

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

**MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM
2012 – 2014**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Martina Siková Kultová

**Motivace seniorů ke vzdělávání
Jak ovlivňuje kvalitu života seniorů vzdělávání na U3V**

Praha 2014

Vedoucí diplomové práce: Doc. Dr. Milan Beneš

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES
2012 - 2014

DIPLOMA THESIS

Martina Siková Kultová

Motivation of senior adults to education
How is the quality of life of senior adults influenced by education at
3rd Age University

Prague 2014

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Doc. Dr. Milan Beneš

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 použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15.2.2014

Martina Siková Kultová

Poděkování

Chtěl(a) bych poděkovat panu Doc. Dr. Milanu Benešovi za odborné vedení, důležité rady a cenné připomínky při zpracování mé diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce se zabývá seniorskou populací a jejími vzdělávacími aktivitami, především na Univerzitě třetího věku. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou, přičemž teoretická část se věnuje stárnutí a stáří, fyzickým a psychickým charakteristikám. Dále pojednává o tom, jaké bylo postavení seniora v rodině a společnosti v minulosti a jaké nyní a v neposlední řadě popisuje zásady seniorského vzdělávání a možnosti, jak a kde se senioři mohou nadále vzdělávat. Praktickou část tvoří analýza dotazníkového šetření, která se zabývá motivací seniorů ke vzdělávání na Univerzitě třetího věku a, zda – li toto vzdělání zvyšuje kvalitu jejich života.

Klíčové pojmy

Postavení seniora ve společnosti, seniorské vzdělávací organizace, stárnutí, stáří, vzdělávání seniorů, Univerzita třetího věku.

Annotation

This Diploma Thesis deals with senior adults and their educational activities, mainly at the 3rd Age University. The work is divided into a theoretical and a practical part. The theoretical part is devoted to the process of getting old and the old age itself with its physical and mental characteristics. It also deals with the position of senior adults in the society and in the family in the past and at present, and finally it describes the principles of education of senior adults and opportunities of further education of seniors. The practical part is the analysis of the survey, which deals with the motivation of senior adults to education at the 3rd Age University analysing whether that education improves the quality of their lives.

Key words

Education of senior adults, getting old, old age, position of a senior adult in the society, senior adult education organizations, 3rd Age University.

OBSAH

ÚVOD	9
TEORETICKÁ ČÁST	
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	12
1.1 Definice pojmů stárnutí a stáří	12
1.2 Sociální a chronologické stáří	12
1.3 Projevy stárnutí organismu.....	14
1.4 Strategie vyrovnání se s vlastním stářím	19
2 POSTAVENÍ SENIORA V RODINĚ A SPOLEČNOSTI	21
2.1 Postavení seniorů do 19. století	21
2.2 Senioři v době socialismu	22
2.3 Současné postavení seniorů	23
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	25
3.1 Proseniorská edukace	26
3.2 Preseniorská edukace	27
3.3 Edukace seniorů	27
3.4 Komunikace se seniory a jejich motivace ke vzdělávání	28
3.5 Zásady seniorského vzdělávání	29
4 VZDĚLÁVACÍ MOŽNOSTI SENIORŮ	32
4.1 Vzdělávací instituce a organizace	32
4.2 Zajímavé vzdělávací příležitosti minulosti a budoucnosti	35
5 UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU	37
5.1 Vznik univerzit třetího věku v Evropě	37
5.2 Univerzity třetího věku u nás	38
5.3 Organizace zastřešující seniorské vzdělávací instituce	39
PRAKTICKÁ ČÁST	
6 VLASTNÍ PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ	42
6.1 Předmět a cíl průzkumu	42
6.2 Metoda průzkumu	43
6.3 Hypotézy.....	43
6.4 Způsob realizace průzkumu a průzkumný vzorek.....	43
6.5 Zjištěné výsledky	45
6.6 Interpretace výsledků a závěry průzkumu.....	63
6.7 Doporučení pro budoucnost	66
ZÁVĚR	69

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	71
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	74
SEZNAM PŘÍLOH	75

ÚVOD

Stárnutí a stáří je skutečnost, která většinu z nás mladších lidí ve skrytu duše trápí nebo dokonce děsí. Z čeho máme vlastně strach? Obáváme se nemoci, bolesti, samoty, nesoběstačnosti, bezmoci a samozřejmě smrti, protože smrt je něco konečného, pojem, o kterém ve skutečnosti nic nevíme, ale všechny nás čeká. Nicméně je třeba si uvědomit, že již od okamžiku našeho narození začínáme stárnout a stárnutí je tedy zcela propojeno s naším životem.

Populace ve vyspělých zemích stárne, starších lidí výrazně přibývá a odhaduje se, že za několik desítek let budou senioři tvořit až čtyřicet procent z celé populace. Tento jev je dán tím, že se na jedné straně rok od roku rodí méně dětí, ale díky lékařské vědě a prostředí, v němž žijeme, se na druhé straně dožívá více lidí čím dál tím vyššího věku. Zatímco v pravěku byla průměrná doba dožití kolem 30 let, ve starověku pak něco kolem 45 let, ve středověku kolem 50 let a v 19. století zhruba kolem 60 let, současná délka života je kolem 77 let. Z toho vyplývají ekonomické problémy – kdo zajistí dostatečné finanční prostředky pro vyplácení důchodů. Bude potřeba, abychom zůstali aktivními mnohem delší část našeho života, než jak tomu bylo například u našich prarodičů (odchod do důchodu se posouvá o několik let) a zachovali si po co nejdelší možný čas jasnou mysl. Samozřejmostí je a bude mít zájem o nové informace a o dění kolem sebe.

Ale nyní zpět k současné situaci, se staršími lidmi má každý z nás jistě nějakou zkušenost, stačí si jen vzpomenout na vlastní prarodiče, kteří se nám pokoušeli ukázat nové věci a činnosti, předat něco málo z naší rodinné historie, věnovat nám své zkušenosti a dobré rady do života, zkrátka jsme se stali středem jejich pozornosti, když naši rodiče neměli dostatek času a příležitostí. Myslím si, že tyto zkušenosti má každý z nás vesměs pozitivní a tak mě velmi překvapuje, že se v naší společnosti v posledních letech rozširuje negativní fenomén, zvaný ageismus. Na staršího člověka je pohlíženo jako na nadbytečného jedince zabírajícího pracovní místo mladším, a který zbytečně odčerpává nemalé veřejné finanční částky na svoji zdravotní a sociální péči. Nikoho nezajímá, že starší člověk jako zaměstnanec možná nezná nejnovější trendy v dané oblasti pracovní činnosti, ale díky svým bohatým celoživotním zkušenostem ji může obohatit. Zkušenosti mladšímu jedinci chybí a tak neoptimálnějším řešením by bylo, kdyby tito

dva spolu mohli tvořit pracovní tým a navzájem se tak doplňovat a obohacovat. Starší člověk v posledních letech aktivní pracovní činnosti často zažívá ústrky, ještě více prohloubené odchodem do důchodu a klesá nejen jeho sociální status, ale především sebevědomí. To v něm může vyvolat naprostou beznaděj, která okolím může být špatně pochopena a vyvolá jen další ústrky.

Nabízí se otázka, jak vrátit seniora zpět do života. Jedním způsobem může být jejich vzdělávání, které jim může pomoci nejen navrátit ztracené sebevědomí a sociální status, ale jedinec získá nové informace a snáze se orientuje ve změnách ve svém okolí nebo si prohlubuje již nabyté znalosti, získává i novou náplň volného času, trénuje svoji paměť a setkává se s novými lidmi stejné věkové kategorie. Senioři se mohou vzdělávat v rámci klubových sezeních, prostřednictvím internetu nebo na Univerzitě třetího věku pořádaných fakultami většiny českých univerzit.

Cílem práce v teoretické části je nastínit základní charakteristické rysy jedince ve stáří (v jeho třetím věku), jak se mění po fyzické, ale i po psychické stránce, protože každá životní etapa člověka má svá specifika a své poslání. Přechod jedince z produktivního věku do pozice seniora je pro většinu lidí velmi obtížnou situací, protože z ničeho nic ztrácí jejich dosavadní život řád a proto se s tímto přechodem každý jedinec vyrovnává jiným způsobem. Práce se proto věnuje tomu, co seniora v této etapě života naplňuje, co jej naopak trápí a jakým způsobem se snaží s novou situací vypořádat.

Jednou z možností, jak naplnit volný čas seniora a nastavit mu v životě řád je jeho vzdělávání. To jej aktivně vtahuje do dění okolo sebe a zvyšuje mu sebevědomí. Oproti vzdělávání jedinců v mladším věku má seniorské vzdělávání svá specifika, a tak je třeba způsob jejich vzdělávání těmito specifickým potřebám přizpůsobit tak, aby seniora vzdělávací aktivity bavily a především jej motivovaly. Vzhledem k tomu, že seniorské vzdělávání může probíhat různými způsoby, poslední dvě kapitoly teoretické části práce se věnují vzdělávacím možnostem seniorů, především pak univerzitě třetího věku.

