

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018-2021

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Monika Gütlingová

Zájmové vzdělávání u osob seniorského věku

Praha 2021

Vedoucí bakalářské práce

Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2018-2021

BACHELOR THESIS

Monika Gütlingová

Non-formal education for senior citizens

Prague 2021

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 21.2.2021

Jméno autorky Monika Gütlingová

Poděkování

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Martině Karkošové Ph.D za její cenné rady, připomínky a povzbudivá slova.

Anotace

Bakalářská práce s názvem Zájmové vzdělávání u osob seniorského věku se zabývá přínosem vzdělávání pro seniory. Rovněž zkoumá vliv volnočasových aktivit na kvalitu jejich života a popisuje zájmové vzdělávání jako prostředek seberealizace ve volném čase. Teoretická část charakterizuje pojem senior a vysvětluje pojmy stáří a stárnutí. Práce pojednává o změnách ve stáří, které postihují každého jedince jiným způsobem. Jsou zde zmíněny pojmy kvalita života a stále více zmiňované aktivní stáří. Další kapitola je věnována zájmovému vzdělávání, které vymezuje dva hlavní důvody účasti seniorů na zájmových aktivitách. V této kapitole, v praktické části práce, je objasněna motivace, specifika vzdělávání seniorů, ale i funkce a cíle vzdělávání. Pomocí dotazníkového šetření chtěla autorka zjistit důvody k účasti a motivace na organizovaném vzdělávání seniorů.

Klíčová slova

Aktivní stárnutí, dotazníkové šetření, kvalita stáří, volnočasové aktivity, senior, stárnutí, zájmové vzdělávání.

Annotation

The bachelor thesis entitled “Non-formal education for senior citizens” deals with the benefit of education for senior citizens. It also examines the effect of leisure activities on the quality of their life and describes non-formal education as a means of self-realisation during leisure time. The theoretical part characterises the term “senior” and explains the terms “age” and “ageing”. The thesis discusses changes in old age that affect every individual in a different way. The term “quality of life” is mentioned here and there is increased mention of “active age”. The next chapter looks at non-formal education which defines two main reasons for why senior citizens participate in non-formal activities. This chapter, in practical part of the work, explains the motivation and specifics of education of senior citizens, as well as the role and objectives of education for senior citizens. Using a questionnaire survey the author wanted to determine the reason for participating and motivation in organised senior citizen education.

Keywords

Senior citizen, ageing, quality of old age, active ageing, non-formal education, leisure activities, survey.

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STÁRNUTÍ POPULACE	10
1.1 Vymezení pojmu senior.....	11
1.2 Stáří a stárnutí	13
1.3 Involuční změny ve stáří	15
1.4 Kvalita života v stáří	16
1.5 Aktivní stárnutí	19
2 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ	21
2.1 Vzdělávání seniorů	22
2.2 Specifika vzdělávání seniorů	24
2.3 Funkce a cíle vzdělávání seniorů	25
2.4 Motivace ve vzdělávání seniorů	27
3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ	30
3.1 Vzdělávací aktivity.....	32
PRAKTICKÁ ČÁST	35
4 VYMEZENÍ CÍLE.....	35
4.1 Stanovení průzkumných předpokladů	35
4.2 Metoda výzkumného šetření a výzkumný vzorek respondentů.....	36
4.3 Analýza výsledků výzkumného šetření.....	37
4.4 Shrnutí výsledků dotazníkového šetření	52
ZÁVĚR	CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA.
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	57
SEZNAM GRAFŮ	60
SEZNAM PŘÍLOH	61

ÚVOD

Dnešní generace seniorů žije diametrálně odlišně od svých předchůdců. Dříve znamenal odchod do důchodu zasloužený odpočinek. Bylo to dáno dobou, která byla velmi stereotypní. Senioři se věnovali hlídáním vnoučat, chalupařením a největším zájmem většiny žen byly ruční práce. Současní senioři tento způsob trávení volného času absolutně nesdílí. Většina z nich ráda cestuje, sportuje, vzdělává se, účastní se společenských akcí, navštěvuje různé přednášky a semináře. Participace na dění společnosti a jejich seberealizace je pro ně samozřejmostí. S tímto způsobem života také souvisí zodpovědnější přístup ke svému zdraví. Senioři vědí, že pevné zdraví je jedním z hlavních předpokladů spokojeného a svobodného stáří.

Zájmové vzdělávání představuje různorodou a rozsáhlou oblast aktivit zájmového a vzdělávacího charakteru. Odehrává ve volném čase a souvisí s pojmy celoživotní učení a kvalita života. Zájmové vzdělávání nabízí širokou oblast aktivit podle individuálních potřeb a zájmů. Senioři se účastní vzdělávání z různých důvodů. Někteří chtějí prohloubit své znalosti a dovednosti. Další chtějí mít přehled a orientovat se v dnešní společnosti. Naopak někteří si rádi vyzkouší zcela nové obory a jiní se zase účastní vzdělávacích aktivit, aby si procvičili paměť a udržovali svůj psychický stav.

Volnočasové aktivity by měli pomáhat seniorům zapojit se do pravidelného programu a efektivně využívat volný čas. Účast na volnočasových aktivitách by rovněž měla pomoci seniorům udržovat sociální kontakty se svými vrstevníky.

Cílem bakalářské práce je popsat zájmové vzdělávání seniorů jako prostředek k seberealizaci ve volném čase. Jaké důvody vedou seniory k účasti na dalším vzdělávání, zda je to nedostatek sociálního kontaktu nebo možnost osobního rozvoje. Zda jim vzdělávání umožňuje lepší adaptaci v rychle se rozvíjející společnosti nebo jen naplnění volného času. Ke zjištění výše uvedeného použijeme metodu kvantitativního výzkumu dotazníkovým šetřením, který bude následně vyhodnocen a popsán.

Teoretická část je koncipována do tří kapitol a několik podkapitol, které popisují zájmové vzdělávání. V první kapitole jsou shrnuty základní informace ohledně stárnutí populace, vymezeny pojmy stáří a procesy stárnutí. Dále jsou popsány veškeré změny spojené se stářím, které neodmyslitelně vedou ke změnám postoje k životu. V první

kapitole je zmíněna i kvalita života ve stáří, která je definována jako subjektivní pocit štěstí. Poslední částí kapitoly je koncepce aktivního stárnutí, která úzce souvisí s kvalitou života seniorů. Druhá kapitola se věnuje zájmovému vzdělávání, které se zabývá dvěma důležitými pojmy a to potřeba a zájem. Je zde zmíněna potřeba vzdělávání seniorů a jejich aktivizace s nutností upřednostňovat individuální přístup a respektovat jejich možnosti. V této kapitole jsou také uvedeny funkce, cíle a motivace vzdělávání seniorů.

Poslední část teoretické práce je věnována volnočasovým aktivitám seniorů, které jim významně pomáhají se vyrovnat s odchodem do důchodu a naplnění jejich volného času. Jsou zde uvedeny vzdělávací aktivity a příklady vzdělávání. Tématu vzdělávání seniorů se věnuje řada výzkumů i literatury, které detailně popisují význam edukace seniorů. Práce by měla poskytnout další pohled na důležitost aktivizace seniorů prostřednictvím zájmového vzdělávání a účast na volnočasových a vzdělávacích aktivitách.

Praktická část ověřuje vlastní dotazníkové šetření, které bylo realizováno formou dotazníkové metody. Práce je zaměřena na seniory, kteří jsou účastníky vzdělávacích institutů v Praze. Autorka se zajímá o důvody, které vedou seniory k organizovanému vzdělávání. Zda je to pocit nedostatku se sociální kontakty nebo zájem o osobní rozvoj a seberealizaci. Dále autorka zkoumá jaký mají senioři vztah k dalšímu vzdělávání v souvislosti s jejich celkovým dosaženým vzděláním. Výsledky dotazníkového šetření jsou graficky znázorněny a následně popsány.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ POPULACE

Stárnutí populace je celosvětovým problémem nejen vyspělých, ale také rozvojových zemí, proto je více než zřejmé, že se tento problém nevyhýbá ani České republice. Jedním z hlavních ukazatelů stárnutí populace zvyšování procentuálního podílu starších občanů v celkové populaci. Současný demografický trend stárnutí populace si vyžaduje nejen zvýšený důraz zaměřený na péči o seniory a nalézání optimálních řešení pro všechny sféry společenského života. Pro seniorskou populaci to mimo jiného znamená, že všichni senioři bez rozdílu mají nárok na poskytování zdravotní a sociální péče na odpovídající a profesionální úrovni, která umožní zachování jejich důstojnosti i ve vysokém věku (Dvořáčková, 2012, s. 9). Čevela, Kalvach a Čeledová (2012, s. 143-144) v souvislosti se stárnutím populace uvádí, že není možné oddělit stáří od předchozích etap lidského života, a to jak z individuálního, tak i společenského hlediska. Zrovna tak není možné vyjmout problematiku stárnoucí populace z kontextu celospolečenského existence. Mezigenerační solidarita a soudržnost by se měla stát neoddělitelnou součástí veškerých opatření, která jsou přijímána v návaznosti na trend stárnutí populace. Zvláštní důraz je však zapotřebí klást na skutečnost, že není možné připustit, aby opatření činěná ve vztahu k seniorské populaci měla povahu výsad a pozitivních zvýhodnění. Cílem je především vytváření takových podmínek, které přispějí k produktivní sociální inkluzi. Za jednu z nejdůležitějších otázek spojených s přípravou společnosti na stárnutí a budování věkově inkluzivní společnosti lze pokládat úsilí vedoucí k zabránění diskriminace v souvislosti s věkem a ageistickým zvyklostem ve společnosti. Výzvou se tak stává snaha upozornit na možnosti, klady a roli starších jedinců v rámci rodiny, ekonomiky a celé společnosti a vyvíjet iniciativy směřující k jejich podpoře a rozvoji.

Rovněž Rabušicová a kol. (2016, s. 22) poukazují na skutečnost, že narůstající počet seniorů v rámci populace nemůže a nesmí být vnímán jako problém, ale právě naopak je zapotřebí starší generaci využívat jako zdroj nenahraditelných zkušeností a poznatků a stejně tak jsou starší jedinci důležitými nositeli tradic. Starší generace tak může mladším generacím přispívat k ovlivňování hodnot, ke změnám ve stereotypch a může jim být prospěšná při zvládnání různých nejen pracovních, ale i životních otázek.

V souvislosti s problematikou stárnutí populace v České republice byl přijat v roce 2013 Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013–2017, který navázal na Národní program přípravy na stárnutí z roku 2003. V uvedeném dokumentu je mimo jiného uvedeno, že podíl osob vyššího věku v české populaci bude nadále výrazně vzrůstat, přičemž důsledky tohoto stavu se promítají do všech oblastí sociálního a ekonomického vývoje české společnosti. Senioři mají právo na zajištění respektu, práva na důstojné zacházení a důstojné podmínky, ať se nachází v jakémkoli prostředí, mají právo na zajištění důstojného života a právo podílet se na fungování společnosti. *„Pro efektivní využití potenciálu rostoucího počtu seniorů je třeba se zaměřit na dvě základní oblasti – zdraví a celoživotní učení. Od nich se odvíjí účast na trhu práce, aktivní podíl na rozvoji občanské společnosti (formou dobrovolnictví či v rámci rodiny) a podpora mezigeneračního dialogu.“* (MŠMT, online, cit. 2021.01.07).

1.1 VYMEZENÍ POJMU SENIOR

Vymezení pojmu senior je přinejmenším stejně tak těžké, jako samotné vymezení pojmu stáří. S jednoznačnou definicí termínu senior není možné se setkat ani v rámci české legislativy a stejně tak není možné se s definičním vymezením uvedeného pojmu setkat ani v odborných publikacích souvisejících s daným tématem. V případě, že by byl snadno vymežitelný pojem stáří, bylo by pak možná na základě takového vymezení snadnější stanovit, například s přihlédnutím k počtu doposud prožitých let, kdo je či není seniorem.

Hartl s Hartlovou (2000, s. 530) například ve snaze o vymezení pojmu senior uvedli, že tento pojem lze považovat za *„...označení občanů starších 60 let...“*.

Pojem senior bývá obvykle používán jako synonymum pro označení osob, pobírajících starobní důchod, popřípadě pro označování starého člověka, přičemž takovéto označení může být s ohledem na jeho nepřesnost dosti zavádějící (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 47).

Ve snaze o definiční vymezení pojmu senior z pohledu sociologie například stránky Českého statistického úřadu uvádí následující definici: *„Pojem "senior" není právní ani statistickou kategorií, ale kategorií spíše "sociologickou". Statistická definice seniora podle věku není u nás ani ve světě jednotná. Jinými slovy, chronologický věk není jednotným kritériem pro zahrnutí osoby do kategorie „senior“ společným pro všechny statistické výstupy.“* (ČSÚ, online, cit. 2021.01.07)

Samotné slovo „*senior* pochází z *latinského senex, senis, – starý, senior – starší.*“ (Šrámková, 2013, s. 181). Již v předchozím textu bylo uvedeno, že definičně vymezit pojem senior se různí a to zejména s přihlédnutím k vědnímu oboru a společenské praxi. Z obecného hlediska je tak možné za seniory považovat jedince starší 60 let, případě i 65 let. Při akceptování tohoto stanoviska by tedy bylo možné uvažovat nad tím, že člověk se stává seniorem v okamžiku, kdy se z něho stane uživatel starobního důchodu, respektive s odchodem do starobního důchodu.

Podle Haškovcové (2010, s. 16) je možné dělit život člověka na několik samostatných úseků, a to především s odvoláním na odborníky, kteří se napříč různými kulturami shodují na myšlence vymezovat život člověka v několika samostatných etapách, přičemž takovéto dělení bývá respektováno. Pro Českou republiku bývají tyto úseky života člověka rozdělovány na patnáctileté intervaly. Na rozdíl od České republiky například Čína používá při členění lidského života desetileté intervaly, načež prvních 20 let života lidského jedince je označováno jako mládí, život mezi 20–30 rokem je označován jako období sňatku, rozmezí mezi 30–40 rokem je nazýváno jako období veřejné činnosti, život mezi 40–50 rokem je označován jako období pro poznávání vlastních omylů a doba mezi 50–60 rokem života je označována jako konec rozkvětu. (Haškovcová, 2010, s. 16).

Na základě výše uvedeného je možné dovodit, že význam pojmu senior je pojímán do jisté míry odlišně. Nelze pak považovat za nic neobvyklého, když v běžném životě setkáváme s různě zkreslenými názory a rovněž i tisk, média, televize a jiné sdělovací prostředky nezřídka ve vztahu k seniorům v řadě různých významů používají jako synonyma výrazy jako například penzista, důchodce, starý člověk a další.

Závěrem této kapitoly lze konstatovat, že za seniora je možné pokládat člověka, který dosáhl 60 let věku života, a to bez přihlížení k jeho zdravotnímu stavu a také bez ohledu na skutečnost, zda je či není uživatelem starobního důchodu.

1.2 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Stárnutí není nic, co by bylo v lidském životě neobvyklé a postihne každého z nás. Jak výstižně uvádí Haškovcová (2010, s. 20) „...každý člověk stárne již od zrození a každý stárne „jinak“. Stárnutí je pokládáno za naprosto přirozený biologický proces, k němuž dochází především v průběhu poslední třetiny života člověka. Stárnutí však každý člověk prožívá jinak, každý ho po svém vnímá, každý jinak přistupuje k jeho zvládnutí a jiným způsobem se s ním vyrovnává. Na základě uvedených rozdílů je pak velmi obtížně stanovitelný věk, od kterého lze s určitostí člověka pokládat za starého.

Podle Pacovského (In: Petřková, 2005, s. 69) je například možné považovat stárnutí za postupný proces, v rámci kterého dochází k postupně navazujícím nezvratným změnám, na základě kterých dochází k pozvolnému slábnutí a ochabování funkcí v organismu člověka. Postupem času se tento proces vyvíjí, a je také podmíněn nejen genetickou výbavou, ale působí na něho také vlivy vycházející z okolního prostředí. Jak však uvádí Pacovský (In: Křivohlavý, 2002, s. 135), stárnutí nutně neznamená pokles či úplnou ztrátu některých funkcí, protože existují i takové typy funkcí, kterých se změny během celého života vůbec nedotknou, a dokonce existují i takové funkce, které se s přibývajícím věkem zlepšují. Za pozitivní přínos lze také považovat zjištění, že starý organismus vykazuje i jiné mechanismy kvalitativní povahy, které jsou stárnocímu člověku nápomocny při přizpůsobování se podmínkám, které přichází z okolního prostředí.

Jak uvádí Mühlpachr (2009, s. 22) stárnutí, pro které je používán odborný název gerontogeneze, představuje zákonitý specifický člověku daný proces, ke kterému dochází po celý lidský život. Proces stárnutí se vyznačuje individuální povahou, to znamená, že u každého člověka probíhá stárnutí do jisté míry konkrétnímu člověku jemu vlastní rychlostí. Zmíněná nestejnorodost vychází z rozdílů v genetické výbavě, v životních podmínkách, z rozdílných vlivů okolního prostředí, z odlišností v životním stylu a odlišností souvisejících se zdravotním stavem.

