

UNIVERZITA KARLOVA  
FILOZOFICKÁ FAKULTA  
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ

Bc. Michaela Svobodová

Volný čas a vzdělávací aktivity v domovech pro seniory na maloměstě

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Praha 2021

Vedoucí práce:

doc. PhDr. Tibor Vojtko, Ph.D.

Prohlašuji,

že tuto diplomovou práci jsem vypracovala samostatně, že v ní řádně cituji všechny použité prameny a literaturu a že tato práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

.....

datum

.....

podpis autorky

## **Abstrakt**

Cílem diplomové práce bude analyzovat volnočasové a vzdělávací aktivity v domovech pro seniory na maloměstě. V práci bude představena problematika stáří z hlediska biologických, sociálních i psychických aspektů, spolu s volnočasovými aktivitami a motivací ke vzdělávání seniorů. V práci bude dále vymezeno základní rozdělení pobytových zařízení pro seniory a možnosti vzdělávacích aktivit v těchto zařízeních na maloměstě. Cílem empirického kvalitativního šetření bude zjistit konkrétní možnosti a míru spokojenosti seniorů s nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory na maloměstě. Šetření bude realizované za pomoci strukturovaných rozhovorů se seniory, zaměstnanci i s vedením dvou různých domovů a bude zjišťovat možnosti a míru spokojenosti s volnočasovými a vzdělávacími aktivitami.

## **Klíčová slova**

stáří, stárnutí, senior, vzdělávání seniorů, zájmové vzdělávání, domov pro seniory, motivace

**Abstract**

The aim of the diploma thesis will be to analyze leisure and educational activities in homes for the elderly in a small town. The work will introduce the issue of old age in terms of biological, social and psychological aspects, along with leisure activities and motivation to educate seniors. The work will further define the basic division of residential facilities for the elderly and the possibilities of educational activities in these facilities in a small town. The aim of the empirical qualitative survey will be to find out the specific possibilities and the degree of satisfaction of seniors with the offer of leisure and educational activities in homes for the elderly in a small town. The survey will be carried out with the help of structured interviews with seniors, employees and with the management of two different homes and will find out the possibilities and the degree of satisfaction with leisure and educational activities.

**Key words**

age, aging, senior, senior education, interest-based education, retirement home, motivation

## Obsah:

0	Úvod .....	8
1	Stárnutí a stáří .....	10
1.1	Periodizace stáří .....	11
1.2	Aspekty stárnutí .....	12
1.2.1	Biologické aspekty stárnutí .....	13
1.2.2	Psychické aspekty stáří .....	15
1.2.3	Sociální aspekty stáří .....	16
2	Volný čas a vzdělávání .....	18
2.1	Definice a funkce volného času .....	18
2.2	Aspekty ovlivňující prožívání volného času .....	23
2.3	Vzdělávání dospělých .....	24
2.4	Volnočasová edukace seniorů .....	27
2.5	Motivace ke vzdělávání seniorů .....	30
3	Maloměsto a pobytová zařízení pro seniory .....	32
3.1	Pobytová zařízení pro seniory a jejich členění .....	33
3.2	Možnosti vzdělávání a volnočasových aktivit v pobytových zařízeních pro seniory .....	36
4	Empirické šetření .....	39
4.1	Cíle, výzkumný problém a otázky empirického šetření .....	39
4.2	Metodika zkoumání .....	40
4.3	Charakteristika výzkumného vzorku .....	42
4.4	Sběr dat .....	45
4.5	Interpretace získaných dat .....	46
4.5.1	Obecné pojmy .....	47
4.5.2	Nabídka a rozložení .....	48
4.5.3	Účast .....	52

4.5.4	Vliv a funkce.....	53
4.5.5	Spokojenost.....	55
4.5.6	Změna .....	56
4.6	Diskuse.....	58
4.6.1	Náměty a doporučení pro navazující výzkum .....	63
4.6.2	Limity šetření.....	63
5	Závěr.....	65
6	Soupis bibliografických citací .....	68
7	Přílohy .....	74
	Příloha A – Polostrukturovaný rozhovor – personál.....	74
	Příloha B – Polostrukturovaný rozhovor – klient .....	76
	Příloha C – Informovaný souhlas účastníka výzkumu.....	78
	Příloha D – Tabulka dotazovaných respondentů .....	79

## **Seznam použitých zkratk**

APSS ČR – Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky

Covid-19 – Koronavirové onemocnění způsobené virem SARS-CoV-2

ČSÚ – Český statistický úřad

IT – informační technologie

U3V – Univerzita třetího věku

WHO – Světová zdravotnická organizace

## 0 Úvod

Délka lidského života se prodlužuje s vývojem a pokrokem lidských civilizací. Zvyšuje se úroveň lékařské péče a zlepšují se sociální podmínky, které mají vliv na lepší životní styl jedince. Právě tyto faktory mají za následek stárnutí obyvatel ve většině vyspělých, průmyslových zemí. Tento globální trend má významný dopad na každodenní život jednotlivců i celé společnosti a z toho důvodu je problematika ohledně stáří a stárnutí obyvatel velmi aktuálním tématem k řešení.

*„Současný medián věku v Evropě je 42,5 roku, což je více než dvojnásobek v porovnání s Afrikou. Tento rozdíl zůstane značný i v nadcházejících desetiletích.“* (Evropská komise, 2021, s. 4) Autoři Findsen a Formosa (2011, s.7–8) uvádí předpoklad, že v následujících 40 letech je možné očekávat trojnásobný počet osob ve věku 60 let. Z toho lze zkonstatovat, že v roce 2050 bude 22 % populace ve věku 60 let a více. Ve směru k prognóze ze strany odborníku pro Českou republiku data směřují k faktu, že *„po celou druhou polovinu 21. století bude v České republice žít 2,5krát více seniorů než dětí. Až třetinu obyvatel budou tvořit osoby ve věku 65 a více let. Tomu nezabrání ani masivnější migrace ani o něco vyšší úroveň plodnosti.“* (ČSÚ, 2021, nestránkováno) Z toho je patrné, že trend stárnutí obyvatel je globálním problémem a je tedy v zájmu nás všech, najít odpovídající řešení pro tuto situaci.

Na fenomén demografického stárnutí obyvatel v současnosti reagují nejvíce veřejné a soukromé instituce, které se zabývají sociální službou pro seniory v České republice. Mezi hlavní vyhledávané služby patří zejména domovy pro seniory. Právě zmiňované domovy pro seniory musí reagovat na životní podmínky, mění se standart žití, potřeby a zájmy klientů v domovech. V rámci těchto požadavků, potřeb a zájmů klientů jsou také realizovány volnočasové a vzdělávací aktivity. Tyto volnočasové a vzdělávací aktivity plní pomocí svých funkcí velmi důležité prvky v životě seniorů, neboť smyslem edukace, aktivizace či rehabilitace je udržet seniora aktivního po všech stránkách. Pokud zařízení nabídne širokou nabídku aktivit, která bude tyto požadavky seniorů odrážet, bude zákonitě docházet k naplnění potřeb a k rozvoji pro stránce biologické, psychické i fyzické. Tato témata jsou důležité pilíře této diplomové práce.

Hlavním tématem a názvem diplomové práce je volný čas a vzdělávací aktivity v domovech pro seniory na maloměstě. Cílem práce je poskytnout vhled do



problematiky volnočasových a vzdělávací aktivit v domovech pro seniory a pomocí empirického kvalitativního šetření je cílem zjistit konkrétní možnosti a míru spokojenosti seniorů s nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory na maloměstě. Maloměsto je v práci klíčovým pojmem, který většinou představuje určité předsudky v oblasti možností, nabídky a spolupráce v souvislosti se vzděláváním a volnočasovými aktivitami. Tyto předsudky jsou značné již v základní definici, kterou nalezneme ve Slovníku spisovné češtiny (Academia, 1994, s. 386), která popisuje „Maloměsto“ jako menší město s nevýrazným kulturním a společenským životem. Z toho důvodu bude tato problematika podrobněji rozebrána, definována a zasazena do kontextu volnočasových a vzdělávací aktivit v domovech pro seniory.

Práce je rozdělena do čtyř hlavních kapitol. První kapitola se zabývá obecnými pojmy, které nám v kontextu práce definují stárnutí a stáří spolu s periodizací stáří a jednotlivými aspekty, které mají vliv na stárnutí po stránce biologické, psychické a sociální. Ve druhé kapitole se práce věnuje volnému času, aspektům ovlivňující prožívání volného času. Dále je v práci rozebrána oblast vzdělávání dospělých, volnočasové edukace a motivace ke vzdělávání seniorů. Třetí kapitola definuje pojem maloměsto a popisuje pobytová zařízení pro seniory včetně jejich členění a možností volnočasových a vzdělávacích aktivit v těchto sociálních zařízeních. Poslední kapitola je věnována kvalitativnímu empirickému šetření, které pomocí stanovených cílů, výzkumného problému a navazujících otázek analyzuje konkrétní možnosti a míru spokojenosti seniorů s nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory na maloměstě. Šetření je realizované za pomoci strukturovaných rozhovorů se seniory, zaměstnanci i s vedením dvou různých domovů. V závěru práce jsou výsledky výzkumu interpretovány v diskusi, která je doplněna o náměty a doporučení pro navazující výzkum a možné limity výzkumného šetření.

# 1 Stárnutí a stáří

Každý živý organismus se během svého života vyvíjí a prochází různými fázemi vývoje. Tyto jednotlivé fáze, spolu přírodním či sociálním prostředím, mají vliv na celkové fungování organismu. Tyto charakteristiky poté od sebe odlišují jednotlivá vývojová stádia, např. období prenatalní, období dospívání, dospělosti ale také období stárnutí a stáří. Stáří je tedy poslední ontogenetickou vývojovou etapou člověka.

Vzhledem k mnoha faktorům, které ovlivňují stárnutí člověka a samotné stáří budeme těžko hledat jednotnou definici. Topinková a Neuwirth (1995, s. 13) definují stárnutí jako neopakovatelný biologický proces, který je specifický pro celou přírodu a vše živé, jehož průběh můžeme označovat jako život. Délka života je pak pro každý druh jedinečná a zároveň geneticky determinována. Stejně tak Weber (2000, s. 13) uvádí, že konec přirozeného vývojového procesu každého individua je proces stárnutí a samotného stáří. Stárnutí je tedy proces, kdy v organismu a v jednotlivých orgánech dochází k funkčním, morfologickým a degenerativním změnám. K těmto změnám dochází u každého individua v různou dobu a pokračuje různou rychlostí, která je do jisté míry ovlivněna genetikou jedince. S jistotou tedy můžeme říci, že *„stárnutí přináší souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které mají za následek zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonosti jedince, což dále kulminuje ve smrt.“* (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 8)

Stárnutí je tedy přirozený přírodní a společenský jev, který je součástí lidského života a utváří životní cyklus nás všech. Výsledným stavem stárnutí je stáří.

Stáří je tedy dovršujícím a zákonitým procesem vývoje člověka. Pacovský (1990, s. 27) charakterizuje stáří jako proces nezvratných změn živého organismu, které postupně omezují a oslabují jeho funkce. Je nutné si uvědomit, že samotné stáří není konec našeho života, nýbrž vývojová etapa člověka, která je stejně důležitá jako etapa dospívání či dospělosti. Důležitý je tedy psychosociální rozvoj jedince a uchování si pohybových dovedností pro plnohodnotné a šťastné stáří.

## 1.1 Periodizace stáří

Periodizace stáří neboli také členění věkových kategorií ve stáří nám napovídá, že mezi základní charakteristiku člověka je primárně považován věk. Jak uvádí Malíková (2011, s. 14) „*Samotný věkový údaj však nemá dostatečnou vypovídající hodnotu, a to zejména ve stáří.*“ V literatuře tedy nalezneme mnoho autorů zabývajících se periodizací stáří, kteří stáří dělí zejména na tři kategorie a tím je: stáří biologické, stáří sociální a stáří kalendářní.

Těmto třem, výše zmíněným kategoriím, se ve své knize věnuje i Kalvach. Kalvach (1997, s. 18) popisuje stáří z biologického hlediska jako důsledek genetických a involučních procesů, kam patří způsob života, životní podmínky, životní styl a s tím spojené nemoci a úrazy. Jde tedy o souhrn všech biologických změn člověka. Biologické stáří se nedá přesně kategorizovat, jelikož neexistují přesná kritéria.

Druhým hlediskem je hledisko **sociální**, kam můžeme zařadit osobnostní a sociální role člověka, spolu s životními potřebami a ekonomickým zázemím. Sociální stáří je nejčastěji vymezeno, dle nároku na starobní důchod a penzi. Oproti biologickému stáří již nalezneme periodizaci člověka a následující terminologii:

- První věk – zahrnuje předproduktivní fázi člověka od dětství, dospívání až po profesní přípravu člověka;
- Druhý věk – se označuje jako produktivní fáze dospělého člověka;
- Třetí věk – již spadá do fáze postproduktivní a nastává období stáří;
- Čtvrtý věk – označuje fázi závislosti starého člověka na druhých (Mühlpachr, 2004, s. 19).

Posledním zmiňovaným hlediskem je již zmiňovaný věk, tedy stáří kalendářní. Z kalendářního (neboli chronologického) věku jedince vychází jedna z nejvíce citovaných periodizací stáří, a to periodizace stáří dle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2002, nestránkováno). Jednotlivé fáze jsou odstupňovány patnáctiletými cykly následovně:

- střední (zralý) věk – rozpětí mezi 45–59 rokem života člověka;
- rané stáří (vyšší) věk – rozpětí mezi 60–74 rokem života člověka;
- pokročilý věk, vlastní stáří (kmetství neboli „*senium*“) – rozpětí mezi 75–90 rokem života člověka;

- dlouhověkost (patriarchum) – nad 90 let věku člověka (WHO, 2002, nestránkováno).

Mezi další rozdělení z hlediska věku se řadí členění dle Neugartenové, kterou cituje autor Kalvach. Ten rozlišuje stáří následovně:

- mladí senioři – rozpětí mezi 65–74 rokem života;
- staří senioři – rozpětí mezi 75–84 rokem života;
- velmi staří senioři, dlouhověkost – nad 85 let věku člověka (Kalvach, 2004, s. 47).

Stejně členění stáří využívá i Malíková (2011, s. 14). Naopak tomu rozdílnou periodizaci nalezneme u Tvaroha (1971, s. 42) který kategorizuje stáří následovně:

- Od 50 let do 60 let věku člověka – období je charakterizováno zejména přípravou na stárnutí;
- Období od 60 let do 73 let věku člověka označuje jako rané stáří;
- Od 75 let do 90 let označuje období jako ustálené stáří;
- Od 90 let věku člověka nastává období kmetské, které se jako u většiny autorů považuje za dlouhověkost.

Z výše uvedeného vyplývá, že vymezit a kategorizovat, kdy lze považovat člověka za starého je obtížná, téměř nemožná věc. Vzhledem k mnoha faktorům, které ovlivňují jedince po stránce biologické, sociální, ale i psychické nelze označit starého člověka pouze dle věku. Je proto nutné si uvědomovat a respektovat rozdíly v populaci skrze všechny věkové kategorie.

## 1.2 Aspekty stárnutí

Stárnutí přináší změny a změny přináší nutnost adaptace člověka na fungování po stránce fyzické, psychické i sociální. Každý člověk má vlastní průběh i rychlost stárnutí. Odráží se zde životní styl spolu s genetickými předpoklady, rodinným zázemím, ekonomickými podmínkami, lokalitou, ve které žije, ale i vzděláním a osobností daného člověka.

V následujících podkapitolách budou podrobněji definovány tři základní aspekty stárnutí člověka, mezi které patří: biologické aspekty stárnutí, sociální aspekty stárnutí a psychologické aspekty stárnutí člověka.

### 1.2.1 Biologické aspekty stárnutí

Biologické aspekty stárnutí přináší změny zejména v oblasti fungování organismu po stránce fyzická. Změny postihují zpravidla celý organismus od tělesných tkání, orgánů až po celkové snížení a oslabení tělesných funkcí a adaptačních mechanismů těla. Tyto změny probíhají odlišnou rychlostí i intenzitou (Pacovský, 1990, s. 27–30).

Mezi typické projevy biologického stárnutí dle Jarošové (2006, s. 22–24) patří:

- **Celkové snížení výkonnosti všech funkcí** – je způsobeno zejména atrofií při které dochází k přirozenému úbytku funkční tkáně, která je v rámci přirozeného procesu nahrazena tkání jinou;
- **Změna vzhledu** – během stárnutí dochází k úbytku svalové hmoty, která ovlivňuje držení těla. S tím také souvisí již zmiňovaná atrofie, která způsobuje například změny v oblasti meziobratlových plotének, které vysychají a tím dochází ke změně držení těla. Vedle svalového úbytku dochází ke změnám ve vazivové tkáni, která je méně pružná a v souvislosti s tím tuhnou chrupavky, které následně omezují pohyb. Kůže je také náchylnější na vnější změny, poranění a je celkově sušší, tenčí a svráštělá. V důsledku zpomalených metabolických procesů dochází k pomalejšímu růstu nehtů a vyšší lámavosti, stejným problémům je vystavena i pokožka vlasů, která ztrácí pružnost a vlasy mají tendenci řídnout a ztrácet přirozený pigment;
- **Úbytek svalové hmoty** – vede ke zpomalování metabolismu a následnému zvyšování a ukládání tuku v těle a dochází k přibývání na váze. Spolu s tím se také mění procento vody v těle. Snižuje se adaptabilita na změnu tělesné teploty, což následně vede k celkovým změnám termoregulace člověka;
- **Změny činnosti smyslů** – během stárnutí se přirozeně zhoršují funkce smyslových orgánů. Smyslové orgány mohou být zasaženy v různém rozsahu od chuti, čichu, hmatu, sluchu i zraku. Změny činnosti smyslů jsou také ovlivněny genetickým předpokladem jedince, ale i vlivem prostředí a jeho životním stylem. Ve spojitosti se stárnutím jsou nejčastěji diagnostikovány poruchy zraku, zejména glaukom, katarak (zelený a šedý zákal). Tyto změny mají za následek snížení zrakové ostrosti, u osob se zhoršuje vidění na dálku i blízkost a je potřeba tyto nedostatky kompenzovat například brýlemi. Další častou a výraznou změnou je stařecká nedoslýchavost, která postihuje sluch. I

v těchto případech lze změny kompenzovat například naslouchátkem. Ubývá také receptorů, které nám umožňují vnímat polohu a pohyb našeho těla;

- **Změny v nervovém systému** – během těchto změn se nerovnoměrně snižuje počet neuronů a dochází k biochemickým změnám. V rámci těchto změn se prodlužuje doba pro přenos vzruchů v nervovém systému a tím je postižena oblast lidské motoriky. Motorika ovlivňuje koordinaci pohybu a v případě, že je narušena dochází ke zhoršení stability a rovnováhy;
- **Kardiopulmonální změny** – postihují oběhový systém, který během stárnutí vykazuje problémy s průtokem krve v lidských orgánech. Průtok krve je ovlivněn elasticitou cév, která v průběhu let klesá. V srdečních chlopních dochází k sedimentaci vápníku, přičemž dochází ke zvyšování tlaku a snižuje se výkonnost při zátěži. Spolu s tím se u starších osob často setkáváme s problémem v dýchací soustavě. Postiženy bývají zejména plíce, které jsou vlivem času méně poddajné a pohyby hrudního koše jsou menší. V rámci toho klesá schopnost starších osob přijímat kyslík z prostředí a během náročnějších aktivit se objevují problémy s pravidelností v dýchání. Tyto uvedené změny mohou být v určitých kombinacích závažné, někdy i fatální;
- **Změny v trávicím systému** – Starší osoby se často potýkají také se změnou v apetitu, která je takto ve spojitosti se změnou činnosti smyslů. Během stárnutí dochází ke snížení tvorby slin a kyselosti žaludečních šťáv. Tyto změny mají za následek zpomalení schopnosti vstřebávat živiny a minerální látky, které pozitivně ovlivňují funkce celého organismu a dílčích orgánů (například játra a slinivka jsou proto méně aktivní). Pomalejší vyprazdňování žaludku často vede k nepravidelnému stavování, které může negativně ovlivňovat již tak snížený pohyb střev, který dále vede k dlouhodobé zácpě;
- **Změny ve vylučovacím systému** – postiženy jsou ledviny a jejich ledvinové glomeruly, které postupem času zanikají a ztrácejí své očišťující schopnosti od škodlivin v lidském organismu. V rámci změn spojených se změnou tkání se snižuje elasticita uretry a ochabují svalové svěrače. Dochází ke změně kapacity močového měchýře, což vede k častějšímu vymočování či problému s únikem moči;
- **Změny sexuální aktivity** – dochází k poklesu pohlavní činnosti (Jarošová, 2006, s. 22–24).

