



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Walk'n'Talk Prevention and Communication Training for the Elderly aged 65+

2016-1-DE02-KA204-003413

Senioři v Evropské Unii:

pocit životní pohody jako odraz kvality života

Výzkumná zpráva

Tato publikace byla vytvořena za finanční podpory Evropské komise. Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací obsažené v publikaci.

Obsah

1. Úvod	3
2. Pocit životní pohody a faktory, které jej ovlivňují v seniorském věku	3
3. Výzkum	5
3.1. Zaměření výzkumu	5
3.2. Problematika výzkumu, otázky a cíle	5
4. Metodologie výzkumu	6
4.1. Nástroje a sběr dat	6
4.2. Účastníci a metodika	11
4.3. Analýza dat a výsledky	12
4.3.1. Obecné výsledky (pro celý výběr)	12
4.3.2. Hierarchie životních cílů a motivů pro fyzickou aktivitu (pro každou zemi) ..	17
Rakousko	18
Česká republika	22
Německo	25
Finsko	29
Itálie	32
Rumunsko	34
Španělsko	38
5. Závěry a možné dopady	42
6. Odkazy	44

1. Úvod

Demografické změny a stárnutí populace v EU jsou výzvou pro poskytovatele vzdělávání dospělých v celé Evropě a vybízí bližšímu zaměření se na tuto stále rostoucí a důležitou skupinu lidí ve věku 65 let a více, kteří dosáhli důchodového věku a přestali pracovat. Dnes je fáze důchodu stále více považována za aktivní fázi života, kdy mohou být lidé nadále společensky prospěšní. Chtějí být nezávislí, žít participativní životy až do staršího věku a převzít zodpovědnost za vlastní životní pohodu. To však vyžaduje fyzické a duševní zdraví. Výzkum ukazuje, že fyzická aktivita zvyšuje tělesné a duševní zdraví, které je nezbytné ke zvýšení kvality života. Aktivní a zdravé stárnutí je zásadní součástí "strategie Evropa 2020", jejíž úspěch závisí do velké míry na tom, zda mohou být starší lidé prospěšní společnosti. "Starší lidé musí mít příležitost zůstat zdravými a aktivními, jako občané, jako zaměstnanci, jako spotřebitelé, jako pečovatelé a jako dobrovolníci." V rámci tohoto projektu hodláme podporovat aktivní a zdravé stárnutí tím, že pozveme seniory k účasti na aktivitě Walk'n'Talk, čímž získají zdravé návyky při pohybu v přírodě a/nebo v okolí jejich bydliště - v závislosti na jejich možnostech - a současně se naučí něco nového v prostředí neformálního učení.

2. Pocit životní pohody a faktory, které jej ovlivňují v seniorském věku

Pocit životní pohody (well-being) je velkorysý koncept, který zohledňuje zejména to, jak se lidé cítí (hovoří o pocitech jako štěstí nebo úzkost) a jak fungují (zde hovoří o jejich kompetentnosti a schopnosti navazovat vztahy ve svém okolí), a také jak hodnotí své životy jako celek (zde se zaměřuje na spokojenost a jak lidé hodnotí své životy ve srovnání s nejlepším životem, jaký si umějí představit). Pocit pohody není úplně totožný s pocitem štěstí. Pocit pohody je daleko širší koncept, než štěstí (které spíše popisuje momentální pocit a nehovoří o životě jako celku); samozřejmě zahrnuje také pocit štěstí, ale s ním i jiné aspekty, například: smysl života, spokojenost se životem jako celkem a samostatnost v rozhodování o svém životě. Taktéž je důležité oddělit pojem „pocit pohody (well-being)” od věcí, které jej způsobují nebo ovlivňují. Zatímco pocit pohody popisuje vnitřní pocity člověka (emoce, názory, zkušenosti), potenciální

spouštěče (důvody) pro pocit pohody jsou spíše vnější aspekty (příjem, vzdělání, místo, kde žijeme, sociální okolí) a také některé vnitřní aspekty (cvičení, zdraví, optimismus, sebevědomí a jiné psychologické potřeby), které ovlivňují, jak se lidé cítí a fungují (Stoll, Michaelson & Seaford, 2012)

Při vyhledávání termínu *well-being* na českém internetu se nedostaneme příliš daleko, odpověď nenabízí ani česká wikipedie. Nejčastěji nacházíme překlad *subjektivní pocit životní pohody*, který budeme v dalším textu používat i my.

Walk'n'Talk Prevention and Communication Training for the Elderly aged 65+ je projekt, který chce poskytnout seniorům nové alternativní příležitosti na vzdělání s cílem zvýšit kvalitu jejich životů. V projektu jsme zkoumali klíčové prvky chování seniorů v EU a z toho vyplývající možnosti pro seniorské vzdělávání, které je učiní zdravějšími a šťastnějšími i v důchodu.

Na tomto projektu spolupracovali:

VHS Lingen (Německo)

ProEduca z.s. (Česká republika)

Frauenberatungsstelle Oberpullendorf (Rakousko)

Sastamalan Opisto (Finsko)

Archivio della Memoria (Itálie)

UAIC (Rumunsko)

CIDET (Španělsko)

3. Výzkum

3.1. Zaměření výzkumu

Pravděpodobně nejsnazší způsob, jak vysvětlit současné vzrůstající povědomí o důležitosti pocitu blahobytu ve vyšším věku, je pomocí psychosociálních detailů, které tento vývoj způsobují. V posledních letech byla věnována zvláštní pozornost studiím aktivního stárnutí. Co se důležitosti této problematiky týče, doposud bylo provedeno mnoho výzkumných projektů, které zkoumaly toto téma z různých hledisek. Výsledkem bylo zjištění, že vývoj spolehlivého souboru nástrojů pro zvýšení kvality života seniorů by mohl souviset s cílem trvalé sociální integrace ve třetím věku. Vzdělávací a političtí vůdci v EU uznali, že je důležité zajistit a poskytovat optimální podmínky pro naplňující život seniorů. Za prvé, zaměření na hodnocení potřeb a úrovně fyzické aktivity osob ve třetím věku (rozsah, v němž mají pocit, že jejich potřeba plnohodnotného života je splněna) by přenesla teorii do praktické oblasti - umožnilo by nám to lépe pochopit způsoby, jak starší lidé myslí, cítí a vyjadřují se. Je to také nezbytný krok k našemu konečnému cíli - získání užitečných informací, které lze využít k návrhu vhodného rámce pro efektivní a užitečné vzdělávací aktivity a workshopy, které přinesou seniorům skutečné výhody.

3.2. Problematika výzkumu, otázky a cíle

Cílem tohoto výzkumu je získat názory sociálních pracovníků, vzdělávacích organizací a seniorů na hlavní aspekty týkající se pocitu blahobytu ve vyšším věku. To nám ukáže důležitost těchto aspektů, jež mohou přispět k lepšímu a naplněnějšímu životu seniorů. Hlavní závěry výzkumu pomohou trenérům zapojeným do projektu Walk'n'Talk lépe pochopit základní potřeby seniorů a úlohu fyzických aktivit ve třetím věku. Tato zjištění by měla napomoci při tvorbě vhodných tréninkových programů, učebních osnov a výukových materiálů pro seniory, aby mohli žít zdravě a šťastně a získat silný pocit naplněného života. Hlavním cílem tohoto výzkumu je poskytnout statistický přehled o názorech a postojích seniorů (v EU a všech partnerských zemích projektu), které odrážejí vnímání kvality jejich života. Očekáváme, že výsledky pomohou navrhnout různé vhodné vzdělávací postupy založené na metodologii Walk and Talk. Vzhledem k tomu, že charakter jednotlivých partnerů projektu se liší, každý partner bude volit řešení podle národních podmínek v zemi partnera, jakož i podle možností a kapacity samotné organizace.

Výzkumné otázky (odvozené z výše uvedených důvodů) jsou:

Pro celý výběr:

RQ-1. Jaký vliv mají demografické charakteristiky (pohlaví, místo bydliště a úroveň vzdělání) na subjektivní pocit osobní pohody v seniorském věku?

RQ-2. Existují souvislosti mezi úrovní fyzické aktivity a subjektivním pocitem osobní pohody v seniorském věku?

RQ-3. Existuje souvislost mezi vnímanou self-efficacy (vnímanou vlastní účinností) a subjektivním pocitem osobní pohody v seniorském věku?

RQ-4. Jaký vliv má úroveň naplnění základních psychologických potřeb na subjektivní pocit osobní pohody?

Pro každou partnerskou zemi:

RQ-5. Jaká je hierarchie životních cílů v seniorském věku?

RQ-6. Jaká je hierarchie motivů pro fyzickou aktivitu v seniorském věku?

4. Metodologie výzkumu

4.1. Nástroje a sběr dat

GSES – General Self-Efficacy¹ Scale

¹ Pojem self-efficacy používáme nejčastěji v původním anglickém znění. Českými ekvivalenty k němu jsou vědomí vlastní účinnosti, víra ve vlastní účinnost či osobní účinnost, které se v textu mohou též vyskytnout. Z terminologického hlediska považujeme za nutné uvést, že rodnou řečí sociálně-kognitivní teorie je angličtina. Řada nových i starších pojmů nemá dosud ustálený český ekvivalent, tak jako právě Bandurův pojem self-efficacy (Blatný, 2010).

Self-efficacy (vnímaná vlastní účinnost) se týká vnímání vlastní kompetentnosti a vyjadřuje postoj jedince ke své vnitřní připravenosti dosahovat žádoucích výsledků svého jednání. Je to „přesvědčení jedince, že dokáže úspěšně realizovat chování, které je potřebné k dosažení specifických cílů“ (Bandura, 1997, str. 3). Lze ji chápat jako sebe-regulační mechanismus, který významně ovlivňuje chování jedince a jeho změny (Bandura, 2000). Vnímaná self-efficacy se vztahuje k přesvědčení jedince o kontrole nad událostmi, o možnosti je ovlivňovat.

Českou verzi této metody vytvořili Křivohlavý, Schwarzer a Jerusalem (1993) a je také uváděna pod názvem Dotazník obecné vlastní efektivity. Tento dotazník zahrnuje 10 položek měřících míru self-efficacy na čtyřbodové škále (1 – 4 od „vůbec mě nevystihuje“ až po „úplně mě vystihuje“). K této metodě nejsou k dispozici normy.

Lidé s vysokou mírou vnímané self-efficacy se motivují a regulují své jednání tím, že si stanovují náročné cíle a mobilizují své vnitřní i vnější zdroje k tomu, aby těchto cílů dosáhli (Bandura 1996). Vnitřní konzistence pro GSE (pro všechny země zahrnuté v tomto výzkumu) se koeficient Cronbachova alfa nachází v intervalu mezi 0,62 a 0,92.

Lidé, kteří vnímají svou self-efficacy jako nízkou, se s větší pravděpodobností buď ani nepokusí dosáhnout svého cíle, nebo předčasně ve svém úsilí poleví a v důsledku toho neuspějí dobře nebo zcela zklamou (Bandura, 1996), což následně posílí jejich negativní očekávání a hodnocení jejich osobní kompetence.

AIS - Aspirations Index Scale

Aspirace jsou spojené s životními cíli. Vědci zkoumají důsledky naplnění extrinsických aspirací v porovnání s intrinsickými.

Aspiration Index – index aspirací – byl vyvinutý za účelem měření lidských aspirací. Existuje sedm kategorií aspirací s pěti specifickými oblastmi v každé kategorii. Sedm kategorií zahrnuje extrinsické aspirace: finanční úspěch, image, popularita a intrinsické cíle: osobní růst, vztahy a smysl pro komunitu a nakonec aspirace týkající se fyzického a duševního zdraví, která není jednoznačně extrinsická nebo intrinsická. Předchozí výzkum prokázal, že silné aspirace pro

extrinšické cíle jsou obvykle negativně spojovány s ukazateli duševního zdraví, naopak, důraz na intrinšické aspirace jsou s ukazateli duševního zdraví spojovány pozitivně. (Kasser & Ryan, 1993; 1996).

Jiné studie poukázaly na skutečnost, že dosažení intrinšických aspirací bylo spojováno s pocitem osobní pohody pozitivně, u extrinšických aspirací tomu tak nebylo (Ryan, Chirkov, Little, Sheldon, Timoshina, & Deci, 1999). Navíc, Sheldon a Kasser (1998) ve své studii zjistili, že pocit osobní pohody může být dokonce zvýšen dosažením intrinšických cílů, naproti tomu úspěch v extrinšických cílech tento efekt neměl.

Z výše zmíněné škály jsme na základě předchozích rozhovorů se seniory vybrali pět oblastí, k nimž jsme přidali ještě jednu novou (oblast č. 2), související s duševním zdravím. Struktura oblastí pro hodnocení aspirací je tedy následovná:

Oblast 1 – dobré FYZICKÉ ZDRAVÍ

Oblast 2 – AKTIVNÍ MYSL

Oblast 3 – AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL

Oblast 4 – osobní růst (SAMOSTATNOST)

Oblast 5 – dobrý OSOBNÍ IMAGE (vzhled)

Oblast 6 – smysluplné VZTAHY

Účastníci výzkumu hodnotí na sedmibodové škále: (a) důležitost dané aspirace pro ně samotné, (b) pravděpodobnost, že danou aspiraci dosáhnou a (c) míru, do které danou aspiraci už naplnili.

MPAM – R Monitoring motivace k pohybové aktivitě – Revidovaný

Monitoring motivace k pohybovým aktivitám – Revised (MPAM-R) slouží k hodnocení síly pěti druhů motivace na účast na fyzické aktivitě, jakou je například posilování, aerobic, týmové sporty apod.

