

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**Ústav pedagogiky a sociálních studií**

Tomanová Kateřina

**Vzdělávání seniorů – cesta ke kvalitě života ve „třetím věku“**

**Bakalářská práce**

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci napsala samostatně pouze za použití zdrojů uvedených v seznamu literatury.

V Olomouci dne 10. prosince 2018

.....

vlastnoruční podpis

### **Poděkování**

Děkuji vedoucí práce doc. PhDr. Ivetě Bednařikové, Ph.D. za odborné vedení a podporu při zpracování mé bakalářské práce.

Poděkování patří i všem respondentům, kteří se zúčastnili průzkumného šetření.

## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kateřina Tomanová
<b>Katedra:</b>	Ústav pedagogiky a sociálních studií
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. Iveta Bednaříková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2019
<b>Název práce:</b>	Vzdělávání seniorů – cesta ke kvalitě života ve „třetím věku“
<b>Název v angličtině:</b>	Education for the elderly - the path to quality of life in the "third age"
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce je zaměřena na vzdělávání seniorů. Zabývá se stářím, stárnutím, kvalitou života a vzděláváním seniorů. Poukazuje na význam vzdělávání ve stáří a jeho vliv na kvalitu života seniorů. Cílem práce bylo zjistit, jaká je informovanost seniorů o možnostech vzdělávání ve starším věku, zda jsou spokojeni s nabídkou vzdělávání, jak vnímají senioři kvalitu svého života v souvislosti se vzděláváním a jaké jsou jejich preference v oblasti vzdělávacích aktivit.
<b>Klíčová slova:</b>	stáří, stárnutí, senior, kvalita života, vzdělávání
<b>Anotace v angličtině:</b>	The bachelor thesis is focused on the education of seniors. It deals with old age, aging, quality of life and education of seniors. It points to the importance of age education and its impact on the quality of life of seniors. The aim of the work was to find out what the seniors are aware of about the possibilities of education in the elderly, whether they are satisfied with the offer of education, how the seniors perceive the quality of their life in relation to education and what their preferences in the field of educational activities are.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	old age, ageing, senior, quality of life, education
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha č. 1: Dotazník Příloha č. 2: Naděje dožití při narození
<b>Rozsah práce:</b>	s. 59
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk

# OBSAH

ÚVOD.....	7
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
<b>1 Vymezení pojmů.....</b>	<b>9</b>
1.1 Senior.....	9
1.2 Stárnutí a stáří.....	10
1.3 Třetí věk.....	11
<b>2 Současná společnost a senioři.....</b>	<b>13</b>
<b>3 Kvalita života.....</b>	<b>15</b>
3.1 Aktivní stárnutí.....	16
3.2 Druhý životní program.....	17
<b>4 Vzdělávání seniorů.....</b>	<b>19</b>
4.1 Cíle edukace seniorů.....	20
4.2 Funkce edukace seniorů.....	20
4.3 Bariéry ve vzdělávání seniorů.....	22
<b>5 Možnosti vzdělávání seniorů.....</b>	<b>24</b>
5.1 Univerzity třetího věku (U3V).....	24
5.2 Akademie třetího věku (A3V).....	24
5.3 Univerzita volného času.....	25
5.4 Kluby aktivních seniorů.....	25
5.5 Virtuální univerzita třetího věku.....	26
II. EMPIRICKÁ ČÁST.....	27
<b>6 Empirický průzkum.....</b>	<b>27</b>
6.1 Cíle průzkumu.....	27
6.2 Metodologie průzkumného šetření.....	28
6.2.1 Průzkumná metoda a průzkumný soubor.....	28
6.2.2 Realizace průzkumu.....	28
6.3 Výsledky průzkumu.....	29
6.3.1 Rozbor jednotlivých položek dotazníku.....	30
<b>7 Diskuze.....</b>	<b>47</b>
<b>8 Návrh řešení současné situace.....</b>	<b>50</b>
ZÁVĚR.....	52
SEZNAM ZKRATEK.....	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	54

SEZNAM TABULEK .....	57
SEZNAM GRAFŮ .....	58
SEZNAM PŘÍLOH .....	59

# ÚVOD

Stáří je pro každého člověka životní etapou, se kterou je spojeno značné množství změn, s nimiž se musí po svém vyrovnat. Hledání druhého životního programu a smysluplné aktivity a snaha o udržení samostatnosti by se měly stát prioritou. Jak si ale mohou senioři s těmito úlohami sami poradit?

Je faktem, že populace v naší zemi stárne. Narůstající počet seniorů pocítuje celá společnost, která se musí postarat o ekonomické a sociální zabezpečení seniorů, zdravotní péči a další. V neposlední řadě je nutné se postarat i o udržení kvality života starších lidí, například právě pomocí vzdělávacích aktivit pro seniory. S narůstajícím počtem lidí seniorského věku a zrychlujícím se tempem života se objevuje i otázka mezigeneračních vztahů. Stáří, stárnutí ani starší lidé nejsou vždy kladně přijímáni. Může za to na jedné straně bezohlednost mladších generací k omezením, které s sebou stáří přináší, a na straně druhé často chybí snaha seniorů se alespoň částečně přizpůsobit nárokům společnosti. Přestože v České republice existují vzdělávací aktivity pro seniory, účastní se jich pouze část starších osob. Příčiny mohou být různé, například špatná dopravní dostupnost, nevyhovující nabídka akcí nebo nedostatečná motivace. Protože je skupina lidí seniorského věku velice různorodá a široká, je potřeba aktivity přizpůsobit seniorům rozdílného věku, zdravotního stavu, měli bychom vzít v potaz i různé finanční možnosti a další.

Záměrem při tvorbě bakalářské práce bylo zjistit, jaký postoj mají senioři ke vzdělávacím aktivitám a jak posuzují kvalitu svého života. Zajímalo nás, zda v teorii zmiňovaná pozitiva vzdělávání seniorů jsou v reálném životě skutečně senioři vnímána a zda se promítají do kvality jejich života. Naše snažení tedy směřovalo k tomu zjistit, zda je opravdu pro seniory vzdělávání cestou ke kvalitě jejich života.

Bakalářská práce je členěna na teoretickou a empirickou část. V první kapitole se zabýváme objasněním základních pojmů senior, stárnutí a stáří. Z pohledu různých autorů se snažíme o definování těchto pojmů. Druhá kapitola nastiňuje přístup naší současné společnosti k seniorům. Popisujeme v ní pohled společnosti na seniory, fenomén poslední doby - ageismus a mýty o stáří, které stále ještě ve společnosti existují. Třetí kapitola se věnuje kvalitě života. Pokoušíme se osvětlit, co to kvalita života je a jakými faktory může být ovlivněna, popisuje aktivní stárnutí a druhý životní program jako strategii pro udržení kvality života ve vyšším věku. Na vzdělávání seniorů, jeho cíle, funkce a bariéry, které ho mohou provázet, je zaměřena kapitola čtvrtá. Pátá kapitola popisuje nejvýznamnější možnosti vzdělávání seniorů

jako Univerzity třetího věku, Kluby aktivních seniorů, Kluby pro seniory apod. V kapitole šesté se věnujeme vlastnímu empirickému průzkumu, stanovujeme cíle průzkumu a metodologii průzkumného šetření, popisujeme průzkumnou metodu, průzkumný soubor a realizaci průzkumu. Představujeme zde výsledky průzkumu, jejich interpretaci a srovnání s poznatky získanými studiem teorie.



# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Vymezení pojmů

Řada pojmů, kterými se v této práci budeme zabývat, nemá jednoznačné vymezení. Z pohledu různých vědních disciplín mohou být vykládány odlišně a některé z nich můžeme posuzovat značně subjektivně. Například Helena Haškovcová (1990, s. 59) uvádí, že *„interpretace toho, co to je být starý, co je to stáří, je skutečně různá a může být vysloveně protichůdná, a to nejen historicky, ale i aktuálně. Dokonce i v průběhu života se jeden jediný člověk dívá na stáří různými očima, rozdílně je přijímá a hodnotí“*. V následujícím textu si proto představíme pojetí více či méně podobná.

### 1.1 Senior

V současné době velmi rozšířený pojem senior nemá obecně platnou definici. Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 vymezuje pojem senior jako označení osoby, *“která dosáhla věku potřebného k odchodu do starobního důchodu podle § 29 odst. 1 zákona o důchodovém pojištění bez ohledu na to, zda starobní důchod pobírá či nikoliv“* (Národní akční plán, s. 4).

Čornaničová (1998, s. 29) doporučuje pojem senior pro označení člověka po 60. roce života a pojem senium jako označení celé této životní fáze. *„Pojem senior se začal v edukačnej praxi používať spontánne, jako významovo neutrálny termín. Nahradil tu iné terminologické vymedzenia, ktoré vznikali na pode lekárskejších, psychologických, sociologických a iných vedných disciplín na označenie človeka staršieho a starého vekového obdobia, prípadne sa zaužívali jako termíny dochodkovej administratívy,“* (Čornaničová, 1998, s. 26).

Čornaničová (tamtéž) dále uvádí důvody používání pojmu senior v oblasti vzdělávání:

- neexistence jiného označení, které není emočně zatížené a univerzálně definuje všechny staré osoby
- systémově souvisí s pojmem senium, který se užívá pro označení celého období stáří
- je pozitivně přijímán a používán samotnými účastníky vzdělávacích aktivit
- je významově jasný a flexibilní, lze z něj snadno vytvářet odvozeniny

Jako další pojmenování pro člověka v životním období stáří Haškovcová (2010, s. 21) uvádí termín *young old*, který označuje mladé seniory ve věku 64 až 75 let. *Old old* pro „staré staré“ osoby, které jsou starší 75 respektive 80 let a jako *very old old* jsou označováni lidé dlouhověcí. Užívá se také označení populace 50 +, 60 +, 70 +. V odborné literatuře se můžeme setkávat s termíny *geron* či *geront*. Vyskytnout se může též pojmenování přestárlí občané. Za nejvhodnější autorka považuje označení starší občané.

Řada z těchto pojmenování je však nevyhovující a ne příliš korektní. Nevhodné pro oblast vzdělávání je i označení důchodce, které podle Čornaničové (1998, s. 27) popisuje spíše jistý sociální status, který souvisí s pobíráním důchodu jako změnou zdroje finančních příjmů.

## 1.2 Stárnutí a stáří

Stárnutí můžeme považovat za proces, který provází každého člověka již od narození (Pichaud a Thareauová, 1998, s. 21). Čornaničová (1998, s. 39) považuje stárnutí za „*prirodzený, zákonitý a všeobecný jav, ktorému podliehajú všetky živé bytosti, teda aj človek. Starnutie je teda prirodzená súčasť ľudského života, ľudskej ontogenézy*“. Haškovcová (2010, s. 20) uvádí, že podle Světové zdravotnické organizace je stáří „*obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při porovnání s předešlými životními obdobími*“.

Z pohledu Vážanského (2010, s. 84) chápeme „*stárnutí (involuci) jako multifaktorový univerzální proces, postihující živou hmotu, jehož výsledek se projevuje stářím (senium)*“. Podobně se podle Pacovského (1997, s. 54) stárnutí „*vyznačuje postoupností nezvratných změn, které nastávají v živém organismu (...) a postupně omezují a zeslabují jeho jednotlivé funkce*“. Tyto involuční změny v organismu se mohou projevit na fyzické, psychické i sociální úrovni. Z fyzických projevů je to zhoršování smyslů, zpomalení tempa, zhoršená mobilita. Změny v psychických procesech se ve stáří projevit vůbec nemusí, nejčastěji jde však o jejich zpomalování (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 64).

Vzhledem k tomu, že v současné době může prožít člověk až třetinu svého života ve stáří, uchylují se autoři v odborné literatuře k rozčlenění této životní etapy.

Čornaničová (1998, s. 29) doporučuje následující rozdělení:

- starší věk  
- jako označení pro osoby od 60 do 74 let

- osoby v tomto věku nazýváme staršími lidmi, jsou ve fázi počátečního stáří a pro potřeby vzdělávacích aktivit jsou zařazeni do skupiny mladých seniorů
- stáří
  - jako označení pro osoby od 75 do 89 let
  - osoby v tomto věku nazýváme starými lidmi, jsou ve fázi vlastního stáří a pro potřeby vzdělávacích aktivit jsou zařazeni do skupiny starých seniorů
- dlouhověkost
  - jako označení pro osoby od 90 let a výše
  - osoby v tomto věku nazýváme dlouhověkými, nachází se ve fázi dlouhověkosti a pro potřeby vzdělávacích aktivit jsou zařazeni do skupiny velmi starých seniorů

Gregor (1990, s. 107) a Haškovcová (2010, s. 20) shodně uvádí následující dělení lidského života:

- 45 – 59 let - střední nebo zralý věk
- 60 – 74 let - vyšší věk nebo časně stáří
- 75 – 89 let - stařecký věk, sénium či vlastní stáří
- 90 a více let - dlouhověkost

Stuart-Hemilton (1999, s. 20) konstatuje, že někteří gerontologové užívají dělení na:

- mladší stáří (v rozmezí od 65 do 75 let)
- pokročilé stáří (v rozmezí od 75 let výše)

### **1.3 Třetí věk**

Třetí věk je používán jako označení pro jednu z fází lidského života, která se vyznačuje odchodem z pracovního procesu. Pacovský (1997, s. 21) také považuje třetí věk za věk důchodový, který ale nemůžeme zaměňovat za počátek stáří.

Označení třetí věk se vžilo jako eufemismus pro pojmenování stáří nebo stárnutí. Čornaničová (1998, s. 31) uvádí spojení třetí věk jako souhrnný název pro osoby starší 60 let. A dále vysvětluje, že tento termín je odvozen ze zjednodušeného rozdělení lidského života do tří životních fází: dětství a mládí, dospělost, stáří. Stuart-Hamilton (1999, s. 20) předkládá možnost dělení osob nad 65 let na osoby třetího věku a čtvrtého věku a vysvětluje že, třetí věk

zahrnuje „aktivní a nezávislý život ve stáří, zatímco „čtvrtý věk“ znamená období, kdy je člověk při zajišťování základních potřeb odkázán na druhé“.

Třetí věk je chápán jako fáze života, do které člověk vstupuje plný sil a energie. V souvislosti se vzděláváním může být třetí věk „novou, a to pozitivně pojímanou identitou pro seniory v důchodu, implikuje nové chápání povahy a potenciálu tohoto životního období“ (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 53). Období třetího věku poskytuje člověku příležitost k prožití úspěšného aktivního stáří. Otevírá se mu prostor k seberealizaci, kreativě a osobnímu rozvoji bez vážných nemocí a výrazných omezení. Třetím věkem se tedy rozumí období po odchodu do důchodu, které je mimo sociálních změn i časem svobody a nových příležitostí.

## 2 Současná společnost a senioři

Stejně jako se mění společnost, se současně mění i pohled na staří a stárnutí. V průběhu času bylo stáří oslavované, uctívané ale i přehlížené a zatracované. Staří lidé byli považováni za zdroj všeho moudra a vědění ale i za přítěž. Podle toho, jak jsou staří lidé ve společnosti přijímáni, se utváří i jejich sebehodnocení.

Haškovcová (1990, s. 56-57) uvádí, že existuje dvojí způsob, jak můžeme stáří pojímat. Z jednoho pohledu je to idylická představa harmonického a klidného stáří, z opačného pohledu je stáří „*chápáno jako synonymum marnosti, útrap všeho druhu, strádání, nemoci a bolesti*“. Na základě těchto pohledů je současná doba podle Haškovcové (1990, s. 17) se stáří v jakési krizi, „*je totiž přijímáno konfliktně. Na jedné straně chceme staré lidi ctít a milovat, což je ostatně v souhlase s našimi velkými ideály. Na druhé straně staré lidi zatracujeme a nechceme s nimi mít „nic společného“, dráždí nás svou pomalostí, svým zevnějškem... svou zdánlivou nebo opravdovou neschopností*“. Tento odmítavý postoj ke stáří může vycházet ze strachu ze stárnutí a smrti.

