.

	Muži	%	Ženy	%
Z internetu	2	16,7	2	11,1
Od rodiny	1	8,3	6	33,3
Od přátel	8	66,7	5	27,8
Z letáků	1	8,3	5	27,8
Celkem	12	100	18	100

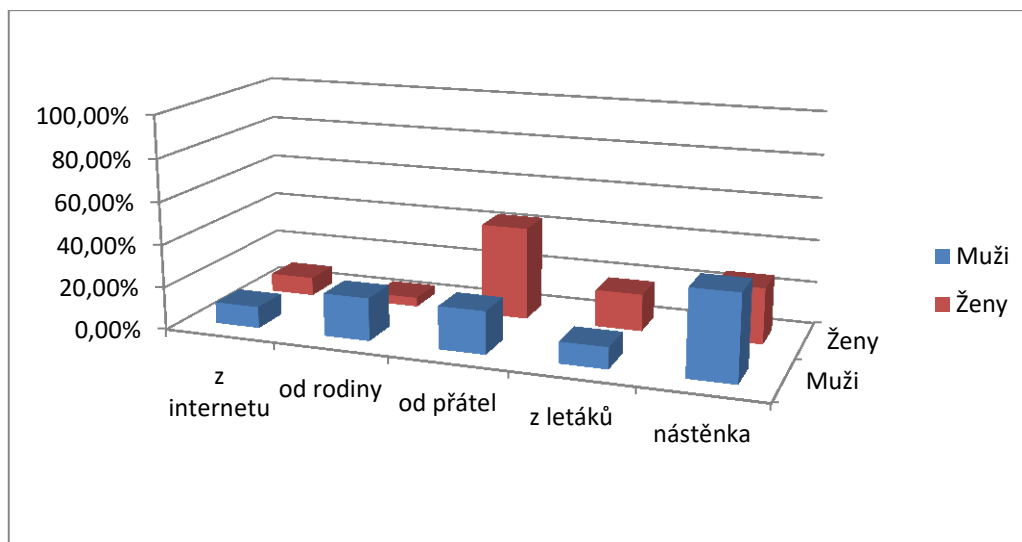


Graf 33: Kde se poprvé setkali s univerzitou třetího věku – domácí prostředí

V následující otázce jsem zjišťovala, odkud nebo od koho znají dotazovaní univerzitu třetího věku. V převažující většině se senioři dozvěděli o univerzitě od svých přátel, kteří univerzitu sami navštěvují nebo navštěvovali. Tuto variantu více odpověděli muži (66,7 %). U žen (33,3 %) převažovala varianta, že o univerzitě třetího věku slyšeli od své rodiny. 27,8 % žen slyšelo o univerzitě z letáku. Podobně tomu bylo u odpovědi, že univerzitu znají od svých přátel. Podle mého názoru někteří senioři neumějí zacházet s moderní elektronikou, nebo nemají stolní počítač, překvapila mě tudíž odpověď, že se o univerzitě dočetli na internetu. Tuto možnou variantu zakroužkovalo 16,7 % mužů a 11,1 % žen.

B.

	Muži	%	Ženy	%
Z internetu	1	10,0	2	8,7
Od rodiny	2	20,0	1	4,3
Od přátel	2	20,0	10	43,5
Z letáků	1	10,0	4	17,4
Nástěnka	4	40,0	6	26,1
Celkem	10	100	23	100

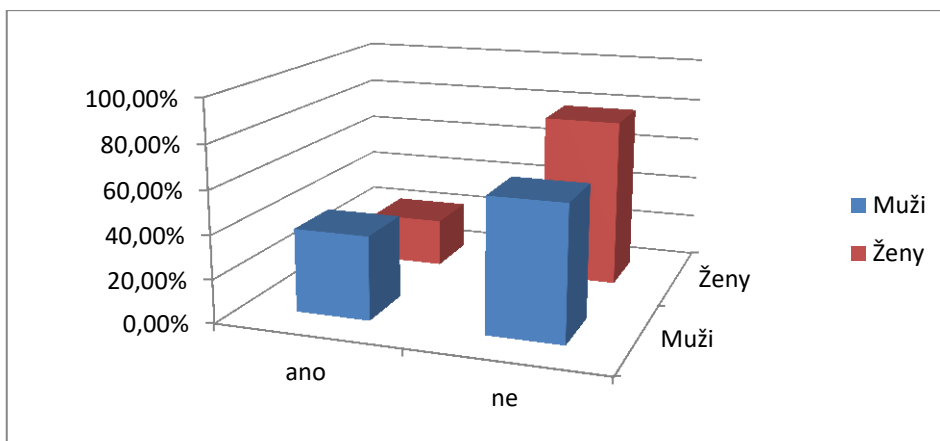


Graf 34: Kde se poprvé setkali s univerzitou třetího věku – domov s pečovatelskou službou

