

# Angažovanost seniorů ve společnosti z pohledu teorie sociálního kapitálu<sup>1</sup>



Lenka Bočková

## SOUHRN

Práce se zabývá vytvářením sociálních sítí a angažovaností seniorů v rámci komunity z pohledu teorie sociálního kapitálu. Ačkoliv se v současné době v kontextu stárnutí populace mluví především o prodlužování pracovní aktivity, senioři mohou být produktivní a mít přínos pro společnost i v rámci jiných aktivit, například vzájemných výpomocí v rámci komunity. Na datech projektu SHARE bylo ukázáno, jak se vytvářejí vztahy ve věkové skupině 50 a více let, jaký vliv tyto vztahy mají na zapojení do komunitní činnosti a jaké překážky starší lidé a senioři vnímají. Z výsledků vyplynulo, že sociální sítě a vzájemné výpomoci v sousedství existují, ale utvářejí se spíše na nevědomé úrovni. Zdá se, že dobré vztahy se sousedy jsou klíčové pro pozitivní přístup ke svému okolí i otevřenost k zapojení se do života komunity.

## ABSTRACT

This work is focused on forming social networks and community engagement of older adults from the perspective of the theory of social capital. Although nowadays mainly extending of working activity is discussed, the elderly can be productive and contributive through other activities as well such as mutual help within the community. Data from SHARE project showed how people aged 50 years and over form social networks within family and neighbourhood, how these relationships influence active involvement in the community and which obstacles prevent seniors to be active within the community. The results indicate that social networks and mutual help exists in neighbourhood, but they are not built intentionally. It seems that good relationships with neighbours are crucial for positive attitudes towards neighbourhood and willingness to participate in community activities.

## ÚVOD

Ve veřejné debatě o demografickém stárnutí je obvykle zdůrazňováno ekonomické hledisko, proto je také na vyrovnávání se s důsledky demografického stárnutí často

---

1 Tento výstup vznikl v rámci projektu Angažovanost seniorů ve společnosti z pohledu teorie sociálního kapitálu řešeného na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze z prostředků Specifického vysokoškolského výzkumu na rok 2016.

„This paper uses data from SHARE Waves 1, 2, 3 (SHARELIFE), 4 and 5 (DOIs: 10.6103/SHARE.w1.500, 10.6103/SHARE.w2.500, 10.6103/SHARE.w3.500, 10.6103/SHARE.w4.500, 10.6103/SHARE.w5.500), see Börsch-Supan et al. (2013) for methodological details.\* The SHARE data collection has been primarily funded by the European Commission through FP5 (QLK6-CT-2001-00360), FP6 (SHARE-I3: RII-CT-2006-062193, COMPARE: CIT5-CT-2005-028857, SHARELIFE: CIT4-CT-2006-028812) and FP7 (SHARE-PREP: N°211909, SHARE-LEAP: N°227822, SHARE M4: N°261982). Additional funding from the German Ministry of Education and Research, the U.S. National Institute on Aging (U01\_AG09740-13S2, P01\_AG005842, P01\_AG08291, P30\_AG12815, R21\_AG025169, Y1-AG-4553-01, IAG\_BSR06-11, OGHA\_04-064) and from various national funding sources is gratefully acknowledged (see [www.share-project.org](http://www.share-project.org)).“



nahlíženo v souvislosti s prodlužováním ekonomicky aktivního života. Nedostatečně akcentovanou oblastí je uvědomění si přínosu seniorů pro společnost skrze neplacenou činnost, která může nabývat mnoha podob a forem. Do jaké míry zůstanou senioři aktivní i po odchodu z trhu práce, je jedním z indikátorů úspěšného vyrovnání se s výzvami spojenými se stárnutím populace.

Jak upozorňuje Kohlí a Kuhnemund (2013), pojem „produktivní stárnutí“ je často spojován s pokračováním v pracovních aktivitách na trhu práce, což je poměrně omezující pojetí, neboť nezahrnuje přínos dalších aktivit, které hrají ve starším věku důležitou roli, avšak je obtížné finančně vyjádřit jejich hodnotu. Z ekonomického pohledu zahrnují produktivní aktivity takové činnosti, které vytvářejí zboží nebo služby, které by jinak musely být nakoupeny, typicky se jedná o placenou práci, určité typy domácí produkce a někdy je zahrnována i péče o osoby závislé na pomoci druhých. Sociologická perspektiva rozšiřuje produktivní aktivity o všechny typy neformální péče, dobrovolnictví a další činnosti, které vytvářejí přidanou hodnotu pro druhé. Nejširší pojetí toho, co je produktivní, představuje psychologické pojetí, které zahrnuje pod produktivní aktivity i ty činnosti, které pomáhají udržet emoční a motivační předpoklady produktivity, jako například úspěšnou adaptaci na ztráty spojené s postupujícím věkem. Dle této perspektivy se i individuální kvalita života stává produktivním zdrojem, čímž lze dojít k závěru, že téměř všichni lidé jsou produktivní.

Nejnsnadněji měřitelné a nejviditelnější aktivní zapojení seniorů do společnosti mimo trh práce se pojí s participací v rámci dobrovolnictví, které je akcentováno i ve strategických dokumentech ČR a EU. Jeden ze strategických cílů dokumentu Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí na období let 2013 až 2017 odkazuje na podporu zapojení seniorů do dobrovolnické činnosti a překonání mýtů, že senioři mohou být pouze „příjemci“ dobrovolných aktivit. Dle výsledku výzkumu (Kafková, 2012) je zapojení do dobrovolnictví nezávislé na věku, naopak na významu nabývá především motivace a hodnoty jedince, tj. snaha být užitečný a podílet se na podpoře rozvoje komunity a rovněž otázka míry důvěry ve společnost. Z výsledků šetření Eurobarometr 2012 plyne, že jako hlavní důvod pro nevykonávání dobrovolnické práce senioři uváděli nedostatek zájmu (44 % respondentů starších 55 let), zatímco mladší respondenti pak spíše nedostatek času (60 % respondentů ve věku 15 až 64 let). Rozdíl zapojení osob starších 55 let do dobrovolnické činnosti mezi ČR a státy EU 15 (21 % ku 33,8 %) lze přičíst možnému přerušení tradice české občanské společnosti (Čevela a Čeladová, 2014, s. 145–146).

Mezi další studie zabývající se dobrovolnictvím seniorů patří například *Volunteering by older people in the EU* (Ehlers, Naegele, Reichert, 2011) nebo *European Value Study* (Rabušic, Hamanová, 2009). Výzkumy ukazují vyšší zapojení do dobrovolnické činnosti u seniorů s lepším zdravotním stavem a vyšším vzděláním a u těch, kteří mají přátele rovněž zapojené v dobrovolnictví. Dobrovolné aktivity jsou přínosné nejen pro společnost, ale i pro seniory samotné. Například je prokázán lepší zdravotní stav seniorů-dobrovolníků, který se v dlouhodobém hledisku může odrazit i ve snížení nákladů na zdravotní péči (Grimm, Spring, Dietz, 2007). Je však nutné mezi dobrovolnými aktivitami rozlišovat. Longitudinální výzkum (Potočnik, Sonnentag, 2013) zaměřený na dopad dobrovolnictví a volnočasových aktivit na výskyt deprese a na kvalitu života seniorů upozorňuje na skutečnost, že zatímco dobrovolnictví a poskytování pomoci má pozitivní vliv na kvalitu života, neboť mimo jiné dochází k posi-



lování pocitu seberealizace a uvědomění si svých kompetencí, péče o nesoběstačného dospělého, což bývá především rodinný příslušník, může depresi naopak prohloubit. Proto je právě starším osobám a seniorům nutné věnovat zvláštní pozornost a podporu, pokud se dostanou do situace, kdy musí pečovat o rodinného příslušníka. Výzkum rovněž poukazuje na vyšší přínos dobrovolnictví a volnočasových aktivit pro seniory a jejich kvalitu života, než je tomu u pracovníků vyššího středního věku. Seniori si pravděpodobně dobrovolnými aktivitami a dalšími volnočasovými činnostmi kompenzují role, které získali dříve v zaměstnání (Potočník a Sonnentag, 2013).

