

Senioři z pohledu sociální pedagogiky

Vladimíra Řepová

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií



INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Vladimíra Řepová**
Osobní číslo: **H128051**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Senioři z pohledu sociální pedagogiky**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- pojem stáří a jeho kategorizace, kvalita života seniorů, celoživotní vzdělávání;
- Univerzita třetího věku na Mendelově univerzitě v Brně, historie, současnost, mezinárodní spolupráce, metody a formy výuky;
- možný vliv sociální pedagogiky na postavení seniorů ve společnosti.

Součástí práce bude kvantitativní výzkum zaměřený na zjišťování důvodů studia seniorské populace a celkový přínos z hlediska jejich dalšího společenského uplatnění.



Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF. Univerzity třetího věku na vysokých školách. 1. vyd. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky, 2011, 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4.

BAKOŠOVÁ, Zlatica. Sociálna pedagogika ako životná pomoc. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta. ISBN 978-809-6994-403.

DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000, 374 s. ISBN 80-246-0139-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stárí. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

MŮHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

PŘÍHODA, Václav. Ontogeneze lidské psychiky: Vysokošk. příručka. Vyd. 1. Praha: SPN, 1974, 49 s.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-7178-274-2.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mgr. Antonín Dolák, Ph.D.

Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 15. prosince 2014


doc. Ing. Aněžka Lengálová, Ph.D.
děkanka




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně

20.2.2015

Vladimír Řeřopa' Řeřopa

Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Abstrakt česky

Cílem mé bakalářské práce bude objasnit fenomén stáří a popsat změny, které s sebou tento fenomén přináší. Ve své práci se zaměřím především na změny v kvalitě života seniorů a na faktory, které tyto změny podněcují. V praktické části se pokusím objasnit důvody, které přivádí seniory ke studiu, a jak může kvalitu života seniorů ovlivnit účast na vzdělávání na U3V. Dále se pokusím zjistit, jak senioři mohou nabyté informace zhodnotit v dalším životě. Výzkum bude realizován mezi seniory na Mendelově univerzitě v Brně. V závěru práce bude věnován prostor k posouzení případného vlivu sociální pedagogiky na postavení seniorů ve společnosti.

Klíčová slova: senior, kvalita života, edukace, univerzita třetího věku

ABSTRACT

The thesis deals with the issue of the phenomenon of old age and it describes its evident change. The topic of my thesis is mostly focused on the quality life changes of seniors and also on the main factors that stimulate those changes. In the practical part of my thesis there will be clarified some reasons which bring the seniors to the studies and how the participation of seniors at the University of the Third Age may influence their life quality. Furthermore, I will try to find out how the seniors may make good use of gained information in their following life. The survey will be performed among seniors at the Mendel University in Brno. The final part of my thesis deals with the potential influence of social pedagogy on senior's social status in the society.

Key Words: senior, life quality, education, University of the Third Age

„Žít lépe a kvalitněji i v letech, která našemu životu byla dána a přidána“.

Jaro Křivohlavý

Ráda bych poděkovala panu PhDr. Mgr. Antonínu Dolákovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky, které mi poskytoval při zpracování mé bakalářské práce.

Děkuji také mojí rodině za pochopení a podporu při studiu.

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

OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 FENOMÉN STÁŘÍ JAKO DŮSLEDEK STÁRNUTÍ.....	11
1.1 SENIORSKÁ POPULACE	12
1.2 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ.....	13
1.3 STÁRNUTÍ.....	15
1.4 STÁŘÍ	20
2 KVALITA ŽIVOTA VE STÁŘÍ.....	26
2.1 VYMEZENÍ POJMU KVALITA ŽIVOTA	27
2.2 POTŘEBY SENIORŮ	28
2.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU ŽIVOTA	29
2.4 EDUKACE A JEJÍ VLIV NA KVALITU ŽIVOTA.....	31
3 UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU JAKO FORMA CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ	36
3.1 ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU	36
3.2 UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU	38
3.3 MENDELOVA UNIVERZITA V BRNĚ A UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU.....	39
3.4 DALŠÍ FORMY VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V ČR.....	41
II PRAKTICKÁ ČÁST	44
4 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	45
4.1 FORMULACE HYPOTÉZ.....	45
4.2 METODY VÝZKUMU.....	46
4.3 SPECIFIKACE VZORKU RESPONDENTŮ.....	47
5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	51
6 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ A DISKUZE.....	61
ZÁVĚR	68
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	69
SEZNAM OBRÁZKŮ	74
SEZNAM TABULEK.....	76
SEZNAM PŘÍLOH.....	77

ÚVOD

Z hlediska demografických studií stoupá průměrný lidský věk, populace stárne. Nikomu se stáří nevyhne, i když si každý myslí, že právě jemu se podaří tuto přirozenost zvrátit. Každý bude jednou stát na pomyslné hranici mezi aktivním životem a stářím. Pro někoho to bude znamenat mnoho volného času pro rodinu, vnoučata, zahrádku nebo i čas pro uskutečnění svých snů a plánů, které si v předešlé etapě života z důvodu nedostatku času nemohl dovolit. Pro někoho je to naopak krok do neznáma, přichází strach z toho, co přijde, protože doposud většinu svého času věnoval pouze zaměstnání. Nyní přichází otázka, jak využít tuto získanou svobodu. Nejhorším řešením je zůstat uzavřený ve své samotě. Bohužel, i to se někdy stává.

Já bych však chtěla ve své bakalářské práci zaměřit svou pozornost především na ty, kteří chtějí svůj důchodový věk prožít aktivně. Tito lidé se snaží najít si nové přátele, novou skupinu lidí s obdobným zaměřením, zejména pro možnost trávení volného času. Hledání aktivit, ve kterých by mohli zúročit svoje celoživotní zkušenosti a znalosti nebo se vydat úplně jiným směrem. Tuto možnost jim nabízí např. univerzity třetího věku (dále jen U3V). Senioři si zde mohou rozšířit svoje vzdělání, stávající znalosti nebo se zaměřit zcela jiným směrem, najít pro sebe uplatnění v jiném oboru než doposud a dát tak svému životu nový rozměr.

U3V také přinášejí zlepšení kvality života lidí v důchodu vzhledem k jejich účasti na společenském dění a možnosti navázat nové přátelské kontakty v rámci studijního kolektivu. Dávají seniorům šanci na seberealizaci a životní naplnění, usnadní jim vypořádat se s životními situacemi, které starší věk přináší. V neposlední řadě mohou vzniknout nová přátelství, která povedou ke společným mimoškolním aktivitám, jako jsou návštěvy divadel či společné výlety.

Důvody pro studium v pokročilém věku mohou být různé. Mnoha lidem bylo v dobách komunistického režimu znemožněno studovat na vysokých školách, a proto si chtějí alespoň v důchodovém věku splnit svá dávná přání a univerzitního vzdělání „dosáhnout“. Mohly to být také rodinné důvody, které znemožnily studium, ale také důvody zdravotního, pracovního či jiného charakteru. Dalším podnětem může být také to, že si chtějí zvýšit vzdělání, rozšířit svoje znalosti. Na kurzech se potkávají se svými vrstevníky, se kterými mohou sdílet nové poznatky, zkušenosti a zážitky.

Důvodem, proč jsem si vybrala téma zaměřené na seniory, je skutečnost, že již příští rok bych se mohla i já zařadit mezi skupinu těch, kteří každý týden spěchají usednout do školních lavic na U3V a touží načerpat nové množství informací.

Cílem mé bakalářské práce bude objasnit fenomén stáří a popsat související změny, které s sebou přináší. Jak se v tomto období mění kvalita života seniorů a které faktory ji mohou významně ovlivnit. Mým záměrem je prozkoumat, jak účast seniorů na vzdělávání v rámci U3V může ovlivňovat kvalitu jejich života.

Součástí této práce je i kvantitativní empirický výzkum provedený technikou dotazníku, jehož hlavním cílem bylo zjistit, jestli senioři využívají studium na U3V jako způsob, jak zamezit ev. eliminovat sociální exkluzi.¹ Dále jsem se snažila objasnit, jaké důvody přivádějí seniory ke studiu a jak studium může ovlivnit jejich kvalitu života. Chtěla jsem zjistit, zda jim studium umožnilo vyplnit získaný čas související s odchodem do důchodu. Výzkum se zabýval také otázkou, jestli senioři nově získané informace a dovednosti využijí v dalších aktivitách.

¹ Vyloučení některých jedinců nebo i skupin obyvatelstva na okraj společnosti, a to především z trhu práce, též sociální marginalizování, jak tento pojem vymezil Kohoutek, R. [online].[cit. 17. 10. 2014]. Dostupný z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/socialni-exkluze>.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 FENOMÉN STÁŘÍ JAKO DŮSLEDEK STÁRNUTÍ

Otázka stárnutí a stáří se týká každého člověka. Není to problém pouze lidí, kteří dosahují vysokého věku, ale je to skutečnost, která se prolíná celým životem. Lidský život provází řada změn. To, co člověk prožívá v období stáří je ovlivněno vším, co zažil v předcházejících obdobích. S odchodem do důchodu se výrazně mění společenský status. Ale nemusí to nutně znamenat konec cesty, může to znamenat příležitost na sobě pracovat a využít všech možností, které toto období nabízí. Mění se okruh lidí, kteří člověka obklopují, se kterými je v denním kontaktu. Vznikají nová přátelství. Mění se témata rozhovorů. Pracovní problematiku nahrazují témata o věcech, která mohou být pro ně nová a zajímavá a rozšiřují jejich znalosti. V období, kdy člověk dochází do práce, se snaží dosahovat co nejlepších výsledků, což je často doprovázeno stresem z nedostatku času a obavou ze ztráty zaměstnání. V důchodu nastává obrat. Nejdříve bývá zpravidla času tolik, že senior ani neví jak s ním naložit. Přichází uvolnění a možnost volně a svobodně nakládat se svým životem a užívat si všeho, co důchodový věk nabízí. Celý život se člověk snaží něco stihnout, udělat, splnit si svoje stanovené cíle. Nyní přichází doba bilancování života a příležitost k zamyšlení, co ještě nebylo vykonáno, co chybí a mělo být dokončeno. Je potřeba se také smířit s tím, že ne všechno, co si člověk v rámci svého dosavadního života vytyčil, naplánoval nebo předsevzal, se povedlo uskutečnit. Přijmout tyto negativní projevy může být velmi těžké a často je potřebná pomoc někoho, kdo tuto situaci sám prožil a může i poradit, jak se vypořádat s následky minulého života. Uzavírá se jedna etapa života a další etapa se otevírá. Na jejím začátku nečekají žádné fanfáry, ani zástupy přátel. Naopak. Budoucí život má senior ve svých rukou. Všechna další rozhodnutí jsou na člověku samém. Jen on sám se musí rozhodnout kterým směrem se vydat, jaký bude jeho cíl a jak jej dosáhnout.²

Stáří je faktický důsledek stárnutí. Stárnutí nás provází od narození. Můžeme se domnívat, že prostředkem proti předčasnému stárnutí a k prodloužení aktivního života je v první řadě využívání zkušeností a schopností, které člověk získá v průběhu celého svého života. S přibývajícím věkem ubývá fyzických sil. V oblasti psychiky tyto ztráty ale nemusí být tak markantní a starší člověk může ještě dlouhou dobu svoje získané zkušenosti a vědomosti využívat, ba dokonce i rozvíjet. To, že člověk dosáhne důchodového věku,

² KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají.*

ještě nemusí znamenat striktní odchod do penze. Vždy je nutno posuzovat člověka jako individuální bytost a zohlednit jeho skutečné fyzické a psychické schopnosti. V neposlední řadě také záleží na něm samém, jak se rozhodne. Nucený odchod do důchodu může být mnohdy stresující a znamenat vážná rizika. Mění se životní styl, přerušují se kontakty, dochází ke snížení finančních zdrojů a člověk často zůstává žít osaměle. Člověk je tvor společenský, závislý na společnosti a sociálních kontaktech. Jejich ztráta představuje pro seniora hrozbu sociální izolace. Zpravidla postihuje jedince, kteří žijí osaměle, rodina je vzdálena a chybí jim jakékoliv kontakty s přáteli, sousedy a okolím. Vypělá společnost by se měla aktivně snažit a pomáhat seniorům, aby se začlenili mezi ostatní a to především rozšiřováním nabídek možností pro rozvoj jejich aktivit. Ať už v oblasti studia jako jsou univerzity třetího věku, akademie třetího věku nebo různé kluby a kroužky zájmových aktivit. Podstatné je nezůstat sám a v ústraní.

1.1 Seniorská populace

Petřková a Čornaničová charakterizují seniorskou populaci takto: „Heterogenost seniorské populace je dána obecně platnou jedinečností schopností a osobnostní vlastností, variabilitou involučních biologických procesů i různou mírou chorobných změn. Svůj podíl na této charakteristice má dále sociálně psychologický kontext: životní události, zkušenosti a znalosti jednotlivců, včetně zkušeností se vzděláváním a profesní kariérou, životní způsob, hodnotový systém, aspirace a očekávání, v neposlední řadě i různé sociálně ekonomické zázemí.“³

Mühlpachr dále upozorňuje, že senioři jsou v první řadě jedinečné osobnosti a teprve potom můžeme hovořit o tom, že jsou také starými lidmi. Tato charakteristika vyžaduje individuální přístup, který respektuje u každého člověka jeho neopakovatelnost. Tak jak se vyvíjí společnost, vyvíjí se také seniorská generace. Ta současná se oproti generacím narozeným koncem 19. nebo začátkem 20. století vyznačuje vyšší vzdělaností, je daleko aktivnější, má vyšší požadavky. Ženy v současné seniorské populaci převažují. Jsou daleko emancipovanější, ale ve stáří osamělé. Některá lékařská opatření jako hormonální léčba

³ PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R., *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*, s. 28.

v době klimakteria může prodlužovat u žen délku života. Na druhé straně zvyšuje jejich ovdovělost.⁴

Lze tedy konstatovat, že senioři mají mnoho věcí společných. Vyjmenujme tedy alespoň pár základních. Jako první se samozřejmě musíme zmínit o věku, který souvisí s odchodem do důchodu. Konec pracovního vytížení, stresu, nepostradatelnosti. Zpravidla dochází i k poklesu životní úrovně. Nadbytek volného času a otázka, co s ním. Je potřeba najít pro sebe nějaké uplatnění, nový smysl života. Většina seniorů netouží, aby byli přítěží svým dětem. Chtějí být samostatní a soběstační. K tomu musí mít samozřejmě dostatečnou fyzickou zdatnost a také být v pořádku po psychické stránce. Nestačí tedy jen dojít na úřad, ale také vyřídit, co je třeba. Nemůžeme opomenout ani materiální zajištění. To už bude složitější. Mnoho seniorů, zvláště pokud žijí bez partnera, z jednoho důchodu, se pohybují na hranici chudoby. Převážnou část důchodu odevzdají v lékárnách a za nájem. To jsou položky, které nemohou vynechat. Takže šetří na stravě. Pokud jsou na tuto situaci dva, její zvládnutí bývá snadnější. Neřešitelnost může také vyřešit odchod do penzionu pro seniory nebo do domova důchodců. Ale nemusí to být jen tento důvod. Mnoho seniorů odchází do penzionů také proto, že nechtějí žít doma sami, nechce se jim vařit, prát, uklízet nadměrné prostory, nechtějí už třeba řešit problémy s bytem, opravami, nájmem. Chtějí mít klid, pohodu a věnovat se jen sami sobě a svým zájmům. Chodí cvičit, na procházky, na výlety, plavat nebo na zájezdy s ostatními z penzionu. Nebo si prostě chtějí jen tak sednout na lavičku, povídat se spolubydlícími z domova a koukat kolem. A v neposlední řadě, v případě nemoci nebo těžké situace mají jistotu, že se mají na koho obrátit, že jim někdo podá pomocnou ruku.

1.2 Demografický vývoj

Lidský věk se prodlužuje, naše populace stárne. Vzniká nový sociální problém, který se stává problémem celosvětovým. Demografický vývoj vrcholí na začátku třetího tisíciletí převážně v hospodářsky vyspělých státech, zejména ve vyspělých zemích Evropy a Severní Ameriky a Japonska. Stárí se stává fenoménem, který významně ovlivňuje kvalitu a význam života každého člověka, ale i rozvoj celé společnosti. Stárí už není problémem jen osobním nebo rodinným, ale představuje společenskou výzvu. Je nutné vytvářet lepší předpoklady pro pochopení podstaty stárí. Vycházet vstříc při uspokojování

⁴ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*.

potřeb seniorů a napomáhat ke zlepšení kvality jejich života. Toto všechno vyžaduje zavedení nových přístupů, nových struktur a nového vzdělávání pro oblast stáří.⁵

Lidstvo ve svém historickém vývoji poprvé zažívá fenomén, který demografové nazývají stárnutím populace. Z jejich hlediska je stárnutí populace proces, kdy se mění věková struktura obyvatelstva určité geografické jednotky tak, že se zvyšuje podíl osob starších 60 nebo 65 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let. Stárnutí populace je způsobeno změnami věkového složení obyvatel, změnou věkové struktury. Rozhodujícími prvky, které ovlivňují věkovou strukturu a současně také velikost populace jsou porodnost a úmrtnost.⁶

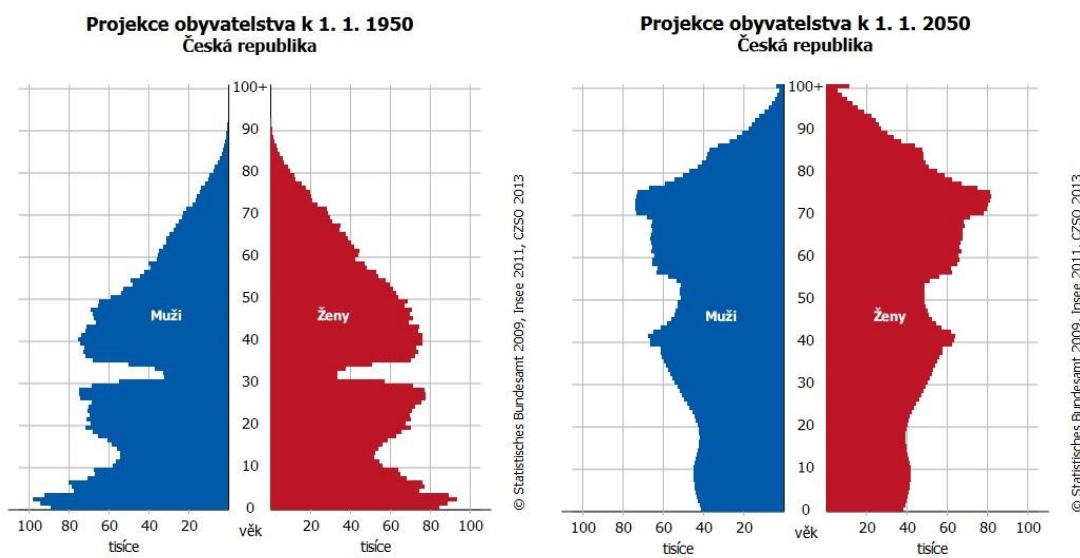
Podle předpokladů OSN bude naše republika spolu s Itálií a Řeckem patřit v první polovině 21. století mezi země s nejvyšším podílem seniorů v rámci hospodářsky vyspělých zemí světa. K této skutečnosti dochází z důvodů nízké intenzity plodnosti „dětí poválečných dětí“, u kterých převládá nízká sňatečnost, pozdějšího vstupu do manželství, vyššího věku rodičů při narození prvního dítěte a současně také nižšího počtu dětí v rodině. K demografickému stárnutí dochází podle Kalvacha tedy snižováním porodnosti a současně také prodlužováním lidského života, čímž rychle stoupá počet obyvatel vyšších věkových skupin.⁷

Názorně je stárnutí populace vidět na následujícím zobrazení „stromu života“, které zveřejnil Český statistický úřad v roce 2013. Velmi zřetelně je vidět nárůst seniorské populace v porovnání let 1950 a 2050.

⁵ MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*.

⁶ RABUŠIC, L., *Česká společnost stárne*.

⁷ KALVACH, Z., *Geriatric a gerontologie*.



