

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA SOCIOLOGIE, ANDRAGOGIKY A KULTURNÍ
ANTROPOLOGIE

VLIV ÚČASTI NA VZDĚLÁVACÍCH PROGRAMECH
PRO SENIORY NA SOCIÁLNÍ ASPEKTY KVALITY ŽIVOTA

Magisterská diplomová práce

Obor studia: Andragogika

Autor: Bc. Martina Pecháčková

Vedoucí práce: doc. Ing. Mgr. Martin Lux, PhD.

Olomouc 2021

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou prací na téma „Vliv účasti na na vzdělávacích programech pro seniory na sociální aspekty kvality života“ vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Olomouci dne 12. 8. 2021

.....

Bc. Martina Pecháčková

Děkuji panu doc. Ing. Mgr. Martinu Luxovi, PhD., za odborné vedení diplomové práce, věcné připomínky, rady a vstřícný přístup.

Anotace

Jméno a příjmení:	Bc. Martina Pecháčková
Katedra:	Katedra sociologie, andragogiky a kulturní antropologie
Obor studia:	Andragogika
Obor obhajoby práce:	Andragogika
Vedoucí práce:	doc. Ing. Mgr. Martin Lux, PhD.
Rok obhajoby:	2022

Název práce:	Vliv účasti na vzdělávacích programech pro seniory na sociální aspekty kvality života
Anotace práce:	Diplomová práce je zaměřena na problematiku seniorské populace s cílem zjistit, jak ovlivňuje účast na vzdělávacích programech pro seniory hodnocení kvality života, a to zejména v sociální oblasti. Práce je členěna na teoretickou a empirickou část. Teoretická část vychází ze studia odborné literatury a zpracovává problematiku stáří a stárnutí, edukaci seniorů jako specifické cílové skupiny vzdělávání, a to i z dimenze kvality života. Úkolem empirické části je zpracování výsledků kvalitativního šetření zkoumající vliv účasti na vzdělávacích programech pro seniory na kvalitu jejich života. Data potřebná k praktické části jsou získána pomocí polostrukturovaného rozhovoru se seniory. Výstupem práce je závěrečné zhodnocení výsledků a naplnění cíle.
Klíčová slova:	Senior, vzdělávání seniorů, kvalita života, sociální aspekty.
Title of Thesis:	The Impact of Attendance at Educational Programs for Senior Citizens on Social Aspects of Quality of Life

Annotation:	The thesis focuses on the elderly people problematics with the aim to determine how the participation in the educational programmes for the elderly people effects the life quality evaluation especially in social terms. The thesis is divided into a theoretical and an empirical part. The theoretical part is based on the secondary sources and defines the issues of the old age and the ageing proces, the education of elderly people as a specific education target group, as well as it conveys the dimension of quality of life. The aim of the empirical part is to proces the results of a qualitative research examining effects of participation on educational programmes on elderly people's quality of life. The analysed data are obtained by using a semi-structured interview with the elderly people. The thesis outcome is the final summarization and reflection on the results and the fulfilment of the objective.
Keywords:	Elderly people, elderly people education, quality of life, social aspects
Názvy příloh vázaných v práci:	Příloha 1 – Vzor informovaného souhlasu
Počet literatury a zdrojů:	24
Rozsah práce:	106 s. (164 146 znaků s mezerami)

Obsah

Úvod.....	7
1 Teoretická část.....	11
1.1 Vymezení zkoumaného problému.....	11
1.2 Stárnutí populace jako výzva pro edukaci	11
1.3 Specifika seniorů jako účastníků vzdělávacích programů	16
1.4 Vzdělávání seniorů.....	19
1.5 Vzdělávací programy pro seniory	22
1.6 Kvalita života u seniorů.....	23
1.7 Vliv vzdělávání na sociální aspekty života seniorů	29
1.8 Shrnutí.....	33
2 Empirická část.....	36
2.1 Výzkumný problém	36
2.2 Výzkumné otázky.....	36
2.3 Výzkumná metoda a technika	38
2.4 Výběr a charakteristika výzkumného vzorku	39
2.5 Etika výzkumu	41
3 Výsledky kvalitativního šetření	42
3.1 Úvodní otázky.....	42
3.2 Dopady vzdělávání na tělesné zdraví seniorů.....	55
3.3 Dopady vzdělávání na psychické zdraví seniorů.....	60
3.4 Vliv vzdělávání na sociální přínos.....	66
3.5 Vliv vzdělávání na sounáležitost	71
3.6 Vliv vzdělávání na sociální život	77
3.7 Závěr rozhovoru.....	84
3.8 Sekce pro dílčí výzkumné otázky	85

Závěr	92
Seznam použité literatury.....	100
Seznam tabulek	103
Seznam použitých zkratk	106
Přílohy	107

Úvod

Tématem práce je vzdělávání seniorů a vliv edukace na jejich kvalitu života. O kvalitě života hovoří řada odborných zdrojů v různých kontextech a s různým obsahem (IZPE, 2004, s. 10). V této práci je kvalita života chápána jako komplexní pojem mající historicky filozofický kontext, kontext psychologický i sociální (Dvořáčková, 2012, s. 56). Pojem kvality života je pro každého jedince velmi subjektivní a individuální a prezentuje různé věci pro různé lidi a v různém čase, jak uvádí Mühlpachr (2004, s. 137). Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je „kvalita života to, jak jedinec vnímá své postavení ve světě v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům.“ (Mandincová, 2011, s. 53). Kvalitu života seniorů přitom rok od roku zvyšují právě edukační činnosti. Senioři jeví čím dál větší zájem o vzdělávací programy (Rodina-Finance, online), a proto se na problematiku vlivu vzdělávání na kvalitu života a osobní pohodu seniorů zaměřuje tato práce. Jak uvádí mluvčí Asociace univerzit třetího věku ČR a rektor VUT v Brně Petr Vavřín, tak o některé kurzy pro seniory je takový zájem, že jsou na několik let dopředu obsazené. Vzdělávací programy totiž nejsou jenom o vzdělávání, ale i o zapojení seniorů do společnosti a společenského života (denik.cz, online). Nejvíce na tento trend celoživotního vzdělávání v seniorském věku reagují univerzity třetího věku, akademie třetího věku a kluby seniorů. A právě na jejich účastníky vzdělávání bude tato práce soustředěna.

Aktivizace v rámci vzdělávacích programů je důležitá nejenom pro aktivní seniory, ale i pro ty méně aktivní. Výsledky výzkumů dokazují, že jakákoliv edukační aktivita ovlivňuje fyzické i psychické funkce těla, odstraňuje napětí, a zlepšuje stres i strach. Kromě toho je prostorem pro

seberealizaci a odreagování, jak uvádí Centrum pro rodinu a sociální péči (online). Dle Šeráka (2013), je v dnešní době možnost zapojení se do edukačních procesů považováno jako jedno ze základních práv člověka, stejně tak svobodné volby každého jedince a jeho odpovědnosti za svůj osobní rozvoj. Zda dojde k jeho naplnění je závislé na různých aspektech společenské reality, a to podpoře státu, dostupnosti vzdělávacích institucí a celkové kvalitě života (Šerák, 2013, online, s. 140).

Cílem práce je přiblížit problematiku seniorské populace a zjistit, zda vede účast na vzdělávacích kurzech pro seniory ke zkvalitnění jejich života. To znamená, že pozornost bude zaměřena na to, do jaké míry a jak přispívá vzdělávání ke kvalitě života. Cíle bude dosaženo zpracováním problematiky z hlediska teoretických východisek a výzkumného šetření.

Specifikem u cílové skupiny seniorů je to, že vzdělávání není primárně zaměřeno na získávání dovedností, které podmiňují dosažení určitého výkonu, ale zejména rozvoj schopností, obohacení znalostí a růst osobnosti k seberealizaci. Na základě těchto teoretických predispozic je definována výzkumná otázka práce, která zní: **Jak přispívá studium vzdělávacích kurzů ke zkvalitnění života seniorů?** Výzkumná otázka bude rozpracována do podoby dílčích výzkumných otázek. Výzkum bude originální v tom, že bude probíhat v pandemické době, a bude zaměřen na málo prozkoumanou oblast vzdělávání seniorů a vlivu edukace na jejich kvalitu života. Přidaná hodnota diplomové práce by mohla být v jejím detailnějším zaměření výzkumných otázek, včetně sociálních aspektů kvality života v souvislosti se vzděláváním.

Strukturu práce budou tvořit dvě stěžejní části. První bude teoretická část, jejímž úkolem bude zpracovat teoretická východiska zkoumané problematiky z pohledu edukačního, sociálního a zejména s ohledem na aspekty kvality života. Bude zpracována problematika stáří a stárnutí, která se řeší napříč odborníky různých oborů. Pozornost bude zaměřena

na vymezení rozdílu mezi konceptuálním rámcem stáří a stárnutí, ale i na vymezení identity seniorů a jejich zastoupení ve struktuře obyvatelstva. Podle nejnovější studie Českého statistického úřadu narůstá podíl seniorů, a v této souvislosti se do popředí dostává řešení otázek – sem patří zapojení seniorů na trh práce, nebo jejich celoživotní vzdělávání. Proto se další část literární rešerše zaměří na specifikaci vzdělávání seniorů a jejich vzdělávacích programů – sem patří preventivně edukační programy, specializované sociálně-edukační aktivity, a institucionalizované vzdělávací programy. Zkoumána bude i dimenze kvality života seniorů a vliv vzdělávání na sociální aspekty života seniorů dle Keyesové (1998). Při své studii vycházela Keyesová z Durkheima (1951), který spatřuje potenciální přínosy veřejného života v sociální integraci, soudružnosti, pocitu sounáležitosti, vzájemné závislosti a pocitu společenského vědomí a kolektivního osudu. Teoretická část bude zpracována kvalitativním přístupem pomocí studia odborných publikací, sborníků, statistik, a výzkumů. Výchozími zdroji budou publikace věnující se edukaci seniorů, gerontagogice a gerontopedagogice, například *Gerontagogika* od Benešové (2014), *Kvalita života seniorů* od Dvořáčkové (2012), či *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika* od Špatenkové (2015). Použity budou i výzkumné studie.

Druhou částí práce bude výzkumná část, jejímž úkolem bude stanovit si cíl výzkumu, hlavní a dílčí výzkumné otázky, dále potom jejich operacionalizaci. Následně bude představena výzkumná strategie, technika sběru dat, charakteristika výzkumného vzorku, etika a limity výzkumu. Dále budou zpracovány výsledky výzkumného šetření zkoumající vliv účasti na vzdělávacích programech pro seniory na kvalitu jejich života. Kromě deskripce odborné literatury a odborných zdrojů, které se tématem zabývají, bude využit primární sběr dat jako metoda klíčová pro splnění cíle práce,

a to u cirká 11 respondentů. Bude použita polostrukturovaná forma rozhovorů, která umožní položení doplňujících otázek k probíranému okruhu výzkumu. Výstupem práce bude závěrečné zhodnocení výsledků, naplnění cíle práce a zodpovězení výzkumných otázek, včetně zhodnocení přínosů práce.

1 Teoretická část

1.1 Vymezení zkoumaného problému

Stárnutí populace je dnes jedním z hlavních demografických trendů. V Evropě a na celém světě se stal hlavním problémem 21. století. Podle statistik Českého statistického úřadu tvoří populace starší 65 let přibližně 15% populace České republiky. Téměř každý desátý starší člověk v naší zemi žije na pokraji živobytí. Proto je tato oblast samozřejmě jednou z priorit rozvoje společenského života. Sociologický výzkum ukazuje, že nejen z profesionálního hlediska (i když v pozdní produkční fázi životního cyklu) je většina populace velmi odlišná. Opotřebením těla a rozdílné ekonomické, kulturní a sociální zázemí starších osob také vedly k různým zdravotním problémům starších osob. Je nutné k této sociální skupině přistupovat mnoha způsoby a vzdělávací skupina musí být připravena a realizována různými způsoby s důrazem na jednotlivé metody. Stáří svým významem překročilo osobní a rodinný rámec a je společenskou otázkou promítající se do řady oblastí, jak uvádí Veteška (2016, s. 19).

Stáří není choroba, a proto dochází ke zvyšování důrazu na autonomii ve stáří. Ta je v odborné literatuře chápána jako fyzická a ekonomická soběstačnost, či rozhodovací schopnost, k čemuž má napomáhat právě vzdělávání seniorů.

1.2 Stárnutí populace jako výzva pro edukaci

Stárnutí a stáří populace jsou témata, která se řeší napříč odborníky různých oborů. Nejsou jenom tématy moderní doby, ale v posledním století běžnou praxí. Existuje předpoklad, že v prehistorických dobách se stáří nemohl dožít nikdo. V sedmnáctém století by pouze jednomu procentu

populace mohlo být více než 65 let. Do konce 19. století tento počet vzrostl na přibližně 4%. V České republice má v současné době jedna pětina populace více než 60 let a do roku 2030 bude představovat jednu třetinu celkového počtu lidí. Lidské stárnutí je téměř globálním problémem. Velký nárůst starších lidí je zaznamenán hlavně v Evropě, Severní Americe a Japonsku. Začátek tisíciletí je obdobím, kterého se dosud nedožilo příliš generací, je jedinečným obdobím, ve kterém lidstvo vyvažuje své úspěchy a vytváří vizi kratší nebo delší budoucnosti, ve které budou hrát starší lidé důležitou roli (Mühlpachr, 2004, s. 5).

Jak uvádějí Špatenková a Smékalová (2015, s. 13), stárnutí populace a situace seniorů není jednoduchá. Na jedné straně setrvává primitivní názor, že starší spoluobčané jsou zbyteční, a jejich problémy se často oddělují od konceptu aktivního stárnutí. Na druhé straně, jak uvádí Ondráková a kolektiv (2012), se na stárnutí již nepohlíží jen jako na etapu dožití ale součást života. Dnešní senioři chtějí své stáří prožít, nejen dožít. (Ondráková a kol., 2012, s. 11). Stárnutí populace je ovšem celosvětovým demografickým trendem, který se promítá do všech oblastí seniorského života, včetně jejich edukace. Stále nabývají na významu konkrétní vzdělávací programy, řeší se jejich specifikace, limity a cíle (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 13). Těmito a dalšími otázkami se právě zabývá teoretická část práce.

Pod pojmem stárnutí se skrývají změny ve struktuře a funkcích lidského organismu, jež se projevují zvýšenou zranitelností a poklesem výkonnosti jedince, jak uvádí Dvořáčková (2012, s. 9–10). Pojem stárnutí je velmi široký a netýká se pouze zdraví a péče o zdraví, ale je komplexnější (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 11–12).

V odborné literatuře lze najít několik definic stárnutí, které na něj nahlízejí z pohledu sociologie, psychologie a gerontopedagogiky (Benešová, 2014, s. 24–25):

- **Langmeier a Krejčířová** (1998) definují stárnutí „jako souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu“. Vyznačující se vyšší zranitelností, poklesem schopností a celkovou nižší výkonností.
- **Topinková a Neuwirth** (1995) definují stárnutí jako „specifický, nezvratný a neopakovatelný biologický proces“.
- **Webr a kol.** (2000) popisuje stáří a stárnutí jako konec vývoje každého jedince, přičemž u každého začíná a pokračuje odlišnou rychlostí. Postupně dochází k degenerativním a funkčním změnám v jednotlivých orgánech.
- **Kalvach a kol.** (2004) definuje stárnutí jako „přirozený a biologický zákonitý proces“, vyznačující se poklesem adaptačních schopností.

Proces stárnutí sebou nese projevy tělesné, psychické i sociální změny. Lze shrnout, že stárnutí je přirozený jev charakterizující se součtem obměn, jež ovlivňují genetické a dědičné dispozice, prodělané nemoci, způsob života i životospráva, životní náplň, ale i adaptabilita člověka (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 59). Proces stárnutí je tedy velmi individuální, jak doplňuje Benešová (2014, s. 17).

Z důvodu stárnutí populace se stává aktuálnějším tématem, proto je nutné v této souvislosti vysvětlit i pojem **stáří**. Stáří má v odborné literatuře také řadu definic (Benešová, 2014, s. 17–18):

- **Mühlpachr** (2004) definuje stáří jako „poslední fázi ontogeneze přirozeného průběhu lidského života“, která je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, které jsou ovlivněny různými nemocemi a způsobem života. Stáří má rovněž dopad na sociální oblast života spojenou s odchodem do penze a se změnou sociálních rolí.
- **Sociologický slovník** (Jandourek, 2001) vymezuje stáří poslední etapu života spojenou s ukončením ekonomických aktivit, sociální

izolovaností, sníženou schopností adaptace, ztrátou přátel a rodiných příslušníků.

V české společnosti se můžeme setkat s termíny jako „senior“, „důchodce“, anebo se často používají pojmy „babička“, „dědeček“, či termíny „stařenka“ či „stařeček“, jak uvádí Ondráková a kol. (2012, s. 12). „Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti.“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 25). V české populaci ovšem převládá názor, že senior je starší člověk v důchodu. Podle Saka a Kolesárové (2012, s. 29) je identita seniora často vnímána s volným časem, aktivitami a odpočinkem, a proto je stárnutí výzvou pro edukaci. Senioři mají na vzdělávání čas a v mnohých oblastech je přínosné, čemuž se věnují následující kapitoly teoretické části.

O stáří se nejčastěji hovoří až od věku 65 let. Tradičním, ale nikoliv určujícím kritériem je odchod do důchodu. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) neexistuje jednotná metodika či pravidla, určující věkovou hranici stáří. Ve vyspělých státech je věkovou hranicí stáří 65 let (Ondráková a kol., 2012, s. 14–16). U stáří počínající 65. rokem věku se uplatňuje následující členění (Benešová, 2014, s. 20):

- 65–74 mladé stáří (spojené s odchodem do důchodu a volným časem),
- 75–84 staré stáří (dochází ke změnám funkčních zdatností, specifická je zde medicínská problematika a časté choroby),
- 85 a více velmi staré stáří (nastává problém se soběstačností a schopnosti se zabezpečit).

S věkovou hranicí 65 let pracují i statistiky Českého statistického úřadu. Senioři jsou lidé ve věku 65 a více let s rostoucím podílem na celkovém počtu obyvatelstva, jak je patrné z Tabulky 1.

Tabulka 1 – Procentuální podíl obyvatelstva podle věkových skupin a pohlaví (2001–2017)

Rok	Celkem (%)			Muži (%)			Ženy (%)		
	0–14	15–64	65+	0–14	15–64	65+	0–14	15–64	65+
2001	15,9	70,2	13,9	16,7	72,3	11,0	15,1	68,3	16,6
2002	15,6	70,5	13,9	16,4	72,5	11,0	14,8	68,6	16,6
2003	15,2	70,8	13,9	16,0	72,9	11,1	14,4	68,9	16,6
2004	14,9	71,0	14,0	15,7	73,1	11,2	14,2	69,1	16,7
2005	14,6	71,1	14,2	15,4	73,2	11,4	13,9	69,2	16,9
2006	14,4	71,2	14,4	15,1	73,3	11,6	13,7	69,2	17,1
2007	14,2	71,2	14,6	14,9	73,3	11,8	13,6	69,2	17,3
2008	14,1	71,0	14,9	14,8	73,1	12,1	13,5	68,9	17,6
2009	14,2	70,6	15,2	14,9	72,7	12,4	13,6	68,5	17,9
2010	14,4	70,1	15,5	15,1	72,2	12,7	13,8	68,0	18,2
2011	14,7	69,1	16,2	15,3	71,3	13,4	14,0	67,1	18,9
2012	14,8	68,4	16,8	15,5	70,5	14,0	14,2	66,3	19,5
2013	15,0	67,6	17,4	15,7	69,8	14,6	14,4	65,6	20,1
2014	15,2	67,0	17,8	15,9	69,1	15,0	14,5	64,9	20,6
2015	15,4	66,3	18,3	16,1	68,5	15,5	14,7	64,2	21,0
2016	15,6	65,6	18,8	16,2	67,8	16,0	14,9	63,5	21,6
2017	15,7	65,0	19,2	16,4	67,2	16,4	15,1	62,9	22,0

Zdroj: Český statistický úřad, 2019, s. 7

Podle nejnovější studie Českého statistického úřadu věnující se proměnám věkového složení obyvatelstva, vede trvalý a dlouhodobý růst seniorské složky populace ke stárnutí populace. Věková skupina ve výši 65 a více se mezi lety 2001 a 2017 zvýšila o 625, 6 tisíce z 1 414,6 tisíce na 2 040,2 tisíce obyvatel. V roce 2017 počet starších lidí v České republice poprvé v historii překročil 2 miliony. Během období sledovaného v letech 2011 a 2012 měl tento segment nejvyšší meziroční tempo růstu (až 4%), kdy mnoho generací narozených v letech 1946 a 1947 dosáhlo pokročilého věku. Nejmladší skupina 65–69 letých (což představuje 29–36 % starších osob), v roce 2001 zahrnoval 424,7 tisíce osob, do roku 2017 se zvýšil na 684,5 tisíc lidí. V každé následující vyšší věkové skupině populace klesala s rostoucí úmrtností. Po roce 2008 se spojením několika generací válek a poválečných generací významně zvýšil počet lidí ve věku 70–74 let. V letech 2001 až 2017 se zvýšil počet lidí ve skupině ve věku 95 a více let (tento počet je však velmi

nízký, zahrnuje méně než 1 % všech seniorů), následovaní osobami ve věku 85–89 let (v posledních letech 7 % všech seniorů), (Český statistický úřad, 2019, s. 9–10). Stárnutí populace probíhá na celosvětové úrovni, nejrychleji k němu dochází v Evropě. Zde se v roce 2050 předpokládá 35% podíl osob starších 60 let věku. S tímto růstem souvisí i nárůst požadavků na veřejné finanční prostředky pro seniory a vyvstává otázka jejich aktivního stárnutí, neboť paralelně dochází i k prodlužování délky života. V souvislosti s aktivním stárnutím se řeší otázky jako zapojení seniorů na trh práce, nebo jejich celoživotní vzdělávání (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 11–12).

1.3 Specifika seniorů jako účastníků vzdělávacích programů

Jako cílovou skupinu vzdělávacích programů pro seniory je v širším pohledu možné definovat všechny osoby v jakémkoliv seniorském věku, jak uvádí Benešová (2014, s. 16). Vzhledem k velkým rozdílům ve zkušenostech, psychických a fyzických podmínkách, osobních předpokladech a dalších zájmech starších osob není možné jasně definovat celkovou cílovou populaci. Vzdělávací plány musí být individuálně měřeny podle aktuálních potřeb skupiny nebo jednotlivce, což je zásadní. Potenciál starších lidí je kvůli jejich věku často přehlížen. Je velmi důležité neustále podporovat a vybízet seniory k rozvoji ve všech oblastech lidského života. Najít cestu může být obtížnější a komplikovanější, ale není to nemožné (Benešová, 2014, s. 14–15). Seniorský věk má totiž svá specifika a jedinečnost. Dochází k problémům v důsledku ztráty samostatnosti, snížení mentálních funkcí, kontaktů s okolím, a možností seberealizace. Se stárnutím jsou spojené změny, jak na úrovni tělesné, psychické, tak i sociální, na které musí vzdělávací programy reagovat. Dochází k tělesným změnám týkající se kožního ústrojí, pohybového systému, kardiovaskulárního systému, systému respiračního, nervového, trávicího, vylučovacího, pohlavního, ale i ke změnám ve spánku.

Změnami prochází i psychika. Zpomalují se duševní činnosti, důraz se klade na přesnost více než na rychlost, klesá motivace, hůře se snášejí změny, snižuje se zájem o okolí a vzniká lhostejnost. V rámci vzdělávacích programů je třeba pracovat na paměti, intelektu, pozornosti, charakteru a psychické i sociální odolnosti (Benešová, 2014, s. 26–30). Nejvýrazněji se tyto změny, jak uvádí Ondráková a kol., projevují odchodem do důchodu, jak je patné z Tabulky 2.