V širší perspektivě přináší aktivní zapojení do komunity<sup>2</sup> výhody jak pro jednotlivce, tak i pozitivita pro společnost. Přínosem pro seniory je rozvoj sociálních kontaktů, které se ve stáří zužují vlivem postupného umírání vrstevníků, přitom udržení si sociální sítě do co nejvyššího věku je důležité z hlediska (1) osobní pohody, neboť vytvořené sítě zprostředkovávají řadu aktivit a podporu; (2) ekonomického, protože přispívají k oddálení nákladné institucionální péče; (3) celospolečenského, jelikož sociální sítě podporují sociální začleňování a zvyšují kohezi ve společnosti.

Z pohledu teoretického ukotvení je nejstarším přístupem koncept sociálního začleňování (Mareš a Sirovátka, 2008), který zdůrazňoval aktivity a role dostupné pro seniory. Postupem času se však věnuje pozornost interakcím jedinců se svým okolím. Zúčastnění přestávají být vnímáni jako atomizovaná individua, a tak dochází k rozšíření konceptu o síťování. Udržení si sociálních sítí ve starším věku je přitom zásadní pro zdravé stárnutí a kvalitu života. Vytvořené sítě totiž zprostředkovávají řadu aktivit, jakými jsou například účast na dobrovolnictví nebo poskytnutí podpory v situaci snížení či ztráty soběstačnosti. Druhy podpory a pomoci mohou nabývat různých podob, například dle Křivohlavého se může jednat o sociální oporu (1) instrumentální směřující ke konkrétní praktické formě pomoci; (2) informační spočívající v poskytnutí informace, která vede k pomoci řešení problému; (3) emocionální ve smyslu soucítění a porozumění a (4) hodnotící, která pomáhá v posilování sebehodnocení, poskytuje víru a naději (Křivohlavý, 2001). Kromě individuálních benefitů plynoucích ze sociálních sítí můžeme rozlišit i ekonomické a společenské přínosy (prevence a oddálení nákladné sociální péče, vyšší podíl morální koheze ve společnosti). Proto sociální propojování by mělo být i klíčovým tématem politik věnujících se stárnutí na individuální i celospolečenské úrovni (Kohli, Kunemund, 2013). Poslední přístup, který v nedávné době získal na aktuálnosti, je teorie sociálního kapitálu. Pichler a Wallace (2007) odkazují jak na aktivity, tak i na sociální sítě, tj. jde o způsob, jakým lidé participují ve společnosti a jaké formy sociálního sdružování přitom vznikají. Jiná definice dle Putnama (Leonard a Johansson, 2008) vymezuje sociální kapitál jako „takové vlastnosti sociální organizace, jakými jsou důvěra, normy a sítě, které mohou zlepšit efektivitu společnosti usnadněním koordinované činnosti“. Komunity s vysokým podílem sociálního kapitálu disponují velkým množstvím vzájemných propojení mezi členy a vysokou mírou důvěry. Vytvoření sociálního kapitálu je závislé na zapojení všech lidí, z čehož plyne, že naopak sociální vylučování jednotlivců či skupin obyvatelstva poškozuje potenciál komunity uchovávat si sociální kapitál. Další přístup ve vymezení sociálního kapitálu uvádí Lin (2007), který ho definuje jako inves-

2 Komunitu chápeme jako společenství osob, které žijí v určitém prostoru (např. sousedství, obci).



tici do sociálních vztahů s předpokladem „návrtnosti“ dané investice. Sociální kapitál lze podle Lina nejlépe pochopit při zkoumání procesů, prostřednictvím kterých jsou zdroje nalezené uvnitř sítí využity jako investice. Definic sociálního kapitálu je mnoho. Společným znakem různých definic je pojetí sociálního kapitálu jakožto zdroje pro zvýšení kapacity dosáhnout vytčených cílů skrze zajištění vzájemné kooperace (Field, 2005).

Vorhaus (2014) shrnuje tři funkce sociálního kapitálu. Za prvé, sociální kontrolu, která uvnitř pevných spojení v rámci komunit pomáhá učitelům, rodičům a dalším autoritám usilujícím o udržení disciplíny a harmonie a působí jako prevence použití formálních kontrolních mechanismů. Druhou funkcí sociálního kapitálu je poskytování rodičovské či příbuzenské vzájemné podpory. Třetí funkci sociálního kapitálu lze charakterizovat jako zdroj výhod, které vznikají ze sítí nalezených mimo rodinu. Může se jednat například o privilegia v přístupu k lepším službám či hůře dostupným zdrojům. To se shoduje i s prací Kohliho a Kunemunda (2013), kteří upozorňují, že tři výše popsané teoretické přístupy, tj. aktivity, síťování a sociální kapitál nemusí působit jako vzájemně se vylučující, neboť koncept „aktivity“ popisuje požadavky a příležitosti být sociálně produktivní na úrovni jedince. Koncept síťování se týká sociálních vztahů, které tyto příležitosti a požadavky zaměřené na jedince propojují. Koncept sociálního kapitálu zdůrazňuje skutečnost, že aktivity a sociální síť poskytují určité výhody, ze kterých jednotlivci čerpají například kontakty a informace, které jim pak usnadňují přístup na trhu práce či pomáhají v zabezpečení jiných potřeb. Zda a jak využívají starší lidé a senioři benefitů plynoucích ze sociálního kapitálu a v jakých oblastech se sami nejčastěji angažují, je předmětem tohoto článku.

## METODY

### POSTUP A CÍLE

Cílem tohoto textu je přispět k poznání, jak starší lidé a senioři utvářejí své sociální síť a jak přispívají k rozvoji sociálního kapitálu prostřednictvím komunitních aktivit. Širším záměrem bylo přispět i k poznání aktivit starších osob a seniorů a struktury kontaktů s blízkými osobami.

### DÍLČÍ CÍLE:

Zjistit míru tvorby a charakteristiku sociálních sítí mezi lidmi ve věku 50 a více let.

Zjistit ochotu zapojení se do vzájemné výpomoci jakožto jednoho z možných způsobů udržet si svou sociální síť.

Data použitá v textu pocházejí z Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE), což je mezinárodní panelové šetření zdraví, socio-ekonomického postavení a rodinné i sociální sítě Evropanů starších 50 let, které probíhá každé dva roky od roku 2004. Česká republika se zapojila až do 2. vlny sběru dat v roce 2006<sup>3</sup>. Data použitá v této práci pochází z drop-offu z šesté vlny (sběr dat probíhal v ČR

3 Více informací o panelovém šetření SHARE lze nalézt na <http://www.share-project.org>.

2014/2015). Tzv. drop-off na rozdíl od hlavního dotazníku je v papírové podobě a způsob jeho využití záleží na každém státu. V šesté vlně se podařilo do drop-offu začlenit i soubor otázek zaměřených na sociální kapitál, jejichž první výsledky jsou použity v tomto článku.



