

# Vliv volného času na sebepojetí seniorů

Bc. Martina Rozsypalová

---

Diplomová práce  
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2012/2013

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Martina Rozsypalová**  
Osobní číslo: **H11708**  
Studijní program: **N7501 Pedagogika**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Vliv volného času na sebepojetí seniorů**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti stáří a stárnutí, volného času a sebepojetí seniorů.**

**Příprava metodiky výzkumné části, zpracování projektu výzkumu, výzkumné otázky, výzkumné problémy a výzkumné hypotézy.**

**Realizace kvantitativně orientovaného výzkumu, výběr výzkumného vzorku, sběr dat pomocí dotazníků a metodou sémantického diferenciálu.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace, deskripce získaných dat a realizace vztahové statistické analýzy.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

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

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK. Sociální psychologie. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

Vedoucí diplomové práce: **prof. PhDr. Miroslav Chráska, CSc.**  
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání diplomové práce: **26. dubna 2013**

Ve Zlíně dne 14. února 2013

  
doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.  
děkanka



  
Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu

## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně .....23.4.2013.....

.....Božena Palová.....

*1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.*

*(1) Vysoká škola nevyjádřeně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.*

(2) *Dizertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahují škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní díla).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní díla:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

## **ABSTRAKT**

Tématem diplomové práce je vliv volného času na sebepojetí seniorů. Teoretická část definuje stáří, stárnutí a změny s tím spojené, dále se zabývá pojmem volný čas, volným časem seniorů, včetně volnočasových aktivit, sebepojetím a sebepojetím seniorů. Praktická část se zaměřuje na výzkum vlivu volného času na sebepojetí seniorů.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, volný čas, volný čas seniorů, sebepojetí, sebepojetí seniorů

## **ABSTRACT**

The theme of this thesis is the influence of free time for self seniors. The theoretical part defines old age, the aging and changes associated with it, deals with the concept of free time, free time of seniors, including free time activities, self-concept and self-concept of seniors. The practical part focuses on the investigation of the influence of free time for self seniors.

Keywords: old age, the aging, free time, free time of seniors, self-concept, self-concept of seniors

Děkuji vedoucímu práce prof. PhDr. Miroslavu Chráskovi, CSc. za odborné vedení, metodickou pomoc a cenné připomínky při zpracování mé diplomové práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

|  |           |
|--|-----------|
| <b>ÚVOD</b> .....  | <b>10</b> |
| <b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....                             | <b>11</b> |
| <b>1 VOLNÝ ČAS</b> .....                                   | <b>12</b> |
| 1.1 FUNKCE VOLNÉHO ČASU .....                              | 13        |
| 1.2 VOLNÝ ČAS SENIORŮ .....                                | 14        |
| 1.3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY PRO SENIORY .....                 | 14        |
| 1.3.1 Způsob trávení volného času .....                    | 15        |
| 1.3.2 Vzdělávání seniorů .....                             | 16        |
| 1.3.3 Dobrovolnictví .....                                 | 18        |
| <b>2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ</b> .....                            | <b>20</b> |
| 2.1 PERIODIZACE STÁŘÍ .....                                | 21        |
| 2.2 BIOLOGICKÉ ASPEKTY STÁŘÍ .....                         | 21        |
| 2.3 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY STÁŘÍ .....                      | 22        |
| 2.3.1 Kognitivní změny ve stáří .....                      | 24        |
| 2.3.2 Emoční změny ve stáří .....                          | 27        |
| 2.4 SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY STÁŘÍ .....                       | 30        |
| 2.4.1 Sociální změny ve stáří .....                        | 30        |
| 2.4.2 Sociální aspekty stáří .....                         | 32        |
| 2.4.3 Sociální zařazení starého člověka .....              | 34        |
| 2.4.4 Ageismus .....                                       | 34        |
| 2.5 SENIOR V DOMOVĚ PRO SENIORY .....                      | 36        |
| <b>3 SEBEPOJETÍ</b> .....                                  | <b>39</b> |
| 3.1 ZÁKLADNÍ ASPEKTY SEBEPOJETÍ .....                      | 39        |
| 3.2 STRUKTURA SEBEPOJETÍ .....                             | 41        |
| 3.2.1 Struktura sebepojetí podle Vágnerové .....           | 41        |
| 3.2.2 Struktura sebepojetí podle Blatného .....            | 44        |
| 3.2.3 Struktura sebepojetí podle Výrosta a Slaměníka ..... | 48        |
| 3.2.4 Srovnání koncepcí sebepojetí .....                   | 52        |
| 3.3 CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY SEBEPOJETÍ .....                | 53        |
| 3.4 SEBEPOJETÍ VE STÁŘÍ .....                              | 56        |
| <b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....                             | <b>59</b> |
| <b>4 METODOLOGIE VÝZKUMU</b> .....                         | <b>60</b> |
| 4.1 VÝZKUMNÉ PROBLÉMY A STANOVENÍ HYPOTÉZ .....            | 60        |
| 4.2 POJETÍ VÝZKUMU .....                                   | 61        |
| 4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK .....                                  | 61        |
| 4.4 VÝZKUMNÁ TECHNIKA .....                                | 63        |
| 4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT .....                            | 64        |
| 4.5.1 Proměnné .....                                       | 64        |
| <b>5 VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ</b> .....         | <b>66</b> |



|   |                                     |           |
|---|-------------------------------------|-----------|
| 5.1   | OVĚŘENÍ ŠKÁL MĚRNÉHO NÁSTROJE ..... | 66        |
| 5.2   | ZPRACOVÁNÍ ZÍSKANÝCH DAT .....      | 68        |
| 5.2.1   | Popisná statistika .....            | 68        |
| 5.2.2   | Statistické ověřování hypotéz ..... | 69        |
| 5.2.3   | Shrnutí výzkumného šetření .....    | 78        |
| <b>ZÁVĚR .....</b>                              |                                     | <b>80</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>          |                                     | <b>82</b> |
| <b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b> |                                     | <b>91</b> |
| <b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>                     |                                     | <b>92</b> |
| <b>SEZNAM TABULEK .....</b>                     |                                     | <b>93</b> |
| <b>SEZNAM PŘÍLOH .....</b>                      |                                     | <b>94</b> |

## ÚVOD

V posledních letech se setkáváme s fenoménem stárnutí populace. Lidé se dnes dožívají vyššího věku než v minulosti, neustále přibývá osob v seniorském věku. S tímto relativně novým jevem se objevují ve společnosti také nové potřeby. Život seniorů je dnes tématem, kterému je třeba se věnovat. Nestačí však soustředit se pouze na fyzické potřeby seniorů, ale důležité je zabývat se také jejich duševními potřebami.

Senior je člověk jako každý jiný, i on potřebuje svůj čas smysluplně využívat, potřebuje se cítit užitečný, potřebuje cítit jistotu, že jeho život neskončil odchodem do penze, ale že i následující roky bude prožívat a ne jen přežívat.

Ve své práci se chci věnovat životu seniorů. Nejprve budu zjišťovat, jak senioři tráví svůj volný čas, zda se liší způsob trávení volného času u seniorů, kteří žijí ve vlastních domácnostech, a u seniorů, kteří žijí v domovech pro seniory, atd. Poté se budu zabývat sebepojetím seniorů, přesněji mě bude zajímat, zda způsob trávení volného času ovlivňuje úroveň sebepojetí seniorů.

Senioři jsou podle mého názoru nepříliš časté téma, což je jeden z důvodů, proč jsem se právě pro toto téma rozhodla. Vzhledem k tomu, jak se rozrůstá potřeba nejrůznějších institucí, které by se věnovaly seniorům, se domnívám, že je načase se této problematice věnovat více.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 VOLNÝ ČAS

První kapitola se zabývá volným časem. Existuje množství definic volného času, uvádíme tedy alespoň několik z nich. Poté se kapitola zaměří na funkce volného času, na volný čas seniorů a nakonec na volnočasové aktivity seniorů, kde jsou zmíněny způsoby trávení volného času, vzdělávání či dobrovolnictví.

Průcha, Walterová a Mareš (2009, s. 341) uvádějí, že volný čas je čas, se kterým můžeme nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, jež nám zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času, který věnujeme práci, péči o rodinu, domácnost a vlastní fyzické potřeby, včetně spánku.

Volný čas je čas, ve kterém člověk svobodně volí a dělá takové činnosti, jež mu přinášejí radost, potěšení, zábavu i odpočinek. Takové činnosti, které obnovují a rozvíjejí jeho tělesné i duševní schopnosti, popř. i tvůrčí činnosti. (Němec, 2002, s. 17)

Podle Němce (2002, s. 17) je volný čas také čas, ve kterém je člověk sám sebou, nejvíce patří sám sobě, kdy koná převážně svobodně a dobrovolně činnosti pro sebe, popř. i pro druhé, z vnitřního popudu a zájmu.

Volný čas je čas, jež může člověk využít bezprostředně pro sebe, je to čas, ve kterém patří maximálně sobě, ve kterém může dělat, a to více než kdykoli jindy, to, co jej baví a přináší mu potěšení, zábavu i odpočinek (Filipcová, 1966 cit. podle Janiš, 2009, s. 4).

Podle Malacha (2004 cit. podle Janiš, 2009, s. 4) je volný čas čas, ve kterém si člověk svobodně na základě svých zájmů, nálad a pocitů volí svoji činnost.

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

Volný čas můžeme chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k obnovení sil (Průcha, Walterová a Mareš, 2001 cit. podle Pávková et al., 2002, s. 13).

Volný čas je ta část života člověka mimo čas pracovní a tzv. čas vázaný, jež zahrnuje biofyzické potřeby člověka, chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dopravu a jiné nutné mimopracovní povinnosti. Volný čas je doba, jež má po vykonání těchto potřeb a povinností jedinec k dispozici pro sebeurčující a sebevytvářející činnosti, kterými jsou odpoči-

nek a zábava, rozvoj zájmové sféry, zlepšení kvalifikace a účast na veřejném životě. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008, s. 10)

Podle Pávkové et al. (2002, s. 13) se pod pojem volný čas běžně zahrnuje odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, zájmové vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost a časové ztráty spojené s těmito činnostmi.

## 1.1 Funkce volného času

V literatuře se setkáme s několika návrhy, jak vymezit funkce volného času. Uvádíme následující tři pojetí.

Roger Sue uvádí jako funkce volného času:

- psychosociologickou (uvolnění, zábava, rozvoj),
- sociální (socializace v různých sociálních prostředích, sdružování, symbolická příslušnost k nějaké sociální skupině),
- terapeutickou (zdravotní hledisko, smyslový rozvoj, prevence nemoci, zdravý životní styl),
- ekonomickou (pozitivní vliv na uplatnění člověka v profesní činnosti, výdaje vynakládané na aktivity ve volném čase, atd.). (Hofbauer, 2004, s. 14)

H. O. Opaschowski vymezuje jako funkce a možnosti volného času:

- rekreaci (zotavení a uvolnění),
- kompenzaci (odstraňování frustrací),
- výchovu a další vzdělávání (sociální učení),
- kontemplaci (hledání smyslu života),
- komunikaci (sociální kontakty),
- participaci (podílení se, účast na rozvoji společnosti),
- integraci (stabilizaci života rodiny a vrůstání do společnosti),
- enkulturaci (vlastní kulturní rozvoj, tvořivé vyjadřování prostřednictvím umění, sportu a dalších činností). (Hofbauer, 2004, s. 14-15)

Janiš (2009, s. 14) upravuje funkce výchovy mimo vyučování podle Pávkové et al. (2008) a definuje následující čtyři funkce volného času: výchovná, vzdělávací, sociální a zdravotní.

Preference jednotlivých funkcí se podle Janiše (2009, s. 14) v průběhu života mění, neexistuje ale taková, jež by měla být opomíjena.

Díky svému obecnému charakteru se jeví, vzhledem k věkové kategorii seniorů, jako nejvhodnější pojetí funkcí volného času definice funkcí od Janiše (2009). Tato definice funkcí volného času je natolik univerzální, že může být použita u jakékoli věkové kategorie. I další dvě pojetí však mají své klady. U prvního rozdělení funkcí by se vzhledem k seniorům dala vyzvednout především funkce psychosociologická, která přináší zábavu a odpočinek, funkce sociální, která umožňuje sdružování se, nebo funkce terapeutická. U druhého vymezení funkcí volného času by se daly vyzdvihnout zase funkce kompenzace, jako odstraňování frustrací, kterých stáří jistě přináší množství, kontemplaci, tedy hledání smyslu života, komunikaci, která umožňuje udržování sociálních kontaktů, či participaci.

## 1.2 Volný čas seniorů

Na problematiku volného času se většina literatury dívá z pohledu dětí a mládeže. I seniori však mají volný čas a ten má svá specifika.

Velký význam pro rozsah a rozvoj volného času má prodlužování délky života a v důsledku toho nárůst počtu seniorů a jejich podílu na celkové populaci. Seniori mají možnost na volnočasovou zkušenost z dosavadního života navazovat různými způsoby. Mohou v dosavadních činnostech pokračovat v rámci vlastní rodiny nebo mohou ve svém okolí působit jako dobrovolní nebo i profesionální vedoucí dnešních dětí a mládeže. Obě možnosti obohacují i je samé a pomáhají jim plnohodnotně prožívat toto životní období. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008, s. 29)

## 1.3 Volnočasové aktivity pro seniory

Následující kapitola se bude zabývat volnočasovými aktivitami seniorů. Seniori mohou trávit volný čas stejně jako v dřívějších obdobích života. To, že člověk dosáhne seniorského věku, neznamená, že se z něj stane pasivní jedinec. Mimo způsobů trávení volného času seniorů se kapitola zaměřuje i na vzdělávání seniorů a dobrovolnictví.

Podle Haškovcové (2012, s. 170) jsou volnočasové aktivity všechny společenské, kulturní a sportovní aktivity, jímž se lidé věnují ve volném čase. Někteří seniori v penzi nevědí, čím zaplnit svůj čas po skončení ekonomické aktivity. Někdy si neumí volnočasové aktivity zorganizovat, někdy jsou rozpačití a někdy se neúčastní aktivit, ani když o nich vědí.

Volnočasové aktivity mohou u seniorů výrazně pomoci v prevenci sociálního vyloučení, pocitů samoty a potřeby péče. Aktivní a různorodá činnost ve stáří ve spolupráci s dostatečným zajištěním terénních sociálních služeb, rozvojem bytové politiky vhodné pro seniory a zlepšování zdraví seniorů může napomoci ke snížení potřeby zvýšené péče. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011, s. 77)

V seniorském období se uskutečňují volnočasové aktivity přiměřené věku (vhodný způsob fyzického cvičení, pohybu nebo pobytu v přírodě, rukodělné a další zájmové činnosti). Se vzrůstajícím věkem roste u jedince potřeba věnovat pozornost vlastní osobě, udržovat svůj fyzický a duševní potenciál. Starým lidem volný čas zároveň umožňuje využívat zkušenosti a přístupy, jež si osvojili v předchozích etapách života a dlouhodobě je případně uplatňovali i ve svém působení mezi dětmi a mládeží. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008, s. 28)

Podobně se vyjadřují i Bočková, Hastrmanová a Havrdová (2011, s. 79), které uvádějí, že senioři se mohou věnovat podobným aktivitám jako mladší generace. S přibývajícím věkem ale přichází potřeba uzpůsobit obsah volnočasových aktivit vzhledem ke změnám zdraví, tělesné kondice a duševního rozpoložení jedince.

Dnes jsou časté také různé mezigenerační společné aktivity, a to jak v rodině, tak i mimo ni. Realizují se návštěvy a kulturní vystoupení dětí a mládeže pro seniory i naopak působení seniorů mezi dětmi a mládeží. Také staří lidé sami realizují na relativně náročné úrovni vlastní příležitostné i pravidelné aktivity ve svém volném čase, i když se jejich možnosti s přibývajícím věkem postupně zmenšují. (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008, s. 29-30)

V České republice organizuje většinu volnočasových aktivit pro seniory neziskový sektor a nižší územní celky, popř. krajské úřady (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011, s. 79).

### 1.3.1 Způsob trávení volného času

Existuje velké množství možností, jak trávit volný čas. Způsoby, jak trávit volný čas, bychom mohli rozdělit na aktivní a pasivní. Je obecně známo, že pasivní a aktivní trávení času by mělo být v rovnováze.

Ort (2004, s. 67-68) porovnává strukturu aktivit seniorů tzv. pasivního trávení volného času a strukturu aktivit seniorů s tzv. aktivním trávením volného času.

Mezi **pasivní způsoby trávení volného času** patří sledování TV (někde je TV neustále v provozu), poslech rozhlasu (mnohdy pouze kulisově), četba novin či časopisů, luštění různých křížovek, hraní karetních nebo stolních her, sledování videofilmů, diapositivů,

prohlížení fotoalb se vzpomínáním, péče jen o sebe a svou domácnost, nepřítomnost programu, pouhé pasivní nebo formální přijímání návštěv, a to bez společného provozování aktivit, nakupování a upřednostňování spotřebního jednání, rezignace na pohybovou, kreativní a manuálně-pracovní činnost, sedavý způsob života, pouhé uspokojování primárních biologických potřeb, upřednostňování komfortu, pouhé soužití s domácími mazlíčky (Ort, 2004, s. 67).

Mezi **aktivní způsoby trávení volného času** se řadí selektivní sledovanost TV (např. soutěže, dokumenty apod.), návštěvy knihoven, čítáren, různé druhy chovatelství, výcvik zvířat a účast na soutěžích, sběratelství, ruční či výtvarné práce, návštěvy příbuzných a různé společné akce, navštěvování akcí Klubu seniorů i jiných organizací, posezení s přáteli v restauracích, cukrárnách, čajovnách, internetových kavárnách, zaškolení na digitální přístroje a technické noviny, návštěvy tanečních zábav, bazénů, saun, solných jeskyň, fitcenter a různých cvičení, chození na vycházky a turistické výlety, zahrádkaření, chalupaření či chataření, ježdění na tematické zájezdy, veletrhy nebo prodejní akce s programem, návštěvy divadel, koncertů, muzeí nebo kin, cykloturistika, tzv. veteraniády a docházení na přednášky Univerzity třetího věku či jiné kurzy (Ort, 2004, s. 67-68).

### 1.3.2 Vzdělávání seniorů

Člověk se učí celý život. Neustále se dozvídáme něco nového, učíme se novým postupům apod. V dnešní době je stále více soustředěna pozornost na proces celoživotního vzdělávání. Není tedy důvod, proč by se člověk nemohl vzdělávat i v seniorském věku.

Představa, podle které jsou výchova a vzdělávání člověka omezeny na období dětství a mládí, je již dávno překonána. Výchova a v jejím rámci i vzdělávání je v dnešní době chápána jako celoživotní proces. Jeden z důležitých požadavků celoživotního vzdělávání je, aby k němu měli příležitost všichni. Cílem je vytvořit takové podmínky a příležitosti, aby lidé cítili potřebu se vzdělávat a také mohli a chtěli tuto potřebu uspokojit v průběhu celého života, tedy i v postproduktivním věku. (Mühlpachr, 2004, s. 132)

Celoživotní vzdělávání seniorů má v českém prostředí zatím neprofesní charakter, zaměřuje se hlavně na výuku v oblasti informatiky, jazyků nebo zájmových oblastí, např. historie umění. Jako žádoucí se ale jeví také vzdělávání zaměřené na rozvoj kvalifikace a na reaktivizaci seniorů. (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 38)



Podle Mühlpachra (2004, s. 138) výzkumy potvrzují přispívání vzdělávacích aktivit v postproduktivním věku k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti a k tělesnému i duševnímu zdraví.

Livečka (1982 cit. podle Mühlpachr, 2004, s. 138) uvádí následující funkce vzdělávání v postproduktivním věku: preventivní (pozitivní ovlivňování průběhu stárnutí a stáří), anticipační (pozitivní připravenost na změny ve způsobu života), rehabilitační (znovuobnovování a udržování fyzických i psychických sil) a posilovací (rozvoj zájmů, potřeb a schopností, podpora aktivity).

Mühlpachr (2004, s. 139-141) uvádí jako formy vzdělávání v postproduktivním věku Lidové univerzity, Kluby aktivního stáří, Akademie třetího věku a Univerzity třetího věku. V Lidových univerzitách absolvují senioři, kteří mají zájem o studium, vzdělávací program spolu s mladými posluchači. Pozitivní je tady hlavně vzájemné ovlivňování a sblížení dvou generací. Akademie třetího věku a Kluby aktivního stáří uspokojují vzdělávací potřeby seniorů zejména v těch regionech, kde nejsou vysoké školy. Akademie třetího věku jsou organizované pod záštitou různých organizací nebo institucí a vyznačují se přístupností výkladu a přizpůsobením obsahu jak místním potřebám, tak i zájmům seniorů. Kluby aktivního stáří se na rozdíl od ostatních zmíněných forem vzdělávání vyznačují trvalejšími neformálními vztahy, rozvíjením osobních zájmů starých lidí a uspokojováním potřeby vzájemného kontaktu. Univerzity třetího věku jsou nejnáročnější formou vzdělávání seniorů. Jde o oficiálně uznané instituce, které umožňují seniorům studium na vysokoškolské úrovni. U nás se tato forma vzdělávání realizuje v rámci celoživotního vzdělávání. Účastníci mají většinou statut mimořádných studentů vysoké školy. Vzdělávání na Univerzitě třetího věku má výlučně charakter osobnostního rozvoje a ne profesní přípravy. Nezakládá tak nárok na profesní uplatnění.

Významnou roli v oblasti vzdělávání seniorů hraje jak technické vybavení, tak i osoba, která má danou aktivitu na starost, hlavně její zkušenosti s cílovou skupinou. Dále je to i způsob komunikace, který může zásadně ovlivnit motivaci seniorů k aktivnímu zapojení do činnosti nebo programu. Nesprávný přístup může totiž od dalšího zapojení do takových aktivit odradit. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011, s. 81)

### 1.3.3 Dobrovolnictví

Jednou z možností, jak trávit volný čas, je také dobrovolnictví. Dobrovolníkem se může stát člověk v každém věku, v českém prostředí se však setkáváme s tím, že dobrovolnická činnost není příliš rozšířeným jevem.

Podle Křivohlavého (2011, s. 64) je dobrovolnictví určitá forma spolupodílení se na kulturním a společenském životě, jde o proces předávání kulturních hodnot.

Když jedinec dělá něco dobrovolně, je to stavěno jako protiklad k tomu, když něco dělá, protože musí, dělá to tedy ze svobodné vůle. O dobrovolnictví mluvíme tam, kde jde o individuální iniciativu, jež je velkým kladem i ve starším věku. (Křivohlavý, 2011, s. 64-65)

Jedna z charakteristik života lidí v penzi je, že mají relativně větší míru svobody v rozhodování o tom, co budou dělat. A do souboru toho, co mohou dělat, patří také dobrovolnictví. (Křivohlavý, 2011, s. 65)

Dobrovolnictví je činnost, kterou věnujeme svůj čas, talent, schopnosti a energii jako nezištnou pomoc druhým. Škála, kde se můžou dobrovolníci uplatnit, je pestrá. Dobrovolnictví je u nás považováno za aktivitu, které se věnují hlavně mladí lidé, dobrovolníkem se však může stát i senior. Podle názoru pracovníků z neziskových organizací či psychologů mají starší lidé naopak množství předností, které jsou při dobrovolnické činnosti výhodou. Starší lidé jsou schopni citlivě vnímat potřeby ostatních a jsou tak více připraveni pomáhat ostatním. Kromě toho disponují senioři cennými a praktickými zkušenostmi z profesního života, což může být užitečné v rámci charitativní činnosti. Na dobrovolnictví je pozitivní jak dobrý pocit z pomoci druhým, možnost navazování nových přátelství a zvýšení pocitu vlastní potřebnosti, tak i aktivní trávení volného času a možnost kontaktu s novými lidmi. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011, s. 87)

Ve skupině seniorů je obrovský potenciál pro jejich zapojení do dobrovolnických programů. Psychologové i pracovníci z neziskových organizací pozitivně hodnotí jakékoli zapojení seniorů do dobrovolnictví, existují však i bariéry, jež omezují využití potenciálu seniorů, např. nedostatek informací o dobrovolnictví či nedostatek financování těchto aktivit. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011, s. 91)

Křivohlavý (2011, s. 66) zmiňuje výsledky průzkumu ohledně motivace pro vykonávání dobrovolnické činnosti, který provedla organizace Volunteer Canada. Tento výzkum uká-

zal, že 93% seniorů-dobrovolníků se věnuje dobrovolnictví, aby přispěli svojí prací komunitě, tedy lidem okolo sebe, 77% uvedlo, že takto chtějí využít své znalosti a dovednosti pro dobro těch, kteří to potřebují, a 50% si dobrovolnictvím ověřuje, co jsou schopni pro druhé lidi ještě udělat.

