

UNIVERZITA KARLOVA

HUSITSKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Ovlivnění kvality života seniora změnami ve stáří

**Influence on the life quality of a senior related to changes in old
age**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

RNDr. Jana Leontovyčová, CSc.

Autor:

Sandra Vondráková

Praha 2017

Poděkování

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, RNDr. Janě Leontovyčové CSc., za pomoc a odborné vedení při zpracování této práce, za její cenné rady, připomínky a trpělivost. Dále děkuji celé své rodině za podporu během studia.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci „Ovlivnění kvality života seniora změnami ve stáří“ vypracovala samostatně s použitím níže uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Sandra Vondráková

Anotace

Tématem této bakalářské práce je „Ovlivnění kvality života seniora změnami ve stáří.“ Teoretická část se nejdříve snaží nastínit změny, které se ke stárnutí vztahují. Důležitost adaptace na stáří, potřeby starých lidí, možnost využití volného času ve stáří a vzdělávání seniorů. Poslední kapitoly teoretické části jsou věnovány spiritualitě, víře, odpouštění a uvědomění si vlastního smyslu života. V praktické části je cílem mé práce komparace volnočasových aktivit v domově pro seniory ve Východních Čechách a v klubu aktivního stáří v Praze, jejich návštěvnost a spokojenost s nabídkou. Pro zjištění těchto informací byla pro praktickou část zvolena metoda dotazníkového šetření.

Annotation

Topic of my bachelors disertation is „Influence on the life quality of a senior related to changes in old age.“ In theoretical part I am trying to outline ganges which are related to ageing. Importance in adaptation to ageing, needs of elders, opportunity to use free time and education of senior citizens. The last chapter of theoretical part is dedicated to spirituality, religion, forgiveness and realization of your own meaning of life. In practical part the goal is to compare the possibilities of leissure activities between the home for the elderly in the east part of Czech Republic and the Club of active ageing in Prague, their attendance and satisfaction with their offering menu. To collect this data I have chosen the method of questionnaire survey.

Klíčová slova

senior, stáří, stárnout, spiritualita, smysl života, víra, volnočasové aktivity

Keywords

senior, old age, ageing, spirituality, meaning of life, religion, leisure activity

Obsah

Úvod.....	7
TEORETICKÁ ČÁST	8
1. Stáří a stárnutí.....	8
1.1. Projevy stáří – změny v životě seniora.....	10
1.2. Adaptace na stáří	12
1.3. Aspekty stárnutí.....	13
1.4. Reakce na stáří	17
2. Gerontologie.....	19
3. Potřeby starých lidí.....	20
4. Pojem volný čas	23
4.1. Náplň volného času ve stáří	23
4.2. Přínos aktivit ve stáří.....	25
5. Vzdělávání seniorů.....	26
6. Smysl života, duchovno a víra	28
6.1. Smysl života ve stáří	29
6.2. Víra ve stáří	30
6.3. Senioři a spiritualita	31
7. Potřeba odpustit a odpouštění zažit.....	33
8. Shrnutí teoretické části	34
PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
9. Metodologické charakteristiky.....	35
9.1 Vymezení problematiky	35
9.2 Cíl šetření	35
9.3 Hypotézy	35
9.4 Metody šetření.....	36
9.5 Zkoumaný soubor.....	36

9.6 Realizace dotazníkového šetření	37
9.7 Ověření hypotéz	52
9.8 Shrnutí výsledků šetření	53
ZÁVĚR	55
SEZNAM LITERATURY	56
SEZNAM PŘÍLOH	59
SUMMARY	63

Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma „Ovlivnění kvality života seniora změnami ve stáří“, protože se tomuto tématu věnuji už několik let a toto téma mne velice zajímá. Velkým přínosem mi byly praxe, které se především odehrávaly v domovech pro seniory, kde jsem s nimi byla v úzkém kontaktu. Práce s nimi pro mne byla velkou zkušeností a také motivací, abych se tomu věnovala i dál.

Stárnutí je přirozeným vývoj, který je neodvratitelný a předvídatelný. Tudiž se týká každého z nás. Celý život probíhají změny v životě člověka, ať už jsou to změny psychické nebo fyzické, které ovlivňují život jedince. Bohužel většina seniorů se nedokáže smířit s touto změnou a bere tento stav spíše negativně. Záleží však na typu člověka, jak umí změny přijmout a zda si z nich vezme i něco pozitivního. Někteří senioři, kteří se špatně vyrovnávají se změnami, mohou ztrácet zájem o sebe, ale i o své okolí. To se může tudíž odrážet i v jejich volnočasových aktivitách, které se ve stáří oproti produktivnímu věku mění. Volný čas ovlivňuje mnoho okolností, mezi které patří to, kde senioři bydlí nebo s kým senioři bydlí, ale také jak jsou soběstační při vykonávání běžných denních aktivit. Mnoho lidí se nechce vzdát svých aktivit, nechtějí měnit svoje aktivity a zvyklosti. Bylo by přínosné, aby obce a města poskytovali seniorům co nejvíce možných volnočasových aktivit a možností sdružovat se. Představitelé měst a obcí by se měli zajímat, zda nabídka volnočasových aktivit jejich starším občanům vyhovuje, anebo zda jim i některá nechybí. Proto mne v mojí bakalářské práci zajímalo, jakým volnočasovým aktivitám se senioři nejčastěji věnují. Zjišťovala jsem, zda volnočasové aktivity ovlivňuje pohlaví a věk respondentů, velikost města nebo vesnice, ve kterém bydlí.

Svou praktickou část jsem tedy zaměřila na oblast využití volného času seniorů. Chtěla jsem posoudit, zda využití volného času a dostupnost služeb je jiná na vesnici a ve městech. Cílem mé práce je zjistit, zda tyto rozdíly existují.

Lidé v seniorském věku mají více možností pro činnosti, na které díky práci neměli v produktivním věku čas. Více se mohou věnovat rodině, sebevzdělání nebo navštěvování přátel. Ale některé změny jsou bohužel i negativní. Mnohdy si musejí najít nový smysl svého života. Proto jsem do své práce zařadila i důležitost víry, spirituality a smyslu života, obzvlášť v seniorském věku.

Stáří je neodmyslitelnou součástí života každého z nás a proto je důležité mu věnovat pozornost.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Stáří a stárnutí

Stáří - je poslední část lidského života - období, kterému se nikdo z lidí nevyhne s výjimkou nepředvídatelných událostí, kdy člověk zemře dříve, než se do této fáze života dostane. Protože je stáří proces, který u každého člověka probíhá individuálně, je možné se na něj dívat z různých hledisek, z nichž je nejvíce v popředí věk, fyzický a psychický stav člověka, míra samostatnosti a soběstačnosti.

Stárnutí – „lze považovat za přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv. Není však výjimkou, že jedinci stejného kalendářního věku mívají i značně rozdílný biologický věk. Většina odborníků v oblasti gerontologie uvádí, že o délce života člověka rozhodují z 60 – 70% genetické faktory a z 30 – 40% vnější podmínky.“ (Štilec, 2004, s. 14)

“Stárnutí je komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismu kontinuálně již od jejich početí. Hovoří se o vzájemně propojených procesech biologického, psychologického a sociálního stárnutí, odehrávajících se s interindividuální variabilitou. Involuční změny a reakce, adaptace organismu na ně jsou tak procesem dezintegrovaným a asynchronním, jenž je částečně geneticky podmíněn a zčásti je ovlivněn náhodnými jevy, poruchami.” (Příbyl, 2015, s. 9)

Jedná se o proces opotřebení, ve kterém se sčítají změny, k nimž dochází v průběhu celého života. Tyto změny nastávají na všech úrovních: tělesné, psychické, sociální a funkční. Stárnutí ve svém důsledku znamená snížení schopnosti adaptace a funkčních rezerv všech orgánů a soustav organismu při stresových situacích, což vytváří predispozice k nemoci. Proces stárnutí je individuálně velmi rozmanitý. Můžeme najít jedince, kteří bez větších zdravotních obtíží dosáhnou věku 90 let nebo i více jen s drobnými zdravotními problémy. Setkáme se však většinou s lidmi, kteří v šesté či sedmé dekádě svého života vykazují vážná zhoršení zdravotního stavu způsobená různými nemocemi. Takový případ se nazývá urychlené nebo patologické stárnutí (Vigué, 2006).

Charakteristické znaky procesu stárnutí popisuje Pacovský (1997, s. 55-60)

- Proces stárnutí je individuální, každý jedinec má svůj plán stárnutí
- Stárne a do stáří vstupuje vždy celý člověk – stárnoucí člověk je vícerozměrný.

Mění se jeho charakteristiky biologické, psychické a sociální

- Proces stárnutí je asynchronní. Jednotlivé orgány nestárnou stejně rychle
- Typickým fenoménem stárnutí je involuce různých struktur a funkcí
- Ve stáří je snižena schopnost adaptace

Určit biologický věk člověka je velice těžké, jelikož každý člověk je jedinec, který jak po fyzické tak po psychické stránce stárne jinak. “Každý člověk stárne už od zrození a každý stárne jinak. Proces stárnutí je vždy diskontinuitní, což znamená, že v některém období svého života člověk stárne rychleji, v jiných pomaleji.” (Haškovcová, 2010, s. 20)

Biologický věk:

Věk, který se shoduje s funkčním stavem orgánů. Někdy u člověka můžeme vyzorovat syndromy předčasného stárnutí, kdy se u jedince objeví předčasné fyzické senilní znaky. Jedná se však o extrémní případy, kdy chybí soulad mezi věkem biologickým a chronologickým.

Chronologický věk:

Je to věk jedince, který vyjadřujeme časem, který uplynul od jeho narození jako věk v letech.

Podle WHO se rozděluje vyšší věk do těchto periodizací:

- 60- 74 let: rané stáří (počínající stáří)
- 75 – 89 let: vlastní stáří (osoby pokročilého, vysokého věku)
- 90 a více let: období dlouhověkosti

Z demokratického vývoje a zlepšování funkčního stavu seniorů vyplývá i současná orientační členění stáří:

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

(Holmerová a kol., 2007)

1.1. Projevy stáří – změny v životě seniora

„Každý člověk se rodí s určitými dispozicemi, a to jak bude reagovat na situace ve svém životě, je ovlivněno jeho genetickými předpoklady, životními zkušenostmi, prostředím, ve kterém žije. Mějme na paměti, že člověk se učí způsobům chování v určité době a na určitém místě. Při přenesení do jiného prostředí se mohou jeho způsoby chování stát obtížnými.“ (Venglářová, 2007, s. 15)

Je pravda, že s příchodem stáří se život člověku změní téměř od základů. S přicházející řadou negativních změn. Díky změnám člověk musí měnit svůj dosavadní způsob života a hledat nový. Nejčastěji se jedná o úroveň péče o sebe. Jedná se poté o zvýšenou pomoc ze strany okolí a hlavně rodiny. Hledá se nejvhodnější místo seniora pro život. Většina seniorů žije za pomoci rodiny a blízkých v domácnosti. To se jeví jako nejlepší a nejpříjemnější variantou. Vhodným doplňkem je při potřebě zdravotní péče spolupráce s domácí péčí.

Jsou ale také případy, kdy senior nemůže dále žít ve svém sociálním prostředí a to většinou díky špatným zdravotním problémům, osamělosti, nemožnosti pomoci ze strany rodiny a blízkých. V tomto případě nastupuje varianta institucionální péče (pobyt v zařízení). Tuto variantu nese hodně starých lidí špatně. Nejlépe je pokud si senior může sám vybrat zařízení, ve kterém mu bude nabídnuta sociální, zdravotní péče a bude se v něm cítit dobře.

Podle Venglářové (2007, s. 12) jsou tři základní možné pohledy změn v životě seniora.

Tělesné změny – nejvíce viditelné jsou tělesné změny, do kterých patří vrásky, úbytek svalové hmoty, změny činnosti smyslů, degenerativní změny kloubů, změny termoregulace, změny sexuální aktivity

Psychické změny – zhoršení paměti, nedůvěřivost, emoční labilita, horší adaptace, změny vnímání

Sociální změny – odchod do penze, změna životního stylu, osamělost, ztráty blízkých lidí, finanční obtíže

Podle Venglářové (2007) se s přibývajícím věkem mohou zintenzivnit některé povahové rysy osobnosti. Do popředí se dostávají ty negativní. Senior jen reaguje na situaci, ve které se nachází. Lze říci, že změny psychické v kombinaci se sociálními ztěžují adaptaci na nové prostředí. Člověk mnohé povahové rysy dokáže ovládnout, je k tomu veden okolím a prostředím, ve kterém se pohybuje. Díky špatnému přizpůsobení životním změnám mohou

senioři zaujmout postoj, při kterém vyjadřují negace. Je nutné odlišit problematické chování, které je způsobeno změnami ve stáří od duševních nebo somatických poruch.

Kalvach (1997, s. 51) charakterizuje průběh procesu stárnutí zařazením do jedné z následujících kategorií:

Úspěšné stárnutí – zdravotní a funkční stav seniora je lepší než současný průměr, umožňuje nejen plnou soběstačnost, ale žádoucí tělesnou, psychickou i sociální aktivitu zhruba do 9. Decennia.

Obvyklé, normální stárnutí – zdravotní a funkční stav seniora, jeho sociální role, míra zdravotních obtíží a funkčních limitací odpovídá jeho vrstevníkům, současné „normě“ v dané společnosti.

Neúspěšné, patologické stárnutí – zdravotní a funkční stav je horší než u vrstevníků, než odpovídá současné normě. Choroby vyššího věku, jejich projevy a důsledky jsou neobvykle výrazně vyjádřeny a/nebo nastupují neobvykle brzy, předčasně, jejich průběh je urychlený. Dominuje závislost na pomoci druhé osoby či progerie (předčasné stárnutí).

Spousta změn u starého člověka může být způsobena nemocemi než samotným stárnutím.