Výraznými problémy, které brání začlenění seniorů do společnosti, jsou mýty o starých a stáří. Na základě mylných představ o stáří a starých lidech pak vznikají předsudky, které komplikují vzájemné pochopení mezi generacemi. Jsou to například mýty o stáří podle Haškovcové (1990, s. 28-29):

- Mýtus falešných představ - zakládá se na představě, že staří lidé vznášejí nárok na ekonomicko-materiální zabezpečení, což vede k jejich spokojenosti
- Mýtus zjednodušené demografie - opírá se o představu, že s odchodem do důchodu se člověk stává starým a dál již jeho život nepokračuje
- Mýtus homogenity - považuje všechny staré lidi za stejné a nerozlišuje jejich různorodé potřeby
- Mýtus neužitečného času - vytváří představu, že starý člověk nic nedělá, není nijak užitečný a přestává proto být přijímán a akceptován společností
- Mýtus ignorance - zahrnuje přehlížení starých lidí

Alan (1989, s. 386) vysvětluje vznik mýtů o stáří rozdílným vnímáním mladých a starších lidí:

- Pro mládí je typická snaha okolní svět měnit, zatímco stáří se ho snaží hájit.
- Aktivita a činy jako hlavní znak mládí stojí proti zvažování a hodnocení ve stáří.

- V mládí převládá snaha pochopit duchovní vztah ke společnosti a k sobě, ve stáří je to snaha vyznat se v sobě a v postavení ke světu.
- V oblasti socializace je pro mládí problémem přizpůsobení, pro stáří je to vyrovnání.

Vyrovnání se se změnami, které život přináší, je obtížným úkolem v každém věku. O to těžší situaci představuje pro jednotlivce odchod do důchodu. Člověk podle Čornaničové (1998, s. 47) ztrácí smysluplnou náplň života, přichází o pevně určený program a sociální status, o společnost i sám sebou přijímanou součást svého života. Za tuto ztrátu však nevzniká přiměřená náhrada, která by poskytovala smysl nastávajícímu období v životě seniora.

V poslední době se ve společnosti objevuje fenomén jménem ageismus. Pojem ageismus je odvozen z anglického slova age - věk a neexistuje pro něj jednotná definice. Věková diskriminace, jak se ageismus někdy také označuje, se vyznačuje diskriminací lidí z důvodu jejich stáří. Pokorná (2010, s. 69) uvádí, že „*původní Butlerova (1975) definice identifikovala ageismus jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří*“. K charakteristice, která chápe ageismus především jako „*vyřazování starších lidí z různých aktivit, z činností a nadřazených pozic pod dojmem, že nebudou schopni kvalifikovaně rozhodovat a adekvátně jednat*“ z důvodu jejich neschopnosti, se přiklání Naděžda Špatenková (2013, s. 19).

Haškovcová (2010, s. 34) vysvětluje pojem ageismus jako nepřátelské a agresivní chování ke starým lidem. Ageismus můžeme chápat také jako averzi vůči stáří a starým lidem. Pod vlivem ageismu se však ocitají i samotní senioři. Podléhají předsudkům a stereotypům, které vytváří mladá generace, a ztotožňují se s nimi. Takový pohled může způsobit snižování sebevědomí, horší sebehodnocení seniorů a uzavření se před společností z důvodu nepřijetí a následnou sociální izolaci seniora.

### 3 Kvalita života

Pojem kvalita života může být z pohledu různých odborných disciplín vysvětlován různě. Pojetí filozofické, psychologické, medicínské, sociologické a další se liší podle hledisek, která daná disciplína považuje za určující. V rovině filozofické je například kvalita života spojována s hledáním smyslu života, dobra a zla, rozumu a morálního chování. Za cíl psychologie můžeme v jistém pojetí považovat právě kvalitu života, duševní pohodu a životní spokojenost. Oproti tomu medicínská pojetí se zaměřují především na nepřítomnost nemoci, dosažení soběstačnosti, zvládnutí zátěže a začlenění do společnosti. Rozdílně zkoumá sociologie sociální úspěšnost, sociální status, majetkové zabezpečení, dosažené vzdělání nebo rodinný stav a životní úroveň člověka ve vztahu ke kvalitě života. (Vážanský, 2010, s. 16-33)

Každý člověk posuzuje kvalitu svého života z vlastní perspektivy, individuálně. Jak potvrzuje Bočková a kol. (1994, s. 25) „*kvalita života je kategorie velmi subjektivní a individuální – představuje různé věci pro různé lidi a v různém čase*“. S ohledem na svůj zdravotní stav, duševní pohodu, rodinné vztahy, ekonomické zabezpečení či podmínky bydlení pociťuje každý spokojenost se svým životem odlišně. I ti, kteří byli v produktivním věku šťastní, mohou být ve stáří z různých důvodů nespokojeni. S odchodem do důchodu klesá životní úroveň, mění se sociální status, člověk tak přichází o sociální role, které ho definovaly značnou část jeho života. Čornaničová a Petřková (2004, s. 40) definují kvalitu života jako „*určitý koncept toho, čo člověku prináša pocity pohody a spokojnosti so životom*“.

Dvořáčková (2012, s. 76) uvádí možné faktory, které mohou ovlivňovat způsob, jakým vnímáme kvalitu svého života. Při výčtu nejdůležitějších faktorů utvářejících kvalitu života zmiňuje ty, „*které mají přímý či nepřímý vliv na lidský a společenský rozvoj. Jedná se o zdravotní, sociální, ekonomické a environmentální oblasti*“. Dále můžeme jmenovat řadu konkrétních faktorů jako například věk, pohlaví, rodinný stav, přítomnost několika chorob současně, stupeň vzdělání, hodnoty, finanční situaci a další. Z pohledu široké společnosti je zásadním faktorem ovlivňujícím kvalitu života zdraví, a to především u starších osob.

Hodnocení kvality života jednotlivce může vycházet i ze subjektivního pocitu užitečnosti svého života, z pocitu svobody a míry spokojenosti. Důležitým faktorem je i nalezení smyslu života. Dvořáčková (2012, s. 66) konstatuje, že „*životní smysl a kvalita života úzce souvisí se spiritualitou člověka*“.

Haškovcová (1999, s. 142) tvrdí, že „*člověk, každý sám za sebe, je odpovědný za kvalitu svého života, a tudíž i stáří*“. Je tedy na každém, zda uchopí život do svých rukou a pokusí se ho změnit.

### 3.1 Aktivní stárnutí

Při úvahách o kvalitě života a prožití kvalitního života ve stáří se dostáváme i k otázce toho, jak dosáhnout kvalitního a spokojeného stárnutí. Základní myšlenkou pro prožití staršího věku ve zdraví je udržování aktivity, ať už tělesné nebo duševní.

Podle Čeledové a kol. (2016, s. 24) se aktivita či pasivita dotýká tělesné, duševní, sociální a spirituální složky lidské bytosti. „*Tělesná, pohybová pasivita vede k mnohdy dramatickému poklesu tělesné zdatnosti s nevykonností a dušností, které jsou ve vyšším věku obvykle chybně připisovány chorobám a zvláště „stáří“ – důsledkem je zbytečné další omezování životních aktivit*“. Stejně tak Čornaničová (1998, s. 64) považuje zdravý způsob života, vyváženou výživu, pohyb a tělesnou aktivitu za zásadní prostředky k udržení vitality ve stáří.

Mühlpachr (2004, s. 34) prosazuje koncept úspěšného stárnutí, který se snaží o prevenci přibývání nesoběstačných osob staršího věku. A podporuje snahu o „*zlepšování zdravotního a funkčního stavu osob stárnoucích s maximální prevencí vzniku závislosti*“. Hlavní myšlenkou konceptu úspěšného stáří je skutečnost, že zdravotní a funkční stav organismu starého člověka je ovlivňován několika faktory. Některé z nich můžeme významně ovlivnit. Podle Mühlpachra (2004, s. 34) jsou to:

- zákonitá biologická involuce,
- chorobné procesy,
- životní způsob (především aktivita či pasivita),
- životní podmínky,
- subjektivní hodnocení a prožívání.

Petřková a Čornaničová (2004, s. 36) se zmiňuje, že pro úspěšné stárnutí lze dělat preventivní kroky již v mladším věku a zmírnit tak některé chorobné procesy vedoucí ke snížení soběstačnosti. Ovlivnit můžeme také rizikové faktory jako například kouření, vysokou hladinu cholesterolu, obezitu a malou pohybovou aktivitu. Autorky dále hovoří o podceňování vlivu



zdravého životního stylu. Je proto výhodné si udržovat aktivní způsob života, který pomáhá předcházet oslabování nejen svalů ale i psychických funkcí. Životní styl člověka, je částečně ovlivňován i podmínkami, ve kterých žije. Průběh stárnutí ovlivňuje také vlastní hodnocení a prožívání stárnutí seniorem.

Petřková a Čornaničová (2004, s. 36) uvádí Srncovo heslo ROSA, pomocí kterého vysvětluje základní kroky k dosažení úspěšného stárnutí:

Písmeno R označuje racionální postoj. Senior si je vědom změn, které stárnutí přináší. Rozumí procesu stárnutí a může se na něj náležitě připravit.

Písmeno O zastupuje orientaci na budoucnost. Schopnost plánovat a těšit se na budoucnost motivuje jednotlivce ke snaze zůstat aktivní a nechápat stáří jako konečnou na své cestě životem.

Pod písmenem S se skrývají sociální kontakty, které jsou významnou součástí života člověka v každém věku. Rodinné vztahy, láska, přátelství, angažovanost ve společnosti přináší pocit spokojenosti a podílejí se tak na udržování dobré psychické kondice seniora.

Posledním písmenem A je míněna aktivita, ať je to aktivita fyzická jako sportování, procházky, pohybová cvičení, nebo duševní, věnování se různorodým zálibám a zájmové činnosti, četba a další.

### 3.2 Druhý životní program

Prostředkem k prožití úspěšného stáří je podle některých autorů druhý životní program. Dle Čornaničové (1998, s. 59) je životní program *„konkretizovaný prehľad istých cieľov a plánovaných činností, ktorými sa chcú tieto ciele realizovať v istom životnom období“*. Záměrné plánování životního programu ve stáří, vytváření vhodných návyků a jejich dodržování se může podílet na zpomalení procesu stárnutí a tím prodloužení aktivního zdravého života.

Druhý životní program ve stáří nahrazuje první životním program, kterým v produktivním věku byla práce, zaměstnání. S odchodem do důchodu souvisí řada změn, mění se sociální status, finanční příjmy, rozvrh dne. V souvislosti s odchodem ze zaměstnání se mohou přerušit sociální vazby, což může způsobit sociální izolaci a osamělost. Jak konstatuje Haškovcová (2010, s. 126) *„den odchodu do důchodu má vždy za následek otřesení základních jistot člověka v sociální sféře: někam patřit, být prospěšný a být za to uznáván“*. Pichaud a

Thareauová (1998, s. 41) uvádí, že „člověk touží po seberealizaci, po nalezení smyslu svého života“, druhý životní program by proto pro starého člověka měl představovat smysluplnou a hodnotnou náplň volných dní.

Haškovcová (1990, s. 141) charakterizuje druhý životní program jako činnost, která zprostředkovává člověku zapojení do společnosti a poskytuje tak pocit užitečnosti. I zájmová činnost a různorodá aktivita postrádá charakter druhého životního programu, pokud je provozována izolovaně. Příprava na stáří by měla být prováděna s předstihem a její obsah by měl být společensky přijímaný a prospěšný.

## 4 Vzdělávání seniorů

Disciplína zabývající se vzděláváním starších lidí se nazývá geragogika (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 17). V odborné literatuře můžeme najít také pojmenování gerontagogika (Špatenková, 2013, s. 23) či gerontopedagogika (Livečka, 1979, s. 26). Livečka (1979, s. 26) vymezuje geragogiku jako výchovu ke stáří a ve stáří. Geragogika zaměřuje své edukační působení na oblast naplňování potřeb starších osob.

Pacovský (1997, s. 33) stejně jako Špatenková (2013, s. 48) zastává názor, že vzdělávat se člověk může v jakémkoli věku, celoživotně. Schopnost učit se zůstává zachována i ve stáří. Pacovský (1997, s. 33) vysvětluje, že „vzdělávání se považuje za lidskou potřebu a zdaleka se již nechápe pouze jako profesní příprava“.

Petřková a Čornaničová (2004, s. 53) se domnívají, že „edukace ve třetím věku naplňuje edukační potřeby seniorů převážně podle jejich osobních zájmů“. Vzdělávání seniorů nepřináší pozitivita pouze samotným účastníkům vzdělávacích aktivit – seniorům, ale je i přínosem pro společnost. Autorky dále dělí poslání edukace seniorů do dvou rovin, a to ve vztahu k seniorům a ve vztahu ke společnosti následovně:

Edukace ve vztahu k jednotlivcům slouží především k:

- uspokojování vzdělávacích a zájmových potřeb seniorů
- udržování jejich vývojových potenciálů
- ovlivňování osobnosti, vlastností, hodnot
- přijetí změn a smíření se se závěrem života a smrtí
- pocitu spokojenosti a štěstí

Ve vztahu ke společnosti plní edukace úlohu:

- společenské podpory života seniorů
- pozitivního ovlivňování názoru společnosti na stáří
- podpory akceptování aktivního stárnutí společností
- akceptace pozitivního modelu plnohodnotného životního stylu v každém věku
- mezigeneračního pochopení a solidarity
- v sociálních programech zaměřených na stáří

## 4.1 Cíle edukace seniorů

Jak zmiňuje Špatenková a Smékalová (2015, s. 34) „*cílem geragogiky v nejširším slova smyslu je hledání (a nalézání) umění žít a stárnout*“. Vzdělávání seniorů si klade za cíl uspokojovat potřeby starších lidí a poskytovat člověku smysl života a životní náplň ve třetím věku. Motivuje jedince k aktivitě, zprostředkovává kontakt s okolím, pomáhá překonávat překážky a akceptovat změny.

Podle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 32) může být cílem edukačních aktivit adaptace na:

- involuční změny organismu
- snižování fyzických a psychických výkonů
- případnou zhoršující se soběstačnost při zvládání základních životních potřeb
- změnu životních rolí
- umírání

Petřková a Čornaničová (2004, s. 64) uvádí, že cílem a smyslem edukace seniorů je zejména:

- kultivace života seniorů a jeho obohacování
- pochopení vývojových úkolů seniorského věku a usnadnění adaptace na změněný způsob života
- udržování tělesné i duševní aktivity
- pomoc při orientaci v dnešním rychle se měnícím světě

## 4.2 Funkce edukace seniorů

Čtyři základní funkce edukace seniorů Livečka (1979, s. 143) vymezil jako funkci preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací.

- **Preventivní funkce** v sobě zahrnuje opatření prováděná s předstihem.
- **Anticipační funkce** slouží k pozitivnímu přijímání změn objevujících se ve vyšším věku.

- **Rehabilitační funkce** se zaměřuje na navrácení a udržení vyváženého stavu seniora a pomáhá také „nastavovat výhybky“ pro další život člověka.
- **Posilovací funkce** jako jedna z nejdůležitějších funkcí zajišťuje široké možnosti volnočasových a edukačních aktivit pro seniory s cílem udržet seniory v aktivní komunikaci s okolním světem.

Čornaničová (1998, s. 68-70) dělí funkce edukace seniorů ze dvou hledisek. Jsou to funkce dle primárního cíle edukace a dle specifického zaměření.