## 2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Stáří je poslední etapou na cestě životem. Je to období plné změn- člověk získává nové role, prožívá nové situace, přichází do nových prostředí, atd. Člověk sám o sobě se celý mění, jak fyzicky, tak psychicky, a právě tento proces změn je nazýván stárnutím.

Na stárnutí dnes existují dva pohledy. Jedno pojetí chápe stárnutí jako biologický děj, který probíhá plynule celý život, tedy již od početí. Druhé pojetí přiřazuje stárnutí k pozdějším fázím života. (Křivohlavý, 2011, s. 19)

Vzhledem k potřebám této práce se přikloníme k druhému pojetí.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 202) uvádějí, že pod pojmem stárnutí se obvykle rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, jež podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince.

Stárnutí však neprobíhá u všech lidí stejně, ale jak uvádí Mühlpachr (2004, s. 22), stárnutí je proces individuální, probíhající se značnou interindividuální variabilitou, a zároveň proces asynchronní, postihující struktury a funkce organismu nerovnoměrně.

Stáří je potom tedy důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (zdravotním stavem, chorobami, životními podmínkami, životním stylem, interakcemi s prostředím apod.) a je spojeno s řadou významných sociálních změn (osamostatnění dětí, odchod do důchodu a další změny sociálních rolí). (Dvořáčková, 2012, s. 11; Mühlpachr, 2004, s. 22)

Stáří bývá označováno jako fáze postvývojová, protože už byly uskutečněny všechny latentní schopnosti rozvoje (Bromley, 1988, s. 30 cit. podle Stuart-Hamilton, 1999, s. 22).

Stáří přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou hromadění nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech života. (Vágnerová, 2007, s. 299)

Stáří je obecným označením pozdějších stádií ontogeneze, přirozeného průběhu života (Mühlpachr, 2004, s. 18).

Změny způsobené stářím se odehrávají v rovině tělesné, psychické i sociální. Jedná se o navzájem propojené systémy (Venglářová, 2007, s. 11).

## 2.1 Periodizace stáří

O periodizaci stáří se pokusilo několik autorů. Každý z nich rozdělil stáří jinak. V této kapitole uvádíme jako příklad několik periodizací stáří.

**Erikson** přiřazuje stáří řešení konfliktu integrity versus zoufalství (Stuart-Hamilton, 1999, s. 155).

**Vágnerová** (2007, s. 299, 398) člení stáří na dvě období:

- a) Rané stáří (60- 75 let)
- b) Právě stáří (75 a více let)

**Mühlpachr** (2004, s. 21) zmiňuje následující členění:

- a) Mladí senioři (65- 74 let)
- b) Staří senioři (75- 84 let)
- c) Velmi staří senioři (85 a více let)

**Hartl a Hartlová** (2009, s. 562) uvádějí periodizaci stáří doporučenou **WHO**:

- a) Rané stáří (60- 74 let)
- b) Vlastní stáří (75- 89 let)
- c) Dlouhověkost (90 a více let)

## 2.2 Biologické aspekty stáří

Člověk je bytost bio-psycho-sociální. Stejně tak i stáří probíhá ve více rovinách. Nejvýraznější a nejpozorovanější je však rovina biologická. Tělesné stárnutí je patrné na první pohled.

Haškovcová (2010, s. 142) upozorňuje na fakt, že v minulosti si lidé v procesu stárnutí všimli především fyzických změn a snažili se těmto změnám nějakým způsobem zabránit, nebo alespoň oddálit jejich nástup a celý průběh zpomalit.

Stuart-Hamilton (1999, s. 23) poukazuje na to, že úpadek funkcí nezačíná ve stáří, ale už v rané dospělosti, protože většina tělesných soustav vykazuje po třicátém roce věku člověka každoročně úbytek funkce přibližně 0,8 až 1 procento. Průběh této degenerace je však velmi pozvolný.

Tělesná involuce nabývá podle Mühlpachra (2004, s. 23) rychlejšího tempa po šedesátém roce života.

Venglářová (2007, s. 12) uvádí tyto základní tělesné změny ve stáří:

- Změny vzhledu
- Úbytek svalové hmoty
- Změny termoregulace
- Změny činnosti smyslů
- Degenerativní změny kloubů
- Kardiopulmonální změny
- Změny v trávicí a vylučovací soustavě
- Změny sexuální aktivity

Naopak Křivohlavý (2002, s. 139) zmiňuje nejvýraznější změny:

- Sexuální činnost mužů
- Rychlost reflexů na jednoduché zvukové a optické podněty
- Vitální kapacita
- Srdeční kapacita
- Svalová síla
- Hmotnost mozku
- Bazální metabolismus
- Rychlost vedení vzruchu nervovými vlákny

Po sedmdesátém roce života je časná tzv. polymorbidita, tedy „současný výskyt více než jedné chronické nemoci“ (Mühlpachr, 2004, s. 23).

Podle Dvořáčkové (2012, s. 12) mají morfologické a funkční změny organismu vliv na vzhled a chování seniora, tělesné změny tedy úzce souvisí se změnami v psychickém vývoji.

### **2.3 Psychologické aspekty stáří**

Jak je již zmíněno výše, s tělesnými změnami ve stáří úzce souvisí změny psychické, duševní. I když tyto změny nejsou tak patrné jako změny tělesné, nejsou o nic menší či méně důležité. Je všeobecně známé, že každý člověk se ve stáří mění, a určitě tím není myšleno po fyzické stránce.

Haškovcová (2010, s. 140) upozorňuje, že vystihnout charakterové rysy seniorů není jednoduché a neměli bychom se spokojit pouze s všeobecným konstatováním, že každému

senioru ubývá psychických sil. A to proto, že každý senior měl zcela odlišný individuální osud, který bývá odborníky nazýván běh života nebo životní dráha.

Vytvořit celkový psychický profil seniorů je podle Kalvacha, Zadáka a Jiráka (2004 cit. podle Haškovcová, 2010, s. 140- 141) obtížné z toho důvodu, že většina vlastností, které rádi připisujeme stáří, nejsou důsledkem věku, nýbrž individuálních zvláštností osobnosti každého seniora.

Stárnutí je totiž, jak uvádí Říčan (2004, s. 340), spojeno se změnou osobnosti. U seniorů se začínají projevovat negativní vlastnosti a do popředí se dostávají negativní rysy jeho osobnosti.

Podobně se vyjadřuje i Haškovcová (2010, s. 141), podle níž se s věkem skutečně zvýrazňují typické vlastnosti jedince, neboli jak se říká: „stáří karikuje povahu“.

Mühlpachr (2004, s. 25) uvádí, že v duševním stárnutí se prolínají vlivy biologického věku mozku i celého těla s vlivem zkrácené životní perspektivy, změněného vzhledu a dalších společenských faktorů, které s sebou věk přináší.

Venglářová (2007, s. 12) zmiňuje následující základní psychické změny:

- Zhoršení paměti
- Obtížnější osvojování nového
- Nedůvěřivost
- Snížená sebedůvěra
- Sugestibilita
- Emoční labilita
- Změny vnímání
- Zhoršení úsudku

Duševní činnost seniorů je zpomalena, přesnost je pro ně důležitější než rychlost, obecně špatně snáší změny apod. Starý člověk ztrácí vztah k určitým osobám, koníčkům, hodnotám a ideálům, ke svým životním cílům. Senior také ztrácí zájem o své okolí, uzavírá se do sebe a s problémy se vyrovnává primitivnějším způsobem. S psychickou involucí se kombinují také duševní poruchy, často se objevují neurózy, paranoidity, deprese nebo suicidia. (Mühlpachr, 2004, s. 26)

Jedlička (1991 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 13) uvádí charakteristický obraz psychiky seniorů:

- Psychické změny sestupné povahy- pokles elánu, vitality, zpomalení psychomotorického tempa, snížení výbavnosti, všípivosti a pozornosti, snížení schopnosti navazovat a udržovat vztahy
- Psychické změny vzestupné povahy- zvýšená tolerance k druhým, zvýšení vytrvalosti, trpělivosti
- Psychické funkce, které se věkem nemění- např. jazykové znalosti, intelekt, slovní zásoba

Podle Říčana (2004, s. 339) můžeme chápat psychickou involuci jako demontáž osobnosti, která probíhá vcelku spořádaně. Zatímco vzestupné stádium vývoje člověka znamená diferenciaci a výstavbu bohatší a složitější struktury osobnosti, stárnutí je naopak spojováno se zjednodušováním osobnosti.

### 2.3.1 Kognitivní změny ve stáří

Následující kapitola se bude zabývat kognitivními změnami ve stáří. Konkrétně jde o změny v percepci, pozornosti, paměti nebo rozumových schopnostech.

#### Percepce

Příjem podnětů z prostředí bývá ve stáří narušen zhoršováním smyslového vnímání. Zhoršování zrakových a sluchových funkcí s sebou přináší nejen pokles výkonnosti člověka v pracovních činnostech, ale i omezení možností rekreace, jako jsou četba či poslech hudby. Kromě toho způsobují poruchy percepce problémy v komunikaci s druhými lidmi, což může u seniorů způsobit podezíravost, nejistotu, úzkost nebo hněvivost. S poruchami smyslového vnímání se zvyšuje také riziko úrazů. Kompenzační pomůcky mohou znamenat velkou pomoc v orientaci, osobním přizpůsobení i ve společenském zařazení seniora, na druhou stranu však nelze opomíjet jejich sociální význam. Zrakové kompenzační pomůcky, jako jsou brýle, bývají přijímány okolím neutrálně, sluchové kompenzační pomůcky (např. naslouchadla) však mnohem více symbolizují úpadek kompetencí a seniora tak více stigmatizují. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 204; Vágnerová, 2007, s. 319-320)

Mnozí senioři, kteří špatně vidí a slyší, se raději stahují do soukromí, aby se obtížím, způsobenými zhoršováním percepce, vyhnuli, a na činnosti, které jsou pro ně obtížnější než dříve, rezignují. Výsledkem může být, že tito senioři podnětově strádají a jejich kompetence se zhoršují více, než kdyby byli dostatečně stimulováni. (Vágnerová, 2007, s. 320)



### **Pozornost**

Pozornost je schopnost soustředit se na jisté věci nebo si je zapamatovat, a to bez ohledu na přítomnost rušivých podnětů, které můžou být současně psychicky zpracovávány (Stuart-Hamilton, 1999, s. 74).

Podle Vágnerové (2007, s. 320) se schopnost zaměřit se a soustředit na potřebné informace a zároveň eliminovat informace nepodstatné, přesouvat a rozdělovat pozornost a koordinovat příjem informací v průběhu stárnutí postupně zhoršuje. Efektivita pozornosti seniorů závisí i na kontextu (na situaci a typu úkolu), např. koncentrace pozornosti se mění méně, pokud se jedná o jednoduchou nebo dobře známou činnost, kterou jedinec vykonává skoro automaticky. Kvalita pozornosti bývá důležitým prediktorem celkové úrovně fungování kognitivních schopností seniora. K významnějším změnám v oblasti pozornosti ve stáří patří rozdělování a přenášení pozornosti.

### **Paměť**

U seniorů se zhoršuje paměť, především paměť pro nové události, zatímco zážitky z dávné minulosti zůstávají většinou dobře zachovány. Kromě toho bývají zážitky zkresleny (obsahově i emočně). Minulé je obecně hodnoceno spíše pozitivně a senior často lpí na tom, čím byl a co měl. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 204)

Jak uvádí Vágnerová (2007, s. 321), zhoršení paměti je obecně známým projevem stárnutí, který značně souvisí i s větší unavitelností a obtížnější koncentrací pozornosti u starého člověka. Uchování paměťových funkcí závisí např. na vzdělání, míře užívání paměti, úrovni rozumových schopností nebo míře využívání stereotypů v životě.

Haškovcová (2010, s. 147) upozorňuje na fakt, že určité paradoxy dané poruchami paměti známe z běžného styku se starými lidmi. Dobře vzpomínají na minulost a vybavují si ty nejmenší podrobnosti např. ze svého dětství či mládí, vyjmenují učitele, kteří je učili na základní škole, i všechny spolužáky. Ale nemohou si vzpomenout, co dělali minulý den nebo co naposledy jedli, či kdy naposledy pili.

### **Rozumové schopnosti**

V průběhu stáří dochází k postupné změně intelektových funkcí, kdy tato proměna, její rychlost a míra úbytku, je individuální a závisí na mnoha faktorech, jak biologických, tak i sociálních. Může se měnit celková úroveň rozumových schopností i jejich struktura. (Vágnerová, 2007, s. 326)

Také Langmeier a Krejčířová (2006, s. 204-205) uvádějí, že ve vyšším věku výrazně klesá inteligence měřená běžnými testy inteligence. Autoři zmiňují výsledky jedné studie, které poukazují na to, že např. krystalická inteligence stoupá od 25 let až do stáří, fluidní inteligence klesá již po 30. roce života a další schopnosti, jako je vizuomotorická flexibilita, zůstávají po celý život jedince zhruba na stejné úrovni. Také sociální inteligence či schopnost morálního usuzování zůstávají zachovány až do vysokého věku.

Senioři si podle tradičních představ zachovávají svoji moudrost, tedy krystalickou inteligenci, avšak ztrácejí důvtip, bystrost, tedy fluidní inteligenci. Tento názor je podpořen řadou uskutečněných výzkumů. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 87)

Baltes, Freund a Li (2005 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 328, 408) uvádějí, že v oblasti fluidní inteligence dochází v období raného stáří k viditelnému úbytku. Zhoršuje se schopnost zpracovávat nové informace, flexibilně na ně reagovat a hledat správné a zároveň i rychlé řešení nových problémů. Na zhoršení fluidní inteligence se podílejí nedostatky v pozornosti, paměti, ale i celkové zpomalení poznávacích procesů jedince. Pokles fluidní inteligence pokračuje i v pozdním stáří, kdy jsou senioři málo flexibilní, jejich reakce jsou stále pomalejší a nové informace nedokážou dost efektivně zpracovat ani je uchovat.

Podle Stuart-Hamiltona (1999, s. 55) je ale důležité upozornit na fakt, že úbytek fluidní inteligence není v rámci jedné věkové skupiny všeobecný a že někteří jedinci mohou větším podmíněným změnám odolávat.

Naopak krystalická inteligence se v období raného stáří zásadním způsobem nemění a k jejímu postupnému zhoršování dochází až po 70. roce života. Senioři ztrácejí schopnost používat dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování, a pokud je užívají, je zde výrazná rigidita. (Whitbourne, 2001; Sternberg a Grigorenko, 2005; Singer, 2003 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 328, 408)

Uvažování starých lidí se vyznačuje určitými typickými znaky, jež jsou podmíněny stárnutím, ale také změnou životního stylu. Mezi zmíněné znaky patří zvýšená tendence k dogmatismu, k rigiditě v přístupu k problémům či odmítání nových způsobů uvažování. Senioři využívají zafixované strategie za všech okolností. Na druhou stranu ale rigidita zvyšuje stabilitu názorů a postojů seniorů. Lidé v seniorském věku upřednostňují rutinu a stereotyp. (Whitbourne, 2001; Rabbitt, 2005 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 329)

## **Moudrost**

Moudrost vnímáme jako výjimečnou úroveň lidského fungování, je dáována do souvislosti s ideálem lidského vývoje a je chápána jako to, co je v pozadí cílevědomého jednání člověka (Výrost, 2006 cit. podle Křivohlavý, 2009, s. 12).

Křivohlavý (2009, s. 11) uvádí, že moudrost je schopnost odlišovat podstatné věci od nepodstatných, dívat se na vše s nadhledem, schopnost rozlišovat nadějně směřování života od nenadějného, žít v nadějném duchu a jednat v harmonii s tím, kam nás život zavane.

Moudrost je možné chápat jako vrchol postformálního přístupu k řešení různých životních problémů, který integruje různé aspekty hodnocení a který zároveň zahrnuje schopnost nadhledu a odstupu. Rozvoj moudrosti je závislý na určité konstelaci osobnostních vlastností, primární inteligenci a také na dosažené zkušenosti jedince. Moudrost se pak projevuje v přístupu k většině životních situací. (Baltes, 1993; Baltes, Staudinger a Lindenberger, 1999; Baltes a Staudinger, 2000; Sternberg, 2002; Sternberg a Grigorenko, 2005 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 331)

Ne všichni staří lidé jsou ale moudří, stejně jako ne všechny děti, dospívající či mladí dospělí zvládají své vývojové úkoly (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 212).

### **2.3.2 Emoční změny ve stáří**

V období stáří dochází rovněž ke změnám v oblasti emocí. Jedinec se musí vyrovnat s mnoha změnami a je nucen čelit množství ztrát a zátěží, které stáří přináší.

#### **Emoční prožívání**

Emoční prožívání nabývá ve stáří jiné kvality- stává se méně bezprostředním a snižuje se jeho intenzita. Jedinec se už tak snadno nenadchne pro nové situace a zároveň dokáže řadu situací hodnotit klidněji a racionálněji. S věkem se člověk stává emočně stabilnějším, ale často zároveň i lhostejnějším vůči okolí. To může sice znamenat větší klid a trpělivost, ale někdy to může vyústit v nezájem až apatii. (Stuart-Hamilton, 1999 cit. podle Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 207)

Na možnost změny kvality emočních prožitků v období stáří upozorňuje také Carstensen et al. (1999 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 336) a zmiňuje, že dalšími změnami v oblasti emočního prožívání jsou také klesající intenzita a frekvence emočních prožitků.

Langmeier a Krejčířová (1998 cit. podle Říčan, 2004, s. 338) uvádějí, že emoční prožívání je ve stáří méně intenzivní a často chudší a plošší. U mnohých seniorů začínají převažovat negativní emoce jako mrzutost, nespokojenost, které kontrastují s pozitivními vzpomínkami na minulost a s opomíjením zážitků, jež byly tehdy hodnoceny jako negativní.

Podle Vágnerové (2007, s. 334) je tendence k prožívání určitých emocí dána typem temperamentu a je tedy relativně stabilním rysem jedince. Ale ve stáří dochází k jisté proměně i v této oblasti, protože temperamentový potenciál je primárně závislý na způsobu fungování CNS, jež se právě ve stáří mění.

Labouvie-Vief (2005 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 335) upozorňuje na to, že v rámci procesu stárnutí dochází ke dvěma zdánlivě protikladným změnám, kdy u jedince nastává celkové zklidnění, zmírnění, zpomalení a zároveň se zvyšuje jeho dráždivost, citlivost a narůstá citová labilita.

V oblasti emočního prožívání samozřejmě existují mezi seniory interindividuální rozdíly, a to v kvalitě, frekvenci, intenzitě i flexibilitě emocí (Carstensen et al., 1999 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 336).

### **Kumulace ztrát a zátěží**

Jak uvádí Heckhausen (2001 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 334), ve stáří dochází v rámci obvyklých sociálních změn ke snížení požadavků a z nich vyplývajících stresů a následkem toho může být stáří obdobím klidu a pohody. Dosažení tohoto stavu však v žádném případě není pravidlem. Ve stáří se také zhoršuje zdravotní stav člověka, s čímž souvisí úbytek různých kompetencí. Uvědomění si tohoto stavu navozuje u starého člověka nepříjemné emoce, a to především pocit nejistoty a obavy z budoucnosti. Ve stáří se zvyšuje také riziko mnoha osobně významných ztrát a s nimi související zvýšení četnosti stresů a deprivacních vlivů, přičemž se tento problém stává více zřejmým po 70. roce života.

Vágnerová (2007, s. 334) upozorňuje na fakt, že mnoho ztrát typických pro období stáří může člověka postihnout i v dřívějších vývojových obdobích, ale pro stáří je charakteristická jak jejich vyšší pravděpodobnost, tak i definitivnost. Ztracené hodnoty již většinou nelze nahradit, čímž se snižuje kvalita dalšího života. Nepříznivé změny, které s sebou přináší stáří, mohou u seniorů posilovat vlastnosti, jako jsou např. úzkostnost, sklon k pesimismu a celkové nespokojenosti.

### **Vliv zkušeností**

Vlivem celoživotních zkušeností se u seniorů vyskytuje lepší porozumění vlastním emocím. Starší lidé si uvědomují existenci svých pocitů a dokážou je také diferencovat. Senioři si také velice dobře uvědomují skutečnost, že všechny emoce jsou časově omezené a že nakonec se budou muset se vším vyrovnat. Vědomí tohoto časového omezení může ve stáří vést k větší trpělivosti v akceptaci i zvládání emocí. (Carstensen et al., 1999 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 335)

Emoce mají v životě seniora podstatnou roli, protože, jak uvádí Carstensen et al. (1999 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 335), emoční informace zpracovávají senioři mnohdy mnohem lépe než informace racionálního rázu a také si je lépe zapamatují.

### **Citové vztahy ve stáří**

Obrovské množství změn, jež souvisí se stářím, se odráží také v prožívání a hodnocení citových vztahů s různými lidmi. V období stáří narůstá u jedinců hodnota citové jistoty a bezpečí, kterou mohou potvrzovat dlouhodobé a spolehlivé vazby, jež se vytváří především v rámci rodiny. Tyto vztahy mají pro seniory značný subjektivní význam. (Mroczek a Kolarz, 1998; Carstensen et al., 1999 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 339-340)

Pro seniora je důležitá jak opora manželského partnera, jež významně přispívá k pozitivnímu ladění a pocitům pohody, tak i vztahy s vrstevníky, které jsou zdrojem jistoty porozumění a pochopení lidmi se stejnými problémy. Vztahy s dětmi a vnuky jsou pro jedince v období stáří stejně důležité jako vztahy zmíněné výše, ale přesto přinášejí poněkud jiné emoční uspokojení. Přece jen jde již o příslušníky jiné generace a ti se nemohou do problémů, které přináší stáří, plně vcítit. Pro seniory je vztah k potomkům zdrojem radostí i starostí, přetrvává u nich pocit odpovědnosti za další generaci i pocit, že mají právo zasahovat do jejich života, pokud to shledají za nutné. Od potomků pak staří lidé očekávají emoční oporu i faktickou pomoc. (Mroczek a Kolarz, 1998; Carstensen et al., 1999 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 340)

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 209) se síla vztahů k blízkým lidem ve stáří většinou významně nemění a význam rodiny s věkem opět stoupá.

Manželské vztahy ve stáří většinou sílí a ztráta životního partnera je pro jedince velmi závažná životní událost, se kterou se vyrovnává velice obtížně (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 210).

## 2.4 Sociologické aspekty stáří

Stáří přináší do života člověka mnoho změn. Změny přicházejí jak v rovině tělesné a psychické, tak v rovině sociální. Následující kapitola se bude věnovat právě sociálním změnám v životě člověka.

### 2.4.1 Sociální změny ve stáří

Stáří představuje období mnoha sociálních změn v životě jedince. Mezi tyto změny patří hlavně odchod do penze, se kterým souvisí např. změna životního stylu či finanční obtíže. Dalšími změnami jsou také ztráta životního partnera i dalších blízkých osob, stěhování nebo pocit osamělosti.

#### Odchod do penze

Odchod do penze znamená pro člověka ztrátu profesní role a s ní spojené sociální prestiže. Tato změna narušuje celkovou rovnováhu dosavadního systému rolí jedince. Kromě toho má nová role horší sociální status a omezená privilegia. (Vágnerová, 2007, s. 355)

Jestliže je zaměstnání a z něho vyplývající ekonomická nezávislost vnímáno jako důležitý znak produktivního období dospělého člověka, pak je penze jednoznačným signálem přechodu ze středního věku do stáří (Rabušic, 1998; Taylor et al., 2000; Marshall a Taylor, 2005 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 355).

Podle Dvořáčkové (2012, s. 14) vede dnešní společnost člověka celý jeho život k nezávislosti. V momentě, kdy je člověk penzionován, dochází ke změně společenské role. Seniorovi je přiřazen status „nemít roli“, čímž se dostává do situace závislosti.

Pacovský (1990, s. 45-47 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 14) zmiňuje dva modely řešení tohoto problému. Teorie aktivity říká, že pokud senior nemá zdravotní potíže, má zůstat plně aktivní, a to po všech stránkách. Naopak podle teorie stažení se má stárnoucí člověk už v předstihu na odchod do důchodu připravovat. Odchod do důchodu pak nemá být výsledkem vnějšího tlaku společnosti, ale výsledkem přirozeného vývoje osobnosti člověka a jeho vlastního rozhodnutí.