Graf č. 33 znázorňuje výsledky odpovědí na otázku, odkud dotazovaní znají univerzitu třetího věku. Jak v grafu č. 32 tak i v grafu č. 33 se ve valné většině respondenti dozvěděli od přátel, kteří univerzitu navštěvují nebo v dřívější době navštěvovali. Tuto možnost zaškrtno 43,5 % žen a 20 % mužů. Každé zařízení by mělo mít nástěnku, kde by se měly dávat informace o různých akcích apod. Jelikož jsem výše zmínila, že domov s pečovatelskou službou nabízí seniorům univerzitu třetího věku, bylo mi jasné a pak i od respondentů odsouhlaseno, že se lidé právě o univerzitě dozvěděli z nástěnky. Tuto možnou variantu označilo 40 mužů a 26,1 % žen seniorského věku. V grafu č. 32 tak i v grafu č. 33 mě překvapila varianta, že se dotazovaní dozvěděli o U3V z internetu. Ostatní sledované soubory jsou totožné.

17. A. Navštěvujete univerzitu třetího věku?

	Muži	%	Ženy	%
Ano	5	38,5	4	22,2
Ne	8	61,5	14	77,8
Celkem	13	100	18	100

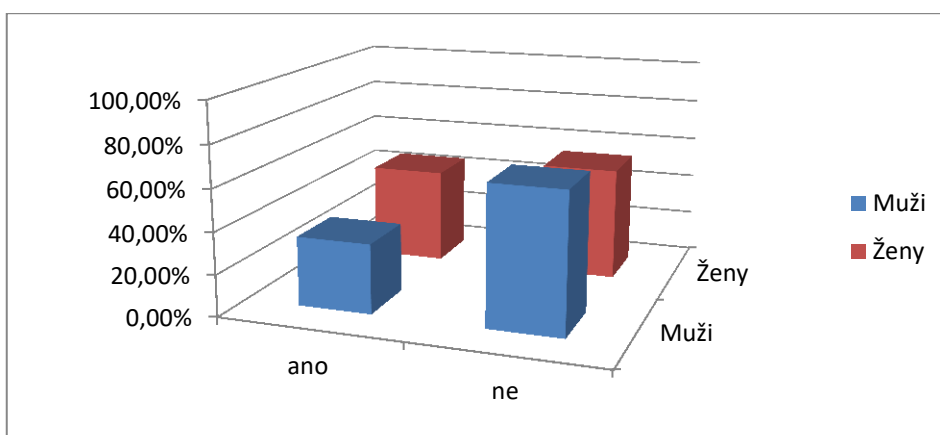


Graf 35: Navštěvují respondenti univerzitu třetího věku – domácí prostředí

Otázka č. 17 navazuje na předchozí 2 otázky, které se týkají univerzity třetího věku. Tato otázka je směřovaná k tomu, zda respondenti univerzitu navštěvují. Převažuje však odpověď, že dotazující univerzitu nenavštěvují. Jedná se o 61,5 % mužů a 77,8 % žen, kteří univerzitu nenavštěvují. I přes velký počet negativních odpovědí, se v dotazníkovém šetření ukázalo, že i někteří dotazovaní navštěvují univerzitu. Muži navštěvují o pouhých 16% více univerzitu než ženy. Myslím si, že je velmi důležité, aby tito lidé byli ve společnosti, a aby navazovali se svými vrstevníky kontakty.

B.

	Muži	%	Ženy	%
Ano	4	33,3	11	45,8
Ne	8	66,7	13	54,2
Celkem	12	100	24	100



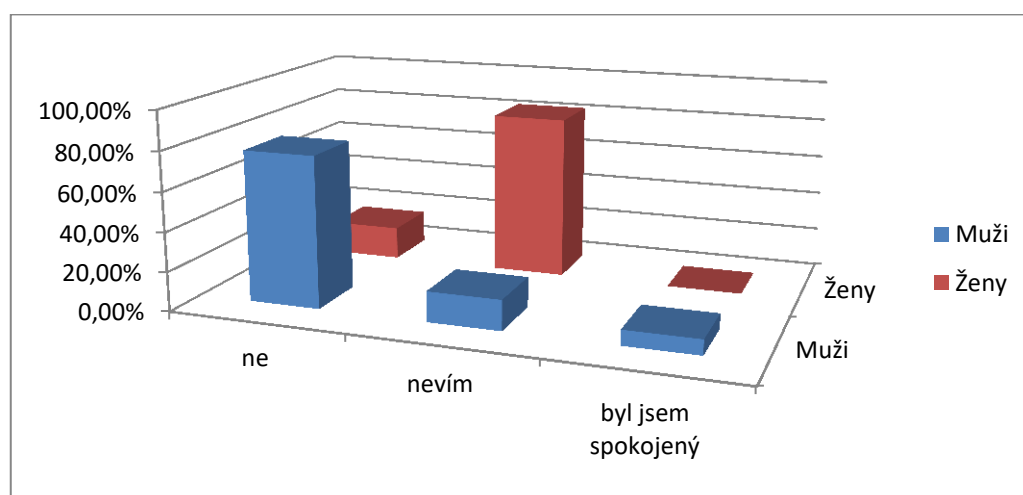
Graf 36: Navštěvují respondenti univerzitu třetího věku – domov s pečovatelskou službou

