

Psychosociální a edukační otázky kvality života seniorů

Kristýna Janušková

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kristýna Janušková**
Osobní číslo: **H13145**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Psychosociální a edukační otázky kvality života seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti edukace seniorů a psychosociálních aspektů kvality života seniorů.

Příprava metodiky výzkumné části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativně orientovaného výzkumu metodou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení dat, včetně jejich interpretace.

Vyvození závěrů na základě výsledků, shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. Člověk, prostředí, výchova. Brno: Paido, 2001. ISBN 8073150042.

KOLESÁROVÁ, Karolína a Petr SAK. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Garda, 2012. ISBN 9788024738505.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů v domovech pro seniory. Praha: Grada, 2012. ISBN 9788024741383.

JIRÁK, Roman et al. Gerontopsychiatrie. Praha: Galén, 2013. ISBN 9788072628735.

KOLEKTIV AUTORŮ. Přehled vývojové psychologie. Olomouc. 2003. ISBN 8024406292.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Mgr. Jaroslav Balvín, CSc.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

6. ledna 2016

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2016

Ve Zlíně dne 6. ledna 2016



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.

děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.

ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské 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 ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ 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 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 22.3.2016

.....


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 nevydělečně 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) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení 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 nezasahuje 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 vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

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 dílo:*

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

3). *Odporá-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 užít 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

Bakalářská práce se věnuje problematice seniorů a zkoumá způsob integrace do společnosti a kvalitu životního stylu. Cesta ke spokojenému stáří je systematické utváření harmonického a smysluplného žití, rozvoji osobních zájmů, tvůrčí činnosti, či udržování sociálních kontaktů. Teoretická část je zaměřena na proces stáří a stárnutí, aktivní životní styl, služby sociálního zabezpečení a možnosti využití reminiscenční terapie. Dále se zaměřuje na lidské potřeby ve stáří a možnosti ve vzdělávání. Cílem mé práce je poukázat, jak lze prožívat radostné stáří, zejména pomocí vzdělávacích a volnočasových aktivit. Praktická část je zpracována pomocí kvantitativního výzkumu a zjišťuje, jak jsou senioři spokojeni se svým životem v penzi, jaké využívají vzdělávací aktivity a jakým způsobem tráví svůj volný čas. Výzkumná metoda byla zvolena formou dotazníku.

Klíčová slova:

Stáří, autonomie, senior, zdravotní péče, empatie

ABSTRACT

This theses devotes to the problems of seniors and studies the way of integration together with the quality of their lifestyle. The way toward enjoyable period of the old age means the systematic creation of harmonious and meaningful lifestyle, developing of personal interests, creativity and maintaing of social contacts. Its theoretical part is centred on the process of the old age and senescence, aktive lifestyle, social services as well as on the possibility of using reminiscient therapy. The aim of my work is to prove and point out how feasible it can be to go through enjoyable old age, especially with the help of educatibility and lemure needs. The second, practical part deals with the help of qualitative research and finds out how the seniors are satisfied with their living in pension and chat their possibilities of education are like. The completing of questionnaires was adopted as a method of this research.

Keywords:

the old age, self rule, senior, medici help, empathy

Chtěla bych poděkovat doc. PhDr. Mgr. Jaroslavu Balvínovi, CSc. za odborné vedení mé bakalářské práce, za jeho připomínky a cenné rady. Dále chci poděkovat svému příteli za velkou podporu při mém studiu. Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická, nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA	11
1.1 TĚMA V LITERATUŘE DOMÁCÍ, ZAHRANIČNÍ A CIZOJAZYČNÉ	11
1.2 VZTAH PSYCHOSOCIÁLNÍCH A EDUKAČNÍCH OTÁZEK SENIORŮ K SOCIÁLNÍ PEDAGOGICE.....	13
1.3 ZÁKLADNÍ POJMY POUŽITÉ K PRÁCI - GERONTOLOGIE, STÁŘÍ, POTŘEBY, REMINISCENCE, ŽIVOTNÍ STYL	15
2 SENIOŘI JAKO CELOPOLEČENSKÝ FAKT	20
2.1 VNÍMÁNÍ STÁŘÍ NAPŘÍČ ČESKOU POPULACÍ	20
2.2 AKTIVNÍ STÁŘÍ	22
2.3 SOCIÁLNÍ PÉČE O SENIORY.....	24
3 METODY ZLEPŠOVÁNÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH A EDUKAČNÍCH ASPEKTŮ KVALITY ŽIVOTA SENIORŮ	26
3.1 PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY ŽIVOTA SENIORŮ	26
3.2 METODY OPTIMALIZACE KVALITY ŽIVOTA SENIORŮ, ZEJMÉNA S POUŽITÍM EDUKACE.....	28
3.3 AKTIVIZAČNÍ PROGRAMY	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
4 METODOLOGICKÝ VÝZKUM	34
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	34
4.2 CÍL VÝZKUMU	34
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	34
4.4 VÝZKUMNÁ TECHNIKA A VÝZKUMNÁ METODA	35
5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU	36
5.1 VYHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ	57
ZÁVĚR	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	61
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	63
SEZNAM GRAFŮ	64
SEZNAM TABULEK	65
SEZNAM PŘÍLOH	66

ÚVOD

Řada výzkumných projektů a dokumentů zabývajících se demografickými změnami dokládají, že populace v České Republice stárne. Společnost je ovlivňována zejména politickou a ekonomickou situací v zemi, které na sebe vážou velkou řadu determinantů ovlivňující životy každého z nás. Stále rostoucí životní úroveň sebou nese i řadu změn týkajících se prodlužování délky života a tudíž je stáří čím dál více diskutovanějším tématem. Kulturní a sociální rozvoj, lepší životní a pracovní podmínky a zkvalitňování služeb ve zdravotnictví vedou k tomu, že v současnosti umírá méně lidí předčasně. Více lidí má možnost prožít delší život a starší lidé se tak řadí k významné části populace než kdykoliv dříve. Podpora zdravého a aktivního stárnutí je možnost, jak se vyrovnat s problémy spojenými se stárnutím populace.

Tato bakalářská práce poukazuje na vzdělávací a zájmové aktivity seniorů a stáří chápe jako významnou a plnohodnotnou životní etapu. Senioři se mohou v penzi více věnovat svým koníčkům, zájmovým aktivitám, či studiu. Pro někoho je na prvním místě rodina a tak veškerou výplň volného času mohou představovat děti a vnoučata. Někdo chce více rozšířit své vědomosti, tak má možnost vyhledat instituce, které nabízí dostatek informací pro požadovanou vzdělanost. Téma „senioři“ je kolem nás dnes a denně, jako neodmyslitelná součást životního koloběhu, týkající se každého z nás. Úcta, respekt a porozumění hraje důležitou roli ve vědomí společnosti a je základním předpokladem pro integraci starých lidí s mladšími generacemi a naopak. Hlavní důvod, proč jsem si vybrala toto téma, je skutečnost, že seniorů přibývá a společnost vyvíjí čím dál větší úsilí na podporu dlouhověkosti. Apeluje na zdravý životní styl a umožňuje výběr rozmanitých činností, vedoucích ke zkvalitnění fyzického i duševního zdraví.

V teoretické části bakalářské práce se věnuji stáří jako celospolečenskému faktu. Způsob, jakým vnímají seniory mladí lidé, osoby středního věku a staří lidé, je zcela rozdílný. Přestože tato práce vystihuje především soběstačné seniory, ve druhé kapitole zmiňuji, k jakým nežádoucím změnám dochází ve stáří a jaká pomoc je nabízena prostřednictvím sociálních služeb. Poslední část je zaměřena na metody optimalizace psychosociálních potřeb seniorů a možností využívání edukačních systémů.

Praktická část poukazuje na možnosti vzdělávání seniorů a jejich volnočasové aktivity. Výzkumná metoda byla zvolena formou dotazníku. Tato metoda byla vybrána z důvodu rychlého sběru a anonymity respondentů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Na začátku mé práce bych ráda zmínila literaturu, ze které jsem čerpala, která se zabývá odvětvím sociální pedagogiky a dále se přímo zaměřuje na skupiny osob v seniorském věku. Názory autorů se vesměs prolínají a doplňují a utváří tak komplexní pohled na stáří ve všech směrech.

1.1 Téma v literatuře domácí, zahraniční a cizojazyčné

Česká literatura

Co znamená potenciál stáří, jak vnímá seniory česká populace a jaké jsou jejich nejčastější zájmy. To vše zkoumá **Doc. PhDr. Petr Sak, CSc.** a **Mgr. Karolína Kolesárová** (Sak, Kolesárová, 2012) v jejich společné knize. Doc. PhDr. Petr Sak, CSc. patří k předním odborníkům se věnující se oblasti sociologie, zabývá se médií a moderními technologiemi, které mají dopad na společnost. Je autorem řady publikací a součástí jeho děl jsou sociologické a pedagogické výzkumy. Od roku 1993 až doposud působí v Ústavu bezpečnostní vědy a celoživotního vzdělávání Policejní akademie ČR. Jeho dcera **Mgr. Karolína Kolesárová** vystudovala sociologii, je autorkou sociologických publikací a výzkumů. Kniha *Sociologie stáří a seniorů* zkoumá nejen současnost, ale jde ruku v ruce napříč generacemi, kdy společnost intenzivně ovlivňovaly historické události. Obsáhlá monografie je založena na poznatcích získaných empirickými výzkumy. Celkem 67 grafů slouží jako ukazatele odpovědí respondentů a následné procentuální vyhodnocení nás provází celou knihou.

Další autorka, jejíž knihy byly inspirací k tvorbě této bakalářské práce je

Prof. RNDr. PhDr. Helena Haškovcová, CSc. (Haškovcová, 1990), která vychází ze zkušeností vnímání okolí a do svých monografií používá získané informace z profesní stránky, když pracovala ve zdravotních ústavech, než byla jmenována profesorkou. Kniha *Sociální gerontologie aneb senioři mezi námi* je rozdělena do dvou částí. První část pojednává o problémech, které mohou nastat jak u zdravých, tak i nemocných seniorů. Hlavní myšlenkou autorky je důraz na porozumění a empatii, což je primárním předpokladem k příjemnému soužití se seniory. Druhá část je užitečnou příručkou pojmů k dané problematice. Další dílo autorky *Thanatologie: nauka o umírání a smrti*, se zabývá problematikou umírání. Je souhrnem faktických údajů z oblasti klinické medicíny. Kniha odkrývá úskalí

poslední vývojové etapy člověka, je přínosem jak pro ošetřovatele, zdravotní sestry, tak i pro širokou veřejnost.

Dalšími odborníky ve svém oboru jsou **Doc. PhDr. Martina Hrozenská, PhD. a Mgr. Dagmar Dvořáčková.** (Hrozenská, Dvořáčková, 2013). Jejich společná kniha *Sociální péče o seniory* se opírá o současný systém zdravotní a sociální péče v ČR. Poukazuje na provázanost obou systémů, jelikož v praxi jsou často zdravotní problémy doprovázeny sociálními a naopak. Teoretická část knihy vychází z geriatric, demografie, psychologie a obecných poznatků, dále je doplněna zákony a vyhláškami. Mgr. Dagmar Dvořáčková působila dlouhou dobu v sociálních a zdravotnických službách a proto ve svých poznatcích čerpá ze své dlouholeté praxe.

Zahraniční literatura

K důležitým zahraničním autorům patří **Prof. PhDr. Jolana Hroncová, CSc.** (Hroncová, 2008). Její kniha *K dejinám sociálnej pedagogiky v Európe* udává historický obraz vývoje sociální pedagogiky od starověku do druhé poloviny 19. století. Spatřujeme zde porovnání mezi evropskými státy. Jsou zde zaznamenány myšlenky světových i českých odborníků, které se prolínají až do současnosti a řadí se i nadále mezi stěžejní.

Další významnou zahraniční osobností je **Doc. PhDr. Zlatica Bakošová, CSc.** (Bakošová, 2011), která v současnosti přednáší na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. V díle *Sociálna pedagogika ako životná pomoc* autorka klade důraz na výchovu, resp. se jedná o socializaci člověka, který bude vnímat všechny možné aspekty dnešní civilizace. Činnosti sociální pedagogiky rozděluje na individuálního, skupinového ale i pracovního charakteru.

Cizojazyčná literatura

U cizojazyčné literatury jsem se zaměřila na pohled z křesťanské spirituality anglického autora **Neville Smith** (Smith, 2007), který popisuje v knize *It's No Sin to be Sixty*. Anglický kněz se v poslední etapě svého života odklání od materiálních věcí k duchovním a na prvním místě řadí víru. Starší lidé nemají rádi změny, a proto autor ukazuje cestu, že jediná jistota v životě je výše zmíněná změna.

1.2 Vztah psychosociálních a edukačních otázek seniorů k sociální pedagogice

Sociální pedagogika se zrcadlí v liniích a ideích samotné pedagogiky, která je základním věděním o výchově člověka. Ve všech historických epochách až do současnosti lze v mezilidských vztazích zaznamenávat nejrůznější formy sociálního myšlení, solidarity, či sociální péče. Důležité je vymezit pojem sociální pedagogika, abychom dokázali pochopit podstatu věci a důležité návaznosti. Autoři se ve svých dílech přiklánějí k různým výkladům předmětu oboru, podstata však zůstává ve všech směrech zachována. Podle Pedagogického slovníku je sociální pedagogika definována jako aplikovaná pedagogická disciplína, „jež se zabývá širokým okruhem problémů spjatých s výchovným působením na rizikovou a sociálně znevýhodněnou skupinu mládeže a dospělých“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 217). Jestliže hovoříme o seniorech, lze zde vyhranit úzkou spojitost s odvětvím sociální pedagogiky. Patří sem aspekty pomoci, péče, prevence, sociálního začlenění, poskytování sociálních a zdravotnických služeb. V užších souvislostech se jedná o další životní etapu, do které člověk vstupuje a ve které se orientuje. Je potřeba se na toto téma dívat komplexně v rámci celého životního cyklu, protože to jakým způsobem člověk prožil dětství, mládí a dospělost se může výrazně odrazit do kvality života ve stáří.

Projevy stáří tedy nemají pouze biologický charakter, ale také psychický, kulturní a v neposlední řadě sociální. Tuto životní fázi lze do jisté míry specifikovat věkem. Horní hranice stáří je ostře vymezena smrtí, naopak spodní hranice je u každého tvořena jinak. Záleží zde na mnoha faktorech, kterými je život každého seniora ovlivněn, a projevy stáří tedy vstupují do života postupně. „Časová diferenciací nástupu jevů a procesů tvořících stáří vzniká na základě genetické zvláštnosti jedince, jeho životní historie, ale také v důsledku společenských a kulturních faktorů.“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 14).

Množství lidí s přibývajícím věkem stále roste, a proto je nutné, aby společnost vyvíjela a neustále zlepšovala prostředí, které umožňuje snadnou integraci seniorů. Pro prosperující a stárnoucí společnost je nezbytné dát všem lidem v průběhu jejich života příležitost pro aktivní život. Přejít mezi fázemi životního období je pak více flexibilnější. Tato skutečnost vyžaduje aktivní přístup profesionálů a hledání optimálních řešení ve všech sférách společenského života. Priorita je zachování lidské důstojnosti i ve vysokém věku a s tím související nárok na zdravotní a sociální péči. Důležitá je role sociálního pracovníka, která prošla v uplynulých letech mnoha proměnami. V souvislosti s přijetím zákona o sociálních

službách se jeho pracovní náplň výrazně rozšířila. Je kladen důraz na vzdělání, což umožňuje větší znalost problematiky, objektivní náhled, pochopení potřeb a tím větší spoluúčast na efektivnosti řešení. Úloha se rozšiřuje do oblasti individuální práce s uživateli, plánování a možnosti aplikace různých druhů terapií (reminiscence, muzikoterapie). Sociální pedagogika vychází z přesvědčení o smyslu pomoci druhým. V širším pojetí *„je sociální pedagogika považována za multidisciplinární obor, který se orientuje na celou populaci. Příkladem je pak hledání ideálního souladu mezi individuálním a společenským.“* (Procházka, 2012). Jde zejména o posilování pozitivních složek životního způsobu, a to především pomocí výchovy a vzdělávání.