Jsou lidé, pro které je odchod do důchodu vysvobozením z těžké dřiny, nudné rutiny či ponižující pozice. Pro jiné je blížící se odchod do důchodu noční můrou. V každém případě je ukončení soustavné výdělečné činnosti velice významným a mnohostranným předělem, který nás nutí přebudovat svoji identitu. (Říčan, 2004, s. 346)

Také Whitbourne (2001 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 356) upozorňuje na to, že odchod do penze je významným sociálním mezníkem. Zákonné ukončení profesní kariéry je jedním z náročných přechodů raného stáří, který má také symbolický význam: uzavírá významné a velmi dlouhé období lidského života.

### **Změna životního stylu**

Odchodem do důchodu musí dnešní stárnoucí člověk vyřešit zásadní problém, a to vhodně změnit svůj životní styl, protože dosavadní pracovní stereotyp již není funkční a objevuje se nadbytek volného času (Dvořáčková, 2012, s. 14).

Podle Vágnerové (2007, s. 357) však mnozí senioři nejsou schopni tak snadno změnit dosavadní styl svého života a běžným kompromisem je přijetí modelu někoho ze svého okolí.

### **Stěhování**

Stáří lidé špatně snášejí změny. Senior má rád svůj pořádek. Čím je starší, tím větší je pro něj trauma ze stěhování či dalších větších životních změn. Reakcí na tyto těžké změny (např. stěhování z rodiny do domova pro seniory) nebo životní ztráty mohou být u seniorů deprese. (Říčan, 2004, s. 337, 341)

### **Ztráty blízkých lidí**

Ke stáří neodmyslitelně patří smrt. Senior je nucen smiřovat se se smrtí svých vrstevníků i se smrtí životního partnera (Hojda, 2009, s. 207 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 14).

Smrt manželského partnera je jedna z běžných zátěží, které stáří přináší. Jde o vysoce pravděpodobnou událost, a přesto na ni lidé nebývají připraveni. Subjektivní stres, který je spojen se ztrátou životního partnera, roste přímo úměrně s věkem. (Vágnerová, 2007, s. 376)

Ztráta celoživotního partnera je ztrátou téměř nenahraditelnou a ovlivňující všechny složky života seniora. Smrt partnera vede ke ztrátě jednoho z významných smyslů života a také důležité složky identity. Jedním z důsledků ovdovění je i zhroucení struktury zažitého denního režimu a s tím spojených rituálů a také zborcení perspektivy společné budoucnosti a společných plánů. (DeGarmo a Kitson, 1996; Kubičková, 2001 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 377)

Říčan (2004, s. 353) uvádí, že vyrovnat se se smrtí partnera znamená přeorganizovat svůj život a zaměřit se na nové cíle.

Podobně se vyjadřuje i Vágnerová (2007, s. 379), podle níž je zvládnání zátěže ovdovění náročný proces, jelikož vyžaduje změnu ve všech oblastech života jedince.

Reakce na ovdovění může být velmi intenzivní a dlouhotrvající a vyžaduje podporu ze strany okolí (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 207).

### **Osamělost**

V důsledku změn ve stáří dochází často k vyčleňování starších lidí ze společnosti. U seniorů vznikají problémy s navazováním nových vztahů, jak přátelských, tak i partnerských. Ve stáří narůstá strach z osamělosti a opuštěnosti (Dvořáčková, 2012, s. 14).

Říčan (2004, s. 340) v tomto směru poukazuje na to, že velkou hrozbou stáří je podezíravost. Dosáhne-li podezíravost chorobného stupně, mluvíme o paranoiditě. Ta ohrožuje zvláště osamělé lidi (nebo jedince do osamělosti zažene).

Pocity osamělosti, opuštěnosti a osobní bezvýznamnosti jsou mimo jiné i důsledkem ovdovění (Morgan et al., 1997 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 380).

### **Finanční obtíže**

Strach z budoucnosti tíží budoucí důchodce často již několik let dopředu. Bojí se ekonomické nejistoty a těžko se smiřují se snížením jejich příjmu. Nejde však jen o rozdíl mezi vyšší platu a vyšší důchodu, ale i o ztrátu různých možností vedlejších příjmů, přesčasů, stravenek, atd. Pokles životního standardu bývá proto pro seniory dost citelný. (Říčan, 2004, s. 346)

Říčan (2004, s. 348) upozorňuje, že finanční otázky a případné pracovní zařazení po dosažení důchodového věku zaměstnávají řadu lidí již kolem šedesáti let.

Otázky finanční situace souvisí také s velice pravděpodobnou událostí v životě seniora, tedy ovdověním. Zhoršení ekonomické situace je jedním ze zdrojů stresu, jež přináší ovdovění, a to zejména u žen, které mají většinou menší důchody. (DeGarmo a Kitson, 1996; Kubíčková, 2001 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 377)

### **2.4.2 Sociální aspekty stáří**

Stáří, stejně jako všechna předchozí vývojová období, má své určité charakteristiky, jež bychom zařadili do pole působnosti sociologie či sociální psychologie. V období stáří dochází např. ke změnám v oblasti socializace, sociálních skupin nebo ke změnám sociálních rolí seniora.



Ve stáří dochází k postupné diferencované proměně či redukci různých sociálních dovedností člověka, jež lze chápat také jako jakýsi proces desocializace. Tento proces má u každého jedince specifický průběh a vyplývá ze zákonitých změn v životě seniorů. Vzhledem k tomu, že se snižují i požadavky na sociální orientaci a společenské chování seniorů, starší lidé již mnohé sociální dovednosti a návyky nepotřebují, což může mít za následek jejich stagnaci či úpadek. (Vágnerová, 2007, s. 350)

Podle Vágnerové (2007, s. 350) prožívají senioři své stáří v rámci několika sociálních skupin. Nejvýznamnější sociální skupinou je rodina, která zahrnuje jak partnera, tak i děti, sourozence a další příbuzné. Další skupinou jsou přátelé, známí ze sousedství a lidé, se kterými senioři sdílejí nějaké aktivity, jež pro seniory představují možnost dalších sociálních kontaktů. Třetí sociální skupinu tvoří společenství obyvatel určité instituce, jako je nemocnice, domov pro seniory apod., kde sdílí senior s ostatními totéž prostředí a styl života.

Každý jedinec zastává v průběhu svého života řadu sociálních rolí, často i několik najednou. U jedince ve zralém věku je oceňována jeho profesní role. Když ale odejde do penze, právě tuto roli ze dne na den ztrácí a mnohým jedincům to působí značné obtíže. Každému seniorovi ale některé role zůstávají, např. partnerská, manželská, mateřská či otcovská, prarodičovská, sourozenecká nebo třeba přátelská. A právě tyto sociální role je třeba pěstovat. (Haškovcová, 2012, s. 154)

Vágnerová (2007, s. 354-355) upozorňuje na to, že stáří je typické redukcí četnosti sociálních rolí. Změny rolí symbolizují ztrátu sociální prestiže jedince a potvrzují zvýšení závislosti seniora na společnosti a jiných lidech. Změny sociálních rolí mohou být podmíněny jak biologicky, tak i sociálně. Mezi sociálně podmíněné ztráty rolí patří např. odchod do důchodu, kdy senior ztrácí profesní roli, která pro něj byla charakteristická. Mezi biologicky podmíněné změny rolí patří např. získání role vdovy/vdovce, která je člověku vnucena na základě úmrtí partnera nebo role nemocného či zdravotně postiženého starého člověka.

Ort (2004, s. 25) uvádí jako očekávané role seniora roli prarodiče, nemocného, příbuzného či souseda, roli manžela/manželky, následně vdovce/vdovy, roli pracujícího seniora nebo aktivisty ve volnočasových aktivitách, roli pamětníka či veterána, roli rádce, poradce a experta atd.

### 2.4.3 Sociální zařazení starého člověka

Dosažením seniorského věku staří lidé ztrácejí množství rolí a společnost je postavena před otázkou, jaké sociální zařazení jim přiřadit. Otázka je to o to významnější, jak se zvyšuje počet seniorů ve společnosti, tedy jak populace celkově stárne.

Problematika stáří se v současné západní společnosti stává stále závažnějším celospolečenským problémem, protože z hlediska demografie dochází ke stárnutí populace. Současné celospolečenské programy nekladou důraz zejména na další prodlužování života, ale hlavně na podporu kvality života seniorů, kdy jsou zdůrazňovány zvláště principy nezávislosti, participace, seberealizace a důstojnosti. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 210)

Postoj společnosti ke stáří se neustále vyvíjí a mění, s čímž souvisí i společenská role seniorů a jejich společenský status (Dvořáčková, 2012, s. 13).

Podle Eriksona (1999, s. 60 cit. podle Dvořáčková, 2012, s. 15) chybí naší společnosti životaschopný ideál stáří, následkem čehož nevíme, jak seniory začlenit do struktur společnosti.

Přitom staří lidé mohou přispívat ke společenskému vývoji zcela jedinečným způsobem, a to nejen vzhledem ke svým zkušenostem, ale i pro schopnost hodnotit společenské události z širší perspektivy, než jakou mají mladší lidé (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 211).

### 2.4.4 Ageismus

V dnešní společnosti se často setkáváme s diskriminací. Je pojmenována spousta různých ismů, a pokud jde o populaci seniorů, setkáváme se s pojmem ageismus.

Podle Hartla a Hartlové (2004 cit. podle Malíková, 2011, s. 36) je ageismus věková diskriminace, znevýhodňování osob na základě jejich věku.

Haškovcová (2012, s. 48, 169) definuje ageismus jako pestré projevy averze vůči starým lidem i všemu, co stáří připomíná. Český ekvivalent pojmu neexistuje. Klasickým projevem ageismu je tzv. věková diskriminace, kterou bývají postiženi již lidé nad 45 let, např. při hledání zaměstnání.

Vidovičová (2005 cit. podle Pokorná, 2010, s. 70) definuje ageismus jako ideologii, která je založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých etap lidského života a která je manifestována skrz proces systematické, symbolické i reálné stereotypiza-

ce a diskriminace jedinců i skupin a na základě chronologického věku či na jejich věkové příslušnosti k určité generaci.

Podle Čevely, Kalvacha a Čeledové (2012, s. 107-108) je ageismus označení diskriminace na základě věku, zejména stáří. Může nabývat dvou podob. Hrubá otevřená diskriminace je vyloučení staršího jedince na základě věku např. z určité služby, častější je však diskriminace na základě funkčního stavu s podceněním účinnosti, účelnosti a oprávněnosti odmítnuté služby. Na rozdíl od rasové, národnostní či jiné diskriminace se však některá věková omezení považují za oprávněná. Věková diskriminace úzce souvisí s věkovou nesnášenlivostí až gerontofobií. Jejím typickým příkladem je např. petiční odmítání výstavby domovů pro seniory okolními obyvateli.

Gerontofobii definuje Malíková (2011, s. 37) jako strach ze stárnutí, stáří a starých lidí.

Čevela, Kalvach a Čeledová (2012, s. 108) v této souvislosti poukazují na to, že častější formou věkové diskriminace a společenského znevýhodnění jsou negativní předsudky a stereotypizace seniorů.

Tošnerová (2002 cit. podle Malíková, 2011, s. 36) upozorňuje na rozšíření významu pojmu ageismus v současnosti. Jde o rozšíření negativních stereotypů, kdy jsou současně vynechány jejich příznivé charakteristiky. Výroky a postoje nemají sice pravdivý základ, ale i tak jsou prezentovány přesvědčivě, aby budily věrohodný dojem.

Podle Saputelli (2011, s. 41-43) zůstává ageismus závažným problémem mnoha zemí, a to pokud jde o zaměstnání, zdravotní péči, právní i sociální ochranu, sociální zabezpečení atd.

Tošnerová (2002 cit. podle Malíková, 2011, s. 40) doporučuje ke snížení ageismu ve společnosti tato opatření: podpora seniorů v rodině i v jejich okolí k rozvíjení schopností a podpora motivace, podpora seniorů pravdivým zviditelněním a bez stereotypů, zvyšování sebevědomí seniorů, podpora jejich aktivní účasti na společenském životě i zájmových činnostech, podpora jejich samostatnosti, která povede ke snížení sebevraždy u seniorů.

Saputelli (2011, s. 41-43) navrhuje jako jeden ze způsobů, jak překonat ageismus, spolupráci na mezinárodní úrovni skrze úmluvy o lidských právech. Na mezinárodní úrovni totiž neexistuje režim ochrany specializovaný na lidská práva seniorů.

## 2.5 Senior v domově pro seniory

Je samozřejmé, že odchod starého člověka do domova pro seniory je významnou událostí v životě každého jednotlivce. Senior opouští místo, které zná, kde se cítí v bezpečí, kde žil třeba i celý život, a přichází do úplně cizího prostředí. Pro někoho je to přechod lehčí, pro někoho je to něco naprosto nepředstavitelného. Ať už se však senior přestěhoval do domova pro seniory dobrovolně či nedobrovolně, čeká na něj velké množství změn.

Ústavní a poloústavní péče je seniorům poskytována v domovech pro seniory, kde je plná sociální a zdravotní péče, a v penzionech, kde je péče poskytována pouze částečně (Mühlpachr, 2004, s. 104).

Umístění do domova pro seniory či do jiné instituce je v životě starého člověka významným mezníkem. Představuje totiž velmi zásadní změnu životního stylu seniora, a proto je obtížnější a déletrvající také adaptace. Hlavní zátěž spočívá v následujících problémech. Život v instituci znamená ztrátu osobního zázemí, známého prostředí a s ním spojené identity. Každý člověk potřebuje někam patřit, být spojen s nějakým místem a také být členem nějaké skupiny. Takovéto vymezení je součástí identity jedince a funguje jako obrana proti anonymizaci a nejistotě v sebevymezení. Při umístění seniora do nějaké instituce dochází k narušení či ztrátě právě této složky identity člověka. V novém prostředí získává senior pouze anonymní roli obyvatele dané instituce. Umístění do instituce také symbolicky potvrzuje ztrátu autonomie a soběstačnosti seniora. Přesun do domova pro seniory nebo jiné instituce je chápán mimo jiné i jako signál blížícího se konce života. Seniori si uvědomují, že život v domově pro seniory je poslední fází života, po které může následovat pouze smrt. (Vágnerová, 2007, s. 419)

Mühlpachr (2004, s. 109-110) uvádí jako základní problémy uživatelů v ústavech pro seniory následující. Mnohdy velká vzdálenost mezi zařízením, kde je senior ubytován, a zbytkem jeho rodiny způsobuje ztrátu vazeb s rodinou. Kontakt je spíše sporadický. Zařízení žije vlastním životem, jenž je podřízen jeho funkci, a kontakt se společenským životem obce je minimální. Dochází tedy ke ztrátě mnoha společenských vazeb. Protože jsou zařízení předimenzována, je zde možnost soukromí značně omezena. Po nástupu seniora do zařízení, na který mnohdy není připraven, u něj často nastává dezorientace v prostředí. Dalším problémem je komunikace mezi uživatelem a poskytovatelem služby. Řešením by mohlo být vhodným způsobem rozšířit spolurozhodování a spoluzodpovědnost uživatele na chodu zařízení. Senior příchodem do zařízení ztrácí plnoprávné občanské pozice, je

chápan jako subjekt péče a jsou omezena jeho rozhodovací práva. Uživatel se v zařízení smiřuje s pasivní rolí, jež mu byla přidělena- ztrácí motivaci a vůli k zachování své nezávislosti.

Zátěž spojená s umístěním do instituce se u seniora projeví v prožívání, v kognitivní oblasti i v jeho chování. Orientace v nové situaci může být pro seniora velice obtížná, jelikož byl zvyklý na jiné prostředí, na jiný způsob života. Ústavní zařízení představuje mnohem větší teritorium, než na jaké byl starý člověk zvyklý, a vyskytuje se zde i mnoho různých lidí. Navíc jde o prostředí organizované, kde se musí dodržovat jistá pravidla. Pro seniory je každá změna nepříjemná a špatně se jí přizpůsobují. (Vágnerová, 2007, s. 419-420)

Většina seniorů je ztrátou svého zázemí při umístění do neznámého prostředí stresována, prožívají úzkost a pocity nejistoty. Soukromí, které měli ve vlastním domově, pro ně představovalo jistotu, kterou ale žádná instituce nemůže nahradit. Senior přichází o pocit bezpečí a reaguje na to různými obrannými mechanismy. Starý člověk se také leckdy cítí odložený a opuštěný. (Vágnerová, 2007, s. 420)

Vágnerová (2007, s. 420) upozorňuje na to, že vztah seniora k personálu může být z emočního hlediska ambivalentní. Senior v domově pro seniory potřebuje pomoc, protože již není soběstačný. Staří lidé cítí k personálu vděk, ale zároveň i jistou nechuť, a to právě proto, že je potřebují, že jsou nad nimi dominantní, jsou určitou autoritou, která o nich může rozhodovat.

V domově pro seniory se staří lidé již nemusí věnovat činnostem, které pro ně byly do té doby nezbytné, jako např. nákupy či úklid. Některým seniorům však mohou právě tyto činnosti scházet. Mnozí z nich se pak tedy snaží dělat něco užitečného a pomáhat ostatním, za což by rádi získali nějakou pozitivní zpětnou vazbu a ocenění. Jiní senioři zase trpí monotónností a prázdnotou denního programu. (Vágnerová, 2007, s. 420-421)

V ústavním zařízení mohou senioři ztrácet své kompetence snadněji než dříve, a to proto, že je přestávají využívat. Personál má totiž tendence se starými lidmi manipulovat a pomáhat jim, i když to ještě není nutné. To pak vede k vypěstování nesoběstačnosti, pasivity a k syndromu naučené bezmocnosti. Senioři, kteří jsou ještě v relativně dobrém stavu, o sobě chtějí aspoň v minimální míře rozhodovat a mít kontrolu nad svým životem. V rámci života v instituci je však tato možnost omezená. Občasný a zdánlivě nesmyslný negativismus seniorů v instituci lze pak chápat jako projev potřeby uplatnit alespoň nějak svou vůli. (Vágnerová, 2007, s. 421)

Podle Mühlpachra (2004, s. 103) je nejzávažnějším rizikem dlouhodobého pobytu v ústavním zařízení tzv. hospitalismus, tj. stav dobré adaptace na umělé ústavní podmínky, který je doprovázený snižující se schopností adaptovat se na neústavní život. Jedinec má v ústavu plné zaopatření, stýká se s omezeným počtem lidí, pohybuje se v omezeném prostoru. Stává se pro něj snazším orientovat se v ústavním prostředí než ve vnějším světě.

Právě život v domovech pro seniory ukazuje na rozdíl mezi reálnou izolací, jež je dána nedostatkem sociálních kontaktů, a psychologickou dezolací, jež představuje subjektivní pocit opuštěnosti, osamocení, ztráty významných citových vztahů- tedy citové strádání ve stáří (Townsend, 1957 cit. podle Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 207).

Podle Mühlpachra (2004, s. 106) u nás budou v budoucnu vznikat další formy nestátní, domácí či poloústavní péče pro určené skupiny seniorů, které budou sponzorovány nestátními organizacemi. Vznikají dobrovolné organizace, jejichž cílem bude jak materiální pomoc seniorům, tak i pomoc před sociální izolací, což je nejčastější příčina dekompenzace zdravotního stavu této skupiny obyvatel.

### 3 SEBEPOJETÍ

Následující kapitola se bude zabývat sebepojetím. Jelikož jde však o pojem, na který neexistuje jednotná definice, je zde uvedeno více definic a pojetí tohoto termínu. Poté se zaměříme na základní aspekty, strukturu a charakteristické znaky sebepojetí a nakonec se budeme zabývat sebepojetím ve stáří.

Pro označení jevů vnitřního světa člověka, jež se týkají prožívání vlastní osobnosti, uvědomování si sebe jako osobnosti, existuje téměř od počátku výzkumného zájmu o tuto oblast množství různých termínů. Historií této výzkumné problematiky se vinou anglické termíny „I“ a „self“ a psychoanalytický termín „ego“. Čeština však pro ně nemá adekvátní ekvivalenty a mohly by být přeloženy různě. V poslední době se často objevují pojmy ego-systém, ego-koncepce, sebepojetí, sebeobraz či představa vlastního já. (Smékal, 2002, s. 107)

Podle Hartla a Hartlové (2009, s. 524) je sebepojetí představa o sobě, to, jak jedinec vidí sám sebe.

Podobně zní obecně sdílená definice sebepojetí v psychologii, podle které je sebepojetí souhrnem představ a hodnotících soudů, které o sobě člověk chová (Blatný, 2003, s. 92).

Sebepojetí může být definováno také jako vidění či mentální reprezentace sebe (Van der Werff, 1990, s. 33 cit. podle Blatný, 2003, s. 92).

Podle Shavelsona, Hubnera a Stanton (1976, s. 411 cit. podle Blatný, 2003, s. 92) je sebepojetí v nejširším smyslu percepce sebe samého. Tyto percepce jsou formovány skrze zkušenosti s prostředím.

Podle některých autorů bychom mohli o sebepojetí uvažovat jako o postoji k sobě (Brehm a Kassin, 1989; Greenwald a Pratkanis, 1984 cit. podle Blatný, 2003, s. 93).

Rogers (1959 cit. podle Říčan, 2010, s. 186) rozumí pojmem sebepojetí (self, self-concept) organizovaný a konzistentní pojmový útvar, který je složený z vjemů charakteristik Já a vjemů vztahů Já k druhým lidem a k různým aspektům života, spolu a hodnotami, které jsou s těmito vjemy spojeny.

#### 3.1 Základní aspekty sebepojetí

Nyní znovu narážíme na skutečnost, že člověk je bytost bio-psycho-sociální. Tentokrát však ve vztahu k identitě člověka.

Sebepojetí vychází ze znalostí a zkušeností jedince se sebou samým. Tato zkušenost se vytváří na základě poznatků, emočních prožitků a úvah. Děje se tak pod vlivem reakcí, názorů a postojů lidí, jež jsou pro jedince významné, ale i v rámci srovnávání se s různými dalšími lidmi. V sebepojetí se odráží poznání i vyjádření jak toho, co o sobě jedince ví a co si o sobě myslí, tak i toho, jak se sám hodnotí. Sebepojetí je komplexní a hierarchicky uspořádanou strukturou, která má určité funkce. Sebepojetí můžeme chápat jako trvalejší osobnostní charakteristiku, jež se v průběhu života rozvíjí a proměňuje. Je relativně stabilní, ale zároveň i flexibilní. V závislosti na obsahu můžeme rozlišit tři základní složky sebepojetí, resp. identity člověka, a to tělesnou, psychickou a sociální. (Vágnerová, 2010, s. 300-301)

**Tělesná identita** vzniká na základě postoje, který jedince zaujímá vůči svému tělu. Každý člověk své tělo nějak vnímá, hodnotí, má k němu citový vztah, akceptuje ho či odmítá. Výsledkem prožívání vlastního těla a komplexního zpracování všech informací, jež se k němu nějak vztahují, včetně jejich uchování v paměti, je tělové schéma. Představa o vlastním těle však nemusí odpovídat realitě. Tělové schéma je významnou součástí identity, jež mívá stabilní a někdy až rigidní charakter, a to se může projevat nechutí ke změně. (Vágnerová, 2010, s. 301-302)

Nakonečný (1995, s. 40) v tomto smyslu používá termín *vědomí tělového já*, které vzniká z vnímání vlastního těla, jež se postupně vyděluje jako celek odlišný od vnějšího prostředí. Dojmy z těla se pak organizují do trvalejších percepčních struktur se vztahy mezi různými dojmy těla- vzniká tzv. tělové schéma či obraz vlastního těla, což je v dospělosti velice významný aspekt osobnosti.

**Psychická identita** se formuje na základě představ o vlastní psychice a její jedinečnosti. Tyto představy se vytvářejí na základě individuálně charakteristických duševních vlastností a procesů, resp. jejich projevů. Za normálních okolností si každý jedinec uvědomuje své pocity, myšlenky, postoje a z nich vyplývající projevy svého chování. S některými projevy chování je spokojený, k některým má ambivalentní vztah a některé dokonce odmítá přijmout jako součást své osobnosti. Lidé umí rozpoznávat své psychické projevy. Obvykle vědí, jaké mají vlastnosti a schopnosti, i když jejich představa nemusí vždy odpovídat realitě a ne vždy je dokážou přesně popsat. (Vágnerová, 2010, s. 302)

**Sociální identita** vychází z představy jedince o tom, kam a ke komu náleží. Skupina poskytuje jedinci určitou identitu, díky ní někam patří a může se jí také definovat. Sociální



identita je vědomí, že je jedinec členem nějaké skupiny, společenství. V souvislosti s tímto členstvím si pak člověk přiřítá určité atributy. Projevuje se zde i emoční význam příslušnosti k dané skupině. Sociální identita naplňuje potřebu jedince vyjádřit nějak podobnost a spojení s jinými lidmi. (Vágnerová, 2010, s. 303)

Podle Nakonečného (1995, s. 41) je člověk především bytost sociální a tento fakt si jako dítě postupně uvědomuje a vyvíjí se u něj *vědomí sociálního já*, jako vědomí jedinečnosti a kontinuity, resp. identity. Toto vědomí je důležitou základnou duševního života člověka. Právě vznikem vědomí sociálního já se jedinec (resp. dítě- jako biologické individuum) mění v lidskou společenskou bytost, v jedince s lidskou mentalitou a lidským způsobem chování.