### 1.2.2 Psychické aspekty stáří

Psychické aspekty stárnutí nemusí být zřejmé na první pohled, nicméně mohou ovlivňovat kvalitu života stárnoucího jedince více než fyzické aspekty stáří. Dle výše uvedeného členění – periodizace stáří, nás tyto aspekty ovlivňují spíše v pokročilém neboli ustáleném stáří. Lze také poukázat na souvislost mezi změnami biologickými a psychologickými, kdy právě neovlivnitelné tělesné změny přináší problémy, bolesti a negativní pocity při vnímání lidského těla, které se dále projevují na psychice a vnímání stárnoucího člověka.

Psychické aspekty přehledně popisuje Venglářová (2007, s.12), která zmiňuje následující:

- **Zhoršení paměti** – v rámci kognitivních procesů patří k výrazným a častým změnám zvýšené zapomínání. Vstřebávání nových informací je obtížnější zejména pokud informace nemají logickou posloupnost. Výrazné změny vznikají zejména v období stárnutí od 70 do 90 let. V tomto věkovém rozmezí dochází k větší aktivitě tzv. staropaměti, která uchovává myšlenky, zážitky a zkušenosti z dřívější doby života jedince. Za opak staropaměti můžeme považovat novopaměť, která naopak pracuje s novými informacemi. Vzhledem ke zvýšenému zapomínání dochází také ke snížení fatických funkcí. Ty mají za následek výpadky řeči, kdy je pro staršího člověka těžké si vzpomenout na určité slovo či něco přesně pojmenovat. Celkově může docházet ke zhoršení vnímání či zpracování logického úsudku;
- **Zvýšená emoční nestabilita** – se projevuje častými výkyvy nálad, přecitlivělostí, změnou požadavků a osobnostních postojů. V rámci stáří se mění osobnostní rysy člověka, který se adaptuje na jiné životní role a tím se mohou měnit také jeho hodnoty. V rámci uvedených biologických, ale i psychických změn je více či méně nutná pomoc druhých, která také působí na vnímání osobnosti stárnoucího jedince. V rámci vnímání těchto emocí dochází k zvýraznění povahových vlastností a osobnostních projevů. Častěji se projevují negativní vlastnosti člověka;
- **Pokles zájmu** – dochází k apatii, rezignaci, která vede až k sociální izolaci a neochotě se zapojit do různých činností. Snižuje se schopnost adaptace na změnu životních situací s čímž je spojená také nedůvěřivost v nové a snížená sebedůvěra (Venglářová, 2007, s. 12).

### 1.2.3 Sociální aspekty stáří

Sociální aspekty stáří určitým způsobem dotváří celkový profil stárnoucího člověka. Vedle tělesných a psychických změn se mění i životní hodnoty, postoje a s tím spojené sociální návyky a kontakty. Obecně ze sociálního pohledu považujeme za starého takového člověka, který dosáhl věku, kdy vzniká nárok na starobní důchod. Důchodovou politiku v České republice řeší zákon č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění. Zákon stanovuje hranici pro odchod do starobního důchodu, která je od 1. 1. 2018 stanovena věkem 65 let (Česko, 2006b, nestránkováno).

Autorka Vágnerová (2000, s. 419) popisuje odchod do starobního důchodu jako ztrátu profesní role a společenské prestiže, která má vliv na sociální status člověka. Obdobnou myšlenku vyslovil také Kalvach (1997, s. 20). Ten uvádí, že starý člověk se pojí se ztrátou pracovního života, tedy jeho uznávané role ve společnosti. Jako řešení autor uvádí nutnost naleznout novou, náhradní a společensky uznávanou roli.

Z pohledu autorů je možné potvrdit, že profesní role má velký vliv na sociální status člověka, a tím ovlivňuje vnímání sebe samého v kontextu společnosti. Zároveň je nutné brát v potaz, že ztráta profese není jediným negativním aspektem, který se váže ke stáří. Další negativní sociální aspekty uvádí ve své publikaci například Malíková (2011, s. 22): „*omezení sociální integrace ve společnosti, zhoršení finančního zabezpečení, generační osamělost (úmrtí partnera, blízkých osob), sociální izolace či pouhý strach z osamělosti, nesoběstačnosti a izolace, fyzická závislost a s tím spojená změna životního stylu a vliv ageismu.*“

Výše zmíněné negativní aspekty odráží také negativní postoje v současné konzumní společnosti, které mají za následek vývoj negativního očekávání a postojů samotných seniorů k tomu, že jsou staří (Bryant, 2015, nestránkováno).

Bryant (2015, nestránkováno) dále poukazuje na přímou spojitost negativního postoje ke stárnutí seniora k vlastnímu zdraví, kdy tyto negativní postoje a sociální aspekty, ovlivňují v důsledku i jeho fyzické zdraví a mohou vést k omezení pohybových aktivit i aktivit denního života. Naučit se tedy během života pracovat se změnou životních rolí, se strachy a obavami, člověku zcela jistě pomůže minimalizovat negativními sociální aspekty stárnutí. Zároveň je nutné překonat



stereotypy a předsudky, které jsou spojovány se stářím a pomáhat tak rozvíjet pozitivní a radostné sociální aspekty stáří.

Právě pozitivní sociální aspekty stárnutí jsou vnímány spíše subjektivně, proto v literatuře nalezneme obecnější pojmy. Například Malíková (2011, s. 23) řadí mezi pozitivní aspekty stárnutí pojmy: „*funkční rodina, plánovaná příprava na vyplnění volného času, možnost uspokojení potřeb seniora atd.*“ Ovšem tyto obecné pojmy mohou znamenat pro každého jedince odlišné možnosti a potřeby.

Obecně tedy lze zkonstatovat, že pro pozitivní aspekty stárnutí je vhodné se zaměřit na potřeby konkrétního jedince, na jeho aktivní trávení volného času, koníčky, rodinu, vzdělávání, navazování nových kontaktů a hledání možností seberealizace, ať individuálně nebo ve skupině či s odbornou pomocí.

## 2 Volný čas a vzdělávání

Jako stěžejní pilíře této práce jsou považovány pojmy „volný čas a vzdělávání“, z toho důvodu je důležité se v následujících podkapitolách zaměřit na užší vymezení těchto pojmů z hlediska používaných definic. Zaostrěno bude také na určité funkce a prožívání volného času u dospělých v seniorském věku. Pojem „vzdělávání“ bude rozebrán z hlediska možností, specifík volnočasového vzdělávání dospělých v seniorském věku spolu s působícím faktorem, kterým je motivace ke vzdělávání.

Z celkového přehledu tak budou získány ucelenější informace o problematice volného času a samotného vzdělávání seniorů, které jsou předmětem zkoumání v empirické části práce.

### 2.1 Definice a funkce volného času

Volný čas je považován za přirozenou součást lidského života a každý člověk má určitou představu, co pro něj volný čas znamená. Proto je i v odborné literatuře obtížné hledat jednotnou definici na něco tak běžného, jako je volný čas.

Mezi uznávanou a často citovanou definici v oblasti volného času patří vymezení podle sociologa Dumazediera (1962), který volný čas charakterizuje jako: *„souhrn činností, které člověk dělá zcela dobrovolně, ze svého uvážení v momentě, kdy se uvolnil od svých pracovních, rodinných a společenských závazků. Tyto aktivity vykonává za účelem oddechu, pobavení nebo aby rozvinul svoje znalosti a tvůrčí schopnosti.“* (Kratochvílová, 2010, s. 83) Obdobnou definici nalezneme u českých autorů Smékala a Vážanského (1995), kteří popisují volný čas jako: *„časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, kdy si člověk vybírá činnost nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a příjemné zážitky.“* (Vážanský a Smékal, 1995, s. 17) Podle definice uvedené v *Pedagogickém slovníku* definujeme volný čas jako: *“čas, s kterým může člověk nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“* (Mareš, Walterová a Průcha, 2001, s. 274)

Definice volného času u seniorů se z pohledu na uvedených definic nikterak neliší. Příkladem uvedeme definici volného času se zaměřením na seniory od Janiše a Skopalové: „*Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.*“ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 17)

Z výše uvedených definic tedy plyne, že aktivity ve volném čase mají být realizovány zcela dobrovolně, pouze za účelem našeho potěšení a bez nároku na zisk či jakékoliv odměny. Tento pohled na volný čas můžeme spojit s pozitivní asociací vnímání volného času, jelikož nám přináší potěšení.

Případy, kdy bývá volný čas spojován s negativním vnímáním, popisuje například Duffková (2008, s. 141–145), která pracuje s pojmy: „**pracovní čas**“ a „**mimopracovní čas**“.

Pod „*pracovním časem*“ si představíme dobu strávenou v zaměstnání, která má jasně definovaný začátek a konec, zatímco doba „*mimopracovní*“ je protipólem pracovní doby a nemá specifický obsah ani časové vymezení. Aby nedocházelo k negativnímu vnímání volného času, autorka dále „*mimopracovní čas*“ dělí na „**vázaný**“, kterým je doba vynaložená na nezbytné každodenní činnosti (spánek, nákupy, strava, osobní hygiena, péče o děti a domácnost) a „**volný čas**“, který člověku zbude po splnění těchto povinností. Právě činnosti, které spadají do „*vázaného času*“ pro většinu z nás znamenají negativní povinnosti, které je nutné vykonat a nepřinášejí potěšení ani nerozvíjí tvůrčí osobnost jedince a nezahrnují se tedy do doby volného času. Volný čas je doba čistě mimo zaměstnání, po splnění všech mimopracovních činností, které jsou k životu nezbytné, ale řadí se do povinností a pro většinu z nás nepřinášejí potěšení (Duffková, 2008, s. 141–145).

Vedle základních definic můžeme volný čas více specifikovat podle druhu činností, funkcí, stanovených cílů a potřeb vázaného na životní styl jedince. Rozdělení podle druhu činností najdeme v knize u Šeráka (2009, s. 28), který dělí volný čas do tří skupin:

- „**odpočinkový**“ – do této skupiny spadají činnosti, které jedinci pomohou obnovit psychickou i fyzickou sílu po pracovní aktivitě. Činnosti bývají fyzicky nenáročné, uklidňující a harmonizující celé tělo;
- „**rekreační**“ – hlavní činností bývají pohybové činnosti;
- „**zájmový**“ – do této skupiny lze zařadit činnosti, které ovlivňují osobnostní rozvoj jedince a uspokojují jeho potřeby a zájmy.

Mezi další indikátory, které nám pomohou vyjádřit kvalitu trávení volného času, je míra, do jaké plní stanovené funkce. Kratochvílová (2010, s. 83–88) uvádí:

- „**zdravotně – hygienickou funkci**“ která zajišťuje formu rekreace a odpočinku;
- „**Seberealizační funkci**“ kdy dochází k rozvoji zájmu a individuálních potřeb jedince;
- „**Formativně – výchovnou funkci**“ která ovlivňuje osobnost člověka, jeho postoje, charakterové vlastnosti a mravní návyky;
- „**Socializační funkci**“ která vytváří a ovlivňuje sociální kontakty a vazby;
- „**preventivní funkce**“ která díky volnočasovým aktivitám pomáhá eliminovat vzniku a případnému rozvoji sociálně patologických jevů.

Rozdělení od Kratochvílové je často interpretováno ve spojitosti s pedagogikou a výchovným působením na děti a dospívající.

Podrobně rozpracované funkce volného času, které nalezneme v odborné literatuře, uvádí německý autor Opaschowski (1977):

- „**Funkce rekreační**“ by měla zajistit odpočinek, uvolnění a relaxaci, aby došlo k duševnímu i fyzickému zotavení;
- „**Funkce kompenzační**“ by měla zajistit odstranění frustrace nebo lidského nedostatku pomocí zábavy a rozptýlení, které je pro daného jedince typické;
- „**Funkce enkulturační**“ má za následek rozvoj jedince, jeho osobnosti pomocí kulturních zážitků, tvorby, umění, tance, sportu atd.;
- „**Funkce edukační**“ jak již vypovídá samotný název, poskytuje osobnostní rozvoj pomocí celoživotního učení, vzdělávání v různých oblastech vědy, techniky, jazyků atd.;
- „**Kontemplační funkce**“ znamená, že jedinec hledá smysl života prostřednictvím víry a duchovna;

- „**Komunikační funkce**“ upevňuje sociální kontakty, podporuje nová i stávající přátelství, rozvíjí sociální citění, společenské role a sdílení;
- „**Participační funkce**“ ovlivňují jedince v potřebě angažovanosti, účasti na různých občanských či spolkových aktivitách, které rozvíjí odpovědnost, kooperaci;
- „**Integrační funkce**“ ovlivňuje společenské vztahy a potřebou tvořit společenské skupiny a kolektivní vztahy (Vážanský a Smékal, 1995, s. 26).

Pokud se zaměříme na funkce volného času čistě ve vztahu k seniorům, přehledně je ve třech funkcích popisuje Janiš a Skopalová (2016, s. 25–31). Funkce, které uvádí jsou vzájemně propojené a na jedince působí v různé rovině, neboť volnočasové aktivity mají být pro každého příjemné a pozitivní. Není žádoucí, aby se skrze působící vlivy a funkce účastník na volnočasové aktivitě cítil pod tlakem.

První funkcí, kterou autoři (Janiš a Skopalová, 2016, s. 25–31) zmiňují: „**Výchovně – vzdělávací funkci**“, která působí na jedince v každé fázi člověka, tedy i u seniorních jedinců, neboť z myšlenky, kterou uvádí je „*výchova neukončený a nikdy nekončící proces*“. Senioři, kteří navštěvují organizované volnočasové aktivity jsou přirozeně vystaveni výchovnému a vzdělávacímu působení. Toto působení autoři dělí na „**záměrné, nezáměrné, přímé, nepřímé a kombinované**“. Záměrné působení probíhá v předem připravených volnočasových aktivitách, které mají stanovený cíl. Nezáměrné působení probíhá skrze neuvědomělé chování blízkých osob, pracovníků, organizátorů, kteří přijdou se seniorem do styku. Ti také daného jedince – seniora přímo ovlivňují (intencionálně) stejně jako senior ovlivňuje druhé či celou skupinu. K nepřímému (funkcionálnímu) působení dochází skrze prostředí a společnost ve kterém se senioři pohybují. Jako hlavní cíl funkce uvádí získávání praktických znalostí a zkušeností, které mohou využít v běžném životě (Janiš a Skopalová, 2016, s. 25–31).

Druhou funkcí je „**Zdravotní funkce**“, která by v rámci realizovaných aktivit měla pro seniora znamenat všestranný rozvoj v oblasti zdraví. Aktivity přináší zdravotní benefity po stránce fyzická, ale naplňují také duševní a sociální zdraví, kdy při kontaktu seniora dochází k navození duševní pohody, pocitu sounáležitosti. Díky tomu senior snáze odbourává stres, deprese a úzkost, zvyšuje se psychická pohoda

a zlepšují se kognitivní funkce. Z mého pohledu vnímám zdravotní funkci, jako jednu z nejdůležitějších, jelikož pohyb a duševní pohoda ovlivňuje nejen samotného seniora, ale také jeho okolí, které s ním přijde do styku (Janiš a Skopalová, 2016, s. 25–31).

Poslední kategorií, kterou autoři spojují s volnočasovými aktivitami seniorů je „*sociální funkce*“. Ta se často prolíná s funkcí zdravotní neboť, setkávání se s ostatními ve skupině, v rodině či zařízení upevňuje sociální vazby, zlepšuje komunikaci, mezigenerační vztahy, předchází ageismu a tím zastává i preventivní funkci (Janiš a Skopalová, 2016, s. 25–31).

V závěru této kapitoly je důležité shrnout, že volný čas člověka je úzce vázaný na jeho životní dráhu, jednotlivé životní etapy, profesi, životní styl, situace, sociální pozice a role, kterými člověk prochází a jeho postupným prožíváním se mění a vyvíjí. Volnočasové činnosti mají různé funkce, které působí jak na individualitu jedince, zároveň ale mají vliv na celou společnost, ve které jedinec žije. Vzhledem k povinnostem a pracovní vytíženosti se volný čas stal významnou a ceněnou částí každodenního života skrze všechny věkové skupiny. V návaznosti na to můžeme také konstatovat, že volný čas úzce souvisí s životním stylem člověka, „*který je ovlivňován podmínkami a stavem konkrétní společnosti, její kulturní, technologickou a ekonomickou vyspělostí.*“ (Žáčková, 2014, s. 19) Nesmíme opomenout ani přírodní podmínky a osobnost člověka včetně jeho potenciálu a limitů.

Sak a Kolesárová (2012, s. 98) zmiňují ve své publikaci, že životní styl je z velké části ovlivňovaný společností, ve které žijeme a není pouze výsledkem naší svobodné volby, vyplývající z našich zájmů a potřeb. Podle autorů je tedy „*životní styl definovaný totalitou života v průběhu celé životní dráhy 24 hodin denně.*“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 98). Nejsou to tedy pouze aktivity ve volném čase, ale řadíme sem i běžné aktivity jako způsob dopravy, komunikace, pracovní aktivity, obsah a charakter práce, trávení dovolené, způsob péče o děti, výchova a vzdělávání. Vzhledem k těmto povinnostem je v moderním, uspěchaném světě pro běžného člověka, čím dál tím složitější vymezit volný čas a dobu odpočinku. Je proto žádoucí naučit se využívat možností k trávení volného času v každém věku, neboť je patrné, že v průběhu let se bude volný čas a tím i jeho funkce a definice neustále

vyvíjet a proměňovat, protože i samotné potřeby a možnosti lidí se mění každým dnem.

## 2.2 Aspekty ovlivňující prožívání volného času

Prožívání volného času je nepochybně ovlivněno mnoha aspekty, které se v průběhu let, spolu se stárnutím jedince proměňují a mají vliv na samotný výběr volnočasových aktivit. Vedle samotné individuality člověka působí na prožívání volného času sociální, ekonomické, politické, demografické, kulturní a další specifické aspekty, který tento čas podporují nebo naopak omezují. Dalším významným aspektem jsou životní role, osobnostní vzory a vytvořené hodnoty jedince na které působí věk, pohlaví, profese, vzdělání a pracovní zařazení.

Šerák (2009, s. 38–42) ve své publikaci podrobněji uvádí tyto významné aspekty:

- „**Věk**“, který má výrazný vliv na prožívání volného času. Nejaktivnější bývají dospívající lidé, kteří mají rozmanité zájmy, v oblasti volného času se nebojí zkoušet nové věci, poznávají sebe samotné, pracují na své individualitě a rozvoji. S přibývajícím věkem, povinnostmi, pracovní náplní a péčí o rodinu dochází k útlumu prožívání volného času. Volný čas je více orientovaný na rodinu a pracovní rozvoj. S přibývajícím věkem, zejména pak v důchodu opět dochází k navýšení volného času;
- Druhým aspektem je „**Pohlaví**“. Autor uvádí rozdíl mezi volnočasovou náplní žen a mužů, kdy ženy jsou více orientované na rodinu, děti, individuální aktivity, kulturní zážitky, četbu atd. Oproti mužům, kde převládají spíše sportovní, kolektivní aktivity. Ze svého pohledu ovšem vnímám současný narůstající trend, který se snaží stírat genderové předsudky ohledně rozdílu náplně volnočasových aktivit a předpokládám, že v blízké budoucnosti budou tyto rozdíly ještě více minimalizovány;
- „**Sociální skupina**“ do které řadíme rodinu, přátele, kolegy, spolužáky, ale také spoluúčastníky volnočasových aktivit, s kterými přijde člověk pravidelně do styku. Veškeré tyto sociální skupiny mají vlastní hodnoty a normy vázané na společnost, které dále působí na jedince a ovlivňují ho ve výběru volnočasových aktivit, ale také v samotném prožívání volného času;
- „**Bydliště**“ autor poukazuje na význam sociálních a demografických změn prostředí ve kterém účastník pobývá a které stále skýtají rozdílné možnosti

v trávení volného času. Poukazuje na rozdíl mezi volnočasovými aktivitami ve městech oproti možnostem na venkově. Venkov přejímá skrze poptávku jen určitý zlomek aktivit a pokud má jedinec vyhraněné zájmy a požadavky musí svůj volný čas orientovat do měst, které jeho požadavky mohou naplnit;

- „**Vzdělání**“ – autor poukazuje na spojitost vzdělání s volnočasovými zájmy. Hlavní myšlenka je taková, že osoba, která dosáhla vyššího vzdělání v určitém oboru se bude nadále věnovat dalšímu osobnostnímu rozvoji. Rozvoj může být v aktivitách, které jsou již součástí vystudovaného oboru nebo osobnostních zájmových aktivit. Díky vzdělání jsou tedy eliminované pasivní činnosti, a naopak jsou podporované aktivity jako sport, kulturní rozvoj, cestování, hudba atd. Šerák (2009, s. 42) také podotýká, že: „*lidé s vyšším vzděláním se neumí ve svém volném čase oprostít od práce, a plně se věnovat pouze svým zájmům.*“. S tím se také pojí poslední aspekt: „**Profese**“, který je úzce vázaný na vzdělání. Každá profese nese určitá specifika, má svou důležitost, opodstatnění a časovou náročnost. To v důsledku ovlivňuje zájmy, směr a kvalitu aktivit realizovaných ve volném čase daného jedince (Šerák, 2009, s. 38–42).

