

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2016 – 2019

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Ladislav Kocmich

**Vzdělávání a aktivní život seniorů – význam a vliv na jejich
uplatnění ve společnosti**

Praha 2019

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Pavel Beňo

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR PART TIME STUDIES

2016 – 2019

BACHELOR THESIS

Ladislav Kocmich

**Education and active life of seniors - meaning and impact on
their application in society**

Prague 2019

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Pavel Beňo

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním této práce v univerzitní knihovně.

V Kosmonosech, dne 9. ledna 2019

Ladislav Kocmich

Poděkování

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce PhDr. Pavlu Beňovi za vedení mé práce, za připomínky a doporučení.

Anotace

Bakalářská práce je zaměřena na skupinu současných seniorů, popisuje vzdělávací a volnočasové aktivity, které v post-produktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti, životního uspokojení a k upevňování fyzického a duševního zdraví. Teoretická část práce charakterizuje druhy, metody, cíle a význam seniorského vzdělávání, a volnočasové činnosti podporující aktivní stárnutí lidské populace. Praktická část představuje skupiny seniorů a jejich aktivitu jak v oblasti vzdělávací tak zájmové.

Analýza vzdělávání a dalších aktivit seniorů spočívá v objasnění motivace a míře jejich zapojení a vychází ze skutečností, zjištěných dotazníkovým šetřením a provedenými rozhovory s vybranými respondenty.

Klíčová slova

Klíčová slova: demence, edukace, gerontologie, geragogika, stáří, senior.

Annotation

This bachelor thesis focuses on a group of current seniors, describes educational and leisure activities that contribute to the feeling of dignity, life satisfaction and to the consolidation of physical and mental health in the post-productive age. The theoretical part of the thesis characterizes the types, methods, goals and importance of senior education, and leisure activities supporting the active aging of the human population. The practical part presents groups of seniors and their activity in the educational and the interest areas as well.

The analysis of education and other activities of seniors consists in clarifying the motivation and the extent of their involvement, and is based on the facts ascertained by the questionnaire survey and interviews with selected respondents.

Key words

Key words: dementia, education, gerontology, geragogy, old age, senior.

OBSAH

ÚVOD.....	8
TEORETICKÁ ČÁST	
1 KDO JE SENIOR.....	11
2 ROLE SENIORŮ V LIDSKÉ SPOLEČNOSTI.....	13
2.1 Uplatnění seniorů a jejich přínos pro společnost.....	14
3 CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉHO VZDĚLÁVÁNÍ.....	16
3.1 Druhy a metody seniorského vzdělávání.....	17
3.2 Cíle seniorského vzdělávání.....	18
3.3 Význam a motivace seniorského vzdělávání.....	19
4 ČINNOSTI SENIORŮ PODPORUJÍCÍ JEJICH AKTIVNÍ ŽIVOT.....	21
PRAKTICKÁ ČÁST	
5 CHARAKTERISTIKA SKUPIN SENIORŮ.....	23
5.1 Senioři aktivně zapojení do pracovního procesu.....	23
5.2 Nepracující senioři aktivně zapojeni v určitých činnostech.	24
5.3 Pasivní senioři.....	24
6 ANALÝZA VZDĚLÁVÁNÍ A AKTIVIT SENIORŮ.....	25
6.1 Cíle šetření, stanovení hypotéz.....	25
6.2 Výsledky šetření.....	26
6.3 Interpretace výsledků.....	28
ZÁVĚR.....	43
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	45
SEZNAM PŘÍLOH.....	47

ÚVOD

„Seniorem se člověk stane proti své vůli, především na něm záleží, jak se s touto situací dokáže vyrovnat“ (citát: autor práce)

Stáří je poslední vývojovou etapou člověka, kterou se uzavírá lidský život. Stáří s sebou přináší i skutečnost, že člověk odchází do důchodu, čímž pro něho nastává nové životní období a poměrně velké životní změny. Lze konstatovat, že odchod do důchodu je jednou z nejdůležitějších změn v životě člověka. Na jedné straně poskytuje člověku prostor k oddechu, k pocitu že už nic nemusí, jen může, na straně druhé vyvstává otázka - co bude dál. Odchodem do důchodu přichází jedinec o zdroj příjmů, o určité sociální kontakty a také o pocit užitečnosti.

Ukončením pracovního poměru z důvodu dosažení zákonného důchodového věku se člověk stává tzv. starobním důchodcem (pro odchod do důchodu je určena v dané společnosti platná věková hranice). Podle Špatenkové a Smékalové představuje odchod do starobního důchodu (do penze), významnou změnu v sociálním statusu, jedinec přestává být pracovně aktivní a může se dostavit i „ztráta sebevědomí a také riziko chudoby. Jedinec se tak stává závislým na pobírání starobního důchodu, který je obvykle jeho hlavním a jediným příjmem“. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 50)

Mimo výše uvedené socioekonomické změny dochází ke změnám v oblasti fyzické (zhoršující se zdravotní stav) i psychické (úbytek mozkové tkáně). Přesto má člověk v období stáří či důchodu spoustu možností, jak toto životní období prožít smysluplně, harmonicky, spokojeně a plnohodnotně - prožít ho aktivním způsobem. Jak je uvedeno v citátu autora, záleží především na samotném jedinci, jaké zaujme stanovisko k této nové, pro mnohé nelehké životní změně. Obtížné situace se však mohou stávat méně obtížnými, není-li na ně člověk sám. Důležitou roli hraje rodinné prostředí, podpora členů rodiny ať už partnera, dětí nebo vnoučat či pravnoučat, kontakt s blízkými přáteli a samozřejmě i záliby, sportovní, kulturní, vzdělávací a jiné. Aktivitám, kterým se člověk

věnoval při své práci, se může v důchodu věnovat naplno (mnohým jedincům pracovní povinnosti a vytížení neposkytuje dostatek času na volnočasové aktivity).

„Stárnutí není žádný tragický proces, je to pouze změna. Každou změnu je však třeba vítat s radostí a vděčností, neboť každá fáze lidského života představuje jen další krok kupředu na nekonečné cestě“. (Murphy, 1993, s. 224)

Cílem BP je popsat problematiku seniorského věku, začlenění a uplatnění seniorů ve společnosti, charakterizovat seniorské vzdělávání, jeho druhy a metody, cíle a jeho význam. Vzhledem k tomu, že vzdělávání seniorů není jediné řešení podporující aktivní život seniorů, poukázat také na činnosti a aktivity vhodné pro naplnění jejich volného času a pocitu šťastného a smysluplného života.

Téma bakalářské práce bylo autorem zvoleno na základě skutečnosti, že edukace seniorů se stává stále častějším a bezesporu důležitým tématem současné společnosti (prodlužování délky lidského života). Sám autor práce přichází často do kontaktu se seniory (rodiče a jejich přátelé) a má příležitost jejich seniorský život částečně prožívat s nimi.

Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, teoretické a praktické.

Teoretická část je zpracována formou rešerše a objasňuje pojem senior, jeho roli ve společnosti, charakterizuje cíle, druhy, metody a význam seniorského vzdělávání. Popisuje další vhodné volnočasové činnosti, které ovlivňují aktivní seniorský život. Teoretická část je vypracována na základě podkladů získaných nastudováním a použitím uvedené dostupné odborné literatury.

Praktická část charakterizuje skupiny seniorů aktivně zapojených do pracovního procesu, tj. osob, které dosáhli důchodového věku a mají možnost pokračovat ve své práci, nebo získali novou pracovní příležitost. Dále pak skupinu, kterou tvoří senioři – nepracující důchodci, kteří se zapojili do seniorského vzdělávání anebo tráví svůj volný čas různými aktivitami obohacující jejich život v důchodu. Zmíněna bude i skupina tzv.

„pasivních seniorů“, tj. těch, kteří se ve svém volném čase nevěnují téměř žádným aktivitám.

Cílem praktické části práce je objasnit motivaci, respektive důvody seniorů zapojených v pracovním procesu a míru zapojení seniorů na seniorském vzdělávání. Dále představit druhy volnočasových aktivit seniorů a zjistit jejich účast v těchto činnostech. Lze předpokládat, že u některých respondentů se budou aktivity prolínat, neboť je pravděpodobné, že současná generace seniorů je aktivní v pracovní sféře, vzdělává se, je zapojena do společenského dění, zúčastňuje se různých kulturních akcí, pracuje na zahrádkách, je sportovně činná dle svých možností (zdravotní omezení, ekonomické možnosti), pomáhá rodinám svých dětí s výchovou nebo hlídáním vnoučat či pravnoučat, cestuje atd.

Podklady praktické části tvoří výsledky provedeného dotazníkového šetření (oslovením vybrané skupiny seniorů z blízkého okolí autora práce) a dále pak rozhovory s vybranou skupinou respondentů. Cíle dotazníkového šetření byly stanoveny za účelem potvrzení či vyvrácení vyslovených hypotéz. Analýza vzdělávání a aktivit seniorů byla provedena na základě zpracovaných výsledků dotazníkového šetření podpořeného provedenými rozhovory.

TEORETICKÁ ČÁST

1 KDO JE SENIOR

Stárnutí člověka je proces, který s sebou přináší strukturální a funkční změny organismu čímž dochází k poklesu jeho schopností a výkonnosti. Definování staršího člověka jako objektu zájmu nauky o stárnutí a stáří (gerontologie) je variabilní. *„Hranice lidského věku a vnímání staršího člověka z perspektivy gerontologie jsou ovlivňované přístupy jak přírodních, tak společenských věd. Věková hranice se posouvá směrem nahoru, což souvisí hlavně se změnami na úrovni somatické, psychické i sociální“.* (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 12)

Charakterizovat seniora není v žádném případě jednoduché. Přirozeným a objektivním faktorem pro označení jedince za seniora je zřejmě kalendářní věk, neboť se dá statisticky podchytit. Ve vyspělých státech je obvyklou věkovou hranicí věk 65 let. Tato věková hranice se používá i v ČR, kde je předpoklad, že jedinci ve věku 65 a více zpravidla již nepracují. (Janiš a Skopalová, 2016)

Zjednodušeně by se dalo říci, že seniorem se člověk stává dosažením věkové hranice 65 let, což ale nutně neznamená, že se stává i důchodcem. V žádném případě by se nemělo označení senior ztotožňovat s označením důchodce, neboť pro odchod do starobního důchodu (po dovršení státem stanovené věkové hranice) se člověk může rozhodnout svobodně (s ohledem na svůj fyzický a psychický stav).

Průvodním znakem stárnutí jsou morfologické a funkční změny.

S přibývajícím věkem člověka podléhají orgány jeho těla různým změnám na úrovni buněk a tkání. Jedná se o změny, které se vyskytují v lidském organizmu v závislosti na zvyšujícím se věku jedince a lze je porovnat a rozdělit jako:

- *Primární stárnutí – tělesné změny stárnoucího organismu.*
- *Sekundární stárnutí – změny, které se ve stáří objevují častěji, ale nejsou jeho nutným průvodním znakem.*
- *Terciární stárnutí – prudký a nápadný tělesný úpadek, bezprostředně předcházející smrti.*

(Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 31)

V každém případě se jedná o změny, které jsou u stárnoucího jedince přirozeným jevem a významně ovlivňují jeho postavení a roli v lidské společnosti. Jedná se o změny, které se týkají všech oblastí člověka – tělesné, psychické i sociální.