Funkce dle primárního cíle edukace seniorů:

- **Vzdělávací funkce** - zaměřená především na osvojování znalostí, dovedností a schopností
- **Kulturně-kultivační funkce** - rozvíjení osobnosti člověka pomocí uměleckých, kulturních a tělesných aktivit, jde o zájmové volnočasové aktivity
- **Sociálně-psychologické funkce** - udržení kvality života, sociálních vztahů a duševního rozvoje, cílem je prevence a oddalování změn souvisejících se stářím

Podle specifického zaměření jsou to:

- **Preventivní funkce** - uskutečňují se s určitým předstihem a díky tomu příznivě působí na průběh stárnutí a kvalitu života ve třetím věku
- **Anticipační funkce** - zahrnuje takové vzdělávací aktivity, které jedinci pomáhají v přijmutí změn přicházejících s odchodem do důchodu a v průběhu stárnutí, připravuje jedince na nadcházející proměnu životního stylu
- **Rehabilitační funkce** - zaměřuje se na znovunabytí a udržování dobré psychické i fyzické kondice seniora
- **Adaptační funkce** - zajišťuje stabilitu mezi prostředím a organismem jedince
- **Posilovací (stimulační) funkce** - rozvíjí a podporuje aktivitu, zájem, schopnosti a dovednosti seniorů, rozšiřuje možnosti trávení volného času
- **Komunikační funkce** - vzdělávání přispívá k rozvoji aktivní komunikace seniora s vlastním okolím a zároveň i s celou společností

- Kompenzační funkce - vzdělávací aktivity poskytují seniorům náhradu za ztrátu sociálních rolí a kontaktů, které jsou spojené s odchodem do důchodu, zároveň můžou poskytovat kompenzaci těm, kteří dříve studovat nemohli
- Aktivizační funkce - edukační aktivity napomáhají k zapojení do společnosti, vytváří pocit spokojenosti a důstojnost a podílí se na zlepšení duševního i tělesného zdraví seniora
- Relaxační funkce - smysluplná náplň trávení volného času se pozitivně odráží na vnitřní harmonii jedince
- Funkce mezigeneračního porozumění - zaměřuje se na toleranci a pochopení mezi různými generacemi a na předcházení mezigeneračnímu konfliktu

### **4.3 Bariéry ve vzdělávání seniorů**

V oblasti vzdělávání seniorů se objevuje řada překážek, s nimiž se musí organizátoři edukačních aktivit vyrovnávat. Nejedná se ale pouze o bariéry související se změnami vnímání starších lidí.

Bočková (2002, s. 15) předkládá výčet překážek, jež se mohou vyskytnout při realizaci celoživotního vzdělávání. Jednou z nich je, že z tradičního pohledu je vzdělávání určeno dětem a mládeži, pro dospělé není účast na edukačních aktivitách obvyklá. Bariérou může být také různý vztah k celoživotnímu vzdělávání v různých vrstvách společnosti. Některé skupiny ho přijímají příznivěji a častěji se vzdělávání zúčastňují. Podstatným problémem může být špatná dostupnost vzdělávacích aktivit, které jsou převážně organizované ve větších městech. Autorka (tamtéž, s. 15) upozorňuje také na otázku motivace a psychologických charakteristik účastníků. Za překážku můžeme považovat i neucelený systém celoživotního vzdělávání a obsahovou stránku edukace, která není přizpůsobena individuálním potřebám účastníků.

Základní determinanty ovlivňující proces učení u seniorů je možné podle Čornaničové (1998, s. 72) rozlišit na převážně tělesné a převážně intelektuální determinanty učení seniorů. Mezi převážně tělesné determinanty učebních schopností seniora se řadí změny nervového systému a smyslového vnímání. Je to hlavně oslabování smyslů – hlavně zraku a sluchu a zhoršená pohyblivost. Mezi převážně intelektuální determinanty patří zmenšování učební kapacity, snížení trvalosti naučeného a lehkost učení, která vyjadřuje potřebu delšího času

pro osvojení učiva. Intenzita procesu učení je ve stáří proměnlivá dle motivace a ochoty učit se. Stárnutí ovlivňuje také paměť a v jistém smyslu i inteligenci seniora.

## **5 Možnosti vzdělávání seniorů**

### **5.1 Univerzity třetího věku (U3V)**

Pravděpodobně nejznámější institucí poskytující vzdělávací aktivity seniorům jsou univerzity třetího věku. První univerzita třetího věku byla založena roku 1973 ve Francii na Univerzitě společenských věd v Tolouse. Její zakladatel Pierre Vellase chtěl nabídnout starším lidem příležitost ke vzdělávání, které by odpovídali jejich přáním a potřebám. Tato myšlenka se velice rychle ujala a roku 1986 vznikla univerzita třetího věku také v České republice při Univerzitě Palackého v Olomouci (Špatenková, 2013, s. 50).

Univerzity třetího věku jsou obvykle zřizované při vysokých školách a charakteristické je pro ně poskytování vzdělání na vysokoškolské úrovni. Jedná se o zájmové vzdělání pro seniory. Nejčastěji jsou Univerzity třetího věku určeny pro uchazeče ve věkové kategorii od 50 let či 60 let nebo pro osoby pobírající starobní důchod, dle kritérií jednotlivých škol.

Univerzity třetího věku bývají nejčastěji organizované v cyklech trvajících dva nebo tři roky a zahrnují okolo patnácti dvojhodinových přednášek za jeden rok. Obsahová stránka vzdělávání je shodná se zaměřením vysoké školy, která toto vzdělávání organizuje, a tím poskytuje možnost vzdělávání na odborné úrovni. Formy a metody výuky jsou vybírané s ohledem na možnosti posluchačů. V rámci studia účastníci mohou zpracovávat úkoly a skládat zkoušky, není to však podmínkou. Studium na univerzitě třetího věku nenahrazuje ucelené vysokoškolské vzdělání a neposkytuje tak účastníkům zvyšování profesní kvalifikace.

### **5.2 Akademie třetího věku (A3V)**

První akademie třetího věku vznikla v Přerově roku 1983 pod záštitou Československého červeného kříže.

Akademie třetího věku jsou méně náročnou alternativou seniorského vzdělávání. Jedná se o vzdělávací instituce organizované v místech, kde se nenachází vysoké školy. Akademie třetího věku fungují pod záštitou různých institucí jako knihovny, střední školy, kulturní domy apod. Formou jednorázových ale i dlouhodobých akcí zprostředkovávají seniorům informace o aktuálních tématech. Obsah edukačních aktivit může být přizpůsoben konkrétním



podmínkám a potřebám místa, kde se vzdělávání odehrává. V rámci programu se mohou uskutečňovat i aktivity jako kulturní a turistické akce, exkurze atd. (Bočková, 2002, s. 44).

Haškovcová (2010, s. 136) uvádí, že akademie třetího věku poskytují kultivované naplnění volného času a přináší seniorům „*pěkný zážitek, který nepředstavuje pouze poučení, vyplývající ze zvoleného tématu, ale také příležitost společenského vyžití*“.

### **5.3 Univerzita volného času**

Stejně jako univerzity třetího věku jsou i univerzity volného času zřizovány při vysokých školách. Zprostředkovávají vzdělávání zájmového charakteru pro jednotlivce všech věkových kategorií, kteří mají zájem o rozšiřování vědomostí. Nejsou tedy určeny pouze seniorům, ale jsou přístupny například lidem nezaměstnaným, matkám na mateřské dovolené, invalidním či starobním důchodcům a všem, kteří mají čas a chuť se vzdělávat. Účast na programu univerzit volného času je zpoplatněna.

V Praze roku 1993 vznikla první univerzita volného času, která poskytovala možnost celoživotního učení studentům od 18 do 90 let, a to v oborech zdravý životní styl, psychologie, dějiny umění, světové a české dějiny a dějiny hudby (Bočková, 2002, s. 45).

### **5.4 Kluby aktivních seniorů**

Kluby aktivních seniorů, kluby aktivního stáří či starší pojmenování kluby důchodců se zabývají poskytováním širokého spektra volnočasových aktivit. Zprostředkovávají seniorům setkávání s vrstevníky, kteří mají podobné zájmy. Kluby aktivních seniorů vytvářejí příležitost k setkávání a tím předchází izolaci a osamělosti seniorů. Livečka (1979, s. 200) uvádí, že kluby seniorů splňují komunikační, sdružovací, kulturně tvůrčí, kulturně interpretační a vzdělávací funkci.

Čornaničová (1998, s. 97) uvádí výčet aktivit, které kluby důchodců poskytují. Jsou to:

*„společenské návštěvy kulturních podujatí,*

*kulturně-tvořivé aktivity, například nacvičování scének a lidových zvyků,*

*vzdělávací aktivity,*

*besedy s lékařem,*

*výstavy ručních prací,  
poznávací zájezdy a exkurze,  
sportovně-rekreační aktivity,  
společné vycházky,  
oslavy kulatých narozenin svých členů“.*

## **5.5 Virtuální univerzita třetího věku**

Pro seniory, kteří se z různých důvodů nemohou účastnit vzdělávání na univerzitách třetího věku přímo v sídlech univerzit, vznikla virtuální univerzita třetího věku. Ta je založena na využití informačních a komunikačních technologií. Senioři se setkávají v konzultačních střediscích v místě jejich bydliště, kde společně sledují přednášky nahrané na záznamu. Součástí setkání je i studium materiálů a zpracovávání úkolů a testů. K přednáškovému videu i testu se každý senior může vrátit samostatně doma.

Virtuální univerzita je stejně jako univerzita třetího věku určena osobám pobírajícím starobní důchod a invalidním důchodcům, případně osobám na 50 let věku. Poskytuje seniorům zájmové, neprofesní, všeobecné vzdělání. Současně nabízí možnost k setkání s jednotlivci, kteří mají podobné zájmy, záliby a smýšlení, přispívá k rozšíření sociálních kontaktů, podporuje komunikaci. Virtuální univerzita rozvíjí znalosti v oboru vzdělávání a zároveň rozšiřuje dovednosti seniora v oblasti počítačové gramotnosti (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 96-98).

## II. EMPIRICKÁ ČÁST

### 6 Empirický průzkum

V teoretické části bakalářské práce jsme se věnovali vymezení základních pojmů. Snažili jsme se popsat situaci seniorů v současné společnosti a obtíže, se kterými se mohou potýkat. Nastínili jsme různé pohledy na kvalitu života a zmínili jsme některá doporučení pro udržení kvality života ve vyšším věku. Popsali jsme cíle, funkce a bariéry ve vzdělávání seniorů a definovali nejčastější vzdělávací možnosti ve třetím věku. Tyto zjištění jsme využili v následující části práce, ve které se zaměříme na posouzení informovanosti seniorů o možnostech vzdělávání a pokusíme se zjistit názor seniorů na kvalitu života a faktory, které ji mohou ovlivňovat.

#### 6.1 Cíle průzkumu

Hlavní cíl průzkumu, dílčí cíle a průzkumné otázky byly stanoveny na základě studia teorie.

##### **Hlavní cíl průzkumu:**

Zjistit jaká je informovanost seniorů o možnostech vzdělávání ve starším věku a zda jsou spokojeni s nabídkou vzdělávání v jejich okolí. Pokusíme se zjistit, jak vnímají samotní senioři kvalitu svého života v souvislosti se vzděláváním. A budeme zjišťovat preference seniorů v oblasti vzdělávacích aktivit jím určeným.

##### **Dílčí cíle:**

- zjistit, jaké formy vzdělávání pro seniory senioři znají nebo o nich slyšeli
- zjistit, jakých vzdělávacích aktivit se senioři účastní
- zjistit, jakým způsobem senioři získávají informace o vzdělávacích aktivitách v jejich okolí
- zjistit, zda jsou senioři spokojeni s nabídkou vzdělávacích aktivit v jejich okolí
- zjistit, které oblasti vzdělávání senioři preferují nejvíce
- zjistit, jak senioři hodnotí kvalitu svého života

### **Průzkumné otázky:**

- O jaký druh vzdělávacích aktivit mají senioři největší zájem?
- Může podle seniorů vzdělávání zlepšit kvalitu jejich života?
- Jakým způsobem senioři získávají informace o aktivitách?
- Jaké oblasti nejvíce ovlivňují kvalitu života seniorů?
- Které největší bariéry mohou ovlivnit účast seniorů na vzdělávání?

## **6.2 Metodologie průzkumného šetření**

### **6.2.1 Průzkumná metoda a průzkumný soubor**

Metodou, kterou jsme použili při realizaci průzkumného šetření, byl dotazník. Tuto metodu jsme použili z důvodu snadného oslovení velkého množství respondentů a relativně malé časové náročnosti.

Dotazník (viz Přílohová část), který byl respondentům předložen, byl zaměřen především na zhodnocení informovanosti a spokojenosti seniorů s nabídkou vzdělávacích aktivit v jejich okolí. Dále zjišťoval, jaké konkrétní vzdělávací aktivity senioři preferují, a měl také přinést informace o kvalitě života seniorů v souvislosti s účastí na vzdělávání.

Cílovou skupinu průzkumného šetření tvořili senioři (poživatelé starobního důchodu) žijící v Olomouckém kraji. Z větší části se průzkumného šetření zúčastnili náhodně oslovení senioři žijící v Olomouckém kraji. Částečně byli osloveni senioři pobývajících v Odborném léčebném ústavu Paseka.

### **6.2.2 Realizace průzkumu**

Na základě písemné žádosti o provedení anonymního průzkumu v Odborném léčebném ústavu Paseka bylo v listopadu 2018 realizováno průzkumné šetření v prostorách ústavu, který poskytuje ambulantní i pobytové služby především lidem žijícím v Olomouckém kraji. Z důvodu malého zájmu o vyplnění dotazníku v léčebném ústavu jsme další dotazníky distribuovali mezi náhodně oslovené seniory. Za pomoci pověřené osoby bylo distribuováno celkem 130 dotazníků, z toho 18 v Odborném léčebném ústavu Paseka a 112 náhodným seniorům.

Dotazník se skládá z 16 otázek polouzavřených a uzavřených. V úvodu jsme respondenty požádali o vyplnění dotazníku a byly jim poskytnuty přesné pokyny pro vyplnění. Úvodní slovo i pokládané otázky byly formulovány tak, aby byly pro respondenty co nejvíce srozumitelné, vzhledem k vybrané cílové skupině.

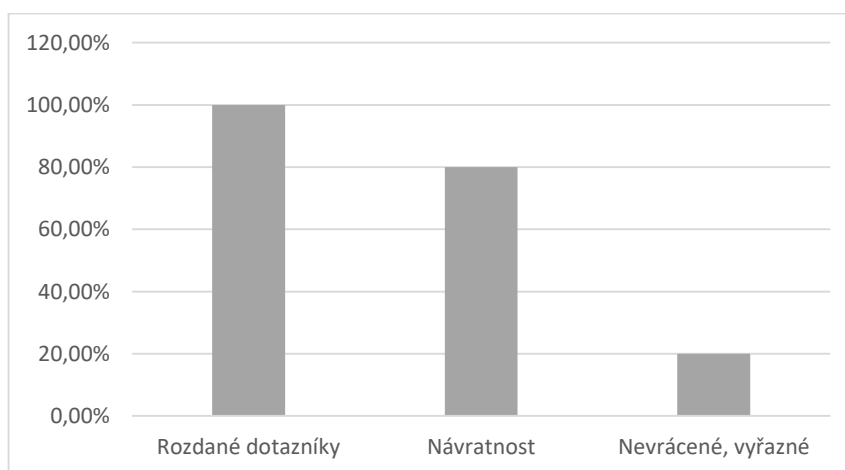
Otázky dotazníku 1 – 5 byly věnovány demografickým údajům. U respondentů bylo zjišťováno jejich pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav a bydliště. Následující otázky 7 - 12 se zaměřovaly na informovanost seniorů, jejich účast na vzdělávání a spokojenost s nabídkou vzdělávacích aktivit. Závěrečné otázky 13 - 16 se zabývaly kvalitou života seniorů a faktory, které ji mohou ovlivňovat.

### 6.3 Výsledky průzkumu

Z celkového počtu 130 distribuovaných dotazníků bylo vráceno 106 vyplněných dotazníků, 24 dotazníků tedy nebylo navraceno a 2 dotazníky musely být vyřazeny z důvodu neúplného vyplnění. Do statistického zpracování bylo tedy zařazeno 104 dotazníků, jak ukazuje následující tabulka.

