

Mladá veda

Young Science

Špeciálne vydanie

Mladá veda

Young Science

MEDZINÁRODNÝ VEDECKÝ ČASOPIS MLADÁ VEDA / YOUNG SCIENCE

Číslo 4, ročník 14., špeciálne číslo vydané v auguste 2026

ISSN 1339-3189, EV 167/23/EPP

Kontakt: info@mladaveda.sk, tel.: +421 908 546 716, www.mladaveda.sk

Fotografia na obálke: V lese. © Branislav A. Švorc, foto.branisko.at

REDAKČNÁ RADA

prof. Ing. Peter Adamišín, PhD. (Katedra environmentálneho manažmentu, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Dr. Pavel Chromý, PhD. (Katedra sociálnej geografie a regionálneho rozvoje, Univerzita Karlova, Praha)

prof. Dr. Paul Robert Magocsi (Chair of Ukrainian Studies, University of Toronto; Royal Society of Canada)

Ing. Lucia Mikušová, PhD. (Ústav biochémie, výživy a ochrany zdravia, Slovenská technická univerzita, Bratislava)

doc. Ing. Peter Skok, CSc. (Ekomos s. r. o., Prešov)

Mgr. Monika Šavelová, PhD. (Katedra translatológie, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra)

prof. Ing. Róbert Štefko, Ph.D. (Katedra marketingu a medzinárodného obchodu, Prešovská univerzita, Prešov)

prof. PhDr. Peter Švorc, CSc., predseda (Inštitút histórie, Prešovská univerzita, Prešov)

doc. Ing. Petr Tománek, CSc. (Katedra verejnej ekonomiky, Vysoká škola báňská - Technická univerzita, Ostrava)

doc. Mgr. Michal Garaj, PhD. (Katedra politických vied, Univerzita sv. Cyrila a Metoda, Trnava)

REDAKCIA

Mgr. Branislav A. Švorc, PhD., šéfredaktor (Inštitút pre vedu, kultúru a spoločenský rozvoj)

Mgr. Martin Hajduk, PhD. (Banícke múzeum, Rožňava)

PhDr. Magdaléna Keresztesová, PhD. (Fakulta stredoeurópskych štúdií UKF, Nitra)

RNDr. Richard Nikischer, Ph.D. (Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha)

PhDr. Veronika Trstianska, PhD. (Ústav stredoeurópskych jazykov a kultúr FSŠ UKF, Nitra)

Mgr. Veronika Zuskáčová (Geografický ústav, Masarykova univerzita, Brno)

VYDAVATEĽ

Inštitút pre vedu, kultúru a spoločenský rozvoj

IČO: 57728038, Bajkalská 12B, 080 01 Prešov, Slovensko

v spolupráci s vydavateľstvom UNIVERSUM-EU, spol. s r. o.

VOĽNOČASOVÉ AKTIVITY A KVALITA ŽIVOTA SENIOROV V REZIDENČNOM A DOMÁCOM PROSTREDÍ

LEISURE ACTIVITIES AND QUALITY OF LIFE OF OLDER ADULTS IN RESIDENTIAL AND HOME ENVIRONMENTS

Norbert Mihál, Martina Štepanovská, Eva Halušková¹, Veronika Rohaľ²

Autori pôsobia na Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave. Vo svojej činnosti sa venujú uvedenej problematike.

The authors work at St. Elizabeth University of Health and Social Work in Bratislava. In their professional activities, they focus on the aforementioned issue.

Abstract

The paper focuses on leisure activities as a factor supporting quality of life in older age and compares older adults living in residential social services with those living at home. A quantitative methodological analysis was conducted using a dataset of 56 respondents divided equally between the two environments. The study examined activity frequency, preferred forms of leisure, satisfaction with leisure opportunities, and perceived effects on mood, loneliness, physical fitness and meaningful use of the day. The findings indicate environmental differences in the organisation and form of leisure, while both groups attributed substantial psychosocial and physical value to regular activity. The paper emphasises individualised activation in residential care and stronger community support for older adults living at home.

Key words: older adults, leisure activities, quality of life, social services, home environment, active ageing

Abstrakt

Príspevok sa zameriava na voľnočasové aktivity ako faktor podporujúci kvalitu života vo vyššom veku a porovnáva seniorov žijúcich v zariadeniach sociálnych služieb so seniormi v

¹ Adresa pracoviska: Bc. Norbert Mihál (absolvent), PhDr. Martina Štepanovská, PhD., doc. PhDr. Eva Halušková, PhD., Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, Inštitút sociálnej práce a ošetrovateľstva MUDr. Pavla Blahu, Katedra sociálnej práce bl. Jána Havlíka, Potočná 58, 909 01 Skalica
Email: noro.mihal.7@gmail.com, stepanovska@zpssi.sk, haluskova@vssvalzbety.sk

² Adresa pracoviska: PhDr. Mgr. Veronika Rohaľ, Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave, Ústav sociálnej práce, Bratislava, Námestie 1. mája č. 1, 810 06 Bratislava
E-mail: veronika.v.pasa@gmail.com

domácom prostredí. Kvantitatívna metodologická analýza bola realizovaná na súbore 56 respondentov rovnomerne rozdelených medzi obe prostredia. Sledovala sa frekvencia aktivít, preferovaná forma trávenia voľného času, spokojnosť s príležitosťami a vnímaný vplyv na náladu, osamelosť, fyzickú kondíciu a zmysluplné využitie dňa. Zistenia poukazujú na rozdiely v organizácii a forme aktivít, pričom obe skupiny prisudzovali pravidelnej aktivite výrazný psychosociálny a fyzický význam. Príspevok zdôrazňuje potrebu individualizovanej aktivizácie v rezidenčnej starostlivosti a rozvoja komunitnej podpory seniorov žijúcich doma.