Motivy jsou:

- (1) FITNESS, což znamená být fyzicky aktivní z vlastní touhy být fyzicky zdravý a silný;
- (2) VZHLED, což znamená být fyzicky aktivní s cílem být fyzicky více atraktivní, mít vyrysované svaly, vypadat lépe a dosáhnout vhodné hmotnosti;
- (3) ZDATNOST, což znamená být fyzický aktivní z touhy po zlepšení v dané aktivitě, být lepší, než jiní, nabýt nové dovednosti;
- (4) SOCIALIZACE, do něž spadá vůle dělat fyzické aktivity kvůli setkávání s přáteli;
- (5) RADOST, která znamená vykonávání fyzické aktivity jednoduše proto, že je to zábavné, zajímavé, stimulující a způsobuje to radost.

Účastníci výzkumu hodnotili své motivy ke cvičení na sedmibodové Likertově stupnici (Ryan, Frederick, Lepes, Rubio, & Sheldon, 1997). Sub-škály FITNESS, VZHLED, ZDATNOST, SOCIALIZACE a RADOST byly změřeny průměrnou hodnotou pro každou sub-škálu.

Struktura otázek (oblastí) MPAM-R v pěti kategoriích motivů:

RADOST: 2, 7, 11, 18, 22, 26, 29

ZDATNOST: 3, 4, 8, 9, 12, 14, 25

VZHLED: 5, 10, 17, 20, 24, 27

FITNESS: 1, 13, 16, 19, 23

SOCIALIZACE: 6, 15, 21, 28, 30

Všechny uvedené položky mají konzistentnost alpha v rozmezí od 0.50 do 0.92 pro každou sub-škálu a pro každou partnerskou zemi a jsou srovnatelné s hodnotami od Ryan et al. (1997).

BPN Stupnice základních psychologických potřeb

Tato stupnice představuje naplnění životních potřeb člověka všeobecně. Obsahuje 21 položek hodnotících kompetentnost, samostatnost a sounáležitost. (Deci & Ryan, 2000).

Středem této sebeurčující teorie je koncept základních psychologických potřeb, o kterých se předpokládá, že jsou vrozené a univerzální. Aby mohl jedinec zdravě a optimálně fungovat, musí být podle této teorie potřeba kompetentnosti, samostatnosti a sounáležitosti neustále naplňována (Deci & Ryan, 2000).

V našem projektu jsme pracovali s verzí o 21 položkách (La Guardia, Ryan, Couchman, & Deci, 2000), přičemž jednotlivé položky jsou strukturovány následovně:

nezávislost: 1, 4(R), 8, 11(R), 14, 17, 20(R)

kompetentnost: 3(R), 5, 10, 13, 15(R), 19(R)

sounáležitost: 2, 6, 7(R), 9, 12, 16(R), 18(R)

Respondenti odpovídali na sedmibodové škále (od 1 do 7), na které označili, do jaké míry je každá z jejich potřeb uspokojena. Poté bylo skóre u reverzních položek (tam, kde má položka negativní význam – označeno R) obráceno a sečteno u všech třech komponent a vyděleno počtem položek v každé sub-škále tak, abychom získali finální skóre v rozmezí 1 až 7.

Přijatelnou konzistentnost alpha (od 0.50 do 0.92) jsme dosáhli pouze u dvou z těchto sub-škál (samostatnost a sounáležitost) a to v každé zemi zahrnuté v této studii, a proto jsme ve výzkumu použili jenom tyto dvě kategorie.

Vypočítali jsme medián pro obě kategorie a rozdělili respondenty na dvě skupiny. Skupina s výsledky pod hodnotou mediánu vykazuje nižší míru uspokojení potřeb, naopak skupina s výsledky nad hodnotou mediánu vykazuje vyšší míru spokojenosti s naplněním potřeb. Tuto operacionalizaci jsme dále použili pro ověření vlivu samostatnosti a sounáležitosti (jako nezávislých proměnných) na subjektivní pocit pohody (jako závislé proměnné).

PWI - Personal Well-Being Index – A

Představa kvalitního života je vždy spojována se štěstím a koncept kvalitního života (a způsobů, jak jej dosáhnout) se v posledních letech dostává stále více do popředí. Konec-konců, pocit osobní pohody je mentální komponentou kvality života.

Index PWI obsahuje osm položek, týkajících se uspokojení (Cummins, & all, 2003), každá z nich odpovídá jedné oblasti kvality života, jako: životní úroveň, zdraví, dosažené úspěchy, vztahy, bezpečí, sounáležitost s komunitou, bezpečná budoucnost a duchovno. Tyto oblasti jsou teoreticky propojeny, jak vyplývá z kritického rozboru základní otázky (první, která není součástí PWI): Nakolik jste spokojen se svým životem jako celkem? Respektovali jsme doporučení autorů a tuto otázku jsme postavili v dotazníku jako první, před otázky PWI. Tímto jsme zajistili, že předchozí otázky, včetně otázek z oblasti PWI neovlivní odpověď na základní otázku (IWbG, 2006).

Respondenti odpovídají na otázky prostřednictvím jedenáctibodové stupnice (od 0 do 10), na které vyznačí svou situaci mezi hraničními hodnotami “velmi nespokojen” a “naprosto spokojen”. Z dosažených bodových hodnot (ze základních sedmi oblastí plus z poslední otázky) byla vypočítaná průměrná hodnota, která představuje subjektivní pocit pohody jakožto subjektivní měřítko kvality života. Konstrukt subjektivního pocitu pohody odráží vnímání kvality života ve smyslu emocionálního chování a psychologického fungování, což jsou základní dimenze duševního zdraví (Keyes, 2003).

Pro vyhodnocení spolehlivosti a validity testu PWI byla použita metodiky podle Lau a Cummins. PWI v našem výzkumu ukázala navíc dobrou konzistentnost s koeficientem Cronbachova alpha 0,89 (pro celý výběr) a pro každou zemi hodnotu v rozmezí 0,71 a 0,92, což koresponduje s předchozími zjištěními.

4.2. Účastníci a metodika

Projektové partnersvtí zahrnuje sedm evropských zemí (Německo, Rakousko, Českou republiku, Itálii, Finsko, Španělsko a Rumunsko) s velice rozdílnými geografickými, kulturními a společenskými charakteristikami. Partnersvtí také zahrnuje různé úrovně a oblasti vzdělávání, způsoby výuky a specifické skupiny studentů. Navzdory těmto rozdílnostem, všechny partnery spojuje společný zájem o problematiku aktivního stárnutí a mají zájem na společných cílech výzkumu. Úvodní měsíce práce na projektu navíc potvrdily významný soulad a komplementaritu odborností a zkušeností partnerů jak ve výukových a tréninkových praktikách ,

tak i ve výzkumu zaměřeném na vzdělávání. Partneri jsou přesvědčeni, že tato různorodost vzdělávacích a socio-kulturních podmínek se bude ve vzájemné spolupráci synergizovat k nalezení řešení, které bude aplikovatelné napříč evropskými zeměmi a bude je možné použít při přípravě evropských seniorů na naplněný a radostný život.

Všichni partneři již předtím pracovali v evropských projektech a všichni jsou součástí evropské sítě aktivně pracující na společných zájmových oblastech pro rozvoj a sdílení znalostí v Evropě.

4.3. Analýza dat a výsledky

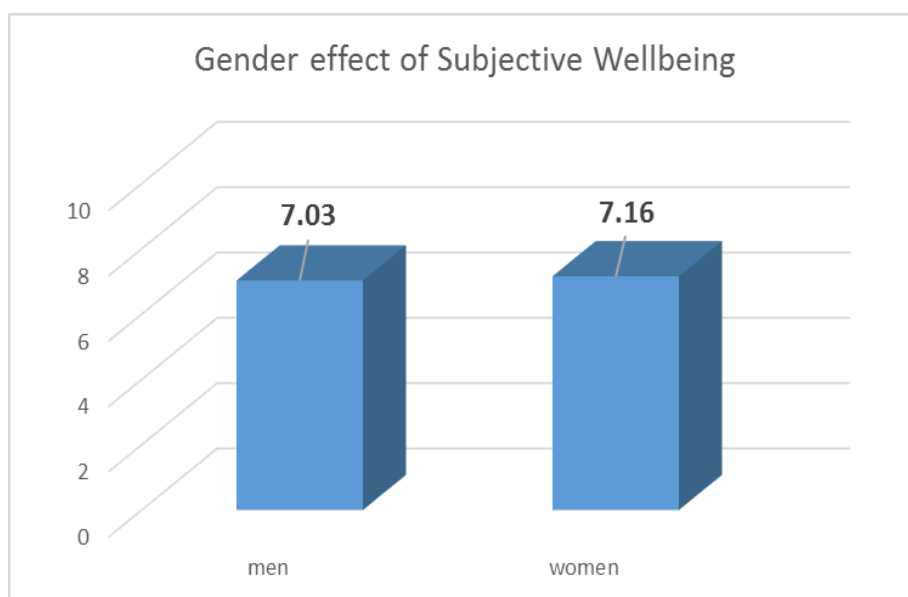
V této zprávě uvádíme hlavní výsledky jako odpověď na klíčové otázky výzkumu, s důrazem na jejich praktickou využitelnost.

4.3.1. Obecné výsledky (pro celý výběr)

RQ-1. Jaký vliv mají demografické charakteristiky (pohlaví, místo bydliště a úroveň vzdělání) na subjektivní pocit pohody v seniorském věku?

Vliv pohlaví na subjektivní pocit pohody

$t(139) = -0,46, p > 0,05, mdiff = -0,13$



V seniorském věku nemá pohlaví žádný efekt na subjektivní pocit pohody. Muži I ženy mají velmi podobný subjektivní pocit pohody.

Vliv vzdělání a místa bydliště (město – venkov) na subjektivní pocit životní pohody

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: SWL_tot

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	3.771 ^a	5	.754	.756	.583
Intercept	1501.038	1	1501.038	1503.955	.000
Educ_level	1.600	2	.800	.801	.451
Living_area	1.408	1	1.408	1.410	.237
Educ_level * Living_area	.910	2	.455	.456	.635
Error	134.738	135	.998		
Total	4117.240	141			
Corrected Total	138.510	140			

a. R Squared = .027 (Adjusted R Squared = -.009)

Úroveň vzdělání: $F(1, 135) = 0.801, p > 0,05$

Místo bydliště: $F(1, 135) = 0.141, p > 0,05$

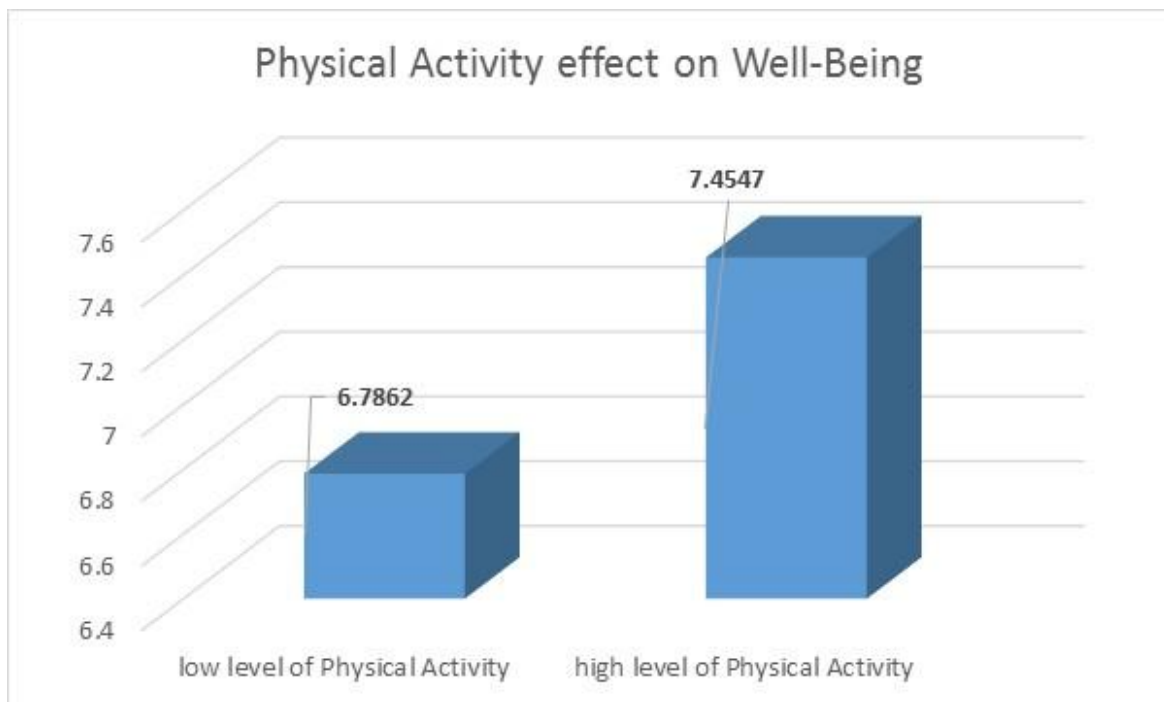
ÚZ*MB: $F(2, 134) = 0.45, p > 0,05$

Jak je z výsledků patrné, v seniorském věku nemá úroveň vzdělání ani místo bydliště vliv na subjektivní pocit pohody.

RQ-2. Existují souvislosti mezi úrovní fyzické aktivity a subjektivním pocitem osobní pohody v seniorském věku?