Obrázek 1, 2: Demografický vývoj v porovnání let 1950 a 2050. Dostupné z: [www: https://www.czso.cz/staticke/animgraf/projekce_1950_2101/index.htm](https://www.czso.cz/staticke/animgraf/projekce_1950_2101/index.htm)

Z výše uvedeného vyplývá, že v důsledku demografického stárnutí se značně mění struktura společnosti. Starých lidí přibývá v celém světě a především ve vyspělých zemích. Tato skutečnost se nevyhýbá ani České republice. Počet seniorů stále roste a tento vývoj lze předpokládat i do budoucna. Tato situace s sebou přináší ekonomické, sociální, medicínské, psychologické a etické důsledky. Je tedy patrné, že senioři budou všude kolem nás. Musíme se naučit brát je jako rovnocenné partnery, kteří budou mít výrazný vliv na náš život.

1.3 Stárnutí

Pacovský ve své knize uvádí, že procesem stárnutí a zjišťováním jeho hlavních příčin se zabývá gerontologie. Je to nauka o stárnutí a stáří, o problematice starých lidí a života ve stáří. Mezi její priority patří snahy o prodloužení lidského věku včetně zlepšení kvality života seniorů.

Gerontologie je pojem, který pochází z řeckého gerón – starý člověk a logos – nauka. Můžeme ji tedy označit jako vědu o stárnutí a stáří, nebo také nauku o starém člověku. Člení se do tří proudů:

Gerontologie teoretická – představuje teoretický základ pro praktické zjišťování základních informací o seniorech. Shromažďuje informace o hlavních procesech stárnutí, jak biologických tak psychologických.

Gerontologie sociální – zabývá se vzájemnými vztahy mezi seniory a společností.

Gerontologie klinická – zajímá se o starého člověka v komplexním pojetí z hlediska zdraví a nemoci. Časté je označení geriatrie nebo geriatrická medicína.

Gerontologie je vědou interdisciplinární. Využívá poznatků z jiných vědních disciplín, ale současně se věnuje tvorbě vlastních metod, které jsou systémově zaměřeny na stáří a stárnutí.⁸

Velice podobný názor zastává dle mého mínění i Langmeier a Krejčířová, kteří definují stárnutí jako „souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.“⁹

Petřková a Čornaničová charakterizují stárnutí jako souhrn nezvratných změn, ke kterým dochází v živém organismu, mají negativní vliv na jeho funkce a jsou regresivního charakteru. Každý stárne jinak rychle. Během stárnutí dochází ke změnám biologickým, sociálním a psychickým. Stárne celý člověk.¹⁰

Všechna výše uvedená tvrzení svědčí o různosti náhledů jednotlivých autorů resp. gerontologů na proces stárnutí. Přesto, že mají různý obsah, základ je stejný. Stárnutí je nevyhnutelný proces, nelze jej zastavit. Projevuje se nejčastěji degenerativními změnami, které postihují člověka jako celek. Jde o změny v oblasti biologické, sociální a psychické. Biologické změny jsou nejmarkantnější, jsou viditelné ihned při osobním setkání. Změny v oblasti sociální ovlivňují osobní a společenský život jedince. Hrají důležitou roli ve vztahu k osamělosti. Psychické změny jsou kombinací dvou předchozích. Záleží na člověku samotném, jak všechny tyto změny dokáže akceptovat. Jestli s nadhledem přijme, co život a hlavně stáří přináší, nebo se z něj stane stará protivná bába nebo nerudný dědek.

Biologické stárnutí

Změny v oblasti biologické se objevují ve všech tkáních a v jejich buňkách, nejpodstatnější jsou v nervové a endokrinní soustavě. Patří sem různé degenerativní změny a pokles základního metabolismu. Snižuje se odolnost proti infekcím, zvyšuje se riziko nádorových onemocnění, zpomaluje se hojení ran, ubývá pružnost vaziva, sklerotizují se cévy apod. Nemalou měrou se na procesu stárnutí projevují prodělané nemoci, a to jak v dětství,

⁸ PACOVSKÝ, V., *O stárnutí a stáří*.

⁹ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*, s. 184.

¹⁰ PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R., *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*.

tak v dospělosti, správná životospráva a životní zátěž. Náchylnost k různým nemocem typickým pro stáří je ovlivněna také celým předchozím životem. Na způsobu stárnutí má vliv také genetická dispozice každého jedince. Toto všechno způsobuje, že mezi stejně starými jedinci mohou být velké rozdíly. Jedni jsou plni svěžesti, vykazují vysokou míru duševní i fyzické zdatnosti i ve vysokém věku, u jiných se znaky stárnutí projevují velmi brzy.¹¹

Podle Gregora přichází některé znaky stárnutí poměrně brzy. Zvláště viditelné je stárnutí kůže. Je málo napjatá a pevná, méně elastická a hebká. V obličejí se okolo očí tvoří vrásky, oční váčky. Může ochabovat kůže v podbradku. Vlasy mění barvu, u mužů častěji vypadávají. Snižuje se svalová síla a fyzická výkonnost, zvyšuje se únavnost. Končetiny se špatně prokrvují. Dýchací soustava už nedokáže zajistit potřebné množství kyslíku a tak dochází k tomu, že se krátí dech. Snižuje se také výkonnost srdce. Správné cvičení a pohyb může některé problémy ve stáří zmírnit.¹²

Benešová hovoří v této souvislosti také o změnách, ke kterým dochází v trávicím systému. Příčinou bývá opotřebenost nebo ztráta chrupu. To vede ke zhoršení trávení v žaludku a střevech. Často se vyskytují problémy s vylučováním. Kapacita močového měchýře klesá a síla obou svěračů není taková jako v mládí. Sexuální aktivita je u každého zcela individuální.¹³

O smyslech, které zprostředkovávají mozku kontakt s okolním světem, se zmiňuje Stuart-Hamilton. Zrak patří mezi nejdůležitější orientační orgány, které bývají často postiženy involučními změnami. Také sluch je pro seniory velmi důležitý. K jeho slábnutí dochází už v průběhu dospělosti. Oslabení sluchu nebo hluchota může mít negativní vliv v oblasti sociálního života. Lidé se začínají stranit společnosti. Cítí se méněcenní. Špatně navazují kontakty s druhými lidmi. Pokud dochází k oslabení ostatních smyslů jako čich, hmat, chuť, není tato skutečnost z pohledu sociologie až tak závažná, protože nesouvisí s činností psychiky.¹⁴

Všichni víme, že žena chce být krásná v každém věku. A proto právě ženy nesou těžce změny v obličejí a snaží se za pomoci plastických operací tento proces zvrátit nebo alespoň

¹¹ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D., *Vývojová psychologie*.

¹² GREGOR, O., *Stárnout, to je kumšt*.

¹³ BENEŠOVÁ, D., *Gerontagogika: vybrané kapitoly*.

¹⁴ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*.

oddálit. Člověk sám do sebe a na svoje orgány nevidí, ale je schopen posoudit, že již nemůže vykonávat takové činnosti jako před lety. Jeho organismus nevydrží zátěž jako kdysi. Stárnutí smyslových orgánů se připomíná neustále. Nejprve oddalujeme text od očí, abychom zaostřili, potom musíme na oční. Tak začínají pravidelné výměny brýlí. Se zvyšujícím věkem se zpravidla zvyšují i dioptrie. Také sluch snižuje kvalitu života seniorů, i když toto omezení nebývá tak časté a zpravidla se projevuje až v pozdějším období. Žádný elixír proti stárnutí doposud nikdo neobjevil. Lidé se tedy musí snažit sami. Sportují, chodí na procházky do přírody, cvičí nebo plavou. Každý časem zjistí, která činnost mu dělá nejlépe a udržuje ho v kondici.

Sociální stárnutí

V souvislosti se stárnutím, jak popisuje Mühlpachr, dochází u starého člověka po sociální stránce k celé řadě změn. Za nejzávažnější můžeme považovat odchod do důchodu. Člověk ztrácí svůj sociální status. S ukončením aktivního života se mění také jeho sociální role. Zmenšuje se počet přátel, ubývá příležitostí ke každodennímu společenskému kontaktu. Zcela se mění životní styl. Člověk v důchodu má najednou mnoho volného času a je jen na něm, jak ho bude umět vyplnit. Ztráta zaměstnání zpravidla také představuje zhoršení ekonomické situace. Velice těžce nesou senioři odchod druhého z manželů. Znamená to pro ně zvýšení pocitu osamělosti a zranitelnosti, změnu životního stylu a v neposlední řadě také úbytek finančních prostředků.¹⁵

Podle Vágnerové odchod ze zaměstnání automaticky přesouvá člověka z produktivního věku do stáří a dochází ke ztrátě výkonnosti a společenské užitečnosti. Tím, že člověk odejde do důchodu, stává se z něj ze sociálního hlediska senior, bez ohledu na to, jaké jsou jeho biologické a psychické vlastnosti.¹⁶

Nad vstupem do důchodu se zamýšlí i Pacovský. Starý člověk, ne vždy po dosažení důchodového věku, touží být penzionován. Někdy ho k tomu mohou ale donutit jiné okolnosti. Například v zaměstnání, ve výrobě dochází k rychlému rozvoji technologií, opakující se inovace, nároky na rychlost, kolektivní výroba. Starý člověk tomuto tempu nemusí stačit a musí uvolnit místo mladším. Člověk odchází do důchodu. Nastává zásadní změna společenské role a statusu. Pensionovaný člověk se dostává do role „nemít roli“.

¹⁵ MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*.

¹⁶ VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*.

Celý život vede společnost člověka k tomu, aby byl nezávislý a najednou, se člověk stává závislým, aniž by tuto situaci nějak zapříčinil. Sociologové se snaží tuto situaci řešit. Hovoří o dvou modelech:

Teorie aktivity: pokud člověku nebrání zdravotní potíže, má zůstat aktivní ve všech směrech i v následujícím životě.

Teorie stažení: na odchod do důchodu a ze společnosti by se měl člověk začít připravovat včas a vše by mělo probíhat zcela na základě jeho vlastního rozhodnutí a svobodné vůle. Penzionování v tomto případě představuje přirozený vývoj osobnosti a ne nic násilného vnuceného zvnějšku.

Starší populace je realita. Cílem společnosti by ale měla být její **integrace a ne segregace**. Můžeme seniorům podat pomocnou ruku, pomoci jim zapojit se do společenského života nebo je také můžeme nechat někde v ústraní, bez povšimnutí. Pokud nebude fungovat integrace seniorů s celou společností, bude převládat mezi seniory pocit izolace, bezmoci a marnosti. Starý člověk se potom lehce dostane do stavu neangažovanosti a lhostejnosti, přichází sociální izolace. Ztrácí kontakt s okolím. Je sám, plný nejistoty a úzkosti.¹⁷

Podle mého názoru záleží na každém jedinci, jaké zaujme postavení ke vniklé situaci – odchodu do důchodu. Může sedět doma sám, přemýšlet nad tím, jak se k němu společnost tím, že jej poslala do penze, špatně zachovala. Nebo se bude snažit najít pro svoje znalosti a zkušenosti nové uplatnění např. ve formě koníčků a jiných aktivit. Může např. obnovovat stará přátelství, více se věnovat rodině a příbuzným. Studovat nebo cestovat. Prostě všechno, na co neměl doposud čas. Samozřejmě pokud mu to jeho zdravotní a ekonomická situace dovolí.

Psychické stárnutí

V duševním vývoji jen těžce odlišujeme změny dané věkem od těch, které jsou následkem duševní poruchy. Duševní vývoj je ovlivňován jak biologickými, tak i sociálními faktory. U seniorů se projevuje zpomalení duševní činnosti, ubývá motivace k jeho činnostem a je na nich také méně zainteresován, je i více opatrný. Preferuje přesnost nad rychlostí. V seniorském věku člověk stále hůř snáší jakoukoliv změnu. Trvá na pořádku v čase

¹⁷ PACOVSKÝ, V., *O stárnutí a stáří*.

i prostoru. Ubývá přátel, zájmů, koníčků i osobních aktivit. Senioři přestávají mít zájem o okolí a začínají být neteční.¹⁸

Šimíčková-Čížková uvádí, že změny vnitřních (biologických) a vnějších (sociálních) podmínek v období stáří kladou na seniora zvýšené nároky. Člověk ví, že přichází stáří, a proto se na něj může připravit. Mezi seniorskou populací však existují individuální rozdíly ovlivněné např. genetickými faktory, zdravotním stavem, různými životními událostmi a také jeho vlastní osobností. Onemocnění znamená pro každého bez rozdílu věku omezení v pohybu, jeho činnosti či v sociálním styku. Podmínkám stáří se lépe přizpůsobí senioři, kteří nebudou mít žádné zdravotní problémy. Dobrý zdravotní stav může napomoci také oddálit stárnutí duševních funkcí. Duševní a tělesné stárnutí nastupuje později u jedinců, kteří prožili dosavadní život jako klidný a vyrovnaný. Pokud někdo celý život udržoval sociální vztahy, nebudou mu chybět ani ve stáří. Tak jak se člověk chová celý svůj život, tak bude vypadat jeho stárnutí.¹⁹

Ne všechny psychické funkce se však s přibývajícím věkem mění. Na stejné úrovni zůstává zpravidla slovní zásoba a jazykové dovednosti. Hlavní problém však způsobují některé poruchy a vady, kvůli kterým člověk nemůže svůj intelekt projevit. Zde hovoříme o skrytém intelektu. Ne všechny změny však v tomto období představují krok zpět. Mnohdy se zvyšuje vytrvalost při jednotvárné tělesné a duševní činnosti. Dochází také často ke stupňování trpělivosti a pochopení při jednání s vrstevníky. Při rozhodování bývají opatrnější a obezřetnější. Každý člověk na skutečnost, že stárne, reaguje jinak. Mezi hlavní činitele patří především jeho vlastní osobnost a postoj k životu. Starý člověk nemůže žít jen vzpomínkami a minulostí, ale musí mít reálný program a perspektivu.²⁰

1.4 Stáří

Vágnerová se ve své knize zamýšlí nad skutečností, že postoj současné společnosti je ke starým lidem převážně negativní. Stáří je chápáno jako období, kdy člověk má všechno za sebou. Může jenom sedět v ústraní a vzpomínat. Pro společnost nemá žádný přínos. Hodnotový systém současné společnosti staré lidi značně

¹⁸ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*.

¹⁹ ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., *Přehled vývojové psychologie*.

²⁰ PACOVSKÝ, V., *O stárnutí a stáří*.

znevýhodňuje. Upřednostňuje mládí, krásu, kompetence. Co tedy nesplňuje tato kritéria je podřadné. Výsledkem tohoto hodnotového systému naší současné společnosti je **ageismus**. Hovoří o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří. Všechny staré lidi považuje za méněcenné. V zásadě je podceňuje a odmítá. Nepřipouští jejich individualitu a ani značné rozdíly, které mezi lidmi této věkové kategorie existují. Obecně tedy ageismus vnímá stáří jako období zrání, celkového úpadku a zhoršené kvality života. Má snahu staré lidi izolovat, aby nezdržovali a nepřekáželi. Staří lidé jsou chápáni jako přítěž společnosti.²¹

V 70. letech 20. století se začínáme setkávat s pojmem sociální exkluze. Kalvach popisuje sociální exkluzi jako proces úpadku a rozpadu mezi jedincem a hlavním společenským proudem. Vyloučení jedinci ztrácí pocit sounáležitosti, vzájemného chápání, vstřícnosti, pomoci, respektu apod. Může u nich docházet k frustraci, ztrátě sebeúcty, rezignaci, k asociálnímu a v některých případech i k antisociálnímu chování a autoagresi. K nejohroženějším skupinám patří i senioři, u nichž se může projevit riziko chudoby (pokles příjmů z důvodu penzionování), nezaměstnatelnosti, zdravotního postižení, myšlenkového úpadku (zastarávání znalostí při deficitu celoživotního vzdělávání), neznalosti nových technologií, sociální izolovanosti (osamělý život, neschopnosti používat dopravní prostředky), společenských předsudků (ageismus, podceňování schopností seniorů), ale také jejich vlastního nezájmu (orientace na minulost, neochota k pochopení problémů současnosti).²²

Podle Sirovátky je sociální exkluze založena na právu jedince na základní životní úroveň (bydlení, vzdělání, zdraví, služby, práci) a na myšlence účasti ve společnosti a je současně spojena s lidskými právy a občanstvím jako souborem oprávnění k určitým občanským, politickým a sociálním právům, ale také k povinnostem, která jsou s nimi spojena.²³

Mezi generacemi dochází k častým problémům. Mladí představuje energii, změny a stáří na druhé straně moudrost, stálost a tradice. V současné přetechnizované a uspěchané době začínají být na sobě obě generace, jak mladí tak staří stále více závislí. Je proto nutné prohlubovat komunikaci, spolupracovat, vážit si sebe navzájem a respektovat postoje těch druhých. Všichni se totiž časem dostaneme do role seniora, kterého třeba teď odsuzujeme

²¹ VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*.

²² KALVACH, Z., *Aktivní stáří, geriatrická křehkost a technická pomoc*, Zdroj: www.mpsv.cz

²³ SIROVÁTKA, T., *Sociální exkluze a sociální inkluze menšin a marginalizovaných skupin*.

a zatracujeme. A tak, jak se my dnes chováme ke svým rodičům a prarodičům, tak se jednou budou zřejmě chovat naše děti k nám. Proto je nutno postoj ke starší generaci přehodnotit a brát ji jako rovnocenného partnera, který do našeho života neodmyslitelně patří.

Starý člověk není na světě sám. Všude kolem něj žije plno lidí, přátel a kolegů, kteří stárnou stejně jako on. Úkolem stárnoucího člověka je najít další smysl života, který mu ulehčí jak v dnešní společnosti stárnout důstojně, bez naříkání, smutku a pocitu samoty, ale naopak s humorem.²⁴

Podle Reichardové (in Langmeier a Krejčířová) existuje v souvislosti se změnami, ke kterým dochází ve stáří a především se způsobem jak se s nimi vyrovnat, odborná studie, která uvádí 5 typů strategií adaptace na stáří:

1. Konstruktivní strategie – člověk se ztotožnil se stávající situací, přijal fakt vyššího věku, snaží se být stále aktivní. Bere život tak jak je, s jeho pozitivy i negativy.
2. Strategie závislosti – jedinec je pasivní, vyhovuje mu závislost na druhých lidech. Rozhodování přenechává jiným. Preferuje soukromí.
3. Strategie obranná – jedinec se snaží strach z budoucna, všechny myšlenky související s koncem života popřít a překonat nadměrnou aktivitou. Odmítá pomoc druhých.
4. Strategie hostility – člověk je nepřátelský vůči lidem a vůči všemu. Věčně nespokojený, své neúspěchy připisuje druhým. Často podezřívavý a agresivní.
5. Strategie sebenávisti – člověk vidí svůj život jako absolutní fiasko, je k sobě přehnaně kritický. Smrt pro něj představuje vysvobození z neuspokojivého života.

Strategií na zvládnutí přechodu na stáří existuje samozřejmě daleko víc. U žádné z nich nelze říci, jestli je lepší nebo horší. Každý člověk je jedinečná osobnost, a tak si také každý člověk vytváří svoji jedinečnou strategii, která mu vyhovuje, bez ohledu jak působí na svoje okolí.²⁵

²⁴ ŘÍČAN, P., *Cesta životem*.

²⁵ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*.

Biologické stáří

Biologické stáří představuje podle Mühlpachra konkrétní míru involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti, změny regulačních a adaptačních mechanismů). Řada těchto změn pozorovaných u člověka může být způsobena spíše nemocemi, které se ve stáří vyskytují, než se stářím samotným. Pokusy, které by přesně určily biologické stáří, se nezdařily a stanovení biologického věku ani jeho variant se nepoužívá. Stále zůstává nezodpovězena otázka, proč se lidé stejného kalendářního věku tak velmi liší mírou involučních změn a funkční zdatnosti.²⁶

Podle Stuart-Hamiltona se můžeme setkat také se specifickým označením biologického věku jako je anatomický věk (pojem vyjadřuje stav kosterní soustavy), karpální věk (stav zápěstních čili karpálních kůstek) a fyziologický věk (stav fyziologických procesů organismu, např. rychlost metabolismu). Stárnutí představuje poslední fázi vývoje a zažívá ji každý jedinec. K úpadku jednotlivých funkcí nedochází až ve stáří, ale již v rané dospělosti. Degenerace jsou velmi pozvolné a zpravidla až do šesté dekády člověk nepostřehne žádné změny.²⁷

Sociální stáří

Je to období velké řady sociálních změn. Stáří je sociální událost. V první řadě sem lze zařadit dosažení důchodového věku resp. odchod do důchodu. Následuje změna sociálních rolí, životního stylu, ekonomického zajištění, stěhování, osamělost, změna blízkých osob, ztráta přátel.²⁸

Benešová spojuje sociální stáří se ztrátou sociálního programu, nadbytkem volného času a izolace. Dobré mezilidské vztahy a pomoc rodiny mohou působit jako prevence při zvládání těchto sociálních změn.²⁹

Sociální periodizace člení lidský život do 3 event. 4 období, resp. věků. První a druhý věk označuje mládí (předproduktivní) a dospělost (produktivní). Třetí věk je označován jako postproduktivní. Toto označení nás vede k tomu, abychom si představili člověka na odpočinku, za zenitem bez produktivní činnosti. Ale správně bychom pod tímto

²⁶ MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*.

