

Životní styl ve stáří

Anna Kolářová

Bakalářská práce
2011



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Anna KOLÁŘOVÁ**
Osobní číslo: **H08132**
Studijní program: **B 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Životní styl ve stáří**

Zásady pro vypracování:

Analýza literárních pramenů a zpracování teoretických východisek
Příprava výzkumu, výběr a charakteristika výzkumného souboru
Provedení výzkumu
Zpracování a vyhodnocení výsledků výzkumu
Přijetí odpovídajících závěrů
Doporučení pro praxi

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš, DUBSKÝ, Josef. Sociologie životního stylu.

Plzeň : Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-7380-123-6.

MŮHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004.

203 s. ISBN 80-210-3345-2.

PUNCH, Keith F. Základy kvantitativního šetření. Praha : Portál, 2008. 152 s. ISBN

978-80-7367-381-9.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha : Portál, 1999. 320 s. ISBN

80-7178-274-2.

ŠTILEC, Miroslav. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha : Portál, 2004. 136 s.

ISBN 80-7178-920-8.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

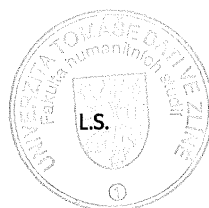
25. ledna 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:

6. května 2011

Ve Zlíně dne 25. ledna 2011

prof. PhDr. Vlastimil Švec, CSc.
děkan



Mgr. Soňa Vávrová, Ph.D.
ředitelka 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 obhajoby¹⁾;
- 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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ 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 § 60³⁾ 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 28.2.2011

Anna Koldářová

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 nevydělčně 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). *Odprá-ví-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 přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá životním stylem ve stáří. V teoretické části jsou představeny pojmy stáří, stárnutí, životní styl, hodnotový systém seniorů, kvalita života seniorů, volný čas, městské a venkovské prostředí. Praktická část obsahuje prezentaci a srovnání získaných dat z kvantitativního výzkumu, který byl realizován pomocí dotazníkového šetření. Hlavním cílem výzkumné části je zmapovat a srovnat životní styl seniorů žijících ve městě a na vesnici se zaměřením na volnočasové aktivity a vztahy seniorů s ostatními lidmi.

Klíčová slova: stáří, životní styl, volnočasové aktivity, vztahy ve stáří, město a venkov

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with the lifestyle of old age. In the theoretical part are introduced concepts of age, aging, lifestyle, value system of seniors, quality of life of seniors, leisure time, urban and rural environments. The practical part includes the presentation and comparison of data obtained from quantitative research, which was implemented by the questionnaire. The main goal of this part is to map and compare the lifestyle of seniors living in towns and villages, focusing on the leisure activities of seniors and their relationships with other people.

Keywords: old age, lifestyle, leisure activities, relationships in the old age, city and the countryside.

Děkuji tímto Mgr. Evě Šalenové za metodické vedení a udělování cenných rad, připomínek a pokynů při zpracování mé bakalářské práce. Dále děkuji všem respondentům za jejich ochotu a čas při vyplňování dotazníků.

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	12
1.1 STÁRNUTÍ ČESKÉ POPULACE.....	13
1.2 DEFINICE STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	13
1.3 ZMĚNY V OBLASTI FYZICKÉ.....	17
1.4 ZMĚNY V OBLASTI PSYCHICKÉ.....	18
1.5 ZMĚNY V OBLASTI SOCIÁLNÍ.....	19
1.6 AGEISMUS.....	20
2 ŽIVOTNÍ STYL.....	21
2.1 ŽIVOTNÍ ZPŮSOB, ŽIVOTNÍ SLOH, ŽIVOTNÍ STYL.....	23
2.2 ŽIVOTNÍ STYL A JEHO UTVÁŘENÍ.....	23
2.3 ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU.....	24
2.4 AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ.....	25
3 VYBRANÉ KOMPONENTY ŽIVOTNÍHO STYLU U SENIORŮ.....	27
3.1 DRUHY AKTIVIT SENIORŮ.....	27
3.1.1 Pohybová aktivita.....	27
3.1.2 Duševní aktivita.....	28
3.1.3 Sociální aktivita.....	28
3.2 AKTIVNÍ A PASIVNÍ TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU SENIORŮ.....	29
3.3 VZTAHY VE STÁŘÍ.....	31
3.3.1 Manželství starších lidí.....	31
3.3.2 Vztahy k dětem a vnukům.....	32
3.3.3 Ostatní sociální vztahy starších lidí.....	33
4 HODNOTOVÝ SYSTÉM STARŠÍCH LIDÍ, KVALITA ŽIVOTA, VOLNÝ ČAS, VENKOVSKÉ A MĚSTSKÉ PROSTŘEDÍ.....	34
4.1 ODLÍŠNOST HODNOTOVÉHO SYSTÉMU SENIORŮ.....	34
4.2 KVALITA ŽIVOTA SENIORŮ.....	35
4.3 VOLNÝ ČAS.....	35
4.4 MĚSTSKÉ A VENKOVSKÉ PROSTŘEDÍ.....	38
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	40
5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU.....	41
5.1 CÍL VÝZKUMU.....	41
5.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	41
5.3 METODA VÝZKUMU.....	41
5.4 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	42
6 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	43

6.1 SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ A ZÁVĚRŮ VÝZKUMU.....	69
6.2 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	72
ZÁVĚR.....	74
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	75
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	78
SEZNAM OBRÁZKŮ.....	79
SEZNAM TABULEK.....	80
SEZNAM PŘÍLOH.....	81

ÚVOD

Demografové nás informují o stárnutí společnosti. Podle projekcí bude v roce 2030 v naší republice asi dva a půl milionů lidí starších šedesáti, což je číslo nemalé (Rabušic, 1995). Jak uvádí Schirmmacher (2005), velké procento osob starších šedesáti let ve společnosti se bude postupně týkat celého světa.

Podle Rabušice (1995) stárnutí společnosti s sebou přináší určité problémy. Jedná se o to, že vznikne velmi početná skupina osob, která bude ekonomicky závislá, bude se vyznačovat specifickým životním stylem a specifickými potřebami v oblasti spotřeby, zdravotní péče a bydlení.

Diskuse, které se na toto téma vedou v médiích, se často redukuje pouze na nutnost důchodové reformy. Díky nim se senioři dostávají do povědomí společnosti především jako příjemci starobního důchodu, což může vzbuzovat negativní reakce na příslušníky seniorské populace. Avšak senioři nejsou anonymní masou, ale každý jednatel je jedinečná a neopakovatelná bytost a každý by si určitě přál žít poslední etapu svého života aktivně a smysluplně, jak jen mu to jeho stav dovolí.

Někteří senioři však neví, jak naplnit svůj volný čas po odchodu do důchodu a nemají přehled o nabízených aktivitách například v klubech seniorů. Jiní si naopak důchodu užívají a věnují se naplno svým koníčkům. Společnost by se měla zabývat tím, jak zkvalitnit život ve stáří.

Spolu se stárnutím společnosti se objevují nové trendy. Jedná se stále o pomoc seniorům, ale postupně se začíná objevovat snaha naučit seniory, jak si mohou sami pro sebe stanovit denní cíle a jak jich dosáhnout. Začíná se prosazovat snaha vést seniory k vlastní aktivitě a spoluzodpovědnosti za svoji budoucnost. Je vhodné udržovat sociální kontakty, věnovat se svým zálibám nebo dokonce pokračovat v zaměstnání. Seniorům by se mělo připomínat, že i v jejich věku mohou pěstovat přiměřený sport, navštěvovat kulturní akce a účastnit se společenského života.

Stáří jednou čeká každého z nás. Chovejme se proto ke svým starým spoluobčanům, sousedům, známým, rodičům či prarodičům pěkně. Mějme na paměti, že tyto vzorce chování převezmou naše děti a jejich generace se jednou k nám bude chovat a smýšlet o nás tak, jak o dnešních seniorech smýšlíme a chováme se k nim my ostatní.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Počátky gerontologie - oboru zabývajícího se problémy stárnutí organismů a chorob stáří - je možné objevit již na počátku civilizace. Předchůdci lékařů si při provozování svého řemesla jistě uvědomovali souvislosti mezi stáří, nemocí a smrtí. Stárnutí je dáno stavbou a funkcí organismu, avšak až civilizace udělala ze stárnutí problém. Tvorové, kteří žijí v drsných přírodních podmínkách, většinou umírají dříve, než se začne stáří projevovat. Stárnutí u divoce žijících živočichů má svoji fylogenetickou funkci: stárnutí patří do systému mechanismů, které determinují rychlost výměny generací a udržují optimální věkové struktury populace (Mühlpachr, 2004).

Jak uvádí Mühlpachr (2004), došlo ale u lidského druhu s nástupem civilizace ke změně situace. Existenční podmínky se zlepšily a život se stal bezpečnějším. Lidé se začali dožívat vyššího věku, změnila se věková struktura, stáří se začalo projevovat se všemi jeho nepříznivými důsledky. Patrně tehdy se lidé začali zajímat o příčiny stárnutí. Motivací je zvědavost a dále přirozený strach ze smrti. Dokazuje nám to touha po „věčném mládí“, která se vyskytuje již v nejstarších bájích a mýtech.

Aristoteles se domníval, že stárnutí je důsledek ztráty tepla, Hippokrates určil stárnutí za důsledek ztráty vlhka. Galénos (vrcholná lékařská autorita po celý středověk) považoval stáří za stav mezi zdravím a nemocí navozeným výměnou tělních šťáv a úbytkem krve, vlhka a tepla. Stárnutí považoval za ovlivnitelné životospřávou a hlavně dietou. Platon chválí stáří, neboť prohlubuje moudrost, starší člověk má zdravý úsudek. Sokrates se naopak stáří obává, hlavně jeho vlivu na smysly a paměť (Mühlpachr, 2004).

Rabušic (1995) uvádí, že stáří vždy bylo a je významnou a vydělovací fází životního cyklu v každé společnosti. Těm, kteří byli nazváni „staří“, se dostalo zvláštního statusu, od kterého se odvíjely speciální předpisy pro výkon této sociální role. V různých kulturách se stáří cenilo různě. V Číně a Japonsku se starým lidem dostávalo vysoké pocty. V afrických kulturách se staří lidé musí odstěhovat na okraj rodové usedlosti, kde jsou pochováváni předkové, podobně je tomu i v kultuře Eskymáků.

Pohled na stáří a vnímání starých jedinců byl a je ovlivněn ideami, představami a stereotypy o tom, co je stáří a stárnutí. Tento pohledy není tedy jen výsledkem osobní zkušenosti, ale také výsledkem vidění z hlediska dané kultury (Rabušic, 1995).

1.1 Stárnutí české populace

Stárnutí není záležitostí pouze moderní doby, ale v posledních sto letech se stává běžným jevem v západních zemích. Podle odhadů se v prehistorických dobách stáří nedožival nikdo. Do sedmnáctého století překročilo 65. rok jen jedno procento populace (Mühlpachr, 2004; Stuart-Hamilton, 1999).

Celosvětově dochází v dnešní době ke zvyšování průměrného věku populace ve vyspělých zemích světa. K tomuto trendu dochází i v České republice. Prožíváme období, kdy dochází ke značným demografickým změnám obyvatelstva. Stárnutí obyvatelstva má své ekonomické a sociální dopady a je hodnoceno jako jeden z hlavních problémů lidstva. Osoby starší 60 let představují ve vyspělých zemích 22 % obyvatel. V České republice je 21 % obyvatel starší 60 let a toto procento se bude nejspíše dále zvyšovat. (Štílec, 2004). Prognózy pro rok 2030 předpokládají nárůst populace starší šedesáti let na 33 % (Mühlpachr, 2004). Podle Rabušice (1995) může počet osob nad 60 let v roce 2030 činit minimálně 22,3 % a maximálně 26,9 %.

Jak uvádí Ort (2004), demografové se shodují na dvou příčinách, které způsobují postupné stárnutí populace. Jedná se primárně o podstatné a déletrvající omezování porodnosti a sekundárně o snižování míry úmrtnosti a prodlužování délky lidského života.

Střední délka života reprezentuje věk, ve kterém zemřelo padesát procent příslušné věkové skupiny (Stuart-Hamilton, 1999). Prodlužování střední délky života se v České republice projevilo od roku 1991. V roce 1990 zde byla střední délka života u mužů 67,5 a u žen 76 let. Do roku 1995 se prodloužila na 70 let u mužů a na 77 roků u žen. Podle projekcí se tato čísla v roce 2020 zvýší na 73-75 let u mužů a na 78-80 let u žen (Štílec, 2004).

1.2 Definice stáří a stárnutí

Stáří je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, které dále mění další faktory - choroby, životní způsob, životní podmínky (Mühlpachr, 2004).

Stáří provázejí změny fyziologické, psychické a sociální (Sýkorová, 2007). Stáří se nedá definovat pouze věkem, protože existují značné rozdíly mezi jednotlivci. Uvádí se, že stáří představuje sníženou schopnost přizpůsobení se, narůstající ztrátu sociálních kontaktů, odchod dětí z primární rodiny (Jandourek, 2003).

„Stáří je přirozený a předvídatelný proces změn, ale vyznačuje se značnou variabilitou v typech a rychlosti. Týká se našeho fyzického vzhledu, energetického stavu, duševních schopností a společenského života“ (Tošnerová, 2009, s. 14).

Světová zdravotnická organizace (WHO – Welt Healthy Organization) vymezuje etapy stáří takto:

- „rané stáří (60 – 74 let),
- vlastní stáří (75 – 89 let),
- dlouhověkost (90 a více let)“

(Říčan, 2004, s. 332).

Hartl a Hartlová (2010, s. 549) uvádějí stejnou periodizaci a stáří podle nich je „konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života“.

V hospodářsky vyspělých státech v souvislosti se stárnutím populace, prodlužováním života ve stáří, s poklesem nemocnosti na kardiovaskulární choroby osob ve středním věku a zlepšování funkční zdatnosti seniorů se posouvá hranice stáří k věku 65 let. Proto se v poslední době častěji objevuje členění:

- 65 – 74 mladí senioři (hlavní je problematika adaptace na penzionování, trávení volného času, aktivity, seberealizace),
- 75 – 84 staří senioři (mění se funkční zdatnost, choroby probíhají netypicky),
- 85 a více let velmi staří senioři (do popředí se dostává sledování soběstačnosti a zabezpečení)

(Mühlpachr, 2004).

Vágnerová (2007) rozeznává období raného stáří a období pravého stáří. Rané stáří určuje věkem 60 – 75 let a pravé stáří věkem nad 75 let.

Seniorem rozumíme osobu starší 60/65 let (Hartl, Hartlová, 2010). Pojem geront je další označení pro seniora a pochází z řeckého gerón – starý muž. Lékařský obor zabývající se stářím se nazývá geriatrie (Říčan, 2004). Problematikou stáří a stárnutí se zabývá věda zvaná gerontologie, která zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy projevy stárnutí. Dále vypracovává vědecké podklady pro zdravé stárnutí a stáří a pro komplexní péči o staré občany (Mühlpachr, 2004).

Dlouhověkost je označení pro pokročilý věk, zpravidla nad 90 let. V souvislosti s dlouhověkostí můžeme uvažovat o maximální možné délce života. Nyní je předpokládána maximální délka lidského života 125, kterou se avšak zatím nepodařilo hodnověrně doložit (Mühlpachr, 2004).

Podle Eriksona přináší stáří vývojový úkol – integritu neboli celistvost. Opakem integrity je zoufalství. Celistvost představuje poznání pravdy o svém životě, smíření se s tím, že co se stalo, nejde odestát, odpuštění jiným i sobě, přijetí odpuštění od druhých, uvědomění si svých kořenů a nalezení moudrosti ve víře či filosofii (Říčan, 2005).

Na rozvoji druhého pólu – zoufalství se může podílet vědomí možné, blížící se bezmoci, samota, proces umírání a smrt. Dále uvažování o tom, co člověk měl udělat ve svém životě lépe (Říčan, 2005).

Stárnutí

Stárnutí je proces zákonitý, druhově specifický a celoživotní. Jeho involuční projevy se stávají viditelnější po čtyřicátém roku nebo na začátku padesátého roku. Stárnutí je individuální proces, každý člověk stárne do určité míry svým tempem. Stárnutí dále determinuje odlišná genetická výbava, různé životní podmínky, vzájemné působení s prostředím, různý zdravotní stav a životní styl (Mühlpachr, 2004).

Jedná se o proces negativních změn. Je provázáno zmenšenou přizpůsobivostí v mezních zátěžích již po dosažení třiceti let věku. Rozlišujeme stárnutí biologické, psychologické a sociální (Hartl, Hartlová, 2010).

Teorie stárnutí

Jakmile si člověk uvědomil svou smrtelnost, začal projevovat snahu tuto skutečnost zvrátit. Lidé touží získat nesmrtelnost, nebo alespoň prodloužit délku svého bytí. V tomto snažení můžeme sledovat dva základní trendy: snahu o prodloužení života a snahu o prodloužení věku, kdy je člověk aktivní, a o zmírnění příznaků nastupujícího stáří (Mühlpachr, 2004). Mechanismy, které jsou zodpovědné za rozvoj stárnutí, nejsou doposud uspokojivě vysvětleny, existuje však řada hypotéz a teorií (Mühlpachr, 2004). Uvádím zde pro ilustraci jednu teorii stárnutí.

Teorie účinku reaktivních sloučenin kyslíku

Podle této teorie je příčinou stárnutí zvýšená produkce volných radikálů. Jedná se o „*vysoce reaktivní molekuly kyslíku vytvářené v našich tělech jako přirozený vedlejší produkt reakcí, ve kterých se kyslík používá k přeměně potravy na energii*“ (Bragdon, Gamon, 2009, s. 14). Velké množství těchto částic je pro náš organismus nepříznivé, jelikož tyto molekuly reagují téměř se vším a tedy i s tělesnými buňkami a způsobují jejich změny a rychlejší stárnutí. (Bragdon, Gamon, 2009; Mühlpachr, 2004).

Období stáří můžeme charakterizovat a dělit podle různých hledisek. Podle Mühlpachra (2004) rozeznáváme stáří biologické, sociální, kalendářní. Ort (2004) přidružuje stáří psychické.

1) Biologické stáří

Biologické stáří je založeno na somatickém a fyziologickém vývoji v ontogenezi člověka (Ort, 2004). Označuje míru funkčních změn, které způsobují hlavně často frekventované choroby (např. ateroskleróza). Avšak tento termín se používá pouze okrajově, vzhledem k nemožnosti stanovení konkrétních parametrů (Mühlpachr, 2004).

2) Sociální stáří

Sociální stáří představuje očekávání společnosti, které má o lidech, kteří oslaví šedesáté narozeniny. O seniorech se předpokládá, že se budou chovat usedle a klidně, a proto nás také nepřekvapuje, že za znak počátku stáří se považuje ukončení pracovního poměru na plný úvazek a odchod do důchodu (Stuart-Hamilton 1999). Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu a ekonomického zajištění (Mühlpachr, 2004).

3. Kalendářní (chronologické) stáří

Nejpoužívanějším měřítkem stárnutí je chronologický věk. Jedná se o věk kalendářní. Řídíme se podle toho, kolik je člověku let. Tento údaj však nemůže být považován za spolehlivý prediktor (ukazatel) životního stavu určitého jedince, můžeme uvažovat snad o průměrném člověku daného stáří. Totiž souvislost chronologického věku často nemusí odpovídat tělesným změnám. Existují značné rozdíly v tělesných změnách. Někteří lidé odpovídají průměrné představě typického starého člověka – šedesátníka, sedmdesátníka, osmdesátníka a výše. Jiní vypadají snad až o dvacet let starší či mladší (Stuart-Hamilton, 1999).

3. Psychické stáří

Věk psychologický vystihuje emocionální a mentální vyspělost v ontogenezi lidské psychiky (Ort, 2004).

1.3 Změny v oblasti fyzické

Stárnutí přináší zhoršení tělesného stavu. Proces tělesného úpadku je individuálně variabilní z hlediska času, rozsahu a závažnosti projevů. Závisí na spolupůsobení dědičných předpokladů a důsledků různých vnějších vlivů, které se v průběhu života stárnoucího člověka postupně nakumulovaly (Vágnerová, 2007)

Jak uvádí Říčan (2004), po překročení šedesátého roku se tělesná involuce zrychluje.

V nejrůznějších orgánech se zmenšuje obsah funkčních tkání, na jejich místě částečně vzniká vazivo, které tvoří pouhou výplň. Oči se stávají stále citlivější k silnějšímu světlu, množství očních chorob vzrůstá. Dochází ke zhoršování zraku a někdy i k úplné slepotě. Sluch se zhoršuje plynule po celé stáří, častá je nedoslýchavost. Se zvyšujícím se věkem roste počet seniorů, kteří jsou ve svých denních činnostech omezeni chorobami srdce, chronickým zánětem kloubů, vysokým krevním tlakem, nemocemi páteře a nohou. Úraz ve stáří je častou příčinou nemoci a smrti. Organismus je méně odolný vůči infekcím a případné rakovině. Po sedmdesátém roce života dochází k tzv. polymorbiditě, tj. současně se vyskytující víc než jedna chronická nemoc (Mühlpachr, 2004; Říčan, 2004).

Samotné stáří není nemoc, ale u starých lidí jsou přítomné nemoci jako: vysoký tlak, kornatění věnčitých tepen srdce, mozku, arterioskleróza končetin, chronický zánět průdušek, rozedma plic, degenerativní změny kloubů a páteře, cukrovka, osteoporóza, Alzheimerova nemoc či Parkinsonova nemoc (Roslawski, 2005).

Pouhým okem můžeme u seniorů pozorovat řídké, slabé, šedivé vlasy nebo pleš, skvrnitou pokožku, vráskami zbrázděný obličej, ochablé tělo, vrásčité ruce, visící břicho a oteklé nebo vyhublé nohy (Říčan, 2004).

Jak uvádějí Pichaud a Thareauová (in Vágnerová, 2007) pro kvalitu života starého člověka není rozhodující samotná přítomnost nějaké nemoci, ale spíše stupeň funkčního postižení, který z této nemoci vyplývá. Zdraví po 75 roce života není chápáno jako nepřítomnost nemoci, ale jako zachování soběstačnosti a přijatelného pocitu pohody.

1.4 Změny v oblasti psychické

V duševním vývoji se obtížně odlišují přirozené duševní změny určené věkem od změn, jež jsou součástí nebo následkem duševní poruchy. V duševním stárnutí se snoubí vlivy biologického věku mozku i celého organismu s vlivem zkrácené životní perspektivy, změněného vzhledu a dalších společenských faktorů, které s sebou věk přináší, a které určují duševní involuci. Duševní činnost seniorů je pomalejší, senioři jsou k ní méně motivováni a jsou opatrnější. Přesnost je pro ně důležitější než rychlost. Je to patrné např. při přecházení vozovky či přepočítávání peněz při nákupu (Mühlpachr, 2004; Říčan, 2004).