Tabulka 2 – Změny způsobené odchodem do důchodu

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek volného času
náplň času mi stanoví někdo jiný (nadržený)	to, co budu dělat, si stanovuji sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
Spěch	uvolnění
stres a distres	eustres (příjemné vnitřní napětí)
Zážitky	klid
Úspěch	osobní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebevydání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření se do sebe
seberealizace	sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
hyperaktivita	klid

Zdroj: Ondráková a kol., 2012, s. 17

V důchodu tak častěji dochází k projevům involučních změn a následným určitým stupňům omezení, jak uvádějí Špatenková a Smékalová (2015, s. 57). V praxi to pak organizátorům a realizátorům edukačních programů přináší mnohé problémy. Mezi účastníky totiž dochází ke značným rozdílům ve fyzických, psychických či kognitivních

schopnostech. Seniori se v edukačním procesu mohou lišit svými zájmy, koníčky, motivací realizovat svoje vzdělávací potřeby, dosaženým vzděláním, sociálním prostředím, tvořivostí, společenskou angažovaností, zdravotním stavem, adaptačními schopnostmi, či úrovní specifických kompetencí, potenciálu a schopností. Zejména schopnost učení ve smyslu žádoucích pokroků v procesu vzdělávání je závislá na věku. Proto s ohledem na tato specifika seniorů je při jejich vzdělávání nezbytné respektovat osobnost seniorů, jejich možnosti a limity; pomoci stárnoucím a starým lidem v adaptaci na stáří; podporovat pozitivní myšlení a posilovat jejich sebevědomí; brát v úvahu věkové, psychické, fyzické či individuální diference starších lidí; efektivně s nimi komunikovat; pečlivě volit témata vzdělávání; co nejvíce do výuky zahrnovat využívání pracovních a životních zkušeností účastníků; vést účastníky vzdělávání k sebevzdělávání (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 57–58). Vzdělávání seniorů je nutné vnímat v kontextu souvislostí. Jak doplňuje Benešová (2014), nejen z hlediska vzdělávání, ale také z hlediska emoční inteligence a sociální kvality (Benešová, 2014, s. 15).

Špatenková a Smékalová (2015, s. 55) závěrem této problematiky doplňují, že při poskytování vzdělávacích programů se doporučuje používat pojem “účastník vzdělávání“, neboť je svým významem neutrální, a nevytváří žádnou kategorii pro starší občany. Je označením pro každého, účastníka edukačního programu, a je korektní i z hlediska věkové diskriminace (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 55). Účast na vzdělávacích programech je totiž pro seniory čistě dobrovolná. Vzdělávací programy by proto mohly být nastaveny tak, aby byly seniorům maximálně přístupné.

1.4 Vzdělávání seniorů

Vzdělávání je „proces záměrného a získávání vědomostí, dovedností a zkušeností, většinou realizovaný ve vzdělávacích institucích.“ (Kopecká, 2015, s. 240). Palán a Langer (2008, s. 40) doplňují, že vzdělávání je proces utváření morálních rysů, osobitých zájmů a postojů člověka. Připívá tedy k utváření osobnosti a je součástí socializace seniorů. Podle Benešové (2014) je vzdělávání v dnešní stárnoucí společnosti nejdůležitější výzvou. Je procesem, při kterém dochází k osvojení soustav poznatků a činností, které vnitřním zpracováním přetváří ve vědomosti, dovednosti a návyky. Vzdělávání se uskutečňuje mezi dvěma činiteli a to mezi vzdělavatelem a vzdělávaným/vzdělávanými (Benešová, 2014, s. 93–94). V této souvislosti hovoří Kopecká (2015) o individuálním a skupinovém vzdělávání. U individuálního vzdělávání probíhá interakce mezi vzdělavatelem a vzdělávaným. Výhodou je přizpůsobení se aktuálním potřebám seniorů. Nevýhodou je časová a ekonomická náročnost. U skupinového vzdělávání je potřeba vést diskuzi, podporovat aktivitu, vyrovnávat rozdíly ve schopnostech a dovednostech. Nevýhodou je nemožnost individuálního přístupu (Kopecká, 2015, s. 242).

Podle Mühlpachra (2004) je vzdělávání komplexním procesem. Proto lze vzdělávání seniorů charakterizovat jako veškeré situace, při nichž probíhají edukační procesy, tedy dochází k učení (intencionálnímu nebo bezděčnému); záměrné a cílevědomé formování člověka, jako vychovávání a vzdělávání (formální, neformální i informální); významný prostředek aktivizace a animace jedince; jako součást konceptu a systému celoživotního učení a vzdělávání, jak uvádí Veteška (2016, s. 102). Vzdělávací aktivity přispívají v seniorském věku k pocitu důstojnosti, ke spokojenosti a naplnění sociálních potřeb, ale i k integraci seniorů do společnosti, ke snazšímu

zvládání nových úkolů a činností, a především k vyšší kvalitě života (Veteška, 2016, s. 102).

Cílem vzdělávání seniorů není primárně získat vědomosti a dovednosti potřebné k výkonu, ale rozvoj schopností a znalostí potřebných k osobnímu růstu a seberealizaci. Cíle vzdělávání seniorů lze rozdělit na kognitivní (tj. vědomosti či dovednosti), afektivní (tj. reagování, oceňování hodnoty, integrování hodnot, charakterní oblasti), a psychomotorické (tj. imitace, manipulace, praktické cvičení, koordinace, upřesňování, automatizace). Nejdůležitějším cílem ve stáří jsou cíle afektivní. Motorické a kognitivní cíle totiž ve stáří ztrácí na významu (Benešová, 2014, s. 97).

V seniorském věku se vzdělávací aktivity zaměřují zejména na zlepšení kvality života. Mají proto preventivní a rehabilitační charakter připravující člověka na stáří. Zpravidla jsou zaměřeny na problematiku, o kterou mají senioři největší zájem – sem patří zdraví a nemoci, kultura a umění, mezilidské vztahy (psychologie) a historie (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 86–88).

Vzdělávání seniorů plní i své funkce, které se liší z pohledu seniorů, ale i z pohledu společnosti. Z pohledu seniorů přispívá vzdělávání ke komplexnímu porozumění fázím vývoje života a pomáhá podporovat úspěšné přechody a přizpůsobovat se změnám v životním stylu seniorů. Vzdělávání pomáhá zlepšit orientaci lidí v neznámých situacích, čímž snižuje jejich patologické projevy. Vede ke zpomalení stárnutí, získávání přehledu a zlepšuje schopnost činit nezávislá rozhodnutí. Je původcem pocitu optimismu v životě a nástrojem k obohacení života seniorů. Ze sociálního hlediska pomáhá vzdělávání seniorů utvářet kladný pohled na stáří, a vede k pocitu plnohodnotně prožitého života. Vzdělávání seniorů je optikou společnosti vnímáno jako integrující aspekt mezigeneračního porozumění,

a jako takové předchází možnému sociálnímu napětí mezi generacemi (Benešová, 2014, s. 98).

Výčet funkcí vzdělávání vymezuje odborná literatura podobně. Podle Benešové (2014, s. 98–99) lze vymezit funkce vzdělávání seniorů následovně:

Podle primárního cíle výchovy a vzdělávání na:

- vzdělávací: slouží k získání nových informací, poznatků a zkušeností,
- kulturně-kultivační: ovlivňuje růst osobnosti v uměleckých a kulturních aktivitách,
- sociálně-psychologické: oblasti sociálních souvislostí, psychického vývoje.

Podle specifického cíle vzdělávání na:

- preventivní: programy vedoucí k pozitivnímu ovlivnění průběhu stáří a stárnutí,
- anticipační: připravenost na změny ve stylu života, spojené s odchodem do penze,
- rehabilitační: udržení fyzických a duševních sil, příprava pro život,
- kompenzační: vzdělávací činnosti kompenzují ztrátu sociálních kontaktů,
- aktivizační: začlenění jedince do společnosti a společenského života,
- komunikační: komunikace nejen s rodinou a okolím, ale i s celou společností
- relaxační: smysluplné trávení volného času, napomáhající vnitřní harmonii seniora,
- mezigenerační porozumění: zaměřuje se na prevenci, ale i řešení mezigeneračního napětí,
- posilovací: přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností lidí, k podpoře jejich aktivity, zájmů a potřeb.

1.5 Vzdělávací programy pro seniory

Vzdělávací programy pro seniory se zpravidla zaměřují na podporu a rozvíjení funkční, finanční, právní, mediální, zdravotní a pohybové gramotnosti. Senioři tak mají reálné možnosti vzdělávání. Mohou se účastnit různých kurzů nebo navštěvovat základní vzdělávací instituce – sem patří univerzity třetího věku, akademie třetího věku, univerzity volného času nebo kluby seniorů (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 86–89).

Univerzity třetího věku (U3V) jsou pravděpodobně nejznámější vzdělávací institucí pro seniory, spojené s akademickým prostředím. Pierre Vellas, profesor práva a ekonomie, založil v roce 1973 první univerzitu třetího věku ve francouzském Toulouse s cílem vytvořit vzdělávací příležitosti pro stárnoucí populaci. Chtěl poskytnout seniorům plán činnosti, které by odpovídaly konkrétním podmínkám, potřebám a přáním skupiny. Ve střední Evropě bylo toto hnutí poprvé převzato v Polsku. V roce 1986 založila Česká republika svoji první třetí univerzitu v Olomouci, o rok později v Praze. V současnosti mohou senioři studovat na U3V téměř na všech univerzitách. Edukace seniorů se postupně stala standardní službou společnosti klasických univerzit a vysokých škol. Poměrně vysoký zájem o tento typ vzdělávání je daný především zvyšujícím se počtem lidí v důchodovém věku a celkově dobrým zdravotním stavem seniorů, jak fyzickým, tak i psychickým. Dalším důvodem je to, že se změnilo chápání statusu klasických univerzit jako součásti společnosti, což znamená, že se rozšířily aktivity prováděné těmito institucemi (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 91).

Dobrou tradici mají v našich podmínkách i akademie třetího věku a kluby seniorů, jak uvádí Mühlpachr (2004, s. 139). Špatenková, Smékalová, (2015) popisuje akademii třetího věku jako středně náročnou formu studia

organizovanou obvykle pod záštitou různých institucí (jako jsou kulturní kluby, střední školy, knihovny atd.). Nejčastěji se však jedná o jednorázové události, ve kterých jsou diskutována aktuální témata. Výhodou je, že vzdělávací obsah lze přizpůsobit možnostem, potřebám, podmínkám a zájmům seniorů. Studentem akademie třetího věku se může stát kdokoli, aniž by to bylo podmíněno zkouškou, nebo úrovní dosaženého vzdělání. Počátky akademie třetího věku lze vysledovat až do 80. let. V tomto období se aktivity pro seniory často prováděly pod záštitou Československého červeného kříže. Historicky první kurz akademie třetího věku se konal v Přerově v roce 1983 (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 94). Kluby jsou naopak zařízení, která se zaměřují na setkávání seniorů se stejnými zájmy, čímž přispívají k jejich plnohodnotnému trávení volného času. Jedná se zpravidla o jednorázové aktivity jako například přednášky, besedy, poznávací zájezdy, návštěvy divadel, koncertů, výstav, nebo relaxační cvičení. Jsou institucionalizovaně kulturně-výchovnými zařízeními (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 99).

1.6 Kvalita života u seniorů

V kontextu se vzděláváním seniorů a jeho důležitosti hovoří Ondráková (2012, s. 34) o vyšší kvalitě života a zachování intelektových sil. Pojem "kvalita života", v angličtině "quality of life" (QoL) je komplexní a multidimenzionální. Tento termín se začal používat ve 20. letech 20. století v souvislosti s materiální i nemateriální podporou státu na život chudších lidí. Řada autorů definuje kvalitu života různými způsoby (Mandincová, 2011, s. 52–53):

- Dle **Světové zdravotnické organizace (WHO)** je kvalita života to, jak „jednotlivec vnímá své postavení ve světě v kontextu kultury

a hodnotových systémů, ve kterých žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekávání, životnímu stylu a zájmům“.

- **Libigerová, Müllerová, 2001;** srov. O'Bole, McGee a Joyce, 1994, in Křivohlavý, 2002, in Kebza, 2005 definují kvalitu jako „subjektivní posouzení vlastní životní situace“.
- **Kebza (2005, s. 58)** definuje kvalitu života jako vytvářený víceúrovňový pohled na příležitosti uplatnění v životě, jak po stránce fyzické, psychické tak i sociální.

Kvalitu života lze tedy shrnout pomocí několika základních bodů, jak je patrné z Tabulky 3.

Tabulka 3 – Kvalita života

Je subjektivní a individuální – jak je vnímána jednotlivcem, to znamená, že je představována různými složkami u různých lidí a v různém čase a její obsah se nedá libovolně vymezit.

Vyjadřuje rozpor – mezi očekáváním a skutečností, možnostmi a realitou.

Má dynamický charakter – v každé etapě života, v různých životních obdobích se může obsah pojmu kvalita života diametrálně lišit.

Je hodnotově orientována – spojena s uspokojováním potřeb, zdůrazňující význam individuálních hodnot a preferencí jednotlivce.

Reflektuje hodnocení vlivu – všech oblastí života na spokojenost a pohodu, a to nejen oblastí, vztahující se ke zdraví.

Je komplexní pojem – má širší význam, ale nevztahuje se k žádnému konkrétnímu onemocnění, ale vystihuje to, jak jedinec prožívá osobní pohodu a postavení v sociální stratifikaci.

Zdroj: Hudáková, Majerníková, 2013, s. 39–40

„Současné chápání kvality života představuje složitý a široký myšlenkový produkt, dotýkající se pochopení lidské existence a smyslu života. Zkoumá materiální, psychologické, sociální, zdravotní, duchovní a mnohé další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka.“ (Vážanský, 2010, s. 5). Pod pojmem „kvalita života“ si každý představí něco jiného,

z toho důvodu je to kategorie velmi subjektivní a individuální – prezentuje různé věci pro různé lidi a v různém čase, jak uvádí Mühlpachr (2004, s. 137). Rychlost stárnutí jedinců vede také k větším rozdílům v kvalitě života v postproduktivním věku. Kromě charakteristických znaků, jako je věk, zdravotní stav a související fyzická a psychická výkonnost, se v hodnocení kvality života odrážejí také další faktory – pohlaví, rodinný stav, životní úroveň, úroveň vzdělání, získaný sociální status atd. Subjektivní zkušenost s kvalitou života v postproduktivním věku ovlivňují také osobní životní nároky, hodnotová orientace, zejména hodnoty spojené s kultivací osobnosti. Obecně lze říci, že i ve stáří je nejdůležitějším kritériem kvality života rozmanitost potřeb a možnost jejich uspokojování, ať už jde o fyzické, duchovní nebo sociální potřeby (Mühlpachr, 2004, s. 137–138). Podle Dvořáčkové (2012) potřebují senioři uspokojovat všechny potřeby, nejvíce však potřebují pomoc svého okolí. Potřeba péče není spojena přímo s věkem, ale s poklesem funkčních schopností a soběstačnosti. U seniorů se jeví důležitá potřeba sociálního fungování, což je proces uskutečňující se na základě vzájemného působení mezi nároky jedince a nároky prostředí. Pokud dojde k narušení rovnováhy mezi nároky prostředí a možnostmi a schopnostmi člověka, nastává potíže v oblasti sociálního fungování. Při zvládání společenských rolí a sociálního fungování dochází k naplnění potřeb seniora nezbytných pro další život (Dvořáčková, 2012, s. 38). Pojem potřeba lze přitom vysvětlit jako základní formu motivu, a to ve smyslu nějakého deficitu neboli nedostatku v biologické či sociální dimenzi. Během života se přitom lidské potřeby mění. Hovoříme-li o potřebách starších osob, nesmíme zapomínat, že starší lidé musí mít pocit bezpečí, sebevědomí a touhu po důvěře, stabilitě a spolehlivosti. Dvořáčková (in Kaufmanová) popisuje, že mezi důležité hodnoty pro seniory patří zdraví, láska, rodina, přátelství, soběstačnost, sociální interakce a fyzické a duševní zdraví. Pokud jde o důležitost potřeb seniorů, poukázala na to, že nejdůležitějšími

potřebami seniorů jsou fyziologické, bezpečnostní a sociální potřeby. Starší lidé zdůrazňují hodnoty a potřeby, které považují za rizikové. Hodnoty pravděpodobně budou záviset na životních podmínkách, zdravotních podmínkách, sociálních interakcích a dalších faktorech. Dvořáčková (in Vágnerová) popisuje, že starší lidé se cítí nejvíce ohroženi kvůli nemoci nebo vdovství a jsou do jisté míry závislí na ostatních, proto vyvstává potřeba podpory a bezpečnosti (Dvořáčková, 2012, s. 39–40).

Dle Vážanského je kvalita života závislá na aktivitě a vitalitě jedince (Vážanský, 2010, s. 89). Předpoklad, že starší lidé mají méně přání a potřeb na sklonku života, je zcestná. Jak uvádí Dvořáčková (2012), s vyšším věkem se mění prožívání, vnímání a chování jedince. V sociální oblasti to znamená, že každý senior má možnost se na stáří připravit, a tím zvýšit jeho kvalitu. Může se jednat o krátkodobou (2–3 roky), nebo dlouhodobou (celoživotní) přípravu, kdy senior vlastní aktivitou a ovlivňováním působí na sociální aspekty svého života (Dvořáčková, 2012, s. 26).

V produktivním věku ovlivňují kvalitu života u mnohých úspěchy v práci i osobním životě. Pokud byla práce smyslem jejich života, může znamenat odchod do penze velké psychické trauma. Z toho důvodu Dvořáčková (2012) hovoří o důležitosti vytvoření plánu volného času pro kvalitu života starších osob. Činnost by měla spočívat v prevenci nejistot, udržování a navazování nových kontaktů, společná setkání s vrstevníky a prohlubování mezigeneračních vztahů, které jsou nezbytné pro vysoce kvalitní prožití stáří pro seniory. Snaha dosáhnout „úspěšného stárnutí“, odpovídá zásadám duševního zdraví. To znamená udržovat rovnováhu mezi aktivitami a relaxací, organizovat obsah života tak, aby zahrnoval fyzické a duševní aktivity, snažit se přizpůsobit novým požadavkům, udržovat pozitivní přátelství a navazovat nová přátelství. Úsilí o aktivizaci starších osob však musí plně respektovat osobní možnosti a přání každého

jednotlivce. Je důležité pomoci staršímu člověku najít motivaci k vytváření krátkodobých a dlouhodobých cílů, a tím posílit jeho sebeúctu. Jakákoliv činnost, ať už jde o společenskou činnost, duševní činnost nebo fyzickou aktivitu, může starým lidem poskytnout uspokojení a smysl života (Dvořáčková, 2012, s. 27).

V souvislosti s aktivitou seniorů se v odborných zdrojích mluví o konceptu aktivního stárnutí, jak uvádí Dvořáčková (2012). Termín aktivní stárnutí přijala Světová zdravotnická organizace (WHO), na konci 90. let. Jedná se o koncept, který jde nad rámec zdravého stárnutí, protože zahrnuje více než jen zdraví. Koncept aktivního stárnutí je založen na principech Organizace spojených národů pro seniory a lze jej shrnout pod následujícími jmény: nezávislost, účast ve společnosti, důstojnost, péče a seberealizace. Koncept aktivního stárnutí zahrnuje také respektování práv seniorů na rovnost příležitostí, jejich odpovědnosti, účast na veřejném rozhodování a další aspekty života komunity (Dvořáčková, 2012, s. 29). Koncept úspěšného stárnutí zmiňuje Mühlpachr v souvislosti s dominantní pozorností, která má být věnována zlepšování zdravotního stavu stárnoucích osob s cílem uchránit kvalitu jejich života (Mühlpachr, 2004, s. 34). Koncept aktivního stárnutí spočívá v tom, že starší lidé nejsou homogenní skupinou a tato rozmanitost se s věkem zvyšuje. Proto je velmi důležité vytvořit prostředí, kde mohou žít co nejvíce nezávisle. Je důležité, aby i starší lidé našli v životě smysl a uchovali si svou autonomii co nejdéle. Člověk stárne ve společnosti s přáteli, sousedy a rodinou. Tyto soudržné vztahy a mezigenerační vztahy jsou důležitými faktory pro aktivní stárnutí. Kvalita života lidí závisí na tom, jak řeší potenciální rizika a využívají příležitosti ve svém životě, ale také záleží na tom, jak s nimi zachází mladší generace. (Dvořáčková, 2012, s. 29–30).

Jak uvádějí (Dvořáčková 2012, Špaténková, Smékalová 2015) vzdělávání seniorů není pouze o rozšiřování obzorů v podobě nových znalostí a dovedností, ale mnohdy plní funkci celkového zlepšení kvality života (Dvořáčková, 2012, s. 31, Špaténková, Smékalová, 2015, s. 43). Kvalita života se dá měřit pomocí mnoha metod, a jelikož bude zkoumána ve výzkumné části této práce, je třeba některé metody rozebrat. Rozdělit tyto metody lze podle několika parametrů: co se měří (komplexní indexy kvality života, spokojenost s jednotlivými oblastmi života), nebo po kterou populaci se měří (diagnostické vymezení). Metody lze členit i podle toho, kdo hodnotí. Může se jednat o měření kvality života zkoumanou osobou, nebo někým jiným, nebo kombinací přechozích typů (tzv. smíšená metoda). Nejrozšířenějším způsobem je měření pomocí metody SEIQoL, která umožňuje měřit individuální kvalitu života. Mezi klasické dotazníky subjektivní kvality života, užívané v České republice, patří také SQUALA a WHOQoL, jak uvádí Mandincová (2011, s. 54). S měřením kvality života úzce souvisí i měření osobní pohody neboli pocitu pohody. Osobní pohoda se skládá z tělesné, duševní, sociální a spirituální dimenze, a je významnou složkou zdraví i posuzování kvality života, jak uvádí studie Keyesové (1998). Při jejím hodnocení se sleduje zejména životní spokojenost (Mandincová, 2011, s. 55). Kvalitu života lze tedy měřit jako „stav sociální pohody seniora, který je sledovaný nebo identifikovaný objektivními indikátory.“ (Heřmanová, 2012, s. 33). A právě senioři jakožto výzkumný vzorek rozhovorů budou sledováni pomocí stanovených indikátorů. Dvořáčková (2012) hovoří o skupině faktorů mající přímý či nepřímý vliv na kvalitu života. Jedná se o zdravotní, sociální, ekonomické či environmentální skupiny. Další skupiny jsou specifitější, např. věk, pohlaví, rodinná situace, polymorbidita, dosažené vzdělání, hodnotový žebříček, ekonomická situace nebo kultura. Nejčastějším indikátorem je přitom zdraví (Dvořáčková, 2012, s. 76).

1.7 Vliv vzdělávání na sociální aspekty života seniorů

Dle Matějovské Kubešové (2015), je základní výzvou do budoucna udržet kvalitu života starších lidí. Pozornost by měla být zaměřena na hledání a uplatňování preventivních aktivit ovlivňující proces stárnutí. Z hlediska zachování funkce paměti a oddálení její ztráty je užitečná jakákoli forma intelektuální činnosti – tj. permanentní celoživotní tlak pravidelné paměti. Z časového hlediska je konec běžné práce považován za nebezpečné období. Existuje mnoho způsobů, jak udržet svou intelektuální činnost. Populární formou tréninku paměti je účast na jakékoli organizované skupinové aktivitě – od pravidelných setkání seniorských klubů až po současnou univerzitu třetího věku. Dopad těchto aktivit na příslušnou starší populaci je komplexní. Kromě pravidelných setkání, kde senioři posilují svoji paměť, snaží pochopit fakta, mají rovněž potěšení z kontaktu se svými vrstevníky (Matějovská Kubešová, 2015, s. 68–69).