Společnost projevuje již mnoho let snahu o zkvalitnění systému a změn pro aktivní život ve stáří. Již v roce 1982 se konalo pod patronací OSN Světové zasedání o stárnutí a stáří ve Vídni. Již v tehdejších dobách odborníci konstatovali příliv demografické revoluce spočívající s prodlužováním dlouhověkosti. Cílem bylo propojení generací a zdůraznění soběstačnosti. Zdůrazňování nezávislosti, společenského zapojení, seberealizace a dostupnosti zdravotní péče se stávají hlavními pilíři v přístupu k stárnoucí populaci. V České Republice byl rok 2012 vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Hlavní myšlenkou je převládání celospolečenského optimismu a o usilování nejen dlouhého, ale především kvalitního života. Podstatné je, aby senioři byli chápáni jako přirozená součást společnosti, která nesmí trpět sociální okluzí. Zdraví senioři pečují o svou soběstačnost, vzdělávají se a hledají si zájmové aktivity pro výplň volného času. V druhém případě pro nemocné či nemohoucí seniory je třeba budovat kvalitní síť zdravotních a sociálních služeb a dostatečně oceňovat pracovníky v pomáhajících činnostech.

Můžeme s naprostou přesností říci, že: *„Sociální pedagogika je ve svém základě jednoznačně řazena mezi obory, které jsou označovány jako pomáhající profese. Její výrazná humanistická orientace je založena na potřebě pomáhat druhým lidem a na důrazu na respektování individuálních potřeb klienta.“* (Procházka, 2012). Důležitým ukazatelem je schopnost reflektovat aktuální společenskou situaci a umět reagovat na problémy, které jsou patrné z tohoto stavu, či dané situace.

1.3 Základní pojmy použité k práci - gerontologie, stáří, potřeby, reminiscence, životní styl

Abychom pochopili problematiku stáří a stárnutí, je třeba si objasnit několik pojmů, které jsou s tímto odvětvím úzce spjaty.

Geriatric

Z lékařského pohledu můžeme hovořit o „geriatrii“, kterou Průcha definuje jako *samostatný lékařský obor interdisciplinárního charakteru poskytující specializovanou zdravotní péči nemocným lidem vyššího věku. Cílem geriatric je optimalizace zdravotního a funkčního stavu seniorů, zvláště snižování chronické disability, vyšší nemocnosti v pokročilém stáří, zlepšování prognózy akutních dekompenzacích zdravotního stavu, odvracení ztráty soběstačnosti a vytváření podmínek pro zachování účinnosti a účelnosti kauzálních léčebných metod do nejvyššího věku. Zvláštní pozornost je věnována rozvoji a kvalitě následné a dlouhodobé péče včetně rehabilitačního ošetřovatelství a sociální rehabilitace.* (Průcha, Veteška, 2012, s. 109). Geriatric zkoumá potřeby člověka a jeho zdravotní stav. Cílem každého geriatra je dopomoc k důstojnému stáří a zabezpečit, aby poslední roky života seniora byly prožity ve fyzické a psychické pohodě a také bez fyzické bolesti.

Gerontology

Za stěžejní pojem shrnující celou problematiku můžeme jednoznačně považovat „gerontologii“. V důsledku stárnutí lidské populace je tento pojem stále častěji používán a můžeme se s ním v dnešní době setkat častěji, než tomu bylo dříve. Dle Průchy a Vetešky (2012, s. 109-110) se jedná o *nauku, zabývající se stárnutím a stářím lidí z pohledu biologického, demografického, psychosociálního a z mnoha dalších aspektů. Předmětem zkoumání je stárnoucí a starý člověk ve zdraví a především v nemoci.*

Stáří a stárnutí

Existuje nespočetné množství definic, které vymezují stáří a stárnutí. U čeho nalezneme vždy shodu a co se nemění je fakt, že „stáří“ (senium) je konečná fáze života, zatímco „stárnutí“ (senescence) je fyziologický proces, kterému se nelze v životě vyhnout. (Příbyl, 2015, s. 9). Na stáří je možno nahlížet z mnoha úhlů, stejně jako nalezneme nespočetné množství definic a periodizací. Dle Petra Saka a Karolíny Kolesárové (2012, s. 14) *je stáří životní fáze člověka ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice je ostře vymezena smrtí a spodní věková hranice je rozmazána tím, že jevy a procesy tvořící stáří do*

života každého člověka vstupují postupně. Tedy věková hranice, kdy se člověk stává z hlediska společnosti „starým“ je na jednu stranu limitována, na druhou stranu je posouvána jedinečností každého z nás. Můžeme zmínit hned několik faktorů, které posun způsobují a to jsou dědičné dispozice, životní styl, společenské a kulturní faktory. Jevy a procesy, které naplňují stáří, mají tedy biologický, kulturní a sociální charakter.

Dle Vágnerové (2007, s. 299) lze stáří rozčlenit do dvou kategorií a to na „rané“ a „pravé“.

- „Rané stáří“ probíhá ve věku 60-75 let, přináší nám náhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. V této fázi sice dochází k postupnému úbytku sil, ale jistě ne tak velkým, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život. Do života může vstoupit jistá úleva, časová neomezenost a pocit svobody. Člověk zjistí, že má v penzi spoustu volného času a může se věnovat věcem, které dříve z důvodu časového presu odkládal.
- „Pravé stáří“ nastává po 75. roce života, kdy s přibývajícím věkem vzniká nárůst problémů daných tělesným a mentálním úpadkem. Mohou vznikat a kumulovat se různé zátěžové situace, se kterými se člověk musí postupně vyrovnávat, například umístění do domova pro seniory. Setkáváme se s diferenciací na dvě skupiny, kde *na jedné straně existují lidé, kteří jsou oceňováni pro svou moudrost a nadhled, a na druhé straně tohoto spektra je relativně početná skupina těch, kteří jsou poznamenáni značným psychickým i somatickým úpadkem* (Vágnerová, 2007, s. 398).

Příbyl (2015) charakterizuje „stárnutí“ jako komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy již od jejich početí. Fyziologické stárnutí je provázeno přirozenými běžnými projevy souvisejícími s věkem, kdy se vytváří typický obraz – stařecký fenotyp. Tento proces začíná gradovat po 65 roce věku.

Senior

Pro jedince prožívajícího stáří se nejčastěji můžeme setkat s užíváním pojmu senior. *Je to univerzální pojem pro všechny vědecké disciplíny a lze jím označit člověka v průběhu celého senia bez ohledu na míru soběstačnosti.* (Příbyl, 2015, s. 13). V literatuře se často můžeme setkat s termínem „geront“, který je spojován spíše s nesoběstačnými seniory, kteří jsou závislí na péči okolí. Za zastaralé označení, které se v dnešní době užívá velmi zřídka, můžeme zmínit pojem „senescent“. Slovo „důchodce“ je spíše slangový výraz, který ve své

podstatě vyjadřuje seniora, který pobírá dávku důchodového pojištění a v odborné literatuře se nepoužívá. Podle Haškovcové (2012, s. 148) je senior starší člověk, ale také nejstarší a zpravidla vážený člen nějakého společenství. Používá se též k rozlišení mladšího (junior) a staršího (senior) člena rodiny, pokud mají stejné jméno a příjmení, a to i v případě, že ten starší z nich zdaleka není starý.

Věkové vymezení stáří má svůj význam pro demografické, statistické a jiné účely. Za obecně uznávanou věkovou tabulku je považována periodizace lidského věku dle světové zdravotnické organizace nebo-li World Health Organization WHO (Příbyl, 2015, s. 10, 11)

- 60 – 74 let: stárnutí, rané stáří, senescence,
- 75 – 89 let: vlastní stáří, kmetství, senium,
- 90 a více let: dlouhověkost, patriarchium.

S ohledem na zkvalitňující se zdravotní a funkční stav dnešní populace se autoři momentálně přiklánějí k členění na:

- 65 – 74 let: mladí senioři (young - old),
- 75- 84 let: staří senioři (old – old),
- 85 a více let: velmi staří senioři (oldes – old, very old – old).

Potřeby

Senioři potřebují v životě uspokojovat všechny své potřeby stejně jako kdokoliv jiný. Důležitým je mít pocit jistoty a bezpečí, stabilitu, jistotu a spolehlivost. *Obecně lze potřebu charakterizovat jako projev nějakého nedostatku, chybění něčeho, jejíž odstranění je žádoucí.* (Příbyl, 2015, s. 31).

Pravděpodobně nejznámější teorii týkající se lidských potřeb vytvořil ve 40. letech 20. Století americký psycholog A. H. Maslow. Jedná se o psychologickou motivační teorii založenou na naléhavosti a na pořadí, ve kterém se základní lidské potřeby projevují. Potřeby na sebe souběžně navazují a jsou navzájem propojeny. Mají pyramidové uspořádání a k jejich uspokojování dochází postupně od základních k těm nejvyšším. Lidské chování je ovlivňováno potřebami neuspokojenými. Pokud je člověk deprimován z neuspokojení dvou potřeb, bude se s největší pravděpodobností snažit vyřešit a naplnit potřebu nižší a následně vyšší. (Dvořáčková, 2012, s. 40)

Hierarchie lidských potřeb:

- Biologické a fyziologické potřeby (nestrádat hladem, žízní, bolestí, zimou)
- Potřeby jistoty a bezpečí (bezpečí, jistota, zákony)
- Sociální potřeby (příslušnost ke skupině, láska, radost, sounáležitost, spokojenost)
- Potřeba úcty a uznání (sebeúcta, nezávislost, prestiž, dominance)
- Poznávací - kognitivní potřeby (znalosti, smysl, sebeuvědomění)
- Estetické potřeby (krása, harmonie, rovnováha)
- Seberealizace a sebenaplnění (osobní růst a osobní naplnění)
- Sebetranscendence (seberealizace, naplnění sebe sama)

Jestliže si člověk již nedokáže realizovat z různých důvodů některé z těchto potřeb, je úkolem (rodina, profesionální péče), aby mu s naplněním těchto potřeb pomohlo. Jejich realizaci nejčastěji zajišťuje sociální práce (Dvořáčková, 2012, s. 41). Všechny tyto stupně jsou plnohodnotné a v sociálních službách je nutné každému stupni přikládat důležitost a neopomíjet žádnou z nich. S potřebami seniorů jde ruku v ruce pojem „autonomie“. Je třeba podotknout, že ve stáří nabírá autonomie poněkud jiný rozměr a to z důvodu, kdy dochází k určité závislosti na svém blízkém okolí. Na první místo se ve stáří dostává zdraví, na které se v pokročilém věku člověk musí více zaměřit a pečovat o něj. Další důležitou autonomní složkou jsou finanční prostředky, dále samostatnost v názorech, rozhodování a jednání. Dle Dvořáčkové (2012, s. 47) být autonomní ve stáří znamená svobodně se rozhodovat o sobě a o svém způsobu života. K tomuto je potřeba být dostatečně fyzicky, rozumově a sociálně vybaven a v neposlední řadě mít vůli a motivaci.

Reminiscence

Staří lidé mimo jiné prochází spontánním vnitřním procesem, kdy rekapituluji svůj život a snaží se porozumět všem radostem i starostem, kterými si v životě prošli. Dle Hany Janečkové a Marie Vackové (2010, s. 16) hrají důležitou roli v takovém zhodnocení vzpomínky, nostalgie, vyprávění a stesk. Životní rekapitulace má mnoho podob a senioři v pozdním věku stojí před psychologicky důležitým úkolem, kterým je pochopení smyslu svého prožitého života. Skrze reminiscenci může život dostat nový rozměr, důležité je opustit myšlenky spojené se zlobou, najít odpuštění a vyrovnat se s průběhem všech životních fází. *Pojem reminiscence (z lat. reminiscere – vzpomenout si, rozpomenout se, obnovit v paměti) je používán jako synonymum českého výrazu vzpomínka či vzpomínání.* (Janečková, Vacková

2010, s. 21). Jako reminiscenční terapie je označován rozhovor terapeuta s jedincem, nebo skupinou jedinců, kde jsou probírány témata o jejich dosavadním životě, o aktivitách, kterým se dříve věnovali a jaké události prožívali. Při sezení jsou nejčastěji využívány staré fotografie, staré přístroje, pracovní, či kuchyňské náčiní, filmy, lidová hudba, zkratka podměty, které dokážou vyvolávat vzpomínky. Základem při těchto terapiích je navození klidu, dobrého pocitu a radosti.

Životní styl

Kulturní podmínky, ekonomická a politická vyspělost, technologické zázemí a v neposlední řadě přírodní podmínky. To vše shrnuje úroveň společnosti a vytváří předpoklady pro formování jedince a utváření jeho životního stylu. Životní styl se mění po celý život, neustále se přizpůsobuje ať už daným situacím, tak sociálním pozicím a sociálním rolím. Obsahem je v první řadě rodina, rodinné vazby a vztahy, například to jak vychováváme děti, jaké máme nároky na jejich vzdělání. Velkou roli hraje druh práce, kterou vykonáváme, protože právě naše zaměstnání je nedílnou součástí našeho života, které ovlivňuje naše myšlení a emoce. Od toho se odvíjí i způsob trávení volného času, druhy volnočasových aktivit, způsob relaxace, či způsob, kterým trávíme dovolenou. *Člověk pracující v továrně u pásu a sochař jsou již svou prací předurčeni k jinému životnímu stylu.* (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98).

Jan Průcha a Jaroslav Veteška (2012, s. 286) ve svém slovníku uvádí, že se jedná o psychologický a sociologický termín označující typický způsob myšlení a jednání. Dále jsou to charakteristické normy, hodnoty a postoje jednotlivce, nebo sociální skupiny (rodina, přátelé, spolupracovníci, aj.) Z andragogického hlediska určuje postoje lidí ke vzdělávání, motivace ke studiu, orientace na povolání, či trávení volného času.

2 SENIOŘI JAKO CELOSPOLEČENSKÝ FAKT

Individuálnost stáří každého člověka jde ruku v ruce s vývojem společnosti, ve kterém žijeme. Společnost utváří jedince a naopak jedinec utváří styl a fungování celé společnosti. Na stáří se nelze dívat bez kontextu celého životního cyklu, navazuje na všechny prožité životní etapy. To jakým způsobem člověk prožije dětství, mládí a dospělost významným způsobem ovlivňuje kvalitu stáří. Lidé dožívající se vysokého věku již nejsou v dnešní době neobvyklými, naopak tento jev je běžný a samozřejmý. Prodlužování délky života se stává celospolečenským faktem jak u nás, tak v celé Evropě, a proto jej neoznačujeme za dočasný výkyv způsobený demografickými vlnami, ale jedná se o trvalou proměnu. Důsledkem toho můžeme sledovat neustálé zkvalitňování a přibývání vzdělávacích programů, volnočasových aktivit, či rozvoji jiných aktivit, zaměřujících se právě na tuto cílovou skupinu. (Sak, Kolesárová, 2012, s. 11-16).

2.1 Vnímání stáří napříč českou populací

Z neustálých sociologických průzkumů a statistik týkajících se demografického uspořádání vyplývá, že společnost v Evropě stárne. Vlivem rostoucí životní úrovně se lidé dožívají stále vyššího věku a společnost se tomuto faktu snaží přizpůsobit. Z pohledu sociální pedagogiky nazíráme na stáří jako na fakt, který je součástí celku a nese sebou svá řešení. V současnosti ve společnosti převládají atributy mládí a krásy, do popředí se dostává estetično a jakási pomyslná dokonalost. Může se zdát, že nároky na vnitřní kvalitu člověka se stahují do ústraní. Spotřební zboží válčuje trh a udává pomyslný směr. (Sak, Kolesárová, 2012).

Mladí lidé jsou zaměřeni na svůj úspěch a osobní kariéru, což je vzhledem k jejich věku logické. Nemají představu ani myšlenky na stáří, jelikož je pro ně velice vzdálené. Ve svém okolí se setkávají jak s vrstevníky, tak se staršími lidmi. Ať už náhodně, či záměrně při různých situacích. Jejich názory na seniory mohou být různorodé. Pohledy mohou být uctivé, chápající, obdivující, ba naopak vztahovačné až ageistické. Například v zaměstnání se můžeme setkat s „ageismem“ a to z důvodu podceňování jejich sil, či zastaralého myšlení. Při převaze mladého kolektivu mohou vyústit názory na konzervativní přístup starších jedinců a tím pádem nízká šance na jakékoliv inovace, či kreativní přístup. Naopak z pohledu zaměstnavatelů se můžeme setkat s názory, že pracovní kolektiv by měl být pestřejší, a že životní zkušenosti starších zaměstnanců mohou něčím obohatit. (Haškovcová, 2012, str.11-12).