Haškovcová (2002, s. 10) na téma stárnutí uvádí, že: „Proces stárnutí je zákonitý a fyziologický a nikdo živý se mu nemůže vyhnout. Je třeba zdůraznit, že stárnutí a stáří není nemoc, nýbrž přirozený fyziologický proces. Je ovšem pochopitelné, že lidé chtějí žít dlouho a stejně tak dlouho chtějí být zdraví a soběstační.“

V souladu s výše uvedeným lze konstatovat, že charakteristická je z hlediska stárnutí především ta skutečnost, že se vyznačuje markantními individuálními rozdíly, jež se odvíjí od aktuálního zdravotního a psychického stavu jedince, rodinném prostředí v němž žije, na zázemí, kterého se mu dostává, na fungování dlouhodobých vztahů v rodině, ale stejně tak i na tom, jak sám sebe vnímá, na tom, jak má nastaveno vlastní postoje a hodnotové vnímání, ale také a to hlavně na tom, jak se odvíjel jeho předchozí život a jaký životní styl vyznával.

Mühlpachr (2009, s. 18) při definování stáří podotýká, že se jedná o všeobecně používané označení pro pozdní fázi v přirozeném vývoji existence živého organismu. V důsledku stáří nastávají geneticky podmíněné pochody, na něž působí další faktory, jako například nemoc, životní podmínky či předchozí způsob života. S příchodem stáří je spojena řada společenských změn různé závažnosti, jako například osamostatnění se dětí a jejich odchod z domova, změny, ke kterým dochází při zastávání sociálních rolí a i konec aktivního zapojení se do pracovního procesu a odchod do penze. K tomu však Mühlpachr (2009, s. 39), dodává, že *„stáří není choroba, je však spojeno se zvýšeným výskytem nemocí a zdravotních potíží (...). Kromě smrti je hlavní hrozbou chorob ztráta soběstačnosti.“*

Stáří tak lze ve své podstatě považovat za pozdní a zároveň poslední fázi ve vývoji člověka, přičemž její samotný konec je spojen se završením lidského života. Z celkového pohledu je stáří jak projevem, tak i důsledkem změn negativního charakteru, které se odráží nejen ve funkčnosti, ale také ve struktuře organismu člověka, tyto změny se mohou u každého jedince projevovat jiným tempem a naprosto odlišně, nakonec však v každém případě dospějí do stádia označovaného jako fenotyp stáří. Fenotyp stáří ovlivňuje celá řada faktorů, jako je například prostředí, ve kterém se jedinec vyskytuje, aktuální zdravotní stav, dosavadní způsob života, ekonomické, sociální a v neposlední řadě i psychické vlivy (Kalvach, 2004, s. 47).

Stařecký vzhled a stav je ovlivňován zejména faktory, jakými jsou přirozený biologicky podmíněný a v podstatné míře geneticky přeuredený úbytek sil, projevy a následky prodělaných onemocnění, jež bývají do určité míry také předurčeny genetickou výbavou, stejně tak poúrazové stavy, předešlý způsob a styl života, míra kvality výživy, vykonávané mentální a pohybové aktivity, popřípadě pasivní přístup k nim, úroveň schopnosti dokázat reagovat a přizpůsobovat se zdravotním a vývojovým změnám, dalšími takovými faktory jsou vlivy, které pochází z okolního prostředí, kterým je starý

člověk obklopen, sociální postavení, které společnost seniorům předurčuje, ale i psychický stav, především pak míra úsilí, motivace, očekávání, osobní představy jedince o stáří, včetně schopnosti umět se přizpůsobovat procesu stárnutí a také osobní povahové rysy a osobnostní předpoklady (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 19).

1.3 INVOLUČNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ

Jak bylo uvedeno v předchozí kapitole, stáří je individuální záležitostí každého lidského jedince a jak uvádí Venglářová, (2007, s. 11) i přes zmíněnou rozdílnost je možné najít určitou shodu na změnách v lidském životě, k nimž ve vyšším věku dochází. Jedná se o změny, k nimž dochází jednak v tělesné, ale i psychické a sociální rovině. Přičemž uvedené změny jsou vzájemně propojeny. Obdobně jako Venglářová na změny ve stáří nahlíží například Bartůněk a kol. (2016, s. 336-338), kteří uvádí, že změny, k nimž dochází ve stáří, se zpravidla projevují v oblastech fyzické, psychické a sociální. Se stářím je spojena celá řada pro tuto fázi lidského života neobvyklých degenerativních pochodů, v důsledku kterých dochází k poklesu výkonu u některých z funkcí. Dochází také ke snižování adaptačních schopností a odolnosti vůči zátěži. V oblasti fyzické a psychické dochází v tomto období života člověka zcela běžně k rozvíjení, ale i vzniku různých typů chronických chorob, které se typicky vyznačují tím, že ruku v ruce se spolu s nimi objevují další onemocnění postihující kardiovaskulární a respirační systém, zažívací trakt, pohybový aparát, dochází ke zhoršování smyslového vnímání, přičemž je postihován zrak, sluch, chuť, čich i hmat, dochází k úbytku schopnosti učení se a osvojování si nových věcí, snižována je také schopnost zvládat usměrňování a projevy pocitů a emocí, dochází ke změnám ve struktuře a funkčnosti paměti, nastává úbytek v kapacitě procesů chápání a získávání nových poznatků, dostávají se poruchy spánku, a v důsledku všech těchto změn pak dochází k celkovému poklesu soběstačnosti. V oblasti sociální pak dochází ke ztrátě většiny dosavadních životních rolí, přičemž za významný mezník je považován odchod do starobního důchodu. Tento okamžik je spojován se ztrátou pracovní náplně předchozího života, společenské prestiže, vytrácí se kontakty s blízkými lidmi, dochází ke změnám v ekonomické situaci. V souvislosti se změnami v ekonomické situaci spojené s poklesem příjmů dochází k postupnému omezování kulturních a společenských aktivit. Změny, ke kterým ve stáří dochází v oblastech fyzické, psychické a sociální vedou k postupnému vyčleňování starých lidí ze společnosti a v konečném důsledku pak způsobují jejich sociální izolaci (Venglářová, 2007, s. 11-12; Bartůněk a kol., 2016, s. 336-338).

Uvedený výčet změn spojovaných se stářím však nemůže být zcela vyčerpávajícím, protože změn, které souvisí se stářím, je celá řada a přináší s sebou důsledky mající různou povahu a projevující se celou řadou různých způsobů. Všechny změny, které souvisí se stářím, však nakonec vedou ke změnám v životním stylu, postojích k životu, potřebách a očekáváních.

1.4 KVALITA ŽIVOTA V STÁŘÍ

Samotný pojem kvalita života se v historii poprvé objevil v průběhu 20. let minulého století, a to ve vazbě na úvahy spojené s ekonomickým vývojem a úlohou státu při poskytování hmotné podpory ekonomicky slabším vrstvám populace. V průběhu 70. let pojem kvalita života našel své pevné ukotvení v sociologii a v podstatě od těchto dob je používán k tomu, aby byly odlišovány podmínky života, jakými jsou například výše příjmů, politické zřízení, popřípadě počet automobilů v domácnosti od osobních životních pocitů lidí. Sociologové začali upozorňovat na tu skutečnost, že pro vymezení pojmu kvalita života nestačí využívat jen objektivních, ve většině případů ekonomických ukazatelů, ale že je také nezbytné brát v úvahu celou řadu dalších sociálních ukazatelů, které v případě, že jsou využívány jako ucelený soubor, mají daleko větší šanci na lepší vystižení pojmu kvalita života v rámci určitého sociálního kontextu. V obecné rovině lze konstatovat, že zkoumání kvality života znamená v současnosti nalézání a ztotožňování faktorů, které jsou schopny přispívat ke smysluplnému a kvalitnímu životu člověka a tím i k naplňování pocitu lidského štěstí. Odborníci v souvislosti s posuzováním kvality života projevují také zájem o vzájemné působení a ovlivňování se mezi jednotlivými faktory. I když pojem kvalita života je v uplynulých posledních desetiletích poměrně často používaným termínem a v odborné literatuře je možné setkat se s celou řadou definic tohoto pojmu, neexistuje ani jedna taková definice, která by v průběhu těchto let byla všeobecně přijatelná. Kvalita života bývá zkoumána v různých souvislostech a z pohledu různých vědních oborů, kterými jsou zejména psychologie, sociologie, kulturní antropologie, ekologie a medicína. Tento stav je mimo jiného komplikován také faktem, že je možné se poměrně často setkávat také s pojmy sociální pohoda, sociální blahobyt a lidský rozvoj, které bývají používány jako synonyma či obdobné pojmy. (Payne, 2005, s. 205-207).

Payne (2005, s. 207) na kvalitu života nahlíží jako na „*důsledek interakce mnoha různých faktorů. Jsou to sociální, zdravotní, ekonomické a environmentální podmínky, které kumulativně a velmi často neznámým (či neprobádaným) způsobem interagují a tak*

ovlivňují lidský rozvoj na úrovni jednotlivců i celých společností.“

Dvořáčková (2012, s. 58), uvádí, že pracovní skupina Světové zdravotnické organizace, která se zabývá studiem a výzkumem kvality života definovala základ *„kvality života jedince jako vnímání jeho pozice v životě v kontextu kultury a hodnotového systému, v němž žije, a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, zájmům a požadavkům. Zahrnuje komplexním způsobem jedincovo somatické zdraví, psychický stav, úroveň nezávislosti na okolí, sociální vztahy – a to vše ve vztahu k hlavním charakteristikám prostředí. ... Vyjadřuje subjektivní ohodnocení, které se odehrává v určitém kulturním, sociálním a environmentálním kontextu.“*

Podle Hnilicové (In: Gurková, 2011, s. 29) dochází v návaznosti na vývoj kvality života k uvádění tří základních konceptualizačních a metodologických přístupů vztahujících se k individuální kvalitě života. Těmito jsou přístup psychologický, sociologický a medicínský.

Vaňurová s Mühlpachrem (2005, s. 32) uvádí, že psychologický přístup projevuje zájem o prožitky, myšlení a hodnocení prováděné samotným jedincem, o přání a potřeby, seberealizaci, sebehodnocení, sebeaktualizaci a také negativní ukazatele. Payne (2005, s. 209) má za to, že v rámci psychologického přístupu posuzování kvality života dochází ke snahám vystihnout kvalitu života ze subjektivně prožívané životní pohody a spokojenosti s vlastním životem. Podle Gurkové (2011, s. 30) je pak psychologický přístup založen na pojmech, kterými jsou *„pohoda, štěstí, spokojenost, flow fenomén, sebeaktualizace, smysl života a mnohé další.“*

V rámci sociologického přístupu dochází k projevování zájmu o atributy, jakými jsou sociální úspěšnost, sociální postavení, vzdělání, rodinný stav, majetek a vybavení domácnosti. Dochází ke zkoumání jejich vztahu v souvislosti s kvalitou života, která je stejně tak definována jako subjektivní životní pocit. Sociologickou povahu mají také různé studie, které usilují o vyhodnocení dopadu některých sociálních, popřípadě sociálně-zdravotních programů na úroveň kvality života populace žijící v konkrétní oblasti. V souvislosti se závěry mezinárodní společnosti pro studium kvality života, je kvalita života vnímána jako *„produkt souhry sociálních, zdravotních, ekonomických a environmentálních podmínek, ovlivňujících rozvoj lidí.“* (Payne, 2005, s. 211) Gurková (2011, s. 30) pak uvádí, že sociologické pojetí kvality života klade důraz na přívlastky, jakými jsou sociální úspěšnost, k níž patří mimo jiných především sociální postavení a materiální podmínky a subjektivní pocit člověka ve vztahu ke zmíněným atributům

sociální úspěšnosti. Kvalita života je tak vnímána v úzké vazbě k termínu životní úroveň. Payne (2005, s. 211) uvádí, že životní úroveň bývá vymezována jako rozsah kvantita a kvality zboží a služeb, které mají lidé k dispozici. Přičemž za směrodatné ukazatele životní úrovně bývají používány „*hrubý domácí produkt na hlavu, střední délka života a kojenecká úmrtnost, počet lékařů na 1000 obyvatel, procento HDP věnované školství a zdravotnictví či počet televizorů a telefonů na domácnost.*“

Pro starší populaci tvoří hlavní oblasti kvality života zdraví, prožívání, sociální vztahy a prostředí, přičemž uvedené oblasti se mění v závislosti na potřebách a stupni soběstačnosti jedince. Neméně důležitý bývá i funkční stav, vitalita, pocit užitečnosti nebo existence sociální podpory. Posuzování kvality života u starších jedinců je úzce spojeno s důvodem studia kvality života. Výzkumy prováděné u starších nemocných jedinců začaly být v minulých desetiletích doplňovány snahami o zjištění, jak je tomu v případě „normálního“, „zdravého“ stárnutí, a kterými faktory je tento proces ovlivňován (Tomeš, Šámalová a kol. 2017, s. 106-107). Křivohlavý (2002, s. 168) uvádí, že pokud člověk hodnotí svůj život v jeho posledních fázích, pak jej pokládá za kvalitní pouze v tom případě, je-li se svým dosavadním životem spokojen. V případě, že svůj dosavadní život hodnotí kladně, je také spokojen s tím, jak doposud žil a uplynulý život prožil. Je-li tomu tak, pak kvalita života dosahuje vysoké úrovně. Tokárová (In: Balogová, 2005, s. 49) se domnívá, že postoj seniorů ke stáří je jedním z nejvýznamnějších atributů jejich života a měl by vést k vytváření nových hodnot a osobní aktivitě, která bude zaměřena především na naplnění vlastních představ o kvalitním životě, přičemž kvalitu života považují za subjektivní záležitost, a to i navzdory tomu, že je ovlivňována vnějšími faktory. Šimová (In: Hudáková, Majerníková, 2013, s. 44) uvádí, že kvalita života seniorské populace se odvíjí od fyzického zdraví, míry závislosti, psychického fungování ve schopnosti poznávat a adaptovat se, od převládajícího emocionálního prožívání, od poskytované i přijímané míry psychické opory a také na spiritualitě, do níž Šimová zařazuje i pozitivní ztotožnění se s vlastním stářím. Podle Balogové (In: Hudáková, Majerníková, 2013, s. 44) se společensko-politické snahy usilující o naplnění kvality života seniorů promítly do Národního programu ochrany starších lidí, přijatého v roce 1999. Cílem tohoto programu je uplatňování principů seberealizace, nezávislosti, zúčastněnosti, péče a důstojnosti ve vztahu ke starší populaci. Následně byl v roce 2008 přijat Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, nesoucí název Kvalita života ve stáří. V uvedeném programu se mimo jiného hovoří také o tom, že je zapotřebí za účelem zkvalitnění života ve stáří, aby bylo v širší míře využíváno životních zkušeností a potenciálu rostoucího počtu osob z řad seniorské populace a pro realizaci toho záměru je třeba činit více, než

tomu bylo doposud. Je zapotřebí, aby byla přijata opatření zasahující do celé řady oblastí, ale především je nezbytně nutné změnit negativní přístup ke starším spoluobčanům a seniorské populaci vůbec, který bývá nezdědka stereotypní až ageistický ve vztahu ke stáří a starším lidem, čímž vyvolává obavy z možnosti narušování mezigenerační soudržnosti a vytváření prostoru pro věkovou diskriminaci (MPSV, online, cit. 2021.01.07).