²⁷ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*.

²⁸ MÜHLPACHR, P., *Schola gerontologica*.

²⁹ BENEŠOVÁ, D., *Gerontagogika: vybrané kapitoly*.

označením měli vidět aktivní a nezávislý život ve stáří. Pro čtvrtý věk se používá označení fáze závislosti. Mühlpachr upozorňuje na nevhodnost tohoto označení, protože je zavádějící a nekoresponduje s konceptem úspěšného stárnutí.³⁰

Kalendářní (chronologické) stáří

Stuart-Hamilton označuje kalendářní stáří za nejběžnější způsob vyjádření věku. Je to praktické vyjádření toho, jak je člověk starý. Výhodou určení kalendářního stáří je jeho jednoznačnost a jednoduchost. Počítá se od data narození.³¹

Lidský věk byl vždy nějakým způsobem členěn. Nejjednodušší způsob je dělení na dětství, dospělost a stáří. Podle Světové zdravotnické organizace je období lidského věku se zaměřením na seniorské kategorie děleno následovně:

- 45 – 59 let – střední nebo též zralý věk;
- 60 – 74 let – vyšší věk neboli rané stáří;
- 75 – 89 let – stařecký věk neboli senium, též vlastní stáří;
- 90 let a více – dlouhověkost.

Za hranici stáří byl označen věk 60 let.³²

V naší literatuře se nejčastěji uvádí členění věku podle Příhody, který rozčlenil lidský věk do 8. vývojových etap. Pro naše potřeby jsou důležité následující etapy:

VII. Střední věk (začínající involuce) od 45 do 60 let

VIII: Senium

1) Stáří od 60 do 75 let

2) Kmetství od 75 do 100 let³³

Jen pro zajímavost Pythagoras přirovnával lidský věk ke čtyřem ročním obdobím:

- Utváření (do 20 let) – jaro
- Mládí (do 40 let) – léto
- Rozkvět sil (do 60 let) – podzim
- Stáří (60+) – zima³⁴

³⁰ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*.

³¹ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*.

³² HAŠKOVCOVÁ, H., *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*.

³³ PŘÍHODA, V., *Ontogeneze lidské psychiky IV: Vysokošk. příručka*.

³⁴ BENEŠOVÁ, D., *Gerontagogika: vybrané kapitoly*.

Každý člověk stárne od narození, a u každého je to jiné. V současné době se stále posunuje věková hranice pro odchod do důchodu a v návaznosti na tuto skutečnost se posunuje i věkové pásmo, které označujeme jako období stáří. Rané stáří tak představují „mladí senioři“. Až od 75 let můžeme hovořit o pravém stáří. V běžném životě však považujeme za starého člověka každého, kdo dosáhl penzijního věku. K ranému stáří tedy přiřazujeme věkovou kategorii 65 – 74 let. V odborné literatuře se pro mladé seniory používá označení „young old“ nebo jen „old“, termín „old old“ se používá pro „staré staré“ tedy pro seniory ve věku od 75 resp. 80 let. Pro osoby nad 85 se ujal označení „very old old“. A protože člověk stárne postupně a lze jen těžko rozeznat hranice mezi jednotlivými definovanými obdobími ujal se v poslední době označení 50+, 60+, 70+. Toto členění je vyhovující jak z důvodů praktických, tak i společenských.³⁵

Dlouhověkostí označujeme pokročilý věk, zpravidla nad 90 let. Mezi dlouhověké patří jen malé množství populace, jejich počet ale stoupá. To je způsobeno zvyšováním životní úrovně, vospělým zdravotnictvím, rozvojem genetiky, vlivem prostředí a mnoha dalšími faktory. S ohledem na předchozí faktory lze odvodit maximální délku lidského života na 125 let. Tento věk však není zatím hodnověrně dosažen.³⁶

Není podstatné, podle čeho se lidský věk posuzuje, ale to jak se člověk cítí a kolik má v sobě životní energie. Nakolik je schopen zvládnout všechny změny, které s sebou stáří přináší a jak jim dokáže čelit. Žijí mezi námi mladí lidé, bez kapky elánu a životního optimismu. Na druhou stranu se můžeme setkat se seniory, kteří podle fyzických znaků překročili 80 a přesto z nich energie přímo vyzařuje. Mají plno plánů do budoucnosti a kdekerý mladík by jim jejich vitalitu mohl závidět.

³⁵ HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*.

³⁶ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*.

2 KVALITA ŽIVOTA VE STÁŘÍ

Jak už jsem napsala na začátku, počet seniorů se stále zvyšuje. Společnost ve vyspělých zemích jim zajišťuje základní materiální, sociální a zdravotní podmínky. Abychom mohli hovořit o spokojeném stáří, je potřeba, aby podzim života senioři mohli strávit kvalitně a objevit jeho smysl. Do seniorské populace můžeme zařadit jak občany aktivní a tvořivé, zaměstnané, občany, kteří udržují rodinné a přátelské kontakty, tak i ty, kteří nevědí jak se svým životem naložit, žijí v ústraní a osamoceni. Někteří mají dobré finanční zázemí, třeba i pomoc rodiny a někteří žijí na hranici chudoby. Část seniorů kypí zdravím, jsou soběstační, ale jsou mezi nimi také ti, kteří mají zdravotní problémy a jsou odkázáni na pomoc druhých. Stáří s sebou přináší mnoho negativních změn, ztrátu blízkých. Ale je potřeba, aby i v tak těžkých životních situacích člověk nerezignoval, uvědomil si, co dobrého doposud prožil a snažil se, aby jeho další život byl hodnotný a kvalitní. Výraz kvalita života se v našem slovníku objevuje stále častěji. Zasahuje do mnoha oblastí života jako je medicína, psychologie, sociologie, politologie, etika, ekonomie, ekologie, environmentalistika a dalších. Odvíjí se od jednotlivých aktivit člověka v oblastech osobního a společenského života. Mohli bychom ji označit jako pocit štěstí a míru životní spokojenosti, což představuje celkovou spokojenost se životem. Pro někoho znamená kvalitní život třeba jen procházka v přírodě nebo četba knížek. Člověk je strůjcem svého štěstí. Od tohoto přísloví můžeme odvodit, že to jak člověk prožije svoje stáří, záleží ve značné míře na něm samém, na jeho přístupu a postojích. Kvalitu života si však neurčuje pouze jedinec sám, rozhoduje o ní i to, jak seniory vnímá společnost, a jaké stanovisko k nim zaujímá.

Kvalita života patří k základním požadavkům individuálního života seniorů. Kvalita je velmi subjektivní pojem. Každý na ni má jiný pohled. Každý člověk s ní spojuje něco jiného. Do kvality života se odrážejí takové znaky jako je věk, zdravotní stav, fyzická a psychická kondice, pohlaví, rodinné klima, životní úroveň, stupeň vzdělání, získaný sociální status a další. Subjektivní prožívání kvality je ale spojeno především s hodnotovou orientací jedince a jeho životními představami. Senioři mají řadu potřeb a kvalita jejich života spočívá v míře jejich uspokojování.³⁷

³⁷ ČORNANIČOVÁ, R., *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku.*

2.1 Vymezení pojmu kvalita života

Jednou z nejstarších definic, kterou můžeme považovat za definici kvality života je jistě definice zdraví z roku 1948, přijatá WHO, která uvádí že „zdraví není jen absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav tělesné, duševní i sociální pohody (well-being)“.³⁸

Kvalitou života se zabývali vědci již v dávné minulosti. První zmínky lze nalézt v římské a řecké mytologii. Poprvé použil pojem kvalita života anglický ekonom Pigou v roce 1920 ve své práci, která pojednává o ekonomii a sociálním zabezpečení. Sledoval, jak může výplata státní podpory u sociálně slabých ovlivnit jejich život a současně i dopad na státní rozpočet.³⁹

Na kvalitu života se můžeme dívat ze dvou hledisek. Objektivního a subjektivního:

Objektivní kvalita – zaměřuje se na materiální zabezpečení, sociální podmínky života, sociální status a fyzické zdraví. Je to tedy souhrn ekonomických, sociálních, zdravotních a environmentálních podmínek ovlivňujících život jedince.

Subjektivní kvalita – vyjadřuje, jak jedinec vnímá svoje postavení ve společnosti v souladu s kulturou, ve které žije. Souvisí s psychickou pohodou a všeobecnou spokojeností člověka se životem.

Odborníci v současné době preferují subjektivní hodnocení, které považují za zásadní a určující pro život člověka.⁴⁰

„WHO definuje kvalitu života jako jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí.“⁴¹

Sociologové zdůrazňují propojení kvality života s životním způsobem, stylem a potřebami člověka. Z environmentálního hlediska určuje kvalitu života prostředí, ve kterém člověk

³⁸ HEŘMANOVÁ, E., *Koncepty, teorie a měření kvality života*, s. 32.

³⁹ VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P., *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*.

⁴⁰ VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P., *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*.

⁴¹ VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P., *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*, s. 11.

žije. V současné době je daleko více ceněno duchovní pojetí kvality života před její konzumní stránkou.⁴²

V názoru na kvalitu života se ztotožňují s definicí WHO. Kvalita života je propojena se všemi oblastmi lidského života. V mnohém ji může ovlivnit sám jedinec, ale jsou i situace, kdy záleží také na okolí, ve kterém žije nebo na přístupu celé společnosti. Každý svůj život posuzuje jinak, má jiný hodnotový systém, očekává něco jiného a touží po něčem jiném. Není to pouze materiální a finanční zabezpečení, ale je to také vlastní pocit každého jedince, jak kvalitu života vnímá. Na vlastní kvalitu mají vliv jak aktivity v oblastech, které se týkají jejich volného času a zdraví, ale také potřeba kontaktu a rozvíjení vzájemných vztahů se svými vrstevníky.

2.2 Potřeby seniorů

Ve stáří dochází podle Vágnerové oproti předchozím etapám života k základní změně hodnot a s nimi souvisejících potřeb. S odchodem do důchodu se intenzita stimulace i způsob uspokojování potřeb mění, stáří dává přednost málo proměnným podnětům, které na ně nepůsobí rušivě. V souvislosti s úbytkem tělesných i psychických sil a v důsledku pocitu ekonomické a sociální nejistoty roste potřeba citové jistoty a bezpečí. Potřeba seberealizace bývá snižena, senior ji kompenzuje vzpomínkami na minulost a svoje předchozí úspěchy. Důležitou roli u nich hraje zachování sebeúcty, respekt a ohledy na jejich přání. Potřeba otevřené budoucnosti bývá naplňována vazbou na děti nebo vnoučata. Starý člověk potřebuje dosáhnout vnitřní integrity, vyrovnat se s vlastním životem a dosáhnout jistoty, že prožil dobrý a plnohodnotný život.⁴³

Pro zlepšení kvality života seniorů je důležité znát jejich potřeby. Ty jsou podobné jako u ostatních lidí. Haškovcová uvádí, že mezi opodstatněné potřeby patří přiměřené zdraví, materiální a finanční zabezpečení a rodinné zázemí. Pokud najdou seniori naplnění v kruhu své rodiny, můžeme jim to jenom přát. Ale mnoho seniorů má potřebu být a zůstat platnými, prospěšnými a užitečnými a potřebují být za to i uznáváni, a to i nad rámec svého soukromého života. Odchodem do důchodu nepřestávají být tyto potřeby aktuální, jejich realizace neprobíhá už v pracovním procesu, ale jiným způsobem.⁴⁴

⁴² VAĐUROVÁ H., MÜHLPACHR. P., *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska.*

⁴³ VÁGNEROVÁ, M., *Základy psychologie.*

⁴⁴ HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří.*

Co však ve skutečnosti senioři potřebují? Potřebou můžeme chápat něco, co nám chybí, ale především to, k čemu prostřednictvím ní směřujeme, co se snažíme uspokojit. Potřeby jsou tedy považovány za základ motivace. Jsou to podněty k činnostem, které vyplývají z nedostatku nebo nadbytku něčeho, co je pro náš život důležité, a bez čeho nemůžeme existovat.⁴⁵

Asi nejznámější je teorie lidských potřeb A. H. Maslowa, vytvořená ve 40. letech 20. století. Maslow seřadil základní potřeby od nejnižších až po nejvyšší. Zpravidla jsou znázorněny ve formě pyramidy. Ve spodní části jsou uvedeny základní potřeby jako fyziologické potřeby, pocit jistoty a bezpečí, sociální potřeby vč. lásky, kterou člověk přijímá, ale i dává a potřeba úcty a uznání. Lidé chtějí být za to, co dělají od druhých pochváleni, chtějí dosáhnout jejich uznání. Nás, ale daleko víc pro naši práci zajímá ta část pyramidy, která se týká dosahování potřeb. Maslow je označuje jako vyšší potřeby a řadí sem potřebu seberealizace. Člověk touží ukázat, co dovede, chce za sebou zanechat nějaký odkaz, zdokonalovat sám sebe, osobně růst. Chce nalézt smysl života.⁴⁶

Z hlediska uspokojování jednotlivých typů potřeb platí podle Maslowa pravidlo, že člověk má potřebu k uspokojování kvalitativně vyšších potřeb až poté, co jsou alespoň částečně, uspokojeny potřeby nižší. Kvalitativně nejvyšší růstové potřeby se od ostatních čtyř nižších odlišují tím, že nemusí být nikdy zcela naplněny. Uspokojení může jedinec pociťovat i tehdy, když se snaží o dosažení konkrétního dlouhodobého životního cíle. Dá se říci, že je důležité o něco usilovat, snažit se něčeho dosáhnout, bez ohledu jestli dosáhneme požadovaného cíle.⁴⁷

2.3 Faktory ovlivňující kvalitu života

Mühlpachr uvádí, že první faktory ovlivňující kvalitu života vymezil W. Forrester: zabezpečení potravinami; finance, zabezpečující životní standard; stav znečištění životního prostředí; hodnota růstu počtu obyvatel. Tento základní model v roce 1961 rozšířila na 12 faktorů OSN a pojmenovala je jako „podmínky života“. Následně Evropská komise OSN utřídila v roce 1974 sociální indikátory do osmi skupin: zdraví, kvalita pracovního prostředí, nákup zboží a služeb, možnosti trávení volného času, pocit sociální jistoty,

⁴⁵ PICHAUD, C., THAREAU, I., *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky.*

⁴⁶ DVORÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory.*

⁴⁷ HEŘMANOVÁ, E., *Koncepty, teorie a měření kvality života.*

možnosti rozvoje osobnosti, fyzikální kvalita životního prostředí, možnost účasti na společenském životě.⁴⁸

Podle Petřkové a Čornaničové můžeme o kvalitě života hovořit jako o souboru všeho, co přináší člověku pocit pohody a spokojenosti se životem. Kvalita života je ucelená kategorie, která zahrnuje sociální, biologické, psychologické a duchovní aspekty života. Nejznámější prakticky orientovaný model kvality života publikovala WHO v roce 1997 a stanovila 4 základní oblasti, které se podílejí na kvalitě života bez ohledu na věk, stáří, pohlaví, etnikum nebo postižení.

Každá z oblastí je členěna na jednotlivé indikátory:

1. **Tělesné zdraví a úroveň nezávislosti:** energie a únava; bolest a nepohoda; spánek a odpočinek; mobilita; aktivity v každodenním životě; závislost na lécích a zdravotních pomůckách, pracovní kapacita
2. **Psychické funkce:** image a vlastní vizáž; negativní a pozitivní emoce; sebehodnocení; myšlení, učení, paměť, pozornost; spiritualita, náboženství, osobní přesvědčení
3. **Sociální vztahy:** osobní vztahy; sociální podpora; sexuální aktivita
4. **Prostředí:** finanční zdroje; svoboda, bezpečí; zdravotní a sociální péče; domácí prostředí; možnost získávat informace a kompetence; participace na volnočasových aktivitách; fyzikální prostředí (emise, hluk, doprava, klima); doprava

Různé modely kvality života se pokoušejí definovat všechny faktory, které ovlivňují kvalitu života a začlenit je do určitého teoretického modelu, který by zahrnoval vzájemné vztahy a vazby a mohl by tak být vzorem jak v oblasti edukace seniorů, tak i celoživotního vzdělávání člověka. Jejich přínosem a předností je to, že poukazují na skutečnosti, které jsou v životě člověka podstatné a nenahraditelné.⁴⁹

Na kvalitu života seniorů má vliv také dobře zvolený program pro volný čas. Pro prožití kvalitního stáří má velký význam udržení stávajících kontaktů a navázání nových, společné schůzky s vrstevníky a prohlubování mezigeneračních vztahů. Nemělo by se zapomínat na fyzickou i duševní činnost, snahu o adaptaci na nové technologie a nové požadavky a komunikační technologie. Rozhodující jsou však individuální možnosti a požadavky

⁴⁸ VAĐUROVA, H., MÜHLPACHR, P., *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska.*

⁴⁹ PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R., *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů.*

každého jedince. Přesto je potřeba motivovat člověka k dalším činnostem, posilovat sebedůvěru a sebeúctu. Každá aktivita ve stáří dává totiž životu smysl a pocit naplnění.⁵⁰

Kvalita života se odvíjí od hodnotové orientace člověka, jak vnímá smysl života a co je pro jeho zlepšení ochoten udělat. Aby i v období stáří zůstal člověk aktivní, je potřeba, aby se neuzavíral do sebe, nestranil se lidí a stále vyhledával nové přátele a kontakty. Člověk by se měl snažit splnit si svoje přání z dřívějšího v rámci zájmů a koníčků, po kterých kdysi toužil a neměl na ně čas. Neměl by se bát zdokonalovat svoje vědomosti, učit se novým věcem a měl by v nich nacházet radost např. U3V, akademie třetího věku nebo jiné kroužky a koníčky. Základem je také péče o zdraví, vzhled, tělesný a duševní rozvoj, dostatek pohybové aktivity. Také činnosti na zklidnění psychiky, odpočinek a relaxace pozitivně ovlivní kvalitu života seniorů. Není podmínkou zaplnit svůj volný čas všemi možnými aktivitami, stačí svůj život oživit a zpestřit alespoň částečně. Člověk se bude mít nač těšit, na nové přátele, na nové poznatky.⁵¹

2.4 Edukace a její vliv na kvalitu života

Senioři jsou skupinou, pro kterou je společný jejich věk, ale současně mají odlišné edukační potřeby, osobní zájmy a možnosti. Rozvoj individuálních potřeb jedince prostřednictvím celoživotního vzdělávání zásadním způsobem pozitivně ovlivňuje kvalitu jeho života. Vzdělávání seniorů se stává realitou a součástí života celé společnosti. Právě změny ve společnosti mají vliv na vznik edukačních programů. Celoživotní vzdělávání slouží také jako prostředek proti sociálnímu vyloučení seniorů. Mnozí lidé chápou vzdělání jako obohacení vnitřního života a příjemnou činnost. Je to příležitost k poznávání dalších přátel a vytváření nových zájmů, aktivit a nových vztahů. Edukace podle mého mínění jednoznačně pomáhá seniorům rozvíjet a udržovat kvalitu života.

Někteří lidé jsou chytřejší než jiní. Pokud byl někdo hloupý po celý život, bude pravděpodobně hloupý také ve stáří a nestane se z něho geniální myslitel. Rozsáhlé výzkumy inteligence ukázaly, že u lidí před dosažením 80 let nedochází k zásadnímu poklesu inteligence. A ani dovršením tohoto věku to nemusí platit vždy. Další studie ukázaly, že psychická a intelektuální výkonnost je závislá na dosaženém vzdělání a profesionální kvalifikaci. Čím vyšší vzdělání člověk dosáhl v mládí, tím lépe pracuje

⁵⁰ DVORÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*.

