



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Katedra sociální práce

Bakalářská práce

Způsob trávení volného času seniorů v domácím prostředí na Příbramsku

Vypracoval: Monika Rybanská

Vedoucí práce: doc. Ing. Lucie Kozlová, Ph.D.

České Budějovice 2015

Abstrakt

Má bakalářská práce je zaměřena na trávení volného času seniorů žijících v domácím prostředí na Příbramsku. Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do šesti základních okruhů. V prvním z nich je popsáno stáří a stárnutí, ve druhém okruhu jsou popsány veškeré změny spojené se stářím, třetí okruh je věnován demografii stáří, čtvrtý okruh popisuje problém ageismu, pátý okruh popisuje kvalitu života seniorů a v šestém okruhu je popisován volný čas a životní styl seniorů. V šestém okruhu je v podkapitolách rozebráno aktivní stárnutí popisující činnosti seniorů a vzdělávání seniorů v České republice.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas na Příbramsku. Zda využívají nabízené volnočasové aktivity pro seniory v místě bydliště, jakou mají dostupnost k nabídkám a zda aktivně vyhledávají tyto nabídky nebo zda čekají na nabídku např. od rodiny. Dílčími cíli bylo zjištění, zda jsou více aktivní senioři nebo seniorky a zda mají větší možnosti ve volnočasových aktivitách senioři žijící ve městě nebo na vesnici.

K ověření hypotézy jsem využila kvantitativní výzkum. Použila jsem metodu dotazování, techniku strukturovaného dotazníku, popřípadě u některých seniorů byla využita technika strukturovaného rozhovoru, který vycházel z otázek položených v dotazníku.

Po vyhodnocení výsledků výzkumu byla první hypotéza týkající se využívání volného času seniory a seniorkami vyvrácena. Prokázalo se, že více využívají volný čas ženy. Druhá hypotéza týkající se větších možností volnočasových aktivit ve městě než na vesnici se potvrdila. Větší možnosti mají senioři žijící ve městě.

Z výzkumu tedy vyplývá, že více využívají volný čas seniorky než senioři a senioři žijící ve městě mají více volnočasových aktivit než senioři žijící na vesnici.

Klíčová slova: Příbram, senioři, stáří, volný čas

Abstract

My bachelor's thesis focuses on how seniors living in Příbram spend their free time. The theoretical part of my work is divided into six parts. The first part is about the age and aging. The second one is about the changes associated with aging. The next part is devoted to the age demography. The fourth part describes the ageism problems. The fifth one is about the quality of pensioners' live. The last sixth part describes the pensioners' free time and their living style. In this sixth part there are chapters where you can find out more about the active aging of old people and their education in the Czech Republic.

The goal of my thesis is to find out how the elderly spend their free time in Příbram district. Do they use offered free-time activities? Are they informed about the activities? Do they themselves look up the information about the possible activities for them? Or do they just wait for some tips from other people or the rest of their family? The next question is: Who is more active? The men or women? And who has more possibilities to be active in their free time – old people living in the town or old people living in the villages?

I have used the quantitative survey to check up my theory. I have used a structured questionnaire or a structured interview in some cases. According to the results the hypothesis about how elder men and women spend their free time was disproved. Based on the results women live more active in their free time than men. The next theory was confirmed. Elderly living in the town have more possibilities to spend their free time actively.

The survey shows that old women spend their free time more active than old men. And elderly in the town spend their free time more active than elderly in the villages.

Key words: aging, elderly, free time, Příbram

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Monika Rybanská

Poděkování

Ráda bych vyjádřila poděkování vedoucí své bakalářské práce doc. Ing. Lucii Kozlové, Ph.D. za cenné rady, vstřícný přístup, trpělivost a věnovaný čas při zpracování této práce. Dále bych poděkovala obci Háje a neziskové organizaci FIT Senior Příbram, o.s. za spolupráci při výzkumu a dále rodině za podporu a trpělivost.

Obsah

Obsah	6
1 Současný stav	10
1.1 Stáří a stárnutí	10
1.2 Změny spojené se stářím	12
1.2.1 Změny v oblasti fyzické	12
1.2.2 Změny v oblasti psychické	15
1.2.3 Změny v oblasti sociální	16
1.3 Demografie stárnutí	17
1.4 Ageismus	19
1.5 Kvalita života	21
1.6 Volný čas a životní styl seniorů	23
1.6.1 Aktivní stárnutí	25
1.6.2 Vzdělávání seniorů	27
2 Cíl práce a hypotézy	31
2.1 Cíl práce	31
2.2 Hypotézy	31
3 Metodika výzkumu	32
3.1 Použitá metoda	32
3.2 Charakteristika výzkumného souboru	33
4 Výsledky	34
5 Diskuze	58
6 Závěr	60
7 Seznam informačních zdrojů	62
8 Přílohy	65

Seznam použitých zkratek

A3V	Akademie třetího věku
CSS	Centrum sociálních služeb
ČSÚ	Český statistický úřad
DNA	Deoxyribonukleová kyselina (Deoxyribonucleic acid) – nositel genetické informace
MHD	Městská hromadná doprava
MŠ	Mateřská škola
PC	Osobní počítač (Personal computer)
U3V	Univerzita třetího věku
UVČ	Univerzita volného času
WHO	Světová zdravotní organizace (World Health Organisation)

Úvod

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala ze dvou důvodů. Prvním důvodem byly tříleté pracovní zkušenosti s cílovou skupinou, kterou jsou v tomto případě senioři. Druhým důvodem byl můj kladný vztah ke sportovním aktivitám, protože závodně sportuji. Proto jsem se rozhodla spojit tyto dvě mně blízké kategorie a zjistit tak, jak jsou aktivní senioři v mém okolí, kde žiji, tj. Příbram.

Jak je všeobecně známo, současný sociální rozvoj, lepší zdravotní podmínky, nenáročná směřovaná práce a věda se zdravotnictvím na vysoké úrovni mají za důsledek, že obyvatelstvo nejen České republiky, stárne. Přibývá stále více osob seniorského věku, jejichž věk dožití se prodlužuje. Současná generace seniorů vstoupila do důchodového věku relativně brzo a může tak různorodě trávit svůj volný čas, pokud jim to jejich zdravotní stav dovolí. Problémem aktivního způsobu trávení volného času seniorů jsou určité faktory, které mohou mít rozhodující vliv při volbě a výběru vhodné činnosti pro každou konkrétní osobu. V současné době převažují u seniorů spíše pasivní koníčky a zájmy, například luštění křížovek, ruční práce, čtení knih apod. Ovšem i díky pokroku v úrovni poskytování zdravotní péče se zlepšuje i fyzická kondice a vitalita seniorů, a tak můžeme pozorovat výskyt nových druhů zájmových aktivit, zejména pak v klubech pro seniory, které pořádají např. celodenní výlety, lehké sporty (jóga, Nordic walking), umělecké kroužky nebo pěvecké a divadelní sbory. Vše se odvíjí od lokality bydliště, která rozhoduje o různorodosti a množství nabízených aktivit.

Teoretická část bakalářské práce je rozdělena do šesti okruhů. První okruh nazývaný Stáří a stárnutí vysvětluje pojem stáří jako takový, dále popisuje jednotlivá období stáří, popřípadě obecně popsání změny v tomto období. Druhý okruh nazvaný Změny spojené se stářím už se konkrétně zabývá změnami, které probíhají v tomto období. Tento okruh je rozvinut ještě na tři podkapitoly, které se zabývají změnami v oblasti fyzické, psychické a sociální. Třetí okruh je zaměřen na demografii stárnutí v České republice. Čtvrtý okruh vysvětluje pojem ageismus, a jaké problémy s ním vznikají pro seniory. Pátý okruh se týká kvality života seniorů. Je zde vysvětlen pojem jako takový a dále je zde popsáno jak hodnotit kvalitu života seniorů. Šestý

okruh a poslední teoretický okruh této práce se týká volního času a životního stylu seniorů. V tomto okruhu je vysvětlen pojem volný čas, zmiňují se zde tradiční volnočasové aktivity, které senioři využívají. Dále je tu zmínka o sportu, kde je menší mezinárodní porovnání v aktivitě seniorů u nás a v zahraničí. Podkapitola Aktivní stárnutí je poté zaměřena už jen na seniory a znalost práce na počítačích a znalost cizích jazyků. Druhá podkapitola se týká vzdělávání seniorů, kde jsou především vysvětleny pojmy univerzita třetího věku, akademie třetího věku a univerzita volného času.

Pro výzkumnou část bakalářské práce byla sbírána data prostřednictvím kvantitativním výzkumem. Byla použita metoda dotazování, technika strukturovaného dotazníku, popřípadě u některých seniorů byla využita technika řízeného rozhovoru, který vycházel z otázek z dotazníku. Cílem práce bylo zjistit, jakým způsobem senioři tráví svůj volný čas na Příbramsku.

1 Současný stav

1.1 Stáří a stárnutí

„Etapa stáří je stejně důležitá jako každá jiná a zaslouží si stejný důraz na rozvoj jako dospělost a mládí.“ (Klevertová, 2008, s. 11)

Stáří je životní fáze člověka ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice je vymezena smrtí, spodní věková hranice je určena tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, do života vstupují postupně. Každý z těchto jevů a procesů má svůj vlastní čas, kdy začne působit v životě člověka. Jedná se o individuálnost každého jedince. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 14)

Stáří je tedy posledním obdobím života. Fází, která bývá označována jako post-vývojová, protože již byly realizovány všechny schopnosti vývoje. Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, je charakteristické úbytkem energie a proměnou osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i obou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech. (Vágnerová, 2007, s. 299)

Stáří se dá dělit dle Světové zdravotní organizace (WHO) na tři periody, které trvají zhruba 15 let. První periodou je věkové rozmezí 60 až 75 let, kdy se člověk nachází v období raného stáří, dále je tento věk označován jako vyšší věk nebo starší věk. Období po 75. roce života do 89 let je označováno jako fáze pravého stáří, dále také pokročilého věku nebo stařeckého věku. Dověšením 90 let dosáhne senior tzv. čtvrtého věku, kdy je naživu pouze polovina jeho původní generace. Toto období je označováno jako dlouhověkost a je spojeno s nárůstem problémů daných tělesným a mentálním úpadkem i se zvýšeným rizikem vzniku a kumulace různých zátěžových situací, které kladou značné nároky na adaptaci. Tyto zátěže mohou být někdy subjektivně těžko zvládnutelné. Míra závažnosti konkrétní zátěže pro určitého člověka závisí na jeho osobnosti, zkušenostech, hodnotovém systému, ale i na aktuálním psychickém a somatickém stavu. Staří lidé se mohou z hlediska svých zachovalých schopností významně lišit, přinejmenším první polovina pozdního stáří je obdobím nárůstu diferenciací jejich kompetencí. Příčiny tak nápadných změn bývají obvykle

patologické. Nejde o pouhý důsledek pokročilejšího stáří, ale o projev různých onemocnění, která ovlivní fungování centrální nervové soustavy či celého organismu. (Vágnerová, 2007, s. 398-399, Kramářová, Tuček, 2005)

Stáří a stárnutí není záležitostí pouze individuální, ale má také mnoho důsledků pro společnost. Jedním z příkladů jsou ekonomické důsledky, které vyplývají ze zvyšujícího se počtu a podílu lidí v post-produktivním věku. Dalšími důsledky stárnutí jsou sociálně zdravotní důsledky, které jsou dány vyšší nemocností a zvýšenou potřebou zdravotní a sociální péče. Neméně důležité jsou sociologické důsledky, které se týkají vymezení rolí seniorů ve společnosti a jejich postavení v rodině. (Dvořáčková, 2013, s. 22)

1.2 Změny spojené se stářím

Do procesu stárnutí vstupuje celý člověk a v jeho průběhu dochází k četným biologickým, psychickým a sociálním změnám. Příčiny některých z nich jsou více či méně ovlivnitelné, jiné nelze změnit. (Ondrušová, 2011, s. 26)

V následujících kapitolách jsou některé změny v oblasti fyzické, psychické a sociální popsány.

1.2.1 Změny v oblasti fyzické

Biologické stárnutí označuje změny organismu, které probíhají na fyziologické úrovni. V. Pacovský (1994) poté rozlišuje tři typy funkčních změn, kterým je úbytek funkcí na úrovni molekulární, tkáňové, orgánové a systémové, dále vyčerpání buněčných rezerv, které se projevují při reakci na zátěžovou situaci a třetí změnou je zpomalení většiny funkcí. (Klevetová, 2008, s. 19)

Zhoršení zdravotního stavu a s tím spojený úbytek různých kompetencí je typickým projevem stáří. Zvýšení nemocnosti má specifický charakter, staří lidé obvykle trpí polymorbiditou, tj. současným výskytem několika chorob. Průběh chorob je typický sklonem ke komplikacím a k chronicitě, protože organismus už nemá dostatečné rezervy, aby zvládal i běžná onemocnění. (Vágnerová, 2007, s. 402)

Pro kvalitu života starého člověka není rozhodující samotná přítomnost nějaké nemoci, ale spíš stupeň funkčního postižení, které z ní vyplývá. Zdraví je v tomto věku chápáno jako zachování soběstačnosti a pocitu pohody. Staří lidé hodnotí zdraví jinak než mladší generace. Významným ukazatelem zhoršení zdravotního stavu seniorů je nahromadění postižení různých funkcí, které poté snižující jejich celkovou soběstačnost. Projevuje se neschopností vykonávat běžné činnosti a postarat se adekvátním způsobem o sebe i o svou domácnost. Snížení soběstačnosti může vést až k bezmocnosti a závislosti na pomoci jiných lidí či k nutnosti umístění do instituce, popřípadě využívat některou z terénních služeb. (Vágnerová, 2007, s. 402-403)

Proces tělesného a duševního úpadku bývá individuálně variabilní z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů. Závisí na interakci dědičných předpokladů a důsledků různých exogenních vlivů. (Vágnerová, 2007, s. 311)

Jednou z příčin individuálních rozdílů jsou genetické dispozice. Lze říci, že lidé mají ve svém genetickém programu zakódován počátek a průběh stárnutí i pravděpodobnou délku života. To je základ tzv. primárního stárnutí. Dědičné předpoklady jsou však pouze jedním z faktorů, které mohou ovlivnit rychlost a kvalitu stárnutí. DNA, která je nositelem genetické informace, ovlivňuje proces stárnutí jak prostřednictvím mutací, tak v rámci svých funkcí. Tento proces je regulován na úrovni DNA, jde o mechanismus tzv. genetických hodin. To znamená, že se v určité době aktivují geny, které mají vliv na průběh stárnutí. (Vágnerová, 2007, s. 311-312)

„U disponovaných jedinců, zvláště pak těch s nezdravým způsobem života, se mohou objevit první známky chronických nemocí, které se pravidelně objevují až jako doprovod stáří – ischemická choroba srdeční, vysoký krevní tlak, cukrovka a nádorová onemocnění.“ (Hrdlička, 2006, s. 27)

Tempo stárnutí ovlivňují různé vnější faktory, na nichž bude záviset, do jaké míry se člověk přiblíží předpokládané maximální délce života. Její působení vede k tzv. sekundárně podmíněnému stárnutí. Exogenní zátěže modifikují v průběhu života fungování jednotlivých orgánových systémů, popřípadě i celého organismu. Výsledkem je aktuální stav, který může být právě z tohoto důvodu horší, než bychom mohli na základě genetických předpokladů očekávat. V průběhu stárnutí musí tak docházet k postupnému zhoršování tělesných funkcí, avšak změny jednotlivých orgánových struktur a funkcí bývají individuálně specifické. Stárnutí neprobíhá rovnoměrně ani v rámci jednoho organismu. (Vágnerová, 2007, s. 311-312)

Jedna z nejčastějších změn, které nastávají po šedesáti letech věku, se týká řídnutí kostí. Řídnutí kostí ženy poznamenává hned po menopauze a nadále pak pokračuje, ale už pomaleji. I tak ženy, které dosáhnout osmdesátky, mohou kvůli úbytku kostní tkáně a opotřebování obratlů ztratit ze své výšky 5 až 8 centimetrů. Muži se taktéž zmenšují, ale méně. Z toho vyplývá, že mají ženy čtyřikrát větší nebezpečí zlomenin než muži. Dochází u nich také dvakrát až třikrát častěji ke zlomenině

kyčelního kloubu. Kromě řidnutí kostí může dojít v pohybovém aparátu také k osteoartritidě, kterou jsou opět více postiženy ženy než muži. (George, Caine, 2007, s. 446-447)

Další často vyskytující se chorobou je mrtvice. Tak po dosažení 65 let postihuje hlavně ženy, které jsou náchylnější k náhlé mozkové příhodě, než muži. Největší pravděpodobnost výskytu je tzv. hemoragické mrtvice, při které dochází k prasknutí tepny a krev tak vytéká do prostoru mezi lebeční kost a mozkovou tkáň. U žen je mrtvice způsobena hlavně vysokým tlakem, kouřením, lupusem a migrénou. (George, Caine, 2007, s. 447)

Ženy ve stáří mají problém s tím, že jim dle subjektivního pohledu ubývá tělesná atraktivita. Tato změna je převážně doménou žen než mužů, protože sociokulturní standard ženské krásy zdůrazňuje vlastnost raného mládí. Projevem těchto změn je pokles kožního napětí a větší zvýraznění vrásek, šedivé vlasy, ztráta mladistvé pružnosti těla. (Hrdlička, 2006, s. 27)

1.2.2 Změny v oblasti psychické

V období stáří se různým způsobem mění i mnohé psychické funkce. Některé z těchto změn jsou podmíněny biologicky, jiné jsou důsledkem psychosociálních vlivů, mnohdy jde o výsledek jejich interakce. Doba, kdy se změny dané stárnutím začnou projevovat, jejich dynamika i způsob, jakým na ně starší lidé reagují, jsou individuálně rozdílné. (Vágnerová, 2007, s. 315-316)

Ovšem psychické změny v průběhu stárnutí a stáří nelze chápat jako uzavřené jevy. Jedná se o vývojový proces jedince žijícího v určité společnosti. (Ondrušová, 2011, s. 30)

Biologicky podmíněné změny prožívání, uvažování a chování starších lidí mohou být pouhým projevem stárnutí, a lze je z tohoto hlediska považovat za normální. Je to například celkové zpomalení, obtíže v zapamatování a vybavování, snížení frustrační tolerance atd. Ovšem může jít i o příznaky chorobných procesů, jejichž vznik je ve stáří pravděpodobnější, než byl dřív. Jejich rozlišení může být zejména na počátku dost obtížné, v pozdější fázi choroby jsou nejen zřejmé, ale často i hodně nápadné. Mohou vést k zásadním změnám osobnosti (např. Alzheimerova choroba). (Vágnerová, 2007, s. 315-316)

Z důvodu měnící se psychiky dochází ke snížení schopnosti adaptace na nové životní situace a podmínky. Snížené vnímání oslabenými smysly způsobuje i strach a úzkost, přináší nejistotu. Ta mnohdy vede k tomu, že se senior nechce vydat ven, setkávat se s druhými lidmi, je ostražitý a nedůvěřivý. (Klevetová, 2008, s. 23)

Geront je proto ke své činnosti méně motivován, je na ní méně zainteresován, protože řady příjemností mladého věku tak jako tak nedosáhne. (Říčan, 1989, s. 375)

Nedostatky ve smyslovém vnímání mohou vyvolávat emoční problémy, kterými jsou hlavně deprese, dále pak úzkost a výbušnost. (Štilec, 2004, s. 15)