Duševní pohoda je charakterizována jako dynamický stav, který ukazuje, v jaké míře umí jedinec komunikovat s okolím a jak vnímá svůj život. Ke zlepšení duševní pohody, která může být důležitým faktorem pro prevenci duševního onemocnění, byla formulována tato jednoduchá doporučení:

- Být v kontaktu s lidmi – rodinou, přáteli, sousedy, kolegy, tj. doma, v práci, v komunitě
- Být aktivní – důležitá je fyzická aktivita, která vyhovuje konkrétnímu jedinci, což znamená, že ho baví a odpovídá jeho fyzické kondici
- Být zvědavý – vnímat krásu, svět okolo sebe, své pocity, vychutnat si hezké chvíle
- Stále se učit – zkoušet něco nového, ale také znovu objevit staré zájmy, čerpat potěšení ze splnění nových úkolů a nově naučených věcí
- Dávat – pomáhat, poděkovat, usmívat se, vypadat dobře nejen ve společnosti, ale i doma

(Ondrušová, 2011, s. 34)

1.2. Adaptace na stáří

Reakce na změny jsou různé, podle osobnosti člověka. Adaptace je jedna ze základních lidských vlastností a umožňuje tak zvládat někdy i velmi obtížné situace. Nesmí být však změn na jednu mnoho, aby to byl člověk schopen zvládnout. Únosnou míru má však každý položenou jinak. Tudíž je toto u všech lidí individuální. Pokud je změna pozitivní, zvládá ji pochopitelně jedinec lépe než negativní. Častým jevem je skutečnost, že senior zaujímá postoj ke stáří podle toho, jak se uměl vyrovnávat a byl schopný v průběhu svého života reagovat na náročné životní situace. Postoj každého jednotlivce je individuální a je to ovlivněno spoustou řadou okolností. Patří sem prostředí, ve kterém jedinec žije, jakou společností je obkloповán, typ osobnosti, jeho prožitky a předchozí zkušenosti, pozice jedince v rodině, citové a sociální zázemí, výchova, vzdělání, kulturní a společenské vlivy, zdravotní stav jednotlivce, vrozené dispozice. Je dobré si uvědomit, že nemůžeme předem spolehlivě vědět, jaký postoj konkrétní jedinec zaujme a jak se bude adaptovat na problémy a celkovou situaci (Malíková, 2011, s. 25). Především člověk sám rozhoduje o stáří, jeho přijetí a kvalitě života.

Příprava a adaptace na stáří je celoživotním úkolem a zodpovědností každého jedince. Je nutností zajímat se jak aktivně a smysluplně žít i seniorském věku. Většina výzkumů prokázala, že dnešní senioři se na stáří začali připravovat až po padesátém roce věku. Z časového hlediska lze rozlišovat podle (Příbyl, 2015) přípravy na stáří na dlouhodobé, středně dlouhé a krátkodobé.

Dlouhodobá příprava na stáří – výchova k harmonickému a smysluplnému životu, rozvoj vzdělání, rozvoj osobních zájmů, společenské aktivity, správná životospráva, dostatek pohybu, racionální výživa.

Středně dlouhá příprava by měla začít nejpozději 10 let před ukončením ekonomické aktivity.

Krátkodobá příprava – zahájení se doporučuje 3-5 let před plánovaným odchodem do starobního důchodu. Důležitou součástí přípravy je dostatek informací o dalších možnostech aktivního způsobu života.

Jedná se o proces, který má své fáze:

- Příprava na důchod
- Bezprostřední reakce na změnu

- Deziluze a postupné přizpůsobování
- Adaptace na nový životní styl

(Příbyl, 2015, s. 24 - 25)

Předpokladem prožití stáří jako období, které je i přes mnohé obtíže v zásadě dobré, se zdá být uchování si vlastní důstojnosti, pozitivního sebepojetí a maximální míry autonomie bez ohledu na faktickou životní situaci. Cesty k dobrému stáří a integritě vede skrze posilování silných stránek charakteru, jakými jsou láska, vděčnost, ochota, kreativita, optimismus, vnitřní realismus, schopnost odpustit sobě i druhým, moudrost, víra a v neposlední řadě schopnost transcendence. Úspěšná adaptace vyžaduje zejména duchovní aktivitu. Duchovní rozměr člověka v nějaké formě reflektují všechny současné teoretické koncepty dobrého stáří. (Suchomelová, 2016, s. 41)

1.3. Aspekty stárnutí

Vlastní průběh stárnutí a stáří je ovlivněn všemi možnými okolnostmi – tělesné, psychické a sociální vlivy. To rozhoduje, jak stárnutí u člověka probíhá a jakým způsobem se s ním člověk i vyrovná. A podle toho se rozlišují biologické, psychologické a sociální aspekty stárnutí. Často se uvádí spojení psychologických a sociálních aspektů jako aspekty psychosociální, což je díky své provázanosti a blízkosti logické. Také je třeba zdůraznit na další těsné spojení, a to mezi aspekty psychickými a biologickými. Vliv tělesných změn na psychiku je nepochybný. Proto se také říká, že všechno souvisí se vším (Malíková, 2011, s. 19).

Biologické aspekty stárnutí

Průběh typických tělesných změn ve stárnoucím organismu. Změny probíhají u jednotlivců individuálně, jinou rychlostí a intenzitou a souvisejí se vznikem nemocí obvyklých ve stáří.

Typické projevy a rysy biologického stárnutí

Jarošová (2006, s. 22-24) uvádí přehled typických biologických změn:

- Obecnými projevy stárnutí je celkové snížení výkonnosti všech funkcí, atrofie a změny reakcí organismu na určitou zátěž.

- Objevuje se celková atrofie (úbytek původní funkční tkáně), která postihuje všechny orgány a tkáně, atrofie kůže, svalů, jater atd.
- Snižuje se elasticita orgánů a tkání – projevy jsou především v cévním systému a plicích
 - Snižená funkce endokrinních žláz – hormonální nerovnováha
 - Změna distribuce tělesných tekutin – celkové množství vody se v těle nemění, ale snižuje se obsah tekutiny v buňkách
 - Zvyšuje se obsah tělesného tuku a mění se ukládání vápníku v těle
 - Zmenšuje se postava a to důsledkem zmenšení meziobratlového prostoru a shrbené pozice těla – z důvodu svalové ochablosti.
- Snižuje se elasticita a výkonnost kosterního svalstva
- Změny na kůži – důsledkem nižšího obsahu vody je kůže suchá, tenká a svráštělá, vznikají stařecké skvrny
 - Snižená činnost nervového systému
 - Poruchy spánku – insomnie (nekvalitní spánek, obtížné usínání, časté noční buzení)
 - Metabolické změny – zhoršuje se vstup glukózy do buňky s poruchou glukózové tolerance, snižuje se bazální metabolismus, klesá maximální spotřeba kyslíku, snižuje se adaptabilita na změnu tělesné teploty
- Vznik změn v oběhovém systému – klesá elasticita cév, snížený průtok krve všemi orgány, především ledvinami
 - Vylučovací změny – snížená kapacita močového měchýře, výrazně se snižuje očišťovací schopnost ledvin
 - Trávicí systém – klesá tvorba slin, snižuje se kyselost žaludečních šťáv, klesá motilita trávicí trubice, vyprazdňování žaludku se zpomaluje. Klesá schopnost vstřebávání vitamínů a minerálů.
 - Zhoršení smyslových orgánů – snižuje se hmat, čich, sluch, chuť i zrak. Úbytkem orbitálního tuku vede k zapadnutí očí, snižuje se akomodační schopnost oka a zhoršuje tak vidění do blízka, zhoršuje se stav čočky, zvyšuje se výskyt šedého a zelené zákalu. Atrofické změny sluchové dráhy vedou k nedoslýchavosti. Pokud jsou smyslové poruchy řešitelné

(operace očí a uší nebo kompenzační pomůcky - naslouchadla, brýle, kontaktní čočky) mohou výrazně zlepšit situaci seniora.

Psychické aspekty stárnutí (Malíková, 2011, s. 21)

Často se poukazuje na souvislost mezi změnami biologickými - tělesnými a psychickými. To znamená, že senior negativně prožívá změny tělesné a následně se to projevuje i ve změnách psychických. Někdy mohou tělesné změny vést až ke změnám intelektovým. Obecně se ale předpokládá, že v psychické oblasti by nemělo docházet, i přes pokračující věk, docházet k zásadním změnám. Změny psychické při fyziologickém stárnutí přicházejí pozvolna.

Typické změny v psychické oblasti a intelektových schopnostech

- Snížení kognitivních a gnostických funkcí – zvýšené zapomínání, snížená koncentrace, schopnost paměti, výbavnosti, zapamatování nových informací, schopnost rozpoznat viděné předměty, rozumět slyšeným zvukům

- Snížení fatických funkcí – snížení funkce řeči, pokles schopnosti cokoliv pojmenovat, porozumět řeči

- Snížení výkonnosti intelektových funkcí

- Zvýšená emoční nestabilita až labilita, proměnlivost rozhodnutí a postojů, změny požadavků, výkyvy nálad – někdy naopak ztráta schopnosti citových prožitků

- Celkové povahové změny – mohou se změnit a z pozitivních vlastností přejít do neutrálních nebo až i do negativních vlastností a postojů, nebo úplně naopak z negativních vlastností a postojů do neutrálních nebo pozitivních (např. dříve laskavý člověk je najednou neochotný, reaguje tak, jak nikdy v průběhu života nereagoval)

- Zvýraznění povahových vlastností a osobnostních projevů – většinou těch negativních

- Celkový nebo částečný pokles zájmu seniora – ve všech oblastech života nebo jen v určitých (apatie, rezignace, neaktivita, izolace od ostatních)

- Změna žebříčku hodnot – větší orientace na duchovní hodnoty, rodinu, zdraví

- Změna potřeb a jejich pořadí – souvisí se změnami hodnot a orientují se více na uspokojení potřeb lásky, spirituality

- Změna zájmů a potřeby jejich uspokojení – často klesá, ale někdy je naopak zájem o nové oblasti a činnosti

- Tendence k bilancování svého života a posuzování situací s časovým odstupem
- Snížená adaptace na změny a nové či náročné situace

Sociální aspekty stárnutí

Stáří a stárnutí je též ovlivněno sociálními aspekty. Nejdůležitějším úkolem jedince nad 60 let je potřeba dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Podle Eriksona v tomto věku člověk řeší konflikt mezi integritou a zoufalstvím. Pokud chceme dosáhnout integrity, jsou nezbytné tyto základní podmínky: pravdivost, smíření a kontinuita. Při správném zpracování tématu integrity, přijme senior celý svůj život globálně a akceptuje jeho smysl. Přijímá vše tak, jak přichází, své stáří, chyby a omyly, nesplněná přání a nedosažené cíle. Bere sebe samého takový jaký je, neodsuzuje se a odpouští si. To mu dává možnost důstojně a svobodně dožít. Jiným způsobem nemůže dosáhnout integrity (Malíková, 2011, s. 21-22).

Pokud se však člověk nedokáže tohoto tématu takhle zhostit, nezvládne to, vede to postupně ke psychickým změnám a změnám rysů osobnosti. Podle Eriksona by v tomto konfliktu vyhrálo zoufalství.

„Realita se stává neúnosnou a tak změna psychických funkcí a projevů v chování pomáhá přežít období stáří, ale neumožňuje jeho důstojné prožití. Sociální aspekty, ovlivňující stáří jsou všeobecné velmi známé a citové v literatuře i dalších informačních zdrojích.“ (Malíková, 2011, s. 21)

Nejvýznamnější nepříznivé sociální aspekty

- Odchod do důchodu – hůře zvládají muži, kteří nemají zájmy a koníčky
- Omezení sociální integrace ve společenských, kulturních a jiných aktivitách
- Změna ekonomické situace – zhoršení finančního stavu, limitace výše penze
- Generační osamělost – úmrtí partnera anebo stárnutí osamělé osoby
- Zhoršená možnost kontaktů s přáteli a jinými osobami
- Sociální izolace – z více příčin – omezení rodinných kontaktů, úbytek přátel z důvodu jejich nemoci či úmrtí
- Strach z osamělosti a nesoběstačnosti
- Fyzická závislost – z důvodu pohybového nebo smyslového omezení nebo nemoci
- Nutná, ale nevyhovující změna životního stylu

- Strach ze stáří, samoty a nesoběstačnosti
- Stěhování

Nejvýznamnější pozitivní sociální aspekty

- Funkčnost rodiny - dobré rodinné a citové vztahy
- Plánovaná ekonomická příprava na zajištění stáří – zajištění bydlení, penzijní připojištění
- Plánovaná příprava na vyplnění volného času – koníčky, zájmy
- Možnost uspokojení potřeb seniora

„Když lidé plánují zásadnější životní změny, odborníci varují: „Nechtějte změnit vše najednou!“, ale v životě seniora mnohdy přichází přímo smršť změn.“ (Venglářová, 2007, s. 13)

1.4. Reakce na stáří

Podle společných znaků byly reakce na stáří typologicky rozděleny do následujících pěti oblastí (Haškovcová, 1990, s. 114-116).

Konstruktivní přístup – jedinec akceptuje své stáří a všechny jeho projevy. Člověk si v produktivním věku připravuje aktivity, které by mohl později rozvinout. Udržování tělesného zdraví, jako je fyzická aktivita a správné stravování, může být součástí přípravy na stáří. Také je důležité udržovat stále sociální kontakt se svými známými a přáteli a mít jich co nejširší síť. Pokud máme jednoho až dva blízké přátele, mohlo by se stát, že se po jejich odchodu dostaneme do těžké sociální izolace. Celý život si člověk pěstuje hezký vztah se svou rodinou, který se poté projeví právě ve formě podpory od svých dětí a vnoučat.

Strategie závislosti – tento postoj znamená, že jedinec si vynucuje pomoc a péči okolí. Jedinec využívá své zdravotní problémy k manipulaci okolí. Nejvíce to jsou lidé s tělesnými obtížemi, kteří jsou závislí na rodině nebo zdravotnících. Místo řešení sociální situace se řeší symptomy nemoci. Tito lidé preferují spíše pohodlný způsob života a jsou schopni i využít citového vydírání.

Obranná strategie – Tito lidé si stáří nechtějí připustit. Snaží se oddálit si odchod do penze a chtějí si za každou cenu udržet soběstačnost a pracovní i společenské postavení. Do

tohoto okruhu lidí patří hlavně osoby, které v průběhu svého života hodně pracovali a pracovali ve vysokých funkcích. Pohybovali se ve vyšších společenských kruzích.