**Tabulka č. 1 – návratnost dotazníků**

Návratnost dotazníků	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Rozdané dotazníky	130	100,00
<b>Návratnost</b>	<b>104</b>	<b>80</b>
Nevrácené, vyřazené	26	20,00



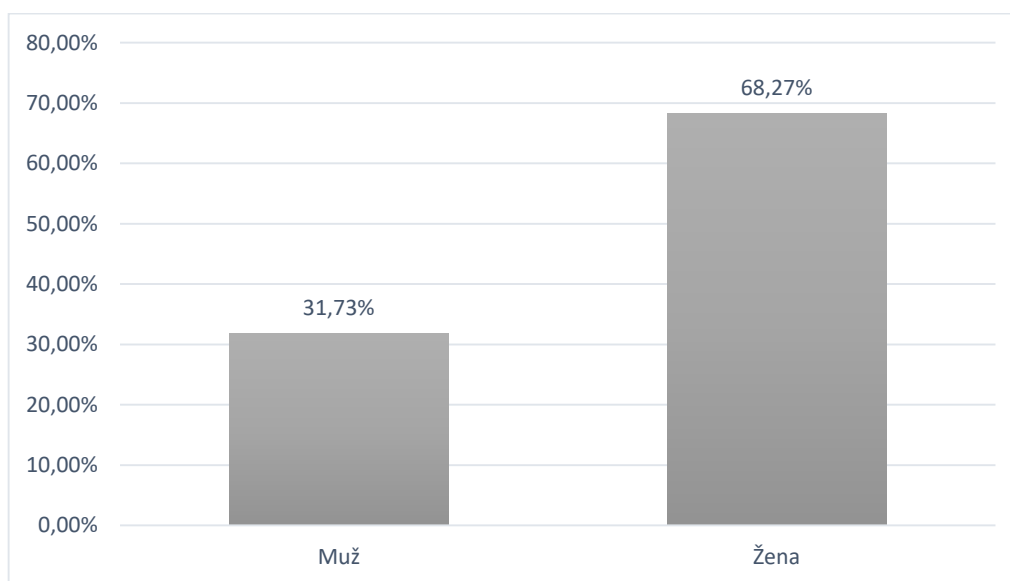
**Graf č. 1 – návratnost dotazníků**

### 6.3.1 Rozbor jednotlivých položek dotazníku

#### Rozbor otázky č. 1: Pohlaví respondentů

Tabulka č. 2 – odpověď respondentů

Pohlaví	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Muž	33	31,73
<b>Žena</b>	<b>71</b>	<b>68,27</b>
Celkem	104	100,00



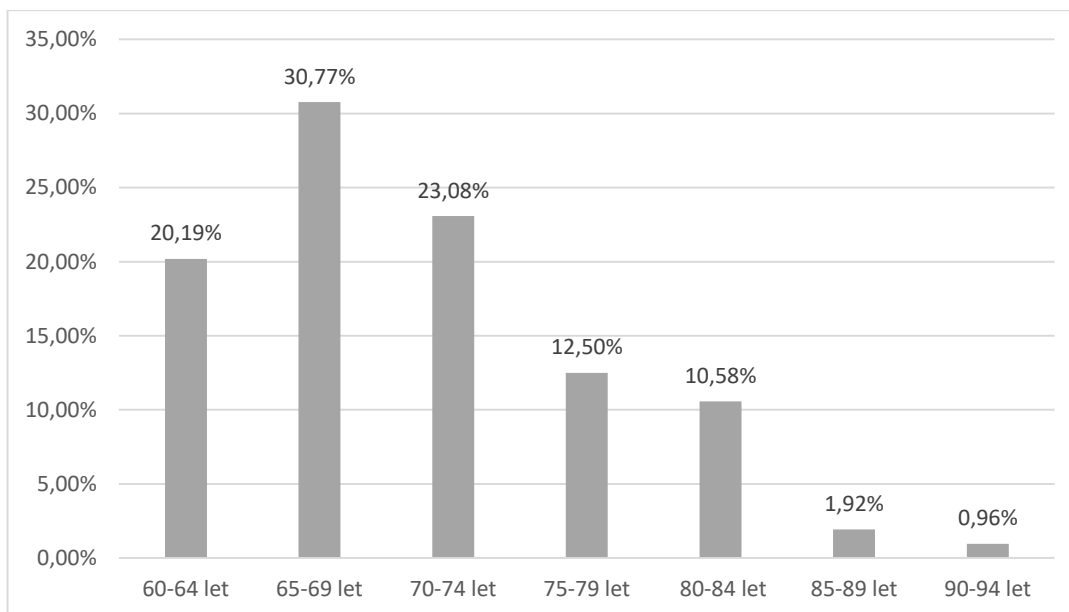
Graf č. 2: Pohlaví respondentů

Otázka č. 1 zjišťovala pohlaví respondentů. Větší část respondentů představovaly ženy, a to 71 (68,27 %). V menším počtu 33 (31,73 %) byli zastoupeni muži.

#### Rozbor otázky č. 2: Váš věk je?

Tabulka č. 3 – odpověď respondentů

Váš věk je	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
60-64 let	21	20,19
<b>65-69 let</b>	<b>32</b>	<b>30,77</b>
70-74 let	24	23,08
75-79 let	13	12,50
80-84 let	11	10,58
85-89 let	2	1,92
90-94 let	1	0,96
Celkem	104	100,00



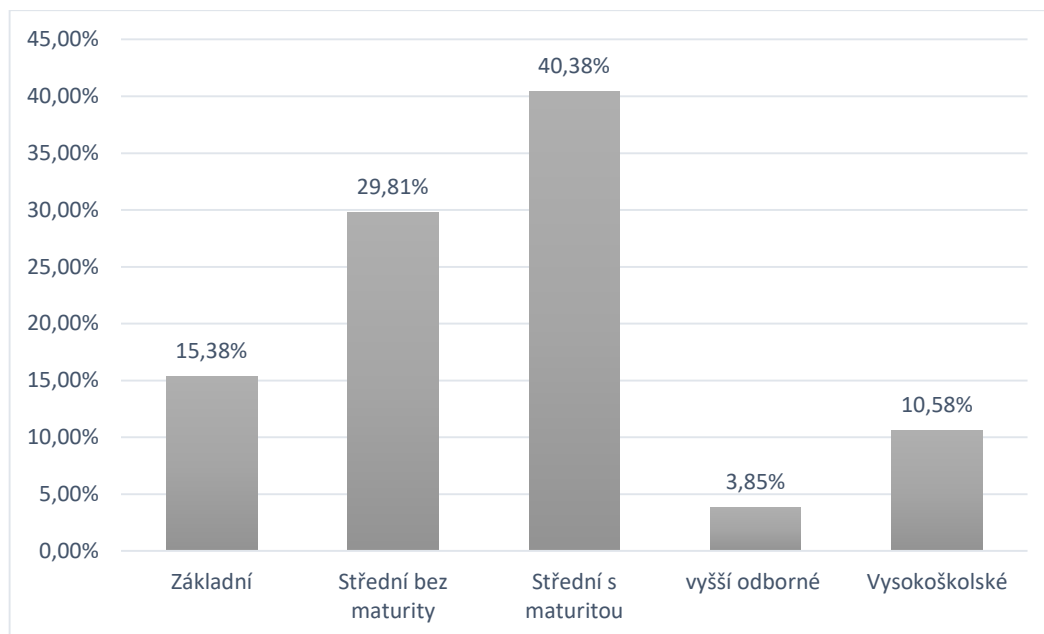
**Graf č. 3: Věk respondentů**

V otázce č. 2 jsme se ptali na věk respondentů. Uvedené hodnoty byly poté pro zjednodušení rozděleny do sedmi kategorií. Nejčastěji se respondenti pohybovali ve věkové kategorii mezi 65 a 69 lety, celkem to bylo 32 (30,77 %) respondentů. Druhou nejpočetnější skupinou byli respondenti mezi 70 a 74 lety v počtu 24 (23,08 %). Třetí, v počtu 21 (20,19 %), byla kategorie respondentů ve věku 60 až 64 let. Dále následovala věková kategorie 75 až 79 let s počtem 13 respondentů (12,50 %), kategorie 80 až 84 let v počtu 11 respondentů (10,58 %) a kategorie 85 až 89 let v počtu 2 respondentů (1,92 %). Do kategorie pro respondenty nad 90 let jsme zařadili pouze jednoho (0,96 %) respondenta.

### **Rozbor otázky č. 3: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

**Tabulka č. 4 – odpověď respondenta**

Nejvyšší dosažené vzdělání	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Základní	16	15,38
Střední bez maturity	31	29,81
<b>Střední s maturitou</b>	<b>42</b>	<b>40,38</b>
Vyšší odborné	4	3,85
Vysokoškolské	11	10,58
Celkem	104	100,00



**Graf č. 4: Nejvyšší dosažené vzdělání**

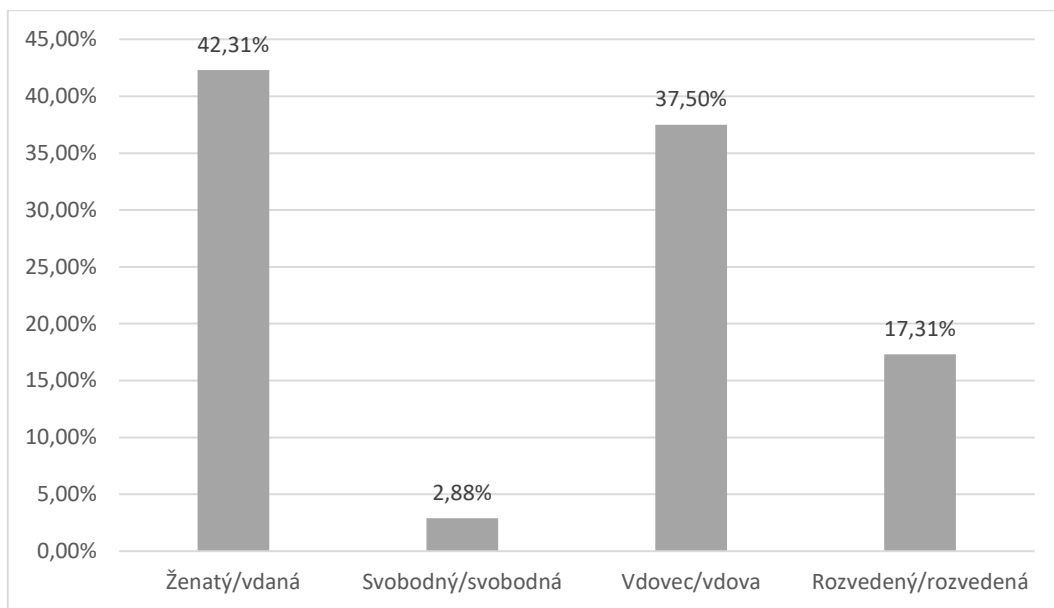
Otázka č. 3 zjišťovala nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Nejvíce respondentů tzn. 42 (40,38 %) v této otázce zvolilo odpověď – střední s maturitou. Druhou nejčastější odpovědí bylo vzdělání střední bez maturity v počtu 31 (29,81 %) respondentů. Třetí nejčastěji zvolenou odpovědí bylo vzdělání základní s počtem 16 (15,38 %) respondentů. Vysokoškolské vzdělání uvedlo 11 (10,58 %) respondentů a odpověď vyšší odborné vzdělání vybrali 4 (3,85 %) respondenti.

#### **Rozbor otázky č. 4: Rodinný stav?**

**Tabulka č. 5 – odpověď respondenta**

Rodinný stav	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
<b>Ženatý/vdaná</b>	<b>44</b>	<b>42,31</b>
Svobodný/svobodná	3	2,88
Vdovec/vdova	39	37,50
Rozvedený/rozvedená	18	17,31
Celkem	104	100,00





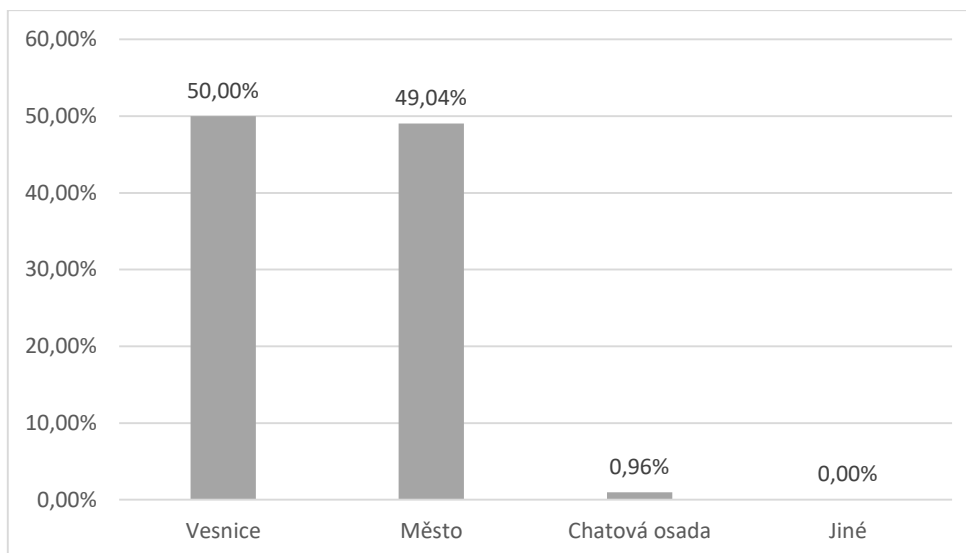
**Graf č. 5: Rodinný stav**

Otázka č. 4 zjišťovala rodinný stav respondentů. Nejčastější odpovědí v počtu 44 (42,31 %) respondentů byla možnost ženatý/vdaná. Druhá nejčastější odpověď byla možnost vdovec/vdova s počtem 39 (37,50 %) respondentů. Možnost rozvedený/rozvedená zvolilo 18 (17,31 %) respondentů. Pouze 3 (2,88 %) respondenti vybrali možnost svobodný/svobodná.

### Rozbor otázky č. 5: Vaše bydliště?

**Tabulka č. 6 – odpověď respondenta**

Vaše bydliště	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
<b>Vesnice</b>	<b>52</b>	<b>50,00</b>
Město	51	49,04
Chatová osada	1	0,96
Jiné	0	0,00
<b>Celkem</b>	<b>104</b>	<b>100,00</b>



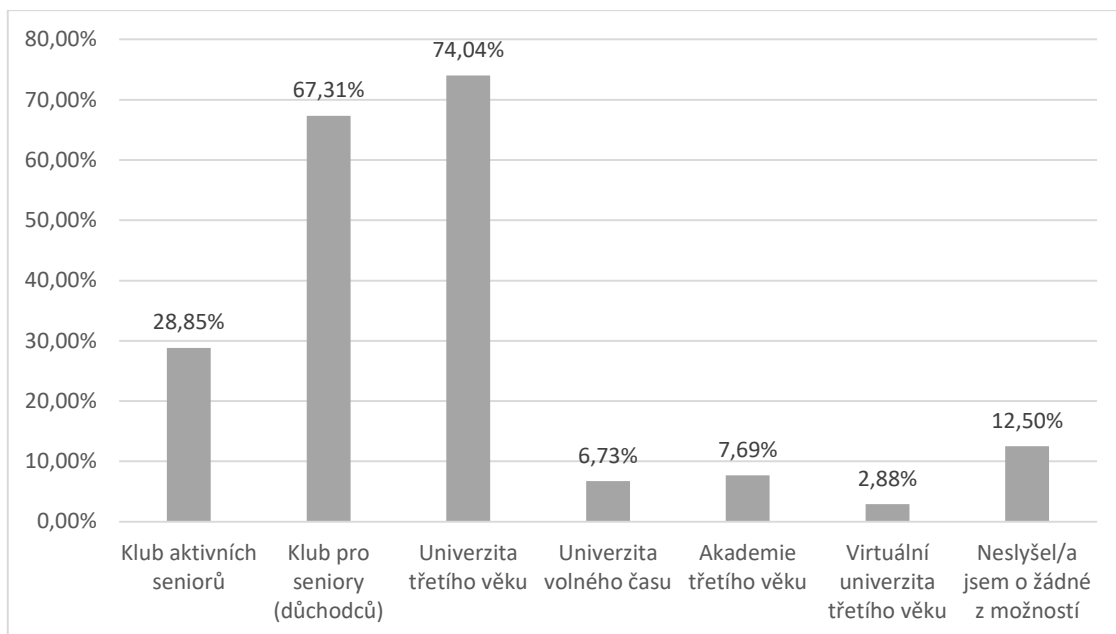
**Graf č. 6: Vaše bydliště**

Otázka č. 6 zjišťovala bydliště respondentů. Polovina tedy 52 (50,00 %) respondentů uvedlo jako své bydliště vesnici. Město jako své bydliště uvedlo 51 (49,04 %) respondentů a pouze 1 (0,96 %) respondent uvedl možnost chatová osada. Možnost jiné nebyla uvedena ani jednou.