Praktická část si klade za cíl, zjistit, co seniory na vzdělávání motivuje a jak jejich život ovlivňuje studium na Univerzitě třetího věku. Pro tento účel byl vytvořen dotazník, obsahující 22 otevřených a uzavřených otázek a byl předložen studentům – seniorům na 1. Lékařské, 3. Lékařské a přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy v Praze. A rovněž zjistit, co je během studia pro ně nejobtížnější, co se jim naopak líbí a co jim během výuky chybí. Všechny tyto zjištěné poznatky mohou pomoci ke zlepšení v oblasti seniorského vzdělávání na fakultách, kde dotazníkové šetření probíhalo.

Proč je poznání seniorského života tak důležité? Je to proto, že každý jednou zestárneme a je třeba, aby náš život v pozdějších letech byl stále smysluplný a uspokojoval všechny naše potřeby.

TEORETICKÁ ČÁST

1. STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

1.1. Definice pojmů stárnutí a stáří

Existují různé definice stárnutí a stáří. Psychologický slovník uvádí že: „*stárnutí je proces, který se projevuje změnami v průběhu času a nejčastěji jsou pod termín zahrnovány změny chápané jako negativní, k nimž dochází po adolescenci. Rozlišuje stárnutí biologické (senescing), psychologické (geronting) a sociální (eldering).*“¹ Jiná definice říká že: „*pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.*“²

V sociologickém slovníku lze naopak nalézt definici stáří, která říká, že: „*stáří je časový úsek, který uplynul od vzniku (narození) organismu (člověka). Stáří jako poslední životní fáze je fáze životního cyklu, která nastává většinou po skončení ekonomické činnosti a je doprovázena fyzickými a duševními změnami. Nedá se vymezit pouze věkem, protože individuální rozdíly mezi jedinci jsou velké. Obecně se uvádí, že stáří znamená sníženou schopnost adaptace, narůstající sociální izolovanost danou postupným ztrácením rodinných příslušníků, přátel a spolupracovníků a odchodem dětí z primární rodiny. Ve stáří se zmenšuje okruh zájmů.*“³

1.2. Sociální a chronologické stáří

Na stárnutí člověka se lze dívat mnoha způsoby. Jednou z možností je tzv. sociální věk. Jiným typem jak určit stáří je podle kalendářního (chronologického) věku.

¹ HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 560. ISBN 978-80-7367-569-1.

² LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998, s. 184. ISBN 80-7169-195-X.

³ JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007, s. 237,238. ISBN 978-80-7367-269-0.

a) Sociální věk a sociální stáří

Jako počátek sociálního stáří (neboli počátku stáří podle sociálního věku) se uvádí odchod jedince do důchodu a je dáno změnou role, životního způsobu i ekonomického zajištění.⁴ Se sociálním stářím je spojena sociální periodizace života, jež člení celý lidský život do tří nebo čtyř velkých období, tzv. věků. První věk (předproduktivní) zahrnuje v sobě období dětství a mládí, druhý věk (produktivní) je obdobím dospělosti, třetím věkem (postproduktivním obdobím) je myšleno období stáří, nicméně ještě stáří aktivní a čtvrtým věkem se vymezuje období stáří pasivního, jež je charakterizováno závislostí jedince na svém okolí.⁵

b) Chronologické (kalendářní) stáří

Chronologické stáří je vymezeno dosažením konkrétní věkové hranice, od které se na jedinci začnou výrazněji projevovat involuční změny. Výhodami oproti jinému typu určení stáří je jeho jednoznačnost, jednoduchost a především snadné srovnání. V 60. letech 20. století stanovila Světová zdravotnická organizace – WHO (World Health Organization) hranici stáří po dosažení věku 60 - ti let, přičemž tuto etapu života pak rozdělila na patnáctileté cykly. Vzhledem k tomu, že populace v hospodářsky vyspělých zemích stárne, v současné době je hranice stáří posunuta v těchto zemích až na 65 let.

Členění chronologického stáří:

- 1.) 65 – 74 let - mladí senioři (v této životní fázi se jedinci zaobírají především adaptací na život v penzi, na jiném trávení svého volného času a na seberealizaci)
- 2.) 75 – 84 let - staří senioři (tato životní fáze je charakterizována především sníženými fyzickými a psychickými schopnostmi a nárůstem chronických onemocnění)
- 3.) 85 let a více - velmi staří senioři (jedinec v této životní fázi se zaměřuje již jen na zajištění bezpečnosti a soběstačnosti, ostatní problematika již nemá pro jedince žádný význam)⁶

⁴ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009, s. 118. ISBN 978-80-247-2480-5.

⁵ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: MUNI, 2004, s. 19,20. ISBN 80-210-3345-2.

⁶ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: MUNI, 2004, s. 20,21. ISBN 80-210-3345-2.

1.3. Projevy stárnutí organismu

Stárnutí je proces individuální, protože každý člověk stárne jinak rychle, což je dáno odlišným genetickým kódem, jinými životními podmínkami, zdravotním stavem či životním stylem. Zároveň se jedná i o proces asynchronní (heterochronní), neboť různé struktury a funkce organismu jsou postiženy nerovnoměrně, přičemž míru postižení ovlivňuje zátěž jedince.⁷

a) Biologické stárnutí a fyzické charakteristiky

Biologický věk udává objektivní stav fyzického vývoje nebo míru degenerace stavu lidského organismu. Pro přesnější určení biologického věku se používá anatomický věk, který udává stav kosterní soustavy, karpální věk, který informuje o stavu karpálních (zápěstních) kůstek a fyziologický věk, jenž poukazuje na stav všech fyziologických procesů v organismu.⁸

1.) Smyslové vnímání

U populace lidí, která dosáhla 60 - ti let věku se již výrazně zhoršuje sluch a především zrak. Zhoršené vidění je potvrzeno u více než 90% osob této věkové kategorie. Jedinci si stěžují především na zhoršenou akomodaci, tedy na sníženou schopnost jedince zaostřit na různé vzdálenosti, především pak na blízko, což vede k tzv. presbyopii – stařecké dalekozrakosti a na ztrátu zrakové ostrosti, tedy mají problémy vidět ostře detaily v určité vzdálenosti.⁹ Nejrozšířenějším typem oslabení sluchu je tzv. presbyakuze – nedoslýchavost stárnoucích, která bývá doplňována navíc o fenomén posilování hluku, kdy starší člověk slyší vysoké tóny hlasitěji než je skutečnost a to mu může způsobovat nepříjemné bolesti.¹⁰ Zhoršené smyslové vnímání staršího člověka limituje nejenom pro ten samotný fakt, že hůře vidí a slyší, ale může jej již začít omezovat v běžných každodenních aktivitách, může tedy snižovat jeho pracovní výkon nebo jej omezovat v rekreačních zálibách i v sociální komunikaci. Starší člověk si zpočátku nemusí zhoršený zrak či sluch připouštět a může díky tomu neadekvátně reagovat na své okolí. Nicméně

⁷ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: MUNI, 2004, s. 22. ISBN 80-210-3345-2.

⁸ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s. 22. ISBN 80-7178-274-2.

⁹ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s. 27. ISBN 80-7178-274-2.

¹⁰ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s. 31. ISBN 80-7178-274-2.

vzhledem k moderní lékařské technologii se tento problém dá elegantně vyřešit za pomoci naslouchadel, brýlí či případně operací očí.¹¹

2.) Pokožka a postava

Pokožka s přibývajícím věkem ztrácí svoji pružnost, svoji původní barvu, naopak se na ní objevují pigmentové skvrny nebo vrásky, postava jedince se zmenšuje a proto se o starých lidech říká, že tzv. rostou do země.¹² Ubývá tzv. lean body mass (netučné tělesné hmoty) a naopak se zvyšuje obsah tělesného tuku až o 25%, proto mnoho starších lidí, kteří byli v mládí štíhlí, trpí ve stáří nadváhou. Rovněž se začíná ukládat do tkání vápník a zmenšuje se celkový objem tělesné vody, což je především dáno tím, že starší člověk se k příjmu tekutin musí nutit.¹³

3.) Oběhový systém a respirační systém

Ve stáří se snižuje se průtok všemi orgány, snižuje se elasticita tepen, čímž se zároveň více zatěžuje levá srdeční komora. Snižuje se poddajnost levé srdeční komory, díky čemuž dochází k diastolickému srdečnímu selhávání. Objevují se degenerativní změny na srdečních chlopních, klesá vitální kapacita plic, zvětšuje se mrtvý prostor plic i dechová práce. Všechny tyto výše uvedené změny jsou důvodem, proč téměř každý starší člověk trpí vysokým krevním tlakem, nebo nějakým typem srdečního onemocnění.

4.) Trávicí a vylučovací systém

Starší člověk postupně ztrácí svůj chrup a nahrazuje jej zubními protézami. Ve vyšším věku rovněž dochází k poruchám motility trávicí trubice a snižuje se žaludeční acidita. To bývá příčinou, proč starší člověk již přijímá méně stravy a proč ne každou potravinu je ještě schopen strávit, ačkoliv v mládí s tím neměl jedinou obtíž. Rovněž klesá i koncentrační schopnost ledvin i

¹¹LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998, s. 185. ISBN 80-7169-195-X.

¹²FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2.vyd. Praha: UJAK, 2008, s. 317. ISBN 978-80-86723-64-8.

¹³MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: MUNI, 2004, s. 24. ISBN 80-210-3345-2.

funkce močového měchýře. Pokud se k tomu přidá i atrofované svalstvo svěračů, je to důvod, proč jsou starší lidé více či méně inkontinentní.