Strategie nepřátelství – Pro obě strany zúčastněných je tato forma strategie velmi náročná. Jednoznačně vyjadřuje nepřijetí nepříznivé situace. Někdy se prostě stává, že senior nezvládá některé situace a tak zaujímá nepřátelský postoj. Nepřátelství může projevovat ostatním lidem kolem sebe jako je např. personál, ostatní klienti. Většinou jsou to lidé, kteří přes to, že se v životě hodně snažili, neměli příliš úspěšný život. Mají v sobě pocity křivdy, zloby, nenávisti, zklamání a vzteku. V takovém emočním rozpoložení nejsou schopni přijmout stáří se všemi změnami. Nespokojenost, kterou prožívají, chtějí prožívat v ústraní – o samotě. Ale pod maskou nepřátelství je zraněná duše, lítost a emoční bolest.

Strategie sebenenávisti – Jde o velmi silně negativní postoj seniora k sobě samému, vyhrocenému až do pocitu sebenenávisti. Člověk se na sebe zlobí, protože nebyl v životě úspěšný a není schopen si to odpustit.

2. Gerontologie

„Zrychlené tempo demokratického stárnutí vedlo, s rozvoji nové vědní disciplíny – gerontologie, nauky o stárnutí a staří. Autorem pojmu je Nositel Nobelovy ceny, mikrobiolog a imunolog I. I. Mečnikov, který jej zavedl na přelomu 19. a 20.“ (Ondrušová, 2011, s. 14)

Slovo GERONTOLOGIE je odvozeno od řeckého slova „geron, gerontos“, což znamená starý člověk a „logos“, což je nauka. Gerontologie je interdisciplinární věda, která zkoumá příčiny a projevy stárnutí, problematiku života seniora ve stáří a dělí se na tři části:

- **Gerontologii teoretickou** – zkoumá mechanismy stárnutí, vytváří teoretické základy pro péči o seniora tím, že formuluje hypotézy a teorie stárnutí.
- **Gerontologii klinickou (geriatrii)** – zabývá se zdravotním stavem seniora, zaměřuje se na prevenci, studium, diagnostiku a léčbu chorob a jejich zvláštnosti.
- **Gerontologii sociální** – studuje vzájemné vztahy starých lidí a společnosti a potřeby seniorů. Jde o velmi širokou problematiku, která zahrnuje sociologii, pedagogiku, právní a etické aspekty péče o seniory, demografii stárnutí, problematiku přípravy na stáří a další oblasti. (Ondrušová, 2011, s. 14-15)

„Cílem gerontologie je předcházet patologickému stárnutí a nesoběstačnosti a usilovat o zdravé stárnutí, aktivní život ve stáří a zlepšení kvality života seniorů. Ve světě vznikly první gerontologické společnosti ve 40. letech 20. století. U nás byla založena v r. 1962 Česká gerontologická společnost a geriatrie se stala samostatným oborem v r. 1983.“ (Ondrušová, 2011,s.15)

3. Potřeby starých lidí

„Každý člověk je individualita, má své jedinečné vlastnosti, postoje, názory a potřeby.“ (Trachtová, 1999, s. 10) Americký psycholog Maslow shrnul základní lidské potřeby a rozdělil je do pěti kategorií, které lze znázornit jako pyramidu.



Obrázek 1. Maslowova pyramida, zdroj: autor

Potřeby lze dělit (Příbyl, 2015) dle důležitosti pro zachování života na:

Nižší – motivují člověka, aby se staral o své tělo z fyziologického hlediska

Vyšší – tyto potřeby se podílejí na utváření osobnosti a individuality člověka

Z celkového přístupu lze rozdělit potřeby do následujících oblastí:

Biologické potřeby – vše, čeho si naše tělo žádá – potrava, tekutiny, dýchání, spánek...

Psychologické potřeby – potřeba bezpečí, jistoty, touha po důvěře.

Sociální potřeby – osobní kontakt s druhými lidmi, komunikace.

Duchovní potřeby – tato potřeba není pouze pro věřící, patří sem potřeba smyslu života, potřeba odpuštění.

Faktory ovlivňující naplňování potřeb jsou: věk, pohlaví, vývojové stádium člověka, sociokulturní prostředí, rodinné zázemí, vzdělání, inteligence, společenské postavení, faktory ovlivňující saturaci viditelných potřeb, objektivně hodnotitelných, mezilidské vztahy,

individualita člověka, psychické vlastnosti člověk, aktuální zdravotní stav, okolnosti vzniku průběhu nemoci.

Maslowova hierarchie potřeb

Fyziologické potřeby jsou pro člověka na prvním místě. Jedná se o základní potřeby jako je výživa, vylučování, dýchání, spánek, odpočinek, hygiena, pohyb, smích, pláč, zdraví, fyzické kontakty. Pokud nejsou uspokojeny některé potřeby, můžou se projevit negativně na stavu seniora a na jeho zdraví.

Na druhém stupni je bezpečí, které je pro každého člověka velice důležité. Patří sem potřeby ekonomického, fyzického i psychického zabezpečení. Do ekonomického zabezpečení patří finanční jistoty. Po odchodu do důchodu přichází hodně změn ve finanční oblasti a senior je tak nucen se této změně přizpůsobit. Fyzická bezpečnost nemusí být úplně jistá ani v běžné chůzi seniora, proto je potřeba zajištěna používáním vhodných kompenzačních pomůcek, jako je např. hůl. Poslední oblastí je psychické bezpečí. Starý člověk by měl mít svůj řád, aby se necítil ztracen. Jistotou pro ně může být člověk, který může být hned po ruce při možném ohrožení. Anebo telefon, kterým si může zavolat pomoc.

Třetím stupněm v Maslowě pyramidě jsou sociální potřeby. Každý člověk potřebuje kontakt s druhými lidmi, proto je důležité, aby byl senior v neustálém kontaktu s ostatními lidmi. A pokud možno cítit se být nějakým způsobem pro ostatní potřebný. Člověk potřebuje patřit do nějaké skupiny jako je rodina, přátelé. Tato potřeba může být ohrožena anebo zničena, pokud se člověk přestěhuje a nemůže se svými známými a blízkými stýkat. Dále je nutné uvést potřebu lásky. Mít někoho rád a také tento cit dostávat od druhých zpět je nedílnou součástí každého. Často může být tato potřeba narušena, pokud nám zemře blízký člověk nebo dokonce partner.

Skoro na vrcholu pyramidy je potřeba autonomie „Jedná se o autonomii ve smyslu být svobodný, být sám sobě zákonem, rozhodovat sám za sebe. Člověk může být fyzicky závislý a zároveň psychicky zcela autonomní. V kolektivu jsou přirozené tendence potlačovat individuální svobody.“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 39) Součástí potřeby autonomie je potřeba uznání a užitečnosti. Mnoho starých lidí chce být užitečných, jelikož to mohou brát jako svůj smysl života.

Na vrcholu pyramidy se nachází potřeba seberealizace. Člověk touží po tom vědět, co je jeho smyslem života. Každý jedinec to má však ve svém životě jinak. Pro někoho to může být rodina a pro někoho třeba kariéra. V každém věku člověk hledá svůj smysl. V mládí si

myslíme, že máme spoustu času před sebou, ale ve stáří má mnoho lidí pocit že už mu toho času moc nezbývá. Proto je v tomto věku tento problém mnohem závažnější.

“Starý člověk mnohem více potřebuje ke svému životu klid a mír, a to nejen ve svém okolí, ale také duši. Potřebuje a chce věřit, důvěřovat svému bezprostřednímu okolí. Velmi špatně snáší konflikty, i v případě, že jeho osoby se přímo netýká. Má potřebu usmíření, odpuštění, chce zahladit staré křivdy. Právě zde lze pozorovat přesah do duchovních potřeb, kdy člověk se upíná ke “svému Bohu.” (Příbyl, 2015, s. 54-55)

4. Pojem volný čas

„Volný čas je čas, kdy člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností“ (Hofbauer, 2004, s. 13).

Pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmová činnost, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnosti spojené. Protože volný čas je doba, v níž je člověk sám sebou, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně na základě určité hodnotové orientace, můžeme také způsob využívání volného času považovat za jeden z důležitých ukazatelů životního stylu (Kraus, Sýkora, 2009, s. 51).

Volnočasové aktivity se mění podle věku. Charakter volnočasové činnosti jedince je odrazem dosažené úrovně vzdělání, úrovně sociálního, mentálního a psychického zrání (Kraus a Poláčková, 2001, s. 166). Dalším neopomenutelným faktorem jsou změny v hodnotové orientaci, ke kterým se vzrůstajícím věkem dochází. Aktivity se po celou dobu života mění, vznikají nové anebo naopak staré zanikají. Je to příčinou věku, odchodem ze školy, nástupem do zaměstnání, narozením dítěte, přestěhování se, ekonomickou situací, odchodem do důchodu apod.

Společnost a její potřeby se stále mění, proto je nutnost větší různorodosti volnočasových aktivit a center, které je budou nabízet. Čím dál více se v domovech pro seniory objevují tzv. aktivizační činnosti, které starým lidem pomáhají k udržení stálé vitality a k vyplnění času, který by senior sám efektivně nemusel využít. Senioři by tak měli především procvičovat jak fyzické dovednosti (chůze, výlety, cvičení), tak i mentální (četba, luštění křížovek, sudoku, poslech radia).

4.1. Náplň volného času ve stáří

Ať už staří lidé žijí jako klienti v domech s pečovatelskou službou, v domovech pro seniory nebo staří lidé žijící samostatně jsou ohroženi nedostatkem smysluplných aktivit. Nabídka aktivit, kterým se lidé mohou věnovat, je poměrně veliká. Většina speciálních zařízení, ve kterých mohou být klienti umístěni, nabízí své aktivizační programy. Dále aktivity v centrech volného času, klubech seniorů, denních stacionářích.

Podle (Vostrovská, 1998) mohou být formou **vzdělávání**, jako je účast na přednáškách, debatách, sledování televizních dokumentů, poslech rozhlasu, četba novin, knih, studium univerzity třetího věku. Vzdelávání by u seniorů mělo probíhat formou, která odpovídá jejich potřebám a možnostem. Dále to může být formou **zájmových aktivit**, při kterých mohou udržovat „koníčky“ z minulých let, anebo najít nové. Patří sem například zahrádkaření, ruční práce, péče o domácí zvíře, hra na hudební nástroj, práce s počítačem, genealogie, sběratelství, modelářství, zájem o historii, spolupráce s muzei. Dále je důležité udržovat jakýkoliv **pohyb**, který je v silách a možnostech seniora, např. chůze, výlety, cvičení. Je potřeba, aby se lidé stále i kulturně vzdělávali. Ke kulturnímu vyžití nestačí jen televize. Více užítka přináší **kultura** aktivně prožívaná. Např. návštěva kina, divadla, koncertu, módní přehlídky, vystoupení dětí z uměleckých škol, folklórní akce apod. Účast na **kulturních akcích** nejrůznějšího charakteru dodá starému člověku pocit, že je součástí veřejného dění. Velice důležité je pro staré lidi, být v kontaktu s okolím, chtějí sdílet své emoce a problémy. Nedostatečná **komunikace** může vést k pocitu sociální izolace, a to i v podmínkách vynikajícího materiálního zabezpečení. Např. povídání a společné vzpomínání s přáteli nebo s příbuznými. Práce s počítačem - nový způsob udržování a případného rozvíjení sociálních kontaktů.

Je nutné zohlednit individuální potřeby a zájmy každého jedince. Důležité je, aby senior pociťoval při aktivitě radost a cítil se dobře. Dobrá je i různorodost aktivit.

„Životní styl jedince se vyvíjí postupně celý život. Je velmi ovlivněn rodinou, která je jakýmsi prostředníkem mezi jedincem a společností. V každé životní fázi je přizpůsoben dané situaci v životě a sociální pozici. Každá životní fáze jedince má svou podobu životního stylu odpovídající zájmům, potřebám, sociální roli člověka v dané fázi.“ (Sak, 2012, s. 98).

Na změny ve volném čase seniorů má vliv několik faktorů, zejména ekonomický a zdravotní. Důležitou roli hrají volnočasové aktivity v produktivním věku jedince.

Kasper a Lubecki (2003) určily obecné možnosti proměn volnočasových aktivit seniorů:

- Pokračování ve stávajících aktivitách – ideální stav, minimální zásah do životního stylu a denního režimu jedince
- Rozšíření stávajících aktivit – zintenzivnit míru zájmu, lze investovat více času, jedná se o aktivity, kdy jedinec v průběhu svého produktivního života tzv. neměl čas

- Výběr nových činností – volnočasové činnosti se nemusí řídit pouze časovými možnostmi, ale i dalšími faktory (zdravotní stav, rodina, přátelé, ekonomická situace apod.)
- Pokračování v profesních činnostech ve smyslu volnočasových aktivit – určuje předchozí profese
- Změna každodenních povinností ve volnočasové aktivity – tuto změnu je obtížné přesně vymezit (příklad je třeba nakupování, vaření)

4.2. Přínos aktivit ve stáří

Pokud je senior ve svém věku aktivní a má podněty k tomu „fungovat“ je to pro něj i pro jeho okolí velice důležité. Udržování si aktivity i v seniorském věku mu může zajistit vysoký stupeň spokojenosti v jeho životě a v životě jeho blízkých. Pokud je jedinec dále možný spolupracovat a zapojit se do smysluplných činností anebo dokonce navštěvovat volnočasové aktivity zvyšuje si jak fyzickou tak především psychickou stránku člověka.

I díky aktivitám nemá senior možnost tolik přemýšlet nad negativními jevy v jeho životě (pocit nepotřebnosti). Cítí se být stále aktivní a prospěšný svému okolí. V tomto ohledu je také důležité, aby ho jeho rodina zapojovala do rodinného programu, jako např. do role prarodiče. Samozřejmě pokud to jeho fyzický nebo psychický stav dovoluje a také zda senior sám chce.