- Tělesné změny - změny vzhledu, úbytek svalové hmoty, změny činnosti smyslů, degenerativní změny, změny v trávicím systému a vylučování moči, změny sexuální aktivity.
- Psychické změny - zhoršení paměti a osvojování si nového, nedůvěřivost a snížená sebedůvěra, změny vnímání a zhoršení úsudku.
- Sociální změny - odchod do důchodu, změna životního stylu, ztráta blízkých lidí, osamělost, finanční problémy.

(Venglářová In: Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 31)

Je zřejmé, že uvedené změny významně ovlivňují postavení a roli jedinců v lidské společnosti.

2 ROLE SENIORŮ V LIDSKÉ SPOLEČNOSTI

Proces stárnutí obyvatelstva probíhá na celosvětové úrovni. V projekci Českého statistického úřadu obyvatelstva České republiky se uvádí, že nejrychleji tento proces probíhá v Evropě, kde se podíl osob starších 60 let zvýší v roce 2050 na celých 35%. V České republice se předpokládá, že v roce 2020 bude z celkového počtu obyvatelstva již 28% seniorů, což představuje téměř jednu třetinu obyvatelstva. (Projekce obyvatelstva České republiky 2013 In: Špatenková a Smékalová, 2015, s. 11)

V souvislosti s demografickým stárnutím populace vyvstává otázka tzv. konceptu aktivního stárnutí, jaké místo a roli ve společnosti seniorům vymezit.

„Idea aktivního stárnutí původně vychází ze zásad Organizace spojených národů pro seniory, které lze stručně shrnout následovně:

- *nezávislost;*
- *účast na životě společnosti;*
- *důstojnost;*
- *péče;*
- *seberealizace.*

„Koncept aktivního stárnutí je prezentován jako určité řešení nejen pro společnost, ale i pro seniory samotné. Není nutné se ve vyšším věku vzdávat aktivit, který se člověk dříve věnoval a rád by se jim věnoval i nadále, například (sebe)vzdělávání nebo zapojení do pracovního procesu. Je důležité, aby i člověk vyššího věku nacházel smysluplnost svého života, a aby byla zachována co nejdéle jeho autonomie a byl mu vytvořen prostor pro seberealizaci a sebeaktualizaci.“ (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 11, 12)

M. Kubíčková popisuje psychologické a zdravotní aspekty harmonického stárnutí ve své publikaci „Stáří jako životní šance“ (1995) kde mimo jiné uvádí, že se lidé rodí do členitého, avšak celistvého světa, v něm žijí, přijímají od něho a také mu dávají, zároveň se mu učí a hledají své místo a trvalou jistotu domova. Mikrosvět člověka je jeho základní

sférrou, kterou tvoří jeho tělesná, duševní a duchovní složka – osobnostní schránka, prostřednictvím které vstupuje do dalších vztahů k dalším sférám světa (makrosvět): mezi lidi – do rodiny, skupiny, obce, národa, lidstva – do kultury a civilizace. S přibývajícím věkem se však od makrosvěta stále více odtahuje a vrací se ke svému mikrosvětu, k sobě samému. Přesto však spojení se světem nekončí, ale děje se po celý život prostřednictvím pomyslné vztahové (komunikativní) sítě, kterou si člověk vytvořil setkáváním s lidmi, přírodou, událostmi a ději. Proto je důležité i v pokročilém věku udržovat tuto vztahovou síť: žít aktivně, smysluplně, pečovat o své fyzické a duševní zdraví - být i nadále platnou součástí lidské společnosti. (Kubičková, M., 1995, s. 6, 7)

2.1 Uplatnění seniorů a jejich přínos pro společnost

Jak bylo uvedeno v úvodu práce, je stáří přirozenou a poslední etapou lidského života, přičemž stárnutí se týká všech oblastí člověka a přináší s sebou již zmíněné změny (somatické, psychické a sociální). *„Každý stárnoucí člověk je členem společnosti. Společnost má přijímat stáří jako přirozenou realitu a starou subpopulaci jako svoji neoddělitelnou součást. Starší lidi je potřeba integrovat ne segregovat. Pozice staršího člověka je daná nejen předepsanými privilegii a závazky, ale také porovnatelnou úctou (oceněním) a neúctou. Sociální pozice určuje postavení, které zaujímá jedinec v určitém sociálním útvaru ve vztahu k ostatním jedincům“.* (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 52) Dále ve své publikaci Hrozenská a Dvořáčková (2013) uvádí, že sociální pozici si jedinec získává vlastním úsilím a rozlišuje sociální pozici jako vrozenou – přidělení příslušnosti k určité společenské vrstvě (např. potomek královské rodiny) a pozici sociální, kterou získává vzděláním, výchovou a společenskou angažovaností. Získaná sociální pozice se s přibývajícím věkem velmi těžko udržuje, starší člověk je odkázán na důchod, ztrácí ve společnosti prestiž. Přesto však lze říci, že se dnešní senioři, jak uvádí Šerák (2009), projevují jako aktivní, mají širokou oblast zájmů – cestují, vzdělávají se, vedou společenský život a tím se stávají významným a atraktivním hospodářským fenoménem. Vzhledem k tomu, že nabídka služeb a výrobků určených právě seniorům narůstá, lze konstatovat, že v budoucnu budou senioři zaujímat stále významnější roli. (Šerák, 2009, s. 188)

Podle Schmida (2017) by ve světě práce bylo přínosné, kdyby podnikatelé brali v úvahu zkušenosti starších zaměstnanců, kteří své bohaté zkušenosti rádi předají mladší generaci. Nápady mladých lidí by se tak daly *„skloubit s obezřetností starších, zakládající*

se na jejich vrchovatě naplněné celoživotní zkušenosti. Kdyby se to podařilo v celé společnosti, mohl by její proces stárnutí přispět k tomu, aby předimenzovaná moderní doba trochu přibrzdila a ustoupila místo jiné, lepší“. (Schmid, 2017, s. 26, 27)

„V procesu stárnutí v průmyslové společnosti nejde jen o to, že v ní roste počet a zároveň také podíl starších lidí. Jde i o to, že se znovu vymezuje stáří jako sociální kategorie a vztah společnosti k ní. Jedná se o snahu redefinovat postavení seniorů v měnícím se systému sociální stratifikace. Děje se tak v politickém, veřejném, sociálním i intimním prostoru“. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 52, 53)

3 CHARAKTERISTIKA SENIORSKÉHO VZDĚLÁVÁNÍ

„Každý, kdo se přestane učit, je starý ať mu je 20 nebo 80. Každý kdo se stále učí, zůstává mladý. Je lepší v životě zůstat mladý.“ (citát: Henry Ford)

Vzdělávání se netýká pouze období dětství a mládí, ale pokračuje dál jako celoživotní učení a vzdělávání. Celoživotním učením zahrnující vzdělávání ve stáří se zabývá geragogika. Za „*otce zakladatele*“ u nás, označuje ve své publikaci Špatenková a Smékalová (2015) Jana Amose Komenského, který koncept celoživotního vzdělávání rozvíjí především v díle *Pampaedia* z roku 1656. „*Právě Komenský utvořil první ucelenější systém poznatků o výchově a vzdělávání nejen dětí a mládeže, ale také dospělých, včetně seniorů. Škola stáří představovala vrchol lidské moudrosti*“. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 26)

Stárnutí populace je jedním z významných demografických trendů a promítá se do všech oblastí společenského života včetně vzdělávání. Vzdělávání seniorů je součástí celoživotního vzdělávání, které podporuje koncept aktivního a úspěšného stárnutí. Tento koncept je prezentován jako určité řešení jak pro společnost, tak i pro seniory samotné. Člověk stárne ve své společnosti, proto je integrace seniorů do společnosti její nedílnou součástí, uvádí Špatenková a Smékalová. (2015).

V publikaci „*Sociální gerontologie*“ (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012) je vzdělávání v seniorském věku z aspektu úspěšného stárnutí rozděleno na čtyři oblasti: (zkrácená verze)

1. preventivní – informace o úspěšném stárnutí, příprava na stáří, prevence závažných onemocnění, fyzických i psychických a sociálních událostí,
2. rehabilitační – edukační rehabilitace znalostí, dovedností a schopností,
3. volnočasovou – poskytnutí nových znalostí, podnětů k dalšímu studiu, inspirace k volnočasovým aktivitám a sociálním kontaktům,
4. anticipační – poskytnutí informací o změnách, nových jevech, objevů a technologií.

(Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 38)

„Vzdělávání seniorů jakožto samostatná sféra edukace dospělých má mnohé společné znaky se zájmovým vzděláváním (dobrovolnost, orientace na volný čas, saturace individuálních, většinou neutilitárních potřeb), zároveň se však některými typickými vlastnostmi (motivy, cíle, dramaturgie) odlišuje, především výhradním zaměřením na osoby v postproduktivním věku“. (Šerák, 2009, s. 183)

Myšlenka celoživotního rozvoje jedince přestává být nedosažitelným ideálem, ale stává se každodenní realitou. *„Stále více lidí žije v prostředí primárně založeném na získávání a distribuci znalostí“.* Učení se stává základním elementem života celé společnosti, nikoli pouze faktorem ovlivňující kvalitu života jedinců. (Šerák, 2009, s. 13)

3.1 Druhy a metody seniorského vzdělávání v ČR

Univerzity třetího věku (U3V) jsou jednou z nejznámějších edukačních institucí pro seniory. Nejedná se o ucelené vysokoškolské vzdělání ani jiné vzdělání, ale poskytují seniorům vzdělávání na úrovni vysokých škol. Jedná se o jedno nebo více semestrové studium, které má různé zaměření. Studium na U3V je klasifikováno jako zájmové, neprofesní vzdělávání, kde jsou účastníkům předávány informace na vysokoškolské úrovni, přičemž nezískávají žádný akademický titul. Příčiny, proč je toto studium označováno jako „univerzita“:

- *Obsahová náplň většiny nabízených kurzů pro seniory je odborně na úrovni, která odpovídá náplni bakalářských nebo magisterských předmětů standardního studia.*
- *Případná absence klasifikace a zkoušek obecně nesnižuje odbornou ani formální úroveň výukového procesu, jehož kvalita je garantována osobnostmi lektorů (kterými jsou profesori, docenti, odborní asistenti a asistenti příslušné vysoké školy) a prokazuje se v probíhajících diskusích.*
- *Univerzitní prostředí, ve kterém výuka probíhá, působí na účastníky prokazatelně motivačně. Oboustranná prospěšnost mezigeneračního dialogu je nesporná.*

„U3V se tak stává nedílnou součástí života současných českých univerzit a pomalu, ale jistě se prosazuje i na soukromých vysokých školách. Vzhledem k tomu, že univerzity třetího věku poskytují vzdělávání na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské úrovni, bývá obvyklou podmínkou pro přijetí nejen „třetí věk“, ale také absolvování maturity.“ (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 91, 92)

Akademie třetího věku (A3V) jedná se o vzdělávací instituce se středně náročnou formou studia. Jde v podstatě o zájmové semestrální studium, které je určeno seniorům, kteří se chtějí ve svém volném čase vzdělávat, naučit se něčemu novému, pěstovat a rozvíjet své zájmy ve společnosti lidí podobně zaměřenými.