## INSTRUMENT

Data použitá v tomto článku byla sesbírána pomocí písemného dotazníku, který respondenti vyplňovali pouze v ČR, a to po vyplnění hlavního dotazníku s tazatelem. Dotazník byl vyplněn za přítomnosti tazatele, případně bylo dohodnuto, že dotazník bude vyplněn později a respondenti poté dotazník odeslali poštou v předplacené obálce, kterou od tazatele obdrželi. Součástí dotazníku byla instruktáž k jeho vyplnění. Samotný dotazník se skládal ze 7 oblastí: (A) ageismus; (B) péče o seniory; (C) postoj k vlastnímu zdraví; (D) sociální kapitál; (E) výživa; (F) alergie; (G) důchody. Jednotlivé oblasti pokrývají otázky, které nejsou uvedeny v hlavním dotazníku panelového šetření.

Pro tento článek byla použita data z oblasti (D) o sociálním kapitálu, která obsahovala osm uzavřených otázek. Otázky se zaměřují na setkávání s příbuznými a sousedy, vztahy a vzájemnou pomoc v sousedství a zapojení se do komunitní činnosti.

## SOUBOR

Respondenti byli vybráni na základě tzv. plné pravděpodobnosti. Vzorek tedy zahrnuje jak respondenty žijící ve svém přirozeném prostředí, tak i respondenty žijící v domovech pro seniory či v jiném institucionálním zařízení. Návratnost dotazníků byla 80,5 %.

Soubor zahrnoval 4478 respondentů, z toho 40 % mužů a 60 % žen. Věková struktura respondentů je uvedena v tabulce 1.

50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85 a více
116	495	809	940	921	557	423	217
(2,6 %)	(11,1 %)	(18,1 %)	(21,0 %)	(20,6 %)	(12,4 %)	(9,4 %)	(4,8 %)

**TABULKA 1** Rozložení respondentů dle vymezených věkových skupin, (n = 4478)

Zdroj: SHARE, 2014

Z tabulky 1 je patrné, že rozložení respondentů dle věkových skupin zcela neodpovídá normálnímu rozložení v populaci. Důvodem je skutečnost, že se v průběhu let mění ochota účastnit se průzkumu. Ne všechny respondenty se podaří udržet v projektu SHARE více let, především se jedná o mladší věkové skupiny, které mají méně času, a které jsou tedy i méně zastoupené v použitém dotazníku.

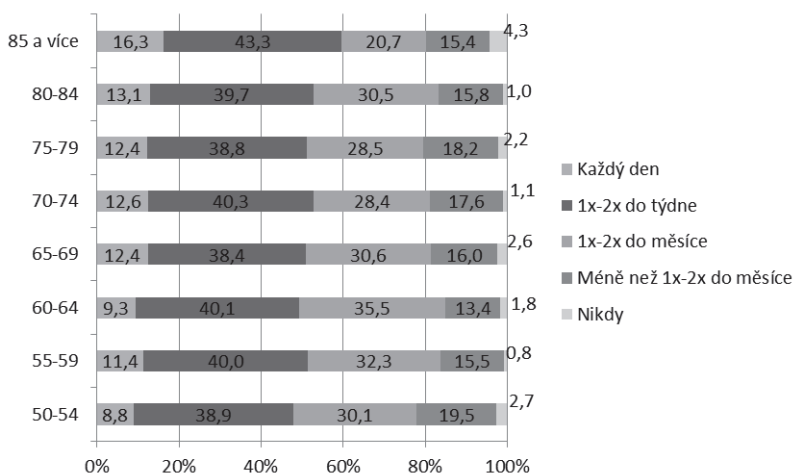


## ANALÝZA DAT

Data byla zpracována pomocí statistického programu SPSS s použitím testu dobré shody (Pearsonův chí kvadrát test) a Pearsonova koeficientu korelace.

## VÝSLEDKY

Prvním zkoumaným tématem byly četnosti kontaktů v průběhu stárnutí s rozdělením na rodinné a přátelské. K tomuto účelu sloužila otázka „*Jak často se sejdete s příbuznými a kamarády/kamarádkami, kteří nežijí s vámi ve společné domácnosti?*“ V případě rodinných příslušníků výsledky odpovědí respondentů jsou z pohledu věku poměrně vyrovnané, vyšší intenzitu kontaktu lze zaznamenat u respondentů 85 a více let. Zatímco v každodenním kontaktu je se svou rodinou více než 8 % respondentů ve věku 50–54 let, ve věku 85 a více let je každodenní kontakt téměř dvojnásobný. Pravidelný intenzivní kontakt (kategorie „každý den“ a „1x–2x do týdne“) uvedlo téměř 60 % osob starších 85 let, což je více, než respondenti uváděli v ostatních věkových kategoriích. Lze usuzovat, že v tomto případě se četnost kontaktů odvíjí především od potřeby péče a pomoci, která logicky narůstá s věkem. Za pozornost stojí i vyšší podíl respondentů ve věku 85 a více let, kteří uvedli, že se s rodinou nescházejí vůbec (graf 1). Důvodů může být několik. Senioři v tomto věku často potřebují intenzivnější péči v podobě institucionálních služeb (domov pro seniory, zdravotně sociální zařízení) a kontakt s rodinou je pak oslaben, neboť péči o seniory přebírá stát skrze veřejnou solidaritu. Další příčinou může být i úmrtí dětí či jiných rodinných příslušníků, které je ve vyšším věku respondentů pravděpodobnější.