1.5 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Pojem aktivní stárnutí byl akceptován Světovou zdravotnickou organizací na konci devadesátých let minulého století. Nejedná se o termín, který by se dotýkal pouze zdraví či péče o zdraví, ale utváří širší okruh oblastí lidského života. Pod pojmem aktivní stárnutí je možné spatřovat: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péči a seberealizaci. Pod pojmem aktivní stárnutí se skrývá také respekt k právu starších osob na zachování rovnosti příležitostí, zodpovědnosti, účasti na veřejném rozhodování a dalších aspektech života společnosti. (Dragomirecká, Prajsová, 2009, s. 9) Aktivní stárnutí souvisí s kvalitou života seniorů, neboť prostřednictvím aktivního života a aktivního stárnutí jednatel usiluje o zajištění dobré kvality života, přičemž kvalita života nepředstavuje pouze životní standard jednatelce jako individuality, ale kvalita života je úzce spojena s okolním prostředím, v němž lidé žijí, rovněž také souvisí s jejich potřebami a požadavky. Podle Světové zdravotnické organizace je pak aktivní stárnutí „*procesem optimalizace příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečí zaměřeným na zvýšení kvality života v průběhu stárnutí.*“ (Holzerová, Dvořáčková, 2013, s. 23). Aktivně stárnout, to znamená mít možnost plnohodnotně prožívat život i v pozdějším věku, odpovědně přistupovat ke zdraví, žít v bezpečí a důstojnosti a moci se podílet na dění ve společnosti. Aktivní stárnutí kromě uvedeného znamená také možnost, jak dosahovat eliminace hrozícího rizika vyčleňování, a naopak přispívá k posilování integrace starších občanů do všech úrovní společnosti. Z pohledu jednatelce aktivní stárnutí představuje takový způsob života, v němž se neprojevují, popřípadě jsou omezovány důsledky související se zhoršujícím se zdravotním stavem seniorů, se snižováním jejich ekonomických a finančních možností a s úbytkem sociálních kontaktů. O úrovni aktivity ve stáří je rozhodují čtyři faktory, a to společenská atmosféra, individualita jednatelce, zdravotní stav a nabídka možností (Holzerová, Dvořáčková, 2013, s. 23-24). Aktivity a jednání člověka se mění s věkem, mění se jeho preference, schopnosti, zdraví, ale k jejich změnám dochází i v důsledku vnějších vlivů. Uvedené změny jsou proměnlivé a odvíjí se od individuality jednatelce a mohou obsahovat přehled aktivit, jímž se stárnoucí

člověk věnuje, jakým způsobem je vykonává, jak často a jak dlouho. Nemálo aktivit si vyžaduje alespoň minimální úroveň mobility, to znamená schopnosti cíleně se přemísťovat z jednoho místa do druhého. S narůstajícím věkem dochází ke zvyšování rizika nástupu stařecké křehkosti a funkčně významných chronických zdravotních postižení, to však neplatí stejně pro všechny stárnoucí jedince bez rozdílu. Nicméně vnější okolím, v němž stárnoucí člověk žije, sehrává velmi důležitou roli z hlediska zachování jeho kompetencí, čímž se přímo podílí na kvalitě jeho života, respektive na tom, do jaké míry je schopen být i ve stáří aktivní a dosahovat uspokojování svých potřeb. (Vidovičová, Petrová Kavková, online, cit. 07.01.2021). Stejně tak (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012 s. 34) vnímají prostředí, v němž člověk žije jako faktor ovlivňující potřeby člověka, přičemž uvádí: *„Potřeby člověka jsou individuální a mění se v čase a ve vztahu k prostředí, v němž žije. Chápeme-li stárnutí jako proces, při kterém dochází postupně ke změnám zdravotního a funkčního stavu stárnoucího člověka a k proměnám jeho partnerských, rodinných a společenských vztahů, musíme konstatovat, že se v průběhu stárnutí mohou měnit i potřeby a priority při jejich uspokojování. Navíc saturace jedné z potřeb může frustrovat potřebu jinou, např. přestěhování do domu s pečovatelskou službou může zvýšit pocit bezpečí, ale narušit sociální vazby.“* (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012 s. 34)

2 ZÁJMOVÉ VZDĚLÁVÁNÍ

K tomu, aby bylo možné vymezit pojem zájmové vzdělávání je nejdříve zapotřebí zabývat se výkladem dvou základních pojmů, kterými jsou potřeba a zájem.

Potřebu je možné vykládat jako vyjádření nedostatku něčeho, co je pro člověka nezbytně nutné či žádoucí. Při zkoumání problematiky potřeb je z psychologického hlediska kladen důraz na subjektivní vnímání prožívání tohoto nedostatku, který ponouká člověka k tomu, aby něco konal pro zmírnění existujícího napětí, které z daného nedostatku pramení. Tím je dáno, že potřeby sehrávají motivační úlohu. S ohledem na různé psychologické teorie jsou potřeby velmi různorodé a je možné se například setkat s jejich dělením na fyzické, sociální a psychické, ale také na primární a sekundární či vrozené a osvojené (Šerák, 2009, s. 48).

Druhým pojmem, který je třeba vysvětlit s ohledem k vymezení zájmového vzdělávání je pojem zájem. Zájem představuje jeden z druhů motivačních sil, které souvisejí se zaměřením osobnosti na určité preferované hodnoty. Přičemž tyto snahy zabývat se nějakou činností či předměty, k nimž má člověk citový vztah nebo jen naplňuje touhu po poznávání, je relativně trvalejšího charakteru. Zájmy bývají zpravidla podněcovány potřebou, nicméně vztah mezi nimi je vzájemný, přičemž jak potřeba, tak i zájmy jsou výsledkem posuzování předmětů zájmů, které z pohledu jedince souvisí s uspokojováním biologických a sociálních potřeb (Machalová, 2006 in Šerák, 2009, s. 49). K rozvoji zájmů dochází v souvislosti s existujícími potřebami, přičemž poskytují možnost k jejich naplnění a současně také mají vliv na jejich povahu a zrod nových potřeb. Pro potřebu je charakteristické to, že vzniká jako reakce na nějaký podnět, naproti tomu pro zájem je typické, že je stálý a trvalý. Intenzita zájmu je měřitelná a odvíjí se od vynaložené míry úsilí, které bylo zájmem vyvoláno. Jsou-li pro člověka nějaká činnost či předmět dostatečně zajímavé, člověk o spojení s nimi usiluje. Naplnění cíle vzbudí v člověku uspokojení a kladné citové naladění. Zájmové vzdělávání dospělých se tak vyznačuje ochotou k vynaložení úsilí, času a peněz a i přes tu skutečnost, že mezi jednotlivými účastníky zájmového vzdělávání bývají zpravidla velké rozdíly, bývá právě velmi často tím jediným, co je spojuje výhradně společný zájem.

V souladu s výše uvedeným lze zájmové vzdělávání považovat za soubor časově neurčených podob, které nabízí možnost účasti na edukačních, tvůrčích i organizačních volnočasových aktivitách účastníků, za účelem saturace jejich zájmu (Šerák, 2009, s.

50).

Rozsáhlejší definici zájmového vzdělávání je možné nalézt v tzv. Bílé knize, která říká *„Zájmové vzdělávání je souhrn výchovně vzdělávacích, poznávacích, rekreačních a dalších systematických, ale i jednorázových činností a aktivit, směřujících k účelnému a efektivnímu naplnění volného času a umožňujících získat vědomosti a dovednosti mimo organizovanou školní výuku. Plní funkci výchovnou, vzdělávací, kulturní, zdravotní (regenerační a relaxační), sociální a preventivní. Vede účastníky k seberealizaci a sebepoznávání, objevování vlastních schopností a jejich rozvíjení. Tím se podílí na kultivaci osobnosti, na rozvoji talentů a vede k vytváření a utužování sociálních vztahů a vazeb.“* (MŠMT, online, cit. 2021.01.07).

Zájmové vzdělávání je na straně jedné považováno za nedílnou součást vzdělávání dospělých, avšak na straně druhé možnosti k jeho realizaci jsou z teoretického hlediska dány jen v omezené míře. Problémem v tomto případě je ne zcela jasný předěl mezi aktivitami čistě zájmového charakteru a vzdělávacími aktivitami. Co do rozsahu a působnosti představuje zájmové vzdělávání dospělých nejpestřejší a nejširší oblast vzdělávání (Šerák, 2009, s. 51).

2.1 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Obdobně, jako je tomu v dalších státech západního světa, se i Česká republika v posledně uplynulých letech začala potýkat s problémem tzv. demografického stárnutí, tedy se vzrůstajícím podílem počtu obyvatel, jejichž věk přesahuje 65 let a poklesem podílu té části obyvatel, jejichž věk je mladší 15 let. Poměr mezi ekonomicky aktivními a ekonomicky neaktivními obyvateli, má z hlediska nastavených mechanismů financování v České republice s ohledem na jeho životaschopnost zcela zásadní význam. Pozornost je zaměřena zejména na ekonomickou aktivitu starších pracujících, přičemž za tyto osoby bývají pokládáni jedinci ve věkovém rozmezí mezi 50-64 lety věku, popřípadě mezi 55-64 lety věku. Primárním cílem je udržet tyto jedince co možná nejdéle aktivně působit na pracovním trhu. Zmíněná snaha o aktivizaci seniorů zaznamenala celoevropský rozměr v podobě konceptu označovaného jako „aktivní stárnutí“. Důležitým prvkem z hlediska aktivního stárnutí je kromě jiného i vzdělanostní aktivizace. Problematika související se vzděláváním dospělé populace v předseniorském a seniorském věku bude představovat jeden z hlavních námětů pro oblast české sociální a vzdělávací politiky na nemálo příštích desetiletí. Nezanedbatelným argumentem k podpoře dalšího vzdělávání je také ten fakt, že je kladen stále větší důraz na

individualizaci sociálního státu. Uvedená individualizace předpokládá, že každý jedinec se bude moci čím dál tím méně spoléhat na podporu státu a že každý bude muset být více osobně zodpovědný za svoji životní úroveň, zejména pak v době stáří (Rabušicová, Rabušic, 2008, s.273).

Vzdělávání patří k jedné z mnoha možných variant, jak mohou jedinci v seniorském věku prožívat volný čas. Zmíněné tendence doznávají rozvoje i v rámci České republiky a v současné době je stále více osob důchodového věku, které mají vzdělávání v oblibě. Nezřídka jde o vzdělávání realizované v rámci tzv. akademií třetího věku, klubů aktivního stáří, a zejména pak v univerzitách volného času a třetího věku. Prapůvod vzdělávání dospělé populace je však možné nacházet již v dávné minulosti.

Původ historie vzdělávání u nás je možné nalézt již v díle Jana Amose Komenského, nazvaném *Pampaedie* (Vševýchova). Uvedené dílo se zabývá otázkami, které souvisejí se vzděláváním seniorů. Podstata vycházela z rozdělení školní docházky do jednotlivých stupňů, jejichž smyslem bylo zajistit vzdělávání člověka po celý jeho život. Založení univerzit třetího věku tak znamená realizaci Komenského myšlenky o celoživotním vzdělávání. Jednotlivé stupně Komenský označil jako: zrození, dětství, chlapectví, jinošství, mladost, mužnost a stáří. Školní období mužnosti mělo být využito k tomu, aby se člověk naučil užívat si života, využívat získanou moudrost, ale jeho smyslem bylo také předcházení nemocem stáří. Školní období stáří bylo určeno k napravování stařeckých omylů a chyb. Výuka v tomto období měla zohledňovat schopnosti starých osob a měla je vést ke smysluplnému prožívání zbytku života. Škola v období stáří měla být rozdělena na tři samostatné třídy. První třída byla určena věkové kategorii od 65–74 let. Smyslem bylo provést zhodnocení svého dosavadního života a něčemu novému se i naučit. Druhá třída byla určena věkové kategorii od 75–89 let. Tito lidé už nemají síly na to, naučit se něco nového, ale na straně druhé mají ještě dostatek sil, aby naplnili svůj životní úkol. Poslední třetí třída měla staré lidi připravovat na podzim života a smíření se se smrtí (Haškovcová, 2010, s. 125).

V současnosti, je přibližně od 90. let 20. století oficiálně používán pojem vzdělávání seniorů či odborněji vyznívající pojem edukace seniorů, který tematiku související se vzděláváním seniorů vystihuje v širších souvislostech. Oba uvedené pojmy jsou dnes podřazeny pod rozvíjející se vědu nazývanou gerontagogika, jež je pokládána za disciplínu andragogiky, která se svým zaměřením věnuje zejména výchovné a vzdělávací činnosti zaměřené na dospělé a seniory. Její podstata spočívá ve výchově

a vzdělávání ke stáří, to znamená jak na samotnou přípravu na stárnutí a stáří, tak zejména na učení se ve starším věku s kladením důrazu na působení pomocí povzbuzování k činnostem, ožívování znalostí a vzdělávání (Veteška, 2017, s. 91-92). Gerontagogika, přesto, že je řazena k andragogickým disciplínám se od samotné andragogiky liší především tím, že systematickým způsobem pracuje i s jinými tématy, jako například terapie, animace, aktivizace a další. Gerontagogika je s ohledem na objekty, které jsou předmětem jejího zkoumání velmi těsně provázána především s péčí poskytovanou ve zdravotní, sociální a pečovatelské oblasti a proto musí být velmi úzce propojeny. Není tedy snadné rozlišit konkrétní druh aktivity, neboť nezřídka představují kombinaci několika složek, jako jsou například společenská soudržnost, pohybová činnost atd. (Veteška, 2017, s. 92-93).

Jak uvádí Petřková s Čornaničovou (2004, s. 19), z uvedených důvodů je třeba v dnešní době gerontagogiku pojímat v daleko širších souvislostech, přičemž jak autorky uvádí, *„Z hlediska generačně-cílové orientace edukačních aktivit zahrnuje předmět gerontagogiky: Vlastní seniorskou edukaci, která představuje těžiště zkoumání, preseniorskou edukaci jako přípravu na stáří, proseniorskou edukaci zaměřenou na společenskou podporu stáří a na mezigenerační porozumění.“*

2.2 SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Klevetová a Dlabalová (2008, s. 55-57) uvádí, že starší člověk k tomu, aby byl schopen percipovat a porozumět novým poznatkům, potřebuje mít vlastní tempo a své osobě odpovídající způsob přijímání informací. Uvedené skutečnosti zakládají potřebu individuálního přístupu uplatňovaného ve vzdělávací skupině. Skloubení schopností a potřeb několika seniorských studentů v rámci jedné skupiny bývá vcelku dosti obtížné a náročné pro osobu vyučujícího. K tomu je důležitá vhodná motivace a hledání odpovídajícího kompromisu. Pokud nejsou uvedené zásady dodrženy, může docházet k předčasnému ukončení vzdělávání ze strany seniora. Jako další zásadu je třeba uvést poskytování přehledně uspořádaných písemných informací, písemná forma poskytuje možnost se k informacím kdykoli v případě potřeby vrátit a upevňovat si tak nabývané vědomosti. U seniorů je snižovaná schopnost přijímání většího počtu informací současně, proto je vhodnější poskytované informace rozdělit do několika samostatných částí. Senioři se snáze unaví, v důsledku čehož dochází k poklesu jejich kognitivních funkcí a zpomalení příjmu informací. Určitými specifiky se rovněž vyznačuje transfer informací mezi pamětí krátkodobou a dlouhodobou, je daleko pomalejší. Proto při předávání

informací seniorům není vhodné přespříliš spěchat a zahlcovat je informacemi, protože velké množství informací v konečném důsledku pro ně nemá žádný význam. Důležité je také správné vyhodnocení schopností seniorů a zohledňování jejich dovedností a osobních možností. Při vzdělávání seniorů je také důležité, aby se vyučující vyjadřoval jednoznačně a srozumitelně a aby volil mírnější tempo a v pravidelných intervalech se ubezpečoval o tom, že mu studenti rozumí a že chápou obsah jeho sdělení. Pokud dojde k tomu, že senior předávané informace správně nepochopí, bude mít problém na ně smysluplně navázat. Pokud je součástí vzdělávání praktický nácvik, který vyžaduje používání pomůcek, je třeba jednotlivé kroky opakovat a dozírat na to, aby je senioři používali. Tím lze hned na počátku odstranit eventuální chyby. Objasnění každého dílčího kroku je důležité především z toho důvodu, aby senioři pochopili zákonitost návaznosti jednotlivých kroků. Pokud senior pochopí zákonitost na sebe navazujících kroků, dochází k eliminaci rizika, že při využití pomůcky nebude schopen potřebný krok vykonat, popřípadě krok, který zapomene, si dokáže sám odvodit. Za nevhodné je považováno rovněž zadávání velkého množství úkolů, neboť samotná účast na vzdělávání může být pro seniora již tak dost vysilující. Rovněž není vhodné ukládat starším studentům další povinnosti a tím je stresovat, neboť potřebují k relaxaci více času. Vzdělávací aktivity by měly být vždy z hlediska seniorů smysluplné a měly by respektovat jejich možnosti. Jednotlivé aktivity v rámci vzdělávacích programů pro seniory by mělo docházet k zohledňování jejich životních potřeb.

2.3 FUNKCE A CÍLE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Šerák (2009, s. 189) uvádí, že smysl vzdělávání seniorů je založen na faktu, že *„Edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil. Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího 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.“*

Podle Haškovcové (2010, s. 129) pak *„Cílem seniorského vzdělávání je smysluplně kultivovat čas stárnoucích dní.“* Dalším faktem, který nelze opomenout je také skutečnost, že vzdělávání prospívá seniorům při snaze porozumět současnému světu.