Vliv fyzické aktivity na subjektivní pocit životní pohody

$t(136) = -2.51, p < 0,05, mdiff = -.668$

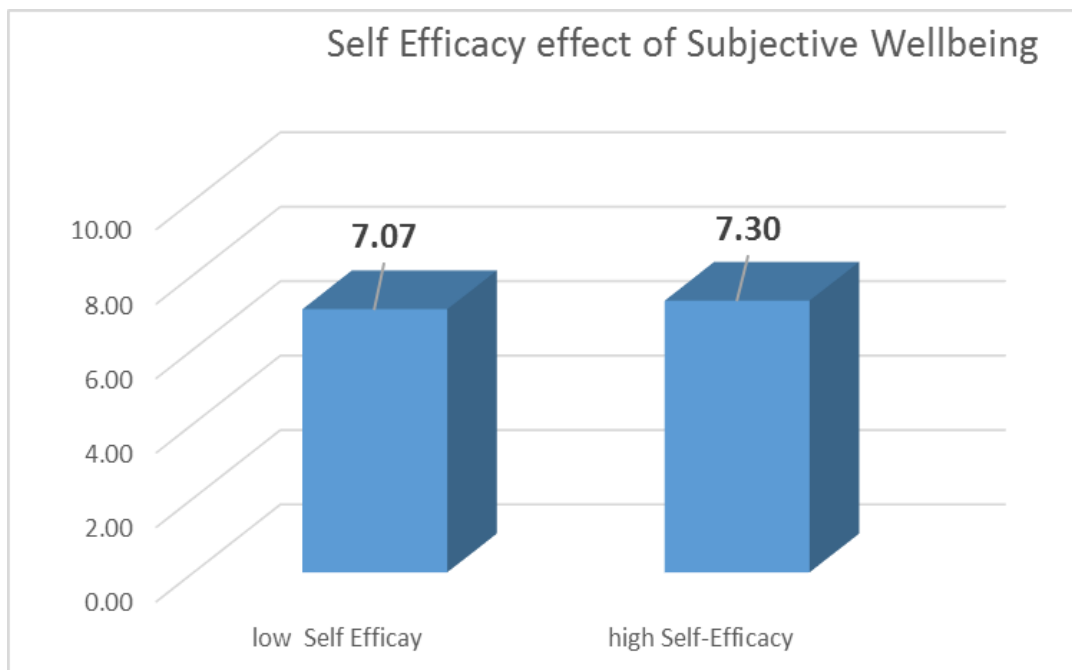


Jak můžeme vidět na obrázku, senioři, kteří jsou fyzicky aktivní (ti, je ž věnují fyzickým aktivitám větší podíl svého času) vnímají svůj život pozitivněji (ve smyslu pozitivnějších emocí, lepšího psychosociálního fungování a osobního uspokojení – což jsou všechno základní dimenze duševního zdraví) v porovnání se seniory, kteří fyzické aktivity neprovozují.

RQ-3. Existuje souvislost mezi vnímanou vlastní účinností (perceived self-efficacy) a subjektivním pocitem osobní pohody v seniorském věku?

Vliv vnímané self-efficacy na subjektivní pocit životní pohody:

$t(131) = -0.85, p > 0.05, mdiff = -.22$



V seniorském věku, nemá vnímaná self-efficacy žádný vliv na subjektivní pocit pohody. Znamená to, že důvěra seniorů ve vlastní schopnost dosažení cílů (vyřešení různých problémů, příprava jídla, řešení konfliktů) neovlivňuje (v případě našeho vzorku) to, jak senioři vnímají své životy, a to ani v pozitivním ani v negativním smyslu.

RQ-4. Jaký vliv má úroveň naplnění základních psychologických potřeb na subjektivní pocit osobní pohody?

Vliv samostatnosti a sounáležitosti (jako úrovně uspokojení základních psychologických potřeb) na subjektivní pohodu

Samostatnost: $F(1, 113) = 11.9, p < 0,05$

Sounáležitost: $F(1, 113) = 8.33, p < 0,05$

Samostatnost*Sounáležitost: $F(2, 112) = 0.14, p > 0,05$

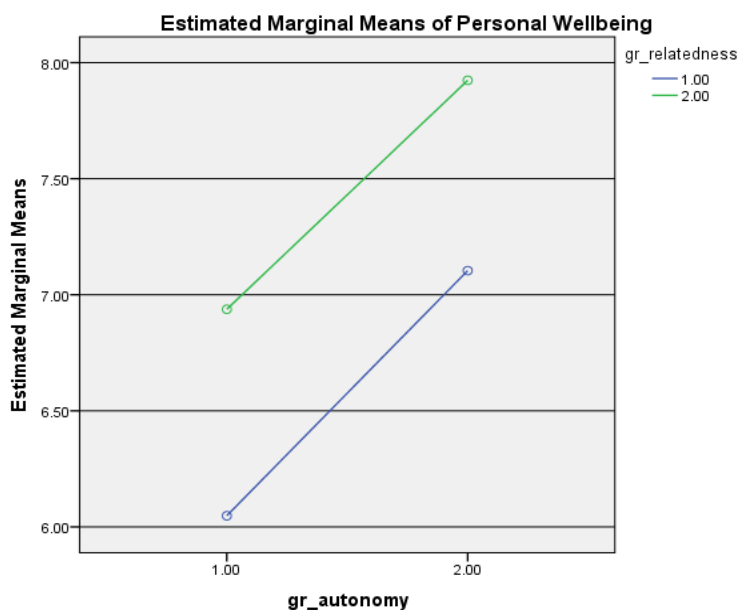
Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: PWB_I

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	70.563 ^a	3	23.521	11.288	.000
Intercept	4668.763	1	4668.763	2240.575	.000
gr_autonomy	24.816	1	24.816	11.909	.001
gr_relatedness	17.377	1	17.377	8.339	.005
gr_autonomy * gr_relatedness	.029	1	.029	.014	.906
Error	229.211	110	2.084		
Total	5908.547	114			
Corrected Total	299.774	113			

a. R Squared = .235 (Adjusted R Squared = .215)

Obě proměnné mají výrazný vliv na subjektivní pohodu, ovšem bez vzájemné interakce. Znamená to, na jedné straně, že senioři, kteří se považují za samostatné, dosahují vyššího pocitu pohody, spojeného s kladnými emocemi ve vztahu ke svým životům. Na druhé straně jsme taktéž zjistili, že senioři, kteří mají silný pocit sounáležitosti jsou spokojenější se svým životem. Nepřítomnost interakce mezi těmito dvěma aspekty odhaluje, že v případě našeho výběru sice oba ovlivňují pocit pohody, ale nezávisle na sobě.



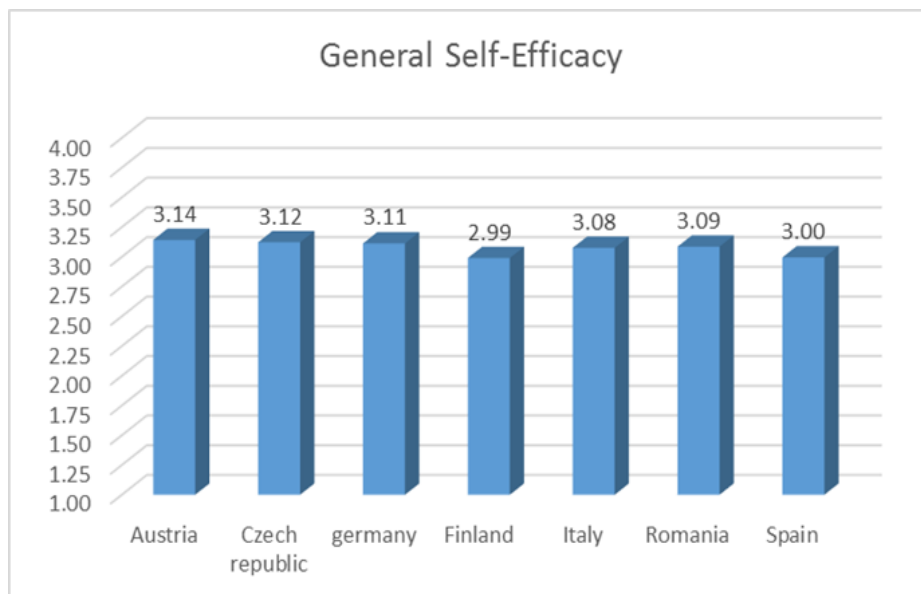
4.3.2. Hierarchie životních cílů a motivů pro fyzickou aktivitu (pro každou zemi)

V této části prozkoumáme aspekty vztahující se k následujícím otázkám:

RQ-5. Jaká je hierarchie životních cílů v seniorském věku?

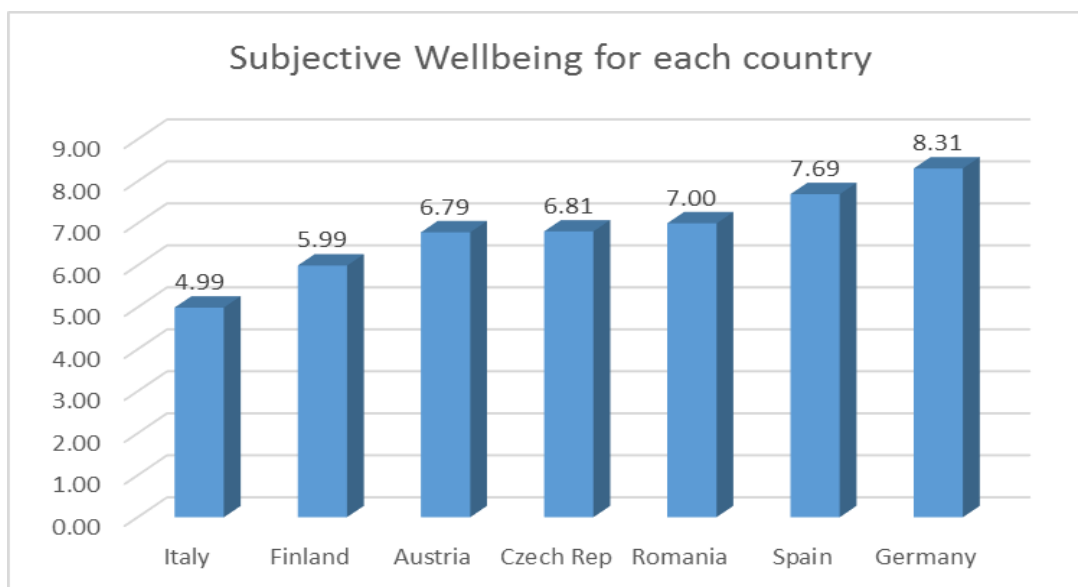
RQ-6. Jaká je hierarchie motivů pro fyzickou aktivitu v seniorském věku?

Vnímaná self-efficacy pro jednotlivé země:



Subjektivní pocit pohody pro vzorky jednotlivých zemí

Země	Střední hodnota	N	Směrodatná odchylka
Rakousko	6.7857	7	2.26006
Česká republika	6.8068	22	1.45913
Německo	8.3068	22	1.12581
Finsko	5.9940	21	1.01675
Itálie	4.9940	21	1.11276
Rumunsko	7.0000	21	1.19242
Španělsko	7.6944	27	.97279



Rakousko

a. Obecné aspekty vnímané self-efficacy a subjektivního pocitu životní pohody u rakouských seniorů

V oblasti vnímaní self-efficacy vykazují rakouští senioři, v porovnání s ostatními zeměmi tohoto výzkumu, vysokou míru důvěry ve vlastní schopnosti vypořádat se s neobvyklými a složitými životními situacemi (s průměrnou hodnotou 3,14).

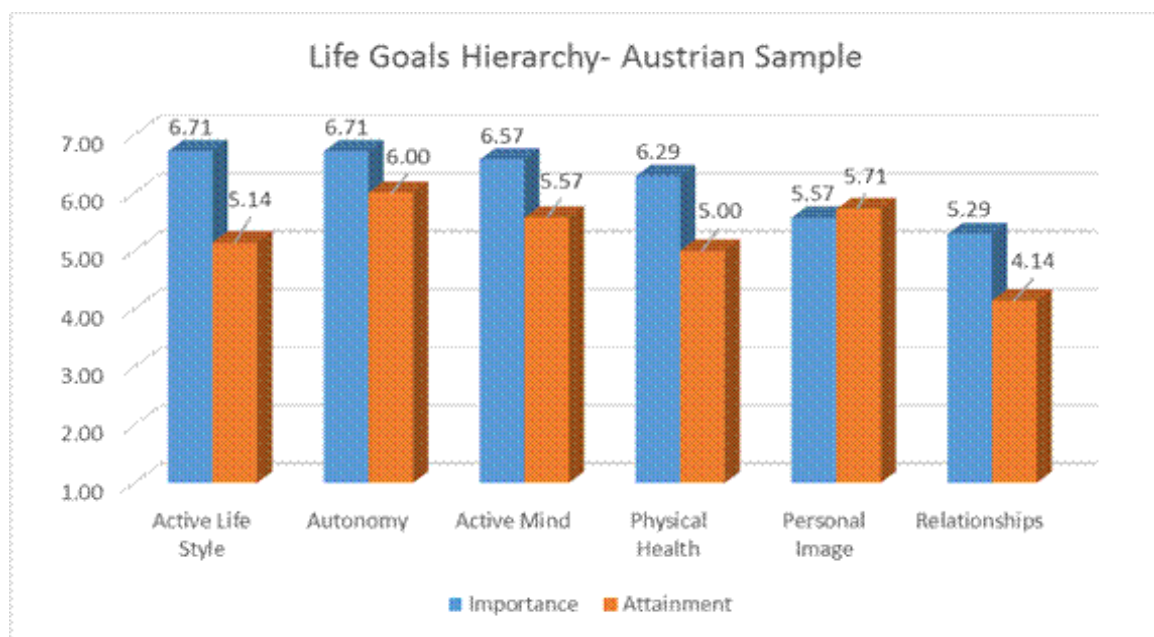
V oblasti subjektivního pocitu životní pohody (jakožto subjektivního měřítka kvality života), udávají rakouští senioři průměrnou hodnotu spokojenosti (střední hodnota 6,79), která je nižší, než u Německa a Španělska, srovnatelná s Rumunskem a Českou republikou a vyšší než je tomu v případě Finska nebo Itálie.