**Rozbor otázky č. 6: Vyberte z uvedených možností ty typy vzdělávání seniorů, o kterých jste slyšel/a?**

**Tabulka č. 7 – názor respondenta**

Vzdělávání, o kterém slyšel/a	Absolutní četnost (N)	Validní četnost (%)
Klub aktivních seniorů	30	28,85
Klub pro seniory (důchodců)	70	67,31
<b>Univerzita třetího věku</b>	<b>77</b>	<b>74,04</b>
Univerzita volného času	7	6,73
Akademie třetího věku	8	7,69
Virtuální univerzita třetího věku	3	2,88
Neslyšel/a jsem o žádné z možností	13	12,50



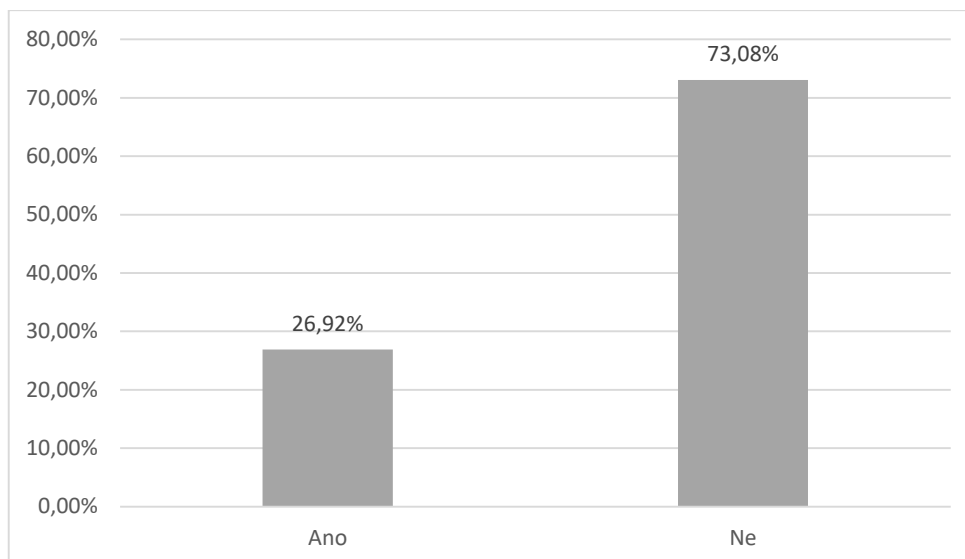
**Graf č. 7: Vzdělávání, o kterém slyšel/a**

Otázka č. 6 zjišťovala, jaké typy vzdělávání pro seniory respondenti znají nebo o nich alespoň slyšeli. Respondenti zde měli možnost vybrat více odpovědí, při zpracovávání dat jsme proto místo relativní četnosti využili četnosti validní. Nejvíce uváděnou možností byla Univerzita třetího věku a to 77 krát (74,04 %). Poté následovala odpověď Klub pro seniory (klub důchodců) – 70 krát (67,31 %). Klub aktivních seniorů respondenti uvedli 30 krát (28,85 %). Nejméně známé typy vzdělávání pro seniory jsou Akademie třetího věku, které zná jen 8 (7,69 %) dotazovaných, Univerzita volného času s počtem 7 (6,73 %) respondentů a Virtuální univerzita třetího věku s počtem 3 (2,88 %) respondentů. Odpověď Neslyšel/a jsem o žádné z možností vybralo 13 (12,50 %) dotazovaných.

**Rozbor otázky č. 7: Jste členem (členkou) nějakého zájmového sdružení, spolku, klubu, organizace, kroužku apod.?**

**Tabulka č. 8 – odpověď respondenta**

Jste členem sdružení, spolku atd.	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Ano	28	26,92
Ne	76	73,08
Celkem	104	100,00



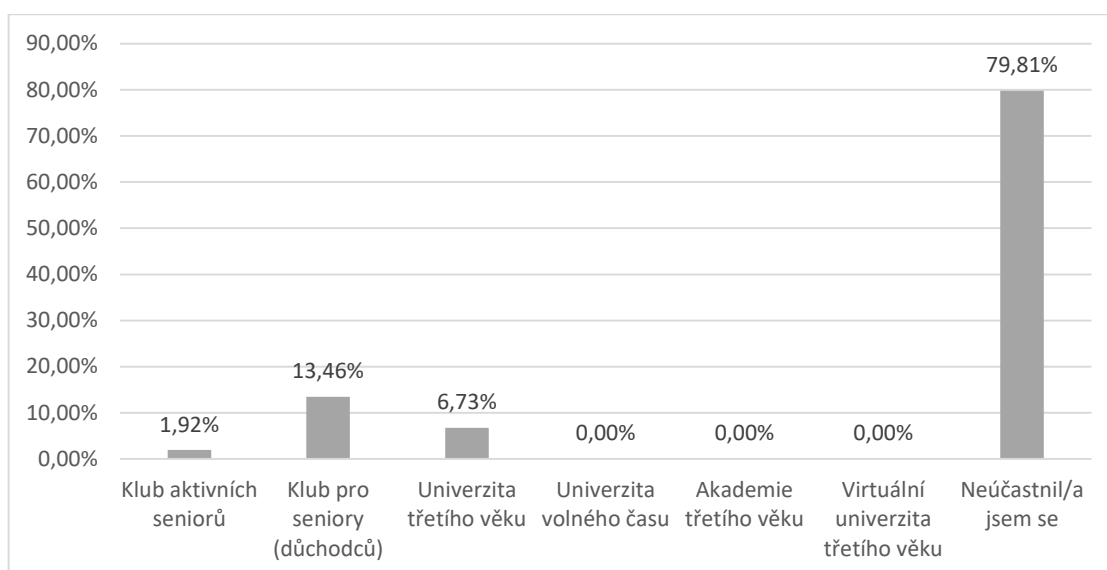
**Graf č. 8: Členství ve sdružení, klubu atd.**

Otázka č. 7 zjišťovala, zda jsou respondenti členy v nějakém zájmovém sdružení, spolku, klubu, organizaci, kroužku apod. Větší část respondentů v počtu 76 (73,08 %) uvedla, že nejsou členy žádného sdružení, spolku či organizace, což je zajímavé vzhledem k předpokladu, že senioři po odchodu do důchodu budou mít velké množství volného času, který budou chtít vyplnit. Odpověď Ano vybralo 28 (26,92 %) respondentů. Respondenti, kteří uvedli odpověď Ano, mohli dále uvést konkrétní sdružení, spolek či organizaci, ve které jsou členy. Mezi těmito odpověďmi se často objevovalo členství v klubu zahrádkářů a klubu turistů. Dále se objevily odpovědi jako rybáři, myslivci, včelaři, trenér dětí ve sportovní organizaci, klub rekreačního spotu, klub silniční cyklistiky a například i členství v Odborovém sdružení železničářů. Více než čtvrtina seniorů tedy aktivně vyplňuje svůj volný čas a zapojuje se do volnočasových aktivit jako člen zájmové skupiny či organizace.

### **Rozbor otázky č. 8: Účastnil/a jste se někdy některého z uvedených typů vzdělávání seniorů?**

**Tabulka č. 9 – odpověď respondenta**

Účast na vzdělávání	Absolutní četnost (N)	Validní četnost (%)
Klub aktivních seniorů	2	1,92
Klub pro seniory (důchodců)	14	13,46
Univerzita třetího věku	7	6,73
Univerzita volného času	0	0,00
Akademie třetího věku	0	0,00
Virtuální univerzita třetího věku	0	0,00
<b>Neúčastnil/a jsem se</b>	<b>83</b>	<b>79,81</b>



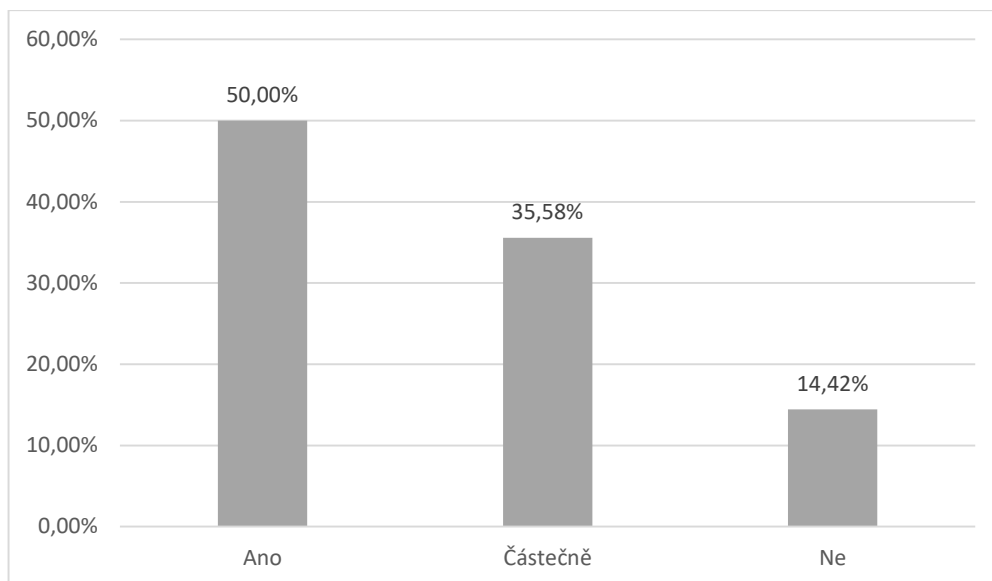
**Graf č. 9: Účast na vzdělávání**

Otázka č. 8 zjišťovala, zda se respondenti někdy účastnili některého z uvedených typů vzdělávání pro seniory. Respondenti měli možnost vybrat více odpovědí, v tabulce jsme proto uvedli validní četnost. Nejvíce respondentů uvedlo, že se nikdy neúčastnili žádného z typů institucionální vzdělávání pro seniory a to v počtu 83 (79,81 %). Pouze 14 (13,46 %) respondentů uvedlo účast v Klubu pro seniory, Univerzitu třetího věku někdy navštěvovalo 7 (6,73 %) respondentů a 2 (1,92 %) respondenti někdy navštěvovali či navštěvují Klub aktivních seniorů. Možnost Univerzita volného času, Akademie třetího věku a Virtuální univerzita třetího věku neoznačil žádný respondent. Celkově je tedy účast na vzdělávání ve vzdělávacích institucích relativně nízká, což může mít důvod ve zdravotním stavu seniorů, špatné dopravní dostupnosti, nevyhovující nabídce či rodinném vytížení, jak budeme zjišťovat v dalších otázkách dotazníku.

### **Rozbor otázky č. 9: Jste spokojený/á s nabídkou akcí pro seniory v okolí Vašeho bydliště?**

**Tabulka č. 10 – názor respondenta**

Spokojenost s nabídkou	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Ano	52	50,00
Částečně	37	35,58
Ne	15	14,42
Celkem	104	100,00



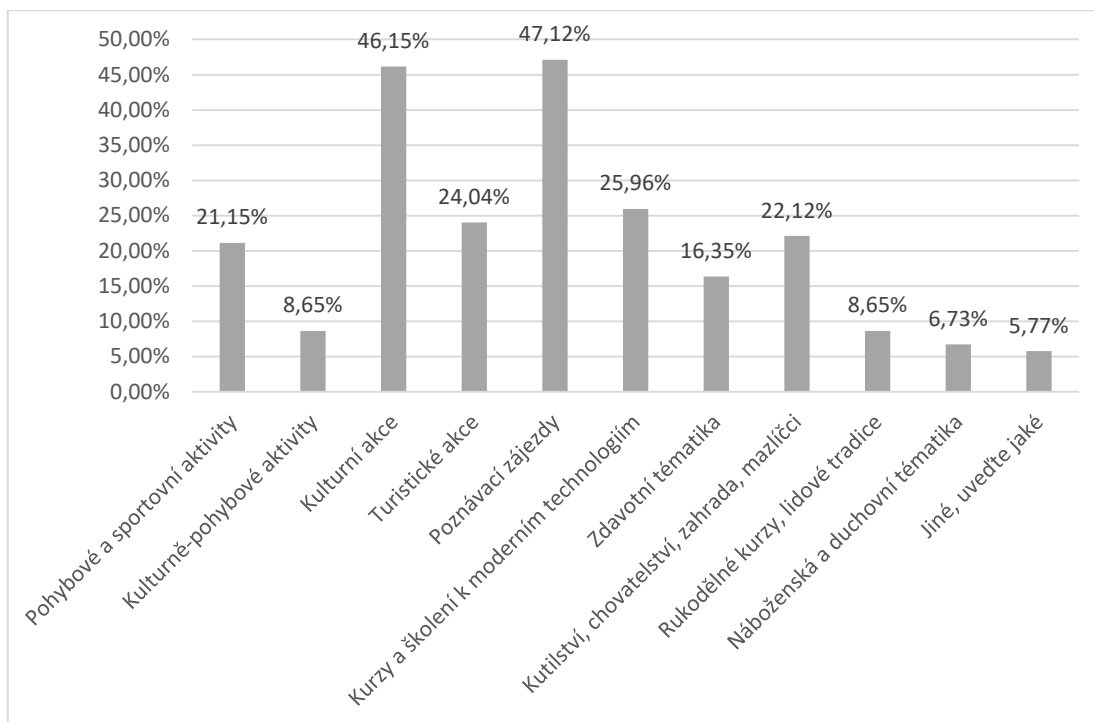
**Graf č. 10: Spokojenost s nabídkou**

Otázka č. 10 zjišťovala spokojenost respondentů s nabídkou akcí určeným seniorům v okolí jejich bydliště. Spokojenost s nabídkou aktivit uvedlo 52 (50,00 %) respondentů, částečnou spokojenost uvedlo 37 (35,58 %) respondentů a 15 (14,42 %) respondentů vyjádřilo nespokojenost s nabídkou akcí pro seniory. Polovina oslovených seniorů by tedy uvítala větší různorodost a širší nabídku aktivit pro seniory v jejich blízkém okolí.

### **Rozbor otázky č. 10: Jaký druh aktivit pro seniory byste v nabídce nejvíce uvítal/a?**

**Tabulka č. 11 – názor respondenta**

Výběr aktivit	Absolutní četnost (N)	Validní četnost (%)
Pohybové a sportovní aktivity	22	21,15
Kulturně-pohybové aktivity	9	8,65
Kulturní akce	48	46,15
Turistické akce	25	24,04
<b>Poznávací zájezdy</b>	<b>49</b>	<b>47,12</b>
Kurzy a školení k moderním technologiím	27	25,96
Zdravotní tematika	17	16,35
Kutilství, chovatelství, zahrada, mazlíčci	23	22,12
Rukodělné kurzy, lidové tradice	9	8,65
Náboženská a duchovní tematika	7	6,73
Jiné, uveďte jaké	6	5,77



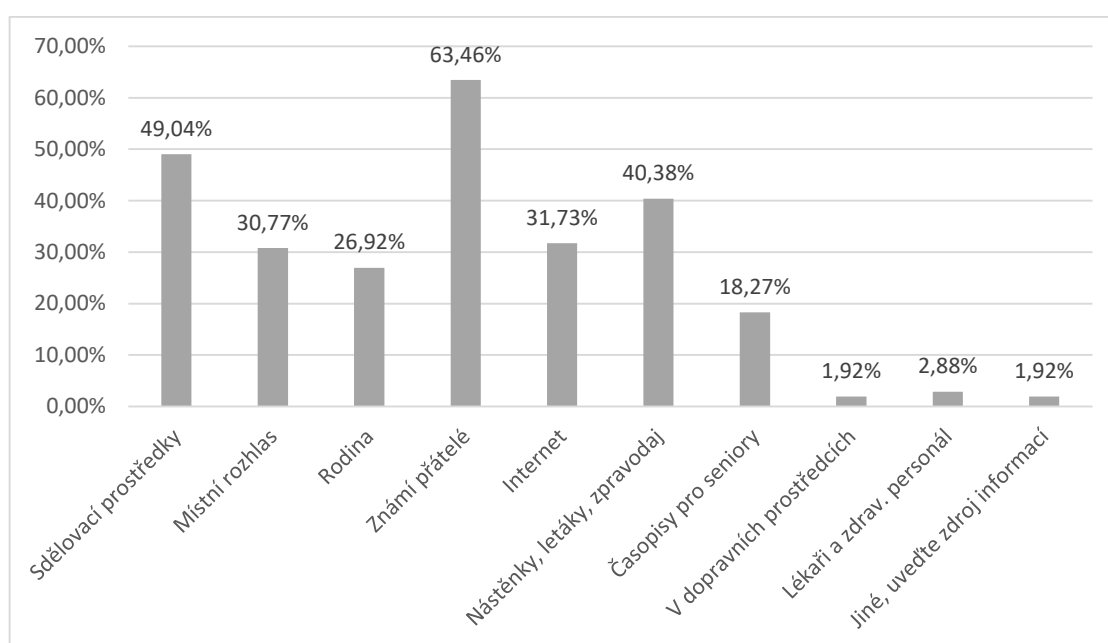
**Graf č. 11: Výběr aktivit**

Otázka č. 10 zjišťovala, jaké aktivity by respondenti v nabídce nejvíce uvítali. Respondenti mohli vybrat více možností, v tabulce jsou proto použity validní četnosti. Nejvíce respondentů v počtu 49 (47,12 %) by mělo zájem o poznávací zájezdy, 48 (46,15 %) respondentů by uvítalo kulturní akce, 27 (25,96 %) uvedlo zájem o kurzy a školení k ovládní moderních technologií, 25 (24,04 %) respondentů preferuje turistické akce, výlety apod. Akce zaměřené na kutlilství, chovatelství, péči o zahradu, pokojové květiny, domácí mazlíčky apod. by přivítalo 23 (22,12 %) dotazovaných, pohybové a sportovní aktivity zajímají 22 (21,15 %) dotazovaných, přednášky a besedy se zdravotní tematikou by uvítalo 17 (16,35 %) dotazovaných. Kulturně-pohybové aktivity a rukodělné kurzy, lidové tradice a zvyky zajímají shodně 9 (8,65 %) respondentů. Akce s náboženskou a duchovní tematikou zvolilo 7 (6,73 %) respondentů. Možnost „Jiné, uveďte jaké“ zvolilo 6 (5,77 %) respondentů, z nichž se pět respondentů vyjádřilo, že nemají zájem o žádné aktivity a jeden uvedl, že na tyto aktivity nemá čas.