5.) Nervový a endokrinní systém

S postupujícím věkem se zpomaluje nervové vedení, prodlužuje se reakční doba, objevují se poruchy spánku a dochází k atrofii mozku, která způsobuje zhoršenou všítipivost a výbavnost. Atrofie mozkové tkáně je jednou z příčin demencí u starších lidí. Většina tkání začíná být rezistentní na hormonální stimulaci a dochází i ke snižování produkce růstového hormonu.¹⁴

b) Psychické charakteristiky

1.) Paměť

Typickým projevem zhoršené paměti u starších lidí jsou situace, kdy si starší člověk velmi dobře vybavuje zážitky z dětství, nicméně si není schopen vzpomenout například na to, co měl ten den k obědu. Vzpomínky se vybavují především jen ty pozitivní a často mohou být i lehce zkreslené jak již po obsahové stránce, tak i po emoční stránce.¹⁵

2.) Inteligence

Ve společnosti běžně přetrvává názor, že inteligence u starších lidí klesá. Není to však zcela pravda. Na počátku 20. století většina psychologů předpokládala, že inteligence je jednotnou, nerozčleněnou schopností, tedy, že výkon jedince je ovlivňován stále stejnou základní schopností, bez ohledu na to, o jaký typ intelektuálního úkolu se vlastně jedná. Tento původní názor byl postupem času překonán a nyní převládá názor, že inteligence se skládá z několika vzájemně propojených schopností. Dvě základní specializované dovednosti identifikovali v 70. letech 20. století psychologové Catell a Horn. Inteligenci lze tedy podle těchto dovedností

¹⁴ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: MUNI, 2004, s. 23-25. ISBN 80-210-3345-2.

¹⁵ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998, s. 185. ISBN 80-7169-195-X.

rozdělit na tzv. krystalickou a fluidní.¹⁶ Fluidní inteligence představuje schopnosti jedince k učení se novým věcem nebo k řešení problémů různým způsobem a obecně lze říci, že klesá již od 30 - ti let. Oproti tomu inteligence krystalická zahrnuje vrozené vlohy jedince, zkušenosti jedince získané spontánním a formálním vzděláním, takže s věkem naopak vzrůstá. To, že nám připadá, že starší člověk „hloupne“ je dáno postupným a neodvratitelným odumíráním mozkových buněk, nicméně lze proces zpomalit, pokud je mozek neustále dostatečně zaměstnáván novými podněty a informacemi.

3.) Afektivní prožívání

S přibývajícím věkem klesá emoční prožívání jedince, takže starší člověk příjemné i nepříjemné zážitky neprožívá tak intenzivně jako v mladším věku. S postupujícím vyšším věkem jedince přestává zajímat i dění kolem něho a začíná se zaměřovat jen na sebe a své zdraví, čímž se sociálně i citově izoluje od své rodiny, což pak vede k pocitu osamělosti.

4.) Tvořivost

Tvořivost u lidí klesá již od střední dospělosti, nicméně neznamena to, že by starší člověk neměl potřebné nápady, ale spíše postrádá dostatek motivace, nadšení, aby se do konkrétní činnosti pustil, a nemá i potřebnou vytrvalost, aby u započaté činnosti zůstal.

5.) Osobnost člověka

S přibývajícím věkem se často mění i samotná osobnost člověka. Zlom nastává v okamžiku odchodu jedince do důchodu. Najednou přestává mít pravidelný denní režim a jeho jedinou starostí je vlastně jen to, aby se najedl. V tu chvíli si člověk uvědomí, že je již starý, nepotřebný, že život má již za sebou a blízkou vidinu smrti před sebou.¹⁷ Aby se starší člověk dobře vyrovnal s přicházejícím stářím, je potřeba splnit šest základních podmínek, které člověku umožní přizpůsobit se okolním změnám. Mezi tyto podmínky patří: emoční stabilita, přiměřený

¹⁶ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s. 49. ISBN 80-7178-274-2.

¹⁷ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998, s. 186-189. ISBN 80-7169-195-X.

zdravotní stav, pravidelný a častý společenský kontakt (jako prevence osamění), vhodná zájmová činnost (která bude člověka bavit a umožní určitou seberealizaci), dostatečná životní a finanční úroveň a kontinuita změny s průběhem celého období stárnutí.¹⁸

6.) Citové vztahy člověka

Rodina hraje v životě staršího člověka jednu z nejdůležitějších rolí. V rodině se i starší člověk může nadále realizovat a být potřebným pro ostatní. Nejvíce se to projevuje ve vztahu k vnoučatům, kdy se prarodiče aktivně podílejí na jejich hlídání, předávají jim své zkušenosti, vyprávějí jim příběhy nejen ze svého dětství, ale i z dětství svých dětí, tedy rodičů vnoučat, čímž vytvářejí silnější rodinné pouto i rodinnou historii. Dalším neméně důležitým vztahem je manželský vztah, který nabývá v této době na intenzitě. Manželé po svém boku prožili spoustu let, prošli obdobími šťastnými i méně úspěšnými, velmi dobře znají navzájem své dobré i špatné stránky a pro život ve stáří jsou pro sebe neocenitelnou oporou. Se ztrátou partnera se starší člověk velice špatně vyrovnává a přeživší partner pak velmi často svého zesnulého partnera následuje.¹⁹

7.) Sociální zařazení

Je všeobecně známo, že současná populace stárne a tak je nutné se tomuto sociálnímu fenoménu přizpůsobit. V současné době je skupina starších lidí spíše na okraji zájmu společnosti a společnost si úplně není jista, co se staršími lidmi dělat, jak a kam je začlenit. Není cílem starému člověku život neúnosně prodlužovat. Ale zajistit mu kvalitně strávený život, ve kterém se bude moci dostatečně realizovat, bude se cítit naplněný a spokojený.²⁰

¹⁸ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2.vyd. Praha: UJAK, 2008, s. 323, 324. ISBN 978-80-86723-64-8.

¹⁹ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998, s. 186-189. ISBN 80-7169-195-X.

²⁰ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998, s. 190-194. ISBN 80-7169-195-X.

1.4. Strategie vyrovnání se s vlastním stářím

Každý člověk se se svým stářím vyrovnává jinak. Podle studií, které probíhaly v 60. letech 20. století, vzniklo pět základních strategií vyrovnání se s vlastním stářím.

a) Konstruktivní strategie

Konstruktivní strategie je neoptimálnější možností vyrovnání se s vlastním stářím. Jedinec přijímá realitu, své psychické i fyzické možnosti, uvědomuje si budoucí životní vyhlídky i eventualitu smrti. Přesto se snaží být aktivní, věnuje se svým zájmům a koníčkům, které dělal doposud jen s určitými omezeními, které kopírují aktuální zdravotní stav, případně objevuje zájmy nové.

b) Strategie závislosti

Strategie závislosti není tak optimální nicméně stále ještě sociálně přijatelnou možností, jak zvládat své stáří. Spočívá v předání zodpovědnosti za sebe jiné mladší osobě, nejčastěji dětem nebo vnoučatům. V praxi to vypadá tak, že starší člověk kupříkladu dostane nabídku od pojišťovny na úpravu pojistných podmínek za svůj byt a ten tuto informaci předá svému potomkovi se slovy: „já tomu vůbec nerozumím, podívej se prosím na to a zaříd' to.“

c) Strategie obranná

S obrannou strategií se v dnešní moderní době lze setkat čím dál tím častěji. Starší lidé mají pocit, že rozhodně nepatří do „starého železa“ a snaží se být až přehnaně aktivní, ačkoliv před odchodem do důchodu nikdy příliš aktivní nebyli. Svoji aktivitou se snaží zahnat všechny myšlenky na vlastní problémy nebo na možnost smrti. Nicméně díky své přehnané aktivitě (například potápění, vysokohorská cyklistika), která neodpovídá jejím fyzickým silám si mohou jednoduše přivodit zdravotní obtíže nebo dokonce obávanou smrt.

d) Strategie hostility

Strategie hostility neboli nepřátelství je agrese staršího jedince zaměřená na své okolí, počínaje vlastními příbuznými konče ošetrovatelským personálem. Starší člověk se neumí se svým stářím vyrovnat a ze všech svých neúspěchů nebo zdravotních problémů viní své okolí. Neustále si na něco stěžuje, je obtížným společníkem pro své okolí, čímž se izoluje od okolního světa.

e) Strategie sebenávisti

Strategie sebenávisti pracuje s agresí podobně jako strategie hostility, ale s tím rozdílem, že je zaměřena na osobu samotného staršího člověka. Projevuje se u lidí, kteří byli a jsou nespokojeni se svým životem, kteří mají pocit, že ve svém životě ničeho nedosáhli a jejich setrvání na světě je zbytečné. Jsou osamělí a náchylní k sebevražedným pokusům, neboť smrt je z jejich pohledu milosrdným vysvobozením ze všech problémů.²¹

V posledním desetiletí 20. století se začalo mluvit o tzv. duálním vypořádání se se stárnutím, kdy existují dva způsoby – asimilace a akomodace, tedy způsoby jak přežít, jak se přizpůsobit okolnímu světu v pozdním stáří. Asimilace spočívá v úspěšném zahrnování nových osob a událostí do své vlastní struktury vnímání okolního světa. Akomodace je způsob, kdy si starší člověk vytvoří novou strukturu pohledu na okolní svět, kam zahrne nejen osoby, věci a činnosti z doby minulé, ale i ze současnosti, případně i z budoucnosti. Z toho vyplývá, že starší člověk na změny v okolním světě zvládne reagovat pružněji a pohotověji a svůj život je schopen prožít mnohem kvalitněji než člověk, který zůstal svou myslí uzavřen v minulosti.²²

Stárnutí a samotné stáří tvoří neodmyslitelnou součást každého života, lidského nevyjímaje a je charakterizováno nejen fyzickými, ale i psychickými změnami. Mění se tedy nejen celkový tělesný vzhled, ale i osobnost, myšlení či vnímání starého člověka. Stáří vyvolává

²¹ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998, s. 189, 190. ISBN 80-7169-195-X.

²² FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2.vyd. Praha: UJAK, 2008, s. 323, 324. ISBN 978-80-86723-64-8.

v každém člověku rozporuplné pocity, protože má obavy z toho, jak se změní, že se stane nesoběstačným, odkázaným na pomoc od jiných lidí a především z vidiny možné blízcí se smrti. Každý starší člověk může ke svému stáří přistupovat jiným způsobem a od toho se odvíjí to, jak stráví svá seniorská léta. Nejsou odlišné jen přístupy samotných seniorů ke svému stáří, ale postupem času se na ně proměňoval i pohled rodiny a společnosti.

2. POSTAVENÍ SENIORA V RODINĚ A SPOLEČNOSTI

Postavení starších lidí se v průběhu lidské evoluce výrazně proměňovalo. V pravěku byli za staré lidi označováni již jedinci, kteří dosáhli 30 a více let. Vzhledem ke svým zkušenostem si jich kmen vážil a proto i péče o ně byla v jeho rukách. V starověkém Řecku a Římě byla péče o staré jedince přímo nařízena zákonem, tedy děti měli vyživovací povinnost vůči svým rodičům. I ve středověku byla péče o ně v rukách rodiny, nicméně chudým ji poskytovaly farnosti, například formou almužny.²³

2.1. Postavení seniorů do 19. století

Hlavním účelem tradiční evropské rodiny bylo udržení její ekonomické úrovně, tedy všichni členové rodiny společně žili a pracovali, aby se užívali. Výhodou tohoto uspořádání rodiny byla fungující výměnná služba mezi generacemi, tedy děti a senioři byli v rodině tolerováni, děti proto, že se již brzy mohly aktivně zapojit do pracovního života, senioři proto, že jejich potomci spláceli dluh za svou výživu a výchovu v dětství. Stárnoucí a staří lidé přizpůsobovali účast na ekonomickém zajištění rodiny svému zdravotnímu stavu, docházelo tedy k postupnému proměňování vykonávaných prací (například práce na poli byla posléze vyměněna za práci na statku apod.). Staří lidé byli stále součástí rodiny, stále někam patřili a zbytkem rodiny byli kladně přijímáni nebo alespoň akceptováni. Vzhledem k tomu, že úroveň zdravotní péče byl nízká, rodiče se ve vztazích ke svým dětem příliš citově neangažovali a i postoj k seniorům byl spíše neutrální. Neúroda či jiné obtíže často způsobovaly situace, kdy nebylo

²³ Inovace jsou in. *Postavení člověka v rodině a ve společnosti*. [online]. 2010 [cit.2014-01-26]. Dostupné z: www.inovacejsouin.chrudim.cz/download.php?download_file.../0004

snadné nebo možné zajistit všechny potřeby jak dětem, tak i seniorům, proto se staří lidé se pro budoucí případ nemoci a nemohoucnosti jistili dohodou o výměnku.²⁴

Výměnkářský systém měl svá pozitiva, ale i negativa. Obsahoval sice informace, kolik kterých potravin by měl výměnkář dostat pro svoji obživu, ale záleželo na dětech a na rodinných vztazích, jak se nakonec ke svým rodičům postavili. Proto bylo nutné, aby si starší člověk podmínky pro stáří v dohodě zcela přesně stanovil, tedy například, že mu bude vyhrazena suchá a teplá místnost. Výměnek se týkal jen bohatších lidí, chudí lidé, bez hospodářství byli závislí na charitativní či na obecní pomoci a konec jejich života nebyl vůbec příjemný. Až do konce 18. století byla rodina chápána jako hospodářské společenství a zahrnovala i členy, kteří nebyli pokrevními příbuznými. To bylo výhodné, protože starým lidem mohli posloužit čeledíni nebo děvečky.

Od počátku 19. století se svět začal měnit vlivem průmyslové revoluce. Rozvíjela se výroba, která se koncentrovala do měst. Důsledkem centralizace výroby do měst se odtrhlo bydliště jedince od jeho pracoviště. Do měst odcházeli mladší jedinci, staří zůstávali na vesnici, a tradiční model zemědělské rodiny postupně upadal. Vzhledem k tomu, že o stárnoucí pracovníky zaměstnavatelé přestávali jevit zájem, začal se postupně rozvíjet systém sociálního pojištění pro případ nemoci a stáří. Starým lidem se díky tomu začala otvírat možnost zasloužilého odpočinku, se kterým si ale nevěděli rady.²⁵

2.2. Senioři v době socialismu

Ženy v 50. letech 20. století chtěly mít děti a budovat v zásadě tradiční rodinu, kterou znaly ze svého dětství. To vedlo k tomu, že měly kromě svého zaměstnání i druhou směnu v podobě péče o domácnost, děti a manžela. Snažily se, aby vše v domácnosti bylo dokonalé, což vedlo k přetěžování jejich psychických i fyzických sil. Existovaly jen dvě možnosti, jak celodenní zátěž zmírnit a to buď zapojením babiček do chodu domácnosti, nebo umístěním svých

²⁴ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 53-55. ISBN 978-80-87109-19-9.

²⁵ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 57-59. ISBN 978-80-87109-19-9.

děti do předškolních zařízení. Ženy odcházely do penze v době, kdy ještě byly ve středním věku a mohly tak začít plně pečovat o vnoučata, namísto svých dcer nebo snach. Ty se mohly vrátit do práce a věnovat se svým pracovním povinnostem. Péče o vnoučata se tak stala novým životním programem mladých senierek.

V 60. letech si mnozí senioři uvědomovali, že lze žít i jinak a že lze upřednostňovat své osobní potřeby. Nicméně pomáhající babičky byly ceněny, a pokud rodina babičku neměla, snažila se nalézt alespoň paní na hlídání. Ty buď byly bezdětné a bez vnoučat nebo měly vnoučata již odrostlá a tak výpomoc v jiné rodině byla přilepšením k důchodu. Ženy v péči o stárnoucí nebo nemocné rodiče uplatňovaly tzv. sendvičovou strategii, tedy volný čas byl rozdělen na péči o dospívající děti a stárnoucí a nemocné rodiče. To vedlo k jejich psychickému i fyzickému vyčerpání.²⁶

V 50. letech si nutnost péče o seniory začal uvědomovat i tehdejší Československý socialistický stát a Zákonem o národním pojištění (č.99/1948) stanovil povinnost každého pracujícího odvádět pojistné na důchodové pojištění, které činilo 10%. O desetiletí později začal rozšiřovat i pečovatelskou službu tím, že zřizoval tzv. domovinky (stacionární zařízení pro seniory) a podporoval kluby důchodců.²⁷

2.3. Současné postavení seniorů

Po roce 1989 se všem jedincům otevřely doposud „zakázané“ nové možnosti ale i povinnosti. Rázem mohli studovat, cestovat nebo podnikat. Zároveň se prodloužila doba odchodu do důchodu. To vede k tomu, že seniorky se již nemohou plně věnovat výchově vnoučat, protože jsou ještě zaměstnané a také již nacházejí i jiné možnosti, jak naložit se svým volným časem. Mnoho současných seniorů proto studuje cizí jazyky nebo se učí práci s počítačem na počítačových kurzech či se věnují cestování.²⁸ Nové příležitosti bohužel s sebou přinesly i jiný

²⁶ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 60-64.. ISBN 978-80-87109-19-9.

²⁷ Inovace jsou in. *Postavení člověka v rodině a ve společnosti*. [online]. 2010 [cit.2014-01-26]. Dostupné z: www.inovacejsouin.chrudim.cz/download.php?download_file.../0004

²⁸ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 65-77. ISBN 978-80-87109-19-9.

postoj společnosti ke stáří. „*Stále mladší lidé a děti zesměšňují vše, co ke stáří patří a stále mladší osoby jsou nálepkovány jako staré, zbytečné a nepotřebné.*“²⁹ A to je jakýsi paradox, neboť populace stárne a s postupem času se věková hranice označující jedince za seniora bude posouvat výš, neboť jedinci budou muset déle pracovat, tedy delší úsek života budou muset strávit v tzv. produktivním věku. Postoj společnosti přinesl nový negativní společenský fenomén – ageismus. „*Ageismus je apriorní vyřazování starších lidí z různých aktivit, z činností, které vyžadují zvýšenou odpovědnost či pozornost, nebo z vedoucích a nadřízených pozic pod dojmem, že nebudou schopni kvalifikovaně rozhodovat a adekvátně jednat. Způsoben je pocitem, že stáří je nemoc, respektive, že staří lidé na většinu věcí prostě nestačí.*“³⁰ Současný senior se potýká s tím, že díky neustále se rozvíjejícím moderním technologiím, jsou jeho celoživotní zkušenosti znehodnocovány, čímž klesá jeho sociální prestiž a samozřejmě sebevědomí, protože má pocit nadbytečnosti, která je mu ze všech stran i předhazována, počínaje rodinou, okolím nebo hromadnými sdělovacími prostředky.