Jak uvádí Vágnerová (2007), dochází ve stáří k úbytku mozkové tkáně, k němuž dochází hlavně díky zmenšování neuronů, dochází i k redukci synaptických spojení, které s sebou přináší zhoršování kvality přenosu jednotlivých impulzů. Některé oblasti mozku jsou k těmto projevům stárnutí citlivější než jiné. Dochází ke zhoršování fluidní inteligence (zhoršení pozornosti, paměti a exekutivních funkcí tj. plánování, selekce informací apod). Člověk tedy nemůže plně využít všechny informace, které k němu přicházejí, protože je nedokáže dostatečně rychle zpracovávat a ani není schopen uvažovat o více faktech najednou. Následkem toho se zpomaluje i ochuzuje jeho myšlení. Dochází i ke zmenšení paměťových funkcí, které jsou potřebné k uchování potřebných informací. Naproti tomu krystalická inteligence se do sedmdesáti let věku zásadně nemění. Starší lidé si zachovávají schopnost používat dříve osvojené znalosti, způsoby uvažování, zafixované strategie i naučená řešení známých situací.

Obecně uznávaným rysem stáří je horší snášení změn. Starý člověk zažívá trauma, např. když se má stěhovat či při jiné větší životní změně. Psychické stárnutí si lze představit jako demontáž osobnosti, která probíhá více či méně spořádaně. Senioři ztrácejí vztah k určitým osobám, zálibám, hodnotám, ideálům, nadosobním i osobním cílům. S novými problémy a stresy se senioři vypořádávají primitivnějším způsobem, čímž se blíží k dítěti. Stáří se dále vyznačuje snížením zájmu o okolní dění a netečností. S psychickým stárnutím se kombinují psychické poruchy jako neurózy, paranoidity, deprese a suicida (Mühlpachr, 2004; Říčan, 2004).

S přibývajícím věkem roste pravděpodobnost onemocnění demencí. Demence se vyznačuje celkovým úpadkem psychických funkcí. Lidé s touto chorobou nepoznávají někdy ani

vlastní partnery, děti nebo blízké přátele. Často dostávají záchvaty vzteku, mohou se často chovat nelogicky a nepřiměřeně (Stuart-Hamilton, 1999).

Důležité výzkumy potvrzují pravdy, které znali již naši pradědové a to, že tělesné cvičení prospívá našemu zdraví. Toto tvrzení se vztahuje i na mozek. Lidé, kteří trénují svůj mozek a zásobují ho podněty, mají větší pravděpodobnost, že budou lépe prospívat i ve stáří. Lékaři svými zásahy v dohledné době umožní zlepšení paměti, zrychlení reakčních časů a prodloužení doby koncentrace. (Bragdon, Gamon, 2009).

Největší nebezpečí je dle Brangdona a Gamona to, že lidé po odchodu do důchodu ztratí chuť k tělesným i duševním činnostem a je pro ně snadné se takto dožít duševního úpadku.

1.5 Změny v oblasti sociální

Jak uvádí Jandourek (2003), sociální hranice, která vymezuje v naší společnosti příchod stáří, je odchod do důchodu. Jedná se o umělou hranici, která sebou nese společenské a psychologické důsledky. Často se jedná o ztrátu statusu pracujícího člověka, snížení příjmu domácnosti, nižší životní standard, ztráta pracovní rutiny, ztráta sociálních kontaktů ze zaměstnání. Tyto změny se mohou negativně podepsat na zdravotním stavu člověka.

Někteří lidé se na důchod těší, jiní se ho děsí. Starší lidé se obávají o svou budoucnost již několik let dopředu, bojí se ekonomické nejistoty a snížení příjmů. Odchod do důchodu je mezník, který nás nutí, přebudovat svou identitu. Udržení pozice v práci nemá být jediným cílem, je nanejvýš vhodné včas začít pěstovat osobní záliby, kterými budeme vyplňovat čas v důchodu (Říčan, 2004).

Podle Vágnerové (2007) se území, ve kterém se odehrává život starších lidí, postupně zmenšuje. Může se nakonec zúžit jen na oblast domova nebo instituce. Se zmenšováním teritoria seniorů dochází i ke zmenšování sociální sítě. Děje se tak ztrátou známých a blízkých vrstevníků. Člověk ztrácí kontakty, se kterými ho často spojovala celoživotní citová vazba a se kterými by mohl sdílet společné vzpomínky na minulost. Dochází k osamělosti, která představuje závažný problém stáří. Pocit osamělosti můžeme identifikovat jako následek izolace od společnosti, ale i proměnou okolního světa, který se nyní může zdát starému člověku cizí. Samotu a izolaci starých lidí ovlivňují různé faktory, které se často kumulují. Jedná se o sociální situaci. Ve stáří je větší pravděpodobnost ztráty sourozenců, přátel a partnera. V České republice žije více než třetina lidí starších 75 let

osaměle (Zavázalová, et al. in Vágnerová, 2007). Dalším faktorem je fyzický stav, kdy se možnost sociálního kontaktu snižuje horší hybností, postižením zraku či sluchu, ale i jakoukoliv vážnější nemocí. Psychický stav je další faktor, dochází k úbytku paměti a ke změnám ve způsobu uvažování. Může dojít ke zhoršení nálady, k depresi, změnám osobnosti, demenci. Ve vážnějších případech tyto onemocnění mohou značně ztížit nebo dokonce znemožnit přijatelný sociální kontakt (Vágnerová, 2007).

1.6 Ageismus

Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského života, která se vyjadřuje skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnost k určité kohortě/generaci (Vidovicová in Vidovicová, 2008).

Palmore (in Vidovicová, 2008) dělí zdroje ageismu na tři skupiny: individuální, kulturní a sociální. Vidovicová (2008) a Ort (2004) je doplňují o zdroj demografický.

K individuálním zdrojům patří hlavně strach ze smrti a stárnutí jako psychosomatického úpadku, dále frustrace a agrese, ze které vyplývá nepřátelství vůči členům menšinových skupin, nebo autoritářská osobnost, u níž jsou předsudky vyústěním nejistoty (Palmore in Vidovicová, 2008).

Pod sociálními zdroji ageismu rozumíme kategorizování, generalizaci a stereotypy směřované ke skupině seniorů. K seniorům se přistupuje jako ke skupině a jsou opomíjeny jejich individuální rozdíly (Vidovicová, 2008).

Ke kulturním zdrojům ageismu náleží různorodé faktory jako hodnotové systémy, jazyk, který má hanlivá jména pro příslušníky starší generace, mediální kultura, humor, umění a literatura. Význačnou charakteristikou těchto zdrojů je schopnost stereotypy a diskriminační postoje do nich jednou vložené dále téměř neomezeně replikovat. Často jsou proto kulturní zdroje ageismu totožné se samotnými formami ageismu (Vidovicová, 2008).

Demografický zdroj představuje paniku kolem demografického stárnutí obyvatelstva, které ohrožuje blahobyt a prosperitu. Hrozí mezigenerační konflikt a krize penzijního systému (Ort, 2004).

2 ŽIVOTNÍ STYL

Pod pojmem životní styl můžeme podle Sociologického ústavu (Akademie věd ČR, 1996) nejobecněji chápat jednání, které je odvozené ze souboru postupů, norem a hodnot. Osvojení určitých vzorců chování vede k jednotě slohu vyjádřené v jednání i myšlení. Jednání v sobě zahrnuje širokou paletu chování od hmotné spotřeby, pohyb v určitém prostoru, interakci s druhými i hodnotovou orientaci. Podmínky životního stylu rámuje kultura, tedy dostupné členské vědění a zároveň návod jak máme žít.

Obvykle se pojem životní styl chápe jako „*způsob, jakým lidé žijí*“ (Dufková, Urban, Dubský, 2008, s. 53).

Životní styl obsahuje množství součástí, prvků, složek a aspektů a působí na něj řada faktorů. Tvoří ho mnoho témat, které spolu málo souvisejí, jež zastřešuje kategorie životní styl. Je to kategorie široká a složitá, má mnoho rozměrů. Tento výraz je používán v běžné mluvě, přičemž při empirickém zkoumání se částečně běžné a vědecké pojetí překrývají (Dufková, Urban, Dubský, 2008).

Podle Průchy, Walterové a Mareše (2009, s. 390) je životní styl „*typický způsob uspořádání činností, jednání lidí, vztahů, vědomí hodnot, norem a věcného prostředí ve společnosti, které je integrací životních způsobů jedince*“.

Životní styl jednotlivce představuje podle Mohapla (in Kraus, Poláčková, 2001) soubor názorů, postojů, temperamentových vlastností a návyků, jež se vyznačují trvalostí a jsou pro každou osobu individuálně specifické – vystihují osobitost chování.

Podle Krause a Poláčkové (2001) můžeme životní styl dobře charakterizovat, když vyjdeme ze struktury každodenních činností, kterou tvoří pestrá mozaika nejrůznějších aktivit. Tyto aktivity můžeme rozřadit do několika základních kategorií:

- 1) aktivity zaměřené na práci, profesi a přípravu na ni (vzdělání, vstup do zaměstnání, stabilizace, profesní vzestup),
- 2) aktivity propojené s rodinou (hledání partnera, zakládání rodiny, budování domácnosti, výchova dětí apod.),
- 3) aktivity v oblasti zájmů (vyhraňování vlastních zájmů, jejich pěstování, odpočinek, zábava, relaxace),

- 4) aktivity zaměřené do společenského života (účast na společenském životě, rozšiřování a stabilizace okruhu společenských styků, zaujímání pozic ve společenském životě),
- 5) aktivity zaměřené na základní biologické a hygienické potřeby.

Podle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2003) se životní styl člověka projevuje ve třech oblastech:

- ve způsobu využívání materiálních a sociálních podmínek,
- v hodnotové orientaci člověka,
- ve způsobu jednání, v aktivitě jednotlivce.

Materiální prostředky můžeme ve vztahu k volnému času využívat rozličně. Tyto prostředky můžeme investovat z touhy po poznání, po zvýšení osobní prestiže nebo z touhy po získání nových zážitků apod. Rovněž vliv sociálního prostředí může být u jednotlivců odlišný. Některé osoby upřednostňují individuální zájmové činnosti, jiné se rády sdružují v menších nebo větších sociálních skupinách, některé preferují hromadné akce s větším počtem účastníků. Preferované formy chápeme jako důležitý ukazatel životního stylu. Pro životní styl člověka je důležité, jak hodnotí význam volného času ve svém osobním životě (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003).

Podle Duffkové, Urbana a Dubského (2008) chápeme pod pojmem kategorie životního stylu životní projevy, životní zvyklosti, formy života a životní praktiky, o stupeň méně obecné jsou využívány termíny chování a jednání (které ovšem mají již své vlastní vymezení). V konkrétním vyjádření využíváme především pojmy činnosti a vztahy. Na tomto základě tedy můžeme životní styl charakterizovat jako „*system důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti.*“ (s. 55). Činnosti, vztahy i praktiky jsou pro určitý subjekt charakteristické, tzn. opakované a typické, situované do každodennosti, a v důsledku toho, do jisté míry předvídatelné. Vylučuje se zde ojedinělosti a výjimečnost, avšak ne svátečnost, např. slavení různých svátků a jejich rituálů (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

2.1 Životní způsob, životní sloh, životní styl

Podle Kubátové (2010) lze na pojmy životní styl a životní způsob nahlížet jako na synonyma i jako na pojmy odlišné. Není vhodné ani možné obecně vymezit pojmy životní styl a životní způsob. Tyto dva názvy můžeme považovat za synonyma do té chvíle, dokud nejsou vymezeny obsahy pojmů, které tyto pojmy označují.

Podle Krause a Poláčkové (2001) životní sloh můžeme chápat jako optimální uspořádání forem života v jeden harmonický celek.

Pod kategorií životní styl můžeme často sledovat kombinaci využívání volného času, některého aspektu životní úrovně a popř. ještě hodnotové hierarchie (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Tuček, et al., (2003, s. 168) definuje způsob života jako „*strukturovaný souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování v různých sférách lidské existence.*“ Jeho konkrétní podoba je ovlivňována dvěma faktory:

- 1) faktor vnější – životní podmínky jakožto v určeném okamžiku existující objektivní danosti (geografické, ekologické, biologické, demografické, sociálně politické, politické, sociálně ekonomické, ekonomické, kulturní, obecně ideové a technologické),
- 2) faktory vnitřní – člověk jako nejkonkrétnější subjekt životního způsobu, jeho osobnost se všemi jeho potřebami, hodnotami, dovednostmi, zkušenostmi, schopnostmi, abmicemi, postoji aj.

2.2 Životní styl a jeho utváření

Životní styl člověka se utváří dle Krause a Poláčkové (2001) ve vzájemném působení osobních zvláštností člověka a dlouhodobých specifických nároků jako konfrontace s několika typickými životními situacemi, jejichž zvládnutí, pokud má povahu pravidelného opakování, představuje typické znaky životního stylu. K takovým typickým situacím řadíme:

- 1) kognitivní zhodnocení sebe sama a svého postavení v životě – osobní životní filosofie tvoří hlavní instanci v životě každého jednotlivce,

- 2) způsob prožívání – lidé se vzájemně liší kvalitou a intenzitou prožitku, např. potlačování emocionálních stavů může být doprovázeno dokonce poruchami zdraví,
- 3) vztah k práci, odpočinku a pohybové aktivitě – za typickou formu duševní regenerace se považuje kompenzační seberealizace, klíčovým bodem odpočinku je však i schopnost relaxace,
- 4) zvládání sociální interakce – pro člověka je důležité mít síť sociálních kontaktů, mezi nimiž se cítí v bezpečí a důvěřuje jim, ale zároveň by neměl ztrácet svou citovou autonomii a stávat se závislý na nějaké osobě,
- 5) ego úroveň – představuje kompetenci při zvládání náročných životních situací.

2.3 Změna životního stylu

Změna životního stylu je na počátku stáří hlavně reakcí na odchod do důchodu a nadbytek volného, nestrukturovaného času. Postupem času, s přibývajícimi změnami danými zhoršením zdravotního stavu a úbytkem různých rozsahů působnosti, se denní režim starších lidí mění v závislosti na jejich možnostech. Typickou změnou je postupné zpomalování tempa a snížení počtu každodenních činností. Běžná péče o domácnost i o vlastní osobu se stává subjektivně i časově náročnější. Starším lidem vše trvá déle a některé věci již nemusejí sami zvládnout (Vágnerová, 2007).

Množství stránek normálního zdravého stárnutí – horší paměť, snížení schopnosti řešit problémy, pomalejší osvojování nových informací a schopností – můžeme zlepšit změnou životního stylu (Bragdon, Gamon, 2009).

Úspěšné stárnutí dle Hartla a Hartlové (2010) představuje snahu seniorů o zdravý život, účast na veřejně prospěšné činnosti, pozitivní vztahy s okolím a jako nejdůležitější hodnotí aktivitu – pěstování nejrůznějších činností.

Jak uvádí Vágnerová (2007), je životní styl seniorů ovlivněn zdravotním i ekonomickým omezením a určitou sociální izolací v rámci rodiny a sousedství. Starší lidé jsou více zaměřeni do minulosti. Jejich postoj k vlastní osobě a světu je hlavně bilancující, nemají sklony něco změnit. Senioři nechtějí měnit svůj život a někdy ani nemohou a nepřejí si, aby se měnil okolní svět. Jejich svět je pro ně bezpečný, orientují se v něm a jsou jeho spoluvůrcem. Často se domnívají, že změny by nevedly k lepšímu.

2.4 Aktivní životní styl seniorů

Jak uvádí Mühlpachr (2004), populace seniorů se vyznačuje určitými charakteristickými rysy. Je velice heterogenní a to i v rámci jemnějšího chronologického členění a určitého regionu. Je to určeno hlavně:

- všeobecně platnou jedinečností vloh a osobnostních rysů, jež se s věkem neztrácejí,
- rozdílnou mírou rozvoje těchto vloh během mládí a středního věku,
- interindividuální variabilitou přirozeného stárnutí,
- rozdílností chorobných změn,
- událostmi života, zkušenostmi a návyky včetně vzdělání a profesní kariéry, životním způsobem,
- hodnotovým systémem, životním názorem, snahou někam směřovat, očekáváním,
- rozdílným sociálně ekonomickým zázemím včetně majetku, bytových podmínek a bytové situace (osamělost, ovdovění, počet dětí a vztahy s nimi).

Aktivním životním stylem míní Bragdon a Gamon (2009) přiměřenou aktivitu v oblasti tělesné, duševní a společenské.

Jedna ze základních gerontologických otázek zní: Je zdravotní a funkční stav ve stáří pozitivně ovlivnitelný? Pokud by nebyl ovlivnitelný, začalo by docházet ke zvyšování počtu závislých osob a šířil by se obraz bolestného stáří. (Mühlpachr, 2004).

V USA vznikl koncept úspěšného stárnutí, který vyzdvihuje zlepšování zdravotního a funkčního stavu stárnoucích osob s maximální prevencí vzniku závislosti. Stárnutí podle těchto představ může být:

- a) Obvyklé, normální – zdravotní a funkční stav seniora, jeho sociální role, míra zdravotních obtíží a funkčních limitací je odpovídající jeho vrstevníkům, současné normě v dané společnosti, vhodněji mezinárodnímu standardu.
- b) Úspěšné – zdravotní a funkční stav seniora je lepší než nynější průměr, umožňuje plnou soběstačnost, tělesnou, psychickou i sociální aktivitu přibližně do devadesáti až sta let. Na populační úrovni jsou tvořeny podmínky pro zvyšování střední délky života bez přibývání roků života závislého.
- c) Neúspěšné, patologické – zdravotní a funkční stav seniora je horší než u vrstevníků, než odpovídá soudobé normě. Rozvíjí se závislost, choroby staršího věku, jejich projevy a důsledky jsou zpravidla výrazně vyjádřeny a přicházejí „předčasně“, jejich průběh je

urychlený. Do popředí se dostává závislost a dojem vyššího biologického věku, než je věk kalendářní (Mühlpachr, 2004).

Základní myšlenkou konceptu úspěšného stárnutí je fakt, že stav organismu ve stáří je dán několika okruhy faktorů, z nichž některé můžeme velmi ovlivnit. Hlavní faktory představují:

- zákonité biologické přirozené stárnutí,
- chorobný proces,
- životní způsob (hlavně aktivita či pasivita),
- podmínky života,
- subjektivní prožívání a hodnocení

(Mühlpachr, 2004).

Jak uvádí Ort (2004), je aktivita člověka považována ve vědách o stáří a stárnutí a jim příbuzných za velice významný faktor, který působí pozitivně na celkový zdravotní stav seniorů. K činorodosti a bohatému životnímu stylu by měl být člověk veden již od dětství.

Za optimální ideál smysluplného života ve stáří je považováno osvojení si takového životního stylu, který je přiměřený možnostem zdravotním, sociálním a ekonomickým. Je potřebná vyváženost pěti orientací:

- 1) orientace na základní lidské hodnoty bytí,
- 2) orientace na emocionální prožívání,
- 3) orientace na hmotné a funkční jistoty každodenního bytí,
- 4) orientace na prožitky a relaxační a duševní obohacení,
- 5) orientace na příjemné záležitosti a záležitosti spotřebně – komerční

(Ort, 2004) .

Říčan (2004) uvádí, že nejdůležitější činnost zdravého šedesátníka má představovat práce, při níž může uplatnit především své znalosti a zkušenosti. Vedoucí pracovník s průměrnou „životností“ by se měl kolem šedesátky pomalu připravit na přechod do funkce poradce, která je velmi cenná, ale méně stresující, nevyžaduje tolik pružnosti, pohotovosti a schopnosti orientace v záplavě nových informací a především umožňuje zkrátit pracovní úvazek. Ne však u všech druhů zaměstnání je tento model možný.

3 VYBRANÉ KOMPONENTY ŽIVOTNÍHO STYLU U SENIORŮ

Duffková, Urban, Dubský (2008) uvádí, že životní styl lze charakterizovat jako „*system důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik charakteristických pro určitý subjekt v jeho každodennosti.*“ (s. 55). Z uvedené definice se odvíjí tato kapitola.

3.1 Druhy aktivit seniorů

Po odchodu do důchodu se projeví důležitá otázka: Jak trávit čas získaný ukončením pracovní aktivity? Jak naplnit dny? Ve stáří se již obtížněji hledá a pěstuje nějaký nový koníček. Je čím dál těžší naučit se mít rád něco nového, přilnout k tomu a najít v tom zalíbení. Je velmi vhodné dospět ve svém hobby na slušnou úroveň. Čím více lidé svému hobby rozumí, tím je pro ně přitažlivější. Sblíží nás také s lidmi, kteří mají stejný koníček. Vhodné jsou zájmové kluby a kroužky, ve kterých lze pěstovat své zájmy do vysokého věku, ale po šedesátce se v nich již těžko chytáme jako noví členové. Někdy se můžeme vrátit k dávné a opuštěné zálibě (Říčan, 2004).

Podle Roslawského (2005) by měla být aktivita rovnoměrně rozdělená do oblasti intelektuální, sociální, s udržováním společenských kontaktů, s účastí v klubech seniorů a jiných kulturních akcích a fyzické.

3.1.1 Pohybová aktivita

Roslawski (2005) uvádí, že se senioři obecně pohybu spíše vyhýbají. Dávají přednost pohodlnému způsobu života, což však jejich zdraví neprospívá. Je však dokázáno, že pravidelná cvičení zamezují zhoršování pohybové i psychické kondice starších lidí a také jim zároveň umožňují optimální život v rodině i ve společnosti. Většina starších lidí může začít s pohybovými aktivitami bez předchozího zhodnocení zdravotního stavu. Vyšetření je nutné u osob s nemocemi oběhového systému, pohybového ústrojí a jiných. Pohybové aktivity je vhodné střídat. Může se jednat o pochod, procházky, plavání (Roslawski, 2005). Jak uvádí Štilec (2004), mohou senioři cvičit např. jógu. Toto cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie, udržuje dobrý tělesný i duševní stav a podporuje správnou funkci vnitřních orgánů.

Lidem v pozdějším stáří lze doporučit aktivity, které jsou ještě schopni zvládat, jako lehké domácí práce – např. uklízení, utírání prachu, příprava jídla, umývání nádobí. Dále lehčí práci na zahradě jako hrabání listí či sekání trávy sekačkou. Kondici je třeba zvyšovat postupně. Je dokázáno, že většina osob, dokonce velmi starých, se může pravidelně zapojovat do aktivit, které vyžadují určitou dávku fyzické zátěže, což prospívá jejich zdraví ale i podporuje jejich psychický komfort (Roslawski, 2005).

3.1.2 Duševní aktivita

Mühlpachr (2004) uvádí, že při odchodu do důchodu dochází ke ztrátě profesní role a senior se dostává do role, jež má charakter ne-role. To seniora často demoralizuje a snižuje jeho vlastní hodnotu. Vzdělávání starší populace proto spatřujeme jako důležitý kompenzační mechanismus. Výzkumy dokazují, že vzdělávací aktivity v postproduktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění seniora do společnosti a k fyzickému a duševnímu zdraví. Vzdělávání v pozdějším věku usnadňuje orientaci v nových životních situacích a schopnost samostatně se rozhodovat. Stává se také nutnou podmínkou pochopení života ve stále se měnícím světě.

Pedagogická disciplína, která se zabývá výchovou a vzděláváním ke stáří a ve stáří, a možnostmi a způsoby učení a vzdělávání ve stáří se nazývá gerontagogika (Hartl, Hartlová, 2010).