Základní předpoklady pro aktivní prožívání volného času jsou utvářeny již od útlého věku, které se v průběhu života formují a přenášejí skrze jednotlivé životní etapy. Pokud se tedy zaměříme na prožívání volného času seniorů, je důležité brát v potaz výše zmíněné aspekty volného času, které mají vliv na samotný výběr aktivit. Široká nabídka činností spolu s odborným dohledem by měla být zajištěna pro všechny členy naší společnosti, bez ohledu na věk, pohlaví, barvu pleti či handicap.

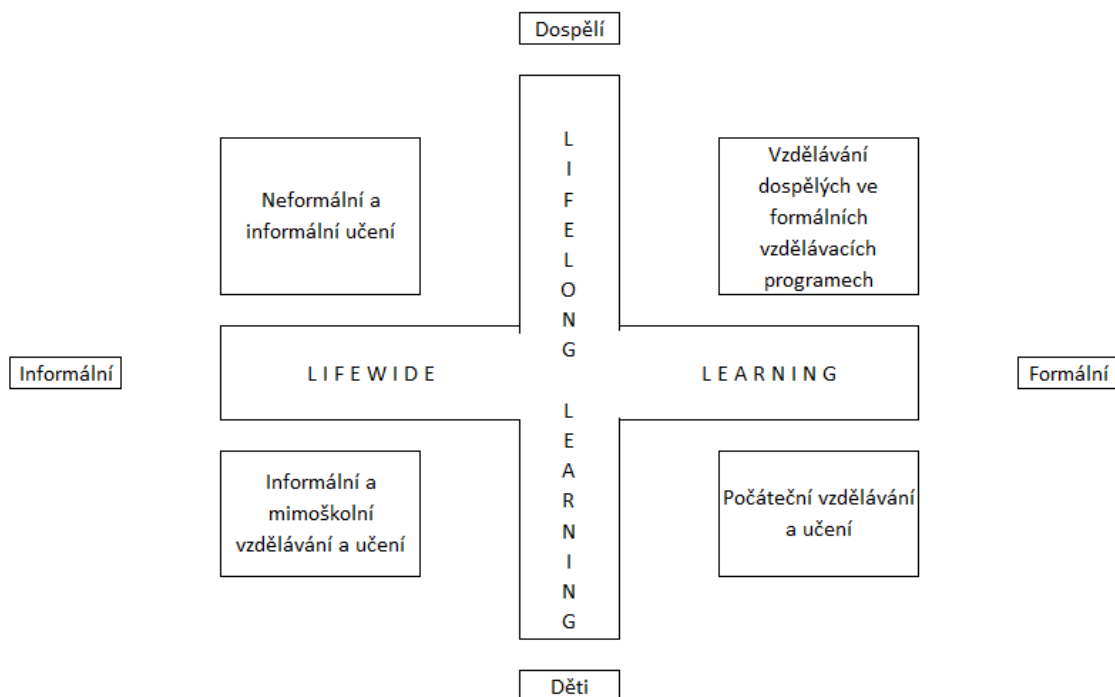
### **2.3 Vzdělávání dospělých**

Obecné pojmy jako celoživotní vzdělávání, celoživotní učení, vzdělávání a edukace dospělých jsou momentálně častým předmětem zájmu, co se týče zpracování a následného publikování v aktuálních legislativních, politických nebo v programových dokumentech o vzdělávání a rozvoji dospělé populace. Odborné definice a výzkumy jsou k dispozici také samozřejmě v současné literatuře i odborných člancích. Jednoznačně definovat vzdělávání neboli celoživotní učení dospělých je tedy čím dál tím více problematické.



Celoživotní učení přináší koncepční změnu v pojetí vzdělávání a jeho organizačního principu. Jde o celkový souhrn vzdělávacích procesů, které utváří propojený celek různých obsahových vlastností, úrovní, metod formálního nebo jiného vzdělávání, které prodlužují nebo nahrazují prvotní vzdělávání na školách. Účastníci celoživotního učení prohlubují své znalosti, zdokonalují technické a profesní kvalifikace, mění své postoje a rozvíjí svou osobnost. Díky tomu dochází k celkovému sociálnímu, ekonomickému a kulturnímu rozvoji společnosti (Pavlík, Chaloupka a Kohout, 1997, s. 50).

Mnozí autoři se shodují, že potřebné informace, dovednosti a kompetence lze získat různými způsoby učení – formální učení, neformální učení, a informální učení. Tyto typy učení chápeme jako celek v systému vzdělávání, který umožní zúčastněnému získat znalosti kdykoli v průběhu života. Přehledně vyobrazené způsoby výše uvedeného členění vzdělávání nalezneme v knize Šeráka – Graf č.1. (2009 s. 17)



Graf č.1 autor Šerák popisuje jako: „homogenní celek v systému vzdělávání, který nám umožní získat vzdělání, kompetence a dovednosti skrze různé typy učení v průběhu celého života. Celoživotní učení (lifelong learning), ale také všeživotní (lifewide learning) je vzdělávací proces, který probíhá bez ohledu na místo, čas či formu.“ (Šerák, 2009, s. 17)

**Formální učení** – je realizováno ve vzdělávacích institucích jako jsou školy a univerzity a podléhá právním předpisům. Dle stupňů navazujícího vzdělání (základní, střední a terciární), účastník získá příslušném osvědčení (vysvědčení, výuční list, maturitní vysvědčení, diplom apod.), které je uznáváno relevantními národními autoritami (MŠMT, 2007, s. 9).

**Neformální učení** – je poskytováno za účelem doplnění vědomostí, kompetencí a dovedností, které účastník využije pro zlepšení pracovního či společenského postavení. Realizováno je v zařízení zaměstnavatelů, firem, v soukromých vzdělávacích institucích, nestátních neziskových organizacích, ve školských zařízeních, ale nevede k získání stupně vzdělání. Řadíme sem volnočasové aktivity pro děti, mládež a dospělé, kurzy cizích jazyků, počítačové kurzy, rekvalifikační kurzy, školení a přednášky, které vede odpovědný lektor (MŠMT, 2007, s. 9).

**Informální učení** – vede k přirozenému získávání vědomostí a dovedností v každodenním životě. Jedná se o všechny aktivity od pracovních po volnočasové a mimopracovní povinnosti a účastník nemá možnost ověřit nabyté znalosti. Tento typ učení tedy není zprostředkovaný, koordinovaný či organizovaný nějakou institucí (MŠMT, 2007, s. 9–10).

Další pohled na vzdělávání dospělých v kontextu celoživotního učení uvádějí ve své knize Rabušicová a Rabušic (2008, s. 113–206), kteří učení dělí na: „**profesní, zájmové, občanské a rodinné.**“

**Profesní** vzdělávání dospělých je zaměřeno na odborné vzdělávání spojené se zaměstnáním, náplní práce, profesí. Aktivity jsou zaměřeny na rozvoj pracovních kompetencí a rozvoje zaměstnance. Šerák (2009, s. 19) označuje profesní vzdělávání pojmem: „**další profesní vzdělávání**“, které dále dělí dle typu na: „**kvalifikační**“ (zajišťuje prohlubování nebo udržení kvalifikace v rámci pracovního procesu), „**rekvalifikační**“ (k němu dochází při změně kvalifikace) a „**normativní**“ (jiným názvem obligatorní nebo povinné) je učení, které bývá upraveno určitou právní normou. Mezi takové vzdělávání patří např. zaškolení při nástupu nového zaměstnance, bezpečnost práce, odborná způsobilost k provozování činnosti atd. (Šerák, 2009, s. 19).

**Zájmové** vzdělávání dospělých je v kontextu této práce hlavním principem vzdělávání dospělých posléze seniorů. Vzdělávání v oblasti volného času je často

označováno jako zájmové a může zahrnovat aktivity, které jsou realizované odborným personálem či organizací pro celé skupiny či jednotlivce. Nesmíme zapomínat ani na neorganizované aktivity, které mohou zahrnovat individuální či skupinové učení v problematice či tématu, které je dané osobě blízké. Zájmové vzdělávání není omezené a je tedy plně v kompetenci daného člověka. Volnočasové edukaci se zaměřením na seniory se budeme hlouběji věnovat v následující podkapitole (Knotová, 2008 s. 169–175).

**Občanské** vzdělávání dospělých je zaměřeno na člověka směrem ke státu a jeho občanským povinnostem a možnostem. Aktivity probíhají mimo instituce prostřednictvím neformálního a informálního vzdělávání. Působí na vnitřní hodnoty, zásady a postoje člověka. Rozvíjí kritické myšlení, toleranci, morální hodnoty. Věnují se lokálním problémům, politickým (politická gramotnost), enviromentálním, sociálním a kulturním otázkám. Občanské vzdělávání se snaží o rozvoj a vzdělávání ve všech úrovních a aktuálních tématech. Aktivity jsou zaměřené na rozvoj v místě pobytu občana, v jeho regionu, státě, ale míří také až na globální úroveň vzdělávání. (Hloušková a Pol, 2008, s. 189–192),

**Rodinné** vzdělávání dospělých, které autoři vnímají jako součást celoživotního vzdělávání. Aktivity jsou realizované mimo formální školský systém a jsou vázané jak na potřeby jednotlivce, tak také na ostatní členy rodiny (Šedřová, 2008, s. 205–207).

Z hlediska legislativních, podpůrných dokumentů, literatury a odborných článků je celoživotní učení stále více zaměřené a společností podporované směrem k problematice profesního vzdělávání dospělých. Nicméně všechny zmíněné typy celoživotního učení jsou navzájem propojené a pro jedince i celou společnost stejně důležité.

## **2.4 Volnočasová edukace seniorů**

*„V současné společnosti je již možnost zapojení do edukačních procesů v jakékoliv fázi života jedince považována za jedno ze základních lidských práv. Toto právo je nepopiratelné a nezadatelné, nicméně míra jeho naplnění je závislá na jednotlivých aspektech konkrétní společenské reality, např. na společenské atmosféře, podpoře státu, dostupnosti institucionálního systému edukace, celkové kvalitě života apod. V kontextu realizace principů celoživotního vzdělávání je v posledních letech stále*

*více pozornosti věnováno specifické cílové skupině starších dospělých a seniorů.*“ (Šerák, Vidovičová, Wija, 2019, s. 10)

Jak již bylo poznamenáno výše, v kontextu struktury celoživotního učení dospělých, je pro tuto práci stěžejní zájmové vzdělávání, neboť je to vzdělávání realizované ve volném čase, které často bývá zaměřené na naši cílovou skupinu. Šerák (2009, s. 183) ve své publikaci však dodává, že je chybné zařazovat vzdělávání seniorů pouze do kategorie zájmového vzdělání, neboť se v rámci některých vlastností odlišuje. Mezi tyto vlastnosti patří motivy, cíle, funkce a charakteristiky. Naopak znaky, které charakterizují zájmové vzdělávání i edukaci seniorů jsou v souladu se svobodnou, dobrovolnou volbou jedince, jeho individuálních potřeb a zájmů.

Z výše uvedeného tedy lze konstatovat, že pro úspěšné vzdělávání seniorů je nutné si uvědomit specifika, která mohou ovlivňovat celý vzdělávací proces. Jak již bylo zmíněno v kapitole 1.2 na stárnoucího člověka působí biologické, psychické a sociální aspekty. V rámci toho dochází ke snižování smyslových funkcí, pozornosti, snížení obratnosti, tempa a soustředění. Stárnoucí člověk má zároveň určité charakteristiky, které uvádí Smékalová. Mezi tyto charakteristiky patří:

- **„široký zkušenostní základ“** – senior do vzdělání vstupuje již s bohatými životními zkušenostmi, které může využít v praxi. Pokud bude vysvětlována látka ukázaná na praktických příkladech, pravděpodobně dojde k rychlejšímu zpracování informace a následnému zapamatování a využití v praxi;
- **„preference užítku“** – vždy jsou upřednostněny informace, které přináší užitek a přímé využití v praxi;
- **„emocionálnost“** – staršího člověka je vždy nutné chválit a povzbuzovat, protože častěji dochází k poklesu sebevědomí a sebejistoty v edukačním procesu;
- **„samostatnost a pečlivost“** – reflektuje skutečnost, že již bude vykazována vyšší dávka pečlivosti a samostatnosti, která souvisí již se životními zkušenostmi a praxí (Smékalová, 2016, s. 28).

Výše zmíněné charakteristiky, utváří základní koncept, kterým by se edukace seniorů měla ubírat. Vedle těchto charakteristik je nutné pro optimální vyučovací proces seniorů vymezit funkce, které bude vzdělávání splňovat. Některé vzdělávací

aktivity mohou disponovat více funkcemi, případně se budou funkce navzájem překrývat či doplňovat. Významný a často citovaný autor Livečka (1979, s. 143–144) rozlišil čtyři typy funkcí, které uvádíme níže:

První uvedenou funkcí, je funkce „*preventivní*“, která zabraňuje projevu negativních rysů stárnoucího člověka, pomocí různých vzdělávacích a výchovných opatření. Funkce „*anticipační*“ ovlivňuje seniorovu připravenost a přizpůsobivost na budoucí změny, které přirozeně přichází spolu s přibývajícím věkem. Třetí funkce rehabilitační zajišťuje potřebnou obnovu fyzických a psychických sil. Poslední, čtvrtou a dle Livečky (1979, s. 144) nejdůležitější funkcí je funkce „*posilovací*“. Tato funkce ovlivňuje celkovou aktivitu stárnoucích lidí, upevňuje jejich sociální kontakty, zájmy a potřeby s podporou (Livečka, 1979, s. 143–144).

U některých autorů můžeme nalézt označení této poslední funkce spíše názvy stimulační/kultivační funkce. Toto označení nalezneme například u Mühlpachra (2009, s. 138).

Výše uvedené rozdělení funkcí je stále velmi využívané a v literatuře se proto často setkáme s její rozšířenou verzí. Podrobněji rozpracované typy funkcí můžeme najít u Špatenkové a Smékalové (2015, s. 38), které uvádějí rozdělení následovně:

- funkce preventivní;
- funkce anticipační;
- funkce rehabilitační;
- funkce posilovací, stimulační/kultivační;
- funkce kompenzační – pomáhá zajistit náhradu úbytku sociálních vztahů a kontaktů;
- funkce aktivizační – přináší možnosti vyšší angažovanosti seniora do společnosti v rámci dané činnosti;
- funkce komunikační – podporuje možnosti komunikace nejen s účastníky dané aktivity, ale i s celou společností;
- funkce relaxační – podněcuje možnosti v oblasti relaxace, odpočinku jedince a se zaměřením na plnohodnotné trávení času;
- funkce mezigeneračního porozumění – prohlubuje v rámci aktivit pochopení mezi generacemi a přináší řešení vzájemného napětí.

V závěru této kapitoly je také důležité uvést, že vedle základních charakteristik a funkcí, které má edukace seniorů mít, jsou zde možné limity a překážky, které působí na stárnoucího člověka. Tyto překážky vymezila ve své knize Zormanová (2017, s. 48–49). Mezi nejčastější jsou uváděné nedostatečné finanční prostředky spolu s předsudky, že vzdělávání je spíše pro mladší osoby a dospívající. Dále autorka uvádí nedostatečnou vůli ke studiu, negativní zkušenosti se vzdělávacím systémem, nízkou sebedůvěru a v neposlední řadě také nepříznivý zdravotní stav (Zormanová, 2017, s. 48–49).

## 2.5 Motivace ke vzdělávání seniorů

Nedílnou součástí lidského bytí je zcela jistě motivace, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. Jedná se o určité vnitřní impulzy a touhy, díky kterým jde jedinec stále kupředu a které určují směr jeho jednání. Veber (2009, s. 110) definuje motivaci jako: „*vnitřní stav člověka, ovlivněný přáními, tužbami, úsilím, představami atd., který způsobuje určité chování a aktivitu člověka.*“ Z výše uvedeného je patrné, že se jedná o určitý proces, který je příčinou našeho jednání a směřuje k určitému cíli.

Tento proces motivace můžeme popsat dle Armstronga (1999, s. 296) v několika fázích. První fáze obsahuje zjištění neuspokojené potřeby či tužby. Na základě této potřeby dochází ke stanovení cíle, který uspokojí danou potřebu. Stanovení cíle je tedy fáze druhá. Třetí fází je realizace kroků a postupů k dosažení cíle. Pokud jsou podniknuté kroky a postupy za účelem naplnění cíle úspěšné, dochází k poslední fázi a tím je uspokojení potřeb. V opačném případě nastává nový, opakující se proces motivace, který obsahuje nové kroky a postupy, aby došlo k uspokojení dané potřeby či tužby (Armstrong, 1999, s. 296).

„*Dospělý člověk, který je správně motivován, se chce stále učit a zdokonalovat, neboť pociťuje rozdíl mezi tím, čím si přeje být a tím, čím v současnosti je.*“ (Mužík, 2004, s. 24–25) Zde je důležité si uvědomit, že v průběhu života, spolu se zvyšujícím se věkem člověka, se mění jeho hodnoty, potřeby, motivy a osobní touhy. Tyto osobní hodnoty, potřeby, a motivy ovlivňují také již výše zmíněné faktory: biologické, psychické a sociální (kapitola 1.2). Proto je zřejmé, že jinak bude motivován jedinec, který je dospívající, bez zdravotních komplikací oproti seniornímu jedinci například se zdravotním omezením atd.

Specifika práce se seniory v oblasti motivace uvádí ve své publikaci „*Motivační prvky při práci se seniory*“ Klevetová (2017, s. 36). Zmiňuje tři hlavní klíče k motivaci seniorů. Prvním bodem je „*Touha dosáhnout cíle*“. Zda jedinec má dostatečně velkou touhu dosáhnout cíle, která mu pomůže naplánovat si dílčí a reálné kroky pro jeho splnění. Druhým bodem je „*Důvěra ve vlastní schopnosti*“, kdy senior věří, že má pro daný cíl předpoklady, věří ve své schopnosti. Případně má oporu v okolí, které mu pomůže. Třetím bodem je „*Vlastní představa dosažené změny*“. Jedinec by měl mít představu, jak bude vypadat jeho život po dosažení cíle, bude doopravdy spokojen? Dělá změnu ze svého vlastního přesvědčení?

Výše zmíněné fáze odrážejí zejména prvky vnitřní motivace. Právě vnitřní motivace vychází z vlastního a jedinečného přesvědčení či osobnostního nastavení jedince, které dále ovlivňují jeho osobnostní rozhodnutí a tím i jeho život. Prvky vnitřní motivace ovlivňují také momentální či dlouhodobě neuspokojené potřeby a odráží předchozí pozitivní, ale i negativní zkušenosti. Beneš (2008, s. 90) ve své publikaci uvádí čtyři hlavní motivy, které seniora podněcují k účasti na vzdělávání. Motivory jsou ovlivněny faktory jako je věk, dosažené vzdělání, zájmy, umění se učit, kulturním i sociálním životě. Mezi tyto čtyři motivy autora Beneše (2008, s. 90) patří:

- Touha po nových sociálních kontaktech;
- Znovunalezení životního smyslu;
- Potřeba pro zvládnutí fyzických, psychických a sociálních změn, které přichází se stárnutím;
- Udržení nebo obnovování vlastních sil (Beneš, 2008, s. 90).