Funkce vzdělávání je možné dělit podle různých kategorií. Například Livečka

(In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 37) stanovil čtyři základní funkce vzdělávání seniorů, kterými jsou funkce preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací. Posláním preventivní funkce je pozitivním způsobem ovlivňovat kvalitu života a proces stárnutí u seniorské populace. Souvisí především s výchovou ke stáří a přípravou na stáří. Cílem je provádět včasné výchovné a vzdělávací opatření, která by v budoucnosti měla pozitivně ovlivňovat kvalitu života seniorů. Anticipační funkce vzdělávání seniorů je spojena zejména s rozhodováním a přípravou seniorů na budoucí životní situace, jakými může například být odchod do důchodu či organizování volného času. Podstatou této funkce je vymezení znalostí, dovedností, názorů a obecně uznávaných způsobů chování, které si musí člověk osvojit, aby měl možnost prožívat i vyšší věk rozmanitěji a aby mohl dosahovat větší míry vnitřního uspokojení. Rehabilitační funkce vzdělávání seniorů spočívá v udržení a rozvoji duševní aktivity seniorů. Funkce posilovací, která bývá pokládána za nejdůležitější, má přispívat k posilování sociální integrace seniorů a souvisí s podporou jejich aktivního života s jejich zájmy, potřebami a schopnostmi.

Haškovcová (2010, s. 129) pak dělí funkce podle zaměření na určité osobnostní stránky účastníků řízení a rozlišuje funkci vzdělávací, jejímž cílem je osvojování si poznatků, zkušeností a informací a osvojování si dovedností. Dále funkce kultivační, která přispívá k rozvoji osobnosti v kulturních, uměleckých a pohybových oblastech. A poslední funkci sociálně-psychologickou, která se týká oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje.

2.4 MOTIVACE VE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Podle Plhákové (2004, s. 472) motivace představuje soubor všech motivů, obvykle vedoucích k aktivizaci a konkrétnímu chování, včetně prožívání, jež mají za cíl dosáhnout změny v současné neuspokojivé situaci či usilují o dosažení něčeho prospěšného.

Z obecného hlediska lze motivaci chápat jako vzájemné ovlivňování se všech faktorů, které působí na směr a způsob chování člověka vedoucí ke konkrétnímu jevu, případně záměru. V motivaci jsou zahrnuty jednak vnější cíle a pobídky, ale také motivy vnitřní. Z hlediska stárnoucí populace jsou zejména vnitřní motivy velmi specifické (Šauerová a Vadíková, 2013, s. 99).

Nakonečný (2009, s. 620), uvádí, že motivace usměrňuje aktivitu člověka a pobízí organismus k takovému chování, které zajistí udržení vnitřní rovnováhy a dosažení růstu osobnosti. Člověk nakonec dosáhne stavu uspokojení a niterní pohody, ke kterým dospěje využitím nezbytných prostředků.

Beneš (2003, s. 140-141) uvádí, že motivace vedoucí seniory k dalšímu vzdělávání závisí „...hlavně na dosaženém vzdělání, dřívější účasti na dalším vzdělávání, ale i na druhu vzdělání; na dříve rozvinutých zájmech zabývat se různými oblastmi vědění a na účasti na kulturním životě; na sociální aktivitě v rodině i mimo rodinu, na politické angažovanosti, snaze zlepšit věci v komunitě, prosadit zájmy seniorů atd. Vzdělávání může být také hobby, zájem o poznání. Motivem je často touha po sociálních kontaktech, očekávání okolí, ale i snaha najít smysl života ve vědomí vlastní konečnosti, zvládnutí tělesných, psychických a sociálních změn, udržování vlastních sil.“

Klevetová s Dlabalovou (2008, s. 35) uvádí, že motivaci lze označit za hybnou páku lidského chování nutící člověka k tomu, aby usiloval o uspokojování svých vlastních potřeb. V případě lidských potřeb se nejedná pouze o biologické potřeby, ale také o sociální a pracovní existenci. Vlivem chronických omezení způsobujících různá funkční omezení dochází u člověka k potlačování rozvoje doposud získaných schopností a trvalých hodnot. Výhodiskem pro motivaci je snaha organismu o dosažení rovnováhy mezi sebou a prostředím pomocí takových činností, které přispějí k dosažení vlastního uspokojení a soběstačnosti.

Motivace je především tím, na čem záleží, při rozhodování seniora o tom, zda vůbec

vstoupit či nevstoupit do procesu vzdělávání a také zda v tomto procesu setrvá, či ho předčasně ukončí. Vzdělávání seniorů se odlišuje od vzdělávání ostatní populace především tím, že v tomto případě absentuje vnější tlak na zvyšování či získávání kvalifikace, což způsobuje minimální či téměř žádnou vnější motivaci. To znamená, že v případě vzdělávání seniorů sehrává primární roli především vnitřní motivace, která je založena na výše uvedených faktorech a odvíjí se tedy od osobních pohnutek. Další vzdělávání je tak u seniorské populace založeno především na dobrovolnosti a záleží výlučně na vzdělávaném, zda vůbec a případně jakou oblast a typ vzdělávání si k uspokojení dané potřeby zvolí (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 72).

Motivační fáze má z hlediska didaktického procesu nesmírně důležitý význam. Stanovení cílů a účelu vzdělávání posiluje sebedůvěru seniorů a přispívá k jejich motivaci uspokojovat svoje potřeby.

Klevetová s Dlabalovou (2008, s. 36) formulovaly „*Tři klíče k motivaci*“:

Touha dosáhnout cíle: Je moje touha dosáhnout cíle dost velká? Kdo je mi oporou? – Dokáže senior spolu se zdravotníky plánovat časové a konkrétní cíle, které jsou reálné a jsou v jeho možnostech?

Důvěra ve vlastní schopnosti: Věří senior, že to dokáže? Kdo je mu oporou?

Vlastní představa dosažené změny: Dokáže si senior sám sebe představit s dosaženou změnou? Jaké aktivity bude dělat, jak bude sám se sebou spokojený?“

Mužík (2004, s. 148) nahlíží na motivaci ke vzdělávání dospělých prostřednictvím tzv. Pyramidy učebních motivů. Vrchol pyramidy podle uvedeného autora představuje individuální užitek, čímž míní vykonávání nějaké činnosti na základě osobní vůle, ne proto, že to po něm vyžaduje okolí. Mužík tak staví na předpokladu, že dospělý jedinec již nemá potřebu, ale může se učit. V tomto případě pak motivace vzdělávat se prvořadě vyplývá z toho, jaký mu vzdělávání přinese užitek. Na takto definovaný vrchol pyramidy, kterým je vyjádřena maximalizace výhod, navazují další, nižší úrovně pyramidy, kterými jsou sociální jistota, zvýšená výkonnost a nabytí odborných znalostí.

Špatenková se Smékalovou (2015, s. 165), pak výše uvedenou Mužíkovu Pyramidu učebních motivů vzdělávání dospělých modifikují pro vzdělávání seniorské populace a uvádějí: „*Na základně pyramidy zajisté zůstane získávání informací jako rozšiřování vědomostí a dovedností seniorů, půjde o kognitivní, respektive edukační dimenzi. Tyto získané informace zajistí seniorům individuální prožitek, máme na mysli intrapsychickou*

dimenzi. Dále vnímáme individuální prožitek jako předpoklad pro sounáležitost seniorů, sdílení zkušeností a navazování sociálních kontaktů při učení, jde tedy také o dimenzi sociální. Vrchol pyramidy pak uzavírá sebeaktualizace seniorů (tj. využívání svých potencialit, sebevyjádření), což vnímáme jako filozofickou dimenzi, která reflektuje životní smysl a kvalitu života.“

Na téma motivace starší dospělé populace k účasti na dalším vzdělávání bylo realizováno několik výzkumů, které byly přímo zaměřeny na motivaci vedoucí seniory k účasti na vzdělávání. Jako příklad lze uvést empirický výzkum Vzdělávání dospělých 2005, prováděný Rabušicovou a Rabušicem (2008, s. 267). Uvedený výzkum byl zaměřen v rámci dospělé populace také na starší osoby, konkrétně na skupinu osob v rozmezí od 50–65 let a zkoumal jejich motivaci a zájem, a to zejména o neformální vzdělávání. Prvotním motivačním vlivem, který se v rámci uvedeného výzkumu projevil, byl motivační vliv k účasti na vzdělávání spojený s již nabytou dřívější zkušeností s účastí na vzdělávací aktivitě a současně se také projevil pokles motivace k účasti na vzdělávání s rostoucím věkem respondentů. Výzkumem bylo rovněž zjištěno, že častěji mají chuť a potřebu vzdělávat se starší dospělí s vyšším dosaženým vzděláním tedy úplným středním vzděláním s maturitou nebo vysokoškolským vzděláním (Rabušicová, Rabušic, 2008, s. 275).

3 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ

Z předchozích kapitol je patrné, že to, jak člověk žije v seniorském věku, po ukončení pracovní kariéry je ovlivňováno celou řadou faktorů. Jednak to jsou faktory individuální povahy, ale také faktory přicházející z vnějšku, z okolního prostředí. Na základě všech těchto faktorů pak každý jedinec přistupuje k utváření si své vlastní strategie k prožívání seniorského života. Haškovcová (2010, s. 123) například utváření této strategie nazývá jako „*druhý životní program*“. S ohledem na životní etapy, jak je například charakterizoval Laslett (In: Špatenková, Smékalová, 2015, s. 53) by bylo možné říci, že se jedná o druhý program pro období třetího věku, které je charakterizováno jako období úspěchů a naplnění bez ekonomické aktivity. Přičemž termín třetí věk bývá nezdědka spojován se vzděláváním seniorů v akademiích a univerzitách třetího věku (Špatenková, Smékalová, 2015, s. 53).

Jakékoli činnosti, včetně zájmových, lze pokládat za prospěšné, neboť mohou člověku přinášet jak potěšení, tak i uspokojení. Ale, jak je to s koníčky, povídáme-li se na ně z pohledu úvah o druhém životním programu. Protože k tomu, aby se koníček mohl stát opravdovým druhým životním programem, musel by naprosto pozbyť povahu pouhé náhrady, či doplňku. Jedinec i společnost, která ho obklopuje, by museli ve shodě zájmovou činnost respektovat a uznávat za stěžejní, což se ve skutečnosti děje jen z části. Tak jaké tedy jiné možnosti existují dnes pro vyplnění volného času u osob, které se nechtějí s nástupem do důchodu smířit s denním stereotypem a chtějí být i nadále aktivní? U starších lidí mohou volnočasové aktivity poměrně významně napomoci k prevenci hrozícího sociálního vyloučení, k potlačování pocitu odloučenosti, ale zrovna tak mohou i pozitivním způsobem napomáhat jako preventivní opatření proti vzniku nezbytnosti poskytování péče starším občanům ze strany státu. Bočková, Hastrmanová, Havrdová (2011, s. 133) jako příklady uvádějí „*rozvoj dovedností, zlepšení fyzické aktivity, zvýšení kreativity a vlastního vyjádření, pocit užitečnosti a zodpovědnosti, uspokojení z péče o druhé, možnost vyjádření názoru, možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém, důvod k vycházení z domu a cestování, příležitost k vedení týmu, setkávání v klubech a dalších skupinách.*“

V podmínkách České republiky jsou volnočasové aktivity pro seniory organizovány v převážné většině neziskovým sektorem a obcemi, v ojedinělých případech i kraji. Aktivní podpora ze strany státu je na nízké úrovni, a navíc systém jejího získání je velmi nepružný, složitý a zdlouhavý. Poskytování možností pro volnočasové využití je odvislé

od velikosti obce, ve které konkrétní senior žije. V menších obcích se senioři mohou jen v málo případech spoléhat na to, že jim volnočasové aktivity bude organizovat nějaká instituce, avšak je zde předpoklad, že si obyvatelé vytvoří vlastní aktivity svépomocí ze svého vlastního podnětu. Obec je v takovém případě zpravidla podpoří tím, že jim poskytne zázemí a popřípadě další vybavení. Ve větších sídlech, kde bývá soudržnost občanů zpravidla na nižší úrovni, lze očekávat možnosti širšího výběru aktivit, které jsou určeny seniorům a jsou pro ně připravovány jinými organizacemi a institucemi. (Bočková, Hastrmanová, Havrdová, 2011, s. 136).

Volný čas a aktivity seniorů v něm vykonávané výstižně definuje Janiš ml. (2011, s. 694), podle uvedeného autora *„Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku. Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení.“*

Podle Saka a Kolesárové (2012, s. 102) k nejčastějším volnočasovým aktivitám seniorů lze řadit sledování televizních programů, poslech rádia, četbu, turistické aktivity, aktivní výkon sportovních činností, práce s počítačem a internetem, zahradničení, navštěvování restauračních a kavárenských zařízení, provozování sexuálních aktivit, chalupaření a chataření.

Autoři Remr a Ďurda uskutečnili v roce 2016 výzkumné šetření, jehož cílem bylo mimo jiné získat empirická data od respondentů, seniorů o vykonávání aktivit v rámci jejich volného času, a na základě získaných dat formulovat doporučení, které by vedlo k zajištění lepších podmínek, podpoře a rozvoji aktivního stárnutí. (Remr, Ďurda, 2016, s. 7). Na základě spontánních odpovědí 724 respondentů uvedení autoři sestavili přehled nejčastějších činností, které senioři ve svém volném čase vykonávají, přičemž do přehledu zahrnuli pouze ty činnosti, u nichž se vyskytla minimální četnost alespoň 2 %. Nejčastěji uváděnými činnostmi byly *„sledování TV, procházky, četba, rodina, chataření, chalupaření, zahrádkaření, nakupování, cestování, turistika, návštěvy restaurací, kaváren, cukráren, vaření, pečení, s kamarády, křížovky, sudoku, ruční práce, (vyšívání, pletní), domácnost, rádio, odpočinek (relax, spánek), návštěvy kina, divadla, opery, kulturní akce, cvičení, domácí zvíře (pes, kočka), jízda na kole, deskové hry, karty, kutilství sport, počítač, internet, rybaření, plavání“* (Remr, Ďurda, 2016, s. 29). Pokud měli respondenti možnost v rámci daného výzkumu uvést, o jaké z nabízených

aktivit by eventuelně měli zájem, pak nejvyšší zájem senioři projevili o turistické výlety, promítání filmů, plavání, účast na přednáškách o zdraví, skupinové návštěvy galerií, divadel, koncertů a návštěvy solných jeskyní. Zřetelně nižší zájem pak dotazovaní respondenti projevili a aktivity edukativního charakteru, především výuku práce na počítači, jazykové kurzy, univerzitu třetího věku (Remr, Ďurda, 2016, s. 34).

3.1 VZDĚLÁVACÍ AKTIVITY

Vzdělávací aktivity, které jsou určeny ke vzdělávání seniorské populace bývají soustředěny zejména do měst, kde je pro pořádání takovýchto aktivit poměrně snadno dostupné potřebné zázemí a infrastruktura. Ve městech, kde v České republice působí vysoké školy či univerzity není v dnešní době ničím neobvyklým, že tato zařízení nabízí série různých přednášek, vzdělávacích kurzů a dalších aktivit pořádaných v rámci univerzit třetího věku. Nabídka vzdělávacích aktivit bývá doplňována také ze strany dalších institucí, jako jsou například knihovny, muzea, galerie, hrady, zámky a zájmová sdružení, tyto však nejsou primárně určeny pouze pro seniory, nicméně mohou tak být aktivitami v rámci, kterých dochází ke vzájemnému obohacování mezi generacemi a mohou také přispět k upevňování pozice seniorů v rámci společnosti a zabraňovat jejich vyčleňování (Janiš a Skopalová, 2016, s. 95-96).

Podle Šeráka (2009, s. 183) bývá zájmové vzdělávání nezřídka pokládáno za obdobu vzdělávání zájmového, a to především z toho důvodu, že u uvedených typů vzdělávání je možné spatřovat celou řadu společných rysů, jakými jsou dobrovolnost, zaměření na volný čas a uspokojování osobních potřeb. Takovéto zařazení je podle Šeráka však nesprávné, neboť i přesto, že většina vzdělávacích aktivit seniorů je zájmového charakteru, v důsledku demografických změn populace sehrává další profesní vzdělávání seniorů stále větší význam. Lidé zůstávají ekonomicky aktivní i v pozdějším věku a je tak pro ně důležité, aby měli možnost aktualizovat si svoji odbornost, znalosti a dovednosti.

Janiš a Skopalová (2016, s. 82) uvádí, že význam seniorského vzdělávání nelze spatřovat výlučně jen v osvojování si nových znalostí nebo rozšiřování znalostí dosavadních, ale odráží se rovněž i ve zdravotním stavu seniorů. Tím není myšleno, že by se senioři měli účastnit kurzů zaměřených na stravu, popřípadě pohybovou činnost, ale vzdělávání se pozitivně promítá do oblasti sociálního a psychického zdraví.

Některé výzkumy poukazují na fakt, že vzdělávací aktivity, které absolvují jedinci postproduktivního věku, napomáhají k jejich životnímu uspokojení, k naplňování pocitu důstojnosti, zařazování se do společnosti, ale rovněž i k utužení duševního a fyzického zdraví (Mühlpachr, 2009, s. 138).

Příklady dobré praxe ve vzdělávání seniorů

Například podle Mühlpachra (2009, s. 139) nejčastěji uváděnými formami vzdělávání seniorů bývají kluby aktivního stáří, seniorská centra, lidové univerzity, univerzity a akademie třetího věku.