Díky vhodným aktivitám může senior podporovat svůj osobní růst a zvyšovat kvalitu svého života (Kalvach, 1997). Aktivity, které senior dělá, můžou v seniorovi navodit pocit spokojenosti, sounáležitosti s okolím a potřebnost. Činnosti také můžou pomoci v utvoření nějakého stávajícího denního plánu, které budou strukturovat jeho čas, posilovat mezilidské vztahy a utvářet jedince samotného.

Někteří se díky volnému času začínají samovzdělávat a prohlubovat tak informace, které je zajímají a díky nedostatku času na ně v minulosti neměli čas. Tím pádem mohou získat nové informace, koníčky nebo i přátele. Pomoci jim v tom mohou např. Univerzity třetího věku, které se stávají záležitostí téměř každé vysoké školy, díky nimž se může senior začlenit do okolní společnosti a podpořit tak své duševní zdraví.

5. Vzdělávání seniorů

Vzděláváním seniorů se zabývá vědní disciplína, která se nazývá gerontopedagogika a ta spadá do oblasti andragogiky (vzdělávání dospělých).

Gerontopedagogika v užším slova smyslu se věnuje výchově a vzdělávání ve stáří. Snaží se najít cestu jakým způsobem připravit člověka na poslední etapu života, jak navrátit důstojnost stáří a vymezit úlohu člověka ve stáří.

„Gerontopedagogika v širším slova smyslu je prezentována jako teoreticko-empirická disciplína zaměřená na pomoc, péči a podporu seniorů. Její důležité poslání je najít úctu k vlastnímu bytí a zodpovědnost za svůj život a vymezit novou roli stáří v postmoderní době.“ (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 52)

„Motivy seniorů pro další vzdělávání mohou být velmi různorodé. Nejčastěji mezi ně patří: udržení psychické a sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, podpora a udržení soběstačnosti, naplnění svých osobních zájmů, doplnění si vzdělání, pokud mu jeho dřívější život neumožnil studovat“ (Šerák, 2009, str. 207). Vzdělávací aktivity jsou koncentrovány do měst, kde je kvalitnější zázemí pro jejich pořádání. Výhodou jsou univerzitní města.

Důvody proč vyhledávat vzdělávací aktivity:

- být aktivní, seberealizovat se
- Rozvíjet své původní zájmy, svou profesi, specializaci
- Získat nové poznatky
- Naučit se novým dovednostem
- Zachovat si stávající vědomosti, dovednosti a schopnosti, udržet si tělesné a intelektuální síly
- Udržet si svou samostatnost, autonomii
- Vytvořit a rozvíjet sociální kontakty, potřeba sociálního přijetí a ocenění, realizovat svá přání, hledat nový smysl života, dopřát si vzdělání

(Matýsková in Žumárová, 2012, s. 71)

Překážky a omezení při vzdělávání:

Šerák (2009, s. 190) prezentuje překážky a omezení, které jsou způsobeny především involucí seniora:

- osvojování nových poznatků zabere starším lidem více času
- senioři si obtížněji osvojují logicky nestrukturované informace
- problém představuje i nedostatečně zvládnutá strategie učení
- látka prezentovaná větší rychlostí omezuje kvalitu i kvantitu naučeného výraznějším způsobem, než je tomu u mladších osob
- zatímco delší přestávky během procvičování naučeného vedou u mladších osob ke zlepšení jejich pracovního výkonu, u seniorů se výkon naopak zhoršuje
- podstatnou roli v procesu učení hraje fyzický a psychický stav jedince, především případná zdravotní omezení
- významný je rovněž stupeň aktivity a síla motivace
- učební látka by měla mít v každém případě intencionální charakter

6. Smysl života, duchovno a víra

Stáří a stárnutí umožňuje seniorům, aby se ohlédli a zrekapitulovali si svůj dosavadní život, zpětnou vazbu, která jim umožní si ho ve svých vzpomínkách opět oživit. Zapříčiněno je to hlavně tím, že člověk je částečně neschopný zvládat dřívější požadavky (kvůli oslabení některých psychických a fyzických funkcí), proto toto může seniorovi ve skutečnosti poskytnout prostor pro duševní činnost a hodnoty člověka. Pokud se člověk ve svých vzpomínkách soustředí hlavně na neuskutečněné příležitosti a chyby, které učinil, poté se v něm vyvolají pocity úzkosti, zoufalství a lítosti.

Každý člověk ve svém životě potřebuje mít pocit smyslu života. Čím je člověk starší, tím více si klade otázku, zda jeho život má smysl, zvláště pokud se mu v jeho životě stane nějaké neštěstí či utrpení. Tato otázka se objevuje nejvíce právě ve stáří. „Hlubší vědomí vlastní smrtelnosti, konečnosti života a ohraničenosti zbývajících času nutí seniora redefinovat smysl života. Starý člověk také znovu určuje svoji identitu i smysl života vzhledem ke změnám (fyzickým, psychickým, sociálním), které v jeho životě ve stáří nastaly a nastávají.“ (Venglářová, 2007, str. 461)

Smyslem života se zabývá logoterapie Viktora Emila Frankla. Frankl (2007) tento smysl nazývá konečným smyslem života jedince (univerzálním smyslem) a tvrdí, že se vytváří a vyvíjí během celého života postupným odkrýváním prostřednictvím jednotlivých situací v životě, jimž jsou jedincem přisuzovány jedinečné, konkrétní smysly. Každá taková situace na člověka klade požadavek, jako otázku, na niž má odpovědět. V nitru se prý člověk nezabývá ani tak vnitřními stavy (slasti, rovnováhou apod.), ale zajímá se o svět a v něm hledá smysl, který by mohl uskutečnit. Pokud člověk takový smysl nenalézá, pak zažívá vnitřní prázdnotu (existenciální vakuum). Jeho bytí je pak prostoupeno nudou a on sám je netečný k okolí.

Frankl (2006, 2007) rozlišuje v souvislosti se smyslem života tři typy hodnot a tou první je hodnota tvůrčí, která plní určité úkoly v životě člověka např. (v zaměstnání, rodině apod.), které mohou být podle Ondrušové (2011) ztíženy nebo znemožněny ve stáří, pokud je senior nemohoucí. Poté to jsou hodnoty zážitkové. Může to být prožitek něčeho krásného (krása přírody, umění; láska apod.), který není podle Ondrušové (2011) omezen ani věkem a zdravotním stavem a staří lidé jsou tak tedy neomezováni v naplňování těchto hodnot. A poslední hodnotou je hodnota postojová. Jsou více zřejmé a ovlivňují náš život v době utrpení, protože pokud čelíme situaci, kterou nemůžeme změnit nebo ovlivnit, poté nám

zbývá zaujmout k ní postoj, a tím změníme sebe sama. Vytvářením těchto hodnot popíráme bezsmyslnost lidské existence a pomáhají nám tvořit konečný smysl našeho života. Při spojování víry a smyslu života vychází Frankl z Alberta Einsteina a jeho myšlenky: „Být náboženský znamená nalézt odpověď na otázku: Jaký je smysl života?“

Vírou a náboženstvím jsou lidé ovlivňováni, a tím i jejich způsob života, jejich hodnoty, názory, postoje, vztahy, sebepojetí i postoj k nemoci či smrti (Špirudová, 2006). Náboženství dává lidem naději do budoucnosti, pocit větší spokojenosti a většího štěstí v životě (oproti ateistům), a také snižuje pocity bezsmyslnosti života (Seligman, 2003).

6.1. Smysl života ve stáří

„Je zhořelá zbytečné se ptát, má-li život smysl či ne. Má takový smysl, jaký mu dáme.“ (Seneca)

Ve stáří člověk často přemýšlí nad věcmi, které mohou způsobit i trápení. Přemýšlí nad blížící se smrtí, bilancují nad svým dosavadním životem, vyrovnávají se s omezením a ztrátami nebo řeší nějakou vážnou nemoc. Pokud stárnoucí člověk tyto věci opomíjí, může to vést ke krizi a dále k psychickým poruchám anebo i k somatickému onemocnění. Mnozí senioři těžko mění životní cíle a špatně nacházejí smysl v situaci, která pro ně není úplně jednoduchá. Například při zhoršení zdravotního stavu nebo při neschopnosti vykonávat činnost, kterou byly obvykle zvyklí zvládat. Neschopnost nebo neochota změnit své cíle, související s nezvládnutou kognitivně-emoční přestavbou, vede k frustraci, depresi a v nejhorším případě i k sebevraždě (Křivohlavý 2006, s. 19).

„Dát svému životu smysl je problémem každého v jakémkoliv věku. V pokročilém věku je to možná ještě závažnější.“ (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 41)

Vědomí smyslu života a cíle je v životě velice důležité, jelikož plní funkci, která v období zvýšeného výskytu stresorů pomáhá seniorovi v těžších životních situacích. Proto také vidí Frankl (1997) v hledání a nacházení smyslu základní životní sílu člověka.

Člověk si v mládí utváří žebříček svých hodnot, ptá se na podstatu a směr svého života. Ve středním věku nahlíží na dosavadní události a nabyté zkušenosti pod jiným zorným úhlem, hledá hodnoty nové, ale vrací se i k těm dávno zapomenutým. Stáří patří k etapám lidského života, ve kterém se nejčastěji objevují otázky po jeho naplnění, smyslu a směřování.

Problematika životní smysluplnosti a seberealizace nabývá na významu. (Ondrušová, 2011 s. 86)

„V čase, kdy konečnost dostává reálné obrysy, fyzická a psychická síla mizí a sociální kontakty řídnu, nabývá na významu potřeba smyslu, uchování si cíle svého směřování a naděje do budoucnosti. Ztráta smyslu života ohrožuje člověka v každém věku.“ (Suchomelová, 2016, s. 95)

Vágnerová (2007, s. 305) uvádí, že ve stáří je důležité najít smysl zbývajících života. Hodnota je ovlivněna časem, který seniorovi zbývá a očekávání ztrát, které jsou ve stáří více obvyklá než dříve. Starý člověk tak brzy pochopí, že je třeba:

- naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno
- akceptovat to, co nelze změnit
- zaměřit se na to, co je opravdu důležité

6.2. Víra ve stáří

„Ve stáří potřeba spirituálního směřování velmi často narůstá. Děje se tak v závislosti na omezení různých kompetencí, ale i v souvislosti s anticipací vlastní smrti.“ (Vágnerová, 2007, s. 428)

Vágnerová (2007, s. 429) si všímá, že lidé ve stáří ztrácí mnohé životní hodnoty a tak je pro ně Boží existence důležitá. „Zážitek Boha určujícího náš život dává i negativním událostem nějaký význam a možnost smysluplného vyústění.“

Víra může seniorům pomáhat v různých těžkostech a v jejich trápení a může přispět k pozitivnímu přístupu k vlastnímu stáří. Víra v Boha pro ně může být oporou zejména v situaci bezmoci, osamělosti či zvýšeného rizika ztrát. Nemusí být však důležitá jen jejich víra, ale i církevní společenství, ke kterému patří. To dává seniorům nejen duchovní oporu, ale i sociální roli. Aktivita spojené s vírou, jako jsou bohoslužby, dávají věřícímu člověku smysluplnou náplň jeho života. Účast na bohoslužbě nebo soukromá modlitba pomáhají seniorovi navodit celkové uvolnění a pocit úlevy. (Ondrušová, 2011, s. 93-94)

Odpovědi na otázky o smyslu života lidé většinou hledají v náboženství. A je to přirozené, náboženské systémy se snaží nabízet odpovědi na otázky po podstatě bytí, jelikož si uvědomovaly potřebu člověka dát svému životu směr a význam. (Hamala, 2007)

6.3. Senioři a spiritualita

„Naučit se stárnout vyžaduje moudrost a odvahu. Stáří je jedna z nejtěžších kapitol velkého umění žít.“ (Jan Pavel II.)

Pojem spiritualita lze uchopit do dvou pojmů. „Široce pojatou spiritualitu v jakémisi náboženském slova smyslu a spiritualitu chápanou ve spojení s konkrétním náboženstvím.“ (Suchomelová, 2016, s. 63)

V širším smyslu lze vnímat spiritualitu jako přirozenou složku každé lidské osobnosti (Křivohlavý, 2006) jako vnitřní, subjektivní a neverbální formu lidské zkušenosti nevázanou na příslušnost k náboženské skupině, která může, ale nemusí souviset s vědomím vyšší síly (Atchley, 2009, s. 6), jako smysluplný životní model a životní cestu, jež je podporována životodárnou silou (Kung, 2012, s. 156)

Očekáváme-li, že pro seniory bude důležité hledání smyslu lidské existence než pro mladší generaci, není tomu tak. Podle výzkumu (Sak, 2012) tento poměr je 42% seniorů k/ke 40% zbytku mladší generace. Přičemž pouze 15% seniorů říká, že hledání je pro ně rozhodně důležité.

Generace dnešních seniorů je více nábožensky orientovaná než mladší generace. Toto je dáno tím, že střední generace, která je ve stresu stále řeší spíše materiální otázky, jako jsou finance, zaměstnání, kariéra, vztahové problémy. Na transcendenci ji nezbyvá čas ani zájem. (Sak, 2012, s. 144)

Stárnoucí člověk se musí smířit se svou minulostí, loučit se postupně s tím, čeho si vážil, co mu přinášelo radost a k čemu se upínal, ať už to bylo dobré zdraví, sexualita, majetek nebo společenské vztahy. Scherlein (2001, s. 348 – 368) charakterizuje vydařené, šťastné a spokojené stáří jako harmonii tělesného, duchovního a duševního, pozitivní přijetí stavu, ve kterém se člověk nachází, dobré zdraví, spokojenost, vyrovnanost, vědomí životního smyslu, smíření se s Bohem, lidmi a světem. Úspěšná adaptace na stáří určitě souvisí s optimistickým přístupem k životu. Právě teď je ten správný (a poslední) čas napravit pokažené, uzavřít otevřené, uzdravit zraněné. Je čas naplnit svůj život v jeho plné hloubce a kvalitě, dosáhnout plné integrity, využít každý okamžik a směřovat ke své spáse (Asslander, Grun, 2010, s. 24-25)

Pocity, které člověk má při vzpomínce na svou minulost – spokojenost či hrdost, nebo naopak hořkost či hanbu – je ovšem subjektivní a záleží na vzpomínkách, intenzitě a jejich

kvalitě. Frankl (2006, s. 41) přirovnává naplněné hodnoty k plnící se stodole, nad kterou může člověk v závěru života žasnout.