Mezi další motivy nebo důvody, jak je označuje Žumárová (2012, s. 71), které ovlivňují vstup seniora do dalšího vzdělávání patří potřeba být aktivní, seberealizovat se, získávat nové poznatky a rozvíjet dosavadní vědomosti, zájmy či svou specializaci. Mezi další důvody patří i potřeba zachovat si stávající vědomosti, dovednosti po stránce fyzické, psychické a sociální. Častým důvodem také bývá potřeba si udržet samostatnost, soběstačnost. Jako poslední dva důvody autorka uvádí znovunalezení smyslu života a touhu vytvářet nové sociální kontakty, díky kterým dojde k celkovému přijetí ve společnosti. (Žumárová, 2012, s. 71)

### 3 Maloměsto a pobytová zařízení pro seniory

Pro kompletní orientaci v diplomové práci je nutné vymezit poslední, hojně využívaný pojem „Maloměsto“. „*Slovník spisovné češtiny*“ (Academia, 1994, s. 386) definuje pojem „Maloměsto“ jako menší město s nevýrazným kulturním a společenským životem. Obdobnou definici prezentuje také online slovník (Lingea, 2021, nestránkováno) který popisuje pojem „maloměsto“ jako malé, menší město (s menším společenským ruchem).

Pokud se podíváme na pojem z lingvistického pohledu, řadíme slovo „Maloměsto“ do skupiny složenin. „*Slovo významově vyjadřuje bližší určení části druhé povahy souřadně přívlastkové, tj. má asi takový význam jako souřadný přívlastek; tedy maloměsto znamená zhruba totéž co malé město.*“ (Trávníček, 1936, s. 21)

Výše zmíněné definice jsou velmi zásadní pro tuto práci a zvýrazňují již v úvodu zmiňované předsudky, které jsou ve společnosti směrem k maloměstu nebo tedy k menšímu městu vnímány. Maloměsto je často popisováno jako menší město, kde není tolik možností pro vzdělávání, zábavu, sportovní vyžití, kulturu či práci. To přináší dojem, že služby (nejen v domovech pro seniory) budou méně rozmanité a kvalitní. Osobně autorka vnímá tyto předsudky jako chybné, neboť i na maloměstě bývá nabídka aktivit různorodá a kvalitní. Služby jsou také často časově, cenově dostupnější a lépe funguje určitá propojenost města a místní komunity. Jsou upevňovány sociální vazby, prohlubuje se komunikace a spolupráce účastníků, instruktorů či lektorů. Právě blízkost účastníků a propojenost jednotlivých aktivit přináší také další možnosti pro rozvoj či vznik nových aktivit, které budou mít pevný základ pro dlouhodobé a stabilní fungování.

Definice pojmu „maloměsto“ bohužel není předmětem v administrativně-správních dokumentech České republiky. Z tohoto důvodu je důležité definovat obecný pojem – „město“, který je v těchto dokumentech definován. Město z legislativního pohledu popisuje Zákon o obcích (obecní zřízení), neboli zákon č. 128/2000 Sb., který v § 3 vymezuje zákonitosti, která určují, v jakém případě se obec stává městem. V odstavci č. 1 je jasně ustanoveno, kdy se obec stává městem. Tato hranice je vymezena počtem obyvatel, kdy obec musí mít minimálně tři tisíce obyvatel a zároveň musí být podmínka podpořena předsedou Poslanecké sněmovny po vyjádření vlády. K objektivnímu posuzování žádostí pro změnu statusu obce na město využívá vláda České republiky usnesení ze dne 2. května 2001 č. 418 + P.



Do kritérií zákona č. 128/2000 Sb. je zařazen již zmiňovaný celkový počet obyvatel. Dále musí být splněna podmínka přizpůsobení zástavby obce. Do těchto úprav se řadí výstavba chodníků, oficiální pojmenování ulic včetně prostranství náměstí, veřejné zeleně, parků atd. Vedle zástavby musí být splněna podmínka fungující infrastruktury. Obec, která žádá o status města musí disponovat občanskou vybaveností (základní školou, zdravotním zařízením, společenským sálem...). Po splnění těchto podmínek, které jsou blíže specifikovány ve výše uvedeném zákoně č. 128/2000 Sb. se může obec považovat za město (Česko, 2000, § 3).

Dle dat **Českého statistického úřadu (ČSÚ)** zveřejněných na webových stránkách měla Česká republika měla ke dni 1. 1. 2020 celkově 607 měst, tj. měst s uděleným statutem města, z toho v 207 z nich bydlelo méně než 3 000 obyvatel.

Pro tuto diplomovou práci je určujícím faktorem splnění podmínky maloměsta, tedy malého města. Do výběru výzkumného proto budou zařazeny města s alespoň minimálním počtem obyvatel, které musí přesahovat, dle výše zmíněného zákona 3000 obyvatel a je již schváleno předsedou Poslanecké sněmovny s vyjádřením vlády. Města, která mají titul z historického původu (Zákon č. 128/2000 Sb., 3 §, odst. č.3), ale zároveň nesplňují podmínku 3000 obyvatel nebudou v práci považovány za maloměsto.

Vrchní, určující hranice pro maloměsto bude v rámci této diplomové s ohledem na velikost měst v České republice 15 000 obyvatel. Horní hranice také vyháží z publikované studie: „*Between Urban and Rural: Sustainability of Small Towns in the Czech republic*“ autorů Vaishara, Zapletalové a Novákové (2016, s. 355), která analyzuje postavení malých měst v českém systému osídlení a využívá výše zmíněné hranice. Posledním kritériem pro tuto práci je, aby na území maloměsta bylo zřízeno pobytové zařízení pro seniory.

### **3.1 Pobytová zařízení pro seniory a jejich členění**

Obecným aspektem sociálních služeb v pobytových zařízeních je pomáhat zejména stárnoucím, handicapovaným či jinak znevýhodněným lidem. Zařízení se soustředí na podporu, rozvoj a zachování zdraví a soběstačnosti klientů. Dále pomáhá zachovat životní úroveň a zařazení jedince ve společnosti či komunitě v souladu s respektem k základním lidským a občanským právům, které nijak neohrozí lidskou důstojnost adresátů sociálních služeb.

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. v § 2 definuje základní zásady sociálních služeb. K těmto zásadám dle zákona č. 108/2006 Sb. v § 2 patří: „*zachování individuálního přístupu, aktivizace k samostatnosti, rovnoprávnost a dobrovolnost.*“ (Česko, 2006a, § 2). Na základě těchto zásad byly vypracovány standardy kvality poskytování sociálních služeb, které jsou publikovány v dokumentu s názvem „*Bílá kniha v sociálních službách*“ (APSS ČR, 2003) V dokumentu nalezneme formulaci principů, které tvoří základ pro sociální služby České republiky, a to nejen v pobytových zařízeních. Mezi základní principy uvedené v „*Bílé knize v sociálních službách*“ řadíme:

- „***Princip nezávislosti a autonomie uživatelů sociálních služeb***“ – jedná se zejména o prvotní, specifickou podporu jedince, která respektuje rozdíly, odlišnost, a jedincovu individualitu. Tato podpora následně vede k nezávislosti, díky které se jedinec může znovu osamostatnit bez jakékoli další pomoci;
- „***Princip začlenění a integrace do společnosti***“ – tento princip vnímám v kontextu této práce jako velmi důležitý. Chránit jedince před sociálním vyloučením a umožnit mu začlenění do společnosti od základních činností jako je například možnost nákupu až po možnost účastnit se vzdělávacích aktivit, aktivit volného času, seberochovy či být součástí nějaké komunity dalších osob se společným zájmem;
- „***Princip respektování potřeb a individuality uživatele***“ – reaguje na nutné respektování potřeb jedince v rámci jeho individuality, nálad a pocitů, které jsou vázané na jeho zdravotní a životní situace;
- „***Princip rovnosti bez diskriminace***“ – pro každého člověka, který je součástí sociálních služeb se musí dostat stejnému přístupu, péči bez ohledu na jeho původ, vzdělání, víru, věk, pohlaví či sexuální orientaci;
- „***Princip komunity, partnerství a spolupráce***“ – reflektuje potřebu kooperace jednotlivců vůči společnosti a samosprávných celků (stát, obce či kraje). Spolupráce je nutná pro správné a kvalitní fungování v oblasti sociální práce;
- „***Princip poskytování služeb v určité kvalitě***“ – profesionalita a odpovědnost sociálních pracovníků musí být v souladu s přijatými standardy. Díky tomu se vytváří princip kvalitní a bezpečné péče pro osoby, které mají zájem či potřebu sociální péče a přináší jistotu pro jejich rodiny a blízké;

- **„Princip národní standardy, rozhodování v místě“** – je princip, který má zajistit vhodné služby, pro jednotlivce i komunity v konkrétním místě či lokalitě. Služby musí dodržet určitý národní rámec, ale do jisté míry se mohou přizpůsobit nutným potřebám (APSS ČR, 2003, s. 9).

Z výše zmíněných sociálních principů a cílů vychází hlavní zásady sociálních služeb, které se promítají skrze jednotlivé formy těchto služeb.

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. definuje v § 33 tři základní formy sociálních služeb, a to „*terénní, ambulantní a pobytové*“ (Česko, 2006a, § 33) Terénní služby jsou běžně poskytovány vybraným sociálním pracovníkem, který dochází či dojíždí do místa bydliště klienta. V tomto případě je zachováno přirozené prostředí a klient tak není vytržen z prostředí svého domova a blízké rodiny. Ambulantní služby jsou zprostředkovány v sociálním zařízení, které se zpravidla nachází v dojezdové vzdálenosti, jelikož klient využívá přímých služeb v daném zařízení. Tato služba je časově náročnější, jelikož klienti často potřebují do daného zařízení dopravit. Poslední forma sociální služby zahrnuje sociální služby spolu s ubytováním klienta v sociálním zařízení (Česko, 2006a, § 33).

Péče o seniory v pobytových zařízeních bývá zpravidla komplexní záležitost, která vyžaduje zdravotní, ale také sociální péči. Aby byla jedinci, který využívá služeb v pobytových zařízeních zajištěna potřebná a individuální péče, nalezneme v současnosti různé typy pobytových zařízení, které mohou sloužit pro seniory.

Mezi pobytová zařízení, které mohou využívat senioři řadíme dle zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sb. následující:

- **Odlehčovací služby** – jedná se o zprostředkování pobytových služeb pro osoby se sníženou soběstačností, která je ovlivněna přibývajícím věkem, chronickým onemocněním nebo zdravotním omezením, které má vliv celkové fungování člověka. Hlavním cílem je zajistit odpočinek a kompenzaci pro zmírnění výše uvedených následků (Česko, 2006a, § 44).
- **Týdenní stacionáře** – navštěvují taktéž osoby se sníženou soběstačností na kterou mají vliv uvedené faktory z odstavce výše. Hlavním rozdílem je to, že tyto osoby využívají pobytu a péče pouze během pracovních dní, kdy se o tyto osoby nemohou starat rodinní příslušníci (Česko, 2006a, § 47).

- **Domovy pro osoby se zdravotním postižením** – mohou využívat osoby, které mají zdravotní postižení, kvůli kterému je nutný nepřetržitý kontakt a pomoc jiné osoby. Není tedy primárně určen pro seniory (Česko, 2006a, § 48).
- **Domovy pro seniory** – je výhradně určen pro osoby v seniorském věku, které vyžadují pomoc a nemohou se o ně starat jejich rodinný příslušníci, či vyžadují odborný dohled, který je ve většině případech součástí daného zařízení (Česko, 2006a, § 49).
- **Domovy se zvláštním režimem** – se vyznačují možností specifického přizpůsobení režimu a celkového pobytu osobám, které mají chronické duševní onemocnění, různé typy demencí (Alzheimerovou, stařeckou atd.), či mají závislosti na návykových látkách (Česko, 2006a, § 50).
- **Chráněné bydlení** – je forma sociální služby, která umožňuje bydlení individuální, ale také skupinové. Zpravidla je určeno pro osoby: „*kteřé vyžadují pomoc druhé osoby z důvodu zdravotního postižení nebo chronického onemocnění, včetně duševního onemocnění.*“ (Česko, 2006a, § 51)
- **Sociální služby poskytované ve zdravotnických zařízeních lůžkové péče** – poslední možnost ubytování s lůžkovou péčí poskytují zdravotní zařízení, které jsou často součástí nemocničního zařízení. Zde jsou umístěni klienti, kteří nemají blízké osoby, které se mohou intenzivně věnovat jejich péči či klienti, kteří kvůli svému zdravotnímu stavu nemohou být ubytováni v zařízeních, které jsou uvedeny výše (Česko, 2006a, § 51).

Z výše zmíněných pobytových zařízení jsou v oblasti péči o seniory nejvíce využívané právě domovy pro seniory. Dle dat Českého statistického úřadu bylo ke dni 31.12. 2019 zaevidováno celkem 529 domovů s celkovou kapacitou 36 910 míst. Obsazenost těchto míst se dlouhodobě pohybuje kolem 95 % (ČSÚ, 2019, nestránkováno).

### **3.2 Možnosti vzdělávání a volnočasových aktivit v pobytových zařízeních pro seniory**

Smysluplná aktivita je prospěšná ve všech fázích života, neboť jak je uvedeno: „*Aktivita, a to nejen ve stáří, mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka.*“ (Šimíčková-Čížková, 2008, s. 147) Z toho důvodu je nutné nabízet

seniorům stejně rozmanitou nabídku aktivit, činností a vzdělávání jako tomu je u každé jiné věkové skupiny.

Nabídka volnočasových a vzdělávací aktivit v domovech pro seniory musí zcela jistě splňovat určitý standart, který zohlední veškerá specifika práce s touto věkovou skupinou. Dokument s názvem „*Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR*“, který v roce 2015 vydala Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky (APSS ČR, 2015, s. 11–14) vymezuje ve své části dokumentu základní přehled těchto činností.

Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky (2015, s. 11–14) dělí tyto činnosti na čtyři základní skupiny: „*činnosti výchovné, vzdělávací a aktivizační nebo sociálně terapeutické*“. Nabídka aktivit v zařízení je dále rozdělena do sekcí: „*kultura, sport a pohyb, vzdělávání a duchovní programy*“.

- V rámci sekce kultury by mělo zařízení nabízet nejen společenské akce odpovídající cílové skupině v daném zařízení, ale také zajistit prostory pro vlastní kulturní a společenské akce v prostředí zařízení. Výběr z nabídky kulturních a společenských aktivizačních programů podle svých potřeb a zaměření nabízí poskytovatel minimálně 2× v měsíci. Zajištěna by měla být také případná doprava a doprovod na kulturní akce konané mimo zařízení (APSS ČR, 2015, s. 11–14).
- Sportovní a pohybové aktivity (kondiční či relaxační) musí zařízení realizovat spolu s odborným personálem na danu problematiku alespoň 3x týdně s různým zaměřením (APSS ČR, 2015, s. 11–14).
- Vzdělávání zahrnuje aktivity se zaměřením na trénink paměti, rozvoj vědomostí a znalostí v určitém oboru až po výuku jazyků. Aktivity mohou mít formu přednášek, diskusních pořadů, besed či pravidelných kurzů. Četnost těchto hodin je stanovena minimálně na dvě v měsíci (APSS ČR, 2015, s. 11–14).
- Poslední sekce obsahuje duchovní aktivity, které jsou důležité pro věřící klienty zařízení. Zařízení by měl zprostředkovat možnost účasti na pravidelných bohoslužbách či mají možnost využít kontakt na duchovní či pastorčí péči (APSS ČR, 2015, s. 11–14).

Všechny výše zmíněné činnosti mají svá specifika a využívají různé aktivizační metody a techniky. Z toho důvodu je nutná organizace ze strany odborných

pracovníků, kteří působí v konkrétním zařízení. Zároveň je, ale zákonem č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a v zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách legislativně ukotvena účast a spolupráce dobrovolníků, kteří se podílejí na realizaci volnočasových a vzdělávacích aktivit (Česko, 2002, nestránkováno).

Aktivita, které jsou nejčastěji realizovány s pomocí dobrovolníků se zaměřují na tvůrčí a zájmové aktivity. Mezi ně můžeme zařadit malování, práci se dřevem, s hlinou, s přírodními materiály, klasické ruční práce (háčkování, vyšívání), sochařství. Zařadit mezi ně můžeme také vystoupení hudebních, divadelních či tanečních spolků, přednášky odborníků na dané téma – víno, cestování, historie. Vzhledem k tomu, že se jedná o aktivity pořádané dobrovolníky není zde doporučený měsíční rozpis aktivit. Vždy záleží na zájmu osob z daného zařízení a časových možnostech dobrovolníka.

V kapitolách níže budou uveřejněny informace o tom, zda doporučený standart splňují dva vybrané domovy na maloměstě a zda jsou klienti spokojeni s nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit.

## **4 Empirické šetření – Volný čas a vzdělávání v domovech pro seniory na maloměstě**

Čtvrtá kapitola neboli empirické šetření diplomové práce s tématem volný čas a vzdělávání v domovech pro seniory na maloměstě se v úvodu zaměřuje na popis výzkumné metody, která je v práci využívána. Dále vymezuje cíle empirického šetření, formulaci výzkumného problému a výzkumných otázek, včetně charakteristiky výzkumného vzorku respondentů. V závěru práce jsou představeny výsledky daného empirického šetření.

### **4.1 Cíle, výzkumný problém a otázky empirického šetření**

Hlavním cílem empirického kvalitativního šetření je zjistit konkrétní možnosti a míru spokojenosti seniorů s nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory na maloměstě. Výzkumným problémem kvalitativního šetření je zmapovat možnosti, proces a samotnou kooperaci seniorů a aktivizačních pracovníků pro zjištění spokojenosti se vzdělávacími aktivitami. Pro dosažení cíle se zaměříme se na hlavní výzkumnou otázku, která přiblíží zkoumaný problém.

Hlavní výzkumná otázka zjišťuje:

- 1. Co ovlivňuje seniory k participaci na volnočasových a vzdělávacích aktivitách pro cílenou spokojenost?**

Hlavní otázka je dále doplněna o vedlejší výzkumné otázky:

- 2. Kde a jakým způsobem senioři získávají informace o možnostech volnočasových a vzdělávacích aktivit?**
- 3. Jsou senioři spokojeni s nabídkou a možnostmi které jsou nabízeny v zařízení na maloměstě?**
- 4. Které funkce trávení volného času seniorů jsou v zařízení na maloměstě nejvíce podporovány a rozvíjeny?**

## 4.2 Metodika zkoumání

Empirický výzkum v sociálních vědách přináší poznatky pomocí systematické analýzy dat, která vede k poznání metodologicky podloženým způsobem, které dále přispěje k lepšímu porozumění dané problematiky.

Pro vlastní empirické šetření byl zvolen kvalitativní přístup. Podle významného metodologa Creswell (1998), kterého citoval Hendl, (2016, s. 12), definujeme kvalitativní metodologický výzkum jako: „*proces hledání a porozumění, který je založen na metodologických tradicích zkoumání. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje texty, interpretuje názory účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“ Švaříček a Šedřová, (2007, s. 17) dodávají, že proces kvalitativního výzkumu je založen na „*zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz problematiky založený na hlubokých datech, ale také na specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu.*“ Právě výše uvedené definice zmíněných autorů korespondují a přehledně popisují v práci využívaný přístup.

Metody sběru dat v kvalitativním výzkumu přináší dle Švaříčka a Šedřové (2007, s. 142) „*kulturně specifická a kontextově bohatá data*“. Vzhledem ke stanovenému cíli výzkumu a výzkumných otázek jsem zvolila jako techniku sběru dat polostrukturované rozhovory spolu s analýzou dostupných dokumentů. Polostrukturované rozhovory využití v práci vychází z předem připraveného seznamu otázek vázaných na cíl a téma diplomové práce.

Polostrukturované rozhovory (viz příloha A a B), které jsou v práci využity, byly rozděleny na dva typy. První typ rozhovoru byl používán pro získání informací od zaměstnanců a personálu příslušného domova (viz příloha A). Tento rozhovor se skládal ze tří částí. První část obsahovala obecné informace o domově, prostředí, klientech a personálu. Tato část byla spíše informativní pro přesnější zařazení dotazovaného člověka směrem k obecnému fungování domova a jeho osobnosti. Druhá část byla zaměřena na konkrétní činnosti dotazovaného člověka směrem k aktivitě a seniorům, kterým se v domově věnuje. Poslední částí byla analýza samotné hodiny, aktivity a účastníků. Poslední fáze rozhovoru se zaměstnanci byla po dobu výzkumu několikrát opakovaná, aby došlo k průběžnému mapování a k ucelenějšímu pohledu na aktivizační činnost a vztahu k účastníkům na aktivitě.