Dvořáčková a Hrozenková (2013, s.51) ve své knize uvádí, že trend mládí a krásy se před stářím preferuje již v 19. století. V této době byl za starého člověka považován jedinec, který se dožil padesáti let věku, a můžeme říci, že tak je tomu dodnes. Názory starších lidí nejsou mnohdy považovány za směrodatné, přednost má spíše střední generace. Ageisticky laděné tendence jdou ruku v ruce s diskriminací a jsou vnímány jako averze vůči starším lidem. Ve společnosti se často hovoří o humanismu, na základních školách jsou děti vychovávány k toleranci, úctě a respektování druhých osob, avšak ve skutečnosti se tyto fakty mnohdy neslučují. Na první pohled se stárnutí pojí hlavně s fyzickými změnami člověka. Dle Vágnerové (2007, s. 311) jsou tyto změny ovlivňovány jak vnitřními (dědičnost, genetické informace), tak vnějšími faktory (životní styl, výživa, nadměrná zátěž). V průběhu přibývání věku nelze z logického hlediska předpokládat zlepšování tělesných funkcí, naopak můžeme očekávat úbytek sil, přibývání únavy, či zhoršení celkového zdravotního stavu. Tyto jevy mají u každého jiný nástup, u někoho pozvolnější, jindy se mohou vyskytnout ze dne na den, například při náhlé změně životní situace, která sebou nese řadu změn.

Starší lidé disponují bohatými životními zkušenostmi, které mohou uplatňovat vůči svému okolí, v práci, či v rodině. Svou pílí a časovým nasazením se mohou vyrovnat řadě mladším spolupracovníkům. (Haškovcová, 2012, s. 14). Životní moudrosti mohou odbourat negativní postoje vůči jejich osobě, svým nadhledem a rozumem mohou ukonejšit nejednu skleslou duši, která přestala nacházet smysl života. Podle Vágnerové (2007, s. 253, 331) jsou úroveň vzdělání, získané zkušenosti a znalosti významnou složkou kognitivních kompetencí stárnoucího člověka. Souhrn těchto získaných dovedností se věkem přetransformovává a nabývá důležitého zhodnocení, které označujeme pojmem „moudrost“. Je to vlastně přístup k řešení různých životních událostí, jak těch pozitivních, tak negativních. Jde o komplexní pohled na život zahrnující emoční, či morální přístup, schopnost jistého nadhledu či odstupu. Důležitým aspektem moudrosti je metakognice, to jak je člověk schopen zhodnotit své znalosti a schopnosti, to jak se dokáže ztotožnit se životními výhrami, či prohrami. Životní moudrosti dosáhnou zpravidla až lidé starší generace, kteří jsou schopni zachovávat nadhled a jsou vyrovnaní s vlastním stářím. Jsou pak obvykle obecně akceptováni svým okolím.

2.2 Aktivní stáří

Ve stáří na sobě téměř každý jedinec zaznamenává úbytek sil, ať už jde o slabší výkony ve sportovních aktivitách, úbytek sil v zaměstnání, nedostatečnou soustředěnost, či zdravotní změny mezi které patří zhoršení zraku, nedoslýchavost, bolesti zad či bolesti kloubů. Každý si prochází vývojovými změnami po celý život a každá fáze má svá úskalí. Stáří sebou mimo jiné nese i výskyt různých zdravotních problémů. Vágnerová (2007, s. 372) ve své knize uvádí, že změna životního stylu na počátku stáří je z převážné většiny reakcí na odchod do důchodu, kdy senior zjistí, že má najednou spoustu volného času. Můžeme také s přesností říci, že denní režim starších lidí se s přibývajícím věkem mění v závislosti na jejich zdravotních možnostech.

Aktivita ve stáří je souborem individuálních, či společenských hodnot člověka, v závislosti na zdravotním stavu a nabídkou možností, kterých může senior využívat. Mluvíme zde především o uspokojení základních potřeb, jako je bydlení a finanční zabezpečení, které je nezbytné pro naplnění dalších psychosociálních potřeb. K hlavním nástrojům prodloužení aktivního života řadíme zdravý životní styl, prevence onemocnění a udržování zdravé duševní rovnováhy. Aktivní znamená také uvažovat pozitivně a nebát se jít vstříc novým věcem. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 24-25).

Stále více seniorů je ve stáří vitální. Uvědomují si, že je nutnost mít nějaké zájmy či aktivity, aby člověk utužoval své dosavadní schopnosti, či je rozvíjel. Průcha a Veteška (2012, s. 24) ve svém slovníku uvádí, že: *U člověka se rozlišuje aktivita ovlivnitelná a neovlivnitelná vůlí, uvědomělá a neuvědomělá. Za největší aktivitu člověka je považována práce, hra, učení aj. Jako edukační pojem zahrnuje skupinu činností, při nichž musí člověk projevit svoji iniciativu, samostatnost, vynaložit větší úsilí a energii, a celkově být výkonnější a efektivnější.* Na konci devadesátých let přijala Světová zdravotnická organizace termín aktivní stárnutí. Není to jen o zdraví, ale je zabíráno širší pole působnosti, kde hraje významnou roli také nezávislost, důstojnost, participace ve společnosti a seberealizace. Respektování starších lidí a vytváření správného prostředí, které jim umožní žít plnohodnotný život je jednou z dalších zásad. Mnozí lidé, kteří se dožívají věku přes 80 let, jsou plně soběstační, aktivní a produktivní. Většina odborných doporučení jak si udržet „úspěšné stárnutí“ odkazuje na všeobecné zásady duševní hygieny. Udržet si dosavadní zájmy, snažit se být co nejdéle v kondici, uspořádat si náplň dne tak, aby činnosti

odpovídaly fyzickým schopnostem seniora, aby nepřetěžoval své síly a nezapomínal na odpočinek. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 29).

Senior musí projevit určitou snahu ke věcem, které dřív pro něj mohly být samozřejmostí a pak se z něj stává „aktivní senior“. S odchodem do důchodu dochází k omezení sociálních kontaktů a tak je individuálně na každém, jak tyto dosavadní vazby udrží, či nikoliv. Pro spokojeného penzistu je jistě důležité udržovat pozitivní přátelské vztahy a navazovat nové vztahy. Mnohdy penzista zjistí, že ani pořádně nezná sousedy ve svém okolí, protože za svého produktivního života neměl nikdy pořádně čas se s nimi seznámit, či prohodit pár slov. Najednou mu to jeho volný čas umožňuje a je jen na něm, jak toho využije. Objasněním pojmu volný čas se zabývá několik autorů, jednou z definic je, že *volný čas je čas, ve kterém se jedinec sám rozhoduje o tom, jak jej stráví podle svých představ, zájmů a potřeb*. (Průcha, Veteška, 2012, s. 263).

Volný čas lze tedy chápat jako opak pracovních povinností, tedy časový úsek, který je určený k relaxaci, rekonvalescenci a reprodukci sil. Svě činnosti si můžeme svobodně a dobrovolně vybírat, děláme je rádi a máme z něj pocity uvolnění a naplnění. Pod tento pojem můžeme obecně zahrnout odpočinek, zábavu, zájmové činnosti a vzdělávání. Jedinec si ze svých zájmů může postupem času vytvořit svého koníčka, například cvičení. Mezi volnočasové aktivity nelze řadit činnosti, které nám zabezpečují biologickou existenci. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 29). Dle Haškovcové (2012, s. 170) za „volnočasové aktivity“ považujeme kulturní, společenské a sportovní aktivity, kterým se nějakým způsobem věnujeme. Pro penzisty bývá mnohdy náročné vybrat si, jakou činností zaplní své dny po skončení jejich ekonomické aktivity. Občas potřebují poradit s možnostmi nabízených aktivit v jejich okolí a případně nějakou zvolit. V sociálních zařízeních pro seniory je jich na výběr spousta, a jsou pravidelně provozovány. Úskalí spočívá v aktivizaci soběstačných seniorů, kteří žijí sami ve svých domovech.

2.3 Sociální péče o seniory

Do jisté míry může člověk ovlivnit své fyzické a psychické zdraví sám, na druhou stranu je zde velké množství determinantů, které nás mohou ovlivnit jak pozitivně tak negativně. Kvalita života je úzce spjata v kontextu s prostředím, ve kterém lidé žijí, s jejich požadavky a potřebami. Velmi záleží na kulturních, ekonomických, sociálních a zdravotních podmínkách, které se navzájem ovlivňují. „Kvalita života“ je hodnotící ukazatel celkového stavu seniora, který se komplexně zaměřuje na zdravotní a psychosociální intervence. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 23).

Zdravotnictví a služby sociální pomoci se navzájem prolínají. Senior, který je nemocný či nesoběstačný a v silách jeho rodiny není se o něj starat, potřebuje zajistit pomoc prostřednictvím sociálních, či zdravotních institucí. Dvořáčková a Holczerová (2013, s. 61) ve své společné knize uvádí, že *prostřednictvím sociálních služeb je zajišťována pomoc při péči o vlastní osobu, zajištění stravování, ubytování, pomoc při zajišťování chodu domácnosti, ošetřování, informovanost, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, pomoc při prosazování práv a zájmů*. Cílem sociálních služeb je také podpořit rozvoj nebo alespoň zachovat stávající soběstačnost.

Podle toho, jak je senior soběstačný, lze zvolit vybranou službu, prostřednictvím které dojde k zajištění jeho psychosociálních a biologických potřeb. Posuzuje se výkon tělesné hygieny, fyziologické potřeby, komunikace, stravování, oblékání, osobní aktivita, péče o zdraví a o domácnost. Pokud jsou schopnosti zvládat základní životní potřeby nedostatečné či velmi omezené, jedním z řešení je podat žádost o umístění do pobytového zařízení sociálních služeb. Žádost je zařazena do evidence čekatelů, kterou spravuje vedoucí sociálního oddělení. V případě uvolnění místa je klient kontaktován buď sám, nebo prostřednictvím rodiny a je vyzván k nástupu. Následně je seznámen s informacemi o chodu oddělení a s prostředím, kde bude bydlet. Zájemce o pobytovou službu může být odmítnut pouze v případě, pokud nesplňuje cílovou skupinu.

Senior má ve své penzi mnohdy problém uhradit základní výdaje, jako jsou bydlení a jídlo, natož si uhradit další pečovatelské služby. Pro tyto případy je ze státního rozpočtu vyplácena pravidelná dávka, o které rozhodují krajské pobočky úřadu práce, kterou označujeme jako „příspěvek na péči“.

Výše příspěvku je stanoven rozsahem stanoveným stupněm závislosti:

1. stupeň – lehká závislost, příspěvek činí 800 Kč.
2. stupeň – středně těžká závislost, příspěvek činí 4000 Kč.
3. stupeň – těžká závislost, příspěvek činí 8000 Kč.
4. stupeň – úplná závislost, příspěvek činí 12000 Kč.

Poskytnutí pobytové sociální služby se vylučuje, jestliže zdravotní stav osoby vyžaduje poskytnutí ústavní péče ve zdravotnickém zařízení, pokud má osoba infekční onemocnění, nebo nějakým jiným způsobem by narušovala kolektivní soužití. (Dvořáčková, Holczero-
vá, 2013).

3 METODY ZLEPŠOVÁNÍ PSYCHOSOCIÁLNÍCH A EDUKAČNÍCH ASPEKTŮ KVALITY ŽIVOTA SENIORŮ

Vysoké pole působnosti vzdělávacích aktivit ve společnosti se stává nutností a nikdy nekončícím procesem. Učení je tak nejen významným činitelem kvality života jednotlivých občanů, ale hraje obzvlášť významnou roli života celé společnosti.

3.1 Psychosociální aspekty života seniorů

Psychické potřeby každého člověka jsou uspořádány strukturovaně a hierarchicky. Každá potřeba je něčím charakteristická, má svůj význam a zaujímá určité stanovisko. Předpokládá se, že všechny tyto potřeby existují u člověka souběžně, avšak naplnění potřeb vyšších dochází až při určité míře naplnění těch nižších. Stárnoucí člověk začíná pomalu ze svého života vytěšňovat věci, které do jisté doby považoval za stěžejní. Kariéra, či neustálý boj s časem jdou při odchodu do penze stranou a najednou senior zjistí, že prioritní se pro něj nyní stávají úplně jiné hodnoty. Hodnoty, o kterých můžeme hovořit, jsou především zdraví, láska, rodina, přátelství, soběstačnost, sociální kontakt a psychická pohoda. Většina typologií lidských potřeb se dělí na okruh vztahující se k tělesné pohodě, k psychické rovnováze, k vztahu k blízkým lidem, společenskému uplatnění a v neposlední řadě duchovním hodnotám. Člověk, ať už žije v domácnosti, nebo v domově pro seniory, potřebuje mít pocit jistoty a bezpečí. (Dvořáčková, 2012).

Hlavním faktorem, kterým si senior udržuje pocit jistoty a bezpečí je stabilita prostředí, ve kterém žije. Pocit bezpečí mu udává jistota v bydlení, udržování rodinných a přátelských vztahů v harmonii. Prostor je dle Krause a Poláčkové (Kraus, Poláčková, 2001) charakteristickým mezníkem pro rozvoj psychických vlastností osobnosti. Vymezuje prostředí lokální a regionální, městské a venkovské. V lokálním prostředí sdílí lidé společné symboly, hodnoty a tradice, využívají stejných služeb a žijí v jistém pocitu sounáležitosti a bezpečí. V městském prostředí je velká účast obyvatel, kteří se v cílových a účelových skupinách podílí či přispívají k celkovému budování kulturně – společenských vazeb. Úskalí v životě ve městech spatřujeme v převaze konzumního přístupu a povrchnosti v charakteru mezilidských vztahů. Převažuje zde anonymita v životě a v činnostech, anonymita týkající se sousedských vazeb, množství změn v životě a velmi rychlého životního tempa. Zatímco venkovské prostředí je opačného rázu, člověk je více spojen s přírodou, zdůrazňuje vyšší zachování lidové kultury a folklóru, vztah k lidem z okolí je založen na větší důvěře. Z hle-

diska utváření osobnosti má každá lokalita své problémy. Jde o místní hodnoty výchovné a vzdělávací, způsob jejich využití ve všech výchovných institucích, stupeň shodnosti osvětového systému se společenskou, hospodářskou a kulturní strukturou dané lokality, shodnost s ekonomickými, kulturními a vůbec životními potřebami a jejich odbornými aspiracemi. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 126-127).

Senioři žijící na venkově jsou ve větším kontaktu s přírodou, mohou se věnovat zahrádkaření, chodit na procházky, jejich tempo je sice pomalejší, ale celkově tyto faktory působí blahodárně na jeho psychiku. Jeho sociální kontakty mohou být sice omezené, zato kvalitní. Obyvatelé se více navzájem znají, to znamená, že senior může mít dobré sousedy, ze kterých se stávají jeho přátelé a s kterými udržuje souvislý kontakt. Neodmyslitelná psychosociální potřeba je pocit sounáležitosti a lásky. Pro seniora má mimořádný význam jeho vztah ke společnosti, především však k rodině. Rodinu charakterizuje ve své společné knize Dvořáčková a Hrozenková (2013, s. 46) *jako neodmyslitelnou součásti společnosti, jehož organickou součástí je i starší člověk*. Možnost soužití se svou rodinou v závěrečné fázi svého bytí je nenahraditelná a mnohdy, přináší každodenní radosti a šťastnější prožívání každého dne. Pocit jistoty, opory a sounáležitosti může přispět také k prodloužení o několik let života, senior cítí smysl své existence třeba v tom, že se stará o vnoučata a to ho vnitřně naplňuje.

Senioři žijící ve městech, jsou více odtrženi od kontaktu s přírodou, způsobeno nedostatkem travnatých ploch, hřišť, či parků, či složitější dostupnosti do těchto míst. Městské prostředí je také specifické svým místem a může představovat zvláštní komplex vztahů. Dostupnost služeb může být mnohdy pro seniory obtížněji přístupná a to může být také důsledkem jisté izolovanosti od okolí a společenských aktivit. Rychlé tempo ve městech, neustálý koloběh a uspěchanost, je vnímáno z pozice seniora citlivěji, než tomu bylo dříve. Hůře se adaptuje na prostředí a obtížněji navazuje kontakty. To může způsobit psychické poruchy, deprese a pocity smutku. (Kraus, Poláčková, 2001, s. 127).

Postoj společnosti ke stáří se neustále vyvíjí a mění, s tím souvisí i společenská role seniorů a jejich společenský statut. Moderní společnost odkazuje na nezávislost mladého člověka a v okamžiku, kdy člověk odchází do penze, se stává pro společnost méně produktivním. Jak říká ve své knize Dvořáčková (2012, s.12) *v momentě, kdy člověk odchází na tzv. „zasloužilý odpočinek“, je penzionován, dochází ke změně společenské role – připisuje se mu role „nemít roli“ a člověk se při takovém statusu dostává do situace závislosti*. V důsledku psychosociálních změn často dochází k vyčleňování starších lidí ze společnos-

ti, to sebou nese omezení sociálních kontaktů, což může vést k pocitům osamělosti a sociální izolace. V tomto období dochází ke změně osobnosti a psychické změny v kontextu se sociálními změnami mohou mít na celkovou situaci negativní vliv. Strach z podobných pocitů se ve stáří může zvyšovat.