1.2.3 Změny v oblasti sociální

V období stáří dochází k diferencované proměně či redukci různých sociálních dovedností, kterou lze v krajním případě chápat i jako proces desocializace. Tento proces má individuálně specifický průběh a může být nápadnější až v pozdním stáří. Vyplývá ze zákonitých změn života seniorů, které sociální kompetence ovlivňují. V průběhu stáří narůstá počet seniorů, kteří nepřekračují hranice rodiny, resp. teritoria bytu a nejbližšího okolí. Vzhledem k tomu se snižují i požadavky na jejich sociální orientaci a společenské chování. Starší lid už mnohé sociální dovednosti a návyky nepotřebují, a proto může dojít k jejich stagnaci či dokonce úpadku. (Vágnerová, 2007, s. 350)

Známým a obecně uznávaným rysem stáří je špatné snášení změny. Geront má rád svůj pořádek v čase i v prostoru. Čím je starší, tím větším traumatem je pro něj stěhování nebo jiná větší životní změna. S tímto špatným snášením změn souvisí i zvýšený výskyt depresí v tomto věku. Jedná se o chorobné smutky, mučivé duševní bolesti, spojené případně s neklidem a úzkostí. Jak už bylo psáno, vznikají hlavně jako reakce na těžkou ztrátu, ať už je to smrt manželky/manžela, amputace končetiny, nebo přemístění z domova do domova pro seniory. Jindy se objevují i při tělesném onemocnění, které pacienta vyčerpává nebo při nespavosti. (Říčan, 1989, s. 376, 381)

Zvýšenou duševní citlivostí, zranitelností a relativní bezbranností a závislostí se často ve stáří v důsledku těchto jevů vyskytují neurózy. (Říčan, 1989, s. 378)

Naopak z pozitivního hlediska se i tomto období dají uzavírat nová manželství. Díky trendu prodlužování lidského života dochází k rozvodům v pozdním věku a jsou zde tedy noví volní partneři, kteří uzavírají znovu sňatky. Člověk tak znovu získává šťastnou pozdní lásku a milostnou intimitu. (Říčan, 1989, s. 389)

1.3 Demografie stárnutí

Stárnutí společnosti se v současné době stává jedním z celosvětových problémů. Tento proces je sice pomalý, dnes však již nevyhnutelný a postihující ve větší či menší míře všechny země. (Dvořáčková, 2013, s. 19)

Každý rok dochází ke zvyšování podílu seniorů a klesání podílu dětí a mládeže. Také se zvyšuje průměrný věk populace. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 86)

„Velikost a struktura obyvatelstva se mění tím, že se lidé rodí, umírají a mění místo svého bydliště. Z těchto tří faktorů demografické změny je nejlépe předvídatelný faktor úmrtnosti. Úmrtnost ovlivňují: genetické dispozice, životní podmínky a individuální způsob života, vzdělání a sociální status nebo dostupnost lékařské péče.“ (Gruss, 2009, s. 43)

Lidé ve vyspělých průmyslových zemích se mohou dožít vyššího věku, než by vůbec považovali za možné. Dožít se vysokého věku i podle současných měřítek již dávno není privilegiem příštích generací. Pro nynější mladší generaci bude život devadesátníků pravidlem než výjimkou. Současní obyvatelé mají reálnou možnost se dožít sta let. Tato skutečnost má zásadní vliv na to, jak budou plánovat a žít svůj život. (Gruss, 2009, s. 39)

Podle WHO jsou lidé starší 90 let považováni za dlouhověké. Z různých údajů vyplývá, že člověk by se mohl dožít 100 let, nebo až kolem 110 let, kdyby žil ve zdravém prostředí a kdyby ho nezahubily některé chronické nebo zhoubné choroby a smrtelné úrazy. Z výzkumu a pozorování dlouhověkých obyvatel a jejich předků vyplývají dva poznatky. Prvním je, že dožití vyššího věku je významně ovlivněno dědičností. Mezi další faktory patří zhruba stejná váha po celý život, spánek alespoň 7 hodin v noci, střídme a skromné stravování převážně bílkovin a méně tuků, stálá sexuální aktivita během života i ve vysokém věku, dobrý zdravotní stav během života, radostný způsob života a po celý život činní. (Gregor, 1998, s. 27-28)

Dříve bylo mnohem běžnější zemřít v mládí. Infekční choroby zabíjely kojence, děti a dospělé, mnoho žen přišlo o život při porodu nebo během šestinedělí, neexistovala rychlá lékařská pomoc při nehodách. Nyní umírají mladí lidé pouze zřídka.

Střední délka života se v současnosti stále prodlužuje. Její nárůst způsobuje stále se zlepšující šance na přežití i ve vysokém věku.(Gruss, 2009, s. 39)

Prodlužování průměrné délky života, nízká porodnost a migrace vedou k zásadní proměně struktury obyvatelstva. Tato nová demografická situace bude problematická pro stávající systémy sociálního pojištění nebo pro trh práce, ale pro konkrétního jedince je to možnost, jak svůj dlouhý život lépe využít. Kombinace stále méně mladých a stále více starých lidí narušuje funkčnost zdravotních a sociálních systémů, což má následně vliv na ekonomický rozvoj, společenské soužití a na průběh života jednotlivců. V budoucnosti nastane stav, kdy stále méně mladých lidí bude muset pečovat o stále více lidí v letech.(Gruss. 2009, s. 39, 41)

Očekávaná délka života neurčuje, jakého věku se může dožít konkrétní jedince. Je to hodnota, která určuje průměrnou délku života ve velké skupině lidí, většinou v jedné zemi, za podmínek, které v této kohortě v dané době panují. Pro výpočet se využívá výsledek pravděpodobnosti přežití pro všechny věkové období. Poté jsou tyto hodnoty standardizovány shrnuty do hodnoty průměrné délky života. Prodlužování průměrné délky života je jedním z největších výdobytků moderní doby. Pravděpodobnost, že se dožijeme vysokého věku, se ve vyspělých zemích světa zvyšuje díky lepším životním podmínkám, stále rostoucímu ekonomickému blahobytu a také díky lékařskému výzkumu a péči. (Gruss, 2009, s. 41)

1.4 Ageismus

Ageismus je termín označující diskriminaci na základě věku. Současně zahrnuje negativní představy o stáří.(Klevetová, 2008, s. 13, 168)

Dle Vidovičové (2008) je ageismus ideologií založené na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci.

Tento termín se začal používat v 60. letech 20. století v USA.(Klevetová, 2008, s. 13, 168)

To, že zahrnuje širokou škálu procesů a akcí na rovině individuální i strukturální, může být důvodem, proč dosud nebylo dosaženo jedné konsenzuální definice, která by pokrývala celou šíři tohoto dynamického jevu a zároveň pomohla stanovit jeho praktické hranice.(Vidovičová, 2008, s. 111)

V souvislosti s tímto termínem vznikly mýty jako: stáří je ekonomická zátěž, staří lidé jsou všichni stejní, staří nemají, čím by naši společnosti mohli přispět, atd. (Klevetová, 2008, s. 13, 168)

Diskriminace na základě věku je zakázána i v oblasti zaměstnání, kterou dokládá i zákon o zaměstnanosti č. 435/2004 Sb. v §4 Rovné zacházení a zákaz diskriminace při uplatňování práva na zaměstnání a Zákoník práce předpis č. 262/2006 Sb. v § 1a odst. 1 písm. e).(ČESKO, 2004, ČESKO, 2006)

Další z příkladů ageismu uvádí Jandourek (2003, s. 69), kdy ho zobrazuje na vztazích. Všeobecně starší ženy po ovdovění nebo rozvodu obtížněji hledají nového partnera. Nastává poté diskriminace žen, kdy je společnost více tolerantní ke vztahu starého muže a mladé ženy než v opačném případě.

Tento fakt můžeme potvrdit i dle statistických údajů Českého statistického úřadu (ČSÚ). *„Ženy ve věku 50 a více let byly pouze z 3% svobodné, 52% jich bylo vdaných, 16% rozvedených a 28% ovdovělých. V tomto věku, pokud se podíváme na muže, najdeme 7% svobodných, 71% ženatých, 15% rozvedených a 7% ovdovělých.*

Ovdovělých žen je tedy o plných 21 procentních bodů více než je ovdovělých mužů věkové skupiny 50+. Tato charakteristika prudce narůstá u žen 65+letých, kdy ovdovělých je 47% žen. Mužů vdovců je v tomto věku pouze 13%.“(ČSÚ, 2014)

Diskriminace na základě věku je vůči seniorům v evropské společnosti velmi rozšířená. Jedná se o nevhodné jednání mladší generace vůči starším, o přestupky v tomto směru i ve zdravotnických zařízeních a dále o jednání na úřadech, v obchodech, atd. Diskriminace na základě věku je jednou z podob potlačování nebo porušování práv seniorů.(Dvořáčková, 2013, s. 27)

Nyní platíme za technickou vyspělost daň v podobě úbytku lidské vzájemnosti a potřeby druhého, neboť veškeré informace dohledáváme na internetu. Technika nahradila zkušenosti starších, nyní tedy nepotřebujeme jejich rady, rozvíjí se telekomunikace a některé mediální kampaně dokonce staré lidi zesměšňují. Staří lidé se stávají pouze reklamní tváří na pomůcky pro inkontinenci a farmaceutické firmy, které zdůrazňují potřebu léčit si ubývající paměť. (Kleťová, 2008, s. 168)

Dalším celosvětovým problémem je týrání a zneužívání seniorů. Zneužívání může být tělesné, citové nebo psychické, popřípadě pak o finanční vykořisťování, zanedbávání při péči. Senioři jsou obecně ohroženi sociálním vyloučením více než mladší obyvatelstvo. Je to dáno omezeními související s věkem a s omezenými finančními zdroji.(Dvořáčková, 2013, s. 27-28)

1.5 Kvalita života

Ráda bych tuto kapitolu začala definicí úspěšného života, kterou zaznamenala Sheehyová (1999, s. 157). „*Smát se často a dlouho; získat úctu inteligentních lidí a náklonnost dětí; zasloužit si ocenění čestných kritiků a snášet zradu falešných přátel; ocenit krásu, nacházet v ostatních lidech to nejlepší; zanechat svět o kousek lepší, ať už obohacený o zdravé dítě, upravený zákon nebo o zlepšené společenské podmínky; vědět, že váš život usnadnil životi někomu jinému*“ – Ralph Waldo Emerson.

„*Lékař James E. Birren z Gerontologického centra na univerzitě v Kalifornii stanovil tři kategorie stáří podle způsobu života lidí starších osmdesáti let.*“ První kategorie se nazývala „úspěšné stáří“ a tvořilo ji 25% osob. Tyto osoby jsou velmi aktivní, vitální, čilí, zvědaví, otevření novým věcem a dokážou stále experimentovat. Druhá kategorie se nazývala „neúspěšné stáří“ a nacházelo se zde 10% lidí. Tito lidé jsou smutní, zmatení, nudí se a neumí se během dne zaměstnat. Často mají špatnou náladu, zlobí se a stále si na něco stěžují. Poslední kategorie se nazývala „očekávané stáří“ a nacházelo se zde největší procento osob, tj. 65%. Pro tuto kategorii osob představuje stáří a smrt přirozené vyústění, na které je třeba pasivně čekat. Stačí jim všední, jednotvárný život, nepotřebují pro něho nové zkušenosti, které se ani nesnaží aktivně vyhledávat. (Dessaint, 1999, s. 12)

Kvalita života je předmětem zájmu medicíny, psychologie, sociologie, politologie, techniky, ekonomie a dalších věd. Zatímco v minulosti byla pozornost zaměřena na odstraňování a zmírňování útrap nemocných a chudých, později byla zkoumána spokojenost člověka s prací a životem. (Ondrušová, 2011, s. 45)

Dle Heřmanové je koncept kvality života nesmírně bohatý a rozvětvený. V zásadě je možné rozlišit objektivní kvalitu života ve smyslu životních podmínek, popřípadě životní úrovně, subjektivní vnímání a hodnocení této kvality života a subjektivní prožívání vlastního života. (Vidovičová a kol., 2013, s. 43)

Kvalita života ve stáří a s ní související subjektivní pocit pohody může být individuálně rozdílný. Obecně platí, že kvalita života postupně spíše klesá, a přestože

jsou staří lidé schopni až obdivuhodné adaptace na nepříznivé změny, zhoršuje se i subjektivní interpretace vlastní životní situace. Důležitým úkolem pozdního stáří, který souvisí s pocitem životní pohody, je udržení přijatelného životního stylu. (Vágnerová, 2007, s. 399-400)

Ovšem nastává problém v měření celého konceptu kvality zdraví z důvodu, že každý jedinec má odlišný systém priorit, které není možné univerzálně popsat jednoduchou zkratkou. (Vidovičová a kol., 2013, s. 43)

Na kvalitu života u seniorů starších 65 let se zaměřil i Farquhar (1995). Konstatoval, že většina jeho vzorku hodnotila svoji kvalitu života pozitivně, a to zejména v důsledku zaujetí relativizační pozice, přítomnosti sociálních kontaktů, zdraví/mobility/funkční zdatnosti, materiálních podmínek a provozovaných aktivit. Ti, kteří hodnotili svoji kvalitu života jako sníženou, uváděli důvody, jako je bezmocnost/disability/nemoc, pocit nedostatku štěstí, stáří/touha být mladším, redukce sociálních kontaktů a materiální okolnosti. (Vidovičová a kol., 2013, s. 44)

S tím souvisí i udržení pocitu subjektivní pohody, které závisí na zvládnutí různých ztrát a zátěží, kterých může být hodně. Nejčastějšími zátěžovými situacemi, které jsou typické pro pravé stáří, je nemoc a úmrtí partnera, zhoršení zdravotního stavu a ztráta jistoty soukromí a vynucená změna životního stylu, která je spojena s častou hospitalizací či přemístěním do ústavní péče. (Vágnerová, 2007, s. 399-400)

1.6 Volný čas a životní styl seniorů

Pravidelné střídání aktivity a odpočinku, které je součástí biologického rytmu všech živočichů, nabylo u člověka podoby střídání práce a volného času.(Šerák, 2009, s. 25)

Pojem volný čas jako takový je možno chápat jako opak nutné práce a povinností. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme volně vybrat, dělat dobrovolně a rád. Přináší nám pocit uspokojení a uvolnění.(Pávková a kol., 2002, s. 15)

Volnočasové aktivity mohou u starších lidí výrazně pomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitu samoty a potřeby péče ze strany státu. Dle výzkumu Teresie Hazen – Therapeutic Gardening – Plant-centered Activities Meet Sensory, Physical, and Psychosocial Needs (1998) vyplynulo, že je několik výhod, které aktivní stárnutí přináší. Mezi tyto výhody patří například rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity a vlastního vyjádření, pocit užitečnosti a zodpovědnosti, možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém důvod k vycházení z domu a cestování, příležitosti k vedení týmu a dále například setkávání se v klubech a dalších skupinách. (Bočková a kol., 2011, s. 76, 79)

V České republice je většina volnočasových aktivit pro seniory organizována neziskovým sektorem a nižšími územními celky státu. Možnost volnočasového využití se liší podle velikosti obce, ve které člověk žije. V menších vesnicích jsou možnosti organizované jinými institucemi omezené, ovšem existuje zde větší šance na vytvoření svépomocné skupiny mezi obyvateli. Obec je poté může podpořit například poskytnutím zázemí nebo dalšího vybavení potřebného pro aktivitu. (Bočková a kol., 2011, s. 79)

Tradiční volnočasové aktivity, jako je chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství všeho druhu atd., jsou dobře známy. Populární je také hudba, zpěv a tanec. Na významu nabývají aktivity turistické, opomíjené jsou zatím ty sportovní. Senioři, kteří rádi tančí, mají dnes celou řadu příležitostí. Existují taneční pro pokročilé, výjimkou nejsou ani seniorské bály. (Haškovcová, 2010, s. 179)

Vznikají i spolky, které se zaměřují na túry. Jedním z nich je i Jablonecký

škrpál. Jedná se o pohybovou aktivitu pro seniory, která je organizována Centrem sociálních služeb Jablonec nad Nisou, p.o. (CSS). Cílem tohoto spolku je podpořit aktivní životní styl a zlepšit zdravotní stav a kvalitu života seniorů. Pěší turistika byla zvolena proto, že chůze je pro člověka nejpřirozenější a nejzdravější pohyb a při správné volbě trasy, terénu a tempa je dostupná i seniorům s různými formami zdravotního postižení. Jablonecký škrpál je koncipován tak, aby účastníci ušli v průběhu měsíců května až září 100 km. Trasy jednotlivých výletů mají v průměru 8 - 11 km.(Svobodová, 2015)

V posledních letech senioři hojně využívají nabídky k tuzemské nebo zahraniční turistice. České cestovní kanceláře uvádějí, že dnes tvoří skoro 10% všech „organizovaných turistů“ senioři.(Haškovcová, 2010, s. 180)

Senioři také sportují, avšak velmi málo. Aktuální údaje vypovídají o tom, že záměrné fyzické aktivitě se věnují senioři jen okrajově. Jen 39% seniorů sportuje jednou týdně a celých 48% nesportují vůbec. Ve srovnání se zahraničím je ČR na tom hůře. Pro příklad v Nizozemí sportuje alespoň 65% seniorů, podobně také ve Švýcarsku. (Haškovcová, 2010, s. 181)

Významem sportu a pohybu celkově na vliv stárí se u nás zabýval Eiselt s kolektivem. Důraz kladl hlavně na zjištění vlivu tělesného cvičení na prodloužení aktivního stárí. Je všeobecně známo, že pohyb působí velmi příznivě na činnost nervového systému a na veškeré mechanismy regulující oběh krve. Odborníci taktéž zjistili, že výkonnost cvičících je podstatně vyšší ve stejném věkovém období než necvičících. Zlepšování vlastností jako je rychlost, výdrž, zručnost a koordinace pohybů, rychlá reakce na změny situace je výsledkem pozitivního vlivu pohybových aktivit na nervový systém. Pohyb taktéž zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy. Ovšem v devátém decenniu se stírá rozdíl mezi cvičícími a necvičícími a prokazuje se zde pokles výkonnosti i u cvičících. Bylo zjištěno, že 88% vyšetřovaných bylo přes svůj pokročilý věk dosud společensky aktivních. Celoživotně prováděná tělesná cvičení oddálila fyziologický pokles výkonnosti ve stárí a snížila biologický věk. Udržela dobré dechové funkce a zabránila poklesu funkční zdatnosti. (Štilec, 2004, s. 23, Roslawski, 2005, s. 7)

1.6.1 Aktivní stárnutí

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé použit Světovou zdravotnickou organizací (WHO) koncem 90. let minulého století. Jedná se o zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický sociální a duševní potenciál během životního cyklu. Záměrem aktivního stárnutí je prodloužit naději na život a jeho kvalitu pro všechny lidi. Koncept aktivního stárnutí předpokládá mimo jiné i zvýšení účasti seniorů na formálním trhu práce.(Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 81)

O aktivitě seniorů rozhodují čtyři dimenze. Jsou jimi společenská atmosféra, individualita člověka, zdravotní stav a nabídka možností. K hlavním nástrojům prodloužení aktivního života patří zdravý způsob života, prevence onemocnění a posilování funkčního zdraví.(Dvořáčková, 2013, s. 24)