Zatímco v oblasti *tělesné identity/vědomí tělového já* se pojetí Vágnerové (2010) a Nakonečného (1995) neliší, v oblasti *sociální identity/vědomí sociálního já* se již jejich pojetí rozcházejí. Koncepce Vágnerové (2010) vychází z pohledu na jedince v rámci sociálních skupin a sociální příslušnosti k nim. Pojetí Nakonečného (1995) vychází z principu socializace jako procesu zespolečnění člověka.

## 3.2 Struktura sebepojetí

Různí autoři pohlížení na strukturu sebepojetí různě. Autoři se někdy neshodují ani v pojmenování zastřešujícího termínu. Setkáme se s pojmy Já, sebepojetí, sebesystém či jáský systém. Pro srovnání jsou zde uvedeni tři autoři s různými pohledy na danou problematiku.

### 3.2.1 Struktura sebepojetí podle Vágnerové

Jako první se zaměříme na strukturu sebepojetí, kterou navrhuje Vágnerová (2010).

Podle Vágnerové (2010, s. 306-312) zahrnuje sebepojetí různé dílčí složky. Jde o popis sebe sama, komplex názorů na sebe sama, sebehodnocení, vztah k sobě a také schopnost regulovat vlastní projevy. Na dílčí aspekty sebepojetí můžeme nahlížet také podle toho, zda jsou uvědomované či neuvědomované, reálné nebo hypotetické. Dílčí aspekty sebepojetí jsou tedy sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěra a sebeúcta, sebeakceptace a sebeláska a seberegulace.

### Sebehodnocení

Z kognitivního hlediska to je ocenění vlastních kompetencí a kvalit, z emočního hlediska jde o vztah k sobě a míru přijetí sebe sama. V sebehodnocení se odráží míra spokojenosti jedince se sebou samým a ukazuje se zde, zda o sobě uvažuje pozitivně nebo negativně. Rozvoj sebehodnocení je proces, jenž závisí na mnoho faktorech. Mezi tyto faktory patří osobnost jedince, jeho schopnosti a zkušenosti, sociální kontext nebo zkušenosti s hodnocením a názory jiných lidí, kteří určují, co a jak bude oceněno. (Vágnerová, 2010, s. 306)

Základ tendence k určitému způsobu hodnocení sebe sama tvoří osobnostní vlastnosti a schopnosti. Získané zkušenosti jsou vždy interpretovány a prožívány individuálně charakteristickým způsobem, a to právě v závislosti na jedincových vlastnostech a schopnostech. Různí lidé mohou různě chápat a hodnotit stejné projevy. Sebehodnocení je úzce propojené s celkovou životní spokojeností. (Crocker a Park, 2005 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 306-307)

Není pravidlem, že si lidé váží všech svých vlastností a schopností stejně. Právě naopak. Jedinci se mohou v jednotlivých oblastech hodnotit různě. Vše je dáno jak jejich osobnostními vlastnostmi a preferencemi, tak i normativním a hodnotovým systémem, který platí v daném společenství. (Vágnerová, 2010, s. 307)

Sebehodnocení však nemusí být vždy přiměřené realitě. Může být z různých důvodů zkresleno. Tendence k určitému způsobu zkreslování závisí na osobnostních rysech, a to především na extraverci a neuroticismu. Lidé, kteří mají vyšší neuroticismus, mají tendenci hodnotit se hůře, a lidé s vyšší úrovní extraverce mají tendenci hodnotit se příznivěji, než jak by to odpovídalo skutečnosti. Jejich spokojenost či nespokojenost se pak projevuje i v jejich vztahu k sobě. (Vágnerová, 2010, s. 307)

Sebehodnocení je také do jisté míry relativní, jelikož se v rámci srovnávání posuzuje každý jedinec s někým nebo něčím jiným. Člověk se může srovnávat se svojí referenční skupinou, s osobou, jež pro je pro něj osobním vzorem, nebo s nějakým ideálem. Úroveň sebehodnocení je závislá na tom, s kým nebo čím se jedinec srovnává a jaká jsou jeho kritéria. (Vágnerová, 2010, s. 307-308)

Tato kritéria mohou být různá. Mohou to být individuálně specifické představy, obecnější standardy nebo společenské normy. Lidé mívají odlišná kritéria. To, co stačí jednomu, nestačí druhému. Sociální standard může mít podobu souhrnu vlastností a kompetencí, které jsou společností očekávány u lidí odlišného věku, pohlaví nebo společenského postavení.

Tato očekávání jsou pak jiná ve vztahu k adolescentům než k lidem ve středním věku apod. Když se jedinec chová v souladu s danými normami, je společností hodnocen pozitivně a toto ocenění mu zároveň slouží také jako zpětná vazba, která zlepšuje jeho sebehodnocení. Vzhledem k tomuto faktu se pak dodržování takových pravidel stává v určitém vývojovém období vnitřní potřebou reprezentovanou svědomím. Svědomí může ve vztahu k sebehodnocení zastávat důležitou autoregulační funkci. (Mussweilet a Strack, 2000; Neiss et al., 2002; MacDonald et al., 2003 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 308-309)

### **Sebevědomí, sebedůvěra, sebeúcta**

Sebehodnocení vychází ze sebepoznání a zároveň mu dává určitou hodnotu, zahrnuje také emoční vztah k sobě a s tím související sebevědomí, sebedůvěru. Míra sebedůvěry ovlivňuje rozvoj motivace i úroveň cílů, které si člověk troufne stanovit. Přijatelná sebedůvěra je spojena s pocitem, že jedinec může mít kontrolu nad svým životem. Jestliže je sebehodnocení spíše pozitivní, bývá přijatelná i sebedůvěra. Takoví lidé mají dlouhodobě stejný názor na vlastní žádoucí charakteristiky. Nízké sebehodnocení se pak projevuje nedostatečnou sebedůvěrou. Tito lidé se podceňují a setrvávají v pasivnějších rolích. Míra sebedůvěry ovlivňuje také názor na obtížnost a míru zvládnutelnosti různých situací. Např. lidé s nízkou sebedůvěrou mají sklen přeceňovat náročnost čehokoli a případné očekávané selhání dále prohlubuje jejich přesvědčení o vlastní nedostačivosti. (Campbell, 1990; Story, 2004 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 309)

A. Bandura pracuje v tomto smyslu s pojmem self-efficacy, který bychom mohli volně přeložit jako osobní zdatnost. Osobní zdatnost je pojem, který zahrnuje jak sebehodnocení, tak i sebedůvěru a sebeakceptaci. Je to přesvědčení člověka, že má potřebné schopnosti a dovednosti ke zvládnutí určité situace. Je to důvěra a přesvědčení o vlastní zdatnosti. Tento pojem má tedy kognitivní i emoční aspekt a zahrnuje v sobě také určitý prvek potenciaální aktivity. (Vágnerová, 2010, s. 310)

### **Sebeakceptace, sebeláska**

Sebepojetí má také citový aspekt. Ten je vyjádřen mírou sebeakceptace, která je výsledkem spolupůsobení různých dílčích pocitů. Emoční sebehodnocení má spíše globální charakter. Týká se více komplexního vztahu k sobě. Sebeláska má podle různých teorií osobnosti odlišný význam. Podle klasické psychoanalýzy reprezentované Freudem může nabývat až erotického charakteru. Freud takovou sebelásku nazývá narcismem. Ten může být v daných vývojových obdobích normální a představuje předstupeň lásky k ostatním lidem.

Podle neoanalytika Fromma jde v sebeakceptaci o projevení potřeby věřit ve správnost svých rozhodnutí. A podle Rogerse je přijetí sebe sama jednou z podmínek vytvoření pravého, autentického já, které je základem zdravé osobnosti. (Vágnerová, 2010, s. 311)

### **Seberegulace**

Jáský systém má také exekutivní, resp. regulační složku. Tato složka se vztahuje k aktivitám jáského systému a zahrnuje monitoring sebe sama, rozhodování a také kontrolu vlastního života a chování. Seberegulace je spojena se zaměřením na dosažení žádoucích cílů. Sebehodnotící a regulační složky jsou samozřejmě propojené. Nízké sebehodnocení stimuluje jiné strategie chování než vysoké. Optimální seberegulace však bývá spojena spíše s průměrným, ale realistickým sebehodnocením, protože je skutečnost, že příliš vysoké sebehodnocení příliš realistické nebývá. (Neiss et al., 2005; Crocker et al., 2006 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 311-312)

### **3.2.2 Struktura sebepojetí podle Blatného**

Nyní se budeme zabývat strukturou sebepojetí, kterou vytvořil Blatný (2003) a která se značně liší od předcházející základní struktury.

Blatný (2003, s. 93) upozorňuje na to, že pokud o sebepojetí uvažujeme jako o postoji k sobě, můžeme jej stejně jako postoj charakterizovat třemi aspekty. Jde o aspekt kognitivní, který se týká obsahu sebepojetí a jeho organizace, struktury, aspekt afektivní, jež se týká emocionálního vztahu k sobě, a aspekt konativní, vyjadřující skutečnost, že sebepojetí má motivační funkci a uplatňuje se v seberegulaci chování.

**Kognitivní aspekt Já** zahrnuje sumu všech znalostí jedince o sobě, tedy obsah sebepojetí, která je určitým způsobem kognitivně organizovaná, má určitou strukturu (Blatný, 2003, s. 105).

Sebepojetí se utváří v rámci procesu socializace, v procesu interakce jedince se sociálním prostředím. Konkrétní obsah sebepojetí je tedy daný sociální zkušeností každého jedince, a to znamená, že je u každého jedince jiný. I přesto lze však určit jisté společné znaky obsahové stránky sebepojetí. (Blatný, 2003, s. 105)

Obsah sebepojetí je z vývojového hlediska charakterizován postupným narůstáním informací o sobě, a to na základě zpětných informací z prostředí, na základě vlastního úsudku v průběhu pozorování své činnosti a psychických procesů a stavů a zjemňováním struktury jednotlivých mentálních reprezentací Já. (Markus, 1980 cit. podle Blatný, 2003, s. 105)

Dalším významným znakem obsahu sebepojetí je tzv. princip význačnosti (Greenwald a Pratkanis, 1984 cit. podle Blatný, 2003, s. 106). Tento princip vyjadřuje fakt, že jednotlivé obsahy sebepojetí se vytvářejí kolem význačných aspektů Já, jež člověka nějak odlišují od okolí nebo jsou pro něj z nějakého důvodu důležité (Markus, 1980; Josephs, Tafarodi a Markus, 1992 cit. podle Blatný, 2003, s. 106).

Blatný (2003, s. 106-107) upozorňuje na to, že utváření obsahu sebepojetí probíhá současně s jeho vnitřní organizací, strukturací a zmiňuje nejvlivnější koncepce zabývající se touto problematikou. V koncepci „Já jako systém kognitivních schémat“ od Markusové je Já chápáno jako paměťová struktura tvořená souborem schémat. Každé schéma je generalizace poznatků o sobě, jež obsahuje informace o minulé zkušenosti a osobních charakteristikách. V koncepci sebepojetí „Já jako prototyp“ od Kihlstroma a Cantora je pojem Já reprezentován prototypem, jež sestává se souboru centrálních a okrajových rysů. Na základě srovnání s prototypem Já jsou klasifikovány a poté zařazeny do kategorie pojmu Já nové informace. Podobně je založeno i následující pojetí. Podle koncepce „Já jako hierarchická kategoriální struktura“ od Rogerse představuje Já kognitivní kategorii s vnitřní hierarchickou organizací, jejíž prvky tvoří termíny relevantní pro popis Já. Těmito termíny jsou rysy, hodnoty, specifické vzorce chování a minulé události. Tyto prvky jsou hierarchicky uspořádány od konkrétních, specifických prvků po obecné kategorie. A podle modelu „Já jako asociativní síť“, jejímiž autory jsou Bower a Gilliganová, jsou informace o sobě uloženy v paměti ve formě propozic, které jsou generalizacemi znalostí o sobě různého stupně abstrakce. Tyto propozice tvoří síť, ve které jsou spojeny asociativními cestami do funkčního systému.

Podle Greenwalda a Pratkanise (1984 cit. podle Blatný, 2003, s. 108) se zmíněné modely nevyklučují. Proces zpracování informace a jejího znovupoužití může probíhat každým z uvedených mechanismů.

**Emoční aspekt Já** zahrnuje skutečnost, že sebepojetí není jen úhrnem představ o sobě, ale že je v něm vyjádřen zároveň i vztah k sobě, který je charakterizovaný emocionálními prožitky Já. Ten se realizuje v rámci základní dimenze hodnocení, tedy pozitivita- negativita. Tento aspekt Já je ukotven v pojmech jako sebeúcta, sebehodnocení, sebevědomí, sebevědomí, sebevědomí apod. (Blatný, 2003, s. 114)

Blatný (2003, s. 114) upozorňuje na to, že emoční procesy a struktury plní ve vztahu k lidskému Já kvalitativně odlišnou úlohu než procesy a struktury kognitivní. Zatímco ko-

gnice funguje jako prostředek poznání, emoce dodávají psychice rozměr citového prožívání, jež prostřednictvím sebeuvědomění nabývá specifické kvality v podobě emočního vztahu k sobě.

A význam tohoto emočního vztahu k sobě spočívá podle Greenwalda a Pratkanise (1984 cit. podle Blatný, 2003, s. 114) v nejširším smyslu v jeho adaptační funkci, kdy jde především o obranu Já, která je realizovaná prostřednictvím kognitivních a behaviorálních strategií umožňující anticipaci a vyhnutí se stresu.

Podle Fasta (1985 cit. podle Blatný, 2003, s. 115) plní emoce kromě obrany Já ještě jednu úlohu, a to v organizaci sebepojetí. Tuto úlohu plní jednak tím, že umožňují třídění informací, které jsou relevantní pro Já na základě jejich pozitivita- negativita, a jednak tím, že determinují spojování podobných zkušeností.

Jak uvádí Blatný (2003, s. 115) za mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě se většínou považuje sebehodnocení, tj. představa sebe z hlediska vlastní kompetence ať už v oblasti sociální, morální nebo výkonové. Upozorňuje také, že se v současné odborné literatuře používají pojmy sebepojetí a sebehodnocení někdy jako synonyma.

Markus a Wurf (1987 cit. podle Blatný, 2003, s. 115) se však přiklání k rozlišování těchto dvou pojmů, protože sebepojetí podle nich obsahuje kromě hodnotící složky i pouze deskriptivní znalosti o sobě.

Názor, že sebepojetí a sebehodnocení nejsou identickými konstrukty, byl také podpořen množstvím výzkumů (Blatný, 2003, s. 115).

Sebepojetí je produkt sociálního učení v procesu interakce jedinec- svět. Sebehodnocení je chápáno jako výsledek sociálního srovnávání a sebezposuzování na základě pozorování vlastní činnosti. (Markus a Wurf, 1987; Suls a Sanders, 1982 cit. podle Blatný, 2003, s. 116)

Podle Shavelsona, Hubnera a Stantonova (1976 cit. podle Blatný, 2003, s. 116) je pro vytváření sebehodnotících kritérií a výsledný emoční vztah k sobě významné především posílení z prostředí.

Základy sebehodnotících kritérií jsou položeny v dětství a jsou utvářeny v rámci rodiny. Rodičovská opora je jedním z nejsilnějších prediktorů sebehodnocení, a to až do období rané adolescence. Postupně se stále více uplatňuje vliv vrstevníků. Význam rodičovské opory se mění až v dospělosti s příchodem do zaměstnání a zakládáním vlastní rodiny.

Sebehodnotící kritéria jsou pak posilována lidmi z jedincova okolí- spolupracovníci, přátelé, blízcí lidé, rodina, vlastní děti, atd. (Blatný, 2003, s. 116)

**Konativní aspekt Já** vyjadřuje skutečnost, že představa sebe, ať už z hlediska skutečnosti (aktuální Já) nebo z hlediska možných Já, se v průběhu vývoje stává hlavním faktorem psychické regulace chování (Blatný, 2003, s. 121).

Sociálně-kognitivní přístup zdůrazňuje u seberegulace roli osobních standardů, tedy norm, cílů nebo aspirací, jež jsou hlavními měřítky sebehodnocení a pohnutkami chování. Tyto standardy jsou součástí sebepojetí v podobě složek, jako jsou ideální nebo požadované Já. Důraz je kladen také na aktivitu jedince při formulaci standardů. Hlavní motivační podnět osobních standardů je sice v diskrepanci mezi aktuálním a žádaným stavem, lidé se však do jisté míry sami podílejí na iniciálním stavu disekvilibria vytyčením cílů nebo závazkem dodržovat jisté normy. (Blatný, 2003, s. 121)

Blatný (2003, s. 121-126) uvádí autory, kteří zejména přispěli k výkladu seberegulace.

Snyder (1974, 1987 cit. podle Blatný, 2003, s. 121) sice nezformuloval komplexní teorii seberegulace, popsal však jeden z důležitých mechanismů regulace vlastního chování. Lidé v různé míře přizpůsobují své chování situačnímu kontextu a podkladem tohoto chování je proces sebemonitorování (self-monitoring). Sebemonitorování je pozornost, jež lidé věnují sledování vlastního chování. Lidé s vysokou mírou sebemonitorování jsou vnímaví k situacím a regulují podle nich své chování. Naopak lidé s nízkou mírou sebemonitorování nepřikládají takový význam situačním informacím a jednají spíše podle svých postojů.

Carver a Scheier (1981, 1990 cit. podle Blatný, 2003, s. 121-122) zformulovali kontrolní model seberegulace, jež vychází z obecných principů kontroly jakéhokoli systému. Lidé si nastavují osobní standardy tak, aby když je identifikován rozdíl mezi tímto nastaveným standardem a aktuální úrovní výkonu, člověk je motivován k redukci této diskrepance. Lidé mohou mít celou řadu standardů, které se liší mírou důležitosti a obecnosti. Tyto standardy jsou uspořádány do hierarchické struktury a stejně jsou uspořádány i úrovně jejich kontroly.

Higgins (1987, 1989, 1991 cit. podle Blatný, 2003, s. 122-123) svou teorií diskrepancí v sebepojetí přispívá k vysvětlení jak seberegulačních, tak i sebehodnotících procesů. Jednotlivé reprezentace Já lze utřídít na základě dvou kognitivních dimenzí, kterými jsou oblasti Já a perspektiva pohledu na Já. Základní tři oblasti Já jsou aktuální, ideální a požadované Já a dimenze perspektivy pohledu na Já můžeme rozlišit podle toho, jestli reprezentují

osobní hledisko, tedy vlastní představu o sobě, nebo hledisko významného druhého. Kombinací každé ze tří oblastí Já s oběma perspektivami nám vzniká celkem šest typů reprezentací Já. A aktuální Já, zvláště z hlavního hlediska, odpovídá pojmu sebepojetí (self-concept) a ideální a požadované Já pak představují životní standardy, tedy osobní vodítka (self-guides). Tato osobní vodítka mají funkci motivů. Lidé usilují o tom, jsou motivováni k tomu, aby dosáhli stavu, kdy jejich sebepojetí odpovídá jejich osobně důležitým standardům.

Bandura se zabýval seberegulací a seberegulační strukturou hlavně z hlediska procesuální stránky. Proces seberegulace se podle něj uplatňuje prostřednictvím několika psychologických subfunkcí, kterými jsou procesy sebezpozorování, sebehodnocení a reakcí na vlastní chování. Proces sebezpozorování, tzn. odpovídající zaměření pozornosti na vlastní chování, je základním předpokladem seberegulace. Lidé sledují své myšlenkové procesy a jednání a berou v úvahu i důsledky svého chování. Úspěch seberegulace tedy částečně závisí na informovanosti, přesnosti a pravidelnosti sebezpozorování. Svě chování sledují lidé v rámci šesti základních dimenzí: kvalita, produktivita, originalita, sociabilita, morálnost a deviantnost. Zaměřenost sebezpozorování je dána hodnotami a funkční významností osobních aktivit. Pro seberegulaci má proto rozhodující význam proces hodnocení, který se opírá o osobní standardy. Osobní standardy jsou chápány jako měřítko a incentive pro posouzení a regulaci vlastního chování. Lidé jsou na základě srovnávání aktuálního a žádoucího stavu motivováni k plnění svých standardů. Bandura zdůrazňuje při stanovení standardů aktivní roli člověka. Proces hodnocení se v motivaci chování uplatňuje prostřednictvím další složky procesu seberegulace, jíž je reakce na vlastní chování (self-reaction). Motivační efekt nepramení ze samotných standardů, ale z reakcí, které vznikají srovnáním standardu se skutečným chováním. Standardy tedy regulují chování skrze reakce na vlastní výkon. Mimo osobních standardů zaujímá ve struktuře seberegulace významné místo i celkové osobní přesvědčení o vlastní schopnosti vyrovnávat se s životními těžkostmi a výzvami, které Bandura nazývá „self-efficacy“ - vědomím vlastní účinnosti. (Blatný, 2003, s. 124-125)

### 3.2.3 Struktura sebepojetí podle Výrosta a Slaměníka

Následující kapitola představí strukturu sebepojetí podle Výrosta a Slaměníka (2008), která má určité společné prvky s pojetím struktury sebepojetí podle Blatného (2003), ale zároveň se v mnohém liší.



Výrost a Slaměník (2008, s. 93) používají termín sebesystém či jáský systém (self-system) k souhrnnému označení všech aspektů obsahu sebereflexe.

Zahrnuje jak obsahovou, tak i procesuální stránku jáství, jakož i dynamiku jejich vzájemného ovlivňování (Blatný, 2003 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 93).

Vraťme se ale ještě k pojmu sebereflexe. Podle Výrosta a Slaměníka (2008, s. 92) je schopnost sebereflexe, zahrnující vědomé sebezpoznavání, sebehodnocení a seberegulaci, psychická charakteristika, jež dává životu člověka nový rozměr. To, co člověk vztahuje ke svému já a jakým způsobem to činí, je naprosto jedinečné. Obsah sebereflexe je důležité začlenit do komplexnějšího rámce uvažování o člověku.

Výrost a Slaměník (2008, s. 96-103) uvádějí tři složky sebesystému, a to kognitivní (sebe-pojetí), emocionální (sebehodnocení a celkový vztah k sobě) a konativní (seberegulace).

### **Kognitivní složka**

Sebepojetí jsou především poznatky a přesvědčení o sobě samém (Campbell, Assanand a DiPaula, 2000 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 96).

Nikdy však nejde pouze o čistě kognitivní elementy nebo jejich strukturu. Sebepojetí je hypotetický konstrukt, jímž se snažíme popsat obsah vědomí vztahovaný k vlastnímu já. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 96)

Jedním z významných počinů, jež vedl ke zvýšenému zájmu o organizaci poznatků v rámci sebepojetí, byl vznik „teorie sebeschémát či schémát já“ (self-schemas), jejímž autorem byla Markusová. Schémata jsou pro člověka jakási vodítka, které informace považovat za relevantní vlastnímu já. Schémata jsou výsledkem generalizace opakovaného procesu sebepercepce a kategorizace. (Brehm, Kassin a Fein, 2005 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 96)

Schémata fungují jako takový filtr informací, které si jedinec použije ke svému já. Schémata navíc také stabilizují a integrují sebepojetí. Informace, které nejdou „nabalit“ na už vytvořená schémata, zpravidla odmítáme. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 96)

Podle Kihlstromova modelu „sebepojetí jako paměťové struktury“ je já uloženo v paměti jako struktura znalostí a zkušeností, jako tzv. prototyp já. Nejde o jasně ohraničenou kategorii, má centrální a periferní charakteristiky. Pojem prototyp já vyjadřuje, že jde o zobecněnou zkušenost, která vzniká na základě pozorování sebe sama v určitých situačních kontextech. (Kihlstrom a Cantor, 1984 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 96)

Prototypické pojetí já bylo později rozpracováno do modelu asociativních sítí (Výrost a Slaměník, 2008, s. 96).