⁵¹ ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*.

intelekt ve stáří. Lidé, kteří dosáhli vyšší kvalifikace v mládí, si doplňují a rozšiřují svoje znalosti i v dospělosti. Protože celý život pracovali a rozvíjeli svůj intelekt, mají ve stáří vysokou psychickou a intelektuální výkonnost. Závěrem lze konstatovat, že za normálních podmínek inteligence ve stáří neklesá. Dynamika inteligence je zřejmě více ovlivňována funkčním věkem než kalendářním.⁵²

Řada statistik upozorňuje, že lidé dosahují při své činnosti vrcholu mezi 25. a 40. rokem, potom lidská produktivita klesá. Výsledky statistik, ale nejsou stoprocentní. Mnoho slavných bylo na vrcholu své tvůrčí činnosti v pozdním stáří. Michelangelo se dožil téměř 90 let a ke konci svého života vytvořil např. kupoli Svatopetrského chrámu. J. A. Komenský se dožil 78 let, v posledních letech pracoval na stále aktuální Všenápravě. Není stanovena žádná věková hranice, která by omezovala lidskou tvořivost. Mnoho lidí se i ve vysokém věku učí cizí jazyky, slepecké písmo nebo psaní na stroji či práci s počítačem. I v pokročilém věku může člověk pokračovat v osobním růstu a rozvíjet svoji moudrost.⁵³

Z výsledků psychologických a sociologických výzkumů vyplývá, že člověk je schopen se učit do vysokého věku. Starší člověk se sice neučí tak rychle jako mladý, ale zato se učí intenzivněji a důkladněji. Mechanicky naučené poznatky si pamatuje hůře. Logicky uspořádané informace zvládá snadno a poměrně rychle. Ukazuje se, že je na tom lépe ten, který se nepřestal učit a vzdělával se po celý život. Přibývá také starších lidí, kteří mají radost z toho, že se mohou dozvědět nové informace, něco nového se naučit nebo prohloubit svoje stávající znalosti. Mozkový trénink je nejlepším prostředkem proti stárnutí. Psychická aktivita je důležitá pro zachování funkcí v duševně intelektuální činnosti. Věnuje-li se člověk učení a duševním činnostem po celý život, potom ve stáří pracuje jeho mozek mnohem lépe.⁵⁴

Výchova a v jejím rámci i vzdělávání už dávno není spojováno jen s dětstvím a mládím. V současné době jsou chápány jako celoživotní proces. Podle řady výzkumů bylo prokázáno, že vzdělávací aktivity napomáhají seniorům ke zlepšení pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti a k fyzickému a duševnímu zdraví.

⁵² GREGOR, O., *Stárnout, to je kumšt.*

⁵³ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie.*

⁵⁴ GREGOR, O., *Stárnout, to je kumšt.*

Další vzdělávání jim také usnadňuje orientaci v současném přetechnizovaném světě a zlepšuje schopnost se samostatně rozhodovat.⁵⁵

Vzdělávání seniorů je součástí celoživotního vzdělávání. Vyznačuje se takovými znaky jako je zaměřenost na osoby v postproduktivním věku, dobrovolnost, volný čas a uspokojování individuálních potřeb. Změna demografické situace klade stále větší význam na další profesní (kvalifikační a rekvalifikační) vzdělávání starších osob. Vzhledem ke stárnutí obyvatel a ke snižování ekonomicky činných osob bude pro společnost nutné zapojit v blízké budoucnosti do pracovní oblasti také seniory. Lidé v důchodovém věku budou stále ekonomicky činní a budou nuceni obnovovat své odborné znalosti a dovednosti, event. získávat nové. Vzdělávání seniorů se tak stane každodenní samozřejmostí.⁵⁶

Gerontagogika je považována za hraniční vědní disciplínu mezi andragogikou jako vědou o výchově a vzdělávání dospělých a gerontologií jako vědou o stárnutí a stáří. V různých souvislostech se používají i názvy jako gerontopedagogika, slovenští odborníci používají termín geragogika. Česká andragogická škola upřednostňuje termín gerontagogika. Čornaničová dělí předmět gerontagogiky podle generačně-cílové orientace edukačních aktivit následně:

Vlastní seniorskou edukaci – edukace v seniorském věku.

Preseniorskou edukaci – orientovaná jako příprava na stáří

Proseniorskou edukaci – zaměřena na společenskou podporu stáří a na mezigenerační porozumění.⁵⁷

Benešová popisuje **seniorskou edukaci** jako rozsáhlou oblast zkoumání, kde účastníci jsou přímo senioři. Cílem je smysluplné využití volného času, orientace na aktivní stáří, využití vlastních schopností a dovedností, aktivizace seniorů. Pomáhá uskutečňovat vlastní potřeby a získat kladný postoj ke stáří.⁵⁸

Podle Čornaničové je **preseniorská edukace** zaměřena na konkrétní přípravu člověka na stáří a na změnu životního stylu v důchodovém věku. Jejím hlavním úkolem je ulehčit adaptaci na biologické a psychosociální změny, které ho čekají. Měla by začít přibližně

⁵⁵ MÜHLPACHR, P., *Základy gerontologie*.

⁵⁶ ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*.

⁵⁷ PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R., *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*.

⁵⁸ BENEŠOVÁ, D., *Gerontagogika: vybrané kapitoly*.

5 let před dosažením důchodového věku a jejím úkolem je připravit člověka na zdravý způsob života a adekvátní postoj k vlastnímu stárnutí.⁵⁹

Cílem **proseniorské edukace** je podle Šeráka především vytvářet pozitivní obraz o seniorech a překonávat negativní stereotypy, čímž má na mysli ageismus. Svým zaměřením je proseniorská edukace určena různým generačním skupinám. Má za cíl dosažení mezigeneračního porozumění. Představuje pohled na život, ve kterém je stáří přirozený a zákonitý jev, má vlastní hodnotu a konkrétní poslání.⁶⁰

Edukace seniorů zaměřená na podporu jejich psychické a sociální adaptace v období třetího věku představuje pro tuto skupinu velký přínos. Podstatou je, aby se naučili reálně vnímat svoji životní situaci a přijali sebe samé, takové, jací jsou. Edukace je učí chovat se přirozeně a zaměřit se více na svoje okolí, než jen na problémy, které je trápí. Cílem je také pomoci seniorům aby byli psychicky, sociálně a materiálně nezávislí a současně si dokázali ochránit svoje soukromí. Nedílnou součástí tohoto procesu je i snaha o udržení a rozvíjení vzájemných vztahů s druhými lidmi a vybudování si okruhu blízkých přátel. Záměrem výchovy a vzdělávání je v neposlední řadě také to, aby si člověk udržel smysl pro vlastní hodnoty. Je to cesta nelehká a vyžaduje značného úsilí. Ale tato vynaložená námaha se seniorům následně vrací v podobě duševní vyrovnanosti, která pozitivně ovlivňuje jejich psychické a tělesné zdraví.⁶¹

V poslední době se člověk jen těžko obejde bez znalosti informačních technologií. Také na znalost cizích jazyků je kladen daleko větší důraz. Pro dobré začlenění do společnosti je důležitý rozvoj sociálních dovedností jako sebedůvěra, zodpovědnost za své jednání a samostatnost.⁶²

Vláda České republiky schválila dne 13. 2. 2013 strategický dokument „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“ (dále jen národní akční plán). Cílem je celkový přístup k řešení problematiky stárnutí populace. Mimo oblastí, kterými se plán zabývá, jako je zajištění dodržování a ochrany lidských práv seniorů, jejich zaměstnávání, mezigenerační spolupráce, kvalitní prostředí pro život a dalšími je také oblast celoživotního učení. Součástí celoživotního vzdělávání je i vzdělávání seniorů, které

⁵⁹ ČORNANIČOVÁ, R., *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*.

⁶⁰ ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých*.

⁶¹ MACHALOVÁ, M., *Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie: (sociálnych pracovníkov, sociálnych pedagógov a andragógov)*.

⁶² VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P., *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*.

se v ČR uskutečňuje především prostřednictvím U3V, akademií seniorů a dalších vzdělávacích kurzů, které nabízejí nestátní organizace, nebo organizace zřizované obcemi, především veřejnými knihovnami. Vzdělávací aktivity představují pro seniory alternativní uplatnění po odchodu z trhu práce. Cílem národního akčního plánu je, aby se počet seniorů, kteří se vzdělávají ve výše uvedených institucích i nadále zvyšoval. Účast na zájmovém vzdělávání přispívá k prodloužení plnohodnotného života, celkově zlepšuje jejich zdravotní stav a tím snižuje jejich závislost na ostatních. Zaměření vzdělávacích kurzů by mělo odpovídat aktuálním požadavkům seniorů. Kurzy by měly být v budoucnu zaměřeny na zvládání informačních a komunikačních technologií, podporu rozvoje finanční gramotnosti a na zvyšování ochrany bezpečnosti seniorů. Snahou plánu je také zavedení virtuální U3V a rozvíjení trénování paměti a dalších oblastí neformálního učení v městských a obecních knihovnách.⁶³

⁶³ *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017.* Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/14540>

3 UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU JAKO FORMA CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ

Mezi základní faktory, které mají přímý vliv na rozvoj edukace seniorů, a v souvislosti s tím také na vznik a rozvoj institucí zaměřených tímto směrem, můžeme považovat stárnutí populace. S prodlužující se délkou lidského života roste počet seniorské skupiny v naší společnosti. Oproti minulosti patří do této skupiny daleko větší počet lidí, kteří jsou vzdělaní, finančně nezávislí a v relativně dobré fyzické a psychické kondici. Od dalšího života očekávají, že bude i nadále plnohodnotný a nechtějí jen pasivně přihlížet, jak stárnou. Stáří je neodmyslitelnou součástí lidského života a má svůj individuální význam i společenské poslání, ale také svoje práva a povinnosti. Kladná prezentace pedagogických pracovníků o vzdělávání seniorů do řad širší veřejnosti může být také prostředkem k lepšímu porozumění mezi generacemi. Senior, který studuje, se umí lépe vyrovnat se změnami, které se stárnutím souvisí. Od těch složitých sociálních až po ty každodenní. Díky vzdělávání ví, co jej čeká a je na tyto situace připraven. Daleko méně se také poddává svým zdravotním problémům. Senioři jsou v dnešní době významnou skupinou a jako takoví, se mohou ještě aktivně zapojit do společenského života například jako dobrovolníci nebo v různých občanských sdruženích. Současná generace seniorů očekává od života mimo jiné také naplnění svých potřeb v oblasti vzdělávání. Edukace jim otvírá nové prostory, umožňuje najít cestu, svůj cíl života a jeho hodnoty. Poznat všechno dobré ale i zlé, co život nabízí. Takové vzdělání představuje dobro v životě a mělo by být přístupné všem.⁶⁴

3.1 Asociace Univerzit třetího věku

Asociace Univerzit třetího věku (dále jen AU3V) byla založena v roce 1993 a sdružuje U3V na vysokých školách v České republice. Je to nevýdělečná zájmová organizace. Jejím cílem je podpora a inicializace při zakládání univerzit třetího věku na vysokých školách v České republice. Od roku 1993 je AU3V členem AIUTA (Mezinárodní asociace univerzit třetího věku), od následujícího roku jí vzniká členství ve sdružení EFOS (Evropská federace studentů seniorů). AU3V má od roku 1995 těsné vztahy s Centrálou

⁶⁴ ČORNANIČOVÁ, R., *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku.*

pro všeobecné další vědecké vzdělávání univerzity v Ulmu (ZAWIW). Mezi další úkoly AU3V patří také prohlubování mezinárodních kontaktů U3V v rámci Evropské unie. V současné době má AU3V 35 aktivních členů.⁶⁵

Mezi základní dokumenty AU3V patří Dlouhodobý záměr seniorského vzdělávání na vysokých školách na období 2008 – 2015 (dále jen dokument). Dokument zhodnocuje celkový stav populace v ČR a v EU. Uvádí, že kolem roku 2020 bude podíl obyvatel starších 60 let v průmyslových zemích představovat přibližně 30 %. Většina průmyslových odvětví se v dnešní době orientuje na mladou generaci, výzkumy však zjistily, že brzy bude pozornost soustředěna z velké části i na seniory. Starší populace má schopnosti a znalosti, které budou mladší generací v budoucnu oceňovány. Bude se rozvíjet komunikace mezi mladší a starší generací a jedním z nástrojů jak tento mezigenerační dialog realizovat jsou právě U3V. Dokument se také zabývá mezinárodní spoluprací v oblasti celoživotního vzdělávání. AU3V rozvíjí spolupráci se všemi domácími i zahraničními U3V, které se zabývají vzděláváním seniorů. Zástupci AU3V se pravidelně účastní mezinárodních projektů v rámci programu SOKRATES-GRUNDTVIG, za účelem výměny zkušeností. Další část dokumentu se zabývá U3V jako součástí celoživotního vzdělávání. Podmínky pro její poskytování stanoví zákon č. 11/1998 Sb., o vysokých školách, v platném znění. Úkolem U3V je umožnit získat dospělým a starším lidem všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělání na vysokoškolské úrovni. Nabídka vzdělávacích programů je velmi široká a rozmanitá. Bývají zpravidla 1-3leté a jsou zaměřeny podle možností VŠ například přírodovědné, humanitní, technické, uměnovědní aj. Mezi hlavní cíle dokumentu patří snaha umožnit svým uchazečům účast v celoživotním vzdělávání, podpora jeho financování nevyjímaje infrastrukturu, rozvoj spolupráce s regiony a zaměstnavateli. Cílem U3V je i tvorba mezigeneračního klimatu. U3V dávají příležitost k seberealizaci a naplnění, pomáhají přizpůsobit se životním situacím, které souvisí s vyšším věkem. V rámci EU je Česká republika považovaná za stát s aktivní péčí o seniory. Při realizaci programů U3V dochází ke vzájemné spolupráci mezi jednotlivými vysokými školami v rámci několika regionů. Některé programy jsou uskutečňovány s mezinárodním zastoupením.⁶⁶

⁶⁵ ADAMEC, P., KRYŠTOF, D., *Univerzity třetího věku na vysokých školách.*

⁶⁶ *Dlouhodobý záměr seniorského vzdělávání na vysokých školách na období 2008 – 2015.* Dostupné z: http://au3v.vutbr.cz/soubory/DZ_AU3V_CR.doc

3.2 Univerzita třetího věku

Haškovcová definuje Univerzitu třetího věku (U3V) jako: „Systém celoživotního vzdělávání, jehož smyslem je nabídnout seniorům druhý životní program (když ten první, pracovní, už skončil), aktivovat je a nepřipustit sociální vyloučení.“⁶⁷

S myšlenkou o nutnosti dalšího vzdělávání pro osoby vyššího věku přišel prof. Pierre Vellas. Označení „Univerzita třetího věku“ použil již v roce 1973 na Fakultě práva a ekonomie Univerzity sociálních věd ve Francii v Toulouse. V době svého vzniku představovaly U3V symbol zcela nového a aktivního přístupu seniorů ke svému životu. Možnosti vytvářet nové aktivity, nové zájmy, nové kontakty a rozvoje a udržování kvality vlastního života. Později se tato jeho myšlenka rozšířila i na další univerzity nejen ve Francii, ale i v Belgii, Švýcarsku, Polsku, Itálii a Španělsku. U3V se postupně zakládaly v Sherbrooku, San Diegu, Kanadě, Švédsku, USA, Británii, Německu, Jižní Americe, Africe a Asii.⁶⁸

Počátky vzdělávání seniorů v ČR jsou spojeny s osvětovými nebo vzdělávacími přednáškami pořádanými v klubech nebo domovech důchodců. Seniorské vzdělávání bylo organizováno na území ČR přibližně od 80. let 20. století v rámci Klubu aktivního stáří (KLAS) a Československého červeného kříže. Koncem osmdesátých let začínají vznikat tzv. Akademie třetího věku, které jsou dlouhodobější, několikaměsíční vzdělávací cykly. První U3V byla založena v roce 1986 na Univerzitě Palackého v Olomouci pod záštitou Československého červeného kříže. První U3V na univerzitní půdě byla otevřena v roce 1987 na Fakultě všeobecného lékařství UK v Praze (dnes 1. Lékařská fakulta UK). Postupně se rozšířily i na řadu dalších vysokých škol. Studenti kladně hodnotí především příležitost studovat na vysokoškolské půdě pod vedením kvalifikovaných odborníků.⁶⁹

V poslední době začínají U3V plnit také sociálně psychologickou funkci. Kladou důraz na prevenci možného sociálního napětí mezi mladou a starší generací. Vzdělávací aktivity na U3V vytvářejí prostředí pro setkávání generací, umožňují výměnu zkušeností a dávají příležitost k dialogu mezi mladšími a staršími lidmi. Vzdělávání napomáhá seniorům k mobilizaci intelektuálních a kognitivních funkcí, k upevnování fyzického a duševního zdraví, ale především k posilování sebedůvěry, což vede ke zlepšení životní spokojenosti.

⁶⁷ HAŠKOVCOVÁ, H., *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*, s. 167.

⁶⁸ ADAMEC, P., KRYŠTOF, D., *Univerzity třetího věku na vysokých školách*.

⁶⁹ ONDRÁKOVÁ, J., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*.

Pro ty, kteří již nepracují, může studium nahradit roli zaměstnání a tím upevnit jejich sociální postavení. Vzdělávací aktivity se stávají jedním z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života v postproduktivním věku. Ukazují seniorům novou životní perspektivu a životní orientaci na rozvoj a osobní růst.⁷⁰

3.3 Mendelova univerzita v Brně a Univerzita třetího věku

Mendelova univerzita v Brně je nejstarší vysokou školou zemědělského a lesnického zaměření v České republice. Byla zřízena 24. července 1919 pod názvem Vysoká škola zemědělská v Brně (dále jen VŠZ). Byla složena ze dvou oborů, hospodářského a lesnického. Původní obory byly v roce 1951 zrušeny a založeny Zemědělská fakulta a Lesnická fakulta. V roce 1951 byla Zemědělská fakulta rozdělena na fakultu Agronomickou a Zootechnickou. VŠZ prošla v průběhu své existence mnoha změnami. V roce 1995 byla VŠZ přejmenována na Mendelovu zemědělskou a lesnickou univerzitu a přihlásila se tak k odkazu J. G. Mendela. Od 1. 1. 2010 nese univerzita název Mendelova univerzita v Brně. V současné době ji tvoří pět fakult a jeden vysokoškolský ústav: Agronomická fakulta, Lesnická a dřevařská fakulta, Provozně ekonomická fakulta, Zahradnická fakulta, Fakulta regionálního rozvoje a mezinárodních studií a Institut celoživotního vzdělávání.⁷¹

Univerzita třetího věku na Mendelově univerzitě v Brně vznikla v roce 2003 v souvislosti se založením Institutu celoživotního vzdělávání. Od téhož roku je univerzita členem Asociace univerzit třetího věku. První ročník U3V byl zahájen v říjnu 2003. Na cyklus přednášek Člověk a příroda na počátku 21. století se přihlásilo 115 studentů – seniorů. O výuku byl a stále je velký zájem. Poptávka stabilně převyšuje nabídku.⁷²

Ke studiu se může přihlásit občan České republiky, který dovršil 50 let a má minimálně ukončené středoškolské vzdělání. Pro jeden semestr studia na U3V na Mendelově univerzitě je stanoven administrativní poplatek ve výši 650,- Kč, který nepředstavuje úhradu za studium, ale za poskytnuté administrativní služby. Vlastní studium je tedy zdarma. V den zahájení studia 1. ročníku U3V probíhá imatrikulace nových posluchačů

⁷⁰ MÜHLPACHR, P., *Základy gerontologie*.

⁷¹ *Mendelova univerzita v Brně*. Dostupné z: <http://mendelu.cz/o-univerzite>

⁷² ADAMEC, P., KRYŠTOF, D., *Univerzity třetího věku na vysokých školách*.