Dle Dvořáčkové (2012, s.13) lze uvést charakteristický obraz psychiky seniorů:

Psychické změny sestupné povahy:

- pokles elánu a 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 a trpělivosti.

Vyšší věk způsobuje zpomalení vodivosti nervů a všeobecné zhoršení kvality přenosu vzruchu. Příznakem takového děje je také prodloužení reakčního času, které může podstatně přispět ke zhoršení schopnosti řešit problémy. Pozornost zaměřujeme především na biologicky podmíněné změny kognitivních funkcí neboli typické změny stárnutí. Tady nastává zpomalení psychické činnosti, které jsou důsledkem působení centrálních procesů, které vyhodnocují a zpracovávají podnětové situace, rozhodování a způsob reakce. Starší lidé potřebují více času na rozhodování, potřebují si v klidu rozmyslet, jak se v situaci zachovají, či jaké vhodné řešení budou utvářet. (Hrozenská, Dvořáčková, 2012, s. 36).

3.2 Metody optimalizace kvality života seniorů, zejména s použitím edukace

Vzdělání lze chápat jako vysoce měřitelnou hodnotu jak individuální tak společenskou, přináší klady k prospěšnosti každého jedince v jakémkoliv věku. *Vzdělání je souhrn vědění (znalostí, dovedností, postojů, hodnotových orientací), které subjekt získává jako produkt vzdělávání, a to jednak formálního (školního), jednak neformálního. I když se úroveň vzdělání dosažená jednotlivcem dokládá především na základě absolvovaného druhu a stupně škol prostřednictvím vysvědčení, certifikátů a diplomů, ve skutečnosti nelze přesně rozlišit,*

ze kterých různých zdrojů se vytváří vzdělání jako celek. Zcela jistě má přitom velkou roli prostředí (rodinné, společenské), v němž jedinec vyrůstá. V průběhu života je obsah vzdělání utvářen často také na základě sebevzdělávání. (Průcha, Veteška, 2012, s. 270).

Vzdělávání seniorů má poněkud jiné cíle, než vzdělávání mládeže, či studentů v dospělosti. Edukační aktivity se stávají jakýmsi procesem, který smysluplně naplňuje čas stárnoucích dní. Mělo by se jednat především o běžný život, senioři by se měli dozvědět především to, co je jim v životě blízké a to co mohou ještě využít. Dříve bylo zvykem vystudovat školu a jít do zaměstnání, ve kterém se člověk uplatňuje po celý život. V penzi si potom člověk právem užíval zaslouženého odpočinku a věnoval se věcem, které ho baví a na které ve svém produktivním životě neměl čas. V dnešní době se preferuje proces celoživotního vzdělávání. Průcha a Veteška (2012, s. 52) popisuje vzdělávání jako *veškeré veškeré účelné formalizované i neformální činnosti související s učením, které se průběžně realizují s cílem dosáhnout zdokonalení znalostí, dovedností a odborných předpokladů. V ideálním případě představuje nepřetržitý proces, který předpokládá komplementaritu a prolínání uvedených forem učení v průběhu celého života. V současnosti zřejmá preference pojmu celoživotní učení na úkor pojmu vzdělávání je výrazem toho, že zodpovědnost za získávání a rozvíjení schopností a dovedností, znalostí a kompetencí je přenesena na jednotlivce.*

Senior se ve stáří již obtížněji adaptuje na nově vzniklé prostředí, či na nově vzniklé situace a právě díky vzdělávání může získávat informace o dění kolem něj. Upevňuje si své vlastní názory a není tolik závislý na svém okolí. Získává pozitivní názory na stáří, které jsou prospěšné jak pro něj, tak i pro společnost.

„Univerzitu třetího věku“ (U3V) lze jednoznačně zařadit jako formu celoživotního vzdělávání. Základní charakteristika spočívá v tom, že poskytuje seniorům vzdělání na nejvyšší možné úrovni prostřednictvím osobnostního rozvoje. Konec dvacátého století je spojeno s přibýváním starých lidí, kteří neustále vedou svůj život aktivním způsobem a chtějí se co nejdéle udržet v dobré fyzické a intelektuální formě. *V souvislosti s těmito požadavky byla v roce 1973 v Toulous ve Francii založena první Univerzita třetího věku profesorem práv a ekonomických věd P. Vellasem. Tento koncept získal velkých ohlasů a zanedlouho se rozšířil po celém světě.* (Dvořáčková, 2012, s. 31). V České Republice se začaly organizovat první kurzy pro seniory v roce 1986 na univerzitách v Praze, Českých Budějovicích a v Olomouci. S rychlým technickým rozvojem společnosti se začínají senioři vzdělávat i v oblasti moderních technologií. V dnešní době umí senioři pracovat s mobilními telefony, tablety, či notebooky.

Univerzita Karlova v Praze nabízí možnosti vzdělávacího programu prostřednictvím U3V. Řadí se mezi specificky – zájmově orientované programy. Hlavními cíli je seznámit seniory s nejnovějšími poznatky z oblasti vědy, filosofie, politiky, kultury, náboženství apod. Tento program je zpravidla určen zájemcům, kteří dosáhli důchodového věku a mají ukončené středoškolské vzdělání s maturitou. *Většina programů je organizována jako tzv. uzavřené. Posluchači spolu začínají i končí. Několik víceletých programů je organizováno jiným způsobem. Probíhají opakovaně a posluchači se mohou hlásit každý rok, jak do prvního, tak do dalších ročníků. Osvědčení dostanou po splnění celé docházky. Na organizaci aktivit pro absolventy kurzů se často organizačně podílejí sami účastníci nebo absolventi kurzů.* (<http://www.cuni.cz/UK-51.html>).

Zajímavostí je, že již první U3V se formovaly především ve zdravotní sféře, často pod dohledem zdravotnických organizací. Byl zaznamenán nárůst o praktické obory a činnosti, které souvisí s každodenním životem. To vedlo ke změnám a k celkovému rozšíření nabídky „kurzů“. Senior má na výběr a může si rozšířit dosavadní znalosti, či si osvojit nové poznatky, ať už z oblasti filozofie, teologie, biologie, práva, nebo se zaměřit na nové trendy z oblasti medicíny, zdravého životního stylu, psychologie, apod. (Šerák, 2009, s. 197.)

„Akademie třetího věku“ (A3V) – s porovnáním s U3V se vyznačuje menší náročností, výuku tvoří přednášky, semináře, diskuze a doprovodné programy jako exkurze, zájmové kroužky, sportovní aktivity, apod. Zřizovány jsou především prostřednictvím institucí jako Červený kříž, Domov Sue Ryder, kulturní domy, apod. Studenti neskládají na začátku ani v průběhu studia žádné atestace a jejich studium je zakončeno potvrzením o absolvování kurzu. Jako specifický druh vzdělávání seniorů je „rozhlasová akademie třetího věku“, která vysílá jako samostatný pořad na vlnách Českého rozhlasu 2 – Praha. (Šerák, 2009, s. 197).

Mezi méně formální sdružení patří kluby aktivního stáří, kluby seniorů, kluby dříve narozených, či kluby důchodců, ve kterých se klade větší důraz na osobní zájmy. Edukační aktivity jsou zde jednorázové, zato intenzivní. Jsou zde vytvořeny menší skupinky lidí, kteří se navzájem důvěrněji znají. Každý si zde vybere z velkého množství volnočasových aktivit, může se spolu s ostatními seniory účastnit společných akcí, jako jsou výlety, exkurze, besedy, kulturní akce nebo se mohou věnovat ručním pracím, či hraním společenských her. (Šerák, 2009, s. 199).

Sdružení „Život 90“ se řadí mezi nestátní neziskovou a dobrovolnickou organizace. Posláním této organizace je prohlubovat kvalitu života starších občanů. Fungování je založeno

na principu aktivním zapojením seniorů – dobrovolníků, kteří pro své vrstevníky organizují různé aktivity. *Hlavní aktivitou je projekt „Domov je doma“, zaměřený na podporu starších občanů žijících v domovech seniorů, kteří mohou využívat nejrůznějších služeb materiálního charakteru (bazar, módní přehlídky, stravovací služby), servisních služeb (časopis seniori, TV program Seniorklub) a služeb informačního centra.* (Šerák, 2009, s. 199).

V této oblasti zaujímá důležitou pozici také „Univerzita volného času“ (UVČ). Jedná se o systematické vzdělávání v různých oborech, o které je velký zájem. Studium je určeno pro všechny. Nejsou stanoveny žádné hranice, člověk si může podat přihlášku a nemusí splnit žádné přijímací zkoušky. Vzdělávací aktivity zastřešuje rovněž Rada seniorů České Republiky, která organizuje velké množství aktivit především v sociální oblasti.

3.3 Aktivizační programy

S pojmem „aktivizace“ se dnes setkáváme čím dál častěji. Je běžnou součástí života seniorů v pobytových zařízeních a má umožnit každému člověku žít způsobem, který mu co nejvíce vyhovuje. Pro pracovníky sociálních služeb je při vytváření takových programů důležité znát zdravotní stav, přání a potřeby klientů. Aktivita nejen ve stáří utváří a udržuje jak fyzickou, tak psychickou stránku člověka a dokáže zpomalit procesy stárnutí. Nečinnost může v pokročilém věku vést k dezorientaci, stagnaci, pocitu méněcennosti a také k rozpadu osobnosti. Průcha a Veteška (Průcha, Veteška, 2012, s.24) definuje pojem aktivizace jako *proces uvedení do pohybu, rozvinutí nebo zesílení činnosti*.

„Ergoterapie“ se v roce 1992 vyčlenila z fyzioterapie a dříve zastala uplatnění převážně ve zdravotnictví. Postupem času se z ergoterapie stává samostatná disciplína, která má za úkol, aby se senioři stali co nejvíce soběstační a nezávislí s přihlédnutím na prostředí, ve kterém žije. Ergoterapeuti jsou vyškolení pracovníci, kteří mají za úkol pomoci klientům k zlepšení schopností při každodenních činnostech. U seniorů je tato aktivizace velmi oblíbená, protože vychází z jejich přirozených schopností. Ženy se mohou prostřednictvím kurzů vaření a pečení rozpomenout na své oblíbené recepty a zároveň si procvičit motorické schopnosti. Dalšími aktivitami, které mohou být rozvíjeny, jsou kresby, koláže, práce s keramikou, či pletení. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 40).

„Muzikoterapii“ můžeme zařadit do úzkého kontextu s předchozí aktivitou. Hudba nás provází celý život a lze ji označit za neodmyslitelnou součást našich každodenních činností. Dříve se hudba přehrávala v domácnostech pomocí gramofonových desek, v současnosti

je na výběr celá řada hudebních přehrávačů a člověk může oblíbenou muziku poslechnout téměř všude. Tato terapie díky svému zvuku a zpěvu vybízí ke komunikaci, pohybového cvičení, či k odpočinku a relaxaci. Z řady výzkumů je ověřeno, že při hudbě se uvolňují endorfiny, které zmírňují bolest a zlepšují náladu. U seniorů může terapie hudbou navodit pozitivní emoce a vyvolat hezké vzpomínky. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 40-43)

„Pohybové aktivity“ považují mladí lidé za samozřejmost. Většina lidí se v životě věnovala alespoň jedné pohybové aktivitě v rámci pohybových, či tanečních kurzů, nebo v jejich osobním zájmu navštěvovali společenské taneční kurzy a mají na toto období pěkné vzpomínky. S přibývajícím věkem je přirozené, že dochází k jisté fyzické omezenosti a lidé začnou být více opatrní, aby se třeba nezranili. Stejně tak jako vyvážená životospráva a dostatečný odpočinek, můžeme i zdravý pohyb zařadit mezi faktory preventivního zdraví. Centrální nervová soustava řídí pohyb a ovlivňuje psychickou stránku jedince a jeho vlastnosti, jako jsou ctižádostivost, intelekt, vůle a sebedůvěra. *Tento vztah pohybu k tělesným a psychickým vlastnostem byl znám již v Číně, Indii, ve starověkém Řecku a Římě. Jednotlivé systémy kung-fu, jóga a kalokaghatia, měly hodně společného. Především však zdůrazňovaly nutnost harmonického rozvoje tělesných a psychických vlastností člověka.* (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 44-46).

„Arteterapie“ je součástí výtvarného umění a utváření vizualizace. Jedná se o vyjádření pocitů prostřednictvím malby, grafiky, či modelování. Tato terapie má spoustu přínosů jak individuálních, tak společenských. Senior se u činnosti uvolní, použije fantazii a může při ní také navazovat další sociální kontakty. Tyto činnosti většinou probíhají ve skupinách a tak mají lidé možnost spolu komunikovat, vyjádřit pocity a emoce, zlepšit motoriku a rozptýlit mysl. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 51-53).

„Trénování paměti“ je nejúčinnější terapií, kterou si procvičujeme svoji mysl a dokážeme si pak systematicky srovnat své myšlenky. Posilování paměti je možné realizovat různými způsoby a to jak v každodenním kontaktu, tak prostřednictvím řízených aktivit. Seniori v pobytových zařízeních jsou vybízeni k zapamatování konkrétních úkonů, jako jsou ranní hygiena, ustlání lůžka, vaření kávy či přesunutí do jídelny. Další metodou je tzv. „Kimova hra“, kde jsou využity různé předměty a senior si jich musí zapamatovat co nejvíce. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 56-62).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGICKÝ VÝZKUM

Tato část bakalářské práce pojednává o přípravě výzkumného šetření. Nejprve si stanovíme výzkumný problém, který nám udává směr celého výzkumu. S výzkumným problémem souvisí i cíle a dílčí cíle, které si stanovíme prostřednictvím výzkumných otázek, které chceme zodpovědět. Následně je popsán výběr výzkumného souboru, metoda a technika sběru dat a v neposlední řadě je proveden rozbor otázek a vyhodnocení pomocí grafů.

4.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém a jeho stanovení je stěžejní bod celého výzkumu. Obsahuje přehled v dané oblasti a jisté zkušenosti. Prezentuji ho příslušnou otázkou:

- Jakým způsobem tráví senioři převážně svůj volný čas?

4.2 Cíl výzkumu

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zjistit, zda senioři žijí spíše aktivním životem a zda jsou ochotni se ve svém věku dále vzdělávat. Abychom naplnili hlavní cíl, je potřeba si správně zvolit výzkumné otázky, které nás k němu dovedou.

K vymezení cíle si stanovíme výzkumné otázky:

- Nachází se v místě bydliště seniorů, či v domovech pro seniory vzdělávací aktivity?
- Využívají senioři vzdělávací aktivity?
- Jakým způsobem lze identifikovat sociální vazby u seniorů?
- Jsou senioři ochotni vyhledávat nové možnosti seberozvoje?

4.3 Výzkumný soubor

Pro výzkum byli vybráni respondenti z Domova pro seniory Velvary a senioři žijící v okolí autorky ve středočeském kraji. Jelikož se výzkum zaměřuje na aktivní život seniorů, jejich využívání volnočasových a především vzdělávacích aktivit, byli vybráni právě ti senioři, kteří jsou soběstační a kteří jsou stále schopni využívat aktivně svůj volný čas. Respondenti budou vybráni z různých sociálních vrstev, pohlaví, vzdělání a míst. Záměrný výběr byl tedy zvolen proto, aby výsledky byly co nejvíce použitelné pro cíle této práce.

4.4 Výzkumná technika a výzkumná metoda

Pro výzkum byla vybrána kvantitativní metoda, která byla provedena formou standardizovaného dotazníku. Dotazník obsahuje 20 otázek, respondent odpovídá zaškrtnutím jedné (v několika případech více) z nabízených odpovědí. Všechny otázky v dotazníku jsou tedy uzavřené. S ohledem na ochranu osobních údajů byl dotazník anonymní.

Výzkumná technika v rámci kvantitativního výzkumu je provedena formou standardizovaného dotazníku. Chráska (2011, s. 163) uvádí, že „samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.“ Senior odpovídá zaškrtnutím jedné (v několika případech i více) navrhovaných odpovědí. U některých otázek se může stát, že si senior nevybere ani jednu z navrhovaných odpovědí, nezaškrtně tedy žádnou.