Kľúčové slová: seniori, voľnočasové aktivity, kvalita života, sociálne služby, domáce prostredie, aktívne starnutie

Úvod

Starnutie populácie patrí medzi najvýznamnejšie demografické procesy súčasnosti. Predlžovanie strednej dĺžky života a rast podielu starších ľudí menia nároky na zdravotnú starostlivosť, sociálne služby, bývanie aj komunitnú infraštruktúru. Výzvou nie je iba zabezpečiť pomoc pri strate sebestačnosti, ale vytvárať podmienky, v ktorých môže človek aj vo vyššom veku rozhodovať o svojom živote, udržiavať sociálne roly a zostať súčasťou komunity. Starnutie preto nemožno redukovať na biologický úbytok; ide o proces zahŕňajúci telesné, psychické a sociálne zmeny, ktoré sa u jednotlivých ľudí prejavujú rozdielne (Vágnerová, 2007; Mühlpachr, 2009). Kvalita života seniorov predstavuje multidimenzionálny koncept prepájajúci objektívne životné podmienky so subjektívnym hodnotením vlastnej situácie. Ovplyvňuje ju zdravotný stav, funkčná samostatnosť, ekonomické zabezpečenie, bývanie, dostupnosť služieb, medziľudské vzťahy, psychická pohoda, pocit bezpečia a možnosť rozhodovať o každodenných záležitostiach. Dôležitou súčasťou je aj možnosť seberealizácie a zachovanie pocitu, že život má naďalej zmysel. Rovnaké materiálne podmienky preto nemusia viesť k rovnakej spokojnosti, pretože seniori sa líšia potrebami, očakávaniami, životnými skúsenosťami a zdrojmi podpory (Gurková, 2011).

Na tieto východiská nadväzuje koncept aktívneho starnutia, ktorý zdôrazňuje optimalizáciu príležitostí pre zdravie, participáciu a bezpečnosť. Aktivita v tomto ponímaní neznamena povinnosť zostať neustále výkonný alebo produktívny. Predstavuje dostupnosť zmysluplných možností a právo človeka vybrať si mieru aj formu zapojenia podľa vlastných schopností a preferencií. Prostredie podporujúce aktívne starnutie má odstraňovať fyzické a sociálne bariéry, umožňovať bezpečný pohyb, udržiavanie vzťahov, dostupnosť služieb a účasť na komunitnom živote (World Health Organization, 2020).

Voľný čas získava v seniorskom veku osobitný význam. Odchod do dôchodku, zmena rodinných rolí, strata partnera alebo zhoršenie zdravotného stavu môžu meniť denný režim a obmedzovať dovtedajšie sociálne kontakty. Voľnočasová aktivita môže pomáhať vytvárať novú štruktúru dňa, zachovávať kontinuitu záujmov a posilňovať pocit kompetentnosti. Nejde pritom iba o organizované podujatia. Význam môžu mať pohybové, tvorivé, kultúrne, duchovné, vzdelávacie, spoločenské aj bežné domáce činnosti, pokiaľ ich senior vníma ako dobrovoľné a zmysluplné.

Pravidelná pohybová aktivita môže prispievať k zachovaniu mobility, rovnováhy, svalovej sily a funkčnej nezávislosti. Primeraná aktivita zároveň podporuje psychickú pohodu, spánok a subjektívne hodnotenie zdravia. Jej forma a intenzita však musia rešpektovať

zdravotný stav a riziká konkrétneho človeka. Súčasný poznatky poukazujú na vzťah medzi aktívnym životným štýlom, priaznivejšími podmienkami života a vyššou mierou subjektívnej spokojnosti vo vyššom veku (Alvarez-Lourido et al., 2023; Bieszk-Stolorz a Dmytrów, 2023). Rovnako významná je sociálna dimenzia voľnočasových činností. Skupinové programy, kluby seniorov, dobrovoľníctvo alebo medzigeneračné aktivity vytvárajú príležitosti na kontakt, vzájomnú podporu a budovanie pocitu spolupatričnosti. Tieto mechanizmy môžu pôsobiť preventívne proti sociálnej izolácii a osamelosti, ktoré patria medzi závažné riziká zhoršenia psychickej pohody. Samotná fyzická prítomnosť medzi ľuďmi však ešte nezaručuje sociálne začlenenie. Rozhodujúca je kvalita vzťahov, možnosť aktívne sa zapojiť a skúsenosť, že prítomnosť seniora má pre skupinu význam (Balogová, 2016; Klement et al., 2026). Podmienky realizácie voľnočasových aktivít sa odlišujú podľa prostredia. Zariadenie sociálnych služieb môže poskytovať pravidelný harmonogram, dostupný personál, pomôcky a bezprostrednú prítomnosť ďalších klientov. Organizované skupinové činnosti tak môžu uľahčiť účasť aj seniorom, ktorí by si aktivitu samostatne nezabezpečili. Na druhej strane môže štandardizovaná ponuka obmedzovať individuálnu voľbu a viesť k formálnej účasti bez osobného významu. Aktivizácia preto nemá byť hodnotená iba podľa počtu uskutočnených programov alebo účastníkov, ale podľa toho, či podporuje ciele, schopnosti a spokojnosť klienta.

V rezidenčnom prostredí je voľný čas úzko prepojený s individuálnym plánovaním sociálnej služby. Sociálny pracovník spolu s klientom identifikuje jeho doterajšie záujmy, životné návyky, zachované schopnosti a nové potreby. Na tomto základe možno kombinovať individuálne a skupinové činnosti a priebežne posudzovať ich prínos. Klient má mať možnosť aktivitu odmietnuť, zmeniť alebo navrhnúť inú formu. Rešpektovanie autonómie a dobrovoľnosti je podmienkou toho, aby aktivizácia nebola iba organizačnou povinnosťou zariadenia (Cangár, 2018).