Specifickou podobu vzdělávání představují lidové univerzity, které jsou formou vzdělávání určenou k edukaci osob postproduktivního věku. Tato podoba vzdělávání se těšila oblibě především v německy mluvících zemích a ve Skandinávii. Základ této formy vzdělávání je založen na principu, kdy starší studenti, zájímající se o studium, vzdělávací program, který si zvolí, absolvují dohromady s mladými studenty. Zmíněná forma vzdělávání pozitivním způsobem ovlivňuje zejména vzájemné vztahy mezi oběma generacemi. Mladí lidé mají možnost pochopit problémy starší populace a senioři naopak získávají prospěch z toho, že mají možnost aktivně se zapojovat do komunikace s mladší generací, která je uznává (Mühlpachr, 2009, s. 139).

O klubech aktivního stáří stejně tak jako o akademiích třetího věku slyšíme poměrně často, neboť v České republice mají poměrně dobrou tradici. Zmíněné formy představují možnosti vzdělávání nasměřované k naplňování vzdělávacích potřeb osob v postproduktivním věku, k jejichž uplatňování dochází v těch českých regionech, v nichž se nevyskytuje žádná vysoká škola. Fungování Akademií třetího věku bývá obvykle zaštiťováno celou řadou různých organizací a institucí, jakými jsou například místní domy kultury, organizace Českého červeného kříže či Akademie J. A. Komenského. Obsah výuky je charakteristický tím, že svým obsahem bývá vhodně přizpůsoben místním potřebám a osobním zájmům osob v postproduktivním věku. Zaměření klubů aktivního stáří bývá obdobné, avšak s tím rozdílem, že se vyznačují rozvíjením osobních zájmů seniorů, budováním stálejších neformálních vztahů a naplňováním potřeb sociálního kontaktu (Mühlpachr, 2009, s. 139).

Za nejnáročnější způsob vzdělávání zaměřený na seniory bývají považovány univerzity třetího věku, které reprezentují formálně respektované instituce. Jedná se o instituce,

které seniorům poskytují možnost účastnit se vysokoškolského studia v celé řadě různých oborů (Mühlpachr, 2009, s. 139).

PRAKTICKÁ ČÁST

4 VYMEZENÍ CÍLE

Cílem praktické části je provést výzkumné šetření a předložit jaké důvody vedou seniory k účasti na zájmovém vzdělávání. Především tedy zda se studující senioři vzdělávají z důvodu pocitu nedostatku sociálního kontaktu nebo u nich převládá potřeba vlastního osobního rozvoje a seberealizace. Dalším cílem je také zjistit, souvislost mezi dosaženým vzděláním a přístupem k dalšímu vzdělávání.

Průzkum byl proveden u seniorů ve věku od 65 let, kteří jsou účastníci vzdělávacích organizací z Prahy a kteří se aktivně podílí na zájmovém vzdělávání. Původní záměr práce byl cílit na vzdělávací a kulturní centrum Elpida Praha. Bohužel návratnost dotazníků byla tak nízká, že bylo nutno kontaktovat další vzdělávací centra a kluby seniorů v Praze jako je Občanské sdružení Remedium, Centrum celoživotního vzdělávání a Klub aktivního stáří. Bohužel celkové šetření bylo ovlivněno nynější epidemií Covid-19

4.1 STANOVENÍ PRŮZKUMNÝCH PŘEDPOKLADŮ

Pro praktickou část bakalářské byly jsou stanoveny tři předpoklady, které byly ověřeny dotazníkových šetřeními.

- Předpoklad č. 1
Předpokládáme, že senioři s vyšším dosaženým vzděláním mají obvykle kladnější přístup k dalšímu vzdělávání. (otázky 4,5,6,7)
- Předpoklad č. 2
Předpokládáme, že studující senioři se účastní organizovaného vzdělávání z důvodu pocitu nedostatku sociálního kontaktu. (8,9,10,11,12,13)
- Předpoklad č.3
Předpokládáme, že senioři se účastní zájmového vzdělávání z důvodu vlastní seberealizace a osobního rozvoje. (14,15,16,17,18,19,20,21,22)

4.2 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ A VÝZKUMNÝ VZOREK RESPONDENTŮ

Jako výzkumnou metodu autorka zvolila kvantitativní metodu. Jednalo se o dotazníkové šetření, které je vhodné pro svou časovou nenáročnost, anonymnost a jeho prostřednictvím je možno oslovit velký počet respondentů. *„Kvantitativní výzkum využívá náhodné výběry, experimenty silně strukturovaný sběr dat pomocí testů, dotazníků nebo pozorování. Konstruované koncepty zjišťujeme pomocí měření, v dalším kroku získaná data analyzujeme statickými metodami s cílem je explodovat, popisovat, případně ověřovat pravdivost našich představ o vztahu sledovaných proměnných.“* (Hendl, 2005, s.46)

Dotazník byl vytvořen vlastní konstrukcí autorky. Distribuován byl pomocí nástroje <http://www.surveymonkey.cz/>, který je určený pro velmi snadnou tvorbu online dotazníků. Dotazník byl rozeslán pomocí newsletterů a Facebooku do vzdělávacích institucí a seniorských klubů v Praze.

„Dotazník je výzkumný a diagnostický nástroj ke shromažďování informací prostřednictvím dotazování vybraných respondentů.“ (Průcha, 2014, s. 88)

Dotazník se skládal z 22 otázek a byl směřován na seniory od 65 let, kteří jsou klienty vzdělávacích organizací. Výzkum probíhal od prosince 2020 do ledna 2021 a odpovědělo 77 respondentů. Před započítáním výzkumu autorka využila předvýzkum, kde si na úzkém vzorku respondentů svých blízkých známých ověřila platnost dotazníku a posléze ho pustila do oběhu. Při tvorbě otázek se vycházelo z cílů práce. V dotazníku jsou použity tři uzavřené otázky 2, 5 a 12 a zbylé otázky jsou polouzavřené. Otázka č. 1 a 2 zjišťovali věk a pohlaví respondentů. Otázky 4, 5, 6, 7 měli zjistit souvislost mezi dosaženým vzděláním a přístupem k dalšímu vzdělávání. Druhá část dotazníku s otázkami 8, 9, 10, 11, 12, 13 měla zdůvodnit účast na organizovaném vzdělávání z pohledu nedostatku sociálního kontaktu. Ve zbývajících otázkách 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 se předpokládá, že účast na zájmovém vzdělávání je z důvodu osobního rozvoje a seberealizace.

Základní soubor + výzkumný soubor/vzorek, typ výběru vzorku:

Základní soubor: byli senioři, kteří se účastní zájmových a vzdělávacích aktivit a jsou účastníci organizovaného vzdělávání ve věku od 65 let.

Výběrovým souborem: byli senioři z Prahy, kteří se účastní zájmových a vzdělávacích aktivit a jsou klienty organizovaného vzdělávání ve věku od 65 let, v počtu 77 respondentů.

Místo výzkumu: Centra celoživotního vzdělávání a Klub aktivního stáří Praha, Občanského sdružení Remedium Praha a samozřejmě klienti vzdělávacího a kulturního centra Elpida Praha.

Vzorek respondentů: byl vybrán náhodným výběrem metodou pravděpodobnostního výběru. „Náhodný výběr je z hlediska teorie pravděpodobnosti nejlepším výběrem. Jeho osoby dobře reprezentují základní soubor.“ (Gavora, 2000, s. 60)

4.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

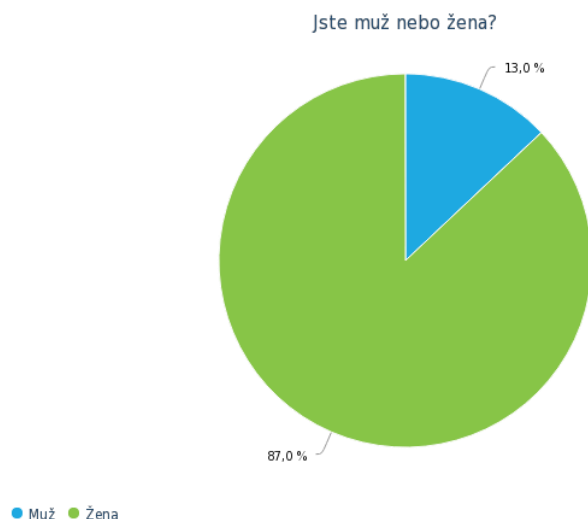
Graf č.1 : Respondenti podle věku



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Z výše uvedeného grafu je patrné, že z celkového počtu 77 respondentů je nejvíce zastoupena skupina spadající do věkové kategorie 65 – 70 let, kde odpovědělo 42 (54,5%) respondentů. V kategorii 70 – 79 let odpovědělo 34 osob (44,2 %) a nejméně početnou skupinou byli senioři ve věku 80 a více let, kdy se průzkumu účastnilo jen (1,3 %).

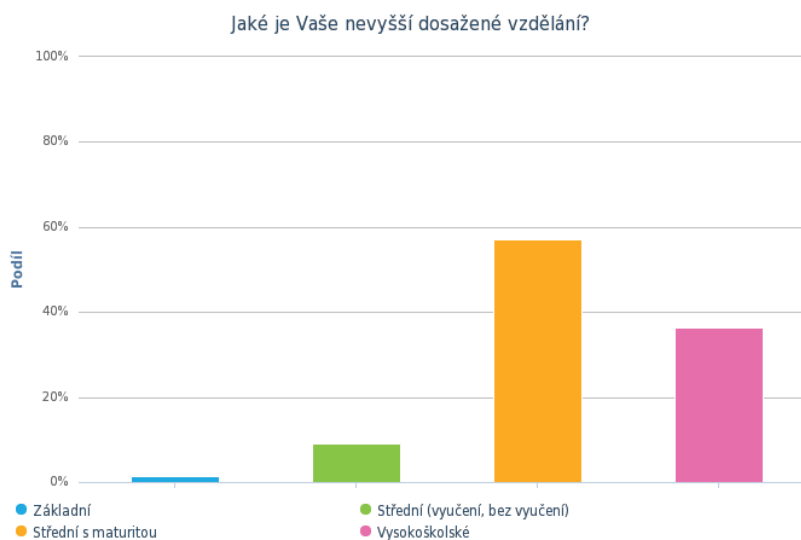
Graf č. 2: Rozdělení respondent podle pohlaví



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Z celkového počtu 77 respondentů bylo 10 mužů (13 %) a 67 žen (87 %). Z tohoto údaje vyplývá, že ženy seniorky jsou mnohem aktivnější a společenější. Ženy odcházejí i dříve do důchodu než muži a tudíž jsou i v lepší fyzické kondici. Hledají nějakou aktivitu, která by naplnovala jejich volný čas a utvářela jim denní program. Chtějí se setkávat se svými vrstevnicemi a to jim organizované vzdělávání nabízí.

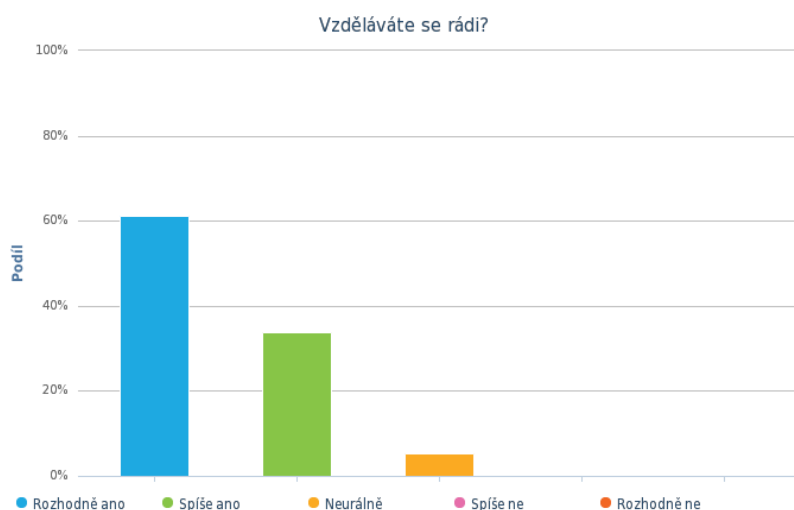
Graf č. 3: Vymezení respondentů dle vzdělání



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Nejvíce respondentů patří do skupiny se středoškolským vzděláním zakončeným maturitou, kterých bylo 42 (54,2 %). Následovala kategorie vysokoškolsky vzdělaných lidí v počtu 28 (36,4%) a nejméně respondentů bylo se základním vzděláním 1 (1,3%) a občanů se střední školou bez maturity 6 (8,1 %). V tomto ohledu je patrné, že předchozí vzdělávání je velmi důležité pro účast a vztah k dalšímu vzdělávání.

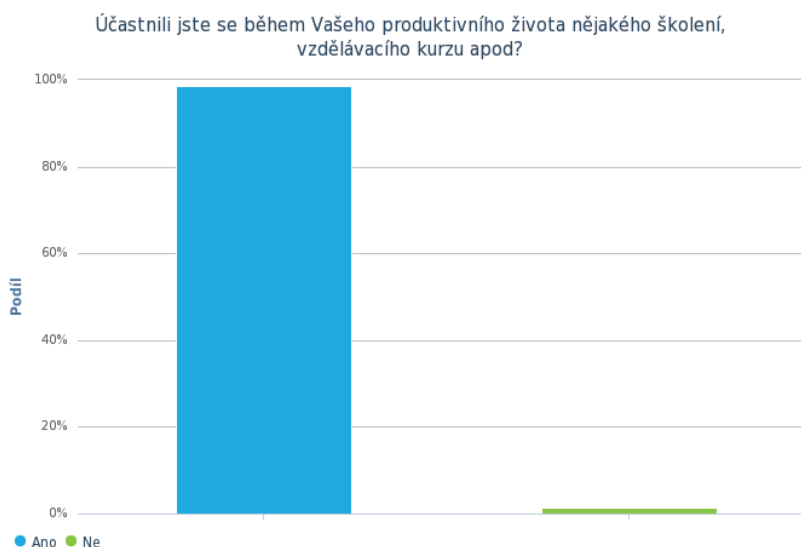
Graf č. 4: Respondenti podle zájmu o vzdělávání



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Cílem čtvrté otázky bylo zjistit vztah respondentů k dalšímu vzdělávání. Nejvíce zastoupených odpovědí bylo rozhodně ano 47 lidí (61 %), následovala odpověď spíše ano, kterou zvolilo 26 (33,8 %) respondentů a neutrálně odpověděli 4 (5,2 %) z nich. Odpověď spíše ne a rozhodně ne nezvolil ani jeden respondent. Je tedy zřejmé, že aktivita ve formě vzdělávání je pro seniory velmi atraktivní.

Graf č. 5: Účast na vzdělávání v průběhu produktivního života



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

V této otázce potvrdil pouze 1 (1,3 %) respondent neúčast na školení či vzdělávacím kurzu, naopak ostatních 76 (98,7 %) respondentů se nějakého vzdělávání školení či vzdělávacího kurzu zúčastnilo. I tato otázka by měla potvrdit, že předchozí účast například na profesním vzdělávání přispívá k motivaci zájmového vzdělávání.

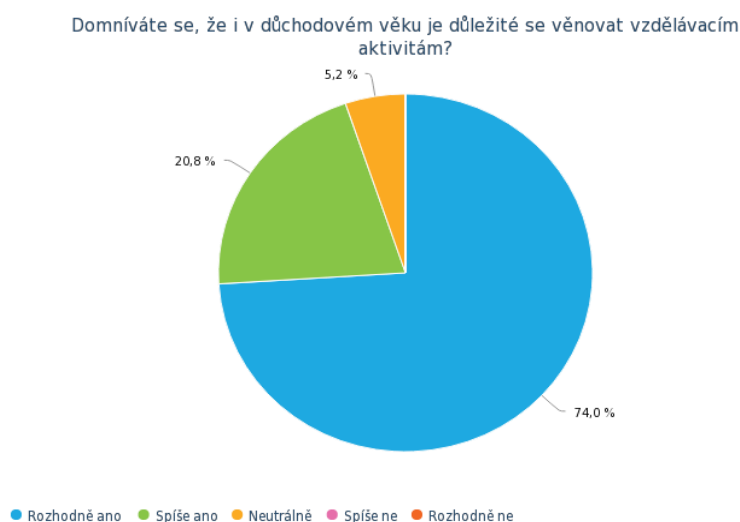
Graf č. 6: Důvody k účasti na zájmovém vzdělávání



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Většina respondentů v počtu 42 (54,5 %) se účastní z důvodu rozšíření znalostí, následuje všeobecný přehled 17 (22,1 %) a možnost seberealizace 12 (15,6 %). Všechny tyto uvedené důvody jsou vnitřní motivací seniorů, která je považována za předpoklad a setrvání v procesu vzdělávání. Pro 5 (6,5 %) respondentů je to společenský kontakt. Pouze 1 (1,3 %) respondent měl jiné osobní důvody. Tato otázka zčásti odpovídá a potvrzuje dané předpoklady. Jak seberealizace a rozšíření znalostí, tak i společenský kontakt spolu úzce souvisí při účasti na zájmovém vzdělávání.