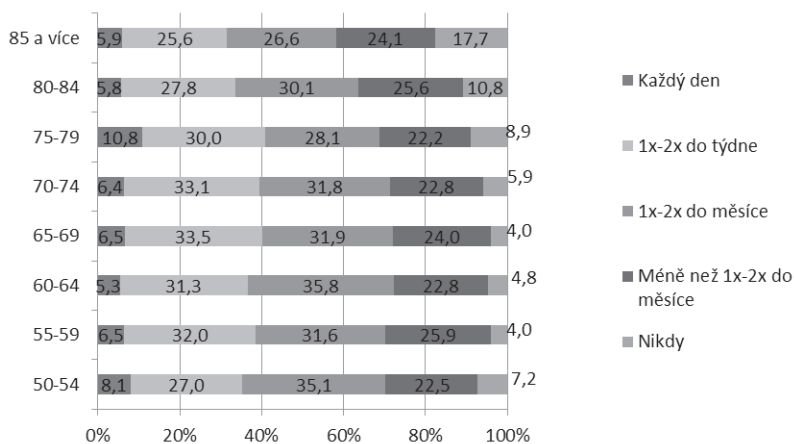


**GRAF 1** Četnost kontaktů s příbuznými v % (n = 4329)

Zdroj: SHARE, 2014



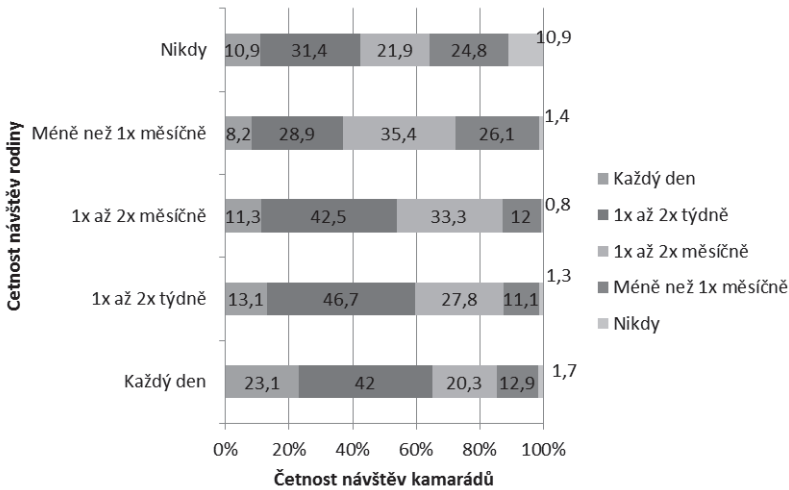
Naopak přátelské vztahy jsou intenzivnější v mladším věku. Výrazný pokles jejich intenzity lze zaznamenat po 80. věku života respondentů. Zatímco respondenti ve věku 50 až 79 let uváděli nulový kontakt s přáteli průměrně v 5,6 %, více než dvojnásobek osob s žádnými kontakty (14 %) s přáteli nacházíme u respondentů starších 80 let (blíže graf 2), což souvisí i s postupným odchodem vrstevníků. Zajímavá je i skutečnost, že intenzita setkávání s přáteli neklesá lineárně s věkem, nevyšší interakci lze zaznamenat u respondentů ve věku mezi 60 až 75 let, tj. v době, kdy senioři opouštějí trh práce a získávají více volného času, který pravděpodobně věnují obnově či zintenzivnění kontaktů s přáteli, které při pracovní aktivitě upozadili.



**GRAF 2** Četnost kontaktů s kamarády/kamarádkami v % (n = 4201)

Zdroj: SHARE, 2014

Pokud porovnáme četnosti návštěv kamarádů a rodiny, zjistíme, že čím vyšší je četnost návštěv kamarádů, tím vyšší je i četnost návštěv rodinných příslušníků. Respondenti, kteří uváděli, že jsou v každodenním kontaktu s přáteli, zároveň byli v každodenním kontaktu s rodinou v 23 %, zatímco respondenti, kteří uváděli, že jsou s přáteli v kontaktu méně než 1x měsíčně, byli v každodenním kontaktu s rodinou pouze v 8,2 %. Čím častěji tedy respondenti byli v kontaktu s přáteli, tím častěji byli v kontaktu i s rodinou, která žije mimo jejich domácnost (graf 3). Tento trend je zajímavý s ohledem na rozdílné utváření vztahů. Kamarády si lze vytvořit kdykoliv v průběhu života, zatímco rodinu máme od narození. Kamarádi jsou také často vrstevníci, kteří postupem času odcházejí a jejich okruh se tak s přibývajícím věkem zmenšuje. Předpokladem proto bylo, že rodina bude častěji v kontaktu s respondenty, pokud jejich kontakt s přáteli je omezený, neboť z mnoha výzkumů vyplývá, že rodina v případě potřeby zprostředkovává sociální kontakt a poskytuje emoční podporu. Tento předpoklad se nenaplnil, výsledky naopak naznačují, že skutečnost, zda budou senioři osamoceni, závisí ve větší míře na celkovém přístupu ke svému okolí, tj. jak byly utvářeny vztahy nejen v rodině, ale i k přátelům v průběhu života. Zdá se, že dobré vztahy k přátelům mají pozitivní vliv i na vztahy uvnitř rodiny a naopak.



**GRAF 3** Četnost kontaktů s kamarády a s rodinou, v %  
Zdroj: SHARE, 2014

Významný zdroj sociálních vztahů mohou představovat sousedé. Vzájemně dobré sousedské vztahy přispívají ke zvýšení kvality života, naopak negativně hodnocené sousedské vztahy přispívají k celkové nespokojenosti. Ke zjištění vzájemných sousedských vztahů dle věku sloužila otázka „Řekl/a byste, že někteří sousedé jsou zároveň Vaši dobří přátelé?“ Z výsledků vyplynulo, že sousedství nabývá na významu s přibývajícím věkem (tabulka 2), což může souviset s odchodem do důchodu. Seniori postupně přicházejí o své pracovní role a kontakty a pro udržení sociální sítě aktivizují své kontakty v nejbližším okolí, které jsou nejsnadněji dostupné, tj. rodina a sousedé. Tento trend může poukazovat i na existující vzájemnou sousedskou výpomoc, kdy respondenti pak logicky své sousedy považují za přátele. Vlivů na tvorbu přátelských vztahů se sousedy je ale více. Příkladem může být velikost bydliště, kdy menší obce umožňují pevnější sousedské vztahy, než je tomu ve městech větších.

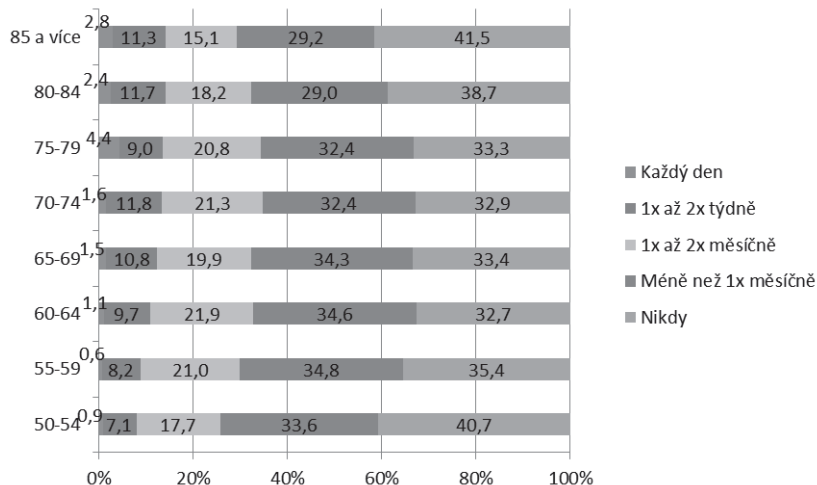
	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85 a více
Ano	53,64	53,22	56,89	58,35	60,62	64,29	60,2	65,87
Ne	46,36	46,78	43,11	41,65	39,38	35,71	39,8	34,13

**TABULKA 2** „Řekl/a byste, že někteří sousedé jsou zároveň Vaši dobří přátelé?“ (n = 4267)  
Zdroj: SHARE, 2014

Pokud se na sousedské vztahy podíváme nikoliv z pohledu hodnocení blízkosti vztahu, ale z pohledu trávení společného času, získáváme obdobné schéma výsledků, jak je tomu v případě setkávání s přáteli. Respondenti byli dotázáni na otázku: „Poseděl/a jste někdy v posledních 12 měsících se svými sousedy u společného stolu nebo jste se setkali při společných aktivitách?“ a měli určit četnost společných aktivit. Z grafu 4 je patrné, že nejčastěji se setkávají u společného stolu nebo při jiných společných aktivitách respondenti ve věku 60 až 79 let, lidé, kteří jsou často v důchodovém věku, avšak mladší 80 let. U nejstarších seniorů může být nižší frekvence setkávání dána tím, že



jsou ve věku, kdy již mají nějaké funkční či duševní omezení, kvůli němuž spíše než s přáteli a sousedy budou trávit čas s pečujícími osobami, ať se již jedná o profesionální péči či s neformálními pečujícími z řad rodinných příslušníků.