Kvalitu programu ovplyvňuje odborná pripravenosť personálu a jasné vymedzenie profesijných kompetencií sociálneho pracovníka v sociálnych službách (Buzalová et al., 2024). Odbornú pripravenosť pritom nemožno oddelovať od organizačnej kultúry a pracovnej pohody pracovníkov sociálnych služieb (Chlebanová a Rusnáková, 2022). Pracovníci potrebujú poznať zdravotné a psychosociálne potreby seniorov, vedieť primerane motivovať a prispôbiť činnosť rôznym úrovňam schopností. Dôležité je vyhnúť sa infantilizácii, nátlaku a automatickému predpokladu, že jedna aktivita je vhodná pre všetkých. Rozmanitá ponuka by mala zahŕňať pohyb, tvorivosť, vzdelávanie, kultúru, kontakt s komunitou aj pokojné individuálne činnosti; podľa potrieb klientov ju možno dopĺňať aj o inovatívne terapeutické formy určené ľuďom vo vyššom veku (Buzalová a Ludvig Cintulová, 2018). Profesionalita personálu a možnosť klientov spolurozhodovať významne ovplyvňujú, či sa ponuka stane reálnym zdrojom kvality života (Balogová, 2016; Buzalová et al., 2024).

Seniori žijúci v domácom prostredí majú spravidla väčšiu kontrolu nad denným režimom a môžu prirodzene pokračovať v zaužívaných záľubách. Táto autonómia však neznamená automatickú dostupnosť aktivít. Účasť môže obmedzovať horšia mobilita, dopravná nedostupnosť, ekonomická situácia, chýbajúce informácie, strata blízkych alebo slabá komunitná sieť. Osobitne zraniteľní môžu byť seniori žijúci osamelo a ľudia v menších obciach, kde je ponuka programov obmedzená. Osamelosť v domácom prostredí pritom nemožno chápať iba ako sociálny problém, pretože môže zasahovať aj fyzické a psychické zdravie

seniora (Štefáková a Gerec, 2023). Podpora aktivity v domácom prostredí sa preto opiera o komunitnú a terénnu sociálnu prácu. Sociálny pracovník môže sprostredkovať informácie, dopravu, sociálne poradenstvo, denné centrá, kluby seniorov, dobrovoľnícke programy alebo medzigeneračné aktivity. Dôležitou úlohou je prepájať formálne služby s rodinou, susedskými vzťahmi a neformálnymi sieťami. Pomoc nemá nahrádzať vlastné rozhodovanie seniora, ale odstraňovať bariéry, ktoré mu bránia zapájať sa do života komunity (Dudová et al., 2018).

Rezidenčné a domáce prostredie preto nemožno hodnotiť ako dva jednoznačne protikladné modely. Každé poskytuje odlišné zdroje a prináša osobitné riziká. Zariadenie môže zvyšovať dostupnosť organizovaných programov, no zároveň musí chrániť individuálnu voľbu a väzby na vonkajšie prostredie. Domáce bývanie podporuje kontinuitu a autonómiu, ale môže prehlbovať izoláciu, ak nie sú dostupné komunitné zdroje. Porovnanie oboch skupín umožňuje presnejšie identifikovať oblasti, v ktorých má sociálna práca posilňovať ponuku, dostupnosť alebo individualizáciu podpory.

Cieľom príspevku je porovnať frekvenciu, preferovanú formu a vnímaný význam voľnočasových aktivít seniorov v zariadeniach sociálnych služieb a v domácom prostredí. Pozornosť sa venuje spokojnosti s možnosťami trávenia voľného času a subjektívne hodnotenému prínosu aktivít pre náladu, osamelosť, fyzickú kondíciu a zmysluplné využitie dňa. Výsledky majú prispieť k formulovaniu podnetov pre individualizované plánovanie, komunitnú podporu a prevenciu sociálnej izolácie.

Metodika

Výskumné spracovanie bolo koncipované ako kvantitatívna komparatívna analýza zameraná na porovnanie voľnočasového správania seniorov v dvoch rozdielnych životných prostrediach. Zvolený deskriptívny dizajn umožnil sledovať rozloženie odpovedí, identifikovať rozdiely medzi porovnávanými skupinami a posúdiť subjektívne vnímaný prínos voľnočasových aktivít. Analýza sa sústredila na rozdiely v organizácii voľného času, dostupnosti príležitostí a hodnotení významu aktivít pre vybrané dimenzie kvality života. Analytický súbor tvorilo 56 prípadov seniorov vo veku 65 rokov a viac. Pri jeho konštrukcii bolo použité rovnomerné skupinové rozdelenie podľa životného prostredia. Prvú skupinu tvorilo 28 analytických jednotiek reprezentujúcich seniorov žijúcich v zariadení sociálnych služieb a druhú skupinu 28 jednotiek reprezentujúcich seniorov žijúcich vo vlastnom domácom prostredí. Vyvážené zastúpenie oboch skupín umožnilo prehľadné porovnanie početností bez toho, aby výsledky ovplyvňovala rozdielna veľkosť skupín.

Základnou triediacou premennou bolo prostredie, v ktorom senior žije. Premenná nadobúdala dve kategórie: zariadenie sociálnych služieb a domáce prostredie. Toto členenie umožnilo sledovať, ako sa odlišné organizačné a sociálne podmienky premietajú do frekvencie, formy a subjektívneho hodnotenia voľnočasových aktivít. Rezidenčné prostredie bolo chápané ako prostredie s dostupnejšou ponukou organizovaných programov, zatiaľ čo domáce prostredie bolo spojené s väčšou autonómiou pri plánovaní každodenného času.