„Výuka probíhá v krátkodobých i dlouhodobých cyklech. Nejčastěji jde však o jednorázové akce, kde jsou probírána aktuální témata. Výhodou je, že obsah vzdělávání je možno přizpůsobit místním potřebám či podmínkám, ve kterých jsou akademie třetího věku lokalizována.“ (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 94)

Kluby třetího věku (K3V) jsou kluby seniorů, které představují obvykle institucionalizovaná kulturně-výchovná zařízení, která umožňují setkávání lidí podobného věku i zájmů, a tím přispívají k plnohodnotnému trávení jejich volného času. Vzdělávací činnost klubu seniorů má široký záběr, edukační aktivity na úrovni těchto klubů mají zpravidla zájmový a jednorázový charakter – jedná se o přednášky, besedy, poznávací zájezdy, návštěvy divadel, výstav, relaxační cvičení apod. (Tamtéž, s. 99)

Mezi vzdělávací programy pro seniory patří bezesporu i tzv. „počítačová gramotnost“, neboli využívání moderních komunikačních a informačních technologií (ICT), které můžeme označit jako nástroj vzdělávání a seberealizace. V tomto případě se jedná převážně o kurzy, kde se senioři seznamují a učí se zacházet s počítačovou technikou.

3.2 Cíle seniorského vzdělávání

Edukace seniorů začala vznikat v sedmdesátých letech minulého století na základě nových teoretických poznatků o procesu stárnutí, jako podpora demokratizace společnosti, nutnost celoživotního vzdělávání a také z důvodů zvýšení sebevědomí

seniorů, uvádí se v publikaci „Edukace seniorů“ (2015). *„Edukace představovala nový aktivní a atraktivní přístup k životu seniorů, možnost poznávat a vytvářet si nové zájmy a kontakty, a začala přispívat k udržování, resp. zvyšování kvality jejich života.“* Neustálé a razantní změny v současné společnosti se dotýkají všech generací, avšak nejobtížněji se s těmito změnami vyrovnávají senioři, pro které jsou mnohdy zdrojem stresu. *„Proto je jedním z hlavních úkolů edukace pomáhat seniorům orientovat se v rychle se měnícím světě.“* (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 27, 28)

Podle Šeráka (2009) jsou edukační aktivity zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, na jejich případném odstranění, přičemž jako hlavní cíl edukace seniorů uvádí udržení tělesných a intelektuálních sil a snahu zajištění kvalitnějšího a důstojného života. *„Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“* (Šerák, 2009, s. 189)

3.3 Význam a motivace seniorského vzdělávání

Jak již bylo uvedeno, má vzdělávání starších osob stále větší význam vzhledem k měnící se demografické situaci. Šerák (2009) uvádí, že v důsledku stárnutí populace (postupné ubývání ekonomicky aktivních osob) bude pro společnost důležitá integrace seniorů do pracovní sféry. Senioři ekonomicky činní si budou muset nejenom aktualizovat svoje znalosti a dovednosti, ale mnohdy budou muset získávat zcela nové. (Šerák, 2009, s. 183)

Pohledem významu pro samotné seniory lze konstatovat, že edukační aktivity mohou nejen přispívat k hledání nových životních hodnot, ke kvalitnímu trávení volného času, ale stávají se i účinným prostředkem rozvoje osobnosti. Účast na vzdělávacích aktivitách přispívá k seberealizaci každého jedince a určitě také ke zvýšení jeho sebevědomí. *„Zvyšuje adaptabilitu seniorů a napomáhá jim ke snadnějšímu zvládnutí nejrůznějších společenských změn včetně moderních komunikačních a informačních technologií.“* (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 38)

„Vzdělávací aktivity mají pro seniory velký emociální a sociální význam. V případě edukace seniorů nejde jen o vědomosti, ale také (a možná především) o kontakt s okolním prostředím, lektory a ostatními účastníky vzdělávání.“ (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 34, 35)

Vzhledem k tomu, že odchodem do důchodu ztrácejí senioři kontakty se spolupracovníky, považují účast na seniorském vzdělávání za příležitost k navazování kontaktů nových. Mohou se svými vrstevníky sdílet své problémy, které s sebou stáří přináší a zároveň si mohou vzájemně poskytovat pomoc a podporu při jejich zvládnání. Neméně důležitou motivací pro účast na vzdělávacích aktivitách je bezesporu pocit potřebnosti a užitečnosti mnohdy i potvrzení toho, co jsou, i přes svůj pokročilý věk ještě zvládnout.

Ve své publikaci Čevela, Kalvach a Čeledová (2012) poukazují také na význam využívání komunikačních a informačních technologií (ICT) pro seniory, na důsledky nevyužívání a na výhody využívání (zkrácená verze).

Mezi nevýhody uvádí:

- *jejich nedostupnost či neznalost se stává závažným faktorem sociální exkluze a narušení mezigenerační sounáležitosti,*
- *neznalost ICT zásadně diskriminuje zaměstnanost starších lidí.*

Výhody, které plynou z využívání ICT:

- *posiluje soběstačnost*
- *usnadňuje komunikaci a kontakty*
- *přispívá ke vzdělávání*
- *přispívá k řešení osamělosti*
- *posiluje kvalitu volného času a volnočasových aktivit lidí s pohybovým omezením*
- *umožňuje přístup k informacím, komunikaci a službám lidem v odlehlých oblastech. (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 44)*

4 ČINNOSTI SENIORŮ PODPORUJÍCÍ JEJICH AKTIVNÍ ŽIVOT

Odchod do důchodu, jak již bylo v práci zmíněno, znamená pro člověka nedobrovolnou ztrátu pracovních kontaktů a lidí s nimi spojených. V takové situaci se může cítit osamělý, neboť potřebou člověka je sdílet společné zážitky bez ohledu na věk. Proto je vhodné rozdělit svůj životní program do různých oblastí – děti, vnoučata, pravnoučata, koníčky a zájmy, které vedou ke společně sdíleným činnostem. (Tošnerová, 2009, s. 22)

Na druhou stranu však odchod do důchodu přináší člověku spoustu volného času, a pokud je vhodně využitý, lze ho chápat jako prostředek k prožití šťastného a kvalitního stáří - činnosti a aktivity, které si zvolí, vykonává pro radost a potěšení, pro zábavu a uspokojení. Volný čas lze charakterizovat jako dobu, kdy se člověk může svobodně rozhodovat, co bude či nebude podnikat, jakým činnostem se bude věnovat, jak se svým volným časem naloží. *„Volný čas přináší svobodu, je to doba, kdy člověk žije jen sám pro sebe a může se svobodně realizovat“.* (Šerák, 2009, s. 37)

Při výběru vhodných, volnočasových činností je třeba brát v úvahu určující faktory, kterými jsou např. věk, pohlaví, zdravotní stav i ekonomická situace (finance) seniorů. Dalším, neméně důležitým aspektem je zapojení (dobrovolné) do pracovního procesu, neboť pracujícím důchodcům na volnočasové aktivity nevzniká tak široký prostor.

Každý jedinec má určitě jiné, rozdílné představy a samozřejmě také možnosti jakými činnostmi svůj volný čas vyplní. S ohledem na to, v jak vyspělé společnosti současní senioři žijí, jakými možnostmi a vymoženostmi jsou obklopeni, lze o nich s nadsázkou říci, že své stáří mají možnost prožívat aktivním způsobem.

„Učinit ze stáří šanci k novému začátku, k využití všech tvořivých sil, které máme všichni k dispozici i v pokročilejším věku. Je proto třeba se bez otálení umět rozhodnout: být obětí stárnutí anebo stáří využít jako šanci. Využít času, který je nám dán navíc k moudré péči o sebe sama, o svou celistvou schránku, abychom mohli žít nejen uspokojivým zdravím, ale abychom dosáhli vyšší kvality života, žili smysluplně...“. (Kubíčková, 1995, s. 9)

Šerák (2009) rozděluje volný čas podle druhu činností na *odpočinkový* (klidné, pohybově i psychicky nenáročné činnosti), *rekreační* kde naopak převládá pohybová aktivita a *zájmový* (rozvíjení individuálních potřeb, zájmů a schopností). (Šerák, 2009, s. 28)

Činností, které mohou smysluplně vyplnit volný čas seniorů a podporovat tak jejich aktivní život se nabízí mnoho. Mezi ně bezesporu patří:

- vzdělávání a samovzdělávání
 - sportování
 - kulturní vyžití (divadlo, kino, koncerty, výstavy, přednášky, taneční zábavy pro seniory, kluby pro seniory aj.)
 - péče o rodinu (domácí práce, hlídání vnoučat či pravnoučat aj.)
 - práce na vlastním obydlí, chalupě, zahradě, chov domácích zvířat, ruční práce
 - cestování, poznávací zájezdy, dovolená, lázeňské pobyty
 - zájmová četba
 - koníčky, kontakt s přáteli
- a další jiné.

Není důležité, jakými činnostmi se jedinec zabývá, ale zda mu přinášejí radost a obohacují období jeho života v důchodu. Zde je třeba zmínit i skupinu tzv. „pasivních seniorů“, kteří svůj volný čas tráví pasivně, např. sledováním televize, poslechem rozhlasu, luštěním křížovek a přesto jsou spokojení. Lze předpokládat, že tito jedinci se důchodového věku neobávali, naopak se na něj těšili. Odchod do důchodu jim přinesl svobodu, realizují se svobodně podle svého přání, dělají jen to, co sami chtějí, co činí jejich život radostným a spokojeným.

PRAKTICKÁ ČÁST

Odchod do důchodu je označován za jednu z nejvýznamnějších změn v lidském životě, pro někoho je to období radostné, na které se těší, pro jiného je to období traumatické, kterého se obává.

Zatímco teoretická část této práce charakterizuje problematiku seniorského věku a stárnutí lidské populace pohledem autorů odborných publikací, praktická část popisuje seniory pohledem jich samotných. Podklady pro praktickou část práce byly získány na základě dotazníkového šetření (viz příloha A) a rozhovorů s vybranou skupinou seniorů. Dotazník byl vypracován tak, aby umožnil respondentům zodpovědět nejenom jednoduché otázky (věk, pohlaví, vzdělání apod.), ale aby jim poskytl výběr z různých možností týkajících se využívání jejich volného času. V rozhovorech byly respondentům položeny otázky, které doplnily a upřesnily některé body dotazníku. Na základě získaných výsledků byla vypracována charakteristika jednotlivých skupin seniorů.

5 CHARAKTERISTIKA SKUPIN SENIORŮ

5.1 Senioři aktivně zapojeni do pracovního procesu

Jedná se o jedince, kteří pobírají starobní důchod a jsou i nadále činní v pracovní sféře. Dle výsledků dotazníkového šetření bylo zjištěno, že cca 30% respondentů pracuje na částečný pracovní úvazek a to především z důvodů pocitu užitečnosti a radosti z práce. I přestože svoje důchodové období vyplňují částečnou pracovní činností, mají čas i na další aktivity. Sportují, navštěvují kino, divadlo, jezdí na dovolenou, na výlety, věnují se rodině, svým „odrostlým dětem“ a vnoučatům, pracují na zahrádkách, na chalupách, čtou zájmovou literaturu, udržují kontakt se svými přáteli apod. Někteří svůj volný čas vyplňují dalším vzděláváním, ať už absolvováním Univerzity třetího věku, odborných přednášek či seminářů, zdokonalováním jazykových znalostí nebo četbou odborné literatury. Lze konstatovat, že se jedná o aktivní seniory, kteří se odchodu do důchodu neobávali, ale vnímali ho jako přirozený jev a dovedou toto období jejich života smysluplně naplnit. Vzhledem k tomu, že seniorské období je spojováno s různými nemocemi, které s sebou

stáří nutně přináší lze říci, že aktivní senioři svým způsobem života mohou mnoha nemocem úspěšně předcházet. Ať už se to týká tělesného nebo duševního zdraví člověka.