Vzdělávání seniorů tedy eliminuje vznik a rozvoj poruch paměťových funkcí starších osob. Jak uvádí Matějovská Kubešová (2015, s. 67), tak z hlediska udržení paměťových funkcí a oddálení jejich úbytku je užitečná duševní aktivita jakéhokoliv druhu, tedy právě i vzdělávání. Vzdělávání rovněž pozitivně ovlivňuje i další sociální aspekty života seniorů, a to zejména jejich osobní pohodu. Podle Ryffové a Keyesové (1995) má struktura osobní pohody šest dimenzí (Kebza, 2004, s. 25–26):

- Sebepřijetí (self acceptance) – pozitivní postoj k sobě i k druhým. Akceptace sebe sama včetně svých špatných vlastností.
- Pozitivní vztahy s druhými – uspokojující vztahy s ostatními a schopnost empatie.

- Autonomie – zachovat si vlastní názor i za předpokladu sociálních tlaků. Nezávislost nad očekáváním a hodnocením druhých.
- Zvládání životního prostředí (environmental mastery) – kompetence zvládat okolní prostředí, využití příležitostí pro vlastní potřeby.
- Smysl života (purpose in life) – cílesměrnost, směřovat k vytyčeným cílům.
- Osobní rozvoj (personal growth) – pracovat na sobě, nepřipouštět si nudu a pocit stagnace.

Osobní pohoda seniorů má velký sociální význam, čemuž se věnovala i studie Keyesové (1998). Jejím účelem bylo zdůvodnit a otestovat sociální model blahobytu, který odráží sociální zdraví. Tzv. sociální zdraví je v klasické sociologické teorii prvořadým zájmem. Keyesová zde vychází z Durkheima a Marxe (1951), kteří diskutovali o několika dimenzích pozitivního sociálního zdraví. Řadí zde sociální integraci, soudružnost, pocit sounáležitosti a vzájemné závislosti, pocit společenského vědomí a kolektivního osudu. Sociální blahobyt je hodnocení fungování ve společnosti, kdy sociální integrace je chápána jako hodnocení kvality vztahu ke společnosti a komunitě. Zdraví jedinci mají pocit, že jsou součástí společnosti. Sociální integrace je tím, do jaké míry mají jedinci pocit, že mají něco společného s ostatními, kteří tvoří sociální realitu. Sociální integrace vychází z koncepce sociální soudružnosti dle Durkheima a kulturního odcizení a sociální izolace dle Seemana a třídního vědomí dle Marxe. Odcizení je odmítnutí společností nebo poznání, že společnost neodráží vlastní hodnoty a životní styl jedince. Sociální izolace je rozpad sociálních vztahů. Stejně tak Marxovo pojetí třídního vědomí, sociální integrace zahrnuje konstrukci kolektivního členství a osudu. Sociální akceptace neboli sociální přijetí znamená, že jednotlivci, kteří ilustrují sociální přijetí, důvěřují ostatním, cítí se dobře s ostatními lidmi, přijímají jak dobré, tak i špatné

aspekty života, jsou příkladem dobrého duševního zdraví (Ryff 1989). Sociální přínos představuje hodnocení zahrnující víru v to, že to, co děláme je oceňováno společností a tím společností prospívá. Opakem je odcizení, kdy je sníženo vnímání hodnoty života jedince. Sociální aktualizace je víra ve vývoj společnosti a pocit, že společnost má potenciál realizovaný prostřednictvím institucí a občanů. Optimální fungování je otevřenost vůči zkušenosti a snaze neustále růst. Teorie vychází z Maslowovy seberealizace (1968) a osobního růstu dle Ryffa, (1989). Sociální soudružnost je vnímání fungování společnosti a světa. Zdravější lidé se starají a zajímají o svět, kde žijí a chápou, co se kolem nich děje, podporují se v touze mít smysl života. Psychologicky zdraví jedinci spatřují svůj život jako smysluplný a soudržný (Keyes, online).

Tato studie ověřovala v praxi teoretický model pěti sociálních dimenzí osobní pohody, a to sociální integraci (hodnocení jedincova vztahu ke společnosti a komunitě), sociální akceptaci (jedincův příznivý obraz o společnosti a lidech), sociální přínos – contribution – contribution (hodnocení vlastní sociální hodnoty jedince pro společnost), sociální aktualizaci (hodnocení potenciálu společnosti k vývoji, její schopnosti mít vliv na svůj vývoj) a sociální koherenci (Kebza, 2004, s. 26). Dle studie Keyesové se sociální pohoda seniorů zvyšuje právě se vzděláváním ve vyšším věku (Ryff, Keyes, 1995). O stejné teoretické vymezení se opírá i koncepční model kvality života zohledňující jak zdravotní determinanty seniorů, tak i jejich spokojenost. Tento koncept navrhl QoL Research Unit, a zdůrazňuje jedincovy fyzické, psychické a duševní schopnosti, jeho vazby na prostředí a možnosti udržování a zlepšování schopností a vědomostí. Skládá se ze tří základních oblastí života a jeho podoblastí, jak je patrné z Tabulky 4 (Dvořáčková, 2012, s. 71).

Tabulka 4 – Konceptní model definující kvalitu života

EXISTENCE	KDO JSEM
Fyzická stránka	Fyzické zdraví
	Osobní hygiena
	Výživa, cvičení
	Péče o vzhled a oblečení
Psychická stránka	Psychické zdraví
	Vnímání
	Pocity
	Sebehodnocení, sebepojetí
Duchovní stránka	Osobní hodnoty
	Osobní standard chování
	Duchovní hodnoty, vyznání
Sounáležitost	Vazby na prostředí
Místo na světě	Domov
	Práce/škola
	Sousedství
	Užší společnost
Místo mezi lidmi	Blízcí přátelé
	Rodina
	Přátelé
	Spolupracovníci
	Sousedství a užší společnost
Místo ve společnosti	Adekvátní příjem
	Zdravotnické a sociální služby
	Zaměstnání
	Vzdělávací programy
	Volnočasové aktivity
	Společenské dění a události
Adaptabilita	Dosahování osobních cílů a přání
Každodenní život	Činnosti v domácnosti
	Zaměstnání
	Škola nebo dobrovolné činnosti
	Využívání zdravotnických a sociálních služeb
Volný čas	Relaxační činnosti
	Činnosti redukující stres
Plány do budoucna	Činnosti pro udržování nebo zlepšování vědomostí a dovedností
	Adaptace na změny

Zdroj: Dvořáčková, 2012, s. 71–72

1.8 Shrnutí

Zpracováním teoretických východisek bylo zjištěno, že kvalita života seniorů je velmi důležité a aktuální téma, vzhledem ke stále se zvyšujícímu počtu seniorů v populaci. Dle předpokladů Českého statistického úřadu bude v roce 2050 podíl osob starších 60 let až 35%. Průměrný věk by se mohl pohybovat mezi 48–50 lety (ČSÚ, 2019, s. 10). V souvislosti se stárnutím populace se hovoří o konceptu aktivního stárnutí. Jak uvádí Špaténková a Smékalová, je důležité, aby člověk nacházel smysluplnost svého života, a aby mu byla zachována autonomie a byl vytvořen prostor pro seberealizaci a sebeaktualizaci. Identita seniora je totiž často vnímána s volným časem, aktivitami a odpočinkem, a proto je stárnutí výzvou pro edukaci. Senioři mají na vzdělávání čas a v mnohých oblastech může být pro ně přínosné (Špaténková, Smékalová, 2015, s. 11).

Z teorie rovněž vyplynulo, že stáří je velmi specifickou a zároveň poslední etapou lidského života spojenou se spoustou nevratných změn. Tyto změny mají za následek sníženou kvalitu života ve stáří. Jedná se především o zdravotní problémy, nedobrovolnou sociální izolaci, ztrátu samostatnosti, soběstačnosti, sociálních kontaktů, možností seberealizace, ztrátou přátel a rodinných příslušníků (Benešová, 2014, s. 18). Vzdělávání by mohlo být prostředkem zmírňující změny způsobené stárnutím. Mnoho univerzit a vysokých škol po celém světě připravuje pro tyto seniory speciální programy a studijní kurzy. Nejznámější vzdělávací programy nabízí univerzity třetího věku, akademie třetího věku, na které se zaměřuje i výzkum této práce, stejně tak jako na to, jak přispívá vzdělávání seniorů na jejich kvalitu života neboli subjektivní spokojenost s jednotlivými oblastmi života.

Dále bylo zjištěno, že vzdělávání ovlivňuje kvalitu života, jak vyplývá z tvrzení mnohých autorů. Vzdělávací aktivity vycházejí z potřeb seniorů a mají sloužit zejména ke zlepšení kvality jejich života. Jak uvádí Špaténková, Smékalová, témata těchto vzdělávacích aktivit jsou zpravidla zaměřena na problematiku, o kterou mají senioři největší zájem – sem patří zdraví a nemoci, kultura a umění, mezilidské vztahy (psychologie) a historie (Špaténková, Smékalová, 2015, s. 86–101). Vzdělávání plní spoustu funkcí a není primárně zaměřeno jen na pouhý proces edukace. Jak uvádí Benešová (2014), vzdělávací činnosti kompenzují ztrátu sociálních kontaktů, přispívají k začlenění jedince do společnosti a společenského života, a vyplňují tak seniorům jejich volný čas (Benešová, 2014, s. 26). Veteška uvádí, že vzdělávání seniorů přispívá k pocitu důstojnosti, naplnění sociálních potřeb a integrace do společnosti (Veteška, 2016, s. 107).

Pro svůj výzkum budu vycházet ze studie Keyesové. Tato studie ověřovala v praxi teoretický model pěti sociálních dimenzí osobní pohody. Tyto dimenze jsou hluboko zakořeněny ve filosofii, sociálně psychologické teorii i kulturní analýze. Jedná se o sociální integraci (hodnocení jedincova vztahu ke společnosti a komunitě), sociální akceptaci (jedincův příznivý obraz o společnosti a lidech), sociální přínos – contribution (hodnocení vlastní sociální hodnoty jedince pro společnost), sociální aktualizaci (hodnocení potenciálu společnosti k vývoji, její schopnosti mít vliv na svůj vývoj) a sociální koherenci (Kebza, 2004, s. 26). O stejné teoretické vymezení se opírá i tzv. koncepční model kvality života QoL Research Unit, jak uvádí Dvořáčková (2012), který bude k účelu výzkumu rovněž použitý.

Na základě těchto teoretických zjištění je definována výzkumná otázka práce, která zní: **Jak přispívá studium vzdělávacích kurzů ke zkvalitnění života seniorů?** Výzkumná otázka bude rozpracována do podoby dílčích výzkumných otázek. Pro účely svého výzkumu jsem

se rozhodla vybrat pouze tři dimenze kvality života dle Keyesové, a to sociální přínos, sounáležitost a sociální život. Ve svém výzkumu použiji rovněž koncepční model dle QoL Research Unit, který zdůrazňuje jedincovy fyzické, psychické a duševní schopnosti, jeho vazby na prostředí a možnosti udržování a zlepšování schopností a vědomostí. Koncept se skládá ze tří základních oblastí života, a to existence, sounáležitosti, adaptability a jeho podoblastí.

2 Empirická část

2.1 Výzkumný problém

Z výsledků teoretických východisek jasně vyplývá, že vzdělávání v seniorském věku pozitivně ovlivňuje kvalitu života seniorů a pomáhá k uspokojování potřeb, ať už jde o potřeby fyziologické, psychické nebo sociální. Vzdělávání seniorů eliminuje vznik a rozvoj poruch paměťových funkcí starších osob, a pozitivně ovlivňuje sociální aspekty života seniorů, zejména jejich osobní pohodu. Účast na vzdělávacích aktivitách je součástí procesu aktivního stárnutí, a přispívá v seniorském věku k pocitu důstojnosti, ke spokojenosti a naplnění sociálních potřeb, ale i k integraci seniorů do společnosti, ke snazšímu zvládnutí nových úkolů a činností. Výzkumným problémem je tedy ověření těchto teoretických tvrzení řady odborných autorů v praxi mezi skupinou seniorů, a hlavně prohloubení dané problematiky, zejména z pohledu použitých výzkumných otázek zaměřujících se více na sociální aspekty kvality života seniorů v souvislosti s jejich účastí na vzdělávacích programech.

2.2 Výzkumné otázky

Výzkumnou otázkou je zjistit, jak přispívá studium vzdělávacích kurzů ke zkvalitnění života seniorů. Tato hlavní výzkumná otázka je rozpracována do podoby dílčích výzkumných otázek:

1. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na tělesné zdraví seniorů?
2. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na psychickou pohodu seniorů?

3. DVO – Jaký má účast na vzdělávacích aktivitách sociální přínos pro seniory?
4. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na pocit sounáležitosti?
5. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na sociální život seniorů?

Takto formulované výzkumné otázky se opírají o model 5 sociálních dimenzí osobní pohody Keyesové (1998) a koncepční model definující kvalitu života dle Dvořáčkové (2012). Kvalita života bude měřena pomocí typického znaku, a to subjektivního vnímání spokojenosti a tedy i kvality života, jak uvádí Heřmanová (2012, s. 35). Na kvalitu života tedy bude pohlíženo, jako na subjektivní pocit spokojenosti seniorů s jednotlivými oblastmi, v kontextu vlivu účasti na vzdělávacích programech. Mezi měřené oblasti patří:

- Oblast – Existence
 - Podoblast – fyzická stránka
 - Podoblast – psychická stránka
 - Podoblast – duchovní stránka
- Oblast – Sounáležitost
 - Podoblast – místo ve světě
 - Podoblast – místo mezi lidmi
 - Podoblast – místo ve společnosti
- Oblast – Adaptabilita
 - Podoblast – každodenní život
 - Podoblast – volný čas
 - Podoblast – plány do budoucna

Tyto měřené indikátory jsou postupně rozpracovány do podoby dílčích výzkumných otázek navazujících na hlavní výzkumnou otázku práce, jak je patrné z Tabulky 5.

Tabulka 5 – Operacionalizace VO

Úvodní otázky	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kam za vzděláváním docházíte a proč? 2. Jaké vzdělávací programy vyhledáváte? Jaká témata? 3. Jak hodnotíte vzdělávací programy pro seniory? 4. Co Vám vzdělávání přináší? 5. Jak dalece odpovídají vzdělávací aktivity Vaším potřebám? 6. Jak hodnotíte dostupnost vzdělávacích programů? 7. Proč se chcete vzdělávat, co Vás k tomu vede? 8. Podporuje Vás rodina ve Vašem vzdělávání?
DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na tělesné zdraví seniorů?	<ol style="list-style-type: none"> 9. Má vzdělávání nějaký vliv na Váš zdravotní stav? 10. Zlepšuje Vám vzdělávání paměť? 11. Motivuje Vás vzdělávání ke zdravějšímu životnímu stylu?
2. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na psychickou pohodu seniorů?	<ol style="list-style-type: none"> 12. Zlepšuje vzdělávání Vaši psychickou pohodu? 13. Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše sebehodnocení, sebepojetí? 14. Motivuje Vás vzdělávání k nějakým dalším aktivitám? 15. Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše duchovní hodnoty?
3. DVO – Jaký má účast na vzdělávacích aktivitách sociální přínos pro seniory?	<ol style="list-style-type: none"> 16. Jak působí vzdělávání na Vaši sociální hodnotu? 17. Jak dalece a smysluplně ovlivňuje vzdělávání Váš volný čas? Kolik času věnujete vzdělávání? 18. Do jaké míry působí vzdělávání na Vaši osobní spokojenost? 19. Jak ovlivňuje vzdělávání Váš každodenní život a každodenní činnosti?
4. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na pocit sounáležitosti?	<ol style="list-style-type: none"> 20. Máte pocit, že vzdělávání má vliv na počet Vašich přátel? 21. Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše vztahy se známými či rodinou? Došlo k nějaké změně kvůli vzdělávání?
5. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na sociální život seniorů?	<ol style="list-style-type: none"> 23. V čem Vám vzdělávací aktivity nejvíce pomáhají? 24. Jaké máte plány se vzděláváním do budoucnosti? 25. Jak ovlivňuje vzdělávání Vaši kvalitu života?
Závěr rozhovoru	<ol style="list-style-type: none"> 26. Je něco důležitého, co chcete zmínit k tomuto tématu?

Zdroj: Vlastní zpracování

2.3 Výzkumná metoda a technika

Zvolenou výzkumnou metodou bude s ohledem na charakter řešeného problému kvalitativní metoda za použití polostrukturovaného rozhovoru jakožto techniky sběru dat. Rizikem výzkumu v současné době je

pandemie Covid 19, kdy nebylo možné uskutečnit plánované kvantitativní šetření. Původně jsem chtěla zkoumat souvislost mezi návštěvou vzdělávacích institucí a kvalitou života seniorů, ale uzavřené univerzity pro seniory mi neumožnily uskutečnit dotazníkové šetření. Nebudu tudíž zkoumat souvislost jako takovou, ale její konkrétnější podobu, půjdu tedy více do hloubky za pomoci kvalitativního šetření. S ohledem na účastníky výzkumu se jeví kvalitativní forma výzkumu vhodnější, protože výzkumník má možnost otázku upřesnit, případně dovysvětlit v případě nepochopení, což u kvantitativní formy výzkumu možné není.

Výzkumný vzorek bude tvořit 11 účastníků vzdělávání ve věkové kategorii 61–83 let. Hlavním nástrojem pro vyhodnocení a interpretaci dat bude otevřené kódování. Jak uvádí Švaříček a Šedová (2007), u otevřeného kódování je text rozbit na jednotky (slovo, odstavec, krátká fráze), těmto jednotkám je přiděleno jméno a s takto označenými fragmenty výzkumník dále pracuje. Přičemž každý fragment by se měl odvíjet a být ve vztahu ke stanoveným výzkumným otázkám. (Švaříček, Šedová, 2007, s. 208). Vzniké kódy budou seskupeny dle souvislostí a bude přistoupeno k systematickému kategorizování. Pro lepší přehlednost budou kódy rozděleny do subkategorií pro jednotlivé výzkumné otázky, aby co nejlépe charakterizovaly daný problém. Následně bude přistoupeno k systematické prezentaci výsledků demonstrováné doslovnými výňatky rozhovorů.

2.4 Výběr a charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek budou tvořit senioři ve věku nad 60 let, kteří se dobrovolně věnují vzdělávání. Samotný výběr respondentů byl záměrného charakteru. Osloveno bylo 15 seniorů navštěvujících univerzitu třetího věku nebo akademii třetího věku. Rozhovory se podařilo uskutečnit s celkem 11 participanty, tj. respondenty, z toho 10 žen a pouze 1 muž. Nepoměrné

zastoupení je dáno tím, že z celkového počtu vzdělávaných na akademii třetího věku jsou pouze dva muži. K původně plánovanému oslovení seniorů studujících na univerzitě třetího věku, vzhledem k pandemii Covid 19 nedošlo, ale jednu účastnici vzdělávání se přece jenom získat podařilo.

Charakteristika výběrového souboru respondentů má následující podobu:

- Respondent 1 – žena, 77 let, vzdělávání se účastní 6 let na akademii třetího věku, středoškolské vzdělání, pracovala jako mistrová.
- Respondent 2 – žena, 78 let, vzdělávání se účastní 4 roky na akademii třetího věku, vyučená, pracovala jako dělnice.
- Respondent 3 – žena, 76 let, vzdělávání se účastní 4 roky na akademii třetího věku, vzdělání středoškolské, pracovala jako účetní.
- Respondent 4 – žena, 64 let, vzdělávání se účastní 4 roky na univerzitě třetího věku, vyučená, pracovala jako realitní makléřka.
- Respondent 5 – žena, 76 let, vzdělávání se účastní 5 let na akademii třetího věku, vysokoškolské vzdělání, pracovala jako technik.
- Respondent 6 – žena, 83 let, vzdělávání se účastní 5 let na akademii třetího věku, vyučená, pracovala jako účetní.
- Respondent 7 – žena, 78 let, vzdělávání se účastní 6 let na akademii třetího věku, středoškolské vzdělání, pracovala jako účetní
- Respondent 8 – žena, 69 let, vzdělávání se účastní 5 let na akademii třetího věku, vyučená, pracovala jako prodavačka
- Respondent 9 – žena, 69 let, vzdělávání se účastní 5 let na akademii třetího věku, vyučená, pracovala jako operátorka.
- Respondent 10 – muž, 71 let, vzdělávání se účastní 7 let na akademii třetího věku, středoškolské vzdělání, pracoval jako výpravčí.

- Respondent 11 – žena, 70 let, vzdělávání se účastní 7 let na akademii třetího věku, vyučená, pracovala jako účetní.

Před samotným šetřením jsem uskutečnila tzv. **pilotní výzkum** z důvodu zjištění, zda jsou výzkumné otázky pro seniory srozumitelné. Na základě předvýzkumu jsem zjistila, že značná část otázek se musí přeformulovat, upřesnit, položit jiným způsobem.

2.5 Etika výzkumu

V téměř každém výzkumu pracuje výzkumník s citlivými údaji. Rozhovorem se dá o participantech zjistit spousta informací, které by jej mohla určitým způsobem zdiskreditovat. Jak píše Hendl (2016), před každým výzkumem je nutné zajistit „Informovaný souhlas“ s účastí na výzkumném projektu. Účastník tak svým podpisem stvrzuje, že byl seznám s cílem projektu, rizikem, které pro něj z výzkumu plyne a rovněž i skutečnost, že výsledky výzkumu budou anonymně publikovány (Hendl, 2016, s. 155). Před každým rozhovorem jsem nejdříve seznámila participanty s výzkumným projektem, jeho cílem a využitelnosti získaných dat. Následně jsem ujistila účastníky o anonymitě výzkumu a požádala je o souhlas s nahráváním rozhovoru na mobilní telefon. Participanty byli ujištěni, že mohou kdykoliv od výzkumu odstoupit, případně neudělit souhlas s použitím získaných dat. Jak uvádí Hendl (2016), každý má právo od spolupráce na výzkumu odstoupit, a to i bez udání důvodu (Hendl, 2006, s. 155).

Po sdělení všech skutečností mi všichni účastníci projektu udělili informovaný souhlas s účastí na projektu v písemné formě.

3 Výsledky kvalitativního šetření

Při realizaci rozhovorů se prokázalo, že je nutné aktivně reagovat na seniora a jeho postoje, na jeho zájem o účast v kvalitativním šetření. To znamenalo, že bylo nutné přejít například k polostrukturované formě rozhovoru, protože byl respondent příliš stručný, a tedy z jeho odpovědi nebylo možné vyčíst plnohodnotně podstatu odpovědi, motivy a postoje. Polostrukturovaná forma umožnila položení doplňujících otázek k probíranému okruhu výzkumu. Dále byla u několika respondentů znatelná únava a stres z rozhovoru, či nezájem o odpovědi na některé otázky, a proto došlo ke zkrácení rozhovoru. To bylo však jen minimum případů, takže v konečném důsledku tímto nebyla ohrožena relevantnost kvalitativního šetření.

3.1 Úvodní otázky

Jako první je provedeno otevřené kódování tzv. úvodních otázek, na které každý respondent odpovídal.

Kam za vzděláváním docházíte? Jaký je hlavní důvod, že se vzdělávání věnujete?