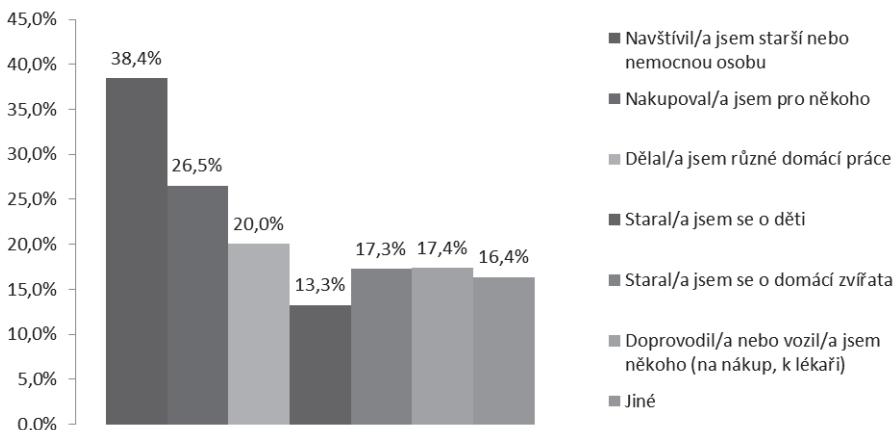


**GRAF 4** Četnost setkání u společného stolu či při jiných aktivitách se sousedy (n=4369)  
Zdroj: SHARE, 2014

Další část otázek se zaměřovala na strukturu činností, kterými respondenti pomáhají sousedům a které naopak od sousedů obdrželi. Cílem bylo také zjistit, zda se jedná o bezplatnou dobrovolnou pomoc, vzájemnou výpomoc či placenou službu. První otázka, na kterou respondenti odpovídali, byla: „Někdy lidé pomáhají druhým lidem v sousedství ať už zdarma či za nějakou odměnu. Které z následujících věcí jste v sousedství dělal/a Vy v posledních 12 měsících? (Nepočítejte prosím věci, které jste dělal/a pro příbuzné).“ Jednoznačně největší podíl mezi nabídnutými aktivitami zaujala návštěva starší nebo nemocné osoby (38,4 %), nákup pro někoho (26,5 %) a domácí práce (20 %) (viz graf 5). Respondenti tak nejčastěji blízkým osobám ve svém sousedství zprostředkovávali sociální kontakt, případně emocionální podporu. A dále pomáhali s vybranými praktickými činnostmi potřebnými pro zajištění chodu domácnosti. Z výsledků je patrné, že výrazně menší podíl mezi možnými aktivitami zaujímá péče o děti. Lze usuzovat, že v péči o děti se angažuje převážně rodina, potažmo širší rodina, nikoliv sousedé.

Pokud se zaměříme na charakter odměny za poskytnutou činnost, zcela převažuje nezištná sousedská výpomoc, tj. respondenti uváděli, že výpomoc poskytují zdarma. Ostatní možnosti („výměna za jinou službu“ a „pomoc za úplatu“) respondenti zmiňovali zcela okrajově. Mohlo by se zdát, že vzájemná výpomoc, tj. výměna za jinou službu, není mezi lidmi žijícími v sousedství příliš rozšířena. Pravděpodobnější však je, že směna služeb mezi sousedy probíhá, aniž by si to uvědomovali.

Co se týče pomoci v sousedství dle věku, nejvíce aktivní byli respondenti ve věku 60 až 75 let. Naopak jednou z nejméně aktivních skupin jsou respondenti ve věku 50 až 54 let. Zdá se, že nejmladší respondenty plně zaměstnávají povinnosti spojené



**GRAF 5** Které z následujících věcí jste v sousedství dělal/a VY v posledních 12 měsících? (v %)

Zdroj: SHARE, 2014

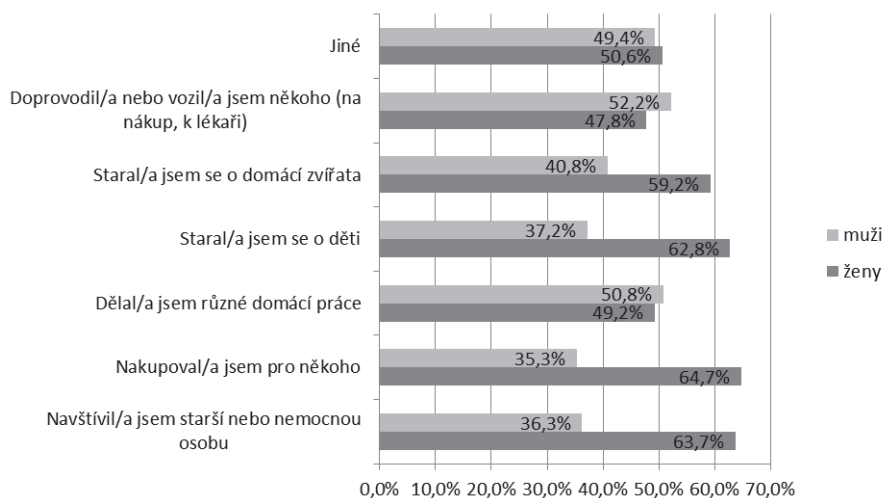
Pozn. Graf zobrazuje kladné odpovědi bez ohledu na to, zda byla činnost vykonávaná zdarma, výměnou za jinou službu či za úplatu.

s pracovně výdělečnou činností, případně s péčí či pomocí vůči rodinným příslušníkům. Další nejméně aktivní skupinou pak logicky byly senioři starší 85 a více let, u který je zřejmé, že ve větší míře jsou příjemci pomoci, než těmi, kteří pomoc poskytují (tabulka 3)

	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85 a více
Navštívil/a jsem starší nebo nemocnou osobu	1,70 %	10,20 %	17,80 %	21,40 %	21,70 %	12,80 %	10,20 %	4,10 %
Nakupoval/a jsem pro někoho	2,80 %	10,80 %	19,10 %	24,20 %	22,30 %	10,60 %	7,70 %	2,60 %
Dělal/a jsem různé domácí práce	2,80 %	13,50 %	21,50 %	22,10 %	20,60 %	10,10 %	7,10 %	2,40 %
Staral/a jsem se o děti	3,00 %	11,40 %	21,80 %	27,10 %	20,10 %	9,50 %	5,50 %	1,50 %
Staral/a jsem se o domácí zvířata	3,50 %	11,30 %	22,50 %	22,00 %	22,20 %	8,50 %	7,60 %	2,40 %
Doprovodil/a nebo vozil/a jsem někoho (na nákup, k lékaři)	3,30 %	11,30 %	21,60 %	22,30 %	21,30 %	11,30 %	7,50 %	1,40 %
Jiné	3,10 %	12,40 %	22,70 %	21,70 %	19,20 %	12,00 %	7,60 %	1,40 %

**TABULKA 3** Které z následujících věcí jste v sousedství dělal/a VY v posledních 12 měsících, podle věku, v %  
Zdroj: SHARE, 2014