5.2 Nepracující senioři aktivně zapojeni v určitých činnostech

Jedná se o seniory, kteří se bezesporu na odchod do důchodu těšili a plně využívají získaný volný čas k různým volnočasovým aktivitám, na které v době zaměstnání neměli tak široký prostor. Mají více možností věnovat se svým zájmům a koníčkům, ve větší míře než při zaměstnání mohou pomáhat rodinám svých potomků při různých pracích i s hlídáním a výchovou vnoučat či pravnoučat. Mohou cestovat, poznávat mnoho nového, mohou si uskutečňovat své sny (s ohledem na svoji ekonomickou situaci). Mají více času na své přátele a na častější setkávání s nimi. Dle svých možností se mohou věnovat údržbě svého obydlí, chat, zahrádek, ručním pracím atd. Stejně tak jako někteří pracující důchodci i oni sportují, vzdělávají se, žijí kulturním životem (divadlo, kino, koncerty), prostřednictvím televize, internetu nebo tisku sledují politické a společenské dění apod.

5.3 Pasivní senioři

Za pasivního seniora nelze žádného jedince jednoznačně označit, neboť každý se věnuje určitým činnostem, které přispívají k naplnění jeho volného času. Záleží na tom, jaké činnosti a v jaké míře vykonává. Zda se jedná o vzdělávací, zájmové, sportovní aj. aktivity, které podporují aktivní stárnutí, nebo aktivity pasivní, mezi které lze zařadit např. denní sledování většiny televizních pořadů, surfování po internetu (prohlížení zábavných, nikoli naučných stránek), luštění křížovek a jiných rébusů. A právě charakter a míra činností, kterými senioři vyplňují svůj volný čas, napovídá, zda jsou aktivní či pasivní. Za pasivní seniory lze tedy označit jedince, kteří svoje důchodové období vyplňují převážně tzv. pasivními činnostmi. Nesportují, nemají žádné koníčky, nenavštěvují kulturní akce, minimálně se stýkají s ostatními lidmi, nemají potřebu cestovat ani poznávat něco nového. V každém případě se jedná o důchodce, kteří se odchodu do důchodu určitě neobávali, naopak se na něj těšili a takto prožívané období jejich života jim zřejmě vyhovuje a jsou v něm spokojeni.

6 ANYLÝZA VZDĚLÁVÁNÍ A AKTIVIT SENIORŮ

V souvislosti se stárnutím populace, které se stalo v posledních letech aktuálním tématem mnoha odborníků, je třeba zmínit demenci. Podle *Praktického slovníku medicíny* se jedná o onemocnění mozku, jehož funkce se postupně zhoršuje. Demence je popsána jako chronický, trvalý úbytek duševních funkcí a schopností, postihuje inteligenci, ale i vyšší city. Zhoršuje se paměť, mizí schopnost soustředění. Jednou z nejčastějších příčin tohoto onemocnění je Alzheimerova nemoc. Průběh je různý – závisí na příčině a eventuálně včasné léčbě. Někdy lze příznaky demence zmírnit léky, přičemž je důležitá prevence a trvalá duševní aktivita (Vokurka, 1995,s. 75). Proto je aktivnímu životu v post-produktivním věku, ať už se jedná o aktivitu duševní nebo aktivitu tělesnou, připisována velká důležitost, neboť určitou mírou přispívá k pozastavení, nebo částečnému zbrzdění demence.

6.1 Cíle šetření, stanovení hypotéz

Autorem práce bylo provedeno dotazníkové šetření a jeho výsledky se staly podkladem pro analýzu vzdělávání a aktivit seniorů. Dotazníkové šetření bylo následně doplněno o osobní rozhovory s vybranými respondenty.

Cíle šetření

Šetření bylo provedeno s cílem ilustrovat a posoudit aktivitu současných seniorů v pracovní, vzdělávací a volnočasové sféře jejich života. Zjistit v jaké míře jsou zapojeni do pracovního procesu a jejich motivaci pro toto zapojení, zjistit míru účasti na vzdělávacích programech pro seniory a na dalších volnočasových aktivitách.

Pro stanovení hypotéz bylo vysloveno několik otázek, na které bylo odpovězeno analýzou provedeného šetření.

Hypotéza č. 1

Lze předpokládat, že 30% respondentů je zapojeno v pracovním procesu a to nejenom z důvodů zlepšení své ekonomické situace.

Tato hypotéza byla stanovena na základě položené otázky:

Jste zapojen/a do pracovního procesu a pokud ano z jakého důvodu?

Hypotéza č. 2

Je pravděpodobné, že seniorské vzdělávání absolvovalo, nebo absolvuje cca 35% respondentů.

Pro stanovení této hypotézy byla vyslovena otázka:

Víte, jaké formy vzdělávání existují pro seniory a zúčastnil/a jste se některých?

Hypotéza č. 3

Lze předpokládat, že téměř 90% respondentů vyplňuje svůj volný čas různými aktivitami, které obohacují jejich seniorský život.

Otázka pro stanovení této hypotézy zněla:

Jaké volnočasové aktivity a jak často provozujete?

6.2 Výsledky šetření

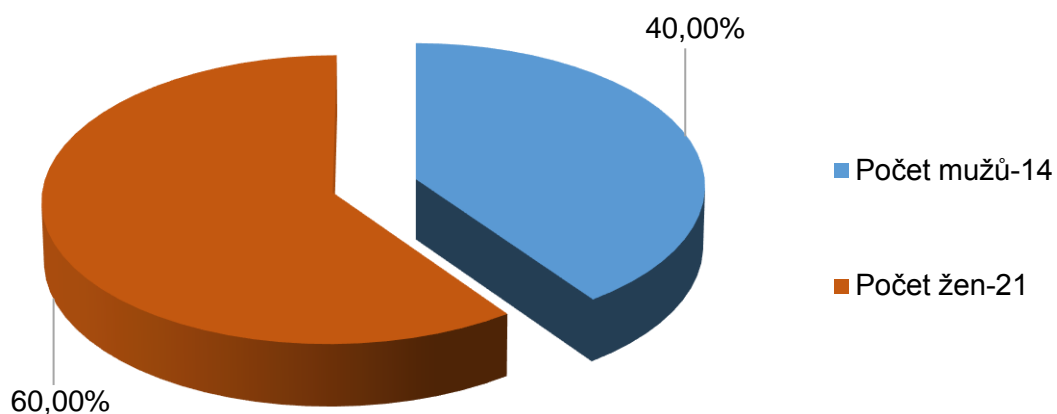
Pro potvrzení či vyvrácení stanovených hypotéz bylo provedeno vyhodnocení všech otázek dotazníkového šetření (viz příloha B), pro interpretaci výsledků byla použita metoda grafů. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 35 respondentů, z toho 21 žen a 14 mužů (graf 1), jejich věkový průměr činil u mužů 70,2 let (od 63 do 81 let), u žen 71 let (od 62 do 80 let). Byli osloveni 2 respondenti se základním vzděláním, 10 respondentů se středním odborným vzděláním, 15 respondentů se středním odborným s maturitou a 8 respondentů s vysokoškolským vzděláním (graf 2). Zúčastnění respondenti jsou důchodci – všichni pobírají starobní důchod, přičemž odchod do důchodu vnímala větší část jako přirozený jev (graf 3). Více než polovina respondentů není zapojena v pracovním procesu (graf 4), 11 dotázaných pracuje na částečný

pracovní úvazek, jejich důvody pro pracovní zapojení znázorňuje graf 5. Seniorské vzdělávání neabsolvovala více než polovina dotázaných (graf 6). Zájmové a volnočasové aktivity, jejich druhy, míru a četnost zapojení znázorňují grafy 7 až 12. Kontakty s přáteli udržují všichni respondenti, jejich četnost je uvedena v grafu 13. Pasivní aktivity respondentů znázorňuje graf 14, zde převažuje surfování po internetu. Určení této činnosti za pasivní či aktivní je u každého jedince jiné. Záleží na tom, zda pomocí internetu sledují společenské i politické dění v ČR a ve světě a tím si rozšiřují svoje vědomosti a znalosti, nebo jsou pomocí mailové pošty ve styku se svými přáteli, nebo zda se věnují pouze zábavným stránkám, hrám apod. I přesto, že 80% respondentů uvádí, že se věnuje pasivním činnostem téměř denně, v dotazníku jich většina uvádí i několik dalších činností. Na základě toho nelze ani jednoho respondenta považovat za zcela pasivního.

Pro lepší ilustraci aktivit seniorů byly provedeny doplňující rozhovory se 4 vybranými respondenty a jsou interpretovány v plném znění s následným komentářem autora práce.

6.3 Interpretace výsledků, ověření stanovených hypotéz

Graf 1: Pohlaví a věk respondentů

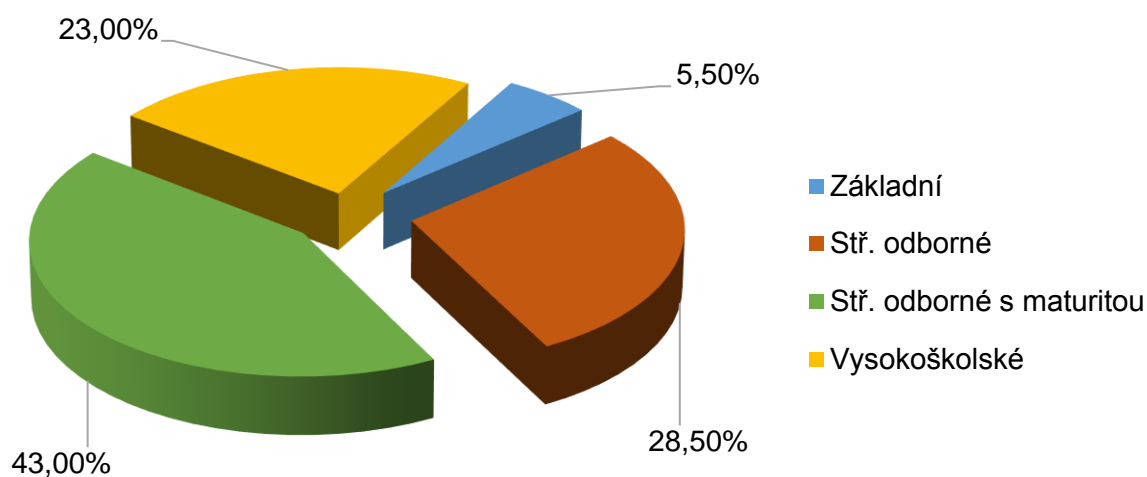


Věkový průměr mužů 70,2 let (63 – 81 let)

Věkový průměr žen 71 let (62 – 80 let)

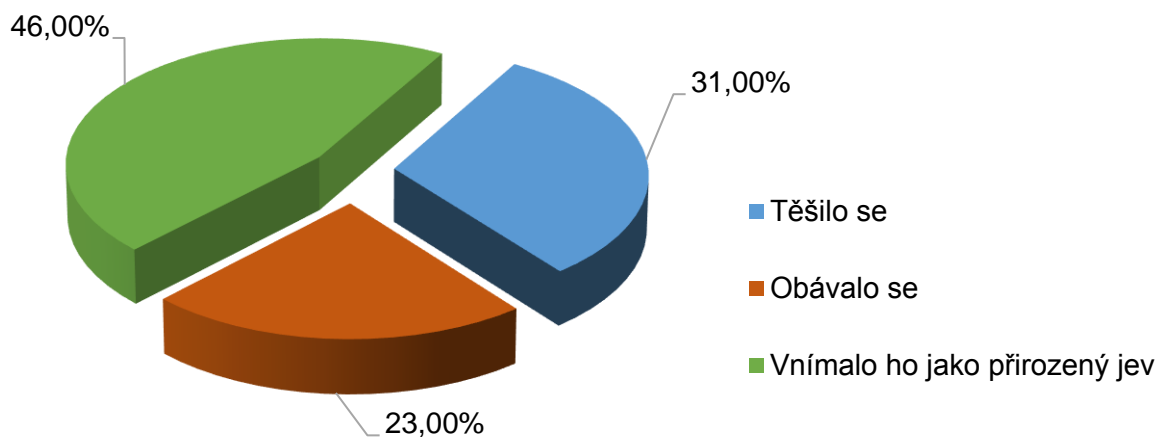
Zdroj 1: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 2: Vzdělání respondentů