V první otázce bylo účelem zjistit, kam respondent dochází za vzděláváním, tedy resp. se ujistit, že jde o respondenta, který se vzdělává, takže může být zařazen mezi dotazované osoby. Zároveň došlo k identifikaci hlavního důvodu, kvůli kterému se respondent vzdělávání věnuje.

V rámci otevřeného kódování došlo k identifikaci tří subkategorií, tj. místo, čas, důvod. Z hlediska místa bylo zjištěno, že senioři realizují vzdělávací aktivity buď v tzv. akademii třetího věku (tato nejčastěji funguje

při informačním centru), či v rámci univerzity třetího věku. Mezi těmito institucemi je rozdíl, což potvrzují i odpovědi respondentů.

O těchto rozdílech hovoří například respondent 5 s tím, že: *„hned bych předeslala, že existuje mimo to i univerzita třetího věku, která musí být pod patronací vysoké školy univerzitního směru, kterou navštěvoval můj manžel a dojížděl do xxxxxx a já z časových důvodů jsem se na to nepřihlásila, to studium bylo poměrně náročné, museli také, měli index, na druhou stranu měli obrovské výhody, že mohli využívat všechny univerzitní knihovny zdarma.“* Každá z těchto variant vzdělávání je tedy odlišná a má svá specifika, výhody a nevýhody. Jak potvrzuje respondent 6: *„je to akademie třetího věku, kde se nedělají zkoušky, jenom v rámci těch přednášek, kdyby to byla Univerzita, tak tam se skládají zkoušky z toho. Bylo to v klubu jednou měsíčně.“*

Tabulka 6 – Otevřené kódování první otázky: Kam za vzděláváním docházíte? A proč?

Otevřené kódování první otázky		
	Subkategorie	Kód
Kam za vzděláváním docházíte? A proč?	Místo	Akademie třetího věku při informačním centru
		Univerzita třetího věku
	Čas	6 let
		3 a více let
	Důvod	Získání rozhledu
		Kontakt s lidmi
		Zajímavý obsah
		Rozhovory s osobnostmi
		Kulturní zážitek
		Rozptýlení
	Výplň volného času	

Zdroj: vlastní zpracování

Z hlediska času nedošlo k zjištění konkrétních informací. Z kódů vyplývá, že senioři uvádí například 6 let, nebo 3 a více let. Z odpovědí je však zřejmé, že jejich vzdělávání není jednorázovou aktivitou, ale věnují se této činnosti dlouhodobě, více let. Studují pravidelně – každý rok,

či absolvují více semestrů výuky. Dotazovaná skupina tedy přistupuje velmi aktivně a dlouhodobě ke vzdělávání.

Z hlediska důvodů bylo identifikováno několik různých kódů, které nejčastěji senioři zmiňují. Objevuje se motivace jako získání rozhledu, kontakt s lidmi, zajímavý obsah vzdělávání, rozhovory s osobnostmi (například přednášku má zajímavá osobnost apod.). Jde i o jistou formu kulturního zážitku, který přináší rozptýlení. Celkově je vzdělávání považováno za velmi vhodnou výplň volného času.

Konkrétnějším způsobem hovoří například respondent 6: *„abych se setkala s přáteli a něco nového se dozvěděla, no víte, my jako důchodci doma, ta televize je trošku málo, převážně zůstáváme doma sami, takže člověk je takový tvor i společenský trochu, takže toto mi celkem vyhovovalo, jednou měsíčně se to konalo.“* Z této odpovědi vyplývá, že je motivací nejen získání nových poznatků, ale také kontakt s lidmi, rozptýlení, výplň volného času. To potvrzuje i respondent 7: *„abych získala rozhled, abych trošku mezi lidi přišla, prostě mají tam bezvadný přednášky, různý, nebo rozhovory s někým, i dokonce nějaký divadlo tam udělají děcka, prostě je to pro starýho člověka určitý rozptýlení.“* Podobně hovoří respondent 8: *„scházíme se, jednou za měsíc, je to úžasný, milý.“* Nejčastější odpovědi dalších respondentů v podstatě shrnuje respondent 9: *„nechci, aby to v mém věku bylo „o ničem“, jako abych se vzdělávala jenom tím, že bych se dívala na televizi, jenom se dívám na Facebook.“*

Senioři tedy využívají dvě základní varianty neformálního vzdělávání, k čemuž je motivují různé důvody, od snahy být s lidmi, až po získání nových vědomostí či zážitků.

Jaké vzdělávací programy vyhledáváte? Jaká témata?

Účelem otázky bylo identifikovat vzdělávací programy, které respondent vyhledává, včetně konkrétních témat, ve kterých chce získat

znalosti. Z hlediska subkategorií došlo v odpovědích seniorů k identifikaci témat, ale také důvodů pro výběr těchto témat.

Potvrdilo se, že senioři navštěvují různé kurzy, které nabízí různá témata. V podstatě neexistuje nějaká zásadní zaměřenost pouze na několik témat. Naopak, seniorům nevadí, že se dozví informace i z oblastí, které nejsou středobodem jejich zájmu, jejich života. V několika málo případech bylo zjištěno, že výběr témat provádí i ředitelka informačního centra, a tedy senior do výběru nepromlouvá.

To uvádí například respondent 3: „*Jak ona nám to, řekne ta paní xxxxxxxx, ona je teď ředitelka Informačního centra, takže ta to pořádá. Takže ona vždy udělá takový plán a potom nám dopředu řekne, co bude, jaká přednáška bude na další měsíc.*“

Konkrétně pak senioři hovoří o tématech vzdělávacích programů v podobě historie, přírody, psychologie, cestování, stravování, módy, počítačů.

Tabulka 7 – Otevřené kódování druhé otázky: Jaké vzdělávací programy vyhledáváte? Jaká témata?

Otevřené kódování druhé otázky		
	Subkategorie	Kód
Jaké vzdělávací programy vyhledáváte? Jaká témata?	Témata	Historie
		Všechny
		Výběr provádí ředitelka IC
		Příroda
		Psychologie
		Cestování
		Stravování
		Móda
		Počítače
		Důvod
	Osobní zájem, hobby	
	Nový pohled na historii	

Zdroj: vlastní zpracování

Z hlediska důvodů v odpovědích respondentů převažuje například zájem o zajištění vysoké rozmanitosti, osobní zájmy, koníčky, či možnost získání nového pohledu na historické souvislosti, jak popisuje respondent 10: *„manželka pořád říká, že se dívám na válku, ale tam jsou pořád nový a nový skutečnosti, který byly nám utajeny. Takže je to celkem zajímavý.“*

O zájmu o všechna témata pak hovoří například respondent 8: *„Ne, všechny si ráda poslechnu, udělám si úsudek, podle toho jestli se mi to líbilo. Ale opravdu to bývá všechno pěkný.“*

Potvrzuje se, že senioři mají zájem o různá témata vzdělávacích kurzů, což jim přináší rozmanitost a získání nových znalostí, nových souvislostí a kontextů. Více se problematikou přínosu zabývá další otázka.

Co Vám vzdělávání přináší?

V další otázce bylo cílem identifikovat přínos, který vzdělávání přináší seniorům. Jak bylo zjištěno, tak existují dvě základní subkategorie, a to emoční přínosy a praktické přínosy. Z hlediska emocí senioři zmiňují, že jim vzdělávání přináší radost, možnost „odtrhnout“ se od realizace, vytržení ze samoty, možnost setkat se s přáteli, ale také je nutí vzdělávání přemýšlet, či je plněn jakýsi rodinný odkaz – jak uvádí například respondent 5: *„já osobně, dávám investici do vzdělání na první místo. Je to už tím, že takhle nás naši vychovali, protože oba dva naši rodiče toužili... Ale my jsme, i bratr u hrobu řekl, tatínku, jestli Martička, naše nejmladší sestra bude chtít studovat vysokou školu, tak my jí to umožníme, my jsme se totiž i vzájemně podporovali.“*

Tabulka 8 – Otevřené kódování třetí otázky: Co Vám vzdělávání přináší?

Otevřené kódování třetí otázky		
	Subkategorie	Kód
Co Vám vzdělávání přináší?	Emoce	Radost
		Održení od reality
		Vytržení ze samoty
		Setkání s přáteli
		Nutnost přemýšlení
		Plnění rodinného odkazu
	Praktická stránka	Trávení volného času
		Větší rozhled
		Nové znalosti
		Možnost zůstat v „obrazu“
		Novinky

Zdroj: vlastní zpracování

O vytržení ze samoty hovoří například respondent 1, kdy popisuje, že *„mám tam kamarádky a po skončení vyučování si jdeme sednout ještě do cukrárny a máme krásný den... je to vytržení z mojí samoty a přece jenom vždycky se tam něco dozvím.“* Tímto se kombinuje několik základních přínosů vzdělávání, které jsou identifikované i v rámci kódování.

Podobně hovoří respondent 7: *„prostě i přijdete mezi lidi, hlavně mezi lidi, protože starý člověk to nutně potřebuje. Mladí jsou v práci, třeba. A musí se i k tomu obléct, trochu dbát na sebe. V každém případě.“*

Održení z reality a vytržení ze samoty zmiňuje například i respondent 6: *„no tak člověk, víte, se nezabývá jenom těma svýma myšlenkama, starostmi, problémy zdravotními, na to započne, já myslím, že už jenom z těchto důvodů, je mezi lidmi, vidí ty známý, musí se obléct, upravit, když někde jdete, ne chodit jenom tak všelijak, takže i to je jakýsi přínos.“*

Z praktických přínosů se pak podařilo v rámci kódování identifikovat trávení volného času, větší rozhled, získání nových znalostí, či možnosti zůstat v „obrazu“, nebo získání nových informací nejen o tématu vzdělávání, ale i celkově. O tomto se zmiňuje například respondent 7: *„No ona to tam*

předváděla, byla oblečená, prostě za tu Marii Terezii, ta ženská, no prostě úžasný, přímo úžasný, takže člověk si udělá rozhled i toho co bylo, nebo co momentálně je, byl tam třeba hasič náš xxxxx pan xxxx, on je úžasnej kluk, chlap, protože on má takový obrovský přehled, že, a tak strašně příjemný hlas, že se tak dobře poslouchá. Každý řečník to nemá, u někoho by člověk spal. Ale on nedovolí.“

Vzdělávání přináší seniorům různé přínosy, od emočních, až po praktické. Senioři využívající vzdělávací aktivity vykazují spokojenost s jejich podobou a účinností. Přináší jim nejen praktické přínosy, ale i emoce, uspokojení.

Je něco, co Vám brání ve vzdělávání?

V další otázce bylo účelem identifikovat, jaké bariéry brání seniorům ve vzdělávání. Z hlediska subkategorií došlo k identifikaci dvou základních důvodů, a to vnitřních důvodů (na straně seniora či jeho okolí), či vnějších důvodů (ze strany širšího okolí dotazovaného). Vnitřní bariérou vzdělávání jsou pro seniora zejména jeho zdravotní stav, který ovlivňuje nejen aktuální, ale zejména budoucí možnosti vzdělávání. Zdravotní stav se zpravidla zhoršuje, s čímž senioři počítají, a proto předpokládají, že v budoucnosti nebudou moci realizovat vzdělávací aktivity. Objevila se i bariéra v podobě špatného zdravotního stavu partnera, kdy jej respondent nechce nechávat doma samotného. Z vnějších důvodů působí nejvíce aktuálně probíhající pandemie koronaviru, která zcela narušila vzdělávací aktivity, a to u všech respondentů.

Tabulka 9 – Otevřené kódování čtvrté otázky. Je něco, co Vám brání ve vzdělávání

Otevřené kódování čtvrté otázky		
	Subkategorie	Kód
Je něco, co Vám brání ve vzdělávání?	Vnitřní důvody	Zdravotní stav
		Zdravotní stav partnera
	Vnější důvody	Pandemie koronaviru

Zdroj: vlastní zpracování

O překážce v podobě zdravotního stavu partnera hovoří například respondent 1: *„to byla univerzita třetího věku, myslím, ale bohužel to nevyšlo, protože manžel onemocněl a přiznám si, sebekriticky, že když jsem pak mluvila s kamarádkou, že by to bylo na mě moc, že to bylo velice náročný. Ta univerzita je náročnější než akademie. My si tu povykládáme, nikdo nás nezkouší, ale tam všechno, museli i skládat zkoušky, tam to opravdu bylo, jak nějaká večerní škola a dokonce oni měli i promoce.“*

Bylo identifikováno několik základních důvodů, které brání seniorům v aktivnějším přístupu ke vzdělávání, avšak jejich vliv je velmi výrazný. Jde o důvody, které neumožňují účast na vzdělávacích aktivitách, a které se navíc vyvíjí velmi nejistě – nelze jednoznačně odhadovat jejich budoucí vývoj.

Jak dalece odpovídají vzdělávací aktivity Vaším potřebám?

V rámci další otázky bylo účelem identifikovat, jakým způsobem odpovídají vzdělávací aktivity potřebám respondentů. Subkategorie jsou rozdělené na dvě základní odpovědi, tj. odpovídají potřebám, či neodpovídají potřebám.

Důvody (kódy) těchto stavů jsou pak různorodého charakteru. V případě spokojenosti senioři zmiňují, že jde o zajímavé vzdělávací aktivity, které podporuje dobrá výkonnost lektora, či které jsou širšího rozsahu, takže se zvyšuje pravděpodobnost uspokojení vzdělávacích potřeb. Respondent

5 hovoří i o tom, že se aktivity vybírají na základě dotazníku, který je vyplňován: *„vždycky koncem školního roku byl dotazník, co by chtěli vědět, nebo co by zajímalo.“* Tímto se pak právě zvyšuje pravděpodobnost, že budou aktivity přizpůsobené vzdělávacím potřebám seniorů.

Tabulka 10 – Otevřené kódování páté otázky: Jak dalece odpovídají vzdělávací aktivity Vaším potřebám?

Otevřené kódování páté otázky		
	Subkategorie	Kód
Jak dalece odpovídají vzdělávací aktivity Vaším potřebám?	Odpovídají	Zajímavé activity
		Dle preference (dotazníku)
		Dobrá práce lektora
		Široký rozsah
	Neodpovídají	Nudné aktivity
		Mimo obor zájmu
		Nelze, ale vyhovět všem
		Je nutné doplnit znalosti z jiného zdroje

Zdroj: vlastní zpracování

V případě méně příznivého stanoviska senioři hovoří o tom, že jsou některé aktivity nutné, mimo obor jejich zájmu, či je nutné ještě doplňovat získané poznatky z dalších zdrojů, aby byla informovanost komplexní. Tyto poznatky potvrzuje například respondent 6: *„no zas tak nebylo vždycky to, co by mi vyhovovalo, ale člověk se musí přizpůsobit a tak to brát, že je to prostě pro všechny, každý má jiný zájmy, jiný přání, takže vyhovět všem nemůžou.“*

Podobně hovoří i respondent 9: *„určitě jsou tam témata, co mě baví, ale i taková, co mě nebaví, to zase si člověk vyposlechne, protože to zase to baví ostatní a já jsem ve společnosti, takže se snažím nevyomykat, poslouchám všechno.“*

Případně respondent 10 hovoří o nutnosti doplnění si znalostí i z dalších zdrojů: *„ne, mě to z těch přednášek celkem stačí a takový ty věci, co potřebuju já sám pro sebe, jako je třeba historie, ten cosmos, ten vesmír a příroda, tak si najdu v těch časopisech v té Epoše a nebo v té televizi.“*

V rámci šetření však nebyl zaznamenán vyloženě negativní názor. Senioři respektují i výše uvedené nedostatky a celkově hovoří o spokojenosti, nikoliv o špatné či nevhodné situaci. Vzdělávací aktivity dokáží uspokojit základní vzdělávací potřeby, a také generují i další přínosy, jak je popsáno v dalším textu, či zmíněno v předcházející části.

Jak hodnotíte dostupnost vzdělávacích programů?

Cílem otázky bylo vyhodnotit dostupnost vzdělávacích programů z pohledu seniorů. V tomto případě došlo k identifikaci subkategorií pozitivního a negativního hodnocení dostupnosti, resp. prvků, které dostupnost zlepšují či zhoršují. Poukazuje se na to, že vzdělávání seniorů ovlivňuje i veřejná správa, resp. místní samospráva. Respondent 5 tvrdí: *„myslím si, že v našem městě je postarané o všechny složky obyvatelstva, já bych ještě vyzvedla, toto se týká vzdělávání, co je ve městě také dávám, nejen duchem živ je člověk.“* Podstatnou výhodou dostupnosti je i vzdálenost bydliště od místa, kde se poskytují vzdělávací aktivity. Nebo například vhodný termín, ve kterém vzdělávací aktivita probíhá, tj. dle odpovědi respondenta 11: *„to jednou za měsíc a vlastně od rána do poledne, takže ráno děti jsou ve škole, my důchodci nemáme co, tak se vlastně můžeme plně tady tomuto věnovat a je to fakt bezva.“*

Tabulka 11 – Otevřené kódování šesté otázky: Jak hodnotíte dostupnost vzdělávacích programů?

Otevřené kódování šesté otázky		
	Subkategorie	Kód
Jak hodnotíte dostupnost vzdělávacích programů?	Pozitivně	Kousek od bydliště
		Díky veřejné správě
		Dobrá vůči rozvrhu dne
	Negativně	Velký počet může rušit studující

Zdroj: vlastní zpracování

Negativně ovlivňuje účast na vzdělávání velký počet studujících, který může rušit výuku. To vysvětluje respondent 6: *„to organizuje, aby tam měl dostupnost každý, kdo by měl zájem, musí tam být klid, musí se to sledovat, to není, aby se tam u stolu bavili a rušili, to na nás křikne, a chtěou sbírat mobily jak malým děckám, potom to někdy připadá, ale je správný, protože to by rušilo všechny a ti další, ti by neslyšeli.“*

Otevřenost a dostupnost v tomto případě znamená, že se vzdělávací aktivity účastní i vyrušující osoby, které pak ovlivňují i ostatní seniory, takže se jim nedaří získat, tolik vědomostí. Ovlivňují dostupnost vzdělávání. Celkově lze shrnout, že je dostupnost vzdělávání hodnocena převážně pozitivně. Vzdělávací aktivity jsou v blízkém okolí seniorů a ve vhodných termínech, takže zde nevzniká výrazný problém, či bariéra.

Proč se chcete vzdělávat, co Vás k tomu vede?

V následující otázce se pozornost zaměřila na důvody, které vedou respondenta k tomu, že se chce vzdělávat. Částečně došlo ke zjištění motivů už v rámci první otázky, ale v této otázce je problematika motivace seniorů rozebrána podrobnějším způsobem. Z hlediska subkategorií dochází k identifikaci vnitřních motivů a vnějších motivů.

Vnitřní motivy vychází z interního prostředí jedince a souvisí zejména s jeho osobností. Jak uvádí například respondent 1, tak: *„jenom si nechci přiznat, že už jsem prostě ve věku, kdy už jsem úplně nanic, musím vědět, co se děje kolem mě, ve světě, zajímám se z televize, mám počítač, na Facebooku jsem.“* V podobném duchu hovoří i další senioři, a tedy lze jako vnitřní motivy identifikovat snahu nepřipadat si zbytečně, být v kontaktu s lidmi, nebýt zaostalý (ve smyslu aktuálního vývoje světa, společnosti, digitalizace), dále získávat nové znalosti. Pro seniory je motivující i možnost uspokojení zvědavosti, zábava, možnost přemýšlet.

Tabulka 12 – Otevřené kódování sedmé otázky: Proč se chcete vzdělávat, co Vás k tomu vede?

Otevřené kódování sedmé otázky		
	Subkategorie	Kód
Proč se chcete vzdělávat, co Vás k tomu vede?	Vnitřní motivy	Nepřipadat si zbytečně
		Kontakt s lidmi
		Zvědavost
		Nebýt zaostalý
		Získat nové znalosti
		Zábava
		Přemýšlení
	Vnější motivy	Kvůli příbuzným
		Držet krok s dobou

Zdroj: vlastní zpracování

Z vnějších motivů se hovoří o tlaku příbuzných, či snaze držet krok s dnešní dobou. To popisuje blíže respondent 6: *„no tak protože u nás v rodině mám mladý lidi, kteří jsou vzdělaní, člověk nechce být až tak zaostalý. Protože když si promítnu můj věk 83 let, takže prožila jsem spoustu věcí i od války jako děcko, že všechno se to tak nakombinovalo, dnes člověk musí držet krok s dobou a s těma mladýma kolem sebe, takže i s těch důvodů, trochu.“*

Z tohoto přehledu vyplývá, že se motivy pro vzdělávání objevují zejména ve vnitřním prostředí seniora. Vliv rodiny či okolí je také svým způsobem důležitým charakteru, ale primární je právě interní motivace daného seniora. Lze předpokládat, že vzdělávání tyto motivy zároveň uspokojuje, takže lze na uvedené pohlížet i jako na výhody, které vzdělávání přináší.

Podporuje Vás rodina ve Vašem vzdělávání?

Účelem otázky bylo identifikovat míru podpory, kterou senioři získávají ze strany rodiny, a to právě v rámci vzdělávání. V rámci otevřeného kódování došlo k identifikaci dvou subkategorií, a to dle toho, jestli byl

význam odpovědi kladného či záporného charakteru, tedy podporuje či nepodporuje.

Podporu deklaruje například respondent 5: *„fajn, fandí nám. Máme dva syny, ten jeden je vysokoškolák. A ten starší má jenom maturitu, ale podporují, prostě, naopak jsou svým způsobem hrdí, na to, že rodiče, hlavně manžel ten studoval široký záběr a vždycky skončil. Ale to bych mluvila o té univerzitě třetího věku. Synové nám fandí, i snacha i vnučka.“*

Podobně se vyjádřil i respondent 8: *„Tak nemůžu říct, že by mě něco bránilo, naopak vnuci, nebo dcera, syn, tak mě trochu podporovali, když bylo škaredě, tak mě chtěli zavést, přes zimní období.“* Z dalších odpovědí je zřejmé, že podpora se vyznačuje tím, že s účastí na vzdělávání rodina souhlasí, je ráda, fandí seniorům, ale také vyjadřuje hrdost na to, že se senior účastní vzdělávání. I pro seniora je taková podpora samozřejmě přínosem, jak upozorňuje respondent 9: *„jak starším, tak i vnukům to povykládám, co jsem se dozvěděla zajímavého, celkem to berou s povděkem, tady toto když to slyší.“*

Tabulka 13 – Otevřené kódování osmé otázky: Podporuje Vás rodina ve Vašem vzdělávání?

Otevřené kódování osmé otázky		
	Subkategorie	Kód
Podporuje Vás rodina ve Vašem vzdělávání?	Podporuje	Souhlasí s tím
		Děti jsou rády
		Fandí nám
		Jsou hrdí
		Neprotestují
	Nepodporuje	Je jim to jedno
		Nezná důvod

Zdroj: vlastní zpracování

Pokud byla identifikována situace, že k podpoře nedochází, tak to zejména v případech, kdy je jim to jedno – například u respondenta 11: *„já si myslím, že jim je to v podstatě jedno, takže ani nepodporují ani nezakazují, my*

se jich v podstatě ani neptáme, mají svůj život.“ Nebo senior důvod nezná, ale vnímá, že není podporován – v tomto případě partnerem.

Z hlediska podpory však převažuje pozitivní situace. Většina seniorů je podporována a takové podpory si váží, pomáhá jim, a také je může částečně motivovat k účasti na vzdělávacích aktivitách. Nedostatek podpory však automaticky neznamená, že se senior nebude účastnit vzdělávání. Podpora se tedy jeví jako důležitá.

3.2 Dopady vzdělávání na tělesné zdraví seniorů

Jako další je realizováno otevřené kódování v oblasti vzdělávání a tělesného zdraví seniorů, tedy při posuzování vlivu vzdělávání na tělesné zdraví seniorů.