Frekvencia zapájania sa do voľnočasových aktivít bola operacionalizovaná prostredníctvom štyroch kategórií: denne, niekoľkokrát týždenne, raz týždenne a menej často. Takéto členenie umožnilo rozlíšiť pravidelnú každodennú aktivitu od príležitostného zapájania.

Pri interpretácii sa pozornosť venovala najmä zastúpeniu každodenných a opakovaných týždenných aktivít v oboch prostrediach.

Preferovaná forma voľnočasových aktivít bola rozdelená na individuálnu, skupinovú a kombinovanú formu. Individuálna forma zahŕňala činnosti vykonávané samostatne a podľa vlastného časového režimu. Skupinová forma predstavovala organizované alebo spoločné aktivity s ďalšími osobami. Kombinovaná kategória zahŕňala prípady, v ktorých boli obe formy zastúpené bez jednoznačnej prevahy. Toto rozdelenie umožnilo posúdiť, či životné prostredie súvisí s preferenciou samostatnosti alebo sociálneho kontaktu pri trávení voľného času.

Spokojnosť so spôsobom trávenia voľného času bola hodnotená na štvorstupňovej ordinálnej škále: spokojný, skôr spokojný, skôr nespokojný a nespokojný. Rovnaký princíp bol použitý pri hodnotení dostatočnosti príležitostí na realizáciu voľnočasových aktivít. Škála neobsahovala neutrálnu stredovú odpoveď, čím sa analytické jednotky rozdelili podľa prevažne pozitívneho alebo prevažne negatívneho hodnotenia.

Subjektívne vnímaný význam aktivít bol sledovaný v štyroch oblastiach kvality života: zlepšenie nálady, zníženie pocitu osamelosti, podpora fyzickej kondície a zmysluplné využitie dňa. Pri každej oblasti sa rozlišovala miera súhlasu s pozitívnym prínosom aktivít. Na účely súhrnnej prezentácie boli kategórie „úplne súhlasím“ a „skôr súhlasím“ spojené do ukazovateľa pozitívne hodnoteného prínosu. Tento postup umožnil porovnať, ktoré oblasti respondenti vnímali ako najvýraznejšie podporované voľnočasovými aktivitami.

Spracovanie údajov prebiehalo v niekoľkých krokoch. Najskôr boli skontrolované súčty v jednotlivých skupinách a ich súlad s celkovým rozsahom analytického súboru. Následne boli vypočítané absolútne početnosti a percentuálne podiely. Percentá boli zaokrúhľované na jedno desatinné miesto. Pri každej premennej boli výsledky rozdelené podľa životného prostredia a následne zhrnuté za celý súbor. Analýza mala deskriptívny charakter. Jej cieľom nebolo preukazovať príčinné vzťahy ani určovať štatistickú významnosť rozdielov, ale systematicky opísať rozloženie početností a identifikovať interpretačne významné odlišnosti medzi skupinami. Výsledky boli prezentované prostredníctvom komparatívnych tabuliek obsahujúcich kategóriu odpovede, početnosti v oboch prostrediach, celkovú početnosť a percentuálny podiel.

Výskumné otázky

VO1: Aké rozdiely sa prejavujú vo frekvencii zapájania sa do voľnočasových aktivít medzi seniormi žijúcimi v zariadeniach sociálnych služieb a seniormi žijúcimi v domácom prostredí?

VO2: Ktoré formy voľnočasových aktivít preferujú seniori v rezidenčnom a domácom prostredí a ako sa tieto preferencie medzi skupinami odlišujú?

VO3: Ako seniori v oboch prostrediach hodnotia svoju spokojnosť so spôsobom trávenia voľného času a dostatočnosť dostupných príležitostí?

VO4: Aký prínos pripisujú seniori voľnočasovým aktivitám z hľadiska zlepšenia nálady, znižovania pocitu osamelosti, podpory fyzickej kondície a zmysluplného využitia dňa?

Výsledky

V nasledujúcej časti sú prezentované výsledky analýzy zameranej na porovnanie voľnočasových aktivít seniorov žijúcich v zariadeniach sociálnych služieb a v domácom

prostredí. Zistenia sú usporiadané podľa jednotlivých výskumných otázok a zachytávajú frekvenciu a preferované formy aktivít, spokojnosť s možnosťami trávenia voľného času a ich vnímaný prínos pre kvalitu života. Výsledky sú uvedené prostredníctvom absolútnych a relatívnych početností v prehľadných tabuľkách.

Prostredie	n	Podiel
Zariadenie sociálnych služieb	28	50,0 %
Domáce prostredie	28	50,0 %
Spolu	56	100,0 %

Tabuľka 1 – Štruktúra súboru podľa prostredia (N = 56)

Zdroj: spracovanie autorov

Frekvencia	ZSS, n	Domáce prostredie, n	Spolu, n	Podiel
Denne	6	12	18	32,1 %
Niekoľkokrát týždenne	12	10	22	39,3 %
Raz týždenne	7	5	12	21,4 %
Menej často	3	1	4	7,1 %
Spolu	28	28	56	100,0 %

Tabuľka 2 – Frekvencia zapájania sa do voľnočasových aktivít

Zdroj: spracovanie autorov

Forma aktivity	ZSS, n	Domáce prostredie, n	Spolu, n	Podiel
Individuálna	5	17	22	39,3 %
Skupinová	15	4	19	33,9 %
Obe formy	8	7	15	26,8 %
Spolu	28	28	56	100,0 %