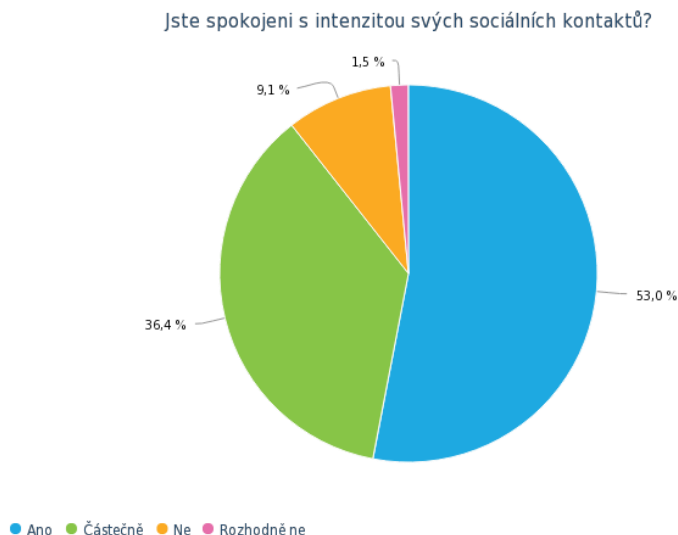
Graf č. 7: Význam vzdělávacích aktivit respondentů v důchodovém věku



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

S tímto předpokladem souhlasilo 57 (74%) respondentů, kteří vzdělávání přisuzují velký význam. Důležitost zájmu vzdělávat se v důchodovém věku je také spojena s pravidelným režimem, možnost cestovat a setkávat se lidmi. Dalších 16 respondentů (20,8 %) považuje účast na edukačních aktivitách za přínosný a také se přiklonilo k odpovědi spíše ano. Jen 4 z nich (5,2 %) odpověděli neutrálně. K názoru, že vzdělávání v seniorském věku není důležité se nepřiklonil ani jeden respondent.

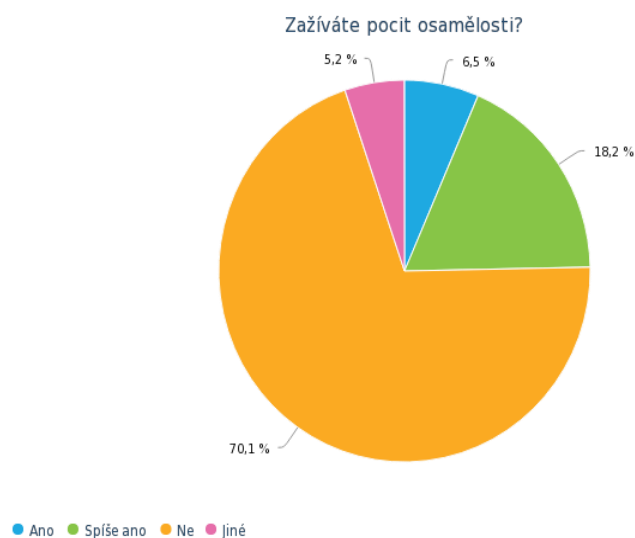
Graf č. 8: Spokojenost s intenzitou sociálních kontaktů



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

V této otázce 41 (53 %) respondentů uvedlo spokojenost se svými sociálními kontakty, a dalších 28 (36,4 %) respondentů bylo spokojeno částečně. 7 (9,1 %) respondentů spokojeno není a 1 (1,5 %) senior byl dokonce absolutně nespokojen. Účast na organizovaném vzdělávání jim pomáhá udržovat vztahy se svými vrstevníky a aktivně budovat nové vztahy i s mladší generací.

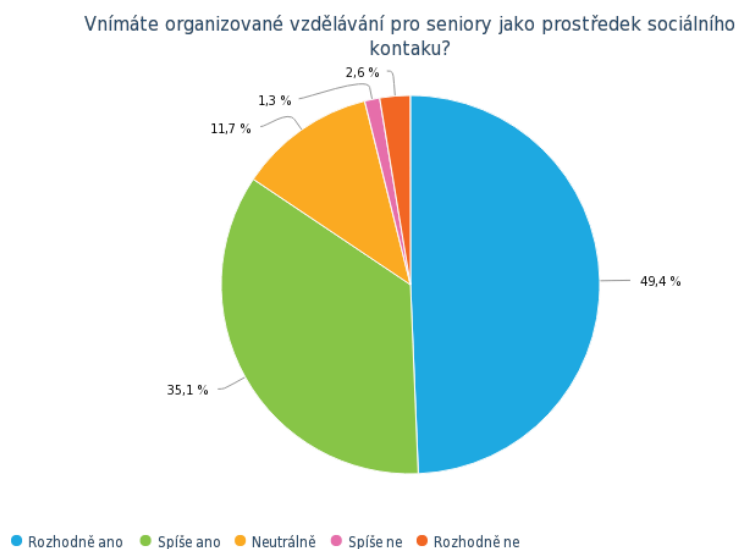
Graf č. 9: Respondenti dle pocitu osamělosti



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

V této otázce uvedlo 54 respondentů (70,1 %), že pocit osamělosti nezažívá. 18,2 % tedy 14 respondentů tento pocit vnímá částečně a 5 (6,5 %) respondentů se cítí osaměle. Jen 4 (5,2%) respondenti neuvedli žádný svůj pocit. I v této otázce je zřejmá pozitivní souvislost s organizovaným vzděláváním, společenskými aktivitami a udržování sociálních kontaktů. Proto aktivní senioři nijak osamělost nepociťují.

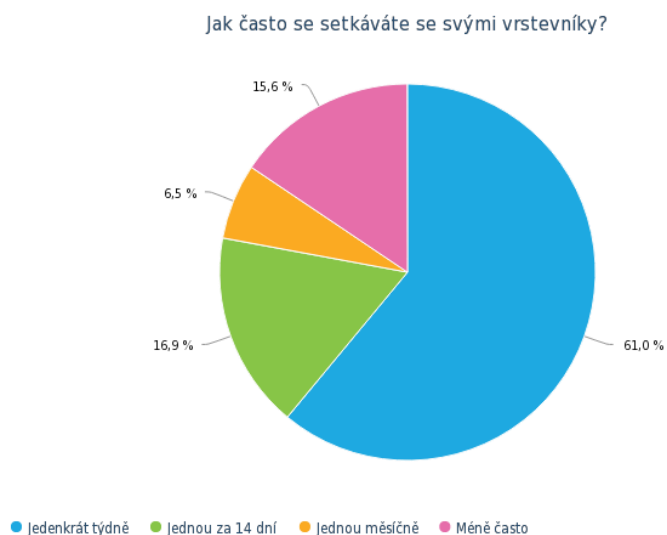
Graf č. 10: Vzdělávání jako prostředek sociálního kontaktu.



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Téměř polovina respondentů souhlasí s tím, že sociální kontakt je velmi důležitý. Senioři při učení navzájem sdílejí stejné zkušenosti, utužují vztahy v rámci skupiny a navazují sociální kontakty. Pro tuto možnost se vyslovilo 38 (49,4 %) z nich a dalších 27 (35,1 %) uvedlo spíše ano. Pro neutrální odpověď bylo 9 (11,7 %) respondentů, a 1 (1,3 %) respondent dal odpověď spíše ne. Rozhodně ne zvolili 2 (2,6%) respondenti.

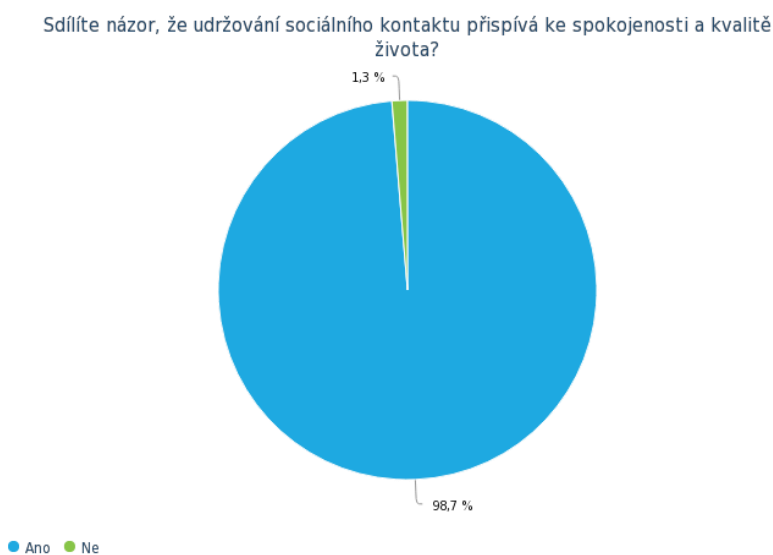
Graf č.11: Četnost setkávání s vrstevníky



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Převážná část respondentů 47 (61 %) zvolila možnost jedenkrát týdně. Druhou nejčastější odpovědí bylo jednou za 14 dní, kterou zvolilo 13 respondentů (16,9 %) a jen jednou měsíčně uvedlo 5 respondentů (6,5 %). Poslední možnost méně často uvedlo 12 (15,6 %) respondentů. I v této otázce je evidentní spojitost s organizovaným vzděláváním jako pozitivním prostředkem setkávání se seniorů mezi sebou.

Graf č.12: Udržování sociálního kontaktu přispívá ke kvalitě života a spokojenosti



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Sociální vztahy tvoří jednu z oblastí kvality života. Kvalita života je zmiňována jako pocit životní spokojenosti a štěstí, proto sociální kontakty k ní neodmyslitelně patří. Již z předchozí otázky je vidět, že respondenti, kteří se zúčastnili výzkumu nepocítují osamělost. Z grafu je zřejmé, že většina respondentů tedy 76 (98,7 %) sdílí názor, že sociální kontakt plní významnou roli v jejich životě. Pouze 1 respondent (1,3 %) uvedl zápornou odpověď.

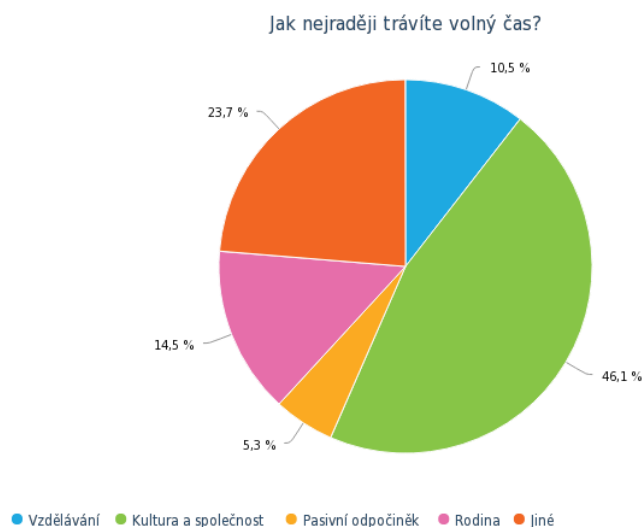
Graf č.13: Organizovaném vzdělávání je prostředkem sociálního kontaktu



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Z celkového počtu respondentů jich 49 (63,2 %) považuje účast na vzdělávacích aktivitách jako významný prostředek ke kontaktu s jinými lidmi. I tady senioři vnímají důležitost sociálních kontaktů. Dalších 25 (32,9 %) respondentů tento jev vnímá stejně pozitivně. Naopak 3 (3,9 %) respondenti s tímto předpokladem nesouhlasí. Po ukončení profesního života je organizované vzdělávání jedním z prostředků, které nabízí pravidelný kontakt s jinými lidmi a také nezbytný pravidelný režim.

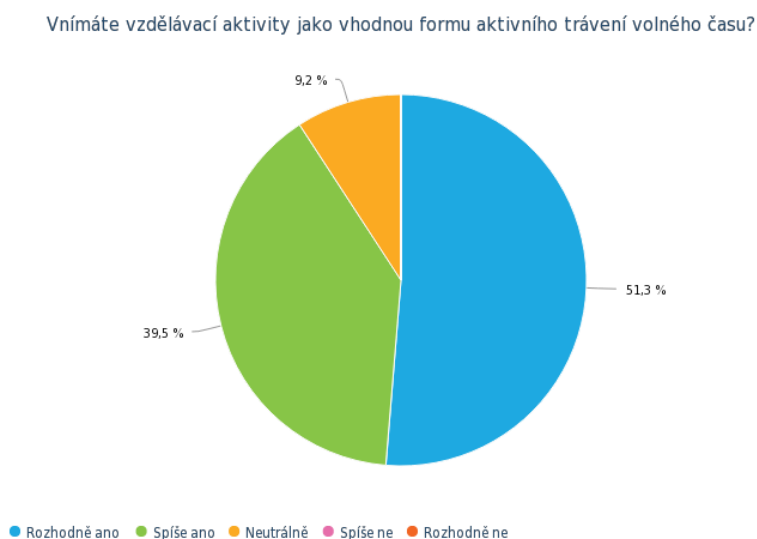
Graf č. 14: Způsob trávení volného času



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Nejčastěji zmiňovanou položkou byla kultura a společnost s počtem 36 (46,1 %) respondentů, možnost jiné aktivity zvolilo 18 (23,7 %) respondentů. U této otázky je zřejmé, že měla být nabídnuta i otevřená odpověď, jelikož u poměrně velké skupiny neznáme oblíbenou činnost. Na třetím místě byla možnost trávení času s rodinou, kterou uvedlo 11 (14,5 %) respondentů. Nejméně respondentů 4 (5,3 %) uvedlo pasivní odpočinek a pro vzdělávání se rozhodlo 8 (10,5 %) respondentů.

Graf č.15: Vzdělávací aktivity jako forma aktivního trávení volného času.

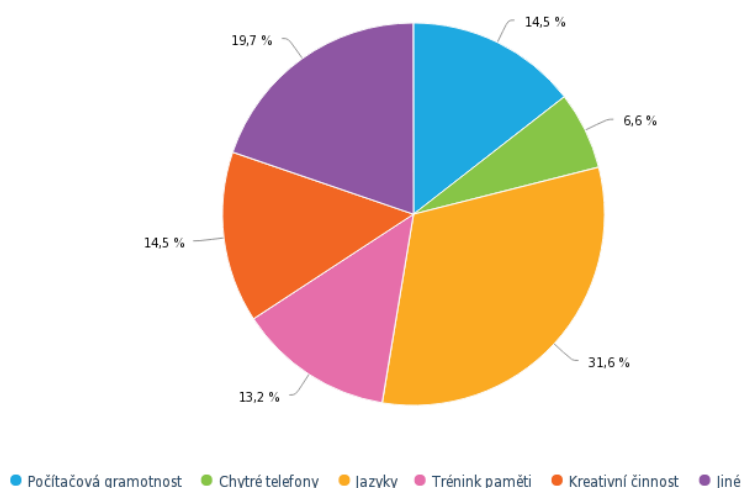


Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Většina respondentů považuje vzdělávací aktivity jako prospěšné a vnímají je jako efektivní formu trávení volného času. Pro kladnou odpověď se rozhodlo 40 (51,3 %) respondentů a dalších 30 (39,5 %) respondentů uvedlo spíše ano. Zbýlých 7 (9,2 %) respondentů se rozhodlo pro neutrální odpověď.

Graf č.16: Nejvíce vyhledávané aktivity

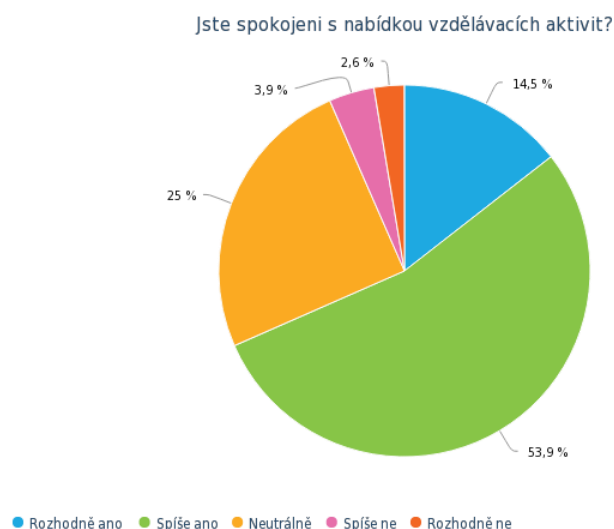
Jakým vzdělávacím aktivitám se v institutu věnujete nejraději?



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Nejoblíbenější zájmovou aktivitou pro seniory je výuka jazyků, kterou zvolilo 25 (31,6 %) respondentů. Se stejným počtem respondentů 11 (14,5 %) skončila počítačová gramotnost a kreativní činnost. Další oblíbenou aktivitou seniorů je trénink paměti 10 (13,2 %) seniorů. Na posledním místě byly respondenty zvoleny chytré telefony 5 (6,6%). Nespecifikované aktivitě se věnuje 15 (19,7 %) respondentů. I v tomto případě chyběla otevřená odpověď z které bychom se dozvěděli další možnost zájmové aktivity.