Má vzdělávání nějaký vliv na Váš zdravotní stav?

Účelem otázky bylo identifikovat názor seniorů na vztah mezi vzděláváním a zdravotním stavem. V tomto případě došlo k identifikaci dvou subkategorií, a to dle toho, jestli popisují vliv jako příznivý, či jako nepříznivý, nebo neutrální.

Z odpovědí respondentů vyplývá, že převažují pozitivní (příznivé) vlivy. Vzdělávání seniorům pomáhá spíše po psychické stránce, a to tím, že přichází na jiné myšlenky (nemusí myslet na svoje starosti, svoje zdraví, mají „odtržení ze všedního života). Respondent 2 říká, že: *„člověk se tam tak trošku vždycky uvolní, jak bych to řekla? Přijde na jiný myšlenky.“*

Vzdělávání snižuje jejich míru stresu a napětí, musí o sebe pečovat (pěkně se obléct, upravit, zajít si na kosmetiku), takže prostě zapomínají na svoje zdravotní obtíže. Jak potvrzuje respondent 7, tak: *„V každém případě je lepší, že se člověk musí jít ven, pohnout se nějak a neseďet s odpuštěním na zadku.“*

Účast na vzdělávání pak obecně posiluje seniora a jeho odolnost (zejména psychickou). Zároveň se mohou v rámci vzdělávacích aktivit dozvědět i něco o možnostech zlepšení zdraví. To potvrzuje například respondent 10: *„tak když se něco dozvím, jak bych mohl zlepšit to zdraví, tak to akceptuji, takže to jo.“*

Tabulka 14 – Otevřené kódování deváté otázky: Má vzdělávání nějaký vliv na Váš zdravotní stav?

Otevřené kódování deváté otázky		
	Subkategorie	Kód
Má vzdělávání nějaký vliv na Váš zdravotní stav?	Příznivý vliv	Odtržení ze všedního života
		Snížení stresu, napětí
		Člověk se musí obléct, upravit, zajít na kosmetiku
		Zapomenutí na zdravotní potíže
		Obecně to posiluje člověka
		Možnost dozvědět se i něco o zlepšení zdraví
	Nepříznivý, neutrální vliv	Nemá ten pocit
		Ne, i když jsou přednášky o zdravé výživě

Zdroj: vlastní zpracování

Pokud jde o nepříznivý či neutrální vliv, tak to právě znamená, že sice senior obdrží informace o zdravém životním stylu, ale následně je nedodržuje. To podrobněji popisuje respondent 4: *„to ne, i když jsme tam měli zdravou výživu, taky takový přednášky, nějaké, půsty několikadenní, celodenní atd., ale že bych se toho chytla a nějak se strašně tím řídila, tak to asi úplně ne. Ale teď co je ta corona, tak máme přednášky zas trochu jiné, že jsem se tam dozvěděla, jaké mám brát vitamíny a tak.“*

V podobném smyslu hovoří i respondent 9: *„řekla bych podle toho, jaká jsou témata, tak dejme tomu, když to jídlo, tak se nad tím zkusím trochu zaměřit, i když teda už v mém věku. Kdy takové věci, mám nastavené už si nenechám zajít, i když to slyším, tak už to neberu jako úplně směroplatné, jak by řekla jedna paní, zamyslím se nad tím, ale vším se neřídím. Tak bych to řekla, asi.“*

Z hlediska vlivu vzdělávání na zdravotní stav seniorů nelze hovořit o problematické situaci. Seniorům vzdělávání prospívá, a to zejména z hlediska psychického.

Máte pocit, že Vám vzdělávání zlepšuje paměť?

V rámci další otázky bylo účelem zjistit, jestli vzdělávání respondentů zlepšuje paměť, resp., jestli evidují nějaké zlepšení, či jiný vliv. V tomto případě se podařilo subkategorie v podobě souhlasného či nesouhlasného stanoviska.

V případě souhlasu například senioři zmiňují, že tento vliv potvrzují i pravidelné testy, které vykonávají v rámci vzdělávacích aktivit. Například respondent 7 říká: *„No oni tam trénují i paměť a je to obdivuhodný. Člověk třeba si myslí, že si to zapamatuje, ona nám četla různé věci, pak jsme to měli napsat, člověk zjistí, že opravdu už ta paměť není taková, jak bývala, to v každém případě... V každém případě to vzdělávání ovlivňuje paměť, musí to být. Kdysi tam byla přednáška na tu numeriku, zadala různá čísla, museli jsme jich vynalézt, prostě hledat, je to zajímavý.“* Vliv vzdělávání na paměť potvrzují i další účastníci, kdy hovoří, alespoň o částečném vlivu, nebo o tom, že sice k posilování paměti dochází, ale stejně se paměť zhoršuje. Respondent 11 například říká, že: *„a tím, že se vzdělávám vlastně s těma děckama, se učím, tak v podstatě při těch hodinách online se znova do toho dostávám a opakuju si, co a kde, takže ano.“* Nicméně, v rámci vzdělávání paměť trénují, což je pozitivní a přínosné. K posilování paměti pomáhá i to, že si musí senior zapamatovat obsah přednášky, resp. vzdělávací aktivity. Toto shrnuje například respondent 8, když tvrdí, že: *„taky má vliv, má, člověk si zapamatuje ledasco, co se dozvěděl, někdy ne, někdy to zapomene, ale že se dá. Jsou tam takový testy na paměť, takže se člověk musí zapojit a přemýšlet. Takže jo.“*

Tabulka 15 – Otevřené kódování desáté otázky: Zlepšuje Vám vzdělávání paměť?

Otevřené kódování desáté otázky		
	Subkategorie	Kód
Zlepšuje Vám vzdělávání paměť	Ano	Potvrzeno i pravidelnými testy
		Částečně
		Ano, ale přesto se zhoršuje
		Ano, tréninkem v rámci vzdělávání
		Člověk si pamatuje obsah přednášky
	Ne	Pořád stejná
		Těžko říct, působí i věk

Zdroj: vlastní zpracování

V případě, kdy respondent hovoří o negativním vlivu, tak to ztotožňuje s tím, že mu jeho paměť připadá pořád stejná, či to nemůže posoudit, protože na paměť přirozeně působí i věk respondenta.

Z těchto výsledků se však potvrzuje, že vzdělávání ovlivňuje paměť seniorů, a to zejména pozitivním způsobem, protože ji nějakým způsobem trénuje, ať už záměrně, či nezáměrně. Pro seniora je zcela jistě takový stav pozitivní.

Motivuje Vás vzdělávání ke zdravějšímu životnímu stylu?

V rámci další otázky bylo účelem prozkoumat, jestli motivuje vzdělávání dotazované i ke zdravějšímu životnímu stylu. Částečně už bylo toto téma prozkoumáno v předcházejících otázkách, ale nyní je pozornost zaměřena pouze na toto téma. I v tomto případě došlo k identifikaci dvou základních subkategorií, a to subkategorie souhlasného či nesouhlasného stanoviska.

V případě, kdy je vliv pozitivní, tak je zmiňováno, že je to díky vzdělávání s radami pro zdravější životní styl (tzn., že jsou rady ohledně zdravého životního stylu přímo součástí vzdělávacího programu, jde o cílené aktivity). Jak popisuje respondent 9, tak taková témata nejsou na překážku:

„když to člověk slyší, tak ho to ještě víc nabije a vím, že dělám správně to, co dělám, třeba tak asi bych řekla.“

To platí i pro další pozitivní efekt, kdy se jedná o představení dobrých příkladů z praxe, které jsou pro seniora prospěšné. Týkají se například vaření, nebo strategií boje se stresem. Například respondent 8 to popisuje následovně: *„zdravotně za prvé, když jsou nějaké ty přednášky, jo, o nějaké té výživě, nebo o něčem, tak se člověk nad tím zamyslí a začne třeba daleko zdravější něco jíst, nebo používat něco jinýho, takže jako jo. Takže má to vliv.“*

Tabulka 16 – Otevřené kódování jedenácté otázka: Motivuje Vás vzdělávání ke zdravějšímu životnímu stylu?

Otevřené kódování jedenácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Motivuje Vás vzdělávání ke zdravějšímu životnímu stylu?	Ano	Vzdělávání s radami pro zdravější životní styl
		Dobré příklady z praxe, například boj se stresem, vaření
	Ne	Člověk má stejně zdravotní problémy kvůli věku
		Nezájem o využití získaných poznatků
		Motivují jiné faktory – například návštěva lázní, doporučení lékaře
		Pouze pokud požadavky vyhovují

Zdroj: vlastní zpracování

Objevují se však i negativní stanoviska, kdy vzdělávání nepodporuje motivaci ke zdravějšímu životnímu stylu. To je dáno například tím, že má senior stejně zdravotní problémy kvůli svému věku, takže mu takové rady nemusí pomoci. Dále se objevuje i nezájem o využití těchto poznatků, což tvrdí například respondent 3: *„No tak, ráda si tu přednášku vyslechnu, ale v žádném případě podle toho nevařím, nebo tak.“*

Motivace je také ovlivněna tím, že vzdělávací aktivity, nemusí poskytovat komplexní návod, jak přistupovat ke zdravému životnímu stylu, což znamená, že doporučení jsou například pouze částečná, nikoliv kompletní, pak se těmito aktivitám nemůže senior plnohodnotně věnovat – potřebuje ještě znalosti doplnit z jiných zdrojů. To popisuje například

respondent 7: „*Tak i základě, ale hlavně na základě toho, že když jsem byla v těch lázních, začla jsem i cvičit, sice na posteli, ale to je jedno, aspoň se hýbu, trochu. Na základě toho chlapíka v těch lázních, který my jsme tam měli cvičení, on opravdu říkal, jak se člověk nehýbe, tak to je katastrofa, pro to tělo a vůbec i pro člověka.*“

Z hlediska nepříznivého vlivu na motivaci se objevují i postoje, kdy přetrvává nezáměr o využití těchto poznatků, nebo se využívá pouze poznatků, které vyhovují. To popisuje blíže respondent 10 následovně: „*samozřejmě ty poznatky si беру, a když mi to vyhovuje, tak to akceptuju, začnu to podle toho dělat, takže musí to hlavně vyhovovat i mě. Když mi řeknou, že je zdravá zelenina, tak nepřestanu jíst buček, ale vyberu si to, co potřebuji já.*“

Z vyhodnocení vyplývá, že motivace ke zdravějšímu životnímu stylu, není automatická. Závisí zejména na tom, jak je senior ochoten se poznatky o zdravém životním stylu řídit, jak je ochoten je implementovat ve svém životě. Pro seniora jde o poznatky nové, ale již má vzhledem ke svému věku ustálené chování, a proto bude spíše hůře měnit svoje zvyky. Záleží samozřejmě na jeho osobnosti. Vzdělávání mu poskytuje relevantní informace. Konkrétní přístup k jejich využití je individuální.

3.3 Dopady vzdělávání na psychické zdraví seniorů

Další část kvalitativního šetření se zaměřila na hodnocení vztahu mezi vzděláváním a psychickým zdravím seniorů.

Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše sebehodnocení, sebepojetí?

V rámci následující otázky bylo zjišťováno, jak ovlivňuje vzdělávání sebehodnocení a sebepojetí daného respondenta/seniora. V tomto případě se podařilo identifikovat dvě základní subkategorie, tj. vliv v podobě emocí, či vliv, jenž vede k praktickému přínosu. Potvrzuje se, že seniorům vzdělávání prospívá, protože ovlivňuje jejich sebehodnocení a sebepojetí.

Z hlediska emočního senioři hovoří o tom, že se cítí být součástí kolektivu, pociťují příslušnost ke kolektivu, což vnímají velmi pozitivně. Dále jim vyhovuje, že se mohou pochválit před ostatními (před rodinou, přáteli, že dochází na vzdělávací aktivitu). Pro některé ze seniorů je vzdělávání v jejich věku i určitou kompenzací za dobu komunismu, kdy jim bylo znemožněno studovat. To potvrzuje například respondent 6 s tvrzením, že: *„já jsem kdysi jako dobrá žačka chtěla studovat, ale takový jak bývaly ty politický poměry, takže jsem nesměla.“*

Dále senioři velmi pozitivně oceňují vytvoření pocitu radosti, hrdosti, sebedůvěry, a tedy celkově hovoří o kladném a pozitivním vlivu vzdělávání na jejich sebehodnocení a sebepojetí.

Například respondent 5 říká: *„určitě třeba na sjezdu (srazu), když se bavíme, co kdo dělá pro sebe, tak se k tomu hlásím, tím, že jsem vysokoškolačka.“* O dalších pocitech hovoří například respondent 7: *„mám radost, když se mi třeba něco podaří, když tam mají takový různý ty kvízy, nebo jak se tomu řekne, nebo prostě mám z toho radost, když se něco podaří.“*

Tabulka 17 – Otevřené kódování dvanácté otázka: Jako ovlivňuje vzdělávání Vaše sebehodnocení, sebepojetí?

Otevřené kódování dvanácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Jako ovlivňuje vzdělávání Vaše sebehodnocení, sebepojetí?	Emoce	Příslušnost ke kolektivu
		Možnost pochválit se před ostatními
		Vynahrazení nemožnosti studia za komunismu
		Radost z pokroku
		Hrdost
		Kladný a pozitivní vliv
		Sebedůvěra
	Praktický přínos	Trénink myšlení
		Trénink paměti, mozku

Zdroj: vlastní zpracování

Pokud se hovoří o praktických přínosech, tak dochází ke zmínce o tréninku myšlení, tréninku paměti a mozku. Senioři potvrzují, že jsou generované i praktické přínosy pro jejich život, což zase může zlepšovat jejich sebehodnocení a sebepojetí. Praktické přínosy zlepšují jejich schopnosti.

Celkově lze tedy hovořit o velmi pozitivním vlivu vzdělávání na sebepojetí a sebehodnocení seniorů. Například respondent 8 toto popisuje následovně: *„ano, má to velice kladný a pozitivní vliv na sebehodnocení. Že si člověk myslí, že ještě není tak bokem, že by nemohl někde mezi lidi. Že se zapojí do té společnosti.“*

Podobně hovoří například i respondent 11: *„když něco dokážu, u čeho jsem přesvědčená, že to nebude dobré a udělám to a povede se mi to, tak samozřejmě, že jsem hrdá, že jsem ještě v tolika letech něco dokázat. Mám takový dobrý pocit ze sebe.“*

Takováto hodnocení lze zaznamenat i u dalších seniorů, a proto lze hovořit o velmi dobré a pozitivní situaci, která respondentům pomáhá ke zkvalitnění jejich života. Pozitivní sebehodnocení a sebepojetí je podstatné pro zdárné zvládnutí překážek, s kterými se senioři setkávají, proto jde o příznivý jev.

Zlepšuje vzdělávání Vaši psychickou pohodu?

Cílem následující otázky je identifikovat, do jaké míry zlepšuje vzdělávání psychickou pohodu respondentů, tedy ovlivňuje jejich psychické zdraví. Už v předcházejících výsledcích je naznačeno, že zde vliv existuje, ale tato otázka se na tuto problematiku zaměřuje přímo. V podstatě každý respondent hovoří o pozitivním vlivu, a proto byla identifikována jen jedna subkategorie.

Konkrétně senioři hovoří o tom, že jim vzdělávání přináší spokojenost, uklidnění, možnost ovládnutí stresu, přichází na jiné myšlenky, zlepšuje se jejich nálada, vytváří si pozitivní myšlenky, dále jim psychicky prospívá možnost setkání s přáteli a lidmi. Psychickou pohodu pak ještě zvyšuje možnost doplnit vzdělávání dalšími aktivitami – jako návštěva cukrárny po vzdělávací aktivitě apod.

Konkrétní příklad uvádí například respondent 4: *„To bych řekla, že ano tím, to je ta moje odpověď, jak byla předtím, že jsem se naučila některé věci, které jsem neuměla. Jak ovládat stres. A hlavně ten stres, jak nabýt ve stresu, teď hlavně. To je ta psychická pohoda. Aby si člověk tak nějak řekl, tak odtud až potud. To si myslím, že mě dalo dost. Ten rok co máme to dálkové studium.“*

Tabulka 18 – Otevřené kódování třinácté otázky: Zlepšuje vzdělávání Vaši psychickou pohodu?

Otevřené kódování třinácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Zlepšuje vzdělávání Vaši psychickou pohodu?	Ano	Spokojenost
		Uklidnění
		Ovládnutí stresu
		Jiné myšlenky
		Lepší nálada
		Pozitivní myšlenky
		Setkání s přáteli a lidmi
		Ano, ale je nutné doplnit i jinými aktivitami

Zdroj: vlastní zpracování

O zmíněné nutnosti doplnění jinými aktivitami hovoří například respondent 5: *„já bych řekla, že to vzdělávání jednou za měsíc je málo, doplňuje to třeba na veřejnosti, můžete si o tom podebatit. Já si myslím, že mnohem důležitější je číst.“*

Celkově pozitivní souhrn zdůvodňuje například respondent 11 následovně: *„když jsme s těmi přáteli, máme se o čem bavit, máme o čem přemýšlet, samozřejmě když chodíme do těch kurzů, nebo klubů, tak se člověk dozví spoustu*

věcí, které třeba ani nevěděl, nebo tak dalece se o to nezajímal, já jsem dost tady na ty věci, že to srovnávám, jak, kde, co a přináší mi to takový uspokojení.“

Celkově se z odpovědí respondentů potvrzuje velmi pozitivní situace, kdy vzdělávání dopadá na jejich psychickou pohodu. Vzdělávání samo o sobě má však pouze částečný efekt na tento výsledek. Seniorům prospívá i to, že se scházejí s dalšími lidmi, mohou se pochlubit výsledky vzdělávací aktivity, diskutovat o poznacích apod. Je tedy nutné na tyto výhody pohlížet komplexně.

Motivuje Vás vzdělávání k nějakým dalším aktivitám?

V další otázce se pozornost zaměřila na motivaci respondentů k dalším aktivitám, tedy jestli se promítá vzdělávání i do jejich dalších aktivit. Například, jak ovlivňuje trávení jejich volného času apod. Účelem bylo identifikovat širší dopady účasti na vzdělávacích aktivitách u seniorů.

V tomto případě kódování identifikovalo dvě základní subkategorie, a to opět pozitivní či negativní vliv (ano, ne). Vliv vzdělávání na motivaci k dalším aktivitám není automatický, protože se právě objevují i negativní stanoviska.

Pokud působí vzdělávání na motivaci pozitivně, tak se projevuje například tím, že pak senior ve větší míře využívá internet a sociální sítě, kde hledá různé informace o tématech, které jsou předmětem vzdělávání. Jako například respondent 9, když tvrdí, že: *„ano, a snažím se třeba něco vyhledat na Internetu, nebo já nevím, pustit si v televizi něco zajímavého, a tím, aby se mi to líp zapamatovalo, tam se na to podívám, že mi to tam zůstane víc v hlavě.“* Podobně to působí i v oblasti sledování dokumentů v televizi, nebo seriálů. Například respondent 8 hovoří o tom, že: *„no tak to jako asi ano, třeba Vás něco nahlodává a chce zjišťovat ještě něco dál, třeba o té přednášce, nebo zase se třeba dostanu ještě k něčemu dalšímu, že bych si mohla třeba přečíst, nebo tak. Tak jo.“*

Objevuje se i prezentace výsledků vzdělávání mezi přáteli, nebo jeden senior uvádí jen obecně snahu o dohledání dalších informací o probírané látce, případně zájem o další doplňkové aktivity ke studiu. Těmito aktivitami se rozumí například společenské či kulturní aktivity, které navazují na studium, jak to popisuje respondent 11: „*my máme takový akce, kde vystupujeme na veřejnosti, jsou to hry seniorů a na ty hry se taky musíme připravovat, takže dáváme dohromady tanečky, nebo my tady z xxxx dělá ty tanečky, prozatím to bylo příjemný.*“

Tabulka 19 – Otevřené kódování čtrnáctá otázka: Motivuje Vás vzdělávání k nějakým dalším aktivitám?

Otevřené kódování čtrnácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Motivuje Vás vzdělávání k nějakým dalším aktivitám?	Ano	Internet, sociální sítě
		Sledování dokumentů, seriálů v TV
		Prezentace vzdělávání mezi přáteli
		Dohledání dalších informací o probírané látce
		Doplňkové, dobrovolné aktivity ke studiu
	Ne	Nic takového
		Kvůli věku a zdraví není zájem o další aktivity

Zdroj: vlastní zpracování

U subkategorie negativních odpovědí došlo k identifikaci odpovědi jako, že se nic takového neděje, či nezájmu seniora o další aktivity, a to kvůli jeho zdravotnímu stavu. To potvrzuje například respondent 10: „*tak to už teď v těchto letech celkem, už mám 70, už nějaký aktivity nevyhledávám, to, snažím se, co jsem dělal dřív, to chození, jízda na kole, plavání, to udržuje. Jinak nic nevyhledávám.*“

Převažují však pozitivní odpovědi, a proto lze konstatovat, že vzdělávání motivuje k dalším aktivitám. To je samozřejmě opět prospěšné pro seniora a jeho kvalitu života.

3.4 Vliv vzdělávání na sociální přínos

V dalším dotazování došlo ke zkoumání vztahu mezi vzděláváním a sociálním přínosem, který respondent vnímá.

Jak působí vzdělávání na Vaši sociální hodnotu?

V následující otázce byla pozornost věnována problematice působení vzdělávání na vnímanou sociální hodnotu ze strany respondenta. V tomto případě byla definice sociální hodnoty každému z respondentů vysvětlena, aby byla jeho odpověď relevantní. Cílem této otázky bylo identifikovat, jakým způsobem působí vzdělávání na vnímanou sociální hodnotu.

Při kódování se podařilo identifikovat dvě základní subkategorie, tj. nepůsobí, či působí, tedy dle povahy daného vlivu.

V případech, kdy vzdělávání neovlivňuje sociální hodnotu, tak došlo k identifikaci důvodů jako, že je to dáno tím, že se vzdělávací aktivity momentálně nekonají v důsledku pandemie koronaviru, dále je problémem, že prostě nijak nepůsobí, ani když se konají. To uvádí například respondent 6 následujícím způsobem: „no já si myslím, že v mém věku ani ne. Nemá to žádný vliv.“

Tabulka 20 – Otevřené kódování patnáctá otázka: Jak působí vzdělávání na Vaši sociální hodnotu?

Otevřené kódování patnácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Jak působí vzdělávání na Vaši sociální hodnotu?	Nepůsobí	Špatně, protože se nekonají
		Nepůsobí nijak
	Působí	Zájem okolí o učivo, poznatky
		Může pomoci ostatním
		Větší sebevědomí
		Podpora vzájemné komunikace
		Použití nových vědomostí zvyšuje sebedůvěru

Zdroj: vlastní zpracování

V odpovědích respondentů však převažují pozitivní hodnocení vlivu, tedy, že vzdělávání nějakým způsobem působí na jejich sociální hodnotu. To se projevuje například zájmem okolí respondenta (přátel, rodiny) o výsledky vzdělávání, učivo, poznatky, jak uvádí například respondent 4: *„to ano. Ptají se mě, co se učíme, chtěli by skripta půjčit, ovšem to my nesmíme, to je majetek školy. Kolikrát jsou o deset let mladší ty lidi.“*

Dále je sociální hodnota zvyšována možností pomoci ostatním lidem prostřednictvím vzdělávání, respektive účasti na vzdělávání, což vysvětluje respondent 5: *„ale získala jsem jednu takovou vdovu, tak jsem ji pozvala do kina, byla moc ráda, nejvíc jim pomůže, když se k nim chová normálně, nelituje je, tak jsem jí říkala, jestli by nešla, tak dva měsíce po a šla, říkala, že šla, tak jsem ji řekla o těch středách, bylo to ve středu, tak ona chodí dodnes. Já už dneska nevím.“*

Respondentům se však prostřednictvím účasti na vzdělávání zvyšuje sebevědomí či se zlepšuje jejich komunikace, jak deklaruje například respondent 8: *„člověk má takový větší sebevědomí a že se dovede víc zapojit, tak to jakože i ta slovní zásoba nějaká ještě je, že člověk umí komunikovat s lidmi, že se umí vyjadřovat a že umí s těma lidmi prostě mluvit.“*

Použití nových vědomostí vede k vyšší sebedůvěře, a celkově tedy senioři zmiňují různé pozitivní efekty, kdy lze představit i shrnutí pohledem respondenta 9: *„asi tím, že člověk potřebuje ty přátele kolem sebe, tak vzdělání a přátele potřebuje člověk k životu pořád.“*

Vzdělávání seniorů působí na sociální hodnotu seniorů, a to u většiny respondentů pozitivním způsobem. Z tohoto pohledu je vzdělávání žádoucí aktivitou, která prospívá seniorům, a také tímto ovlivňuje jejich kvalitu života.

Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše duchovní hodnoty?

V rámci další otázky byla pozornost orientována na duchovní hodnoty, které vzdělávání respondentům přináší, resp. vliv vzdělávání na takovéto hodnoty. Opět bylo všem respondentům vysvětleno, co si pod tímto pojmem představit, aby nedošlo k problémům s pochopením. Účelem otázky bylo zjistit, jestli existuje mezi vzděláváním a duchovnem určitá souvislost, případně identifikovat její projevy.

Na základě výsledků bylo možné identifikovat dvě základní subkategorie. Častěji byl zmiňován pozitivní vliv, a tedy subkategorie pozitivní. Méně často byl zmiňován vliv neutrálně, což byla druhá identifikovaná subkategorie.

V subkategorii pozitivního vlivu jsou identifikované kódy jako, že vzdělávání má velkou důležitost v životě respondenta, takže to umožňuje plnit tuto hodnotu. To je například respondent 1, který popisuje: *„já vzdělanost stavím hodně vysoko, a cením si lidí, kteří opravdu to vzdělání dotáhli do takové výšky, že jsou pro tuto zem – užiteční.“*

Dále přispívá vzdělávání k sebepoznání respondentů, kultivuje jejich život, obohacuje jej. Vzdělání je pro seniora i určitou nadějí do budoucnosti a svůj přínos má i přítomnost v kolektivu. Z hlediska duchovního ještě vzdělání seniorům nabízí možnost jiného pohledu na svět. Jak tvrdí například respondent 4, tak: *„v takovém smyslu, že vlastně člověk se naučí poznávat i sám sebe, je tam třeba i to, proč se nám určité věci dějí a takové, to jsme dřív. To neví spousta lidí to teď, proč je okolí takové nebo makové, v tomto smyslu.“*

Naději do budoucnosti dává vzdělávání tím, že například poskytuje právě naději, že koronavirová pandemie skončí, a senior může žít jako dřív. To zmiňuje například respondent 8: *„ovlivňuje, člověk musí myslet pozitivně, musí si říkat, že bude všechno lepší, bude to lepší, jak to bylo.“*

Duchovní hodnoty však nemusí senior pouze předávat, ale také získávat od ostatních účastníků vzdělávací akce, jak definuje respondent 9: „ale já čerpám z těch lidí to duchovno, ale já bych řekla, že ano, že mi to dodává, protože jak jsou lidi kolem mě a všichni jsou naladěni na stejnou vlnu, tak bych řekla, že ano.“ Respondent 10 pak hovoří právě o jiném pohledu na svět, který mu vzdělávání předává: „přijmu nějakou informaci, tak se nějaké věci dívá i z jinýho pohledu, jinak, hodnotí to, hlavně ve výchově děcek, těch vnuků, tam se na to dívám jinak.“

Tabulka 21 – Otevřené kódování šestnáctá otázka: Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše duchovní hodnoty?

Otevřené kódování šestnácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše duchovní hodnoty?	Pozitivně	Velká důležitost vzdělání v životě
		Sebezpoznání
		Kultivace, obohacení
		Naděje do budoucnosti
		Kolektiv
		Jiný pohled na svět
	Neutrálně	Nepřináší nic nového, žádnou změnu

Zdroj: vlastní zpracování

V případech, kdy senior zmiňuje neutrální vliv, tak z důvodu, že mu vzdělávání nepřináší nic nového, tudíž žádnou změnu z hlediska duchovního života, duchovní hodnot. Respondent 6 to popisuje následovně: „ne, já mám dojem, že jsem vždycky taková byla, nějaký novinky jsem si tam doplnila, ale to je takový chvilkový, ale jinak ten život jede v takových stejných kolejích.“ Respondent 7 pak poukazuje i na to, že se v seniorském věku složitě duchovní hodnoty změní, a to odpoví: „já víceméně už mám ty duchovní hodnoty v sobě zakódovaný, od dětství, takže si myslím, že nijak neovlivňuje.“

Z celkového hlediska však lze hovořit o tom, že většina seniorů čerpá duchovní výhody prostřednictvím vzdělávání, a jde tedy o pozitivní jev,

který je ku prospěchu daného jedince, ale také jeho okolí, protože duchovní hodnoty a jejich rozvoj mohou kultivovat i další osoby v jeho blízkosti.

Ovlivňuje vzdělávání Vaše chování na veřejnosti, mezi přáteli, v rodině?

Pozornost je soustředěna na vliv vzdělávání seniorů na chování na veřejnosti, mezi přáteli či v rodině seniora. Účelem je identifikovat, jak vzdělávání mění chování seniora v rámci nejbližší rodiny, nebo vůči jiným osobám.

Při otevřeném kódování došlo k identifikaci tří základních subkategorií, kam lze zařadit odpovědi respondentů. Jde o subkategorii komunikace, osobního kontaktu, či negativního vlivu. Vzdělávání ovlivňuje komunikaci tím, že senior předává zkušenosti a poznatky ostatním lidem, tedy takové, které získal v rámci vzdělávání. Diskutuje o poznatcích s ostatními. Zároveň vzdělávání umožňuje vést i kritickou diskuzi s ostatními v rámci komunikace. Díky vzdělávání má jiný názor, než ostatní, což pak právě vede k diskuzi.

Vzdělávání seniora pak ovlivňuje jak na úrovni osobních kontaktů, kdy se stýká s ostatními účastníky vzdělávání, tak i mimo vzdělávacích aktivit – například návštěvou cukrárny.

Tabulka 22 – Otevřené kódování sedmnáctá otázka: Ovlivňuje vzdělávání Vaše chování na veřejnosti, mezi přáteli, v rodině?

Otevřené kódování sedmnácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Ovlivňuje vzdělávání Vaše chování na veřejnosti, mezi přáteli, v rodině?	Komunikace	Předávání zkušeností z výuky, poznatků ostatním
		Jiný názor, než ostatní, díky vzdělání
	Osobní kontakt	Setkání se "spolužáky"
	Neovlivňuje	Nehovoří o tom
		Stále stejné chování

Zdroj: vlastní zpracování

Pokud respondent hovoří o tom, že takový vliv není přítomen, tak je to dáno tím, že o vzdělávacích aktivitách s ostatními nehovoří, nebo se chová stále stejně, bez ohledu na výsledky vzdělávání, nebo svoje názory. Například u respondenta 4 je přítomen zdrženlivý postoj, když říká: *„ale říkala jsem, co jsme teď měli na přednášce, ale už jsem se snažila být opatrná, nechtěla jsem se chlubit, říkala jsem, že už tu věc vím. Vnímám ji jinak, mám na to jiný názor, díky té přednášce, ale pak už jsem začala být na to celkem opatrná.“*

Jak z těchto výsledků vyplývá, tak většinou vzdělávání ovlivňuje chování respondenta, tedy má na něj nějaký vliv. Pouze v menším množství případů se nijak tento vliv neprojevuje. Nelze hovořit o tom, že by byl tento vliv nepříznivého charakteru, tudíž jde o pozitivní zjištění.

3.5 Vliv vzdělávání na sounáležitost

V další části kvalitativního dotazování došlo k hodnocení vlivu vzdělávání na sounáležitost, resp. konkrétních projevů vzdělávání na tento faktor.

Máte pocit, že vzdělávání má vliv na počet Vašich přátel?

V rámci následné otázky bylo zkoumáno, do jaké míry ovlivňuje vzdělávání počet přátel, které má senior, tedy například, jestli vzdělávání zvyšuje počet přátel apod. Účelem bylo zhodnotit, jaký vliv má vzdělávání na nová či stávající přátelství seniora.

Z odpovědí se podařilo identifikovat dvě základní subkategorie, kdy jde opět o subkategorii odpovědí přiznávajících vliv, a subkategorii odmítající jakýkoliv vliv. V případě příznivé odpovědi senioři zmiňují, že mohou prostřednictvím vzdělávání udržovat vztahy se stávajícími přáteli, tedy nezískávají přímo nové přátele, ale daří se jim setkávat s lidmi, které už znají ze své minulosti. Například respondent 1 popisuje: *„ale jsou to*

přátelé, s kterými už jsem se znala z dřívější doby a ti noví, ti mladší co tam přichází, tak to už tak moc nejde.“

Objevila se i část seniorů, kterým se podařilo získat nové přátele, počet jejich přátel se rozšířil, ale tato skupina není příliš velká. Do této menší skupiny patří například respondent 9 s odpovědí: *„Určitě ano. Mám víc přátel, určitě na základě toho vzdělávání.“* Nebo respondent 10: *„když člověk chodí do toho kolektivu, tak ty přátele tam získává, ten kruh se rozšiřuje. Když byla ta Akademie třetího věku, tak těch známých přibývalo, potom se někde posedělo, povykládalo, po té přednášce se ještě posedělo.“* Většinou v případě pozitivního stanoviska jde právě o možnost udržování stávajících přátelských vztahů.

Tabulka 23 – Otevřené kódování osmnáctá otázka: Ovlivňuje vzdělávání Vaše chování na veřejnosti, mezi přáteli, v rodině?

Otevřené kódování osmnácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Máte pocit, že vzdělávání má vliv na počet Vašich přátel?	Ano	Je možné udržovat vztahy se stávajícími přáteli
		Počet nových přátel se rozšířil
	Ne	Nové přátelství už moc nejde navazovat
		Není zájem
		Jsou to uzavřené skupiny

Zdroj: vlastní zpracování

V případech, kdy vzdělávání neovlivňuje počet přátel, pak senioři hovoří o tom, že v jejich věku už příliš nejde navazovat nová přátelství, nemají zájem, či se na vzdělávacích aktivitách potkávají spíše s uzavřenými skupinami, které nemají zájem o „přijetí nových členů.“ Potvrzuje to například respondent 4: *„jsou tam skupinky, co si jdou třeba na kafe, samé ženy. Nevím, jak moc bych si rozuměla s některými, protože na té přednášce se neprojeví.“* Dále také respondent 5: *„tak já jsem je většinou znala už dřív, ale aby vzniklo úplně nové přátelství, tak to ne.“*

Jednoznačně se tedy neprokazuje, že by vzdělávání umožnilo seniorům získávat nové přátele. Bariéry jsou různorodé, a to od nezájmu

seniorů, až po externí vlivy. V tomto případě tedy není vzdělávání zárukou, že se podaří rozšířit počet osob, s kterými se senior přátelí. Avšak, pozitivně lze hodnotit, že vzdělávání umožňuje udržovat kontakt se stávajícími přáteli.

Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše vztahy se známými či rodinou? Došlo k nějaké změně kvůli vzdělávání?

Zda má vzdělávání vliv na vztahy se známými či rodinou, tedy zejména, jestli došlo k nějaké změně v důsledku vzdělávání, řešila další otázka. Cílem bylo zjistit, do jaké míry ovlivňuje seniora vzdělávání ve vztazích s ostatními lidmi. Na základě vyhodnocení se podařilo identifikovat tři základní subkategorie, tj. pozitivní vliv, negativní vliv, či souvislosti se změnou.

Z hlediska pozitivního vlivu senioři hovoří o tom, že mají přátele a rodina zájem o výsledky vzdělávání seniora, tedy v rámci vztahů s nimi diskutují o těchto výsledcích. Vzdělávání také může pomoci ke zkvalitnění vztahů s ostatními, jak popisuje respondent 4: *„já jsem třeba nevěděla, co jsou asertivní věty. To jsem si vyčetla denně několikrát, jak to funguje. Takže to mi dalo hodně. Nejvíce asi ta psychologie, tam jsem se dozvěděla hodně zajímavých věcí. To byly hodně zajímavé přednášky.“* U negativního vlivu bylo zjištěno, že seniora nepodporují členové rodiny, a tedy i tímto negativním způsobem dopadá vzdělání na jeho vztahy s rodinou. Negativní vliv však není zmiňován často, ale spíše ojediněle.

Tabulka 24 – Otevřené kódování devatenáctá otázka: Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše vztahy se známými či rodinou? Došlo k nějaké změně kvůli vzdělávání?

Otevřené kódování devatenácté otázky		
	Subkategorie	Kód
Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše vztahy se známými či rodinou? Došlo k nějaké změně kvůli vzdělávání?	Pozitivně	Zájem o výsledky vzdělávání
	Negativně	Partner nepodporuje
	Změna	Žádná změna, či vliv

Zdroj: vlastní zpracování

Z hlediska případné změny se pak objevují názory, že k žádné změně nedošlo, vzdělávání nemá vliv na vztahy se známými či s rodinou. Například o tom hovoří respondent 1, když tvrdí: *„Já si myslím, že na stejné úrovni, pořád je to, nemůžu říct ani zlepšení ani zhoršení.“*

Vzdělávání má tedy různorodou formu vlivu na vztahy seniora se známými či rodinou, je ale zřejmé, že tento vliv nemusí být nutně negativní. Naopak, prostřednictvím vzdělávání získává senior nové poznatky, které může v rámci komunikace prezentovat, nové dovednosti, které může v rámci těchto vztahů využívat.

Jak dalece a smysluplně ovlivňuje vzdělávání Váš volný čas? Kolik času věnujete vzdělávání?

Pozornost následující otázky se zaměřila na zkoumání vlivu vzdělávání na volný čas respondenta, na to, kolik času věnuje vzdělávání. Došlo k identifikaci dvou subkategorií na základě vyhodnocení a otevřeného kódování. Jako první jde o vliv na volný čas, dále jde o subkategorii času věnovaného vzdělání. Z hlediska vlivu na volný čas se shodují senioři na tom, že vzdělávání nepředstavuje velkou časovou zátěž. Například respondent 4 popisuje: *„Tak ono to není tak, že by to bylo pětkrát v týdnu, dokonce to není ani jednou za týden.“*

Tabulka 25 – Otevřené kódování dvacátá otázka: Jak dalece a smysluplně ovlivňuje vzdělávání Váš volný čas? Kolik času věnujete vzdělávání?

Otevřené kódování dvacáté otázky		
Jak dalece a smysluplně ovlivňuje vzdělávání Váš volný čas? Kolik času věnujete vzdělávání?	Subkategorie	Kód
	Vliv na volný čas	Není to velká časová zátěž
	Časová dotace	Oficiálně jednou za měsíc, dále nárazově

Zdroj: vlastní zpracování

V rámci časové dotace se také neprokazuje negativní hodnocení. Senioři se vzdělávání věnují zpravidla jednou za měsíc, to právě v rámci neformálního vzdělávání. Případně pak realizují ještě vlastní vzdělávací aktivity. Respondent 8 k tomuto dodává: „jako toho volného času je spousta, je to dobře, že se do toho dostane právě toto vzdělání, člověk může jít tady za tímto.“

Z těchto výsledků se potvrzuje, že vzdělávání pro dotazované nepředstavuje příliš velkou časovou zátěž, a tedy není pro seniory problematické věnovat se vzdělávání. Aktuální časová dotace umožňuje stav, kdy se mohou senioři dle individuální potřeby vzdělávat i samostatně, tedy doplnit si informace získané neformálním vzděláváním.

Do jaké míry působí vzdělávání na Vaši osobní spokojenost?

V další otázce byla pozornost zaměřena na to, jakým způsobem ovlivňuje vzdělávání osobní spokojenost dotazovaného seniora. Cílem bylo zjistit, jestli má vzdělávání vliv na celkovou spokojenost. Pokud ano, tak se jedná o pozitivní vliv, který je ku prospěchu seniorů.

Tento pozitivní vliv se projevuje tím, že se senioři neustále dozvídají něco nového, což jejich osobní spokojenost pozitivně ovlivňuje. Vzdělávání jim pak přináší celkově pozitivní dojem, zpestřuje jejich život, působí blahodárně, užitečně. To jsou efekty, které samozřejmě velmi pozitivně ovlivňují celkovou kvalitu života. Vzdělávání k jejich vzniku pomáhá. Například respondent 1 popisuje, že: „Přece jenom si řeknu, že něco vím, něčemu

se věnuju, že nejsem do starýho železa.“ Podobnou spokojenost projevuje respondent 5: „tak byla jsem ráda, že jsem tam chodila, to už tu středu tak zpestřilo, to už tak patřilo, už jsem si neplánovala jinou aktivitu, těšila jsem se... A co se mě líbilo moc, to jsem zas předávala manželovi, nebo jsem se zmínila při návštěvě sourozenců, to jsem slyšela, tam.“ O spokojenosti hovoří i respondent 11: „jsem spokojená, jsem ráda, že nemusím myslet na žádný blbosti, dozvídám se spoustu věcí, tím, že jsem s přáteli, dokážeme se povznést nad nějaké takové ty denní, běžný starosti, kterých máme všichni dost, ale dokážeme to i rozebrat a člověk je takový spokojený.“ Velmi pozitivní vliv potvrzuje také respondent 4: „kdyby se mi tam nelíbilo, nebyla bych s tím spokojená i s tou výukou, proč jsem se na to dala, proč tam chodím, mohla jsem kdykoliv odejít, že, nikdo mě nedržel, já jsem tam byla spokojená, tak jsem zůstala, na mě to působilo kladně.“ O blahodárném vlivu hovoří respondent 7: „blahodárně si myslím, protože pak přijdu domů a rozebírám to, v duchu si to člověk vrací k tomu a říká si, co by měl a neměl dělat, že by taky mohl někde se zlepšit, v každém případě to působí.“

Tabulka 26 – Otevřené kódování dvacátá první otázka: Do jaké míry působí vzdělávání na Vaši osobní spokojenost?

Otevřené kódování dvacáté první otázky		
	Subkategorie	Kód
Do jaké míry působí vzdělávání na Vaši osobní spokojenost?	Pozitivní vliv	Neustále se něco dozvídat
		Celkový pozitivní dojem
		Zpestření života
		Blahodárně
		Užitečně
	Neutrální vliv	Ke spokojenosti nepřispívalo

Zdroj: vlastní zpracování

Pouze menší část respondentů zde hovoří o tom, že vzdělávání neovlivňuje jejich spokojenost, a to tedy ve smyslu neutrálního vlivu, kdy vzdělávání ke spokojenosti nepřispívalo. Ve většině případů senioři potvrzují, že je vzděláváním ovlivněna jejich osobní spokojenost velmi pozitivně, a tedy vzdělávání je pozitivním jevem, podporujícím spokojenost.

Tento poznatek lze shrnout odpovědí respondenta 8: „člověk se cítí být takový potřebný ještě v tom životě, že ví, tady s tímto, ještě není tak, no prostě, jak to říct...A že o Vás lidi stojí a že o Vás mají zájem, že jako jo, že ho to vede pořád dál, že člověk nezůstává pozadu, ale že mě to vede pořád dál, jako dopředu.“

3.6 Vliv vzdělávání na sociální život

Následující část kvalitativního dotazování se věnovala vztahu mezi vzděláváním a sociálním životem daného respondenta, resp. seniora.

Jak ovlivňuje vzdělávání Váš každodenní život a každodenní činnosti?

V rámci další otázky došlo ke zkoumání vlivu vzdělávání respondenta na jeho každodenní život a každodenní činnosti. Jak vyplývá z výsledků otevřeného kódování, tak tento vliv je buď pozitivní či neutrální. V případě pozitivního vlivu senioři popisují, že mají díky vzdělávání větší zájem o nové věci, včetně aplikace novinek ve svém životě (využití konkrétních poznatků v životě). Pozitivně hodnotí i možnost kontaktu s lidmi, který jim přináší právě i vzdělávání.

Tabulka 27 – Otevřené kódování dvacátá druhá otázka: Jak ovlivňuje vzdělávání Váš každodenní život a každodenní činnosti?

Otevřené kódování dvacáté druhé otázky		
	Subkategorie	Kód
Jak ovlivňuje vzdělávání Váš každodenní život a každodenní činnosti?	Pozitivní vliv	Větší zájem o nové věci, jejich aplikaci
		Možnost kontaktu s lidmi
		Využití konkrétních poznatků v životě
	Neutrální vliv	Vše je stejné jako dříve
		Nedostupnost techniky
		Ke vzdělávání docházelo i dříve

Zdroj: vlastní zpracování

Část seniorů však hovoří i o neutrálním vlivu vzdělávání na jejich každodenní život a každodenní činnosti. To je dáno tím, že je dle nich vše stejné jako dříve, ale také například nemají přístup k moderním

technologiím, takže poznatky ze vzdělávání nemohou využívat v praxi. O tom hovoří například respondent 6: *„já si myslím, že mezitím žádný rozdíl není, už jenom kvůli té technice počítačové a všemu, co je takový. My už staří se do toho nedostáváme, nemáme pořízený takový tablety nebo ty počítače, už k čemu, ale když to vidím, ty mladý, a tu techniku, nedá se to přirovnat.“* Neutrální vliv je dán i tím, že se senior vzdělával po celý život, a tedy není aktuální situace změnou.

Z hlediska vlivu vzdělávání na každodenní život a každodenní činnosti seniora tedy nedošlo k identifikaci negativních jevů, či nedostatků. Objevují se pozitivní vlivy, které seniorům umožňují zlepšovat kvalitu jejich života. Například použitím znalostí v reálném životě apod. To lze hodnotit pozitivně.

V čem Vám vzdělávací aktivity nejvíce pomáhají?

V následující otázce se pozornost zaměřila na identifikaci vzdělávacích aktivit, které seniorům nejvíce pomáhají. Prostřednictvím vyhodnocení výsledků se podařilo identifikovat subkategorie v podobě praktického přínosu či emocionálního přínosu. Senioři hovoří o praktickém přínosu v podobě možnosti držení kroku s digitální dobou, ale také jim například vzdělávání pomáhá k řešení problémů, nebo umožňuje vytvářet si názory. Celkově pak vzdělávání přispívá k lepšímu chápání světa a rozšiřování oborů zájmu. Viz například odpověď respondenta 9: *„no tak někdy ten svět, to chápání se snažím pochopit, někdy to nepochopím, ale s přáteli určitě ano, s přáteli, to určitě ano. Svět je někdy trochu složitější na chápání.“* O souvislosti mezi vzděláváním a současnou dobou hovoří respondent 1: *„že lepší pochopím, ten náš svět odchází, pomalu, a zapojit se tohoto nového digitálního světa je pro nás obrovsky těžký a to co máme tam ty přednášky, tak určitě nám to pomáhá.“* Respondent 4 se vyjadřuje k přínosu v podobě vyřešení různých problémů: *„nejvíc v chápání toho, co se děje, ale já se i tak zajímám hodně, ne jenom*

to, co nám řeknou ve škole, pomáhá mi to hodně, když řeším nějaký problém, kdy jsem měla přednášku, kdy mi bylo řečeno, co udělat, co neudělat.“

Tabulka 28 – Otevřené kódování dvacátá třetí otázka: V čem Vám vzdělávací aktivity nejvíce pomáhají?