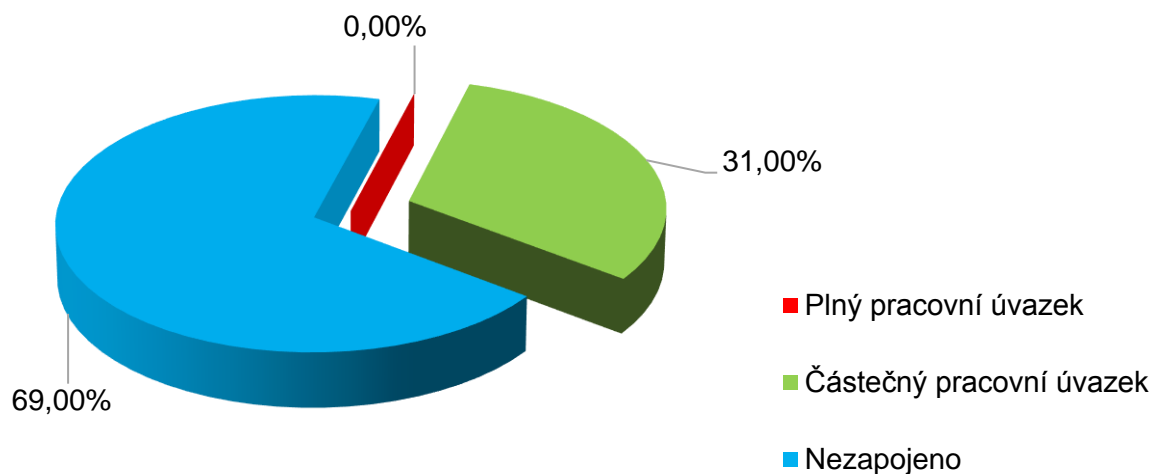
Zdroj 2: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 3: Jak vnímali respondenti odchod do důchodu



Zdroj 3: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

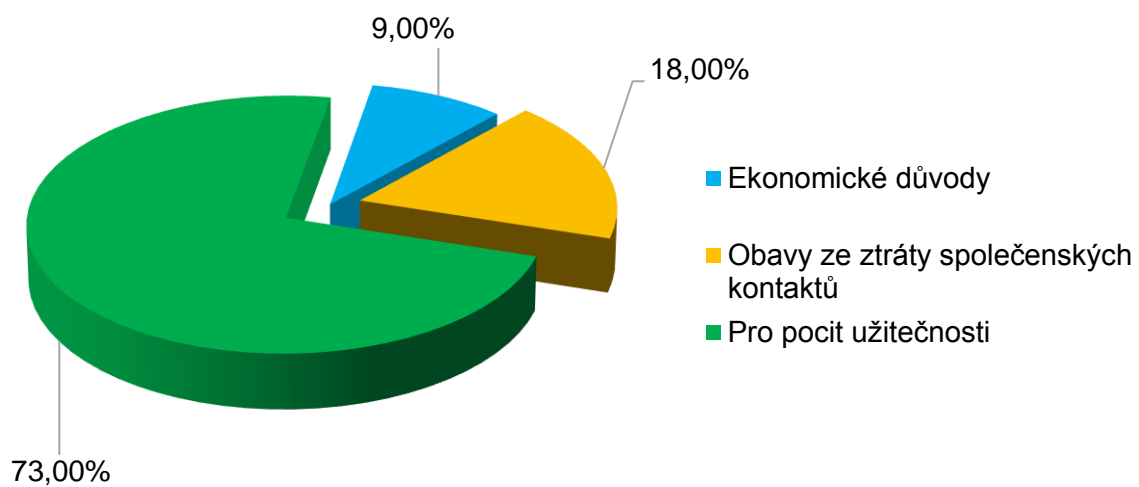
Graf 4: Zapojení v pracovním procesu



Všichni respondenti pobírají starobní důchod, pouze 11 z nich je zapojeno do pracovního procesu na částečný pracovní úvazek.

Zdroj 4: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

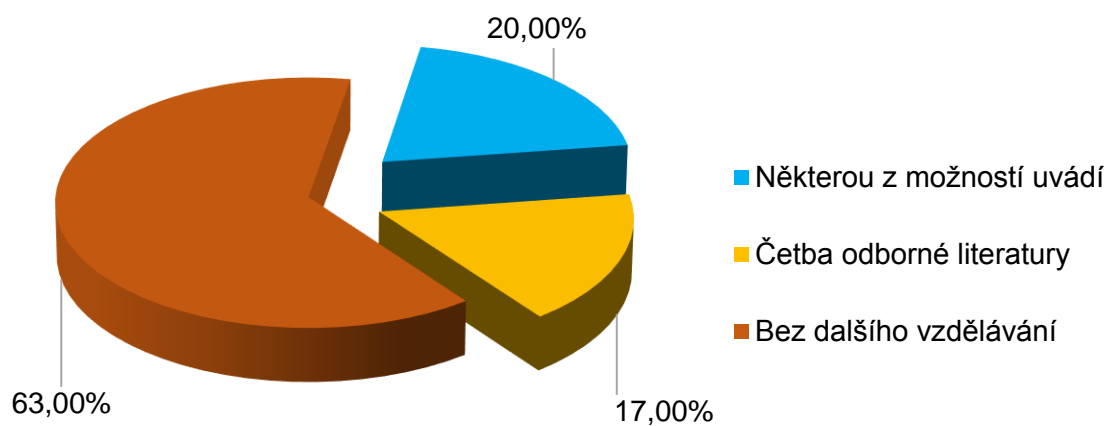
Graf 5: důvody zapojení v pracovním procesu (týká se 11 respondentů)



Zdroj 5: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

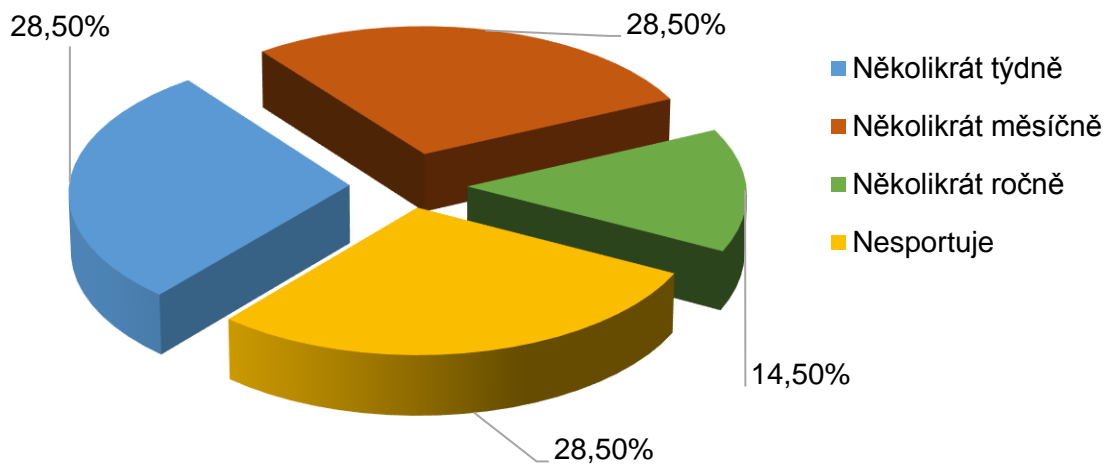
Graf 6: Vzdělávání seniorů

(UV3, Akademie, jazykové vzdělávání, přednášky, semináře)



Zdroj 6: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

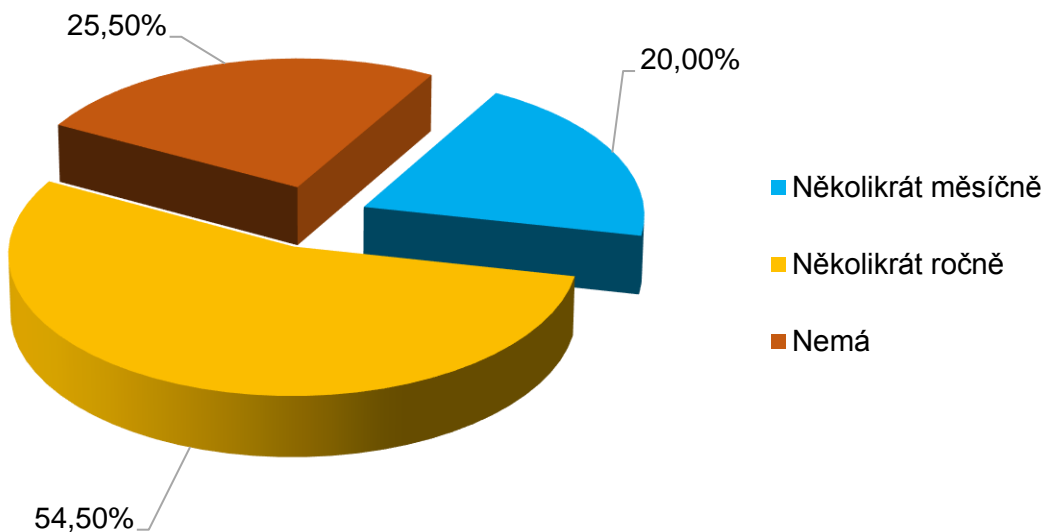
Graf 7: Sportovní aktivity



Uváděné sportovní aktivity: především cyklistika, pěší turistika, plavání a lyžování. Dále pak kondiční cvičení, jóga, bruslení, motovýlety, tenis.

Zdroj 7: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

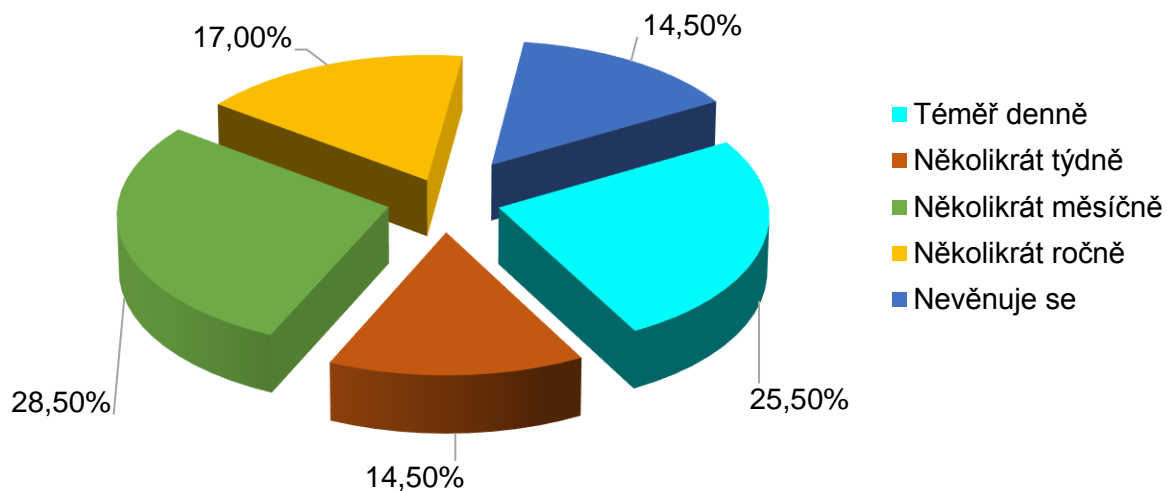
Graf 8: Kulturní vyžití



Kulturní vyžití respondentů spočívá převážně v návštěvách divadel, kin a koncertů. Někteří se zúčastňují společenských akcí pro seniory (taneční a jiné zábavy).