U3V. Studentům je udělován zápočet podle jejich účasti na přednáškách podle předem stanoveného rozvrhu. Podmínkou je minimálně 60% účast na přednáškách a seminářích v daném semestru. Studium je zakončeno slavnostním vyřazením, na kterém je posluchačům předáno „Osvědčení o absolvování Univerzity třetího věku na MENDELU“.⁷³

Univerzita třetího věku se snaží uspokojovat potřeby a požadavky seniorů 21. století. Starších lidí mají chuť a vůli účelně trávit svůj čas, vzdělávat se, získávat informace ze světa vědy a současně se seznamovat s lidmi a odborníky z praxe. Jejich zájem o studium neustále roste a podporuje tak záměr všech U3V v České republice. U3V na Mendelově univerzitě je tříleté zájmové studium určené převážně lidem seniorského věku. Studenti mají statut posluchače univerzity, nejsou však studenty ve smyslu zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách. U3V je koncipována jako cyklus přednášek a seminářů zaměřených na témata hlavních oborů všech fakult MENDELU. Probíhají v daném semestru vždy jedenkrát týdně a jsou uspořádány do konkrétního tematického bloku, jako např. Ekonomické změny společnosti, Kvalita potravin a zdraví, výživa, Krajina, půda, rostliny, Moderní trendy v pěstování ovoce a zeleniny, Zdraví lesů ČR a další. Přednášky vedou erudovaní odborníci a pedagogové ze všech fakult MENDELU. Součástí výuky jsou i terénní a laboratorní cvičení, kde si mohou posluchači svoje teoretické znalosti rozšířit i o praktické zkušenosti. Vzhledem k velkému zájmu seniorů o studium, vznikly další pobočky U3V i v menších městech, mezi které patří Bruntál, Lednice a Kyjov. V současné době probíhá na U3V základní program pod názvem „Člověk a příroda na počátku třetího tisíciletí“. K 31. 12. 2013 studovalo v základním cyklu ve všech ročnících 262 studentů v Brně a 207 na ostatních pobočkách. V březnu 2015 je kapacita základního cyklu studia U3V pro akademický rok 2015/2016 již zcela naplněna, což svědčí o velkém zájmu z řad seniorů.⁷⁴

Pro absolventy úspěšně ukončeného tříletého základního studia je možnost pokračovat ve vzdělávání v **jednoletých nástavbových programech**. V současné době probíhají dvě nástavby "Zahrada a zdraví" a "Člověk, zvíře a životní prostředí", které se týkají oblastí pro studenty velmi blízkých a zajímavých a které je motivují k dalšímu aktivnímu životu.

⁷³ Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně. *První kroky posluchače U3V*.

⁷⁴ Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně. Dostupné z: http://u3v.mendelu.cz/cz/student/zakl_cyklus

Velmi oblíbené jsou také **semestrální kurzy** např. Angličtina, Principy výživy, Digitální fotografie, Základy práce na PC, Genealogie, Kreslení, Pilates. Kurzy se konají 1 x za semestr a mají kolem 12 hodin a představují příjemné oživení a doplnění základní výuky.⁷⁵

V roce 2005 si posluchači U3V založili **KLUB U3V**. Cílem bylo soustředit aktivní posluchače U3V a dát jim možnost, aby se rozvíjeli i mimo studium. Jeho posláním je organizování vzdělávacích, poznávacích a kulturních akcí, návštěv výstav, seminářů, zájezdů a exkurzí. Členové KLUBU se setkávají během semestru 1 x za čtrnáct dní po přednáškách.⁷⁶

3.4 Další formy vzdělávání seniorů v ČR

Virtuální univerzita třetího věku

V roce 2007 byl zahájen projekt pod názvem Virtuální U3V. Jeho velkým pozitivem, je forma nenásilného získávání základní počítačové gramotnosti, protože počítač zde slouží jako prostředek výuky. Je určena i pro vzdělávání seniorů, kteří se nemohou zúčastňovat prezenčních přednášek v sídlech vysokých škol a univerzit z důvodu vzdálenosti, zdravotních a časových důvodů, finanční náročnosti na dopravu a řady dalších omezení. Studium probíhá v regionálních konzultačních střediscích. Výuka je koncipována jako soubor přednášek natočených vysokoškolskými lektory podle zaměření dané vysoké školy. Tato forma studia umožňuje aplikaci v každém místě, bez časového omezení. Po ukončení 6 semestrů získává posluchači na slavnostní promoci Osvědčení o absolvování tříletého programu U3V zvaného „Svět okolo nás“.⁷⁷

E-learning ve vzdělávání seniorů

E-learning je vzdělávací proces, který využívá informační a komunikační technologie. Tento způsob učení umožňuje neomezený přístup ke vzdělávání 24 hodin denně a nabízí seniorům učivo připravené jako multimediální počítačové prezentace, které zahrnují text, obrazovou informaci, zvuk a příklady složitých jevů. Význam a síla tohoto způsobu studia bude stoupat přibližně za 20-30 let, kdy se do seniorského věku dostanou současné střední

⁷⁵ *Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně*. Dostupné z: http://u3v.mendelu.cz/cz/uchazeč_o_nas

⁷⁶ *Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně*. Dostupné z: <http://u3v.mendelu.cz/cz/klub>

⁷⁷ ADAMEC, P., KRYŠTOF, D., *Univerzity třetího věku na vysokých školách*.

a mladší generace, které jsou s počítači v každodenním kontaktu. Senioři dávají zatím přednost prezenční formě studia, protože tak mají možnost uspokojit svoji potřebu sociálního kontaktu. Začíná se však zvyšovat i počet těch, kteří by se rádi vzdělávali, ale vzhledem ke svým zdravotním potížím nebo omezením nemohou. Jejich hlavním zdrojem informací bývá počítač, internet nebo informační technologie. A právě pro tyto seniory je určeno e-learningové vzdělávání.⁷⁸

Akademie třetího věku

Akademie třetího věku fungují u nás od konce 80. let. Jsou zakládány především tam, kde nesídlí žádná vysoká škola. Jsou organizovány zpravidla pod záštitou Červeného kříže, muzeí, kulturních domů a dalších organizací. Výuka probíhá formou přednášek, seminářů, diskuzí a dalších programů jako exkurze, zájmové kroužky, sportovní aktivity apod. Akademie představují pěkný zážitek, není to pouze poučení, ale také možnost společenského vyžití.⁷⁹

Kluby

Velmi podobnou organizaci jako akademie mají také kluby aktivního stáří, kluby seniorů, kluby dříve narozených či kluby důchodců. Patří mezi nejrozšířenější formu organizovaného sdružování seniorů v ČR. Vztahy mezi účastníky jsou spíše neformální, ale zato trvalejší. Je zde kladen důraz na rozvoj osobních zájmů a na uspokojování sociálních potřeb. Nabízejí seniorům besedy, výlety, exkurze, vycházky, kulturní akce, sportovní programy, ruční práce, společenské hry a další akce. Jsou to převážně jednorázové akce. Zřizovatelem jsou zejména orgány místní správy, domovy důchodců, charitativní organizace, podniky, Svaz důchodců ČR nebo Český svaz žen.⁸⁰

Univerzity volného času

Pod hlavičkou kulturních domů, knihoven, domů důchodců fungují také univerzity volného času. Studium je přístupné pro všechny a nemá žádná omezení. Je to mezigenerační projekt, podmínkou pro zápis je dosažení 18 let. Hlavními účastníky jsou převážně senioři, studenti a ženy na mateřské dovolené.⁸¹

⁷⁸ ADAMEC, P., KRYŠTOF, D., *Univerzity třetího věku na vysokých školách.*

⁷⁹ HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří.*

⁸⁰ ŠERÁK, M., *Zájmové vzdělávání dospělých.*

⁸¹ ADAMEC, P., KRYŠTOF, D., *Univerzity třetího věku na vysokých školách.*

Ať už se jedná o studium na U3V, akademiích nebo v různých klubech jednoznačně pomáhá seniorům získávat nové informace, rozvíjet mezigenerační porozumění a smysluplně trávit volný čas. Přináší jim vlastní pocit sebeúcty v tom, že něco dokázali, že něčeho dosáhli. Studium může pozitivně ovlivnit také vztahy s mladší generací. A to buď v rámci školy, nebo i rodiny. Studium umožňuje starší generaci rozšiřovat teoretické vědomosti a praktické dovednosti. Je to i možnost podělit se s ostatními se svými denními problémy a zkušenostmi, které patří ke každodennímu životu, udržovat sociální kontakt s lidmi stejného věku a podobných zájmů. Studium podporuje osobnostní rozvoj seniorů. Zásadním způsobem se podílí na zpomalování fyzických a psychických obtíží spojených s procesem stárnutí. Pomáhá seniorům lépe se orientovat v současném přetechnizovaném světě a zůstat i nadále součástí běžného života. Na základě mnohých indicií lze odvodit, že vzdělávání slouží seniorům také jako účinný prostředek proti sociálnímu vyloučení.

PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Cílem mého průzkumu bylo zjistit, co přivádí seniory ke studiu na U3V a jak může toto studium ovlivnit kvalitu jejich života. Jak jim studium pomáhá přizpůsobit se změnám, které s sebou stáří přináší. Zda jim dokáže vyplnit volný čas, který souvisí s odchodem do důchodu. Průzkum byl také zaměřen na to, jaký přínos mají pro seniory takto získané nové poznatky a zkušenosti.

V teoretické části bakalářské práce jsem definovala seniorskou populaci a současný demografický vývoj. Vymezila jsem proces stárnutí, stáří a změny, které s sebou přináší. Jak se v tomto období mění potřeby a kvalita života seniorů a které faktory ji mohou ovlivnit. Pokusila jsem se objasnit, jak kvalitu života seniorů může ovlivnit účast na vzdělávání na U3V. Poslední část jsem věnovala různým formám edukace seniorů. Cíleně jsem se zaměřila na Univerzitu třetího věku na Mendelově univerzitě v Brně, kam jsem také situovala svoji praktickou část.

Průzkumné šetření jsem zaměřila na studující seniory, abych zjistila důvody, které je ke studiu přivedly a také jaký celkový přínos pro ně studium představuje. Především se pokusím zodpovědět, jestli studium na U3V pomáhá seniorům omezit, případně předejít sociální exkluzi.

4.1 Formulace hypotéz

Pro svoji práci a vzhledem k danému cíli jsem si stanovila následující hypotézy:

Hlavní hypotéza:

Senioři využívají U3V jakožto prostředek minimalizace jejich sociální exkluze.

Hypotéza č. 1: Senioři docházejí na U3V z důvodů osamělosti a navázání kontaktů.

Hypotéza č. 2: Studium na U3V pozitivním způsobem ovlivňuje kvalitu života seniorů.

Hypotéza č. 3: Studium na U3V kompenzuje seniorům odchod ze zaměstnání.

Hypotéza č. 4: Dovednosti a znalosti získané na U3V senioři využívají v dalších aktivitách.

Dalším krokem, který jsem provedla po stanovení hypotéz je operacionalizace. Podle Chrátka se jedná o podrobnější definování jednotlivých pojmů, kterými se bude výzkum zabývat. Jednotlivé pojmy definujeme poněkud zjednodušeně, abychom mohli

postihnout jednotlivé jevy ve vzájemné souvislosti a podmíněnosti a aby byly jednotlivé jevy nějakým způsobem měřitelné.⁸²

Minimalizace je eliminace dopadu změn na život jedince, způsob, jak zabránit něčemu negativnímu v souvislosti s věkem.

Sociální exkluzi v našem případě můžeme vnímat jako vyloučení seniorské populace na okraj společnosti.

Kvalitu života lze nalézt v navazování nových společenských vztahů s vrstevníky a také při upevňování vztahů s mladší generací. K uskutečnění toho všeho je potřeba dobré psychické a fyzické kondice. V našem přetechnizovaném světě je důležité, aby jedinci byli schopni prostředky výpočetní techniky používat pro svoji potřebu. Starší člověk k dosažení svých cílů potřebuje také sebedůvěru a víru ve vlastní schopnosti.

Zaměstnání - vlastními silami si zajistit odpovídající finanční prostředky.

Aktivity vyplňující volný čas - U3V sama o sobě sice určitým způsobem může nahradit čas strávený v zaměstnání, ale je jistě také důležité, aby i po jejím ukončení mohli senioři využívat získané znalosti a dovednosti. Aby čas vynaložený na studium byl také účelně zúročen.

4.2 Metody výzkumu

Praktická část mé bakalářské práce byla zpracována metodou kvantitativního výzkumu. Jako techniku sběru dat jsem stanovila dotazník. Použila jsem techniku skupinového výběru.

Podle Gavory je dotazník nejčastější a nejpoužívanější výzkumnou metodou. Používá se pro hromadné a rychlé zjišťování faktů, názorů, postojů, motivů, potřeb aj. Jeho výhodou je, že můžeme oslovit velké množství respondentů v krátkém čase. Dotazníky jsou anonymní, lze je poslat, takže respondent nemusí být osobně přítomen a má také dostatek času na přemýšlení při svých odpovědích. Mezi jeho nevýhody lze zařadit nízkou návratnost a také možnost, že dotazník vyplnila jiná osoba, než respondent.

⁸² CHRÁSKA, M., *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*.

Vyplnění dotazníku může ztížit také skutečnost, že respondent otázce nerozumí a nemůže se nikoho zeptat.⁸³

Dotazník obsahuje celkem 25 otázek. 4 otázky se týkají demografických údajů (pohlaví, věk, rodinný stav, vzdělání) a jsou umístěny v závěru dotazníku. Na umístění demografických údajů není mezi odborníky jednotné stanovisko.

Přiklonila jsem se k názoru Chrátka, který doporučuje, aby se otázky na demografické údaje umísťovali z psychologického hlediska až na konci dotazníku.⁸⁴

Pro přehlednost jsem však charakteristiku vzorku respondentů umístila před vlastním dotazníkovým šetřením. Zbývající otázky jsou zaměřeny na zkoumané téma. Z toho je 7 otázek dichotomických. 1 otázka je polozavřená a respondent si mohl vybrat z několika možností a v případě, že mu nevyhovovaly, mohl použít i nabídku „jiná“. 13 otázek je sestaveno pomocí škály. Jednotlivým stupňům škály byly přiřazené koeficienty od 1 do 5. V našem případě bylo použito následujícího zadání:

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

Likertova škála patří mezi nejpoužívanější a nejspolehlivější techniky měření názorů a postojů. Jednotlivé otázky se skládají z výroku a pětibodové škály. Protože zjišťuje nejen obsah postoje, ale také jeho přibližnou sílu, je důležitou pomůckou pro výzkum postojů.⁸⁵

Vlastní vyhodnocení škály jsem provedla pomocí průměru. Počty odpovědí u jednotlivých výroků jsem vynásobila jejich koeficientem a následně vypočetla průměr.

Vlastní dotazník je přílohou bakalářské práce.

4.3 Specifikace vzorku respondentů

O vlastní rozdání dotazníků jsem požádala pracovníci osobního oddělení Institutu celoživotního vzdělávání na Mendelově univerzitě v Brně, paní Piperisovou. Dotazníky byly rozdány v průběhu měsíce listopadu 2014 účastníkům U3V a to cíleně do 2. a 3. ročníku, aby mohli senioři zhodnotit vlastní zkušenosti se studiem na U3V. Bylo

⁸³ GAVORA, P., *Elektronická učebnice pedagogického výzkumu*.

⁸⁴ CHRÁSKA, M., *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*.

⁸⁵ HAYESOVÁ, N., *Základy sociální psychologie*.

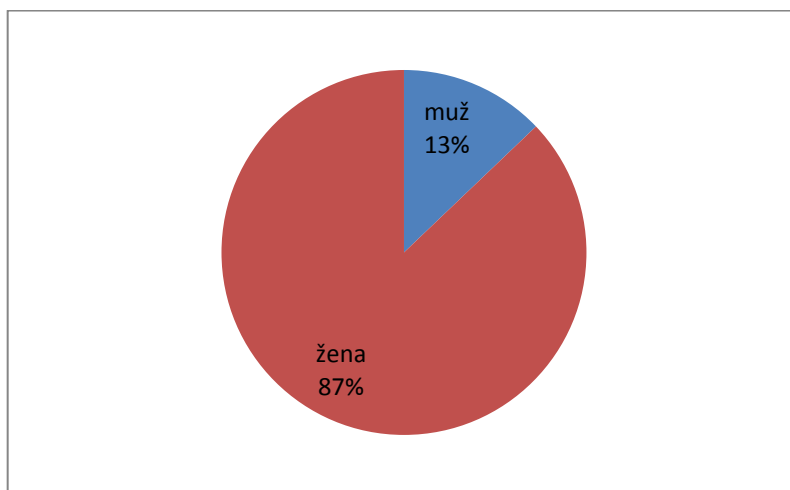
rozdáno celkem 130 dotazníků. Vrátilo se 120 vyplněných dotazníků, což představuje 92% návratnost. 10 dotazníků se vrátilo nevyplněných. Podle osobního sdělení vedoucí Institutu celoživotního vzdělávání studovalo k 31. 12. 2014 ve 2. a 3. ročníku základního cyklu v Brně celkem 166 studentů. Z toho vyplývá, že na vyplnění dotazníků se podílelo 75 % všech studentů 2. a 3. ročníku základního cyklu v Brně. Přesto, že studium mohou navštěvovat osoby již od 50 let, všechny vrácené dotazníky byly od respondentů ve věku 60 let a výše.

Otázka č. 22: Pohlaví

Ze 120 respondentů bylo 115 žen, což představuje 87 % a 15 mužů, kteří se na výsledcích podílí pouze 13 %. Z tohoto důvodu při vyhodnocování praktické části jsem upustila od dělení na muže a ženy.

Tabulka 1: Pohlaví respondentů

Hodnota	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muž	15	13%
Žena	105	87%
Celkem	120	100%



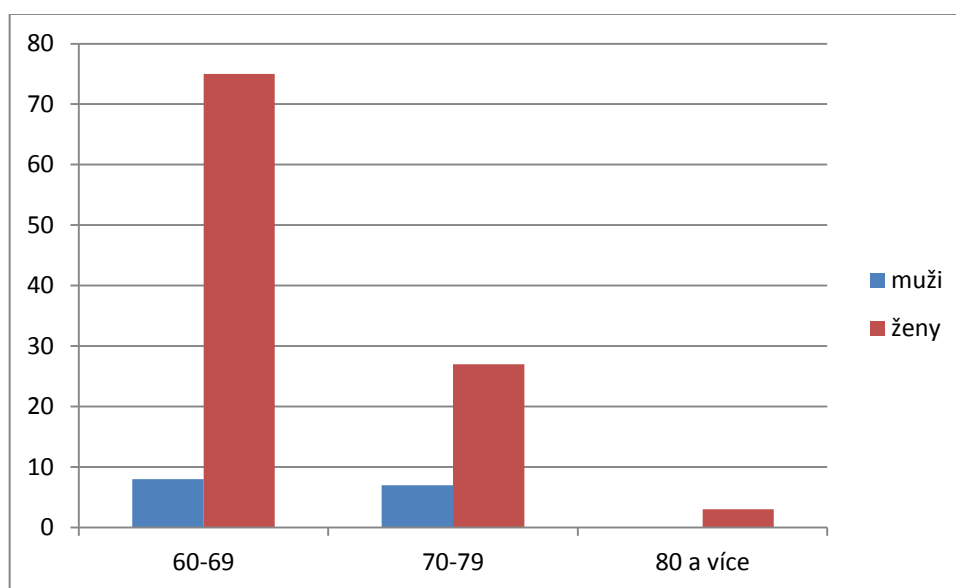
Graf 1: Pohlaví respondentů

Otázka č. 23: Věk

Nejpočetnější skupinou jsou respondenti ve věku 60–69 let. 83 respondentů představuje 69 % z celkového počtu dotazovaných. S přibývajícím věkem klesá počet respondentů v jednotlivých kategoriích. V kategorii 70–79 let to je 34 respondentů (28 %). A v kategorii nad 80 let to jsou pouze 3 respondenti (3 %).