Chlewinski (1982 in Hamala a kol. 2006, s. 7) uvádí, že náboženství nabízí:

- Smysl života – náboženství odpovídá na základní otázky a uspokojuje základní lidskou potřebu sebetranscendence. Umožňuje přijmout skrytý smysl událostí, dokonce i těžkostí a neštěstí, i když jim člověk v dané situaci nedokáže porozumět
- Systém hodnot – poskytuje základ především morálních hodnot
- Bezpečí a důvěru
- Sebeidentifikace
- Identifikaci se skupinou – uspokojuje potřebu lidských kontaktů
- Psychoterapii – náboženství, dávající člověku smysl života, odstraňuje zdroj napětí, umožňuje rozlišovat podstatné od nepodstatného, osvobozuje jednotlivce od viny.

7. Potřeba odpustit a odpouštění zažít

„... a odpusť nám naše viny, jako i my odpouštíme našim viníkům.“ (Mt 6,9-15)

Člověk, který ví, že už mu nezbývá mnoho času a blíží se smrt, tím je pro něj čím dál více důležité, dát si všechny věci do pořádku. Jedná se zejména o vztahy s rodinou, přáteli. Odpustit lidem, kteří jim ublížili anebo naopak odpustit sám sobě. Díky odpouštění může přijít pocit uvolnění, smíření a pokoje.

Pro starého člověka je neméně důležité odpustit sám sobě. Pro toho, který již nemůže napravit křivdy, jichž se dopustil vůči druhým, může být nenaplněná potřeba odpustit sám sobě zdrojem fyzických a psychických obtíží. Odpouštění sobě předchází pocit viny a lítosti. Není dobré tyto pocity prvoplánově zahlazovat. Mohlo by se stát, že dojde ke ztrátě důvěry staršího člověka a k přesvědčení, že není ve svém trápení respektován. (Suchomelová, 2016, s. 109)

„Duchovní doprovázení může starému člověku pomoci získat pozitivní přístup k problematice odpouštění a otevřít se Boží milosti. Ten, kdo odpouští, není tím, kdo ztrácí (hrdost, pozici, sebeúctu), ale naopak tím, kdo získává, a to i v situaci, kdy odpouští někomu, kdo o odpouštění neprosil, neprojevil žádnou lítost a možná odpouštění pohrdal.“ (Suchomelová, 2016, s. 110)

Odpouštění může přinést oprošťující pocit, který vede k uvolnění, likviduje zlobu a vztek, přináší pocit štěstí a klidu. Díky těmto pocitům a tedy i zlepšení psychické stránky se může zlepšit i fyzická stránka, tedy zdravotní stav. Odpouštění pomáhá člověku, aby se dostal do duchovně plnějšího života. Lze říci, že spirituální potřeby úzce souvisí s vývojovými úkoly stáří.

„Duchovní rozhovor je nejspolehlivějším nástrojem porozumění zraněním a těžkostem v oblasti osobní spirituality a také cestou k rozpoznání obtíží, jež jsou seniorem verbalizovány jako religiózní či spirituální, ale ve skutečnosti pramení z duševní či fyzické nemoci.“ (Suchomelová, 2016, s. 112)

Důležité je, aby měl senior ve stáří aktivity, udržoval si optimismus, měl dobré rodinné ale i přátelské vztahy, potěšení v životě (mít se na, co těšit), naději do budoucna, ale také být pro druhé prospěšný. Mít pocit, že jeho osoba je stále potřebná a užitečná. Podle Kříklavého (2006) „dávání se“ vede často k nalezení nové životní energie a smyslu.

8. Shrnutí teoretické části

Ve své teoretické části jsem chtěla nastínit změny, které se pojí se stárnutím a stářím. Je evidentní, že se vše odvíjí od osobnosti samotného seniora a jeho možnostem. A to jak fyzickým, psychickým, sociálním tak i finančním. Nejdříve jsem popsala, co to stárnutí a stáří vůbec je. Poté jsem rozdělila posuzování věku a časová období seniorského věku. Dále jsem chtěla přiblížit změny, které se v seniorském věku objeví a co tyto změny vlastně způsobuje. Většinou jsou to neodvratitelné podněty, které tyto změny samovolně vyvolají a dále už je jen na člověku, jak se s nimi smíří. Od toho se odvíjí kapitola adaptace na stáří, která je velice důležitá. Podle postoje na stáří seniora se dále odvíjí jeho vlastní průběh. Je velmi důležité si v tomto období vybrat hlavně ty pozitivní stránky možností. Jako je například volný čas, kterého mohou využít ke svým koníčkům, na které nemuseli mít tolik času ve svém produktivním věku. Proto jsem dále přiblížila, co to volný čas je a jakým způsobem ho mohou senioři naplňovat. Velice často se může stávat, že člověk, který žil jen prací a rodinou najednou neví, jak s volným časem naložit a může se poté objevit negativní stres, který v seniorovi může vyvolat otázku, co je vlastně jeho smyslem života. Cítí prázdno a nenaplněnost. Proto je důležité, aby měl člověk nějaký koníček a pokud to jde, udržoval také sociální vztahy. Poslední kapitoly jsou věnovány víře, spiritualitě a smyslu života, které ke stáří neodmyslitelně patří. Senior si rekapituluje svůj život, řeší, zda splnil vše, co chtěl a zda našel smysl svého života.

PRAKTICKÁ ČÁST

9. Metodologické charakteristiky

9.1 Vymezení problematiky

Ve své praktické části se zabývám šetřením volnočasových aktivit u seniorů, kteří žijí v domově pro seniory a kteří dochází do klubu pro seniory. Obecně se předpokládá, že možnost využití volného času a dostupnost služeb jsou rozdílné na vesnici a ve městě. Cílem dotazníkového šetření je posoudit, zda tyto rozdíly existují.

Nejdříve bude představen cíl šetření, metody, které byly použity, zkoumaný soubor a samotná realizace šetření. Dále bude proveden rozbor jednotlivých otázek. Proběhne zhodnocení cílů praktické části. V závěru jsou shrnuty nejdůležitější poznatky šetření.

9.2 Cíl šetření

Mými hlavními cíli je zjistit, jakým aktivitám se senioři nejčastěji ve volném čase věnují s ohledem na jejich místo bydliště a věkové zařazení.

9.3 Hypotézy

Na základě studia literatury jsem vytypovala následující tři hypotézy, které jsem se snažila ověřit.

1. S přibývajícím věkem stoupá počet seniorů, kteří dávají přednost vzdělávacím a estetickým činnostem před aktivitami sportovními.
2. S přibývajícím věkem stoupá počet seniorů, kteří tráví svůj volný čas raději v domácím prostředí než v zařízení, poskytující volnočasové aktivity.
3. Lidé, žijící na vesnicích tráví svůj volný čas doma raději než lidé ve městech.

9.4 Metody šetření

Z důvodu lepší časové dostupnosti a velkému množství získání dat jsem si zvolila dotazníkovou metodu, tzv. explorativní metodu. Dotazník, obsahující 13 otázek, nebyl rozeslán v elektronické formě, či předáván metodou sněhové koule, ale formou osobního zadávání, které zaručuje maximální návratnost a byl anonymní. Dotazník byl upraven tak, aby se seniorům dobře četl, tudíž písmo bylo zvětšeno na velikost 16.

V dotazníku byly použity otevřené otázky, uzavřené ale i polozavřené. První otázkou, která má čtyři podotázky, které obsahovaly znaky charakterizující cílovou skupinu (pohlaví, věk, místo bydliště – jak vesnice či město, tak domov pro seniory nebo přirozené prostředí). Druhou otázkou byla otázka, která se zajímala o to, kde senioři nejraději tráví svůj volný čas. V další otázce se seniorů ptám, jakým činnostem se ve svém volnu věnují. Od sportovního vyžití, po ruční práce, kde bylo možno zaškrtnat i více možností, nebo připsat ty, které nebyly uvedené, a senior je praktikuje. Ve čtvrté otázce se ptám, zda jsou informovaní a znají nějaké organizace ve svém okolí, které by nabízely volnočasové aktivity pro seniory a pokud ano, tak jaké. Dále mně zajímá, zda navštěvují některou ze vzdělávacích organizací, jako je např. univerzita třetího věku, jazykový kurz nebo klub seniorů, pokud ano, tak jakou. Poté mně zajímá, zda znají nějaké aktivizační programy a pokud ano, tak zda se nějakých aktivně zúčastnili. Osmou otázkou se chci seniorů zeptat, zda pravidelně navštěvují nějakou volnočasovou nebo vzdělávací organizaci. V poslední otázce chci zjistit, zda jsou senioři spokojeni s nabídkou aktivit a zda je pro ně dostačující.

9.5 Zkoumaný soubor

Jako cílovou skupinu jsem si vybrala osoby ve věku 65-85 let, čili osoby v období zvaném rané a pravé stáří, tedy většinou ti aktivnější. A to proto, aby byla větší jistota v pochopení zadání a v samostatné realizaci dotazníkové šetření. Cílovou skupinou seniorů byli lidé žijící v domově pro seniory ve vesnici ve Východních Čechách. Druhé dotazníkové šetření bylo prováděno v zařízení pro seniory v Praze. Z důvodu zachování anonymity klientů, (na to má každý klient i zařízení právo podle zákona č. 101/2000 Sb. o ochraně osobních a citlivých údajů) neuvádím jména těchto zařízení.

9.6 Realizace dotazníkového šetření

První část výzkumu proběhla jednodenní návštěvou v domově pro seniory ve vesnici ve Východních Čechách. Zde jsem měla možnost absolvovat praxi v minulých letech studií. Šetření se zúčastnilo 35 žen a 5 mužů, kteří byli schopni samostatně vyplnit dotazník, a patřili k těm aktivním v zařízení. Schůzka byla sjednána prostřednictvím sociálních pracovníků, pod vedením té nejvyšší. Konání probíhalo ve velké jídelně, kde jsem seniorům rozdala potřebný materiál. Prvních 10 minut jsem měla na to, abych se představila, přečetla úvod, vysvětlila zadání, a po celou dobu vyplňování jsem byla v místnosti, abych mohla vysvětlit případné nejasnosti. Všichni klienti byli schopni vyplnit dotazník bez pomoci.

Druhá část šetření proběhla v organizaci pro seniory v Praze (Klub pro seniory), který je zaměřen na pořádání volnočasových programů pro seniory. Výzkumu se účastnilo 35 žen a 5 mužů. Schůzka byla sjednána prostřednictvím paní pracovníků v sociálních službách, která je vedoucí klubu. Výzkum byl rozdělen do tří etap (tři týdnů) a konal se vždy v klubu před začátkem volnočasové aktivity. Vyhradila jsem si prvních 10 minut na to, abych se představila, přečetla úvod, vysvětlila zadání, rozdala psacích potřeby, a po celou dobu vyplňování jsem byla v místnosti, abych mohla vysvětlit případné nejasnosti. Všichni klienti byli schopni vyplnit dotazník bez pomoci.

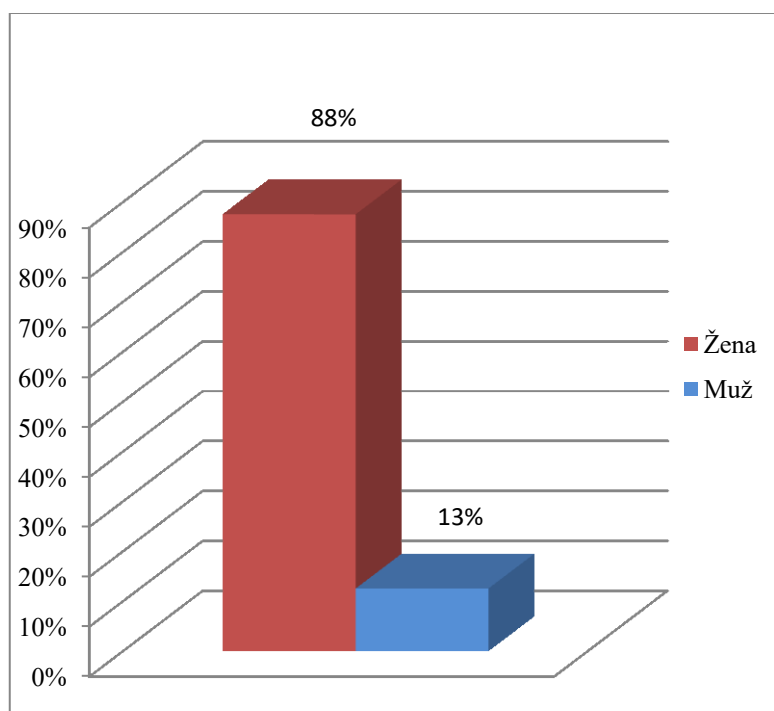
Celkem jsem rozdala 80 (100%) dotazníků, z toho 40 (50%) dotazníků v domově pro seniory, 40 (50%) dotazníků v klubu pro seniory, kteří žijí v domácím prostředí a do organizace docházejí. Návratnost dotazníků byla 100%.

Prvním zjištěním, o které jsem se paradoxně nezajímala, bylo, že je více aktivních žen v seniorském věku. Z celkového počtu seniorů, kterých bylo 80 (100%), bylo 70 (88%) ženského pohlaví (viz. Tab. 1 a Obr. 2).

V první, druhé a třetí otázce dotazníku jsem zjišťovala **charakteristické znaky respondenta**. Tedy pohlaví, věk a místo bydliště.