Nejnáročnější způsob vzdělávání pro seniory představují Univerzity třetího věku (U3V). Jde o oficiálně uznávané instituce, které umožňují seniorův studium na vysokoškolské úrovni v nejrůznějších oborech. Jejich dalším úkolem, který vystupuje do popředí je prevence možného sociálního napětí mezi mladší a starší generací. Vzdělávání na U3V má výlučně charakter osobnostního rozvoje, nikoli profesní přípravy. Vzdělávání v seniorském věku přispívá k mobilizaci intelektuálních a kognitivních funkcí, k upevnování fyzického a psychického zdraví, k osobnímu růstu, k posilování sebedůvěry a tím i k životní spokojenosti. Poskytuje jim novou životní perspektivu. Vzdělávání pro seniory představuje nové zaměstnání, novou sociální pozici a doplnění role starších. K dalším formám vzdělávání seniorů patří Akademie třetího věku a Lidové univerzity (Mühlpachr, 2004).

3.1.3 Sociální aktivita

V Národním programu přípravy na stárnutí se vyzdvihuje, že ke změně nepříznivého společenského klimatu a přijetí starší generace jako plnoprávné složky společnosti, je

potřeba hlavně aktivního přístupu samotných seniorů ke stáří a stárnutí. Svou společenskou angažovaností, aktivitami, zájmem o spolupráci s ostatními generacemi v občanských sdruženích na různých úrovních, by měli starší lidé přispívat ke změně vnímání stáří a stárnutí jako neužitečné a parazitující vrstvy obyvatel, která ničím nepřispívá k ekonomickému, sociálnímu a kulturnímu rozvoji regionu a státu (Ort, 2004).

Jak uvádí Mühlpachr (2004), nabývají na významu dobrovolnické aktivity především v rámci seniorské svépomoci a rozvoji seniorské klubové činnosti. Tyto i podobné aktivity přispívají nejen k psychické činnostem, osobní integritě a k pocitu životní smysluplnosti, ale také k posilování a zahušťování sociální sítě, která kolem každého seniora brání osamělosti a navozuje atmosféru sounáležitosti a jistoty kontaktu.

3.2 Aktivní a pasivní trávení volného času seniorů

Pro seniory, kteří odešli do důchodu, by bylo velice vhodné, kdyby se začali věnovat svým zálibám, koníčkům a činnostem, na které jim, jako zaměstnaným lidem, nezbyl čas. Část seniorů nemá problém vyplnit nenadálý nadbytek volného času. Horší je to s těmi seniory, kteří viděli smysl svého života ve výkonu povolání. Někteří senioři se trápí z nečinnosti, mají pocit prázdnoty, ztrácí se motivace k dalšímu životu. Pomocí aktivity, vyplnění času příjemnými a smysluplnými činnostmi, se zpomaluje proces stárnutí a prodlužuje se duševní a tělesná činnost. Po odchodu do důchodu se mění denní režim, životospráva a režim dne. Ke slovu se dostává dominantní vláda volného času. Prodlužování délky lidského života je výzvou pro rozvoj volnočasových aktivit (Ort, 2004).

V průběhu života se mění životní styl jak u samotného člověka, tak i u různých sociálních skupin. Životní styl formuje osobní vývoj a kompetence člověka, jeho výkonnost a identitu a ovlivňuje tělesné, mentální a sociální chování a jednání. Je podmíněn jak vnitřními podmínkami (např. věk, pohlaví, zdraví), tak zároveň i vnějšími podmínkami odrážejícími kulturní tradice a sociální, ekonomickou a politickou situaci ve společnosti (Štílec, 2004).

Jak uvádí Ort (2004), způsob trávení volného času seniorů je rozličný. Každá osoba je naprosto jedinečná a neopakovatelná, poznamenaná individuálním vývojem, životními strastmi, prostředím, odlišnými orientacemi v zájmech, potřebách a motivacích, zdravotním stavem. V aktivitě se projevuje osobnost. Způsob aktivního trávení volného času je odvislý od temperamentu seniora. Existují rozdíly v trávení volného času seniory ve městě a na venkově.

Ort (2004) rozlišuje způsoby trávení volného času seniorů na aktivní a pasivní.

Pasivní způsoby trávení volného času seniorů jsou:

- sledování televizního vysílání,
- poslech rozhlasového vysílání,
- četba novin, časopisů, luštění křížovek, stolní a karetní hry,
- sledování videa, prohlížení fotek a vzpomínání,
- péče jen o sebe a svou domácnost (vaření, praní a úklid), neexistence programu,
- pasivní přijímání návštěv, dětí a vnučat bez společného uskutečňování aktivit,
- nákupy a dávání přednosti spotřebnímu chování,
- opuštění od pohybu, tvůrčí a manuálně-pracovní činnosti, sedavý způsob života,
- dávání přednosti pohodlí, pouhé uspokojování základních biologických potřeb,
- soužití se psem, kočkou.

Aktivní způsoby trávení volného času seniorů jsou:

- výběrové sledování televizního vysílání,
- navštěvování čítáren, knihoven, hvězdáren,
- sběratelství, ruční práce, výtvarné práce,
- návštěvy domácností potomků a příbuzných, společné kulturní, poznávací a sportovní akce,
- navštěvování akcí Klubu seniorů jako člen nebo organizátor,
- setkávání s přáteli v restauracích, cukrárnách, čajovnách,
- setkávání v internetových kavárnách, učení se práci s počítačem a s technickými novinkami,
- účast na tanečních zábavách,
- navštěvování plaveckých bazénů, saun, solných jeskyní, fit-center a relaxačních a rekondičních cvičení, rozcvičky,
- vycházky a turistické výlety,
- zahrádkaření a chataření,
- návštěvy veletrhů, účast na tématických zájezdech,
- návštěvy kulturních akcí (divadlo, koncerty, kino, muzea, módní přehlídky),
- cykloturistika, turnaje v rekreačním sportování,
- Univerzity 3. věku, kurzy.

3.3 Vztahy ve stáří

Nejdůležitější složku života představují blízké rodinné a přátelské vztahy. Vztahy k blízkým lidem na počátku odchodu do důchodu vyžadují více času a hrozí nebezpečí odcizení. Pokud si nemáme co říci se svým manželským partnerem, není rozumné utíkat do práce, ale snažit se vztah obohatit o společnou, sdílenou zkušenost. Toho můžeme docílit pěstováním či hledáním nových společenských zálib. Vztahy s přáteli a příbuznými je třeba pěstovat průběžně, neboť až na ně budeme mít více času v důchodovém věku, může být již pozdě (Říčan, 2004).

3.3.1 Manželství starších lidí

Partnerský vztah u starších lidí je ovlivněno dlouholetým soužitím a také proměnami, které jsou důsledkem postupného stárnutí. U tohoto vztahu nedochází k velkým výkyvům, vztah je stabilizovaný a po šedesátém roce věku má manželská spokojenost mírně stoupající tendenci. Senioři mají pocit většího uspokojení ze společného života a klesá četnost konfliktů v partnerství. Případné problémy v partnerství hodnotí jako ne tak závažné, než manželství mladších lidí. Senioři jsou také v partnerství realističtější, jejich interakce se vyznačují určitými zaběhlými a předvídatelnými vzorci chování. Starší páry si projevují více pozitivních emocí, neprojevují je však okázalým způsobem, ale jsou spíše obsaženy v jejich chování a sdílení životního dění (Carstensen, Gottman, Levenson in Vágnerová, 2007; Bedford a Blieszner in Vágnerová, 2007).

Jak uvádí Říčan (2004), ve věku šedesáti let mohou manželé cestovat do ciziny, získat nové známé, vést společensky rušný život či chodit do divadel. Pokud jim slouží zdraví, tak v tom mohou pokračovat i po sedmdesátce, i když s menší intenzitou. Stále více času zabírá denní provoz – obstarávání běžných záležitostí a také péče o stárnoucí organismus. Přibývá pasivního odpočinku, tichého posezení či spánku. I v tomto pomalejším rytmu existuje mezi manžely souhra, prohlubující se intimita a nyní stále více i vzájemná závislost.

Podle Vágnerové (2007) důvody stabilizace a nárůstu spokojenosti ve stáří mohou být různé, většinou se jedná o kombinaci více okolností. Starší lidé žijí ve svazku ve stejných podmínkách, působí na ně dlouhou dobu stejné podněty. Zvyšuje se tedy pravděpodobnost sdílení stejných hodnot a zaujetí podobných postojů. Dalším důvodem posílení vazby na

partnera je omezení mimorodinných sociálních kontaktů po odchodu do důchodu a potřeba větší podpory a jistoty, kterou může poskytnout pouze blízký člověk. Významná je i vývojově podmíněná tendence uzavřít příběh vlastního partnerství, který se stává součástí integrity prožitého života, a proto se k němu lidé stavějí s více vyrovnanějším a pozitivněji laděným postojem. Naopak ale samo stáří a vyloučení různých možností, např. společenského kontaktu, nečiní manželství automaticky kvalitnějším. V období raného stáří spolu zůstávají i páry, které v manželství spokojené nejsou.

Jak uvádí Říčan (2004), existují manželství, kde jsou senioři nešťastní. Pocit zklamání životem kladou za vinu svému partnerovi. Při nedostatku jiných sociálních kontaktů se manželství neprodyšně uzavírá a může lehce vzniknout „ponorková nemoc“. V šedesáti letech se stále může uvažovat o rozvodu: partner chce mít klid od protějšku, který neustále mluví a komanduje, vzteká se, myslí jen na jídlo a své pohodlí. Manželé se mohou navzájem zraňovat, neboť znají svá citlivá místa. Komunikace může upadat, neboť se zhoršuje sluch a paměť a klesá-li zájem o to, co protějšek říká.

Podle Říčana (2004) bývá manželství starších lidí nejčastěji šťastné i nešťastné. Střídají se dny dobré i špatné, chvíle důvěrné i odcizení, láska i záblesky nenávisti, hádky a usmíření, hádky o nadvládu, během níž si člověk najednou uvědomí, jak je tato hádka k smíchu. V manželství starších lidí se hodně vzpomíná, rozebírá se dopodrobna, co se kdy stalo, co mohlo být jinak.

3.3.2 Vztahy k dětem a vnukům

Jak uvádí Ort (2004) je role prarodiče ze sociologického hlediska velmi významná. Existují zde vzory z vícegeneračních rodin a domácností. Během dvacátého století docházelo k procesu urbanizace, stěhování dětí z venkova do města za prací a kulturou. To vedlo k rozpadu běžného vícegeneračního stylu života. V současnosti převažují nukleární rodiny. Rodina se ztenčila (je méně narozených dětí) a zúžila (není ve styku se širším příbuzenstvem). Na druhé straně prarodiče často zastupují rodiče, ekonomicky přispívají do rodin dcer – samoživitelek, pomáhají, aby se ženy zapojily více do pracovního procesu tím, že hlídají děti. Často pomáhají i tím, že pečují o nemocného člena rodiny svých dětí. Významné je i hlídání vnuků v době školních prázdnin či školního volna.

Podle Vágnerové (2007) může mít vztah k dětem a vnukům až charakter identifikace. Senioři si mohou vylepšovat své sebepojetí do určité míry pozitivními vlastnostmi a úspěchy svých potomků, jež považují za své zásluhy, neboť je zpodili a vychovali.

Naopak děti a vnuci zprostředkovávají prarodičům kontakt s okolním světem a brání sociální izolaci (Vohralíková in Ort, 2004). Rovněž přispívají k adaptaci svých prarodičů na moderní techniku, jako PC, mobily aj. (Ort, 2004).

3.3.3 Ostatní sociální vztahy starších lidí

Jak člověk stárne, váží si stále více přátelství, která mu zůstala z mládí nebo které navázal později. Existují osoby, které se sblíží snadno a rychle, těm samota nehrozí. Převážná část lidí to však neumí, stále obtížněji vytváří nové vztahy. Osamělost představuje stále větší strádání nebo hrozbu. Může dojít k tomu, že se ve stáří sblíží sourozenci, kteří na sebe po celý život neměli čas, neměli si co říci, kteří se rozešli ve zlém nebo se nedohodli o dědictví po rodičích (Říčan, 2004).

Jak uvádí Vágnerová (2007), tvoří součást identity seniora i jeho teritorium, tj. místo, kde žije a společenská skupina, k níž náleží.

4 HODNOTOVÝ SYSTÉM STARŠÍCH LIDÍ, KVALITA ŽIVOTA, VOLNÝ ČAS, VENKOVSKÉ A MĚSTSKÉ PROSTŘEDÍ

Stáří představuje mimo jiné období rekapitulace dosavadního života a období bilancování. Přechod ze zaměstnání do důchodového období, které je relativně klidnější, často přináší potřebu přehodnotit životní styl, změnit současné životní priority. Hodnotový systém představuje neoddelitelnou součást orientace jednotlivce. Každý jedinec má svou individuální hierarchii hodnot, od nejdůležitějších až po okrajové. Upřednostňování hodnot je celoživotní proces. Jen málo hodnot si zachová dominantní postavení po celý život jednotlivce. Věda o hodnotách se nazývá axiologie. Hodnoty představují to, co společnost, skupina či jedinec považují za žádoucí, vhodné a dobré – o co usilují (Ort, 2004).

4.1 Odlišnost hodnotového systému seniorů

Pod pojmem hodnoty chápeme, jak uvádí Urban (2006), vědomé či nevědomé představy o tom, co je žádoucí, správné a dobré a co naopak nežádoucí, špatné a bezcenné. Hodnotový systém pak představuje žebříček hodnot, který odráží pořadí uznávaných hodnot a vyznačuje se spojitou podobou a vlastní dynamikou.

Jak uvádí Vágnerová (2007) nejsou starší lidé již zaměřeni na výkon, který byl považován za soupeření a vyznačoval se spíše formální významem než skutečnou vnitřní hodnotou. Již se necítí být povinni udržovat své profesně společenské postavení. K této skutečnosti dochází často po odchodu do důchodu. Starší lidé nyní mohou uskutečnit dosud nenaplněné vnitřní potřeby a dělat, co je zajímavá (Vágnerová, 2007).

V soupisu cílových hodnot seniorů figurují: rovnost bez společenské diskriminace, společenské uznání, úcta, zachování občanské důstojnosti, pohodlný život v blahobytu, ochrana státem, garance bezpečí, opora v rodině, zázemí, jistota (Ort, 2004).

Podle sociologa Alana (in Ort, 2004) vnáší do stáří vědomí blížícího se konce života tři významy pojmu hodnota a to:

- hodnota času (senioři se nezabývají tím, co je pro ně ztráta času),
- hodnota vlastního života (omezují své aktivity),
- hodnota sociálních kontaktů (omezují je na ty, se kterými je jim dobře).

Výzkumy hodnotových preferencí ukazují, že pro seniory jsou nejdůležitějšími hodnotami zdraví a lidské vztahy. Zdraví má pro ně velký význam, protože s přibývajícím věkem narůstají obtíže a choroby. S věkem stoupá hodnota rodiny a dětí. Naopak čím je člověk mladší, tím více je pro něj důležitější hodnota majetku (Ort, 2004).

4.2 Kvalita života seniorů

Kvalitu života ve stáří ovlivňuje více faktorů, z nichž zdravotní stav hraje jednu z rozhodujících rolí. Pokud je starší člověk nemocný, všechno ostatní ztrácí na své hodnotě. Neužijí si svého bydlení, neboť jsou hospitalizováni v nemocnicích nebo v LDN. Finanční a materiální zabezpečení ztrácí svou cenu, neboť zdraví si koupit nelze. Vzdělanostní úroveň na lůžku neuplatníme a komunikovat můžeme jen s ostatními pacienty. K rozvoji zájmů a aktivit dojde až po rekonvalescenci. Starší lidé by se ani v průběhu pobytu v nemocnicích, stonání a při chronických chorobách, neměli poddávat nepříteli osudu a měli by se snažit předcházet nedůstojnému žití. Životní optimismus a dobrá psychická pohoda jsou důležité i pro handicapované osoby (Ort, 2004).

Jak uvádí Ort (2004) představuje kvalita života pro starší spoluobčany pojem vágní, relativní a neurčitý. V subjektivním hodnocení se vyskytují výrazné rozdíly. Řada seniorů snižuje své nároky na úpravu zevnějšku, bydlení a kvalitní stravu. Co je pro starého člověka ještě přijatelné, hodnotí mladší lidé jako neuspokojivé či nepřijatelné (Ort, 2004).

4.3 Volný čas

Mezi volným časem (jeho objemem a strukturou) a životním stylem (jeho základním charakterem) existuje úzká vzájemná závislost. Avšak volný čas zůstává stále jen jednou časovou dimenzí života člověka, jeho každodennosti a jeho životního stylu (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Průcha, Walterová a Mareš (2009, s. 341) definují volný čas jako „čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku).“ Čas, který věnujeme těmto činnostem, se nazývá čas vázaný. Vedle těchto pojmů se občas zavádí pojem polovolný čas, který se uplatňuje u činností na pomezí volného a vázaného času, např. provozování

volnočasových aktivit s rodinou. Na jedné straně si člověk může víceméně dobrovolně vybrat, na straně druhé je povinen závazkům vůči druhým osobám (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

Podle Dumazediera (in Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 152) plní volný čas tři základní funkce:

1. „*odpočinek (relaxace)*

2. *(sebe)vzdělávání*

3. *rozptýlení, zábava*“.

Přičemž za optimální se považuje, pokud jsou tyto tři funkce v rovnováze.

Podle Pácla (in Duffková, Urban, Dubský, 2008) rozlišujeme typy volného času na základě rytmu střídání práce a volného času, rozeznáváme tedy volný čas denní, víkendový a dovolenou.

Činnosti volného času (tzv. volnočasové aktivity) tvoří velmi široké spektrum nejrůznějších konkrétních aktivit, které se zejména v poslední době neustále rozrůstají a obohacují. Nejčastější volnočasové aktivity můžeme roztřídit do následujících skupin:

- *Kulturní aktivity*

Dělíme je na receptivní a perceptivní činnosti, přičemž receptivní jsou ty, kde člověk přijímá určité kulturní či umělecké hodnoty (např. návštěv divadla či kina) a perceptivní jsou ty, kdy člověk sám vytváří nějakou kulturní hodnotu (např. hraní na hudební nástroj nebo malování) přičemž kvalita sledovaného či tvořeného, intenzita ani hloubka aktivit není rozhodující. V podrobnějších modelech se samostatně vyděluje sledování televize a návštěva divadel, koncertů, galerií a výstav. Sledování televize představuje dle výzkumů nejčastější volnočasovou aktivitu. Televize jako zvuková kulisa může snížit pocit dočasné či trvalé samoty.

- *Sportovní aktivity*

Jedná se o provozování nejrůznějších sportů. Někdy se do sportovních aktivit řadí i procházky. Sportovní aktivity provozují především lidé mladí.

- *Sociální aktivity*

Chápeme pod nimi především pěstování sociálních kontaktů, mezilidských vztahů, setkávání se s příslušníky rodiny, přáteli popř. jinými lidmi. Ve výzkumech se pod tuto aktivitu řadí i např. posezení v kavárnách, barech i podobných zařízeních, návštěvy plesů a tanečních akcí či vzájemné návštěvy. Tento typ aktivit je poznamenán určitým pejorativním nádechem, přestože v současnosti se v sociální síti mezilidských vztahů hledá a často i nachází významný záchytný bod pro člověka znejistělého zrychlenými změnami v životním způsobu i společnosti jako celku.

- *Vzdělávací aktivity*

Tyto aktivity úzce souvisí s kulturními aktivitami. Vzdelávání je jednou ze tří funkcí volného času. Vzdelávací aktivity mohou mít různou podobu – individuální sebevzdělávání (čtení literatury nebo získávání informací přes internet), různé kroužky, návštěvy veřejných přednášek či univerzity třetího věku. Dále sem zařazujeme studium odborné literatury či jazyků. V dnešní společnosti je nutné neustále doplňovat obecné nové informace, abychom se orientovali v každodenním životě. Sféra vzdělávacích aktivit je významně modifikována a poznamenána rozšířením a používáním nejnovějších informačních a komunikačních technologií.

- *Veřejné aktivity*

Veřejnou aktivitou se rozumí jakýkoliv typ angažování se člověka ve veřejných záležitostech, řešení problémů širší komunity lokální nebo skupinové, či problémů celospolečenských. Tyto aktivity jsou v našich podmínkách velmi málo frekventované.

- *Rekreační a cestovatelské aktivity*

Tyto aktivity se často překrývají s aktivitami sportovními (hlavně rekreační turismus). Samostatně jde o zahrádkaření, chalupaření a chataření. Cestovatelské aktivity chápeme jako cestování za účelem relaxace či poznávání.

- *Hobby a manuální aktivity*

Zde jsou zahrnuty aktivity, které člověk provozuje ve svém volném čase na základě svých zájmů, k nimž má často i silný citový vztah a je v nich odborníkem svého druhu. Hobby často souvisí s nějakou manuální činností (modelářství, vyšívání, včelaření, rybaření aj), ale nemusí to být pravidlem (sběratelství). Manuální hobby se často odvíjí od původně

nutných činností ve vázaném čase, k nimž člověk získal časem bližší vztah a věnuje se jim, i když to již nevyžadují ekonomické nebo jiné okolnosti.

Specifickým typem činností jsou hry všeho druhu (Duffková, Urban, Dubský, 2008).

4.4 Městské a venkovské prostředí

Jak uvádí Kubátová (2010), v souvislosti s městským prostředím se nám obvykle vybaví rychlost, spěch, přesný lineární čas měřený hodinami, racionalitu, ulice zaplněné lidmi a dopravními prostředky, technickou civilizaci, kavárny, restaurace, hospody, kina, supermarkety, hypermarkety, obchodní centra, průmysl, služby apod. Pro některé osoby je město a městský život symbolem veškerých vymožeností civilizace, zdroj dynamiky a kulturní tvořivosti, příležitost dalšího ekonomického a kulturního rozvoje, symbolem pohodlí a lepšího uspokojování potřeb (Urban, 2006).

Město se vyznačuje lhostejností, rezervovaným postojem osob k sobě navzájem. Ve městě je patrná nízká sociální kontrola, která poskytuje možnost vytvoření individuality (Kubátová, 2010). Pro někoho představuje město shluk agresivních frustrovaných davů, vzájemně nedůvěřivých a k sobě lhostejných lidí, koncentrátem extrémních sociálních rozdílů a špatného životního prostředí (Urban, 2006). Přírodu vnímáme jako zdroj rekreace nebo jako zdroj nepohodlí. Nejbližší lidé pochází z nukleární rodiny a dále jsou to známí. Oficiální svátky se slaví v mase a rodinné svátky v nukleární rodině. Lidé jsou zde navzájem anonymní, osobní vztahy záleží na volbě a náhodě (Kubátová, 2010).

S venkovem máme spojenou pomalost, rozvážnost, nepřesný cyklický přírodní čas, přírodu, zemědělství, emocionalitu, romantiku apod. Venkov je symbolem tradiční předmoderní společnosti, moderní město symbolizuje moderní společnost. Způsob života ve městě se postupně v průběhu modernizace společnosti přenáší i na venkov (Kubátová, 2010).

Jak uvádí Jandourek (2001), vesnice je charakteristická relativně malým počtem obyvatel (do 2000 až 5000). Existuje zde velká sociální kontrola, vyšší podíl zemědělské produkce, majetková i emoční vazba obyvatel k půdě, izolovanost od městské kultury a existence vlastních forem kultury a vyšší význam tradice. Avšak proces urbanizace – proces přesunu venkovského obyvatelstva do měst - mnoho z těchto rysů relativizuje.