Na druhou stranu, porovnáním důležitosti životních cílů rakouských seniorů zapojených do tohoto průzkumu, většina z nich tvrdí, že udržení si AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU a

SAMOSTATNOSTI je pro ně stejně důležité (6.71/7 pro AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL; 6.71/7 pro SAMOSTATNOST)

b. Hierarchie životních cílů rakouských seniorů

Hirarchii životních cílů rakouských seniorů znázorňuje následující graf::



Z hierarchie životních cílů rakouských seniorů můžeme vyvodit následující:

1. Nejdůležitějším životním cílem rakouských seniorů je udržení si AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU a SAMOSTATNOSTI, které jsou pro ně stejně důležité (oba dosáhly hodnotu 6,71). Toto umístění je velmi pravděpodobně dáno předpokladem, že SAMOSTATNOST a AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL pomáhají udržet AKTIVNÍ MYSL a FYZICKÉ ZDRAVÍ. Pokud vezmeme v úvahu, že vnímaná hodnota dosažení AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU (s hodnotou 5,14/7) je významně nižší, než důležitost, kterou tomuto cíli rakouští senioři přikládají (je zde největší rozdíl mezi vnímanou důležitostí a mírou jeho skutečného naplnění), domníváme se, že tento rozdíl poukazuje na největší zdroj nespokojenosti u rakouských seniorů

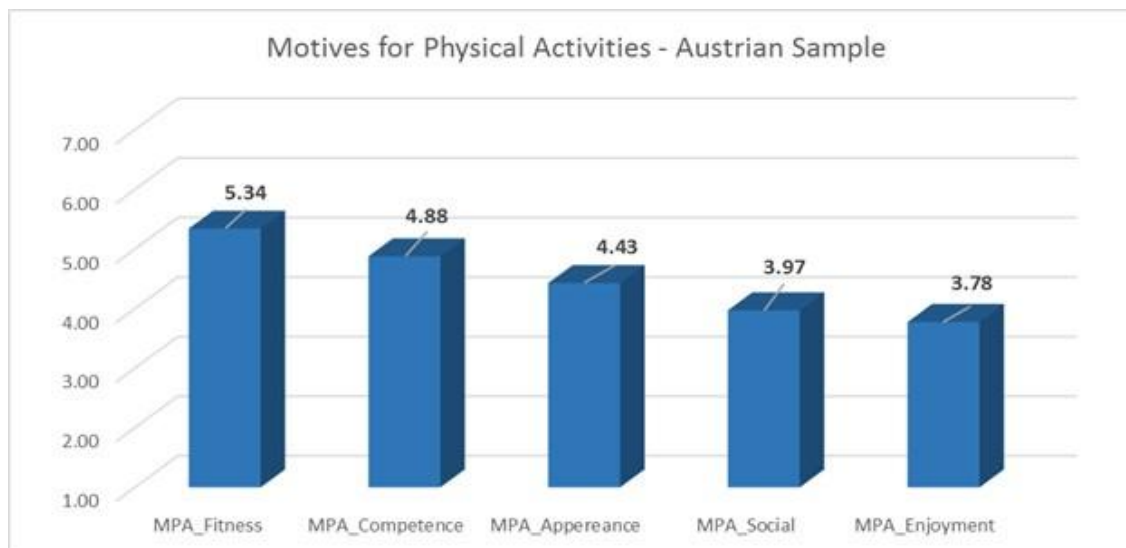
2. Na třetím a čtvrtém místě se umístily cíle AKTIVNÍ MYSL (6.57/7) a FYZICKÉ ZDRAVÍ (6.29/7). Tyto cíle se umístily uprostřed žebříčku a ukazují na stabilní zájem o udržení si duševního i FYZICKÉHO ZDRAVÍ.

3. Na předposledním místě se umístil cíl OSOBNÍ IMAGE (5.57/7), a to výrazně níže, než předchozí cíle, což ukazuje, že OSOBNÍ IMAGE (způsob, jak vypadáme navenek) není pro rakouské seniory příliš relevantní. Překvapivě ale míra naplnění cíle dosáhla vyšších hodnot, než jeho předpokládaná důležitost.

4. VZTAHY (odrážející potřebu SOCIALIZACE) vykazují v předpokládané důležitosti mezi rakouskými seniory nejnižších hodnot (5.29) a ve skutečném naplnění ještě nižších (4.14). Předpokládáme, že důvodem je skutečnost, že rakouští senioři se zaměřují spíše na dosažení AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU (což je vnímáno jako relevantnější cíl) a to už v sobě VZTAHY s okolím zahrnuje.

c. Hierarchie motivů pro fyzické aktivity u rakouských seniorů

Následující graf nám ukazuje hierarchii motivů, které vedou rakouské seniory k fyzickým aktivitám:



Výsledky z této části využijeme při návrhu aktivit a tréninkových materiálů pro seniory, s přihlédnutím k uvedeným důvodům pro fyzické aktivity.

Hierarchie důvodů pro fyzické aktivity rakouských seniorů je následující:

1. FITNESS 5.34/7;
2. ZDATNOST 4.88/7
3. VZHLED 4.43/7
4. SOCIALIZACE 3.97/7
5. RADOST 3.78/7

Hlavní důvod (nejvýznamnější důvod) seniorů pro zapojení se do fyzických aktivit je FITNESS – být fyzicky aktivní z touhy být fyzicky zdravý - a dokazuje význam AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU pro seniory.

Dalšími motivy v tomto žebříčku jsou ZDATNOST, VZHLED a SOCIALIZACE, které mají nižší relevantnost pro potřeby rakouských seniorů.

RADOST je nejslabším motivem rakouských seniorů pro fyzické aktivity.

d. Závěry pro skupinu rakouských seniorů

Pro skupinu seniorů z Rakouska je vnímaná self-efficacy a subjektivní pocit pohody do značné míry podobný se skupinami z ostatních zemí, s menšími odchylkami. Rozdíly jsou patrné v hierarchii významnosti životních cílů a motivy pro fyzickou aktivitu.

Když mezi sebou srovnáme důležitost a následně míru naplnění každého životního cíle, pro většinu cílů je míra jeho skutečného naplnění nižší než připisovaná důležitost (kromě OSOBNÍ IMAGE, kde je naplnění vyšší, než připisovaná důležitost, jak jsme popsali dříve). U rakouských seniorů jsme odhalili dva cíle, které mají naprosto stejnou důležitost: AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL a SAMOSTATNOST. Tyto cíle jsou konzistentní s hlavním důvodem pro fyzickou aktivitu, kterým je FITNESS, VZHLED, ZDATNOST a RADOST můžeme považovat za cíle podřízené (funkčně) fyzickému zdraví. Z tohoto úhlu pohledu se SAMOSTATNOST a AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL jeví jako závažnější cíle, protože představují nezbytný požadavek, jak základ pro naplnění dalších potřeb.

Česká republika

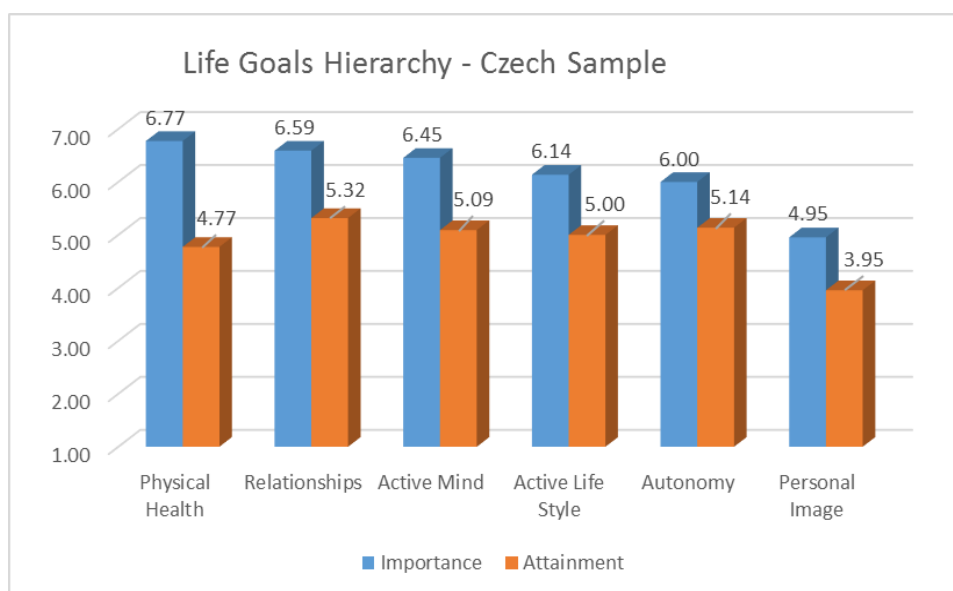
a. Obecné aspekty vnímané self-efficacy a subjektivního pocitu životní pohody u českých seniorů

“Vnímaná self-efficacy” českých seniorů má v porovnání se seniory z ostatních zemí zahrnutých do tohoto výzkumu druhé nejvyšší skóre, což znamená, že senioři věří, že si snadno poradí v neobvyklých nebo složitých situacích a dovedou se vypořádat s nesnázemi (s průměrným skóre 3.12).

Co se týče subjektivního pocitu pohody (jako subjektivního měřítka kvality života), čeští senioři dosahují v porovnání se seniory z ostatních zemí průměrnou úroveň uspokojení (střední hodnota 6.81, směrodatná odchylka 1.45), a to nižší, než u seniorů z Německa a Španělska, srovnatelnou se seniory z Rakouska a Rumunska, a zároveň vyšší, než mají senioři v Itálii a Finsku. Tyto výsledky poukazují na skutečnost, že čeští senioři vykazují dostatečnou úroveň vypořádávání se s každodenními životními událostmi. Subjektivní vnímání kvality jejich života je rovněž dobré.

b. Hierarchie životních cílů českých seniorů

Hierarchie životních cílů (vnímání jejich důležitosti a naplnění), je pro české seniory znázorněno v následujícím grafu:



Z uvedených výsledků můžeme vyčíst následující::

1. Nejdůležitějším životním cílem českých seniorů je FYZICKÉ ZDRAVÍ. Tato hodnota je pravděpodobně daná předpokladem, že FYZICKÉ ZDRAVÍ je nezbytnou podmínkou pro dobrý život ve vyšším věku. Pokud vezmeme v úvahu, že míra naplnění spokojenosti v oblasti zdraví (střední hodnota 4.77/7) je významně nižší než důležitost, jakou ji senioři připisují (můžeme zde vidět největší rozdíl mezi důležitostí cíle a mírou jeho naplnění), lze říct, že tento rozdíl představuje jeden z nejzávažnějších důvodů nespokojenosti ve vyšším věku.

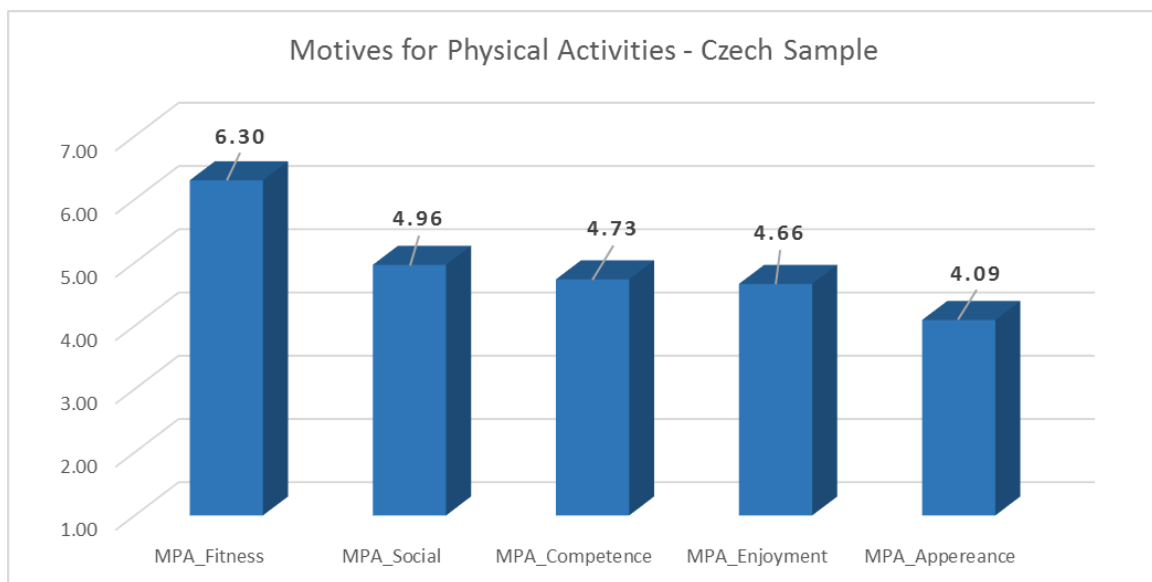
2. Významnost životních cílů na druhé a třetí pozici má velmi podobnou úroveň: je to u cílů VZTAHY (6.59/7) a AKTIVNÍ MYSL (6.45/7). Tyto cíle jsou středně významné pro seniory, a ukazují stabilní zájem o udržení mentální kapacity v dobrém stavu a o udržení dobrých vztahů se svým okolím (toto odráží potřebu SOCIALIZACE). Pro tyto dva cíle rozdíl mezi jejich předpokládanou důležitostí a mírou skutečného naplnění sice existuje (v tom smyslu, že očekávání je pořád vyšší než skutečné naplnění a to více než 5/7 ovšem méně než 6/7), ale je pořád nižší, než to bylo v případě FYZICKÉHO ZDRAVÍ (které je pro seniory nejdůležitější).