Tab. 1 Pohlaví respondentů

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Žena	70	88%
Muž	10	13%
Celkem	80	100%

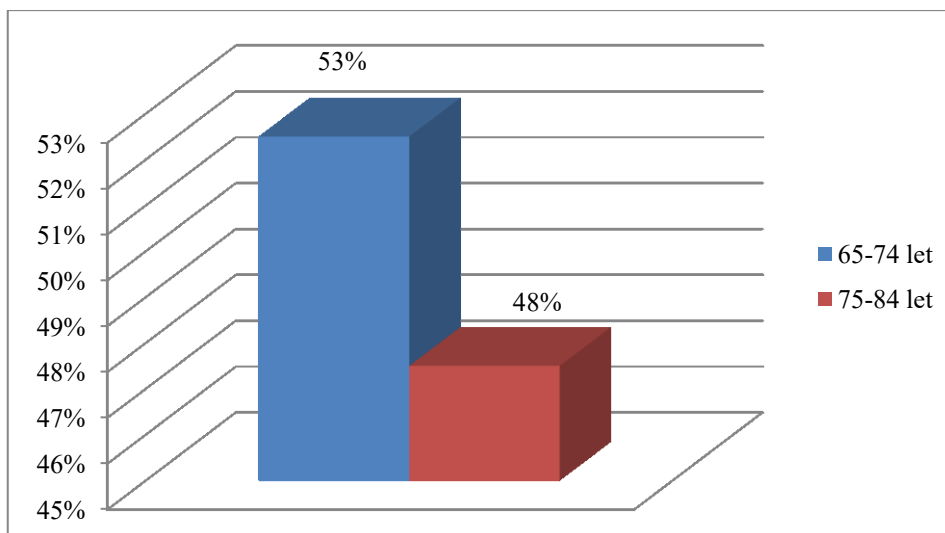


Obr. 2 Pohlaví respondentů

V otázce č. 2 jsem zjišťovala věk respondentů. Z celkového množství 80 (100%), kteří na dotazníkové šetření odpovídali, bylo nejmladšímu respondentovi 65 let a nejstaršímu 84 let. Pro lepší statistické vyhodnocení jsem si věk kategorizovala na 65-74 let, tedy rané stáří a na 75-84, tedy pravé stáří. Na dotazník odpovídalo 42 (53%) seniorů ve věku 65-74, 38 (48%) seniorů ve věku 75-84 (viz Tab. 2 a Obr. 3)

Tab. 2 Věk respondentů

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
65-74 let	42	53%
75-84 let	38	48%
Celkem	80	100%

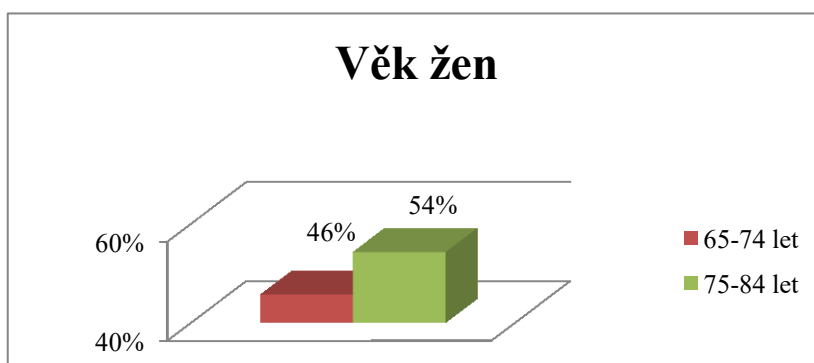


Obr. 3 Věk respondentů

Dále jsem si respondenty rozdělila ve věkových kategoriích na muže a ženy. Žen bylo 70 (88%). V kategorii raného stáří, tedy 65-74 bylo 46% žen, v kategorii pravého stáří bylo 54% žen (viz. Tab. 3 a Obr. 4).

Tab. 3 Věk respondentů (ženy)

Odpověď	Celkem odpovědí	Celkem odpovědí v %
65-74 let	32	46%
75-84 let	38	54%
Celkem	70	100%

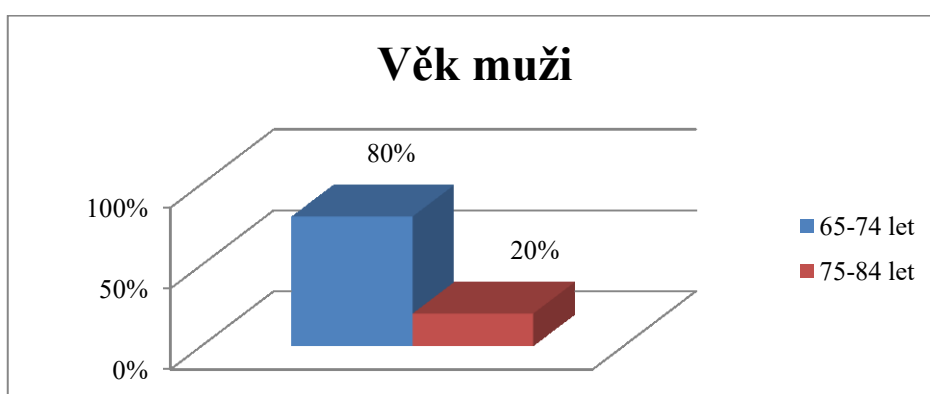


Obr. 4 Věk respondentů (ženy)

Mužů bylo dohromady pouze 10 (13%). V kategorii raného stáří, tedy 65-74 bylo 80% mužů, v kategorii pravého stáří bylo 20% mužů (viz. Tab. 4 a Obr. 5).

Tab. 4 Věk respondentů (muži)

Odpověď	Celkem odpovědí	Celkem odpovědí v %
65-74 let	8	80%
75-84 let	2	20%
Celkem	10	100%

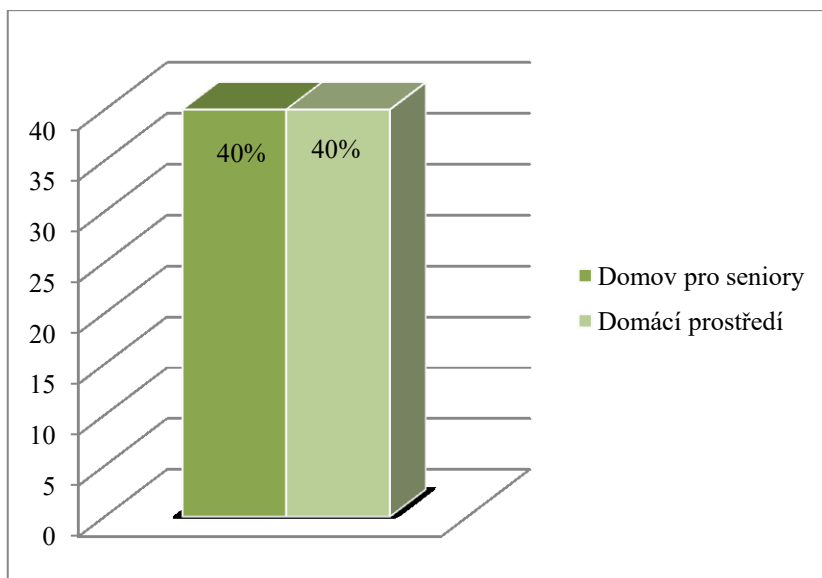


Obr. 5 Věk respondentů (muži)

V otázce č. 3 jsem zjišťovala bydliště respondentů. Na dotazníkové šetření odpovídali respondenti, kteří bydleli v domově pro seniory na vesnici a respondenti v domácím prostředí v Praze. Celkem bylo 80 (100%) respondentů. Seniorů, kteří bydleli v domově pro seniory na vesnici, bylo 40 (50%). V domácím prostředí v Praze bylo také 40 (50%) respondentů (viz. Tab. 5 a Obr. 6, Tab. 6).

Tab. 5 Bydliště respondentů

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Domov pro seniory	40	50%
Domácí prostředí	40	50%
Celkem	80	100%



Obr. 6 Bydliště respondentů

Tab. 6 Bydliště respondentů

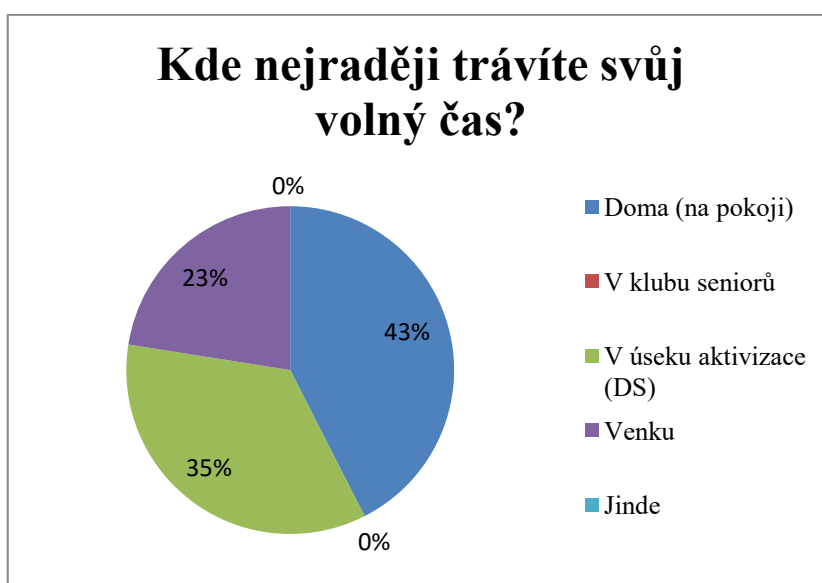
Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Město	40	50%
Vesnice	40	50%
Celkem	80	100%

V otázce č. 4 jsem zjišťovala, kde respondenti nejraději tráví svůj volný čas. V otázce měli respondenti na výběr jako první odpověď: „doma“, tato odpověď byla určena respondentům z Prahy z domácího prostředí (50%) pro respondenty z domova pro seniory na vesnici (50%) byla místo možnosti odpovědi doma, dána možnost „doma (na pokoji)“. Dále byla možnost dalších odpovědí: v klubu seniorů, DS úsek aktivizace, venku anebo jinde.

Z šetření vyplynulo, že ze 40 (100%) seniorů, žijících v domově pro seniory nejraději tráví svůj volný čas 17 (43%) seniorů na svém pokoji. 14 (35%) seniorů je nejvíce rádo v úseku aktivizace v domově pro seniory. Dalších 9 (23%) respondentů je ve svém volnu rádo venku. Odpověď v klubu seniorů nebo jinde nebyla respondenty zastoupena (viz. Tab. 7 a Obr. 7).

Tab. 7 Místo, kde respondenti, kteří žijí v domově pro seniory, nejraději tráví svůj volný čas

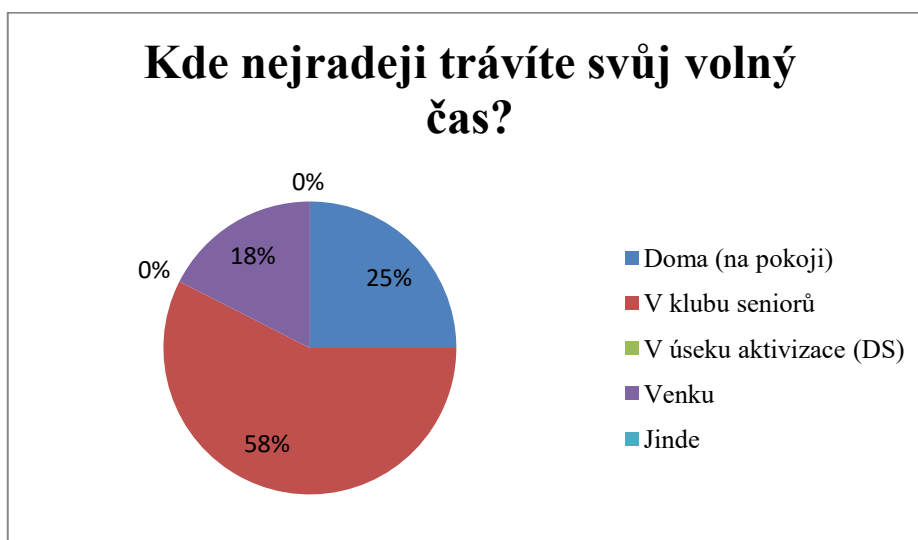
Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Doma (na pokoji)	17	43%
V klubu seniorů	0	0%
V úseku aktivizace (DS)	14	35%
Venku	9	23%
Jinde	0	0%
Celkem	40	100%

**Obr. 7 Místo, kde respondenti, kteří žijí v domově pro seniory, nejraději tráví svůj volný čas**

Dále z šetření vyplynulo, že ze 40 (100%) seniorů, žijících ve svém domácím prostředí, nejraději tráví svůj volný čas 23 (58%) seniorů v klubu seniorů. 10 (25%) seniorů je nejvíce rádo doma. Dalších 7 (18%) respondentů je ve svém volnu rádo venku. Odpověď v úseku aktivizace v DS nebo jinde nebyla respondenty zastoupena (viz. Tab. 8 a Obr. 8).

Tab. 8 Místo, kde respondenti, kteří žijí v domácím prostředí, nejraději tráví svůj volný čas

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Doma (na pokoji)	10	25%
V klubu seniorů	23	58%
V úseku aktivizace (DS)	0	0%
Venku	7	18%
Jinde	0	0%
Celkem	40	100%

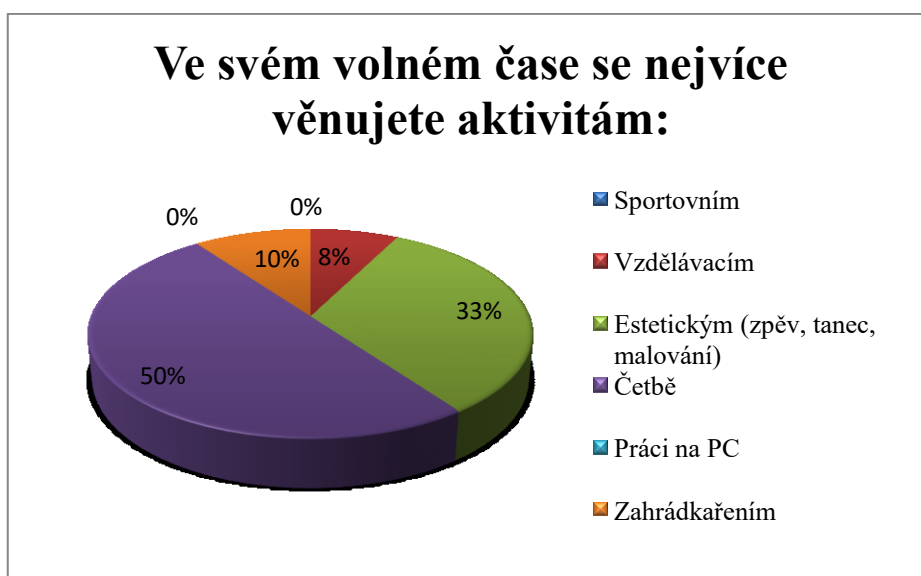
**Obr. 8 Místo, kde respondenti, kteří žijí v domácím prostředí, nejraději tráví svůj volný čas**

V otázce č. 5 jsem zjišťovala, jakým volnočasovým aktivitám se respondenti věnují. Celkem na dotazníkové šetření odpovídalo 80 (100 %) respondentů. 40 (100 %) respondentů z domova pro seniory, 40 (100 %) respondentů z domácího prostředí. Pro efektivnější vyhodnocení jsem určila 6 základních kategorií: sportovní, vzdělávací, estetické (zpěv, tanec, malování) aktivity, četba, práce na PC a zahrádkaření.