Vesnické sítě známostí mají základ na principech příbuzenství, sousedství a kamarádství. Skupiny kamarádů na vesnici se vytvořili v dětství, hlavně v období dospívání a trvají až

do dospělosti. Vztahy založené na příbuzenství jsou považovány za nejdůležitější. Příbuzní si vzájemně pomáhají a zvou se na oslavy (Kandert, 2004).

Na vesnici v České republice žije v současné době kolem 26 % populace. Silná sociální kontrola vyplývá ze znalosti všech obyvatel navzájem. Venkov se vyznačuje slavením společných svátků ve venkovském společenství (Kubátová, 2010).

Senioři na venkově prožili většinu svého života, mají k němu úzké ekonomické i citové vazby, zpravidla vlastní domek či byt, zahrádku, osobní hospodářství apod., které pro ně představují zdroj kvalitních a levných potravin. Senioři jsou zde zvyklí na svou obec a blízké okolí, mají kolem sebe příbuzné i sousedy. Avšak s postupujícím věkem přichází nesoběstačnost a venkov zpravidla nenabízí dostatek dobře dostupné a kvalitní sociální a lékařské péče (Majerová, et al, 2005).

Obecné rysy sociálních vazeb na vesnici:

- lidé jsou vzájemně spojeni četnými vztahy a mají početné kontakty, převaha vzorů pospolitého charakteru,
- v sociální soudržnosti hraje významnou úlohu podobnost jednotlivců.

Obecné rysy sociálních vazeb ve městě:

- převažují zde účelové, asociativní vztahy, navzdory tomu že zde existuje větší počet kontaktů a vztahů, tyto vztahy vzájemně nesplývají.

Povaha sociálních kontaktů na vesnici:

- sociální vztahy mezi lidmi jsou zde často cílem jednání samy o sobě, spontánní komunikace má vlastní hodnotu,
- povaha sociálních kontaktů je zde osobní a trvalejší povahy,
- přímá komunikace je stále významnější a lidé přikládají velký význam právě přímé komunikaci tváří v tvář ,oproti informacím získaných z masmédií.

Povaha sociálních kontaktů ve městě:

- sociální vztahy jsou ve velké míře instrumentální povahy, tj. jsou prostředkem k dosažení dílčích cílů,
- povahy mnoha sociálních kontaktů jsou často neosobní, povrchní a pouze přechodná,
- roste význam informací a vazeb, které vytváří masmédiá

(Musil in Duffková, Urban, Dubský, 2008).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Pro výzkum bylo zvoleno téma životní styl ve stáří. Podle Štilce (2004) bude v roce 2030 podíl seniorů v České republice tvořit asi 33 % seniorů z celkového počtu obyvatelstva. Jak uvádí Rabušic (1995), může počet seniorů v roce 2030 činit minimálně 22,3 % a maximálně 26,9 %. Výzkum má podat informace o tom, jaký je životní styl dnešních seniorů žijících na vesnici a ve městě.

5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je zmapovat a porovnat životní styl seniorů žijících ve městě a na vesnici se zaměřením na volnočasové aktivity a vztahy s ostatními lidmi.

5.2 Výzkumné otázky

Jaké volnočasové aktivity provozují nejčastěji senioři žijící ve městě a na vesnici?

Jaké mezilidské vztahy prožívají a jak je hodnotí senioři žijící ve městě a na vesnici?

Sportují senioři ve městě a na vesnici pravidelně a jaký sport provozují?

5.3 Metoda výzkumu

Jako výzkumnou metodu jsem zvolila metodu kvantitativního výzkumu pomocí dotazníkového šetření. Jedná se o výzkum deskriptivní čili popisný.

Výhody kvantitativního výzkumu představují poměrně rychlý sběr a analýza dat, přesné vyjádření získaných údajů pomocí numerických dat a nezávislost výsledků na výzkumníkovi. Nevýhody představuje to, že výzkumník je omezený reduktivním způsobem získávání dat a získané výsledky mohou být velmi abstraktní a obecné pro přímou aplikaci v místních podmínkách (Reichel, 2009).

Dotazník je „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí*“ (Gavora, 2000, s. 99). Výhody dotazníku je, že umožňuje získat v poměrně krátkém čase údaje od množství respondentů.

Dotazník je vlastní konstrukce. Aby se senioři nebáli zneužití svých informací, je dotazník anonymní. Dotazník obsahuje 28 otázek a podotázky. Otázky jsou uzavřené, polouzavřené, otevřené i formou škály. Na začátku dotazníku jsou uvedeny otázky, které zjišťují demografické údaje o respondentech.

Dotazníky byly distribuovány částečně pomocí přátel, známých, spolužáků a rodinných příslušníků autorky výzkumu. Někteří respondenti byli oslovováni přímo autorkou výzkumu.

5.4 Výzkumný vzorek

Respondenty pro účel výzkumu tvoří ženy a muži nad 60 let věku, kteří bydlí v domácím prostředí a jsou schopni se samostatně pohybovat.

Výzkum se uskutečnil na Zlínsku. Respondenti byli autorkou výzkumu oslovováni v obcích Březnice a Bohuslavice u Zlína a ve městě Zlín.

Bylo distribuováno 140 dotazníků, návratnost dosáhla 100 kusů, což představuje 71 %. Respondenti byli oslovováni v průběhu ledna až března 2011.

Na začátku ledna 2011 byl proveden předvýzkum. Dotazník byl vyplněn osmi respondenty. Následně byly provedeny drobné korektury u otázek č. 7, 17 a 21.

6 VYHODNOCENÍ A PREZENTACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Vlastní výzkum probíhal v měsících leden až březen 2011. Jeho výsledky byly zpracovány do tabulek a grafů pomocí aplikace Microsoft Excel. Relativní hodnoty jsou počítány vzhledem k celkovému počtu respondentů v dané kategorii (město – 100 % a vesnice - 100 %). Zdroj dat v tabulkách a grafech tvoří vlastní výzkum pomocí dotazníku.

Otázka č. 1: Pohlaví

	ženy	muži	celkem
	abs. četnost		
město	35	15	50
vesnice	32	18	50
celkem	67	33	100

Tab. 1. Pohlaví respondentů

Výzkumu se zúčastnilo celkem 100 respondentů. Celkem 67 žen a 33 mužů. Žen žijících ve městě bylo 35, mužů žijících ve městě bylo 15. Žen žijících na vesnici bylo 32, mužů žijících na vesnici bylo 18. Celkový počet respondentů z města byl 50, taktéž celkový počet respondentů z vesnice byl 50. Celkový vyšší počet žen může být dán větším zastoupením počtu žen než mužů ve vyšší věkové kategorii.

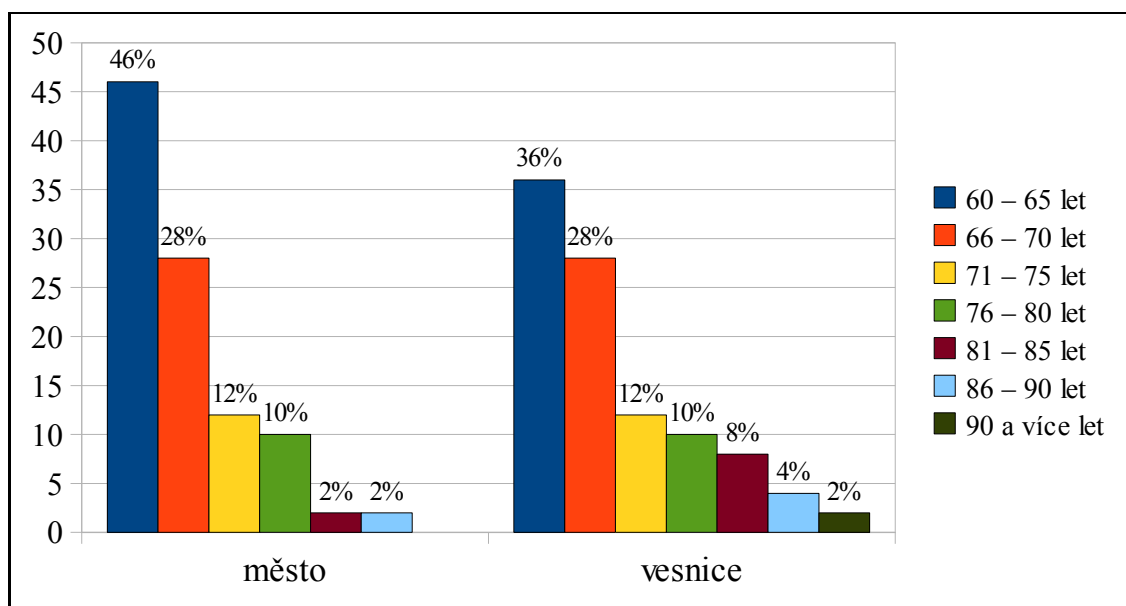
Otázka č. 2: Věk

	město		vesnice	
	abs. četnost			
	ženy	muži	ženy	muži
60 – 65 let	17	6	12	6
66 – 70 let	11	3	9	5
71 – 75 let	2	4	3	3
76 – 80 let	3	2	3	2
81 – 85 let	1	0	2	2
86 – 90 let	1	0	2	0
90 a více let	0	0	1	0

Tab. 2. Věk respondentů

Jednotlivé věkové kategorie respondentů jsou zastoupeny následovně: na ve městě žije 17 žen a 6 mužů ve věkové kategorii 60 – 65 let, 11 žen a 3 muži v kategorii 66 - 70 let, 2 ženy a 4 muži v kategorii 71 – 75 let, 3 ženy a 2 muži v kategorii 76 – 80 let, 1 žena v kategorii 81 – 85 let a 1 žena v kategorii 86 – 90 let. Na vesnici žije 12 žen a 6 mužů ve věkové kategorii 60 – 65 let, 9 žen a 5 mužů v kategorii 66 – 70 let, 3 ženy a 3 muži

v kategorii 71 – 75 let, 3 ženy a 2 muži v kategorii 76 – 80 let, 2 ženy a 2 muži v kategorii 81 – 85 let, 2 ženy v kategorii 86 – 90 let a 1 žena v kategorii nad 90 let.



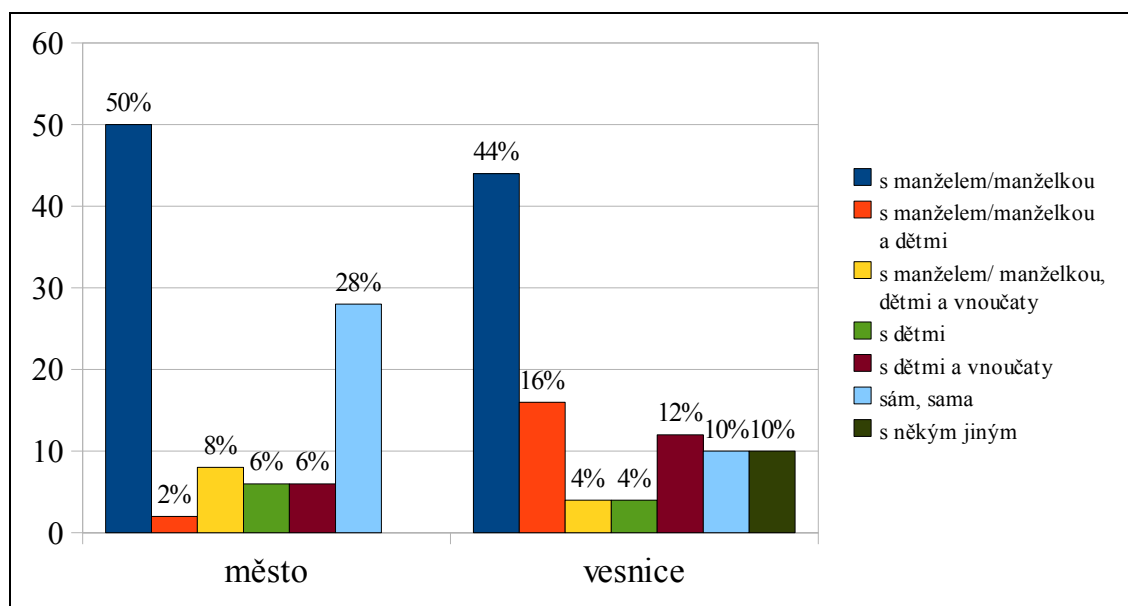
Graf 1. Zastoupení věkových kategorií respondentů (v %)

Z 50 respondentů žijících ve městě je 46 % ve věkové kategorii 60 – 65 let, 28 % v kategorii 66 – 70 let, 12 % v kategorii 71 – 75 let, 10 % v kategorii 76 – 80 let, 2 % v kategorii 81 – 85 let a 2 % v kategorii 86 – 90 let, věková kategorie nad 90 let není zastoupena. Z padesáti respondentů žijících na vesnici je 36 % ve věkové kategorii 60 – 65 let, 28 % v kategorii 66 – 70 let, 12 % v kategorii 71 – 75 let, 10 % v kategorii 76 – 80 let, 8 % v kategorii 81 – 85 let, 4 % v kategorii 86 – 90 let a 2 % v kategorii nad 90 let.

Otázka č. 3: Kde bydlíte?

Z celkem 100 respondentů bydlí 50 seniorů ve městě a 50 seniorů na vesnici.

Otázka č. 4: Bydlím



Graf 2. S kým respondenti bydlí (v %)

Respondenti žijící ve městě bydlí: 50 % s manželem/manželkou, 2 % s manželem/manželkou a dětmi, 8 % s manželem/manželkou, dětmi a vnoučaty, 6 % s dětmi, 6 % s dětmi a vnoučaty a 28 % samo. Respondenti žijící na vesnici bydlí: 44 % s manželem/manželkou, 16 % s manželem/manželkou a dětmi, 4 % s manželem/manželkou, dětmi a vnoučaty, 4 % s dětmi, 12 % s dětmi a vnoučaty, 10 % samo a 10 % s někým jiným.

Srovnání město a vesnice: Největší rozdíly ve formě soužití respondentů představuje samostatné bydlení, které převažuje ve městě, dále bydlení s manželkou a dětmi, které je vyšší na vesnici. Na vesnici se vyskytuje forma soužití, kdy respondenti žijí s někým jiným, než nabízejí uvedené kategorie, tato forma soužití není ve městě vůbec zastoupena.

Otázka č. 5: Máte děti?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
ano	47	94	48	96
ne	3	6	2	4

Tab. 3. Kolik respondentů má děti

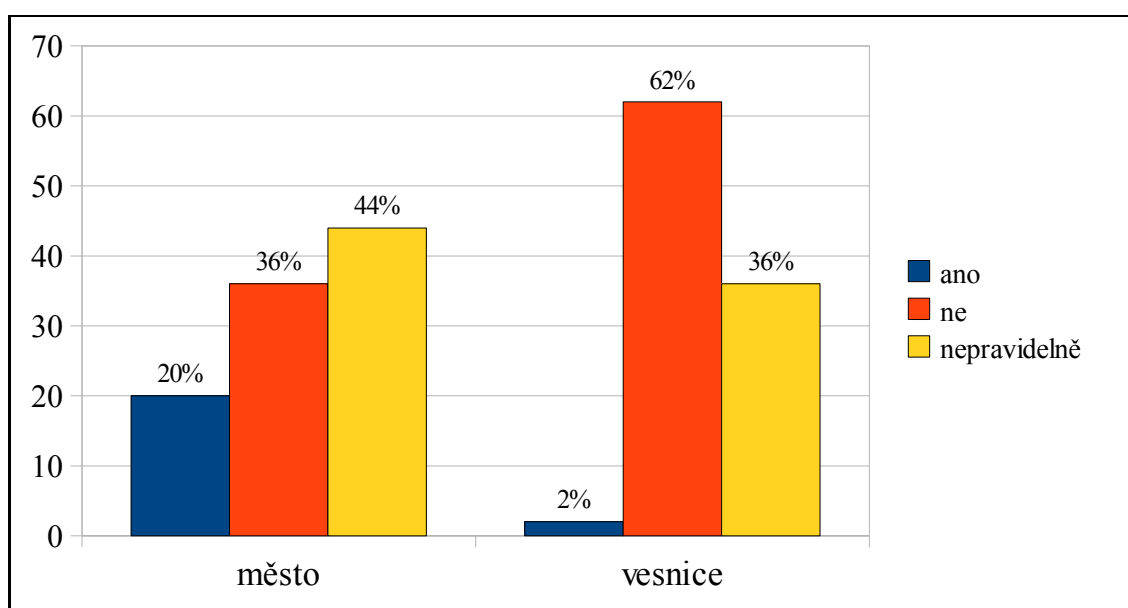
94 % respondentů žijících ve městě má děti, 6 % nemá. 96 % respondentů žijících na vesnici má děti, 4 % nemají.

Otázka č. 6: Máte vnoučata?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
ano	44	88	44	88
ne	6	12	6	12

Tab. 4. Kolik respondentů má vnoučata

Shodný počet seniorů z města i vesnice má vnoučata – 88 % respondentů. Vnoučata nemá také shodně 12 % respondentů žijících ve městě i na vesnici.

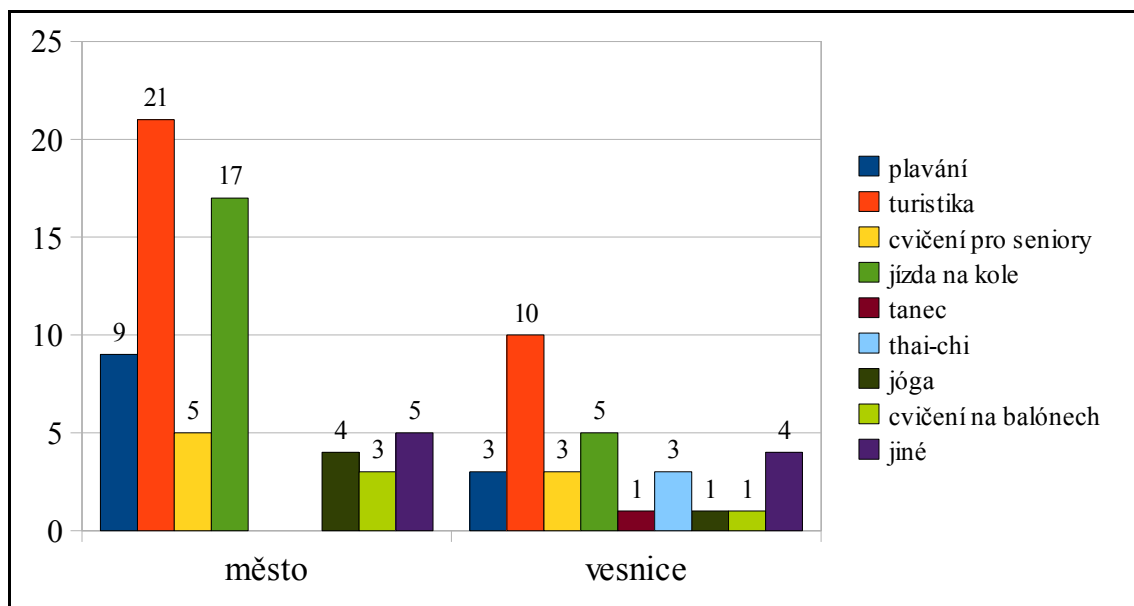
Otázka č. 7: Sportujete pravidelně?

Graf 3. Sportování u respondentů (v %)

Obyvatelé města provozují sport následovně: 20 % pravidelně, 44 % nepravidelně a 36 % vůbec. 2 % osob žijících na vesnici sportuje pravidelně, 36 % nepravidelně a 62 % vůbec.

Srovnání město a vesnice: Na vesnici necvičí vůbec 62 % respondentů oproti 36 % ve městě. Domnívám se, že senioři žijící na vesnici si vynahrazují pohyb prací na zahradě a náročnější údržbou obydlí. V zimě je možné, že část respondentů žijících na vesnici vykonává náročnější pohyb při topení tuhými palivy. Ale i tak je procento nesportujících seniorů na vesnici velké.

Otázka č. 7a: Jestliže sportujete, jaký sport provozujete? (možnost označení více odpovědí)



Graf 4. Druhy sportovních aktivit respondentů (v absolutních hodnotách)

Srovnání město a vesnice: V obou zkoumaných souborech provozují respondenti nejčastěji turistiku a jízdu na kole.

Z výzkumu vyplývá, že pokud se již senior věnuje sportu, tak se často nejedná o jeden, ale o více sportovních aktivit z uvedených kategorií.

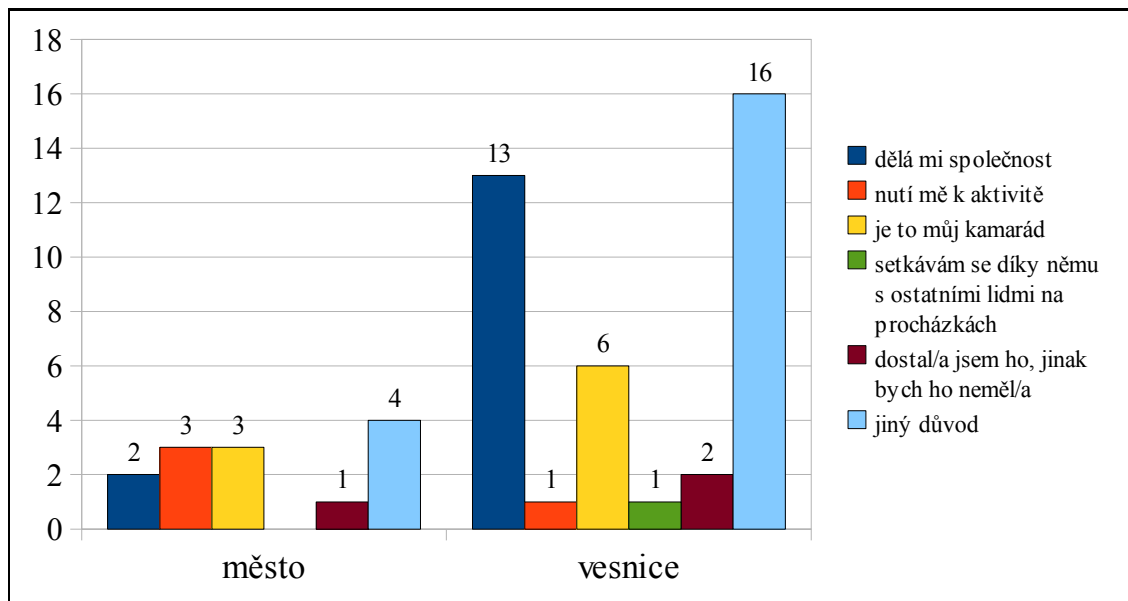
Otázka č. 8: Máte domácí zvíře?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
ano	13	26	39	78
ne	37	74	11	22

Tab. 5. Domácí zvířata

Srovnání město a vesnice: Výrazně více respondentů z vesnice (78 %) vlastní domácí zvíře oproti lidem bydlícím ve městě, kde má domácí zvíře pouze 26 % osob. Obecně jsou na vesnici lepší podmínky pro vlastnění domácího zvířete.