Otevřené kódování dvacáté třetí otázky		
	Subkategorie	Kód
V čem Vám vzdělávací aktivity nejvíce pomáhají?	Praktický přínos	Držení kroku s digitální dobou
		Řešení problémů, vytváření názorů
		Pochopení fungování světa
		Rozšíření oborů zájmu
	Emocionální přínos	Přátelství, zapojení do společenského života
		Přemoci lenost, řád do života
		Překonání se

Zdroj: vlastní zpracování

Velmi podstatná je i emocionální stránka vzdělávání, jak vyplývá z odpovědí respondentů. Objevují se stanoviska, že vzdělávání umožňuje udržovat přátelství a zapojit se do společenského života, motivuje k překonání lenosti a přináší řád do života, či vede k překonání sebe sama. O motivaci k překonání lenosti hovoří například respondent 5: *„tak určitě neškodí. Přemoct lenost, i kdyby se mi nechtělo, kvůli tomu, že třeba prší, když už jsem tam chodila, tak jsem tam šla. Dávají to toho života určitý řád a disciplínu.“*

Z tohoto hlediska lze výsledky chápat jako velmi pozitivní, protože jsou zřejmé jednoznačné přínosy, které vzdělávání generuje a vytváří. Seniorům skutečně pomáhá, poskytuje jim prostor pro vedení kvalitnějšího života, na což i senioři upozorňují.

Respondent 10 toto potvrzuje následující odpovědí: *„no v tom, že se u mě rozšířil okruh těch oborů, ne, že bych hleděl, ale že ten okruh se zvětšil, takže vidím, mám jiný náhled na věci, než když mě ty věci nezajímaly a tam mě byly přiblíženy, takže jsem na to změnil názor, co se týká té myslivosti, těch rodokmenů,*

takže to. Člověk to nesleduje, protože ho to nezajímá, ale tam jsem se dozvěděl, že je to zajímavější, je to takový hlubší problém, než se to zdá.“

V podobném duchu shrnuje pomoc respondent 11: „já si myslím, že to je celý to moje Já, celý to vnitřní i navenek, všechno, no protože to člověk vstřebává a i když už ledasco nemůžeme, nebo jsme pomalejší, tak když se překonáme, dokážeme něco, já aspoň mám z toho hrozně dobrý pocit. Možná i proto je člověk takovej šťastnej.“

Praktické i emocionální přínosy vzdělávání jsou v tomto případě velmi pozitivní. Zároveň se projevují u většiny seniorů, což lze považovat za velmi pozitivní zprávu. Vzdělávání jim v tomto přináší výhody do života.

Jaké máte plány se vzděláváním do budoucnosti?

Ve dvacáté čtvrté otázce se pozornost zaměřila na identifikaci plánů seniorů ve vzdělávání, tedy do budoucnosti. Cílem bylo zjistit, do jaké míry počítají se vzděláváním v budoucnosti. Jak vyplývá z výsledků otevřeného kódování, tak existují dvě základní subkategorie vlivů, které jejich plány ovlivňují. Jde o interní vlivy a externí vlivy. Interní vlivy jsou zejména na straně seniora. Nejčastěji je zmiňován zdravotní stav. Senioři nevědí, v jakém budou zdravotním stavu, očekávají zhoršení svého stavu, takže s tímto počítají i při tvorbě budoucích plánů.

Tabulka 29 – Otevřené kódování dvacátá čtvrtá otázka: Jaké máte plány se vzděláváním do budoucnosti?

Otevřené kódování dvacáté čtvrté otázky		
	Subkategorie	Kód
Jaké máte plány se vzděláváním do budoucnosti?	Interní vlivy	Dle zdravotního stavu
	Externí vlivy	Dle vývoje pandemie
		Dle požadavků na očkování
		Dle nabídky kurzů

Zdroj: vlastní zpracování

Dále se podařilo identifikovat větší množství externích vlivů. Zde hraje výraznou roli probíhající pandemie koronaviru, případně její dopady na budoucí podobu světa. Senioři hovoří o tom, že se v budoucnosti zapojí do vzdělávacích aktivit, až dle toho, kdy pandemie koronaviru skončí, případně dle toho, jestli budou vzdělávací aktivity jen pro očkované jedince. V některých případech hovoří i o tom, že závisí na nabídce kurzů.

Respondent 6 se vyjadřuje k vývoji pandemie tímto způsobem: *„no nevím, jestli se dočkám a bude konec koronaviru a začne se pokračovat a jestli vůbec se pojede dál. Pokud by se to rozjelo a já byla schopná tam dojít, takže zas bych chodila...bohužel teď nic. Ani dovolený, nic. Ani schůze, prostě zrušený všechno. Důchodci zrušení, všechno zrušené, vzdělávání zrušené.“*

O podmínce očkování hovoří například respondent 4, kdy tvrdí: *„kdyby podmínka k dalšímu studiu na Univerzitě bylo očkování, tak tam v žádném případě nepůjdu, tak v tom případě bych asi dostudovala. Ale vždy je to o té nabídce, já si nemůžu říct, co bych chtěla, přečíst si seznam, jestli mě tam něco zajímá a už jsem si říkala tak před půl rokem, že už to nebudu lámat přes koleno, že si dál půl rok nebo rok odpočinek, a pak uvidím.“*

O vlivu nabídky kurzů hovoří respondent 10: *„ale chtěl bych se vrátit k němčině, protože angličtinu neslyším, to jsou jen takový zvuky, prostě jsem k tomu cestu nenašel, nějakou slovní zásobu mám, celkem to ani nepotřebuji, něco si беру z televize a z toho a možná se víc naučit se hrát na klavír, tata mě málo mlátil, ale už jsem se dostal k věcem, který bych asi už nezahrál, tady v této věci se snažím hrát aspoň dvě hodiny.“*

Na zájem seniorů o vzdělávání v budoucnosti působí různorodé vlivy. V řadě případů je přitom senior nemá, jak ovládat, a proto se jim musí spíše přizpůsobovat, než je překonávat. Potvrzuje se, že výrazně negativně ovlivňuje vzdělávání seniorů probíhající pandemie koronaviru.

Jak ovlivňuje vzdělávání Vaši kvalitu života?

V předposlední otázce byl zjišťován názor respondenta na to, jakým způsobem ovlivňuje vzdělávání jeho kvalitu života. Cílem je v tomto případě zhodnotit jakým způsobem vzdělávání zvyšuje či snižuje kvalitu života seniora, tj. v podstatě závěrečné shrnutí, které respondent podává. V rámci vyhodnocení došlo k identifikaci dvou základních subkategorií, tj. pozitivní vliv a neutrální vliv.

Pozitivní vliv na kvalitu života je dán tím, že vzdělávání seniorům umožňuje udržení kroku s dnešní dobou a vedení smysluplnějšího života, což zmiňuje například respondent 4: *„jak to říct, určitě je to, že člověk může být ještě v tomto věku platný, že se něco naučí, může to třeba někomu i pomoci, že se tam dozví určité věci, které potom může prezentovat... že nesedím doma a nečtu si tak nějaké knížky, nebo nějaké ty bulvární časopisy, člověk tak nějak chce ten čas využít jinak.“* Celý život je dle seniorů kvalitnější, když mají možnost se vzdělávat, což v podstatě potvrzuje respondent 5: *„kdo se nevzdělává, je mrtvý, já si myslím, že vzdělávat nějakou formou by se měl každický člověk do konce života, samozřejmě pokud mu to dovolí sluch, zrak a vřadycky ta možnost je nějak.“* O radosti a rozšíření obzorů jako významném přínosu pro kvalitu života informuje respondent 7: *„Nejsem v každém případě zapšklá, prostě ráda se o tom pobavím, když člověk má kolikrát toho plnou hlavu, třeba něco se tam dozví, a člověk to nechápe a musí o tom přemýšlet, kolikrát, jak to ve skutečnosti je, rozhodně, že člověk se nad tím zamýšlí... V každém případě, určitě, moc mi to chybí.“* Podobně radost zmiňuje respondent 8: *„takovou tu radost člověk ze života má, že se těší, pořád se na něco těší, že se něco dozví, že uslyší něco nového a uvidí nového, je to pocit radosti.“* Stejně i respondent 9: *„jsem ráda, že něco takového je, že mají témata, která člověka opravdu zajímají, a člověk se dozví spoustu nových věcí, které by jinak se třeba ani nedozvěděl a když tady toto vyposlechnu, tak jsem potom ráda, že se na to potom ještě podívám dál, dělá mi to dobře tady tyhle věci.“* O výhodě v

podobě rozšíření obzorů hovoří respondent 10: „*to taky tomu člověku rozšířilo obzory, dostalo na vyšší úroveň, tím, že hraju na klavír, tak jakž tak funguju, takže to by bez toho vzdělání nešlo.*“

Tabulka 30 – Otevřené kódování dvacátá pátá otázka: Jak ovlivňuje vzdělávání Vaši kvalitu života?

Otevřené kódování dvacáté páté otázky		
	Subkategorie	Kód
Jak ovlivňuje vzdělávání Vaši kvalitu života?	Pozitivní vliv	Udržení kroku s dobou
		Smysluplnější život
		Kvalitnější život
		Radost
		Rozšíření obzorů
	Neutrální vliv	Jde jen o informativní přednášky

Zdroj: vlastní zpracování

Neutrální hodnocení vlivu vzdělávání na kvalitu života zdůvodňuje například respondent 6 následujícím způsobem: „*tak pokud by to vzdělání, jako opravdu vzdělání, ne jenom takový informativní přednášky, takže určitě by to ovlivnilo, ale tento styl, tady ta Akademie třetího věku, já si myslím, že nemůže nijak ovlivnit.*“

Ve většině případů však převažují pozitivní odpovědi, z kterých lze skutečně potvrdit, že vzdělávání ovlivňuje pozitivně kvalitu života seniorů. Jak shrnuje respondent 11, tak: „*to přináší takový pocit vnitřního klidu, takové radosti, já si opravdu ten život vychutnávám, a čím jsem starší tím víc dbám na to, abych byla mezi lidmi, abych se neuzavírala do sebe, protože to opravdu by asi nevedlo k ničemu dobrému.*“

Pro seniory je dosažení tohoto stavu velmi důležité a podstatné, protože se pak zvyšuje právě i jejich kvalita života.

3.7 Závěr rozhovoru

V závěru rozhovoru byla položena pouze jedna otázka, která měla doplnit získané informace o poznatek ze strany respondenta.

Je něco důležitého, co chcete zmínit k tomuto tématu?

V závěrečné otázce se respondent vyjadřoval k tomu, jestli chce ještě něco zmínit k tomuto tématu. Došlo k identifikaci jen několika obecných připomínek, v jejichž rámci respondent potvrdil svoji vysokou celkovou spokojenost se vzděláváním, a velký přínos existence možnosti vzdělávání pro seniory.

Tabulka 31 – Otevřené kódování dvacátá šestá otázka: Je něco důležitého, co chcete zmínit k tomuto tématu?

Otevřené kódování dvacáté šesté otázky		
Je něco důležitého, co chcete zmínit k tomuto tématu?	Subkategorie	Kód
	Obecné připomínky	Celková spokojenost
		Velký přínos existence možnosti vzdělávání pro seniory

Zdroj: vlastní zpracování

Například respondent 1 tvrdí: „čím víc člověk ví, tak tím je to lepší, protože nesmíme zůstat na takové té slepičí úrovni, já vždycky říkám, že přece se musíme o všechno zajímat, ten svět jde obrovskými kroky dopředu, to už my staří ani nestihneme, ale aspoň trošku do toho nahlídnout, zajímat se, co se kde děje, svět jde mílovými kroky ku dopředu, takže asi tak bych to mohla říct.“

Dále respondent 4 potvrzuje: „Myslím si, že je dobré, že tyto školy jsou a že je dobré. Je nás tam fakt hodně, na té psychologii nás tam bylo opravdu hodně, museli jsme být v té větší aule, abychom se tam vlezli. I ten profesor má z toho radost, když to vidí tu odezvu. Je to všechno fajn, akorát to nejde do nekonečna dělat.“

Jsou tam i starší lidi, kteří nemají absolutně žádný aktivity, tak jsou rádi, že tam můžou chodit.“

Na základě těchto informací lze hovořit o tom, že má vzdělávání seniorů skutečně vysoký přínos pro kvalitu jejich života. Podrobněji lze o tomto hovořit v rámci následujícího vyhodnocení.

3.8 Sekce pro dílčí výzkumné otázky

Výzkumné otázky jsou zodpovězené s využitím poznatků z odborných zdrojů, z otevřeného kódování a ze spojení veškerých informací. Odpovědi jsou doplněné i o konkrétní vyjádření respondentů, které potvrzují dané výsledky.

Hlavní výzkumná otázka zněla: Jak přispívá studium vzdělávacích kurzů ke zkvalitnění života seniorů?

Nejprve však dochází k zodpovězení dílčích výzkumných otázek. Jejich podoba byla následující:

1. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na tělesné zdraví seniorů?
2. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na psychickou pohodu seniorů?
3. DVO – Jaký má účast na vzdělávacích aktivitách sociální přínos pro seniory?
4. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na pocit sounáležitosti?
5. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na sociální život seniorů?

1. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na tělesné zdraví seniorů?

Účast na vzdělávacích aktivitách ovlivňuje tělesné zdraví seniorů pouze částečným způsobem. Tyto dopady vychází spíše z psychické stránky, tedy psychické pohody (viz další otázka). Nicméně, se podařilo zjistit, že někteří senioři hovoří o jakémisi celkovém posílení člověka, což se může projevit i v podobě tělesného zdraví. Dále účast na vzdělávacích aktivitách motivuje seniory k péči o sebe, tedy více o sebe starají, čímž mohou předcházet problémům v tělesném zdraví.

Jako další je nutné zmínit, že obsah vzdělávacích aktivit, se často věnuje právě i problematice zdravého životního stylu, což může ovlivnit i tělesné zdraví daného seniora. Část seniorů se pak snaží řídit i poznatky z této oblasti ve svém životě, i když je to část menší, tak tímto způsobem ovlivňuje vzdělávání tělesné zdraví. Senioři se nebrání obsahu vzdělávání, který jim předává rady pro zdravější životní styl, dobré příklady z praxe apod. Objevuje se však i nezájem o využití těchto získaných poznatků. Kvůli projevům stáří a souvislostem, které tato životní etapa přináší, je však nutné, aby senior získával informace, jenž mu pomohou zlepšovat fyzické zdraví, a proto zde plní vzdělávání významnou úlohu.

Senioři, kteří zde nesouhlasí s tím, že vzdělávání ovlivňuje nějakým způsobem jejich zdravotní stav, zmiňují důvody jako neutrální zájem. Například, když se dozvedí nějaká doporučení k dodržování zdravého životního stylu, tak je automaticky nezavádí do svého života. To znamená, že například vliv vzdělávání na zdraví není automatický, ale musí být podpořen i aktivním přístupem seniora k této problematice.

2. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na psychickou pohodu seniorů?

Na psychickou pohodu seniorů působí vzdělávání velmi pozitivním způsobem. Senioři prostřednictvím vzdělávání získávají jak přímé, tak i nepřímé efekty, které jim prospívají. Senior například účastí na vzdělávání snižuje stres a napětí, má možnost „přijít na jiné myšlenky“, ale zároveň se dozvídá i postupy a techniky, kterými si může zlepšovat svoji psychickou pohodu.

Podstatné jsou i vlivy vzdělávání na zlepšování paměti respondentů. Vzdělávání v některých případech zlepšuje paměť, či umožňuje její trénink, čímž bojuje proti jednomu z projevů stáří. Psychická pohoda je důležitá pro každého seniora a často je spojována s pozitivním sebehodnocením či sebezpoznáním. Jak se potvrdilo, tak vzdělávání vytváří pozitivní vlivy na sebehodnocení a sebezpoznání. Senior získává status, ve kterém je součástí kolektivu, může se před ostatními pochválit se svými úspěchy, že ještě nepatří do „starého železa.“ To je pro psychickou pohodu velmi důležité. Pak se objevují emoce jako je radost, hrdost, kladné sebehodnocení, sebedůvěra.

Všechny tyto prvky jsou výrazným přínosem pro vytváření psychické pohody. Senioři je přímo spojují s tím, že mají možnost vzdělávání, protože vzdělávání zvyšuje jejich spokojenost, uklidňuje, umožňuje ovládat stres, zlepšuje náladu, vytváří pozitivní myšlenky apod. To však není vše. Jak se potvrdilo, tak vzdělávání motivuje i k dalším aktivitám, kterými pak senioři tráví svůj volný čas. Jejich realizace také vede k vyšší psychické pohodě – například si dohledávají informace o probírané látce na internetu, sociálních sítích, prezentují získané poznatky mezi přáteli, rodinou atd. Senior tímto získává možnost, jak se odreagovat a nemyslet na stáří jako poslední životní etapu. Naopak, stává se součástí kolektivu. Jako přidanou hodnotu pak může získané poznatky využívat ve vlastním životě, pro jeho zdokonalení a zlepšení, jak se také potvrdilo v rámci kvalitativního šetření.

V rámci kvalitativního šetření se v podstatě nepodařilo identifikovat seniora, který by na tuto otázku odpověděl negativním způsobem. Senioři deklarují příznivý vliv vzdělávání na psychickou pohodu, a proto nelze identifikovat žádné důvody, které nevedou k dosažení požadovaného stavu psychické pohody.

3. DVO – Jaký má účast na vzdělávacích aktivitách sociální přínos pro seniory?

Účast na vzdělávacích aktivitách má pro seniory pozitivní přínosy. V rámci kvalitativního šetření se potvrdilo, že dochází k působení na sociální hodnotu seniora. Vzdělávání vytváří pozitivní zájem o dění kolem sebe, o získané poznatky, probíranou látku. Vzděláváním také senior pomáhá ostatním osobám, posiluje svoje sebevědomí, podporuje se jeho komunikační schopnost. Celkově využití nových vědomostí zvyšuje sebedůvěru. To jsou efekty, které působí velmi pozitivně právě na sociální život seniora.

Pozitivní přínosy lze vysledovat i v oblasti duchovních hodnot, kde se potvrdilo, že vzdělávání umožňuje seniorům sebepoznání, kultivuje jejich život, obohacuje jej, či jim přináší naději do budoucnosti. Celkově umožňuje dávat věci do kontextu dnešní doby, což znamená, že vytváří jiný pohled na svět. Jde o velmi pozitivní efekty.

Jejich působení pak ovlivňuje i chování seniorů na veřejnosti, mezi přáteli. Senioři získávají možnost komunikovat o výsledcích svého vzdělávání, nebo o návštěvě vzdělávacích aktivit, což jim přináší jakýsi prostor pro otevření diskuze, udržení diskuze, či předání znalostí. Vzděláváním také získávají prostor pro osobní kontakt s ostatními účastníky vzdělávacích aktivit.

Samozřejmě, že se v této oblasti objevují i situace, kdy respondent nehovoří o změně svého chování, nebo se k těmto prvkům staví negativně

či neutrálně. Takových seniorů je však menší počet, a proto lze hovořit spíše o pozitivních efektech a přínosech. Pro seniory představuje vzdělávání zajímavou příležitost k vytváření nových výhod, jenž souvisí s jejich životem.

4. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na pocit sounáležitosti?

Prostřednictvím kvalitativních rozhovorů se potvrdilo, že účast na vzdělávacích aktivitách ovlivňuje sounáležitost seniorů, a že jde o vlivy spíše pozitivní. V oblasti přátelství, získávání nových přátel, se sice objevuje dílčí nedostatek v tom, že spíše ojediněle vede vzdělávání ke vzniku nových přátelství – často tomu brání vysoký věk seniorů. Na druhou stranu, pak vzdělávání a účast na vzdělávací aktivitě přispívá významně k udržování stávajících přátelství, protože senior se zde setkává s přáteli z minulosti. To je pozitivem, protože tímto se posiluje jeho sounáležitost, má lidský a přátelský kontakt. V menším počtu případů se dokonce seniorům podařilo získat i nové přátele.

Účast na vzdělávacích aktivitách ovlivňuje i vztahy s rodinou, kdy se potvrdilo, že převážně pozitivním způsobem. Rodina se aktivně zajímá o výsledky seniora, podporuje jeho vzdělávání, takže tímto získává senior pocit určitého významu, a také určitého závazku k tomu, aby se i nadále vzdělával.

Přítom je vzdělávání aktivitou, která pro seniory není příliš časově náročná. Z hlediska přínosů a výhod, které vytváří, nebo může vytvářet, se tedy jeví vzdělávání jako aktivita, které by se měl věnovat každý senior. Umožňuje udržovat kontakty s přáteli, dostat se do kolektivu, procvičovat paměť apod. To jsou všechno příznivé vlivy, přítom o nich hovoří seniori,

kteří se účastní vzdělávání jednou za měsíc, či například jednou za týden, tedy vzdělávání seniorů není velká časová zátěž.

5. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na sociální život seniorů?

Jak se potvrdilo, tak účast na vzdělávacích aktivitách ovlivňuje i sociální život seniorů. Objevují se různé pozitivní vlivy jako například zvýšený zájem o nové věci a jejich využití v každodenním životě, či kontakt s lidmi. Tyto efekty jsou však limitované i přístupem seniora k sociálnímu životu – pokud už například v minulosti aktivně využíval vzdělávání, tak nyní nepocituje nějakou změnu, či například pokud nemá k dispozici moderní technologie, tak nemůže čerpat veškeré výhody plynoucí ze vzdělávání apod.

Seniorům však v této oblasti vzdělávání pomáhá, jak potvrzují další výsledky. Umožňuje řešit problémy a vytvářet si názory, pochopit fungování světa, rozšiřovat obor svého zájmu, udržovat přátelství, přemoci lenost a vrátit řád do života. Tedy překonávat se. Sociální život seniorů tímto získává nový impulz, který je potřebný a žádoucí.

Z hlediska budoucnosti je však vývoj nejasného charakteru, což souvisí s pandemií koronaviru, ale také se zdravotním stavem seniorů, či jejich partnerů. To jsou bariéry možného budoucího zájmu o vzdělávací aktivity.

Nyní lze odpovědět na hlavní výzkumnou otázku: Jak přispívá studium vzdělávacích kurzů ke zkvalitnění života seniorů?

Kvalitativní šetření jednoznačně potvrdilo, že vzdělávání seniorů přispívá ke zkvalitnění života seniorů. Jeho prostřednictvím získávají senioři řadu výhod a přínosů do svého života. Umožňuje jim cítit se užitečně, držet krok s dnešní dobou, vést smysluplnější a kvalitnější život. Vzdělávání

přináší radost a možnost pro rozšíření obzorů. To jsou velké výhody a přínosy pro každého seniora.

Závěr

Tato práce se zabývala problematikou vzdělávání seniorů a vlivem edukace na jejich kvalitu života. Jak se ukázalo, tak kvalita života seniorů je velmi podstatné a důležité téma, jehož aktuálnost navíc stále roste s tím, jak se zvyšuje podíl seniorů v populaci. Stárnutí populace vede k jednoznačnému požadavku na hledání způsobů, kterými lze kvalitu života zlepšovat. Zároveň se předpokládá, že právě vzdělávání seniorů a jejich edukace, je prvkem, který kvalitu života seniorů ovlivňuje.

Stáří je velmi specifickou etapou lidského života. Tato specifika zároveň způsobují, že se snižuje kvalita života ve stáří, protože jedinci čelí různým zdravotním problémům, dochází k jejich sociální izolaci (často dobrovolně), apod. Takové jevy jsou ovšem nežádoucí, proto je zájmem všech, aby k nim docházelo v co nejomezenější míře. Rozvoj edukace a vzdělávání seniorů může být právě jednou z možností, jak tento nepříznivý jev eliminovat. Vzdělávání seniorům přináší nejen možnost dozvědět se nové informace, kterými mohou zkvalitňovat svůj život, ale také být v kontaktu s dalšími seniory či mladšími lidmi, což může pozitivně působit na jejich životní spokojenost (v přímé úměře s tím i na jejich kvalitu života).