Dotazník je sestaven z 20-ti uzavřených otázek. „Uzavřené otázky se vyznačují tím, že se u nich respondentům předkládá vždy určitý počet předem připravených odpovědí. Hlavní výhodou těchto položek je to, že se podstatně zjednodušuje vyhodnocování odpovědí.“ (Chráska, 2011). Dotazníky byly rozdány mezi seniory v domově pro seniory ve Velvarech a v Praze – Vysočanech. Dále odpovídali senioři z blízkého okolí mého bydliště. První čtyři otázky mi pomohli rozdělit seniory podle pohlaví, věku, vzdělání a počtu let strávených v penzi. Čtvrtá otázka vymezuje seniory žijící v domově a seniory žijící v domácnosti. Dále jsem se zaměřila na jejich přehled o vzdělávacích aktivitách v okolí jejich bydliště, zda nějaké navštěvují, či zda využívají aktivizačních činností v domově pro seniory. Zajímala jsem se o to, zda jejich finanční situace ovlivňuje způsob trávení volného času, či zda se věřící lidé více zajímají o edukační možnosti v penzi. Poslední otázka zjišťovala skutečnost, zda seniorům vyhovuje jejich současná situace ve vztahu ke vzdělávacím možnostem a zda jsou ochotni dále rozvíjet své vědomosti pomocí výuky, či studia. Senioři odpovídali na všechny otázky v dotazníku bez rozdílu, zda žijí v domově, či samostatně v domácnosti. Tuto techniku výzkumu jsem volila z toho důvodu, aby se senioři mohli v klidu rozhodnout nad svou odpovědí.

5 PREZENTACE VÝSLEDKŮ KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU

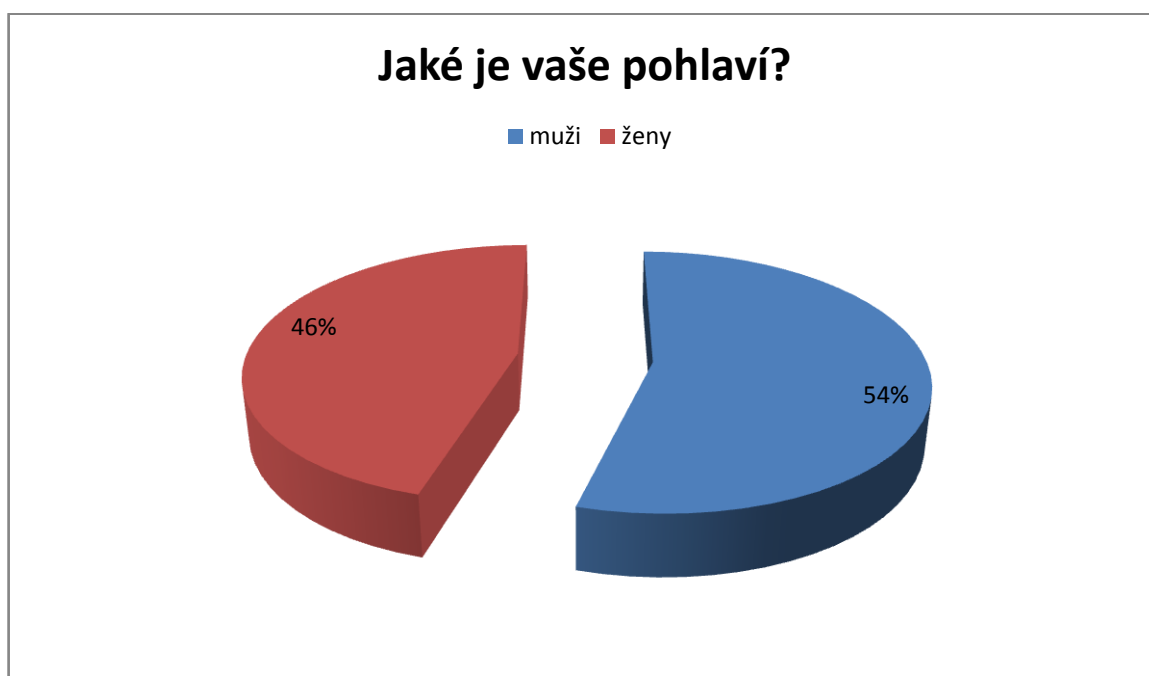
Otázka č. 1 - Jaké je vaše pohlaví?

V první otázce zkoumáme složení respondentů podle pohlaví.

Tab. 1 - Senioři podle pohlaví

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
muži	55	54
ženy	46	46
Σ	101	100

Graf 1 – Senioři podle pohlaví



Otázka č. 2 - Do jaké věkové skupiny se řadíte?

Druhá otázka nám zjišťuje věk respondentů.

Tab. 2 - Věkové složení seniorů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
60-65	27	27
66-70	30	29
71-80	29	29
80 a více	15	15
Σ	101	100

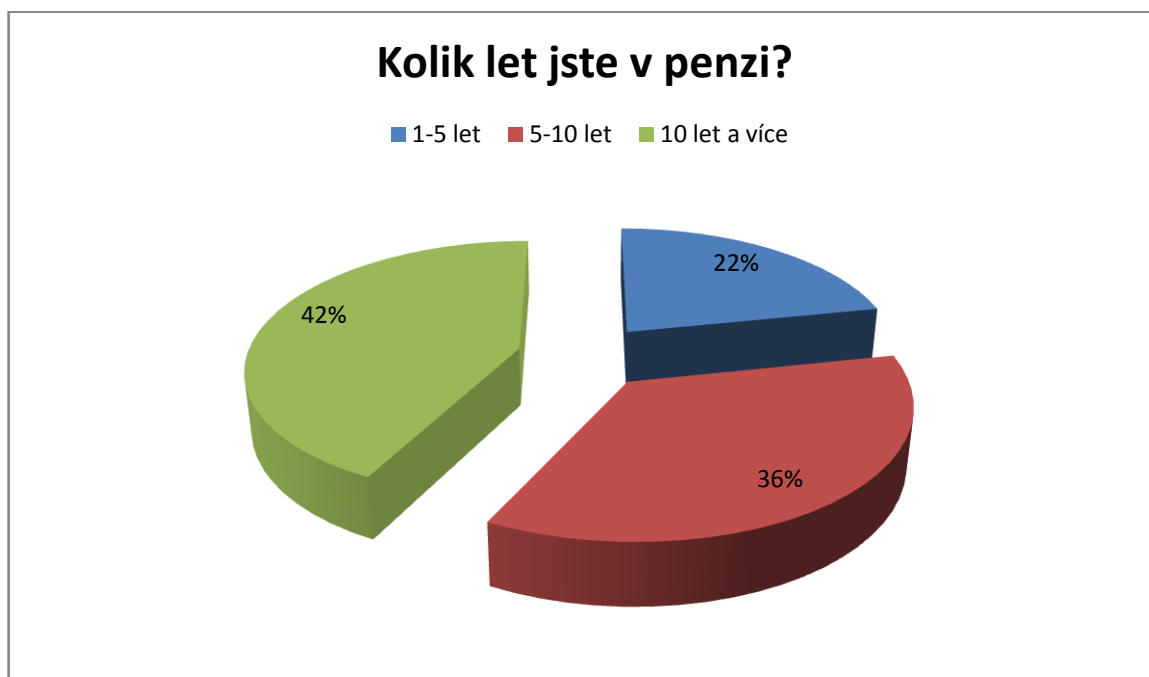
Graf 2 – Věkové složení seniorů

Otázka č. 3 - Kolik let jste v penzi?

V další otázce se dozvídáme dobu v penzi respondentů, v mém případě je převaha seniorů, kteří čerpají penzi 10 let a více.

Tab. 3 – Doba v penzi

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
1-5 let	22	22
5-10 let	36	36
10 let a více	43	42
Σ	101	100

Graf 3 – Doba v penzi

Otázka č. 4 - Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Touto otázkou zjišťuji dosažené vzdělání, respondenti odpovídají zatrhnutím jedné odpovědi, možnost „jiné“ udává vzdělání typu vyučen.

Tab. 4 – Dosažené vzdělání

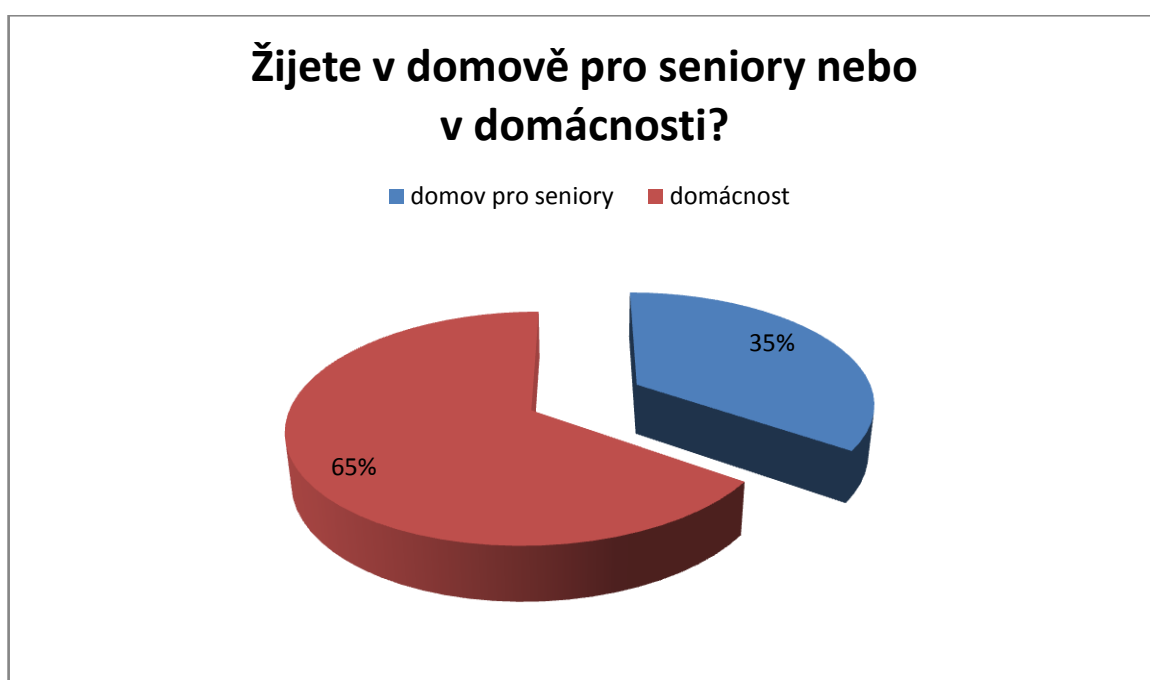
Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
základní	10	26
středoškolské	53	52
vyšší odborné	0	0
vysokoškolské	12	12
Jiné	26	10
Σ	101	100

Graf 4 – Dosažené vzdělání

Nyní se zabýváme vzděláním respondentů. Nejvyšší zástup mají respondenti se středoškolským vzděláním 52%, 26% seniorů mělo pouze základní vzdělání. Senioři, kteří mají dokončené vysokoškolské vzdělání, zastupují 12% respondentů. Zbýlých 10% má jiné vzdělání, konkrétně se jedná o respondenty bez maturity, kteří mají výuční list.

Otázka č. 5 - Žijete v domově pro seniory nebo v domácnosti?**Tab. 5 – Rozdělení dle bydlení**

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
domov pro seniory	35	35
domácnost	66	65
Σ	101	100

Graf 5 – Rozdělení dle bydlení

Dotazník obsahuje dvě skupiny respondentů. 65% je účast seniorů ze Středočeského kraje, kteří jsou soběstační a žijí ve své domácnosti. Druhá skupina zahrnuje 35% seniorů, kteří nemůžou žít ve společné domácnosti a jsou konkrétně z domova důchodců Velvary.

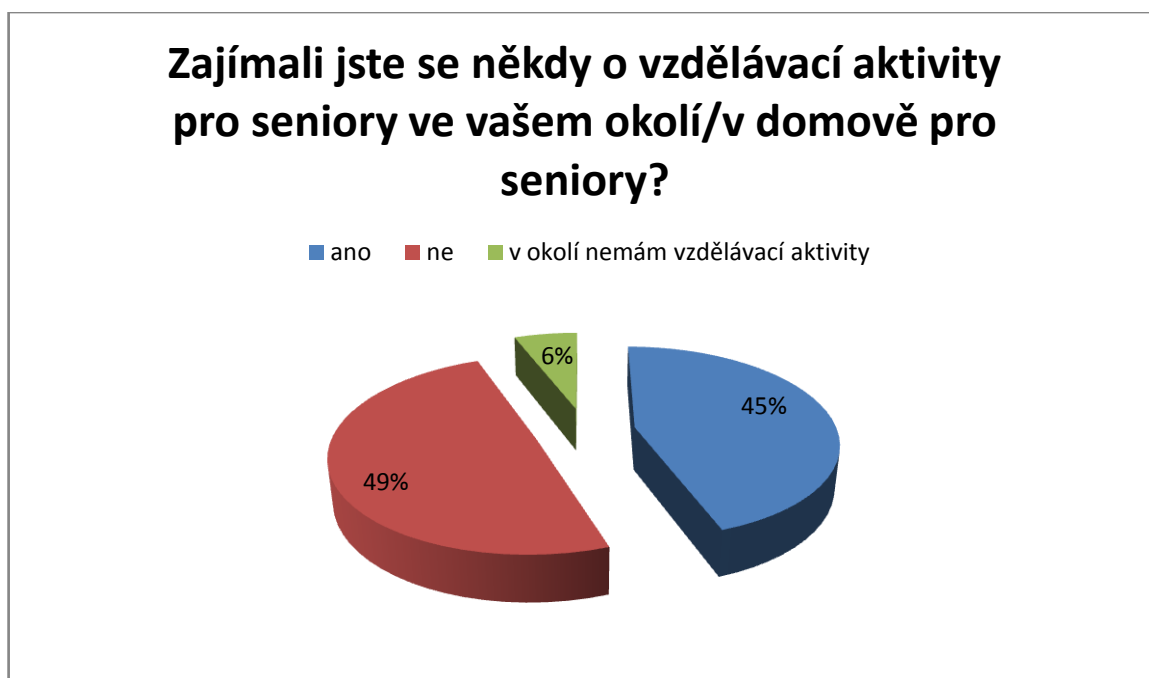
Otázka č. 6 - Zajímali jste se někdy o vzdělávací aktivity pro seniory ve vašem okolí/v domově pro seniory?

Touto otázkou zjišťuji, zda někdy senioři projevili zájem o vzdělávací aktivity, ať už v blízkosti jejich bydliště, či v domově pro seniory. Vzdělávacími aktivitami rozumíme kurzy (jazykové, cvičení paměti, práce na počítači, atd.), přednášky, či besedy.

Tab. 6 – Zájem o vzdělávací aktivity

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	45	45
ne	50	49
v okolí nemám vzdělávací aktivity	6	6
Σ	101	100

Graf 6 – Zájem o vzdělávací aktivity



Z grafu vyplývá, že 49% seniorů se nezajímá ve svém okolí o vzdělávací aktivity, 45% seniorů projevilo zájem a 6% nemá ve svém okolí žádné vzdělávací aktivity. Poměr je sice vyvážený, ale převládá pasivní přístup seniorů k možnostem vzdělávání v jejich okolí.

Otázka č. 7 - Jakým volnočasovým aktivitám se nejvíce věnujete?

Tuto otázku jsem směřovala k aktivitám, kterým se senioři věnují ve společnosti více lidí. Zda senioři tráví svůj volný čas ve společnosti a získávají tak nové sociální kontakty. U této otázky lze zadržet více odpovědí, pokud respondentovi nebyla blízká ani jedna z nabízených možností, nezatrhl žádnou.

Tab. 7 – Společenské volnočasové aktivity

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
klasická klubová setkání	7	7
hraní společenských her	29	29
knihovna	39	40
zpívání	6	6
církev - sbory	6	6
výtvarný kroužek	11	11
bridžový klub	1	1
Σ	99	100

Graf 7 – Společenské volnočasové aktivity

Z grafu je patrné, že 40% respondentů upřednostňuje návštěvu knihovny. Jedná se většinou o individuální návštěvu, avšak dochází zde k setkávání velkého množství návštěvníků, což umožňuje získávání nových sociálních kontaktů. 29% z dotazovaných respondentů hraje

společenské hry, 11% se věnuje výtvarnému umění, především rukodělným pracím. Potřebu navštěvovat klasická klubová setkání má 7% z dotazovaných, kde se senioři většinou schází se svými vrstevníky a mohou si vybrat z velkého množství nabízených programů a aktivit. Vyvážené aktivity jsou patrné v oblasti zpěvu, kdy v obou případech jsme zaznamenali 6%, což se týká zpívání v domovech pro seniory a 6% zpívání ve sborech, kam dochází senioři, žijící v domácnostech. Nejmenší podíl získala karetní hra, která se hraje v bridžovém klubu a to pouhé 1%. Suma značí celkový podíl odpovědí.

Otázka č. 8 - O jaké vzdělávací aktivity se zajímáte?

Tato otázka mi umožňuje zjistit, o které konkrétní vzdělávací aktivity senioři projevují největší zájem. Pokud si respondent nevybral žádnou z možností, odpovídat nemusel.