## Rozbor otázky č. 11: Jak získáváte informace o aktivitách pro seniory?

Tabulka č. 12 – odpověď respondentů

Zdroj informací	Absolutní četnost (N)	Validní četnost (%)
Sdělovací prostředky	51	49,04
Místní rozhlas	32	30,77
Rodina	28	26,92
<b>Známi, přátelé</b>	<b>66</b>	<b>63,46</b>
Internet	33	31,73
Nástěnky, letáky, zpravodaj	42	40,38
Časopisy pro seniory	19	18,27
V dopravních prostředcích	2	1,92
Lékaři a zdrav. personál	3	2,88
Jiné, uveďte zdroj informací	2	1,92



Graf č. 12: Zdroj informací

Otázka č. 11 zjišťovala, jakým způsobem získávají senioři informace o aktivitách pro seniory. Respondenti mohli uvést více odpovědí, v tabulce jsme proto použili validní četnosti. Nejčastější odpovědí byla možnost známi a přátelé v počtu 66 (63,46 %) respondentů. Sdělovací prostředky uvedlo jako zdroj informací 51 (49,04 %) respondentů. Nástěnky, letáky plakáty nebo zpravodaj využívá 42 (40,38 %) respondentů, na internetu hledá informace 33 (31,73 %) respondentů a místní rozhlas jako zdroj informací vybralo 32 (30,77 %) respondentů. Od rodinných příslušníků získává informace 28 (26,92 %) respondentů, 19 (18,27 %) respondentů vybralo možnost časopisy pro seniory a 3 (2,88 %) respondenti se informují u lékařů a zdravotnického personálu. Pro možnost uvést jiný zdroj informací se rozhodli 2

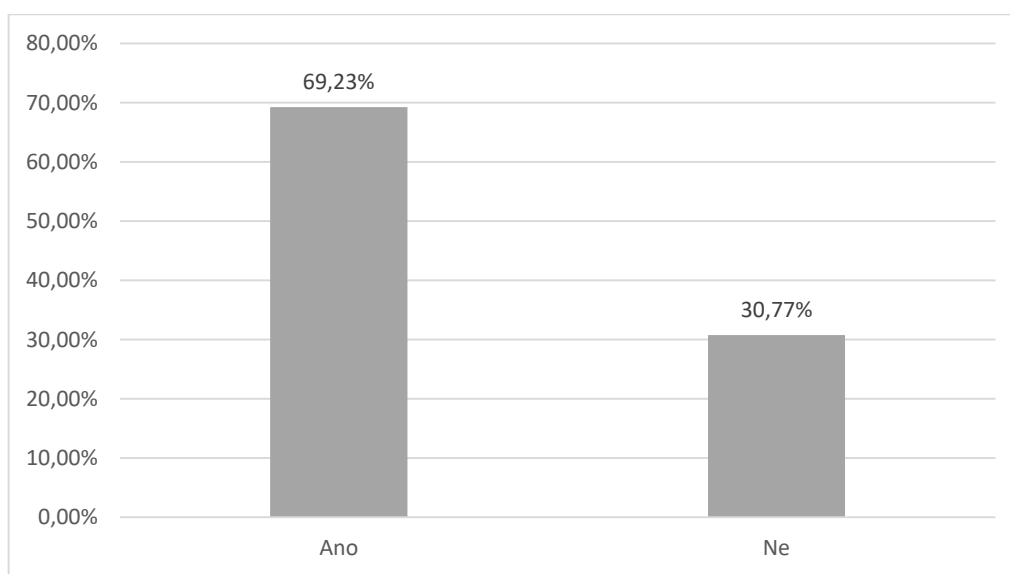


(1,92 %) respondenti. Tito uvedli, že informace o aktivitách pro seniory získávají poštou, na obecním úřadě a u Agentury JPP.

### Rozbor otázky č. 12: Je podle Vás informovanost o akcích pro seniory dostatečná?

Tabulka č. 13 – názor respondenta

Dostatečná informovanost	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
<b>Ano</b>	<b>72</b>	<b>69,23</b>
Ne	32	30,77
Celkem	104	100,00



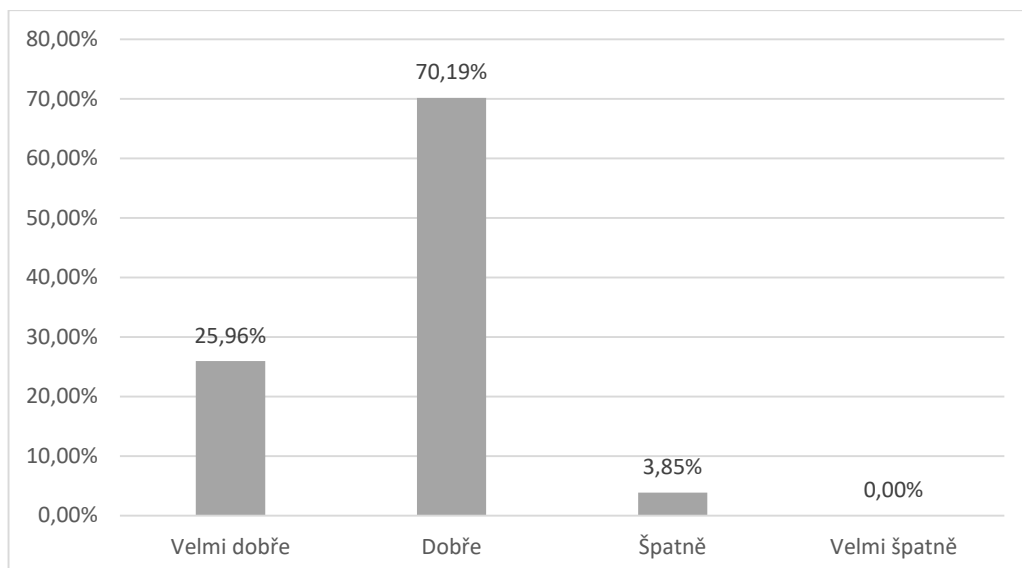
Graf č. 13: Dostatečná informovanost

Otázka č. 12 zjišťovala názor respondentů, jestli je informovanost o akcích pro seniory dostatečná. Nejvíce respondentů v počtu 72 (69,23 %) uvedlo odpověď ano. Odpověď ne vybralo 32 (30,77 %) respondentů.

### Rozbor otázky č. 13: Jak hodnotíte kvalitu svého života (myšleno pocit celkové spokojenosti a štěstí)?

Tabulka č. 14 – odpověď respondenta

Kvalita života	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Velmi dobře	27	25,96
<b>Dobře</b>	<b>73</b>	<b>70,19</b>
Špatně	4	3,85
Velmi špatně	0	0,00
Celkem	104	100,00



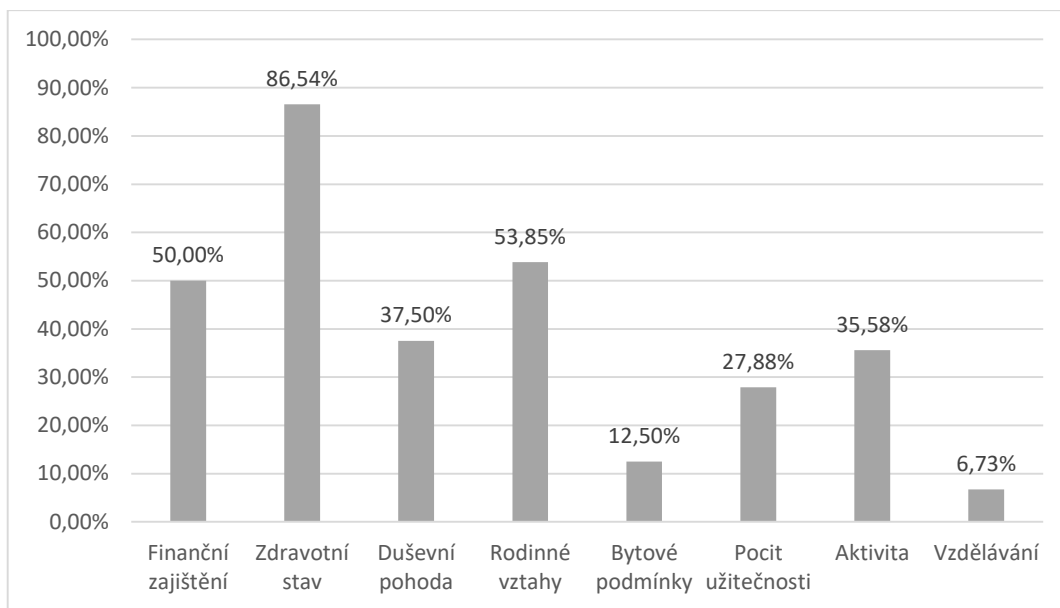
**Graf č. 14: Hodnocení kvality života**

Otázka č. 13 zjišťovala názor respondentů na kvalitu jejich života a životní spokojenost. Nejvíce respondentů 73 (70,19 %) odpovědělo, že hodnotí kvalitu svého života dobře. Hodnocení velmi dobře zvolilo 27 (25,96 %) respondentů. Špatně hodnotí kvalitu svého života 4 (3,85 %) respondenti a možnost velmi špatně nevybral žádný respondent.

**Rozbor otázky č. 14: Které oblasti podle Vás NEJVÍCE ovlivňují kvalitu Vašeho života a životní spokojenost?**

**Tabulka č. 15 – názor respondenta**

Faktory ovlivňující kvalitu života	Absolutní četnost (N)	Validní četnost (%)
Finanční zajištění	52	50,00
<b>Zdravotní stav</b>	<b>90</b>	<b>86,54</b>
Duševní pohoda	39	37,50
Rodinné vztahy	56	53,85
Bytové podmínky	13	12,50
Pocit užitečnosti	29	27,88
Aktivita	37	35,58
Vzdělávání	7	6,73



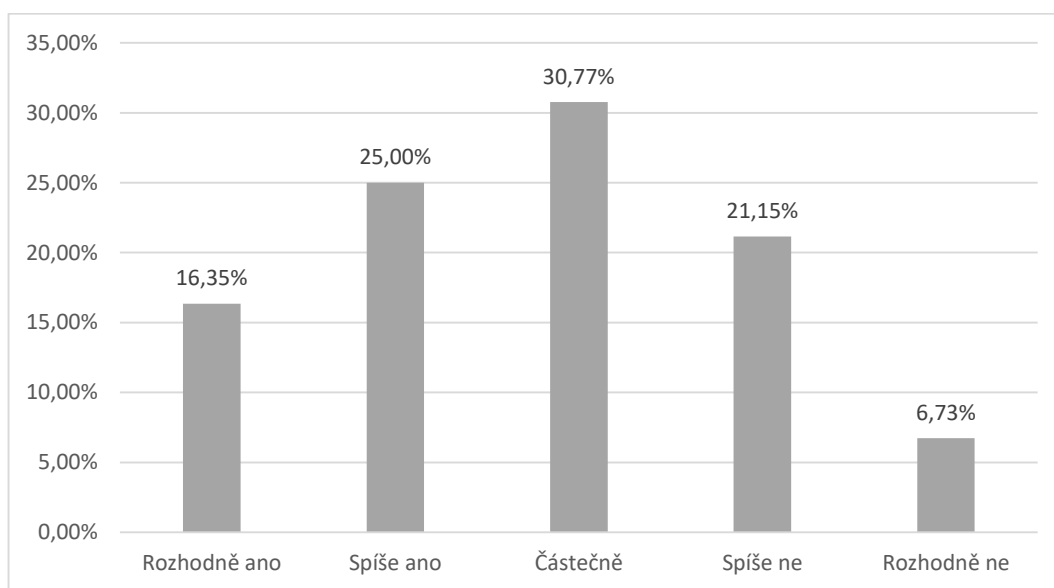
**Graf č. 15: Faktory ovlivňující kvalitu života**

Otázka č. 14 zjišťovala faktory, které dle respondentů nejvíce ovlivňují kvalitu jejich života. Respondenti mohli označit více indikátorů, které jejich kvalitu života ovlivňují. Potvrdilo se nám, že v teoretické části odborníky uváděný zdravotní stav jako nejdůležitější faktor kvality života, vybralo i našich 90 respondentů, tudíž 86,54 % účastníků průzkumu. Druhou nejčastější odpovědí byly rodinné vztahy, jako důležitý faktor kvalitního života. Uvedlo jej 56 (53,85 %) respondentů. Za třetí nejdůležitější indikátor kvalitního života považují respondenti finanční zajištění (52 respondentů - 50,00 %). Duševní pohoda je zásadním faktorem pro 39 (37,50 %) respondentů, aktivita má vliv na kvalitu života podle 37 respondentů (35,58 %). Pocit užitečnosti pro druhé ve spojitosti s kvalitním životem vybralo 29 (27,88 %) respondentů. Pro bytové podmínky se rozhodlo 13 (12,50 %) respondentů. Vzdělávání jako jednomu z indikátorů kvality života sice připisuje důležitost pouze 7 (6,73 %) respondentů, ale to lze přičíst spíše tomu, že u seniorů převládá ještě pořád tradiční představa vzdělávání jako procesu formálního a neformálního institucionálního působení spojeného většinou se školským prostředím a vzdělávacími institucemi. Jenom málo z nich do něj začleňuje i svoje vlastní informální vzdělávání a učením získané zkušenosti, především ty, které získali z koníčků, zájmů, cestování, účasti na kulturních akcích, ze sebevzdělávání apod.