Existuje několik výhod, které může senior získat díky zvýšení aktivních činností. V souvislosti s aktivním životem se omezují deprese a stres, snižuje se riziko onemocnění srdce a celkově kardiovaskulárních onemocnění, zvyšuje se celková pružnost, snižuje se riziko vzniku cukrovky a hlavně se při činnostech produkuje endorfin, po kterém se člověk cítí lépe, pomáhá předcházet nemocem a zachovává schopnost dělat různé činnosti, protože se navyšuje rozsah pohybů. Tyto výhody se ovšem mohou lišit dle jedince v závislosti na věku, reakci na činnost a současném stavu. Celkově lze říci, že fyzická aktivita činí vždy pozitivní výsledky.(Dudley, 2014)

Mezi největší výzvu pro seniory patří počítače a cizí jazyky. Starší generace neměla příležitost osvojit si počítačové dovednosti v průběhu počátečního vzdělávání, což se stává v současné době silným handicapem. Čím jsou lidé starší, tím horší je jejich počítačová gramotnost. Tím se podporuje i fakt, že senioři málo využívají internet. Pokud porovnáme užívání internetu u starší generace s jinými zeměmi Evropy, jsou čeští senioři hluboko pod průměrem EU27. Například v Německu podle zprávy Eurostatu (2007) použilo internet kolem 26 % seniorů v posledních 3 týdnech, v České republice to bylo pouze 7 %. Důvodem může být nechť samotných seniorů se o internet zajímat, ale také jeho dostupnost. (Bočková, Hastrmanová, Havrdová,

2011, s. 54-55)

Internet a jeho jednotlivé možnosti jsou přínosem obecně, pro všechny skupiny jeho uživatelů, tedy i pro seniory, ale současně přínos jeho jednotlivých možností je odlišný v závislosti na potřebách a sociální pozici jeho uživatele.(Sak, Kolesárová, 2012, s. 121)

1.6.2 Vzdelávání seniorů

Vzdělání patří od 19. století k tomu nejdůležitějšímu, co ve společnosti probíhá. Vzdelanost a vzdelávání mění společnost, jedince i životní styl člověka. Vzdelanost byla také tradičně nástrojem sociální mobility, a to mezigenerační i uvnitř jedné životní dráhy. Vzdelanost není synonymem inteligence, ale vzdelávání a dosažená vzdelanost pozitivně ovlivňuje rozvoj myšlenkových operací, tedy transformaci inteligenčního potenciálu k reálné inteligenci manifestované v intelektuálních výkonech. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 77)

Současná generace seniorů byla subjektem i objektem vzdelanostního posunu. Tato generace prolomila bariéru ve vzdelávání žen. Ztrácí se zde stereotyp vzdelanějšího muže vedle méně vzdelané ženy. V nynější generaci je již výrazný podíl vysokoškolsky vzdelaných žen a osob se středoškolským vzdeláním s maturitou. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 83-84)

V 50. letech 20. století vznikla vědní disciplína nazývajícím se gerontopedagogika (gerontogogika), která se stala součástí andragogiky, vědy o vzdelání a výchově v dospělosti. Gerontopedagogika se zabývá výchovou a vzdeláním seniorů ve stáří a ke stáří. Snaží se hledat, jakým způsobem připravit člověka na poslední etapu života, jak navrátit důstojnost stáří a vymezit úlohu člověka ve stáří. Je tedy zaměřena na pomoc, péči a podporu seniorů. Jejím důležitým posláním je pomoci najít úctu k vlastnímu bytí a zodpovědnost za svůj život a vymezit novou roli stáří v postmoderní době. Vzdelání v České republice se začalo rozvíjet nejprve formou přednášek v klubech důchodců a kulturních zařízeních. (Klevetová, 2008, s. 52-53)

Rozšiřování vlastního vzdelávání přináší mnoho výhod. Nejenže se zvyšuje vlastní konkurenceschopnost na trhu práce, ale také přináší výhody jako je posilování paměti, aktivní trávení volného času, další rozvoj osobnosti a například i společenské činnosti, i když už člověk není ekonomicky aktivní. Dle Hastrmanové projevuje zájem o další vzdelávání necelá třetina oslovených respondentů z projektu Podpora nezaměstnanosti a využití volného času seniorů – lidí v předdůchodovém věku a ve věku 50+. Dále vyplynulo z výzkumu, že nejvíce jsou nakloněni lidé k dalšímu

vzdělávání, kteří mají vysokoškolské vzdělávání nebo jsou ekonomicky aktivní. (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 58)

Dále se také potvrdilo v posledních letech, že učení hraje důležitou roli v produktivním stárnutí. Celoživotní učení a pokračování ve vzdělávání je považováno za nezbytné pro starší lidi ve společnosti, která se vyznačuje rychlými technologickými změnami. Vzdělávání tak umožňuje starším lidem držet krok s technologickým a vědeckým pokrokem, zachovává kvalitu jejich života tím, že posiluje jejich samostatnost, soběstačnost a zvládání strategií v oblasti fyzikálních, zdravotních a sociálních vztahů, a zejména jim pomáhá rozvíjet moudrost, která vyžaduje alternativní přístup k učení. (Boulton-Lewis, Tam, 2012, s. 22-23)

Univerzita třetího věku

Mezi nejznámější instituce ve vzdělávání seniorů patří univerzity třetího věku (U3V). Zde můžeme zahrnout veškerou nabídku vzdělávacích akcí pořádaných vysokými školami a jejich fakultami, které jsou určeny převážně pro seniory s maturitou po ukončení jejich výdělečné činnosti, případně i pro invalidní občany. (Šerák, 2009, s. 196)

Základní myšlenkou iniciátorů univerzity třetího věku bylo vytvořit druhý životní program pro ty seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky pěstovanými v ústraní života majoritní společnosti. (Haškovcová, 2010, s. 127)

Cílem seniorského vzdělávání je smysluplně kultivovat čas stárnoucích dní. Vzdělávání seniorů však není a ani nemůže být primárně zaměřeno na profesní přípravu, ale plní celou řadu neméně důležitých funkcí jako je funkce preventivní, neboť pozitivně ovlivňuje proces stárnutí a kvalitu života, funkce rehabilitační, protože udržuje, případně rozvíjí duševní síly seniorů, funkce posilovací, protože rozvíjením zájmu podporuje kultivovaný obsah volného času, a funkce komunikační, neboť uvádí seniora do společenství lidí, s kterými si může povídat a rozvíjet přátelské vztahy. (Haškovcová, 2010, s. 129)

Bylo opakovaně doloženo, že když senioři studují a aktivně se účastní některého z odborně garantovaných programů, méně si všímají existujících osobních problémů,

lépe je překonávají a skutečně méně stůňou. Nosný program jim totiž nedovolí lenivět a myslet na obtíže těla. Aktivita a společný zájem jim umožňuje stávající „bolístky“ transformovat nebo eliminovat. Senioři zaujatí studiem mají méně času a chuti navštěvovat své lékaře.(Haškovcová, 2010, s. 128)

V rámci studií proto vznikají i seniorská sdružení a kluby absolventů pořádající další programy.(Šerák, 2009, s. 197)

Na univerzitě třetího věku senior vyslechnuté přednášky doplňuje samostudiem a jeho efektivitu prokazuje na seminářích, v písemných pracích a v závěrečných zkouškách. Zkoušky jsou koncipovány tak, aby pokud možno každý ze studujících uspěl, protože smyslem celého studia je primárně aktivita studujících, nikoli znalostní výsledek.(Haškovcová, 2010, s. 136)

Například v Brně v Domově pro seniory Věstonická, p.o. zřídili Věstonickou univerzitu, což je U3V, pro svoje uživatele. Přednášky probíhají od září do června 2x za měsíc, vždy hodinu odpoledne, a jsou zakončeny závěrečným testem. Uživatelé domova se tak dozví v prvních dvou semestrech informace z oblastí bylin a jejich využití, náboženství světa, dále projdou kurzem první pomoci, cvičením pro zdravé klouby a kosti a dále si zodpoví aktuální sociálně-právní otázky, které mohou nastat ještě během jejich života.(Kolektiv pracovníků Věstonické univerzity, 2015)

Akademie třetího věku

Na našem území fungují již od osmdesátých let, kdy vznikaly převážně z iniciativy místních gerontologických pracovišť. První akademie třetího věku (A3V) byla otevřena v roce 1983 v Přerově. A3V jsou zakládány především v regionech, kde není k dispozici dostatečná nabídka ze strany vysokých škol.(Šerák, 2009, str. 198)

Akademie třetího věku nabízí zájemcům zpravidla cykly přednášek, buď monotematických, nebo naopak tematicky pestrých. Účastník akademie třetího věku vyslechne přednášku nebo celý cyklus, může vznést dotazy na přednášející a v omezeném čase případně diskutovat. Ukončení probíhá v podobě zhodnocení celého studia, zda bylo přínosem, nebo ne. (Haškovcová, 2010, s. 136)

Činnost A3V se v porovnání s U3V vyznačuje menší náročností, větším

důrazem na srozumitelnost výkladu a rovněž snahou přizpůsobit obsah přednášek místním potřebám.(Šerák, 2009, s. 198)

Univerzita volného času

Univerzity volného času (UVČ) nejsou věkově segregované, jako jsou U3V. Jedná se o mezigenerační univerzity a mají silnou sociální orientaci. Univerzity volného času nejsou vázány na existenci vysoké školy, proto jsou flexibilnější a většinou i samofinancované.(Klevetová, 2008, s. 53)

UVČ fungují většinou pod záštitou kulturních domů, knihoven, domů seniorů apod. (Šerák, 2009, s. 199)

Zájemci nemusejí absolvovat žádné přijímací zkoušky, jejich znalosti se neověřují žádným formálním způsobem, neobdrží však žádné potvrzení či osvědčení o svém studiu.(Šerák, 2009, s. 200)

2 Cíl práce a hypotézy

2.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas na Příbramsku, dále jakou mají dostupnost k nabídkám a zda aktivně vyhledávají tyto nabídky nebo zda čekají na nabídku např. od rodiny.

Prvním dílčím cílem práce je zjištění rozdílu v množství volnočasových aktivitách mezi seniory žijícími na vesnici a ve městě.

Druhým dílčím cílem je zjistit, zda jsou více aktivní seniorky nebo senioři.

2.2 Hypotézy

V rámci bakalářské práce byly stanoveny dvě hypotézy:

H1: Senioři žijící ve městě mají více volnočasových aktivit než senioři na vesnici.

H2: Více aktivně využívají volný čas senioři než seniorky.

3 Metodika výzkumu

3.1 Použitá metoda

K vypracování výzkumné části bakalářské práce jsem použila kvantitativní výzkum.

Kvantitativní přístup předpokládá, že fenomény sociálního světa, které činí předmětem zkoumání, jsou svým způsobem měřitelné, či minimálně nějak tříditelné a relativně jednoduché a do určité míry poznané. Jednoduché ve smyslu, že mají jednoznačný výraz a je možné se jich zmocnit díky nástrojům zajištění hromadných dat. Informace o nich, získané v jisté kvantifikovatelné a co nejvíce formálně porovnatelné podobě. Pak je analyzuje statistickými metodami se záměrem ověřit platnost představ o výskytu nějakých charakteristik zkoumaných fenoménů, případně o vzájemných vztazích těchto charakteristik, také o jejich vztazích k dalším objektům a jejich vlastnostem apod. (Reichel, s. 40, 2009, Surynek, s. 25, 2001)

Byla použita technika strukturovaného dotazníku, popřípadě u některých seniorů byla použita technika řízeného rozhovoru, který vycházel z otázek z dotazníku.

Výzkum byl určen pro osoby starší 65+ let žijících v době výzkumu v domácím prostředí na Příbramsku.

Dotazník obsahoval 33 otázek, z nichž 28 otázek bylo uzavřených, 4 otázky byly otevřené a 1 otázka byla uzavřená a byla formou škály. Otázky č. 1 až 4, č. 9 až 11 a č. 33 byly otázkami informativního charakteru. Otázky č. 5 až 8 byly také informativního charakteru a týkaly se důchodu respondenta. Otázky č. 12 až 29 byly zaměřeny na volný čas respondenta. Zahrnovaly otázky dotazující se na domácí zvíře, druhy aktivit, vzdělávání, znalost práce na PC a práce s internetem. Poslední otázky č. 30 až 32 se týkaly zaměstnání respondenta.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvořili obyvatelé Příbramska, kteří splňovali podmínku věku 65+ a žili v době výzkumu v domácím prostředí.

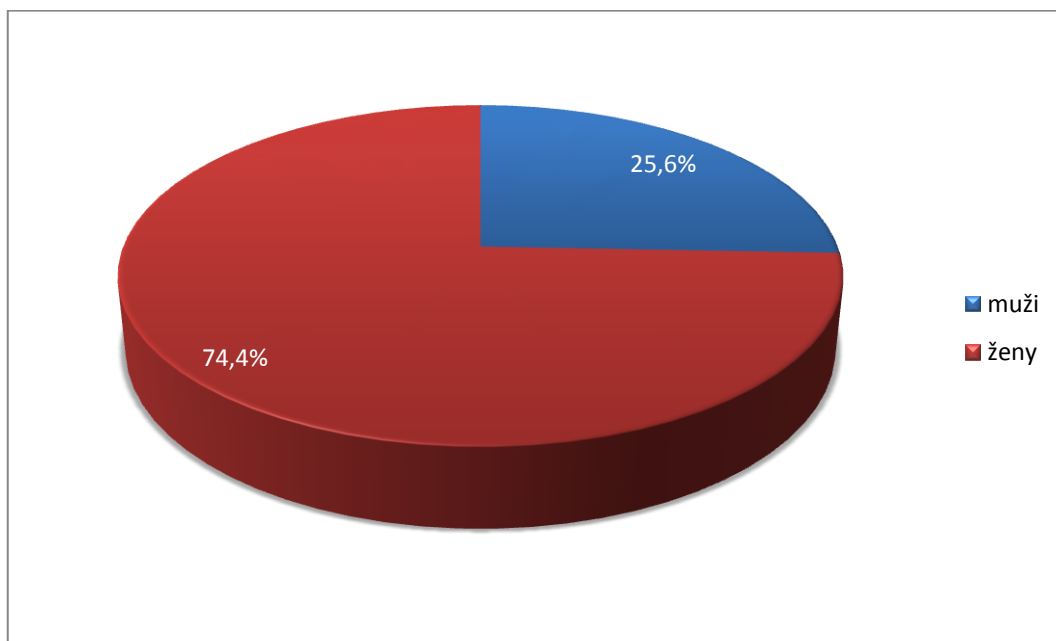
Dotazník byl zveřejněn prostřednictvím Drive Google, kde byl vytvořen dotazník elektronicky. Tento typ dotazníku byl zveřejněn na mém osobním profilu na sociální síti, zasílán prostřednictvím e-mailu vytypovaným osobám, které jsou ve větším kontaktu se seniory. Druhá forma dotazníku byla tištěná. Tato forma byla zanesena na předem domluvená místa – okolní obce po domluvě se starosty.

Odpovědi od respondentů byly sbírány v období od 24. listopadu 2014 do 14. února 2015 a jejich počet byl celkově 82.

Veškeré výsledky z výzkumu jsou znázorněny pomocí grafů a tabulek v následující kapitole bakalářské práce. Výsledky jsou převážně uváděny v procentech. Tento fakt je vždy uvedený u konkrétního grafu nebo tabulky.

4 Výsledky

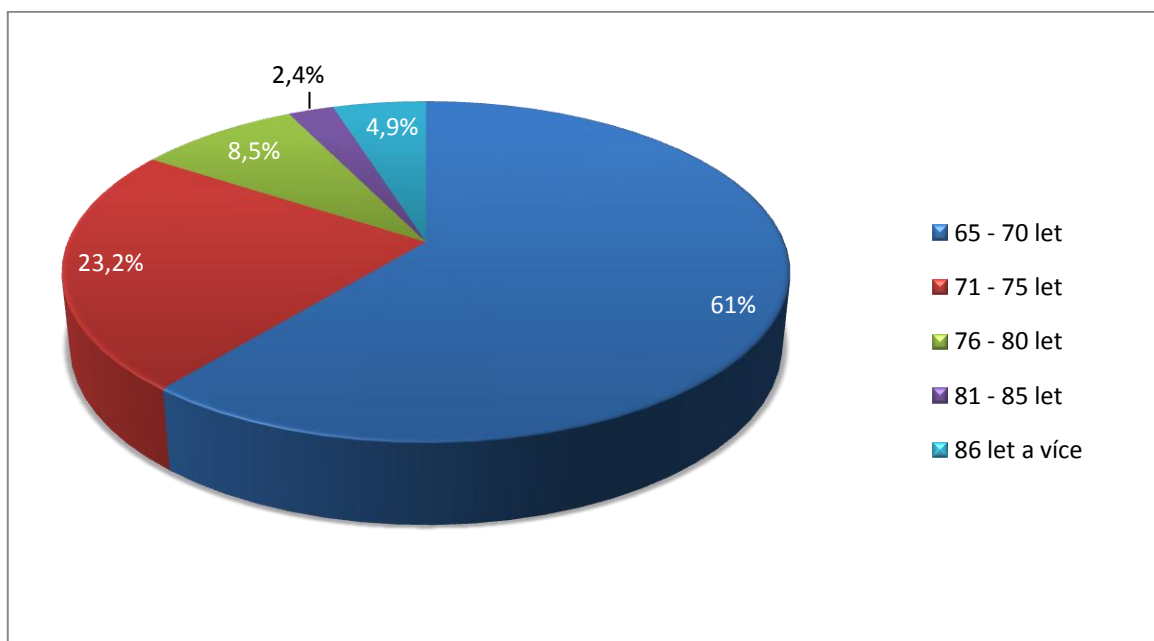
Graf 1: Pohlaví respondentů (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 1 nás informuje o pohlaví respondentů, kteří se podíleli na výzkumu. Mužů se zúčastnilo 21 (25,6%) a žen v počtu 61 (74,4%).

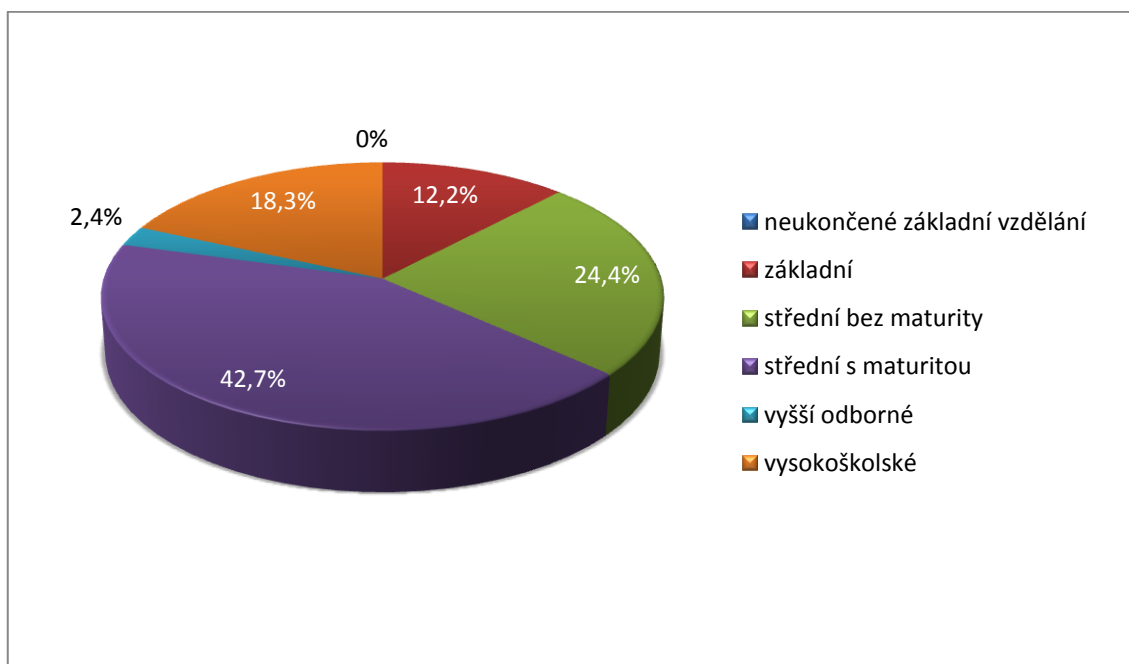
Graf 2: Věk respondentů (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Věk respondentů byl rozdělen do 5 skupin. Nejpočetnější věkovou skupinou byla ve věku 65 – 70 let, kterou tvořilo 50 respondentů (61%). Druhá nejpočetnější skupina byla ve věku 71 – 75 let, kterou tvořilo 19 respondentů (23,2%). Třetí skupinu ve věku 76 – 80 byla tvořena 7 respondenty (8,5%). Čtvrtá skupina ve věku 86 let a více tvořili 4 respondenti (4,9%). Nejméně početná pátá skupina byla tvořena 2 respondenty (2,4%).