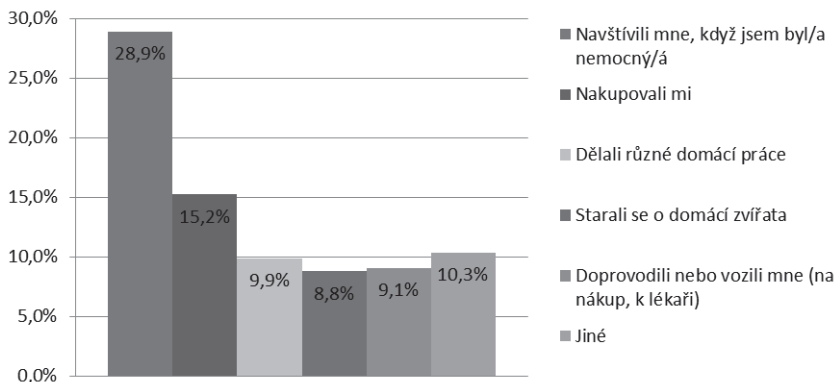
Při pohledu na rozložení sousedské výpomoci dle pohlaví vidíme, že — nepřilíš překvapivě — pomoc sousedům je doménou spíše žen, které se k pomoci svým sousedům přihlásily v 58,2 %, muži pomáhali v posledních 12 měsících jen ve 41,8 %. Největší rozdíly mezi muži a ženami byly v položkách „Navštívil/a jsem starší nebo nemocnou osobu“, „Nakupoval/a jsem pro někoho“, „Staral/a jsem se o děti“ a „Staral/a jsem se o domácí zvířata“. Návštěva starší či nemocné osoby je především zdrojem emocionální podpory, kterou v průběhu života poskytují převážně ženy, ať již ve vztahu ke svými dětem, tak i v rámci širší rodiny. Nákupy a péče o děti jsou rovněž činnosti, které běžně zabezpečují, resp. v minulosti zabezpečovaly převážně ženy. Naopak muži uváděli srovnatelně s ženami položku „Dělal/a jsem různé domácí práce“, která v sobě nese i typicky mužské aktivity. Muži častěji také uváděli možnost „Doprovodil/a nebo vozil/a jsem někoho (na nákup, k lékaři)“. Rozdíly v činnostech, kterými se respondenti podíleli na pomoci svým sousedům, tak souvisí s obvyklými činnostmi, které vykonávali i v průběhu života.



**GRAF 6** Které z následujících věcí jste v sousedství dělal/a VY v posledních 12 měsících, podle pohlaví, v %  
Zdroj: SHARE, 2014

Respondenti dále odpovídali i na otázku týkající se pomoci, kterou od svých sousedů obdrželi: „Dělají či dělali sousedé některou z těchto činností v posledních 12 měsících PRO VÁS?“ Z odpovědí vyplývá, že respondenti obdrželi méně pomoci od svých sousedů za poslední rok, než kolik jí sami nabídli. Stejně jako u předchozí otázky, sousedé nejčastěji pomáhali respondentům tím, že je navštívili, když byli nemocní (29 %), poměrně často také sousedé chodili respondentům nakupovat (15,2 %). Ostatní aktivity, kterými sousedé pomáhali respondentům, jsou pod hranicí 10 % (viz graf 7).

Z analýzy obdržené pomoci podle věku překvapivě vyplynulo, že příjemci sousedské pomoci nejsou nejčastěji respondenti ve vyšším věku, ve kterém se přímo úměrně potřeba pomoci zvyšuje. Nejvíce příjemců sousedské výpomoci se nachází ve věkových skupinách 60 až 65 let (17,3 %), 65 až 69 let (19,2 %) a 70 až 74 let (19,7 %), tj. jedná se o tutéž věkovou skupinu, která v předchozí otázce nejčastěji vypovídala o pomoci



**GRAF 7** Dělají či dělali sousedé některou z těchto činností v posledních 12 měsících PRO VÁS? (n = 4478)

Zdroj: SHARE, 2014

Pozn. Graf zobrazuje kladné odpovědi bez ohledu na to, zda byla činnost vykonávaná zdarma, výměnou za jinou službu či za úplatu.

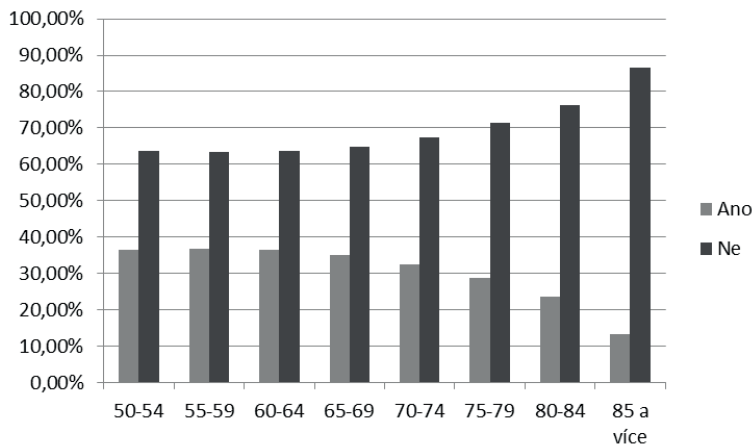
sousedům. Výrazně méně pomoci pak uváděli respondenti ve věkové skupině 80 až 84 let (11,1 %) a 85 a více let (7,7 %). Minimální pomoc od sousedů uváděli respondenti ve věkové skupině 50 až 54 let (2,5 %).

Výsledky naznačují dříve zmíněnou domněnku, že respondenti si neformálně se sousedy vypomáhají, tj. realizují služby ve prospěch sousedů výměnou za pomoc poskytovanou sousedy v případě potřeby, avšak tento druh směny si respondenti neuvědomují, neboť jen velmi okrajově respondenti volili možnost: „Ano, výměnou za jinou službu/odměnu“<sup>4</sup>. Ačkoliv senioři respondenti ve věku 80 a více let v otázce, zda sousedi jsou považováni za dobré přátele, odpovídali kladně ve větší míře než jiné věkové skupiny, přesto nebyli příliš častými příjemci pomoci ze strany sousedů. Jedním z vysvětlení může být skutečnost, že v této věkové skupině se nachází řada osob, které využívají nějaký druh profesionální péče, případně již nežijí ve svém přirozeném prostředí a sousedské vazby jsou zprerhány. Častěji jsou také do pomoci a péče u této věkové skupiny zapojeni rodinní příslušníci, neboť rozsah poskytované péče je intenzivnější.

Poslední téma, na které respondenti odpovídali, se týkalo jejich ochoty zapojit se do komunitních činností, jakými jsou například organizace různých akcí, lektorování drobné administrativní práce, apod. Ochotu zapojit se do takovýchto činností vyjádřila přibližně třetina respondentů, s přibývajícím věkem zájem o aktivní činnost ve prospěch komunity klesá (viz graf 7).

Logickým vysvětlením tohoto trendu jsou ubývající síly se zvyšujícím se věkem. Podle výsledků jsou nejvíce aktivní jak respondenti v předdůchodovém věku, tak ti, kteří jsou již v důchodu až do věku 69 let. Rozdělení zájmu dle pohlaví respondentů nebylo statisticky významné, pohlaví tedy ochotu zapojit se do komunitní činnosti příliš neovlivňuje.

<sup>4</sup> Respondenti u každé činnosti měli možnost zaškrtnout varianty: „ne“, „ano, zdarma“, „ano, výměnou za jinou službu/odměnu“, „ano za úplatu“. V naprosté většině respondenti volili možnost „ano, zdarma“ v případě, že uvedenou pomoc od sousedů obdrželi.



**GRAF 8** Ochota zapojit se do komunitní činnosti v místě bydliště, v % (n = 4198)

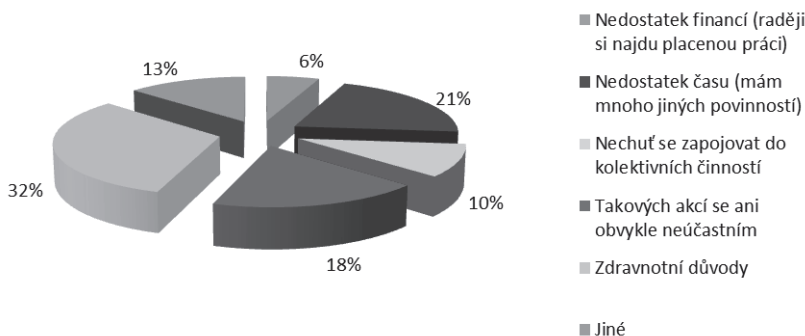
Zdroj: SHARE, 2014

Zajímavý je podobný podíl respondentů ochotných zapojit se do komunitní činnosti v porovnání s otázkou na výpomoc sousedům v posledních 12 měsících. Přibližně třetina respondentů ochotných zapojit se do komunitní činnosti zároveň uváděla pomoc sousedům, konkrétně návštěvu souseda. Vzhledem ke statistické významnosti lze usuzovat, že přibližně třetina obyvatel starších 50 let má zájem o aktivní zapojení do činnosti ve svém blízkém okolí, resp. již nějakou aktivitu, byť neformálně, vykonávají vůči svým sousedům. Tento podíl reálně představuje více než 1 milion osob starších 50 let v ČR, což je nemalá skupina osob, se kterou lze při úsilí o rozvoj komunitního života počítat.