Tab. 8 – Vzdělávací aktivity

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
kurzy trénování paměti	32	41
práce na počítači	20	25
jazykové konverzační kurzy	13	16
kulturní a cestopisné přednášky	14	18
Σ	79	100

Graf 8 – Vzdělávací aktivity

Nejvíce mají senioři zájem o procvičování paměti, odpověď označilo 41% z dotazovaných. 25% se vzdělává pomocí počítačů, 18% upřednostňují kulturní a cestopisné přednášky a 16% se zdokonaluje prostřednictvím jazykových vzdělávacích kurzů.

Otázka č. 9 - Jakou dopravu byste zvolili, abyste se mohli dostat do místa konání společenských aktivit?

V této otázce zjišťuji, zda jsou respondenti ochotni za aktivitami dojíždět, anebo je pro ně vzdálenost překážkou.

Tab. 9 – Forma dopravy na spol.aktivity

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
autobus, trolejbus, vlak	39	38
automobil	26	26
pešky	36	36
Σ	101	100

Graf 9 – Forma dopravy na spol.aktivity



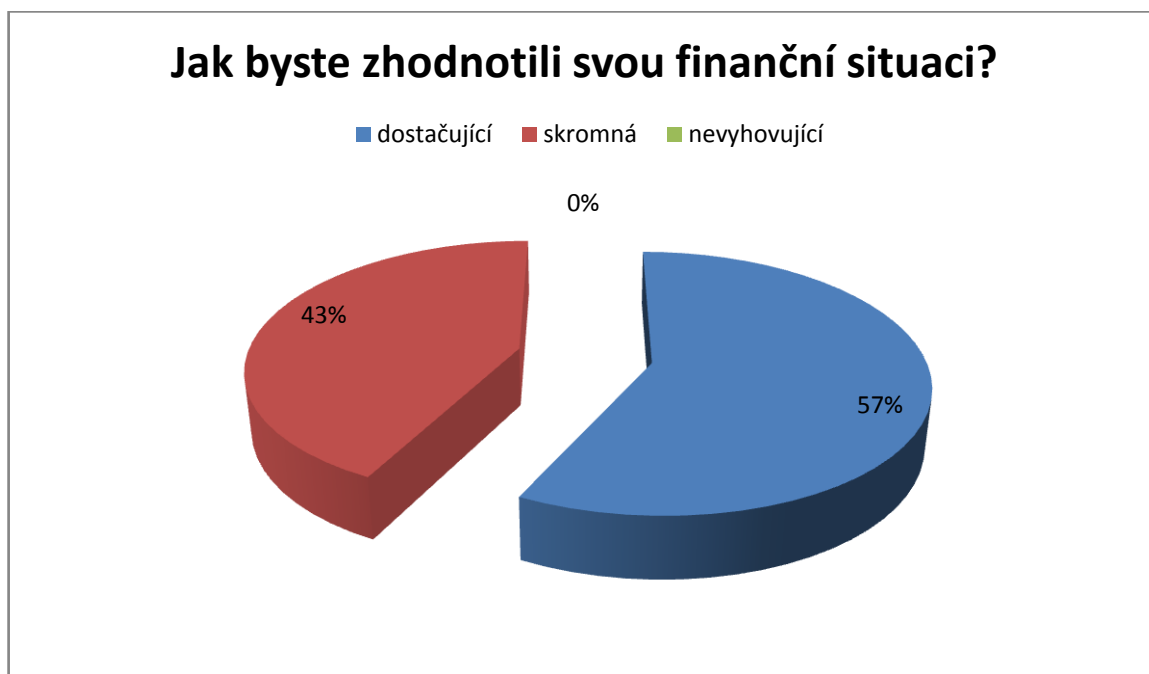
Jak vidíme, tak 38% respondentů by zvolili městskou a příměstskou dopravu, z toho plyne, že je dostupnost dobrá. Příznivé zjištění dopadlo v případě, že si senior za svými aktivitami může dojít pěšky. Takto odpovědělo 36% respondentů, což znamená, že aktivity se nachází výhradně v blízkosti jejich bydliště. Automobil by využilo 26%.

Otázka č. 10 - Jak byste zhodnotili svou finanční situaci?

Touto otázkou se zajímám o stručné zhodnocení celkové finanční situace respondentů.

Tab. 10 – Zhodnocení finanční situace

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
dostačující	58	57
skromná	43	43
nevyhovující	0	0
Σ	101	100

Graf 10 – Zhodnocení finanční situace

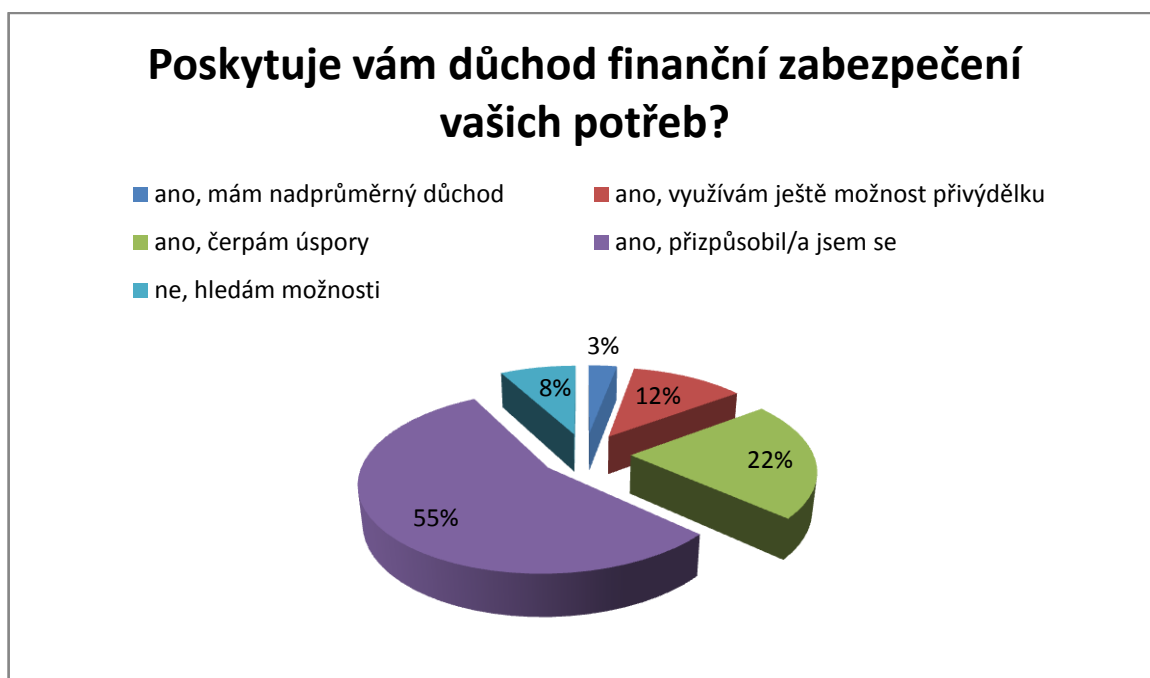
57% dotazovaných odpovědělo, že je jejich finanční situace dostačující, to znamená, že mohou využívat vzdělávacích možností. Z toho o 13% méně svou finanční situaci označilo za skromnou, že jsou jejich možnosti limitované. Žádný respondent neuvedl svou peněžní stránku jako nevyhovující, což považuji za velmi příznivé zjištění.

Otázka č. 11 - Poskytuje vám důchod finanční zabezpečení vašich potřeb?

U této otázky zjišťuji finanční možnosti, které seniorům pomáhají zabezpečovat kvalitní životní styl.

Tab. 11 – Finanční zabezpečení potřeb

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, mám nadprůměrný důchod	3	3
ano, využívám ještě možnost přivýdělku	12	12
ano, čerpám úspory	22	22
ano, přizpůsobil/a jsem se	56	55
ne, hledám možnosti	8	8
Σ	101	100

Graf 11 – Finanční zabezpečení potřeb

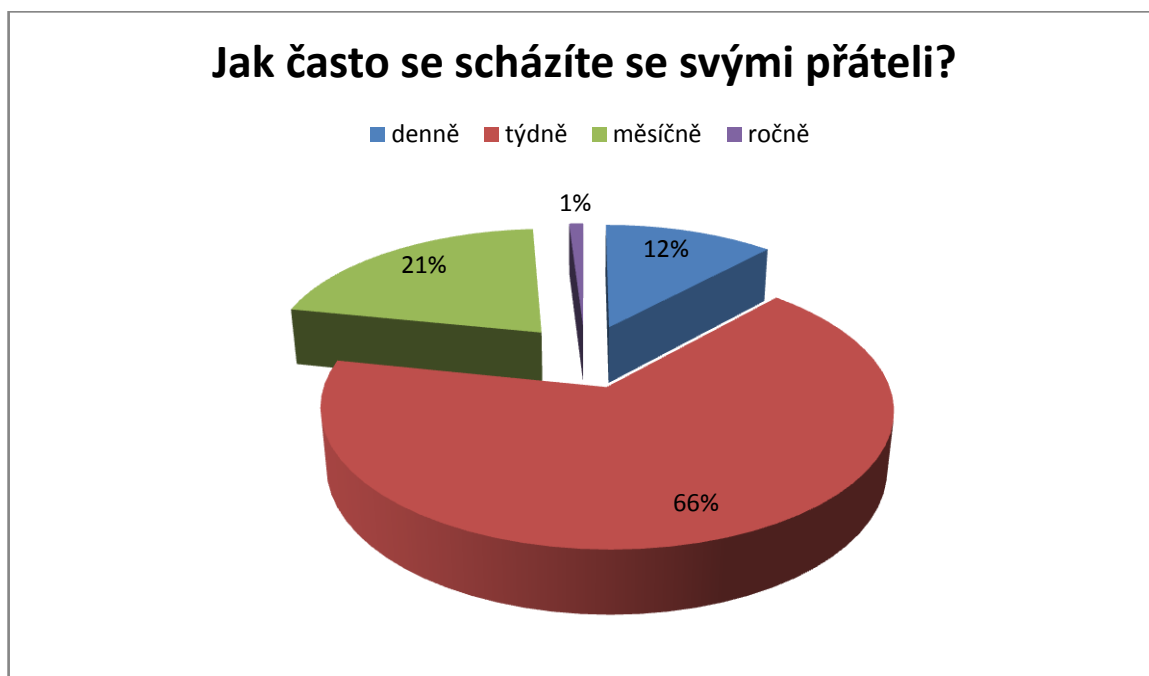
Z grafu vidíme, že 55% respondentů se finančním možnostem, které jim důchod poskytuje, přizpůsobili. 22% má možnost čerpat úspor, což patrně vylepšuje jejich možnosti, 12% si přivýdělává a tím taktéž vylepšuje své možnosti. Finanční situace nevyhovuje 8% dotazovaných, a proto se snaží hledat další možnosti přivýdělku. Nepříznivým zjištěním je nejmenší podíl 3%, mezi které patří senioři s nadprůměrným důchodem.

Otázka č. 12 - Jak často se scházíte se svými přáteli?

Tab. 12 – Setkávání s přáteli

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
denně	12	12
týdně	67	66
měsíčně	21	21
ročně	1	1
Σ	101	100

Graf 12 – Setkávání s přáteli



Z grafu můžeme vidět, že u seniorů nedošlo ke snížení sociální interakce. 66% respondentů se navštěvuje týdně. 21% měsíčně a dokonce 12% denně. Pouze jeden respondent odpověděl, že se schází jednou ročně.

Otázka č. 13 - Došlo u vás v penzi k omezení sociálních kontaktů?

Tab. 13 – Omezení sociálních kontaktů

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, došlo	47	46
spíše ne	36	36
ne, nedošlo	17	17
nevím	1	1
Σ	101	100

Graf 13 – Omezení sociálních kontaktů



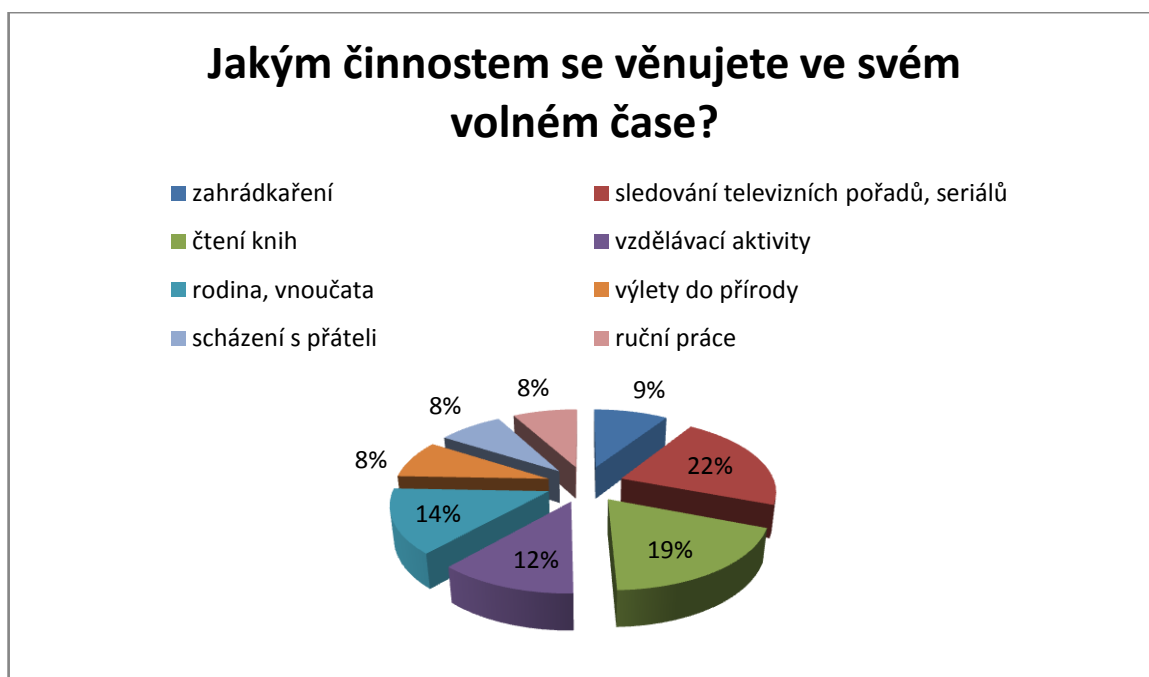
Navážeme-li na předchozí graf, tak vidíme zásadní rozdíl, co se týče omezení kontaktů. Ke zredukování došlo u 46% respondentů. Větší polovina 36% (spíše ne) a 17% (ne, nedošlo) nepoznamenává rozdíl.

Otázka č. 14 - Jakým činností se věnujete ve svém volném čase? (Lze zatrhnout více odpovědí).

Tab. 14 – Činnosti ve volném čase

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
zahrádkaření	23	9
sledování televizních pořadů, seriálů	54	22
čtení knih	47	19
vzdělávací aktivity	30	12
rodina, vnoučata	35	14
výlety do přírody	21	8
scházení s přáteli	20	8
ruční práce	20	8
Σ	250	100

Graf 14 – Činnosti ve volném čase



Ze 101 dotazovaných mohlo každý zatrhnout více odpovědí, tím pádem suma 250 je celkový počet hlasů. Jednou z nejobvyklejších činností je sledování televizních pořadů s 22 % a 54 hlasy, jedná se téměř o každého druhého seniora. Podobně je na tom i čtení knih s 19% a 47hlasy. Na třetím místě jsou rodina a vnoučata s 14% a 35 hlasy. V těsné blízkosti navazují vzdělávací aktivity 12% s 30 hlasy. Po té navazuje zahrádkaření s 9%. Zbylé činnosti z odpovědí mají stejné zastoupení po 8%. Konkrétně jsou to výlety do přírody, scházení s přáteli a ruční práce.