Z šetření vyplynulo, že ze 40 (100 %) seniorů, žijících v domově pro seniory se jich 20 (50%) nejvíce věnuje četbě. 13 (33%) estetickým (zpěv, tanec, malování) aktivitám. Dále 4 (10%) nejraději zahrádčí a zbylých 3 (8%) se nejraději vzdělává. Sportovní aktivity ani práce na PC nebyla vůbec zodpovězena (viz. Tab. 9 a Obr. 9)

Tab. 9 Aktivity, kterým respondenti, kteří žijí v domově pro seniory, nejraději věnují

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Sportovním	0	0%
Vzdělávacím	3	8%
Estetickým (zpěv, tanec, malování)	13	33%
Četbě	20	50%
Práci na PC	0	0%
Zahradkařením	4	10%
Celkem	40	100%



Obr. 9 Aktivity, kterým respondenti, kteří žijí v domově pro seniory, nejraději věnují

Dále z šetření vyplynulo, že ze 40 (100 %) seniorů, žijících v domácím prostředí se jich 9 (23%) nejvíce věnuje vzdělávacím aktivitám. 8 (20%) estetickým (zpěv, tanec, malování) aktivitám. Dále 7 (18%) nejraději zahradničí, 7 (18%) pracuje na PC. 5 (13%) se věnuje četbě. Zbýlých 4 (10%) se věnuje sportovním aktivitám (viz Tab. 10 a Obr. 10).

Tab. 10 Aktivity, kterým respondenti, kteří žijí v domácím prostředí, nejraději věnují

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Sportovním	4	10%
Vzdělávacím	9	23%
Estetickým (zpěv, tanec, malování)	8	20%
Četbě	5	13%
Práci na PC	7	18%
Zahrádkařením	7	18%
Celkem	40	100%

**Obr. 10** Aktivity, kterým respondenti, kteří žijí v domácím prostředí, nejraději věnují

V otázce č. 6 jsem zjišťovala, zda mají respondenti v místě bydliště nějaké organizace, které se zabývají jejich volným časem. Z 80 (100 %) zodpovězených dotazníků vyplynulo, že 40 (100%) respondentů, kteří bydlí na vesnici, nemá v místě bydliště organizace, které nabízejí aktivity pro trávení volného času seniorů. Tuto odpověď zvolilo 25 (63 %) respondentů. 15 (37 %) respondentů neví, zda jsou nebo nejsou v místě jejich bydliště nějaké organizace (viz. Tab. 11).

Tab. 11 Organizace v místě bydliště respondentů

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano jsou	0	0%
Ne nejsou	25	63%
Nevím	15	37%
Celkem	40	100%

40 (100%) respondentů, kteří žijí v Praze, uvedlo, že ví o organizacích, které nabízejí aktivity pro trávení jejich volného času v místě jejich bydliště (Tab. 12).

Mezi nejčastěji uváděné organizace, které se nachází v místě bydliště respondentů, patří: klub dobré pohody, klub seniorů.

Tab. 12 Organizace v místě bydliště respondentů

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, jsou	40	100%
Ne, nejsou	0	0%
Nevím	0	0%
Celkem	40	100%

V otázce č. 7 jsem chtěla zjistit, zda respondenti navštěvují nějakou vzdělávací instituci (např. univerzitu volného času, univerzitu třetího věku, jazykové kurzy). A pokud ano, tak jakou.

Z 80 (100 %) zodpovězených dotazníků vyplynulo, že 40 (100%) respondentů, kteří bydlí na vesnici v domově pro seniory, nenavštěvuje žádnou vzdělávací instituci. Tuto odpověď zvolilo všech 40 (100%) respondentů (viz. Tab. 13).

Tab. 13 Návštěva vzdělávacích institucí

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, navštěvuji	0	0%
Ne, nenavštěvuji	40	100%
Celkem	40	100%

40 (100%) respondentů, kteří žijí v Praze, se rozdělilo na ty, kteří 24 (60%) vzdělávací instituci navštěvuji a na ty 16 (40%), kteří ne (viz. Tab. 14).

Tab. 14 Návštěva vzdělávacích institucí

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, navštěvuji	24	60%
Ne, nenavštěvuji	16	40%
Celkem	40	100%

Mezi nejčastěji uváděné vzdělávací instituce, které navštěvuji, patří: jazykové kurzy a univerzity 3. věku.

V otázce č. 8 mne zajímalo, zda senioři znají některé aktivizační programy pro seniory a pokud ano, tak jaké.

Z 80 (100 %) zodpovězených dotazníků vyplynulo, že 40 (100%) respondentů, kteří bydlí na vesnici v domově pro seniory, je 18 (45%), kteří znají a 22 (55%), kteří neznají (viz. Tab. 15)

Tab. 15 Znalost aktivizačních programů

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, znám	18	45%
Ne, neznám	22	55%
Celkem	40	100%

Všichni respondenti, kteří odpovídali a byli z Prahy 40 (100%), odpověděli, že nějaké aktivizační programy znají (viz. Tab. 16).

Tab. 16 Znalost aktivizačních programů

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, znám	40	100%
Ne, neznám	0	0
Celkem	40	100%

Nejčastějšími aktivizačními programy, které respondenti znají, byly: cvičení paměti, muzikoterapie, arteterapie, canisterapie, relaxační cvičení, tvořivé činnosti (rukodělba).

V otázce č. 9 jsem zjišťovala, zda se senioři osobně zúčastnili nějakého aktivizačního programu a pokud ano, tak jakých.

Z 80 (100 %) zodpovězených dotazníků vyplynulo, že 40 (100%) respondentů, kteří bydlí na vesnici v domově pro seniory, je 27 (68%), kteří se osobně zúčastnili nějakého aktivizačního programu a 13 (33%), kteří se nezúčastnili (viz. Tab. 17)

Tab. 17 Zúčastněnost na aktivizačních programech

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, zúčastnil/a	27	68%
Ne, nezúčastnil/a	13	33%
Celkem	40	100%

Všichni respondenti, kteří odpovídali a byli z Prahy 40 (100%), odpověděli, že se zúčastnili nějakých aktivizačních programů (viz. Tab. 18).

Tab. 18 Zúčastněnost na aktivizačních programech

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, zúčastnil/a	40	100%
Ne, nezúčastnil/a	0	0%
Celkem	40	100%

Nejčastějšími aktivizačními programy, kterých se respondenti zúčastnili, byly: cvičení paměti, muzikoterapie, arteterapie, canisterapie, relaxační cvičení, tvořivé činnosti (rukodělba).

V otázce č. 10 jsem zjišťovala, zda respondenti PRAVIDELNĚ navštěvují nějakou volnočasovou nebo vzdělávací organizaci.

Z 80 (100 %) zodpovězených dotazníků vyplynulo, že 40 (100%) respondentů, kteří bydlí na vesnici v domově pro seniory, nenavštěvuje PRAVIDELNĚ žádnou volnočasovou nebo vzdělávací instituci. Tuto odpověď zvolilo všech 40 (100%) respondentů (viz. Tab. 19).

Tab. 19 Pravidelná návštěvnost volnočasových nebo vzdělávacích organizací

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, navštěvuji	0	0%
Ne, nenavštěvuji	40	100%
Celkem	40	100%

40 (100%) respondentů, kteří odpovídali a byli z Prahy, se rozdělilo na ty, kteří 36 (90%) PRAVIDELNĚ navštěvují volnočasovou nebo vzdělávací organizaci a na ty 4 (10%), kteří PRAVIDELNĚ žádnou volnočasovou nebo vzdělávací organizaci nenavštěvují (viz. Tab. 20).

Tab. 20 Pravidelná návštěvnost volnočasových nebo vzdělávacích organizací

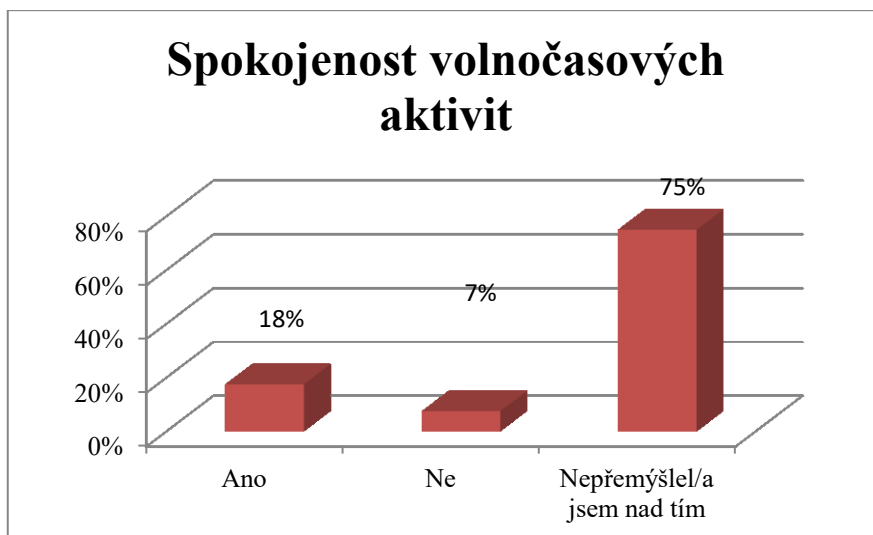
Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano, navštěvuji	36	90%
Ne, nenavštěvuji	4	10%
Celkem	40	100%

Pravidelně navštěvovanou volnočasovou organizací byl respondenty napsán klub pro seniory a vzdělávací organizací to byla univerzita 3. věku.

V otázce č. 11 jsem zjišťovala spokojenost respondentů s nabídkou aktivit, které mají v místě bydliště. Z 80 (100 %) zodpovězených dotazníků vyplynulo, že 40 (100%) respondentů, kteří bydlí na vesnici v domově pro seniory, je 30 (75%) z nich vůbec nad touto otázkou nepřemýšlelo, 7 (18%), kteří spokojeni jsou a 3 (7%), kteří spokojeni nejsou (viz. Tab. 21 a Obr. 11)

Tab. 21 Spokojenost s nabídkou aktivit v místě bydliště

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano	7	18%
Ne	3	7%
Nepřemýšlel/a jsem nad tím	30	75%
Celkem	40	100%

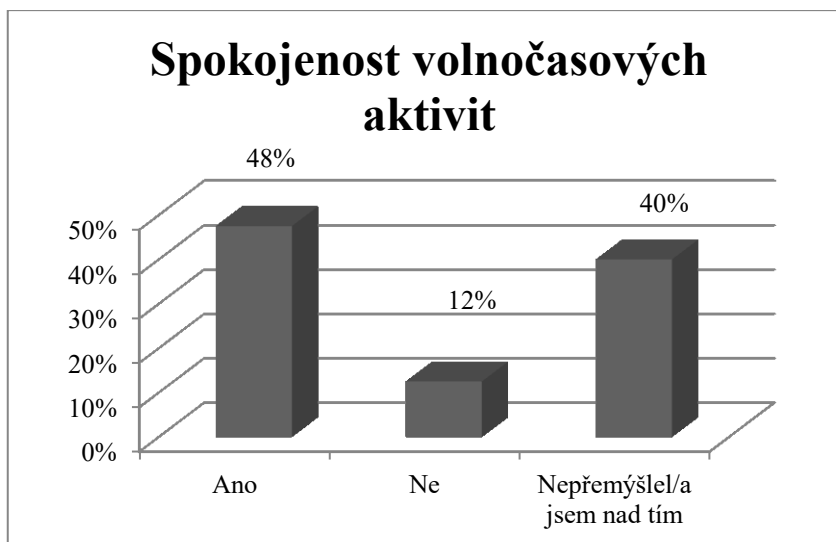


Obr. 11 Spokojenost s nabídkou aktivit v místě bydliště

40 (100%) respondentů, kteří odpovídali a byli z Prahy, se rozdělilo na ty, kteří 19 (48%) spokojeni jsou a na 16 (40%), kteří nad tím nepřemýšleli. 5 (12%) spokojeno není (viz. Tab. 22 a Obr. 12).

Tab. 22 Spokojenost s nabídkou aktivit v místě bydliště

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
Ano	19	48%
Ne	5	12%
Nepřemýšlel/a jsem nad tím	16	40%
Celkem	40	100%



Obr. 12 Spokojenost s nabídkou aktivit v místě bydliště

9.7 Ověření hypotéz

1. Hypotéza se potvrdila, senioři, kteří bydlí jak na vesnici, tak ve městě dávají přednost vzdělávacím a estetickým aktivitám. Senioři na vesnici 13 (33%) dali jako svou druhou nejoblíbenější činnost právě estetické činnosti. Sportovní aktivity nedal nikdo.

Senioři, kteří žijí ve městě, dali jako svou nejoblíbenější činnost právě činnosti vzdělávací. Bylo jich 9 (23%), po nich bylo 8 (20%) seniorů, kteří označili estetické činnosti jako činnosti pro ně nejvíce oblíbené. Sportovní činnosti byly označeny jen 4 (10%) respondenty.