Tabuľka 3 – Preferovaná forma voľnočasových aktivít

Zdroj: spracovanie autora

Odpoveď	ZSS, n	Domáce prostredie, n	Spolu, n	Podiel
Spokojný/á	8	14	22	39,3 %
Skôr spokojný/á	12	10	22	39,3 %
Skôr nespokojný/á	6	3	9	16,1 %
Nespokojný/á	2	1	3	5,4 %
Spolu	28	28	56	100,0 %

Tabuľka 4 – Spokojnosť so spôsobom trávenia voľného času

Zdroj: spracovanie autorov

Odpoveď	ZSS, n	Domáce prostredie, n	Spolu, n	Podiel
Áno	7	16	23	41,1 %
Skôr áno	11	9	20	35,7 %
Skôr nie	7	2	9	16,1 %
Nie	3	1	4	7,1 %
Spolu	28	28	56	100,0 %

Tabuľka 5 – Vnímanie dostatočnosti príležitostí na aktivity

Zdroj: spracovanie autorov

Oblasť prínosu	ZSS, n	Domáce prostredie, n	Spolu, n	Podiel z N
Zlepšenie nálady	24	26	50	89,3 %
Zníženie osamelosti	22	23	45	80,4 %
Podpora fyzickej kondície	21	24	45	80,4 %
Zmysluplné využitie dňa	24	26	50	89,3 %

Tabuľka 6 – Vnímaný prínos voľnočasových aktivít (súhlas a skôr súhlas)

Zdroj: spracovanie autorov

Otázka	Hlavné zistenie	Interpretácia
VO1	Dennú aktivitu uvádzalo viac seniorov doma	Domáce prostredie podporovalo flexibilitu
VO2	V ZSS dominovala skupinová, doma individuálna forma	Prostredie ovplyvňovalo organizáciu aktivít
VO3	Spokojných alebo skôr spokojných bolo 78,6 %	Príležitosti boli priaznivejšie hodnotené doma
VO4	Najsilnejšie boli nálada a zmysluplnosť dňa	Prínos bol vnímaný v oboch prostrediach

Tabuľka 7 – Syntéza odpovedí na výskumné otázky

Zdroj: spracovanie autorov

Diskusia

Výsledky analýzy poukazujú na to, že životné prostredie seniora ovplyvňuje predovšetkým spôsob organizácie voľného času, dostupnosť jednotlivých činností a mieru autonómie pri ich výbere. Medzi porovnávanými skupinami sa prejavili rozdiely vo frekvencii aj preferovanej forme aktivít. Nemožno ich však interpretovať ako jednoznačný dôkaz vyššej kvality života v jednom z prostredí. Rezidenčné a domáce prostredie poskytujú seniorom odlišné možnosti a súčasne vytvárajú špecifické bariéry, ktoré ovplyvňujú spôsob trávenia voľného času. Seniori žijúci v domacom prostredí častejšie uvádzali každodenné zapájanie sa do voľnočasových aktivít. Tento výsledok možno vysvetliť väčšou flexibilitou pri plánovaní dňa a možnosťou

prirodzene pokračovať v činnostiach, ktorým sa venovali aj v predchádzajúcich obdobiach života. Domáce prostredie umožňuje prispôbovať čas a tempo aktivity aktuálnemu zdravotnému stavu, nálade a individuálnym potrebám. Výhodou môže byť aj zachovanie známeho prostredia, vlastných pomôcok a zaužívaných sociálnych kontaktov. Vyššia frekvencia aktivít seniorov žijúcich doma však nemusí automaticky znamenať ich väčšiu rozmanitosť alebo vyššiu kvalitu. Do kategórie individuálnych aktivít môžu patriť činnosti s rozdielnym fyzickým, psychickým a sociálnym prínosom. Čítanie, záhradkárčenie, ručné práce, prechádzky alebo starostlivosť o domácnosť môžu podporovať samostatnosť a zmysluplnosť dňa, ale nemusia vždy zabezpečovať dostatočný sociálny kontakt. Pri hodnotení voľnočasového správania je preto potrebné sledovať nielen frekvenciu, ale aj obsah aktivít, ich rozmanitosť a subjektívny význam pre konkrétneho seniora.

V zariadeniach sociálnych služieb dominovali organizované skupinové aktivity. Tento výsledok zodpovedá charakteru rezidenčnej starostlivosti, v ktorej sú aktivizačné programy súčasťou denného alebo týždenného harmonogramu. Skupinové cvičenia, tvorivé dielne, spoločenské hry, kultúrne podujatia alebo tematické stretnutia vytvárajú príležitosti na pravidelný kontakt a spoločné prežívanie. Môžu tak podporovať vznik vzťahov medzi klientmi, znižovať riziko sociálnej izolácie a posilňovať pocit príslušnosti ku komunite zariadenia. Samotná existencia organizovaného programu však nezaručuje, že ponúkané aktivity budú pre klientov osobne významné. Ak sú zostavované bez dostatočného poznania životného príbehu, záujmov a zachovaných schopností seniora, môže sa účasť stať formálnou alebo pasívnou. Klient sa môže programu zúčastniť preto, že je dostupný alebo očakávaný, nie preto, že zodpovedá jeho potrebám. Zariadenia by preto nemali hodnotiť úspešnosť aktivizácie iba podľa počtu podujatí a účastníkov, ale aj podľa spokojnosti klientov, napĺňania individuálnych cieľov a vnímaného prínosu.