Zdroj 8: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

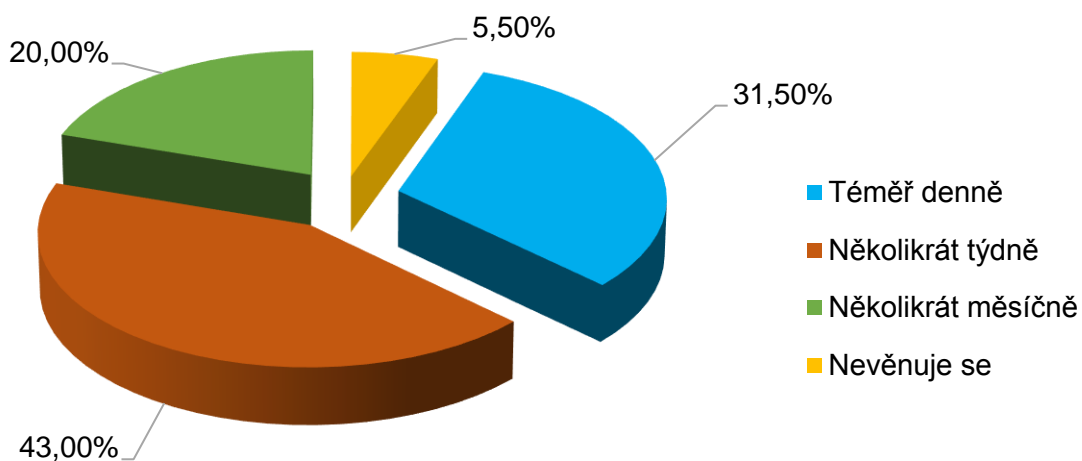
Graf 9: Péče o rodinu potomků



Výpomoc při hlídání a výchově vnoučat i pravnoučat, pomoc při různých pracích v domácnosti či při údržbě obydlí.

Zdroj 9: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

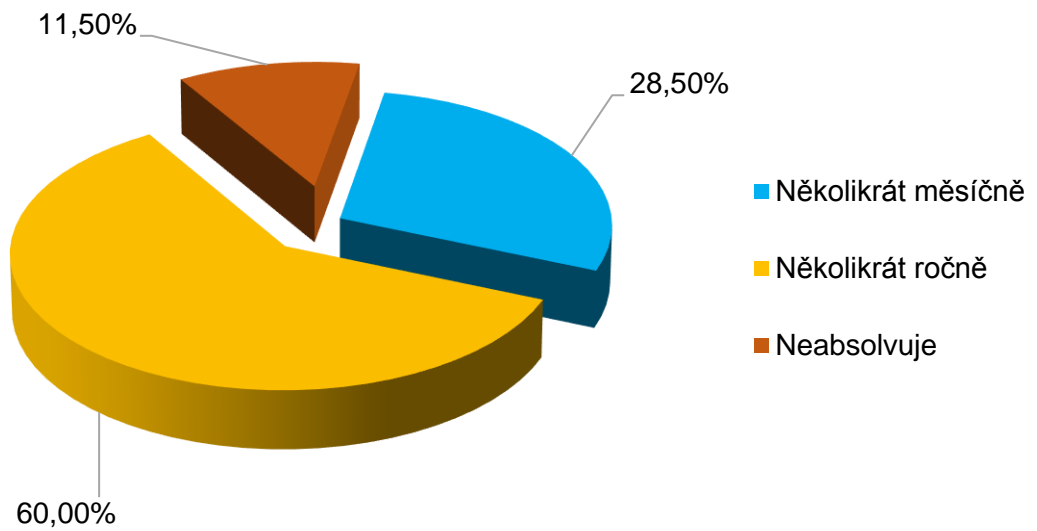
Graf 10: Péče o vlastní obydlí, chalupu, zahradu



Různé práce v domácnosti, údržba chaty či chalupy, práce na zahradě, chov domácích zvířat atd.

Zdroj 10: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

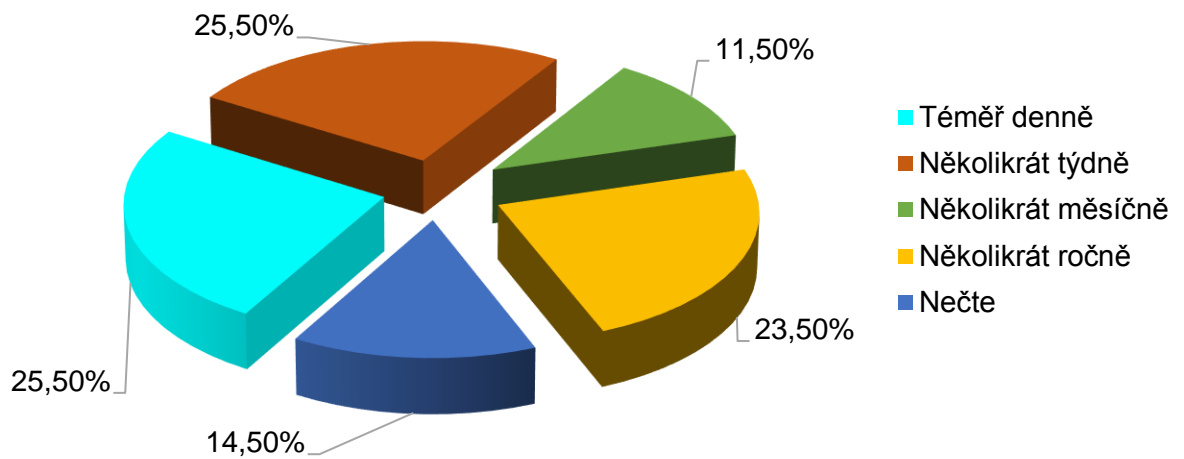
Graf 11: Dovolená, výlety



Výlety do přírody, návštěvy kulturních památek, dovolená tuzemská i zahraniční, wellnes pobyty.

Zdroj 11: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

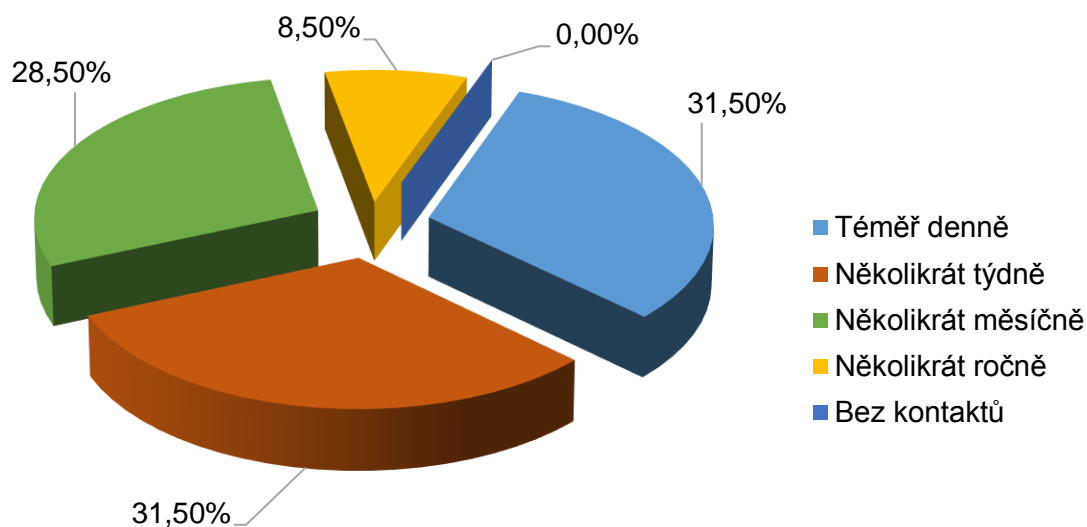
Graf 12: Zájmová četba



Četbou vyplňuje svůj volný čas polovina respondentů; jen minimální počet vůbec nečte.

Zdroj 12: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

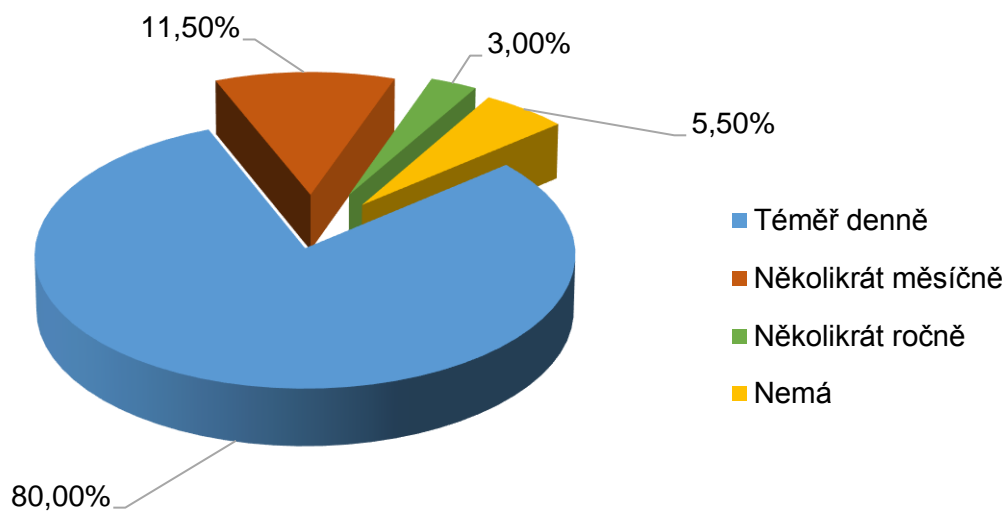
Graf 13: Kontakty s přáteli



Pravidelné kontakty udržuje většina respondentů (hraní společenských her, společné sportování nebo trávení dovolené, návštěvy přátel a příbuzných). Bez přátelských kontaktů není ani jeden respondent což vypovídá o tom, že trávení volného času s přáteli je pro seniorský život obohacující.

Zdroj 13: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Graf 14: Pasivní aktivity



Sledování zábavných televizních pořadů a seriálů, surfování po internetu a hraní počítačových her, luštění křížovek a dalších činností, které lze označit jako pasivní.

Zdroj 14: autor práce, 2018 (vlastní šetření)

Ověření stanovených hypotéz

Hypotéza č. 1

Lze předpokládat, že 30% respondentů je zapojeno v pracovním procesu a to nejenom z důvodů zlepšení své ekonomické situace.

Provedeným šetřením bylo prokázáno, že 69% respondentů, není zapojeno v pracovním procesu a pouze 31% pracuje na částečný pracovní úvazek a to většinou z důvodu pocitu užitečnosti (graf 5).

Tato hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza č. 2

Je pravděpodobné, že seniorské vzdělávání absolvovalo, nebo absolvuje cca 35% respondentů.

Některou z forem seniorského vzdělávání (viz dotazník, příloha A), absolvovalo 37% dotázaných respondentů.

Stanovený předpoklad byl překročen pouze o 2%, hypotéza byla potvrzena.

Hypotéza č. 3

Lze předpokládat, že téměř 90% respondentů vyplňuje svůj volný čas různými aktivitami, které obohacují jejich seniorský život.