3. Dvě předposlední místa ve stupnici životních cílů senior je AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL (6.14/7) a SAMOSTATNOST (6.00/7), a to na podobné úrovni, jako předchozí dva cíle. To poukazuje na skutečnost, že udržení si AKTIVNÍHO ŽIVOTNÍHO STYLU a SAMOSTATNOSTI (ve smyslu schopnosti postarat se o sebe) jsou také relevantními cíli. Taktéž jejich míra naplnění je podobná (5.00/7 pro AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL a 5.14/7 pro SAMOSTATNOST).

4. OSOBNÍ IMAGE (jinými slovy jak chce senior vypadat navenek) má mezi českými seniory nejnížší důležitost (4.95/7) a míra naplnění tohoto cíle je taktéž nejnížší ze všech cílů (3.95/7). Z toho usuzujeme, že senioři v tomto věku se více soustředí na jiné cíle (které vnímají jako důležitější) a nezajímají se tolik o svůj VZHLED (což je pro ně tím nejméně důležitým cílem a z toho důvodu také nejsnáze opominutelným). Svým způsobem to může znamenat jistý kompromis v rámci jejich životních situací.

c. Hierarchie motivů pro fyzické aktivity u českých seniorů

Přehled motivů, které stimulují seniory k zapojení se do fyzických aktivit, můžeme vidět na následujícím grafu:



Výsledky této části výzkumu nám pomohou vybrat a navrhnout vhodné aktivity a tréninkové materiály pro seniory, přičemž budeme brát v úvahu důvody pro zapojení do fyzických aktivit, které již uvedli.

Pro české seniory je hierarchie motivů (důvodů) pro fyzické aktivity následující:

1. FITNESS 6.30/7;
2. SOCIALIZACE 4.96/7
3. ZDATNOST 4.73/7
4. RADOST 4.66/7
5. VZHLED 4.09/7

Jak můžeme vidět, nejvýznamnějším důvodem pro zapojení se do fyzických aktivit je FITNESS – být fit a fyzicky zdravý, silný a plný energie – opět to poukazuje na důležitost

FYZICKÉHO ZDRAVÍ pro seniory. Další motivy následující v tomto pořadí: SOCIALIZACE (být s ostatními a mít sociální kontakty), ZDATNOST (touha naplnit osobní výzvy) a RADOST (potěšení ze zábavy) mají také významnou, i když nižší, úroveň. VZHLED (být atraktivnější díky lepšímu vzhledu) je tím nejméně důležitým motive senior pro fyzické aktivity.

d. Závěry pro skupinu českých seniorů

I pro české seniory jsou jak vnímaná self-efficacy tak i subjektivní pocit pohody do značné míry podobné s výsledky získanými u skupin seniorů z ostatních zemí. Když porovnáme předpokládanou důležitost a skutečné naplnění jednotlivých cílů mezi sebou, vidíme, že u všech proměnných můžeme nalézt podobný rozdíl: úroveň naplnění cíle je vždy nižší, nepřisuzovaná důležitost, a to u všech cílů. Hlavním životním cílem českých seniorů je FYZICKÉ ZDRAVÍ. Tento cíl je konzistentní s hlavním důvodem, který motivuje seniory k zapojení se do fyzických aktivit, a tím je FITNESS. Ostatní motivy jsou takříkajíc podřízené tomuto motivu. FYZICKÉ ZDRAVÍ se jeví být nejdůležitější podmínkou pro naplnění všech ostatních potřeb seniorů. Na základě těchto zjištění budeme stavět nové vzdělávací aktivity v projektu tak, aby účast v nich pomohla seniorům dosáhnout jejich životních cílů a tím zvýšit kvalitu jejich životů.

Německo

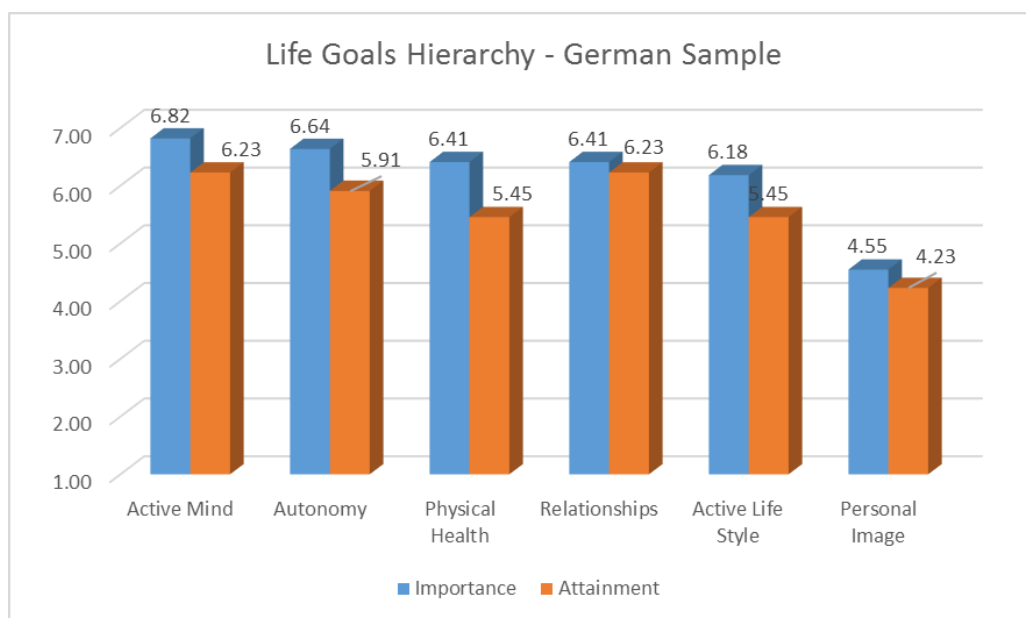
a. Obecné aspekty vnímané self-efficacy a subjektivního pocitu životní pohody u německých seniorů

Jak je vidět v tabulce "Vnímaná self-efficacy pro jednotlivé země", průměrná hodnota vnímané self-efficacy ze všech partnerských zemí je 3,07, přičemž 4 je maximální možná hodnota. Vnímaná self-efficacy německých seniorů, zapojených v tomto průzkumu, se umístila na třetím místě a mírně nad průměrnou hodnotou (3.11), v porovnání s ostatními partnerskými zeměmi.

Druhá tabulka "Subjektivní pocit pohody pro jednotlivé země" ukazuje výrazné rozdíly mezi úrovněmi pocitu pohody v jednotlivých zemích. Subjektivní pocit pohody je u německých seniorů nejvyšší (střední hodnota: 8,31 a směrodatná odchylka: 1,12), přičemž nejnižší, s hodnotou 4,99 byla zjištěna u italských seniorů.

b. Hierarchie životních cílů německých seniorů

Hierarchie životních cílů – Vnímání důležitosti a naplnění



1. Důležitost cílů

Při prozkoumání grafu můžeme vidět, že nedůležitějším životním cílem německých seniorů je udržení si AKTIVNÍ MYSLI (6,82/7), za níž těsně následuje SAMOSTATNOST (6.64/7).

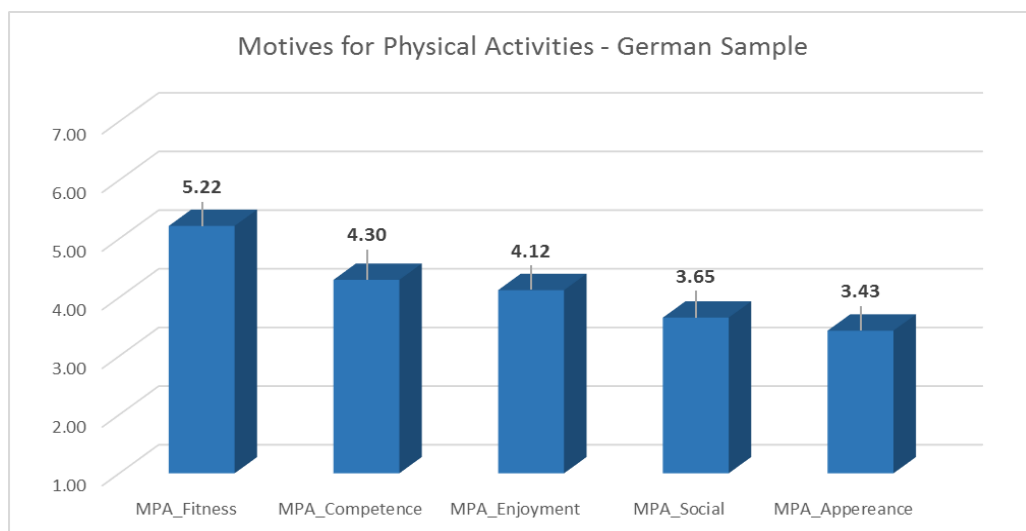
FYZICKÉ ZDRAVÍ a VZTAHY (oba 6,41/7) a AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL (6,18/7) mohou být považovány rovněž za celkem relevantní cíle německých seniorů.

Jediným cílem, který se svou důležitostí pro německé seniory vzdaluje ostatním je OSOBNÍ IMAGE s hodnotou viditelně nižší (4,55/7) než je tomu u ostatních životních cílů. Lze říct, že se němečtí senioři soustředí spíše na zdravotní záležitosti a pocit pohody, než na vzhled.

2. Skutečné naplnění cílů

V porovnání s důležitostí jednotlivých cílů je míra jejich naplnění nižší, a to u všech měřených cílů. Pozornost poutá skutečnost, že největší rozdíl mezi důležitostí a skutečným naplněním můžeme vidět u cíle FYZICKÉ ZDRAVÍ (důležitost 6,41/7; naplnění 5,45/7) a nejmenší rozdíl je pak u cíle VZTAHY (důležitost 6,41/7; naplnění 6,23/7).

c. Hierarchie motivů pro fyzické aktivity u německých seniorů



Pořadí důvodů pro fyzické aktivity je následující:

1. FITNESS: 5,22/7
2. ZDATNOST: 4,30/7
3. RADOST: 4,12/7
4. SOCIALIZACE 3,65/7
5. VZHLED: 3,43/7

Jak je vidět z grafu, nejdůležitějším důvodem pro fyzickou aktivitu u německých seniorů je FITNESS. Na druhém a třetím místě, ovšem stále nad průměrnou hodnotou se umístila ZDATNOST (schopnost čelit výzvám) a RADOST (užívání si života). Je zřejmé, že tyto dva důvody jsou pro německé seniory taktéž důležité, i když ne natolik, jako FITNESS. SOCIALIZACE (sociální

aktivity a kontakty ostatními) na čtvrtém místě a VZHLED (zůstat fyzicky atraktivními) na místě pátém jsou nejméně důležité důvody pro fyzické aktivity.

d. Závěry pro skupinu německých seniorů

Při porovnání výsledků vnímané *self-efficacy* a "*well-being*" můžeme vidět, že úroveň vnímané *self-efficacy* je více méně stejná, jako tomu je u ostatních zemí. Nicméně, v pocitu životní pohody se němečtí senioři umístili na prvním místě. Můžeme z toho odvodit, že němečtí senioři pokládají své životy za kvalitní i přesto, že někdy musí také čelit zdravotním problémům, což vyplývá z rozdílu mezi důležitostmi, s jakou vnímají své zdraví a mírou jeho skutečného naplnění. V dotaznících většina respondentů uváděla, že jejich největším přáním je zůstat i ve vyšším věku ve svých domovech a v prostředí, které znají, i když jsou si vědomi rizika, že zdravotní problémy se budou časem zhoršovat.

Němečtí senioři jsou si taktéž vědomi toho, že aktivní tělo je základem pro fyzické a duševní zdraví, není proto překvapením, že FITNESS je tím nejzávažnějším motivem pro fyzickou aktivitu. N poněkud nižší, ale pořád významné pozici se umístil motiv ZDATNOST a RADOST a to na druhém a třetím místě pořadí. Tyto motivy jsou konzistentní s důležitostmi dalších životních cílů: udržení si AKTIVNÍ MYSLI a žít nezávislý a samostatný život.

Cíle FYZICKÉ ZDRAVÍ a VZTAHY se oba umístily na třetím místě, ovšem skutečné naplnění těchto cílů se výrazně liší. U FYZICKÉHO ZDRAVÍ lze vidět největší rozdíl mezi důležitostmi a skutečným naplněním. Lze říct, že senioři jsou si vědomi skutečnosti, že FYZICKÉ ZDRAVÍ se časem zhoršuje a udržování se v kondici může tento trend do jisté míry zpomalovat. A opět, není divu, že jejich první volbou pro zapojování se do fyzických aktivit je FITNESS. Při pohledu na vysokou míru naplnění v oblasti vztahů a nízkou potřebu SOCIALIZACE, můžeme usuzovat, že respondenti v tomto průzkumu jsou pořád relativně dobře integrováni ve svých rodinách a okruzích přátel.

Co se týče nízké důležitosti přiřazené VZHLEDU a OSOBNÍ IMAGE, domníváme se, že němečtí senioři se svým životním okolnostem přizpůsobují tím, že nezdůrazňují význam VZHLEDU, ale soustředí se raději na zdravotní záležitosti a pocit životní pohody.

Obecně lze říct, že FITNESS, ZDATNOST a RADOST přispívají k AKTIVNÍ MYSLI a FYZICKÉMU ZDRAVÍ, které jsou zas nezbytné pro nezávislý a samostatný život. Tato zjištění zakomponujeme do nových kurzů Walk'n'Talk tak, abychom v nich nabídli rovnováhu mezi fyzickými a mentálními aktivitami a pomohli tak účastníkům dosáhnout jejich životní cíle.