Tabulka 2: Věk respondentů

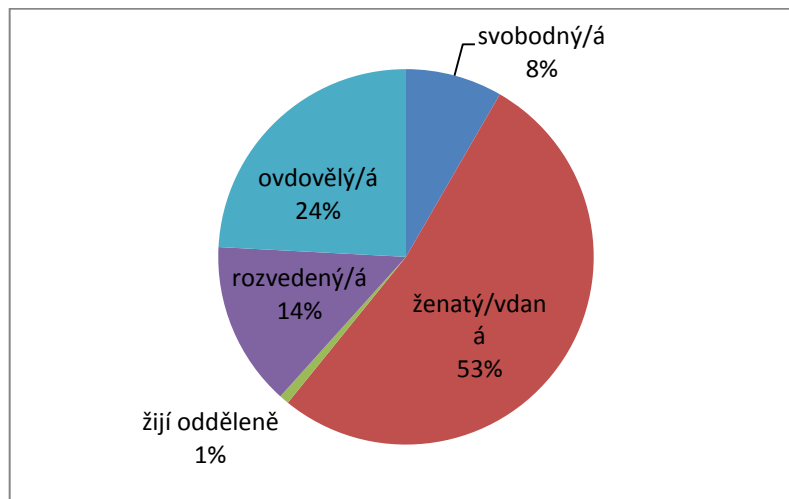
Hodnota	Absolutní četnost		Relativní četnost		Celkem	%
	Muži	Ženy	Muži	Ženy		
60-69	8	75	53%	71%	83	69%
70-79	7	27	47%	26%	34	28%
80 a více	0	3	0%	3%	3	3%
Celkem	15	105	100%	100%	120	100%



Graf 2: Věk respondentů – absolutní četnost

Otázka č. 24: Rodinný stav

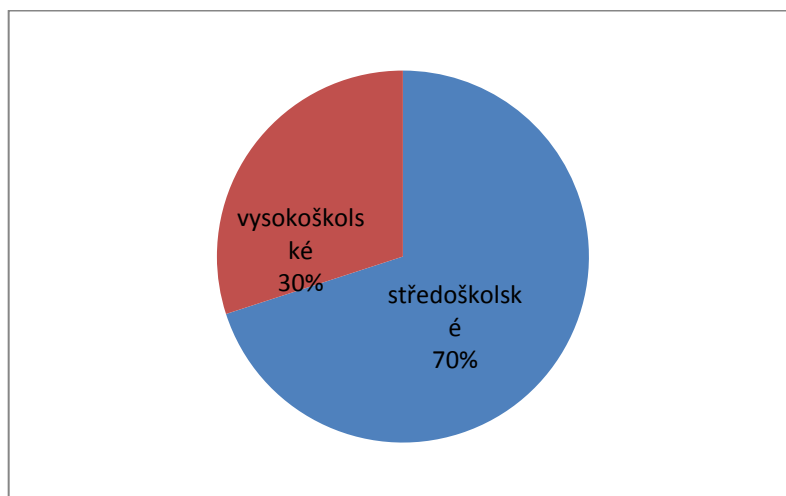
S partnerem žije 63 respondentů (53 %). 57 (47 %) je osamělých. Z toho 10 respondentů (8 %) je svobodných, 1 (1 %) žije odděleně, 17 dotázaných (14 %) je rozvedených a 29 (24 %) ovdovělých. Můžeme odvodit, že osamělost není důvodem ke studiu.



Graf 3: Rodinný stav respondentů

Otázka č. 25: Dosažené vzdělání

Na U3V mohou studovat pouze uchazeči s dokončeným středoškolským vzděláním. Z uvedeného vyplývá, že o studium má větší zájem skupina uchazečů se středoškolským vzděláním, která představuje 84 studentů (70 %) oproti 36 (30 %) vysokoškolsky vzdělaným respondentům



Graf 4: Vzdělání respondentů

5 VÝSLEDKY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

První čtyři otázky neslouží k zodpovězení zadaných hypotéz. Můžeme je označit jako kontaktní. Přesto, vypovídají o skutečnostech, které se váží k danému tématu.

Otázka č. 1: Je toto Vaše první studium na U3V?

Z vyplněných odpovědí je patrné, že 75 respondentů (63 %) se studia účastní opakovaně. Pro 45 studentů (38 %) se jedná o první zkušenost se studiem na U3V.

Otázka č. 2: Přináší Vám studium radost?

Mezi odpověďmi nejvíce převažovala varianta 4 – hodně. Celkem takto odpovědělo 72 respondentů (60 %). Průměrná hodnota radosti ze studia na stupnici 1 až 5 byla vysoká a činila **3,8**.

Tabulka 3: Radost ze studia

Hodnota	Absolutní četnost	Relativní četnost	Hodnota ze škály
1-vůbec ne	0	0%	0
2-mírně	3	300%	6
3-středně	31	26%	93
4-hodně	72	60%	288
5-maximálně	14	12%	70
Celkem	120	100%	457

Otázka č. 3: Přináší Vám studium pocit lepšího společenského zapojení?

Tato otázka měla zjistit, jestli účast na studiu může respondentům umožnit lépe se zapojit do společenského života. Nejvíce respondentů označilo hodnotu 4 – hodně, konkrétně to bylo 50 odpovědí (42 %). Průměrná hodnota dosáhla hodnoty **3,4**.

Tabulka 4: Společenské zapojení

Hodnota	Absolutní četnost	Relativní četnost	Hodnota ze škály
1-vůbec ne	6	5%	6
2-mírně	15	1 %	30
3-středně	38	32%	114
4-hodně	50	42%	200
5-maximálně	11	9 %	55
Celkem	120	100%	405

Otázka č. 4: Je pro Vás studium příležitostí navázat kontakty s novými lidmi?

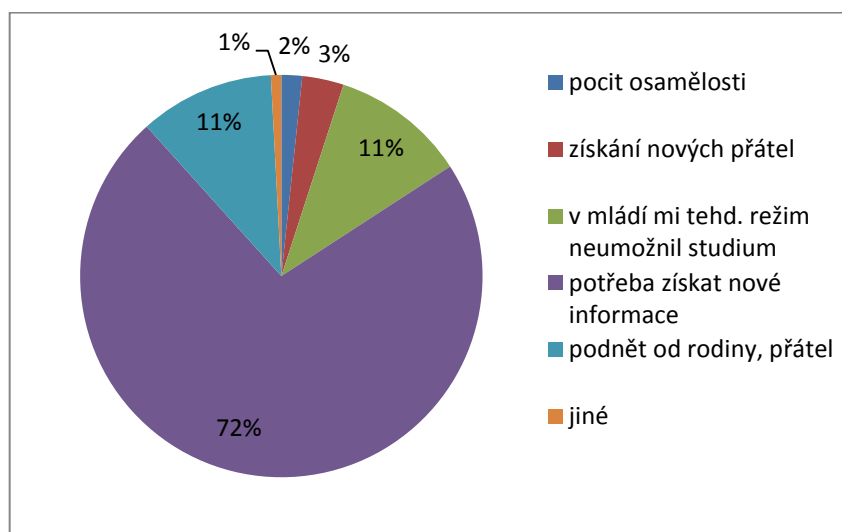
U otázky, zda senioři využívají v rámci studia možnost poznat nové lidi a navázat nové kontakty, byla nejčastěji označena odpověď s hodnotou 4 – hodně. Celkem takto odpovědělo 57 respondentů (47 %). Průměrná hodnota odpovědi byla **3,4**.

Tabulka 5: Navázání nových kontaktů

Hodnota	Absolutní četnost	Relativní četnost	Hodnota ze škály
1-vůbec ne	4	3%	4
2-mírně	18	15%	36
3-středně	32	27%	96
4-hodně	57	47%	228
5-maximálně	9	8%	45
Celkem	120	100%	409

Otázka č. 5: Napište, prosím, co bylo impulsem ke studiu na U3V, eventuelně uveďte jiný důvod.

Cílem této otázky bylo zjistit, co bylo důvodem ke studiu na U3V. Pro 2 respondenty (2 %) byl důvodem ke studiu pocit osamělosti. 4 osoby (3 %) začali studovat z důvodu získání nových přátel. 13 krát (11 %) nebylo současným studentům umožněno v mládí studovat a proto si svoje vzdělání zvyšují prostřednictvím U3V. 87 respondentů (72 %) uvedlo jako důvod ke studiu potřebu získat nové informace. Rodina a přátelé přiměli studovat 13 respondentů (11 %). 1 odpověď (1 %) bylo uvedeno jako jiný důvod.



Graf 5: Důvody ke studiu

Další sada otázek, jmenovitě 6–12 je zaměřena na zodpovězení hypotézy, jestli studium na U3V pozitivně ovlivňuje kvalitu života. Všechny otázky jsou škálové, a proto jsem zvolila umístit sloupcový graf (č. 6), ve kterém jsou znázorněny hodnoty všech odpovědí až po jejich slovní interpretaci. Graf č. 7 ukazuje vypočtený aritmetický průměr hodnot u jednotlivých otázek.

Otázka č. 6: Pomáhá Vám studium udržet, eventuálně zlepšit Vaše fyzické schopnosti?

U otázky, která se týkala vlivu studia na fyzické schopnosti, byl největší počet odpovědí u hodnoty 3 – středně a to 45 (38 %). Jako druhá nejčastější odpověď byla u hodnoty 1 – vůbec, kde odpovědělo 30 respondentů (25 %). K variantě 4 – hodně se přiklonilo 22 respondentů (18 %). 18 dotazovaných (15 %) uvedlo, že jim studium zlepšuje fyzické schopnosti jen mírně a 5 krát (4 %) byla uvedena možnost maximálního vlivu. Průměrná hodnota odpovědí byla **2,6**.

Otázka č. 7: Pomáhá Vám studium udržet, eventuálně zlepšit Vaše duševní schopnosti?

Na otázku ohledně vlivu studia na duševní zdraví převažovaly odpovědi respondentů u hodnoty 3 – středně, tedy 48 (40 %), a následovně potom u hodnoty 4 – hodně, kde bylo 46 odpovědí (38 %). 15 odpovědí (13 %) bylo u hodnoty 5 – maximálně. Studium vůbec neovlivňuje duševní schopnosti v 1 případě (1 %) a mírně v 10 případech (8 %). Průměrná hodnota odpovědí byla **3,5**. To dokazuje příznivý vliv na duševní schopnosti respondentů.

Otázka č. 8: Pomohlo Vám studium na U3V najít nové přátele?

Otázka č. 8 navazuje na otázku č. 4. Obě se týkají rozvíjení nových vztahů a nových přátelství. Také výsledná hodnota je velmi podobná. Nejvíce odpovědí se shromáždilo u odpovědi s hodnotou 4 – hodně, a to 51 (43 %). 35 respondentů (29 %) se přiklonilo k odpovědi s hodnotou 3 – středně. Mírný vliv a hodnotu 2 pro získání nových přátel uvedlo 22 respondentů (18 %). U krajních hodnot 1 – vůbec ne bylo 8 odpovědí (7 %) a u hodnoty 5 – maximálně pouze 4 odpovědi (3 %). Průměrná hodnota odpovědí byla **3,2**.

Otázka č. 9: Přispívá studium na U3V ke zvýšení Vašeho sebevědomí?

Otázka měla odpovědět, jestli studium pomohlo respondentům zlepšit jejich vlastní mínění o sobě samých. Nejvíce odpovědí bylo u otázky s hodnotou 3 – středně, celkem 45 (37 %). Otázku s bodovou hodnotou 2 – mírně označilo 34 respondentů (28 %). Hodně ovlivňuje studium sebevědomí u 26 (22 %) a maximálně u 8 (7 %) dotázaných. Vůbec žádný vliv, tedy hodnotu 1 uvedlo 7 respondentů (6 %). Průměrná hodnota odpovědí byla **2,9**.

Otázka č. 10: Ovlivnilo studium na U3V pozitivně Vaši komunikaci s mladší generací?

Tato otázka měla zodpovědět, jestli studium ovlivňuje mezigenerační komunikaci. Početně nejvíce uváděnou byla odpověď s hodnotou 3 – středně, celkem 41 (34 %). Následovala odpověď s hodnotou 2 – mírně, na kterou odpovědělo 32 respondentů (27 %). 25 dotazovaných (21 %) přiřadilo svoji odpověď k hodnotě 4 – hodně. U krajních hodnot označilo za maximální vliv svoji odpověď 6 (5 %) a bez vlivu 16 (13 %) respondentů. Průměrná hodnota odpovědí byla **2,8**.

Otázka č. 11: Pomáhá Vám studium lépe zvládnout nové komunikační technologie (internet, počítač,...)?

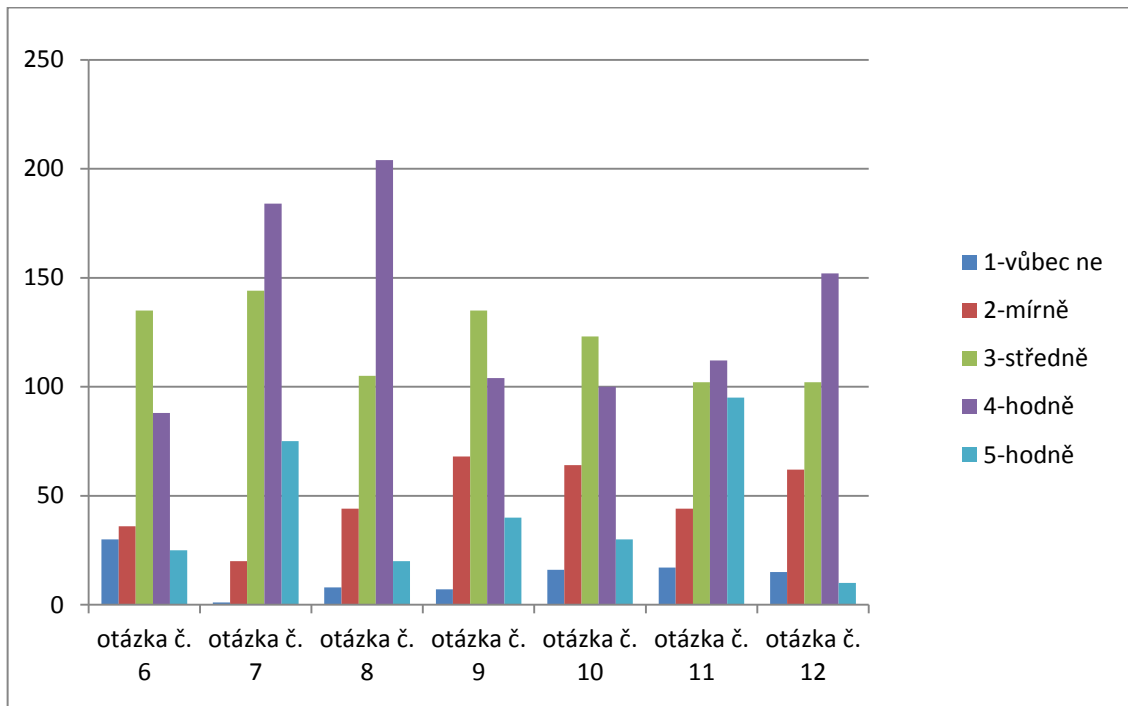
Cílem bylo zjistit, jestli studium pomáhá respondentům lépe se orientovat v dnešní přetechnizované době. Nejvíce respondentů odpovědělo na otázku s hodnotou 3 – středně, a to 34 (28 %). Odpověď s hodnotou 4 – hodně označilo 28 (23 %) dotázaných. Za mírný vliv s hodnotou 2 bylo uvedeno 22 odpovědí (19 %). Krajní hodnoty byly téměř vyrovnané. Pro maximální vliv bylo 19 osob (16 %) a jako vůbec žádný vliv uvedlo 17 respondentů (14 %). Průměrná hodnota odpovědí byla **3,1**.

Otázka č. 12: Zlepšila se vlivem studia Vaše jistota při rozhodování?

Respondenti v této otázce odpovídali, jak studium ovlivnilo jejich jistotu při rozhodování. Největší počet byl u odpovědi s hodnotou 4 – hodně a to 38 (32 %). Ke střední hodnotě se přiklonilo 34 respondentů (28 %). Jako mírné ovlivnění s hodnotou 2 označilo vliv studia na rozhodování 31 dotazovaných (26 %). Žádný vliv nepocítuje 15 respondentů (12 %). Pro maximální se vyjádřili 2 respondenti (2 %). Průměrná hodnota odpovědí byla **2,8**.

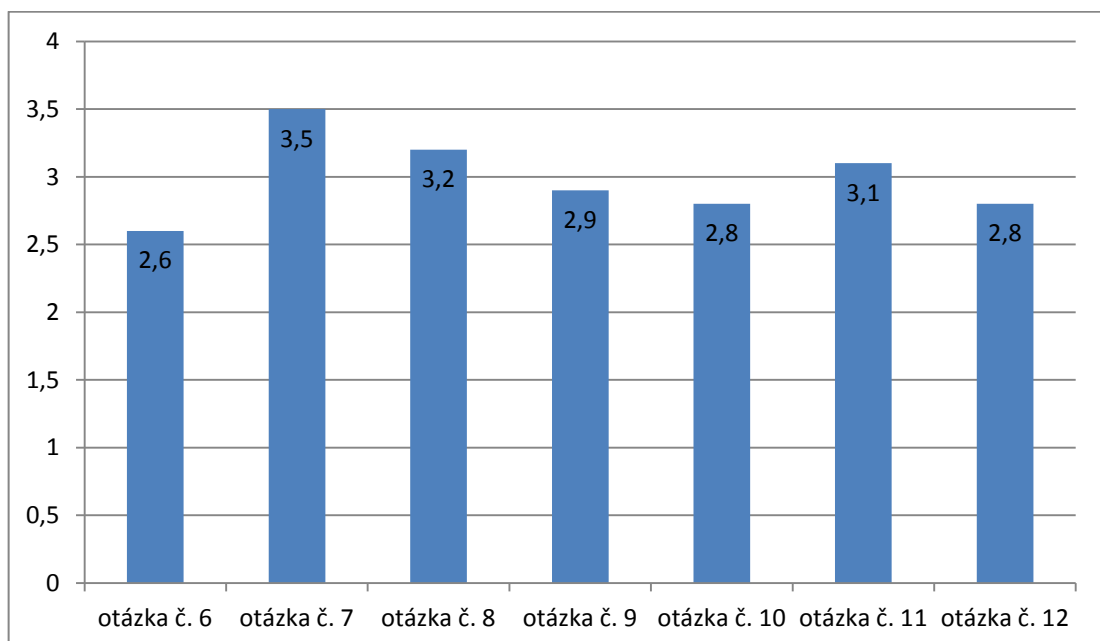
Celkové grafické vyjádření otázek č. 6–12

Počty odpovědí u jednotlivých výroků jsou vynásobeny jejich koeficientem a hodnota uvedena v grafu.



Graf 6: Vliv studia na U3V na kvalitu života

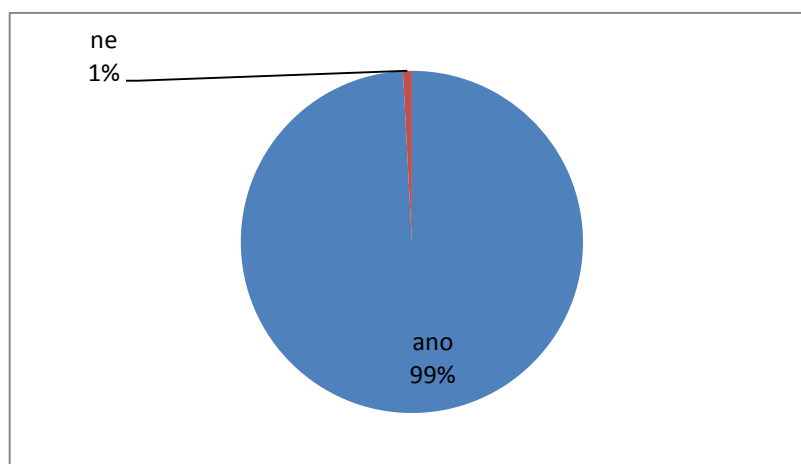
U grafu č. 7 jsou zobrazeny průměrné hodnoty zodpovězených otázek č. 6–12. Otázky byly zpracovány na základě Likertovy škály.



Graf 7: Průměrná hodnota získaná u otázek 6–12

Otázka č. 13: Budete mít zájem po ukončení U3V pokračovat v dalším vzdělávání?

Z odpovědí na tuto otázku je zřejmé, že studium je pro respondenty velkým přínosem, protože pouze 1 osoba odpověděla, že nemá zájem pokračovat v dalším vzdělávání. 119 respondentů (99 %) chce v dalším vzdělávání pokračovat.