Druhým typem rozhovoru byl rozhovor pro účastníky, klienty aktivizačních hodin v daném domově (viz příloha B). Tento typ rozhovoru byl také rozdělen do tří částí. První část otázek se věnovala obecné rovině, tedy osobním otázkám o seniorovi a jeho pobytu v domově. Druhá část otázek zjišťovala povědomí o aktivizačních činnostech a možnostech které domov směrem k seniorům nabízí. Poslední část otázek se věnovala spokojenosti seniora s nabídkou aktivizačních hodin a osobní zkušenosti na konkrétních aktivizačních hodinách.

Jako způsob analýzy dat jsem v práci využila design zakotvené teorie (grounded theory). Zakotvená teorie se řadí mezi klasické zástupce kvalitativního výzkumu a dle Švaříčka a Šed'ové (2007, s. 84) představuje „*sadu systematických induktivních postupů pro vedení kvalitativního výzkumu zaměřeného na vytváření teorie.*“ Švaříček a Šed'ová (2007, s. 86) dále uvádí, že v designu zakotvené teorie používáme několik metod logického uvažování. Přesněji uvádí pojem: „*indukce, abdukce a dedukce.*“

Indukce vychází z poznatku pozorování, kdy odvozujeme určité pravidelnosti zkoumaného jevu, které se následně mohou uplatnit v obecné rovině, tedy na podobném místě, události či situaci (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 86). Proto v tomto výzkumu proběhlo pozorování v několika realizovaných návštěvách, aby se docílilo konzistentních podmínek pozorování a výzkumu.

Dedukce spočívá v logickém odvození závěru. Může být směřována od obecných poznatků směrem k jedinečným a naopak (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 86). V tomto případě dochází k aplikaci teorie na určitý případ či jev.

Posledním pojmem je koncept abdukce, kdy se pokoušíme jednotlivé poznatky spojit do jednoho celku (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 86). Provedla jsem tedy analytické zpracování materiálů s využitím techniky otevřeného kódování, které je typickým definičním znakem právě pro výše zmíněnou teorii.

Cílem otevřeného kódování, které je v práci využito, je přistupovat k datovému materiálu rozhovorů s nepředpojatostí a přirozeně vymezit významné prvky a identifikovat relevantní proměnné. Tyto proměnné dále popisují vztahy a procesy mezi nimi. Samotná první fáze kódování probíhá pomocí komparace nasbíraného materiálu. Následně dochází k vymezení kategorií a dosbírání relevantních dat, které byly v práci použity.

### **4.3 Charakteristika výzkumného vzorku**

Pro určení výzkumného vzorku respondentů byl definován základní soubor předpokladů pro zařazení do výzkumu. Prvním předpokladem byl výběr těch sociálních zařízení, které mají jako svou hlavní činnost ubytovávat klienty, kteří vyžadují neustálou péči, a to v různém rozsahu. Zařízení musela být zařazena mezi právní formu příspěvkové organizace a zároveň byl kladen důraz na dodržení podmínky umístění zařízení na „maloměstě“ (definice pojmu publikovaná v kapitole 3). Z 529 domovů, které nalezneme na území České republiky bylo poté náhodně vybráno 6 z nich, které splňují výše uvedené podmínky. Dalším společným znakem pro výběr bylo to, že vybrané domovy pocházely ze Středočeského kraje. Výběr tohoto kraje byl pouze v rámci subjektivního posouzení autorky, pro snazší dojezdovou vzdálenost.

V rámci nastalé situace spojené s pandemií Covid-19 a metodologií výzkumu souhlasila s výzkumem pouze dvě zařízení. Ze zařízení byli prvně osloveni vedoucí pracovníci, kteří byli seznámeni se zkoumanou problematikou a postupy empirického šetření. Následně byli osloveni respondenti z řad personálu. Vybraný personál se musel aktivně podílet na organizaci realizovaných aktivit, které jsou zaměřené na volnočasové aktivity, vzdělávání a aktivizaci klientů. V poslední fázi byl výzkum realizován s klienty domova. Dotazování respondenti v daném zařízení nebyli pro účely výzkumu oslovováni na základě věku, pohlaví ani nejvyššího dosaženého vzdělání. V rámci sdílení citlivých dat a situace spojené s pandemií Covid-19 vedení vybraných zařízení vyslovalo žádost o dodržení anonymity při účasti na výzkumu.

#### **Charakteristika zařízení**

Zařízení A – zajišťuje Sociální služby pro seniory s právní formou příspěvkové organizace od roku 2007. Zařízení poskytuje dle zákona 108/2006 tři sociální služby mezi které patří:

1. Domov pro seniory
2. Pečovatelská služba
3. Denní stacionář pro seniory

V rámci kvalitativního šetření využitého pro tuto práci bylo zaměřeno pouze na první typ sociální služby.

Domov pro seniory je umístěn v bezbariérové budově, která se nachází v klidné části města. Spolu s hlavní budovou mohou klienti využít přilehlého pozemku se zahradou. Vlastníkem budovy je město, které je také zřizovatelem. Celková kapacita Domova pro seniory A je sto lůžek. Klienti mají k dispozici různé druhy pokojů, ve kterých se mohou ubytovat. Největší zájem je o jednolůžkové pokoje, kterých je v zařízení dvacet osm. Druhým nejčastěji žádaným pokojem jsou pokoje dvoulůžkové, kterých je dvacet jedna. Tyto pokoje disponují vlastním sociálním zařízením. Pokoje mohou být vybaveny vlastním nábytkem a osobními věcmi. Zbylé čtyřlůžkové pokoje, které mají zvýšenou péči a využívají je klienti, kteří jsou plně odkázaní na pomoc personálu nemohou být z bezpečnostních důvodů vybaveny osobními věcmi. Každý pokoj má k dispozici telefon s přímým spojením na zdravotní personál.

Fungování domova zajišťuje 64 zaměstnanců. Z toho je 5 technickohospodářských pracovníků. Přímou péči o klienty domova zajišťuje 7 všeobecných sester, 2 fyzioterapeuti 25 pracovníků přímé obslužné péče, 2 sociální pracovnice, 3 pečovatelky a 22 manuálně pracujících osob. Do domova také pravidelně dochází lékař a psychiatr.

Cílovou skupinou zařízení A je věková struktura: mladší senioři (65–80 let) a starší senioři (nad 80 let). K 1.9.2021 bylo v Domově pro seniory A ubytováno 81 klientů. Z čehož jeden klient byl ve věku 55–65, ve věku 66–85 bylo ubytováno 46 klientů a ve věku nad 85 bylo 34 klientů. Průměrný věk klientů činí 83,8. V rámci pohlaví je v domově více žen (62) než mužů (19).

Mezi poskytované služby patří nepřetržitá ošetrovatelská péče, která zahrnuje pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu (vstávání, oblékání...), pomoc při osobní hygieně, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, pomoc při obstarávání osobních záležitostí. Dále zařízení zajišťuje sociální funkci pomocí možností účasti na společných volnočasových aktivitách, vzdělávání, ale zároveň nabízí systém individuálního plánování služeb pro klienty. Spolupracuje s rodinami klientů. Podporuje klienty v jejich soběstačnosti, pocitu bezpečí, napomáhá adaptaci obyvatel na nové prostředí a snaží se snižovat následky nepříznivé životní situace.

**Zařízení B** – zajišťuje Sociální služby pro seniory s právní formou příspěvkové organizace od roku 2005. Zařízení poskytuje dle zákona 108/2006 dvě sociální služby mezi které patří:

1. Domov pro seniory
2. Odlehčovací služba – pobytová, ambulantní, terénní

Z důvodu zachování stejných podmínek pro výzkumné šetření bylo zaměření i v tomto případě pouze na první typ služby.

Domov pro seniory je umístěn v bezbariérové budově v klidné části města dál od centra. Budova má vlastní uzavřený pozemek se zahradou a uzpůsobené prostranství s lavičkami kolem celé budovy. Zařízení B disponuje 47 místy a sociální služba je poskytována celoročně 24 hodin denně. Ubytování je možné v plně vybavených pěti jednolůžkových a v jednadvaceti dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. Na vyžádání mohou klienti využívat zvýšenou péči a obsluhu pracovníků na pokoji.

Fungování domova zajišťuje 42 pracovníků. Rozdělení je následující: 3 technickohospodářští pracovníci, 7 všeobecných sester, 1 ošetřovatel, 1 nutriční terapeut, 14 pracovníků přímé obslužné péče, 2 sociální pracovnice, 1 pečovatelka a 13 manuálně pracujících osob (jídlna, úklid, prádelna a údržba). Zároveň domov spolupracuje s místním zdravotním střediskem a do domova tak pravidelně dochází obvodní lékař, psychiatr a geriatr.

Cílovou skupinu v zařízení B tvoří zejména senioři ve věku šedesát pět až osmdesát let, kteří spadají do kategorie mladších seniorů. K 1.9.2021 bylo v Domově pro seniory B ubytováno třicet sedm klientů z toho dvacet osm žen a devět mužů. ve věku šedesát šest až osmdesát pět let bylo ubytováno třináct klientů a ve věku nad osmdesát pět let bylo ubytováno dvacet čtyři klientů. Průměrný věk klientů činí osmdesát šest celých čtyři desetiny let.

Mezi poskytované služby patří nepřetržitá ošetřovatelská péče, která zahrnuje pomoc při zvládnání běžných úkonů péče, ale zároveň je snaha nevytvářet nadměrnou závislost na sociální službě. V zařízení je kladen důraz na individuální potřeby uživatelů (potřeby sociální, psychické, biologické i duchovní) v souladu s přirozeností místního společenství a komunity.

## 4.4 Sběr dat

Sběr dat empirického kvalitativního šetření probíhal v dlouhodobém horizontu. Stanovení výzkumného problému, formulování cílů a stanovení výzkumných metod probíhalo již v období jara 2020. Samotný sběr dat a údajů v terénu probíhal v období září 2020 až září 2021. Dlouhé rozmezí sběru dat v terénu bylo způsobeno vlivem pandemie Covid-19, kdy byl ve velké míře omezen přístup do zařízení, případně byl nařízen celkový lockdown. Vzhledem k metodologii výzkumu a nutnosti přímého kontaktu se zařízením byl výzkum přizpůsobován potřebám a ochotě zařízení, personálu i klientů, aby nebyl nikdo v přímém ohrožení. Od září 2021 do listopadu 2021 probíhalo zpracování, analýza dat spolu s interpretací a vyhocením výzkumných předpokladů. Došlo také ke zpracování formulace závěrů výzkumu, možných limitů a doporučení pro navazující výzkum.

V rámci kvalitativního empirického šetření bylo zpracováno celkem 16 polostrukturovaných rozhovorů. U obou zařízení byl nejprve realizován rozhovor s vedením domova, který trval přibližně 60 minut. Rozhovor s vybraným personálem byl v rozsahu 70 minut. S klienty zařízení trval jeden rozhovor přibližně 30 minut. K záznamu všech rozhovorů byl využíván digitální diktafon a následně došlo k doslovné transkripci.

V rámci etických zásad výzkumu a požadavku dodržení anonymity byl s každým respondentem předem podepsán Informovaný souhlas účastníka výzkumu (viz příloha C). Respondenti výzkumu jsou dále ve výzkumu označováni obecnými názvy (Pracovník zařízení = PZ a Klient zařízení = KZ) s pracovním číslem (1-16) a příznakem (A nebo B) dle zařazení k příslušnému domovu. K lepší orientaci je v práci uvedena tabulka s přehledem respondentů (viz příloha D).

<b>Název, Zařízení A</b>	<b>Základní informace</b>
PZ 1A	Ředitel/ka příslušného domova
PZ 2A	Rehabilitační pracovnice (zároveň ergoterapeutka)
PZ 3A	Pracovník přímé obslužné péče (asistentka volnočasových aktivit)
KZ 4A	Žena, 74 let, povolání: vyučená prodavačka, v zařízení 2 rokem
KZ 5A	Muž, 81 let, povolání: dopravní inspektor, v zařízení 3 rokem
KZ 6A	Muž, 77 let, povolání: instalatér, v zařízení 2 rokem

KZ 7A	Žena, 82 let, povolání: vyučená kuchařka, v zařízení 4 rokem
KZ 8A	Žena, 81 let, povolání: učitelka ZŠ, v zařízení 3 rokem

Tabulka č. 1 – respondenti zařízení A, vlastní zpracování

Název, Zařízení B	Základní informace
PZ 9B	Ředitel/ka příslušného domova
PZ 10B	Aktivizační pracovnice
PZ 11B	Pracovník přímé obslužné péče
KZ 12B	Žena, 81 let, povolání: vyučená prodavačka, v zařízení 4 rokem
KZ 13B	Žena, 88 let, povolání: vyučená švadlena, v zařízení 4 rokem
KZ 14B	Žena, 76 let, povolání: pracovnice v zemědělském družstvu, v zařízení 1 rokem
KZ 15B	Muž, 83 let, povolání: truhlář, v zařízení 2 rokem
KZ 16B	Žena, 79 let, povolání: poštovní manipulát, v zařízení 3 rokem

Tabulka č. 2 – respondenti zařízení B, vlastní zpracování

Rozhovor s pracovníky domova probíhal vždy před plánovanou účastí na hodinách. Po realizované aktivitě následovalo doptání na jednotlivé podněty a otázky, které vycházeli z osobního pozorování. S klienty zařízení byl rozhovor realizován po aktivitě v průběhu jejich osobního volna.

#### 4.5 Interpretace získaných dat

Po uskutečnění a přepisu rozhovorů s výše uvedenými respondenty došlo k vyhodnocení nasbíraného materiálu. V první fázi vyhodnocení byla provedena komparace jednotlivých rozhovorů. Poté došlo na základě předem definovaných otázek k vymezení základních kategorií a kódů, které byly dále identifikovány jako stěžejní informace v přepsaných rozhovorech.

Jednotlivé kategorie kódů jsou:

1. **Obecné pojmy** (představa a vysvětlení – volný čas a vzdělávání)
2. **Nabídka a rozložení** (rozložení jednotlivých aktivit a volného času)
3. **Účast** (účast jednotlivců na aktivitách – dobrovolná/nedobrovolná)
4. **Vliv a funkce** (vliv aktivit na klienty z pohledu psychiky a fyzická)

5. **Spokojenost** (spokojenost s volným časem, náplní aktivit, kooperací kolektivu)
6. **Změna** (podněty, zpětná vazba, co je nutné změnit)

Následný systematický rozbor toho, co kategorizované kódy znamenají, jejich významy, souvislosti, odkazy na skutečnosti a praxi budou prezentovány v následujících podkapitolách. Autorka si je vědoma, že neexistuje striktní hranice mezi analýzou a interpretací, proto při vysvětlování významu dat využívá také odbornou teoretickou literaturu. Grafickou úpravou jsou vyznačeny doslovné citace respondentů, vždy s označením k příslušnému domovu.

#### 4.5.1 **Obecné pojmy** (představa a vysvětlení – Volný čas, vzdělávání)

První téma, které bylo v rozhovorech kódováno spadá do kategorie obecných pojmů – volný čas a vzdělávání. Zjišťováno bylo především z důvodu toho, zda dotazovaní respondenti rozumí dané problematice a na jaké úrovni. V případě, že byly zjištěny nedostatky v orientaci těchto pojmů, došlo ze strany výzkumníka k vysvětlení.

Dotazovaní pracovníci domova dokázali zcela bez problému odpovědět na otázky ohledně volného času a vzdělávání. „*definovat volný čas, no tak hlavně je to čas mimo práci a povinnosti. Zkrátka je to doba, kterou věnujete sobě a svým koníčkům; Co já bych za to dala, poslední dobou klientům závidím jejich volný čas a chvilku klidu*“ (PZ 1A). Pracovnice správně vymezila, že volný čas je doba, která je mimo práci, naše povinnosti a je dobrovolná. „*Najít si volný čas je hrozně těžké, tím myslím volný čas u sebe. Klienti mají volného času dostatek, řekla bych, že někteří klienti ho u nás vnímají až negativně. Podle některých ho mají příliš. Nejvíce je to znát v odpoledních hodinách, kdy se realizuje více zájmových aktivity a volba aktivity je tedy pouze na klientech.*“ (PZ 10B.) Z výpovědi druhé pracovnice bylo patrné, že ne všichni klienti si budou uvědomovat rozdíly, mezi volným časem, a časem, který definujeme jako mimopracovní čas – vázaný (kapitola č.2.).

Tato informace byla částečně potvrzena výpovědí klientů, kdy pět dotazovaných uvedlo, že jejich volný čas je vlastně veškerý jejich čas, protože již nejsou v pracovním procesu. „*Od té doby, co nenavštěvuji zaměstnání, mám vlastně volný čas pořád.*“ (KZ 13B). Tři respondenti uvedli, že vnímají volný čas jako dobu po probuzení, dokončení osobní hygieny a povinných zdravotních prohlídek či

rehabilitací. Zde byla již představa o pojmu volný čas interpretována laicky, ale přesně.

Pojem vzdělávání dotazovaní klienti chápou nejvíce na úrovni formálního vzdělávání. Pokud mají vztáhnout vzdělávání ke své věkové kategorii, tak nejčastěji uvádí formu univerzity třetího věku (U3V).

U3V uvedlo osm respondentů, z toho tři senioři ze zařízení A pravidelně tyto kurzy navštěvují. V zařízení A je kurz realizován ve spolupráci města jako virtuální U3V již 6 rokem. Přednášky probíhají ve čtrnáctidenních intervalech v prostorách městské knihovny a za každý nový školní rok jsou vypsány 2 kurzy. Od roku 2020 z důvodu pandemie je možné studovat nejen prezenčně, ale také distančně online. Téma pro rok 2020/2021 bylo: Rituály evropských královských rodů a Dějiny oděvní kultury II. Zároveň zařízení A realizuje obdobu U3V, která je součástí kurzů ergoterapie. Tento kurz je pouze pro klienty domova a má zpravidla méně náročná témata. Na konci školního roku jsou udělovány pamětní listy. V roce 2020 bylo téma: Všeobecný rozhled – Kulturní památky ČR. *„Univerzitu třetího roku od nás navštěvují 3 klienti, ti jsou, ale hodně aktivní a témata jim nedělají problémy. Pro méně náročné klienty pořádáme i vlastní kurzy U3V v prostorách domova.“* (PZ 3A).

#### **4.5.2 Nabídka a rozložení** (nabídka a rozložení jednotlivých aktivit a volného času)

Režim v zařízení A i v zařízení B je až na malé detaily téměř totožný. Během pracovních dní je den rozdělen do jednotlivých bloků, které jsou zaměřené na různé aktivity. Klientům jsou nabízeny kulturní, sportovní či vzdělávací aktivity, které jsou realizované ve skupinách či individuálně. O víkendu jsou realizovány pouze speciální volnočasové akce.

Základní režim během pracovního týdne je pro většinu klientů stejný. Den začíná ranní hygienou, po které následuje snídání. Po snídání je pro klienty připraven dopolední blok s aktivitami. Tyto aktivity jsou dobrovolné a je pouze na klientech, zda se budou programu účastnit. *„pracovnice dohlíží na hygienu, stravu a moje zdraví, ale většinou mě nenutí do těch dalších aktivit, ty si můžu vybrat sama.“* (KZ 4A)



Poté je připraven od 11:30 oběd. Po obědě následují další dobrovolné aktivity. V zařízení A začínají již od 13:00, kdežto v zařízení B jsou aktivity realizovány po odpoledním klidu, tj od 14:00. V obou zařízeních je od 17:00 klidový režim, připravená večeře, po které následuje večerní hygiena a spánek. V zařízení A i B jsou dopoledním bloku realizovány spíše náročnější, fyzické aktivity a v odpoledních hodinách mohou klienti využít nabídku pasivnějších a klidnějších aktivit.