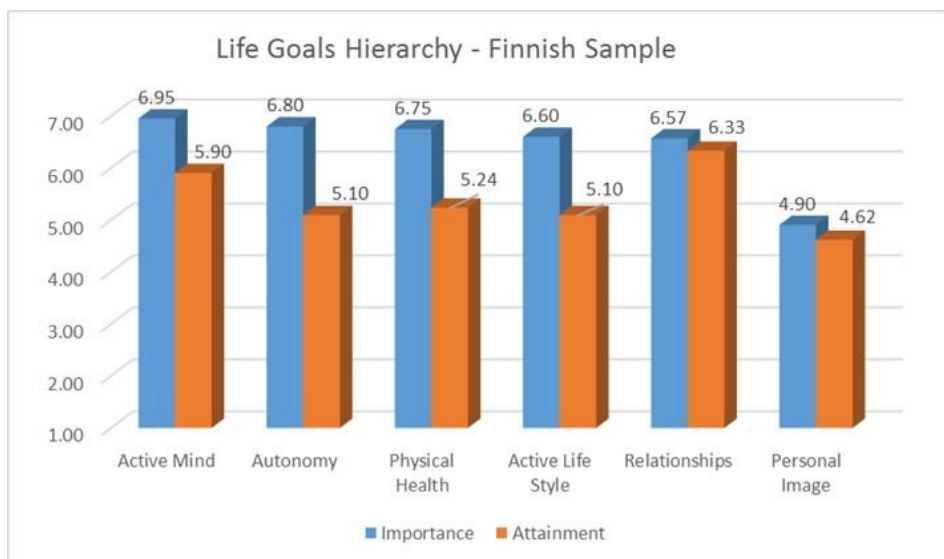
Finsko

a. Obecné aspekty vnímané self-efficacy a subjektivního pocitu životní pohody u finských seniorů

U finských seniorů lze také říct, že “self-efficacy” je velmi srovnatelná s výsledky z ostatním zeměmi průzkumu. U subjektivního pocitu životní pohody studie naznačuje, že finští senioři mají v porovnání s ostatními zeměmi poněkud vyšší aspirace v oblasti AKTIVNÍ MYSLI a čísla také naznačují, že jsou relativně spokojení s kvalitou svých vztahů. Tyto výsledky svědčí o skutečnosti, že finští senioři vykazují solidní úroveň vypořádávání se s každodenním životem a také v souladu s tím vnímají své životy jako kvalitní.

b. Hierarchie životních cílů finských seniorů

Pořadí životních cílů u finských seniorů znázorňuje následující graf:



V souvislosti s hierarchií životních cílů finských seniorů, můžeme vidět, že:

1. Nejdůležitějším životním cílem finských seniorů je AKTIVNÍ MYSL. Toto umístění je pravděpodobně dané předpokladem, že AKTIVNÍ MYSL je potřebná k řízení svého života a také ke spokojenému životu seniora. V grafu vidíme, že mezi důležitostí a skutečným naplněním není velký rozdíl, takže lze říct, že respondenti jsou celkem spokojeni se svými životy.

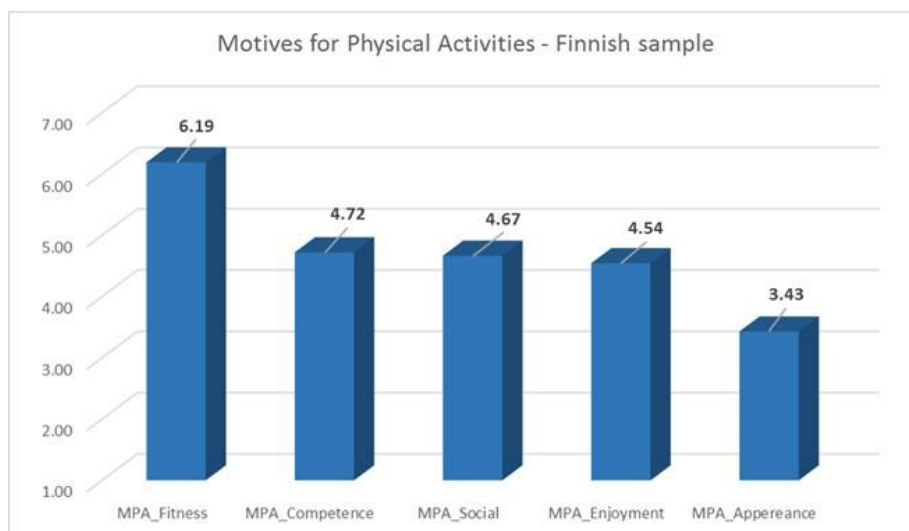
2. Na dalších místech se umístily následující cíle: SAMOSTATNOST (6,80/7), FYZICKÉ ZDRAVÍ (6,75/7), AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL (6,60/7), VZTAHY (6,57/7) a OSOBNÍ IMAGE (4,90/7). Rozdíl mezi důležitostí a skutečným naplněním je nejmenší u vztahů a OSOBNÍ IMAGE a největší u SAMOSTATNOSTI (která je druhým nejdůležitějším cílem ve skupině finských seniorů).

3. OSOBNÍ IMAGE má u finských seniorů nejnižší důležitost (4,90/7), úroveň skutečného naplnění je rovněž nejnižší (4,62/7). Vyplývá z toho, že finští senioři si více považují praktické hodnoty, které ovlivňují jejich každodenní život více, než otázka VZHLEDU.

Tyto výsledky naznačují, že pro spokojený a šťastný život jsou důležité hodnoty jako AKTIVNÍ MYSL a AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL, dobré FYZICKÉ ZDRAVÍ a dobré VZTAHY. Tyto hodnoty ústí v osobní SAMOSTATNOST. Jinými slovy, tyto faktory hrají důležitější roli v životě finských seniorů než skutečnost, že je ostatní považují za dobře vypadající nebo fyzicky atraktivní.

c. Hierarchie motivů pro fyzické aktivity u finských seniorů

Následující graf znázorňuje hierarchii motivů, které vedou seniory k fyzickým aktivitám:



Výsledky této části poslouží pro návrh vhodných vzdělávacích aktivit a materiálů pro finské seniory. Získané výsledky byly vysoce oceněny zejména při testovací fázi kurzů: finským seniorů chce SCC nabízej hlavně takové aktivity, které v sobě odrážej jejich hodnoty a potřebu fyzických aktivit.

U finských seniorů je pořadí motivů pro fyzické aktivity následující:

1. FITNESS 6.19/7;
2. ZDATNOST 4.72/7
3. SOCIALIZACE 4.67/7
4. RADOST 4.54/7
5. VZHLED 3.43/7

Jak je vidět, nejdůležitějším motivem je FITNESS, následovaná ZDATNOSTÍ, SOCIALIZACÍ a RADOSTÍ. Výsledky naznačují, že pro finské seniory jsou otázky vzhledu nejméně důležitými motivy pro jejich zapojení do fyzických aktivit.

d. Závěry pro skupinu finských seniorů

I pro finské seniory platí, že vnímaná self-efficacy a well-being jsou do velké míry podobné, jak je tomu u ostatních skupin seniorů v tomto výzkumu, ovšem se jednou výjimkou, kterou je OSOBNÍ IMAGE. U tohoto životního cíle je rozdíl mezi důležitostí a skutečným naplněním nejmenší mezi všemi zkoumanými cíli. Při zkoumání výsledků získaných v jednotlivých zemích je evidentní jedna zajímavá skutečnost: v oblasti vztahů jsou výsledky u španělských německých a finských seniorů velmi podobné. Důležitost a skutečné naplnění v oblasti vztahů mají k sobě v těchto třech zemích nejblíže.

Výsledky poskytují dobrý základ pro naše projektové cíle. V SCC (Sastamala Community College) budou v sobě pilotní kurzy Walk and Talk zahrnovat hlavní životní cíle finských seniorů. Připravujeme také nové kurikulum pro kurzy pro dospělé studenty, které budou podporovat AKTIVNÍ MYSL, SAMOSTATNOST a FYZICKÉ ZDRAVÍ.

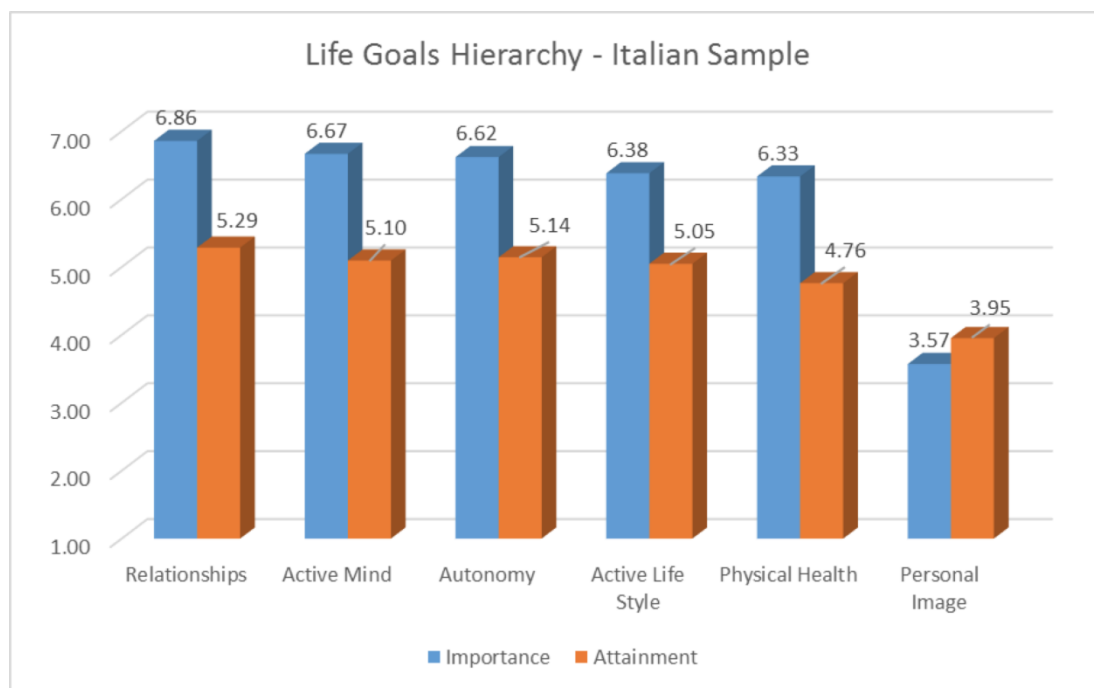
Itálie

a. Obecné aspekty vnímané self-efficacy a subjektivního pocitu životní pohody u italských seniorů

V oblasti vnímané self-efficacy italských seniorů bylo dosaženo skóre 3.08/4.0, což poukazuje na relativně pozitivní situaci mezi seniory ve skupině respondentů. Na druhou stranu, subjektivní pocit životní pohody je ve skupině italských seniorů nejnižší mezi všemi zeměmi v tomto výzkumu.

b. Hierarchie životních cílů italských seniorů

Hierarchie životních cílů u italských seniorů znázorňuje následující graf:



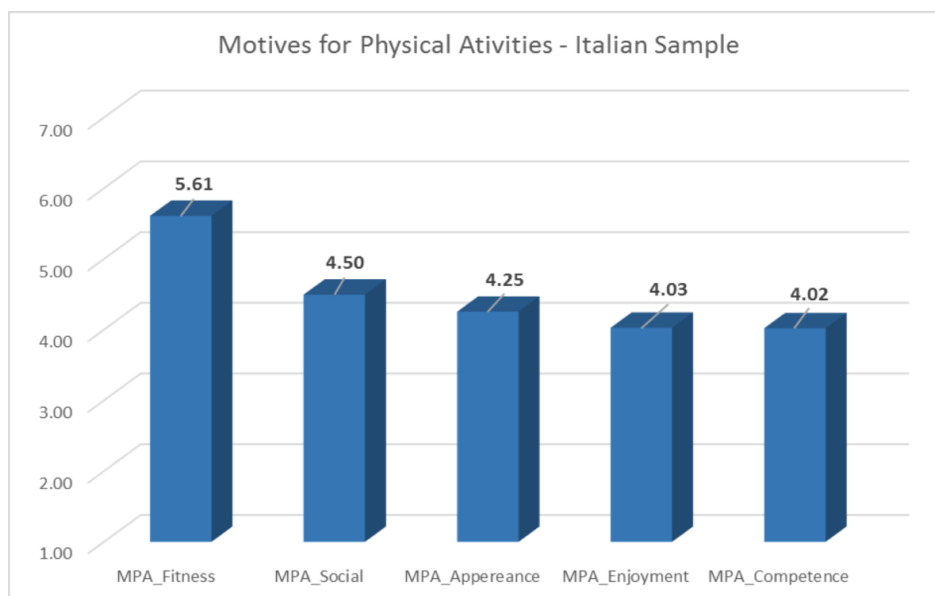
Pořadí, v jakém italští senioři vnímají důležitost jednotlivých životních cílů je následující: VZTAHY 6.86/7, AKTIVNÍ MYSLI 6.67/7. SAMOSTATNOST 6.62/7. AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL 6.38/7. FYZICKÉ ZDRAVÍ 6.33/7 a OSOBNÍ IMAGE 3.57/7.

Když srovnáme důležitost s mírou skutečného naplnění těchto cílů , ve všech případech vidíme, že naplnění je nižší, než důležitost kromě jednoho cíle, a tím je OSOBNÍ IMAGE, kde je důležitost 3.57/7 a naplnění 3.95/7.