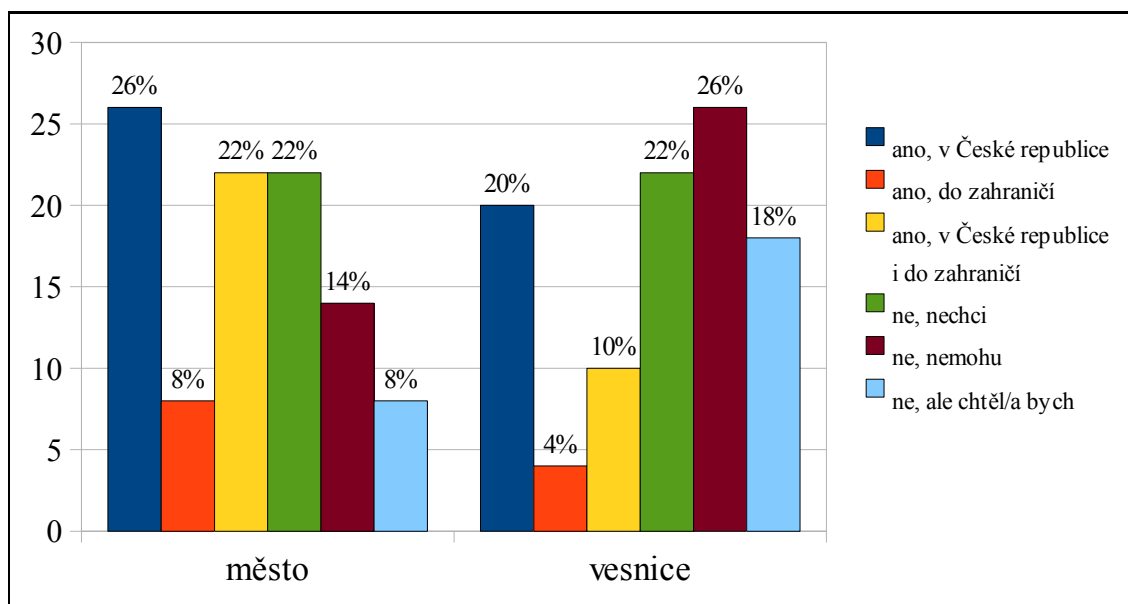
Otázka č. 8a: Jestliže máte domácí zvíře, jaký k tomu máte důvod?



Graf 5. Důvody vlastnění zvířete (v absolutních hodnotách)

Srovnání město a vesnice: Na vesnici výrazně převažují důvody vlastnění zvířete možnost odpovědi jiný důvod a dělá mi společnost. Při vyplňování dotazníků uváděli senioři mezi jiné důvody především hlídání obydlí u psů a chytání myši u koček. Ve městě jsou odpovědi seniorů rozloženy mezi uvedené možnosti poměrně stejnoměrně.

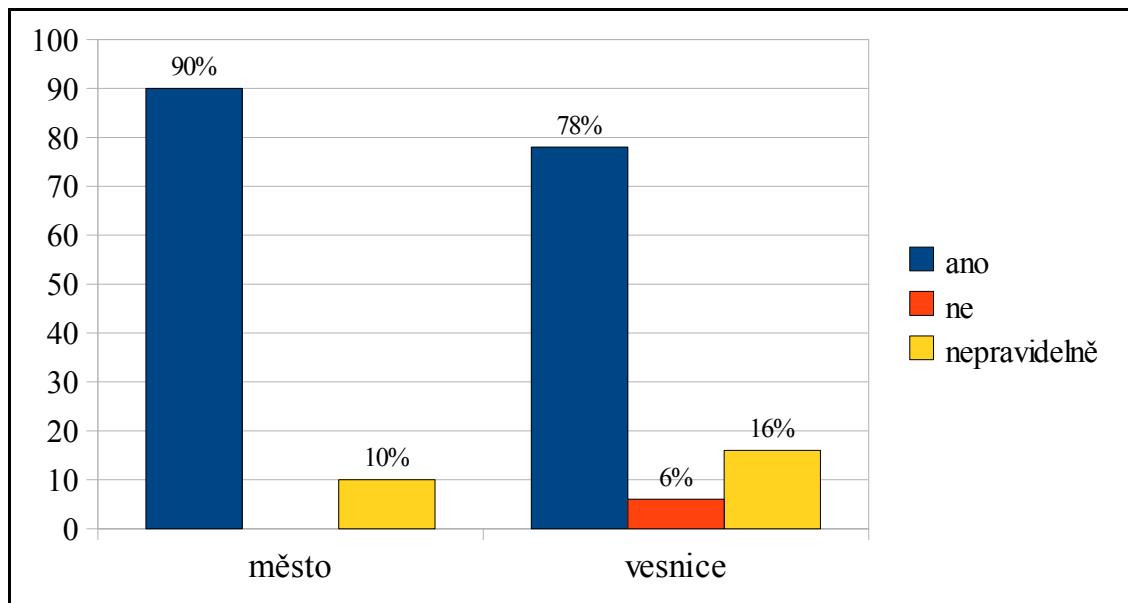
Otázka č. 9: Jezdíte na dovolenou?



Graf 6. Jezdění na dovolenou (v %)

Srovnání město a vesnice: Celkem 56 % respondentů z města jezdí na dovolenou a 34 % respondentů z vesnice si ji také dopřeje. 28 % seniorů z města jezdí na dovolenou i do zahraničí, kdežto z vesnice jen 14 %. 26 % respondentů bydlících na vesnici na dovolenou jezdit nemůže, 18 % by chtělo. Celkově více jezdí na dovolenou senioři žijící ve městě.

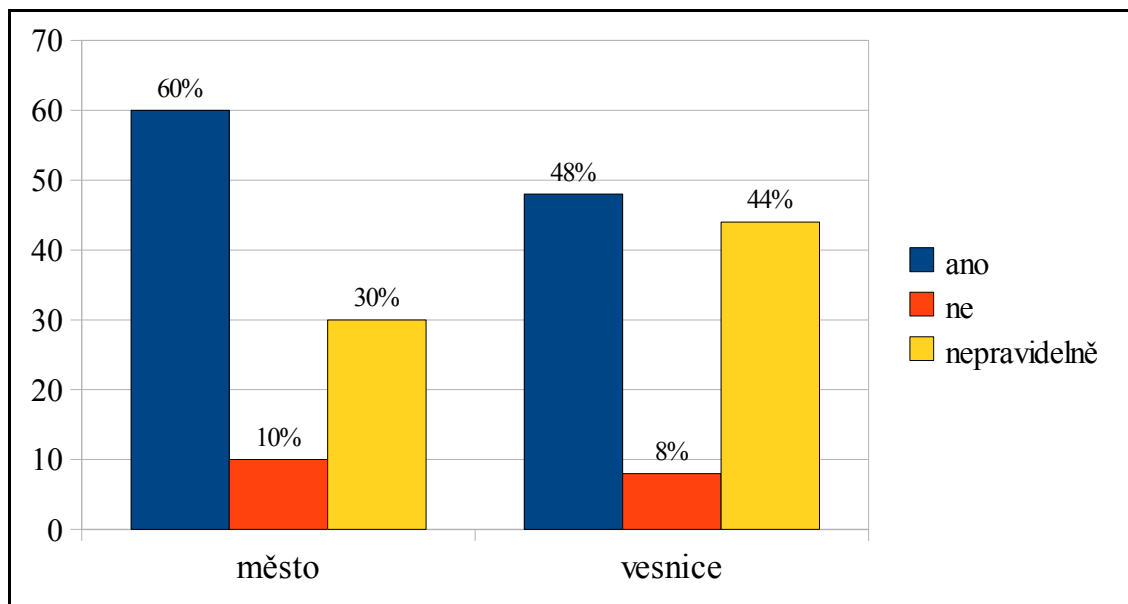
Otázka č. 9: Slavíte pravidelně narozeniny, svátky nebo jiná výročí Vaše nebo členů Vaší rodiny?



Graf 7. Slavení narozenin, svátků a jiných výročí (v %)

Srovnání město a vesnice: Všichni senioři žijící ve městě slaví narozeniny, svátky a jiná výročí, v 90 % procentech pravidelně a v 10 % nepravidelně. Senioři žijící na vesnici je slaví v 78 % pravidelně, v 16 % nepravidelně a v 6 % vůbec. Můžeme konstatovat, že senioři žijící ve městě slaví o něco více i pravidelněji narozeniny, svátky a jiná výročí své i svojí rodiny.

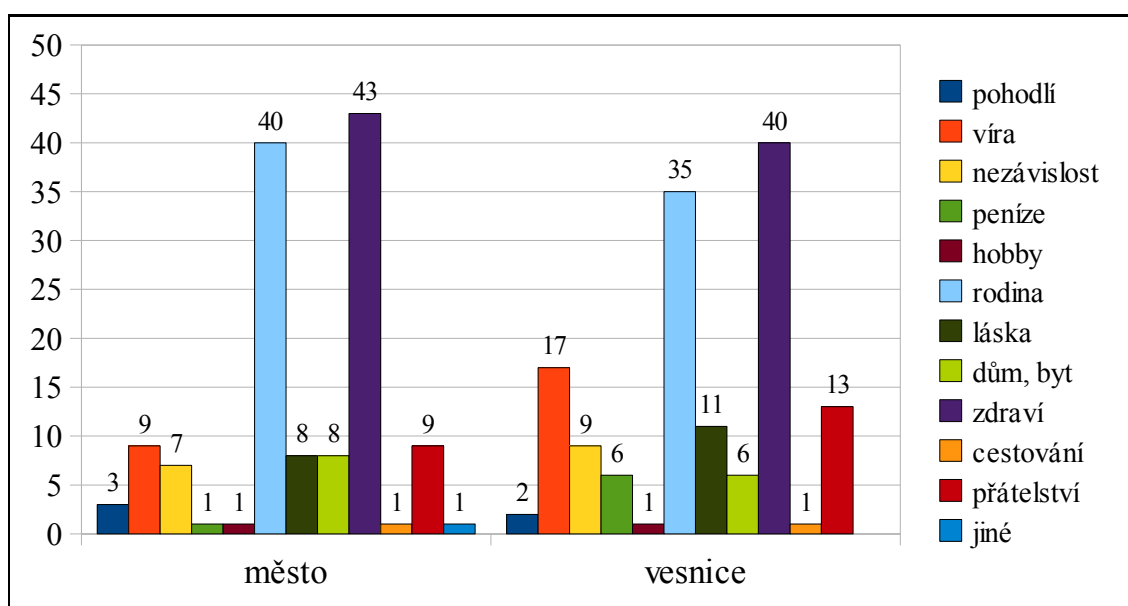
Otázka č. 11: Dodržujete pravidelně tradice a zvyky?



Graf 8. Dodržování tradic a zvyků (v %)

Srovnání město a vesnice: 60 % seniorů žijících ve městě dodržuje tradice a zvyky pravidelně, 30 % nepravidelně a 10 % vůbec. 48 % seniorů žijících na vesnici je dodržuje pravidelně, 44 % nepravidelně a 8 % vůbec. Můžeme říci, že senioři žijící ve městě dodržují pravidelněji tradice a zvyky.

Otázka č. 12: Čemu ve svém životě přikládáte největší hodnotu? (možnost označení 1 až 3 odpovědí)



Graf 9. Hodnoty seniorů (v absolutních hodnotách)

Srovnání město a vesnice: U obou zkoumaných souborů se umístila na prvním místě hodnota zdraví, na druhém místě rodina, na třetím víra, u osob žijících ve městě společně s přátelstvím, které zařadili senioři žijící na vesnici na čtvrté místo.

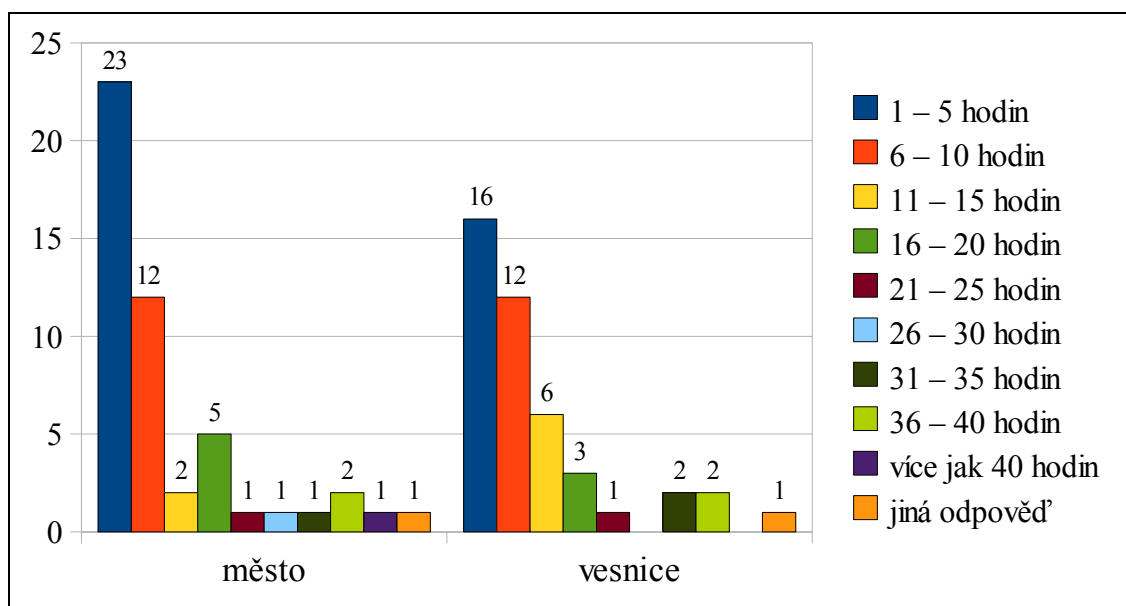
Otázka č. 13: Pečujete osobně o Vaši domácnost?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
ano	36	72	24	48
ne	1	2	7	14
částečně	13	26	19	38

Tab. 6. Péče o domácnost

Srovnání město a vesnice: Z 50 respondentů žijících ve městě 72 % pečuje osobně o svou domácnost, 26 % částečně a 2 % vůbec. Z 50 respondentů žijících na vesnici 48 % pečuje osobně o svou domácnost, 38 % částečně a 14 % vůbec. Domnívám se, že tyto výsledky mohou být dány tím, že osoby žijící ve městě bydlí ve 28 % samy, kdežto osoby žijící na vesnici bydlí v 90 % s někým (viz. graf č. 2).

Otázka č. 13a: Kolik času týdně přibližně věnujete této činnosti?



Graf 9. Počet hodin péče o domácnost týdně (v absolutních hodnotách)

Srovnání město a vesnice: Obě dotazované skupiny pečují o svou domácnost nejčastěji 1 - 5 hodin týdně. Druhá nejčastější hodnota je u obou skupin 6 – 10 hodin týdně. Další nejčastější hodnoty jsou 16 – 20 hodin u seniorů žijících ve městě a 11 – 15 hodin u seniorů žijících na vesnici.

Otázka č. 14: Připravujete si sami stravu?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
ano	31	62	31	62
ne	3	6	7	14
pouze někdy	16	32	12	24

Tab. 7. Příprava stravy

Srovnání město a vesnice: Výsledné hodnoty se u obou zkoumaných souborů liší spíše nepatrně. Větší část respondentů tedy sama rozhoduje o tom, jakou stravu konzumuje.

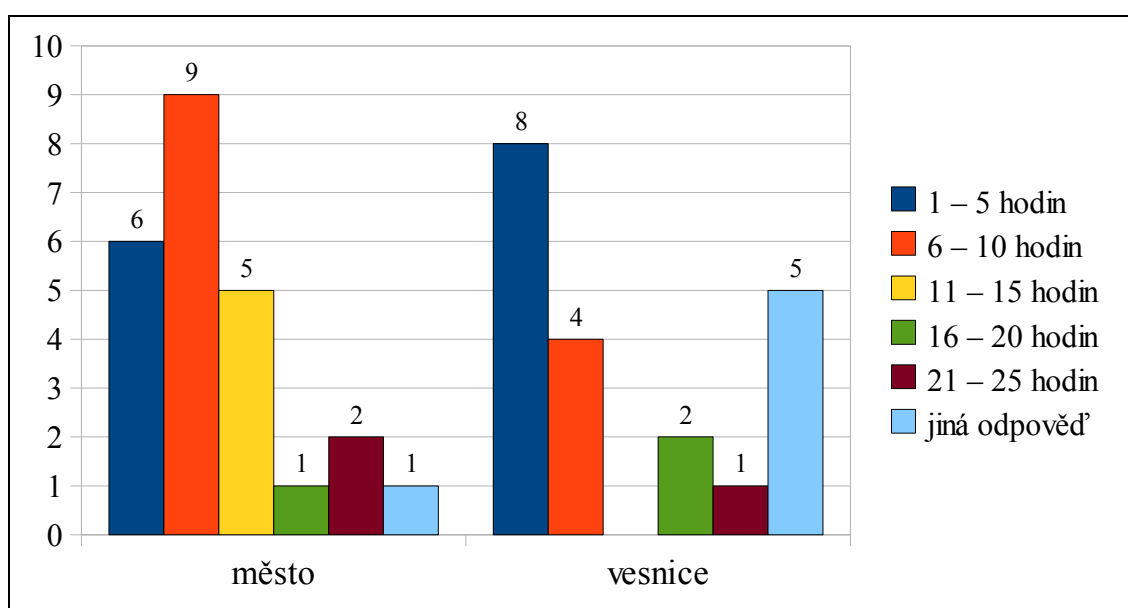
Otázka č. 15: Hlídáte vnoučata nebo pravnoučata?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
ano	24	48	20	40
ne	26	52	30	60

Tab. 8. Hlídaní vnoučat a pravnoučat

Srovnání město a vesnice: Z 50 respondentů žijících ve městě hlídá svá vnoučata či pravnoučata 48 % a nehlídá 52 %. Z 50 respondentů žijících na vesnici hlídá svá vnoučata či pravnoučata 40 % a nehlídá 60 %. Mezi oběma zkoumanými skupinami je spíše malý rozdíl.

Otázka č. 15a: Kolik času týdně přibližně věnujete této činnosti?



Graf 10. Počet hodin hlídání vnoučat a pravnoučat (v absolutních hodnotách)

Rozdíl město a vesnice: Senioři žijící ve městě hlídají vnoučata a pravnoučata nejčastěji 6 – 10 hodin týdně, dále 1 – 5 hodin a 11 – 15 hodin týdně. Senioři žijící na vesnici hlídají vnoučata nejčastěji 1 – 5 hodin týdně, poté volili jinou odpověď a dále 6 – 10 hodin. Rozdíly v tom, zda senior bydlí společně s vnoučaty jsou u obou skupin malé – 14 % seniorů z města a 16 % seniorů z vesnice (viz. graf č. 2)

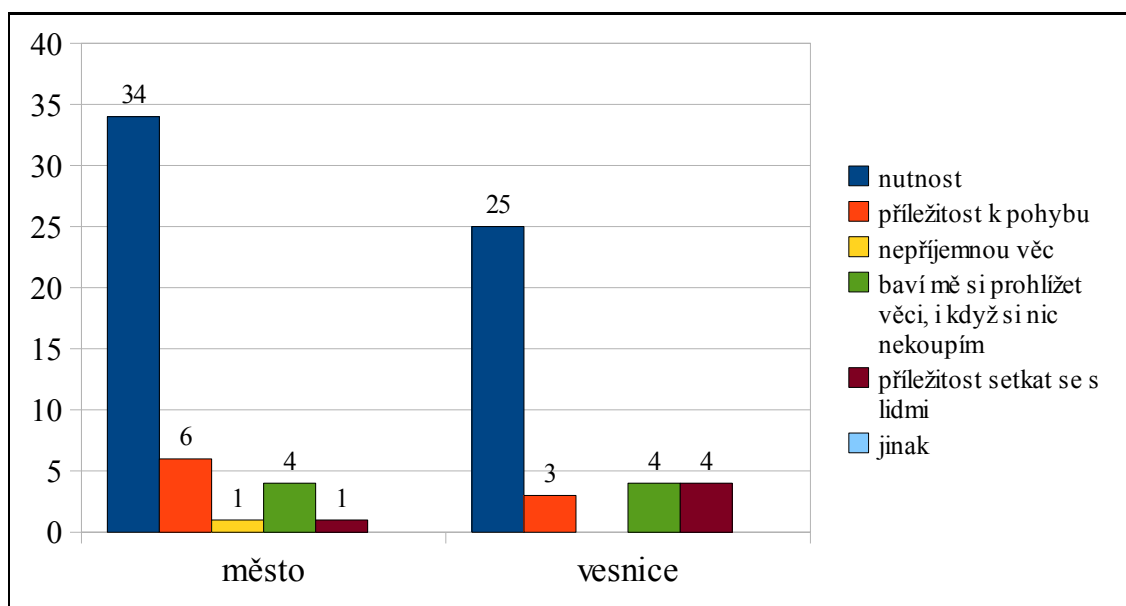
Otázka č. 16: Chodíte si sami nakupovat?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
ano	46	92	36	72
ne	4	8	14	28

Tab. 9. Nakupování

Srovnání město a vesnice: Téměř všichni respondenti (92 %) bydlící ve městě si chodí sami nakupovat. Na vesnici si samo chodí nakupovat 72 % respondentů.

Otázka č. 16a: Jestliže ano, vnímáte nakupování jako:



Graf 11. Vnímání nakupování (v absolutních hodnotách)

Srovnání město a vesnice: Nejvíce osob z obou zkoumaných souborů vnímá nakupování jako nutnost. Dále nejčastěji vnímají respondenti z města nakupování jako příležitost k pohybu a třetí nejčastější odpověď je, že je baví prohlížet si věci, i když si nic nekoupí. Na vesnici jsou druhé dvě nejčastější odpovědi, příležitost setkat se s lidmi a rovněž, baví mě prohlížet si věci, i když si nic nekoupím.

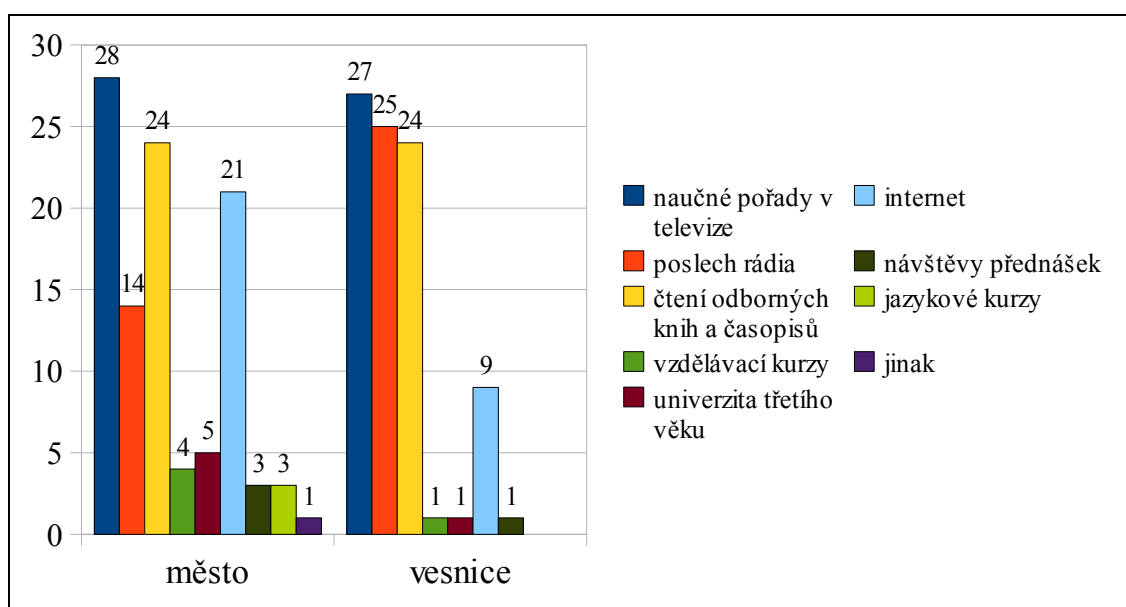
Otázka č. 17: Vzděláváte se dále i ve starším věku?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
ano	35	70	40	80
ne	15	30	10	20

Tab 10. Vzdělávání se ve starším věku

Srovnání město a vesnice: Na vesnici se dále vzdělává 80 % dotazovaných, což je o něco více než dotazovaných ve městě, kde se jich dále vzdělává 70 %.