Jak již bylo uvedeno výše, jednotlivé dopolední a odpolední bloky jsou realizovány pouze v pracovním týdnu a mají pravidelný řád, který je uvedený v harmonogramu. Tento řád se mění jen ve výjimečných případech. „*Harmonogram těchto aktivit je velmi důležitý, snažíme s ho dodržovat, co jen to jde. Seniori už takhle zapomínají a změny pro ně nejsou dobré.*“ (PZ 2A). „*Každé a pondělí a pátek chodím na cvičení na židlích. Už si ani nevzpomínám, kdy tahle hodina nebyla. Člověk se u toho protáhne, jak se patří.*“ (KZ 7A).

Harmonogram Zařízení A je k dispozici na veřejných nástěnkách všude po budově a je také k dispozici vytištěný u seniorů na bytech. Velkou výhodou je dostupnost harmonogramu na webových stránkách ubytování. Harmonogram je na webu pravidelně aktualizován pro rodinné příslušníky, kteří si plánují návštěvy. „*Navštěvuje mě dcera, které hodně pracuje a má v týdnu různě volno. Buď teda zavolá nebo najde program někde na internetu, abych měla čas.*“ (KZ 8A) Pozitivní zpětnou vazbu potvrdila i pracovnice zařízení A „*příbuzní jsou za aktualizaci webových stránek opravdu rádi. Vedle základních informací doplňujeme i fotografie z hodin a aktivit. Mají si pak o čem povídat, když přijdou na osobní návštěvu.*“ (PZ 1A)

Pro přesnější představu harmonogramu přikládám ukázkou ze zařízení A:

Pondělí	9:00–10:00 hod.	Skupinové cvičení na židlích s relaxací
	10:00–11:00 hod.	Pečení/Kreativní tvorba
	13:30–14:30 hod	Zpívání s harmonikou/Promítání filmu
Úterý	9:00–10:00 hod.	Individuální rehabilitační cvičení
	13:00–14:30 hod.	Univerzita 3. věku/Trénink paměti
	13:00–16:00 hod.	Keramika
Středa	9:00–10:00 hod.	Sportovní/Společenské hry

	13:00–14:30 hod.	Kavárnička s posezením a zákusky
Čtvrtek	9:00–10:00 hod.	Individuální rehabilitační cvičení
	10:00–11:00 hod.	Aktivizace na pokojích
	10:00–11:00 hod.	Evangelická bohoslužba
	13:00–13.30 hod.	Jóga pro seniory s meditací
	13:30–15:00 hod.	Výtvarná dílna
Pátek	9:00–10:00 hod.	Skupinové cvičení na židlích
	10:00–10:30 hod.	Katolické bohoslužby
	13:00–14:00 hod.	Výtvarná dílna – lehké techniky

Tabulka č. 3 – Harmonogram aktivit zařízení A (vlastní zpracování)

Harmonogram zařízení B je dle výpovědí klientů i pracovníků taktéž pravidelný, je zveřejněný na nástěnkách a klienti získávají informace pravidelně od personálu, nicméně již není dostupný online pro rodinné příslušníky. „nevím kde bych rychle našla program aktivit. Pečovatelky by mi to určitě řekly, kdy, jaká aktivita je“ (KZ 12B)

Zařízení A i B nabízí klientům pravidelné aktivizační činnosti v rámci fungování domova, které zajišťuje interní personál. Z toho důvodu mohla být část aktivit ponechána i přes pandemii Covid-19. „klienti mají k dispozici stálou nabídku aktivit. Mezi nejoblíbenější stálice patří: bingo, pétanque, jóga, četba denního tisku nebo promítání filmů.“ (PZ 11B). V zařízení B, vzhledem k menšímu počtu klientů i personálu, je o něco méně rozmanitá nabídka, než uvádělo zařízení A.

Aktivity, které pravidelně organizuje zařízení B patří: bingo, trénink paměti, četba denního tisku, rehabilitační cvičení, promítání filmů, rukodělné činnosti, individuální předčítání. Mezi pravidelně realizované aktivity v zařízení A patří oblíbené cvičení na židlích. Dále různé činnosti ergoterapie, které se věnují výrobě keramiky v keramické a výtvarné dílně (výtvarná dílnička). Pro klienty, kteří upřednostňují práci v kuchyni a vaření je připravena „Prima vařečka“. Klienti, kteří si rádi povídají navštěvují oblíbenou „kavárničku“ (posezení s hudbou a občerstvením), Mezi aktivity pro trénování paměti patří například reminiscence (vzpomínání). Mezi pohybové aktivity patří rehabilitační kruhový trénink a jóga. Z hudební oblasti je v nabídce muzikoterapie (relaxace s hudbou).

Téměř totožná je v obou zařízeních nabídka aktivit, kterou zajišťují externí pracovníci a dobrovolníci. Nejčastěji je realizována: canisterapie, jóga pro seniory, zpívání s harmonikou/zpívání s kytarou, bohoslužby (Katolické a Evangelické), dílničky (setkávání s dětmi) a cestopisné přednášky klubu turistů. Tyto aktivity byly bohužel během roku 2020/2021 omezovány dle nařízených opatření. „*pravidelně se organizuje jóga pro seniory, kterou nám zajišťuje paní z místního spolku. Ta bohužel musela být na dlouhou dobu omezena a spustili jsme ji znovu pro klienty až toto léto.*“ (PZ 9B).

V rámci rozhovorů bylo také zjišťováno, zda právě umístění domova pro seniory na maloměstě přináší rozšířenou nabídku a možnosti aktivit. K tomu tématu se účastníci vyjadřovali velmi pozitivně. Většina interních pracovníků, včetně 6 dotazovaných, pochází přímo z města či jeho blízkého okolí. Stejně tak klienti zařízení mají v okolí rodiny, děti a vnoučata.

Právě komunita malého města přispívá k přirozenému fungování a participaci domova s městem. „*Často dostáváme nabídky přednášek z řad osobností města. Například místní zaměstnanci muzea, gymnázia či oddílu skautů*“ (PZ 1A). Klienti i pracovníci zařízení A dále potvrdili úzkou spolupráci s městem ohledně vzdělávání seniorů na U3V, které společně realizují. Pracovnice zařízení B si pochvalovala i angažovanost spolupráce s místními spolky a soukromými institucemi. „*vedle domova pro seniory se nachází fitness centrum, které nabízí své služby pro klienty domova zdarma, mohou je navštěvovat od 8:00 do 15:00 a personál se o klienty vždy hezky postará, doporučí, co a jak používat. Od nás tedy fitness centrum navštěvuje pouze jeden klient, který využívá místní rotopedy*“ (PZ 9B).

V rámci spokojenosti klientů s fungováním domova na maloměstě byla nejčastěji zmiňovaná práce s dětmi, konkrétně s místní základní školou, speciální školou a gymnáziem. „*někdy pořádáme výstavu společně s dětmi ze základní školy. Oni i my vytvoříme výrobky, které pak společně na výstavě prodáváme*“ (KZ 14B). Čtyři klienti také zdůraznili jednorázové akce, které jsou v domovech realizovány zejména o víkendech či letních prázdninách. „*můj vnuk nastoupil k městské policii a v létě nám udělal ukázkou výzbroje a vyprávěl příběhy z praxe*“ (KZ 6A). V rámci oblíbených aktivit, které zařízení realizuje se zaměřují také na soutěže a výstavy, kterých se účastní další sociální zařízení z okolí.

### 4.5.3 Účast (participace jednotlivců a personálu na aktivitách)

Další klíčovou kategorií tvoří kód, díky kterému analyzujeme účast a participaci jednotlivců a personálu volnočasových aktivit. Z výpovědí personálu i klientu vyplývá, že většina respondentů si je plně vědoma dobrovolnosti jednotlivých aktivit. Výjimku tvoří dva dotazovaní klienti, oba jsou ze zařízení B.

První klient vypověděl *„většina těch aktivit není pro mě, to máte rehabilitace, trénink paměti nebo cvičení. Všechno je to náročný. Jenže to pak furt slyším, že se nemám divit, že mě všechno bolí.“* (KZ 5A) Občas tedy zajde na skupinové cvičení, protože mu to doporučila lékařka. Stejný problém měla i dotazovaná klientka, která preferuje klidné, individuální hodiny, ale vzhledem k nedostatku společného času s pravnučkou lehce nedobrovolně navštěvuje i společenské hodiny *„mám ráda individuální, klidné a relaxační hodiny. Na ty společenské chodím jen kvůli pravnučce, která nás občas navštěvuje na veřejných dílničkách.“* (KZ 12B) V tomto případě by bylo dobré se seniory více komunikovat ohledně zpětné vazby, vysvětlit podstatu těchto aktivit a najít případný kompromis a řešení.

Z výpovědí jednotlivých respondentů bylo dále zjištěno, že nejraději se klienti zúčastňují aktivit, které jsou realizovány spíše v odpoledních hodinách. Obecně nejoblíbenější volnočasovou aktivitou ze zařízení A je „Kavárnička“. Aktivita je realizována personálem domova, který zajišťuje prostory ve společenské hale, vždy ve středu v odpoledních hodinách. Pokud situace dovolí je zajištěna živá hudba, v druhém případě je hudba přehrávaná z místního gramofonu. Personál připraví pro klienty kávu nebo čaj a předem na objednání zajistí zákusky a chlebičky z místní cukrárny. Společně s klienty poté konverzují na různorodá témata. *„Této aktivity se v našem domově účastní velká většina seniorů, zpravidla jich na aktivitu dorazí až 35. Někdo chodí pravidelně, někdo třeba jednou měsíčně“* (PZ 2A). Druhá pracovnice 2A dodává: *„kolektivní hodiny jako kavárnička, cvičení na židlích nebo kolektivní sportovní hry jsou u nás hodně oblíbené, pro nás sice bývají náročnější, protože aktivitu musíte zkoordinovat, vysvětlit i tak trochu moderovat.“* (PZ 3A)

Mezi tyto oblíbené společenské hry, kdy je nutná větší koordinace ze strany personálu, patří kuželky, které jsou realizované v rámci sportovních her. Kuželky mají upravená pravidla a klienti se trefují do kuželek rozestavených na podestě pomocí koule na řetízku. Ten, kdo je fyzicky zdatný trefuje kuželky ze stoje, kdo je méně zdatný nebo využívá vozík, hází v sedě. Senior s největším počtem bodů je

vítěz a vyhrává soutěžní cenu. „*kuželky jsou moje oblíbená aktivita, vždycky jsem měl soutěživého ducha, a proto nevynechám žádný kuželkový turnaj*“. (KZ 6A). Turnaje v těchto aktivitách jsou většinou realizované během víkendu, nejčastěji v letních měsících. Aktivnější senioři hrají a ostatní mohou fandit.

V zařízení B je nejoblíbenější odpolední aktivita Bingo, které je realizované v podobném stylu jak výše zmiňovaná kavárnička. Klienti se sejdou ve společenské místnosti, dostanou malé občerstvení a formou moderované hry hrají nebo pouze konverzují a baví se s ostatními účastníky. „*já mám ráda společenskou hru (Bingo), vždy se pobavím a není to náročné*“ (KZ 16B). Vedle této aktivity klienti zařízení B pozitivně hodnotili hodiny jógy. Jóga je realizovaná každé pondělí v ranních hodinách a je vedená formou sportovně relaxačních pozic na židlích.

#### **4.5.4 Vliv a funkce (vliv aktivit na klienty z pohledu psychického a fyzického stavu)**

To, jaký bude mít aktivita vliv na klienty je jedna z nejzásadnějších otázek při tvorbě harmonogramu vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory. „*Aktivita musí být navržena tak, aby činily život smysluplnější, aby udržovaly a maximálně stimulovaly fyzické, mentální, společenské a emoční schopnosti obyvatel; nemusí nutně léčit neschopnost.*“ (Rheinwaldová, 1999, s. 22) Důležitá je rozmanitost, která zároveň odráží požadavky skupiny obyvatel zařízení.

Tuto skutečnost potvrdilo všech šest pracovníků vybraných zařízení, že výběr jednotlivých aktivit probíhá kolektivně za spolupráce odpovědných pracovníků a klientů domova. „*Vždy se snažíme tvořit program aktivit, tak aby byl atraktivní pro, co největší skupinu seniorů.*“ (PZ 9B). V rámci rozklíčovaných odpovědí klientů domova bylo patrné, že ten, kdo je v rámci domova aktivní, má možnost se do určité míry podílet na tvorbě harmonogramu. „*pravidelně navštěvuji keramiku a výtvarnou dílnu a když paní XXX připravuje plány na další dny, ráda jí sdělím nápady.*“ (KZ 8A). Druhý klient reflektoval, že pokud je aktivita příliš náročná, špatně zvolená a klienti nejsou motivováni se jí účastnit je zde snaha aktivitu zaměnit či upravit, aby splňovala představu klientů. „*pokud pečovatelky zjistí, že nás aktivita nebaví, je moc náročná a nechceme na ní chodit, tak se jí snaží změnit nebo udělat trochu jinak.*“ (KZ 15B).

Odpovědný personál při plánování aktivity zohledňuje zejména zdravotní stav, mobilitu, motoriku, kognitivní funkce a individuální zvláštnosti seniorů. „*To, jestli seniori na aktivitě vzhledem ke zdravotnímu stavu vydrží a nebude to pro ně nad jejich možnosti, je pro nás prioritou. To můžeme lehce ovlivnit, ale takovou náladu, která je u starších lidí proměnlivá jen tak neovlivníme.*“ (PZ 2A).

Příkladem aktivity, která respektuje fyzický stav a individuální naladění seniorů jsou sportovní/společenské hry. Aktivita je označena obecným pojmem, protože personál aktivity střídá dle nálady a momentálního stavu seniorů. Také záleží na počtu účastníků. Aktivity jsou realizovány jako kombinace zábavy, cvičení a protahování svalstva. Hodina začíná rozvíčkou, následuje 10-15 minut aktivity jako je házení kroužků na terč, trefování cíle, šipky, pétanque, kuželky, zkoušeli jsme i tanec s malou choreografií. Závěr hodiny je vždy více relaxační s opětovným protažením.

Z aktivit, které jsou zaměřené na kognitivní funkce byla zmiňováno následující: „*pozitivní ohlasy máme na aktivitu „vzpomínání“ odborně to je reminiscenční terapie. Klienti jsou po ní takový klidnější, mají lepší náladu, většinu to na ně působí pozitivně.*“ (PZ 2A). Zmiňovaná reminiscenční terapie pracuje se vzpomínkami formou rozhovoru terapeuta a klienta. Rozhovor bývá o jeho životě, pozitivních zkušenostech. Terapeut k nim využívá staré předměty, obrázky, fotografie, hudbu Janečková a Vacková (2010, s. 21).

Právě díky tomu, že paměť, má: „*schopnost přijímat, držet a znovu oživit minulé vjemy, s funkcí uchovávat informace o podnětu, který už nepůsobí.*“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 383) má tato aktivita „vzpomínání“ pozitivní vliv na celkové fungování člověka. Senior si vybaví a znovu prožije příjemné a šťastné zážitky, díky nim se uvolní dosavadní stres, zlepší se nálada, přirozeně si připomene kvalitu prožitého života

Pokud má realizovaná aktivita v domově odpovídající funkci a je správně zvolená pro potřeby konkrétního seniora, má na něho zcela jistě také pozitivní účinky.

#### 4.5.5 Spokojenost (spokojenost s volným časem, náplní aktivit, kooperací kolektivu)

Činnosti, které nám přinášejí radost, uspokojují naše potřeby, podporují fyzický i psychický stav nebo slouží k odpočinku, mají někdy velmi tenké hranice s činnostmi, které děláme z povinnosti. Někdy se tyto činnosti dokonce vzájemně prolínají a doplňují (Šauerová, 2013, s. 57). Rozlišit proto volný čas, dobu odpočinku a povinnosti je důležité pro spokojený a plnohodnotný život nejen ve stáří.

Pracovníci zařízení v rozhovorech několikrát zmínili, že dbají na aktivitu každého seniora a snaží se každého zapojit do života v domově jiným způsobem. „*pokud chceme, aby klienti byli v domově šťastní, musí mít od všeho trochu. Víte trochu povinností, trochu zábavy, o něco více odpočinku, samostatnosti i společných chvil.*“ (PZ 10B) Právě aktivní přístup k životu dává prostor pro nové vztahy a pomáhá překonat pocit osamění, který bývá jako negativní aspekt stárnutí velmi častý.

V otázce, zda jsou ve vybraném zařízení A i B klienti spokojeni s prožíváním volného času, odpovídala větší část respondentů velmi kladně. Šest klientů je velmi spokojeno s tím, že mají příležitost se stýkat se svými vrstevníky. „*v domově se necítím osaměle, protože s ženskými jsem si padla do noty. S XXX chodíme společně na keramiku, cvičení paměti i na kavárničku.*“ (KZ 7A)

Sociální kontakty spolu se smysluplnou aktivitou přináší pocit užitečnosti a uznání. „*výrobky, které vyrobíme na dílničkách se vždy všechny prodají na jarmarku. Jsem ráda, že se naše práce líbí*“ (KZ 7A). Ergoterapie má proto v domově A i B nezastupitelnou roli, jelikož se jedná o činnosti, které pozitivně ovlivňují klienta po psychické, ale také po fyzické stránce aktivitami, které jsou mu známé ze života.

Spolupráce mezi klienty a personálem byla hodnocena kladně ze strany klientů více než ze strany personálu. Personál se snaží v realizovaných aktivitách nechávat část odpovědnosti na klientech. Chtějí, aby byli v hodinách aktivní, ale ne vždy se setkávají s pozitivní odezvou ze strany klientů. Negativní odezva, dle výpovědi personálu je spíše situační a klienti si jí zpětně neuvědomují. „*práce se seniory je náročná, některé aktivity, jsou v rámci momentálního rozpoložení klienta mimo jeho náladu a pak je těžké ho přimět ke spolupráci a je třeba i trochu nepříjemný.*“

*V rámci aktivity se mu pak nálada zlepšila a odchází jako jiný člověk, ale to nemění nic na tom, že zprvu ta spolupráce nebyla lehká. Ve finále si to vlastně ani neuvědomuje.“ (PZ 10B).*

Klienti se také často shodovali v odpovědích, že do určitých aktivit potřebují trochu popostrčit, ukázat, jak danou věc dělat či jak začít. Pozitivně na ně funguje i slovní podpora ze strany personálu, že dělají danou aktivitu dobře. *„já se hodně aktivit tady obávala, ale pečovatelky a sestry mi ukázaly, že se dají docela dobře zvládnout. Když se ztratím při cvičení nebo zapomenu co mám zrovna dělat, tak mi vždy někdo poradí.“ (KZ 4A).*

Pozitivně je mezi klienty vnímána také spolupráce v rámci skupiny, která se seje na konkrétní aktivitě. Spolupráce je na dobré úrovni z důvodu profesionálního vedení personálu, který má bohaté zkušenosti. *„Personál na aktivitách vystupuje velmi přátelsky, otevřeně s lidským přístupem a dobrou náladou.“ (KZ 8A).* Aktivity mají předem naplánovaný program, ale personál vždy aktivitu upraví podle momentálních požadavků skupiny. Tento fakt vnáší do všech aktivit zmíněnou profesionalitu, ale zároveň přirozenost a pohodu

#### **4.5.6 Změna (podněty, zpětná vazba, co je nutné změnit)**

Poslední kategorií, která byla v rámci kvalitativního šetření analyzována byla změna a zpětná vazba. Všechny šest pracovníků uvedlo, že aktivně zjišťují názory klientů domova na fungování aktivit. *„názor na realizované hodiny zjišťujeme pravidelně, většinou se snažíme zjišťovat informace přímo na hodině nebo těsně po ní, kdy bývá zážitek a emoce nejsilnější.“ (PZ 11B).*

Přímá zpětná vazba je v zařízení A zjišťována pouze ústní formou. V zařízení B je zpětná vazba zjišťována také ústně, ale zároveň jsou v domově tzv. Schránky na stížnosti. Tyto schránky na stížnosti se nacházejí na každém patře a slouží především k zachování anonymity stěžovatele. Pro ústní podání stížnosti se mohou obrátit na svého klíčového pracovníka nebo sociálního pracovníka. *„Během roku 2020 jsme obdrželi jednu jedinou stížnost do schránky, a ta byla na soužití ve společném pokoji. Nic ohledně aktivit se zatím ve schránce neobjevilo.“ (PZ 9B).* Vedle klientů domova je přijímána zpětná vazba či stížnosti do schránek také od rodinných příslušníků. *„často si klienti nechtějí stěžovat přímo nám, jako personálu, ale postěžují si svým rodinám.“ (PZ 2A).* Zařízení se proto snaží



pravidelně komunikovat nejen s klienty, ale také i s rodinnými příslušníky. Spíše, než samostatně komunikují a hodnotí veškeré služby společně. „*Dcera se mě hodně ptá, co jsem tu dnes dělala, co jsem jedla a jaké jsem měla aktivity. Často se k nám přidá i pečovatelka a dcera se jí může zeptat a všechno probrat.*“ (KZ 7A)

V zařízení A i B byla patrná snaha o zlepšení komunikace a zpětné vazby. Pracovníci si uvědomují komunikační bariéry, jelikož klienti na zpětnou vazbu reagují často velmi stroze. Personál se proto snaží konstruktivně hodnotit každou realizovanou aktivitu, pozorují reakce klientů na různé situace, jejich nadšení či zklamání. Při analýze zpětné vazby je personál seznámen, že na klienty působí vnější vlivy, pandemická situace, ale také aspekty stáří (viz kapitola č.2), a proto je těžké okamžitě rozeznat momentální stav oproti vlivu aktivity. Z toho důvodu jsou aktivity vyhodnocovány spíše v dlouhodobějším horizontu, poté co mají klienti čas si na danou aktivitu zvyknout, seznámit se s ní a zjistit, zda jim forma a organizace vyhovuje. Tento fakt potvrdila ve výpovědi klientka zařízení A: „*Máme možnost si aktivity vyzkoušet, navštívit pár hodin a když nám nevyhovuje nemusíme jí dál navštěvovat. Případně pečovatelky aktivitu upraví, pokud nevyhovuje více lidem*“.