2. Druhá hypotéza by se dala označit také jako potvrzená. Senioři, kteří bydlí na vesnici v domově pro seniory, odpověděli na otázku, kde nejraději tráví svůj volný čas ve velkém množství, že doma na pokoji. Bylo jich 17, což je 43%, tudíž skoro celá polovina. Mělo by se, ale také přihlížet na to, proč tomu tak je. Souvisí s tím jejich zdravotní stav a také nemožnost věnovat se aktivitám, které by je opravdu bavili. Může za tím být i to, že se v jejich okolí neobjevují instituce, které by se problému volného času seniorů věnovaly, a tudíž je nemohou navštěvovat.

Zato senioři, kteří odpovídali ve městě, dali jako odpověď, kde nejraději tráví svůj volný čas Klub seniorů, ve kterém se dotazníkové šetření uskutečňovalo. Bylo jich 23 (58%), odpověď doma, byla zastoupena jen 10 (25%) respondenty. Zde se musí přihlížet na to, že

dotazníkové šetření probíhalo již už ve volnočasové organizaci, kam musí klient sám docházet.

3. Třetí hypotéza se taktéž potvrdila. Víceméně jsem na ni odpověděla už v hypotéze druhé. Zajímalo mne, zda lidé na vesnici tráví svůj volný čas raději doma, než lidé ve městě.

Respondenti, žijící na vesnici, jak už bylo zmíněno, odpověděli ve velkém množství 17 (43%), že nejraději tráví svůj volný čas doma. Lidé z města na tuto otázku odpověděli jen v 10 (25%) případech. Myslím si, že to bude hlavně tím, že lidé ve městě mají mnohem více možností, jak a kde trávit svůj volný čas než lidé na vesnicích.

9.8 Shrnutí výsledků šetření

Po vyhodnocení dotazníkového šetření jsem měla možnost nahlédnout do dvou odlišných oblastí, kde se nacházejí senioři. V jedné oblasti, byli respondenti, kteří nemají takové možnosti, jak by chtěli trávit svůj čas, jelikož jim to jejich podmínky neumožňují a druzí, kteří ano. Zpracované výsledky šetření ukazují, že na dotazníková šetření odpovídalo více žen než mužů. Nejmladší respondent byl ve věku 65 let a nejstaršímu bylo 84 let. Druhy volnočasových aktivit u seniorů byli individuální, vzhledem k jejich místu bydliště a věku.

Lidé, s kterými jsem dělala dotazníkové šetření, bydleli na vesnici v domově pro seniory, odpovídali na většinu otázek většinou negativně. Hodně velký podíl na tom má prostředí, ve kterém žijí. Berou to tak, že zde „dožijí“. Nemají většinou chuť do života, jakoby jim snad chyběl smysl života, který se jim při pobytu zde ztratil. Čas tráví hlavně na pokoji, v lepším případě v úseku aktivizace, kde mohou absolvovat některé aktivity. Organizace, které by se zajímali o jejich volný čas, se v jejich místě bydliště neobjevují. Proto také tito lidé nemají takové možnosti se vzdělávat či chodit do volnočasové organizace. A na otázku, zda jsou spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit, odpověděla většina, že nad tím ani nepřemýšlela.

Spokojí se s těmi možnostmi, které mají. Proto si myslím, že by obce měli více myslet na staré občany, kteří by si zasloužili více pozornosti.

Druhou půlkou mých respondentů byli senioři, kteří žijí ve svém sociálním prostředí a dochází většinou pravidelně do klubu seniorů, ve kterém jsem měla možnost být v průběhu své praxe. Zde by člověk ani neřekl, že klienty jsou senioři. Někteří byli tak aktivní, že by se jim kolikrát nevyrovnal člověk v produktivním věku. Lidé do klubu chodí rádi, mají spousty

koníčků a snaží se stále vzdělávat. Většina navštěvuje jazykové kurzy, volnočasové organizace a snaží se i najít vztah k PC, což jsem byla mile překvapena. Samozřejmě je to ovlivněno jejich zdravotním a finančním stavem.

Převaha respondentů je spokojena s nabídkou volnočasových aktivit, někteří mi dokonce osobně řekli, že na všechny ani nestačí chodit.

Jsem ráda, že jsem se díky dotazníkovému šetření mohla dostat mezi tyto lidi, kteří pro mne byli velkým přínosem. Mohla jsem si o nich udělat svůj obrázek. Zjistila jsem, že tito lidé, jsou kolikrát rádi jen za to, když jim věnujete chvíli času a vyslechnete jejich životní příběhy, které je kolikrát sužují.

Kvůli jejich bezprostřednosti jsem se rozhodla, s touto věkovou skupinou pracovat i v budoucnu.

ZÁVĚR

Moje bakalářská práce se skládá z části teoretické a praktické. V teoretické části se zabývám stárnutím, stářím, změny spojené se stářím (tělesné, psychické, sociální), adaptace na stáří, volným časem a tím, jakým volnočasovým aktivitám se senioři věnují. V praktické části se zaměřuji na šetření a vyhodnocení volnočasových aktivit seniorů. Šetření proběhlo formou dotazníkového šetření a prováděla jsem ho u seniorů v domově pro seniory a v klubu aktivního stáří, kam dochází senioři ze svého přirozeného prostředí.

Šetření bylo prováděno tak, abych na základě zjištěných poznatků mohla potvrdit, či vyvrátit stanovené hypotézy a cíle. Chtěla jsem zjistit, jaké jsou rozdíly ve volnočasových aktivitách u seniorů, kterým aktivitám se senioři nejčastěji věnují. Dále jsem chtěla zjistit, zda možnost využití volného času a dostupnost služeb jsou rozdílné na vesnici a ve městě. Cílem mé práce je posoudit, zda tyto rozdíly existují. A tyto cíle byly splněny.

Z výsledků praktické části se ukázalo, že lidé žijící ve městech mají mnohem větší možnost se vzdělávat a chodit do volnočasových organizací. Což také dělají. Senioři, kteří žijí na vesnici, takové možnosti bohužel nemají.

Díky své praxi v rámci školy, jsem měla možnost stát se v organizaci, která se věnuje seniorům, dobrovolníkem, díky jemuž mám možnost neustále nahlížet do volnočasových aktivit seniorů a stále se s nimi stýkat. Což mi dodává dobrý a plnohodnotný pocit, jelikož cítím, že dělám něco, co má opravdový smysl.

Ať už teoretická část mé bakalářské práce, díky níž jsem získala obecné informace nebo praktická část, která mě obohatila získanými informacemi a zkušenostmi z běžného života. Obě tyto části mi daly mnoho cenných poznatků.

SEZNAM LITERATURY

1. ASSLANDER, Friedrich. *Time management jako duchovní úkol*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7195-338-8.
2. ATCHLEY, Robert C. *Spirituality and Aging*. JHU Press, 2009. ISBN 0-8018-9119-1.
3. FRANKL, Viktor E. *Lékařská péče o duši*, Brno Cesta, 2006, ISBN 8072950851.
4. FRANKL, Viktor E. *Psychoterapie a náboženství: hledání nejvyššího smyslu*, Brno Cesta, 2007, ISBN 8072950886.
5. FRANKL, Viktor E., LUKASOVÁ, Elisabeth S., *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. 2.vyd. Brno: Cesta, 1997. ISBN 80-853-1963-2.
6. HALAMA, Peter, ADAMOVÁ, L., HATOKOVÁ, M., STRÍŽENEC, M. *Religiozita, Spiritualita a osobnost. Vybrané kapitoly z psychologie náboženstva*. Bratislava: Ústav experimentálnej psychologie SAV. F, 2006. ISBN 80-88910-22-6.
7. HAMALA, Peter. *Zmysel života z pohľadu psychologie*. Bratislava: Slovac Acamedic Press, 2007. ISBN 9788080950231.
8. HAŠKOVCOVÁ H. *Fenomén stáří*. Praha Panorama, 1990. ISBN 8070381582.
9. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
10. HOFBAUER, Břetislav. *Děti mládež a volný čas*, Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
11. HOLMEROVÁ, Iva a kol.: *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 3. přepracované a doplněné vydání. Praha: EV Public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.
12. JAROŠOVÁ, Darja. *Péče o seniory*. Vyd. 1. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-110-2
13. KALVACH, Zdeněk a kol. *Úvod do gerontologie a geriatrie: I. Díl Gerontologie obecné a aplikovaná*. Praha: Univerzita Karlova Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

14. KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*. 1. vydání, Praha: Grada, 2004. ISBN 8024705486 8.
15. KASPER, Birgit, Ulrike LUBECKI. *ZU FUSS UNTERWEGS: MOBILITÄT UND FREIZEIT ÄLTERER MENSCHEN*. In: Raum und Mobilität: Arbeitspapiere des Fachgebiets Verkehrswesen und Verkehrsplanung 10 (online). 2003(cit.2015-07-19) Dostupné z: http://www.vpl.tudortmund.de/cms/Medienpool/PDF_Dokumente/Arbeitspapiere/API0_von_Birgit_Kasper_und_Ulrike_Lubecki.pdf
16. KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.
17. KRAUS, Blahoslav, POLÁČKOVÁ Věra. *Člověk – prostředí – výchova: k otázkám sociální pedagogiky*, Brno: Paido, 2001. ISBN 80-731-5004-2
18. KRAUS, Blahoslav, SÝKORA, Petr, *Sociální pedagogika I*. Institut mezioborových studií Brno: Bonny Press. 2009.
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
20. KUNG, Hans. *V co věřím*. Praha: Vyšehrad 2012. ISBN 978-80-7429-250-7.
21. MALÍKOVÁ Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, Praha GRADA 2011, ISBN 978-80-247-3148-3.
22. ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
23. PACOVSKÝ, Vladimír. *Proti věku není léku: Úvahy o stárnutí a stáří*. Praha, Karolinum 1997. ISBN 9788071844860.
24. PICHAUD, Clément, THAREAUROVÁ, Isabelle. *Soužití se starými lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3 15.
25. PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.
26. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
27. SCHERLEIN, Rainer. *Alterwerden lernen. Pastoral in der dritten Lebensphase*. Mainz: Grunewald Verlag, 2001. ISBN 978-3-7867-2318-9.

28. SELIGMAN, Martin. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. 1. vydání. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1.
29. SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita - duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha 2016. ISBN 978-80-7255-361-7.
30. ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vydání, Praha: Portál, 2009. ISBN 97880-7367-551-6.
31. ŠPIRUDOVÁ, Lenka. *Multikulturní ošetřovatelství 2*. 1. vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 802471213X.
32. ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*, Portál 2004, ISBN 80-7178920-8.
33. TRACHTOVÁ, Eva a kol. *Potřeby nemocného v ošetřovatelském procesu*. Brno, 1999. ISBN 80-7013-285-X.
34. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha, Karolinum 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
35. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-2472170-5.
36. VIGUÉ, Jordi. *Zdraví pro třetí věk*. 1.vyd. Česlice REBO, 2006. ISBN 80-7234-536-2.
37. VOSTROVSKÁ, Helena. *Sociálně aktivizační programy pro klienty pečovatelské služby (několik v praxi ověřených návodů k aktivní práci se staršími občany)*. 2.rozš.vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 1998, ISBN 80-7071-093-4.
38. ZÁVAZALOVÁ, Helena a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha, Karolinum 2001. ISBN 8024603268.
39. ŽUMÁROVÁ, Monika. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Akcent Print, 2012. ISBN 9788089295432.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 1 – Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Sandra Vondráková a jsem studentkou Husitské teologické fakulty v Praze. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku, který je anonymní tzn., že nikde neuvádíte své jméno a poslouží mi ke sběru informací, důležitých pro praktickou část k mé bakalářské práci. Tématem mé bakalářské práce je „Ovlivnění kvality života seniora změnami ve stáří.“

Děkuji za spolupráci!

(u odpovědí ANO a NE, vyberte jednu a zakroužkujte)

1. Jaké je místo vašeho bydliště? (*zakroužkujte*)

MĚSTO – VESNICE

DOMA – Domov pro seniory

Věk _____

Pohlaví _____

2. Kde nejraději trávíte svůj volný čas?

Doma (v domově pro seniory – pokoj)

V klubu seniorů

Úsek aktivizace (DS)

Venku

Jinde (uved'te) _____

3. Ve svém volném čase se nejvíce věnujete aktivitám:

- Sportovním
 - Vzdělávacím
 - Estetickým- zpěv, tanec, malování
 - Četbě
 - Práci na PC
 - Zahrádkaření
 - *Jiné uveďte*
-

4. Nachází se v místě vašeho bydliště, organizace, nabízející volnočasové aktivity pro seniory?

ANO- NE- NEVÍM

Pokud ano, uveďte

jaké _____

5. Navštěvujete některou ze vzdělávacích institucí (např.: univerzita volného času, univerzita třetího věku, jazykové kurzy)?

ANO- NE

Pokud ano, uveďte

jaká _____

6. Znáte některé aktivizační programy pro seniory?

ANO- NE

Pokud ano, uveďte

jaká _____

7. Zúčastnili jste se vy osobně některého aktivizačního programu?

ANO- NE

Pokud ano, uveďte

jaké _____

8. Navštěvujete PRAVIDELNĚ nějakou volnočasovou nebo vzdělávací organizaci?

ANO- NE

Pokud ano, uveďte

jakou _____

9. Jste spokojen/a s nabídkou volnočasových aktivit?

ANO

NE

NEPŘEMÝŠLEL/A JSEM NAD TÍM

SUMMARY

The title of my bachelors disertation is „Influence on the life quality of a senior related to changes in old age“ and is divided into two part, theoretical and practical. The goal of my dissertation was to discover differences of leissure activities between elders in the cities and elders in the country. Questionnaire surfy was the best solution to collect the informations. I have been doing this survey in home for the elderly and in the Club of active ageing, where elders come from their natural habitat.

Based on the findings I wanted to confirm or disprove the hypothesis and goals which were set. I wanted to find out the differences in leissure activities of senior citizens and which activities they perform most. Also I wanted to find out, if there is any difference in accessibility of services between city and country. The goal of my work is to consider if any of these differences exist. And those goals were fulfilled.

From results in practical part we can observe, that people living in cities has more opportunities to educate themselves and to visit leissure organizations than people in countries. And they take advantage of it. Seniors living in countries don't have far so much opportunities.