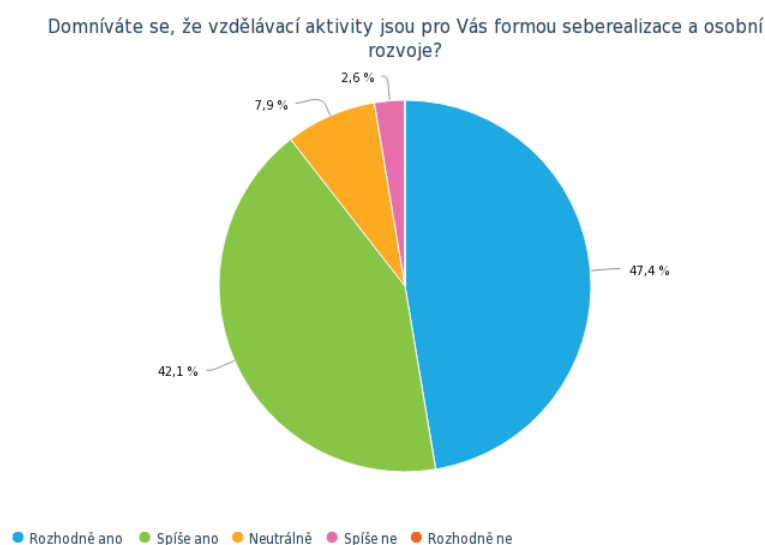
Graf č. 17: Spokojenost s nabídkou vzdělávacích aktivit.



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Nabídka vzdělávacích aktivit v Praze je opravdu rozmanitá. Z velké části je nabízena neziskovými organizacemi, které se přizpůsobují individuálním potřebám seniorů. Převážná většina respondentů tedy 42 (53,9 %) je s nabídkou spokojena. Dalších 11 (14,5 %) respondentů hodnotilo nabídku velmi kladně. Jako neutrální se jeví 19 (25%) respondentům a negativně ji hodnotí 5 (3,9 % a 2,6%) respondentů.

Graf č. 18: Vzdělávací aktivity jako forma seberealizace a osobního rozvoje.



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Seberealizaci a osobní rozvoj většina respondentů spojuje se vzdělávacími a volnočasovými aktivitami. Představuje rozvíjení zájmů, prohloubení vědomostí, ale i získání nových poznatků. Pro odpověď rozhodně ano se rozhodlo 37 (47,4 %) respondentů a odpověď spíše ano 32 (42,1 %) respondentů. Neutrálně hodnotí tuto otázku 6 (7,9 %) respondentů a (2,6 %) tedy 2 respondenti hodnotili záporně.

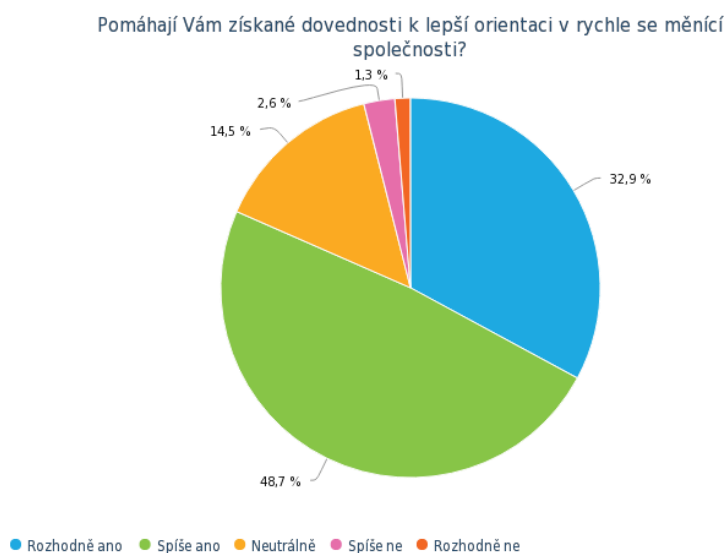
Graf č. 19: Význam získaných dovedností v praktickém životě.



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Celkem 38 (48,7 %) respondentů využívá své získané dovednosti v životě. 26 (34,2 %) respondentů se také přiklonilo ke kladné odpovědi spíše ano a 12 (15,8 %) respondentů hodnotilo neutrálně. Jen 1 (1,3 %) respondent uvedl zápornou odpověď.

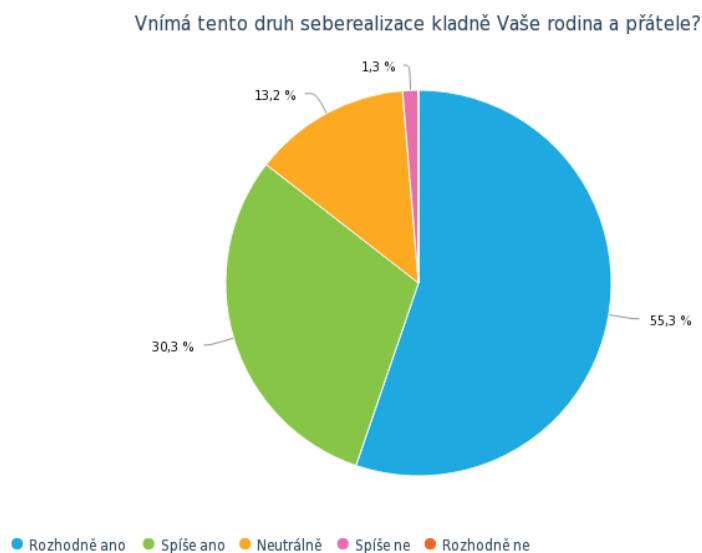
Graf č. 20: Získané dovednosti zlepšují orientaci v rychle se měnící společnosti.



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Celkem 38 (48,7 %) respondentů považuje získané dovednosti za přínos. Dalších 25 (32,9%) respondentů také ohodnotilo kladně význam dovedností. Naopak 3 (respondenti si myslí, že získané dovednosti jim spíše nepomohou. Zbýlých 11 (14,5 %) respondentů hodnotilo neutrálně. Účast na vzdělávacích aktivitách umožňuje seniorům se orientovat v dnešním moderním světě. Získané dovednosti pomáhají seniorům zapojit se do všech aktivit a podporují jejich důstojné stárnutí.

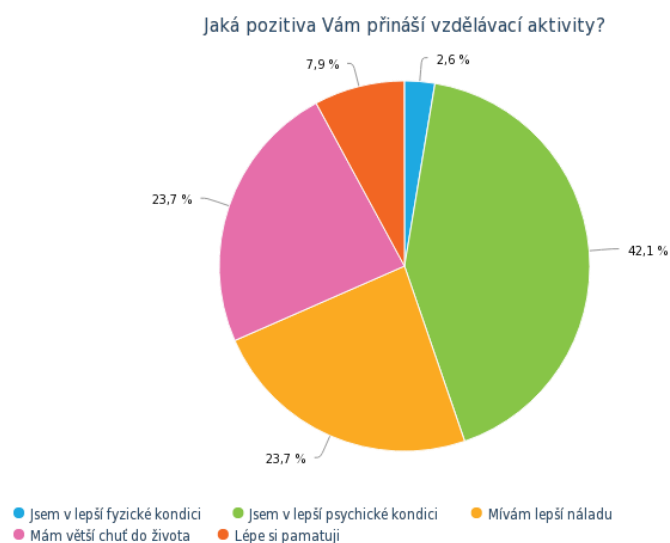
Graf č. 21: Jak vnímá rodina tento druh seberealizace



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Pro seniory je velmi důležité mezigenerační porozumění. Proto na otázku jak jsou vnímáni svými blízkými většina respondentů tj 55,3 % volilo rozhodně ano a 23 (30,3 %) z nich uvedlo spíše ano. Neutrálně se vyjádřilo 10 (13,2%) respondentů a je jeden (1,3%) se vyjádřil záporně.

Graf č. 22: Pozitiva vzdělávacích aktivit.



Zdroj: Průzkumné šetření, autorky 2021

Nejvíce respondentů zvolilo zlepšení psychické kondice. Této variantě dalo hlas 33 (42,1%) lidí. 18 (23,7%) respondentů uvedlo větší chuť do života a stejný počet 18 (23,7%) uvedlo zlepšení nálady. 6 (7,9%) respondentů vnímá zlepšení paměti a zbylí dva respondenti uvedli zlepšení fyzické kondice.

4.4 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

Tato kapitola seznamuje s výsledky dotazníkového šetření, které vyplynuly ze sběru dat, následně se zhodnocením průzkumných otázek a cílů, které byly definovány v úvodu praktické bakalářské práce. Z analýzy dotazníku vyplývají následující fakta.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 77 respondentů. Většinu respondentů tvořily ženy, kterých bylo 67 a mužů se zúčastnilo 10. Z procentuálního zastoupení 87% žen a 13% mužů je zřejmé, že ženy jsou v tomto směru mnohem aktivnější. Ženy odcházejí dříve důchodu a jsou fyzicky na tom velmi dobře. Po odchodu do důchodu mají hodně volného času a rády ho vyplňují smysluplnými aktivitami. Ženy také mají větší tendence ke sdružování. Organizované vzdělávání je vhodným prostředkem jak využít efektivně nově nabytý čas. Nejvíce zastoupenou kategorií z celkového počtu respondentů je věková skupina 65-70 let. V menší míře se zájmových aktivit účastní senioři ve věku 70-79 let a v kategorii osob starších 80 let se dotazníkového šetření zúčastnil je jeden respondent.

Výzkumný předpoklad č. 1

Předpokládáme, že senioři s vyšším dosaženým vzděláním mají obvykle kladnější přístup k dalšímu vzdělávání. (otázky 4,5,6,7)

Na otázku nejvyššího dosaženého vzdělání odpovědělo nejvíce respondentů se středoškolským vzděláním s maturitou, kterých bylo 42. Druhá nejpočetnější skupina s počtem 28 byli senioři vysokoškoláci. Ostatní respondenti měli střední školu bez maturity nebo základním vzděláním. Tuto skupinu tvořilo 7 respondentů. Zda se senioři rádi vzdělávají vypovídají výsledky z čtvrté otázky, kde více jak polovina respondentů 47 vyjádřila rozhodně ano a 26 lidí uvedlo spíše ano. 98,7 % seniorů, také uvedla, že v minulosti se již nějakého školení či vzdělávací kurzu účastnila. V otázce jaké důvody měli senioři k účasti na zájmovém vzdělávání bylo nejčastěji rozšíření znalostí či možnost rozšíření všeobecného přehledu. Následovala možnost seberealizace a příležitost sociálního kontaktu. Z celkového počtu respondentů jich 57 (74 %) přikládá velký význam vzdělávání se v důchodovém věku a 16 respondentů považuje tuto účast

za přínosnou. Stanovený předpoklad, kde bylo zjišťováno zda senioři s vyšším dosaženým vzděláním mají kladnější přístup k dalšímu vzdělávání, došlo ke zjištění, že většina respondentů měli střední školu s maturitou nebo dokonce vysokoškolské vzdělání a také považují další vzdělávání v jejich životě za přínosné. Také bylo zjištěno, že většina těchto lidí se během svého života průběžně vzdělávala. To jaký měli lidé vztah k vzdělávání v produktivním věku velmi ovlivňuje motivaci k dalšímu vzdělávání. Z celkového počtu respondentů jich 90,6% potvrzuje vztah mezi dosaženým vzděláním a dalším vzděláváním. Dle uvedených výsledků se stanovený předpoklad č. 1 potvrdil.

Výzkumný předpoklad č. 2

Předpokládáme, že studující senioři se účastní organizovaného vzdělávání z důvodu pocitu nedostatku sociálního kontaktu. (8,9,10,11,12,13)

V další části dotazníku senioři odpovídali na otázky, zda pociťují osamělost, jak často se setkávají se svými vrstevníky a zda vnímají organizované vzdělávání jako prostředek sociálního kontaktu. Na otázku zda jsou spokojeni s intenzitou svých kontaktů 53 % uvedlo, že je spokojeno. Dalších 36,4 % uvedlo, že je částečně spokojeno a 8 respondentů spokojeno nebylo. V další otázce zda se senioři cítí osaměle, více jak polovina respondentů 70,1 % odpověděla, že osamělost nepociťuje. 18,2 % seniorů odpovědělo, že částečně vnímá osamělost a 5 z nich se opravdu cítilo osaměle. V další otázce, zda senioři vnímají organizované vzdělávání jako prostředek sociálního kontaktu 38 respondentů souhlasilo bez výhrad a 27 seniorů, zvolilo odpověď spíše ano. Neutrálně odpovědělo 9 respondentů. Co se týká četnosti setkávání se svými vrstevníky převážná většina odpověděla, že se setkává se svými známými jedenkrát až dvakrát týdně. Méně než jednou měsíčně odpovědělo 17 občanů. V další otázce 76 respondentů souhlasilo, že sociální kontakt přispívá ke spokojenosti a kvalitě života a 49 respondentů by rozhodně organizované vzdělávání doporučilo známým jako prostředek sociálního kontaktu. Senioři respondenti netrpí nedostatkem sociálního kontaktu. Z celkového počtu účastníků většina seniorů respondentů to je 54 (70,1 %) neměla problémy s osamělostí. Na druhé straně si senioři dobře uvědomují, že organizované vzdělávání je pro ně prostředkem sociálního kontaktu, že jim umožňuje snadné setkávání se svými vrstevníky a udržování sociálních kontaktů. Senioři chápou, že udržování společenských kontaktů úzce souvisí se spokojeností jejich života. Udržují pozitivní vztahy se svou rodinou a svými přáteli, jsou počítačově gramotní, ovládají sociální sítě a tím snáze udržují sociální vazby se svými vrstevníky.

Stanovený předpoklad č. 2, že senioři se účastní organizovaného vzdělávání z důvodu pocitu nedostatku sociálního kontaktu, se nepotvrdil.

Výzkumný předpoklad č.3

Předpokládáme, že senioři se účastní zájmového vzdělávání z důvodu vlastní seberealizace a osobního rozvoje. (14,15,16,17,18,19,20,21,22)

Průzkumný předpoklad č. 3 se domnívá, že senioři se účastní zájmového vzdělávání z důvodu vlastní seberealizace a osobního rozvoje. Na otázku jak tráví senioři svůj volný čas odpovídalo 46,1% kultura a společnost, zbytek uvedla rodina, jiné aktivity, vzdělávací aktivity a v menší míře i pasivní odpočinek. Na druhou stranu na dotaz zda jsou vzdělávací aktivity vhodná forma trávení volného času odpovědělo kladně 70 respondentů. Jako nejvyhledávanější činnost volili senioři jazyky, trénink paměti a počítače. Ovšem nabídka zřejmě nebyla dostatečná jelikož 19,7 % seniorů si nedokázala z nabídky vybrat. Ti, kteří volili vzdělávací aktivity byli v počtu 53 respondentů většinou s nabídkou spokojeni. Taktéž seberealizaci a osobní rozvoj spojuje 89,5% seniorů se vzdělávacími aktivitami. Senioři považují získané dovednosti za přínos, které jim pomáhají jak v praktickém životě, tak v lepší orientaci v dnešní společnosti. Pro seniory je také velmi důležité jak je vnímá jejich rodina i okolí. Zda jejich aktivní zájem o vzdělávání a osobní rozvoj podporují. V otázce jaká pozitiva senioři shledávají v souvislosti se vzdělávacími aktivitami odpovědělo 42,1% zlepšení psychické kondice. Následovali možnosti jako zlepšení nálady, větší chuť do života. Zlepšení fyzické kondice bylo překvapivě až na posledním místě.

Seberealizace je důležitým předpokladem životní spokojenosti, z tohoto důvodu je důležité se věnovat jakékoli zájmové činnosti, která uspokojuje potřeby lidí v tomto případě seniorů. Na základě odpovědí respondentů můžeme, třetí předpoklad považovat za splněný. Z celkového počtu 77 respondentů jich 69 (89,5%) souhlasilo s předpokladem, že osobní rozvoj a seberealizaci shledávají ve vzdělávacích a volnočasových aktivitách. Stanovený předpoklad č. 3, že se senioři účastní zájmového vzdělávání z důvodu vlastní seberealizace a osobního rozvoje se tímto potvrdil.

Výsledky šetření byly ve velké míře ovlivněny nynější situací spojenou s covid 19. Většina seniorů neměla možnost už delší dobu navštěvovat žádné vzdělávací a volnočasové aktivity. Komunikace a kontakt s institucemi byl omezen a také možnost rozesílání dotazníků nebyla dostačující.