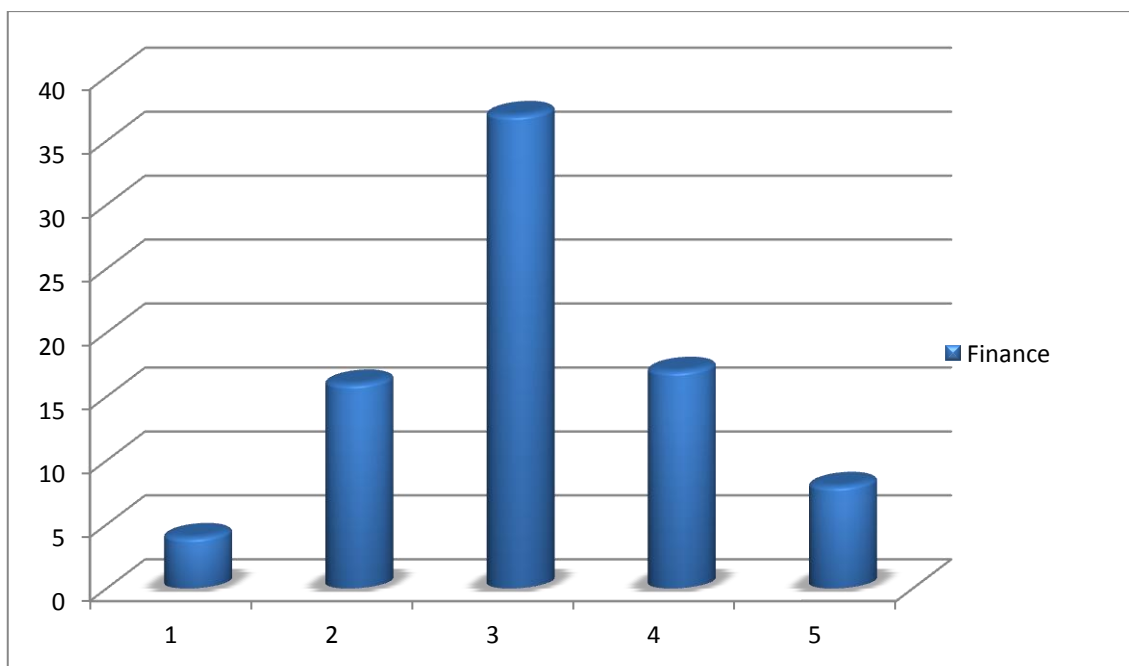
Graf 3: Nejvyšší dosažené vzdělání (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Z dotázaných respondentů mělo nejvyšší dosažené vzdělání střední s maturitou, těchto osob bylo 35 (42,7%). Druhou největší skupinou byli respondenti, kteří měli dokončené střední vzdělání bez maturity, tj. 20 osob (24,4%). Třetí skupinou byli respondenti s vysokoškolským vzděláním, kterých bylo 15 (18,3%). Další skupinou bylo 10 respondentů se základním vzděláním (12,2%). Předposlední skupina byla s vyšším odborným vzděláním, těchto osob byly 2 (2,4%). V poslední skupině s neukončeným základním vzděláním nebyl žádný respondent (0%).

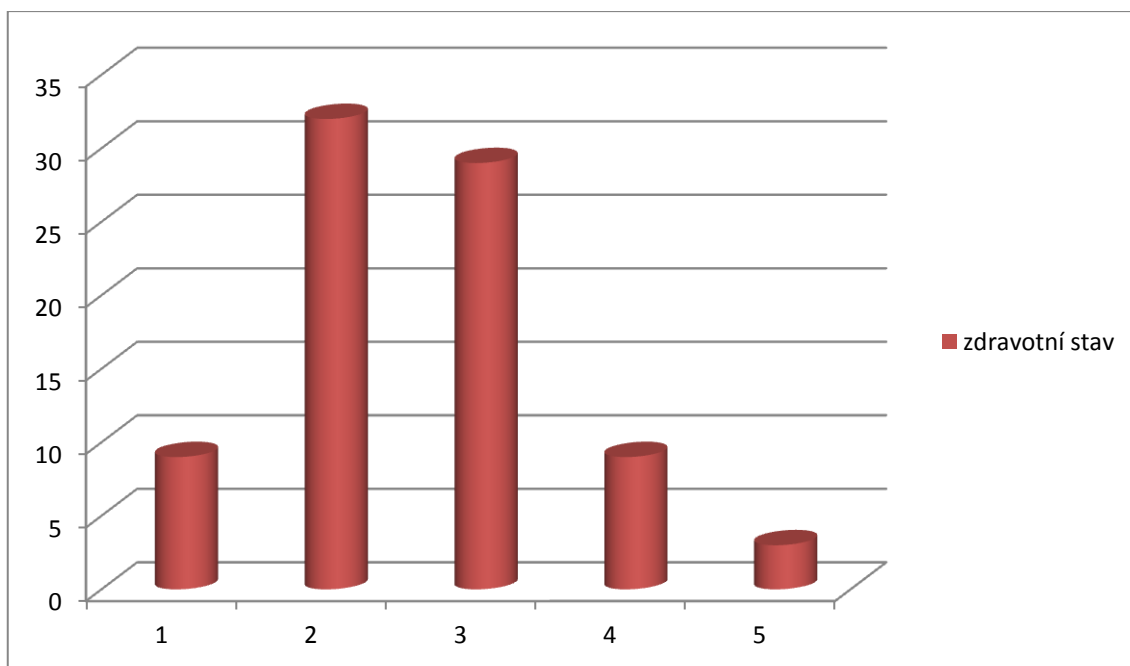
Graf 4.1: Subjektivní hodnocení současného stavu respondentů – finanční situace (v počtu respondentů)



Zdroj: vlastní výzkum

Respondenti hodnotili svojí momentální situaci v oblasti finančních prostředků v důchodu. Hodnocení je jako ve škole, 1 – nejlepší, 5 – nejhorší. Respondenti, kteří hodnotili svojí finanční situaci známkou 1, byli 4 (4,9%). Respondentů hodnotící dvojku bylo 16 (19,5%). Trojkou hodnotilo svojí situaci 37 osob (45,1%). Známkou čtyři zhodnotilo 17 respondentů svojí situaci (20,7%). A známkou pět hodnotilo 8 respondentů (9,8%).

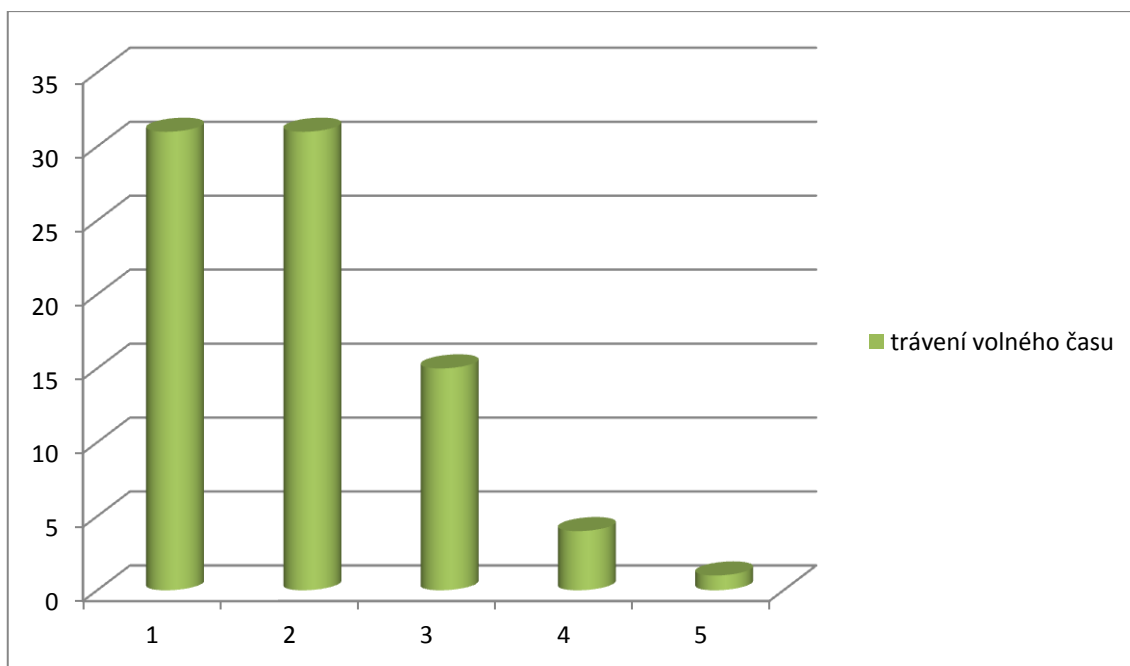
Graf 4.2: Subjektivní hodnocení současného stavu respondentů – zdravotní stav (v počtu respondentů)



Zdroj: vlastní výzkum

Respondenti hodnotili svůj momentální zdravotní stav známkami jako ve škole, 1 – nejlepší, 5 – nejhorší. Respondentů hodnotící známkou 1 bylo 9 (11%). Známkou 2 dalo 32 respondentů (39%). Zdravotní stav hodnotící známkou 3 dalo 29 respondentů (35,4%). Známkou 4 hodnotilo 9 respondentů (11%). A známkou 5 zhodnotili svůj stav 3 respondenti (3,7%).

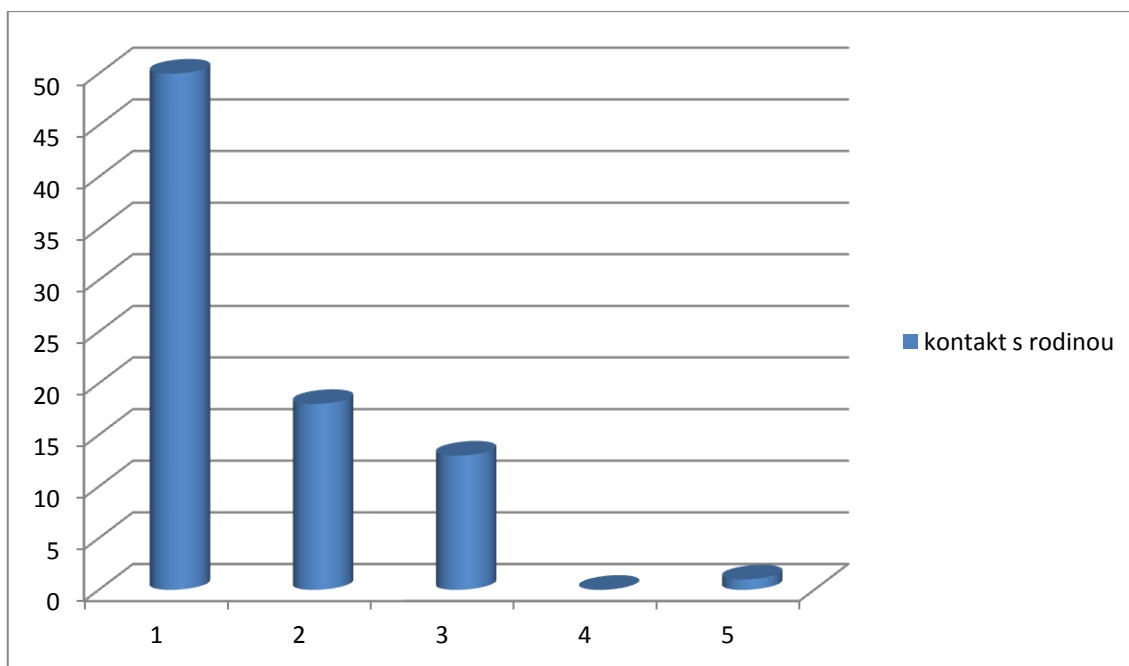
Graf 4.3: Subjektivní hodnocení současného stavu respondentů – trávení volného času (v počtu respondentů)



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf znázorňuje zhodnocení trávení volného času respondentů v nynějším životním období. Známkou 1 a 2 hodnotilo shodně 31 respondentů (37,8%). Známkou 3 zhodnotilo trávení volného času 15 respondentů (18,3%). Čtyři respondenti (4,9%) zhodnotili svůj volný čas známkou 4. Známkou 5 zhodnotilo trávení volného času 1 osoba (1,2%).

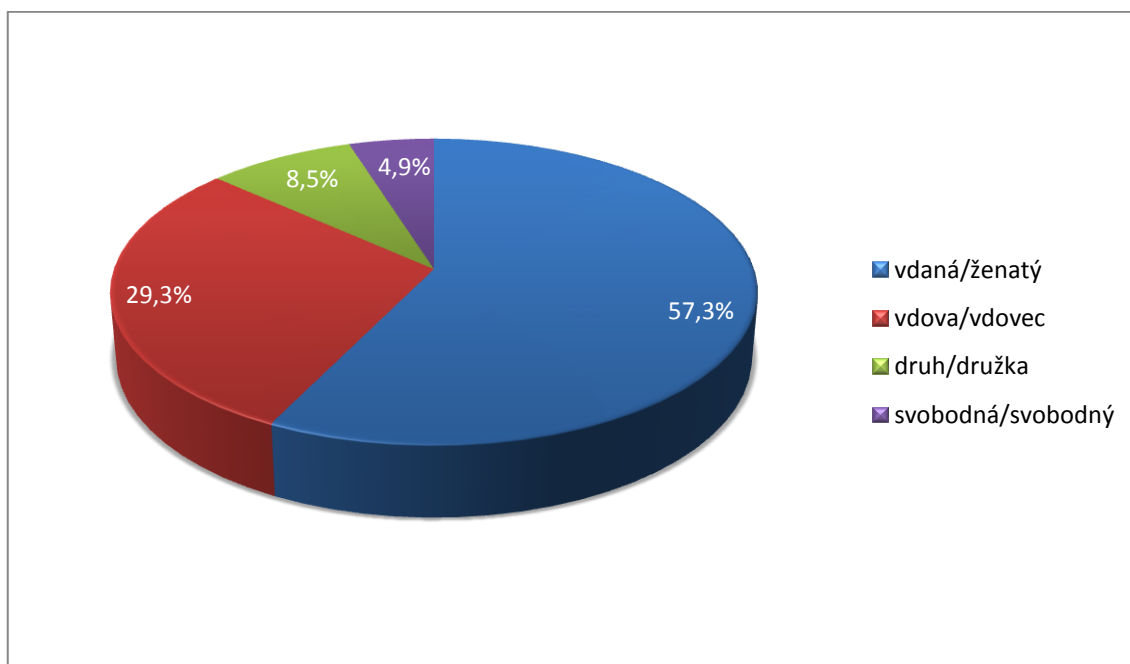
Graf 4.4: Subjektivní hodnocení současného stavu respondentů – kontakt s rodinou (v počtu respondentů)



Zdroj: vlastní výzkum

Poslední graf týkající se subjektivního hodnocení znázorňuje respondentům kontakt s rodinou. Opět je hodnoceno jako ve škole, 1- nejlepší, 5 – nejhorší. Známkou 1 ohodnotilo kontakt s rodinou 50 respondentů (61%). Osmnáct respondentů (22%) zhodnotilo kontakt známkou 2. Známkou 3 dalo 13 respondentů (15,9%). Známkou 4 nedal žádný respondent (0%) a známku 5 dal pouze 1 respondent (1,2%).

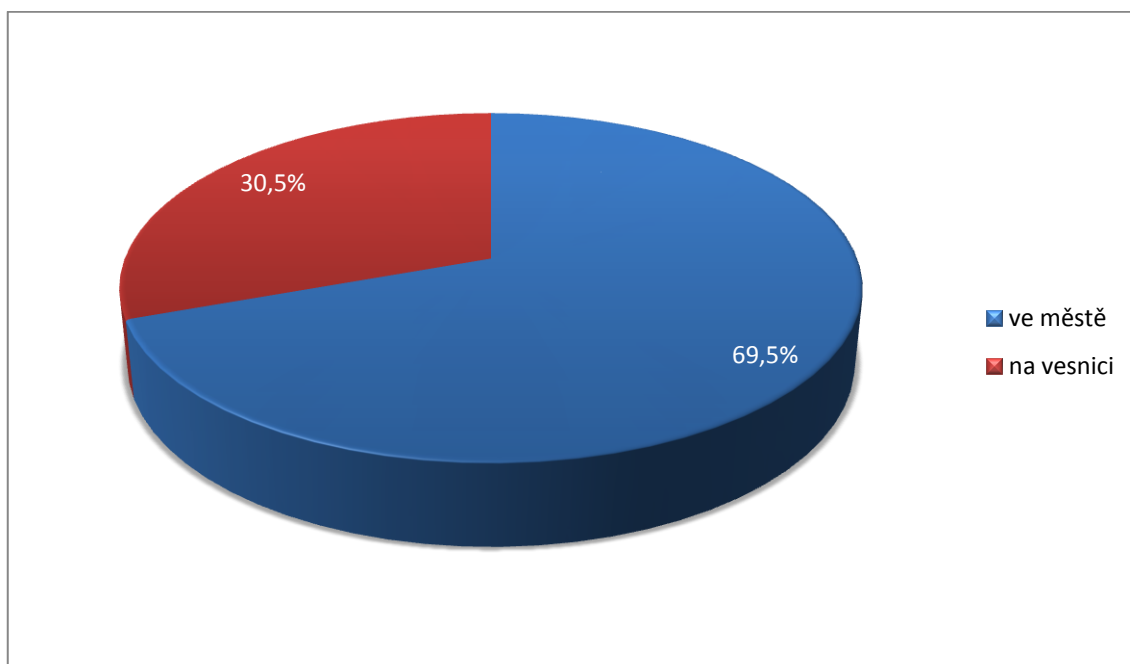
Graf 5: Rodinný stav (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Z 82 respondentů odpovědělo 47 (57,3%), že jsou vdaný nebo ženatý. 24 respondentů (29,3%) odpovědělo, že jsou vdovou nebo vdovcem. Druhem nebo družkou bylo 7 (8,5%). 4 respondenti (4,9%) jsou svobodní.