Navazující otázka byla zaměřena také na univerzitu třetího věku. Zajímalo mě, zda senioři navštěvují U3V. I když jim to zařízení nabízí, překvapivě převažuje odpověď, že senioři univerzitu nenavštěvují. Tuto možnou variantu uvedlo 66,7 % mužů a 54,2 % žen. Najdou se však tací, kteří univerzitu třetího věku navštěvují. Jedná se o 33,3 % mužů a 45,8 % žen. Jak už jsem mnohokrát zmínila, myslím si, že je velmi důležité, aby lidé v seniorském věku byli v kontaktu se svými vrstevníky, a aby byli hlavně ve společnosti, protože se stává, že některý senior se cítí v zařízení osamocen.

Ve srovnání s obr. č. 34 je to skoro totožné. V grafu č. 34 převažuje odpověď, že dotazovaní v širší seniorské populaci taktéž tolik nenavštěvují univerzitu třetího věku.

18. A. Je něco, co Vám v dotazníku chybělo?

	Muži	%	Ženy	%
Ne	10	76,9	3	16,7
Nevím	2	15,4	15	83,3
Byl jsem spokojený	1	7,7	0	0,0
Celkem	13	100	18	100



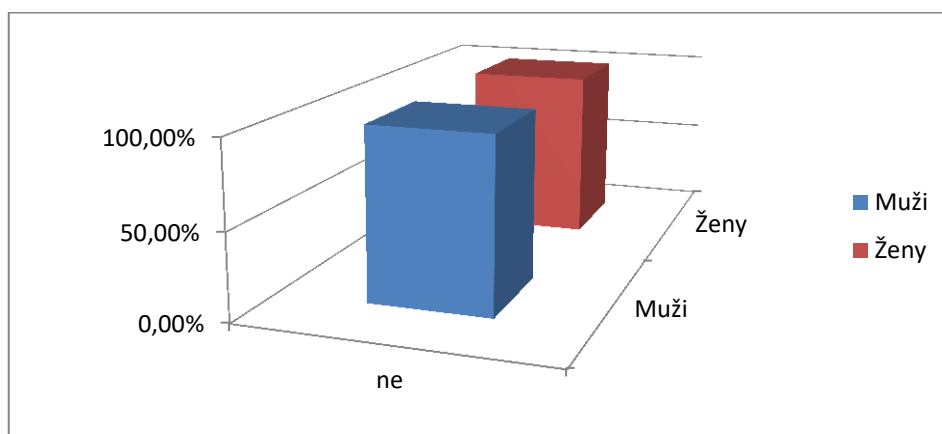
Graf 37: Spokojenost respondentů s dotazníkem – domácí prostředí

Poslední otázka č. 18 byla zaměřena na zpětnou vazbu ohledně dotazníkového šetření. Na otázku, zda něco dotazovaným chybělo v dotazníku, odpovědělo 76,9 % mužů, že jim nic

v dotazníku nechybělo a 83,3 % žen odpovědělo, že neví. Jeden muž (7,7 %) odpověděl, že byl spokojený s celým dotazníkem.

B.

	Muži	%	Ženy	%
Ne	12	100	24	100
Celkem	12	100	24	100



Graf 38: Spokojenost respondentů s dotazníkem – domov s pečovatelskou službou

Poslední otázka v dotazníku pro seniory v zařízení sociálních služeb byla zaměřena na zpětnou vazbu ohledně celého dotazníkového výzkumu. Výsledky mě velice překvapily. Všech 36 respondentů obou pohlaví mi napsalo do otevřené otázky, že jim v dotazníku nic nechybělo. Jedna respondentka mi popřála krásné psaní bakalářské práce. Výsledky mě potěšili a zároveň je to pro mě zpětná vazba.

4.5 Diskuze

Výzkumné šetření obsahovalo dva dotazníky. Jeden dotazník byl směřován pro seniory žijící v domácím prostředí, kteří převážně žijí v Plzeňském kraji. Druhý dotazník byl určen seniorům v zařízení sociálních služeb. Jednalo se o domov s pečovatelskou službou ve městě Sušice. Oba dotazníky jsem prováděla formou řízených rozhovorů. Pro výzkumný soubor byly vybrány osoby starší 60 let.