Ochota zapojit se do komunitní činnosti má vliv i na spokojenost se sousedskými vztahy. Respondenti, kteří byli ochotni se zapojit do komunitního života, považovali ve větší míře své sousedy za dobré přátele (62%) než ti, kteří neprojevovali o komunitní činnosti zájem (57%). Rovněž hodnocení sousedských vztahů je kladnější v případě těch respondentů, kteří by byli ochotni zapojit se do komunitní činnosti. Jako „velmi dobré“ a „spíše dobré“ hodnotí sousedské vztahy 75,1%, kteří jsou zároveň ochotni zapojit se do komunitní činnosti, na rozdíl od respondentů, kteří by se do komunitní činnosti nezapojili, mezi nimiž má velmi dobré nebo spíše dobré sousedské vztahy o něco méně respondentů (66,8%).

Pokud se podíváme na překážky, které by mohly bránit v zapojení se do komunitního života, respondenti nejčastěji volili možnosti „zdravotní důvody“ (32%), „nedostatek volného času“ (21%) a „takových akcí se obvykle neúčastním“ (18%) (graf 9).

Při pohledu na rozdělení dle věku, byly logicky uváděny zdravotní důvody častěji ve vyšším seniorském věku. Zatímco ve věkové kategorii 50 až 54 let uvádělo zdravotní důvody 28,4% respondentů jako důvod, který by je mohl odradit v zapojení se do komunitní činnosti, ve věkové skupině 85 a více let se jednalo o 64,1% respondentů. Co se týče nedostatku času jako důvodu pro nezapojení se do komunitních aktivit, častěji tuto možnost volili mladší respondenti (ve věku 50 až 54 let tuto možnost volili v 54,3%), kteří jsou většinou plně ekonomicky aktivní, s přibývajícím věkem



**GRAF 9** Překážky bránící v zapojení se do komunitního života, v %  
Zdroj: SHARE, 2014

pak tento důvod ztrácí na významu (u respondentů 85 a více let se jednalo pouze o 4,1%). Zajímavé je, že důvod „*takových akcí se obvykle neúčastním*“ volili častěji mladší respondenti v porovnání s respondenty nad 80 let (rozdíl činí více než 10%). Možným vysvětlením je to, že senioři ve starším věku jsou osamělejší a tudíž otevřenější jiným činnostem. Pravděpodobné je i to, že zdravotní důvody jsou u starších respondentů tak významné, že další důvody již neuváděli. Zajímavé je i rozložení kladných odpovědí v případě důvodu „*nedostatek financí*“. S touto možností častěji souhlasili mladší respondenti, s přibývajícím věkem pak respondenti volili tuto možnost méně. Na rozdíl od svých mladších vrstevníků se nacházeli ve věku, ve kterém se již obvykle mohou spolehnout na příjem zajištěný státem prostřednictvím důchodové dávky. Jednou z interpretací může být skutečnost, že senioři ve vyšším věku již nemají potřebu vytvářet dostatečnou finanční rezervu na stáří a do popředí vystupuje opět i významnost zdravotních důvodů, které je již nenutí přemýšlet nad dalšími překážkami. Ostatní kategorie nevykazovaly výrazné odlišnosti v případě rozdělení respondentů dle věku. Celkově lze říci, že u kategorie 85 a více let jednoznačnou překážkou pro zapojení se do komunitní činnosti je zdravotní stav, ostatní důvody nedosáhly ani výše 10%, zatímco u mladších vrstevníků je nejvýznamnější nedostatek času a zároveň poměrně významné jsou i další překážky jako jsou zdravotní důvody či výrok: „*takových akcí se obvykle neúčastním*“. Rozložení dle pohlaví nenabývalo u většiny nabídnutých překážek statisticky významných rozdílů vyjma překážky „*nedostatek času*“, kterou respondenti-muži volili častěji než ženy. Otázkou je, zda jsou muži skutečně více zaneprázdnění, nebo zda se jedná jen o zástupný důvod a muži účasti na komunitních akcích přikládají obecně nižší prioritu, než je tomu u žen.

## DISKUSE

V tomto článku jsem se věnovala otázce rozvoje sociálních sítí prostřednictvím komunitních aktivit s důrazem na sousedství u osob starších 50 a více let.

Výsledky první části výzkumu přispěly k poznání ohledně měnící se intenzity kontaktů s přáteli a rodinou v průběhu stárnutí. Dle předpokladu kontakt s rodinou nabývá



na významu ve vyšším věku, pravděpodobně z důvodu intenzivnější pomoci starším seniorům ze strany rodinných příslušníků, kteří se tak dostávají do role neformálních pečovateli. Naopak po 80. roce výrazně klesá míra intenzity kontaktu s přáteli. Přátelské vztahy se nejvíce rozvíjejí v období mladšího důchodového věku, konkrétně mezi 65 až 70 lety, tj. v období, kdy mají senioři více volného času než jejich mladší vrstevníci, kteří jsou ještě ekonomicky aktivní. Dle výsledků z dotazníku však rodina ubývající kontakty s přáteli nenahrazuje. Zdá se, že utváření sociálních sítí je ovlivněno celoživotním formováním vztahu k ostatním lidem, který se odráží jak v rodině, tak i v dalších vztazích a při jejich nedostatečném rozvinutí může vést ve stáří k osamocení.

Další část dotazníku se zabývala významem sousedství, které je důležitým zdrojem pro rozvoj komunitních činností. Za dobré přátele považovali své sousedy především respondenti ve vyšším věku. Na významu mohou sousedé nabývat právě z důvodu ztráty části kontaktů z pracovního života seniorů po odchodu do důchodu. Obdobné výsledky poskytla i otázka na setkání u společného stolu či jiné společné aktivity se sousedy. Neaktivnější byli i v tomto případě právě respondenti v mladším důchodovém věku (60 až 79 let). V případě pomoci v sousedství respondenti uváděli více pomoci směrem k sousedům, než kolik ji od sousedů obdrželi. V obou směrech pomoci (směrem k sousedům i od sousedů) bylo nejčastější aktivitou zprostředkování sociálního kontaktu, tj. návštěvy. Respondenti nejčastěji uváděli, že pomoc sousedům poskytovaná i obdržená byla zdarma. V minimální míře uváděli možnost „ano, výměnou za jinou službu/odměnu“. Pokud se však podíváme na věkovou strukturu, respondenti nejvíce pomáhali ve věku 60 až 75 let a tataž věková skupina obdržela od sousedů nejvíce pomoci. Zdá se tedy, že sociální sítě v rámci sousedství fungují a starší lidé si vzájemně pomáhají, avšak vzájemnou výpomoc si neuvědomují a darovanou pomoc i obdržené služby od ostatních vnímají jako pomoc zcela nezištnou.