Dle výsledků provedeného šetření provozuje různé volnočasové aktivity každý z dotázaných respondentů, u většiny se aktivity prolínají (viz grafy č. 7 – 12).

Hypotéza potvrzena.

Rozhovor č. 1

Paní Eva, 77 let, vdova, částečný pracovní úvazek

Otázka: Co bylo hlavní motivací pro zapojení do pracovního procesu v důchodovém věku?

Odpověď: *Jsem bývalá učitelka, celý život jsem pracovala s mládeží. Po odchodu do důchodu, kterého jsem se obávala, mi kontakt se studenty velice chyběl, cítila jsem se neužitečná. Dalším důvodem je i ekonomická situace.*

Otázka: Uvádíte i ekonomické důvody – vyrovnáváte schodek v zajištění běžné spotřeby, nebo vám získané peníze umožňují věnovat se svým koníčkům?

Odpověď: *Po smrti manžela jsem zůstala sama na chod rodinného domu, takže získané peníze částečně vyrovnávají schodek v zajištění mého bydlení.*

Otázka: Podporujete ze svých finančních prostředků své děti nebo vnoučata?

Odpověď: *Díky tomu, že si k důchodu přivydělávám, mohu svým dětem a vnukům kupovat dárky k narozeninám či svátku, mohu celou rodinu pozvat na sváteční oběd atd.*

Otázka: V dotazníku uvádíte, že jste neabsolvovala žádné další vzdělávání. Můžete říci proč?

Odpověď: *Moje práce vyžadovala neustále si doplňovat odborné znalosti a tím, že i nadále vyučuji si myslím, že další vzdělávání pro mě není nutné.*

Otázka: Můžete říci, v čem spočívají vaše volnočasové aktivity?

Odpověď: *Starám se o domácnost, pomáhám vnukům s učením, několikrát týdně jim vařím, setkávám se s přáteli, pravidelně sleduji televizi, surfuji po internetu. Věnovat se sportovním aktivitám mi nedovoluje zdravotní stav.*

Otázka: Domníváte se, že jste aktivním seniorem?

Odpověď: *Myslím si, že jsem celkem aktivní. Psychickou aktivitu si udržuji doučováním studentů, kontaktem s přáteli a s rodinou, sledováním politického i společenského dění prostřednictvím TV a internetu. Po tělesné stránce jsem zatím také soběstačná.*

Rozhovor č. 2

Paní Sonja, 67 let, vdova, částečný pracovní úvazek

Otázka: Co bylo hlavní motivací pro zapojení do pracovního procesu v důchodovém věku?

Odpověď: *Hlavním důvodem byla možnost být v kontaktu s lidmi a zároveň si zlepšit ekonomickou situaci, prostě si přilepšit k důchodu.*

Otázka: Získanými penězi vyrovnáváte schodek v zajištění běžné spotřeby (bydlení, stravování, oblečení), nebo vám umožňují věnovat se svým koníčkům, cestování, dovolená aj.?

Odpověď: *Na chod domácnosti jsem sama, takže část získaných peněz jde na provoz domácnosti a další část získaných peněz investuji do svých aktivit.*

Otázka: Podporujete ze svých finančních prostředků své děti nebo vnoučata?

Odpověď: *Pokud mi to finanční situace dovolí, ráda svým vnukům něco zakoupím. Děti nepodporuji, jsou celkem dobře zabezpečeny vlastní prací.*

Otázka: Z dotazníku je patrné, že jste se nikdy nezúčastnila seniorského vzdělávání. Jaký je důvod?

Odpověď: *Upřímně řečeno, nemám na to čas a přiznám se, že ani chuť. Nejenom že jsem stále částečně zaměstnána, ale téměř denně pomáhám dceři s hlídáním a výchovou jejího syna, několikrát měsíčně hlídám vnučku od syna, věnuji se práci na velké zahradě, udržuji domácnost apod.*

Otázka: Jste celkem vytížená žena, máte čas i na jiné volnočasové aktivity?

Odpověď: *Ano, ten čas najdu. Ráda chodím na procházky, což spojím s hlídáním vnoučat, několikrát ročně navštívím divadlo, několikrát za rok jedu s dcerou a vnukem na víkendové pobyty, dvakrát ročně jedu na dovolenou (tuzemskou i zahraniční), téměř denně jsem ve styku se svými přáteli, dětmi a vnuky, občas se podívám na televizi nebo na internet. Jediné co nepodnikám je sportování, já jsem nikdy nesportovala, vyjma procházek.*

Otázka: Takže se cítíte jako aktivní senior?

Odpověď: *No myslím si, že aktivní jsem a jsem ráda, že mi to můj zdravotní stav dovoluje.*

Rozhovor č. 3

Pan Ladislav, 74 let, ženatý, částečný pracovní úvazek

Otázka: Co bylo hlavní motivací pro zapojení do pracovního procesu v důchodovém věku?

Odpověď: *Odchodem do důchodu jsem ztratil některé společenské kontakty, a proto jsem uvítal nabídku nové, zcela odlišné práce. Získal jsem spoustu nových kontaktů, jsem stále ve styku s lidmi a ještě si k důchodu finančně přilepším.*

Otázka: Podporujete ze svých finančních prostředků své děti nebo vnoučata?

Odpověď: *Děti jsme s manželkou podporovali, dokud jsme oba pracovali na plný úvazek. Nyní jsou již celkem dobře zabezpečeny a menšími finančními nebo věcnými dárky podporujeme naše vnuky.*

Otázka: Nikdy jste se nezúčastnil žádných seniorských vzdělávacích programů, proč?

Odpověď: *Vzhledem k tomu, že mi současná pracovní činnost zabere 3-4 dny v týdnu a nevyžaduje žádné nové znalosti, nepovažuji další vzdělávání za nutné. Kromě toho se věnuji běžné údržbě domu a zahrady, zabývám se chovem králíků, o které se starám dvakrát denně, příležitostně pomáhám při hlídání vnuků. Takže na další činnost jako je vzdělávání mi ani nezbývá čas a myslím, že ani chuť.*

Otázka: Máte při svém vytížení čas i na jiné aktivity, např. koníčky?

Odpověď: *Určitě si ten čas najdu. Dvakrát v týdnu hraji šipky ve společnosti svých přátel, několikrát ročně s nimi jezdím na seniorské poznávací motovýlety, udržuji pravidelný kontakt s rodinami svých dětí a i s dalšími příbuznými, 1-2x v týdnu posedíme s nejbližšími přáteli, rád chodím na houby.*

Otázka: Máte opravdu hodně aktivních činností, jsou i některé pasivní, které naplňují váš seniorský život, např. sledování televize nebo internet?

Odpověď: *Ano, denně sleduji televizi a surfuji po internetu, kde sleduji politické a společenské dění a pomocí mailu jsem ve styku i se vzdálenějšími přáteli.*

Otázka: Zařadil byste se mezi aktivní seniory?

Odpověď: *Určitě mezi aktivní, pokud bych byl pasivním seniorem a seděl jenom doma u televize nebo internetu, asi bych brzo podlehl trudomyslnosti a zřejmě i demenci.*

Rozhovor č. 4

Paní Zlatka, 79 let, vdova, nepracující důchodce

Otázka: Jste nepracující důchodce, nikdy jste v důchodu nepracovala?

Odpověď: *Já jsem se do důchodu těšila, necítila jsem potřebu pracovat.*

Otázka: Takže si důchod užíváte, máte nějaké záliby či koníčky?

Odpověď: *Ano, opravdu si důchodový věk užívám, ale zálib moc nemám. Pokud jsem byla s manželem, který bohužel zemřel, měli jsme hodně přátel, se kterými jsme se často stýkali, jezdili jsme na výlety a na chatu. Ted' už to nejde a ani by mi na to důchod nestačil.*

Otázka: Takže jste zůstala sama, jak vyplňujete svůj volný čas v současnosti?

Odpověď: *Bydlím se svým synem a jeho rodinou v rodinném domku, snažím se jim vypomáhat - umyji nádobí, dvakrát v týdnu pro všechny uvařím. Také se starám o jejich dva psy a udržuji si svoji domácnost.*

Otázka: To vám určitě zbývá spousta času na nějaké záliby, které nejsou finančně náročné?

Odpověď: *To ano, mojí největší zálibou je sledování televizních pořadů, v podstatě si bez televize neumím den představit. Ráda také luštím osmisměrky, několikrát v týdnu čtu zájmovou literaturu, jednou za týden hraji se svojí kamarádkou karty – kanastu.*

Otázka: Jaký je důvod, že se neúčastníte aktivit, jako je např. sportování nebo procházky?

Odpověď: *Já jsem nikdy nesportovala a dnes už by mi to můj zdravotní stav ani nedovolil. Na dovolenou nemám finanční prostředky, ale to mi vůbec nevadí. Jsem ráda, že mě nic a nikdo nenutí do aktivit, které mě nebaví, prostě si mohu dělat, co sama chci.*

Otázka: Cítíte se jako aktivní nebo spíš pasivní seniorka?

Odpověď: *Jak se to vezme, ale spíš pasivní. V každém případě jsem v důchodu spokojená.*

Komentář k uvedeným rozhovorům

Rozhovory byly provedeny s cílem nastínit životní postavení a situaci vybraných seniorů. Dokreslují potvrzení vyslovené hypotézu o tom, že současní senioři jsou většinou aktivními členy společnosti a že si dobře uvědomují, jak je pro ně aktivní způsob života důležitý.

Rozhovor č. 1

Paní Eva patří bezesporu ke skupině aktivních a spokojených seniorů. Přestože se musela vyrovnat se ztrátou manžela, našla smysl svého života především v péči o své děti a vnuky, se kterými má velmi hezký vztah. Doučování studentů, kterému se věnuje je pro ni nejenom zdrojem finančního přilepšení k důchodu, ale především zdrojem pocitu užitečnosti a životního optimismu.

Rozhovor č. 2

Paní Sonju lze charakterizovat jako aktivní seniorku. Přestože se nikdy nezapojila do seniorského vzdělávání, je stále velice činná. Je zapojena do částečného pracovního procesu, pomáhá s péčí a výchovou vnoučat, udržuje pravidelné styky se svými přáteli, má širokou škálu volnočasových aktivit (návštěvy divadla, koncertů, pravidelné výlety, wellnes pobyty, zahraniční i tuzemská dovolená aj.). Její životní styl jí bezesporu napomáhá k udržení výborné duševní i fyzické kondice, kterou oplývá.

Rozhovor č. 3

Pan Ladislav si velice dobře uvědomuje, jak je pro stárnoucího jedince důležité žít aktivní a plnohodnotný život a tím předcházet patologickým jevům, které stárnutí přináší. Stále se účastní pracovního procesu (částečný pracovní úvazek), aktivně tráví svůj volný čas se svými blízkými a s přáteli, věnuje se údržbě domu a chovu hospodářských zvířat, zajímá se o společenské a politické dění, sleduje sportovní přenosy. Fyzickou kondici si udržuje cyklistikou a procházkami. Považuje se za aktivního seniora.

Rozhovor č. 4

Paní Zlatka prožívala aktivní seniorské období v době života jejího manžela. Od doby kdy ovdověla, žije poklidným životem. Nesportuje, neúčastní se seniorského vzdělávání, nechodí na procházky, neudrží mnoho kontaktů s přáteli, svůj volný čas vyplňuje spíše pasivními aktivitami, které ji však uspokojují a přinášejí jí radost. Sama se považuje za spíše pasivní, avšak spokojenou seniorku.