Celé výzkumné šetření probíhalo od ledna 2018 do dubna 2018. Nejvíce času mi zabralo získat zařízení, ve kterém bych mohla své výzkumné šetření provádět. Po dlouhém

hledání mi vyšel vstříc domov s pečovatelskou službou v Sušici. Moje představa byla, že bych obešla všechny byty v domově a individuálně s klienty pohovořila o dotazníku, ale bylo mi nabídnuto, že budu moci přijít do aktivizační místnosti, kterou většina klientů navštěvuje. Seniori byli velice vstřícní, všichni mi chtěli pomoci, a tak mi dotazník vyplnili. S některými seniory jsem si mohla popovídat nejenom o dotaznících, protože byli rádi, že mají společnost. Byla jsem velmi ráda, že mi domov s pečovatelskou službou nabídl možnost si dotazníky vyplnit právě u nich, protože jsem dříve tu dříve vykonávala souvislou praxi a věděla jsem, jak to u nich v zařízení chodí. Výsledky z dotazníku pro veřejnost jsem měla hned, protože moje babička se stýká se svými vrstevníky a všichni dotazník ochotně vyplnili.

Výsledky celého výzkumného šetření lze zhodnotit kladně. Lze to doložit příkladem, kdy tito lidé pořád žijí ve svazku manželském a málokdo z nich žije sám. Lze to vyvodit ze spokojenosti respondentů s volnočasovými aktivitami, které jim nabízí město nebo zařízení. Jako další příklad lze uvést, že obě skupiny dotázaných respondentů znali univerzitu třetího věku. Dokonce z celkového počtu 67 respondentů navštěvuje 25 respondentů univerzitu třetího věku. Jak už jsem mnohokrát zmínila, je podle mého názoru velmi důležité, aby lidé ve vyšším věku navštěvovali své vrstevníky a byli s nimi v kontaktu.

Ve výzkumném souboru se ukázalo, že z celkového počtu 67 respondentů se dotazníků zúčastnilo nejvíce seniorů ve věku 60-74 let, a to konkrétně 38 seniorů (56,7 %). Nejméně se dotazníků zúčastnili seniori ve věku 90 let a více. Jedná se pouze o 9 % respondentů. Lze předpokládat, že tito lidé kvůli zdravotnímu stavu nejsou schopni fungovat ve svém běžném životě, a proto např. nenavštěvují žádné aktivizační činnosti. Překvapivým zjištěním bylo, že 29 respondentů (43,3 %) uvedlo, že jejich nejvyšší dosavadní vzdělání je středoškolské.

V dotazníku pro lidi seniorského věku, kteří žijí v domácím prostředí, jsem zjišťovala, kde seniori nejčastěji tráví svůj volný čas. Nejčastější odpovědí bylo, že tráví svůj volný čas v přírodě nebo v klubu seniorů. Je velmi důležité, aby tito lidé byli se svými vrstevníky, a aby si pomocí chůze zlepšovali kvalitu života. Seniori, kteří žijí v domácím prostředí, si mohou dobrovolně vybírat svoje každodenní volnočasové aktivity, a proto jsem zjišťovala, jaké aktivity nejraději využívají. Nejčastějšími odpověďmi bylo, že rádi chodí na procházky, pracují na své zahrádce nebo sedí doma a vyrábějí různé předměty. Vyšívají nebo také luští křížovky, aby si zlepšili svoji paměť. Práce na zahrádce je

nepochybně velmi namáhavý a náročný koníček. U otázky týkající se trávení volného času mohli senioři vyjádřit slovem nebo jednou větou, jak tento čas tráví. Nejčastější odpovědí byla právě výše zmiňovaná práce na zahrádce, někteří senioři rádi chodí ven ať už sami, s partnery, nebo s dětmi (převážně s vnoučaty) a někteří rádi čtou knížky. Myslím si, že je velmi důležité, aby lidé ve vyšším věku využívali jakoukoliv pohybovou aktivitu, může se např. jednat jen o chůzi. Proto mě zajímalo, kolik hodin týdně senioři tráví čas pohybovými aktivitami. Odpověď mě velice překvapila, protože nejvíce seniorů v domácím prostředí uvedlo, že se věnují pohybovým aktivitám více jak 10 hodin týdně. Jedná se o 38,5 % mužů a 27,8 % žen seniorské populace, kteří věnují svůj volný čas pohybovým aktivitám. Na tuto otázku navazovala otázka, která se týkala toho, jak často se věnují senioři pohybovým aktivitám. Jelikož předcházející odpověď byla, že se senioři věnují 10 hodin týdně pohybovým aktivitám, odpověď u této otázky mě nijak nepřekvapila, i když byla velice kladná. Senioři nejčastěji uvedli možnost, že se věnují pohybovým aktivitám denně, nebo 1krát – 2krát týdně. Další otázkou bylo, zda senioři navštěvují společenské akce, které jim město nabízí. Myslím si, že je velmi důležité, aby lidé vyššího věku chodili do společnosti, a tak mě výsledky této otázky potěšily, protože 61,5 % mužů a 61,1 % žen seniorského věku navštěvují společenské akce nebo akce podobného typu. Odpočinek, relaxace, procházka a čas pro můj zevnějšek byly nejčastějšími odpověďmi na otevřenou otázku, kde mohli dotazovaní vyjádřit svůj názor, co pro ně znamená volný čas.