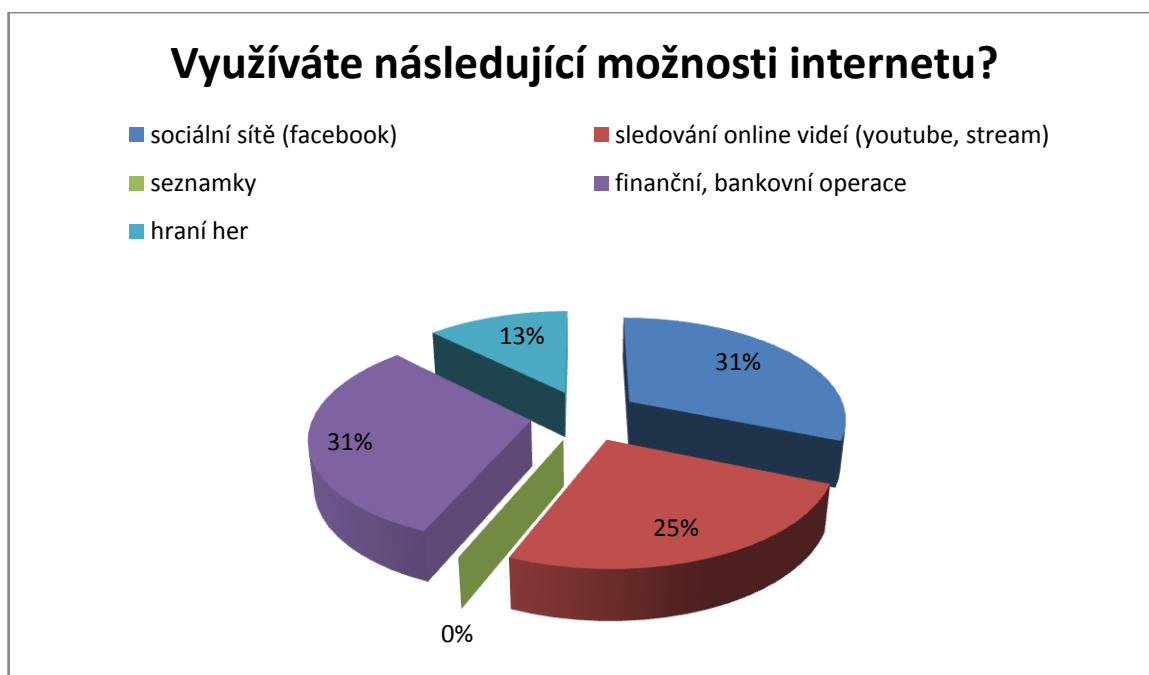
Otázka č. 15 - Využíváte následující možnosti internetu? (Lze zatrhnout více odpovědí).

Tab. 15 – Využívání internetu

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
sociální sítě (facebook)	15	31
sledování online videí (youtube, stream)	12	25
seznamky	0	0
finanční, bankovní operace	15	31
hraní her	6	13
Σ	48	100

Internet dle tabulky využívá až 15 respondentů převážně na sociální sítě a bankovní operace.

Graf 15 – Využívání internetu

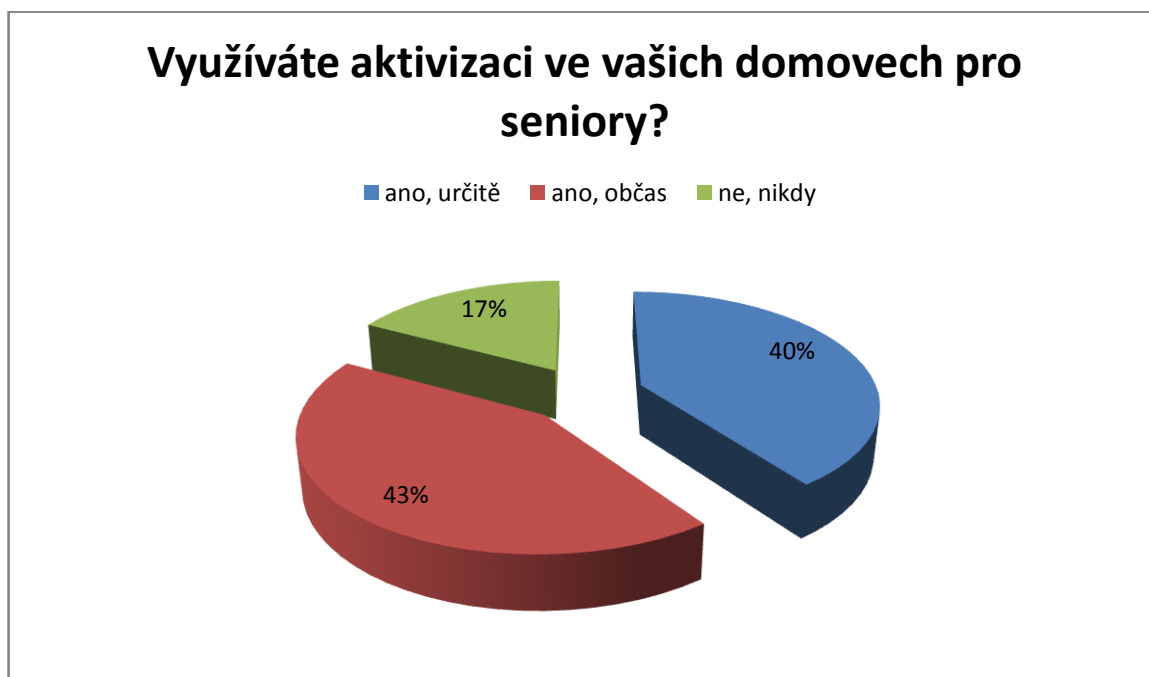


Otázka č. 16 - Využíváte aktivizaci ve vašich domovech pro seniory?

Na tuto otázku odpovídají pouze senioři žijící v domově pro seniory. Zjišťuji, zda se zapojují do programů, které jim právě domovy pro seniory nabízí,

Tab. 16 - Aktivizace v domovech

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, určitě	14	40
ano, občas	15	43
ne, nikdy	6	17
Σ	35	100

Graf 16 - Aktivizace v domovech

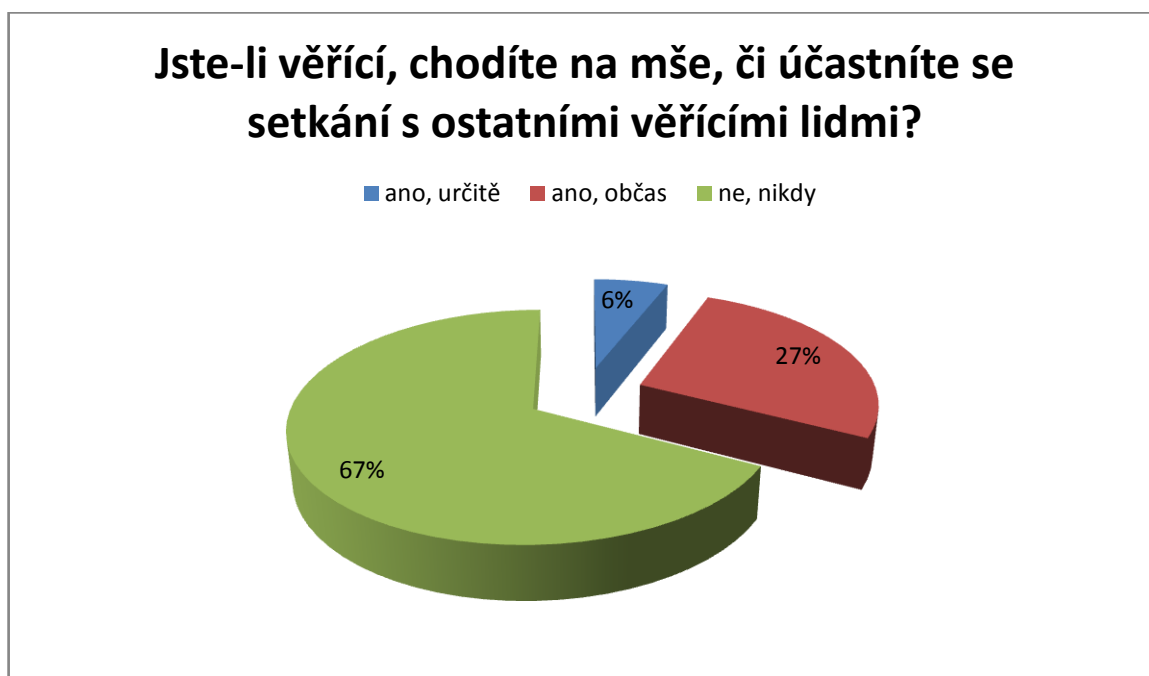
Pouze méně než jedna třetina využívá možnost aktivizace v domovech pro seniory v poměru 14% (ano, určitě) a 15% (ano, občas). 71% neaplikuje možnosti domovů pro seniory.

Otázka č. 17 - Jste-li věřící, chodíte na mše, či účastníte se setkání s ostatními věřícími lidmi?

Tab. 17 – Mše

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano, určitě	6	6
ano, občas	27	27
ne, nikdy	68	67
Σ	101	100

Graf 17 – Mše



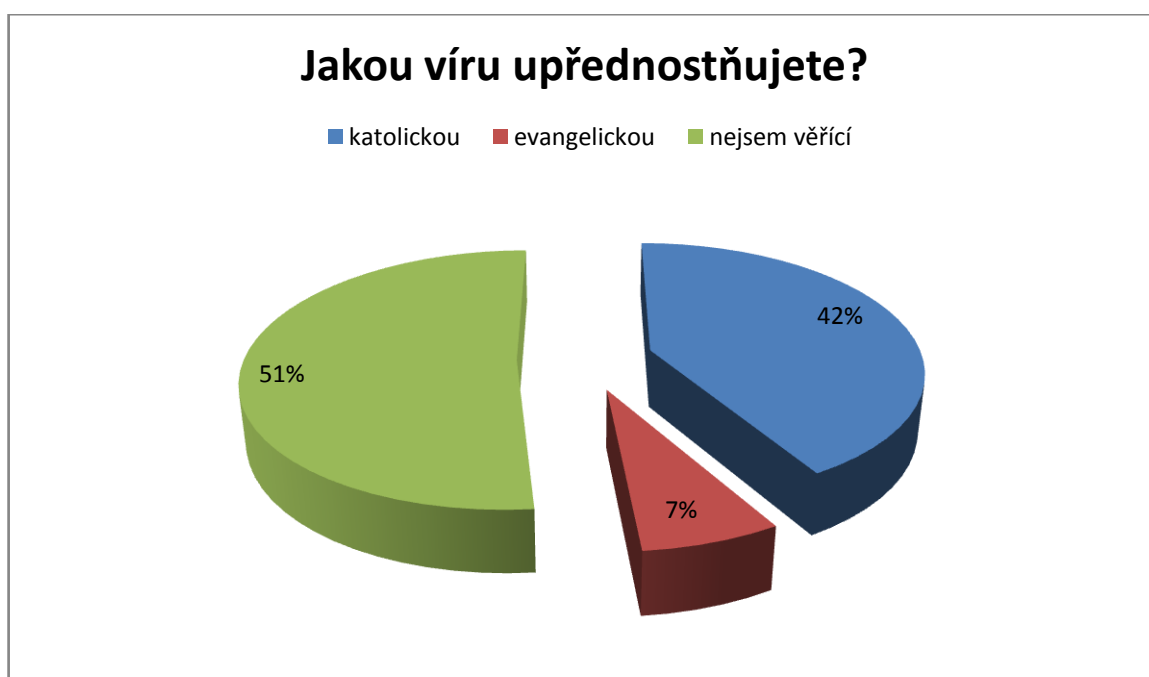
Na setkání a mše dochází 27% seniorů občas a 6% navštěvuje pravidelně. 67% respondentů se nikdy nezúčastnilo.

Otázka č. 18 - Jakou víru upřednostňujete?

Tab. 18 – Víra

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
katolickou	42	42
evangelickou	7	7
nejsem věřící	52	51
Σ	101	100

Graf 18 – Víra



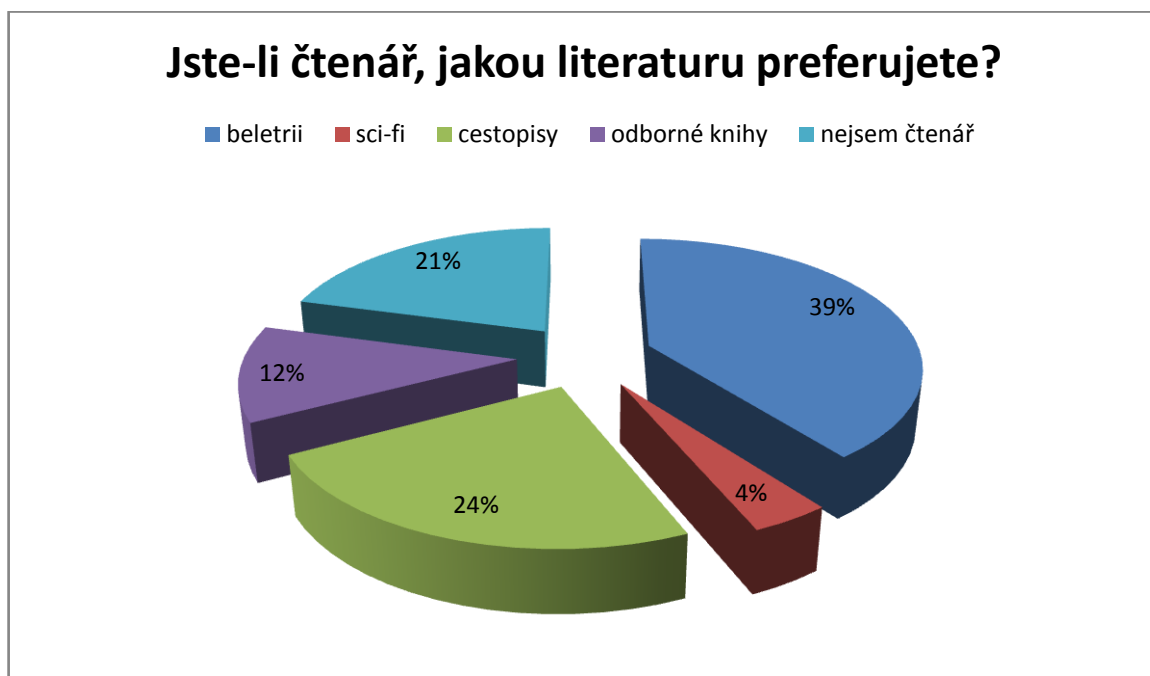
Údaje z grafu ukazují, že 47% není věřící. 38% upřednostňuje katolickou víru a 15% evangelickou.

Otázka č. 19 - Jste-li čtenář, jakou literaturu preferujete?

Tab. 19 – Čtenáři

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
beletrii	40	39
sci-fi	4	4
cestopisy	24	24
odborné knihy	12	12
nejsem čtenář	21	21
Σ	101	100

Graf 19 – Čtenáři



Příjemná otázka pro všechny čtenáře. Nejvíce žádanou publikací jsou beletrie s 39%. Mnoho seniorů dává přednost cestopisům, které mají 24% zastoupení. Bohužel 21% respondentů nejsou čtenáři. V rámci rozhoru při vyplňování dotazníků, jsem zde zařadila i seniory, kteří čtou noviny, jelikož se nejedná o odbornou literaturu. Na předposlední pozici jsou odborné knihy s 12% a na poslední sci-fi se 4%.

Otázka č. 20 - Budete po vyplnění dotazníku vyhledávat vzdělávací možnosti ve Vašem okolí / v domově pro seniory?

Tab. 20 – Zájem o vzdělávací možnosti

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
aktivně budu vyhledávat	18	18
budu o tom uvažovat	44	43
nebudu vyhledávat, vyhovuje mi aktuální situace	39	39
Σ	101	100

Graf 20 – Zájem o vzdělávací možnosti



5.1 Vyhodnocení výsledků

V předchozí kapitole jsem zpracovala data prostřednictvím grafů a tabulek, které byly následně vyhodnoceny. Na začátku výzkumného šetření jsem si stanovila výzkumné otázky, na které je nyní třeba odpovědět.

Jako hlavní výzkumný problém jsem si zvolila otázku:

Jakým způsobem tráví seniori převážně svůj volný čas?

Výzkumné šetření nám ukazuje velmi příznivé výsledky v zájmu o vzdělávání, či zdokonalování v různých směrech. O vzdělávací aktivity projevilo celkem zájem 45% ze všech dotazovaných respondentů. Když se zaměříme konkrétně na vzdělávací aktivity, z celkového počtu se nejvíce respondentů 41% věnuje tréninku paměti. Co se týče volnočasových aktivit, tak převažuje s 22% sledování televizních pořadů, což pro náš výzkum není úplně pozitivní hodnocení. Co můžeme považovat za kladný výsledek, je zjištění, že 19% dotazovaných se věnuje čtení knih. Aktivizaci v domovech pro seniory využívá 83% seniorů.

K vymezení cíle se dostaneme pomocí odpovědí výzkumných otázek:

Nachází se v místě bydliště seniorů, či v domovech pro seniory vzdělávací aktivity?

45% odpovědělo, že se již někdy zajímali o vzdělávací aktivity ve svém okolí. Na otázku týkající se formy dopravy odpovědělo 36% pěšky. což znamená, že nemají komplikované spojení na vzdělávací aktivity a mohou je kdykoliv navštěvovat.

Využívají seniori vzdělávací aktivity?

Ze 101 respondentů navštěvuje téměř 1/3 kurzy na trénování paměti. Ve velké míře je oblíbená práce na počítači, její možnost využívá 20 respondentů. Méně jsou využívány jazykové konverzační kurzy, kulturní a cestopisné přednášky. 30 respondentů navštěvuje ve svém volném čase vzdělávací aktivity.