(KZ 8A) Vzhledem k situačním problémům v posledních letech zařízení A i B zvažuje i jiné formy pro získání zpětné vazby, a to zejména pravidelné dotazníkové šetření. Nicméně tato varianta je zatím pouze v řešení, jelikož velmi často zdravotní stav klientů neumožňuje samostatnou práci s textem.

Vedle zpětné vazby a nápadů od samotného personálu, klientů a jejich rodinných příslušníků, sbírá zařízení také inspiraci od dobrovolníků, kteří do domova přicházejí. Právě neotřelý pohled někoho nového přináší do zařízení A i B nové nápady na aktivity. V zařízení A se například takto v letních měsících mohli klienti domova účastnit aktivity s živým terapeutickým koněm. Dobrovolnice připravila celý program od přednášky po zážitkový kontakt seniorů a zvířete. „*pro seniory to byla zajímavá změna a zkušenost. Většina klientů se v zařízení setkala pouze s oblíbenou canisterapií, ale živého koně jen tak v domově nemáte. Všichni byli příjemně překvapení*“.

(PZ 2A) Stejně nadšení ohledně dobrovolnictví mají i klienti domova, pozitivně na toto téma reagovalo všech 10 dotazovaných respondentů z řad klientů. Ti vnímají nové příchozí jako příležitost k něčemu novému, novým zážitkům, zkušenostem, možnostem, ale také k informacím a podmínkám pro spokojené žití v zařízení.

V rámci rozhovorů bylo také cíleno na informace ohledně konkrétních aktuálních požadavků klientů. Nejčastějším předmětem této zpětné vazby nebo žádostí na požadované změny, bylo v rámci rozhovorů nejvíce odkazováno na vnější podmínky a současnou situaci, které ale personál nemůže ovlivnit. Osm klientů zmínilo pandemii Covid-19 a nemožnost se stýkat na aktivitách s rodinnými příslušníky tolik jako dříve, zejména v období zimy a jara, kdy byl nejprísrnější lockdown. *„společný čas je tu často vzácný, bojíme se, kdy zase zakážou všechny návštěvy a společné aktivity, to mě pak nebaví ani ty individuální. Člověk je takovej ochrnutej nebo vyčerpanej z toho“* (KZ 6A). Právě pravidelnost setkávání na společných aktivitách by vzhledem výpovědím klientů měla být do budoucna velká priorita. *„u nás to bylo hodně přísné, ani přes plot na zahradě se nešlo vidět, vlastně člověk byl pořád na pokoji sám“*. (KZ 5A).

Vedle absence společných aktivit s rodinnými příslušníky zmínili čtyři klienti domova potřebu aktivit vzdělávání v oblasti IT techniky a internetu. Tato potřeba vznikla také jako reakce na současný stav, kdy je nutné pro častější komunikaci využívat různé platformy a zařízení. Uživatelé domova zvládají zejména práci s mobilem, který využívají k volání s rodinným příslušníky. Pokud chtějí využít komplexní možnost videohovoru, který je uživatelsky náročnější, musí zpravidla požádat o pomoc personál, který je ovšem v rámci kapacity zařízení pracovní vyčerpán. S výše uvedenou aktivitou se také pojí chybějící výuka bezpečnosti práce na PC, ochrany uživatele internetu a absence výuky cizích jazyků v zařízení B i A. Zajímavou aktivitu, kterou postrádá klientka ze zařízení A, je kurz na zaměření zdravé výživy. Sama trpí celiakií a má speciální bezlepkové stravování, které dle výpovědi není příliš rozmanité. Proto by uvítala kurz nebo poradenství v tomto směru.

## **4.6 Diskuse**

Cílem kvalitativního empirického šetření byla analýza konkrétních možností a míry spokojenosti seniorů s nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory na maloměstě. Pro sběr dat byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů a analýzy dostupných materiálů. Rozhovory byly realizovány jak s klienty daného zařízení, tak s personálem, který volnočasové a vzdělávací aktivity v zařízení realizuje. Tato metoda sběru dat byla zachována i přes nepříznivé podmínky, které vznikly v rámci pandemie Covid-19. Prezenční způsob sběru dat

byl zachován také z důvodu možností realizovat rozhovory v přirozeném prostředí a zároveň byla možnost rozhovory plánovat před či krátce po realizované aktivitě, kdy bývají vjemy nejsilnější.

V návaznosti na cíl kvalitativního empirického šetření byl zformulován výzkumným problém, který se snaží zmapovat možnosti, proces a samotnou kooperaci seniorů a aktivizačních pracovníků pro zjištění spokojenosti se vzdělávacími aktivitami. Z toho důvodu byla vytvořena hlavní výzkumná otázka, která přiblíží zkoumaný problém. Hlavní otázka byla dále doplněna o vedlejší výzkumné otázky.

### **Hlavní výzkumná otázka zjišťuje:**

#### **1. Co ovlivňuje seniory k participaci na volnočasových a vzdělávacích aktivitách pro cílenou spokojenost?**

Z výpovědí respondentů vyplývá, že k účasti na jednotlivých hodinách je důležité správné zacílení a zaměření aktivity. Tuto teorii potvrdil i samotný personál zařízení, který se při sestavování aktivit snaží držet ověřeného postupu a vždy zjišťuje potřeby klientů. Postup pro vytvoření programu uvádí například Prášilová (2006, s. 32), která v publikaci zmiňuje jednotlivé kroky od zjištění vzdělávacích potřeb a analýzy účastníků přes vytyčení a rozpracování konkrétního cíle až po prostředky a postupy, které budeme v daném programu či aktivitě využívat. S tím souvisí i požadavky na personál, který aktivity vede. Z výpovědí odpovědných vedoucích pracovníků bylo zřejmé, že personál je neustále vzděláván ve svých specializacích, což má za následek kvalitně zpracované a vedené programy. Tento fakt také přispívá k celkové spokojenosti klientů na aktivitách.

Z výpovědí dále vychází, že pro klienty je důležitá motivace (kapitola 2.5). Dle výpovědí personálu a klientů fungují v menších zařízeních na maloměstě velmi silné sociální vazby. Personál má možnost se s klienty lépe poznat a tím je pro ně snazší namotivovat každého jedince, tak jak je nutné. Vnitřní motivační prvky při práci se seniory uvádí také výše zmiňovaná Klevetová (2017, s. 36). U klientů byla nejvíce zřejmá sebedůvěra ve vlastní schopnosti v aktivitách, které se zaměřovaly na manuální a kreativní činnosti. Právě v těchto aktivitách byla také míra spokojenosti klientů s aktivitou nejvyšší. Dle autorky je míra spokojenosti na těchto aktivitách také ovlivněna možnostmi tyto výrobky dále prezentovat na různých

soutěžích, výstavách či je klienti mohou darovat rodinným příslušníkům nebo prodávat na místním jarmarku za účelem dobré věci. Jednoduše, práce na těchto aktivitách je vidět, má hmatatelné produkty, a to spouště klientům připadá uspokojivé.

Menší míra participace i uspokojení se naopak objevuje v aktivitách, které jsou cíleně zaměřené na zlepšení fyzických sil či kognitivních aspektů. Zde byla pozorovaná určitá odtazítost klientů hovořit o jejich slabých stránkách a handicapech. Výpovědi některých klientů v rámci těchto aktivit se zdály až na hranici dobrovolnosti, která je jedna ze zásad a charakteristik zájmových volnočasových a vzdělávacích aktivit. Právě tyto charakteristiky zájmového vzdělávání publikuje ve své knize Šerák (2009, s. 52). Menší míru uspokojení si uvědomuje i personál zařízení, který se proto snaží cílit na zlepšení zpětné vazby.

Zpětná vazba je tedy autorkou považována jako další důležitý krok pro úspěšné zapojení seniorů do aktivity, jelikož otvírá možnost pro další zlepšení. Z výpovědi seniorů byl zaznamenán pocit jakési komunikační bariéry, která způsobuje strohé výpovědi ohledně zpětné vazby. Tyto bariéry si autorka spojuje s psychickými aspekty stárnutí (kapitola 1.2.2), které mají za následek časté výkyvy nálad a pocitů, že daný člověk nechce být na obtíž. Nechce zbytečně vyvolávat konflikty negativní zpětnou vazbou, která je bohužel v zařízeních nejčastěji zjišťována ústní formou a je tedy vyloučená anonymita sdělení.

Posledním důležitým faktorem, který vyplývá z výzkumného šetření a váže se k participaci, která dále vede k uspokojení je pravidelnost realizovaných aktivit. Zde je nutné podotknout, že vzhledem k umístění domovů na maloměstě a menší kapacitě obou zařízení jsou harmonogramy dodržovány velmi přesně. Klienti vykazují vysokou míru uspokojení v tomto směru.

#### **Vedlejší výzkumné otázky:**

### **2. Kde a jakým způsobem senioři získávají informace o možnostech volnočasových a vzdělávacích aktivit?**

Stálá nabídka volnočasových aktivit mají v jednotlivých zařízeních pevně stanovený harmonogram, který je ve většině případech neměnný. Z výpovědi většiny klientů bylo zřejmé, že jsou již dobře seznámeni s programem a povětšinou času si rozpis jednotlivých hodin a aktivit pamatují. Minimálně těch, na které

aktivně dochází. Stálá nabídka aktivit je také k dispozici na veřejných nástěnkách, které jsou rozmístěné po budovách zařízení. Personál dále aktivně rozmlouvá se seniory o nabídce aktivit, které jsou v daném zařízení realizovány. Veškeré aktivity jsou seniorům pravidelně nabízeny, popisovány a doporučovány na základě odhadu preferencí a jejich fyzických a kognitivních schopností. V domově je taky pozitivní ohlas na vytištěnou nabídku, která je k dispozici na každém pokoji či bytové jednotce.

Pozitivním překvapením, v rámci realizovaného výzkumu, byl harmonogram aktivit, který je dostupný online pro rodinné příslušníky klientů. Podle výpovědí klientů i personálu vznikl tento online harmonogram v reakci na často se měnící situaci spojenou s pandemií Covid-19. Rodinný příslušníci mají díky aktuálním informacím alespoň základní přehled o tom, co se v domově děje, plánuje či již proběhlo.

### **3. Jsou senioři spokojení s nabídkou a možnostmi které jsou nabízeny v zařízení na maloměstě?**

Během kvalitativního šetření bylo potvrzeno, že nabídka aktivit na maloměstě je rozmanitá a splňuje doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR, který se stejným názvem vydala v roce 2015 Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky (kapitola 3.2). Klientů jsou nabízeny rozmanité volnočasové i vzdělávací aktivity, které jsou realizované pravidelně či i jako jednorázové, zejména víkendové akce.

Z oblasti kulturních akcí jsou v zařízeních pořádané aktivity se zaměřením na hudbu, tanec, divadlo a film. Do zařízení dochází umělci, hudebníci jak z blízkého okolí, tak z větších měst v okolí. Mezi nejoblíbenější aktivity, dle výpovědí respondentů patří: „kavárničky“ s živou hudbou, promítání filmů, koncerty (zmiňovaná byla cimbálová muzika, lidové písničky od místních umělců nebo vystoupení pěveckého sboru z místní umělecké školy). Klienti dále zmiňovali jednorázové výlety po okolí, do místních muzeí a přírodních památek.

Sportovní aktivity jsou realizované spíše jako pravidelné činnosti. Mezi nejoblíbenější patří cvičení na židlích a kolektivní sportovní hry – kuželky, pétanque, šipky a bingo. Dále z výpovědí byla velmi oblíbená jóga, která je zařizována dobrovolníky mimo zaměstnance zařízení.

Mezi vzdělávací aktivity, které jsou nejvíce navštěvované patří trénink paměti, reminiscence, dále přednášky, které jsou realizované dobrovolníky na různá témata (nejoblíbenější jsou cestovatelské deníky s promítáním fotek či přírodopisné dokumenty). V poslední řadě byla zmiňována U3V, kterou mohou klienti navštěvovat ve spolupráci s městem či odlehčenou variantu přímo v domově pro seniory.

Duchovní aktivity jsou v zařízeních taktéž nabízené na pravidelné bázi, nicméně zde účast není tak vysoká jako v jiných aktivitách. S vyšší účastí je počítáno vždy během významných svátků. Nicméně i zde byla v rámci nabídky potvrzena spokojenost.

Prostor pro zlepšení a určitá míra nespokojenosti klientů byla zaznamenána zejména v oblasti vzdělávání. Zařízení nereagují na situační podmínky a klientům chybí vzdělávání v oblasti IT, internetu, ale také jazyků. Potřeba vzdělávání v těchto směrech byla posílena pandemií Covid-19 spolu s nedostatečnou kapacitou personálu, kteří v tomto ohledu nestíhali obsloužit všechny klienty v požadovaný čas. Spojení s rodinnými příslušníky bylo pak pro některé klienty velmi problematické.

#### **4. Které funkce u volného času seniorů jsou v zařízení na maloměstě nejvíce podporovány a rozvíjeny?**

V rámci rozdělení aktivit podle jejich funkcí a následného seřazení podle oblíbenosti se na první příčky dostávají aktivity, které jsou zaměřené na rozvoj osobnosti a plní funkci seberealizační neboli enkulturační. Při těchto aktivitách dochází k rozvoji pomoci kulturních zážitků, tvorby, umění, tance, sportu atd. Klienti označovali tyto aktivity jako jedny z nejvíce navštěvovaných a oblíbených. Patří sem již zmiňovaná „kavárnička“, sportovní aktivity, hudební vystoupení, divadlo, promítání, tvořivé dílničky. Tyto nejoblíbenější aktivity zcela jistě plní také funkci socializační, jelikož to jsou kolektivní aktivity, které rozvíjí sociální kontakty a vazby.

Z výpovědí personálu je vnímána jako jedna z nejdůležitějších funkce zdravotní, která je zaměřena na všestranný rozvoj v oblasti zdraví. Do těchto aktivit, co se týče oblíbenosti, se prolínají již zmiňované sportovní hry, aktivity zaměřené na kognitivní funkce jako je reminiscence nebo trénink paměti. Dle výpovědí

personálu a klientů jsou oblíbené z důvodu odbourání stresu, zvýšení psychické pohody a vyrovnanosti.

Z výpovědí všech respondentů, ze samotné analýzy dokumentů, harmonogramu a plánů jednotlivých zařízení bylo vyhodnoceno, že v rámci nabídky jsou rovnoměrně zastoupeny aktivity podporující všechny funkce, které se uplatňují v práci se seniory. Podrobněji popsané funkce volného času jsou definovány výše v kapitole 2.1.

#### **4.6.1 Náměty a doporučení pro navazující výzkum**

V práci byl kvalitativním šetřením analyzován volný čas a vzdělávání v domovech pro seniory na maloměstě. Vzhledem k této analýze, přináší výzkum konkrétní poznatky z oblasti volnočasových aktivit, vzdělávání a možností v kontextu spokojenosti klientů zařízení, ale i spokojenosti z pohledu personálu. To dále otvírá možnosti pro další výzkumy v této oblasti.

Zajímavý pohled na problematiku by zcela jistě přinesl výzkum, který by se více zaměřil na samotnou komunikaci a spolupráci mezi klienty domova a personálu. Jak je již uvedeno v práci výše, během výzkumu byly zaznamenány rozdílné zkušenosti na konkrétních aktivitách, které byly způsobeny nedostatečnou komunikací a zpětnou vazbou mezi klientem a personálem. Výzkum by mohl zmapovat bariéry, které mezi sebou mají klienti domova a personál, který se aktivně zapojuje do volnočasových aktivit, hodin vzdělávání a hodin aktivizace. Výsledky výzkumu by mohly rozšířit stávající výzkum a odhalit další možnosti pro rozvoj a zkvalitnění volnočasových či vzdělávacích aktivit nejen na maloměstě.

#### **4.6.2 Limity šetření**

V rámci realizace dlouhodobého výzkumného šetření, získávání a zpracovávání dat byly autorkou shledána určitá omezení, která jsou vnímaná jako možné limity. Tyto limity mohly určitým způsobem ovlivnit získaná data, jejich postupnou analýzu i výslednou interpretaci.

V rámci mimořádné epidemiologické situace byl výzkum realizován v delším časovém horizontu, než bylo autorkou plánováno. Časté omezení osobního kontaktu, které bylo pro sběr dat stěžejní, komplikovala vládní nařízení. Sběr dat v zařízení A a v zařízení B tedy mohl být ovlivněn momentální situací, která se

měnila velmi rychle. Sběr dat byl realizován dle momentálních možností, náladou a situací konkrétního zařízení. S tím se pojí limity na straně výzkumného souboru, jelikož získaná data od respondentů mohla být ovlivněna jejich osobnostními rysy, zdravotním stavem spolu s působením vnějších i vnitřních vlivů (aktuální naladění, nervozita, únava, stres).

Mezi další možné limity patří limity na straně výzkumníka, které mohou ovlivnit zejména výsledky a následnou interpretaci dat. V rámci dlouhodobého výzkumu a úzké spolupráce se zařízením, personálem a klienty může dojít k navázání osobního vztahu, což by mohlo vést k subjektivnímu zkreslení dat při jejich interpretaci.

Problematicky byly v práci vnímány také limity na straně metodologie. Ke sběru dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který má pouze tematické otázky, které mohly být výzkumníkem i vypovídajícími během hovoru ovlivněny a opět mohlo dojít ke zkreslení či odklonění od zkoumaného tématu. Výzkumné šetření bylo provedeno pouze ve dvou zařízeních, které jsou lokalizovány na maloměstě, proto validita a specifika výsledků výzkumu by případně mohly být při větším výzkumném souboru odlišné.



## 5 Závěr

Problematika stáří a stárnutí jedinců se stává celospolečenským fenoménem v souvislosti se změnou demografického složení obyvatelstva všech vyspělých průmyslových zemí. V reakci na tento fenomén demografického stárnutí obyvatelstva se dostávají do popředí nové možnosti, státní i soukromé instituce, organizace a služby zaměřené právě na tuto stárnoucí část populace, jejich potřeby, požadavky a zájmy. Smysluplné trávení volného času a kvalitní vzdělávání se tak stává jednou z nejvýznamnějších oblastí osob v pokročilém věku a je nutné mu věnovat patřičný rozvoj a pozornost.

Cílem diplomové práce s názvem Volný čas a vzdělávací aktivity v domovech pro seniory na maloměstě, bylo poskytnut vhled do problematiky volnočasových a vzdělávací aktivit v domovech pro seniory a pomocí empirického šetření analyzovat konkrétní možnosti a míru spokojenosti seniorů s nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory na maloměstě.