V dotazníku pro seniory v domově s pečovatelskou službou jsem zjišťovala, kde senioři žili předtím, než odešli do domova. 50 % mužů uvedlo, že žilo ve městě, které má do 10 000 obyvatel. Naopak 58,3 % žen uvedlo, že před odchodem do zařízení žilo ve městě do 100 000 obyvatel. Následující otázka zjišťovala, proč si senioři vybrali právě toto zařízení, odpovědi byli zcela pochopitelné. Mnoho seniorů si vybralo zařízení kvůli dobré pověsti, blízkosti domova své rodiny nebo v blízkosti domova, kde senior žil. K nejčastějším aktivitám, které domov seniorům nabízí, patří pohybové činnosti, vzdělávací činnosti, keramika nebo jakékoliv výtvarné nebo manuální činnosti. Překvapivým zjištěním bylo, že domov také seniorům nabízí univerzitu třetího věku, a že někteří klienti domova univerzitu navštěvují. Paměťové činnosti zaškrtnulo 41,7 % mužů a 70,8 % žen. Dále jsem zjišťovala, zda dotazovaní navštěvují aktivity i mimo domov, překvapivým zjištěním bylo, že většina respondentů uvedlo variantu „ne“. Později jsem se však doptávala, proč nenavštěvují aktivity, když mají možnost, bylo mi řečeno, že jim aktivity, které jim nabízí domov s pečovatelskou službou, vyhovují. Navazující otázka

byla, jaké aktivity by v domově upřednostnili. Většina respondentů napsala, že žádné. Našli se i senioři, kteří by rádi upřednostnili počítačové kurzy nebo cizí jazyky. Obě možné varianty mi přijdou velice dobré, protože ne každý senior umí s moderní technologií a nemusí mít možnost se potkávat se svojí rodinou. Také málokterý senior umí cizí jazyky, proto si myslím, že by bylo velice dobré tyto aktivity později zařadit do běžného dne seniora, pokud má o aktivity zájem. U dotazníku pro seniory v domově se občas stalo, že senioři nechtěli odpovídat na otázku, která se týkala upřednostňováním aktivit v domově. Přisuzuji k tomu, že v místnosti, kde jsem dotazníky se seniory vyplňovala, byla přítomna i jedna ze sociálních pracovnic. V tomto dotazníku nás také zajímalo, kolik hodin se senioři věnují pohybovým aktivitám. Pohybovým aktivitám se velká část seniorů také věnuje více jak 10 hodin týdně. Někteří uvedli, že se pohybovým aktivitám věnují do 6 hodin týdně, jedná se o 25 % mužů a 29,2 % žen seniorského věku. Procházky v přírodě, společenské hry, práce na zahrádce, manuální činnosti, společenské akce, vzdělávací činnosti a četba knih byly nejčastějšími odpověďmi na otázku, jaké aktivity senioři vykonávali před odchodem do zařízení. Stejně jako v dotazníku pro seniory žijící ve svém domácím prostředí, tak jsem se v dotazníku pro seniory v domově doptávala, co pro ně znamená volný čas. Pro seniory v zařízení je volný čas chápán jako čas relaxace a odpočinku. Někteří uvedli, že tento čas vnímají jako veškerý jejich čas. Respondenti také uvedli, že tento čas vnímají jako zábavu formou vzdělávání nebo čas, při kterém si mohou dělat, co chtějí.

V závěru celého hodnocení chci zmínit, že jsem velice ráda za osobní kontakt se seniory při vyplňování dotazníků. U obou dotazníků jsem se nesetkala s negativním hodnocením, senioři byli velice ochotní, dokonce mi i mnoho z nich popřálo hodně štěstí u státních zkoušek. Chtěla bych jim tímto poděkovat. Ujistila jsem je, že dotazníky budou anonymní a budou určeny jen pro účely této bakalářské práce.

ZÁVĚR

Společnost mladých lidí by měla seniorům dávat najevo, že nejsou vyloučeni ze společnosti. Společnost by se měla snažit vytvářet jim příjemné podmínky pro prožití kvalitního života. Většina lidí, kteří odcházejí do důchodového věku, si myslí, že toto období života je vylučuje ze společnosti.

Ve stáří člověka dochází k mnoho změnám. Jedná se především o změnu vzhledu. Postupem času přibývají člověku vrásky, mění se mu kůže a pomalu začínají šednout vlasy. Další obtížnou situací může být ztráta partnera, při které často setkáváme s osamocením seniora. Postupně seniorovi odcházejí i jeho vrstevníci, blízcí nebo dokonce rodina. Odchod do důchodu může být velmi stresující. Někdo se naopak těší na zasloužilý odpočinek.

V dnešní době převládají moderní technologie, kterých stále přibývá. Senior většinou s technologiemi neumí zacházet, a proto může být vyčleněn ze společnosti nebo může být vyloučen z různých činností, kde se moderní technologie používají.