ZÁVĚR

Stárnutí je přirozenou a nedílnou součástí života. Jistou roli hraje to, jestli během svého dosavadního života člověk vedl naplněný a aktivní život. Jeho aktivita vychází z jeho hodnotové orientace. Lze totiž očekávat, že pokud jedinec během své produktivity vedl společenský život, věnoval se ve volném čase svým zálibám anebo se dále vzdělával i mimo svoji pracovní činnost, bude v tomto duchu pokračovat i poté, co se stane seniorem. Říká se, že ten, kdo se nikdy nepřestane během svého života vzdělávat a zjišťovat nové informace, ten nikdy nezestárne. Vzdělávání v seniorském věku se mnohdy liší od toho předešlého. Již se nemusí učit proto, aby získal zaměstnání nebo postoupil v kariéře, ale aby uspokojil své potřeby a zájmy.

Každá generace seniorů je odlišná. Budeme-li porovnávat seniora dnes a před desítky let, uvidíme, že i stáří je naprosto odlišné. Za prvé je to dáno věkem, protože senior v minulém století by se nedožil takového věku jako dnešní lidé. Za druhé i životní styl je naprosto jiný. Dnešní senioři jsou formováni společnostmi víc než kdy jindy. (Sak, Kolesárová, 2012, s.14). Vzdělávání seniorům pomáhá v udržování kroku se společností a přináší jim pocit potřebnosti a užitečnosti. Napomáhá jim v adaptaci na změnu života ve stáří a zjednodušuje orientaci v neznámých situacích. Vzdělání jim přináší optimismus a obohacuje jejich život. (Benešová, 2014, s.98)

Cílem práce bylo popsat zájmové vzdělávání seniorů jako prostředek k seberealizaci ve volném čase. V teoretické části bakalářské práce je zpracována odborná literatura, která vysvětluje pojmy spjaté se stárnutím populace. Vymezuje pojmy jako senior, stárnutí, involuční změny, kvalitu stáří a pojem aktivní stárnutí. Tento pojem je důležitý pro celou práci. Veškeré aktivity seniorů jsou postaveny na tom, jak se aktivně senioři staví ke svému životu, jak naplňují svůj čas a uspokojují své vnitřní potřeby. Další část objasňuje zájmové vzdělávání, které je zde popsáno jako vhodný způsob aktivizace seniorů.

Praktická část této bakalářské práce ověřuje pravdivost stanovených předpokladů formou dotazníkového šetření. Zaměřuje se na motivaci seniorů ke vzdělávání. Předpokládá, že vyšší dosažené vzdělání má souvislost s kladnějším přístupem k dalšímu vzdělávání. Ze závěrů dotazníkového šetření tento předpoklad byl potvrzen, ale musíme brát v úvahu, že dotazníkového šetření se zúčastnily převážně ženy, které se ukázaly v tomto směru mnohem aktivnější než muži.

Společenský kontakt je velice důležitý i v seniorském věku. Napomáhá získávat nové kontakty, rozšiřuje obzory a zvyšuje kvalitu seniorského života. Sociální kontakt se stal součástí dalšího předpokladu, kde se senioři vyjadřovali zda se účastní organizovaného vzdělávání z důvodu pocitu nedostatku sociálního kontaktu. Z šetření bylo patrné, že respondenti, kteří se zúčastnili výzkumu souhlasili, že organizované vzdělávání přispívá k udržování sociálních kontakt a životní spokojenosti, ale neměli žádné problémy se samotou tím méně s izolací. Tento předpoklad, že se studující senioři účastní organizovaného vzdělávání z důvodu pocitu nedostatku sociálního kontaktu se nepotvrdil.

Zájmové vzdělávání a vzdělávací aktivity mají vliv na celkový rozvoj osobnosti, na kvalitu života a zdokonalování dovedností. Slouží k uspokojování individuálních potřeb, ale také k seberealizaci. Seberealizace a osobní rozvoj byly součástí třetího předpokladu a z dat dotazníkového šetření vyplývá, že domněnka byla potvrzena.

Volnočasové aktivity a zájmové vzdělávání přináší seniorům uspokojení, sounáležitost a radost ze života. Přispívá k mezigeneračnímu pochopení a přináší smysluplnost života. Proto se domníváme, že je základem úspěšného a důstojného stárnutí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BALOGOVÁ, B, 2005. *Seniori*. Prešov: Akcent Print. 158 s. ISBN 80-969274-1-0
- BARTŮNĚK, P. a kol, 2016. *Vybrané kapitoly z intenzivní péče*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 752 s. ISBN 978-80-247-4343-1
- BENEŠ, M, 2003. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia. 216 s. ISBN 80-86432-23-8.
- BENEŠOVÁ, D, 2014. *Gerontagogika*. Praha: UJAK. 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6
- BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E, 2011. *50+Aktivně. Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. 191 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- ČEVELA, R., KALVACH, Z., ČELEDOVÁ, L, 2012. *Sociální gerontologie, úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 264 s. ISBN 978-80-247-3901-4
- DVOŘÁČKOVÁ, D, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3
- DRAGOMIRECKÁ, E., PRAJSOVÁ, J, 2009. *WHOQOL – OLD: Příručka pro uživatele české verze dotazníku Světové zdravotnické organizace pro měření kvality života ve vyšším věku*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum. 72 s. ISBN 978-80-87142-05-9
- GAVORA, P, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. 207 s. ISBN 80-85931-79-6
- GURKOVÁ, E, 2011. *Hodnocení kvality života. Pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. 1. vyd. Praha: grada Publishing. 224 s. ISBN 978-80-247-3625-9
- HARTL, P., HARTLOVÁ H, 2000. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. 774 s. ISBN 80-717-8303-X.
- HAŠKOVCOVÁ, H. 2002. *Manuálek sociální gerontologie*. 1. vyd. Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 72 s. ISBN 80-7013-363-5.
- HAŠKOVCOVÁ, H, 2010. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HENDL, J, 2005. *Kvalitativní výzkum*. 1.vyd. Praha: Portál. 408 s. ISBN 80-7367-040-2
- HUDÁKOVÁ, A., MAJERNÍKOVÁ, L, 2013. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 128 s. ISBN 978-80-247-4772-9.
- HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5
- JANIŠ, K, 2011. *Volný čas seniorů*. In: POLÁCHOVÁ, J., BAČÍKOVÁ, A. eds. *Aktuální problémy pedagogiky ve výzkumech studentů doktorských studijních programů VIII*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. s. 693–700. ISBN 978-80-244-2815-4.
- JANIŠ, K. ml., SKOPALOVÁ, J, 2016. *Volný čas seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9

- KALVACH, Z. a kol, 2004. *Geriatry a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 864 s. ISBN 80-247-0548-6
- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J, 2002. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 198 s. ISBN 80-247-0179-0
- MUŽÍK, J, 2004. *Androdidaktika*. 2. Praha: ASPI. 148 s. ISBN-13: 978-80-247-2580-2.
- MÜHLPACHR, P, 2009. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- NAKONEČNÝ, M, 2009. *Psychologie osobnosti*. 2. Praha: Academia. 620 s. ISBN 978-80-200-1680-5.
- PAYNE, J. a kol, 2005. *Kvalita života a zdraví*. 1. vyd. Praha: Triton. 629 s. ISBN 80-7254-657-0
- PRŮCHA, J., VETEŠKA, J, 2014. *Andragogický slovník*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. 320 s. ISBN 978-80-247-4748-4.
- PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R, 2004. *Gerontagogika: Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 92s. ISBN 80-244-0879-1.
- PETŘKOVÁ, A, 2005. *Úvod do ontogenetické psychologie*. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 82 s. ISBN 80-244-1259-4
- PLHÁKOVÁ, A, 2004. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia. 472 s. ISBN 80-200-1499-3.
- RABUŠICOVÁ, M., RABUŠIC, L, 2008. *Učíme se po celý život? O vzdělávání dospělých v České republice*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 340 s. ISBN 978-80-210-4779-2.
- RABUŠICOVÁ, M. a kol, 2016. *Mezigenerační učení. Teorie, výzkum, praxe*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 294 s. ISBN 978-80-210-8460-5
- REMR J., ĎURĎA, O, 2016. *Preference seniorů a realita jejich ekonomické situace v komparaci s činnostmi municipalit v rámci programu aktivního stárnutí – manuál pro sociální odbory vybraných municipalit. Závěrečná zpráva z empirického výzkumu realizovaného v rámci projektu TD03000156*. Praha: INESAN. 57 s.
- SAK, P, KOLESÁROVÁ, K, 2012. *Sociologie stáří seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5
- ŠAUEROVÁ, M., VADÍKOVÁ, K. M. (eds) a kol, 2013. *Specifika edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. 236 s. ISBN 978-80-87723-09-8.
- ŠERÁK, M, 2009. *Zájemové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠRÁMKOVÁ, T, 2013. *Poruchy sexuality u somaticky nemocných a jejich léčba*. 1. vyd. Praha: Grada publishing. 232 s. ISBN 978-80-247-4453-7
- ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.
- TOMEŠ, I., ŠÁMALOVÁ, K. a kol, 2017. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 256 s. ISBN 978-80-246-3612-2

VAĎUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P, 2005. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně. 145 s. ISBN 80-210-3754-7

VENGLÁŘOVÁ, M, 2007. *Problematické situace v péči o seniory: Příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5

VETEŠKA, J, 2017. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. 2. doplněné a rozšířené vyd. Praha: Česká andragogická společnost. 175 s. ISBN 978-80-905460-7-3.

Seznam použitých internetových zdrojů

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. *Národní program rozvoje vzdělávání v České republice. Bílá kniha*. [online]. © 2001 [cit. 07.01.2021]. Dostupné z: <http://www.vzdelavani2020.cz/narodni-program-vzdelavani-cr-bila-kniha.html#>

Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří)*. [online]. © 2019 [cit. 07.01.2021]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/narodni-program-pripravy-na-starnuti-na-obdobi-let-2008-az-2012-kvalita-zivota-ve-stari->

Český statistický úřad. *Český statistický úřad důrazně odmítá nařčení z „falšování“ počtu seniorů v České republice*. [online]. © 01.10.2012 [cit. 07.01.2021]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/csu_statistiky_nezkresluje20121001

Ministerstvo práce a sociálních věcí. *Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. [online]. © 2019 [cit. 07.01.2021]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/narodni-akcni-plan-podporujici-pozitivni-starnuti>

VIDOVIČOVÁ, L., PETROVÁ KAVKOVÁ, M. *Aktivity seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života*. [online]. © 2012 [cit. 07.01.2021]. Dostupné z: https://sreview.soc.cas.cz/artkey/csr-201205-0006_activities-of-seniors-in-large-towns-health-space-and-subjective-quality-of-life.php

SEZNAM GRAFŮ

Seznam grafů

Graf č. 1: Respondenti podle věku.....	37
Graf č. 2: Rozdělení respondentů podle pohlaví.....	38
Graf č. 3: Vymezení respondentů dle vzdělání.....	38
Graf č. 4: Respondenti podle zájmu o vzdělávání.....	39
Graf č. 5: Účast na vzdělávání v průběhu produktivního života.....	40
Graf č. 6: Důvody k účasti na zájmovém vzdělávání.....	40
Graf č. 7: Význam vzdělávacích aktivit respondentů v důchodovém věku.....	41
Graf č. 8: Spokojenost s intenzitou sociálních kontaktů.....	42
Graf č. 9: Respondenti dle pocitu osamělosti.....	42
Graf č. 10: Vzdělávání jako prostředek sociálního kontaktu.....	43
Graf č. 11: Četnost setkávání s vrstevníky.....	44
Graf č. 12: Udržování sociálního kontaktu přispívá ke kvalitě života a spokojenosti....	44
Graf č. 13: Organizovaném vzdělávání je prostředkem sociálního kontaktu.....	45
Graf č. 14: Způsob trávení volného času.....	46
Graf č. 15: Vzdělávací aktivity jako forma aktivního trávení volného času.....	46
Graf č. 16: Nejvíce vyhledávané aktivity.....	47
Graf č. 17: Spokojenost s nabídkou vzdělávacích aktivit.....	48
Graf č. 18: Vzdělávací aktivity jako forma seberealizace a osobního rozvoje.....	48
Graf č. 19: Význam získaných dovedností v praktickém životě.....	49
Graf č. 20: Získané dovednosti zlepšují orientaci v rychle se měnící společnosti.....	50
Graf č. 21: Jak vnímá rodina tento druh seberealizace.....	51
Graf č. 22: Pozitiva vzdělávacích aktivit.....	51

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A - DOTAZNÍK.....I

Příloha A - Dotazník

Vážená respondentko a vážený respondente,

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který bude soužit pro statistické vyhodnocení empirické části bakalářské práce.

Pokyny k vyplnění: Některé otázky vyžadují zakroužkování adekvátní odpovědi (např. b)

Vaše odpovědi považujeme za soukromé a nebudou zveřejněny. Budou využity pouze ke statistickému zpracování a k vědeckým účelům

Předpoklady:

- Předpokládám, že senioři s vyšším dosaženým vzděláním mají obvykle kladnější přístup k dalšímu vzdělávání. (otázky 4,5,6,7,)
- Předpokládám, že studující senioři se účastní organizovaného vzdělávání z důvodu pocitu nedostatku sociálního kontaktu. (8,9,10,11,12,13,)
- Předpokládám (domnívám se), že senioři se účastní zájmového vzdělávání z důvodu vlastní seberealizace a osobního rozvoje. (14,16,17,18,19,20,21,22)

1. Kolik je Vám let?

- 65 – 70 let
- 70 – 79 let
- 80 a více

2. Jste muž nebo žena?

- Muž
- Žena

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Střední (vyučení, bez vyučení)
- Střední s maturitou
- Vysokoškolské

4. Vzděláváte se rádi?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Neutrálně
- Spíše ne
- Rozhodně ne

5. Účastnili jste se během Vašeho produktivního života nějakého školení ,
vzdělávacího kurzu apod?
- Ano
 - Ne
6. Jaké byly Vaše důvody pro účasti na zájmovém vzdělávání?
- Rozšíření znalostí
 - Rozšíření všeobecného přehledu
 - Možnost seberealizace
 - Společenský kontakt
 - Rozhodně osobní
7. Domníváte se ,že i v důchodovém věku je důležité se věnovat vzdělávacím
aktivitám?
- Rozhodně ano
 - Spíše ano
 - Neutrálně
 - Spíše ne
 - Rozhodně ne
8. Jste spokojeni s intenzitou svých sociálních kontaktů?
- Ano
 - Částečně
 - Ne
 - Rozhodně ne
9. Zažíváte pocit osamělosti?
- Ano
 - Spíše ano
 - Ne
 - Jiné
10. Vnímáte organizované vzdělávání pro seniory jako prostředek sociálního
kontaktu?
- Rozhodně ano
 - Spíše ano
 - Neutrálně
 - Spíše ne

- Rozhodně ne
11. Jak často se setkáváte se svými vrstevníky?
- Jedenkrát týdně
 - Jednou za 14 dní
 - Jednou měsíčně
 - Méně často
12. Sdílíte názor, že udržování sociálního kontaktu přispívá ke spokojenosti a kvalitě života?
- Ano
 - Ne
13. Doporučili byste známým účast na organizované vzdělávání jako prostředek sociálního kontaktu?
- Rozhodně ano
 - Spíše ano
 - Rozhodně ne
 - Spíše ne
 - Jiné
14. Jak nejraději trávíte volný čas?
- Vzdělávání
 - Kultura a společnost
 - Pasivní odpočinek
 - Rodině
 - Jiné
15. Vnímáte vzdělávací aktivity jako vhodnou formu aktivního trávení volného času?
- Rozhodně ano
 - Spíše ano
 - Neutrálně
 - Spíše ne
 - Rozhodně ne

16. Jakým vzdělávacím aktivitám se v institutu věnujete nejraději?

- Počítačová gramotnost
- Chytré telefony
- Jazyky
- Trénink paměti
- Kreativní činnost

17. Jste spokojeni s nabídkou vzdělávacích aktivit?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Neutrálně
- Spíše ne
- Rozhodně ne

18. Domníváte se, že vzdělávací aktivity jsou pro Vás formou seberealizace a osobního rozvoje?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Neutrálně
- Spíše ne
- Rozhodně ne

19. Využíváte získané dovednosti v praktickém životě?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Neutrálně
- Spíše ne
- Rozhodně ne

20. Pomáhají Vám získané dovednosti k lepší orientaci v rychle se měnící společnosti?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Neutrálně
- Spíše ne
- Rozhodně ne

21. Vnímá tento druh seberealizace kladně Vaše rodina a přátelé?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Neutrálně
- Spíše ne
- Rozhodně ne

22. Jaká pozitiva Vám přináší vzdělávací aktivity?

- Jsem v lepší fyzické kondici
- Jsem v lepší psychické kondici
- Mívám lepší náladu
- Mám větší chuť do života
- Lépe si pamatuji

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Monika Gütlingová

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: Kombinované

Název práce: Zájmové vzdělávání u osob seniorského věku

Rok: 2021

Počet stran textu bez příloh:¹ 49

Celkový počet stran příloh:² 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 41

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 5

Vedoucí práce: Mgr. Martina Karkošová, Ph.D.