Je zřejmé, že italští senioři vnímají všechny životní cíle jako velmi, s vysokými hodnotami důležitosti mezi 6.86 až 6.33 ze 7, kromě jejich OSOBNÍ IMAGE, které nepřikládají velkou důležitost (3.57/7).

Dosažení těchto cílů se jeví pro skupinu italských seniorů velmi reálně, s hodnotami pohybujícími se mezi 5.29/7 pro VZTAHY, 5.10 pro AKTIVNÍ MYSL, 5.14/7 pro SAMOSTATNOST, 5.05/7 pro AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL a 4.76/7 pro FITNESS. U OSOBNÍ IMAGE na skutečné naplnění vyšší než důležitost tohoto cíle, což svědčí o velké míře optimismu italských seniorů.

c. Hierarchie motivů pro fyzické aktivity u italských seniorů



V oblasti motivů pro fyzické aktivity je pořadí u italských seniorů následující:

FITNESS 5.61/7;

SOCIALIZACE 4.50/7;

VZHLED 4.25/7

RADOST 4.03/7.

ZDATNOST 4.02/7.

Lze říct, že hlavní důvod pro zapojování seniorů do fyzických aktivit je FITNESS a svědčí to o důležitosti FYZICKÉHO ZDRAVÍ.

d. Závěry pro skupinu italských seniorů

Tyto výsledky poslouží jako základ nejenom pro návrh a tvorbu dalších výstupů projektu pomohou Archivio della Memoria připravit kurikulum pro Walk and Talk pilotní kurzy.

S ohledem na výsledky, Archivio della Memoria vyvine jeden pilotní kurz na téma fotografování, editace a sdílení hotového díla. Tento kurzu umožní seniorům bližší kontakt s technikou, sociálními sítěmi a médii při zachování důrazu na hlavní životní cíl italských seniorů, kterým je FYZICKÉ ZDRAVÍ.

Kurz poskytne účastníkům možnost objevit nová místa při procházkách a sbírání fotomateriálu, povídat si o svých námětech a záměrech s materiálem a sdílet své zkušenosti a nápady: to vše bude posilovat jejich AKTIVNÍ MYSL a SAMOSTATNOST při získávání nových dovedností v obsluze svých telefonů a fotoaparátů.

Rumunsko

a. Obecné aspekty vnímané self-efficacy a subjektivního pocitu životní pohody u rumunských seniorů

V oblasti vnímané self-efficacy mají rumunští senioři, v porovnání se seniory z ostatních zemí v tomto výzkumu, velmi podobnou míru sebejistoty, že si dokážou poradit s běžnými ale i náročnými událostmi v životě.(s průměrným skóre 3.09).

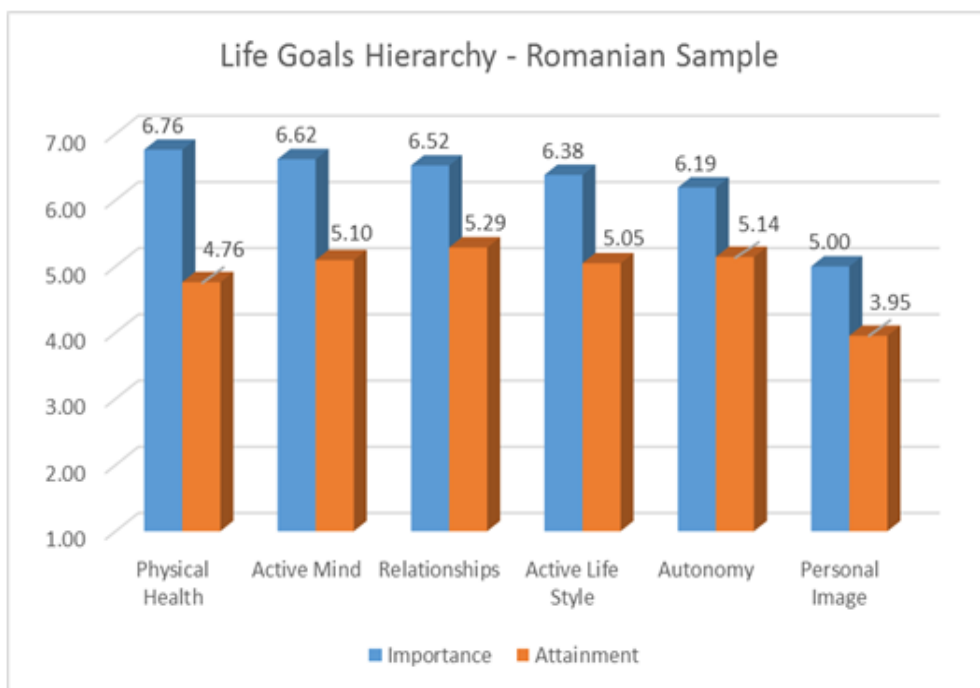
U subjektivního pocitu životní pohody udívají rumunští senioři průměrnou úroveň naplnění (střední hodnota 7.00, směrodatná odchylka = 1.19), což je níže, než u Německa a

Španělska, ovšem na podobné úrovni, jak je tomu u Rakouska nebo České republiky, a zároveň výše, než udávají finští a italští senioři.

Znamená to, že se rumunští senioři dovedou vypořádat s každodenními povinnostmi a vnímají své životy jako kvalitní.

b. Hierarchie životních cílů rumunských seniorů

Hierarchie životních cílů co do důležitosti a skutečného naplnění ukazuje následující graf:



Z grafu můžeme usuzovat následující:

Nejdůležitějším životním cílem rumunských seniorů je FYZICKÉ ZDRAVÍ. Toto umístění je pravděpodobně dáno předpokladem, že dobré zdraví je nezbytnou podmínkou pro kvalitní život ve vyšším věku. Přitom míra skutečného naplnění tohoto cíle je významně nižší než důležitost, kterou mu rumunští senioři přisuzují (4.76/7) a tento rozdíl je u tohoto cíle největší v porovnání s ostatními cíli, můžeme tedy říct, že uvedený rozdíl mezi důležitostí a skutečným naplnění představuje ten největší zdroj nespokojenosti v seniorském věku.

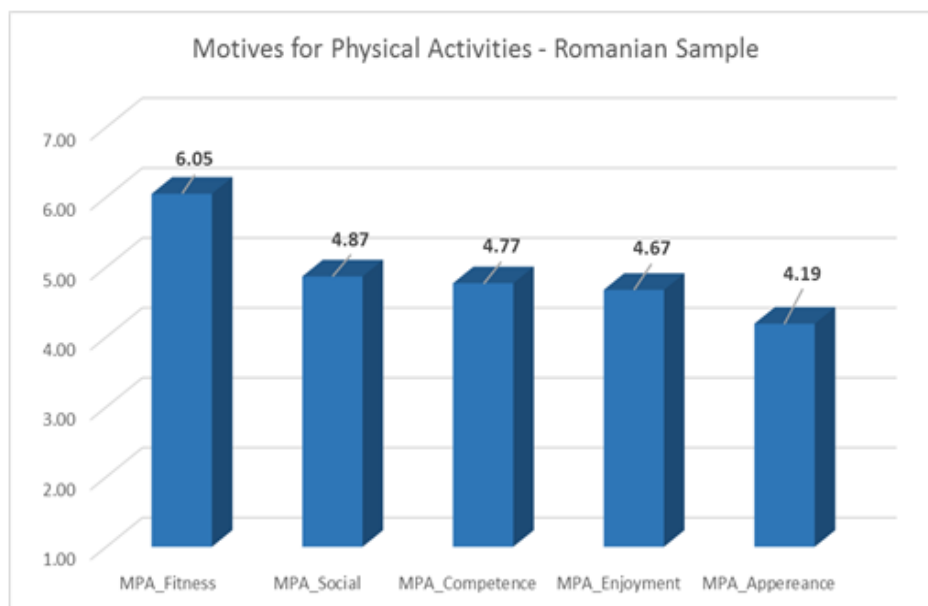
Na druhém, třetím a čtvrtém místě se umístily cíle s velmi podobným skóre: AKTIVNÍ MYSL (6.62/7), VZTAHY (6.52/7) a AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL (6.38/7). Tyto cíle poukazují na stabilní zájem na udržení si mentální kapacity na dobré úrovni, udržení si vztahů s okolím a také udržet si aktivní život. Pro všechny tyto cíle je patrný rozdíl mezi jejich důležitostí a skutečnou mírou jejich naplnění, ale tento rozdíl je vždy menší, než tomu je u FYZICKÉHO ZDRAVÍ, které je v hierarchii na prvním místě.

Na předposledním místě mezi cíli je SAMOSTATNOST, s podobnými hodnotami v důležitosti (6,19/7) i ve skutečném naplnění (5.14/7).

OSOBNÍ IMAGE má nejnižší důležitost (5.00/7) a také nejnižší skutečné naplnění mezi všemi cíli (3.95/7). Domníváme se, že je tomu tak proto, že senioři se soustředí na naplnění ostatních, důležitějších cílů a nezabývají se tolik vzhledem, který v tomto věku již nemá pro seniory smysl.

c. Hierarchie motivů pro fyzické aktivity u rumunských seniorů

Pořadí motivů, které inspirují seniory k fyzickým aktivitám můžeme vidět na následujícím grafu::



Výsledky této části pomohou při návrhu vhodných aktivit a tréninkových materiálů pro seniory, s přihlédnutím k již vykrystalizovaným důvodům pro zapojení se do fyzických aktivit.

Pořadí motivů pro fyzické aktivity rumunských seniorů je následovné:

FITNESS 6.05/7;

SOCIALIZACE 4.87/7

ZDATNOST 4.77/7

RADOST 4.67/7

VZHLED 4.19/7

Můžeme vidět, že hlavním motivem pro zapojení se do fyzických aktivit je FITNESS – být fyzicky aktivní abychom byli fyzicky zdraví a plní energie – poukazuje to na důležitost, kterou rumunští senioři přikládají FYZICKÉMU ZDRAVÍ. Dalšími motivy v pořadí jsou SOCIALIZACE, ZDATNOST a RADOST, které rovněž dosáhly významné úrovně, i když mají o něco nižší relevanci k potřebám seniorů.

VZHLED je nejméně důležitým motivem pro zapojení se do fyzických aktivit pro rumunské seniory

d. Závěry pro skupinu rumunských seniorů

Pro skupinu rumunských seniorů je self-efficacy a subjektivní well-being do značné míry podobný s ostatními zeměmi s drobnými rozdíly. Tyto rozdíly se týkají Hierarchie životních cílů a motivů pro fyzické aktivity.

Při porovnání důležitosti a naplnění životních cílů, u všech můžeme vidět velmi podobný rozdíl: míra naplnění cíle je pokaždé nižší, než jeho důležitost pro rumunské seniory. Stejně tak je FYZICKÉ ZDRAVÍ jejich nejdůležitějším životním cílem. Tento cíl je konzistentní s hlavním motivem pro zapojování do fyzických aktivit, a tím je FITNESS. Z výsledků je patrné, že potřeba sociální interakce, potřeba osobních výzev a potřeba radosti jsou podřízené (funkčně) FYZICKÉMU

ZDRAVÍ. Z tohoto úhlu pohledu se FYZICKÉ ZDRAVÍ jeví jako nejdůležitější, protože je nezbytné pro naplnění dalších životních potřeb.

Tyto výsledky nám poskytují základ pro návrh aktivit v projektu, které budou reflektovat skutečné potřeby rumunských seniorů. Fakulta Psychologie a vzdělávacích věd bude do navržených kurzů v projektu Walk and Talk včleňovat výše uvedená zjištění tak, aby naplnila očekávání účastníků pilotní fáze.

Španělsko

CIDET zahrnul do průzkumu 27 seniorů oslovených ve veřejných knihovnách, domovech pro seniory (za pomoci radnice) a na Univerzitě třetího věku města Castellón.

a. Obecné aspekty vnímané self-efficacy a subjektivního pocitu životní pohody u španělských seniorů

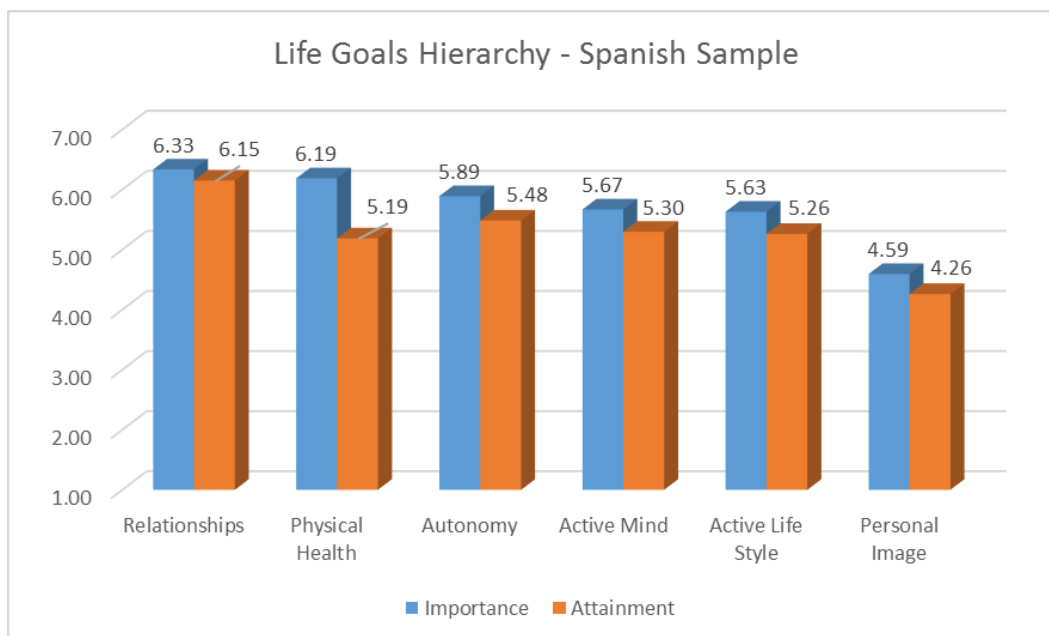
V oblasti self-efficacy se skupina španělských seniorů v porovnání se skupinami z ostatních zemí považuje za méně schopnou čelit náročným životním situacím (s průměrným skóre 3.00). Tento výsledek je nejpodobnější výsledku u finské skupiny seniorů, ale rozdíl je skutečně malý, než aby bylo možné jej považovat za významný.