Cílem bakalářské práce bylo teoreticky a prakticky zmapovat volnočasové aktivity a volný čas seniorů.

Výsledky výzkumu lze hodnotit pozitivně. Ať už dle spokojenosti respondentů s volnočasovými aktivitami, které jim nabízí město nebo domov, nebo dle znalosti univerzity třetího věku, kdy univerzitu dokonce jedna třetina respondentů navštěvuje. Senioři žijící v domácím prostředí si mohou dobrovolně vybírat každodenní aktivity. Lze to vyhodnotit z otázek zaměřených na volný čas. Senioři nejčastěji uvedli, že tráví svůj volný čas venku na procházce, v přírodě, na zahrádce nebo navštěvují společenské akce. Tyto výsledky mi přijdou důležité, protože by se měli senioři setkávat se svými vrstevníky a měli by si chůzí zlepšovat kvalitu života. Z výsledků dotazníku pro seniory v domově s pečovatelskou službou v Sušici lze vyčíst, že jsou spokojeni s aktivitami, které jim zařízení poskytuje. A z celého kvantitativního výzkumného šetření vyplynulo, že si muži i ženy seniorského věku vybírají odlišné volnočasové aktivity.

LITERATURA A PRAMENY

4.6 Literární zdroje

BENDL, Stanislav. *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4248-9.

BURDA, Patrik a Lenka ŠOLCOVÁ. *Ošetrovatelská péče: pro obor ošetrovatel*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5333-1.

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

HOLMEROVÁ, Iva, Božena JURAŠKOVÁ a Květuše ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.

CHOMOVÁ, Svetlana. *Volný čas – príležitosť pre rozvoj kreativity, inovácií a vzdelávania*. Vydalo: Národné osvetové centrum, 2009. ISBN 978-80-7121-313-0.

JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0102-3.

KRYSTOŇ, Miroslav, Michal ŠERÁK a Łukasz TOMCZYK, ed. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů: [česko-polsko-slovenské studie z andragogiky a sociální gerontologie] = Nowe trendy w edukacji seniorów : [Czesko-Polsko-Słowackie studia z zakresu*

- andragogiki i gerontologii społecznej*]. Banská Bystrica: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2014. ISBN 978-80-904531-8-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních [sic] zařízeních*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.
- MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
- ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8.
- PROCHÁZKA, Roman. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Grada, 2014. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4451-3.
- SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0044-7.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.
- ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.
- TOMCZYK, Łukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Přeložil Joanna SZANIAWSKA. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2015. ISBN 978-80-904531-9-7.

ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0051-4.

4.7 Slovníky

PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.

4.8 Internetové zdroje

ČSU, 2018 - (<https://www.czso.cz/csu/czso/rodi-se-vice-deti-pribyva-ale-i-senioru>)

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Dotazník pro seniory žijící v domácím prostředí

Příloha č. 2 – Dotazník pro seniory v zařízení sociálních služeb

Příloha č. 3 – Seznam grafů

4.9 Dotazník pro seniory žijící v domácím prostředí

Vážená respondentko / vážený respondente,

jmenuji se Lenka Dlouhá a ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který se týká Vašeho volného času. Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce na téma „Volnočasové aktivity pro seniory“, kterou píše na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy, kde studuji obor sociální a charitativní práce.

Ujišťuji Vás, že tento dotazník je anonymní a všechny Vaše zodpovězené otázky budou využity jen pro účely výše zmiňované bakalářské práce.

Prosím, abyste u jednotlivých otázek zakroužkovali nebo čitelně vypsali Vaše odpovědi.

1. Pohlaví:

- a) Žena
- b) Muž

2. Věk:

- a) 60 – 74 let
- b) 75 – 89 let
- c) 90 let a více

3. Rodinný stav

- a) Žiji sám/sama
- b) Ženatý/vdaná
- c) Vdovec/vdova

4. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

- a) Základní vzdělání
- b) Dvouleté vzdělání bez maturity
- c) Středoškolské
- d) Vysokoškolské

5. Kde žijete?

- a) Na venkově
- b) Ve městě do 10 000 obyvatel
- c) Ve městě do 100 000 obyvatel
- d) Ve městě nad 100 000 obyvatel

6. Kde rád/ráda trávíte svůj volný čas?

- a) V přírodě

- b) Doma
- c) Na sportovišti
- d) V klubu seniorů
- e) Ve spolku / v kroužku

7. Jaké volnočasové aktivity využíváte? (Můžete zakroužkovat i více možností)

- a) Procházky po okolí / po přírodě
- b) Společenské hry
- c) Práce na zahrádce
- d) Manuální činnosti (vyšívání, pletení, vyrábění předmětů, apod.)
- e) Společenské / kulturní akce
- f) Pohybové aktivity (cvičení, jízda na kole)
- g) Vzdělávací činnosti (univerzity třetího věku, seniorské kluby)
- h) Četba knih
- i) Luštění křížovek
- j) Jiné.....