Výsledky podporujú význam individuálneho plánovania sociálnej služby. Jeho úlohou je identifikovať doterajšie záujmy klienta, jeho preferovaný denný režim, motiváciu, zdravotné obmedzenia a možnosti zapojenia. Individuálny plán má zisťovať nielen to, či sa senior aktivity zúčastňuje, ale aj to, prečo sa do nej zapája, aký význam jej pripisuje a či podporuje jeho osobné ciele. Pravidelné vyhodnocovanie umožňuje program meniť podľa vývoja zdravotného a psychického stavu klienta (Cangár, 2018).

Popri väčších skupinových podujatiach by mali zariadenia rozvíjať aktivity v menších skupinách, individuálne činnosti a možnosti spontánneho trávenia voľného času. Dôležité je zachovať možnosť výberu a rešpektovať aj rozhodnutie klienta nezúčastniť sa. Odmietnutie konkrétnej aktivity nemusí znamenať pasivitu alebo nezáujem, ale môže vyjadrovať nevhodnosť ponuky, únavu, potrebu súkromia alebo preferenciu inej činnosti. Profesionálny prístup preto vyžaduje rešpektovanie autonómie a vyhýbanie sa nátlaku či infantilizácii seniorov. Spokojnosť so spôsobom trávenia voľného času bola v oboch skupinách prevažne priaznivá. Seniori žijúci v domácom prostredí však častejšie hodnotili príležitosti na aktivity ako dostatočné. Výsledok môže súvisieť s možnosťou samostatne rozhodovať o čase, obsahu a dĺžke vykonávanej činnosti. Senior môže aktivitu začať alebo ukončiť podľa vlastných potrieb

bez závislosti od harmonogramu zariadenia, personálneho zabezpečenia alebo záujmu ďalších klientov.

Pri interpretácii spokojnosti je potrebné zohľadniť jej subjektívny charakter. Pozitívne hodnotenie nemusí znamenať, že senior má objektívne širokú ponuku možností. Môže odrážať prispôsobenie očakávaní zdravotnému stavu alebo životným podmienkam. Naopak, nespokojnosť môže vyjadrovať zachovanú potrebu aktivity, ktorú prostredie nedokáže naplniť. Budúci výskum by preto mal percentuálne hodnotenie spokojnosti doplniť otázkami zameranými na nenaplnené potreby, bariéry účasti a konkrétne aktivity, o ktoré by mali seniori záujem. Vnímaný prínos voľnočasových aktivít sa najvýraznejšie prejavil v oblasti zlepšenia nálady a zmysluplného využitia dňa. Pravidelná činnosť môže vytvárať štruktúru každodenného života, poskytovať očakávané podnety a posilňovať pocit osobnej kompetentnosti. Tento význam môže narastať po odchode do dôchodku alebo pri strate predchádzajúcich sociálnych rolí. Aktivita môže seniorovi umožniť zachovať kontinuitu identity, rozvíjať schopnosti a vnímať vlastný deň ako naplnený. Vysoké hodnotenie získalo aj znižovanie pocitu osamelosti. Voľnočasové aktivity vytvárajú priestor na vznik a udržiavanie sociálnych kontaktov, no ich prínos závisí od kvality interakcie. Účasť na skupinovom programe nemusí automaticky odstrániť osamelosť, pokiaľ senior zostáva v pasívnej pozícii alebo si nevytvára bližšie vzťahy. Programy by preto mali podporovať vzájomnú komunikáciu, spoluprácu a aktívne zapájanie účastníkov, nielen ich spoločnú prítomnosť v jednej miestnosti. Výsledky poukázali aj na pozitívne hodnotenie vplyvu aktivít na fyzickú kondíciu. Primeraná pohybová činnosť môže podporovať mobilitu, rovnováhu, svalovú silu a zachovanie funkčnej samostatnosti. Zistenia korešpondujú s poznatkami, podľa ktorých pravidelná aktivita súvisí s priaznivejším fyzickým fungovaním a subjektívnou pohodou vo vyššom veku (Alvarez-Lourido et al., 2023; Bieszk-Stolorz a Dmytrów, 2023). Pri plánovaní pohybových programov je však potrebné zohľadňovať zdravotný stav, riziko pádu, únavu a individuálne odporúčania zdravotníckych pracovníkov.

Pre aplikačnú prax je vhodné vytvárať vyváženú ponuku pohybových, sociálnych, tvorivých, kultúrnych, vzdelávacích a kognitívnych činností. Rozmanitosť zvyšuje pravdepodobnosť, že si senior nájde aktivitu zodpovedajúcu jeho záujmom a schopnostiam. Súčasne je potrebné sledovať, či program neprináša iba krátkodobú zábavu, ale podporuje dlhodobejšie ciele, ako sú zachovanie sebestačnosti, vytváranie vzťahov, posilňovanie sebadôvery a udržiavanie kontaktu s komunitou.

V domácom prostredí je potrebné venovať pozornosť bariéram, ktoré môžu účasť seniorov obmedzovať. Patria k nim zhoršená mobilita, dopravná nedostupnosť, finančné náklady, nedostatok informácií, obavy z neznámeho prostredia alebo absencia osoby, ktorá by seniora sprevádzala. Rizikovou skupinou sú najmä osamelo žijúci seniori a obyvatelia menších obcí. Dostupnosť komunitných aktivít preto nemožno hodnotiť iba podľa existencie programu, ale aj podľa toho, či je pre seniora reálne dosiahnuteľný. Významnú úlohu môžu zohrávať terénne sociálne služby, denné centrá, kluby seniorov, komunitné programy, dobrovoľníctvo a medzigeneračné aktivity. Praktickým opatrením môže byť zabezpečenie dopravy, sprevádzania, telefonického informovania alebo návštevných programov. Sociálny pracovník identifikuje riziko izolácie, mapuje dostupné zdroje a prepája seniora s formálnymi službami,

rodinou, susedskou komunitou a dobrovoľníckou podporou. Takýto prístup môže odstraňovať bariéry bez toho, aby obmedzoval autonómiu človeka.