Opatření vedoucí ke snížení ageismu:

- a) *podpora seniora v rodině a v jeho okolí k rozvíjení jeho schopností*
- b) *podpora seniora pravdivým zviditelněním a bez stereotypů*
- c) *podpora samostatnosti seniorů*
- d) *zvyšování sebevědomí seniorů pomocí různých organizací, iniciativ a hnutí, podpora jejich účasti na společenském životě*³¹

Jak tedy vrátit seniora do dění okolního světa, jak zajistit jeho orientaci v nových technologiích nebo informacích, jak mu dodat sebevědomí? Nejjednodušším způsobem je jeho vzdělávání v právních, finančních či zdravotních otázkách nebo prohlubování vzdělávání v oboru, který senior vystudoval nebo ve kterém se pohyboval během produktivního věku.

²⁹ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011, s. 35. ISBN 978-80-247-3148-3.

³⁰ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011, s. 36. ISBN 978-80-247-3148-3.

³¹ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011, s. 40. ISBN 978-80-247-3148-3.

Proces stárnutí každého jedince ovlivňuje, ač si to připustit chce, či nikoliv, protože vždy dochází k určitým větším či menším změnám v jeho psychice a i k fyzickým změnám. Není jednoduché, se se stárnutím smířit a proto mnoho seniorů se snaží zůstat aktivními ve svém životě a prospěšnými pro společnost. Jedním způsobem, jak toho docílit, je jejich další vzdělávání, jež může jejich již získané poznatky rozšiřovat nebo jim i nové poznatky předkládat. Jak má seniorské vzdělávání vypadat, aby seniory motivovalo a naplňovalo, tomu se věnuje následující kapitola.

3. VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Vzdělávání seniorů patří do edukace dospělých a má spoustu charakteristik stejných se zájmovým vzděláváním. Jedná se například o dobrovolnost, orientaci na volný čas či saturaci individuálních potřeb. Z pohledu vzdělávání dospělých se od poloviny 20. století objevuje nová samostatná věda – gerontagogika neboli gerontopedagogika, která je však součástí andragogiky, což je věda o vzdělávání a výchově v dospělosti. *„V užším slova smyslu se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů ve stáří a ke stáří, snaží se hledat cesty, jakým způsobem připravit člověka na poslední etapu života, jak navrátit důstojnost stáří a vymezit úlohu člověka ve stáří, v širším slova smyslu se jedná o pomoc, péči a podporu seniorů.“*³² V současné době v sobě gerontopedagogika zahrnuje veškeré vzdělávací aktivity spojené se seniory, tedy edukaci seniorů, preseniorskou a proseniorskou edukaci.

Svět se začal o vzdělávání seniorů zabývat již v první polovině 20. století, kdy četné výzkumy a pozorování odhalili fakt, že i starší lidé mají dostatečné schopnosti, aby se mohli nadále vzdělávat i ve vyšším věku. Tyto výzkumy ukázaly světu, že ačkoliv tělesná výkonnost po dosažení 50 – ti let začíná výrazně klesat, duševní výkonnost naopak po 30. roce života neustále narůstá. Vliv na udržení duševní svěžesti má intelektuální aktivita jedince. Lidský mozek se totiž chová podobně jako jakýkoliv jiný kosterní sval v lidském těle, pokud je mu nabídnuta

³² KLEVETOVÁ, D., DLABAČOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008, s. 52. ISBN 978-80-247-2169-9.

dostatečná aktivita, jeho výkonnost postupem času narůstá, jakmile však nemá dostatek aktivity, výkonnost jedince klesá, u starších lidí pak ještě rychleji.³³

Vzdělávání v seniorském věku v sobě zahrnuje 4 oblasti:

- a) preventivní – tedy již ve středním věku by měl jedinec provádět taková opatření, která mohou pozitivně ovlivnit průběh jeho stáří
- b) rehabilitační – posilování fyzických a duševních schopností
- c) posilovací – probudit zájem o nové věci
- d) anticipační – umět se připravit na budoucí změny, najít nový životní styl

Seniorská etapa celoživotního vzdělávání u nás má tyto stupně:

1) všeobecné seniorské vzdělávání – má neprofesní charakter a je zaměřené především na výuku v oblasti informatiky a jazyků, cvičení paměti. Převládá zde touha po rozšíření obzoru a sociálním kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky.

2) inovace odborných znalostí a dovedností

Zaměřena na rozvoj nebo udržení kvalifikace, cílem je udržet co nejdéle jejich soběstačnost a umožnit jim aktivní zapojení do života společnosti.³⁴

3.1. Proseniorská edukace

Současná společnost není dostatečně připravena na problémy, které stáří přináší. Tento fakt je dán tím, že nyní žijeme relativně izolováni od starších generací, zatímco v dřívějších dobách bylo běžné, že jedinec vyrůstal ve velké mezigenerační rodině a již od útlého věku byl v neustálém kontaktu se stářím, a tudíž stáří považoval za naprosto přirozenou součást lidského života. Cílem proseniorské edukace je vytvářet pozitivní pohled na seniory a snadněji překonávat negativní společenské stereotypy, jakými je ve vztahu k starším lidem ageismus. Proseniorská edukace je důležitá i proto, nedochází ke stárnutí populace a tudíž nebude ničím neobvyklým

³³ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 189-194. ISBN 978-80-7367-551-6.

³⁴ KLEVETOVÁ, D., DLABAČOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008, s. 52-55. ISBN 978-80-247-2169-9.

nacházet starší jedince jako aktivní aktéry ve všech oblastech společenského a i pracovního života.

3.2. Preseniorská edukace

Preseniorská edukace si klade za cíl seznámit se a připravit jedince na stárnutí a odchod do důchodu ještě ve fázi, kdy je ještě plný pracovního nasazení. Jedná se především o oblast zdravotní (kdy se jedinec seznamuje se zásadami zdravého životního stylu a s kroky, jak předcházet určitým chorobám, typickým pro seniorský věk), o oblast sociální (neboť je nutné naučit jej kvalitně a aktivně naplnit volný čas, který získá odchodem do důchodu) a o oblast ekonomickou. Ta je v současných podmínkách nejpálčivější otázkou, protože odchodem do důchodu výrazně klesá životní úroveň jedince a je tedy nutné jej na to včas upozornit a připravit vybráním vhodného penzijního, životního či zdravotního pojištění.

Cíle preseniorské edukace – heslo ROSA:

- a) R – racionální postoj, znamená mít dostatek informací o stárnutí a stáří*
- b) O – orientace na budoucnost, nebo – li najít v životě takové chvíle, na které se bude jedinec těšit*
- c) S – sociální kontakty, tedy obklopit se a udržovat styky s přáteli, kamarády, s bývalými kolegy z práce a aktivně se podílet na společenských aktivitách*
- d) A – aktivita, mít dostatek koníčků a zájmů, která udrží jedince v dobré psychické a fyzické kondici³⁵*

3.3. Edukace seniorů

Seniorská edukace si klade za cíl především udržet jedince aktivního a užitečného, nejen pro sebe, ale i pro své okolí. Snaží se tedy, aby byl jedinec nezávislý (volným přístupem ke vzdělání a službám), aby mohl participovat na okolním dění (např. předáváním vlastních

³⁵ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 192. ISBN 978-80-7367-551-6.

poznatků a zkušeností), aby se dokázal seberealizovat, jeho život byl důstojný a měl možnost dostatečně využívat zdravotních, sociálních či právních služeb.³⁶

3.4. Komunikace se seniory a jejich motivace ke vzdělávání

1) Komunikace

„Komunikace je proces předávání informací mezi dvěma či více komunikujícími subjekty. Jde o proces sdělování přenosu a výměny významů a hodnot, zahrnující nejen oblast informací, ale také další projevy a výsledky lidské aktivity, jako jsou zboží, formy chování, umělecké výtvary, apod.“³⁷

V komunikaci se zdravými seniory je důležité si uvědomit, že není třeba komunikační způsob výrazně měnit, jen je potřeba poskytnout seniorům dostatečný prostor, pro to, aby byla komunikace efektivní. Přesto komunikaci mohou ovlivňovat jak vnější faktory - například hluk, nevyvětraná místnost, nepohodlný nábytek, špatná akustika místnosti, neschopnost druhého partnera správně a trpělivě naslouchat, tak i vnitřní faktory - obava jedince z neúspěchu, negativní emoce úzkost a strach, fyzická (snížená schopnost vidění nebo slyšení) či psychická nemoc.

Největším komunikačním prohřeškem společnosti při komunikaci se staršími lidmi je tzv. elderspeak. Ten vychází z předpokladu, že senioři jsou méně způsobilí ke komunikaci a proto se v komunikaci s nimi používá jednodušší komunikační styl včetně jiných paralingvistických a nonverbálních prvků komunikace. Za hlavní charakteristiky elderspeaku lze považovat zpomalení řečového tempa, zvýšený tón hlasu, zdůrazněná intonace, častější opakování slov nebo vět, jednodušší slovník a gramatika než v běžné řeči dospělých.³⁸ V důsledku elderspeaku se pak seniorská populace cítí méněcenná (přeci se jedná o inteligentní jedince, kteří něco znají, zažili a požíli), navíc, pokud seniorům vnucujeme jednodušší komunikační jazyk, dochází ke zužování jejich slovní zásoby, která pak může mít za cíl neporozumění běžnému textu například v novinách nebo časopise.