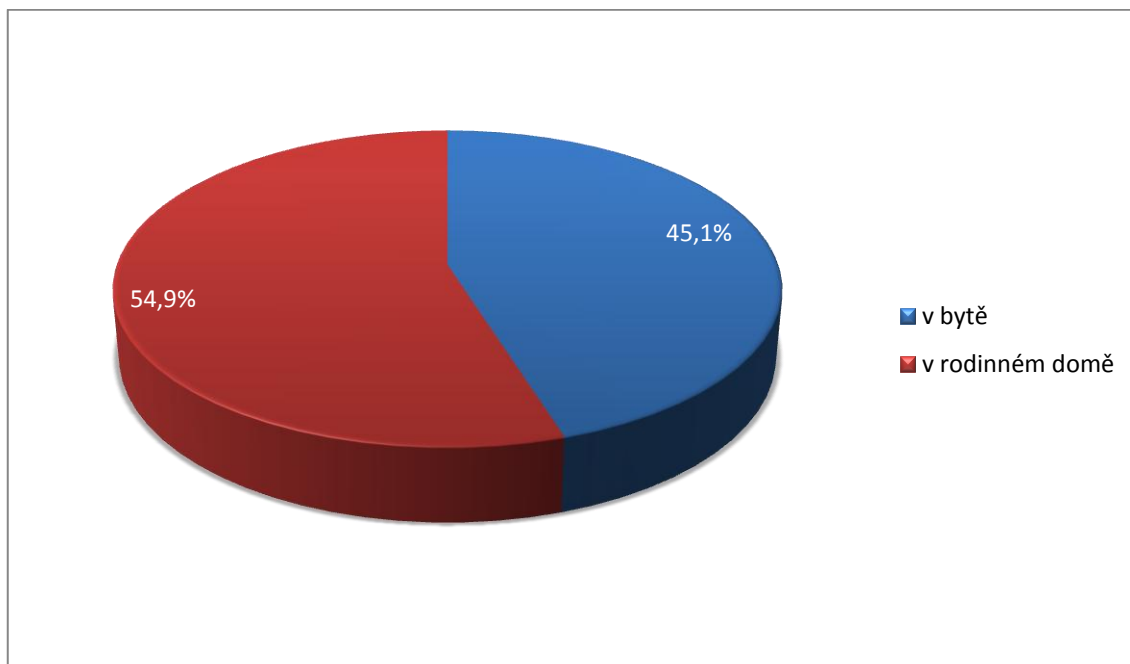
Graf 6.1: Bydliště respondenta (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Graf znázorňuje rozložení respondentů podle typu bydlení – ve městě nebo na vesnici. Z počtu respondentů 57 (69,5%) bydlelo ve městě a na vesnici bydlelo 25 respondentů (30,5%).

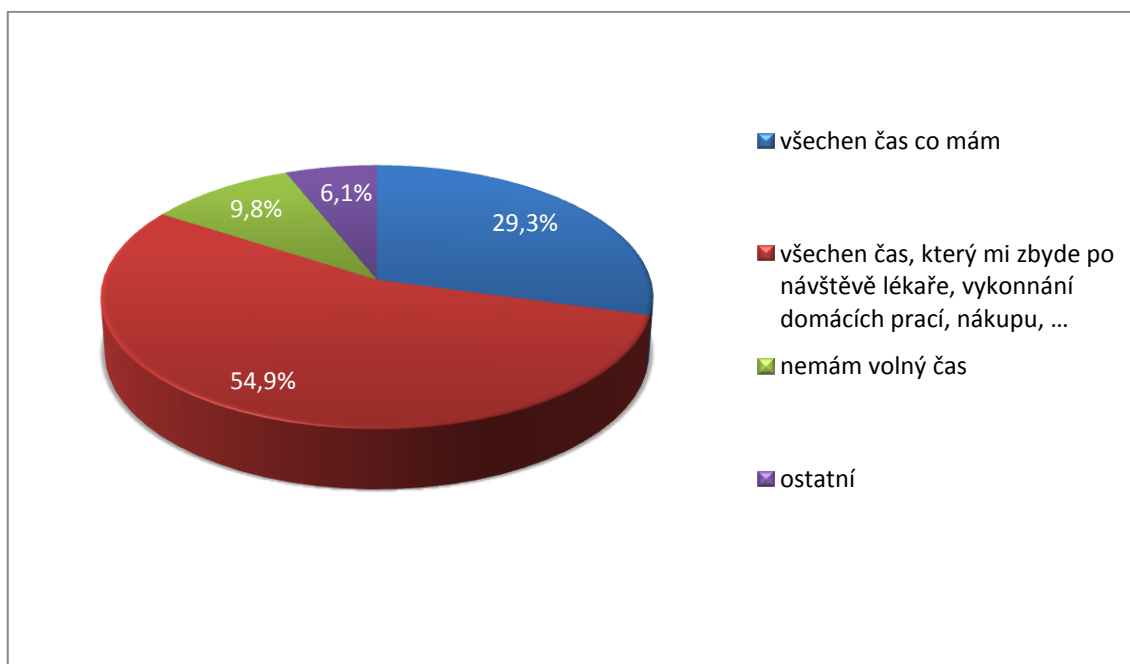
Graf 6.2: Bydliště respondenta (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf navazuje na předchozí a znázorňuje, zda respondenti bydlí v bytě nebo v rodinném domě. Z 82 dotazovaných bydlelo 37 respondentů v bytě (45,1%) a 45 respondentů v rodinném domě (54,9%).

Graf 7: Co znamená pro respondenta volný čas (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Pro 24 respondentů (29,3%) znamená volný čas všechn čas, co má. 45 respondentů (54,9%) uvádí svůj volný čas jako čas, který jim zbude po návštěvě lékaře, vykonání domácích prací, nákupu, aj. Osm respondentů (9,8%) nemá volný čas a 5 respondentů (6,1%) uvádí, že volný čas je vše ostatní.

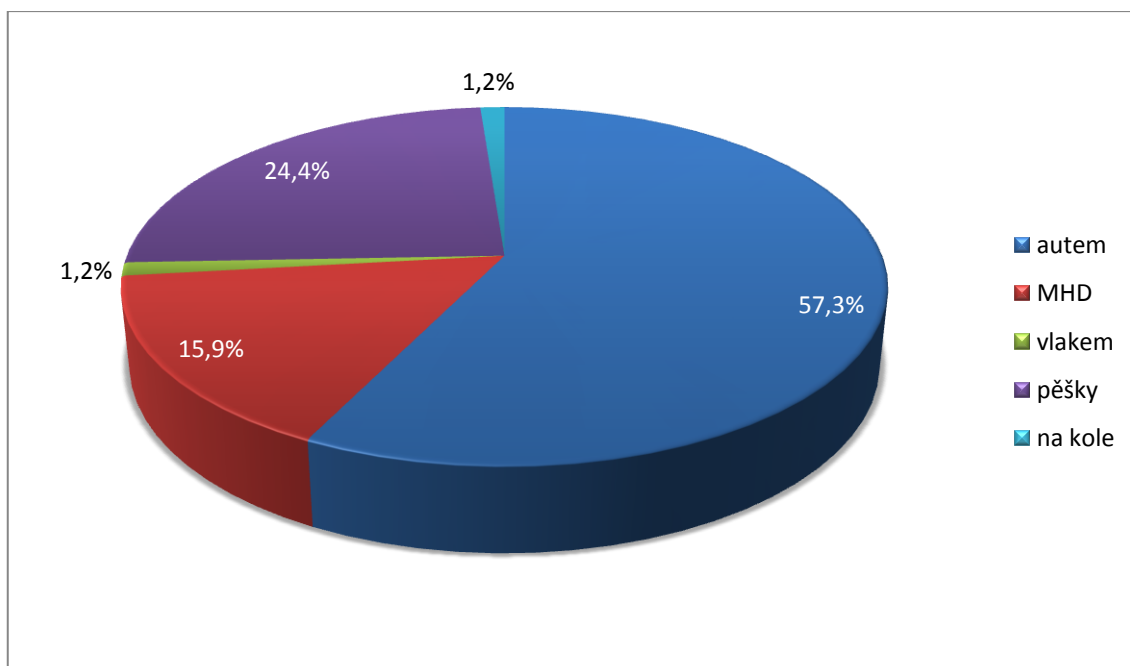
Tabulka 1: Volnočasové aktivity ve volném čase respondentů

Činnost	Početní zastoupení	Procentní zastoupení (v %)
Kultura	30	36,6%
Četba	49	59,8%
Hudba – poslech, zpěv	29	35,4%
Procházky	47	57,3%
Nakupování	28	34,1%
Rodina	65	79,3%
zahrádkaření	50	61%
Aktivní sportování	23	28%
Tancování	6	7,3%
Fotografování	7	8,5%
Luštění křížovek, SUDOKU	47	57,3%
Ruční práce (šití, pletení,...)	22	26,8%
Rybaření	3	3,7%
Cestování	31	37,8%
Společenská setkání	29	35,4%
Posezení s přáteli	29	35,4%
Návštěva lékaře	17	20,7%
Televize	55	67,1%
Rodina – hlídání (pra)vnoučat	39	47,6%
Péče o domácí zvíře	25	30,5%
Náboženské aktivity	8	9,8%
Vzdělávání se	19	23,2%
Ostatní	8	9,8%

Zdroj: vlastní výzkum

V tabulce jsou znázorněny aktivity, které jsou běžně dostupné, početní zastoupení respondentů a procentní zastoupení. Každý respondent mohl zvolit více možností odpovědí. Největší zastoupení měly aktivity spojené s rodinou, ty zvolilo 65 respondentů (79,3%). Druhou činností bylo sledování televize, kterou uvedlo 55 respondentů (67,1%). Třetí nejvíc zastoupenou činností bylo zahrádkaření, které uvedlo 50 respondentů (61%). Další z činností byla četba, kterou uvedlo 49 respondentů (59,8%), dále luštění křížovek, SUDOKU, které uvedlo 47 respondentů (57,3%), a se stejným počtem, tj. 47 respondentů bylo taktéž u procházky. Rodinu ve smyslu hlídání vnoučat a pravnoučat zvolilo 39 respondentů (47,6%). 31 respondentů (37,8%) zvolilo cestování. O jednoho méně, tj. 30 respondentů (36,6%) zvolilo kulturu a s ní spojené činnosti. Shodně 29 respondentů (35,4%) bylo u hudby, společenských setkání, která zahrnovala srazy ze školy, kluby seniorů apod., a posezení s přáteli, ve kterých bylo zahrnuto například posezení v cukrárně. O jednoho méně respondenta, tj. 28 (34,1%), zvolilo nakupování. Péči o domácí zvíře zvolilo 25 respondentů (30,5%). Aktivní sportování udalo 23 respondentů (28%). 22 respondentů (26,8%) zvolilo za oblíbenou činnost ruční práce. Činnosti v oblasti vzdělávání zvolilo 19 respondentů (23,2%). Za svoji aktivitu ve volném čase zvolilo 17 respondentů (20,7%) návštěvu lékaře. Shodně 8 respondentů (9,8%) zvolilo náboženství a variantu ostatní. Sedm respondentů (8,5%) udalo fotografování. Předposlední ze zvolených bylo tancování, které udalo 6 respondentů (7,3%). A nejméně volená činnost bylo rybaření, které zvolili 3 respondenti (3,7%).

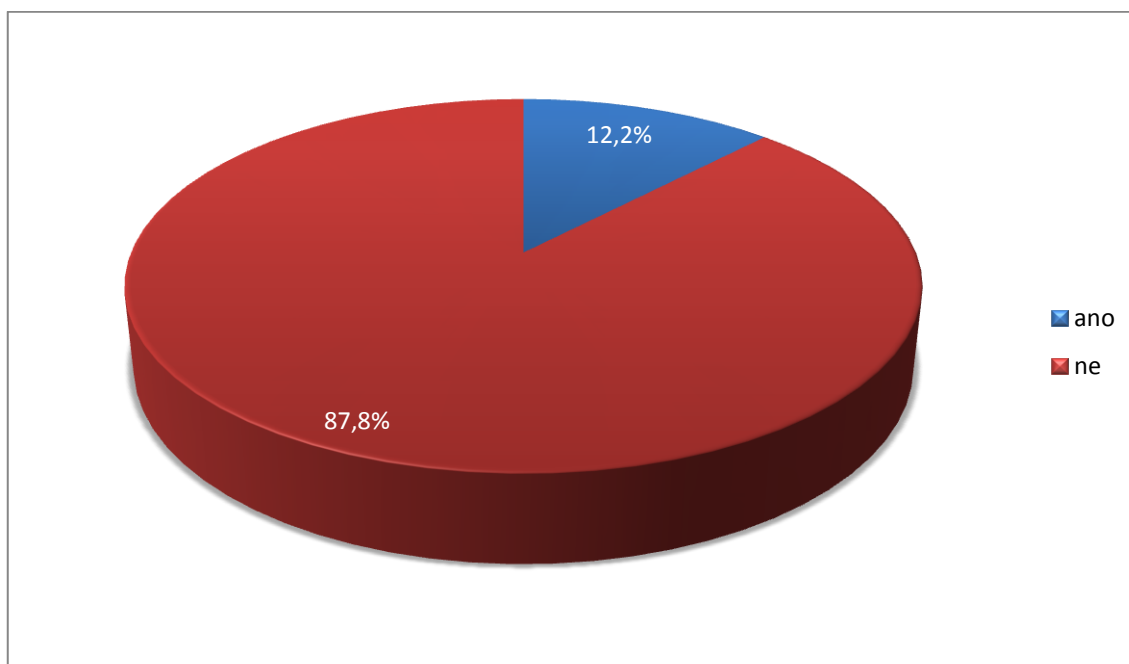
Graf 8: Způsob dopravy respondentů na nákupy, k lékaři a na další pochůzky (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf se týká dopravování respondentů na nákupy, k lékaři a na další pochůzky, které si zařizují. Největší zastoupení v grafu měla doprava autem, kterou udalo 47 respondentů (57,3%). Druhou nejvíce zastoupenou variantou byla doprava pěšky, kterou praktikuje 20 respondentů (24,4%). Třetí variantou byla doprava pomocí městské hromadné dopravy (MHD), kterou volí 13 respondentů (15,9%). Poslední dvě varianty, které byly doprava na kole a doprava vlakem, zvolilo shodný počet respondentů a to po 1 (1,2%).

Graf 9: Studium univerzity třetího věku (U3V)(v %)



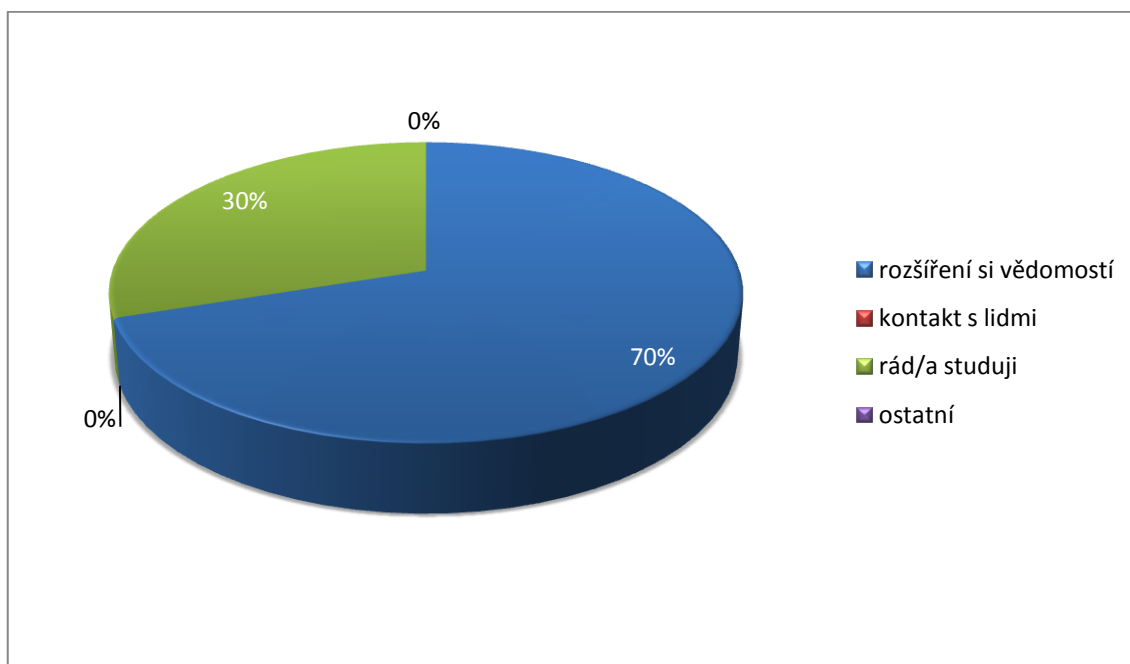
Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf znázorňuje procentní zastoupení respondentů, kteří studují U3V. Většina respondentů, tj. 72 (87,8%), odpovědělo, že nestuduje U3V. Deset respondentů (12,2%) studuje U3V.

U odpovědi ano měli respondenti odpovědět, jaký obor studují. Jeden z respondentů na tuto odpověď neodpověděl. Proto je odpovědí pouze 9. Zde jsou parafrázovány jejich odpovědi:

1. Architektura, české dějiny
2. Angličtiny pro mírně pokročilé, architektura
3. Angličtina, dříve psychologie
4. Historie a kultura, svět literatury
5. Dějiny hudby
6. Medicína
7. Genealogie, náboženství
8. Historie a kultura, dříve digitální fotografie, náboženství
9. Technické obory

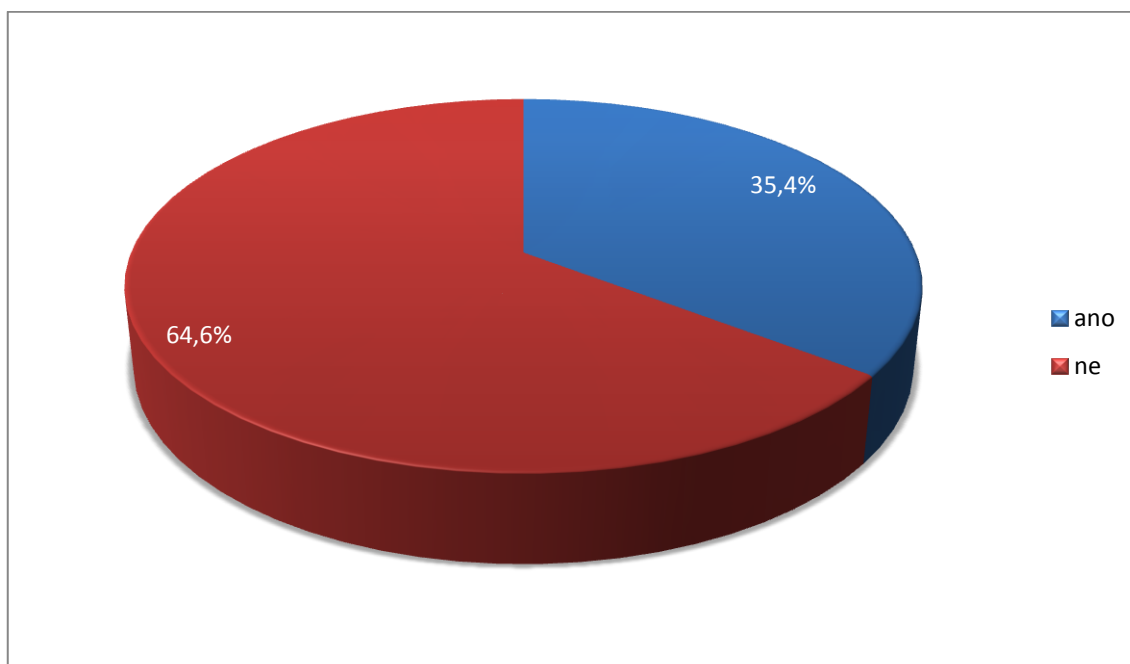
Graf 10: Důvod studia U3V (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Deset respondentů, kteří studují U3V, bylo vyzpovídáno, z jakého důvodu nadále studují. Sedm respondentů (70%) studuje z důvodu rozšíření vědomostí a 3 respondenti (30%) zvolili studium na U3V, protože se rádi vzdělávají. Odpověď týkající se kontaktu s lidmi a ostatní nezvolil žádný respondent (0%).