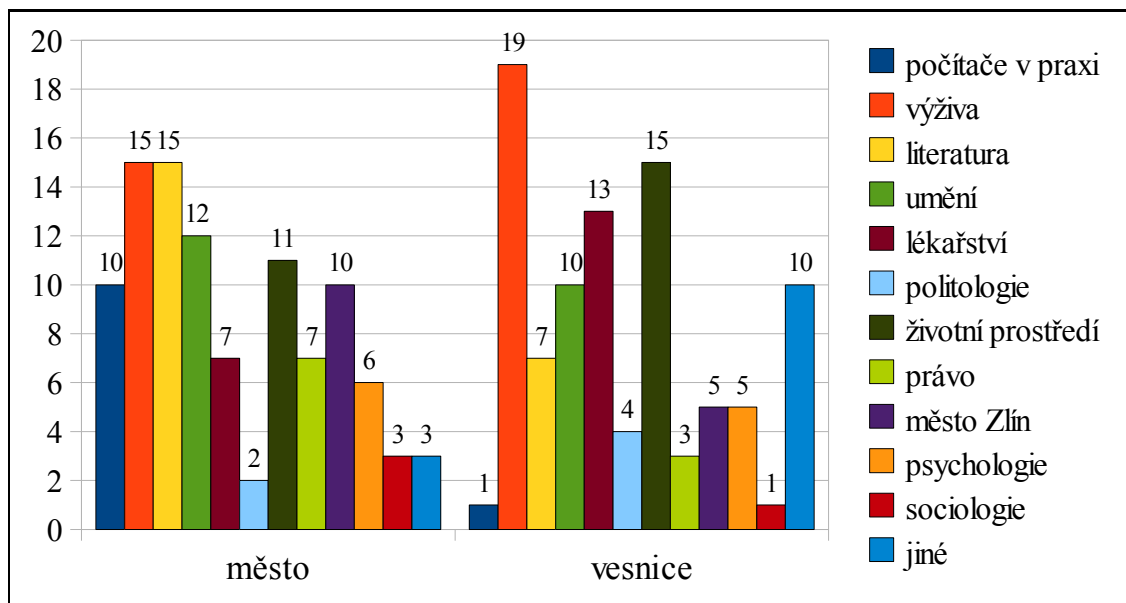
Otázka č. 17a: Pokud ano, jak?



Graf 12. Způsoby vzdělávání ve starším věku (v absolutních hodnotách)

Srovnání město a vesnice: Mezi dva nejčastější způsoby dalšího vzdělávání řadí oba soubory dotazovaných naučné pořady v televizi a čtení odborných knih a časopisů. Třetí nejčastější způsob je u respondentů žijících ve městě internet, a čtvrtý poslech rádia. U seniorů žijících na vesnici je na třetím místě poslech rádia a na čtvrtém místě internet. Můžeme konstatovat, že nejčastější způsoby dalšího vzdělávání u obou skupin jsou více méně totožné. Dále můžeme říci, že senioři žijící ve městě využívají o něco více vzdělávací kurzy, univerzity třetího věku, návštěvy přednášek i jazykových kurzů. Domnívám se, že to může být způsobeno lepší dostupností těchto možností ve městě.

Otázka č. 17b: Jaká témata Vás zajímají? (možnost označení více odpovědí)



Graf 13. Témata, která seniory zajímají (v absolutních hodnotách)

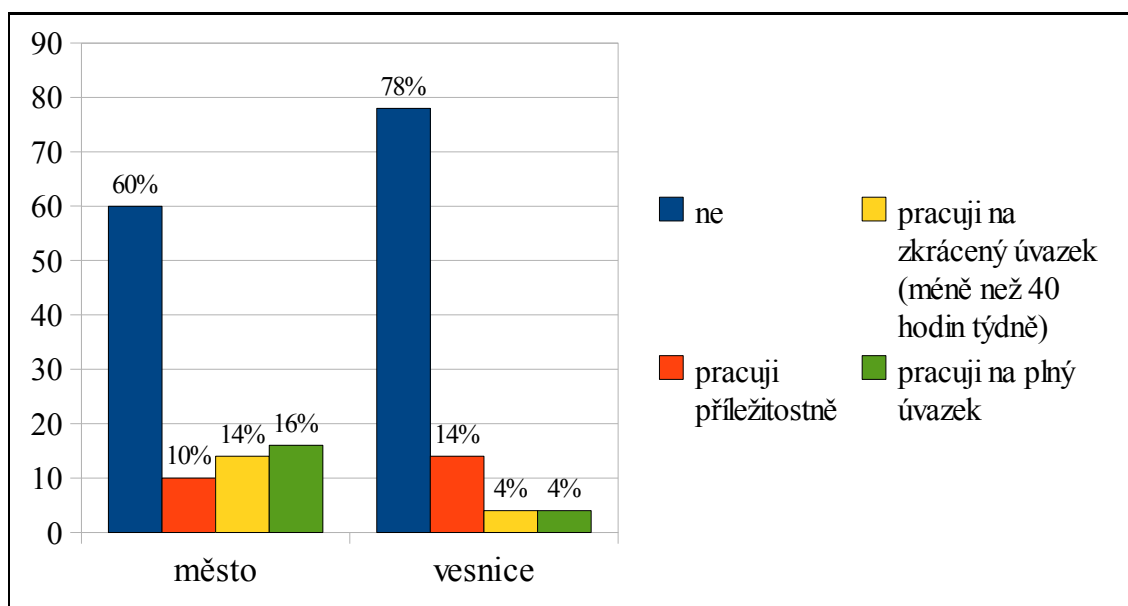
Srovnání město a vesnice: Seniory žijící ve městě a na vesnici zajímají tato témata:

Město - 1. - 2. výživa, 1. - 2. literatura, 3. umění.

Vesnice - 1. výživa, 2. životní prostředí, 3. lékařství.

Domnívám se, že senioři obecně se zajímají nejvíce o témata související se zdravím, což potvrzuje to, že seniory nejvíce zajímá téma výživa. Oblíbená témata jsou určována konkrétními zájmy jednotlivce. Největší rozdíl je u počítačů v praxi, kde se o toto téma více zajímají senioři žijící ve městě. Mezi jiná témata u dotazových žijících ve městě patří: reality, motorismus, účetnictví, dějiny. U osob žijících na vesnici zde náleží: ekonomie, technika, včelařství, sport, historie, starožitnosti, fauna a flóra, architektura a aktivní odpočinek. Volená témata byla vybrána s ohledem na nabídku U3V ve Zlíně.

Otázka č. 18: Přivyděláváte si k penzi nebo jste zaměstnán/a?



Graf 14. Zaměstnání seniorů (v %)

Ve městě již nepracuje 60 % respondentů a na vesnici 78 % respondentů. Ve městě pak 10 % pracuje příležitostně, 14 % pracuje na zkrácený úvazek a 16 % pracuje na plný úvazek. Na vesnici pracuje 14 % seniorů příležitostně a na plný a zkrácený úvazek 4 %.

Srovnání město a vesnice: U obou zkoumaných souborů výrazně převažuje možnost, že senior již nepracuje, což se dá očekávat. Avšak ve městě je 30 % respondentů zaměstnáno na stálý pracovní úvazek a na vesnici se jedná o 8 %. Lze tedy konstatovat, že senioři žijící ve městě jsou z větší části zaměstnáni ať již na plný či částečný úvazek. Tyto výsledky si můžeme odůvodnit větším počtem pracovních možností ve městě.

Otázka č. 19: Proč si přivyděláváte nebo jste zaměstnán/a?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
vyplnění volného času	3	6	1	2
finanční důvody	9	18	5	10
potřeba komunikace, být mezi lidmi	6	12	4	8
jiný důvod	2	4	1	2

Tab. 11. Důvody zaměstnání u seniorů

Srovnání město a vesnice: U obou sledovaných skupin jsou nejčastějšími důvody zaměstnání finanční důvody a potřeba komunikace, být mezi lidmi.

Otázka č. 20: Označte prosím, v jaké míře se věnujete následujícím aktivitám?

Město

	několikrát týdně	několikrát měsíčně	několikrát ročně	vůbec
	abs. (rel).	abs. (rel).	abs. (rel).	abs. (rel).
procházky po okolí	28 (56)	9 (18)	10 (20)	3 (6)
zahrada	17 (34)	11 (22)	7 (14)	15 (30)
kutilství	2 (4)	12 (24)	6 (12)	30 (60)
chov domácích zvířat	10 (20)	1 (2)	1 (2)	38 (76)
sledování televize	48 (96)	0 (0)	0 (0)	2 (4)
internet	26 (52)	0 (0)	3 (6)	21 (42)
četba novin a časopisů	41 (82)	5 (10)	1 (2)	3 (6)
četba knih	25 (50)	12 (24)	8 (16)	5 (10)
luštění křížovek, sudoku	25 (50)	9 (18)	2 (4)	14 (28)
práce na počítači	22 (44)	4 (8)	3 (6)	21 (42)
houbaření	1 (2)	1 (2)	23 (46)	25 (50)
chataření, chalupaření	4 (8)	6 (12)	6 (12)	34 (68)
návštěva kostela	5 (10)	5 (10)	14 (28)	26 (52)
poslech rozhlasu	35 (70)	8 (16)	4 (8)	3 (6)
návštěva kavárny, hospody	3 (6)	11 (22)	19 (38)	17 (34)
cestování	2 (4)	3 (6)	32 (64)	13 (26)
sběratelství	0 (0)	1 (2)	1 (2)	48 (96)
návštěvy divadel, koncertů	1 (2)	2 (4)	25 (50)	22 (44)
ruční práce	8 (16)	11 (22)	9 (18)	22 (44)
rybaření	0 (0)	0 (0)	2 (4)	48 (96)
výtvarná činnost	1 (2)	0 (0)	7 (14)	42 (84)

Tab. 12. Aktivity seniorů bydlících ve městě

Senioři žijící ve městě nejčastěji provozují tyto aktivity: sledování televize, četba novin a časopisů, poslech rozhlasu, procházky po okolí, internet. Více jak polovina dotazovaných respondentů žijících ve městě provozuje tyto aktivity několikrát týdně. Další nejčastěji vykonávané aktivity jsou četba knih a luštění křížovek a sudoku. Polovina respondentů žijících ve městě se věnuje těmto aktivitám několikrát týdně.

Vesnice

	několikrát týdně	několikrát měsíčně	několikrát ročně	vůbec
	abs. (rel).	abs. (rel).	abs. (rel).	abs. (rel).
procházky po okolí	17 (34)	17 (34)	9 (18)	7 (14)
zahrada	36 (72)	4 (8)	3 (6)	7 (14)
kutilství	13 (26)	8 (16)	4 (8)	25 (50)
chov domácích zvířat	36 (72)	0 (0)	0 (0)	14 (28)
sledování televize	45 (90)	1 (2)	3 (6)	1 (2)
internet	10 (20)	3 (6)	1 (2)	36 (72)
četba novin a časopisů	35 (70)	7 (14)	4 (8)	4 (8)
četba knih	19 (38)	8 (16)	9 (18)	14 (28)
luštění křížovek, sudoku	24 (48)	1 (2)	7 (14)	18 (36)
práce na počítači	10 (20)	4 (8)	0 (0)	36 (72)
houbaření	3 (6)	10 (20)	13 (26)	24 (48)
chataření, chalupaření	1 (2)	3 (6)	1 (2)	45 (90)
návštěva kostela	16 (32)	2 (4)	9 (18)	23 (46)
poslech rozhlasu	38 (76)	8 (16)	1 (2)	3 (6)
návštěva kavárny, hospody	4 (8)	3 (6)	12 (24)	31 (62)
cestování	2 (4)	3 (6)	22 (44)	23 (46)
sběratelství	2 (4)	2 (4)	4 (8)	42 (84)
návštěvy divadel, koncertů	0 (0)	0 (0)	21 (42)	29 (58)
ruční práce	12 (24)	12 (24)	4 (8)	22 (44)
rybaření	1 (2)	1 (2)	2 (4)	46 (92)
výtvarná činnost	0 (0)	1 (2)	5 (10)	44 (88)

Tab. 13. Aktivita seniorů bydlících na vesnici

Senioři žijící na vesnici se věnují nejčastěji následujícím aktivitám: sledování televize, poslech rozhlasu, zahrada, chov domácích zvířat a četba novin a časopisů. 70 % a více procent dotazovaných seniorů žijících na vesnici provozuje tyto aktivity několikrát týdně.

Srovnání město a vesnice: Oba zkoumané soubory provozují několikrát týdně nejvíce tyto aktivity: sledování televize, četba novin a časopisů a poslech rozhlasu. Ve městě se dále nejvíce věnují procházkám po okolí, internetu a luštění křížovek a sudoku. Vedle toho na vesnici se senioři často věnují chovu domácích zvířat a zahradě.

U seniorů se největší oblibě těší hromadné sdělovací prostředky – televize, rozhlas, noviny a časopisy. U seniorů žijících ve městě i internet. Jedná se o pasivní aktivity. U internetu nebylo dále zkoumáno, k čemu ho respondenti využívají. Může se jednat o komunikaci či o vyhledávání informací, případně sledování videí i jiné aktivity. Aktivity vyžadující větší fyzickou či psychickou aktivitu, zde můžeme najít u seniorů žijících ve městě procházky

po okolí a luštění křížovek a sudoku. U seniorů žijících na vesnici pak práci na zahradě. 48 % jich luští křížovky či sudoku.

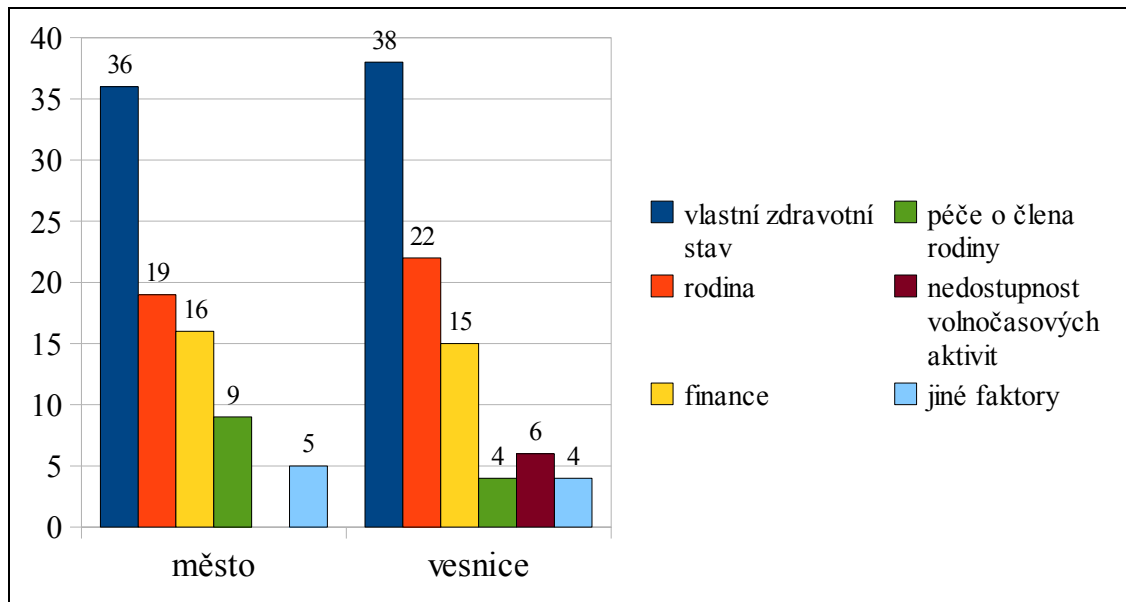
Otázka č. 20a: Uved'te prosím, jaké další aktivity vykonáváte?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
žádné	45	90	45	90
psaní článků do novin	1	2	0	0
účetnictví	1	2	0	0
bylinkaření	1	2	0	0
pečení	0	0	1	2
péče o staré lidi	0	0	1	2

Tab. 14. Další aktivity seniorů

Srovnání město a vesnice: Shodně 45 % osob z obou zkoumaných souborů uvádí, že již neprovozuje žádné další aktivity. Další aktivity, které senioři provozují jsou zastoupeny zanedbatelně.

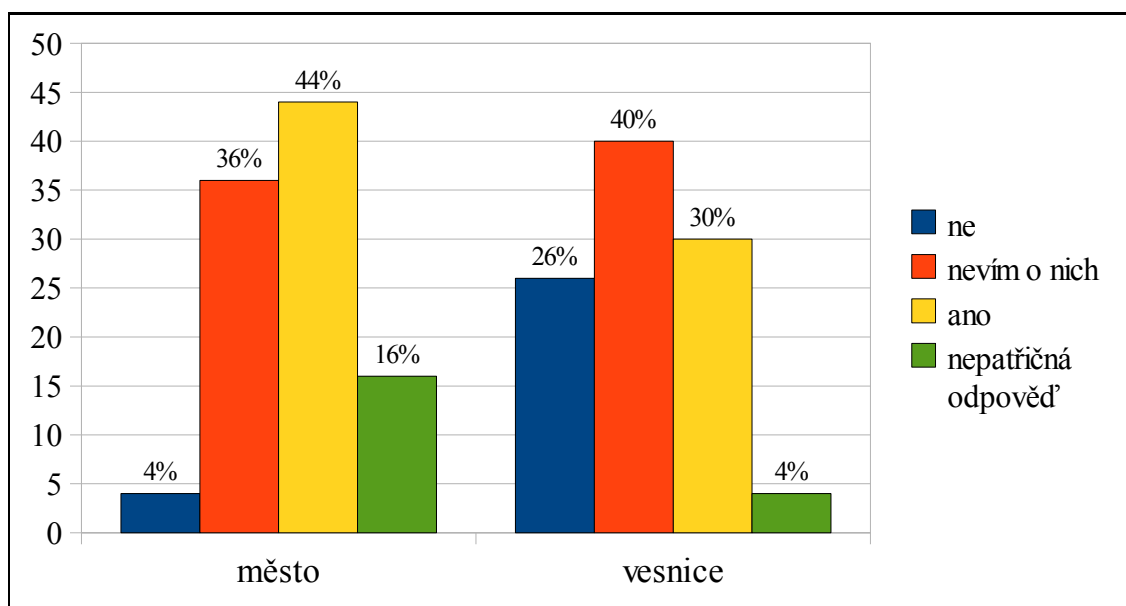
Otázka č. 21: Jaké faktory mají vliv na Váš volný čas? (možnost označení více odpovědí)



Graf 15. Faktory ovlivňující volný čas seniorů (v absolutních hodnotách)

Srovnání město a vesnice: Faktory ovlivňující volný čas seniorů jsou v obou zkoumaných souborech zastoupeny spíše shodně, na vesnici se vyskytuje i důvod nedostupnost volnočasových aktivit u šesti respondentů. Nejvíce ovlivňuje seniory jejich vlastní zdravotní stav, dále rodina a finance.

Otázka č. 22: Existují ve Vaší vesnici/ve Vašem městě nějaké možnosti pro setkávání seniorů?



Graf 16. Existence možností pro setkávání seniorů (v %)

Srovnání město a vesnice: Senioři žijící ve městě nejčastěji odpovídají, že v jejich městě existují možnosti pro setkávání seniorů (44 %) a poté, že o nich neví (36%). Senioři žijící na vesnici nejčastěji uvádějí, že o nich neví (40 %), dále že existují (30 %) a že neexistují (26%). Následující tabulka obsahuje možnosti pro setkávání seniorů ve městě i na vesnici.

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
klub seniorů	15	30	6	12
setkávání seniorů	3	6	5	10
turistický klub seniorů	1	2	0	0
jazykové kurzy	1	2	0	0
oslavy kulatých narozenin	2	4	0	0
tance	1	2	0	0
cvičení pro seniory	0	0	1	2
sousedské návštěvy	0	0	1	2
zaměstnání pro seniory	0	0	1	2
kostel	0	0	1	2
hospoda	0	0	1	2

Tab. 14. Možnosti pro setkávání seniorů

Otázka č. 22a: Využíváte je?

Tyto možnosti využívají tři senioři z města, šest z vesnice, občas je navštěvují tři senioři z města a 4 z vesnice, nevyužívá je 16 seniorů z města a pět seniorů z vesnice.

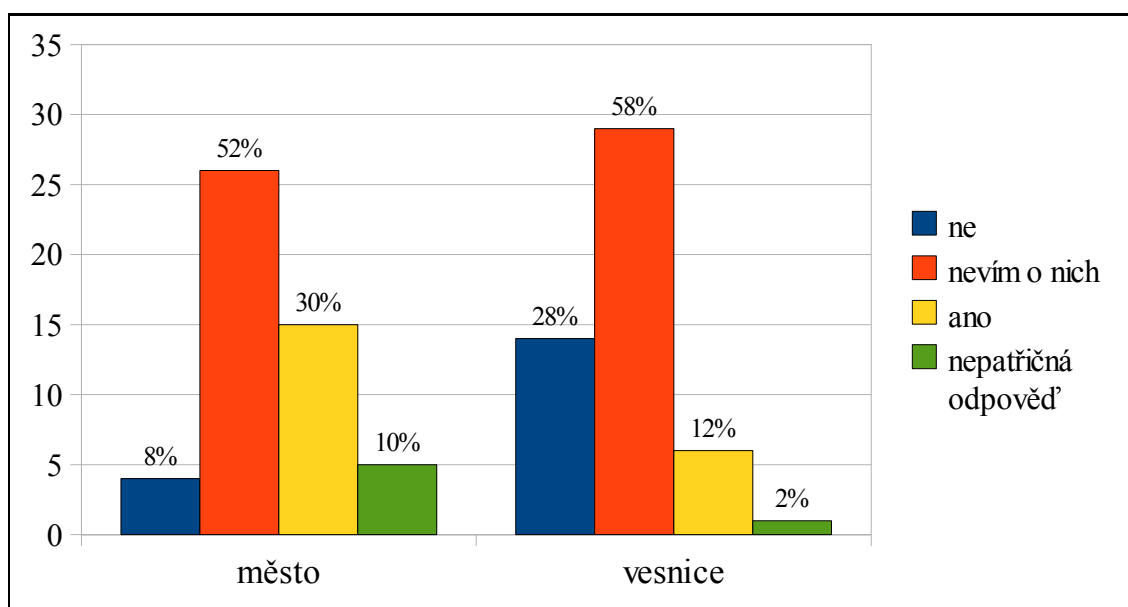
Otázka č. 22b: Jaké možnosti pro setkávání seniorů Vám zde chybí?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
žádné	42	84	41	82
cukrárna	1	2	0	0
kavárna pro seniory	1	2	0	0
kurzy plavání	1	2	0	0
denní stacionář	1	2	0	0
nepatřičná odpověď	2	4	0	0
klub zdraví	0	0	1	2
setkávání seniorů	0	0	5	10
dechová hudba	0	0	1	2
kultura	0	0	2	2
kino	0	0	2	4

Tab. 15. Možnosti pro setkávání seniorů, které jim chybí

Srovnání město a vesnice: 42 % respondentů žijících ve městě a 41 % respondentů žijících na vesnici konstatuje, že jim žádné možnosti pro setkávání seniorů nechybí. Z ostatních odpovědí respondentů z obou zkoumaných souborů za zmínku stojí, že 10 % seniorů žijících na vesnic by uvítalo pravidelné setkávání seniorů. Ostatní odpovědi jsou spíše ojedinělé.