Vhled do problematiky diplomové práce vycházel z odborných titulů, publikací a článků o seniorech, stárnutí, volnočasových a vzdělávacích aktivitách a také systému sociální péče pro seniory. Pro kompletní orientaci v daném tématu bylo v první kapitole vymezeno stárnutí a stáří v kontextu periodizace stáří. Dále byly v kapitole rozepsány jednotlivé aspekty stáří od biologických, psychických až po sociální aspekty stáří, které mají vliv na osobnost stárnoucího člověka. Druhá kapitola byla zaměřena již na volný čas, jeho definice, funkce, ale také na aspekty ovlivňující prožívání volného času. Vzdělávání seniorů bylo v kapitole soustředěno zejména na volnočasovou edukaci a motivaci ke vzdělávání seniorů. Ve třetí kapitole bylo vzhledem k zaměření práce vymezen pojem maloměsta spolu s rozdělením pobytových zařízení pro seniory. V podkapitole se práce věnovala možnostem volnočasových a vzdělávacích aktivit v těchto zařízeních. Kapitola čtvrtá byla již zaměřena na empirický výzkum, který byl realizován pomocí kvalitativního šetření za pomoci strukturovaných rozhovorů se seniory, zaměstnanci i s vedením dvou různých domovů.

V rámci empirického šetření byla v práci detailně popsána také metodika zkoumání, charakteristika výzkumného vzorku a sběr dat. Interpretace získaných dat byla analyzována v souladu se zásadami kvalitativního výzkumu. Pro dosažení stanoveného cíle, tedy zjištění konkrétních možností a míry spokojenosti seniorů s

nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory na maloměstě, byla stanovena hlavní výzkumná otázka, která přiblížila zkoumaný problém. Výsledná data jsou zveřejněna v diskusi, na kterou v práci navazují náměty a doporučení pro navazující výzkum a možné limity empirického šetření.

V rámci kontextu celé práce vyplývá, že míra spokojenosti seniorů s nabídkou volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech na maloměstě je vzhledem k možnostem těchto služeb poměrně vysoká. Potvrdil se také fakt, že komunita malého města pozitivně ovlivňuje seniory k účasti na jednotlivých aktivitách a upevňuje sociální vazby. Přirozená participace vybraných zařízení s městem a jednotlivými spolky je pozitivně vnímána také ze strany rodinných příslušníků seniorů a zaměstnanců, kteří v domově pracují. Prostředí maloměsta je tedy v souvislosti s volnočasovými a vzdělávacími aktivitami v domovech pro seniory vnímáno pozitivně a vyvrací předsudky, které jsou ve spojitosti s ním vnímány.

V rámci šetření byly dále odhaleny nedostatky zejména v oblasti komunikace a zpětné vazby na jednotlivé aktivity ze strany klientů pobytových sociálních služeb. Vzhledem k nečekané situaci spojené s pandemií Covid-19 se objevují nové podněty pro budoucí práci a možné nabídky volnočasových a vzdělávacích aktivit. Klienti pobytových služeb umístěných na maloměstě postrádají aktivity a vzdělávání, které by reflektovaly moderní a rychle se měnící požadavky na úrovni digitalizace, IT techniky a mobilní komunikace. V rámci nastalé situace, která pravděpodobně bude již součástí našich životů, také vyplynula potřeba rychle reagovat a přizpůsobovat aktivity, aby nedocházelo k pouhému omezování aktivit, ale aby došlo k nahrazení vhodnou alternativou.

Dále bylo potvrzeno, že široká nabídka aktivit a možností vytváří prostor pro kvalitní trávení volného času seniorů v souladu s jeho osobními zájmy. To má za následek spokojeného seniora, který je součástí dobře fungující společnosti domova a utváří tak zdravé klima pro příchod nových klientů, ale i pro personál, který zajišťuje veškeré služby v zařízení. Smyslem volnočasových a vzdělávacích aktivit je rozvoj seniora po všech stránkách (biologických, psychických a sociálních), který jde proti involučním změnám spojeným se stárnutím. Potvrzuje se tím také fakt, který publikují autoři odborné literatury a odborníci z praxe, že *„člověk je starý pouze tak, jak se cítí a prožívaný věk nemusí odpovídat chronologickému a biologickému stáří.“* (Gruss, 2009, s.30)

Na závěr lze podotknout, že přínos práce spočívá v možnostech zlepšení služeb, volnočasových a vzdělávacích aktivit v domovech pro seniory nejen na maloměstě. Výstupy předkládané diplomové práce budou poskytnuty vedoucím pracovníkům v zařízeních, ve kterých se výzkum realizoval. Již během výzkumu pracovníci vykazovali zvýšený zájem o výsledky, které plánují využít pro zlepšení služeb, aktivit, organizace a komunikace s klienty. Dále může práce posloužit jako podklad pro další možné výzkumy, které se budou zabývat danou problematikou.

Vzhledem k výše uvedenému autorka shledává, že cíl práce se podařilo splnit. Výzkumné šetření bylo realizováno v souladu s tématem diplomové práce, výsledky byly následně analyzovány a vyhodnoceny.

## 6 Soupis bibliografických citací

ACADEMIA. *Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost*. Praha: Academia, 1994. ISBN 80-200-0493-9.

APSS ČR. *Bílá kniha v sociálních službách: Konzultační dokument* [online]. Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2003 [cit. 2021-8-9]. Dostupné z: [https://www.apsscr.cz/files/bila\\_kniha.pdf](https://www.apsscr.cz/files/bila_kniha.pdf)

APSS ČR. *Doporučený standard kvality pro domovy pro seniory ČR* [online]. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2015 [cit. 2021-8-9]. ISBN 978-80-904668-8-3. Dostupný z: [https://www.apsscr.cz/files/files/Doporu%C4%8Den%C3%BD%20standard\\_FINAL\(2\).pdf](https://www.apsscr.cz/files/files/Doporu%C4%8Den%C3%BD%20standard_FINAL(2).pdf)

ARMSTRONG, Michael. *Personální management*. Praha: Grada, 1999, ISBN 80-7169-614-5.

BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Grada, 2008. ISBN 978-80-247-6851-9.

BRYANT, Christina. et al. The relationship between attitudes to aging and physical and mental health in older adults, [online], *International psychogeriatrics*, Cambridge University Press: 2012, 24(10), [vid. 2021-01-27]. ISSN 1674-1683. Dostupné z: <https://www.cambridge.org/core/journals/international-psychogeriatrics/article/abs/relationship-between-attitudes-to-aging-and-physical-and-mental-health-in-older-adults/5824A4FC3E98C7DD65F6A4BC0E68E98F#access-block>

ČESKO. *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách* [online]. Praha, 2006a. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-505>.

ČESKO. *Zákon č. 128/2000 Sb., Zákon o obcích (obecní zřízení)* [online]. Praha. [vid. 2015-15-05]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-128>

ČESKO. *Zákon č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění* [online]. Praha, 2006b. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/1995-155>

ČESKO. *Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě)*. [online]. Praha, 2002. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-198>

ČSÚ. *Počet obyvatel v obcích – k 1.1.2020* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2020 [cit. 2021-02-11]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/pocet-obyvatel-v-obcich-k-112019>

ČSÚ. *Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v letech 2000 a 2018* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2021 [cit. 2021-07-11]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>.

ČSÚ. *Uživatelé (klienti) zařízení sociálních služeb v roce 2019* [online]. Praha: Český statistický úřad, 2020 [cit. 2021-12-06]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/122363204/19002920603.pdf/b8c0d03f-6e5d-48f9-bfed-c244fc84f6a6?version=1.1>.

DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008. ISBN 978-80-7380-123-6.

EVROPSKÁ KOMISE, *Zelená kniha o stárnutí, Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti* [online]. Evropská komise, 2021 [vid. 2021-01-27]. Dostupné z: [https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com\\_2021\\_50\\_fl\\_green\\_paper\\_cs.pdf](https://ec.europa.eu/info/sites/default/files/com_2021_50_fl_green_paper_cs.pdf)

FINDSEN, Brian a Marvin FORMOSA. *Lifelong Learning in Later Life: A Handbook on Older Adult Learning*. Rotterdam: Sense Publishers, 2011. ISBN 978-94-609-1649-6.

GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

HARTL, Pavel, Helena HARTLOVÁ, a Karel NEPRAŠ. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HLOUŠKOVÁ, Lenka a Milan POL. *Občanské vzdělávání dospělých*. In: RABUŠICOVÁ, Milada a Ladislav RABUŠIC. *Učíme se po celý život?: o*

*vzdělávání dospělých v České republice*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4779-2.

JANEČKOVÁ, Hana a Marie VACKOVÁ. *Reminiscence: využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-581-3.

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

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

KALVACH, Zdeněk. *Úvod do gerontologie a geriatric: integrovaný text pro interdisciplinární studium. Díl 1, Gerontologie obecná a aplikovaná*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory 2*. Grada, 2017. ISBN 978-80-271-9567-1.

KNOTOVÁ, Dana. *Zájmové vzdělávání dospělých*. In: RABUŠICOVÁ, Milada a Ladislav RABUŠIC. *Učíme se po celý život?: o vzdělávání dospělých v České republice*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4779-2.

KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. *Pedagogika vol'ného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi*. Trnava: Typi Universitatis Tyrnaviensis, 2010. ISBN 978-80-8082-330-6.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie* [online]. [cit. 2020-07-30]. Psyché, 2006. Dostupné z: <http://195.113.37.40/handi/184/index.html>

LINGEA. *Česko-anglický slovník*, [online]. Lingea, 2021, [vid. 2021-08-06]. Dostupné z: <https://slovniky.lingea.cz/anglicko-cesky/malom%C4%9Bsto>

LIVEČKA, Emil. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: ÚŠI při MŠ ČSR, 1979. ISBN neuvedeno.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3148-3.

MAREŠ, Jiří, Eliška WALTEROVÁ a Jan PRŮCHA. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

MŠMT. *Strategie celoživotního učení ČR*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007. ISBN 978-80-254-2218-2.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

MUŽÍK, Jaroslav. *Androdidaktika*. Praha: ASPI, 2004. ISBN 80-7357-045-9.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8

PAVLÍK, Oldřich, Luboš CHALOUPKA a Karel KOHOUT. *Vzdělávání dospělých: výtah z dokumentů a publikací*. Praha: Ústav pro informace ve vzdělávání, 1997. ISBN neuvedeno.

PRÁŠILOVÁ, Michaela. *Tvorba vzdělávacího programu*. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-712-7.

RHEINWALDOVÁ, Eva. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 978-80-716-9828-9.

SMÉKAL, Vladimír a Mojmír VÁŽANSKÝ. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

SMÉKALOVÁ, Lucie. *Didaktika vzdělávání dospělých: distanční text*. Týn nad Vltavou: Nová Forma, 2016. ISBN 978-80-7453-675-5

ŠAUEROVÁ, Markéta a Katarína VADÍKOVÁ, eds. *Specifika edukace seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013. ISBN 978-80- 87723-09-8.

ŠEĐOVÁ, Klára. Rodinné vzdělávání dospělých jako součást celoživotního učení. In: RABUŠICOVÁ, Milada a Ladislav RABUŠIC. *Učíme se po celý život?: o vzdělávání dospělých v České republice*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 978-80-210-4779-2.

- ŠERÁK, Michal, Lucie VIDOVIČOVÁ a Petr WIJA. *Komparativní analýza přístupu veřejné správy ve vybraných státech EU k participaci seniorů na veřejném rozhodování*. [online]. Praha: Institut pro sociální politiku a výzkum, z. s., 2019. [vid. 2019-10-2] Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/336211127\\_Komparativni\\_analyza\\_pristupu\\_verejne\\_spravy\\_ve\\_vybranych\\_statech\\_EU\\_k\\_participaci\\_senioru\\_na\\_verejnem\\_rozhodovani](https://www.researchgate.net/publication/336211127_Komparativni_analyza_pristupu_verejne_spravy_ve_vybranych_statech_EU_k_participaci_senioru_na_verejnem_rozhodovani)
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
- ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TOPINKOVÁ, Eva a Jiří NEUWIRTH. *Geriatric pro praktického lékaře* [online]. Praha: Grada, 1995 [cit. 2020-07-30]. ISBN 80-7169-099-6. Dostupné z: <http://alephuk.cuni.cz/CKIS-28.html>
- TRÁVNÍČEK, František. Maloměsto a malé město [online]. Praha: *Slovo a slovesnost*, volume, 1936, 1, s. 21–25. [vid. 2021-08-06]. ISSN neuvedeno Dostupné z: <http://sas.ujc.cas.cz/archiv.php?lang=en&art=122>
- TVAROH, František. *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum, 1971. ISBN neuvedeno.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VAISHAR, Antonín, Jana ZAPLETALOVÁ a Eva NOVÁKOVÁ. *Between Urban and Rural: Sustainability of Small Towns in the Czech Republic. European countryside* [online]. De Gruyter Open, 2016. [cit. 2021-11-22]. ISSN 1803-8417. Dostupné z: doi:10.1515/euco-2016-0025
- VEBER, Jaromír. *Management: základy, moderní manažerské přístupy, výkonnost a prosperita*. Praha: Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-200-0.



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

WEBER, Pavel. *Minimum z klinické gerontologie pro lékaře a sestru v ambulanci*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2000. ISBN 80-7013-314-7.

WHO. *Health statistics and information systems: Proposed working definition of an older person in Africa for the MDS Project* [online]. WHO, 2002 [cit. 2021-04-01]. Dostupné z: <https://www.who.int/healthinfo/survey/ageingdefnolder/en/>.

ŽÁČKOVÁ, Karolína. *Dobrovolnictví seniorů a vliv této činnosti na kvalitu jejich života* [online]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati, Fakulta humanitních studií, 2014. [cit. 2021-12-31] ISBN nevedeno. Dostupné z: [https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/28545/%c5%be%c3%a1%c4%8dkov%c3%a1\\_2014\\_dp.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/28545/%c5%be%c3%a1%c4%8dkov%c3%a1_2014_dp.pdf?isAllowed=y&sequence=1)

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

## **7 Přílohy**

### **7.1 Příloha A – Polostrukturovaný rozhovor – personál**

#### **Polostrukturovaný rozhovor – personál**

##### **Část první, obecné informace:**

- Oslovení:
- Pohlaví:
- Datum narození/věk:
- Dosažené vzdělání:
- Pracovní zařazení v zařízení:

##### **Část druhá, činnosti dotazovaného člověka směrem k aktivitě a zařízení:**

- Jakým způsobem, podle Vás, vnímají senioři volný čas?
  - Co si pod pojmem volný čas všechno představíte?
- Myslíte, že je zájem o vzdělávání ve vašem zařízení?
  - Popište konkrétní aktivitu, o kterou je v zařízení největší zájem.
- Kdo a jakým způsobem se podílí na realizaci volnočasových a vzdělávacích aktivitách?
- Jakým způsobem jsou klienti informováni o volnočasových a vzdělávacích aktivitách a činnostech v zařízení?
- Myslíte, že klientům vyhovuje časové rozložení aktivit?
  - Je nabídka aktivit stálá, či se mění?

### **Část třetí, analýza nabídky volnočasových a vzdělávacích hodin a spokojenosti:**

- Myslíte si, že vzhledem k umístění domova na maloměstě, je nabídka aktivit dostatečná?
  - Jaké konkrétní aktivity v zařízení nabízíte?
  - Jaké aktivity klienti preferují?
  - Chybí klientům nějaká aktivita či činnost?
  
- Jak hodnotíte organizaci volnočasových a vzdělávacích aktivity?
  - Mohou se klienti aktivně zapojit do organizace aktivity?
  - Je pravidelně zjišťováno, jaký vliv mají aktivity na klienty?
  
- Myslíte si, že jsou klienti spokojen/a s nabídkou aktivit?
  - Máte konkrétní příklad nespokojeného klienta?
  - Snažíte se klienty nějakým způsobem motivovat do aktivity?
  
- Jakým způsobem je zjišťována zpětná vazba od klientů?
  - Jak hodnotíte komunikaci s klienty?

## **7.2 Příloha B – Polostrukturovaný rozhovor – klient**

### **Strukturovaný rozhovor – klient**

#### **Část první, obecné informace:**

- Oslovení:
- Pohlaví:
- Datum narození/věk:
- Dosažené vzdělání:
- Bývalá profese:
- Zdravotní omezení: ANO/NE (případně jaké)
- Délka pobytu v zařízení:
- Navštěvují vás příbuzní?:

#### **Část druhá, aktivizační činnosti a možnosti které domov nabízí:**

- Máte během vašeho pobytu dostatek volného času?
  - Co si pod pojmem volný čas všechno představíte?
- Máte během vašeho pobytu možnost nějakého vzdělávání?
  - Co si pod pojmem vzdělávání představíte?
- Jakým způsobem jste informován/a o volnočasových a vzdělávacích aktivitách a činnostech?
- Vyhovuje Vám časové rozložení aktivit?
  - Preferujete spíše odpolední či dopolední aktivity?

- Myslíte si, že vzhledem k umístění domova, je nabídka aktivit dostatečná?
  - Chybí vám nějaká aktivita či činnost?

**Část třetí, spokojenost a osobní zkušenost s nabídkou volnočasových a vzdělávacích hodin:**

- Vyhovuje Vám, jak personál zajišťuje a organizuje volnočasové a vzdělávací aktivity?
  - Setkáváte se při denních aktivitách ve skupince nebo jej raději provádíte samostatně?
  - Jak na Vás působí společenské prostory, ve kterých se provádí aktivizační činnosti?
  - Vyhovuje vám délka aktivit?
  
- Jaké volnočasové a vzdělávací aktivity momentálně navštěvujete?
  - Máte konkrétní důvod proč aktivity navštěvujete?
  - Jste spokojen/a s nabídkou aktivit?
  
- Můžete ovlivnit aktivity, pokud Vám nevyhovují?
  - Zjišťuje personál zpětnou vazbu a vaše názory na aktivity?
  - Je něco, co byste chtěl/a v nabídce činností změnit či doplnit?

### **7.3 Příloha C – Informovaný souhlas účastníka výzkumu**

#### **Informovaný souhlas účastníka výzkumu**

Výzkum: **Volný čas a vzdělávací aktivity v domovech pro seniory na maloměstě**

Řešitel: **Bc. Michaela Svobodová**

#### **Informovaný souhlas**

Rozhovor je anonymní, což znamená, že nikde nebude uvedeno mé jméno. Moje účast na rozhovoru je zcela dobrovolná a kdykoli během rozhovoru můžu odmítnout odpovědět na otázky, na které nechci odpovědět. Mám také právo rozhovor kdykoli ukončit. Jsem si vědoma toho, že rozhovor bude zaznamenáván na diktafon a přepsán do písemné formy. Po přepisu bude nahraný rozhovor smazán. Přepis rozhovoru bude důvěrný a v diplomové práci, ani v případných dalších výstupech z tohoto výzkumu, nebudou uvedeny údaje, podle kterých by bylo možné mě identifikovat.

Souhlasím s účastí ve výzkumu a provedením rozhovoru. ANO  
NE

Přeji si být informována o výsledcích výzkumu. ANO  
NE

Dne: ..... Podpis: .....

#### 7.4 Příloha D – Tabulka dotazovaných respondentů

<b>Název, Zařízení A</b>	<b>Základní informace</b>
PZ 1A	Ředitel/ka příslušného domova
PZ 2A	Rehabilitační pracovnice (zároveň ergoterapeutka)
PZ 3A	Pracovník přímé obslužné péče (asistentka volnočasových aktivit)
KZ 4A	Žena, 74 let, povolání: vyučená prodavačka, v zařízení 2 rokem
KZ 5A	Muž, 81 let, povolání: dopravní inspektor, v zařízení 3 rokem
KZ 6A	Muž, 77 let, povolání: instalatér, v zařízení 2 rokem
KZ 7A	Žena, 82 let, povolání: vyučená kuchařka, v zařízení 4 rokem
KZ 8A	Žena, 81 let, povolání: učitelka ZŠ, v zařízení 3 rokem

Tabulka č. 1 – respondenti zařízení A, vlastní zpracování

<b>Název, Zařízení B</b>	<b>Základní informace</b>
PZ 9B	Ředitel/ka příslušného domova
PZ 10B	Aktivizační pracovnice
PZ 11B	Pracovník přímé obslužné péče
KZ 12B	Žena, 81 let, povolání: vyučená prodavačka, v zařízení 4 rokem
KZ 13B	Žena, 88 let, povolání: vyučená švadlena, v zařízení 4 rokem
KZ 14B	Žena, 76 let, povolání: pracovnice v zemědělském družstvu, v zařízení 1 rokem
KZ 15B	Muž, 83 let, povolání: truhlář, v zařízení 2 rokem
KZ 16B	Žena, 79 let, povolání: poštovní manipulátka, v zařízení 3 rokem

Tabulka č. 2 – respondenti zařízení B, vlastní zpracování