Graf 11: Aktivní sportování respondentů (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf zobrazuje respondenty, kteří aktivně sportují a kteří ne. Respondentů, kteří aktivně sportují, bylo 29 (35,4%). Záporně odpovědělo 53 respondentů (64,4%).

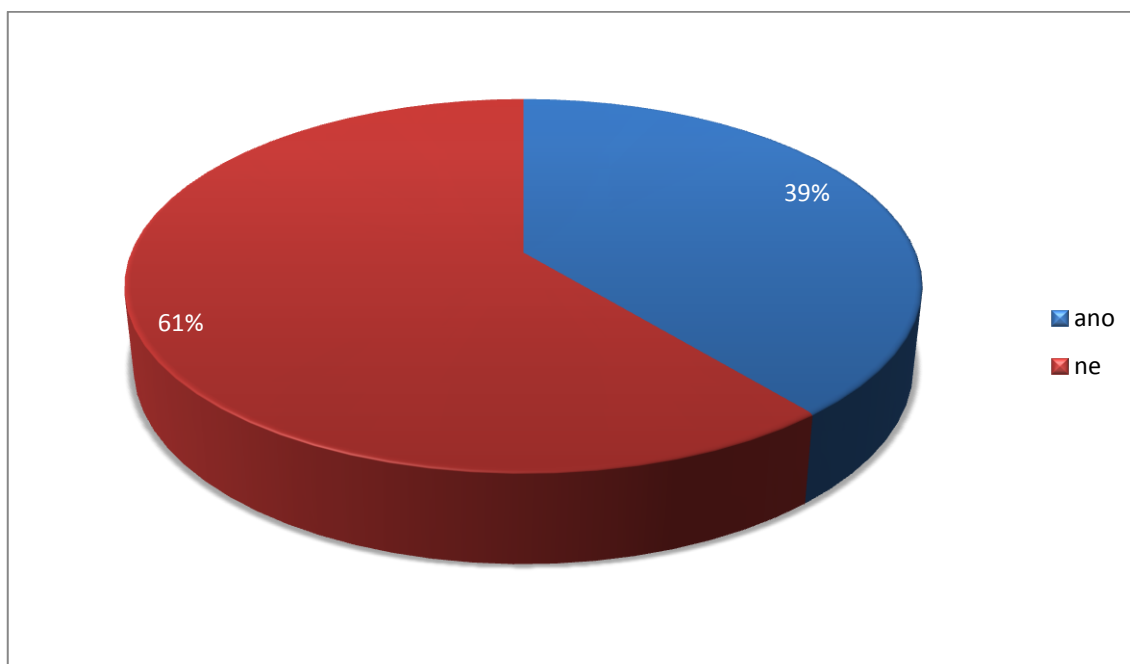
Tabulka 2: Sporty, které provozují aktivně sportující respondenti

Sport	Početní zastoupení	Procentní zastoupení (v %)
turistika	23	62,2%
cyklistika	13	35,1%
lyžování	8	21,6%
běžky	10	27%
Northing walking	27	73%
aerobic	3	8,1%
pilates	3	8,1%
jóga	4	10,8%
posilování	5	13,5%
plavání	11	29,7%
ostatní	11	29,7%

Zdroj: vlastní výzkum

V tabulce jsou znázorněny sporty, které jsou běžně dostupné, početní zastoupení respondentů a procentní zastoupení. Každý respondent mohl zvolit více možností odpovědí. Nejvíce volená odpověď byla pěší chůze s holemi neboli Northing walking. Tuto odpověď zvolilo 27 respondentů (73%) z 29 aktivně sportujících respondentů. Druhým nejčastějším sportem byla turistika, kterou zvolilo 23 respondentů (62,2%). Třetí nejčastější sport byla cyklistika, kterou provozuje 13 respondentů (35,1%). Jedenáct respondentů (29,7%) shodně volilo plavání a volbu odpovědi ostatní. Běžky zvolilo 10 respondentů (27%) a druhý zimní sport lyžování zvolilo 8 respondentů (21,6%). Posilovat chodí 5 respondentů (13,5%). Čtyři respondenti (10,8%) provozují jógu. A opět shodně tři respondenti (8,1%) chodí na aerobic nebo pilates.

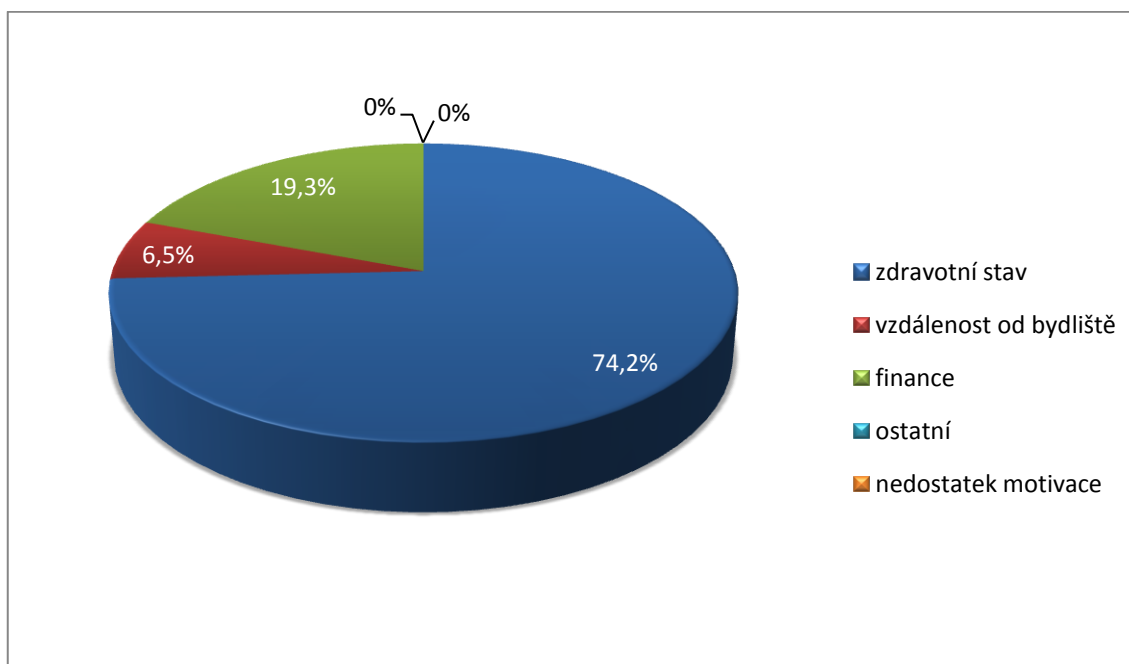
Graf 12: Výrazné omezení ve volnočasových aktivitách (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Z 82 respondentů se 50 respondentů (61%) cítí výrazně omezeno ve volnočasových aktivitách, 32 respondentů (39%) není nijak omezeno ve volnočasových aktivitách.

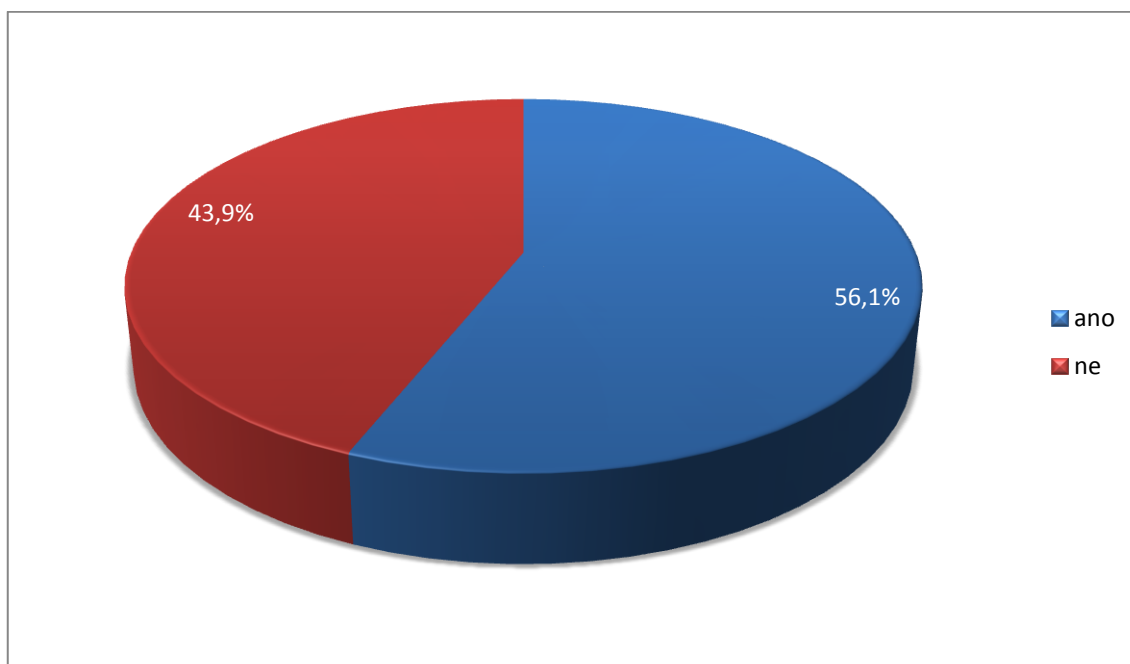
Graf 13: Čím jsou omezováni respondenti ve volnočasových aktivitách (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Z 31 respondentů, kteří zodpověděli otázku č. 23 kladně, odpovědělo, že 23 respondentů (74,2%) omezuje ve volnočasových aktivitách jejich zdravotní stav. Šest respondentů (19,3%) omezuje v aktivitách jejich finanční situace a dva respondenti (6,5%) jsou omezováni v aktivitách díky vzdálenosti od jejich bydliště. Variantu týkající se nedostatku motivace a odpověď ostatní nezvolil žádný respondent (0%)

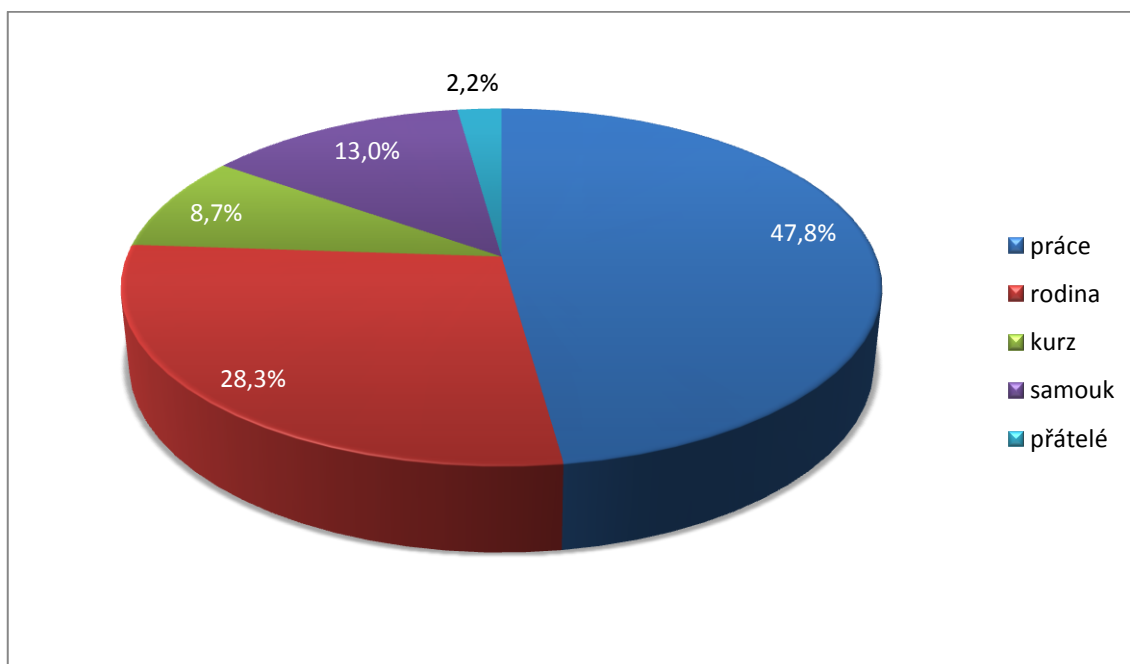
Graf 14: Vlastnění stolního počítače nebo notebooku (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Z 82 respondentů zodpovědělo 46 ano (56,1%), že vlastní stolní počítač nebo notebook. Zbýlých 36 respondentů (43,9%) nevlastní stolní počítač ani notebook.

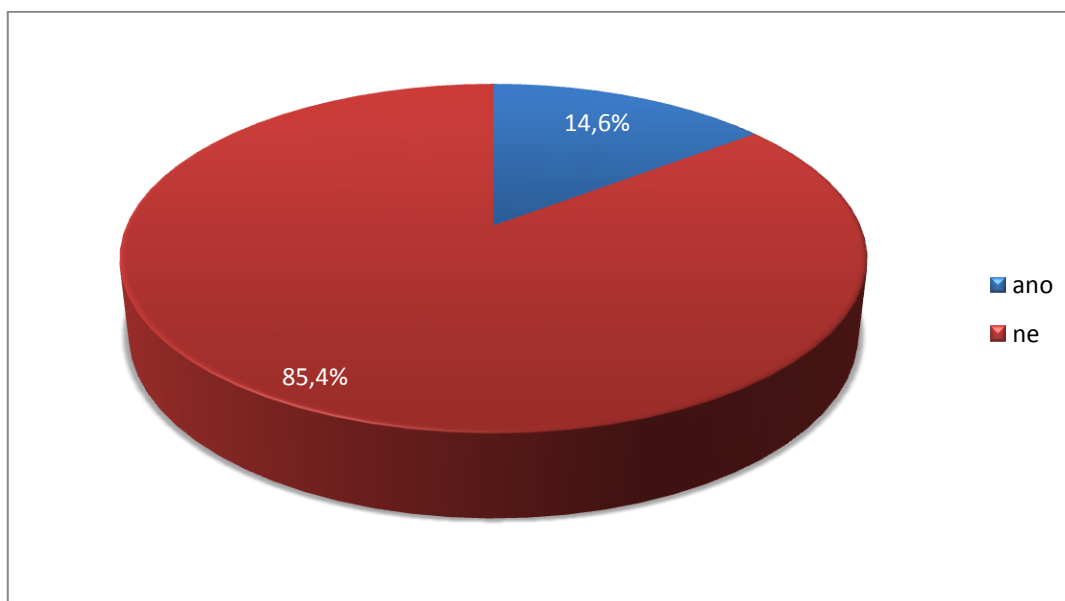
Graf 15: Jak se respondenti naučili ovládat osobní počítač (PC)



Zdroj: vlastní výzkum

Ze 46 respondentů, kteří zodpověděli otázku č. 26, zda mají doma PC, odpovědělo 22 (47,8%), že se na počítači naučili v zaměstnání. Třináct respondentů (28,3%) odpovědělo, že je na počítači naučili příbuzní. Šest respondentů (13%) se naučilo na počítači samo a 4 respondenti (8,7%) využilo nabídky počítačového kurzu. Jeden respondent (2,2%) uvedl, že ho na počítači naučili přátelé.

Graf 16: Zaměstnanost respondentů v nynější době (v %)



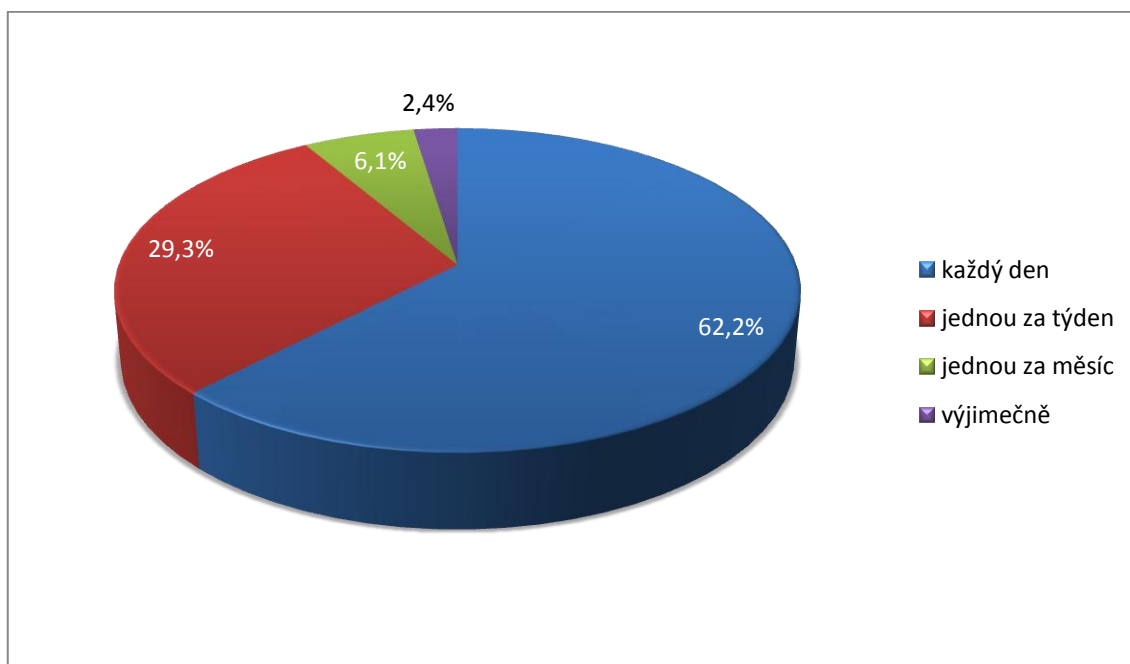
Zdroj: vlastní výzkum

Z 82 dotazovaných respondentů uvedlo 12 (14,6%), že stále ještě pracují. Sedmdesát respondentů (85,4%) v nynější době nepracuje.

U odpovědi ano měli respondenti odpovědět, jaké povolání v nynější době vykonávají. Zde jsou parafrázovány jejich odpovědi:

1. Cukrářka – domácí tvorba dortů a cukroví na zakázky
2. Prodavačka
3. Svoz špinavého prádla a třídění, rozdělování čistého prádla v nemocnici
4. Uklízečka kanceláří
5. Hlídač na vrátnici
6. Advokát
7. Ekonomické služby
8. Učitelka v MŠ
9. Zdravotní sestra u zubního lékaře
10. Dělník v autoservisu (mytí automobilů)
11. Obchod
12. Administrativa

Graf 17: Jak často jste v kontaktu s rodinou? (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf znázorňuje, jak často je respondent v kontaktu s rodinou. 51 respondentů (62,2%) zodpovědělo, že je v kontaktu s příbuznými každý den. 24 respondentů (29,3%) se setkává s rodinou jednou za týden. Jednou za měsíc se vidí s rodinou 5 respondentů (6,1%). Pouze 2 respondenti (2,4%) z 82 celkově zodpověděli, že se s rodinou setkává výjimečně.