## Rozbor otázky č. 15: Může podle Vás účast na vzdělávání zlepšit kvalitu Vašeho života?

Tabulka č. 16 – názor respondenta

Vliv vzdělávání na kvalitu života	Absolutní četnost (N)	Relativní četnost (%)
Rozhodně ano	17	16,35
Spíše ano	26	25,00
<b>Částečně</b>	<b>32</b>	<b>30,77</b>
Spíše ne	22	21,15
Rozhodně ne	7	6,73
Celkem	104	100,00



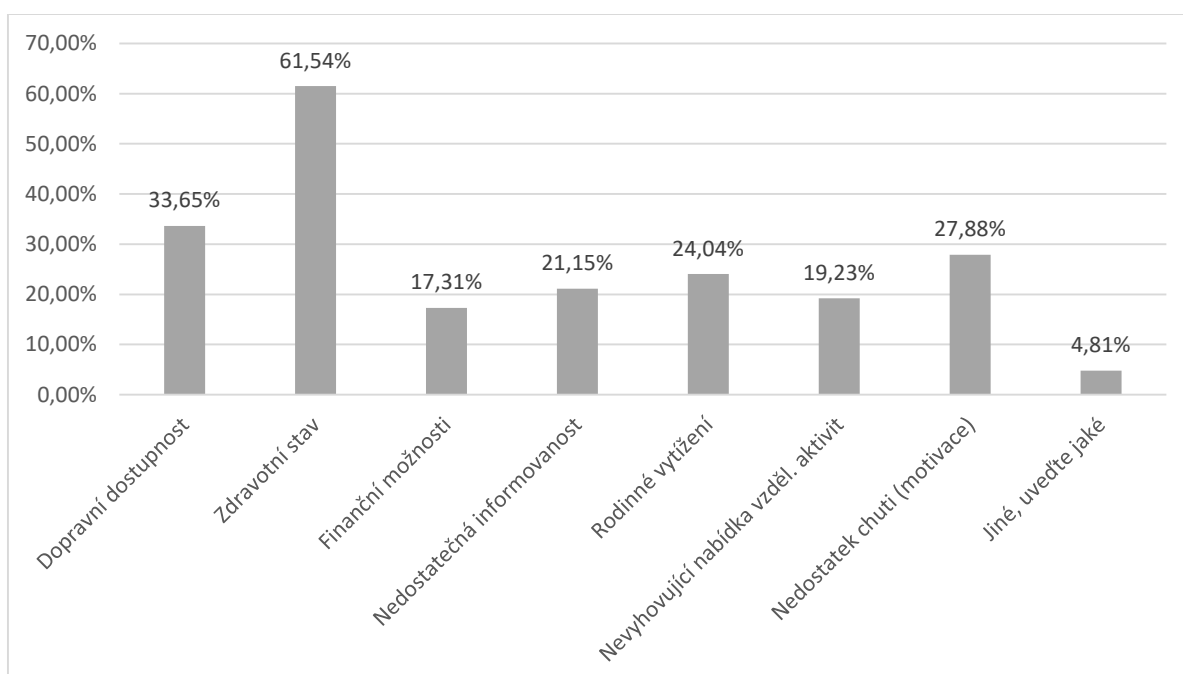
Graf č. 16: Vliv vzdělávání na kvalitu života

Otázka č. 15 zjišťovala názor respondentů na to, zda může účast na vzdělávání zlepšit kvalitu jejich života. Odpověď částečně zvolilo 32 (30,77 %) respondentů, 26 (25,00 %) respondentů odpovědělo spíše ano a pro odpověď spíše ne bylo 22 (21,15 %) respondentů. Dále zvolilo 17 (16,35 %) respondentů odpověď rozhodně ano a 7 (6,73 %) respondentů odpověď rozhodně ne. To znamená, že celkem přes 70 % respondentů přikládá význam vzdělávání pro zlepšení kvality jejich života. Potvrzuje se tedy, že vzdělávání ve třetím věku může mít pozitivní vliv na fyzickou a duševní kondici, pomáhá překonávat překážky a akceptovat změny spojené se stářím a poskytuje seniorům kontakt s okolím.

## Rozbor otázky č. 16: Které bariéry mohou NEJVÍCE ovlivnit Vaši účast na vzdělávacích akcích?

Tabulka č. 17 – názor respondenta

Bariéry v účasti na vzdělávání	Absolutní četnost (N)	Validní četnost (%)
Dopravní dostupnost	35	33,65
<b>Zdravotní stav</b>	<b>64</b>	<b>61,54</b>
Finanční možnosti	18	17,31
Nedostatečná informovanost	22	21,15
Rodinné vytížení	25	24,04
Nevyhovující nabídka vzdělávacích aktivit	20	19,23
Nedostatek chuti (motivace)	29	27,88
Jiné, uveďte jaké	5	4,81



Graf č. 17: Bariéry v účasti na vzdělávání

Otázka č. 16 zjišťovala názor respondentů na to, které bariéry mohou podle nich nejvíce ovlivnit jejich účast na vzdělávacích akcích. Respondenti zde mohli vybrat až tři odpovědi. Nejvíce respondentů uvedlo jako bariéru zdravotní stav a to v počtu 64 (61,54 %). Druhou nejčastější odpovědí byla dopravní dostupnost v počtu 35 (33,65 %) respondentů. Na třetím místě byla překvapivě odpověď nedostatek chuti (motivace) se účastnit v počtu 29 (27,88 %) respondentů. Rodinné vytížení uvedlo 25 (24,04 %) respondentů, nedostatečnou informovanost o možnostech vzdělávání uvedlo 22 (21,15 %) respondentů a 20 (19,23 %) respondentů zvolilo nevyhovující nabídku vzdělávacích aktivit. Finanční možnosti za překážku považuje 18 (17,31 %) respondentů a 5 (4,81 %) respondentů uvedlo jinou odpověď, kde mohli vyjádřit

vlastní názor na to, co vidí jako překážku bránící v účasti na vzdělávacích aktivitách. Ojedinělou, ale zajímavou odpověď napsal respondent, který uvedl jako překážku v účasti na vzdělávání domácí zvířata. Zbylí čtyři respondenti shodně uvedli jako bariéru věk.

## 7 Diskuze

Empirická část práce si kladla za cíl posoudit informovanost seniorů o možnostech vzdělávání ve starším věku a zjistit jak vnímají senioři kvalitu svého života ve spojení s účastí na vzdělávacích aktivitách.

Zajímavé zjištění je již to, že 68,27 % respondentů byly ženy, což je možné přisuzovat tomu, že se ženy (podle statistik demografického vývoje viz Přílohová část) dožívají vyššího věku, než muži. Roli tu můžou hrát ale i další faktory. Při rozdělení respondentů do věkových kategorií jsme podle očekávání zjistili, že nejvíce respondentů spadalo do kategorie 65 – 69 let a to 30,77 % a počty respondentů se v každé následující věkové kategorii snižovaly. Jedinou výjimkou byla kategorie 60 – 64 let, která zahrnovala mladé seniory, tu jsme zařadili proto, že neexistuje jednoznačné vymezení seniorského věku. Určující pro nás tedy bylo při oslovování respondentů kritérium nároku na starobní důchod, bez ohledu na kalendářní věk respondenta.

Našeho šetření se účastnili především respondenti se středním vzděláním s maturitou (40,38 %) a ti, kteří žijí v manželství (42,31 %). Z hlediska bydliště byla struktura našich respondentů vyvážená (z vesnice 50,00 %, z města 49,04 %).

Podařilo se nám zjistit, že 74,04 % seniorů někdy slyšelo o Univerzitě třetího věku, 67,31 % seniorů zná Kluby pro seniory a téměř 30 % respondentů slyšelo a Klubu aktivních seniorů. To znamená, že senioři mají povědomí o možnostech vzdělávání.

Značná část respondentů (73,08 %) uvedla, že nejsou členy v žádném zájmovém sdružení, spolku, klubu či organizaci. Je překvapující, že se senioři neúčastní zájmových aktivit i přesto, že bychom předpokládali, že si budou hledat vyplnění volného času, který dříve neměli z důvodu pracovního vytížení. Konkrétního institucionálního vzdělávání se někdy účastnilo celkem pouze asi 20 % respondentů. Spokojenost s nabídkou vzdělávacích aktivit uvádí přesně polovina seniorů a 35,58 % uvádí spokojenost částečnou.

Podíváme-li se na to, do jaké míry se nám podařilo (prostřednictvím získaných reakcí respondentů) odpovědět na námi formulované průzkumné otázky, dospějeme k následujícím závěrům:

### **Průzkumné otázky:**

- O jaký druh vzdělávacích aktivit mají senioři největší zájem?
- Může podle seniorů vzdělávání zlepšit kvalitu jejich života?
- Jakým způsobem senioři získávají informace o aktivitách?

- Jaké oblasti nejvíce ovlivňují kvalitu života seniorů?
- Které největší bariéry mohou ovlivnit účast seniorů na vzdělávání?

Odpovědi na průzkumnou otázku (O jaký druh vzdělávacích aktivit mají senioři největší zájem?) můžou být pro nás výsledky otázky č. 10, kdy respondenti uváděli, že by nejvíce uvítali poznávací zájezdy (47,12 %), což samo o sobě dokazuje zájem seniorů o poznání – vzdělávání. Téměř stejný zájem (46,15 %) senioři projevili o kulturní akce, které napomáhají k udržování sociálních kontaktů, podporují zapojení do společenského dění mohou zabránit tomu, aby se senior dostal do sociální izolace. Zájem senioři mají také o kurzy a školení k ovládnutí moderních technologií (25,96 %). Senioři se z důvodu zpomalování kognitivních funkcí hůře přizpůsobují rychlému tempu v oblasti moderních technologií, je proto důležité, aby senioři dostali možnost pochopit a vstřebat všechny informace a mohli tak využívat všech dostupných technologií.

Průzkumnou otázku (Jakým způsobem senioři získávají informace o aktivitách?) jsme zodpověděli otázkou č. 11, kde 63,46 % seniorů uvádí, že informace a aktivitách pro seniory získávají od známých a přátel. To vypovídá o důležitosti osobní zkušenosti a doporučení od někoho, koho senioři znají a důvěřují mu. Informace získávají senioři také ze sdělovacích prostředků (rádio, televize) a prostřednictvím nástěnek, letáků, plakátů či zpravodaje, což může naznačovat, že senioři preferují důvěryhodné tištěné informace, které jsou snadno dostupné.

Na otázku, zda považují informovanost o akcích pro seniory za dostatečnou, odpovědělo 30,77 % seniorů ne. V této oblasti je tedy stále prostor ke zlepšením. Při realizaci aktivit pro seniory, je třeba brát v potaz právě dostatečné a vhodně zvolené informování o akcích. Kvalitu svého života hodnotí senioři převážně kladně. Dobře hodnotí kvalitu života 70,19 % seniorů, velmi dobře 25,96 % seniorů, což ukazuje na převážnou spokojenost a pozitivní přístup seniorů k životu.

Pokud se budeme zabývat průzkumnou otázkou (Jaké oblasti nejvíce ovlivňují kvalitu života seniorů?) zjistíme v otázce č. 14, že senioři za nejdůležitější považují svůj zdravotní stav (86,54 %). Jak už víme ze studia teorie, kvalita života je kategorie individuální a je tedy posuzována subjektivně, podle očekávání se senioři často přikláněli i k oblasti rodinných vztahů (53,85 %) a finančního zajištění (50,00 %). Kvalitu života seniorů ovlivňuje i duševní pohoda (37,50 %) a aktivita (35,58 %). Aktivitu za základ úspěšného stárnutí považuje řada autorů, kteří zároveň podávají doporučení k prožití úspěšného stáří.

Odpověď na průzkumnou otázku (Může podle seniorů vzdělávání zlepšit kvalitu jejich života?) nám podává vyhodnocení otázky č. 15, kdy se přes 70 % respondentů přiklání k tomu,



že vzdělání může mít pozitivní vliv na kvalitu jejich života. Potvrzují se nám tedy poznatky z teoretické části práce, kde jsme zjistili, že vzdělávání v seniorském věku uspokojuje vzdělávací a zájmové potřeby seniorů, pomáhá udržovat tělesnou i duševní aktivitu, vytváří prostředí ke společenskému kontaktu a může seniorům pomoci s přijetím změn a blízcím se závěrem života.

Průzkumnou otázku (Které největší bariéry mohou ovlivnit účast seniorů na vzdělávání?) jsme odpověděli otázkou č. 16. Podle očekávání senioři (61,54 %) považují za překážku v jejich účasti na vzdělávání zdravotní stav. Pro řadu seniorů (33,65 %) je bariérou dopravní dostupnost. Špatná dopravní dostupnost je problémem především na vesnicích v odlehlejších částech kraje, obtíže však mohou pociťovat všichni senioři, kteří jsou odkázáni na hromadnou dopravu. Překvapivě 27,88 % seniorů uvedlo nedostatek chuti či motivace se účastnit, což může pramenit z tradičního pojetí, že vzdělávání je určeno pouze dětem a mládeži, důvodem však může být i rezignace, ztráta smyslu života nebo nízké sebehodnocení a sebedůvěra seniorů.

Shrneme-li klíčové odpovědi získané dotazníkovým šetřením, zjistíme, že se vzdělávacích a zájmových aktivit přímo účastní pouze část námi oslovených seniorů. Téměř 25 % je organizovaných v zájmových organizacích a 20 % se účastní (účastnilo) přímo vzdělávání pro seniory. Polovina seniorů je sice spokojena s nabídkou vzdělávacích aktivit, ale druhá polovina oslovených seniorů by uvítala větší různorodost a širší nabídku aktivit pro seniory v jejich blízkém okolí.

Nejvíce by senioři uvítaly poznávací zájezdy, výlety a exkurze nebo kulturní a společenské akce. Zájem projeví i o oblast moderních technologií. Informace o těchto aktivitách mají nejčastěji od přátel a známých, využívají však i běžné sdělovací prostředky jako rádio a televizi. Kvalitu svého života neboli pocit spokojenosti a štěstí hodnotí senioři kladně, ovlivnit ji však může zhoršení zdravotního stavu, narušené vztahy v rodině či problémy ve finanční oblasti. Aktivita a vzdělávání může podle seniorů významně pozitivně ovlivnit kvalitu jejich života. K rezervám a bariérám, které účast seniorů na různorodých aktivitách ztěžují lze zařadit špatnou dopravní dostupnost. Námi oslovení senioři však postrádají motivaci a chuť se zapojit do vzdělávacích aktivit, což by mohlo být ve větší míře akceptováno při dalších výzkumech. Následně rovněž při plánování a koncipování národních akčních plánů a strategií podporujících pozitivní stárnutí, ale i konkrétních vzdělávacích aktivit pro seniory.

## 8 Návrh řešení současné situace

Jak jsme uvedli už v teoretické části práce, můžeme vzdělávání a učení se považovat za lidskou potřebu a je možné ho provozovat v jakémkoli věku. Vzdělávání je jedním z faktorů, které mohou ovlivnit kvalitu života a spokojenost člověka ve stáří, neslouží ale pouze seniorům, má pozitivní dopad na celou společnost.

Z těchto důvodů je důležité podpořit seniory v účasti na vzdělávacích aktivitách. Jedním ze způsobů jak toho dosáhnout, může být vytváření pozitivního obrazu seniorů v médiích a popularizace vzdělávacích aktivit pro seniory. Pokud chceme podpořit účast na vzdělávání je potřeba prezentovat třetí věk jako období, kdy je člověk stále aktivní, otevírá se mu prostor k seberealizaci, osobnímu rozvoji, učení se a poznávání.

Prostředkem k dosažení spokojené stáří mohou být aktivity (i vzdělávací), které jsou vhodné pro celou rodinu, od seniorů po jejich vnoučata či pravnoučata. Senioři sami považují rodinné vztahy za důležité pro kvalitu jejich života, nabízí se tedy možnost jim umožnit smysluplné trávení času s rodinou. Touto formou by se zároveň rozvíjelo mezigenerační pochopení a společnost by se zbavila mýtů a předsudků, které pochází především od mladé generace.

Nabídka aktivit by měla být rozšířena a měla by vycházet primárně ze zájmů samotných seniorů. To je zásadní předpoklad pro účast seniorů na vzdělávání stejně jako zlepšování informovanosti seniorů. Senioři získávají informace nejčastěji od svých přátel a známých – od lidí, kterým důvěřují. Řešením mohou být informační tabule, letáky, plakáty nebo pozvánky posílané poštou od obecního či městského úřadu či jiné instituce, která bude dostatečně důvěryhodná. Senioři tak nebudou mít obavy se těchto aktivit zúčastnit.