³⁶ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 189-194. ISBN 978-80-7367-551-6.

³⁷ POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010, s. 11. ISBN 978-80-247-3271-8.

³⁸ POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010, s. 62-65. ISBN 978-80-247-3271-8.

2) Motivace

Motivace je hybnou pákou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. Potřeby člověka souvisí nejen s biologií organismu, ale také s jeho sociální a pracovní existencí ve společnosti, ve které žije. Cokoliv děláme, má nějaký motiv nebo důvod, vychází z potřeb, které cítíme hluboko uvnitř. Naše vnitřní potřeby nás dokáží hnát dopředu, nutí nás přemýšlet o svých krocích nebo životních cílech.

Tři klíče k motivaci:

- a) *Touha dosáhnout cíle*
- b) *Důvěra ve vlastní schopnosti*
- c) *Vlastní představa dosažení změny³⁹*

3.5. Zásady seniorského vzdělávání

Schopnost učení ve stáří je jiná než v jakémkoliv jiném věku. U starších lidí často přetrvávají stereotypy v jednání, chování, myšlení, pohledu na svět, které nechtějí měnit a zároveň ani nechtějí získávat nové informace a vzpomínají na staré dobré časy, na časy, které jsou však nenávratně pryč.

Proces učení ve stáří se liší v zásadě tím, že se učivo velmi těžce osvojuje, nemá – li logickou strukturu a praktický dopad a seniorům již přestává fungovat krátkodobá paměť, nutná pro učení a postupné zapamatování nových poznatků a informací. Pokud se senioři rozhodnou k jakémukoliv studiu, je nesmírně důležité, aby byli za svoji činnost chváleni, případně probíhá – li studium v kolektivu, je dobré probudit v nich zdravou soutěživost, která je může motivovat k dosahování lepších výsledků. Mezi doporučení, jak strukturovat výukový blok patří začleňování většího množství přestávek a výuku již nerealizovat v pozdních večerních hodinách. Za nejoptimálnější čas výuky lze považovat dobu mezi 9:30 – 11:30 a 15:30 – 17:00.⁴⁰

³⁹ KLEVETOVÁ, D., DLABAČOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008, s. 36. ISBN 978-80-247-2169-9.

⁴⁰ KLEVETOVÁ, D., DLABAČOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008, s. 52-55. ISBN 978-80-247-2169-9.

Zásady při vzdělávání seniorů:

- a) *„Starší člověk potřebuje k pochopení nového svůj vlastní způsob a vlastní tempo.“*

Při výuce je tedy nastínit danou problematiku a ponechat jedinci dostatečný prostor pro její vstřebání a pochopení. Tím, že každý člověk je jiný a tudíž k osvojení látky potřebuje různý čas, je dobré problematiku obohatit o další literaturu, ze které lze látku čerpat. Tím se elegantně docílí toho, že rychlejší studenti se nebudou nudit a pomalejší nebudou mít pocit, že něco nezvládají nebo nestíhají.

- b) *„Potřebuje mít k dispozici přehledné a názorné písemné informace.“*

Jakoukoliv přednášku je dobré obohatit o kostru přednášky, kterou studenti obdrží před začátkem přednášky v tištěné podobě. Během přednášky si snáze k probírané látce mohou činit poznámky, navíc se jim z poznámek i mnohem lépe učí.

- c) *„Příliš mnoho informací najednou nezvládne senior přijmout, je třeba je rozdělit na několik částí.“*

Je dobré složitější látku rozčlenit do více výukových bloků nebo přednášek a včlenit do přednášky i diskusi, která může lektorovi ukázat, zda se senioři v problematice alespoň trochu orientují.

- d) *„Při výuce a vzdělávání seniorů je třeba objevit jejich schopnosti a opírat se o jejich možnosti a dovednosti.“*

Vzhledem k tomu, že senioři mají problémy s pamětí, není tedy cílem jakékoliv výuky, aby se museli naučit kupříkladu příliš mnoho nových odborných výrazů.

- e) *„Je třeba se vyjadřovat pomalu a srozumitelně a ptát se, zda jsme to řekli tak, aby nám rozuměl.“*

Dotazování by ale nemělo probíhat tak, že by senior nabyl dojmu, že je duševně zaostalý.

f) *„Při nácviu používání nových pomůcek je nutné jednotlivé kroky opakovat a dbát na to, aby je senior sám zkoušel.“⁴¹*

Zde je dobré mít na paměti níže uvedené skutečnosti. Každý jedinec si totiž pamatuje:

- a. 10% z toho, co slyší
- b. 15% z toho, co vidí
- c. 20% z toho, co současně vidí a slyší
- d. 40% z toho, o čem diskutuje
- e. 80% z toho, co přímo sám zažije nebo dělá⁴²

g) *„Není vhodné dávat seniorovi příliš mnoho úkolů najednou.“*

Jakékoliv zahlcení seniora v něm může probudit stres a snížit jeho další motivaci ke studiu.

h) *„Po starém člověku nelze chtít, aby se učil nazpaměť. Naučené je nutné opakováním uložit do dlouhodobé paměti.“*

i) *„Starý člověk potřebuje znát limity svých možností, vědět, proč něco dělá a k čemu to vede.“*

Starý člověk již má své zkušenosti a moc dobře ví, že je zbytečné učit věci, které prakticky nikdy nebude moci použít nebo využít.

j) *„Senior potřebuje za svou snahu a píli ocenění. Pocit úspěchu přináší motivaci ke zvládnání dalších úkolů.“⁴³*

⁴¹ KLEVETOVÁ, D., DLABAČOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008, s. 52-55. ISBN 978-80-247-2169-9.

⁴² KLEVETOVÁ, D., DLABAČOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008, s. 36. ISBN 978-80-247-2169-9.

⁴³ KLEVETOVÁ, D., DLABAČOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008, s. 52-55. ISBN 978-80-247-2169-9.

4. VZDĚLÁVACÍ MOŽNOSTI SENIORŮ

První činnosti seniorského vzdělávání na našem území sahají až do roku 1978. V té době se senioři mohli vzdělávat buď v rámci Československého červeného kříže, nebo v rámci tzv. Klubu aktivního stáří (KLAS). Klas pracoval především na území hlavního města Prahy a seniory vzdělával především v oblasti zdraví, kultury a historie. Československý červený kříž pak zřizoval tzv. akademie třetího věku.⁴⁴ V současné době je vzdělávání seniorů zajišťováno nejrůznějšími institucemi a organizacemi, zejména se jedná o Akademie třetího věku, Kluby aktivního stáří a kluby seniorů, Centrum celoživotního vzdělávání, Sdružení Život 90 a v neposlední řadě Univerzity třetího věku.

4.1. Vzdělávací instituce a organizace

a) Kluby aktivního stáří, kluby seniorů

Kluby seniorů jsou nejčastější formy sdružování seniorů, které ale nabízejí i vzdělávací aktivity. Zatímco v minulosti je zřizoval i národní výbory, v současné době je jejich zřízení v kompetenci místní správy, domovů důchodců nebo charitativních organizací. Kluby nabízejí účast na kulturních akcích, výletech, exkurzích, hudební a taneční odpoledne, sportovní aktivity či přednášky lékařů či jiných zdravotnických pracovníků, mající za cíl osvětu mezi seniory, nicméně účast na těchto akcích je zcela dobrovolná. Kluby je většinou možné navštěvovat každý všední den, ale program bývá jen někdy (například hudební odpoledne jedenkrát měsíčně, přednášky na různá témata, každé úterý apod.), takže odpoledne účastníci stráví povídáním nad šálkem kávy. I tato zdánlivě banální činnost je velmi důležitá, protože senioři zde ztrácí pocit osamění nebo nepochopení ze strany mladších, dětí či vnoučat.⁴⁵

⁴⁴ ADAMEC, P., KRYŠTOF, D. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: AU3V ČR, 2011., s. 17,18. ISBN 978-80-210-5640-4.