Otázka č. 23: Existují ve Vaší vesnici/ve Vašem městě nějaké možnosti pro využití Vašeho volného času?



Graf 17. Existence možností pro využití volného času seniorů (v %)

Srovnání město a vesnice: Senioři žijící ve městě nejčastěji uvádějí, že o nich neví (52 %), dále že takové možnosti zde existují (30 %). Senioři žijící na vesnici také nejčastěji uvádějí, že o takových možnostech neví (58 %), dále, že takové možnosti zde nejsou (28 %). Následující tabulka uvádí možnosti pro využití volného času seniorů, které dotazovaní uvedli.

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
klub seniorů	1	2	0	0
cvičení	7	14	2	4
univerzita třetího věku	2	4	0	0
koncerty	2	4	0	0
divadlo	4	8	0	0
kino	4	8	0	0
plavání	5	10	0	0
cyklostezky	2	4	0	0
turistika	2	4	0	0
angličtina	0	0	1	2
park	0	0	1	2
rybaření	0	0	1	2
knihovna	0	0	1	2
svaz zahrádkářů a včelařů	0	0	1	2
opatrování nemohoucích	0	0	1	2
zkoušky muzikantů	0	0	1	2
nepatřičná odpověď	0	0	3	6

Tab. 16. Možnosti pro využití volného času seniorů

Otázka č. 23a: Využíváte je?

Tyto možnosti využívá 5 seniorů žijících ve městě a 4 senioři žijící na vesnici. Občas je využije 7 respondentů z města a 1 respondent z vesnice. Nevyužívají je 3 respondenti z města a 1 z vesnice.

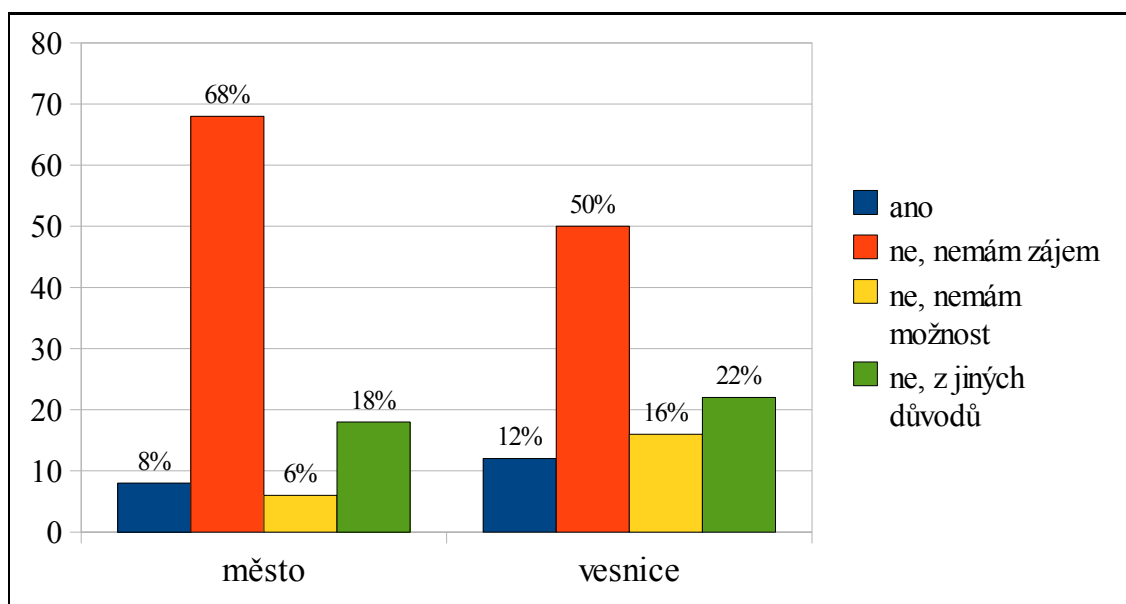
Otázka č. 23b: Jaké možnosti využívání volného času Vám ve Vaší vesnici/ve Vašem městě chybí?

	město		vesnice	
	abs. četnost	rel. četnost	abs. četnost	rel. četnost
žádné	45	90	45	90
cvičení	1	2	3	6
besedy o dění ve městě	1	2	0	0
lepší turistické trasy	0	0	1	2
kino	0	0	2	4
kultura	0	0	1	2
nepatřičná odpověď	0	0	2	4

Tab. 17. Možnosti pro využití volného času seniorů, které jim chybí

Srovnání město a vesnice: V obou zkoumaných souborech uvádí 45 % respondentů, že jim žádné možnosti pro využití jejich volného času ve městě či na vesnici nechybí. Ostatní odpovědi jsou spíše ojedinělé. Za zmínku stojí tři respondenti žijící na vesnice, kterým zde chybí možnost cvičení.

Otázka č. 24: Jste členem/členkou nějaké organizace (klub seniorů, ...)?



Graf 18. Členství v organizacích a klubech (v %)

Srovnání město a vesnice: Nejvíce respondentů z obou zkoumaných souborů uvádí, že nemá zájem být členy nějaké organizace či klubu (68 % respondentů z města a 50 % respondentů z vesnice). Respondenti z obou zkoumaných souborů volí jako druhou nejčastější odpověď ne, z jiných důvodů. 16 % seniorů žijících na vesnici uvádí, že nemají

možnost, tuto možnost volí 6 % seniorů žijících ve městě. 8 % seniorů žijících ve městě a 12 % seniorů žijících na vesnici uvádí, že jsou členy nějaké organizace či klubu. Senioři žijící ve městě jsou členy těchto organizací a klubů: klub seniorů, farnost, rybáři a myslivci. Senioři žijící na vesnici jsou členy následujících organizací a klubů: klub seniorů, Sokol, rybáři, zahrádkáři a včelaři.

Otázka č. 25: Jak často se setkáváte s uvedenými osobami?

Město

	několikrát týdně	několikrát měsíčně	několikrát ročně	vůbec
	abs. (rel).	abs. (rel).	abs. (rel).	abs. (rel).
děti	35 (70)	7 (14)	6 (12)	2 (4)
vnuci	23 (46)	14 (28)	8 (16)	5 (10)
ostatní příbuzní	8 (16)	18 (36)	23 (46)	1 (2)
přátelé	11 (22)	22 (44)	13 (26)	4 (8)
sousedé	19 (38)	17 (34)	6 (12)	8 (16)
bývalí spolupracovníci	2 (4)	6 (12)	30 (60)	12 (24)
vrstevníci	6 (12)	8 (16)	24 (48)	12 (24)
ostatní známí	5 (10)	10 (20)	23 (46)	12 (24)
známí z vašich volnočasových aktivit	3 (6)	9 (18)	14 (28)	24 (48)
ostatní lidé (prodavačka, pošťák...)	28 (56)	15 (30)	5 (10)	2 (4)

Tab. 18. Frekvence kontaktů seniorů žijících ve městě

Senioři žijící ve městě se nejčastěji (několikrát týdně) setkávají se svými dětmi (70 %), poté s ostatními lidmi - jako je např. prodavačka či pošťák (56 %), se svými vnuky (46 %) a dále se svými sousedy (38 %).

Vesnice

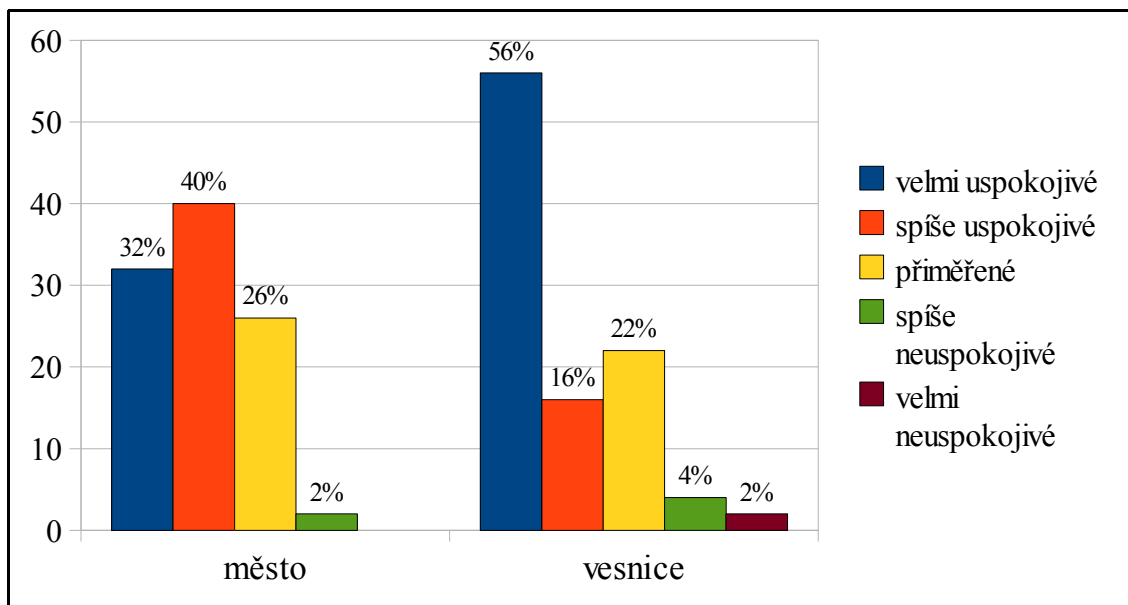
	několikrát týdně	několikrát měsíčně	několikrát ročně	vůbec
	abs. (rel).	abs. (rel).	abs. (rel).	abs. (rel).
děti	40 (80)	5 (10)	1 (2)	4 (8)
vnuci	29 (58)	13 (26)	1 (2)	7 (14)
ostatní příbuzní	12 (24)	15 (30)	22 (44)	1 (2)
přátelé	13 (26)	20 (40)	12 (24)	5 (10)
sousedé	26 (52)	15 (30)	5 (10)	4 (8)
bývalí spolupracovníci	1 (2)	5 (10)	35 (70)	9 (18)
vrstevníci	9 (18)	13 (26)	17 (34)	11 (22)
ostatní známí	3 (6)	14 (28)	26 (52)	7 (14)
známí z vašich volnočasových aktivit	4 (8)	7 (14)	14 (28)	25 (50)
ostatní lidé (prodavačka, pošťák...)	27 (54)	15 (30)	4 (8)	4 (8)

Tab. 19 Frekvence kontaktů seniorů žijících na vesnici

Senioři žijící na vesnici se nejčastěji (několikrát týdně) setkávají se svými dětmi (80 %), se svými vnuky (58 %) s ostatními lidmi - např. prodavačka, (54 %) a se svými sousedy (52 %).

Srovnání město a vesnice: V obou zkoumaných souborech se respondenti nejčastěji setkávají se stejnými kategoriemi lidí – děti, vnuci, ostatní lidé (prodavačka, pošťák...) a sousedé.

Otázka č. 26: Vaše rodinné vztahy shledáváte?

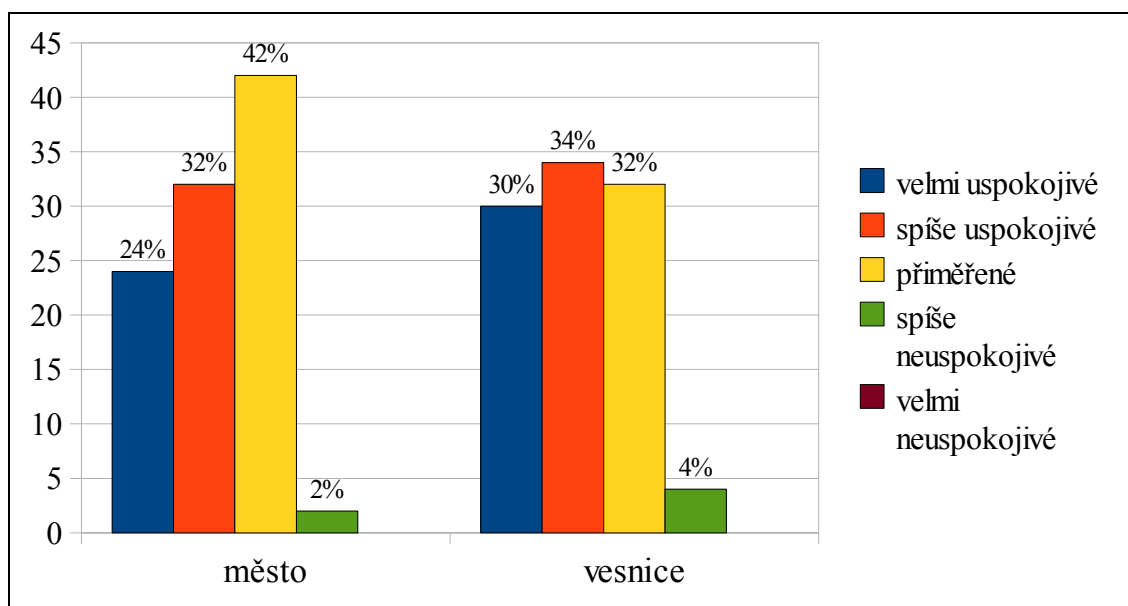


Graf 19. Hodnocení rodinných vztahů (v %)

32 % respondentů žijících ve městě hodnotí své rodinné vztahy jako velmi uspokojivé, 40 % jako spíše uspokojivé, 26 % jako přiměřené a 2 % jako spíše neuspokojivé. 56 % respondentů žijících na vesnici hodnotí svoje rodinné vztahy jako velmi uspokojivé, 16 % spíše uspokojivé, 22 % jako přiměřené, 4 % jako spíše neuspokojivé a 2 % velmi neuspokojivé.

Srovnání město a vesnice: Můžeme konstatovat, že senioři žijící na vesnici celkově hodnotí své rodinné vztahy o něco málo kladněji, 56 % je shledává jako velmi uspokojivé.

Otázka č. 27: Vaše vztahy s ostatními lidmi shledáváte?

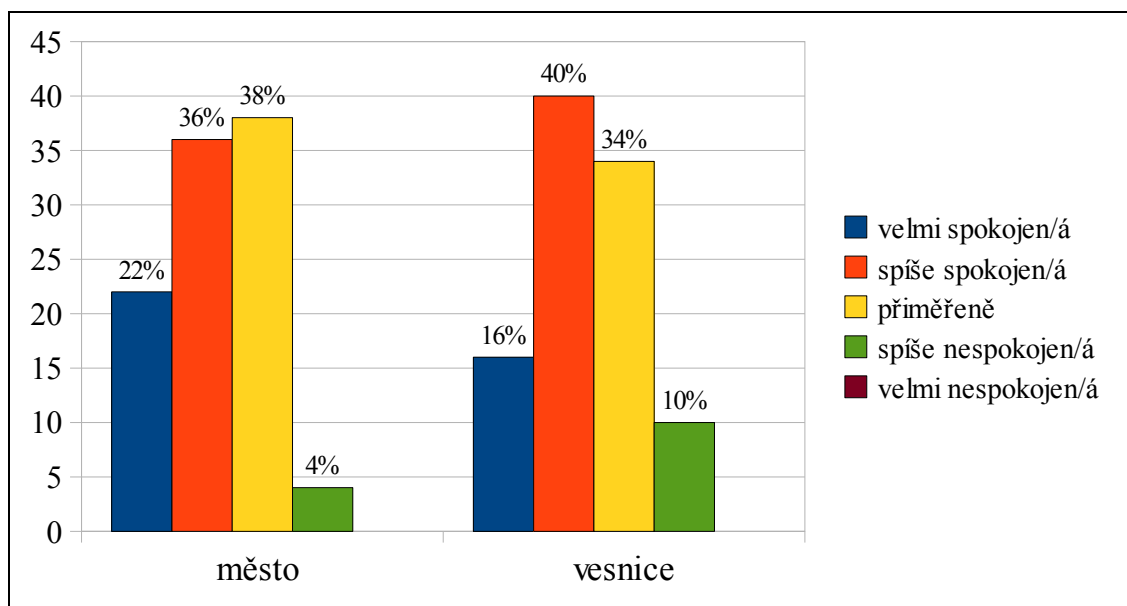


Graf 20. Hodnocení vztahů s ostatními lidmi (v %)

24 % respondentů žijících ve městě hodnotí své vztahy s ostatními lidmi jako velmi uspokojivé, 32 % jako spíše uspokojivé, 42 % jako průměrné a 2 % jako spíše neuspokojivé. 30 % respondentů žijících na vesnici je hodnotí jako velmi uspokojivé, 34 % jako spíše uspokojivé, 32 % jako průměrné a 4 % jako spíše neuspokojivé.

Srovnání město a vesnice: Můžeme konstatovat, že senioři žijící na vesnici hodnotí vztahy s ostatními lidmi o něco málo kladněji.

Otázka č. 28: Uved'te prosím, jak jste spokojen/á se svým současným stylem života?



Graf 21. Hodnocení životního stylu (v %)

22 % respondentů žijících ve městě je se svým životním stylem velmi spokojeno, 36 % spíše spokojeno, 38 % spokojeno přiměřeně, 4 % spíše nespokojeno. 16 % respondentů žijících na vesnice je se svým životním stylem velmi spokojeno, 40 % spíše spokojeno, 34 % spokojeno přiměřeně a 10 % spíše nespokojeno.

Srovnání město a vesnice: Můžeme konstatovat, že respondenti žijící ve městě jsou o něco více spokojeni se svým životním stylem, tento rozdíl je však malý.

6.1 Shrnutí výsledků a závěrů výzkumu

Výzkum byl zaměřen na zmapování a porovnání životního stylu seniorů žijících ve městě a na vesnici, se zaměřením na jejich volnočasové aktivity a vztahy s ostatními lidmi. Dále měl zjistit, jaké volnočasové aktivity provozují nejčastěji senioři žijící ve městě a na vesnici, jaké mezilidské vztahy tito senioři prožívají a jak je hodnotí a jestli sportují a jaký sport provozují.

Sportovní aktivita seniorů

Jak uvádí Roslawski (2005), pravidelný sport pozitivně působí na pohybovou i psychickou kondici stařeších lidí a přitom jim také dovoluje optimální život v rodině i společnosti. Z výsledků výzkumů vidíme, že 20 % respondentů žijících ve městě pravidelně sportuje, 44 % sportuje nepravidelně a 36 % vůbec. Z respondentů žijících na vesnici pravidelně sportují 2 %, nepravidelně 36 % a 62 % vůbec. Respondenti žijící ve městě tedy sportují více. Ve městě existuje obecně více možností ke sportu. Sportovní aktivity, které senioři žijící ve městě provozují nejčastěji, jsou: turistika, jízda na kole a plavání. Senioři žijící na vesnici rovněž nejčastěji provozují turistiku a jízdu na kole, jako další uvádějí kategorii jiné, která u nich představuje cvičení podle televize, cvičení předepsané lékařem a procházky.

Nejčastěji provozované aktivity seniorů

Mezi nejčastěji provozované aktivity patří u seniorů sledování televize, četba novin a časopisů a poslech rozhlasu. Tyto aktivity můžeme charakterizovat snadnou dostupností, nízkými náklady, nenáročností a převažující pasivitou. V dalších nejčastějších aktivitách se oba zkoumané soubory liší. Senioři žijící ve městě se dále věnují procházkám po okolí, internetu a luštění křížovek a sudoku. Senioři žijící na vesnici dále uvádějí chov domácích zvířat a zahradu. Zde můžeme spatřit aktivity, které vyžadují určitou fyzickou aktivitu – procházky po okolí a práci na zahradě. Procházky po okolí alespoň jednou týdně absolvuje 56 % seniorů žijících ve městě a 34 % seniorů žijících na vesnici a zahradě se minimálně jednou týdně věnuje 34 % seniorů žijících ve městě a 72 % seniorů žijících na vesnici.

Následující kategorie volnočasových aktivit třídím podle Duffkové, Urbana, Dubského (2008).

Kulturní aktivity

Ke kulturním aktivitám řadíme dle odborné literatury návštěvy divadel a koncertů (receptivní činnosti) a např. i ruční práce a malování (perceptivní činnosti). Senioři žijící ve městě navštěvují divadlo a koncerty 2 % týdně, 4 % několikrát měsíčně a 50 % několikrát ročně. 42 % seniorů žijících na vesnici navštěvuje divadla a koncerty několikrát ročně. Senioři žijící na ve městě se ručním pracím věnují 16 % několikrát týdně, 22 % několikrát měsíčně, na vesnice se jim věnují 2 % několikrát měsíčně a 10 % několikrát ročně.

Vzdělávací aktivity

Jak uvádí Mühlpachr (2004), výzkumy dokazují, že vzdělávání osob v postproduktivním věku přispívá k fyzickému a duševnímu zdraví, k většímu životnímu uspokojení a k pocitu důstojnosti. 70 % seniorů žijících ve městě a 80 % seniorů žijících na vesnici uvádí, že se dále vzdělává.

Rekreační a cestovatelské aktivity

Na dovolenou jezdí 56 % respondentů žijících ve městě a 34 % respondentů žijících na vesnici. Mezi rekreační a cestovatelské aktivity řadíme chataření a chalupaření. Této aktivitě se věnuje 8 % seniorů žijících ve městě několikrát týdně, 12 % několikrát měsíčně a stejný počet několikrát ročně. Senioři žijící na vesnici provozují tyto aktivity 2 % několikrát týdně a stejný počet několikrát ročně, 6 % několikrát ročně.

Hobby a manuální aktivity

Mezi hobby a manuální činnost zařazujeme kutilství, ruční práce, rybaření a sběratelství. U seniorů žijících ve městě se kutilství věnuje 4 % několikrát týdně, 24 % několikrát měsíčně, a 12 % několikrát ročně. U seniorů žijících na vesnici se mu věnuje 26 % několikrát týdně, 16 % několikrát měsíčně a 8 % několikrát ročně. Senioři žijící ve městě se ručním pracím věnují 16 % několikrát týdně, 22 % několikrát měsíčně a 18 % několikrát ročně. Ruční práce realizuje 24 % seniorů žijících na vesnici několikrát týdně a stejný počet několikrát měsíčně, 8 % několikrát ročně. Rybaření se věnují 4 % seniorů žijících ve městě a stejný počet seniorů žijících na vesnici několikrát ročně. Na vesnici se mu věnují 2 % seniorů několikrát týdně a stejný počet respondentů několikrát měsíčně. Nutno

podotknout, že se jedná o koníček, ve kterém převažují muži. Sběratelství se věnují 4 % seniorů žijících ve městě a 16 % seniorů žijících na vesnici.

Na volný čas má u obou skupin respondentů největší vliv vlastní zdravotní stav (kolem 70 %), dále rodina a finance (oba faktory kolem okolo 30 – 40 %). 12 % seniorů žijících na vesnici udává nedostupnost volnočasových aktivit.

Vztahy seniorů s ostatními lidmi, sociální aktivity

Senioři z obou zkoumaných souborů pěstují nejčastěji kontakty se svými dětmi, což je pochopitelné. Dále se jedná o vnuky, sousedy a ostatní lidi (prodavačka, pošťák).

28 % seniorů žijících ve městě žije samo, na vesnici se jedná 10 % respondentů.