ZÁVĚR

Stárnutí lidské populace je zcela přirozený a nezvratný jev. Dověšením určité věkové hranice se člověk stává seniorem (celosvětově se uvádí hranice 65 let) a lze ho tedy zařadit do kategorie „staré populace“. Přestože se hranice určující člověka za starého stále zvyšuje, není možné tento proces zastavit, lze ho však pozitivně ovlivnit. Cílem bakalářské práce, bylo přiblížit problematiku seniorského věku a zároveň poukázat na možnosti, jak toto období lidského života prožít šťastně, spokojeně, aktivně a smysluplně.

Jaké příležitosti seniorům nabízí společnost, ve které žijí, ať už se jedná o edukaci seniorů - vzdělávací programy ve formě univerzit třetího věku, akademie třetího věku, organizované semináře či přednášky na odborné téma, kluby pro seniory, jazykové nebo počítačové kurzy apod., nebo začlenění seniorů do pracovního procesu. Poukázat na to, jak významnou roli pro aktivní stárnutí mají také volnočasové aktivity, rodinné zázemí a sociální kontakty nebo uplatnění v pracovní sféře.

Teoretická část je zpracována formou rešerše na základě dostupné odborné literatury, která je v práci uvedena. Popisuje pojem seniora, jeho role a uplatnění v lidské společnosti, charakterizuje seniorské vzdělávání, druhy, metody, cíle, motivační prvky a jeho význam. Dále popisuje i činnosti, které mohou podporovat aktivní život seniorů a smysluplně vyplnit jejich volný čas.

Praktická část je zaměřena na charakteristiku seniorů, kteří jsou aktivně zapojeni do pracovního procesu, dále na seniory kteří nepracují, ale svůj důchodový čas vyplňují různými volnočasovými aktivitami a zmíněna je i skupina tzv. pasivních seniorů. Cíl praktické části spočíval v ilustraci a v posouzení zapojení seniorů v pracovním procesu, v seniorských vzdělávacích programech a ve využívání volného času. Na základě toho bylo provedeno dotazníkové šetření, které bylo doplněno rozhovory s vybranými respondenty, a následně byly stanoveny výzkumné otázky, které vedly k vyslovení hypotéz. Vyhodnocení dotazníkového šetření potvrdilo správnost vyslovených hypotéz, získané výsledky byly zpracovány do přehledných grafů.

Výsledky práce vypovídají o tom, že šťastný a spokojený život seniorů se odvíjí nejenom od podmínek společnosti, ve které žijí a jaké mu poskytuje (výše důchodu, zdravotní a sociální zabezpečení aj.), ale že záleží především na každém jedinci, jaké stanovisko ke svému životu seniora zaujme. Potvrzují, že současní senioři jsou aktivními členy společnosti, zajímají se o společenské i politické dění, aktivně prožívají svůj osobní život, někteří jsou zapojeni do pracovního procesu i v období důchodu, někteří se zúčastnili nebo se účastní vzdělávání určeného seniorům. Žijí kulturním životem – navštěvují různé kulturní akce, udržují styky se svými přáteli a se svými rodinami, dle svých možností sportují a mají spoustu dalších zájmů a koníčků, které obohacují jejich život. Většina respondentů uvádí více než jednu aktivitu a ani o jednom nelze říci, že je zcela pasivním seniorem. V celkovém kontextu to znamená, že si uvědomují, že plnohodnotný styl života ve stáří přispívá k oddálení fyzického a duševního stárnutí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Česká literatura:

Čevela R., Kalvach Z. a Čeledová L., *Sociální gerontologie*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, ISBN 978-80-247-3901-4

Hrozenská M. a Dvořáčková D., *Sociální péče o seniory*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2013, ISBN 978-80-247-4139-0

Janiš K. a Skopalová J., *Volný čas seniorů*, Praha: Grada, 2016,
ISBN 978-80-247-5535-9

Kubíčková M., *Stáří jako životní šance*, Praha: ONYX, 1995, ISBN 80-85228-07-6

Langmeier J. a Krejčíková D., *Vývojová psychologie*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, ISBN 80-247-1284-9

Ondráková J., et al, *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, ISBN 978-80-7465-038-3

Šerák M., *Zájemové vzdělávání dospělých*, Praha: Portál, s.r.o., 2009,
ISBN 978-80-7367-551-6

Špatenková N. a Smékalová L., *Edukace seniorů*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2015,
ISBN 978-80-247-5446-8

Tošnerová T., *Jak si vychutnat seniorská léta*, Brno: Computer Press, a.s., 2009,
ISBN 978-80-251-2104-7

Vokurka M., *Praktický slovník medicíny*, Praha: MAXDORF, 1995, ISBN 80-85800-27-6

Zahraniční literatura:

Murphy J., *Moc podvědomí*, Praha: Knižní klub, s.r.o., 1993, ISBN 80-85634-08-2

Schmid W., *Umění stárnout*, Praha: Euromedia Group, a.s., PRAGMA, 2017,
ISBN 978-80-7549-178-7

Internetové zdroje:

www.hasim.cz/content/demence-v-cv

www.hasim.cz/content/pocet-pracujicich-senioru-v-cv-roste

Příloha A

DOTAZNÍK

(odpovědi zaškrtněte nebo doplňte dle potřeby i více možností)

Pohlaví: žena - muž věk: rodinný stav:

1. Vzdělání:

a. základní; b. střední odborné; c. střední odborné s maturitou; d. vysokoškolské

2. Starobní důchod: a. pobírám b. nepobírám

3. Na odchod do důchodu jsem se:

a. těšil/a b. obával/a jsem se ho c. vnímal/a jsem ho jako přirozený jev

4. Zapojení do pracovního procesu:

- a. plný pracovní úvazek
- b. částečný pracovní úvazek
- c. nezapojen/a

6. Důvod pokračování v pracovní činnosti / pokud je zapojen/:

- a. ekonomické důvody
- b. obavy ze ztráty společenských kontaktů
- c. pro pocit užitečnosti a radosti z práce
- d. jiný důvod (uvedte):

7. Vzdělávání v důchodovém věku:

- a. Univerzita třetího věku – Akademie třetího věku – Klub třetího věku
- b. jazykové vzdělávání, přednášky, semináře (vyberte vhodnou odpověď)
- c. četba odborné literatury
- d. jiné (uvedte):
- e. bez dalšího vzdělávání

8. Volnočasové aktivity /upřesněte jaké, jak často/:

a. sport (uvedte jaký):

.....
téměř každý den - několikrát týdně - několikrát za měsíc - několikrát ročně

b. kultura (návštěva divadla, kina apod.) upřesněte:

.....
několikrát za měsíc - několikrát ročně

c. péče o rodinu (vnoučata, pravnoučata, pomoc při různých pracích):

.....
téměř každý den - několikrát týdně - několikrát za měsíc - několikrát ročně

d. práce na vlastním obydlí, chalupě, zahradě:

.....
téměř každý den - několikrát týdně - několikrát za měsíc - několikrát ročně

e. dovolená nebo výlety (upřesněte):

.....
několikrát týdně - několikrát za měsíc - několikrát ročně

f. zájmová četba

.....
téměř každý den - několikrát týdně - několikrát za měsíc - několikrát ročně

g. kontakt s přáteli

.....
téměř každý den - několikrát týdně - několikrát za měsíc - několikrát ročně

h. pasivní aktivity (např. sledování televize, surfování na internetu apod.):

.....
téměř každý den - několikrát týdně - několikrát za měsíc - několikrát ročně

i. jiné (uvedte):

.....
téměř každý den - několikrát týdně - několikrát za měsíc - několikrát ročně

Příloha B

Výsledky dotazníkového šetření

Rodinný stav respondentů:

14 žen – vdaná

7 žen – vdova

12 muži – ženatý

1 muž - rozvedený

1 muž – vdovec

Otázka č. 1 Vzdělání respondentů:

2 respondenti – základní

10 respondentů – střední odborné

15 respondentů – střední odborné s maturitou

8 respondentů – vysokoškolské

Otázka č. 2 100% respondentů pobírá starobní důchod

Otázka č. 3 Na odchod do důchodu:

a) 11 respondentů - těšilo se

b) 8 respondentů - obávalo se ho

c) 16 respondentů - vnímalo ho jako přirozený jev

Otázka č. 4 Zapojení v pracovním procesu:

a) 0 respondentů - plný pracovní úvazek

b) 11 respondentů - částečný pracovní úvazek

c) 24 respondentů - nezapojeno

Otázka č. 5 Důvod pokračování v pracovním procesu (11 respondentů):

- a) 1 respondent - ekonomické důvody
- b) 2 respondenti - obavy ze ztráty společenských kontaktů
- c) 8 respondentů - pocit užitečnosti a radosti z práce
- d) 0 respondentů - jiný důvod

Otázka č. 6 Vzdělávání v seniorském věku:

- (a+b) 7 respondentů – uvádí některou z možností (viz příloha A)
- c) 6 respondentů – vzdělává se četbou odborné literatury
- d) jiné – 0
- e) 22 respondentů - bez dalšího vzdělávání

Otázka č. 7 Zájmové a volnočasové aktivity:

- a) Sportovní aktivity
25 respondentů se věnuje sportovním aktivitám, z toho:
 - 10 respondentů – několikrát týdně
 - 10 respondentů - několikrát měsíčně
 - 5 respondentů – několikrát ročně (dle letní a zimní sezony)
 - 10 respondentů – nevěnuje se
- b) Kulturní aktivity (divadlo, kino, taneční zábavy apod.)
26 respondentů se zúčastňuje kulturních akcí, z toho:
 - 7 respondentů – několikrát měsíčně
 - 19 respondentů – několikrát ročně
 - 9 respondentů – nezúčastňuje se
- c) Péče o rodinu (vnoučata, pravnoučata, pomoc při různých pracích)
30 respondentů se věnuje rodině, z toho:
 - 9 respondentů – denně nebo téměř denně
 - 5 respondentů – několikrát týdně
 - 10 respondentů – několikrát za měsíc
 - 6 respondentů – několikrát ročně
 - 5 respondentů – nevěnuje se

- d) Práce na vlastním obydlí, chalupě, zahradě
 - 33 respondentů pracuje na některém z uvedených objektů, z toho:
 - 11 respondentů – téměř denně
 - 15 respondentů – několikrát týdně
 - 7 respondentů – několikrát za měsíc
 - 2 respondenti - uvedených činností se nezúčastňují
- e) Dovolená, lázeňské pobyty, výlety
 - 10 respondentů – několikrát měsíčně
 - 21 respondentů – několikrát ročně
 - 4 respondenti – bez uvedených aktivit
- f) Zájmová četba
 - 9 respondentů – čte téměř denně
 - 9 respondentů – několikrát týdně
 - 4 respondenti – několikrát za měsíc
 - 8 respondentů – několikrát ročně
 - 5 respondentů – nečte
- g) Kontakt s přáteli
 - Všichni respondenti udržují kontakt se svými přáteli, z toho:
 - 11 respondentů – téměř denně
 - 11 respondentů – několikrát týdně
 - 10 respondentů – několikrát za měsíc
 - 3 respondenti – několikrát ročně
- h) Pasivní aktivity (sledování televize, surfování po internetu, poslouchání rozhlasu)
 - 28 respondentů – téměř denně
 - 4 respondenti – několikrát za měsíc
 - 1 respondent – několikrát ročně
 - 2 respondenti - vůbec

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Ladislav Kocmich

Obor: 6208R180 - Manažerská studia - řízení lidských zdrojů

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Vzdělávání a aktivní život seniorů – význam a vliv
na jejich uplatnění ve společnosti

Rok: 2019

Počet stran textu: 44

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 10

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2

Počet internetových zdrojů: 2

Vedoucí práce: PhDr. Pavel Beňo