Jakým způsobem lze identifikovat sociální vazby u seniorů?

Zajímavé je, že u 46% seniorů došlo v penzi k omezení kontaktů, a přesto se 35 respondentů setkává pravidelně s rodinnými příslušníky a 20 respondentů s přáteli. Jejich sociální vazby jsou udržovány nejvíce na týdenní bázi. Tato odpověď se vztahuje celkem na 67 respondentů.

Jsou senioři ochotni vyhledávat nové možnosti seberozvoje?

V rámci vyplnění dotazníku se respondenti setkávali s poslední otázkou, která jim mohla otevřít obzory v rámci nových možností. Jsem ráda, že se k dané otázce vyjádřilo kladně celkem 62 respondentů s variantami. 18% aktivně hledat možnosti a 43% budou o nových variantách uvažovat. Stávající situace vyhovuje pouze 39 respondentům.

ZÁVĚR

Cílem mé bakalářské práce bylo se zaměřit na psychosociální a edukační aspekty kvality života seniorů. V rámci zkoumání jsem využila odpovědi seniorů žijících v domácnostech a seniorů žijících v pobytovém zařízení.

Důležité bylo v mé práci zjistit, kolik seniorů v penzi využívá možnost aktivního života i ve vyšším věku. Přejít do penze bývá mnohdy složitý a málo kdo si uvědomuje, že je možnost, být stále zapojen do běžného života. Z mého pohledu, jedním ze zásadních faktorů pro snadné využití edukačních možností, je dostupnost v lokalitě bydliště. Dobrá dostupnost, nebo snadné dopravní spojení zvyšuje šanci, že senior projeví zájem nabízené aktivity a může jednoduše do místa docházet sám. Dalším faktorem jsou peněžité prostředky, díky kterým dochází k naplňování a zkvalitňování psychosociálních potřeb jedinců. Většina dotazovaných respondentů hodnotí svoji finanční situaci jako dostačující a životu v penzi se museli přizpůsobit. V penzi dochází k omezení finančních prostředků, a proto je dobré se na situaci důchodového věku předem připravit. Menší zastoupení dotazovaných se vyjádřilo, že čerpá životní úspory, nebo využívá možnosti přivýdělnku, což jim umožňuje nepatrné zlepšení jejich situace. Se zvyšujícím se věkem a přicházejícími změnami, které se odlišují od produktivního života seniorů, se mohou často stupňovat pocity osamocení a sociální izolace. Z šetření vyplynulo, že v tomto období došlo jednoznačně k omezení sociálních kontaktů. Proto je důležité, aby těmto lidem byla vhodně prezentována dostatečná nabídka aktivit, která jim umožní efektivně trávit volný čas a nacházet nové sociální vazby, či alespoň udržovat ty dosavadní.

V domově pro seniory jsem měla možnost seznámit se s variantami nabízených aktivit a rozhodně zde není škála nijak pestrá. Lidé z domovů z hlediska využívání aktivizace nejčastěji odpovídali na otázky týkající se procvičování paměti a návštěvnosti knihovny. Tato skupina je tedy z mého pohledu jednoznačně znevýhodněna a omezena, oproti lidem v domácnostech. Dle mého názoru by se mělo více apelovat na nové přístupy v pobytových zařízeních vedoucích k podpoře seberozvoje a podpoře edukačních možností.

Obsah mé bakalářské práce se zabývá reflektováním současného stavu v oblasti pozitivního naplňování a utváření života lidí v závěrečné etapě jejich života. Tato situace se, byť nepřímo, dotýká každého z nás. Protože každý se jednou ocitneme v podobné situaci a je na nás, jakou cestu si zvolíme. Z mého osobního kontaktu se seniory jsem nabyla dojmu,

že velká většina žije aktivním životem, v závislosti na možnostech svého zdravotního stavu a finančním prostředkem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociální pedagogika jako životná pomoc*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2011. ISBN 978-80-969-9440-3.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar a Martina Hrozenská. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.
- DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar a Vladimíra Holczerová. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-726-2900-8.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena a Jindra Pavlicová. *Ošetřovatelství: ideály a realita v ambulatní péči*. Praha: Galén, 2013. ISBN 978-80-749-2063-9.
- HRONCOVÁ, Jolana. *K dějinám sociální pedagogiky v Evropě*. Ústí nad Labem: Pedagogická fakulta Univerzity Jana Evangelisty Purkyně, 2008. ISBN 978-80-7414-072-3.
- CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 80-2471-369-4.
- JANEČKOVÁ, Hana a Marie Vacková. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-736-7581-3.
- JIRÁK, Roman. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Galén, 2013. ISBN 978-80-726-2873-5.
- KRAUS, Blahoslav a Věra Poláčková. *Člověk, prostředí, výchova*. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-7315-004-2.
- PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-2010-076-8.
- PROCHÁZKA, Miroslav. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5.

- PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-734-5437-1.
- SAK, Petr a Karolína Kolesárová. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.
- SMITH, Neville. *It's No Sin to be Sixty*. Chawton: Redemptorist Publications, 2007. ISBN 978-08-523-1342-8.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. ISBN 978-80-244-2141-4.
- ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- UNIVERZITA KARLOVA, *univerzita třetího věku*, [online] [cit. 18. 4. 2016]. Dostupné z WWW: <http://www.cuni.cz/UK-51.html>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Atd	A tak dále
Apod	A podobně
OSN	Organizace spojených národů
Sci-fi	science fiction
Spol	Společenský
Tab	Tabulka
UV4	Univerzita volného času
U3V	Univerzita třetího věku
Who	World Health Organization

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 – Senioři podle pohlaví	36
Graf 2 – Věkové složení seniorů	37
Graf 3 – Doba v penzi	38
Graf 4 – Dosažené vzdělání	39
Graf 5 – Rozdělení dle bydlení.....	40
Graf 6 – Zájem o vzdělávací aktivity	41
Graf 7 – Společenské volnočasové aktivity	42
Graf 8 – Vzdělávací aktivity	44
Graf 9 – Forma dopravy na spol.aktivity	45
Graf 10 – Zhodnocení finanční situace	46
Graf 11 – Finanční zabezpečení potřeb	47
Graf 12 – Setkávání s přáteli	48
Graf 13 – Omezení sociálních kontaktů.....	49
Graf 14 – Činnosti ve volném čase	50
Graf 15 – Využívání internetu	51
Graf 16 - Aktivizace v domovech.....	52
Graf 17 – Mše	53
Graf 18 – Víra	54
Graf 19 – Čtenáři	55
Graf 20 – Zájem o vzdělávací možnosti	56

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 - Senioři podle pohlaví	36
Tab. 2 - Věkové složení seniorů	37
Tab. 3 – Doba v penzi	38
Tab. 4 – Dosažené vzdělání	39
Tab. 5 – Rozdělení dle bydlení	40
Tab. 6 – Zájem o vzdělávací aktivity	41
Tab. 7 – Společenské volnočasové aktivity	42
Tab. 8 – Vzdělávací aktivity	44
Tab. 9 – Forma dopravy na spol.aktivity	45
Tab. 10 – Zhodnocení finanční situace	46
Tab. 11 – Finanční zabezpečení potřeb	47
Tab. 12 – Setkávání s přáteli	48
Tab. 13 – Omezení sociálních kontaktů	49
Tab. 14 – Činnosti ve volném čase	50
Tab. 15 – Využívání internetu	51
Tab. 16 - Aktivizace v domovech	52
Tab. 17 – Mše	53
Tab. 18 – Víra	54
Tab. 19 – Čtenáři	55
Tab. 20 – Zájem o vzdělávací možnosti	56

SEZNAM PŘÍLOH

- P I Rešerše vybrané literatury
- P II Slovník pojmů
- P III Dotazník

PŘÍLOHA P I: REŠERŠE VYBRANÉ LITERATURY

BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika jako životná pomoc*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2011. ISBN 978-80-969-9440-3.

V díle *Sociálna pedagogika ako životná pomoc* autorka klade důraz na výchovu, resp. se jedná o socializaci člověka, který bude vnímat všechny možné aspekty dnešní civilizace. Činnosti sociální pedagogiky rozděluje do individuálního, skupinového ale i pracovního charakteru.

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

V knize nalezneme pohled na problematiku stáří a stárnutí v domovech pro seniory. Nalezneme zde koncept aktivního stárnutí, psychosociální potřeby seniorů a možnosti jejich naplnění. Dále zde nalezneme přehled současného systému sociální péče poskytované seniorům v ČR.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar a Martina Hrozenská. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4139-0.

Kniha *Sociální péče o seniory* se opírá o současný systém zdravotní a sociální péče v ČR. Poukazuje na provázanost obou systémů, jelikož v praxi jsou často zdravotní problémy doprovázeny sociálními a naopak. Teoretická část knihy vychází z geriatric, demografie, psychologie a obecných poznatků. Autorky zde popisují fungování systému sociální péče pro seniory. Na závěr je kniha doplněna příslušnými vyhláškami.

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

Publikace obsahuje návody k volnočasovým aktivitám a předává pozitivní zkušenosti s metodikou a prováděním volnočasových aktivit. Aktivní prožití volného času je neodmyslitelnou součástí života každého z nás, především u seniorů. Přináší nejen pozitivní výsledky v oblasti zdraví a kondice, ale také navozuje pozitivní náladu a psychickou vyrovnanost. Součástí knihy jsou i využití metod v praxi jak s jednotlivci, tak se skupinami seniorů.

PŘÍLOHA P II: SLOVNÍK POJMŮ

Ageismus – (angl. age = věk) označuje pestré projevy averze vůči starým lidem a všemu, co stáří připomíná. Český ekvivalent tohoto anglického pojmu neexistuje. Praktickým a častým projevem ageismu je tzv. „věková diskriminace“ (Haškovcová, 2012, s. 48)

Geriatricie - samostatný lékařský obor interdisciplinárního charakteru poskytující specializovanou zdravotní péči nemocným lidem vyššího věku. Cílem geriatricie je optimalizace zdravotního a funkčního stavu seniorů, zvláště snižování chronické disability, vyšší nemocnosti v pokročilém stáří, zlepšování prognózy akutních dekompenzací zdravotního stavu, odvracení ztráty soběstačnosti a vytváření podmínek pro zachování účinnosti a účelnosti kauzálních léčebných metod do nejvyššího věku. Zvláštní pozornost je věnována rozvoji a kvalitě následné a dlouhodobé péče včetně rehabilitačního ošetřovatelství a sociální rehabilitace. (Průcha, Veteška, 2012, s. 109).

Gerontologie - nauku, zabývající se stárnutím a stářím lidí z pohledu biologického, demografického, psychosociálního a z mnoha dalších aspektů. Předmětem zkoumání je stárnoucí a starý člověk ve zdraví a především v nemoci. (Průcha, Veteška, s. 110).

Kvalita života - je hodnotící ukazatel celkového stavu seniora, který se komplexně zaměřuje na zdravotní a psychosociální intervence. (Dvořáčková, Holczerová, 2013, s. 23).

Moudrost - úroveň vzdělání, získané zkušenosti a znalosti (Vágnerová, 2007, s. 253).

Potřeby – pocíťovaný nedostatek biologický či sociální (Dvořáčková, 2012, s. 38).

Senior – označuje jedince prožívajícího období stáří, termín je emočně neutrální a lze ho využívat v různých vědeckých disciplínách jako je medicína, psychologie a sociologie. (Příbyl, 2015, s. 13).

Sociální pedagogika – jedná se o hraniční disciplínu, která je spojena s praxí. Zabývá se problematikou znevýhodněných skupin, spjatých s vlivem prostředí na výchovu a vzdělávání. (Průcha, Veteška, s. 232).

Stárnutí - označuje se termínem senescence, je to kompletní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy. (Příbyl, 2015, s. 9)

Stáří - označuje se termínem senium a je konečnou etapou vývojového období člověka. Nejčastější rozdělení je na stáří kalendářní, biologické a sociální. (Příbyl, 2015, s. 10)

Životní styl - jedná o psychologický a sociologický termín označující typický způsob myšlení a jednání. Dále jsou to charakteristické normy, hodnoty a postoje jednotlivce, nebo sociální skupiny jako rodina, přátelé, spolupracovníci, aj. (Průcha, Veteška 2012, s. 286).

PŘÍLOHA P III: DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jsem studentka třetího ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a zpracovávám bakalářskou práci na téma **Psychosociální a edukační otázky kvality života seniorů**. Touto cestou bych Vás ráda požádala o vyplnění následujícího dotazníku. Vaše názory a zkušenosti mi velice pomohou při ověřování mých předpokladů ohledně tohoto tématu. Dotazník obsahuje dvacet otázek a je anonymní, Vaše odpovědi budou následně vyhodnoceny a zjištěné skutečnosti budou použity pouze pro účely bakalářské práce.

Za Vaši spolupráci i čas strávený vyplňováním dotazníku Vám předem děkuji

Kristýna Janušková

1) Jaké je vaše pohlaví?

- a) žena
- b) muž

2) Do jaké věkové skupiny se řadíte?

- a) 60-65
- b) 66-70
- c) 71-80
- d) 80 a více

3) Kolik let jste v penzi?

- a) 1-5 let
- b) 5-10 let
- c) 10 let a více

4) Jaké je vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) základní
- b) středoškolské
- c) vyšší odborné
- d) vysokoškolské
- e) jiné

- 5) **Žijete v domově pro seniory nebo v domácnosti?**
- a) domov pro seniory
 - b) domácnost
- 6) **Zajímali jste se někdy o vzdělávací aktivity pro seniory ve vašem okolí/v domově pro seniory?**
- a) ano
 - b) ne
 - c) ve svém okolí/v domově pro seniory nemám vzdělávací aktivity.
- 7) **Jakým volnočasovým aktivitám se nejvíce věnujete? (Lze zatrhnout více odpovědí).**
- a) klasická klubová setkání
 - b) hraní společenských her
 - c) knihovna
 - d) zpívání
 - e) církev - sbory
 - f) výtvarný kroužek
 - g) bridžový klub
- 8) **Pokud využíváte nějaké vzdělávací aktivity, tak které? (Lze zatrhnout více odpovědí).**
- a) kurzy trénování paměti
 - b) kurzy práce na počítači
 - c) jazykové konverzační kurzy
 - d) kulturní a cestopisné přednášky
- 9) **Jakou dopravu byste zvolili, abyste se mohli dostat do místa konání společenských aktivit?**
- a) autobus, trolejbus, vlak
 - b) automobil
 - c) pěšky
- 10) **Jak byste zhodnotili svou finanční situaci?**
- a) dostačující
 - b) skromná
 - c) nevyhovující

11) Poskytuje vám důchod finanční zabezpečení vašich potřeb?

- a) ano, mám nadprůměrný důchod
- b) ano, využívám ještě možnost přivýdělku
- c) ano, čerpám úspory
- d) ano, přizpůsobil/a jsem se
- e) ne, hledám možnosti

12) Jak často se scházíte se svými přáteli?

- a) denně
- b) týdně
- c) měsíčně
- d) ročně

13) Došlo u vás v penzi k omezení sociálních kontaktů?

- a) ano, došlo
- b) spíše ne
- c) ne, nedošlo
- d) nevím

14) Jakým činnostem se věnujete ve svém volném čase? (Lze zatrhnout více odpovědí).

- a) zahrádkaření
- b) sledování televizních pořadů, seriálů
- c) čtení knih
- d) vzdělávací aktivity
- e) rodina, vnoučata
- f) výlety do přírody
- g) scházení s přáteli
- h) ruční práce

15) Využíváte následující možnosti internetu? (Lze zatrhnout více odpovědí).

- a) sociální sítě (facebook)
- b) sledování online videí (youtube, stream)
- c) seznamky
- d) finanční, bankovní operace
- e) hraní her

16) Využíváte aktivizaci ve vašich domovech pro seniory?

- a) ano, určitě
- b) ano, občas
- c) ne, nikdy

17) Jste-li věřící, chodíte na mše, či účastníte se setkání s ostatními věřícími lidmi?

- a) ano, určitě
- b) ano, občas
- c) ne, nikdy

18) Jakou víru upřednostňujete?

- a) katolickou
- b) evangelickou
- c) nejsem věřící

19) Jste-li čtenář, jakou literaturu preferujete?

- a) beletrii
- b) sci-fi
- c) cestopisy
- d) odborné knihy
- e) nejsem čtenář

20) Budete po vyplnění dotazníku vyhledávat vzdělávací možnosti ve Vašem okolí / v domově pro seniory?

- a) aktivně budu vyhledávat
- b) budu o tom uvažovat
- c) nebudu vyhledávat, vyhovuje mi aktuální situace