8. Popište jednou větou, nebo jedním slovem, jak nejčastěji trávíte svůj volný čas.

.....

9. S kým volný čas nejraději trávíte?

- a) s partnerem
- b) s dětmi
- c) s vnoučaty
- d) s přáteli
- e) sám / sama

10. Kolik hodin týdně se věnujete volnočasovým aktivitám?

- a) Do 2 hodin
- b) Do 4 hodin
- c) Do 6 hodin
- d) Do 8 hodin
- e) Více než 10 hodin
- f) Nevím/nemohu odhadnout

11. Jak často se věnujete pohybovým aktivitám, které vykonáváte?

- a) Denně
- b) 1 – 2x týdně
- c) 3 – 4x týdně
- d) 1x za 14 dní
- e) Minimálně 1x měsíčně
- f) Nevěnuji se pohybovým aktivitám
- g) Nevím

12. Navštěvujete společenské akce, které umožňuje Vaše město / vesnice? Pokud ano, vypište jaké.

- a) Ano

- b) Ne
- c) Jaké?.....
.....

13. Jak jste spokojen / a s nabídkou volnočasových aktivit v místě bydliště?

- a) Velmi spokojen/a
- b) Spokojen/a
- c) Nespokojen/a

14. Co pro Vás znamená volný čas? Popište prosím jednou větou nebo jedním slovem.

.....
.....

15. Slyšeli jste někdy o univerzitě třetího věku?

- a) Ano
- b) Ne

16. Pokud ano, zakroužkujte prosím, kde jste se o univerzitě třetího věku dozvěděl/a.

- a) Z internetu
- b) Od rodiny
- c) Od přátel, kteří univerzitu navštěvují
- d) Z letáků

17. Navštěvujete univerzitu třetího věku?

- a) Ano
- b) Ne

18. Je něco, co Vám v tomto dotazníku chybělo? Pokud ano vypište.

.....
.....

DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS S VYPLNĚNÍM TOHOTO DOTAZNÍKU!

4.10 Dotazník pro seniory v zařízení sociálních služeb

Vážená respondentko / vážený respondente,

jmenuji se Lenka Dlouhá a ráda bych Vás poprosila o vyplnění tohoto krátkého dotazníku, který se týká Vašeho volného času. Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce na téma „Volnočasové aktivity pro seniory“, kterou píše na Husitské teologické fakultě Univerzity Karlovy, kde studuji obor sociální a charitativní práce.

Ujišťuji Vás, že tento dotazník je anonymní a všechny Vaše zodpovězené otázky budou využity jen pro účely výše zmiňované bakalářské práce.

Prosím, abyste u jednotlivých otázek zakroužkovali nebo čitelně vypsali Vaše odpovědi.

1. **Pohlaví:**
 - a) Žena
 - b) Muž

2. **Věk:**
 - a) 60 – 74 let
 - b) 75 – 89 let
 - c) 90 let a výše

3. **Rodinný stav**
 - a) Žiji sám/sama
 - b) Ženatý/vdaná
 - c) Vdovec/vdova

4. **Vaše nejvyšší dosažené vzdělání**
 - a) Základní vzdělání
 - b) Dvouleté vzdělání bez maturity
 - c) Středoškolské
 - d) Vysokoškolské

5. **Ve kterém městě / vesnici jste žili, než jste odešli do ústavní péče?**
 - a) Na venkově/na vesnici
 - b) Na malém městě do 10 000 obyvatel
 - c) Ve městě do 100 000 obyvatel
 - d) Ve městě nad 100 000 obyvatel

6. **Proč jste si právě vybrali toto zařízení pro seniory?**
 - a) Je v blízkosti mého bydliště
 - b) Je v blízkosti bydliště mé rodiny (děti, vnoučata, partner)
 - c) Kvůli dobré pověsti
 - d) Vybrali mi ho blízcí lidé
 - e) Nevím

7. **Jaké volnočasové aktivity Vám domov pro seniory nabízí? (Můžete zakroužkovat i více možností)**
 - a) Pohybové činnosti (házení míčkem, procvičování končetin)
 - b) Keramika
 - c) Četba knih
 - d) Manuální činnosti (vyšívání, pletení a výroba předmětů)
 - e) Luštění křížovek
 - f) Paměťové činnosti
 - g) Procházky po okolí
 - h) Výtvarné činnosti
 - i) Jiné:.....

8. **Využíváte nějaké aktivity mimo zařízení, ve kterém žijete? Pokud ano, vypište prosím jaké.**
 - a) Ano
 - b) Ne
 - c) Jaké?

.....

.....

.....

.....

9. **Jaké volnočasové aktivity byste ve Vašem domově pro seniory upřednostnili?**

.....