Výrost a Slaměník (2008, s. 97) uvádějí, že sebepojetí je z hlediska jeho obsahu charakterizováno většinou jako multifacetová, hierarchická struktura znalostí a představ o sobě. Jednotlivé charakteristiky sebe se navzájem odlišují tím, jak jsou pro konkrétního jedince důležité, a tím, jak jsou obecné. Jednotlivé informace, znalosti nebo představy nelze izolovat od prožívání, tedy od emocí.

Podle Rosenberga (1997 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 98) vytváří běžná životní zkušenost i standardy dnešní společnosti tlak na pluralitu, mnohočetnost a flexibilitu sebepojetí.

Mnohostranné sebepojetí, jež sdružuje množství různých rolí a osobních charakteristik, může působit psychohygienicky prospěšně (Výrost a Slaměník, 2008, s. 98).

Jak uvádí Linvilleová (1987 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 98) lidé s komplexním sebepojetím vstřebávají jistá životní zklamání relativně snadněji než ti, kteří sami sebe definovali jen v několika specifických oblastech a rolích.

Podle Gergena a Gergena (1986 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 98) je však důležité, aby jednotlivé charakteristiky sebepojetí tvořily souvislý a soudržný celek, a proto lidé často vyhledávají hlavně ty informace, jež potvrzují dosavadní představy o jejich já.

### **Emocionální složka**

Vyčlenit emoce jako samostatný aspekt sebesystému je velice obtížné. Prožívání a hodnocení je totiž skoro vždy propojeno s nějakým kognitivním obsahem, který jedinec vztahuje vůči vlastnímu já. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 99)

Higgins (1987, 1989 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 99) ve své sebediskrepanční teorii dává do souvislosti prožívané emoční stavy a vlastní sebereflexi. Pracuje s reprezentacemi skutečného, ideálního a požadovaného já.

Podle Výrosta a Slaměníka (2008, s. 99) je samozřejmé, že určitou míru diskrepance zažívá každý jedinec, ale záleží na tom, jak je velká, kterých oblastí sebepojetí se týká, popřípadě v jakých souvislostech si diskrepanci většinou uvědomujeme.

Sebehodnocení je do značné míry provázané s hodnocením od druhých lidí. Jde o řetěz interakcí, které mají často podobu uzavřeného kruhu. Sebehodnocení je tedy ovlivněno jak

tím, jak nás hodnotí ostatní, tak i tím, jak interpretujeme vlastní chování a chování druhých lidí. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 99-100)

Existuje celá řada mechanismů, které regulují vlastní sebehodnocení. Sklonem k benefektanci, tj. snaze vidět se jako efektivní a kompletní osoba, je vyjádřena potřeba udržet si kladné sebehodnocení a pozitivní vztah k sobě. Optimističtí býváme i vzhledem ke své budoucnosti, a to i přes konfrontace s nelichotivými statistikami. Pokud se lidé setkají se situací nebo úkolem, jež vnímají jako velice obtížné a které proto hrozí neúspěchem, mají tendenci sami sebe již předem omlouvat nebo záměrně handicapovat, aby se dané situaci či úkolu vyhnuli, popřípadě aby ospravedlnili možný neúspěch. Když je sebehodnocení ohroženo, lidé se také obvykle srovnávají s těmi, kteří jsou na tom, podle nich, ještě hůř než oni sami. Ne vždy je ale tato strategie možná. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 100-101)

### **Konativní složka**

Konativní nebo behaviorální složku sebesystému bychom mohli charakterizovat jako tendenci nebo připravenost jednat takovým způsobem, jež souvisí se sebepojetím a sebehodnocením. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 102)

Snažíme-li se nějakým způsobem ovlivnit to, co si o nás myslí druzí lidé, mluvíme většinou o prezentaci. Prezentace sebe sama mohou mít množství různých forem, mohou být záměrné či neuvědomované. (Banaji a Prentice, 1994 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 102)

Výrost a Slaměník (2008, s. 102) uvádějí, že sebezprezentace souvisí se sebepoznáním a sebehodnocením, v tomto smyslu je sebereflexe nezastupitelná. Na druhou stranu, v řadě běžných životních situací se chováme rutinně a v danou chvíli si neuvědomujeme, že za naším jednáním jsou jáské motivy, jež vyplývají jak z potřeby potvrdit vlastní sebepojetí a sebehodnocení, tak i z potřeby vyvolat určitý dojem.

Finálním cílem strategických sebezprezentací je většinou potřeba posílit sebejistotu a pocít vlastní hodnoty. Mezi takové strategie patří např. strategie zavděčení, příkladnosti, sebepovyšení, zastrašování nebo pokorného chování. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 102)

Cílem sebepotvrzujících strategií je, aby nás ostatní vnímali a hodnotili tak, jak vnímáme a hodnotíme sami sebe (Brehm, Kassin a Fein, 2005 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 102).

I když je určitá sebe prezentace charakteristická pro každého jedince, někteří lidé si všímají více toho, jaký dojem vyvolávají v ostatních lidech. Pro někoho je důležitější strategická sebe prezentace, pro jiného strategie sebepotvrzení. Tyto rozdíly pomáhá vysvětlit konstrukt, kterým je sebemonitorování. Sebemonitorování je tendence regulovat vlastní chování ve smyslu předpokládaného očekávání ostatních nebo podle požadavků situace, v níž jsme se ocitli. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 103)

Ačkoli jedním z významných atributů pozitivního vztahu k sobě je pocit vlastní autonomie, člověk řídí a ovlivňuje sám sebe často prostřednictvím společenských a osobních standardů. Srovnáváme se s vnitřní nebo vnější normou, abychom testovali vlastní pocit sebejistoty a hodnoty a aktivizovali sebe sama ve směru k důležitým cílům a požadavkům. (Higgins, 1987, 1989 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 103)

Důležitým aspektem seberegulace, jež je provázena pozitivním pocitem a sebehodnocením, je aktivní podíl jedince na utváření vlastních standardů. Tuto skutečnost zdůrazňuje Bandurova sociálně kognitivní teorie seberegulace. Standardy se mění v závislosti na minulé zkušenosti, srovnání s druhými, společenské hodnotě, nové životní situaci na sociálním kontextu. (Výrost a Slaměník, 2008, s. 103)

Nejsou však důležité samy o sobě, ale specifického významu nabývají v souvislosti s vědomím vlastní účinnosti (self-efficacy), což je přesvědčení o schopnosti organizovat a uplatnit postupy jednání, které povedou k dosažení požadovaného výsledku (Bandura, 1997 cit. podle Výrost a Slaměník, 2008, s. 103).

### 3.2.4 Srovnání koncepcí sebepojetí

Nyní se pokusíme o srovnání zmíněných koncepcí sebepojetí.

Nejprve se zaměříme na základní, hlavní pojem, který jednotliví autoři v dané oblasti používají. Vágnerová (2010) a Blatný (2003) používají pojem sebepojetí. Naopak Výrost a Slaměník (2008) pracují s pojmem sebesystém či jáský systém a pojmem sebepojetí označují jeden z aspektů sebesystému, a to kognitivní.

Zmínění autoři pohlížejí odlišně i na strukturu sebepojetí. Zatímco Blatný (2003), Výrost a Slaměník (2008) charakterizují sebepojetí/sebesystém shodně třemi aspekty (kognitivní, emocionální a konativní), Vágnerová (2010) uvádí jako dílčí složky sebepojetí již konkrétní termíny: sebehodnocení, sebevědomí, sebedůvěru a sebeúctu, sebeakceptaci a sebelásku a seberegulaci.

Zaměřme nyní pozornost na jednotlivé termíny, které autoři zmiňují. Všichni tři autoři ve svých koncepcích uvádějí pojmy sebepojetí (i když ne všichni jej považují za zastřešující termín), sebehodnocení a seberegulaci. Vedle toho zmiňují Vágnerová (2010) a Blatný (2003) sebevědomí, sebedůvěru a sebeúctu a Výrost, Slaměník (2008) a Blatný (2003) ještě sebemonitorování. A na rozdíl od ostatních autorů uvádějí Výrost a Slaměník (2008) pojmy sebezprezentace a sebepoznání a Vágnerová (2010) termíny sebeakceptace a sebe-láska.

Zmínění autoři používají také poznatky od jiných autorů. Podívejme se tedy, zda se ve zmínkách o některých autorech shodují. Všichni tři autoři, tedy Vágnerová (2010), Blatný (2003) i Výrost a Slaměník (2008), citují A. Banduru a zabývají se jeho pojmem „self-efficacy“, který Blatný (2003), Výrost a Slaměník (2008) překládají jako „vědomí vlastní účinnosti“ a Vágnerová (2010) jako „osobní zdatnost“. Kromě toho zmiňují ještě Blatný (2003), Výrost a Slaměník (2008) Markusovou a Kihlstroma s Cantorem a jejich koncepcí.

Po porovnání všech tří koncepcí sebepojetí se vzhledem k pojetí této diplomové práce jeví jako nejvhodnější teorie od Blatného (2003), který nejen že používá jako hlavní termín pojem „sebe-pojetí“, ale zmiňuje i všechny dílčí termíny, které s pojmem sebepojetí souvisí.

### 3.3 Charakteristické znaky sebepojetí

Následující kapitola se bude zabývat charakteristickými znaky sebepojetí, jimiž jsou úroveň, stabilita, konzistentnost a harmoničnost, komplexnost a vnitřní diferencovanost.

Vágnerová (2010, s. 322) upozorňuje, že základní charakteristiky sebepojetí ovlivňují způsob jeho fungování, a proto je důležité jim věnovat pozornost.

Přijatelně dobré, jasně definované, konzistentní a stabilní sebehodnocení je totiž považováno za důležitý předpoklad duševní pohody, osobní spokojenosti i adaptačně účinného chování (Campbell et al., 2003; Blatný, 2003 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 322).

#### Úroveň

Míra přijatelnosti sebepojetí je závislá na relaci pozitivních a negativních atributů, jež si jedinec přičítá. Můžeme ji chápat jako signál osobní spokojenosti a vyrovnanosti, která primárně vychází ze základních osobnostních dispozic, i když je vždy ovlivněna i zkušenostmi. Sebehodnocení souvisí s celkovým přístupem ke světu, nejedná se tedy o izolovaný a z kontextu vytržený názor na sebe. (Banaji a Prentice, 1994; Trzesniewski et al., 2003;

Kernis, 2003, 2005; Schröder-Abé et al., 2007; Larsen a Buss, 2008 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 323)

Vysoké sebehodnocení je konzistentnější, stabilnější a je spojeno s tendencí přičítat si více pozitivních vlastností. Takoví lidé bývají optimističtí, emočně stabilní, spokojení a nepodléhají tak lehce pocitům stresu. Mívají také dostatečnou sebedůvěru, a proto dovedou více riskovat a zaměřují se spíše na dosažení něčeho pozitivního než na eliminaci rizik. Na druhou stranu však může být vysoké sebehodnocení spojeno např. se sklonem k nadměrnému sebeprosazování, k dominanci a někdy i k agresivnímu chování. Lidé, kteří mají přiměřenější sebehodnocení, bývají realističtější a tomu odpovídají i jejich ambice i míra dosaženého uspokojení. Naopak nízké sebehodnocení je méně stabilní i méně konzistentní a je spojeno se zvýšeným sklonem k pesimismu a pochybnostem o sobě samém, se zvýšenou úzkostností, s nespokojeností se sebou samým i s celým světem a se zvýšenou úrovní prožívaného stresu. U takových lidí je zřejmá potřeba obrany sebepojetí, jež se projevuje tendencí snižovat riziko neúspěchu a selhání než usilovat o dobrý výkon. (Vágnerová, 2010, s. 323-324)

Jeden z důležitých aspektů sebehodnocení je tedy jeho pozitivita nebo negativita. Individuální rozdíly v sebehodnocení ovlivňují chování jedince v různých oblastech, jako je soutěžení, konformita, kauzální atribuce, výkon, atd. (Banaji a Prentice, 1994; Campbell, 1990 cit. podle Blatný, 2003, s. 119)

Blatný (2003, s. 119) upozorňuje na to, že jak vysoké, tak i nízké sebehodnocení může mít negativní důsledky. Např. lidé s vysokým sebehodnocením mají tendenci se přeceňovat a jejich předpoklady o vlastním výkonu překračují jejich schopnosti, což v důsledku vede k selhávání.

### **Kontinuita**

Jsem totožný v čase, tj. týž, kdo jsem byl včera i kdo budu zítra, týž, i když zjevně nikoli stejný. Toto vědomí se člověku jeví jako samozřejmé a jednoduché, avšak je možné psychologicky analyzovat, jakou roli v něm hrají různé faktory. Těmito faktory mohou být např. kontinuita vzpomínek, stálost jména, společensky garantované právo na majetek jednou nabytý, trvalá platnost dokladů o vzdělání, závaznost slibů atd. (Říčan, 2010, s. 181-182)

Podle Vágnerové (2010, s. 324) tvoří vědomí já jako sjednocujícího konstruktů předpoklad k udržení kontinuity sebepojetí v čase. V rámci zachování osobní totožnosti zahrnuje mi-

nulost, aktuální stav i předjímání budoucího sebeomezení. Kontinuita já je udržována stabilními znaky osobnosti. Těmito znaky jsou pocit vlastního těla, jež má relativně stálou podobu, jméno, pohlaví, názor na vlastní schopnosti a vlastnosti, sociální příslušnost, rodinná identita, místo, kde se jedinec narodil, kde žije, kam patří atd. Osobní kontinuita je posilována také reakcemi lidí v jedincově okolí, kteří mu jeho totožnost průběžně potvrzují.

### **Stabilita**

Podle Blatného (2003, s. 119) je jedním z důležitých aspektů sebehodnocení jeho stabilita. Současné poznatky ukazují, že pro výkon a reakce na interpersonální zpětnou vazbu je stabilita sebehodnocení důležitější než to, jestli je sebehodnocení vysoké či nízké. Lidé s nestabilním sebehodnocením mívají příznivější reakce na pozitivní zpětnou vazbu a defenzivnější na zpětnou vazbu negativní.

Sebepojetí člověka vykazuje v průběhu celého života určitou stabilitu, která pod vlivem vnějších okolností pouze mírně kolísá. Závisí spíše na osobnosti daného člověka než na někdy značně proměnlivých vlivech okolí, a může tedy sloužit jako jakýsi zdroj jistoty a referenční rámec k hodnocení čehokoli. V průběhu života se střídají období, kdy se sebepojetí mění a kdy zůstává stabilní. Stabilita sebepojetí je nižší v dětství, zvyšuje se v adolescenci a mírně klesá v rané dospělosti. Sebepojetí reaguje na různé události, jež jsou pro daného jedince osobně významné, přestože jde třeba jen o dočasný výkyv. (Crocker a Park, 2005 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 324-325)

### **Konzistentnost a harmoničnost**

Vágnerová (2010, s. 312) upozorňuje na to, že dílčí složky sebepojetí by měly být v souladu, neměl by mezi nimi být zásadní rozpor. Jedině tak může jáský systém fungovat jako integrující složka osobnosti. Jakýkoli větší nesoulad dílčích složek sebepojetí pak vyvolává nepříjemné pocity napětí a vzniká potřeba daný rozpor odstranit či alespoň zmenšit. Na význam harmoničnosti dílčích složek jáského systému upozorňovali také např. A. Adler, K. Horneyová nebo C. Rogers.

Konzistentnost, tedy soulad sebepojetí a minimalizace protichůdných názorů na sebe, souvisí s potřebou udržet si harmonický obraz vlastní osobnosti. Tato potřeba se projevuje tendencí automaticky selektovat informace- zdůrazňovat ty informace, které jsou v souladu, a přehlížet ty, které by mohly harmoničnost sebepojetí narušit. Tendence k udržení konzistentnosti sebepojetí se projevuje hlavně ve vztahu k informacím, jež potvrzují

vlastní kvality, ale nemusí tomu tak být vždy. Potřeba konzistentnosti sebepojetí se může projevit také ochotou akceptovat negativní informace pouze proto, že jsou v souladu s původní představou. (Vágnerová, 2010, s. 327-328)

Nesoulad dílčích složek sebepojetí se projevuje nejistotou, pochybnostmi, vnitřní tenzí a kolísajícím sebehodnocením. Signálem nekonzistentního sebepojetí může být i zvýšená vnímavost ke kritice a tendence reagovat na ni emotivně. Napětí a nepříjemné pocity, které vyplývají z disharmoničnosti sebepojetí stimulují tendenci je nějakým způsobem zredukovat. Obvykle je tento proces neuvědomovaný. (Crocker a Park, 2005 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 328)

Když řekneme Já, myslíme tím víceméně harmonický, jednotný celek. To odpovídá běžnému prožívání a jednání. Jedinec introspektivně vnímavý ale dobře ví, že ve chvíli konfliktu jeho přání je jeho vnitřní integrita oslabena. Otřes integrity prožíváme i tehdy, když si uvědomíme, že jsme udělali něco, co výrazně vybočuje z našeho běžného chování. Naopak silně prožíváme integritu ve chvíli důležitého a dobře uváženého rozhodnutí. (Říčan, 2010, s. 182)

### **Komplexnost a vnitřní diferencovanost**

Komplexnost sebepojetí se projevuje množstvím různých charakteristik, kterými se jedinec definuje, avšak záleží také na jejich vyváženosti a harmoničnosti. Lidé, kteří mají bohatší a vyváženější sebepojetí, mají více možností dosáhnout žádoucího uspokojení. Dovedou také snáze odolávat dílčím neúspěchům a problémům, protože mají k dispozici další možné zdroje uspokojení. Pokud je však sebepojetí redukované, tyto možnosti chybí. Jestliže totiž dojde k ohrožení té jediné významné oblasti, jedinec se s tím bude těžko vyrovnávat. Na druhou stranu příliš komplexní sebepojetí může negativně ovlivňovat rozhodování jedince. Rozhodování se může stát pomalejším a obtížnějším, pokud jedinec zvažuje příliš mnoho osobně významných aspektů. (Linville, 1987; Margolin a Niedenthal, 2000 cit. podle Vágnerová, 2010, s. 328)

## **3.4 Sebepečetí ve stáří**

Následující kapitola se bude zabývat sebepečetím seniorů. V průběhu života se mění představa, jakou o sobě samém máme. Kapitola se tedy zaměří na změny, které v této oblasti přináší stáří.



Vstupuje-li člověk do důchodu, mnohé se mění. Mimo jiné se mění také to, jak sami sebe vidíme, jak se hodnotíme, za koho se pokládáme. Psychologové o těchto aspektech duševního života mluví jako o sebepojetí. Jde o subjektivní zvažování všeho, co se nás týká. Hlavně jde však o to, jak my sami sebe hodnotíme v relaci k tomu, jak jsme dříve hodnotili sami sebe i jak hodnotíme druhé lidi. Nejde však jen o to, co si říkáme sami pro sebe, ale i o to, jak své sebehodnocení vyjadřujeme navenek. Toto sebehodnocení může být přiměřené realitě (realistické sebepojetí) nebo může docházet k nadhodnocování či podhodnocování sebe. (Křivohlavý, 2011, s. 101)

Sebepojetí představuje na začátku raného stáří stabilní integrovaný celek, který zahrnuje pozitivní i negativní aspekty vlastní osobnosti, jež se za normálních okolností již příliš nemění. Senioři bývají sami se sebou vyrovnaní, akceptují se takoví, jací jsou, i když může někdy docházet k obranné akcentaci pozitivních charakteristik. Pokud by došlo k zásadní změně sebepojetí, byla by to pravděpodobně reakce na pocity ztráty vlastní hodnoty, např. při odchodu do penze, při zhoršení zdravotního stavu nebo při úbytku různých kompetencí, jež jsou nezbytné pro udržení sebeúcty. Senioři bývají k vlastní budoucnosti pesimističtí, očekávají pouze úbytek svých kompetencí a nárůst nežádoucích osobnostních charakteristik. (Ryff, 1991 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 339)

Podle Styxe (2003 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 339) přispívají uvědomění vlastní nedostačivosti či selhání, pocit nepotřebnosti a neúčinnosti ke zvýšení emoční zranitelnosti, přecitlivělosti a nárůstu pocitů nejistoty, úzkosti. Zhoršení emoční složky sebehodnocení vyplývá z problému přijmout sám sebe ve značně změněné a zhoršené podobě a někdy i z pocitů hořkosti způsobených chováním jiných lidí.

Sebepojetí seniorů je často vázáno na minulé charakteristiky, jako je krása, výkon, úspěch, lásky, které již pominuly, ale přesto jsou součástí jejich identity. Úkolem stáří je přijetí uplynulého života i sebe sama, a to bez iluzí. Většina starých lidí to dokáže. Jejich identitu ve velké míře naplňuje vztah k dětem a vnukům. Senioři se s jejich životem ztotožňují, čímž se stávají (alespoň symbolicky) jeho součástí. (Vágnerová, 2010, s. 337)

Významným okamžikem ve stáří, který se projevuje také změnou v oblasti sebepojetí, je odchod do penze- ztráta profesní role, která je významnou složkou identity dospělého jedince. Lidé mají tendenci udržovat si stávající identitu a zachovávat rovnováhu jejich dílčích složek, tj. sebehodnocení i sebeúcty. V období raného stáří je však potřeba změnit způsob sebehodnocení a hledat rovnováhu i smysl dalšího života v jiných oblastech. Uká-

zalo se, že kvalita sebepojetí před odchodem do penze je významným prediktorem kvality sebepojetí v době důchodu. Jedinec, který má dostatečnou sebeúctu a dobré sebehodnocení zvládne tento úkol lépe než člověk nejistý a nevyrovnaný. (Mutran et al., 1997; Kim a Mosen, 2001 cit. podle Vágnerová, 2007, s. 366-367)

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Hlavním cílem této diplomové práce je zjistit, jaký je vztah mezi způsobem trávení volného času a úrovní sebepojetí u seniorů, kteří žijí ve vlastní domácnosti, a u seniorů, kteří žijí v domově pro seniory.

### 4.1 Výzkumné problémy a stanovení hypotéz

Vzhledem k cílům práce byl stanoven **výzkumný problém**: *Jaký je vztah mezi způsobem trávení volného času a úrovní sebepojetí u seniorů?*

#### Dílčí výzkumné problémy

1. Jaký je rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory?
2. Jaký je rozdíl v úrovni sebepojetí seniorů, kteří žijí ve vlastní domácnosti, a seniorů, kteří žijí v domově pro seniory?
3. Jaký je rozdíl v úrovni sebepojetí seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně?

#### Hypotézy

H1: Existuje rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H2a: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H2b: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H2c: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H2d: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H2e: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Chtěl(a) bych být“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H2f: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Chtěl(a) bych být“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H3a: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

H3b: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

H3c: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

H3d: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

H3e: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Chtěl(a) bych být“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

H3f: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Chtěl(a) bych být“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

## 4.2 Pojetí výzkumu

Cílem této diplomové práce je zjistit, jaký je vztah mezi způsobem trávení volného času a úrovní sebepojetí u seniorů, kteří žijí ve vlastní domácnosti, a u seniorů, kteří žijí v domově pro seniory. Na základě stanovených cílů bylo pro toto výzkumné šetření zvoleno kvantitativní pojetí výzkumu.