V zariadeniach sociálnych služieb je dôležité prepájať vnútorný program s rodinným a komunitným prostredím. Prijatie do zariadenia by nemalo viesť k prerušeniu dovtedajších vzťahov a záujmov. Vhodné je zapájať rodinu do plánovania, organizovať podujatia otvorené komunitě a umožňovať klientom návštevu kultúrnych, duchovných alebo spoločenských aktivít mimo zariadenia. Účasť na duchovnom spoločenstve pritom môže pre seniorov predstavovať jednu z foriem podpory pri prekonávaní osamelosti a sociálnej izolácie (Klement et al., 2026). Takéto opatrenia môžu podporovať kontinuitu života a predchádzať uzavretiu zariadenia do izolovaného inštitucionálneho prostredia. Úloha sociálneho pracovníka spočíva v koordinácii zdrojov, podpore rozhodovania seniora a prepájaní formálnej a neformálnej pomoci. V rezidenčnom prostredí sa podieľa na individuálnom plánovaní, hodnotení potrieb a spolupráci s rodinou. V komunite zabezpečuje poradenstvo, sprostredkovanie služieb a aktivizáciu sociálnych sietí. V oboch prostrediach má presadzovať prístup založený na rešpektovaní dôstojnosti, autonómie a životnej skúsenosti staršieho človeka. Praktické odporúčania preto nesmerujú iba k zvyšovaniu počtu aktivít, ale najmä k zlepšovaniu ich dostupnosti, rozmanitosti a osobného významu. Poskytovatelia by mali pravidelne zisťovať preferencie seniorov, zapájať ich do plánovania, sledovať dôvody neúčasti a vyhodnocovať prínos jednotlivých programov. Dôležité je tiež podporovať odborné vzdelávanie pracovníkov v oblasti aktivizácie, komunikácie, motivácie a práce so seniormi s kognitívnymi alebo pohybovými obmedzeniami.

Záver

Cieľom príspevku bolo analyzovať význam voľnočasových aktivít seniorov a porovnať podmienky ich realizácie v zariadeniach sociálnych služieb a v domácom prostredí. Pozornosť bola zameraná na frekvenciu zapájania sa do voľnočasových činností, preferovanú formu aktivít, spokojnosť s možnosťami trávenia voľného času a subjektívne vnímaný prínos aktivít pre vybrané oblasti kvality života. Analýza potvrdila, že spôsob trávenia voľného času nemožno posudzovať oddelene od prostredia, zdravotných možností, sociálnych vzťahov a miery autonómie seniora. Medzi porovnávanými skupinami sa prejavili rozdiely predovšetkým vo frekvencii a organizácii aktivít. Seniori žijúci v domácom prostredí častejšie uvádzali každodenné a individuálne činnosti, čo možno spájať s väčšou možnosťou prispôbovať denný režim vlastným potrebám a pokračovať v doterajších záujmoch. Seniori v zariadeniach sociálnych služieb sa vo väčšej miere zapájali do organizovaných skupinových programov, ktoré vytvárajú príležitosti na pravidelný kontakt, spoluprácu a spoločné prežívanie. Tieto rozdiely nemožno interpretovať ako jednoznačnú výhodu jedného prostredia. Individuálne aktivity môžu podporovať autonómiu, kontinuitu životných návykov a osobnú voľbu, nemusia však zabezpečovať dostatok sociálnych kontaktov. Skupinové programy môžu znižovať riziko izolácie a posilňovať vzťahy, ich prínos je však podmienený dobrovoľnosťou, primeranosťou a osobným významom pre klienta. Rozhodujúca preto nie je iba frekvencia účasti, ale aj obsah, kvalita a subjektívne hodnotenie aktivity.

Spokojnosť so spôsobom trávenia voľného času bola v oboch skupinách prevažne priaznivá. Seniori žijúci doma však častejšie hodnotili dostupné príležitosti ako dostatočné. Uvedené zistenie poukazuje na význam samostatného rozhodovania o čase, forme a dĺžke

vykonávanej činnosti. V zariadeniach sociálnych služieb je preto potrebné dopĺňať spoločný program o menšie skupiny, individuálne činnosti a možnosti spontánneho trávenia voľného času. Voľnočasové aktivity boli vnímané ako významný zdroj zlepšenia nálady, zmysluplného využitia dňa, podpory fyzickej kondície a znižovania pocitu osamelosti. Ich význam presahuje jednoduché vyplnenie voľného času. Vhodne zvolená činnosť môže podporovať zachovanie funkčných schopností, sebadôvery, sociálnych rolí a pocitu osobnej hodnoty. Voľnočasové aktivity preto predstavujú dôležitú súčasť komplexnej podpory kvality života a aktívneho starnutia. Z pohľadu sociálnej práce je nevyhnutné vychádzať z individuálnych potrieb, záujmov, zdravotného stavu a životnej skúsenosti seniora. V zariadeniach sociálnych služieb má byť plánovanie aktivít prepojené s individuálnym plánom klienta a pravidelne vyhodnocované. Senior by mal mať možnosť spoluurozhodovať o ponuke, navrhovať vlastné činnosti a odmietnuť aktivitu bez negatívnych dôsledkov. Úspešnosť programu nemožno posudzovať iba podľa počtu účastníkov, ale aj podľa spokojnosti, napĺňania osobných cieľov a zachovania autonómie. Pri senioroch žijúcich v domácom prostredí je potrebné rozvíjať komunitnú a terénnu podporu. Dostupné kluby seniorov, denné centrá, medzigeneračné programy, dobrovoľnícke aktivity, doprava a sprevádzanie môžu odstraňovať bariéry účasti a predchádzať sociálnej izolácii. Osobitnú pozornosť si vyžadujú osamelo žijúci seniori, osoby so zníženou mobilitou a obyvatelia menších obcí s obmedzenou dostupnosťou služieb.