Tato otázka byla v dotazníku položena záměrně na konci, aby se mohly porovnat odpovědi s otázkou č. 8, kde měli respondenti ohodnotit kontakt s rodinou známkami od 1 do 5 jako ve škole. Výsledky z této otázky jsou znázorněny v grafu č. 4.4.

5 Diskuze

Tato bakalářská práce se zabývá způsobem trávení volného času z pohledu seniora, který byl zjišťován pomocí otázek ve strukturovaném dotazníku.

Druhá otázka v dotazníku se týkala věku respondentů. Jak uvádí Kramářová, Tuček (2005) a Vágnerová (2007) dělí WHO stáří do tří period. Podle tohoto rozdělení by se v první periodě, která je označovaná jako rané stáří a je od 60 let do 75 let, nacházelo 69 respondentů (84,2%), což byla z celkových 82 respondentů většina. Druhá perioda stáří je od 75 let do 89 let a označuje se jako pravé stáří, pokročilý věk nebo stařecký věk. Do této skupiny jsem schopna zařadit dle odpovědí dvě kategorie ve věku 76 – 80 let a 81 – 85 let. Celkově se v těchto dvou kategoriích nacházelo 9 respondentů (10,9%). Jelikož jsem v dotazníku uváděla pátou odpověď ve věkovém rozhraní 86 let a více, nemohu s určitostí říct, zda 4 respondenti (4,9%) v této kategorii spadají ještě do periody pravého stáří, která je do 89 let, nebo zda už jsou ve třetí periodě, která začíná dovršením 90 let a je označována jako dlouhověkost.

Co se týká vzdělání současné generace seniorů, tak zde nastává zlom, kdy prolomily bariéru ve vzdělávání i ženy. Dle Saka a Kolesárové (2012) se v této generaci ztrácí stereotyp vzdělanějšího muže vedle méně vzdělané ženy. Výrazně se zvýšil podíl vysokoškolsky vzdělaných žen a osob se středoškolským vzděláním s maturitou. Tento fakt nám potvrdil i výzkum a je podrobně znázorněn v grafu v příloze č. 1. Zde se ukázalo, že z 61 dotazovaných žen, mělo 29 dokončenou střední školu s maturitou a 7 žen mělo vysokoškolské vzdělání.

K tématu vzdělání se vrací také Hastrmanová (2011), která uvádí, že v projektu Podpora nezaměstnanosti a využití volného času seniorů – lidí v předdůchodovém věku a ve věku 50+ projevila zájem necelá 1/3 oslovených respondentů o další vzdělávání. V tomto faktu se respondenti v mém výzkumu rozcházejí. Z 82 dotazovaných odpovědělo pouze 10 respondentů (12,2%), že studuje nebo studovalo univerzitu třetího věku. Což v tomto případě není ani 1/3 dotázaných.

ČSÚ (2014) provedl výzkum mezi českými seniory, kde zjišťoval rodinný stav

v určitém věku. Plné rozdělení dle rodinného stavu bylo vytvořeno pro osoby ve věku 50 a více let. Ženy v tomto věku byly pouze 3% svobodné, v našem případě žen ve věku 65+ bylo svobodných 4 (6,5%). Vdaných žen ve věku 50+ bylo 52%, ve věku 65+ dle výzkumu jich bylo 33 (54,1%). Jediné srovnání ve věku 65+ můžeme provést u ovdovělých žen, které jsme zjistili ve výzkumu jak my, tak i ČSÚ. Dle ČSÚ bylo těchto žen 47%, u nás jich bylo 21 (34,5%) z 61 žen celkově, které se zúčastnily výzkumu. Stejně srovnání provedu i v případě mužského pohlaví. Dle výzkumu ČSÚ bylo ve věku 50+ 7% svobodných mužů, v mém výzkumu nebyl žádný svobodný muž ve věku 65+ z dotazovaných. Ve věku 50+ bylo 71% ženatých mužů, v porovnání ve věku 65+ jich bylo 14 (66,6%). Opět jediné shodné porovnání ve věku 65+ můžeme provést v případě ovdovělých mužů, kterých bylo dle ČSÚ v České republice 13%, v mém výzkumu byli takovýto muži 3 (14,3%). Zde můžu tvrdit, že se procenta příliš neliší. Graficky je rodinný stav dle pohlaví respondentů znázorněn v příloze č. 2.

Haškovcová (2010) tvrdí, že nejoblíbenější volnočasové aktivity seniorů je chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství, dále pak hudba, zpěv a tanec. Mimo jiné se rozšířil zájem o turistické aktivity. Z výzkumu volili respondenti nejvíce aktivity spojené s rodinou, sledování televize, činnosti týkající se zahrady, kam by se eventuálně dalo zařadit chalupaření a chataření, které uvádí Haškovcová, na čtvrtém místě byla četba knih a jiných tiskovin a na pátém místě se umístilo luštění křížovek, SUDOKU. Hudba a zpěv byla zvolena 29 respondenty (35,4%) a tanec zvolilo pouze 6 respondentů (7,3%). Bočková a kol. (2011) dodávají, že se senioři rádi setkávají v klubech a jiných prospěšných skupinách, což z výzkumu potvrzuje 29 respondentů (35,4%), kteří tuto variantu odpovědi zvolili. Haškovcová také uvádí, že prozatím opomíjejí sportování. Toto tvrzení výzkum vyvrací, protože z 82 respondentů 23 (28%) uvedlo, že aktivně sportuje.

Poslední porovnávaná část se týká znalosti práce na počítači. Bočková, Hastrmanová a Havrdová (2011) tvrdí, že počítače patří mezi největší výzvu pro seniory a že senioři v České republice spadají po průměr EU27, kde v porovnání senioři v Německu využívají internet 3x méně. Ve výzkumu z dotazovaných osob odpovědělo 48 (58,5%) kladně, že mají doma počítač, který aktivně využívají.

6 Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na trávení volného času seniorů žijících v domácím prostředí na Příbramsku. Tato skupina byla ohraničená dále věkově, protože byly zjišťovány výsledky pouze u seniorů starší 65 let. Výzkum byl proveden na okrese Příbram, kde byly sbírány odpovědi v období od 24. listopadu 2014 do 14. února 2015. Celkově se navrátilo 82 vyplněných dotazníků.

Teoretická část bakalářské práce byla rozdělena do šesti okruhů. Celkově se zabývala stářím a stárnutím, změnami spojené se stářím, demografií stárnutí v České republice, dále byl rozebrán pojem ageismus, kvalita života seniorů a volný čas a životní styl seniorů.

Hlavním cílem výzkumné části bylo zjistit, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas na Příbramsku, jakou mají dostupnost k nabídkám a zda aktivně vyhledávají tyto nabídky nebo zda čekají na nabídku např. od rodiny. Dále byly stanoveny dva dílčí cíle. Prvním dílčím cílem práce bylo zjištění rozdílu v množství volnočasových aktivitách mezi seniory žijícími na vesnici a ve městě. Druhým dílčím cílem bylo zjistit, zda jsou více aktivní seniorky nebo senioři.

Z praktické části vyplynulo, že nejčastější aktivitou seniorů je trávení volného času s rodinou. Druhou nejčastější činností seniorů je sledování televize a třetí nejčastější činností bylo zahrádkaření.

Na základě provedeného výzkumu lze vyhodnotit následující hypotézy, které byly stanovené.

H1: Senioři žijící ve městě mají více volnočasových aktivit než senioři na vesnici.

H2: Více aktivně využívají volný čas senioři než seniorky.

První hypotéza byla potvrzena, i když výsledky z výzkumu byly těsné. Na základě celkového počtu volnočasových aktivit, které byly vyobrazeny v tabulce 1 a zjištění rozdělení respondentů na dvě kategorie – město, vesnice – které byly vyobrazeny v grafu č. 6.1, byl vyhotoven doplňující graf, který je k nalezení v příloze

č. 3. U doplňujícího grafu č. 4 byla provedena matematická operace, kterou se zjistil průměrný počet volnočasových aktivit na jednu osobu. Výsledkem mohu potvrdit hypotézu, že více aktivit mají senioři ve městě než senioři na vesnici. Tento výsledek byl znázorněn doplňujícím grafem č. 4.

Druhá hypotéza byla vyvrácena. Na základě celkového počtu volnočasových aktivit, které byly vyobrazeny v tabulce 1 a zjištění pohlaví, které bylo zobrazeno v grafu č. 1, byl vyhotoven doplňující graf, který je k nalezení v příloze č. 5. U doplňujícího grafu č. 6 byla také provedena matematická operace, která vypočítala průměrný počet volnočasových aktivit na osobu. Výsledkem mohu hypotézu vyvrátit a změnit znění, že více aktivně využívají volný čas seniorky než senioři. Tento výsledek byl znázorněn doplňujícím grafem č. 6.

Tato bakalářská práce může sloužit pro potřeby města Příbram a pro ostatní obce v okrese Příbram, ze kterých pocházeli respondenti, které mohou vytvořit speciální programy pro trávení volného času pro seniory. Díky této bakalářské práci zjistí, které činnosti mají senioři radši, popřípadě se mohou inspirovat novými nápady pro zavedení nových specializovaných kroužků nebo kurzů pro seniory.

7 Seznam informačních zdrojů

- 1 BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- 2 GILLIAN BOULTON-LEWIS, Maureen Tam. *Active ageing, active learning issues and challenges*. Dordrecht: Springer, 2012. ISBN 978-94-007-2111-1.
- 3 ČESKO. Zákon o zaměstnanosti. Předpis č. 435 ze dne 13. května 2004. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2004, částka 143/2004. Dostupné z: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-435>>.
- 4 ČESKO. Zákoník práce. Předpis č. 262 ze dne 21. dubna 2006. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2006, částka 84/2006. Dostupné z: <<http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-262#cast1>>.
- 5 ČSÚ. *Senioři v ČR*. 2014 CSZO.cz [online]. 31. 12. 2014 [cit. 2015-7-9]. Dostupné z: <<https://www.czso.cz/documents/10180/25627994/310035141o.pdf/898af726-0e3c-4e0b-9e8d-1b3c0138e5bd?version=1.0>>.
- 6 DESSAINT, M. P. *Nezačínajte stárnout: [jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně]*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999, 231 s. ISBN 80-7178-255-6.
- 7 DUDLEY, L. *Senior Activities*. 2014. 23 s. Mayank Bhatnagar.
- 8 GEORGE, S. C., CAINE, K. W. *Šest etap stárnutí: zdravý muž*. 2. vydání. Praha: Columbus, 2007, 522 s. Knihovna domácího lékaře (Columbus). ISBN 978-80-7249-235-0.
- 9 GREGOR, O. *Muži nestárnou? Ale ženy žijí déle*. Kladno: Delta, 1998, 125 s. ISBN 80-86091-07-4.
- 10 *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. 1. vydání. Editor Peter Gruss. Praha: Portál, 2009, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- 11 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vydání, Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

- 12 HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2013, 96 s., ISBN 978-80-247-4697-5.
- 13 HRDLIČKA, M., KURIC, J. BLATNÝ, M.. *Krize středního věku*. 1. vydání. Praha: Portál, 2006, 167 s. ISBN 80-7367-168-9.
- 14 JANDOUREK, J. *Úvod do sociologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2003, 231 s. ISBN 80-7178-749-3.
- 15 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2008, 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- 16 Kolektiv pracovníků Věstonické univerzity. Věstonická univerzita. *Sociální služby: Odborný časopis*. Duben 2015. XVII. ročník, (4), 44 s. ISSN 1803-7348.
- 17 KRAMÁŘOVÁ, N., TUČEK, J. *Gerontopsychiatrie*. 2. vydání. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2005, 57 s. ISBN 80-7040-829-4.
- 18 ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2011, 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.
- 19 PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999, 229 s. ISBN 80-7178-295-5.
- 20 REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009, 184 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3006-6.
- 21 ROSŁAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří: [cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci]*. 1. vydání. Brno: Computer Press, 2005, 71 s. Zdraví pro každého (Computer Press). ISBN 80-251-0774-4.
- 22 ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1990, 435 s. Pyramida (Panorama). ISBN 80-7038-078-0.
- 23 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vydání. Praha: Grada, 2012, 225 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
- 24 SHEEHY, G. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999, 454 s. ISBN 80-7178-185-1.
- 25 SURYNEK, A. *Základy sociologického výzkumu*. 1. vydání. Praha: Management Press, 2001, 160 s. ISBN 80-7261-038-4.

- 26 SVOBODOVÁ, B. Jablonecký škrpál. *Sociální služby: Odborný časopis*. Březen 2015, XVII. ročník, (3), 44 s. ISSN 1803-7348.
- 27 ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vydání. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- 28 ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-7178-920-8.
- 29 VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- 30 VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008, 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.
- 31 VIDOVIČOVÁ, L. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. 1. vydání. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013, 371 s. ISBN 978-80-7419-141-1.

8 Přílohy

Příloha č. 1: Doplnující graf – Vzdělání respondentů dle pohlaví

Příloha č. 2: Doplnující graf – Rodinný stav respondentů dle pohlaví

Příloha č. 3: Doplnující graf – Volnočasové aktivity na vesnici a ve městě

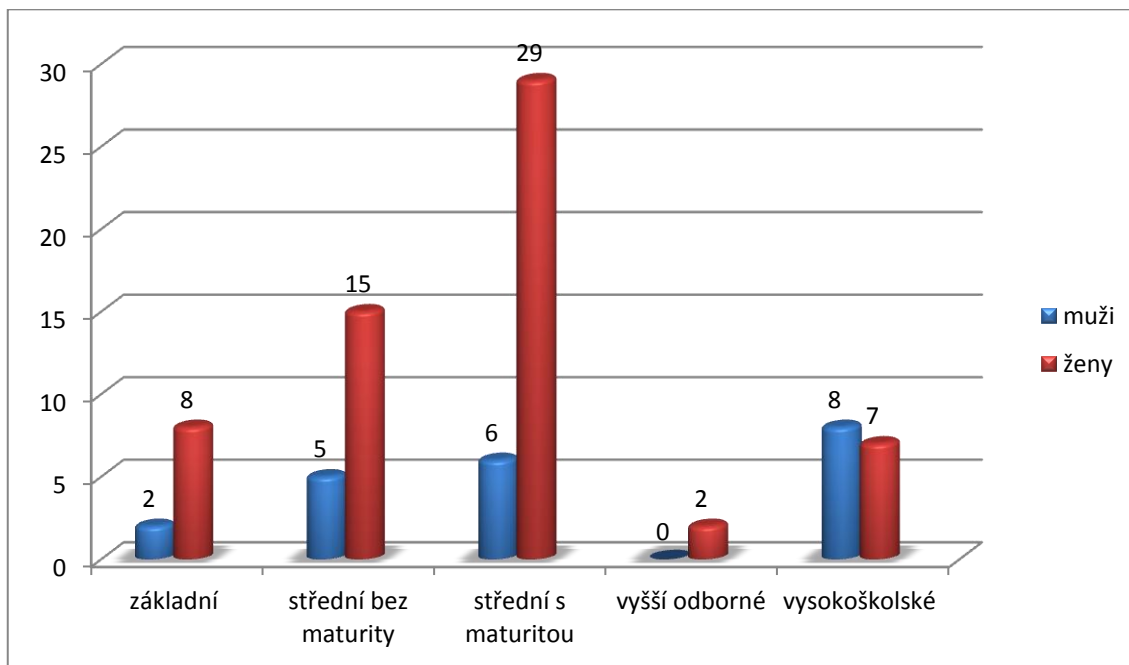
Příloha č. 4: Doplnující graf – Ověření hypotézy H1 - Senioři žijící ve městě mají více volnočasových aktivit než senioři na vesnici

Příloha č. 5: Doplnující graf – Využití volnočasových aktivit seniory a seniorkami

Příloha č. 6: Doplnující graf – Ověření hypotézy H2 – Více aktivně využívají volný čas senioři než seniorky

Příloha č. 7: Dotazník

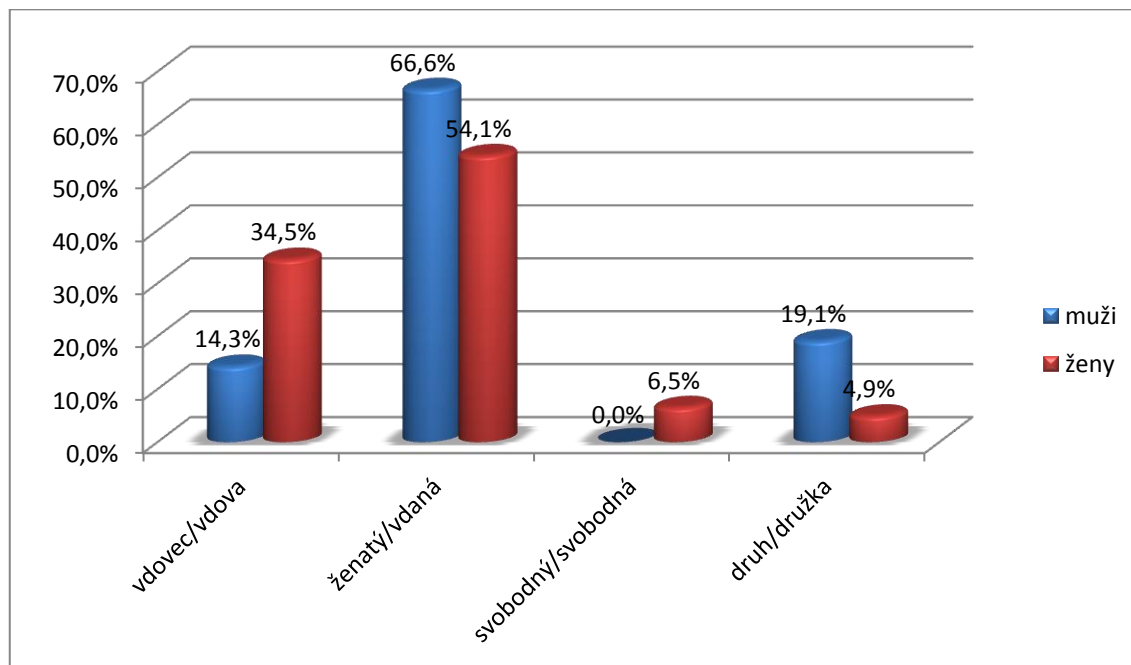
Příloha č. 1: Doplnující graf – Vzdělání respondentů dle pohlaví (v počtu)



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf znázorňuje vzdělání respondentů dle pohlaví. Základního vzdělání dosáhlo celkově 10 respondentů (12,2%), z nichž bylo 8 žen a 2 muži. Středního vzdělání bez maturity dosáhlo celkově 20 respondentů (24,4%), 15 žen a 5 mužů. Střední vzdělání s maturitou mělo 35 respondentů (42,7%), z nichž bylo 29 žen a 6 mužů. Vyšší odborné vzdělání měli 2 respondenti (2,4%) a obě byly ženy. Poslední vysokoškolské vzdělání mělo 15 respondentů (18,3%), kde byly výsledky téměř vyrovnané. Vysokoškolské vzdělání mělo 8 mužů a 7 žen.