## 4.3 Výzkumný vzorek

**Základní soubor** tvoří senioři, kteří žijí v Kroměříži a jeho okolí.

**Výběrový soubor** byl vybrán dostupným výběrem. Pro účely výzkumu je nutné, aby byly rovnoměrně zastoupeny obě skupiny respondentů, tedy senioři žijící ve vlastní domácnosti a senioři žijící v domově pro seniory. Respondenti musí splňovat následující podmínky:

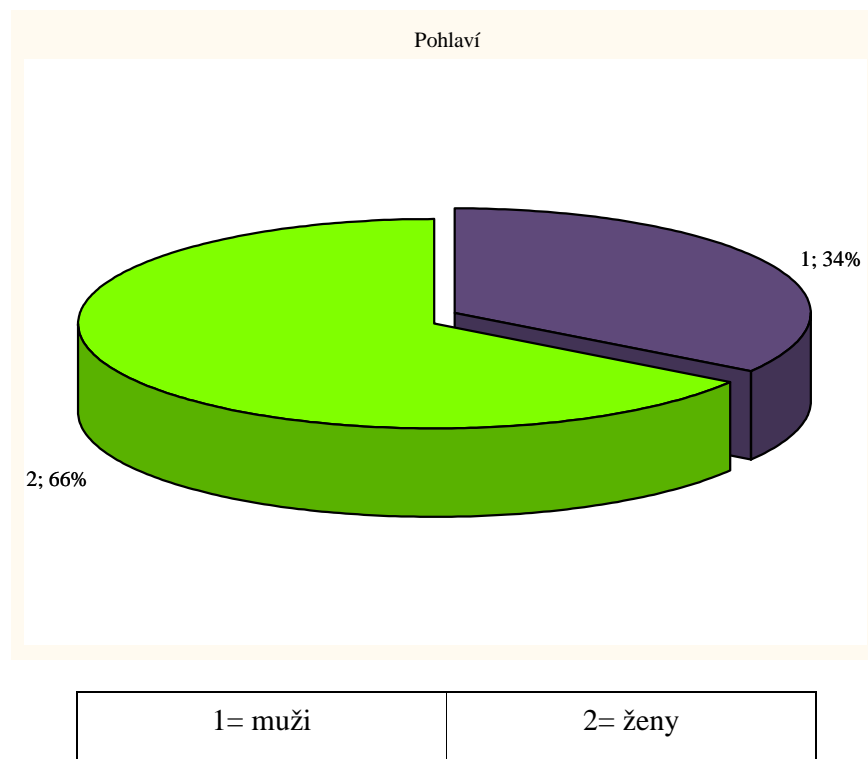
- Osoby starší 65 let
- Osoby fyzicky i psychicky zdatné (nízký stupeň závislosti)
- Osoby žijící ve vlastní domácnosti nebo v domově pro seniory

Výběrový soubor tedy tvoří:

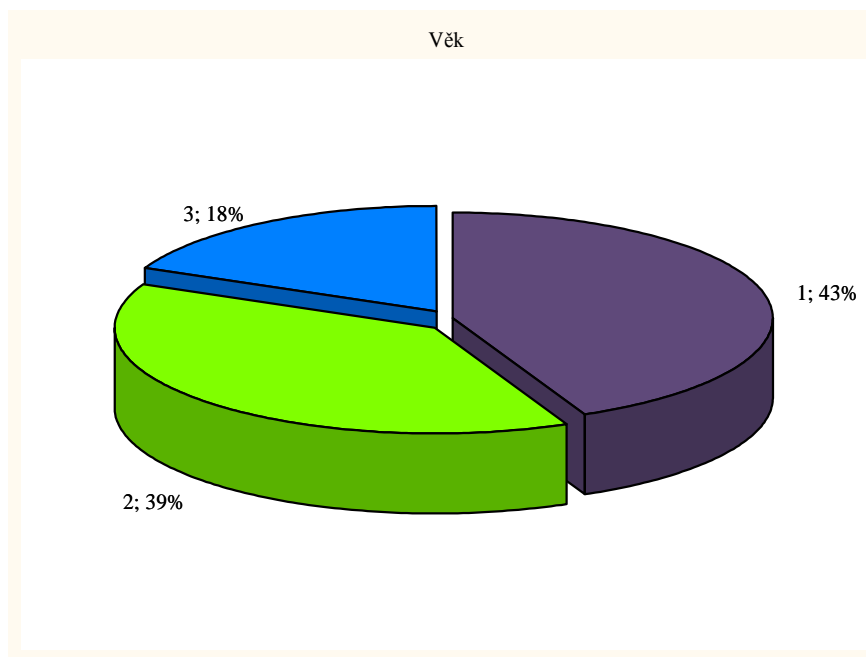
- senioři ve věku 65 let a více žijící ve vlastní domácnosti
- senioři ve věku 65 let a více žijící v domově pro seniory

Výzkumné šetření bylo realizováno v domovech pro seniory v Kroměříži a u seniorů žijících ve vlastní domácnosti, a to v městě Kroměříž a jeho blízkém okolí.

Vzhledem k tomu, že bylo z domovů pro seniory získáno pouze 96 řádně vyplněných dotazníků, bylo omezeno i množství použitých dotazníků od seniorů, kteří žijí ve vlastní domácnosti, na 96, a to z důvodu potřeby rovnocenného zastoupení respondentů z hlediska místa bydliště.



Obr. 1: Pohlaví respondentů



|              |              |                  |
|--------------|--------------|------------------|
| 1= 65-74 let | 2= 75-84 let | 3= 85 a více let |
|--------------|--------------|------------------|

*Obr. 2: Věk respondentů*

#### 4.4 Výzkumná technika

Jako výzkumná technika byl vzhledem k cílům práce zvolen dotazník. Dotazník se skládá ze čtyř částí.

Na úvod byly zařazeny dvě obecné položky zabývající se životní spokojeností seniorů a jejich chápáním pojmu „volný čas“. Položka orientovaná na životní spokojenost je uzavřená. Položka zaměřená na pojem volný čas byla převzata a upravena z diplomové práce „Volnočasové aktivity seniorů“ Bc. Veroniky Formanové. Tato položka je polouzavřená. Druhá část dotazníku se věnuje volnému času seniorů. Tvoří ji 26 škálových položek Likertova typu. Z důvodu věku respondentů byly zvoleny 5-ti bodové škály: 1= naprosto nesouhlasím, 2= spíše nesouhlasím, 3= nevím, 4= spíše souhlasím, 5= naprosto souhlasím. Pro formulaci výroků byly výchozí struktury aktivit tzv. aktivního a pasivního trávení volného času dle Orta (2004), viz kapitola 1.3.1. Výroky jsou formulovány tak, aby označení číslice 1 na škále poukazovalo na aktivní trávení volného času a označení číslice 5 na pasivní trávení volného času. Aby se snížilo nebezpečí stereotypu v odpovědích, je polovina škál v tzv. reverzní podobě. Reverzní škály jsou v dotazníku v příloze označeny hvězdičkou.

Třetí část dotazníku je zaměřena na sebepojetí seniorů. Pro měření sebepojetí byl použit nástroj ATER („attitude towards educational reality“), tedy dvoufaktorový sémantický diferenciál. Nástroj tvoří deset škál, z nichž pět měří faktor hodnocení a pět faktor energie (Chráška, 2007, s. 228). Polovina škál je v reverzní podobě. Reverzní škály jsou v příloze v dotazníku opět označeny hvězdičkou, faktorová identifikace škál je zde označena v pravém sloupci. K posuzování byly vybrány pojmy: „senioři“, „já jsem“ a „chtěl(a) bych být“. Pojem „senioři“ má ukázat, jak respondenti vidí danou skupinu. Pojmy „já jsem“ a „chtěl(a) bych být“ vychází z pojetí sebepojetí C. Rogerse, který poukazuje na to, že sebepojetí zahrnuje jak aktuální obraz vlastní osoby, tj. reálné já, tak i charakteristiky, které jedinec nemá, ale přál by si je mít, tj. ideální já (Vágnerová, 2010, s. 313). Čtvrtá část dotazníku sestává ze tří demografických položek.

## 4.5 Způsob zpracování dat

Při zpracování dat byly použity programy Microsoft Excel a Statistica 10.

Veškeré získané údaje byly vloženy do datové tabulky vytvořené v programu Microsoft Excel. Při zaznamenávání hodnot z dotazníků bylo nutné obrácení hodnot u reverzních škál.

Pomocí popisné statistiky byly zpracovány položky z dotazníku č. 1, 2, 5 a 6.

Statistické metody byly použity při zpracování položek z dotazníku č. 3, 4, 7 a výzkumného problému včetně všech stanovených dílčích výzkumných problémů.

U každého dílčího výzkumného problému byly formulovány nulová a alternativní hypotéza. O přijetí nebo nepřijetí hypotéz bylo poté rozhodnuto pomocí testu dobré shody chí-kvadrát ( $H_1$ ) a pomocí t-testu ( $H_{2a}$ ,  $H_{2b}$ ,  $H_{2c}$ ,  $H_{2d}$ ,  $H_{3a}$ ,  $H_{3b}$ ,  $H_{3c}$ ,  $H_{3d}$ ).

U hypotéz  $H_{2e}$ ,  $H_{2f}$ ,  $H_{3e}$  a  $H_{3f}$  jsou výsledky neprůkazné vzhledem k tomu, že u indikátoru „Chtěl(a) bych být“ nebylo prokázáno, že škály v dané situaci a u daných respondentů měřily to, k čemu byly určeny (viz kapitola 5.1).

Výsledky byly poté znázorněny graficky a popsány.

### 4.5.1 Proměnné

Proměnná *způsob trávení volného času* byla změřena položkou v dotazníku č. 3. Hodnota této proměnné byla zjištěna zprůměrováním označených hodnot na škálách. Poté byl určen aritmetický průměr. Hodnoty nižší než aritmetický průměr poukazují na aktivní trávení



volného času (1), hodnoty vyšší než aritmetický průměr ukazují na pasivní trávení volného času (2). Získané hodnoty proměnné jsou tedy nominální povahy.

Proměnnou *místo bydliště* určuje položka v dotazníku č. 7. Respondent měl na výběr ze dvou možností- vlastní domácnost (1) nebo domov pro seniory (2). Typ dat je tedy nominální.

Proměnnou *úroveň sebepojetí* změřila položka v dotazníku č. 4. Jako první byla pomocí počítačového programu provedena faktorová analýza. Hodnota proměnné byla zjištěna zprůměrováním označených hodnot na škálách, a to vždy zvlášť faktorů energie a faktorů hodnocení u jednotlivých indikátorů. Získané hodnoty proměnné, průměry označených hodnot, mají povahu metrických dat.

## 5 VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

### 5.1 Ověření škál měrného nástroje

Aby bylo ověřeno, zda v dané situaci a u daných respondentů měřily škály to, k čemu byly určeny, byla zpracována faktorová analýza.

#### Faktorová analýza indikátoru SENIOŘI

| Škály      | Faktor. náboje (Vari-max normaliz. ) (Rozsypalová DATA)<br>Extrakce: Hlavní komponenty<br>(Označené náboje jsou >0,500) |                  |
|------------|---|------------------|
|            | Faktor energie  | Faktor hodnocení |
| senioři 1  | 0,301   | 0,595            |
| senioři 2  | -0,563  | -0,213           |
| senioři 3  | 0,602   | 0,390            |
| senioři 4  | 0,132   | 0,698            |
| senioři 5  | -0,598  | -0,200           |
| senioři 6  | -0,675  | -0,135           |
| senioři 7  | 0,068   | 0,799            |
| senioři 8  | -0,797  | 0,089            |
| senioři 9  | 0,628   | 0,225            |
| senioři 10 | -0,606  | -0,170           |

Tab. 1: Faktorová analýza indikátoru Senioři

Při posuzování tohoto indikátoru fungovaly správně všechny škály, navržené pro měření faktoru energie. Faktor hodnocení byl zachycován jen pomocí tří škál (škála 1, 4 a 7).

Hodnoty získané pomocí škál ve faktoru energie bylo potřeba převrátit tak, aby větším hodnotám odpovídala vždy větší míra energie.

#### Faktorová analýza indikátoru JÁ (skutečnost)

| Škály      | Faktor. náboje (Vari-max normaliz. ) (Rozsypalová DATA)<br>Extrakce: Hlavní komponenty<br>(Označené náboje jsou >0,600) |                  |
|------------|---|------------------|
|            | Faktor energie  | Faktor hodnocení |
| reál. já 1 | -0,670  | 0,294            |
| reál. já 2 | 0,784   | -0,072           |
| reál. já 3 | -0,574  | 0,495            |
| reál. já 4 | -0,166  | 0,536            |
| reál. já 5 | 0,438   | -0,450           |

| Škály       | Faktor. náboje (Vari-<br>max normaliz. ) (Roz-<br>sypalová DATA)<br>Extrakce: Hlavní kom-<br>ponenty<br>(Označené náboje jsou<br>>0,600) |                     |
|-------------|--|---------------------|
|             | Faktor<br>energie  | Faktor<br>hodnocení |
| reál. já 6  | 0,608  | -0,284              |
| reál. já 7  | 0,052  | 0,851               |
| reál. já 8  | 0,783  | -0,097              |
| reál. já 9  | -0,316   | 0,532               |
| reál. já 10 | 0,235  | -0,514              |

Tab. 2: Faktorová analýza indikátoru Já jsem

U měření pomocí tohoto indikátoru fungovaly správně tři škály ve faktoru energie a tři škály ve faktoru hodnocení. Je to možné považovat za (ještě přijatelné) minimum pro provádění dalších analýz.

#### Faktorová analýza indikátoru JÁ (jaký bych chtěl být)

| Škály        | Faktor. náboje (Vari-<br>max normaliz. ) (Roz-<br>sypalová DATA)<br>Extrakce: Hlavní kom-<br>ponenty<br>(Označené náboje jsou<br>>0,500) |                     |
|--------------|--|---------------------|
|              | Faktor<br>energie  | Faktor<br>hodnocení |
| ideál. já 1  | 0,288  | -0,722              |
| ideál. já 2  | -0,044   | 0,797               |
| ideál. já 3  | 0,429  | -0,682              |
| ideál. já 4  | 0,627  | 0,035               |
| ideál. já 5  | -0,169   | 0,690               |
| ideál. já 6  | -0,528   | 0,297               |
| ideál. já 7  | 0,748  | -0,192              |
| ideál. já 8  | -0,525   | 0,400               |
| ideál. já 9  | 0,598  | -0,235              |
| ideál. já 10 | -0,590   | 0,253               |

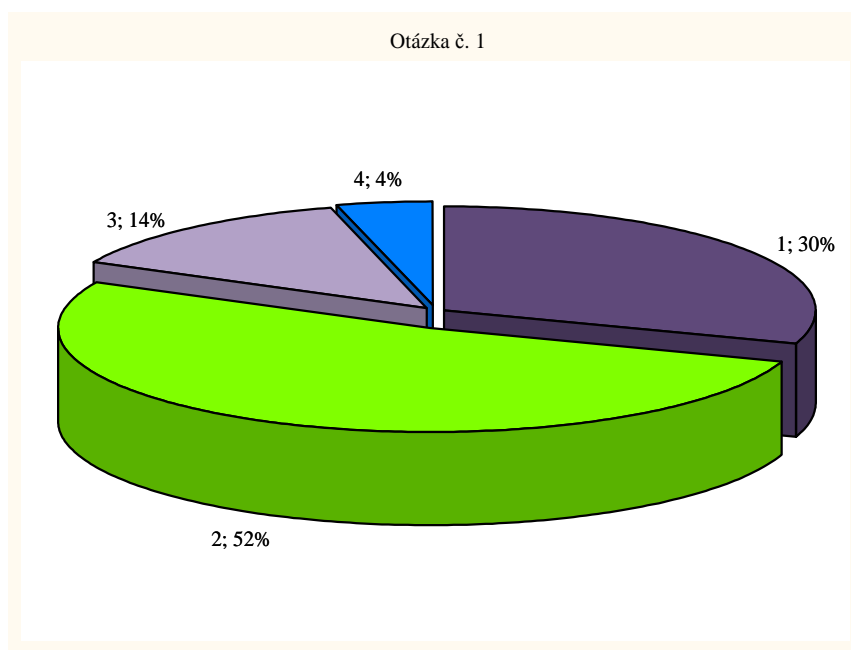
Tab. 3: Faktorová analýza indikátoru Chtěl(a) bych být

U indikátoru JÁ (jaký bych chtěl být) je výsledek měření nespolehlivý (zejména vzhledem k tomu, že faktor hodnocení měřily pouze dvě škály- škála 1 a 3). Výsledky získané při tomto měření nebyly doporučeny pro využívání v dalších analýzách.

## 5.2 Zpracování získaných dat

### 5.2.1 Popisná statistika

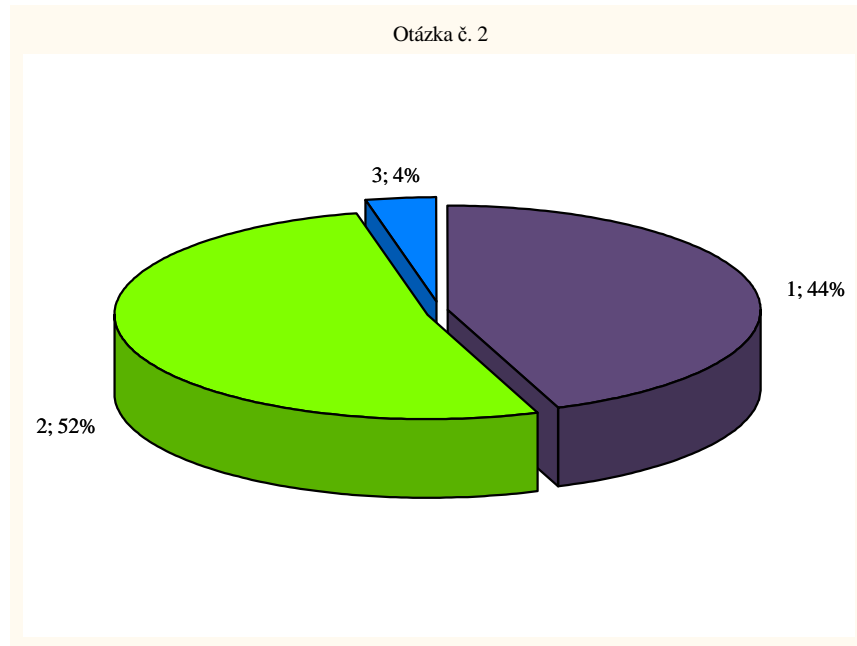
V dotazníkovém šetření jsme se ptali, zda jsou respondenti obecně spokojení se svým životem. Nejvíce respondenti odpovídali, že jsou spíše spokojení (52%) a určitě spokojení (30%). Možnost spíše nespokojení označilo 14% respondentů a určitě nespokojení pouze 4% respondentů.



|               |              |             |              |
|---------------|--------------|-------------|--------------|
| 1= určitě ano | 2= spíše ano | 3= spíše ne | 4= určitě ne |
|---------------|--------------|-------------|--------------|

Obr. 3: Životní spokojenost

Dále jsme pomocí dotazníku zjišťovali, co chápou respondenti pod pojmem „volný čas“. Pro více než polovinu respondentů (52%) je volný čas čas, který jim zůstane po vykonání všech povinností (práce, péče o rodinu, domácnost a vlastní potřeby, včetně spánku). Pro téměř polovinu respondentů (44%) je volný čas veškerý čas, který mají, a pouze 4% respondentů se domnívají, že nemají žádný volný čas. U této položky v dotazníku byla ještě možnost odpovědi jiné, žádný respondent ji však nevyužil.



|                           |   |                          |
|---------------------------|---|--------------------------|
| 1= veškerý čas, který mám | 2= čas, který mi zůstane po vykonání všech povinností | 3= nemám žádný volný čas |
|---------------------------|---|--------------------------|

Obr. 4: Chápání pojmu volný čas

### 5.2.2 Statistické ověřování hypotéz

**Jaký je rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory?**

*H<sub>1</sub>: Existuje rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.*

*H<sub>0</sub>: Neexistuje rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.*

*H<sub>A</sub>: Existuje rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.*

| Souhrnná tab.: Očekávané četnosti (List1 v datová tabulka) |                         |                         |                 |
|--|-------------------------|-------------------------|-----------------|
| Četnost označených buněk > 10                              |                         |                         |                 |
| Pearsonův chí-kv. : 13,0222, sv=1, p=,000308               |                         |                         |                 |
| bydliště   | vč_aktivní/pasivní<br>1 | vč_aktivní/pasivní<br>2 | Řádk.<br>součty |
| 1  | 47,50000                | 48,50000                | 96,0000         |
| 2  | 47,50000                | 48,50000                | 96,0000         |
| Vš.skup.   | 95,00000                | 97,00000                | 192,0000        |

Tab. 4: Způsob trávení volného času vzhledem k místu bydliště

Přijímáme alternativní hypotézu ( $p=0,000308$ ), že existuje statisticky významný rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

#### Jaký je rozdíl v úrovni sebepojetí seniorů, kteří žijí ve vlastní domácnosti, a seniorů, kteří žijí v domově pro seniory?

*H<sub>2a</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.*

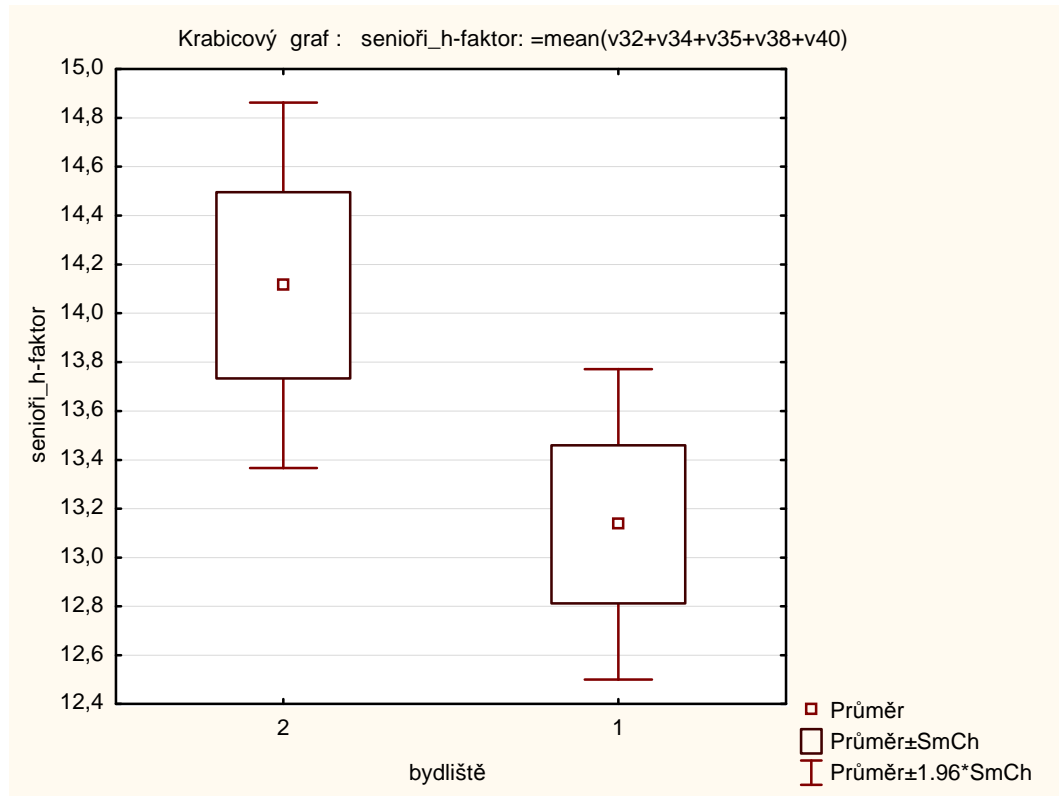
*H<sub>0</sub>: Neexistuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.*

*H<sub>A</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.*

| Proměnná         | t-testy; grupováno:bydliště (List1 v datová tabulka) |             |          |     |          |                |                |               |               |                     |               |
|------------------|--|-------------|----------|-----|----------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------------|---------------|
|                  | Průměr<br>2  | Průměr<br>1 | t        | sv  | p        | Poč.plat.<br>2 | Poč.plat.<br>1 | Sm.odch.<br>2 | Sm.odch.<br>1 | F-poměr<br>Rozptyly | p<br>Rozptyly |
| senioři_h-faktor | 14,11458   | 13,13542    | 1,956198 | 190 | 0,051908 | 96             | 96             | 3,738476      | 3,174304      | 1,387050            | 0,112565      |

Tab. 5: Senioři- faktor hodnocení ve vztahu k místu bydliště

Přijímáme nulovou hypotézu ( $p=0,051908$ ), že neexistuje statisticky významný rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.