Co se týče subjektivního pocitu životní pohody (jako subjektivního měřítka kvality života), španělští senioři dosahují v porovnání s ostatními zeměmi vysokých hodnot skutečného naplnění (střední hodnota 7,69; směrodatná odchylka 0,97), (pouze Německo dosahuje hodnot vyšších). Malá směrodatná odchylka také ukazuje na skutečnost, že skupina je velmi homogenní, což bylo pravděpodobně způsobeno skutečností, že žádný z účastníků průzkumu nežil v domově s pečovatelskou službou nebo v podobném zařízení, kde lze předpokládat větší počet závislých osob.

Oba indexy ukazují, že španělští senioři vnímají své životy jako kvalitní, i když se v porovnání s ostatními zeměmi nedovedou dost dobře vypořádat se změnami.

b. Hierarchie životních cílů španělských seniorů

Hierarchie životních cílů (důležitost a skutečné naplnění) u španělských seniorů, je znázorněna na následujícím grafu:



Z pořadí životních cílů ve skupině španělských seniorů můžeme odvodit následující:

VZTAHY jsou považovány za jeden z nejdůležitějších životních cílů, které ovlivňují pocit životní pohody (6.33/7) a u něj španělští senioři dosahují i nejvyššího naplnění. Poukazuje to na skutečnost, že VZTAHY nejsou jenom důležité pro Španěly, ale že jsou i skutečnou součástí jejich životů.

Druhým nejdůležitějším životním cílem pro španělské seniory je FYZICKÉ ZDRAVÍ, které se jeví jako důležitá součást života hned po kvalitních vztazích. Naplnění tohoto cíle je však významně nižší v porovnání s ostatními cíli, a je u něj vidět také největší rozdíl mezi důležitostí a skutečným naplněním (důležitost 6.19/7 a naplnění 5.19). Lze říct, že FYZICKÉ ZDRAVÍ je pro Španěly důležité a lze pracovat na jeho zlepšení.

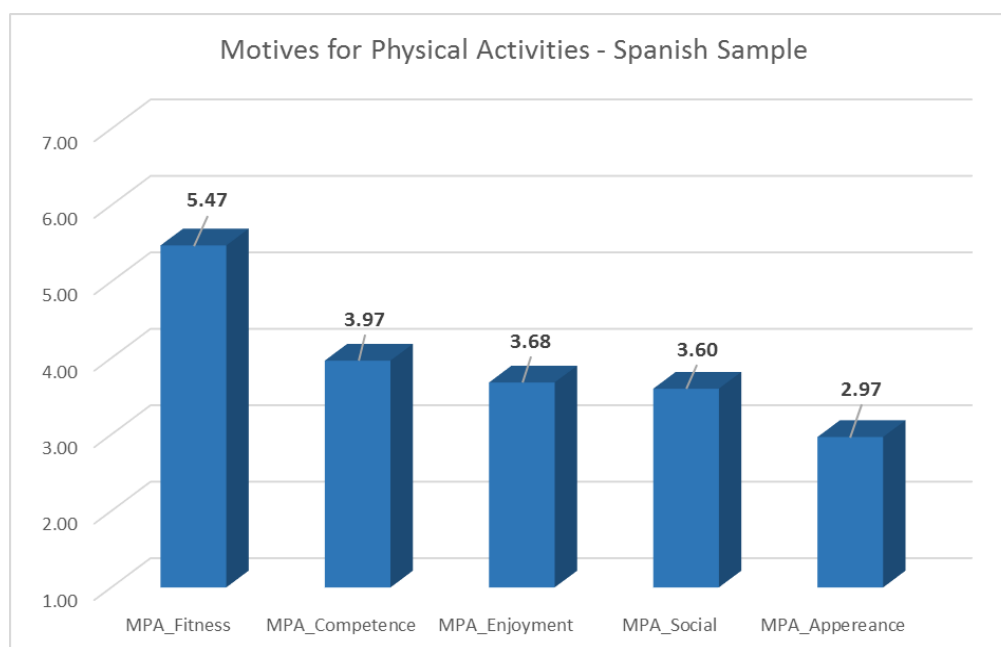
Na přibližně stejné úrovni se umístily cíle SAMOSTATNOST (5.89/7), AKTIVNÍ MYSL (5.67/7), a AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL (5.63/7). Ani jeden z nich nepatří mezi nejdůležitější cíle, což

naznačuje míra jejich vnímané důležitosti. Naznačuje to schopnost vést samostatný a aktivní život.

A nakonec, pro seniory není důležité, jak vypadají, otázka OSOBNÍ IMAGE se umístila na posledním místě (4.59/7). Nicméně, z kvalitativního průzkumu je patrné, že otázka OSOBNÍ IMAGE je pořád důležitým faktorem, avšak v porovnání s ostatními je nejméně důležitá.

c. Hierarchie motivů pro fyzické aktivity u španělských seniorů

Následující graf znázorňuje hierarchii motivů, které vedou španělské seniory k fyzickým aktivitám:



Zůstat fit je tím hlavním motivem (5.47/7) pro vykonávání fyzických aktivit, takže při návrhu vzdělávacích aktivit s prvky cvičení je potřeba mít tento cíl na mysli. V kvalitativních průzkumech bylo zjevné, že pravidelné cvičení je jedním z faktorů, které udržují jejich FYZICKÉ ZDRAVÍ, a to jak v rovině přání, tak i v rovině potřeby.

Touha naplnit osobní výzvy, ZDATNOST (3.97/7) se umístila na druhé pozici. Tento motiv, a pak RADOST (3.68) na třetím místě jsou důležité, ale ne natolik, jako FITNESS. SOCIALIZACE (3.60/7) není mezi nejdůležitějšími motivy pro fyzické aktivity. Pravděpodobnou příčinou pro

toto skóre může být skutečnost, že španělští senioři využívají jiných příležitostí, které jim potřebu SOCIALIZACE naplňují.

Být atraktivními pro jiné lidi (2.97/7) je nejméně významným motivem pro cvičení i mezi španělskými seniory.

d. Závěry pro skupinu španělských seniorů

CIDET by ve svém kurzu Walk'n'Talk rád podpořil společenské kontakty a obohatil tím vztahy mezi lidmi za současného zvyšování fyzické aktivity. Navržené lekce by se měly realizovat na základě zájmu seniorů, zohlednit by se měly ale obě perspektivy:

Z pohledu vzdělávací instituce by se do kurzů měly implementovat předměty a témata, které mají senioři nejraději a ty podpořit fyzickou aktivitou. Tímto přístupem oslovíme ty seniory, kteří si chtějí zvyšovat kompetentnost (dovednosti) s některé oblasti a přivítají zlepšení svého životního stylu. V tomto případě tedy zahrneme fyzické aktivity do kurzů (lekci), které již existují.

Z pohledu klubu turistiky, tedy účastníků, kteří již rádi sportují a účastní se turistických výletů, bude vhodnější přiřadit výukové aktivity před anebo po sportovní aktivitě, ne jako hlavní cíl, ale jako příležitost získat nějaké další neformální dovednosti, postoje a hodnoty, případně vytvořit mezi účastníky pracovní síť. Umožní jim to poznat zájmy, motivaci, životy apod. a vytvořit tak silnější vazby až se opět potkají na sportovní aktivitě. Nejvhodnějšími tématy budou pravděpodobně oblasti spojené s turistikou, například místa, nebo celkový kontext. Stěžejním přístupem tudíž není přímá výuka, ale umožnění přenosu vědomosti s jednoho účastníka na ostatní.

Oba přístupy považujeme za vhodné pro projekt Walk'n'Talk, a to v závislosti na druhu instituce. V obou případech oceňujeme možnost získat nové dovednosti a kompetence, bez ohledu na to, zda se jedná o skupinu účastníků běžného kurzu momentálně vykonávajících outdoorové aktivity, anebo o skupinu účastníků turistického klubu, kteří se zároveň účastní vzdělávacích aktivit. Nadále je ale nejdůležitější, a to v obou případech, posilovat rozvoj kvalitních vztahů a fyzické kondice pomocí vhodných fyzických aktivit a vhodnou motivací k nim. Je třeba neustále zdůrazňovat důležitost a význam takovýchto aktivit, a nesoustředit se tolik na cíl, ale na proces.

5. Závěry a možné dopady

Tento výzkum poskytuje statistický přehled o různých aspektech, které mohou být spojené s pocitem osobní pohody seniorů a má za cíl odhalit aspekty, které je nutné vzít do úvahy při tvorbě praktických aktivit, které mají zvýšit kvalitu života ve vyšším věku.

V první části výzkumu jsme zjišťovali potenciální (interní a externí) hnací mechanismy naplněného života seniorů. Ačkoli jsme očekávali, že demografické charakteristiky (pohlaví, místo bydliště nebo stupeň vzdělání) budou významně ovlivňovat pocit pohody, naše výsledky ukázaly, že tyto aspekty nejsou pro subjektivní pocit pohody seniorů významné. Zjistili jsme také (v našem vzorku), že vnímaná self-efficacy (která odráží sebedůvěru lidí ve vlastní schopnosti řídit okolnosti, které ovlivňují jejich životy) nemá významný vliv na to, jak senioři vnímají a smýšlejí o svých životech.

V souladu s naším očekáváním, zapojení do fyzických aktivit zřetelně přispívá k vyššímu pocitu osobní pohody ve vyšším věku. Věříme, že nabídkou vhodných příležitostí k zapojení seniorů do různých fyzických aktivit můžeme přispět k udržení jejich společenských, fyzických a intelektuálních funkcí a pozitivních emocí i ve vyšším věku.

Co se týče naplnění základní psychologických potřeb, zjistili jsme, že senioři, kteří sami sebe pozařují za samostatné a senioři, kteří mají vyšší pocit sounáležitosti, dosahují většího pocitu pohody, což je silně spojeno také s pozitivními emocemi a názory na jejich životy, které vnímají jako příjemné a naplněné.

Druhá část tohoto výzkumu jsme zkoumali hierarchii životních cílů a hierarchii motivů pro fyzické aktivity v seniorském věku v každé partnerské zemi projektu.

Ačkoli se struktura hierarchie životních cílů mezi jednotlivými zeměmi mírně liší, můžeme vidět, že dobré FYZICKÉ ZDRAVÍ, kvalitní VZTAHY a touha po SAMOSTATNOSTI jsou nejzávažnějšími problémy seniorského věku. Efektivní praktický přístup, který bude chtít umožnit dosažení těchto životních cílů, musí vždy vzít v úvahu ty nejdůležitější důvody, které

mohou vést seniory k fyzickým aktivitám. Jednotlivé partnerské země mohou najít odpověď ve výsledcích hierarchie motivů pro fyzické aktivity a využít ty, které jsou v jejich zemi vnímány jako nejsilnější. Vykonávání fyzických aktivit kvůli zachování fyzického zdraví, stýkat se s ostatními a udržovat dobré vztahy s přáteli, schopnost čelit překážkám a činit vlastní rozhodnutí jsou hlavními spouštěcími mechanismy, které mohou být použity k motivaci seniorů k fyzickým aktivitám, které jsme vyvinuli v našem projektu.

Z tohoto úhlu pohledu, poskytování vhodných příležitostí pro zapojení seniorů do kombinovaných aktivit (které musí obsahovat jak fyzické aktivity, tak i aktivity, které prohlubují mezilidské vztahy) může velmi kladně přispívat k upevnění pocitu osobní pohody, jakožto silného pocitu naplněného a kvalitního života.

6. Odkazy

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cummins, R.A, Eckersley, R., Pallant, J., Van Vugt, J.V. & Misajon, R. (2003). *Developing a national index of subjective Well-Being: The Australian Unity Well-Being Index*. Soc Indic Res.64:159–90.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the selfdetermination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 125-145.
- International Well-Being Group (IWbG) (2006), “Personal Well-Being Index – Adult, Manual 4th Edition”, Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 280-287.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. Sheldon (Eds.) *Life goals and well-being*. Gottingen: Hogrefe.
- Kasser, T., Ryan, R. M., Zax, M., & Sameroff, A. J. (1995). The relations of maternal and social environments to late adolescents’ materialistic and prosocial values. *Developmental Psychology*, 31, 907-914.
- Keyes, W. (2003). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In: Bornstein M.H., Davidson L., Keyes C.L.M., Moore K., editors. *Well-Being: Positive Development Across the Life Course*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367-384
- Lau, A.L.D. & Cummins, R.A. (2005). Test-retest Reliability of the Personal Well-Being Index Adult, The Deakin University.
- Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999). The American Dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1509-1524.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T., & Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: An organismic perspective on the nature of goals and their regulation. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior* (pp. 7-26). New York: Guilford.

- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepes, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 1319-1331.
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000). The relationship of well-being to intrinsic and extrinsic goals in Germany and the U.S. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
- Scholz, U., Dona, B. G., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European journal of psychological assessment*, 18, 242-251.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON
- Stoll, L., Michaelson, J. & Seaford, C. (2012). *Well-being evidence for policy: A review*. London: New Economics Foundation