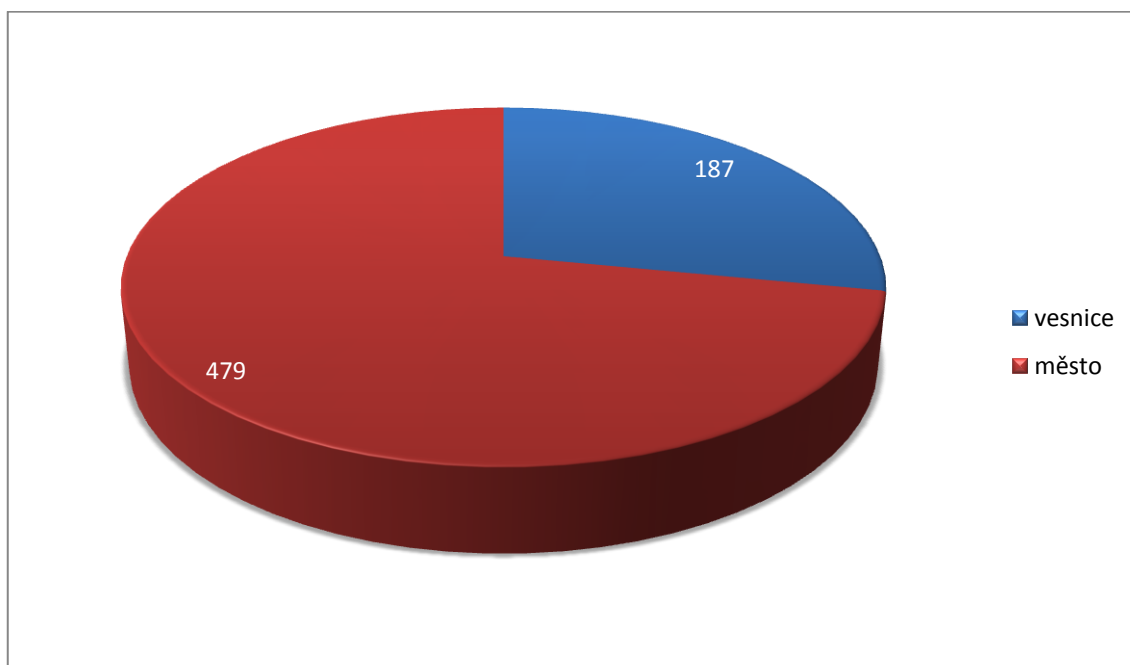
Příloha č. 2 – Doplnující graf – Rodinný stav respondentů dle pohlaví (v %)



Zdroj: vlastní výzkum

Graf znázorňuje rodinný stav respondentů dle pohlaví. Ve stavu vdovec/vdova byli 3 muži (14,3%) a 21 žen (34,5%). Ženatých mužů bylo 14 (66,6%) a vdaných žen bylo 33 (54,1%). Svobodný muž nebyl žádný z respondentů, ženy byly 4 (6,5%). Ve stavu druh/družka byli 4 muži (19,1%) a 3 ženy (4,9%).

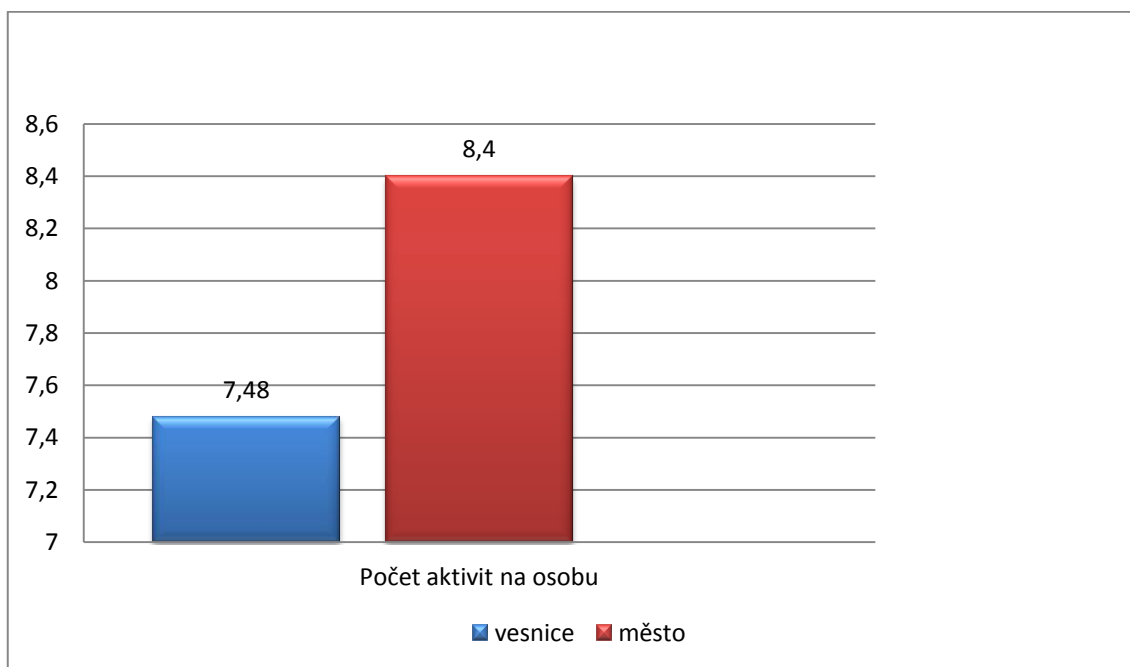
Příloha č. 3: Doplnující graf – Volnočasové aktivity na vesnici a ve městě (v počtu)



Zdroj: vlastní výzkum

Tento graf znázorňuje rozdělení aktivit mezi město a vesnici. Následující čísla byla vypočtena jako součet všech odpovědí na otázku č. 13, kdy měli respondenti zaškrtnout všechny aktivity, které dělají ve svém volném čase. Na základě jednotlivých odpovědí byly činnosti početně rozděleny do složky vesnice nebo město. Celkově se sešlo 639 zaškrtnutých odpovědí týkající se volnočasových činností. Z toho vyplývají výsledky, že 25 respondentů žijících na vesnici provozují dohromady 187 aktivit. Kdež to ve městě, kde žilo 57 respondentů, provozují 479 aktivit.

Příloha č. 4: Doplnující graf – Ověření hypotézy H1 - Senioři žijící ve městě mají více volnočasových aktivit než senioři na vesnici (v počtu)

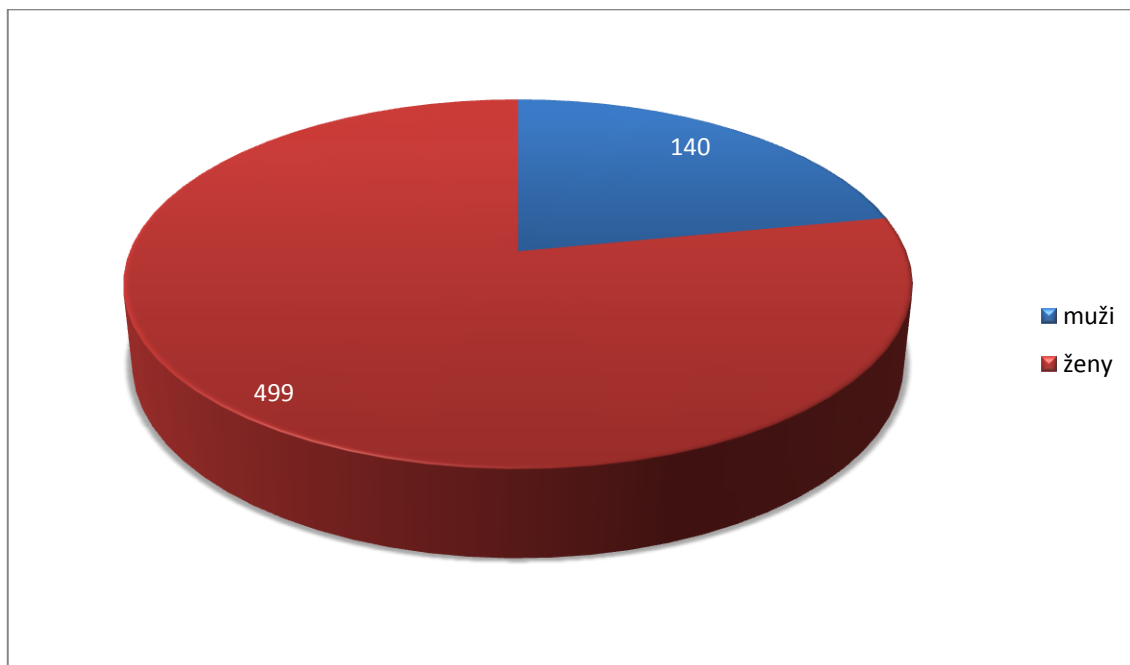


Zdroj: vlastní výzkum

Na základě těchto výsledků z přílohy č. 3 byla provedena matematická operace, kdy byl vypočten průměrný počet aktivit pro město a vesnici, aby se porovnálo, zda jsou více aktivní senioři ve městě nebo na vesnici.

U respondentů žijících ve městě vyšlo 8,4 aktivit na osobu, u respondentů žijících na vesnici vyšlo 7,48 aktivit na osobu. Tím se potvrdila hypotéza č. 1, že senioři žijící ve městě mají více volnočasových aktivit než senioři na vesnici.

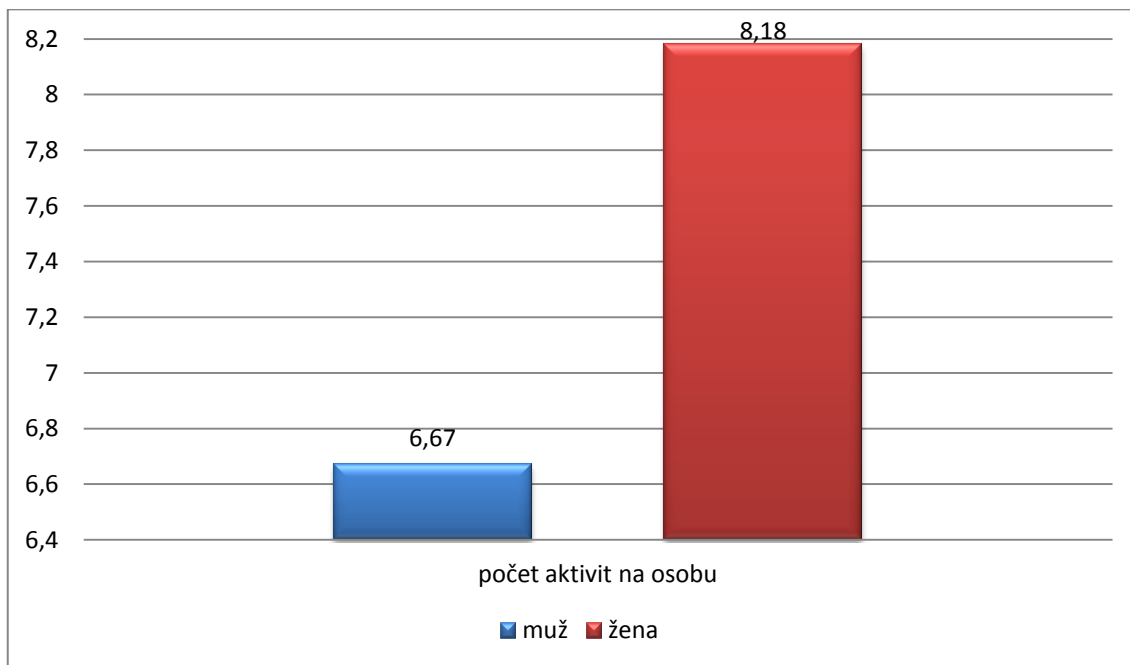
Příloha č. 5: Doplnující graf – Využití volnočasových aktivit seniory a seniorkami (v počtu)



Zdroj: vlastní výzkum

V grafu čtvrté přílohy je zobrazeno, stejným způsobem jako v předchozím grafu, rozdělení aktivit mezi muže a ženy. Následující čísla byla vypočtena jako součet všech odpovědí na otázku č. 13, kdy měli respondenti zaškrtnout všechny aktivity, které dělají ve svém volném čase. Na základě jednotlivých odpovědí byly činnosti početně rozděleny do složky podle pohlaví na ženy a muže. Celkově se sešlo 639 zaškrtnutých odpovědí týkající se volnočasových činností. Z toho vyplývají výsledky, že 21 mužů-provozují dohromady 140 aktivit. Kdež to ženy-respondenti, kterých bylo 61, provozovalo dohromady 499 aktivit.

Příloha č. 6: Doplnující graf – Ověření hypotézy H2 – Více aktivně využívají volný čas senioři než seniorky (v počtu)



Zdroj: vlastní výzkum

Na základě těchto výsledků byla provedena matematická operace, kdy byl vypočten průměrný počet aktivit na ženu a muže, aby se porovnálo, zda jsou více aktivní senioři nebo seniorky.

U mužů tento výsledek vyšel 6,67 aktivit na osobu, u žen vyšel výsledek 8,18 aktivit na osobu. Tímto výsledkem se vyvrátila hypotéza č. 2, kdy bylo stanoveno, že více aktivně využívají volný čas senioři než seniorky.

Příloha č. 7 - Dotazník

1. Pohlaví
 - a. Muž
 - b. Žena
2. Věk
 - a. 65-70
 - b. 71-75
 - c. 76-80
 - d. 81-85
 - e. 86 a více
3. Nejvyšší dosažené vzdělání
 - a. Neukončené základní
 - b. Základní
 - c. Střední bez maturity
 - d. Střední s maturitou
 - e. Vyšší odborné
 - f. Vysokoškolské
4. Kolik let jste v důchodu?
 - a. Méně než rok
 - b. 1 rok
 - c. 2 roky
 - d. 3 roky
 - e. 4 – 5 let
 - f. 6 – 8 let
 - g. 9 – 10 let
 - h. 10 a více
5. Nástup do důchodu byl pro mě:
 - a. Snadný
 - b. Obtížný

- c. Velmi obtížný
 - d. Nepřijatelný
6. Co bylo pro vás obtížné po nástupu do důchodu? – *prosím, napište*
7. V důchodu jsem:
- a. Velmi spokojen/a
 - b. Spíše spokojen/a
 - c. Spíše nespokojen/a
 - d. Velmi nespokojen/a
8. Jak jste spokojen/a s následujícími faktory v důchodu? (*ohodnoťte známkou 1 až 5 jako ve škole*)
- a. Finance
 - b. Zdravotní stav
 - c. Trávení volného času
 - d. Kontakt s rodinou
9. Rodinný stav
- a. Vdaná/ženatý
 - b. Vdova/vdovec
 - c. Druh/družka
 - d. Svobodná/svobodný
10. Bydlíte:
- a. Ve městě
 - b. Na vesnici
11. Bydlíte:
- a. V bytě
 - b. V rodinném domě
12. Co pro Vás znamená volný čas?
- a. Všechn čas co mám
 - b. Všechn čas, který mi zbude po návštěvě lékaře, vykonání domácích prací, nákupu, ...
 - c. Nemám volný čas

d. Jiné: *volná odpověď*

13. Co děláte ve svém volném čase? (*možnost více odpovědí*)

- a. Kultura
- b. Četba
- c. Hudba – poslech, zpěv
- d. Procházky
- e. Nakupování
- f. Rodina
- g. Zahrádkaření
- h. Aktivní sportování
- i. Tancování
- j. Fotografování
- k. Luštění křížovek, SUDOKU
- l. Ruční práce (šití, pletení, háčkování)
- m. Rybaření
- n. Cestování
- o. Společenská setkání (sraz ze školy, klub seniorů,...)
- p. Posezení s přáteli (cukrárna,...)
- q. Návštěva lékaře
- r. Televize
- s. Rodina – hlídání (pra)vnoučat
- t. Péče o domácí zvíře
- u. Náboženské aktivity
- v. Vzdělávání se
- w. Jiné: *volná odpověď*

14. Máte domácí zvíře?

- a. Ano
- b. Ne (*pokračování ot. č. 16*)

15. Jaké máte domácí zvíře? (*otevřená otázka*)

16. Jak se převážně dopravujete na nákupy, k lékaři a na další pochůzky?

- a. Autem
- b. MHD
- c. Vlakem
- d. Pěšky
- e. Na kole

17. Studujete univerzitu třetího věku?

- a. Ano
- b. Ne (*pokračování ot. č. 20*)

18. Jaký obor studujete? (*otevřená otázka*)

19. Z jakého důvodu studujete univerzitu třetího věku?

- a. Rozšíření si vědomostí
- b. Kontakt s lidmi
- c. Rád/a studuji
- d. Jiné: *volná odpověď*

20. Sportujete nyní aktivně?

- a. Ano
- b. Ne (*pokračování ot. č. 23*)

21. Jaké sporty provozujete? (*možnost více odpovědí*)

- a. Turistika
- b. Cyklistika
- c. Lyžování
- d. Běžky
- e. Pěší chůze s holemi (northing walking)
- f. Aerobic
- g. Pilatek
- h. Jóga
- i. Posilování
- j. Plavání
- k. Jiné: *volná odpověď*

22. Jak často nyní sportujete?

- a. 1x do měsíce
 - b. 1x do týdne
 - c. 2 – 3x týdně
 - d. 4 – 5x týdně
 - e. Denně
23. Jste ve svých volnočasových aktivitách nějak výrazně omezován/a?
- a. Ano
 - b. Ne (*pokračování ot. č. 25*)
24. Čím jste ve svých volnočasových aktivitách omezován/a nejvíce?
- a. Finance
 - b. Zdravotní stav
 - c. Nedostatek motivace
 - d. Špatná dostupnost – vzdálenost od bydliště, nemožnost dopravy
 - e. Jiné: *volná odpověď*
25. Máte doma počítač, který aktivně používáte?
- a. Ano
 - b. Ne (*pokračování ot. č. 28*)
26. Jak jste se na počítači naučil/a?
- a. Jsem samouk
 - b. Rodina
 - c. Přátelé
 - d. Na počítačovém kurzu
 - e. V práci
27. Co na počítači nejčastěji děláte?
- a. Hraní her
 - b. Prohlížení a úprava fotek
 - c. Pracuji na něm
 - d. Sledování filmů, poslouchání hudby, čtení knih
 - e. Psaní a úprava textu či tabulek
 - f. Prohlížení webových stránek (články, e-maily, Skype, Facebook, ...)

- g. Vzdělávání se
- h. Jiné: *volná odpověď*

28. Využíváte internet?

- a. Ano
- b. Ne (*pokračování ot. č. 30*)

29. K čemu nejvíce používáte internet? (*vyberte 3 nejvíce využívané*)

- a. Zprávy z domova a ze zahraničí
- b. Sportovní události
- c. Vyhledávání receptů
- d. Hledání názorů na diskusních fórech
- e. Hry
- f. Nákupy na e-shopech
- g. Slevové portály
- h. Elektronická komunikace s přáteli a rodinou
- i. Sociální sítě
- j. Jiné: *volná odpověď*

30. Chodíte pravidelně do zaměstnání?

- a. Ano
- b. Ne (*pokračování ot. č. 33*)

31. Jakou profesi ve svém zaměstnání vykonáváte? (*otevřená otázka*)

32. Z jakého důvodu stále pracujete?

- a. Finance
- b. Společnost a kolektiv
- c. Chci ještě pracovat
- d. Nadbytek volného času
- e. Jiné: *volná odpověď*

33. Jak často jste v kontaktu s rodinou?

- a. Každý den
- b. Jednou za týden
- c. Jednou za měsíc

d. Výjimečně