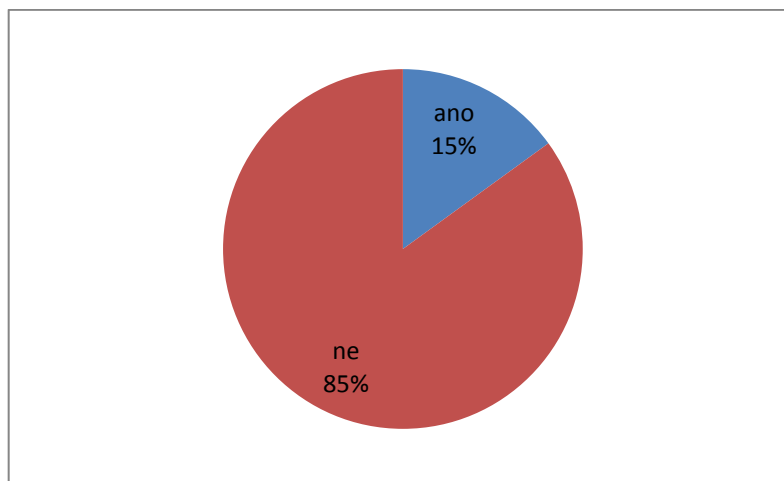


Graf 8: Zájem o další vzdělávání

Otázky č. 14–17 se vztahují k hypotéze, zda studium kompenzuje seniorům odchod ze zaměstnání.

Otázka č. 14: Máte v současné době příjem ze zaměstnání nebo z jiné výdělečné činnosti?

Cílem této otázky bylo zjistit, jestli jsou respondenti v současné době ještě pracovně aktivní. Celkem 18 respondentů (15 %) vykonává pracovní aktivity. 102 osob (85 %) nechodí do zaměstnání ani nevykonává jinou výdělečnou činnost. Pokud respondenti odpověděli Ano, pokračovali otázkou č. 16, pokud byla odpověď Ne, přešli na otázku č. 15.



Graf 9: Respondenti s vlastním příjmem

Otázka č. 15: Pomáhá Vám studium přizpůsobit se změnám, které nastaly s ukončením výdělečné činnosti?

Na tuto otázku odpovídali ti, kteří nemají žádné pracovní aktivity. Otázka byla sestavena pomocí škály. Nejvíce hlasů získala možnost s hodnotou 3 – středně, celkem 40 odpovědí (39 %). Druhou nejvíce označovanou odpovědí byla možnost 4 – hodně a to v počtu 37 (36 %). 16 respondentům (16 %) vyhovovala varianta odpovědi 2 – mírně. Žádný vliv studia v souvislosti s ukončením výdělečné činnosti nepocítuje 9 osob (9 %). U možnosti s označením 5 – maximálně nebyla žádná odpověď. Průměrná hodnota odpovědí byla **3,0**.

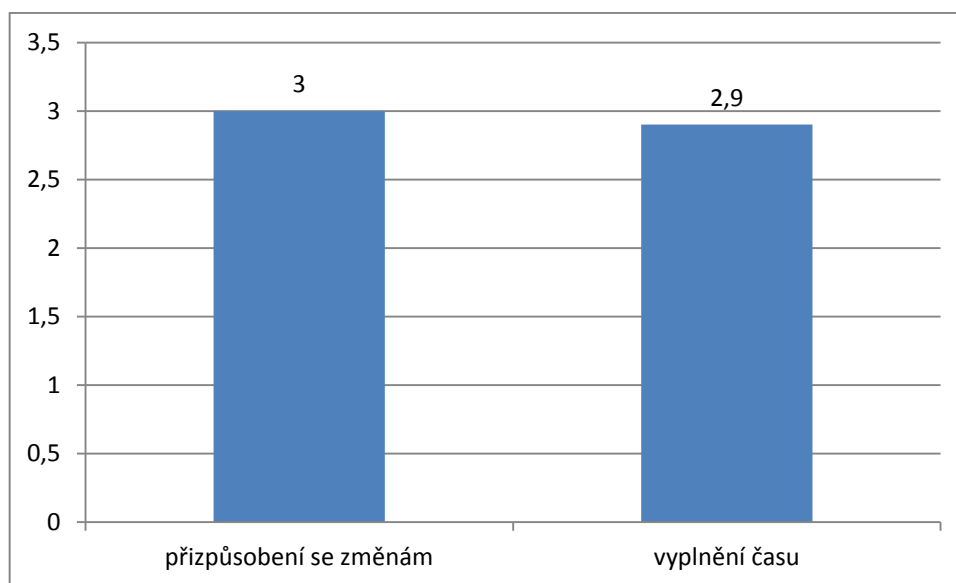
Otázka č. 16: Umožnilo Vám studium na U3V uplatnit se opět na trhu práce?

Na tuto otázku odpovídali, ti kteří jsou zaměstnaní nebo jinak výdělečně činní. Bylo to celkem 18 respondentů. Z toho 7 dotazovaných pomohlo studium se znovu začlenit do pracovního procesu. 11 osob získalo zaměstnání jiným způsobem.

Otázka č. 17: Vyplnilo studium čas, který jste dříve trávili v zaměstnání?

Otázka měla zjistit, jestli studium pomohlo respondentům vyplnit čas, který dříve trávili v zaměstnání. Nejčastější odpovědí byla bodová hodnota 3 – středně, na kterou odpovědělo 41 dotazovaných (34 %). 36 dotazovaných (30 %) uvedlo jako odpověď možnost 2 – mírně. Odpověď 4 – hodně zvolilo 27 respondentů (23 %). Vůbec nevyplnilo studium volný čas 10 osobám (8 %). Jako maximální náhradu za zaměstnání představuje studium pro 6 respondentů (5 %). Průměrná hodnota odpovědí byla **2,9**.

Na níže uvedeném grafu jsou znázorněny odpovědi na otázku č. 15, která odpovídá, jak studium pomohlo seniorům přizpůsobit se změnám souvisejícím s odchodem do důchodu a na otázku č. 17, zda vyplnilo studium seniorům čas, který dříve trávili v zaměstnání. Obě byly zpracovány pomocí škály. Maximální bodové ohodnocení je 5.

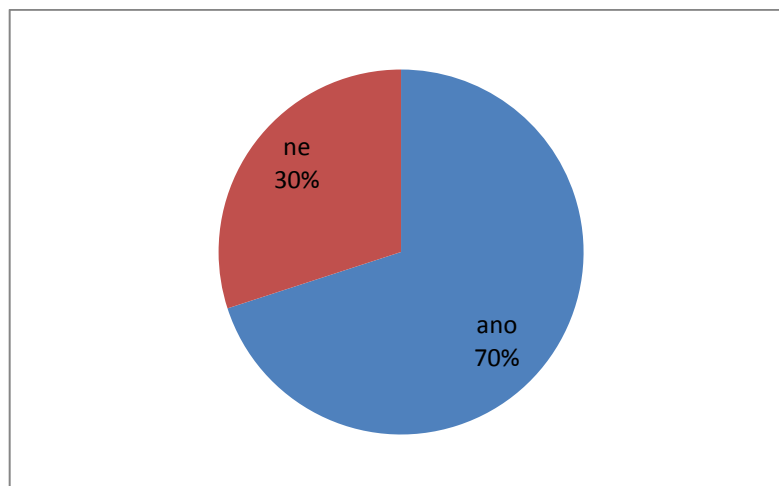


Graf 10: U3V a její vliv na změny spojené s ukončením zaměstnání

Následující otázky by nám měly odpovědět, jestli studium na U3V přivedlo respondenty k novým činnostem a jakého jsou charakteru.

Otázka č. 18: Přivedlo Vás studium k činnostem, o které jste dříve neprojevoval/a zájem?

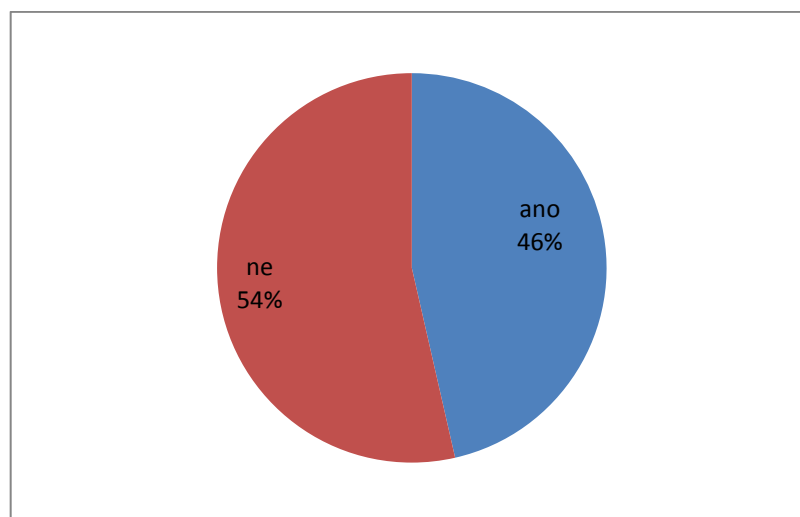
Prostřednictvím studia na U3V se respondenti začali zabývat činnostmi, o které se dříve nezajímali. Kladně na tuto otázku odpovědělo 84 respondentů (70 %). Záporně se vyjádřilo 36 dotazovaných (30 %).



Graf 11: Přírůstek nových činností

Otázka č. 19: Vykonáváte tyto činnosti díky kontaktům získaným na U3V?

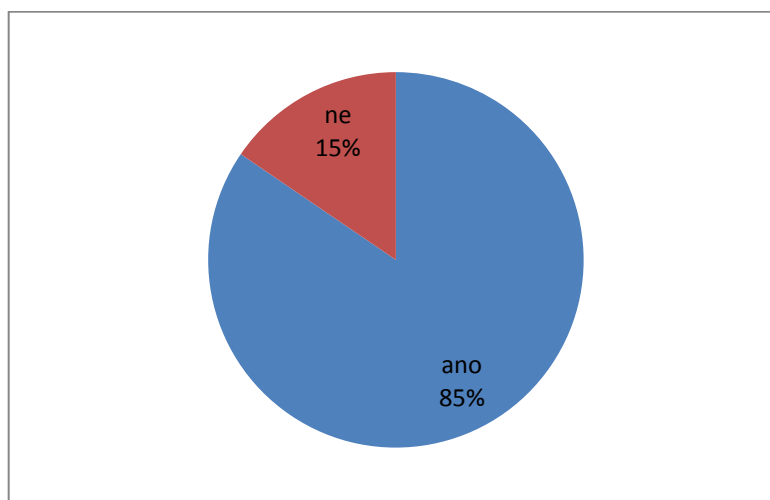
Cílem této otázky bylo zjistit, zda činnosti, kterými se respondenti zabývají na základě znalostí ze studia, vykonávají díky kontaktům, které získali na U3V. 39 respondentů (54 %) si našlo uplatnění samo a 45 dotázaných (46 %) získalo kontakty pro svoji činnost na U3V.



Graf 12: Způsob uplatnění získaných vědomostí

Otázka č. 20: Jsou tyto činnosti dlouhodobého charakteru?

Z otázky č. 18 vyplývá, že o nové činnosti se začalo díky studiu zajímat 84 dotázaných (70 %). Z těchto 84 respondentů 71 osob (85 %) uvedlo, že činnosti mají dlouhodobější charakter. Pouze 13 osob (15 %) zaškrtnulo variantu Ne, tedy, že jde o činnosti krátkodobé.



Graf 13: Činnosti s dlouhodobým charakterem

Otázka č. 21: Dává studium Vašemu životu smysl a pocit naplnění?

Tato otázka byla poslední, která se vztahovala k dané problematice. Dává nám možnost představy o tom, jak moc je studium pro respondenty přínosné. Otázka byla sestavena podle škály. Na prvním místě škály bylo hodnocení 4 – hodně. Celkem se k této možnosti přiklonilo 46 respondentů (38 %). Na druhém místě byla hodnota 3 – středně. Takto odpovědělo 41 dotázaných (34 %). Na otázku s hodnotou 2 – mírně odpovědělo 23 osob (19 %). 1 osoba odpověděla, že jí studium nedává vůbec nic. 9 zúčastněných (8 %) se přihlásilo k odpovědi s hodnotou 5 – maximálně. Průměrná hodnota odpovědí byla **3,3**.

Tabulka 6: Smysl života a pocit naplnění ve vztahu ke studiu

Hodnota	Absolutní četnost	Relativní četnost	Hodnota ze škály
1-vůbec ne	1	1%	1
2-mírně	23	19%	46
3-středně	41	34%	123
4-hodně	46	38%	184
5-maximálně	9	8%	45
Celkem	120	100%	399

6 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ A DISKUZE

Po vyhodnocení jednotlivých otázek dotazníku jsem přešla k vyhodnocení hypotéz.

Hypotéza č. 1 – Senioři docházejí na U3V z důvodů osamělosti a navázání kontaktů.

Přesto, že důvodů ke studiu může být mnoho, z dotazníkového šetření v našem případě jasně vyplývá, že tím hlavním důvodem pro studium na U3V je pro seniory potřeba získat nové informace. Respondenti sice uvedli, že jim studium přináší možnost lepšího společenského zapojení a navázání nových kontaktů (průměrná hodnota u obou otázek byla vysoká 3,4), ale tato skutečnost nebyla důvodem ke studiu. Senioři mají zájem na rozšiřování svých znalostí, a jednoznačně si uvědomují, že nové poznatky jsou nezbytné k tomu, aby byli schopni udržet krok s rozvíjející se společností. **Tato hypotéza byla vyvrácena.**

Hypotéza č. 2 – Studium na U3V pozitivním způsobem ovlivňuje kvalitu života seniorů.

Průměrné hodnoty otázek, které se vztahovaly k této hypotéze, jednoznačně potvrdily velký vliv studia U3V na kvalitu života seniorů. Výsledky jsou zobrazeny v grafu č. 7 a výsledné průměry jsou v rozmezí 2,6–3,5. Největší přínos vidí respondenti v udržení ev. ve zlepšení duševních schopností a možnosti navázání nových společenských vztahů. Získávání znalostí v oblasti informačních technologií, které jim U3V umožňuje, zařadili na třetí místo a ohodnotili průměrem 3,1. Prostřednictvím studia se u seniorů zlepšilo vlastní sebevědomí a jistota při rozhodování. Už sám fakt, že se ke studiu rozhodli a vytrvali, svědčí o jejich odhodlání něčeho dosáhnout. Ukázat ostatním, že nepatří do „starého železa“, ale jsou schopni udělat něco sami pro sebe a ne jenom čekat na pomoc od ostatních. Průměrná hodnota u těchto odpovědí byla 2,9 a 2,8. Zlepšení komunikace s mladší generací bylo ohodnoceno hodnotou 2,8, tedy i v tomto případě nadprůměrně. V průběhu studia se senioři v prostorách univerzity mají možnost setkat se studenty různých věkových kategorií, mohou s nimi diskutovat a řešit společné studijní problémy. V rámci vzájemné komunikace mohou obě strany získat k sobě zcela jiný přístup. Nejméně ovlivňuje podle odpovědí respondentů studium jejich fyzické schopnosti. Průměrná hodnota byla 2,6. Je pravdou, že návštěva školy jedenkrát za týden z nikoho atleta neudělá, ale přece jenom musí jít mezi lidi, musí se upravit a také se do školy nějak dopravit. To všechno jsou aktivity, které určitým způsobem fyzické schopnosti aktivují. Pokud k tomu připočteme ještě například studijní výjezdy nebo společenské aktivity po škole

se spolužáky sejde se nám celá řada činností, která pohybové schopnosti podporují. Na základě těchto skutečností lze konstatovat, že **hypotéza byla potvrzena.**

Hypotéza č. 3 – Studium na U3V kompenzuje seniorům odchod ze zaměstnání

Z odpovědí vyplynulo, že 102 respondentů z celkového počtu 120 nemá zaměstnání ani nejsou jinak výdělečně činní. Pouze 18 dotazovaných mělo pracovní aktivity, přičemž vlivem studia získalo zaměstnání 7 respondentů. Při dalším vyhodnocování hypotézy jsme tedy pracovali pouze s odpověďmi nezaměstnaných seniorů. Obě otázky byly škálové, výsledky jsou znázorněny v grafu 10 a jednoznačně ukazují, že studium na U3V pomohlo seniorům se přizpůsobit změnám, které nastaly s ukončením výdělečné činnosti a současně vyplnilo čas, který dříve trávili v zaměstnání. **Hypotéza se potvrdila.**

Hypotéza č. 4 – Dovednosti a znalosti získané na U3V senioři využívají v dalších zájmových aktivitách.

Tuto hypotézu jsem zařadila do své práce, abych zjistila, jestli je studium pro seniory přínosné i po ukončení vlastního studia na U3V. Ze zjištěných odpovědí vyplývá, že 84 studentům (70 %) přineslo studium nové poznatky a dovednosti, o které dříve neprojevovali zájem, čili se zaměřili ve svých současných aktivitách na činnosti, se kterými před zahájením studia běžně nepřicházeli do kontaktu. K tomu, aby studenti mohli rozvíjet svoje znalosti v praxi, využili kontaktů, které získali na U3V v 46 %. Ostatních 54 % studentů si našlo pro svoje činnosti uplatnění samo. 71 respondentů (85 %) z tohoto počtu dotazovaných získané znalosti využívá dlouhodobě. Lze tedy konstatovat, že studium rozšířilo okruh činností, se kterými se senioři doposud neseťkali a příležitost pro jejich uplatnění si našli převážně sami. Vzhledem k tomu, že tyto aktivity jsou dlouhodobého charakteru, lze předpokládat, že je budou vykonávat i po ukončení studia.

Hypotéza se potvrdila.

Hlavní hypotéza: Senioři využívají U3V jakožto prostředek minimalizace jejich sociální exkluze.

Pro vyhodnocení této hlavní hypotézy nám budou sloužit výsledky předchozích zjištění. Na možnost minimalizace sociální exkluze v našem případě pohlížíme skrze studium na U3V. Zjišťujeme, zda je studium schopno sociální exkluzi u seniorů zabránit nebo ji omezit. Hypotéza, která se týkala důvodu studia, se nepotvrdila. Ale i přesto, příležitost k získání nových informací a dovedností, o které mají senioři zájem, zvyšuje jejich

vzdělanost, umožňuje jim proniknout do nových oblastí společenského života a tento společenský život také rozvíjet. V jak velké míře již závisí jen na nich. Sociální exkluze souvisí také s přístupem k životním šancím a s kvalitou života. Z výzkumu jednoznačně vyplývá, že studium na U3V kladně ovlivňuje kvalitu života seniorů jak po stránce fyzické a duševní, tak v oblasti rozvoje společenských kontaktů. Přínos lze spatřit také v oblasti zlepšení technických schopností seniorů v oblasti nových komunikačních technologií. Studium posílilo jejich sebevědomí. Velkým zlomem v životě seniorů je odchod do důchodu. Přibývá mnoho volného času, který dříve patřil pracovním aktivitám. V našem případě dochází na univerzitu 85 % respondentů, kteří nemají žádnou výdělečnou činnost. Studium jim jednak pomáhá překonat změny způsobené změnou sociálního statusu a jednak částečně vyplňuje čas, který dříve věnovali své práci. Studium na U3V seniorům tedy zprostředkovává určitý „návrat do společnosti“, umožňuje rozvíjet další kontakty a zamezuje izolaci. Samotné studium je ale pouze na omezenou dobu. Co po jeho skončení? Z průzkumu vyplývá, že získané znalosti a dovednosti umožnili respondentů proniknout do nových oblastí života a jak sami uvádějí, jsou dlouhodobého charakteru, z čehož je zřejmé, že v těchto činnostech budou pokračovat i po ukončení studia. U3V pomáhá seniorům najít uplatnění i v budoucím životě, aby tak mohli zúročit to, co jim studium dalo a mohli se opět uplatnit ve společnosti. **Hlavní hypotéza se potvrdila.**

Do dotazníku byly vloženy i otázky, zda se u respondentů jedná o první studium na U3V a jestli mají zájem po ukončení U3V pokračovat ve svém vzdělávání. Pro 63 % respondentů se nejedná o první studium na U3V a pouze 1 dotazovaný odpověděl, že nebude chtít pokračovat v dalším vzdělávání. Studium tedy dává seniorům mimo nové informace i něco, kvůli čemu se k němu opakovaně vrací. Podle dalších doplňujících otázek to je také radost a příležitost poznat nové lidi a možnost zlepšit svůj společenský život. Domnívám se, že i toto jsou nezanedbatelné důvody pro studium, i když to třeba někdo nechce říci nahlas. Na závěr dotazníkového šetření byla respondentům položena otázka, zda studium dává jejich životu smysl a pocit naplnění. Bodová hodnota odpovědi byla 3,3. I tyto výsledky tedy hovoří ve prospěch studia na U3V.