Pokud přihlédneme k relativně nízké účasti seniorů na institucionálním vzdělávání, nabízí se zprostředkovat seniorům takovou formu vzdělávání, která pro ně bude přijatelnější. Řešením by se mohli stát například společenské, kulturní akce v místě bydliště s určitým edukačním působením – přidanou hodnotou. Je pochopitelné, že řada seniorů nemá zájem, energii či chuť o sezení v učebně a pročítání skript, to ale neznamená, že senioři nemají zájem o nové informace, dovednosti a zážitky. Například poznávací zájezdy, exkurze, výlety, kratší pobyty, které by nenásilnou formou prostřednictvím průvodce přinášely informace a vzdělávaly tak v nejrůznějších oblastech by se mohly stát zajímavou alternativou trávení volného času. Za zvážení by také stál možnost zapůjčovat seniorům moderní techniku, například tablety, senioři

by se takto mohli nenuceně seznamovat s ovládním moderních technologií například v průběhu cesty autobusem, v rámci exkurze či kulturní akce.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci jsme se věnovali vzdělávání seniorů, které považujeme za cestu k prožití třetího věku naplněně, kvalitně, aktivně a spokojeně. Po prostudování problematiky stáří, stárnutí a kvality života ve spojení se vzděláváním, můžeme říci, že vzdělávání v jakékoli formě je nezastupitelným nástrojem pro zajištění aktivního a spokojeného života ve stáří. Účast na vzdělávacích aktivitách může mimo jiné zlepšovat a udržovat dobrou psychickou a fyzickou kondici a může tak pomoci s udržení soběstačnosti seniorů. Vzdělávání ve třetím věku se tak stává důležitým tématem pro tvůrce politiky a pracovníky v oblasti sociální a vzdělávací.

Cílem bakalářské práce bylo definovat základní pojmy jako stáří, stárnutí, třetí věk, kvalita života, nastínit pohled současné společnosti na seniory, definovat cíle, funkce a bariéry ve vzdělávání seniorů a popsat vybrané vzdělávací aktivity pro seniory. V empirické části práce jsme se snažili zjistit, jaká je informovanost seniorů o možnostech vzdělávání ve třetím věku, jak senioři posuzují kvalitu svého života a jaký význam přikládají vzdělávacím aktivitám ve třetím věku. Pomocí průzkumného šetření jsme zjistili, že samotní senioři sice vzdělávání význam přikládají, je ale potřeba rozšířit nabídku aktivit a zlepšit způsoby informování o vzdělávacích akcích. Vzdělávání by mělo být pro seniory dostupnější z hlediska dopravní dostupnosti a zároveň z hlediska omezených finančních možností seniorů, kteří jsou ve většině případů odkázáni pouze na pobírání starobního důchodu.

Podařilo se nám dojít k závěru, že třetí věk není pouze období plné nemocí, omezení a útrap, jak je často prezentováno. Naopak, jak se nám potvrdilo v empirické části, hodnotí mnoho seniorů svůj život jako spokojený a šťastný. Řada seniorů zůstává aktivní, zapojuje se do společenských aktivit, sportuje nebo cestuje i přes svůj pokročilý věk. Měli bychom proto těmto seniorům nabídnout možnost jak si dále rozšiřovat znalosti, vědomosti, dovednosti, podpořit seniory ke komunikaci s mladšími generacemi, poskytnout příležitost se zapojit a cítit se užitečně a možná při tomto snažení zjistíme, že mnohem více než naučíme my seniory, naučí senioři nás.

Věříme, že nám podařilo naplnit cíle bakalářské práce a doufáme, že práce přinesla užitečné informace o preferencích seniorů v oblasti vzdělávacích aktivit, vyzdvihla přínos vzdělávání ve třetím věku a poskytla zajímavý náhled na kvalitu života seniorů. Může se tak stát inspirací pro tvůrce vzdělávacích programů a aktivit pro seniory.

## SEZNAM ZKRATEK

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
např.	například
č.	číslo
s.	strana
tab.	tabulka
odst.	odstavec

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ALAN, Josef. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-044-6.

BOČKOVÁ, Věra. *Vzdělávání – průvodní jev života*. Olomouc: Pro Andragogé - Centrum otevřeného a distančního vzdělávání UP vydala Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0441-9.

BOČKOVÁ, Věra, Stanislav HUBÍK, Vilém KLEGA, Anna PETŘKOVÁ a Ondřej PAVLÍK. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 8070673583.

ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.

ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. ISBN 80-223-1206-1.

ČORNANIČOVÁ, Rozália a Anna PETŘKOVÁ. *Gerontagogika: Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0879-1.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

GREGOR, Ota. *Stárnou to je kumšt*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-040-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.

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

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

CHRÁSKA, Miroslav a František HORÁK. *Úvod do metodologie pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-2103-345-2.

PACOVSKÝ, Vladimír. *Proti věku není léku?: úvahy o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-486-1.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktická informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.

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

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů*. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Gerontagogika: studijní text pro kombinované studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3653-1.

*Úvod do gerontopedagogiky*. Svazek 4. Editor Emil LIVEČKA. Praha: Ústav školských informací, 1979.

VÁŽANSKÝ, Mojmír. *Kvalita života starších dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci*. Brno: MSD, 2010. ISBN 978-80-7392-130-9.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, sv. 2. ISBN 9788021046276.

## Elektronické zdroje

ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013 až 2017* [online]. MPSV. [cit. 2018-09-12]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III\\_vlada\\_\\_Akcni\\_plan\\_staruti\\_.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcni_plan_staruti_.pdf)

ČESKO. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017* [online]. MPSV. 2012 [cit. 2018-09-12]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze\\_NS.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze_NS.pdf)

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Gender: Demografie - Vývoj naděje dožití žen a mužů při narození ve vybraných letech*. [online]. ČSÚ. 2014 [cit. 2018-12-04]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/gender/1-3c004f82b2>



## SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1: Návratnost dotazníků

Tabulka č. 2: Odpověď respondenta – Pohlaví respondentů

Tabulka č. 3: Odpověď respondenta - Věk respondentů

Tabulka č. 4: Odpověď respondenta - Nejvyšší dosažené vzdělání

Tabulka č. 5: Odpověď respondenta - Rodinný stav

Tabulka č. 6: Odpověď respondenta - Vaše bydliště

Tabulka č. 7: Názor respondenta - Vzdělávání, o kterém slyšel/a

Tabulka č. 8: Odpověď respondenta - Členství ve sdružení, klubu atd.

Tabulka č. 9: Odpověď respondenta - Účast na vzdělávání

Tabulka č. 10: Názor respondenta - Spokojenost s nabídkou

Tabulka č. 11: Názor respondenta - Výběr aktivit

Tabulka č. 12: Odpověď respondenta - Zdroj informací

Tabulka č. 13: Názor respondenta - Dostatečná informovanost

Tabulka č. 14: Odpověď respondenta - Hodnocení kvality života

Tabulka č. 15: Názor respondenta - Faktory ovlivňující kvalitu života

Tabulka č. 16: Názor respondenta - Vliv vzdělávání na kvalitu života

Tabulka č. 17: Názor respondenta - Bariéry v účasti na vzdělávání

## SEZNAM GRAFŮ

- Graf č. 1: návratnost dotazníků
- Graf č. 2: odpověď respondenta – pohlaví respondentů
- Graf č. 3: odpověď respondenta - věk respondentů
- Graf č. 4: odpověď respondenta - nejvyšší dosažené vzdělání
- Graf č. 5: odpověď respondenta - rodinný stav
- Graf č. 6: odpověď respondenta - vaše bydliště
- Graf č. 7: názor respondenta - vzdělávání, o kterém slyšel/a
- Graf č. 8: odpověď respondenta - členství ve sdružení, klubu atd.
- Graf č. 9: odpověď respondenta - účast na vzdělávání
- Graf č. 10: názor respondenta - spokojenost s nabídkou
- Graf č. 11: názor respondenta - výběr aktivit
- Graf č. 12: odpověď respondenta - zdroj informací
- Graf č. 13: názor respondenta - dostatečná informovanost
- Graf č. 14: odpověď respondenta - hodnocení kvality života
- Graf č. 15: názor respondenta - faktory ovlivňující kvalitu života
- Graf č. 16: názor respondenta - vliv vzdělávání na kvalitu života
- Graf č. 17: názor respondenta - bariéry v účasti na vzdělávání

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Naděje dožití při narození

## **Přílohová část**

## Dotazník

Vážená paní/ vážený pane,

dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který je zcela anonymní a bude sloužit pouze jako podklad pro mou bakalářskou práci na téma „Vzdělávání seniorů – cesta ke kvalitě života ve třetím věku“. Předem Vám děkuji za spolupráci, studentka Pedagogické fakulty Univerzity Palackého,

Kateřina Tomanová

### **Pokyny k vyplnění:**

Přečtěte si pozorně každou otázku a vyberte z nabízených možností co nejpřesnější odpověď, případně doplňte odpověď vlastní. Dotazník je určen pouze **seniorům**, kteří jsou poživateli starobního důchodu.

#### **1. Jakého jste pohlaví?**

- a) Muž
- b) Žena

#### **2. Váš věk je? .....**

#### **3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

- a) Základní
- b) Střední bez maturity
- c) Střední s maturitou
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské

#### **4. Rodinný stav?**

- a) Ženatý/ vdaná
- b) Svobodný/ svobodná
- c) Vdovec/ vdova
- d) Rozvedený/ rozvedená

#### **5. Vaše bydliště?**

- a) Vesnice
- b) Město

- c) Chatová osada
- d) Jiné

**6. Vyberte z uvedených možností ty typy vzdělávání seniorů, o kterých jste slyšel/a? Můžete zakroužkovat více možností.**

- a) Kluby aktivních seniorů
- b) Kluby pro seniory (kluby důchodců)
- c) Univerzita třetího věku
- d) Univerzita volného času
- e) Akademie třetího věku
- f) Virtuální univerzita třetího věku
- g) Neslyšel/a jsem o žádné z možností

**7. Účastníte se aktivit pořádaných zájmovými sdruženími, spolky, kluby (např. zahrádkářů, chovatelů, myslivců, včelařů, rybářů, turistů apod.)?**

- a) Ano
- b) Ne

Pokud se účastníte, uveďte konkrétně: .....

**8. Účastnil/a jste se někdy některého z uvedených typů vzdělávání seniorů? Můžete zakroužkovat více možností.**

- a) Kluby aktivních seniorů
- b) Kluby pro seniory (kluby důchodců)
- c) Univerzita třetího věku
- d) Univerzita volného času
- e) Akademie třetího věku
- f) Virtuální univerzita třetího věku
- g) Neúčastnil/a jsem se

**9. Jste spokojený/á s nabídkou vzdělávání pro seniory v okolí Vašeho bydliště?**

- a) Ano
- b) Částečně
- c) Ne

**10. Jaký druh vzdělávacích aktivit byste v nabídce nejvíce uvítal/a? Můžete zakroužkovat až 3 možnosti.**

- a) Pohybové a sportovní aktivity (kurzy jógy, plavání, kondičního cvičení)
- b) Kulturně-pohybové aktivity (taneční pro seniory, mažoretky, lidové tance)
- c) Kulturní akce (divadelní, filmová, hudební představení)
- d) Turistické akce (cestování, výlety)
- e) Poznávací zájezdy (exkurze, kulturní a historické památky - pamětihodnosti)
- f) Kurzy a školení k ovládnání moderních technologií (počítače, chytré telefony, elektronické bankovníctví, fotoaparáty, videokamery apod.)
- g) Zdravotní výchova (zdravý životní styl, racionální stravování, prevence chorob atd.)
- h) Kutilství a zahrada, chovatelství
- i) Rukodělné kurzy, lidové tradice a zvyky
- j) Náboženství a duchovní potřeby
- k) Jiné

**11. Jak získáváte informace o vzdělávání určeném seniorům? Můžete zakroužkovat více možností.**

- a) Sdělovací prostředky (rádio, televize)
- b) Místní rozhlas
- c) Rodina
- d) Známi a přátelé
- e) Internet
- f) Nástěnky, plakáty, letáčky, zpravodaj
- g) Časopisy pro seniory
- h) V dopravních prostředcích
- i) Lékaři a zdravotnický personál
- j) Jiné

**12. Je podle Vás informovanost o vzdělávání určeném seniorům dostatečná?**

- a) Ano
- b) Ne

**13. Jak hodnotíte kvalitu svého života (myšleno pocit celkové spokojenosti a štěstí)?**

- a) Velmi dobře
- b) Dobře
- c) Špatně

d) Velmi špatně

**14. Které oblasti podle Vás nejvíce ovlivňují kvalitu Vašeho života a životní spokojenost? Můžete zakroužkovat až 3 možnosti.**

- a) Finanční zajištění
- b) Zdravotní stav
- c) Duševní pohoda
- d) Rodinné vztahy (udržování kontaktu s rodinou)
- e) Bytové podmínky, prostředí
- f) Pocit užitečnosti pro druhé
- g) Aktivita (aktivní vyplnění volného času, procházky, křížovky, čtení apod.)
- h) Vzdělávání (účast na přednáškách, besedách, kurzech, kulturních, spol. akcích apod.)

**15. Může podle Vás účast na vzdělávání zlepšit kvalitu Vašeho života?**

- a) Rozhodně ano
- b) Spíše ano
- c) Částečně
- d) Spíše ne
- e) Rozhodně ne

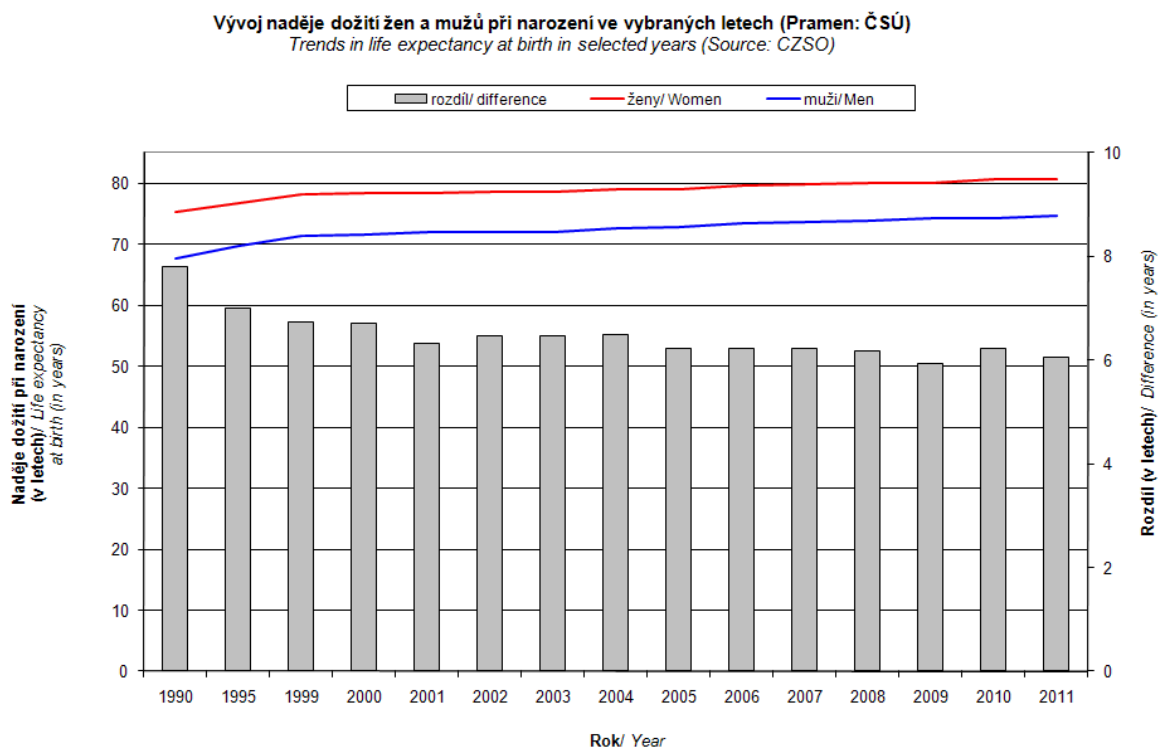
**16. Které bariéry mohou ovlivnit Vaši účast na vzdělávacích akcích? Můžete zakroužkovat až 3 možnosti.**

- a) Dopravní dostupnost
- b) Zdravotní stav
- c) Finanční možnosti
- d) Nedostatečná informovanost (o možnostech vzdělávání)
- e) Rodinné vytížení (péče o domácnost, rodinu)
- f) Nevyhovující nabídka vzdělávacích (zájmových) aktivit
- g) Nedostatek chuti (motivace) se účastnit

*Ještě jednou Vám děkuji za vyplnění dotazníku!*



Příloha č. 2



Zdroj: Český statistický úřad