⁴⁵ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 199. ISBN 978-80-7367-551-6.

b) Rada seniorů České republiky

Rada seniorů je občanské sdružení, které vzniklo v roce 2005 za účasti a podpory dvanácti členských organizací sjednoceného důchodcovského hnutí, mezi které patřili například Svaz důchodců ČR nebo Český svaz žen. Posláním Rady je vytváření otevřené společnosti pro všechny generace, koncipování mezigeneračních vztahů, dialogu a tolerance, aktivizace starší generace pro duchovní, kulturní, sociální a společenský rozvoj.⁴⁶

Rada se snaží rozvíjet a podporovat bezplatné poradenské a konzultativní centra v celé republice a rovněž vydává první noviny českých seniorů, měsíčník Doba seniorů. Kromě poradenské činnosti se snaží rovněž organizovat i nejrůznější volnočasové aktivity a vzdělávací program, za zmínku stojí uvést například kurzy počítačové gramotnosti pro seniory nebo resocializační programy.⁴⁷

c) Život 90

Život 90 je nestátní občanské sdružení založené manželi Lormanovými v říjnu 1990, jehož cílem je zlepšovat kvalitu života seniorů. Jeho činnost spočívá v aktivním zapojení seniorů, kteří pro své vrstevníky organizují nejrůznější aktivity a jsou tak v rolích jakýchsi lektorů. Hlavními aktivitami centra je zprostředkování sociálního, odborného, lékařského poradenství a také klubových aktivit a činností. Od roku 1991 sdružení provozuje linku pomoci pro seniory, Senior telefon, dále zastřešuje Akademii seniorů Života 90, zaměřenou především na jazykové kurzy či nabízí rehabilitační programy a programy sociální integrace.⁴⁸

d) Centrum celoživotního vzdělání (CCV) v Praze

CCV vzniklo v roce 2005 pod vedením Ing. Dany Steinové jako další možnost systematického a cenově dostupného zájmového vzdělávání dostupného pro všechny věkové

⁴⁶ Rada seniorů České republiky, o.s. [online]. [cit.2014-01-06]. Dostupné z: www.rscr.cz/vedeni-rscr/

⁴⁷ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009, s. 201. ISBN 978-80-7367-551-6.

⁴⁸ Život 90 pro seniory a jejich blízké. [online]. 2008-2009 [cit.2014-01-06]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/105-o-nas/149-historie>

kategorie, včetně seniorů. Nejprve sídlilo v Kulturním centru Vltavská v Praze 7, po jeho zániku přesídlilo v roce 2013 do Kulturního domu Ládví na Praze 8 a zastřešuje pod sebou Experimentální univerzitu pro prarodiče a vnoučata, Univerzitu volného času, Klub aktivního stáří a Klub vzájemného porozumění.⁴⁹

e) Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata

Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata je organizována ve spolupráci s CCV a fakultami pražských vysokých škol, např. Matematicko – fyzikální fakultou Univerzity Karlovy, přírodovědeckou nebo Filozofickou fakultou Univerzity Karlovy a funguje od října 2004. Jejím cílem je zprostředkovat mezigenerační vzdělávání. Účastníkem je senior a jeho vnouče ve věku od 6 do 12 let, kteří společně tvoří tým, který si vzájemně pomáhá a navzájem se obohacuje. Přednášky se konají jednou za měsíc v sobotu, přičemž přes prázdniny se pořádá letní tábor.⁵⁰

f) Univerzita volného času

Univerzita volného času zprostředkovává studium účastníkům všech věkových kategorií, kteří mají zájem o zvolený obor. Po účastnících se nepožaduje konkrétní úroveň dosaženého předchozího vzdělání, nemusí konat žádné vstupní nebo výstupní testy, zároveň však po absolvování neobdrží žádné potvrzení či diplom o absolvování studia. První a největší Univerzita volného času vznikla v Praze v roce 1993 v rámci Evropského roku seniorů a nyní je součástí CCV, nicméně podobných univerzit volného času je po České republice nalézt několik.⁵¹

g) Akademie třetího věku (A3V)

Akademie třetího věku je zaměřena na jedince, kteří již opustili aktivní povolání, ale přesto se chtějí nadále udržovat aktivní jak po psychické, tak i po fyzické stránce. Akademie

⁴⁹ Aktivní stáří. [online]. 2012 [cit.2014-01-07]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/56-centrum-celozivotniho-vzdelavani-ccv>

⁵⁰ Aktivní stáří. [online]. 2012 [cit.2014-01-07]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/57-experimentalni-univerzita-pro-prarodice-a-vnoucata>

⁵¹ Aktivní stáří. [online]. 2012 [cit.2014-01-07]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/56-centrum-celozivotniho-vzdelavani-ccv>

třetího věku většinou na rozdíl od univerzity třetího věku poskytuje seniorům jen jednosemestrální zájmové stadium a senioři jsou zde v roli spíše pasivních posluchačů. Lektory jsou buď specialisté v přednášeném oboru, nebo jimi mohou být i samotní senioři, kteří mají s danou problematikou zkušenosti.

Za zmínku stojí říct, že první akademie třetího věku u nás byla zřízena Okresním kulturním střediskem a Českým červeným křížem v Přerově v roce 1983 a posléze se tento typ v průběhu 80. let 20. století rozšířil i do dalších měst, především tam, kde neexistovala dostatečná nabídka studijních programů realizovaných vysokými školami či univerzitami.

4.2. Zajímavé vzdělávací příležitosti minulosti a budoucnosti

a) Rozhlasová akademie třetího věku

Jako jeden ze zajímavých a úspěšných počinů vzdělávání seniorů lze považovat Rozhlasovou akademii třetího věku, která fungovala neuvěřitelných 20 let. Její první vysílání na vlnách Českého rozhlasu 2 – Praha se konalo 8. 11. 1991 v rámci hodinového pořadu věnovaného seniorům Stříbrná mozaika. Rozhlasová akademie třetího věku byla součástí tohoto pořadu až do svého osamostatnění v září 1997, kdy získala ve vysílacím čase samostatný třicetiminutový prostor. Vzdělávací cykly měly různé zaměření počínaje psychologií, komunikací a konče tématy z oblasti historie a literatury. Studenti nebyli jen pasivními posluchači, ale v případě zájmu museli z každého odvysílaného cyklu vypracovat písemně odpovědi na kontrolní otázky, které pak posuzovali lektoři Českého rozhlasu. Úspěšným studentům byl následně odeslán diplom.⁵²

Studentem se mohl stát kdokoliv, kdo odeslal do redakce rozhlasu korespondenční lístek se jménem, věkem a adresou. Následně obdržel základní informace, program Rozhlasové akademie třetího věku, seznam doporučené literatury ke studiu a soupis kontrolních otázek k jednotlivým tématům.⁵³ Se studiem Rozhlasové akademie třetího věku bylo spojeno i mnoho

⁵² Český rozhlas – Dvojka. [online]. 1997- 2014 [cit.2013-10-17]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/dvojka/porady/_porad/460

⁵³ Třetí věk – portál pro české důchodce a seniory. [online]. 2005- 2010 [cit.2013-10-17]. Dostupné z: <http://www.tretivek.cz/200711/rozhlasova-akademie-tretiho-veku/>

dalších aktivit vracejících seniory do aktivního života. Mezi takové aktivity patřila například účast na natáčení pořadů ve studiu, nedělní setkávání lektorů a posluchačů či týdenní studijně – rehabilitační pobyty posluchačů v Sedmihorkách na Turnovsku.⁵⁴

Rozhlasová akademie třetího věku byla od ledna 2010 modifikována na Rozhlasovou akademii celoživotního vzdělávání, jež ale už fungovala jen krátce a její vysílání bylo ukončeno v lednu 2011. Na rozdíl od původní Rozhlasové akademie třetího věku se posluchači nemuseli ke studiu předem hlásit a kontrolní otázky jim byly předloženy ihned po každém odvysílaném dílu.⁵⁵

b) Virtuální univerzita

Virtuální univerzita třetího věku (zkráceně VU3V) vznikla jako jeden z projektů Asociace U3V v roce 2007 a za realizátory projektu byli přizváni zástupci z Provozně ekonomické fakulty České zemědělské univerzity v Praze a Matematicko - fyzikální fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Virtuální univerzita měla především dva cíle, jedním z nich bylo rozšíření výuky a zájmového vzdělávání do neuniverzitních měst, druhým pak umožnit studium i osobám již pokročilého věku, kteří se univerzitního vzdělávání nemohou z nejrůznějších, nejčastěji však zdravotních důvodů, zúčastnit. Výuka se koná v regionálních konzultačních střediscích s dostatečným kapacitním a technickým vybavením (knihovny, kulturní a informační střediska).

Vedoucí střediska dle zájemců vybere jeden konkrétní kurz na portálu www.e-senior.cz a jednotlivé účastníky nechá zaregistrovat tak, aby získali k vybranému kurzu přístup. Účastníkem kurzu se může stát senior se statutem důchodce, invalidní důchodce bez rozdílu věku nebo osoba ve věku 50 + let, která je tč. nezaměstnaná nebo čeká na statut důchodce. Kurzy jsou jednosemestrální a každý kurz je tvořen 6 videopřednáškami v délce trvání od 45 do 60 minut, zpřístupňovanými v dvoutýdenních intervalech. Výuka vypadá tak, že se nejprve uspořádá ve středisku celá projekce přednášky se všemi zapsanými účastníky, po které následují testové otázky a případná diskuse nad problematikou. V následujících dnech se na portál může každý

⁵⁴ Český rozhlas – Dvojka. [online]. 1997- 2014 [cit.2013-10-17]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/dvojka/porady/_porad/460

⁵⁵ Žijeme naplno. [online]. 2010 [cit.2013-10-17]. Dostupné z: www.zijemenaplno.cz/Clanky/a283-Vzdelavejte-se-poslechem-rozhlasu.aspx

účastník přihlásit již z domova nebo z jakéhokoliv jiného místa a znovu si projít přednášky, doprovodné texty nebo může komunikovat i s lektorem. Po šesti setkáních (6 videopřednášek) následuje sedmé celodenní setkání, společné pro více konzultačních středisek, kterého se osobně účastní lektoři. Ti zde ještě studentům přednesou další doplňující informace k probraným tématům a dále s nimi vedou diskuse o probírané problematice. Společné setkání je ukončeno předáním pamětního listu o ukončení kurzu. Studenti, kteří celkem studují celých šest semestrů, obdrží Osvědčení o absolvování tříletého programu U3V „Svět okolo nás.“ Virtuální univerzitu třetího věku v současnosti provozuje 53 středisek na našem území.⁵⁶

5. UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU

Univerzity třetího věku (zkráceně U3V) tvoří součást celoživotního vzdělávání a jejich hlavním cílem je poskytování vzdělávání na nejvyšší, tedy vysokoškolské úrovni a odlišují se tak od ostatních vzdělávacích aktivit zaměřených na seniory a pro seniory. Nicméně toto studium seniorům neposkytuje profesní přípravu, ale má charakter jejich osobnostního rozvoje.