Obr. 5: Senioři- faktor hodnocení ve vztahu k místu bydliště

H2b: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

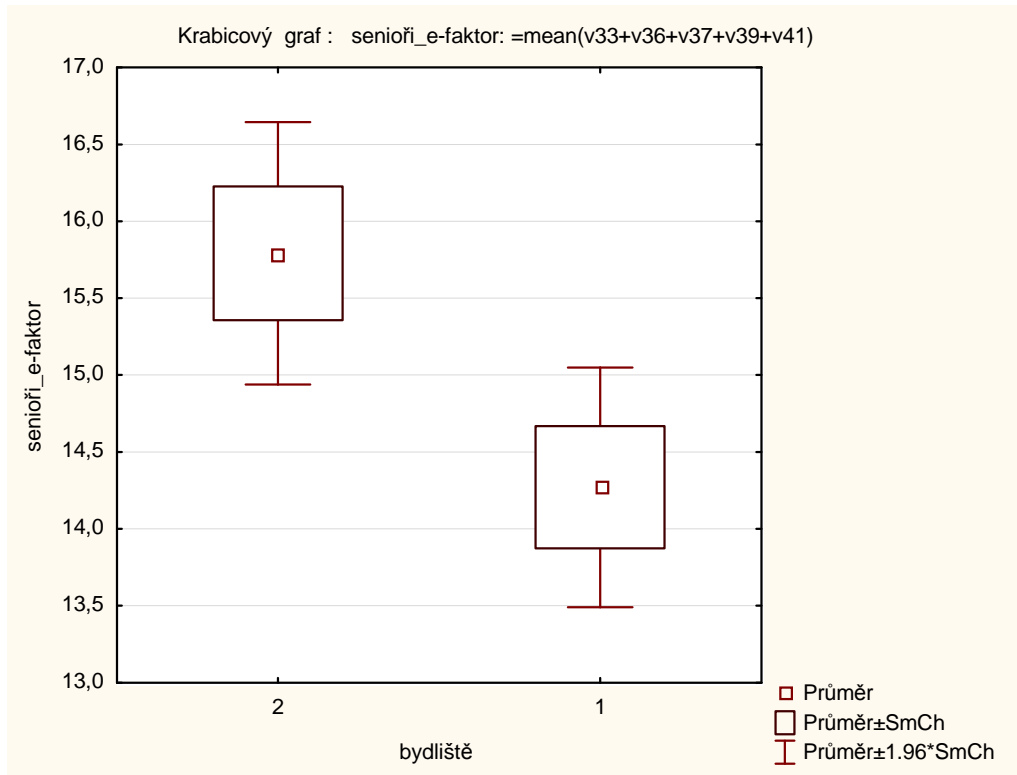
H<sub>0</sub>: Neexistuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H<sub>A</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

| Proměnná         | t-testy; grupováno:bydliště (List1 v datová tabulka) |          |          |     |          |             |             |            |            |                  |            |
|------------------|--|----------|----------|-----|----------|-------------|-------------|------------|------------|------------------|------------|
|                  | Průměr 2   | Průměr 1 | t        | sv  | p        | Poč.plat. 2 | Poč.plat. 1 | Sm.odch. 2 | Sm.odch. 1 | F-poměr Rozptyly | p Rozptyly |
| senioři_e-faktor | 15,79167   | 14,27083 | 2,580889 | 190 | 0,010609 | 96          | 96          | 4,262237   | 3,894609   | 1,197698         | 0,380885   |

Tab. 6: : Senioři- faktor energie ve vztahu k místu bydliště

Přijímáme alternativní hypotézu (p= 0,010609), že existuje statisticky významný rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.



Obr. 6: Senioři- faktor energie ve vztahu k místu bydliště

*H2c: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.*

$H_0$ : Neexistuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

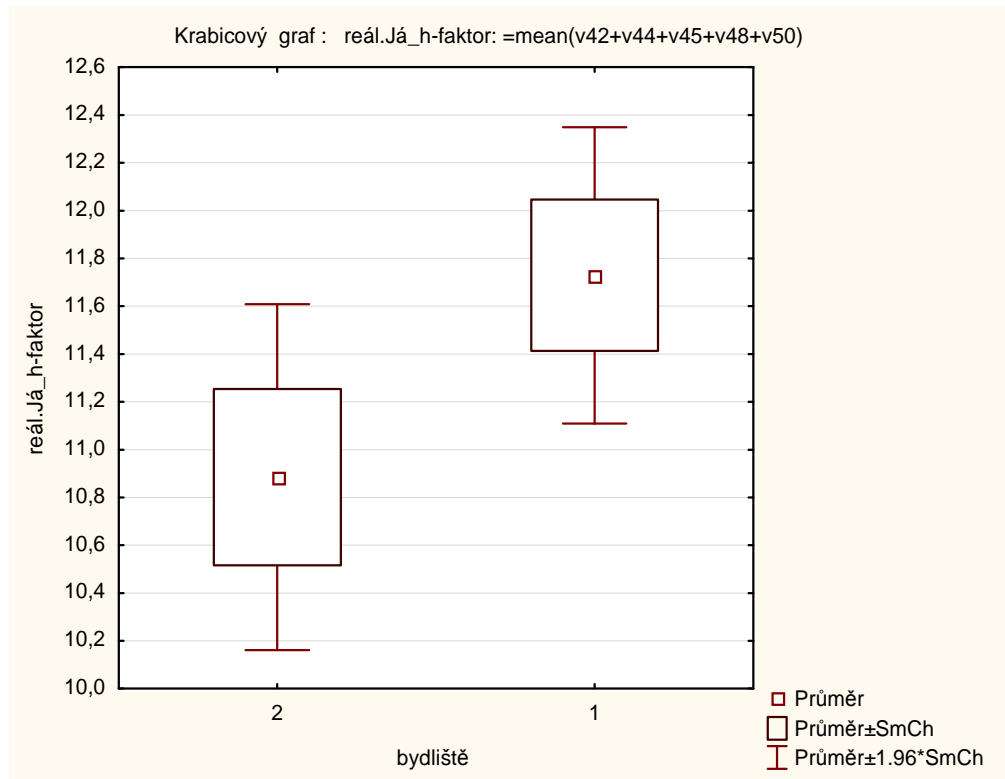
$H_A$ : Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

| Proměnná         | t-testy; grupováno:bydliště (List1 v datová tabulka) |          |          |     |          |             |             |            |            |                  |            |
|------------------|--|----------|----------|-----|----------|-------------|-------------|------------|------------|------------------|------------|
|                  | Průměr 2   | Průměr 1 | t        | sv  | p        | Poč.plat. 2 | Poč.plat. 1 | Sm.odch. 2 | Sm.odch. 1 | F-poměr Rozptyly | p Rozptyly |
| reál.Já_h-faktor | 10,88542   | 11,72917 | -1,73587 | 190 | 0,084207 | 96          | 96          | 3,615376   | 3,100014   | 1,360127         | 0,135676   |

Tab. 7: Já jsem- faktor hodnocení ve vztahu k místu bydliště

Přijímáme nulovou hypotézu ( $p= 0,084207$ ), že neexistuje statisticky významný rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.





Obr. 7: Já jsem- faktor hodnocení ve vztahu k místu bydliště

H<sub>2d</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

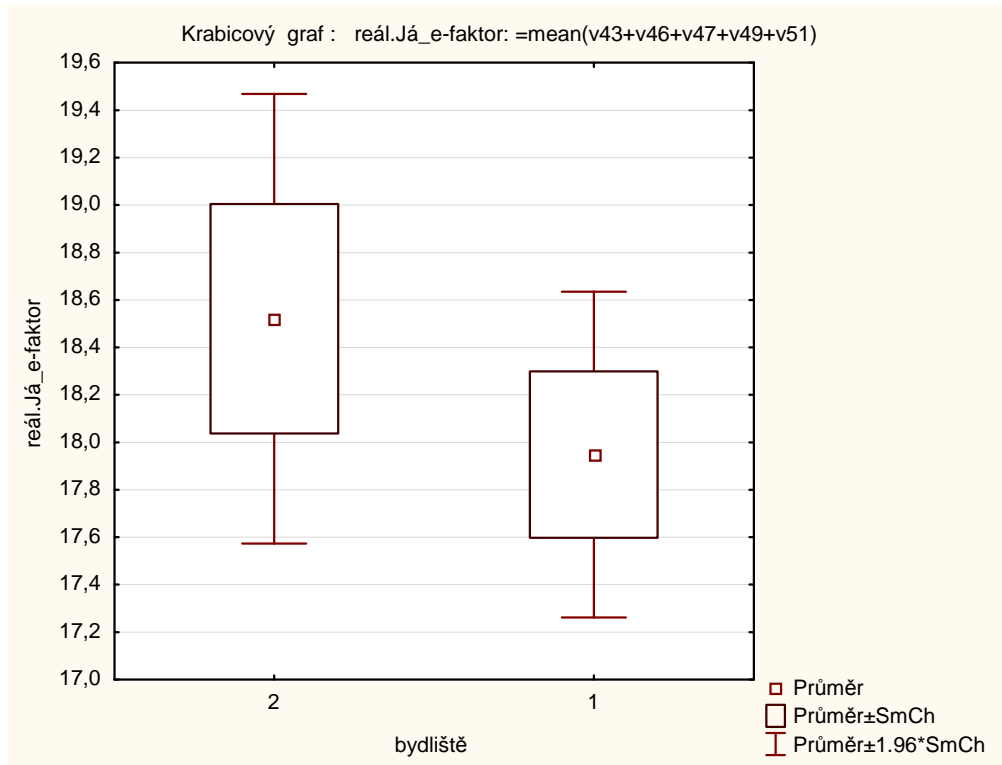
H<sub>0</sub>: Neexistuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

H<sub>A</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.

| Proměnná         | t-testy; grupováno:bydliště (List1 v datová tabulka) |          |          |     |          |            |            |            |            |                  |            |
|------------------|--|----------|----------|-----|----------|------------|------------|------------|------------|------------------|------------|
|                  | Průměr 2   | Průměr 1 | t        | sv  | p        | Poč.plat 2 | Poč.plat 1 | Sm.odch. 2 | Sm.odch. 1 | F-poměr Rozptyly | p Rozptyly |
| reál.Já_e-faktor | 18,52083   | 17,94792 | 0,959623 | 190 | 0,338465 | 96         | 96         | 4,737264   | 3,431648   | 1,905679         | 0,001885   |

Tab. 8: Já jsem- faktor energie ve vztahu k místu bydliště

Přijímáme nulovou hypotézu ( $p = 0,338465$ ), že neexistuje statisticky významný rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů žijících ve vlastní domácnosti a seniorů žijících v domově pro seniory.



Obr. 8: Já jsem- faktor energie ve vztahu k místu bydliště

**Jaký je rozdíl v úrovni sebepojetí seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně?**

*H3a: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Seniori“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.*

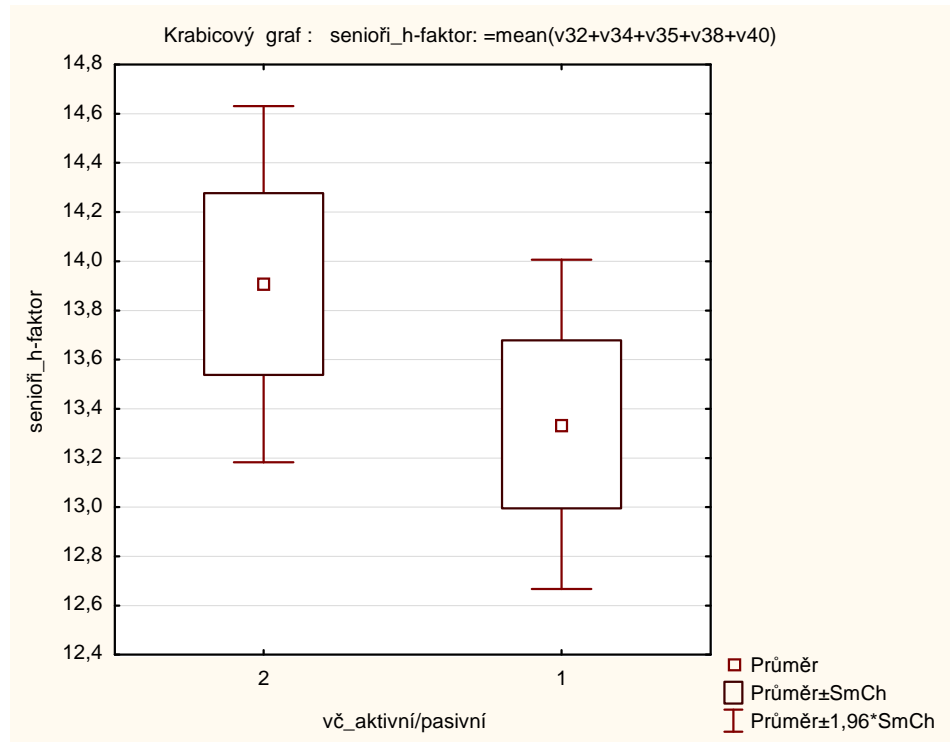
*H<sub>0</sub>: Neexistuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Seniori“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.*

*H<sub>A</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Seniori“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.*

| Proměnná         | t-testy; grupováno:vč_aktivní/pasivní (List1 v datová tabulka) |          |          |     |          |            |             |            |            |                  |            |
|------------------|--|----------|----------|-----|----------|------------|-------------|------------|------------|------------------|------------|
|                  | Průměr 2   | Průměr 1 | t        | sv  | p        | Poč.plat 2 | Poč.plat. 1 | Sm.odch. 2 | Sm.odch. 1 | F-poměr Rozptyly | p Rozptyly |
| senioři_h-faktor | 13,90722   | 13,33684 | 1,131937 | 190 | 0,259088 | 97         | 95          | 3,640291   | 3,331381   | 1,194053         | 0,389544   |

Tab. 9: Seniori- faktor hodnocení ve vztahu ke způsobu trávení volného času

Přijímáme nulovou hypotézu ( $p = 0,259088$ ), že neexistuje statisticky významný rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Seniori“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.



Obr. 9: Senioři- faktor hodnocení ve vztahu ke způsobu trávení volného času

H3b: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

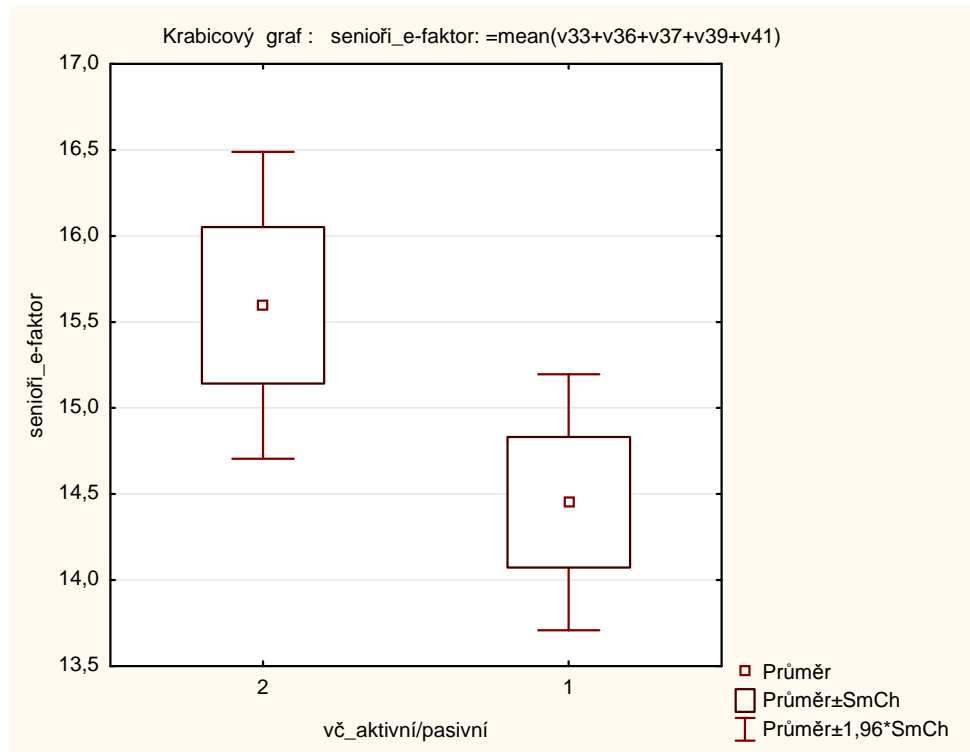
H<sub>0</sub>: Neexistuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

H<sub>A</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

| Proměnná         | t-testy; grupováno:vč_aktivní/pasivní (List1 v datová tabulka) |          |          |     |          |             |             |            |            |                  |            |
|------------------|--|----------|----------|-----|----------|-------------|-------------|------------|------------|------------------|------------|
|                  | Průměr 2   | Průměr 1 | t        | sv  | p        | Poč.plat. 2 | Poč.plat. 1 | Sm.odch. 2 | Sm.odch. 1 | F-poměr Rozptyly | p Rozptyly |
| senioři_e-faktor | 15,59794   | 14,45263 | 1,928923 | 190 | 0,055231 | 97          | 95          | 4,480652   | 3,700973   | 1,465719         | 0,064202   |

Tab. 10: Senioři- faktor energie ve vztahu ke způsobu trávení volného času

Přijímáme nulovou hypotézu ( $p = 0,055231$ ), že neexistuje statisticky významný rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.



Obr. 10: Senioři- faktor energie ve vztahu ke způsobu trávení volného času

H3c: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

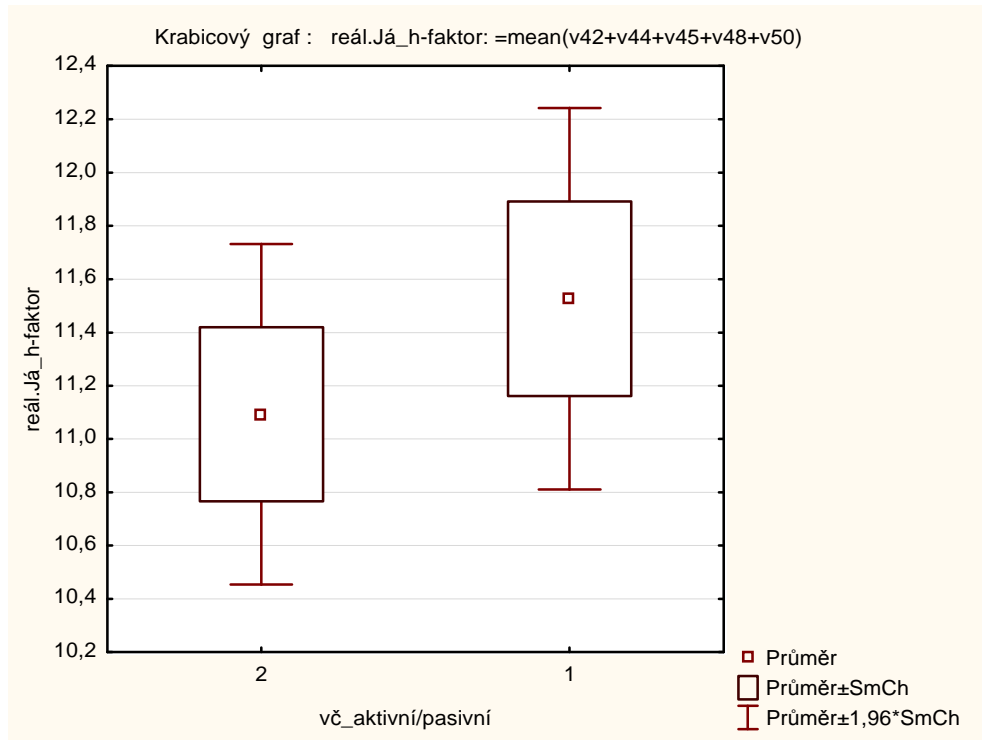
H<sub>0</sub>: Neexistuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

H<sub>A</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

| Proměnná         | t-testy; grupováno:vč_aktivní/pasivní (List1 v datová tabulka) |          |           |     |          |            |             |            |            |                  |            |
|------------------|--|----------|-----------|-----|----------|------------|-------------|------------|------------|------------------|------------|
|                  | Průměr 2   | Průměr 1 | t         | sv  | p        | Poč.plat 2 | Poč.plat. 1 | Sm.odch. 2 | Sm.odch. 1 | F-poměr Rozptyly | p Rozptyly |
| reál.Já_h-faktor | 11,09278   | 11,52632 | -0,886711 | 190 | 0,376356 | 97         | 95          | 3,211576   | 3,557557   | 1,227065         | 0,319855   |

Tab. 11: Já jsem- faktor hodnocení ve vztahu ke způsobu trávení volného času

Přijímáme nulovou hypotézu ( $p = 0,376356$ ), že neexistuje statisticky významný rozdíl v dimenzi hodnocení u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.



Obr. 11: Já jsem- faktor hodnocení ve vztahu ke způsobu trávení volného času

H3d: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

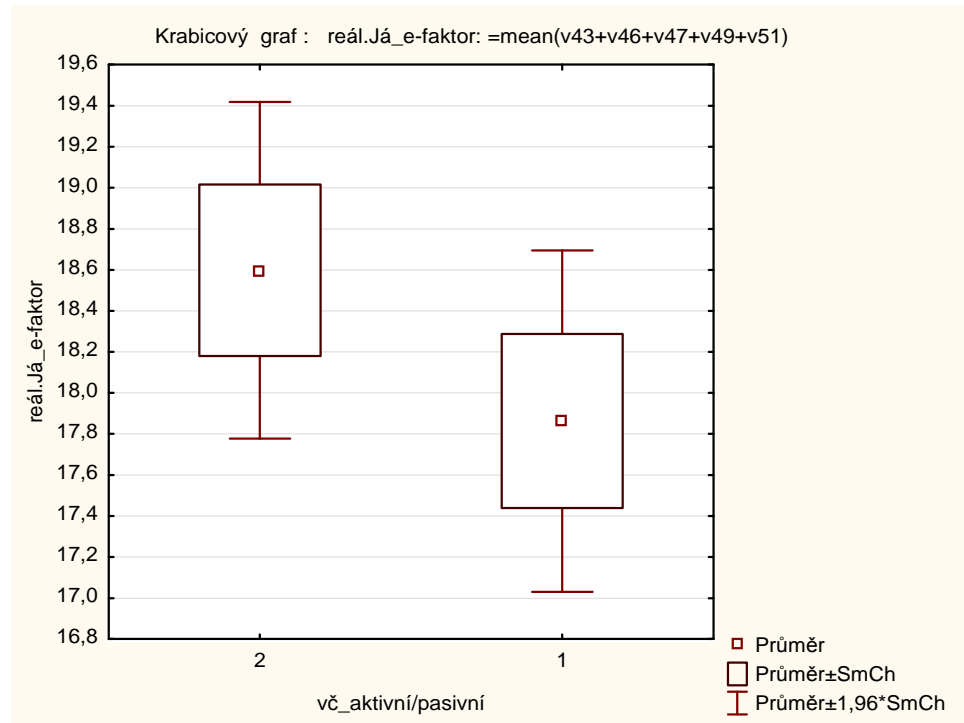
H<sub>0</sub>: Neexistuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

H<sub>A</sub>: Existuje rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.

| Proměnná         | t-testy; grupováno:vč_aktivní/pasivní (List1 v datová tabulka) |          |          |     |          |            |             |            |            |                  |            |
|------------------|--|----------|----------|-----|----------|------------|-------------|------------|------------|------------------|------------|
|                  | Průměr 2   | Průměr 1 | t        | sv  | p        | Poč.plat 2 | Poč.plat. 1 | Sm.odch. 2 | Sm.odch. 1 | F-poměr Rozptyly | p Rozptyly |
| reál.Já_e-faktor | 18,59794   | 17,86316 | 1,232601 | 190 | 0,219248 | 97         | 95          | 4,122246   | 4,137556   | 1,007442         | 0,970678   |

Tab. 12: Já jsem- faktor energie ve vztahu ke způsobu trávení volného času

Přijímáme nulovou hypotézu ( $p = 0,219248$ ), že neexistuje statisticky významný rozdíl v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Já jsem“ u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivně, a seniorů, kteří tráví svůj volný čas pasivně.



Obr. 12: Já jsem- faktor energie ve vztahu ke způsobu trávení volného času

### 5.2.3 Shrnutí výzkumného šetření

Na úvod výzkumného šetření jsme zjišťovali odpovědi na dvě otázky obecného charakteru, které jsme zpracovali v rámci popisné statistiky.

První otázka byla zaměřená na životní spokojenost respondentů. Nejčastější odpovědi respondentů byly, že jsou spíše spokojení a určitě spokojení, v menší míře byly označeny odpovědi spíše nespokojení a jen minimum respondentů uvedlo, že jsou určitě nespokojení.

Druhá otázka zjišťovala, co chápou respondenti pod pojmem „volný čas“. Nejvíce respondentů odpovědělo, že volný čas je pro ně čas, který jim zůstane po vykonání všech povinností. Následovala možnost odpovědi, že volný čas je veškerý čas, který respondenti mají, a jen minimum respondentů označilo možnost, že nemají žádný volný čas.

Poté následovalo statistické ověřování stanovených hypotéz.

V prvním dílčím výzkumném problému jsme se zaměřili na to, jaký je rozdíl ve způsobu trávení volného času seniorů vzhledem k místu bydliště. Předpokládali jsme, že způsob trávení volného času bude rozdílný. Ve výzkumném šetření jsme zjistili, že způsob trávení

volného času seniorů vzhledem k místu bydliště je rozdílný. Hypotéza (H1) tedy byla potvrzena.