Na základě těchto závěrů došlo k definování cíle práce, kterým bylo analyzovat vliv účasti na vzdělávacích programech pro seniory na kvalitu jejich života. To znamená, že je pozornost zaměřena na to, do jaké míry vede účast na vzdělávacích akcích ke zkvalitnění života seniorů.

Jak se potvrdilo, tak seniorský věk má řadu specifík a jedinečných charakteristik. Stárnutí sebou mnohdy přináší ztrátu samostatnosti, soběstačnosti, snižuje se výkonnost mentálních funkcí, zmenšuje se míra kontaktů s okolím a celkově klesá i možnost seberealizace. Jedinec je podroben celé řadě tělesných, psychických i sociálních změn. V souvislosti s

těmito změnami se mění životní situace a je ohrožena i optimální kvalita života.

Vzdělávání seniorů je v rámci práce chápána jako veškeré situace, při nichž probíhají edukační procesy, tedy dochází k učení, záměrnému a cílevědomému formování člověka, jako vychovávání a vzdělávání, jde o významný prostředek aktivizace a animace jedince, jako součást konceptu a systému celoživotního učení a vzdělávání. Specifikem u cílové skupiny seniorů je to, že vzdělávání není primárně zaměřeno na získávání a dovedností, které podmiňují dosažení určitého výkonu, ale zejména rozvoj schopností, obohacení znalostí a růst osobnosti k seberealizaci.

Na základě těchto závěrů pak došlo k definici otázek, na které mělo zpracování práce odpovědět. Hlavní výzkumná otázka zněla: Jak přispívá studium vzdělávacích kurzů ke zkvalitnění života seniorů?

Dále bylo definováno pět dílčích výzkumných otázek. Jednalo se o následující dílčí výzkumné otázky:

1. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na tělesné zdraví seniorů?
2. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na psychickou pohodu seniorů?
3. DVO – Jaký má účast na vzdělávacích aktivitách sociální přínos pro seniory?
4. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na pocit sounáležitosti?
5. DVO – Jak působí účast na vzdělávacích aktivitách na sociální život seniorů?

Kromě deskripce odborné literatury a odborných zdrojů, které se tématem zabývají, došlo ještě k využití primárního sběru dat jako metody klíčové pro splnění cíle práce a zodpovězení výzkumných otázek.

Bylo využito kvalitativní metody s využitím techniky polostrukturovaných rozhovorů. Předmětem výzkumu byl vliv účasti na vzdělávacích programech pro seniory na aspekty kvality života. Z tohoto lze odvodit, že výběrovým souborem respondentů jsou senioři, a to celkem 11 seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit, ať už na univerzitě třetího věku nebo v akademii pro seniory. Výběr těchto seniorů byl záměrného charakteru. Polostrukturovaná forma rozhovorů se ukázala jako velmi vhodná, protože umožnila aktivní reakci na seniora a jeho postoje, jeho zájem o účast v šetření apod.

Hlavním nástrojem pro vyhodnocení a interpretaci dat bylo otevřené kódování. U každé z otázek bylo identifikováno několik subkategorí a kódů, které umožňují přehledné zhodnocení dosažených poznatků.

Mezi klíčová zjištění dále patří například to, že edukační aktivity u seniorů plní svůj hlavní cíl, tj. nabízejí seniorům smysluplné využití volného času ve stáří, vedou je k aktivnímu stáří a k uplatnění vlastních tvořivých schopností směřujících k jejich aktivizaci. Neplatí to samozřejmě u každého seniora, protože je ještě konkrétní přístup a efekt ovlivněn osobností každého seniora, jeho preferencemi a možnostmi. Vzdělávání seniorů má ovšem svůj potenciál pro zlepšení kvality života seniorů.

Odborné zdroje potvrzují, že vzdělávání v seniorském věku pozitivně ovlivňuje kvalitu života seniorů a pomáhá k uspokojování jejich potřeb, ať už jde o potřeby fyziologické, psychické, či sociální. Vlastní kvalitativní šetření tuto souvislost potvrdilo. Vzdělávání seniorů je nástrojem pro zajištění aktivního stárnutí a zlepšení kvality života. Kromě pozitivních vlivů

v tom smyslu, že senior posiluje různé druhy svojí gramotnosti, ještě vzdělávání usnadňuje integraci seniorů ve společnosti. Senioři pak konkrétně hovoří o emočních a praktických přínosech účasti na vzdělávacích aktivitách. Z hlediska emocí přináší seniorům vzdělávání radost, možnost odtržení od reality, vytržení ze samoty, setkání s přáteli, nutnost přemýšlet, či navázat na rodinnou tradici. U praktické stránky se projevují pozitivní efekty v podobě trávení volného času, většího rozhledu, nových znalostí, možnosti zůstat v obraze, dozvědět se novinky.

Dále bylo zjištěno, že velmi pozitivní roli ve vzdělávání seniorů hrají univerzity třetího věku či akademie pro seniory, nebo podobné instituce (zejména kluby seniorů), které se specializují na vzdělávání této cílové skupiny. Senioři je navštěvují dlouhodobě, a tedy lze hovořit o tom, že pokud se věnují vzdělávacím aktivitám, tak jde o dlouhodobou činnost. K tomuto přistupují, protože vzděláváním získávají rozhled, kontakt s lidmi, dozvídají se zajímavé novinky apod., mají možnost smysluplného trávení volného času a kontaktu s dalšími lidmi.

Nepodařilo se identifikovat žádnou významnou preferenci z hlediska obsahu vzdělávání. Senioři navštěvují různé vzdělávací kurzy, a tedy nepreferují pouze některá témata či jejich úzký okruh. V dalších případech senioři nerealizují výběr témat, ale tento je prováděný vedením vzdělávací instituce apod. Konkrétně se účastní kurzů z oblasti historie, přírody, psychologie, cestování, stravování, módy, informačních technologií apod.

Existují však i bariéry, které zabraňují seniorům ve vyšší účasti na vzdělávacích aktivitách. To je zejména zdravotní stav, či zdravotní stav jejich partnera, o kterého následně musí pečovat. V externím prostředí pak bariéru vytváří zejména pandemie koronaviru, která omezuje sociální kontakty, a tedy i možnost účasti na vzdělávacích aktivitách.

Dále bylo zjištěno, že senioři nemají vyloženě negativní názory na to, jestli vzdělávací aktivity plní jejich potřeby. To znamená, že se daří zajistit stav, kdy vzdělávací aktivity odpovídají potřebám respondentů. Spokojenost seniorů podporují prvky jako výkonnost lektora, možnost ovlivnění výběru vzdělávacích aktivit, široký rozsah témat.

Z většinového hlediska je dostupnost vzdělávacích aktivit hodnocena pozitivním způsobem. Senioři nemusí podstupovat dlouhou cestu za vzdělávacími aktivitami, realizují se ve vhodném termínu, čili dostupnost není významnou bariérou.

Za významné zjištění lze pokládat i identifikaci vnitřních a vnějších motivů pro účast na vzdělávacích aktivitách. Z vnitřních motivů senioři uvádějí snahu nepřipadat si zbytečně, mít kontakt s lidmi, uspokojit zvědavost, nezaostávat, získat nové znalosti, účastnit se zábavné aktivity či zajistit si možnost přemýšlet. Z vnějších motivů jde o snahu předvést se před příbuznými, či držet krok s dobou.

Dále byla zjišťována i podpora rodiny při vzdělávání seniora. Většina rodinných příslušníků seniory podporuje, a tedy vytváří pozitivní prostředí k tomu, aby se mohl účastnit vzdělávacích aktivit, nebo sdílet nabyté vědomosti. Jen ojediněle se objevuje i negativní přístup k podpoře seniora.

Z dalších závěrů lze potvrdit příznivý vliv vzdělávání na zdravotní stav seniorů, protože například vzděláváním snižují stres a napětí, musí o sebe pečovat, či získávají znalosti, které jim pomáhají k udržení zdravého životního stylu (i když motivace k jeho zajištění není automatická). Vzdělávání u seniorů vede k pozitivním emocím a má praktické přínosy. Jednoznačně pak vzdělávání zlepšuje psychickou pohodu seniorů.

Jak se dále podařilo zjistit, tak má vzdělávání i sociální přínos. Pozitivním způsobem působí vzdělávání seniorů na jejich vnímání vlastní

sociální hodnoty, dochází k čerpání duchovních výhod, které kultivují i okolí seniora. Nicméně, například nelze konstatovat, že účast na vzdělávacích aktivitách jednoznačně vede k získání nových přátel. Zde působí různorodé bariéry, od nezájmu seniorů, až po různé externí vlivy. Pozitivní vlivy vzdělávání se podařilo identifikovat i vůči osobní spokojenosti. Senioři se mohou neustále něco dozvídat, celkově získávají pozitivní dojem. Vzdělávání se tak stává prostředkem pro zpestření života a má pro seniory spoustu praktických a emocionálních přínosů.

V rámci realizace výzkumu se samozřejmě nepodařilo zjistit naprosto veškeré souvislosti, které se vztahují ke vzdělávání seniorů a k vlivu vzdělávání na kvalitu života. Například, nedošlo k identifikaci základního zdroje dat, který využívají senioři ohledně vzdělávacích aktivit. Co bylo primárním zdrojem informací? Co bylo důvodem k první návštěvě vzdělávací aktivity? Jestli došlo k naplnění tohoto důvodu apod.? Takové rozsáhlé a komplexní šetření nebylo možné provést, a proto některé otázky zůstávají nezodpovězené. To však nesnižuje relevantnost a význam dosažených výsledků.

Zpracování práce samozřejmě naráželo na existenci různých limitů. Za prvé, v rámci šetření došlo k definování seniora jako osoby starší 60 let věku. Senioři jsou však výrazně komplexní a heterogenní skupinou, která má pouze několik společných znaků, ale mezi seniory ve stejném věku (například 65 let) mohou existovat velmi výrazné rozdíly, ať už z hlediska jejich fyzického či psychického stavu, zájmů, osobnostních charakteristik, zkušenostmi apod. Výzkum se tedy nezaměřuje na podrobnější zkoumání těchto rozdílů.

Za druhé, je limitem, že vzorek respondentů byl tvořen seniory, kteří se již vzdělávání účastní. Vliv vzdělávání na kvalitu života byl tedy sledován u této cílové skupiny, ale například není zřejmé, jestli i senioři,

kteří nedochází na univerzitu třetího věku (apod.) realizují některé ze vzdělávacích akcí (například informální vzdělávání) apod.

Za třetí, je limitem probíhající pandemie koronaviru, která neumožnila plnohodnotnou realizaci vzdělávacích aktivit pro seniory. O tom hovoří i zástupci výběrového souboru respondentů. Pandemie Covid 19 neumožnila setkávání a fyzickou účast na akcích. Sice v některých případech došlo k online aktivitám, ale pak chyběla výrazně prospěšná složka – právě možnost vzájemného setkání. Respondent pak v důsledku tohoto mohl mít „zkreslené“ vzpomínky na vzdělávací aktivity (protože k jejich plnohodnotné realizaci došlo naposledy před březnem 2020).

Z hlediska budoucího výzkumu se lze zaměřit například na realizaci šetření mezi všemi seniory, tedy seniory, kteří vzdělávací aktivity navštěvují, i nenavštěvují. Rovněž lze využít kombinaci kvalitativního a kvantitativního šetření. Nejprve by mělo být provedeno kvalitativní šetření, jehož závěry pak budou využité při kvantitativním šetření. V kvantitativním výzkumu lze provést i kategorizaci dle věku, zdravotního stavu a dalších proměnných, což přispěje k podrobnějšímu poznání vzájemných souvislostí. Závěry z takového výzkumu lze také přímo přizpůsobit institucím, které se problematikou zabývají – navrhnout doporučení k osvětě, k motivaci seniorů, a to například pro univerzity třetího věku, akademie pro seniory apod.

Z hlediska přínosu výzkumu z pohledu cílové skupiny seniorů lze konstatovat, že závěry šetření potvrzují, že je vzdělávání důležitým prvkem při zvyšování kvality života. Senioři, tak tímto získávají argument pro účast na těchto aktivitách. Pokud si chtějí zachovat aktivní životní styl, aktivně stárnout, tak jim vzdělávací aktivity nabízí možnost splnění této ambice.

Struktura a podoba otázek v kvalitativním výzkumu je přínosná v tom, že se zaměřuje na různé aspekty kvality života a vlivu vzdělávání včetně sociálních aspektů kvality života, takže dochází ke komplexnímu zhodnocení dané problematiky. Z hlediska doby realizovaného výzkumu je přínosem, že šetření probíhalo v delším časovém horizontu, což umožnilo podrobnější prostudování teoretických závěrů a jejich využití v rámci vlastního kvalitativního šetření. Originalita výzkumu spočívá v tom, že se šetření zaměřilo na oblast, která je v podmínkách České republiky, jen méně probádaná, a proto přináší nové poznatky. Poznatky, tak mohou být implikované i v rámci praxe. Rodinní příslušníci seniorů je mohou využít k motivaci seniorů pro účast na vzdělávacích aktivitách. Instituce poskytující vzdělávání mohou poznatky využít při marketingových kampaních a oslovení seniorů s nabídkou vzdělávacích kurzů. Senioři pak získávají důkaz o přínosu účasti na těchto aktivitách.

Seznam použité literatury

Benešová, D. (2014). *Gerontagogika*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.

Centrum pro rodinu a sociální péči [online]. Aktivizace seniorů: trávení volného času a předcházení samoty. [cit. 2021-07-01]. Dostupné z <https://www.crsp.cz/aktivizace-senioru-traveni-volneho-casu-a-predchazeni-samote/>

Český statistický úřad [online]. Proměny věkového složení obyvatelstva, 2019. [cit. 2020-09-10]. Dostupné z <https://www.czso.cz/documents/10180/92011146/13015819a.pdf/1ef6814b-50bc-47d2-a63b-4781849d9e83?version=1.2>

Denik.cz [online]. Hodně času v důchodu? Zapište se na univerzitu. [cit. 2021-07-05]. Dostupné z https://www.denik.cz/z_domova/hodne-casu-v-duchodu-zapiste-se-na-univerzitu-20140908.html

Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace*. Praha: Portál.

Heřmanová, E. (2012). *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: SLON.

Hudáková, A. & Majerníková, L. (2013). *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada.

Institut zdravotní politiky a ekonomiky. (2004). *Kvalita života: sborník příspěvků z konference*. Třeboň: IZPE.

Kebza, V. (2004). *Kvalita života*. Třeboň: Institut zdravotní politiky a ekonomiky.

Keyes. C. L. M. (1989). [online]. Social well – being. *Social Psychology*

Quarterly. [cit. 2020-08-01]. Dostupné z:

<https://www.proquest.com/education/index?accountid=16730>

- Kopecká, I. (2015). *Psychologie 3. díl*. Praha: Grada.
- Mandincová, P. (2011). *Psychosociální aspekty péče o nemocného*. Praha: Grada.
- Matějovská Kubešová, H. (2015). *Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mühlpachr, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií Brno.
- Ondráková, J. (2012). *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart.
- Palán, Z. & Langer, T. (2008). *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Payne, J. a kol. (2005). *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton.
- Rodina-Finance.cz [online]. *Vzdělávání seniorů – geragogika*. [cit. 2020-08-01]. Dostupné z <http://rodina-finance.cz/seniori/vzdelavani-senioru>
- Ryff, C. D. and C. L. M. Keyes. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4):719-27.
- Seeman, Melvin. 1959. "On the Meaning of Alienation." *American Sociological Review* 24:783-91.
- Sak, P. & Kolesárová, K. (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada.
- Salivarová, J. & Veteška, J. (2014). *Edukace seniorů v evropském kontextu: teoretická a aplikační východiska*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Seniorzone.cz [online]. *Edukace seniorů*. [cit. 2021-07-08]. Dostupné z https://www.seniorzone.cz/33/edukace-senioru-uniqueidmRRWSbk196FNf8-jVUh4ErxKYmfTDcoCT5QN_zexlKE/
- Šerák, M. [online]. *Mění se role vzdělávání seniorů v akceleračním světě*. 2013. [cit. 2021-07-10]. Dostupné z <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/>

[123456789/8151/Starzenie sie i starosc w dynamicznie zm.pdf?sequence=1#page=138](https://www.researchgate.net/publication/323456789/8151/Starzenie_sie_i_starosc_w_dynamicznie_zm.pdf?sequence=1#page=138)

Špaténková, N. & Smékalová, L. (2015). *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada.

Švaříček, R. & Šedová, K. a kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Vážanský, M. (2010). *Kvalita života starších dospělých seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci*. Brno: Mendelova univerzita.

Veteška, J. *Gerontagogika*. (2016). Praha: Česká andragogická společnost.

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Procentuální podíl obyvatelstva podle věkových skupin a pohlaví (2001–2017).....	15
Tabulka 2 – Změny způsobené odchodem do důchodu	17
Tabulka 3 – Kvalita života.....	24
Tabulka 4 – Konceptní model definující kvalitu života	32
Tabulka 5 – Operacionalizace VO.....	38
Tabulka 6 – Otevřené kódování první otázky: Kam za vzděláváním docházíte? A proč?	43
Tabulka 7 – Otevřené kódování druhé otázky: Jaké vzdělávací programy vyhledáváte? Jaká témata?.....	45
Tabulka 8 – Otevřené kódování třetí otázky: Co Vám vzdělávání přináší?...	47
Tabulka 9 – Otevřené kódování čtvrté otázky. Je něco, co Vám brání ve vzdělávání.....	49
Tabulka 10 – Otevřené kódování páté otázky: Jak dalece odpovídají vzdělávací aktivity Vaším potřebám?	50
Tabulka 11 – Otevřené kódování šesté otázky: Jak hodnotíte dostupnost vzdělávacích programů?	51
Tabulka 12 – Otevřené kódování sedmé otázky: Proč se chcete vzdělávat, co Vás k tomu vede?	53
Tabulka 13 – Otevřené kódování osmé otázky: Podporuje Vás rodina ve Vašem vzdělávání?	54
Tabulka 14 – Otevřené kódování deváté otázky: Má vzdělávání nějaký vliv na Váš zdravotní stav?.....	56
Tabulka 15 – Otevřené kódování desáté otázky: Zlepšuje Vám vzdělávání paměť?.....	58

Tabulka 16 – Otevřené kódování jedenácté otázka: Motivuje Vás vzdělávání ke zdravějšímu životnímu stylu?	59
Tabulka 17 – Otevřené kódování dvanácté otázka: Jako ovlivňuje vzdělávání Vaše sebehodnocení, sebepojetí?	61
Tabulka 18 – Otevřené kódování třinácté otázky: Zlepšuje vzdělávání Vaši psychickou pohodu?	63
Tabulka 19 – Otevřené kódování čtrnáctá otázka: Motivuje Vás vzdělávání k nějakým dalším aktivitám?	65
Tabulka 20 – Otevřené kódování patnáctá otázka: Jak působí vzdělávání na Vaši sociální hodnotu?	66
Tabulka 21 – Otevřené kódování šestnáctá otázka: Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše duchovní hodnoty?	69
Tabulka 22 – Otevřené kódování sedmnáctá otázka: Ovlivňuje vzdělávání Vaše chování na veřejnosti, mezi přáteli, v rodině?	70
Tabulka 23 – Otevřené kódování osmnáctá otázka: Ovlivňuje vzdělávání Vaše chování na veřejnosti, mezi přáteli, v rodině?	72
Tabulka 24 – Otevřené kódování devatenáctá otázka: Jak ovlivňuje vzdělávání Vaše vztahy se známými či rodinou? Došlo k nějaké změně kvůli vzdělávání?	74
Tabulka 25 – Otevřené kódování dvacátá otázka: Jak dalece a smysluplně ovlivňuje vzdělávání Váš volný čas? Kolik času věnujete vzdělávání?	75
Tabulka 26 – Otevřené kódování dvacátá první otázka: Do jaké míry působí vzdělávání na Vaši osobní spokojenost?	76
Tabulka 27 – Otevřené kódování dvacátá druhá otázka: Jak ovlivňuje vzdělávání Váš každodenní život a každodenní činnosti?	77
Tabulka 28 – Otevřené kódování dvacátá třetí otázka: V čem Vám vzdělávací aktivity nejvíce pomáhají?	79

Tabulka 29 – Otevřené kódování dvacátá čtvrtá otázka: Jaké máte plány se vzděláváním do budoucnosti?.....	80
Tabulka 30 – Otevřené kódování dvacátá pátá otázka: Jak ovlivňuje vzdělávání Vaši kvalitu života?	83
Tabulka 31 – Otevřené kódování dvacátá šestá otázka: Je něco důležitého, co chcete zmínit k tomuto tématu?	84

Seznam použitých zkratk

A3V	Akademie třetího věku
CCV	Centrum celoživotního vzdělávání
ČSÚ	Český statistický úřad
DVO	Dílčí výzkumná otázka
IZPE	Institut zdravotní politiky a ekonomiky
SEIQoL	Schedule for the Evaluation of Individual Quality of Life (Způsob individuálního hodnocení kvality života)
SQUALA	Subjective Quality of Life Analysis (Subjektivní kvalita života)
U3V	Univerzita třetího věku
WHO	Světová zdravotnická organizace

Přílohy

Příloha 1 – Vzor informovaného souhlasu

Informovaný souhlas

Pro výzkumný projekt diplomové práce s názvem: Vliv účasti na vzdělávacích programech pro seniory na sociální aspekty kvality života

Období realizace: 20. 2. 2021 – 20. 3. 2021

Řešitel projektu: Bc. Martina Pecháčková

Vážená paní, vážený pane,

obracím se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném šetření, jehož cílem je analyzovat vliv účasti na vzdělávacích programech pro seniory na kvalitu jejich života. Z teoretických východisek vyplývá, že vzdělávání v seniorském věku pozitivně ovlivňuje kvalitu života a přispívá k uspokojení fyziologických, psychických i sociálních potřeb. Výzkumným problémem je ověření těchto teoretických tvrzení v praxi mezi skupinou studujících seniorů. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila kvalitativní šetření formou polostrukturovaných rozhovorů. Rozhovory budou uskutečněny individuálně a jejich délka závisí na každém participantovi, neměly by však přesáhnout půl hodinu. Rizikem v současné době je pandemie koronaviru SARS-COV-2 způsobující onemocnění Covid 19. Abych vyloučila jakékoliv riziko nákazy, nechám si před samotným výzkumem provést antigenní test. Samotný výzkum bude uskutečněn za použití všech doporučených hygienických opatření (respirátory, roztupy, desinfekce). Pokud s účastí na výzkumu souhlasíte, připojte podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Prohlášení účastníka výzkumu

Prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumu. Řešitel/ka projektu mne informoval/a o podstatě výzkumu a seznámil/a mne s cíli a metodami a postupy, které budou při výzkumu používány, podobně jako s výhodami a riziky, které pro mne z účasti na výzkumu vyplývají. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány, použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitele/ky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na výzkumu odstoupit, a to i bez udání důvodu.

Osobní údaje (sociodemografická data) účastníka výzkumu budou v rámci výzkumného projektu zpracovány v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (dále jen „nařízení“).

Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním osobních a citlivých údajů účastníka výzkumu v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží účastník výzkumu (nebo zákonný zástupce) a druhý řešitel projektu.

Jméno, příjmení a podpis účastníka výzkumu (zákonného zástupce): _____

V _____ dne: _____

Jméno, příjmení a podpis řešitele projektu: _____