K sociálním aktivitám řadíme i návštěvy kaváren a hospod. Této aktivitě se senioři věnují následovně: senioři žijící ve městě 6 % několikrát týdně, 22 % několikrát měsíčně a 38 % několikrát ročně. Senioři žijící na vesnici 8 % několikrát týdně, 6 % několikrát měsíčně a 24 % několikrát ročně.

33 % respondentů z obou zkoumaných souborů se stýká několikrát týdně až několikrát měsíčně se svými přáteli. S vrstevníky se ve stejné frekvenci stýká 14 % respondentů žijících ve městě a 44 % respondentů žijících na vesnici.

Hodnocení mezilidských vztahů seniory

Rodinné vztahy hodnotí 32 % seniorů žijících ve městě jako velmi uspokojivé, 40 % jako spíše uspokojivé, 26 % jako přiměřené a 2 % jako spíše neuspokojivé. Jako velmi uspokojivé je hodnotí 56 % seniorů žijících na vesnici, jako spíše uspokojivé je zde hodnotí 16 % seniorů, 22 % je hodnotí jako přiměřené, 4 % je hodnotí jako spíše neuspokojivé a 2 % jako velmi neuspokojivé.

Ostatní mezilidské vztahy hodnotí 24 % respondentů žijících ve městě jako velmi uspokojivé, 32 % jako spíše uspokojivé, 42 % jako přiměřené a 2 % jako spíše neuspokojivé. 30 % respondentů žijících na vesnici je hodnotí jako velmi uspokojivé, 34 % jako spíše uspokojivé, 32 % jako přiměřené a 4 % jako spíše neuspokojivé.

Rozdíly město a vesnice

Největší rozdíly mezi seniory žijícími ve městě a seniory žijícími na vesnici se ve výzkumu ukázaly tyto: pravidelně cvičí o 18 % více seniorů žijících ve městě než na vesnici. Domnívám se, že to může být dáno tím, že senioři žijící na vesnici mají obecně více práce

při udržování domu a při péči o zahradu, což jim poskytuje dostatek možností pro pohyb. O 52 % více seniorů žijících na vesnici než seniorů žijících ve městě vlastní domácí zvíře. Seniori žijící na vesnici nejčastěji uváděli důvod vlastnění zvířete hlídání obydlí. Seniori žijící ve městě jezdí o 22 % více na dovolenou, o 20 % více si chodí sami nakupovat, o 18 % více pracují, než seniori žijící na vesnici.

O 22 % více seniorů žijících ve městě uvádí, že zde jsou možnosti pro setkávání seniorů, o 20 % více jich uvádí, že zde jsou možnosti pro využití jejich volného času, než respondentů žijících na vesnici. O 18 % více respondentů žijících ve městě nemá zájem být členem nějaké organizace či klubu než respondentů žijících na vesnici. Internet používá o 30 % více seniorů žijících ve městě než seniorů žijících na vesnici.

Z výzkumu vyplývá, že 74 % respondentů z obou zkoumaných souborů pečuje o svou domácnost do 15 hodin týdně. Vnoučata hlídá menší polovina respondentů z obou zkoumaných souborů a jejich hlídání se nejčastěji pohybuje do 15 hodin týdně u seniorů žijících ve městě a do 10 hodin týdně u seniorů žijících na vesnici. Z těchto údajů můžeme velmi přibližně vyvodit, kolik volného času seniorům denně zbývá, když odhadneme přibližné časové údaje potřebné ke spánku, péči o vlastní osobu, a na přípravu a konzumaci stravy. Při velmi přibližném odhadu nám vychází kolem 10 hodin volného času denně, které seniori, kteří žijí sami, mohou využít libovolným způsobem a ostatní seniori ho využijí s ohledem na svého partnera, svou rodinu.

6.2 Doporučení pro praxi

Z výzkumu vyplynuly poměrně nízké hodnoty pravidelně cvičících seniorů, proto by se mohlo vhodným způsobem informovat seniory o pozitivních účincích pravidelné přiměřené sportovní aktivity. Také třetina seniorů není informovaná o možnostech setkávání s ostatními seniory v jejich městě či na vesnici a více jak polovina o možnostech využití jejich volného času.

Vhodný způsob informování by na vesnici mohlo představovat hlášení v místním rozhlasu a ve městě pomocí adresných informačních letáků. U obou skupin také informačními letáky u lékařů.

Na vesnicích by bylo vhodné pořádat pravidelná setkávání seniorů, kde by se zjistil konkrétní zájem seniorů dané vesnice o různé aktivity a např. pomocí dobrovolníků a

samotných seniorů tyto aktivity zajistit. Jedna z těchto aktivit by mohly být přednášky na témata, která seniory zajímají jako je např. výživa.

Dále uvádím strategie, jak se vypořádat se stářím, jak je uvádí Řičan (2004) a Ort (2004).

Řičan (in Ort 2004) jmenuje 7 dílčích strategií, jak se vypořádat se stářím:

- 1) dožít ve své rodině a tím upevnit solidaritu mezi generacemi ve vlastní rodině,
- 2) práci a povinnosti mít přiměřené k vlastním možnostem a chuti,
- 3) upevňovat rodinné svazky (sourozenci, příbuzní),
- 4) udržovat a pěstovat solidaritu vrstevníků a přátel,
- 5) věnovat se svým zájmům a zálibám,
- 6) imponovat svým vzezřením a vybavením domácnosti,
- 7) v případě bezmocnosti nezbude, než být závislý na svých dětech, ale s láskou k nim.

Zaměřit se na přednosti dožitého stáří dle Orta (2004, s. 76)

1. *„moudrost, vyzrállost, uvážlivost (kdo byl v dospělosti chytrý, bývá ve stáří moudrý),*
2. *zdravý úsudek, „selský“ rozum, smysl pro detaily,*
3. *zkušenost, osobní praxe, historická zkušenost, poučenost,*
4. *minulé zážitky a vlastní prožitky, z kterých vzešlo optimální řešení,*
5. *zcestovalost, schopnost srovnání,*
6. *rozvážnost, zklidnění, vyrovnanost, opatrnost, usmířenost,*
7. *stálost, spolehlivost,*
8. *trpělivost, zdrženlivost, chladnokrevnost,*
9. *skromnost, šetrnost, snižování ekonomických nároků, radování se z maličkostí,*
10. *nadhled, vědomí souvislostí, univerzální pohled na věci, lidi, problémy i svět,*
11. *cílevědomost, věcnost, přesnost, „akorátnost“, přednost má rozvaha před zbrklostí,*
12. *shovívavost a laskavost (zvláště k nejmladším),*
13. *tradicionalismus, historické povědomí, očiti svědkové, pamětníci událostí,*
14. *ochota předat mladším své znalosti, vědomosti, zkušenosti, zanechat po sobě nějakou stopu,*
15. *váží si více času, který je již odměřován,*
16. *větší vnímavost ke kráse a umění, k přírodě, ale, bohužel, i k počasí a teplotě.*

ZÁVĚR

Dnešní společnost je založená na individuálních zájmech a na dosahování úspěchů. Ztráta smyslu pro rodinnou solidaritu, oslabení sociálních kontaktů rodinného rázu, prosazování kultu mládeže apod. jsou příkladem současných vývojových trendů, které vyřazují životní etapu stáří z hlavního proudu životního stylu moderní společnosti. Na celospolečenské úrovni převládá vytváření negativního obrazu stáří, i když na úrovni individuálních rodinných cyklů tomu tak být nemusí. Harmonické soužití více generací předpokládá výchovu k úctě ke starším lidem, respektování stejných práv pro seniory, pozitivní přístup k zaměstnávání a k dalším aktivitám starších osob (Vohralíková, Rabušic, 2004).

Výzkum ukazuje, že senioři pěstují mezilidské vztahy v rámci své rodiny i s ostatními lidmi. Převažující část seniorů hodnotí tyto vztahy jako velmi uspokojivé či spíše uspokojivé. Frekvence i kvalita mezilidských vztahů seniorů se jeví příznivě.

Na volný čas seniorů působí řada faktorů, jako nejvýznamnější uvádí senioři vlastní zdravotní stav, poté rodina a finance. Na vesnici působí i faktor nedostupnosti volnočasových aktivit.

Aktivity obou zkoumaných skupin seniorů vykazují určité rozdíly, které podle mého názoru mohou souviset s tím, že senioři žijící na vesnici žijí téměř všichni v rodinném domě se zahradou, a tudíž se věnují často i práci na zahradě.

Větší polovina dotazovaných je se svým životním stylem spokojena a větší třetina ho považuje za přiměřený.

Domnívám se, že při vyplňování dotazníků se senioři mohli zamyslet nad svým životním stylem a uvědomit si, jestli mají někde skryté rezervy, které by mohli smysluplně zaplnit nějakou aktivitou.

Tato bakalářská práce si kladla za hlavní cíl zmapovat a srovnat životní styl seniorů žijících ve městě a seniorů žijících na vesnici se zaměřením na jejich volnočasové aktivity a jejich mezilidské vztahy. Domnívám se, že cíl práce i odpovědi na výzkumné otázky byly splněny. Výzkum mapuje životní styl seniorů žijících ve městě a na vesnici v regionu Zlínsko. V praxi se můžeme zaměřit na to, jak senioři žijí v této lokalitě a v jednotlivých vesnicích pomocí dalšího obsáhlejšího zkoumání identifikovat požadavky seniorů na konkrétní možnosti využití jejich volného času či možnosti pro jejich setkávání a ty pak v rámci vesnice realizovat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BRAGDON, D. Allen., GAMON, David. *Nedovolte mozku stárnout*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009. 109 s. ISBN 978-80-7367-500-4.
- [2] DUFFKOVÁ, Jana; URBAN, Lukáš; DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk, 2008. 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.
- [3] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
- [4] HÁJEK, Bedřich; HOFBAUER, Břetislav; PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2003. 105 s. ISBN 80-7290-128-1.
- [5] HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál, 2010. 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- [6] JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. 288 s. ISBN 80-7178-535-0.
- [7] JANDOUREK, Jan. *Úvod do sociologie*. Praha: Portál, 2003. 231s. ISBN 80-7178-749-3.
- [8] KANDERT, Josef. *Každodenní život vesničanů středního Slovenska v šedesátých až osmdesátých letech 20. století*. Praha: Karolinum, 2004. 258 s. ISBN 80-246-0782-4.
- [9] KRAUS, Blahoslav; POLÁČKOVÁ, Věra. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido, 2001. 199 s. ISBN 80-7315-004-2.
- [10] KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. 272 s. ISBN 978-80-247-2456-0.
- [11] MAJEROVÁ, Věra, et al. *Český venkov 2004: život mladých a starých lidí*. Praha: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta, 2005. 173 s. ISBN 80-213-1281-5.
- [12] MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

- [13] ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 56 s. ISBN 80-7044-636-6.
- [14] PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. 400 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
- [15] RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita v Brně - Filozofická fakulta a Georgetown, 1995. 192 s. ISBN 80-210-1155-6.
- [16] REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009. 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
- [17] ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří: Cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci*. Brno: Computer Press, 2005. 71 s. ISBN 80-251-0774-4.
- [18] ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2. Praha: Portál, 2004. 392 s. ISBN 80-7178-829-5.
- [19] ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál, 2005. 286 s. ISBN 80-7178-923-2.
- [20] SCHIRRMACHER, Frank. *Spiknutí metuzalémů: Stáří má zelenou!*. Praha: Euromedia Group - Knižní klub, 2005. 206 s. ISBN 80-242-1496-2.
- [21] Sociologický ústav (Akademie věd ČR). *Velký sociologický slovník*. Sv. 2. P-Ž. Praha: Karolinum, 1996. S. 749-1627 s. ISBN 80-7184-311-3.
- [22] STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
- [23] SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [24] ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
- [25] TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
- [26] TUČEK, Milan, et al. *Dynamika české společnosti a osudy lidí na přelomu tisíciletí*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2004. 428 s. ISBN 80-86429-22-9.

- [27] URBAN, Lukáš. *Sociologie*. Praha: Eurolex Bohemia, a. s., 2006. 373 s. ISBN 80-86861-45-7.
- [28] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Prah: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [29] VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.
- [30] VOHRALÍKOVÁ, Lenka; RABUŠIC, Ladislav. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno, 2004. 90 s. ISBN 80-239-4218-2.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

abs.	Absolutní.
aj.	A jiné.
apod.	A podobně.
LDN	Léčebna dlouhodobě nemocných.
např.	Například.
PC	Počítač.
popř.	Popřípadě.
rel.	Relativní.
s.	Strana.
tj.	To je.
tzv.	Takzvané.
USA	Spojené státy americké.
U3V	Univerzita třetího věku.
viz.	Lze vidět.
vyd.	Vydání.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Graf 1. Zastoupení věkových kategorií respondentů (v %)

Graf 2. S kým respondenti bydlí (v %)

Graf 3. Sportování u respondentů (v %)

Graf 4. Druhy sportovních aktivit respondentů (v absolutních hodnotách)

Graf 5. Důvody vlastnění zvířete (v absolutních hodnotách)

Graf 6. Ježdění na dovolenou (v %)

Graf 7. Slavení narozenin, svátků a jiných výročí (v %)

Graf 8. Dodržování tradic a zvyků (v %)

Graf 9. Počet hodin péče o domácnost týdně (v absolutních hodnotách)

Graf 10. Počet hodin hlídání vnoučat a pravnoučat (v absolutních hodnotách)

Graf 11. Vnímání nakupování (v absolutních hodnotách)

Graf 12. Způsoby vzdělávání ve starším věku (v absolutních hodnotách)

Graf 13. Témata, která seniory zajímají (v absolutních hodnotách)

Graf 14. Zaměstnání seniorů (v %)

Graf 15. Faktory ovlivňující volný čas seniorů (v absolutních hodnotách)

Graf 16. Existence možností pro setkávání seniorů (v %)

Graf 17. Existence možností pro využití volného času seniorů (v %)

Graf 18. Členství v organizacích a klubech (v %)

Graf 19. Hodnocení rodinných vztahů (v %)

Graf 20. Hodnocení vztahů s ostatními lidmi (v %)

Graf 21. Hodnocení životního stylu (v %)

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Pohlaví respondentů

Tab. 2. Věk respondentů

Tab. 3. Kolik respondentů má děti

Tab. 4. Kolik respondentů má vnoučata

Tab. 5. Domácí zvířata

Tab. 6. Péče o domácnost

Tab. 7. Příprava stravy

Tab. 8. Hlídní vnoučat a pravnoučat

Tab. 9. Nakupování

Tab. 10. Vzdělávání se ve starším věku

Tab. 11. Důvody zaměstnání u seniorů

Tab. 12. Aktivity seniorů bydlících ve městě

Tab. 13. Aktivity seniorů bydlících na vesnici

Tab. 14. Další aktivity seniorů

Tab. 15. Možnosti pro setkávání seniorů, které jim chybí

Tab. 16. Možnosti pro využití volného času seniorů

Tab. 17. Možnosti pro využití volného času seniorů, které jim chybí

Tab. 18. Frekvence kontaktů seniorů žijících ve městě

Tab. 19. Frekvence kontaktů seniorů žijících na vesnici

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI – Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

DOTAZNÍK

Vážená paní, vážený pane,
jmenuji se Anna Kolářová a jsem studentkou 3. ročníku kombinované formy studia na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, obor sociální pedagogika. Zpracovávám bakalářskou práci na téma:

Životní styl ve stáří.

Tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku. Dotazník je anonymní a bude sloužit jen pro potřeby této práce. **Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte pouze jednu odpověď.** Odpovědi označujte křížkem nebo doplňte slovy nebo číslicemi. Děkuji.

1. Pohlaví

žena

muž

2. Věk

_____ let

3. Kde bydlíte?

město

vesnice

4. Bydlím (možnost označení více odpovědí)

s manželkou
 sám/a

s dětmi
 s vnoučaty

s někým jiným

5. Máte děti?

ano

ne

6. Máte vnoučata?

ano

ne

7. Sportujete pravidelně?

ano

ne

nepravidelně

7a. Jestliže sportujete, jaký sport provozujete? (možnost označení více odpovědí)

plavání
 turistika
 cvičení pro seniory

jízda na kole
 tanec
 thai-chi

jóga
 cvičení na balóněch
 jiné, uveďte

8. Máte domácí zvíře?

ano ne

8a. Jestliže máte domácí zvíře, jaký k tomu máte důvod?

dělá mi společnost setkávám se díky němu s ostatními lidmi na procházkách
 nutí mě k aktivitě dostal/a jsem ho, jinak bych ho neměl/a
 je to můj kamarád jiný důvod

9. Jezdíte na dovolenou?

ano, v České republice ne, nechci
 ano, do zahraničí ne, nemohu
 ano, v České republice i v zahraničí ne, ale chtěl/a bych

10. Slavíte pravidelně narozeniny, svátky nebo jiná výročí Vaše nebo členů Vaší rodiny?

ano
 ne
 nepravidelně

11. Dodržujete pravidelně tradice a zvyky?

ano
 ne
 nepravidelně

12. Čemu ve svém životě přikládáte největší hodnotu? (možnost označení 1 až 3 odpovědi)

pohodlí peníze láska cestování
 víra hobby dům, byt přátelství
 nezávislost rodina zdraví jiné, uveďte _____

13. Pečujete osobně o Vaši domácnost? (úklid, praní apod.)

ano ne částečně

13a. Kolik času týdně přibližně věnujete této činnosti?

_____ hodin týdně

14. Připravujete si sami stravu?

ano ne pouze někdy

15. Hlídáte vnoučata nebo pravnoučata?

ano ne

15a. Kolik času týdně přibližně věnujete této činnosti?

_____ hodin týdně

16. Chodíte si sami nakupovat?

ano ne

16a. Jestliže ano, vnímáte nakupování jako:

<input type="checkbox"/>	nutnost	<input type="checkbox"/>	baví mě si prohlížet věci, i když je nekoupím
<input type="checkbox"/>	příležitost k pohybu	<input type="checkbox"/>	příležitost setkat se s lidmi
<input type="checkbox"/>	nepříjemnou věc	<input type="checkbox"/>	jinak

17. Vzděláváte se dále i ve starším věku?

ano ne

17a. Pokud ano, jak? (možnost označení více odpovědí)

<input type="checkbox"/>	naučné pořady v televizi	<input type="checkbox"/>	vzdělávací kurzy	<input type="checkbox"/>	návštěvy přednášek
<input type="checkbox"/>	poslech rádia	<input type="checkbox"/>	univerzita třetího věku	<input type="checkbox"/>	jazykové kurzy
<input type="checkbox"/>	čtení odborných knih a časopisů	<input type="checkbox"/>	internet	<input type="checkbox"/>	jinak, uveďte prosím _____

17b. Jaká témata Vás zajímají? (možnost označení více odpovědí)

<input type="checkbox"/>	počítače v praxi	<input type="checkbox"/>	umění	<input type="checkbox"/>	životní prostředí	<input type="checkbox"/>	psychologie
<input type="checkbox"/>	výživa	<input type="checkbox"/>	lékařství	<input type="checkbox"/>	právo	<input type="checkbox"/>	sociologie
<input type="checkbox"/>	literatura	<input type="checkbox"/>	politologie	<input type="checkbox"/>	město Zlín	<input type="checkbox"/>	jiné, uveďte _____

18. Přivyděláváte si k penzi nebo jste stále zaměstnán/a?

ne pracuji na zkrácený úvazek (méně než 40 hodin týdně)
 pracuji příležitostně pracuji na plný úvazek

19. Proč si přivyděláváte nebo jste zaměstnán/a?

vyplnění volného času potřeba komunikace, být mezi lidmi
 finanční důvody jiný důvod, uveďte _____

20. Označte prosím, v jaké míře se věnujete následujícím aktivitám

procházky po okolí	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zahrada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kutilství	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
chov domácích zvířat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sledování televize	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
internet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
četba novin a časopisů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
četba knih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
luštění křížovek, sudoku	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
práce na počítači	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
houbaření	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
chataření, chalupaření	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
návštěva kostela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
poslech rozhlasu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
návštěva kavárny, hospody	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
cestování	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
sběratelství	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
návštěvy divadel, koncertů	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ruční práce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
rybaření	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
výtvarné činnosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20a. Uved'te prosím, jaké další aktivity vykonáváte: _____

21. Jaké faktory mají vliv na Váš volný čas? (možnost označení více odpovědí)

- | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | vlastní zdravotní stav | <input type="checkbox"/> | péče o člena rodiny |
| <input type="checkbox"/> | rodina | <input type="checkbox"/> | nedostupnost volnočasových aktivit |
| <input type="checkbox"/> | finance | <input type="checkbox"/> | jiné faktory |

22. Existují ve Vaší vesnici/Vašem městě nějaké možnosti pro setkávání seniorů?

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ne |
| <input type="checkbox"/> | nevím o nich |
| <input type="checkbox"/> | ano, uveďte prosím jaké _____ |

22a. Využíváte je?

- | | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ano |
| <input type="checkbox"/> | ne |
| <input type="checkbox"/> | občas |

22b. Jaké možnosti pro setkávání seniorů Vám ve Vaší vesnici/Vašem městě chybí?

23. Existují ve Vaší vesnici/Vašem městě nějaké možnosti pro využití Vašeho volného času?

- | | |
|--------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ne |
| <input type="checkbox"/> | nevím o nich |
| <input type="checkbox"/> | ano, uveďte prosím jaké _____ |

23a. Využíváte je?

- | | |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | ano |
| <input type="checkbox"/> | ne |
| <input type="checkbox"/> | občas |

23b. Jaké možnosti využívání volného času Vám ve Vaší vesnici/Vašem městě chybí?

24. Jste členem/členkou nějaké organizace (klub seniorů,...)?

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="checkbox"/> | ano, uveďte prosím jaké _____ | <input type="checkbox"/> | ne, nemám možnost |
| <input type="checkbox"/> | ne, nemám zájem | <input type="checkbox"/> | ne z jiných důvodů |

25. Jak často se setkáváte s uvedenými osobami?

děti	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
vnuci	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
ostatní příbuzní	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
přátelé	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
sousedé	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
bývalí spolupracovníci	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
vrstevníci	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
ostatní známí	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
známí z vašich volnočasových aktivit	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec
ostatní lidé (prodavačka, pošťák...)	<input type="checkbox"/> několikrát týdně	<input type="checkbox"/> několikrát měsíčně	<input type="checkbox"/> několikrát ročně	<input type="checkbox"/> vůbec

26. Vaše rodinné vztahy shledáváte:

<input type="checkbox"/>	velmi uspokojivé	<input type="checkbox"/>	spíše neuspokojivé
<input type="checkbox"/>	spíše uspokojivé	<input type="checkbox"/>	velmi neuspokojivé
<input type="checkbox"/>	přiměřené		

27. Vaše vztahy s ostatními lidmi shledáváte:

<input type="checkbox"/>	velmi uspokojivé	<input type="checkbox"/>	spíše neuspokojivé
<input type="checkbox"/>	spíše uspokojivé	<input type="checkbox"/>	neuspokojivé
<input type="checkbox"/>	přiměřené		

28. Uved'te prosím, jak jste spokojen/á se svým současným stylem života:

<input type="checkbox"/>	velmi spokojen/á	<input type="checkbox"/>	spíše nespokojen/á
<input type="checkbox"/>	spíše spokojen/á	<input type="checkbox"/>	velmi nespokojen/á
<input type="checkbox"/>	přiměřeně		

Děkuji Vám za Váš čas a přeji příjemný zbytek dne.