Ve druhém dílčím výzkumném problému jsme zjišťovali, jaký je rozdíl v úrovni sebepojetí seniorů vzhledem k místu bydliště. Předpokládali jsme, že u jednotlivých indikátorů v jednotlivých dimenzích budou existovat rozdíly. Ve výzkumném šetření jsme zjistili, že rozdíl je v dimenzi energie u pojmového indikátoru „Senioři“. Na základě výzkumného šetření tedy byla potvrzena hypotéza H2b a nebyly potvrzeny hypotézy H2a, H2c a H2d. Na rozdíl od ostatních nepotvrzených hypotéz však byla u hypotézy H2a získaná hodnota signifikance velice blízko hodnotě, kdy by to znamenalo potvrzení dané hypotézy. U hypotéz H2e a H2f jsou výsledky neprůkazné.

Třetí dílčí výzkumný problém zjišťoval, jaký je rozdíl v úrovni sebepojetí seniorů tentokrát vzhledem ke způsobu trávení volného času. Předpokládali jsme, že budou existovat rozdíly u jednotlivých indikátorů v jednotlivých dimenzích. Ve výzkumném šetření jsme však zjistili, že zde rozdíly neexistují. Na základě výzkumného šetření tedy hypotézy (H3a, H3b, H3c, H3d) nebyly potvrzeny. Avšak stejně jako u předchozího dílčího výzkumného problému, i zde byla u jedné hypotézy (H3b) získaná hodnota signifikance velice blízko hodnotě, která by znamenala potvrzení dané hypotézy. U hypotéz H3e a H3f jsou výsledky neprůkazné.

## ZÁVĚR

Dnešní společnost se musí vyrovnat se skutečností, že populace jako taková celkově stárne. Neustálé zkvalitňování péče o člověka má za následek prodlužování délky života, což s sebou přináší nové problémy, se kterými se musí společnost vyrovnat.

Jednak jde o péči o seniory. Je však důležité nezaměřovat se pouze na fyzické potřeby seniorů, ale i na ty psychické. To, že člověk dosáhne seniorského věku, neznamená, že se stává pouze subjektem v centru pozornosti lékařů či pečovateli. Nemůžeme zredukovat zájem o seniory pouze na potíže spojené s jejich stárnoucím organismem. Je důležité, abychom se jim věnovali i po stránce duševní. Protože se starý člověk už nemůže realizovat v zaměstnání, je nutné, aby si našel jinou činnost, ve které by se mohl realizovat a která by jej naplňovala. Jako ideální příležitost se naskýtá volný čas. Často se říká, že senior má v penzi tolik času, že neví, co s ním. Může se to jevit jako vtipná narážka na penzi, může v tom však být i zásadní problém. Ne každý senior si dokáže zorganizovat svůj čas. Ne každý senior má z předchozích období dostatek zálib, které by mohl dál rozvíjet. A právě zde je příležitost pro společnost, aby byla pro své starší občany prospěšná. Už nyní existuje množství organizací, klubů, vzdělávacích institucí apod. Nabízí se však otázka, zda jich je dostatek, zda nabízejí dostatečně pestrou nabídku nebo zda se věnují seniorům dostatečně. Volný čas seniorů představuje prostor, který lze dále rozvíjet. Tím, že se senior realizuje v rámci nějaké činnosti, je jak zaplněn jeho volný čas, tak je udržována i úroveň jeho sebepojetí. Člověk, který se necítí osamělý, zbytečný, nepotřebný, neužitečný či dokonce neschopný cokoli udělat, má o sobě dobré mínění, tudíž se udržuje jeho představa o sobě samém, jeho sebepojetí, jaké měl v době, kdy byl plně aktivním členem společnosti.

Vedle péče o seniory jde i o jejich postavení ve společnosti. Neexistuje žádný důvod, proč by měli být senioři, jak se lidově říká, odstrkovaní na vedlejší kolej. Jsou to lidé s obrovským množstvím zkušeností. A právě tyto zkušenosti by se měla dnešní společnost naučit využívat. Je samozřejmé, že společnost jde neustále dál, je neustále v pokroku a postupně se vše stává zastaralým. Není však důvod považovat často celoživotní zkušenosti seniorů za nevyužitelné, neužitečné. Navíc senioři touží po tom, aby mohli předat své zkušenosti dalším generacím. Je to jakési dědictví, které předává generace generaci. Seniorům je prostě třeba věnovat pozornost.

A pozornost jim věnujeme i v našem výzkumném šetření. V průběhu sběru dat jsme se setkali s tím, že téměř všichni oslovení respondenti byli ochotní vyplnit předložený dotaz-



ník. Dospěli jsme tedy k názoru, že senioři v roli respondentů jsou velice ochotní a nápomocní.

Z provedeného výzkumného šetření vyplynulo, že většina respondentů (82%) je spokojena se svým životem, což je velice pozitivní zjištění. V chápání pojmu volný čas se respondenti rozdělili zhruba na polovinu. Jedna polovina respondentů chápe volný čas jako čas, který jim zůstane po vykonání všech povinností, čímž se shodují s poznatky z literatury. Pro druhou polovinu respondentů je volný čas veškerý čas, který mají. A pouze malé množství respondentů se domnívá, že žádný volný čas nemají. Dále bylo výzkumným šetřením zjištěno, že existuje rozdíl ve způsobu trávení volného času u seniorů, kteří žijí ve vlastní domácnosti a u seniorů, kteří žijí v domově pro seniory. Poté se výzkumné šetření zabývalo úrovní sebepojetí, a to ve vztahu k místu bydliště a ve vztahu ke způsobu trávení volného času. Výzkumné šetření ukázalo, že rozdíl v úrovni sebepojetí je pouze u dimenze energie u pojmového indikátoru „Senioři“, a to vzhledem k místu bydliště. To, že nebyly potvrzeny ostatní hypotézy, však neznamená, že nemohou platit. Je možné, že kdyby byli respondenti osloveni v odlišné situaci či kdyby byli osloveni jiní respondenti, výsledky výzkumného šetření by byly odlišné.

Přínos této diplomové práce je v tom, že poukazuje na ne příliš častá témata, jako jsou senioři, volný čas seniorů či sebepojetí seniorů. Poukazuje na témata, kterým je třeba se věnovat. Jedná se totiž o oblast, která není prozkoumána jako oblasti jí podobné. Pokud bychom chtěli srovnat míru pozornosti, která je věnována např. volnému času dětí a mládeže a volnému času seniorů, nepoměr je zde značný. Je samozřejmé, že dětem a mládeži je nutné věnovat velké množství pozornosti, protože jsou budoucností naší společnosti, nelze však zapomínat na ty, kteří tuto společnost jako její členové vybudovali.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

- [1] BALTES, 1993; BALTES, STAUDINGER a LINDENBERGER, 1999; BALTES a STAUDINGER, 2000; STERNBERG, 2002; STERNBERG a GRIGORENKO, 2005 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [2] BANAJI a PRENTICE, 1994 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [3] BANAJI a PRENTICE, 1994; CAMPBELL, 1990 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [4] BANAJI a PRENTICE, 1994; TRZESNIEWSKI et al., 2003; KERNIS, 2003, 2005; SCHRÖDER-ABÉ et al., 2007; LARSEN a BUSS, 2008 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
- [5] BANDURA, 1997 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [6] BALTES, FREUND a LI, 2005 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [7] BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [8] BLATNÝ, 2003 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [9] BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [10] BREHM a KASSIN, 1989; GREENWALD a PRATKANIS, 1984 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In:

- BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [11] BREHM, KASSIN a FEIN, 2005 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [12] BROMLEY, 1988 cit. podle STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál. 319 s. ISBN 8071782742.
- [13] CAMPBELL et al., 2003; Blatný, 2003 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
- [14] CAMPBELL, ASSANAND a DIPAULA, 2000 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [15] CAMPBELL, 1990; STORY, 2004 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
- [16] CARSTENSEN et al., 1999 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [17] CARVER a SCHEIER, 1981, 1990 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [18] CROCKER a PARK, 2005 cit. Podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
- [19] ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada. 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
- [20] DEGARMO a KITSON, 1996; KUBÍČKOVÁ, 2001 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [21] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.

- [22] ERIKSON, 1999 cit. podle DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [23] FAST, 1985 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [24] FILIPCOVÁ, 1966 cit. podle JANIŠ, Kamil, 2009. *Úvod do problematiky volného času*. 1. Vyd. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd. 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [25] FORMANOVÁ, Veronika, 2012. *Volnočasové aktivity seniorů* [online]. Brno [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: [http://is.muni.cz/th/381774/lf\\_m/](http://is.muni.cz/th/381774/lf_m/). Diplomová práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Vedoucí práce Janíková, Olga.
- [26] GERGEN a GERGEN, 1986 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [27] GREENWALD a PRATKANIS, 1984 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [28] HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 1. Vyd. Praha: Portál. 239 s. ISBN 978-80-7367-473-1.
- [29] HARTL a HARTLOVÁ, 2004 cit. podle MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- [30] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ-CÍSAŘOVÁ, 2009. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Portál. 774 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- [31] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. podstatně přeprac. a dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [32] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

- [33] HECKHAUSEN, 2001 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [34] HIGGINS, 1987, 1989 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [35] HIGGINS, 1987, 1989, 1991 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [36] HOFBAUER, Břetislav, 2004. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- [37] HOJDA, 2009 cit. podle DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [38] JANIŠ, Kamil, 2009. *Úvod do problematiky volného času*. 1. Vyd. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd. 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [39] JEDLIČKA, 1991 cit. podle DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [40] KALVACH, ZADÁK a JIRÁK, 2004 cit. podle HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. podstatně přeprac. a dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [41] KIHSTROM a CANTOR, 1984 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [42] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2002. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada. 198 s. ISBN 80-247-0179-0.
- [43] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. 1. Vyd. Praha: Grada. 138 s. ISBN 978-80-247-2362-4.
- [44] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada. 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4.

- [45] LABOUVIE-VIEF, 2005 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [46] LANGMEIER a KREJČÍŘOVÁ, 1998 cit. podle ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál. 390 s. ISBN 8071788295.
- [47] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [48] LINVILLEOVÁ, 1987 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [49] LINVILLE, 1987; MARGOLIN a NIEDENTHAL, 2000 cit. Podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
- [50] LIVEČKA, 1982 cit. podle MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [51] MALACH, 2004 cit. podle JANIŠ, Kamil, 2009. *Úvod do problematiky volného času*. 1. Vyd. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik, Ústav pedagogických a psychologických věd. 61 s. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [52] MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- [53] MARKUS, 1980; JOSEPHS, TAFARODI a MARKUS, 1992 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [54] MARKUS a WURF, 1987; SULS a SANDERS, 1982 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [55] MORGAN et al., 1997 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

- [56] MROCZEK a KOLARZ, 1998; CARSTENSEN et al., 1999, cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [57] MUSSWEILET a STRACK, 2000; NEISS et al., 2002; MACDONALD et al., 2003 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
- [58] MUTRAN et al., 1997; KIM a MOEN, 2001 cit. VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [59] MŮHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- [60] NAKONEČNÝ, Milan, 1995. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Academia. 336 s. ISBN 8020005250.
- [61] NEISS et al., 2005; CROCKER et al., 2006 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
- [62] NĚMEC, Jiří, 2002. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. 119 s. ISBN 8073150123.
- [63] ORT, Jiří, 2004. *Kapitoly ze sociologie stáří: společenské a sociální aspekty stárnutí*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. 56 s. ISBN 80-7044-636-6.
- [64] PACOVSKÝ, 1990 cit. podle DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [65] PÁVKOVÁ, Jiřina et al., 2002. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál. 231 s. ISBN 8071787116.
- [66] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2001 cit. podle PÁVKOVÁ, Jiřina et al., 2002. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál. 231 s. ISBN 8071787116.

- [67] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2009. *Pedagogický slovník*. Nové, rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál. 395 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
- [68] RABUŠIC, 1998; TAYLOR et al., 2000; MARSHALL a TAYLOR, 2005 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [69] ROGERS, 1959 cit. podle ŘÍČAN, Pavel, 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. rev. a dopl. vyd. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.
- [70] ROSENBERG, 1997 cit. podle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [71] RYFF, 1991 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [72] ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál. 390 s. ISBN 8071788295.
- [73] ŘÍČAN, Pavel, 2010. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6. rev. a dopl. vyd. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.
- [74] SAPUTELLI, Linda, 2011. Rejecting Ageism and Supporting the Human Rights of Seniors. *UN chronicle* [online]. roč. 48, č. 4, s. 41-43 [cit. 2013-04-20]. ISSN 0251-7329. Dostupné z: <http://web.ebscohost.com.proxy.k.utb.cz/ehost/detail?sid=b9a3b646-1f2b-4e13-bd6b-48b5125714cb%40sessionmgr113&vid=9&hid=128&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=70786743>
- [75] SHAVELSON, HUBNER a STANTON, 1976 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebe-pojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [76] SMĚKAL, Vladimír, 2002. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 1. vyd. Brno: Barrister & Principal. 517 s. ISBN 80-85947-80-3.
- [77] SNYDER, 1974, 1987 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebe-pojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepojetí: nové pohledy na tradiční témata psychologického vý-*



- zkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [78] STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál. 319 s. ISBN 8071782742.
- [79] STUART-HAMILTON, 1999 cit. podle LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [80] STYX, 2003 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [81] TOŠNEROVÁ, 2002 cit. podle MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- [82] TOWNSEND, 1957 cit. podle LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- [83] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [84] VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
- [85] VAN DER WERFF, 1990 cit. podle BLATNÝ, Marek. Sebepečení z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In: BLATNÝ, Marek a Alena PLHÁKOVÁ. *Temperament, inteligence, sebepečení: nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2003, s. 87-129. ISBN 8086620050.
- [86] VENGLÁŘOVÁ, Martina, 2007. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.
- [87] VIDOVIČOVÁ, 2005 cit. podle POKORNÁ, Andrea, 2010. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 158 s. ISBN 978-80-247-3271-8.
- [88] VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

- [89] VÝROST, 2006 cit. podle KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. 1. Vyd. Praha: Grada. 138 s. ISBN 978-80-247-2362-4.
- [90] VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada. 416 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [91] WHITBOURNE, 2001 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [92] WHITBOURNE, 2001; RABBITT, 2005 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [93] WHITBOURNE, 2001; STERNBERG a GRIGORENKO, 2005; SINGER, 2003 cit. podle VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

apod. A podobně

atd. A tak dále

obr. Obrázek

popř. Popřípadě

tab. Tabulka

tj. To je

tzn. To znamená

WHO Světová zdravotnická organizace

**SEZNAM OBRÁZKŮ**

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Obr. 1: Pohlaví respondentů .....</i>  | <i>62</i> |
| <i>Obr. 2: Věk respondentů .....</i>  | <i>63</i> |
| <i>Obr. 3: Životní spokojenost .....</i>  | <i>68</i> |
| <i>Obr. 4: Chápání pojmu volný čas .....</i>  | <i>69</i> |
| <i>Obr. 5: Senioři- faktor hodnocení ve vztahu k místu bydliště .....</i>                 | <i>71</i> |
| <i>Obr. 6: Senioři- faktor energie ve vztahu k místu bydliště .....</i>                   | <i>72</i> |
| <i>Obr. 7: Já jsem- faktor hodnocení ve vztahu k místu bydliště .....</i>                 | <i>73</i> |
| <i>Obr. 8: Já jsem- faktor energie ve vztahu k místu bydliště .....</i>                   | <i>74</i> |
| <i>Obr. 9: Senioři- faktor hodnocení ve vztahu ke způsobu trávení volného času .....</i>  | <i>75</i> |
| <i>Obr. 10: Senioři- faktor energie ve vztahu ke způsobu trávení volného času .....</i>   | <i>76</i> |
| <i>Obr. 11: Já jsem- faktor hodnocení ve vztahu ke způsobu trávení volného času .....</i> | <i>77</i> |
| <i>Obr. 12: Já jsem- faktor energie ve vztahu ke způsobu trávení volného času .....</i>   | <i>78</i> |

**SEZNAM TABULEK**

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Tab. 1: Faktorová analýza indikátoru Senioři .....</i>                                 | <i>66</i> |
| <i>Tab. 2: Faktorová analýza indikátoru Já jsem.....</i>                                  | <i>67</i> |
| <i>Tab. 3: Faktorová analýza indikátoru Chtěl(a) bych být.....</i>                        | <i>67</i> |
| <i>Tab. 4: Způsob trávení volného času vzhledem k místu bydliště .....</i>                | <i>70</i> |
| <i>Tab. 5: Senioři- faktor hodnocení ve vztahu k místu bydliště.....</i>                  | <i>70</i> |
| <i>Tab. 6: : Senioři- faktor energie ve vztahu k místu bydliště.....</i>                  | <i>71</i> |
| <i>Tab. 7: Já jsem- faktor hodnocení ve vztahu k místu bydliště .....</i>                 | <i>72</i> |
| <i>Tab. 8: Já jsem- faktor energie ve vztahu k místu bydliště.....</i>                    | <i>73</i> |
| <i>Tab. 9: Senioři- faktor hodnocení ve vztahu ke způsobu trávení volného času.....</i>   | <i>74</i> |
| <i>Tab. 10: Senioři- faktor energie ve vztahu ke způsobu trávení volného času .....</i>   | <i>75</i> |
| <i>Tab. 11: Já jsem- faktor hodnocení ve vztahu ke způsobu trávení volného času .....</i> | <i>76</i> |
| <i>Tab. 12: Já jsem- faktor energie ve vztahu ke způsobu trávení volného času.....</i>    | <i>77</i> |

## SEZNAM PŘÍLOH

P1: dotazník

## PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

obracím se na Vás s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a bude sloužit jako podklad pro vypracování mé diplomové práce na téma „Vliv volného času na sebepojetí seniorů“.

Odpovídejte, prosím, zcela upřímně. **V tomto dotazníku neexistují žádné špatné či správné odpovědi.**

Předem děkuji za Váš čas a ochotu

Bc. Martina Rozsypalová  
studentka Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně

1. Jste obecně spokojený/spokojená se svým životem?
  - a) určitě ano (1)
  - b) spíše ano (2)
  - c) spíše ne (3)
  - d) určitě ne (4)
  
2. Co je pro Vás „volný čas“?
  - a) veškerý čas, který mám (1)
  - b) čas, který mi zůstane po vykonání všech povinností (práce, péče o rodinu a domácnost, o vlastní potřeby, včetně spánku) (2)
  - c) nemám žádný volný čas (3)
  - d) jiné (napíšte jaké)..... (4)
  
3. Zakroužkováním jednoho z čísel 1-5, vyjádřete stupeň souhlasu s jednotlivými otázkami (1= naprosto nesouhlasím, 2= spíše nesouhlasím, 3= nevím, 4= spíše souhlasím, 5= naprosto souhlasím).

Př.: Často chodím na nákupy.

naprosto nesouhlasím      1      2      3      4      (5)      naprosto souhlasím

a) **Celý den mám zapnutou televizi.**

naprosto nesouhlasím    1      2      3      4      5      naprosto souhlasím

b) **Každý den si přečtu noviny nebo časopis.**

naprosto nesouhlasím    1      2      3      4      5      naprosto souhlasím

c) **Aktivně se věnuji domácím mazlíčkům (procházky, výcvik, soutěže, atd.).\***

naprosto nesouhlasím    1      2      3      4      5      naprosto souhlasím

d) **Den trávím sledováním filmů.**

naprosto nesouhlasím    1      2      3      4      5      naprosto souhlasím

e) **Během dne poslouchám rozhlas (zpravodajství, počasí, hudbu, atd.).**

naprosto nesouhlasím    1      2      3      4      5      naprosto souhlasím

- f) **Nikdy nechodím do knihoven nebo čítáren.**  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- g) **Rád(a) vykonávám ruční či výtvarné práce.\***  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- h) **Často si prohlížím staré fotografie.**  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- i) **V televizi se dívám na vědomostní soutěže a různé dokumenty.\***  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- j) **Rád(a) luštím křížovky, osmisměrky apod.**  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- k) **Pravidelně navštěvuji své děti a příbuzné a společně se účastníme různých akcí.\***  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- l) **Často chodím na nákupy.**  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- m) **Pravidelně chodím do divadla, kina, muzeí, na koncerty apod.\***  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- n) **Nikdy nejdu s přáteli do restaurace, cukrárny, kavárny, apod.**  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- o) **Účastním se různých cvičení a rozcviček.\***  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- p) **Pečuji pouze o sebe a svoji domácnost.**  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- q) **Umím nebo se učím pracovat s počítačem.\***  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- r) **Neprovozují žádnou pohybovou činnost.**  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- s) **Pravidelně se účastním akcí Klubu seniorů či dalších organizací.\***  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- t) **Rád(a) navštěvuji taneční zábavy.\***  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím
- u) **Nikdy nechodím plavat, do saun nebo cvičit do fitcenter.**  
naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím



v) **Často chodím na vycházky a jezdím na výlety.\***

naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím

w) **Baví mě zahrádkaření, chalupaření či chataření.\***

naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím

x) **Jezdím na tématické zájezdy.\***

naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím

y) **Často hraji karetní či stolní hry.**

naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím

z) **Docházím na přednášky Univerzity třetího věku nebo na různé kurzy.\***

naprosto nesouhlasím 1 2 3 4 5 naprosto souhlasím

(1= aktivní trávení volného času, 5= pasivní trávení volného času, \*= reverzní škály)

4. Zakroužkujte křížek, který odpovídá tomu, co cítíte, když si vybavíte daný pojem (senioři, já jsem, chtěl(a) bych být).

**Senioři jsou...**

|             |   |   |   |   |   |               |          |
|-------------|---|---|---|---|---|---------------|----------|
| dobří       | X | X | X | X | X | špatní        | <i>h</i> |
| nenároční*  | X | X | X | X | X | nároční       | <i>e</i> |
| nepříjemní* | X | X | X | X | X | příjemní      | <i>h</i> |
| světlí      | X | X | X | X | X | tmaví         | <i>h</i> |
| přísní      | X | X | X | X | X | mírní         | <i>e</i> |
| snadní*     | X | X | X | X | X | obtížní       | <i>e</i> |
| krásní      | X | X | X | X | X | oškliví       | <i>h</i> |
| problémoví  | X | X | X | X | X | bezproblémoví | <i>e</i> |
| kyselí*     | X | X | X | X | X | sladcí        | <i>h</i> |
| lehčí*      | X | X | X | X | X | těžcí         | <i>e</i> |

### Já jsem...

|                |   |   |   |   |   |                  |          |
|----------------|---|---|---|---|---|------------------|----------|
| dobrý(á)       | X | X | X | X | X | špatný(á)        | <i>h</i> |
| nenáročný(á)*  | X | X | X | X | X | náročný(á)       | <i>e</i> |
| nepříjemný(á)* | X | X | X | X | X | příjemný(á)      | <i>h</i> |
| světlý(á)      | X | X | X | X | X | tmavý(á)         | <i>h</i> |
| přísný(á)      | X | X | X | X | X | mírný(á)         | <i>e</i> |
| snadný(á)*     | X | X | X | X | X | obtížný(á)       | <i>e</i> |
| krásný(á)      | X | X | X | X | X | ošklivý(á)       | <i>h</i> |
| problémový(á)  | X | X | X | X | X | bezproblémový(á) | <i>e</i> |
| kyselý(á)*     | X | X | X | X | X | sladký(á)        | <i>h</i> |
| lehký(á)*      | X | X | X | X | X | těžký(á)         | <i>e</i> |

### Chtěl(a) bych být...

|                |   |   |   |   |   |                  |          |
|----------------|---|---|---|---|---|------------------|----------|
| dobrý(á)       | X | X | X | X | X | špatný(á)        | <i>h</i> |
| nenáročný(á)*  | X | X | X | X | X | náročný(á)       | <i>e</i> |
| nepříjemný(á)* | X | X | X | X | X | příjemný(á)      | <i>h</i> |
| světlý(á)      | X | X | X | X | X | tmavý(á)         | <i>h</i> |
| přísný(á)      | X | X | X | X | X | mírný(á)         | <i>e</i> |
| snadný(á)*     | X | X | X | X | X | obtížný(á)       | <i>e</i> |
| krásný(á)      | X | X | X | X | X | ošklivý(á)       | <i>h</i> |
| problémový(á)  | X | X | X | X | X | bezproblémový(á) | <i>e</i> |
| kyselý(á)*     | X | X | X | X | X | sladký(á)        | <i>h</i> |
| lehký(á)*      | X | X | X | X | X | těžký(á)         | <i>e</i> |

(\* = reverzní škály)

Na závěr ještě několik otázek o Vás. Získané údaje budou sloužit pouze ke zpracování dat a ne k jakékoli Vaší identifikaci.

5. Pohlaví

- a) muž (1)
- b) žena (2)

6. Uveďte, prosím, Váš věk (v celých letech) .....

7. Bydlíte

- a) ve vlastní domácnosti (1)
- b) v Domově pro seniory (2)