10. Kolik hodin týdně se věnujete volnočasovým aktivitám, které Vám nabízí Váš domov pro seniory?

- a) Do 2 hodin
- b) Do 4 hodin
- c) Do 6 hodin
- d) Do 8 hodin
- e) Více než 10 hodin
- f) Nevím / nemohu odhadnout

11. Jaké volnočasové aktivity jste vykonával / a před odchodem do domova pro seniory?

- a) Procházky po okolí / po přírodě
- b) Společenské hry
- c) Práce na zahrádce
- d) Manuální činnosti (vyšívání, pletení, vyrábění předmětů, apod.)
- e) Společenské/kulturní akce
- f) Pohybové aktivity (cvičení, jízda na kole)
- g) Vzdělávací činnosti (univerzity třetího věku, seniorské kluby)
- h) Četba knih
- i) Luštění křížovek
- j) Jiné.....

12. Jste spokojen / a s volnočasovými aktivitami u Vás v domově pro seniory?

- a) Velmi spokojen/a
- b) Spokojen/a
- c) Nespokojen/a

13. Co pro Vás znamená volný čas? Popište prosím jednou větou nebo jedním slovem.

.....

.....

14. Slyšel / a jste někdy o univerzitě třetího věku?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

15. Pokud ano, zakroužkujte prosím, kde jste se o univerzitě třetího věku dozvěděl/a.

- a) Z internetu
- b) Od rodiny
- c) Od přátel, kteří univerzitu navštěvují
- d) Letáky nebo inzeráty
- e) Nástěnka

16. Navštěvovali jste dříve univerzitu třetího věku?

- a) Ano
- b) Ne

17. Je něco, co Vám v tomto dotazníku chybělo? Pokud ano vypište.

.....

.....

DĚKUJI ZA VÁŠ ČAS S VYPLNĚNÍM TOHOTO DOTAZNÍKU!

4.11 Seznam grafů

Graf 1: Pohlaví respondentů – domácí prostředí	37
Graf 2: Pohlaví respondentů – zařízení sociálních služeb	37
Graf 3: Věk respondentů – domácí prostředí	38
Graf 4: Věk respondentů – zařízení sociálních služeb	39
Graf 5: Rodinný stav respondentů – domácí prostředí	40
Graf 6: Rodinný stav respondentů – zařízení sociálních služeb	41
Graf 7: Nejvyšší dosavadní vzdělání respondentů – domácí prostředí	42
Graf 8: Nejvyšší dosavadní vzdělání respondentů – zařízení sociálních služeb	43
Graf 9: Odkud pochází respondenti – domácí prostředí	44
Graf 10: Odkud pochází respondenti – zařízení sociálních služeb	45
Graf 11: Trávení volného času – domácí prostředí	46
Graf 12: Výběr domova s pečovatelskou službou	47
Graf 13: Využívání volnočasových aktivit – domácí prostředí	48
Graf 14: Nabídka volnočasových aktivit v domově s pečovatelskou službou	49
Graf 15: Trávení volného času u mužů – domácí prostředí	50
Graf 16: Trávení volného času u žen – domácí prostředí	51
Graf 17: Využití aktivit mimo domov s pečovatelskou službou	52
Graf 18: S kým respondenti tráví volný čas – domácí prostředí	53
Graf 19: Jaké aktivity by respondenti chtěli upřednostnit v domově s pečovatelskou službou	54
Graf 20: Kolik času respondenti věnují volnočasovým aktivitám – domácí prostředí	55
Graf 21: Kolik času respondenti věnují volnočasovým aktivitám – domácí prostředí	56
Graf 22: Kolik času respondenti věnují pohybovým aktivitám – domácí prostředí	57
Graf 23: Využívání volnočasových aktivit před odchodem do domova s pečovatelskou službou	58
Graf 24: Návštěva společenských akcí – domácí prostředí	59
Graf 25: Spokojenost respondentů s nabídkou volnočasových aktivit ve městě/obci – domácí prostředí	59
Graf 26: Spokojenost respondentů s nabídkou volnočasových aktivit v domově s pečovatelskou službou	60

Graf 27: Co pro muže znamená volný čas – domácí prostředí	61
Graf 28: Co pro ženy znamená volný čas – domácí prostředí	62
Graf 29: Co pro muže znamená volný čas – domov s pečovatelskou službou	63
Graf 30: Co pro ženy znamená volný čas – domov s pečovatelskou službou	63
Graf 31: Znalost respondentů na téma univerzity třetího věku – domácí prostředí	64
Graf 32: Znalost respondentů na téma univerzity třetího věku – domov s pečovatelskou službou	65
Graf 33: Kde se poprvé setkali s univerzitou třetího věku – domácí prostředí	66
Graf 34: Kde se poprvé setkali s univerzitou třetího věku – domov s pečovatelskou službou	67
Graf 35: Navštěvují respondenti univerzitu třetího věku – domácí prostředí.....	68
Graf 36: Navštěvují respondenti univerzitu třetího věku – domov s pečovatelskou službou	68
Graf 37: Spokojenost respondentů s dotazníkem – domácí prostředí	69
Graf 38: Spokojenost respondentů s dotazníkem – domov s pečovatelskou službou	70