DISKUZE

Většina studentů U3V ve výzkumné skupině je ve věkovém rozmezí 60–69 let, což je 69 % z celkového počtu respondentů. S narůstajícím věkem počet studentů v jednotlivých věkových skupinách klesá. Při studiu literatury bylo zjištěno, že v rámci výzkumných šetření i na jiných univerzitách převládá vyšší procento studujících žen. V našem výzkumu na Mendlově univerzitě v Brně jsou studující ženy zastoupeny v 87 % a muži pouze ve 13 %. Z diplomové práce Bc. Kateřiny Radvanové⁸⁶, která prováděla výzkum v roce 2006 na Masarykově univerzitě, vyplývá výsledek téměř totožný. Ženy mají 88 % a muži 12 %. Proč muži v důchodovém věku studují v tak malé míře? Tato otázka by mohla být tématem dalšího výzkumu. Rodinný stav podle našeho výzkumu nemá vliv na složení studentů. V manželském svazku žije 53 % respondentů. Středoškolské vzdělání bylo zjištěno u 70 % dotázaných. Velice podobných výsledků dosáhl také výzkum Jany Podhajské⁸⁷ z roku 2009, která jej situovala na Masarykovu univerzitu a zjišťovala, jak studium na U3V může subjektivním způsobem ovlivňovat kvalitu života u seniorů. V době výzkumu bylo na Masarykově univerzitě 51,7 % studujících v manželství, 75 % bylo středoškolsky, 20 % vysokoškolsky vzdělaných a 5 % pouze se základním vzděláním. Lze tedy usuzovat, že složení studujících seniorů na různých univerzitách je z hlediska věku, rodinného stavu a vzdělání velice podobné. Převažují ženy ve věkové kategorii 60–69, středoškolsky vzdělané, z poloviny osamělé a jak je uvedeno níže také nezaměstnané.

Respondenti udávají jako hlavní důvod pro zahájení studia potřebu získat nové informace. To dokazuje také skutečnost, že 63 % dotázaných studuje na U3V opakovaně a 99 % z nich má v plánu po ukončení současného studia na U3V pokračovat v dalším vzdělávání. Nové poznatky umožňují respondentům lepší společenské uplatnění, mají přehled o současném dění doma i ve světě, získávají informace z různých oblastí života a mohou se také o své zkušenosti podělit s ostatními. Vzhledem k velkému zájmu seniorů o studium můžeme rozvoj vzdělávání seniorů jen doporučit.

Podobně se o vzdělávání vyjadřuje i Rabušic, který popisuje vzdělaného člověka jako takového, který umí lépe zvládat sociální situace ovlivňující jeho život, jeho primární

⁸⁶ RADVANOVÁ, K., Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity z pohledu jejích účastníků.

⁸⁷ PODHAJSKÁ, J., Univerzita třetího věku jako jeden z faktorů příznivě ovlivňující subjektivní vnímání kvality života u seniorů.

hodnotou je zdraví, které mu umožňuje žít plný život. Vzdělanější člověk je také člověk zdravější.⁸⁸

Z našeho šetření vyplynulo, že studium na U3V má jednoznačně kladný vliv na kvalitu života seniorů. Největší přínos pocítují senioři v oblasti zlepšení duševních schopností, v rozvoji společenského života a také ve zlepšení svých znalostí týkajících se nových komunikačních technologií. Podle zjištěných skutečností přispělo studium na U3V také k upevnění jejich sebevědomí a jistoty při rozhodování. Výsledky bakalářské práce Podhajské⁸⁹ dokazují kladný vliv studia na zlepšení společenského života seniorů. Její výsledky výzkumu se s našimi shodují také v tom, že studenti se účastní studia proto, aby získali nové vědomosti. Zlepšení kvality života lidí třetího věku bylo podle Čornaničové⁹⁰ hlavním důvodem pro založení U3V.

Při vyhodnocování výsledků, které se týkaly pracovní aktivity respondentů, byla zarážející vysoká míra nezaměstnanosti studujících seniorů a to 85 %. Studium na U3V je doménou nezaměstnaných, a to především žen. Zaměstnaní jedinci na studium pravděpodobně nemají čas a také jim asi chybí motivace. Podle Českého statistického úřadu představují v roce 2011 pracující důchodci více než 5 % všech pracujících. Celková intenzita pracovního zapojení u mužů nad 60 let je výrazně vyšší než u žen.⁹¹

My z toho můžeme odvodit, že lidé bez práce jsou vyřazeni ze společenského dění a tudíž hledají možnost jak eliminovat svoje sociální vyloučení prostřednictvím studia. Z průzkumu vyplývá, že studium pomohlo seniorům překonat změny, které nastaly s ukončením pracovní aktivity a také jim vyplnilo volný čas, který dříve strávili v zaměstnání. Skutečnost, že vzdělávací aktivity představují pro seniory alternativní uplatnění po odchodu z trhu práce, je konstatována také v Národním akčním plánu.⁹² Otázka proč studují na U3V převážně nezaměstnaní senioři by mohla posloužit jako podklad pro další výzkumnou práci.

Výzkum navazuje na teoretickou část, ve které je definována sociální exkluze se zaměřením na seniory. Náš výzkum má za cíl odpovědět na otázku, zda může studium

⁸⁸ RABUŠIC, L., *Česká společnost stárne*.

⁸⁹ PODHAJSKÁ, J., Univerzita třetího věku jako jeden z faktorů příznivě ovlivňující subjektivní vnímání kvality života u seniorů.

⁹⁰ ČORNANIČOVÁ, R., *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*.

⁹¹ V republice pracuje čtvrt milionu důchodců. Dostupné z: www.czso.cz

⁹² Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/14540>

na U3V eliminovat nebo zabránit sociálnímu vyloučení seniorů. Vzhledem k povaze odpovědí, které byly jen pozitivní, můžeme studium na U3V považovat pro seniory za přínosné. Studium umožňuje seniorům udržet krok se současností. Mohou se zdokonalovat v mnoha oblastech, které souvisejí se životem. Respondenti také kladně hodnotili zlepšení vztahu s mladší generací a společenského zapojení.

Náš průzkum může posloužit univerzitě jako zpětná vazba seniorů na pořádání celoživotního vzdělávání formou U3V. Dokazuje maximální zájem respondentů o toto neformální vzdělávání. Ze strany seniorů je zájem především o nové informace. Zjištěné výsledky by mohly posloužit také jako osvěta, zveřejnění základních informací o U3V, vyzdvihnout vliv U3V na zlepšení kvality života seniorů, a to například formou článků v časopisech pro seniory. Tyto základní informace by mohly být přínosem především pro seniory, kteří nemají s U3V žádné zkušenosti.

Výzkum byl prováděn pouze na vzorku studentů z Mendelovy univerzity v Brně a získané výsledky nelze bez dalšího doplnění a výzkumu v této oblasti aplikovat a zobecňovat na celou populaci studentů U3V.

Protože tato bakalářská práce je jakýmsi „startem“ do světa studia na U3V na Mendelově univerzitě může být podkladem pro další navazující diplomové práce nebo i pro další výzkum. Jestli jsou respondenti spokojeni s podmínkami studia, zda jim vyhovuje nabídka kurzů a jak hodnotí odbornost a přístup profesorů.

Při výběru skupiny respondentů mohli být zařazeni do výzkumu také studenti z navazujícího studia. Nedomnívám se, že by výsledky získaly opačnou hodnotu, ale protože tito studenti mají už základní kurz za sebou, mohly by být výsledky o něco objektivnější.

Sociální pedagogiku lze chápat ve vztahu k pojmu sociální ve dvojitěm pojetí. Za prvé ve smyslu pomoci těm, kteří se dostali do složité životní situace a za druhé ve vztahu k celé společnosti, čímž je myšlena výchova, jako pomoc všem věkovým kategoriím.⁹³

Sociální pedagogika jako životní pomoc, je podle Bakošové pozitivní pedagogikou, která poskytuje komplexní pomoc dětem, mládeži a dospělým ve vztahu k prostředí. Tato pomoc

⁹³ KRAUS, B., *Základy sociální pedagogiky*.

se zaměřuje na hledání nejvhodnějších forem pomoci a na kompenzování nedostatků prostřednictvím výchovného procesu, který směřuje k integraci a stabilizaci osobnosti.⁹⁴

Jako příklad lze uvést článek Vaňkové (in Laca) kde píše o neustálých změnách v oblasti ekonomiky, finančnictví a sociálního systému ČR. Senioři se neumí těmto změnám tak rychle přizpůsobit a v důsledku toho se stávají častými oběťmi různých finančních podvodů. V poslední době to jsou především předváděcí akce. Velkými rizikem pro seniory jsou také půjčky. Prvotní prevence je ve výchově, kterou může seniorům zprostředkovat i U3V, kde je finanční gramotnost součástí přednášek.⁹⁵

A tak můžeme pokračovat mnoha dalšími příklady ze života seniorů, při kterých využívají informace a vědomosti získané na U3V. Výchova a vzdělání se promítá do rodinného a případně i profesního života, do způsobu trávení volného času, zdravotního stavu a celého způsobu života. Sociální pedagogika pomáhá seniorům prostřednictvím výchovy zvládat složité životní situace.

⁹⁴ BAKOŠOVÁ, Z., *Sociální pedagogika ako životná pomoc.*

⁹⁵ LACA, S., LACA, P., *Sociální pedagogika v kontextu životních etap člověka I.*

ZÁVĚR

Když jsem se rozhodla psát tuto bakalářskou práci zaměřenou na seniory, měla jsem pouze základní informace o tom, že existuje nějaká U3V a že senioři chodí ještě do dalších kroužků. Vůbec mě nenapadlo, že tato oblast vzdělávání seniorů je tak rozmanitá a nabízí tolik možností ke zkoumání.

Obyvatelstvo naší současné společnosti stárne. Lidský věk se prodlužuje. Narůstá počet osob, které nepracují z důvodu pobírání starobního důchodu a současně se snižuje počet osob, které jsou na trhu práce aktivní. Technika a věda jdou neustále kupředu. Aby starší ročníky byly schopny udržet tempo s rozvojem nových technologií a s novými postupy je potřeba, aby zvyšovaly a prohlubovaly svoji vzdělanost.

Jedinec, který stojí na začátku svého důchodového věku, by se měl zamyslet nad tím, jak toto období prožije. V dnešní době se totiž nejedná o pár let, ale o pár desítek let. Tudíž je potřeba, aby se nad touto skutečností každý pozastavil a uvážil, jak si tuto etapu života „vychutná“. U3V může dnešním seniorům toto období jen zlepšit a usnadnit. Účast na vzdělávání pomáhá seniorům upevnit pocit důstojnosti a zlepšit jejich postavení ve společnosti. Díky získaným znalostem se senioři také lépe adaptují na změny ve stáří v oblasti duševních a fyzických schopností. Pro mnoho starších osob však znamená studium příležitost k účasti na společenském dění a možnost k navázání nových kontaktů a zlepšení mezigeneračních vztahů. Závěrem nám tedy nezbyvá než současným a budoucím seniorům studium na U3V jen doporučit a popřát mnoho studijních úspěchů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ABZ slovník cizích slov, Pojem sociální exkluze. [cit. 17. 10. 2014]. Dostupný z <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/socialni-exkluze>

ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. 1. vyd. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky, 2011, 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4.

BAKOŠOVÁ, Zlatica. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta. ISBN 978-809-6994-403.

BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014, 136 s. ISBN 978-807-4520-396.

ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 2., dopl. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK, 2007, 163 s. ISBN 978-802-2322-874.

Dlouhodobý záměr seniorského vzdělávání na vysokých školách na období 2008-2015. [online]. Praha 2008. [cit. 14. 12. 2014]. Dostupné z: http://au3v.vutbr.cz/soubory/DZ_AU3V_CR.doc

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 112 s. ISBN 978-802-4741-383.

GAVORA, Peter a kol. 2010. *Elektronická učebnica pedagogického výskumu*. [online]. Bratislava: Univerzita Komenského, 2010. Dostupné na: <http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/> ISBN 978-80-223-2951-4.

GREGOR, Ota. *Stárnout, to je kumšt*. 3. vyd. Praha: Dům medicíny, 1999, 144 s. ISBN 80-238-4791-0.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-807-2629-008

HAYESOVÁ, Nicky. *Základy sociální psychologie Přel. I. Štěpaníková*. 2.vyd. Praha: Portál, 2000, 165 s. ISBN 80-717-8415-X.

HEŘMANOVÁ, Eva. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2012, 239 s. ISBN 978-80-7419-106-0.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vydání 1. Praha: Grada Publishing, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně: Univerzita třetího věku [online]. Mendelova univerzita v Brně [cit. 24. 2. 2015]. Dostupné z: http://u3v.mendelu.cz/cz/student/zakl_cyklus

Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně: Univerzita třetího věku [online]. Mendelova univerzita v Brně [cit. 24. 2. 2015]. Dostupné z: http://u3v.mendelu.cz/cz/uchazec/o_nas

Institut celoživotního vzdělávání Mendelovy univerzity v Brně: Univerzita třetího věku [online]. Mendelova univerzita v Brně [cit. 24. 2. 2015]. Dostupné z: <http://u3v.mendelu.cz/cz/klub>

KALVACH, Zdeněk. Aktivní stáří, geriatrická křehkost a technická pomoc. In: *Sborník z konference Gerontologie a technologie pro handicapované – směr budoucnosti*. [online]. Ostrava 2007. [cit. 15. 1. 2015]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/3483/01_Kalvach.pdf

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 215 s. ISBN 978-80-7367-383-3.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-802-4736-044.

LACA, Slavomír a Peter LACA. *Sociální pedagogika v kontextu životních etap člověka I*. Brno: Institut mezioborových studií, 2014, 302 s. ISBN 978-80-87182-47-5.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998, 343 s., obr. ISBN 80-716-9195-X.

MACHALOVÁ, Mária. *Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie: (sociálnych pracovníkov, sociálnych pedagógov a andragógov)*. Vyd. 1. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, 220 s. ISBN 978-80-87182-10-9.

Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 [online] Praha, 2013. [cit. 14. 12. 2014]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/14540>

Mendelova univerzita v Brně: o univerzitě. [online]. Mendelova univerzita v Brně. [cit. 24. 2. 2015]. Dostupné z: <http://mendelu.cz/o-univerzite>

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

MÜHLPACHR, Pavel. *Schola gerontologica*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, 314 s. ISBN 80-210-3838-1.

MÜHLPACHR, Pavel. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, 2008, 203 s. ISBN 978-80-7392-072-2.

ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1.vyd. Praha: Avicenum, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 92 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-244-0879-1.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Překlad Abigail Kozlíková. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-717-8184-3.

PODHAJSKÁ, Jana. *Univerzita třetího věku jako jeden z faktorů příznivě ovlivňující subjektivní vnímání kvality života u seniorů* [online]. Brno. 2009 [cit. 4. 10. 2014]. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Katedra psychologie. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/182764/fss_b/Podhajska/pdf

PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky IV: Vysokošk. příručka*. Vyd. 1. Praha: SPN, 1974, 49 s.

RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost stárne*. Vyd. 1. V Brně: Georgetown, 1995, 192 p. ISBN 80-901-6042-5.

RADVANOVÁ, Kateřina. *Univerzita třetího věku Masarykovy univerzity z pohledu jejích účastníků* [online]. Brno. 2006 [cit. 10. 9. 2014]. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/64733/pedf_m/Radvanova.pdf

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-717-8829-5.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2009, 300 s. ISBN 978-807-3675-608.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-7178-274-2.

SIROVÁTKA, Tomáš. *Sociální exkluze a sociální inkluze menšin a marginalizovaných skupin*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2004, 237 s. ISBN 80-210-3455-6.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009, 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezměn. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.

ŠTILEC, Miroslav. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-717-8920-8.

VAĎUROVÁ, Helena a Pavel MÜHLPACHR. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005, 143 s. ISBN 80-210-3754-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

V republice pracuje čtvrt milionu důchodců. [online] Praha 2012. [cit. 23. 3. 2015]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ci/vyvoj-ekonomicke-aktivity-obyvательства-4-ctvrtletí-2011-rwsr0r11ir>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1, 2: Demografický vývoj v porovnání let 1950 a 2050. Dostupné z: 15

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Pohlaví respondentů	48
Graf 2: Věk respondentů – absolutní četnost.....	49
Graf 3: Rodinný stav respondentů	50
Graf 4: Vzdělání respondentů	50
Graf 5: Důvody ke studiu.....	52
Graf 6: Vliv studia na U3V na kvalitu života	55
Graf 7: Průměrná hodnota získaná u otázek 6 – 12	55
Graf 8: Zájem o další vzdělávání	56
Graf 9: Respondenti s vlastním příjmem	57
Graf 10: U3V a její vliv na změny spojené s ukončením zaměstnání	58
Graf 11: Přírůstek nových činností	59
Graf 12: Způsob uplatnění získaných vědomostí	59
Graf 13: Činnosti s dlouhodobým charakterem.....	60

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Pohlaví respondentů	48
Tabulka 2: Věk respondentů	49
Tabulka 3: Radost ze studia	51
Tabulka 4: Společenské zapojení.....	51
Tabulka 5: Navázání nových kontaktů	52
Tabulka 6: Smysl života a pocit naplnění ve vztahu ke studiu	60

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, oboru Sociální pedagogika. Tento dotazník je součástí mé bakalářské práce, která se zabývá aktivitami seniorů. Dotazník je anonymní, odpovědi na otázky jsou důvěrné a budou použity jen pro účely mé bakalářské práce. U každé otázky zakroužkujete zvolenou odpověď, případně krátce odpovězte.

Předem velice děkuji za Váš čas a ochotu.

1. Je toto Vaše první studium na U3V?

- a) Ano
- b) Ne

2. Přináší Vám studium radost?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

3. Přináší Vám studium pocit lepšího společenského zapojení?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

4. Je pro Vás studium příležitost navázat kontakty s novými lidmi?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

5. Napište, prosím, co bylo impulsem ke studiu na U3V, eventuelně uveďte jiný důvod

- a) pocit osamělosti
- b) získání nových přátel
- c) v mládí mi tehdejší režim neumožnil studium
- d) potřeba získat nové informace
- e) podnět od rodiny, přátel
- f) jiné

6. Pomáhá Vám studium udržet, eventuelně zlepšit vaše fyzické schopnosti?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

7. Pomáhá Vám studium udržet, eventuelně zlepšit vaše duševní schopnosti?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

8. Pomohlo Vám studium na U3V najít nové přátele?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

9. Přispívá studium na U3V ke zvýšení vašeho sebevědomí?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

10. Ovlivnilo studium na U3V pozitivně Vaši komunikaci s mladší generací?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

11. Pomáhá Vám studium lépe zvládnout nové komunikační technologie (internet, počítač,...)?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

12. Zlepšila se vlivem studia Vaše jistota při rozhodování?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

13. Budete mít zájem po ukončení U3V pokračovat v dalším vzdělávání?

- a) Ano
- b) Ne

14. Jste v současné době zaměstnání nebo jinak výdělečně činní?

- a) Ano
- b) Ne

15. Pokud jste odpověděli na otázku č. 14 b) Ne - Pomáhá Vám studium přizpůsobit se změnám, které nastaly s ukončením výdělečné činnosti? V opačném případě otázku vynechejte.

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

16. Pokud jste odpověděli na otázku č. 14 a) Ano - Umožnilo Vám studium na U3V uplatnit se opět na trhu práce? V opačném případě otázku vynechejte.

- a) Ano
- b) Ne

17. Vyplnilo studium čas, který jste dříve trávili v zaměstnání?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

18. Přivedlo Vás studium k činnostem, o které jste dříve neprojevoval/a zájem?

- a) Ano (pokračujte otázkou č. 19)
- b) Ne (pokračujte otázkou č. 21)

19. Jsou tyto činnosti dlouhodobého charakteru?

- a) Ano
- b) Ne

20. Vykonaláte tyto činnosti díky kontaktům získaným na U3V?

- a) Ano
- b) Ne

21. Dává studium Vašemu životu smysl a pocit naplnění?

Vůbec ne	mírně	středně	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

22. Pohlaví: muž žena**23. Věk:**

- a) 50 – 59
- b) 60 – 69
- c) 70 – 79
- d) 80 a více

24. Rodinný stav:

- a) Svobodný/á
- b) Ženatý/vdaná
- c) Žiji odděleně
- d) Rozvedený
- e) Ovdovělý/á

25. Dosažené vzdělání:

- a) Středoškolské
- b) Vysokoškolské