Poslední téma se týkalo přímo komunitní činnosti. S přibývajícím věkem klesá ochota zapojit se do komunitní činnosti. Z analýzy však vyplynulo, že třetina respondentů starších 50 let za posledních 12 měsíců poskytovala nějaký druh pomoci sousedům, a zároveň je ochotna se zapojit do komunitní činnosti. Při zobecnění na celou populaci osob starších 50 let, se reálně jedná o více než 1 milion angažovaných starších osob. Ochota zapojit se do komunitní činnosti je ovlivněna i pozitivními vztahy se sousedy. Sousedské vztahy se tedy potvrzují jako klíčové pro rozvoj komunity. Mezi překážky, které respondentům bránily zapojit se do komunitního života, patřily především zdravotní důvody, které uváděly logicky vyšší věkové skupiny a nedostatek času, který dominoval ve věkové skupině 50 až 59 let, tj. v období, kdy lidé jsou plně aktivní na trhu práce. Třetí nejčastěji zvolenou překážkou bylo „*takových akcí se obvykle neúčastním*“, a tuto variantu volili zejména respondenti od 50 do 79 let. Zatímco zdravotní důvody i nedostatek času lze považovat za poměrně objektivní překážky, se kterými lze pracovat pouze do určité míry, třetí nejčastěji zmiňovaná překážka poukazuje na důležitost utváření postojů v dřívějších životních etapách.

## ZÁVĚR

Prodlužování naděje na dožití způsobilo prodloužení období, ve kterém mohou lidé prožívat své plnohodnotné stáří. Dnešní senioři jsou zdravější, žijí déle a mají i vyšší



životní úroveň, než jakou měli jejich rodiče. Toto období proto nabývá na významu a je nutné mu věnovat patřičnou pozornost. Kromě dostatku volného času spojeného s ukončením pracovního života a přechodem do důchodu, dochází i ke snižování sociálních kontaktů. Senioři proto musí aktivizovat jiné zdroje, které jim napomohou plnohodnotně trávit nově získaný volný čas a zároveň si udrží dostatečnou sociální síť kontaktů. Tím zdrojem mohou být sousedé či lidé v širším sousedství v rámci určité komunity. Výsledky uvedené v tomto článku naznačují, že více času i potřeba sociálního kontaktu skutečně vytváří potenciál pro obnovení či rozvoj sousedských vztahů skrze komunitní činnosti či jiné společné aktivity. Přitom senioři nemají zájem o bezcílne vyplňování volného času bez jakéhokoliv účelu. Stejně jako jejich mladší vrstevníci chtějí být součástí takových aktivit, které jsou smysluplné, mají určitý význam a prostřednictvím nichž mohou něco změnit (James, Pitt-Catsouhes, 2013). Výsledky výzkumu rovněž naznačují existenci vzájemné výpomoci mezi sousedy především ve věku 60 až 75 let. Tyto věkové skupiny jsou ve vzájemné sousedské výpomoci nejaktivnější, avšak výpomoc je realizována spíše nevědomě. Respondenti si příliš neuvědomují význam sociálních sítí, ani je cíleně nerozvíjejí. Rovněž se ukázalo, že zásadní roli pro rozvoj sociálních sítí a aktivního zapojení do života komunity hrají minulé zkušenosti i to, jak se v průběhu života utvářely vztahy v rodině, k přátelům a svému okolí. Na významu nabývá celoživotní přístup, který je i obecně považován za jeden z předpokladů pro úspěšné, aktivní či pozitivní stárnutí, tak často zmiňované v mnoha strategických veřejně politických dokumentech v ČR i ve světě.

## ZDROJE

- BAZALGETTE, Louise, John HOLDEN, Philip TEW, Nick HUBBLE a Jago MORRISON. DEMOS. *Coming of Age*. London: Demos, 2011. ISBN 978-1-906693-66-4.
- Corporation for National and Community Service, Office of Research and Policy Development. *The Health Benefits of Volunteering: A Review of Recent Research*, Washington, DC 2007.
- ČEVELA, Rostislav a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada, 2014, s. 145-146. ISBN 978-80-247-4544-2.
- EHLERS, Anja, Erhard NAEGELE a Monika REICHERT. *Volunteering by older people in the EU*. Luxembourg [u.a.]: Publ. Off. of the Europ. Union [u.a.], 2011. ISBN 978-928-9710-121.
- FIELD, John. *Social capital and lifelong learning*. Bristol: Policy Press, 2005. ISBN 18-613-4655-7.
- Grimm R, Spring K, Dietz N. The health benefits of volunteering: A review of recent research. New York: Corporation for National & Community Service; 2007.
- KAFKOVÁ, Marcela. Dobrovolnictví seniorů jako součást aktivního stárnutí. *Sociológia*. 2012, roč. 44, č. 2, 212 -232.
- KOHLI, Martin a Harald KUNEMUND. The Social Connections of Older Europeans. In FIELD, John, Ronald J. BURKE a Cary L. COOPER. *The Sage handbook of aging, work and society*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2013, 347-362. ISBN 978-1-4462-0782-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 8071785512.
- Lin, N. *Social capital: A theory of social structure and action*. Cambridge: Cambridge University Press, 2007.
- JAMES, Jacquelyn B., Marcie PITT-CATSOUHES, Jennifer K. COPLON a Betty E. COHEN. Optimizing the Long Future of Ageing: Beyond Involvement to Engagement. In: FIELD, John, Ronald J. BURKE a Cary



- L. COOPER. *The Sage handbook of aging, work and society*. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2013, 477–492. ISBN 978-1-4462-0782-6.
- LEONARD, Rosemary a Stina JOHANSSON. Policy and practices relating to the active engagement of older people in the community: a comparison of Sweden and Australia. *International Journal of Social Welfare*. 2008, 17(1), 37–45. ISSN 1369-6866. Dostupné z: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1468-2397.2007.00497.x/full>
- Petr Mareš, Tomáš Sirovátka: Sociální vyloučení (exkluze) a sociální začleňování (inkluzie). *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 2008, roč. 44, č. 2.
- PICHLER, Florian a Claire WALLACE. Patterns of Formal and Informal Social Capital in Europe. *European Sociological Review*. 2007, roč. 23, č. 4.
- POTOČNIK, Kristina a Sabine SONNENTAG. A longitudinal study of well-being in older workers and retirees: The role of engaging in different types of activities. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. The British Psychological Society, 2013, 497–521. DOI: 10.1111/joop.12003. ISSN 09631798. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/joop.12003>
- Rabušic, L. — Hamanová, J. *Hodnoty a postoje v ČR 1991–2008*. Pramenná publikace European Values Study. Brno: Masarykova univerzita, 2009.
- ROSOW, Irwing. *Socialization to old Age*. Berkeley: University of California Press, 1977. ISBN 0520034171.
- Volunteering and Intergenerational Solidarity: Report. In: *Eurobarometer* [online]. Brussels: European Parliament, 2011 [cit. 2014-10-30]. Dostupné z: [http://www.europarl.europa.eu/pdf/eurobarometre/2011/juillet/04\\_07/rapport\\_%20eb75\\_2\\_%20benevolat\\_en.pdf](http://www.europarl.europa.eu/pdf/eurobarometre/2011/juillet/04_07/rapport_%20eb75_2_%20benevolat_en.pdf)
- VORHAUS, John. Function and Functional Explanation in Social Capital Theory: A Philosophical Appraisal. *Studies in Philosophy and Education*. 2014, 33(2), 185–199. DOI: 10.1007/s11217-013-9380-5. ISSN 0039-3746. Dostupné z: <http://link.springer.com/10.1007/s11217-013-9380-5>