Významným predpokladom kvalitnej podpory je spolupráca sociálnych pracovníkov, zdravotníckych pracovníkov, psychológov, aktivizačných pracovníkov, rodinných príslušníkov a komunitných organizácií. Sociálny pracovník v tomto procese koordinuje dostupné zdroje, sprostredkúva služby a podporuje seniora pri formulovaní vlastných potrieb. Multidisciplinárny prístup umožňuje prispôbiť aktivity zdravotným a psychosociálnym možnostiam človeka a zachovať ich bezpečnosť aj zmysluplnosť. Pre aplikačnú prax z analýzy vyplýva potreba vytvárať rozmanitú a flexibilnú ponuku pohybových, tvorivých, kultúrnych, spoločenských, vzdelávacích a kognitívnych aktivít. Ponuka by mala reagovať na meniace sa schopnosti seniorov a zároveň podporovať ich aktívnu účasť na plánovaní. Nevyhnutné je tiež pravidelne zisťovať dôvody neúčasti a rozlišovať medzi nezaujmom, zdravotnou prekážkou, nevhodnosťou programu a nedostatočnou dostupnosťou.

Možno uzavrieť, že voľnočasové aktivity predstavujú významný nástroj podpory dôstojného a aktívneho starnutia. Ich prínos však závisí od možnosti slobodnej voľby, dostupnosti, individuálneho prispôbenia a kvality sociálnych vzťahov, ktoré pri nich vznikajú. Úlohou sociálnej práce je vytvárať podmienky, v ktorých senior nezostáva iba prijímateľom pripraveného programu, ale stáva sa aktívnym partnerom pri rozhodovaní o spôsobe a obsahu vlastného života.

*Tento článok odporúča na publikovanie vo vedeckom časopise Mladá veda:
prof. PaedDr. Peter Jusko, PhD.*

Použitá literatúra

1. ALVAREZ-LOURIDO, D. et al., 2023. Ageing, leisure time physical activity and health in Europe [online]. [cit. 10. februára 2026]. Dostupné na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/>
2. BALOGOVÁ, Beáta, 2016. Sociálne témy a dilemy seniorov. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. ISBN 978-80-555-1687-5.
3. BIESZK-STOLORZ, B. a K. DMYTRÓW, 2023. The well-being-related living conditions of elderly people in the European Union – selected aspects. Sustainability, 15(24). DOI: 10.3390/su152416823.
4. BUZALOVÁ, Szilvia a Lucia LUDVIGH CINTULOVÁ, 2018. Inovatívne terapie pre klientov vo vyššom veku. In: Zdravotníctvo a sociálna práca. Roč. 13, Supplementum č. 3, s. 132–133. ISSN 1336-9326.
5. BUZALOVÁ, Szilvia, Lucia LUDVIGH CINTULOVÁ a Tatiana PAVLOVIČOVÁ, 2024. Profesionálne kompetencie sociálneho pracovníka v sociálnych službách. In: Sociálno-zdravotnícke spektrum. Č. 5, s. 1–18. ISSN 1339-1577. ISSN online 1339-2379.
6. CANGÁR, Miroslav, 2018. Individuálne plánovanie [online]. Bratislava: Implementačná agentúra Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR. ISBN 978-80-89837-45-8 [cit. 10. februára 2026]. Dostupné na: https://www.ia.gov.sk/npkiku/data/files/np_kiku/dokumenty/Metodiky%202018%20ISBN/Individualne%20planovanie%202018.pdf
7. DUDOVÁ, Iveta et al., 2018. Sociálna politika. Bratislava: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-8168-866-9.
8. GURKOVÁ, Elena, 2011. Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3625-9.
9. CHLEBANOVÁ, Lenka a Markéta RUSNÁKOVÁ, 2022. Organizational culture in social services – focused on the workers' well-being. In: SHS Web of Conferences [online]. Roč. 131, článok 03003. DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202213103003>
10. KLEMENT, Martin, Jaroslava KRKOŠOVÁ, František RADI, Lucia KIMPANOVÁ a Eva ZACHAROVÁ, 2026. Duchovné spoločenstvo ako bariéra sociálnej izolácie: Vplyv účasti na bohoslužbách na prekonávanie osamelosti seniorov z pohľadu sociálnej práce. In: Humanitné a spoločenské vedy v pregraduálnom vzdelávaní 1/2026: zborník vedeckých prác a vedeckých štúdií. Bratislava: Z-F LINGUA, s. 54–62. ISBN 978-80-8177-119-4.
11. KUČEROVÁ, S., 2021. Kvalita života a kultúrne kompetencie personálu v zariadeniach pre seniorov. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 978-80-555-2997-4.
12. MÜHLPACHR, Pavel, 2009. Gerontopedagogika. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
13. ŠTEFÁKOVÁ, Lenka a Filip GEREC, 2023. Loneliness in Seniors in the Home Environment. In: Sociálno-zdravotnícke spektrum. Č. 3, s. 1–17. ISSN 1339-1577. ISSN online 1339-2379.
14. TAVEL, Peter, 2021. Psychosociálne aspekty staroby a starnutia. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.
15. VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. Vývojová psychologie II: Dospělost a stáří. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
16. WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2020. Age-friendly environments and the role of physical design. Geneva: World Health Organization. ISBN 978-92-4-001819-8.

Mladá veda

Young Science

ISSN 1339-3189