Mezi cíle univerzit třetího věku se v počátku jejich vzniku patřilo: seznámení starších jedinců s novými poznatky z oblasti vědy a techniky, prohloubení jejich sebepoznání a pomoc při přizpůsobení se nebo získání orientace ve stále se měnícím okolním světě. V posledních letech se cíle univerzity proměnily a nyní jsou oblastí zájmu spíše sociálně – psychologické aspekty.⁵⁷

5.1. Vznik univerzit třetího věku v Evropě

Základní myšlenkou iniciátorů univerzity třetího věku bylo vytvořit druhý životní program pro ty seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky pěstovanými mimo dění společnosti. Zakladatelem první univerzity třetího věku byl francouzský profesor lékařství Pierre Vellas na Univerzitě sociálních věd v Toulouse ve Francii (pozdější prezident asociace univerzit třetího věku rovněž se sídlem v Toulouse). Profesor Vellas zdůvodnil vznik této univerzity tím,

⁵⁶ ADAMEC, P., KRYŠTOF, D. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: AU3V ČR, 2011., s. 112 - 115. ISBN 978-80-210-5640-4.

⁵⁷ MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: MUNI, 2004, s. 140, 141. ISBN 80-210-3345-2.

že potenciál třetího věku je obrovský, protože se jedná o dobu, kdy je jedinec ještě stále plný duševních a fyzických sil. Program této univerzity byl volen tak, aby respektoval medicínské, socio - kulturní a sociální elementy, důležité pro udržení aktivity stárnoucích a starých lidí. Univerzitní půda se stala místem, kde se senioři mohli společně, pravidelně setkávat, ale zároveň se jednalo o místo, které je společností poměrně vysoce ceněno. Nejprve byl studijní program jen výběrem přednášek pro danou skupinu studujících, později byl rozšířen i o možnost získat v jakémkoliv, tedy i v důchodovém věku úplné vysokoškolské vzdělání, včetně příslušného diplomu. Na univerzitu třetího věku v Toulouse velmi brzy navázaly i další univerzity v Belgii, Španělsku, Francii a Polsku. Rok 1993 byl dokonce vyhlášen Rokem univerzit třetího věku v Evropě.⁵⁸

5.2. Univerzity třetího věku u nás

První U3V byla otevřena na Univerzitě Palackého v Olomouci pro školní rok 1986/1987, ale ačkoliv vyučující pocházeli z řad univerzitních pedagogů, zřizovatelem byl stále Československý červený kříž a univerzita jako taková převzala záštitu nad seniorským vzděláváním až na popud profesora Jana Jařaba v roce 1991. Nicméně první U3V, jejímž zřizovatelem byla skutečně univerzita byla otevřena pro školní rok 1987/1988 na Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy (dnes 1. lékařská fakulta) a to díky tehdejšímu děkanovi, profesorovi Vladimíru Pacovskému.⁵⁹

Profesor Vladimír Pacovský se ve své práci zaměřoval na vnitřní lékařství a gerontologii. Obě lékařská odvětví v průběhu 70. let 20. století významně rozvíjel a v roce 1981 vydal spolu s docentkou Hanou Heřmanovou první ucelenou učebnici Gerontologie. Jeho zájem o seniorskou populaci nadále rostl, inspiroval se poznatky 1. světového shromáždění OSN o stárnutí, následně připravil koncepci oboru geriatry, jenž se stal nástavbovým oborem od roku 1983 a svoji práci v 80. letech 20. století završil založením U3V.⁶⁰

⁵⁸ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 127-129. ISBN 978-80-87109-19-9.

⁵⁹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 129, 130. ISBN 978-80-87109-19-9.

⁶⁰ TOPINKOVÁ, E. Česká geriatrická revue. K životnímu jubileu prof. MUDr. Vladimíra Pacovského, DrSc. – 80 let. [online]. [cit.2013-10-17]. Dostupné z: http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr_08_03_16.pdf

Prvním přednášeným kurzem na této U3V se jmenoval Biologie člověka a jeho programu se věnovali renomovaní lékaři Radomír Čihák, Ivan Dylevský a Jiří Neuwirth. V kurzu byly studentům odpřednášeny nejen informace o buňkách, tkáních a racionální výživě, ale pozornost byla věnována i samotné historii Univerzity Karlovy a životopisům významných profesorů a lékařů. Zájem o studium na nově otevřené U3V byl obrovský a žádost si podalo neuvěřitelných 414 osob. Z kapacitních důvodů bylo ale přijato jen 352 studentů (někteří uchazeči poslali neúplně vyplněnou přihlášku, jiní ji odeslali až po uzávěrce a v neposlední řadě byli vyřazeni uchazeči s místem bydliště vzdálenějším než 100 km od Prahy, protože by pro ně bylo obtížné dojíždění na přednášky), což je číslo, které odpovídá počtu křesel v aule pražského Karolina. Studenti z řad seniorů museli psát seminární práce a být aktivní při praktických cvičeních a při následných zkouškách. Nejprve byl kurz pouze dvousemestrální, nicméně po zkušenostech z tohoto prvního otevřeného roku vedlo k tomu, že se kurz změnil na čtyřsemestrální. Pokud studenti ve studiu ale nechtěli dále pokračovat, nemuseli, protože každé dva semestry tvořily jeden samostatný celek. První slavnostní zakončení studia proběhlo v aule pražského Karolina v roce 1989 a studenti obdrželi pamětní list.⁶¹

5.3. Organizace zastřešující seniorské vzdělávací instituce

1) Asociace univerzit třetího věku v České republice

Asociace univerzit třetího věku ČR (zkráceně AU3V CR) vznikla na ustavujícím shromáždění 9.6.1993 v Praze a byly zde schváleny nejen stanovy, ale vznikl i výbor, který měl na starost vyjednat členství v AIUTA (Mezinárodní organizace třetího věku). AU3V ČR vznikla jako nevýdělečná zájmová organizace, jejímž cílem bylo iniciovat a podporovat zakládání nových univerzit třetího věku na všech vysokých školách na celém území České republiky, organizovat setkání vysokých škol, které vzdělávání seniorům nabízely, kde si jednotlivé školy mohly mezi sebou vyměňovat své postřehy a zkušenosti, propagovat činnost v hromadných sdělovacích prostředcích a navazovat kontakty se zahraničními organizacemi s podobným cílem a zaměřením.

⁶¹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 130-132. ISBN 978-80-87109-19-9.

Tyto kroky byly nesmírně úspěšné a tak již v roce 1993 se AU3V ČR stala členem AUITA, o rok později členem sdružení EFOS (Evropská federace studentů seniorů) a od roku 1995 navázala kontakty s centrálou pro všeobecné další vzdělávání univerzity v Ulmu (ZAWiW). Kromě poskytování informací vysokým školám bylo dalším cílem AU3V ČR získat finanční podporu pro vzdělávání seniorů ze strany Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. K významnému posunu došlo v roce 1999, v Mezinárodním roce seniorů, kdy byla utvořena nová vládní komise, která postupně připravila podklady pro vznik Národního programu přípravy na stárnutí a získala i podporu ze strany Ministerstva práce a sociálních věcí.⁶² V současné době má AU3V CR více než 40 členů, kterým je schopna poskytovat informace o vzdělávání seniorů a kterým pomáhá vzdělávací aktivity pro seniory vytvářet.

2) Mezinárodní sdružení univerzit třetího věku – AIUTA

Association internationale des universites de troisieme age (zkráceně AIUTA) vznikla v roce 1975 na popud francouzského profesora lékařství Pierra Vellase a již v roce 1981 sdružovala již na 170 členských institucí. Na její půdě vznikají dokumenty monitorující činnost seniorského vzdělávání v rámci univerzit třetího věku. Pořádá mezinárodní kongresy a světová sympózia.

3) European Federation of Older Students at the Universities – EFOS

Tato organizace vznikla v roce 1990 z iniciativy profesora a seniorského studenta Leopolda Aingera z univerzity v Innsbrucku a cílem bylo zajistit co nejvšestrannější mezinárodní spolupráci nejen organizátorů, ale hlavně aktivních účastníků seniorského vzdělávání. Dnes organizace sdružuje členy z Německa, České republiky, Slovenska, Polska, Holandka, Švédska a Velké Británie.⁶³

⁶² ADAMEC, P., KRYŠTOF, D. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: AU3V ČR, 2011., s. 23-27. ISBN 978-80-210-5640-4.

⁶³ ADAMEC, P., KRYŠTOF, D. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: AU3V ČR, 2011., s. 15, 16. ISBN 978-80-210-5640-4.

O rozšiřování a zkvalitňování seniorského vzdělávání usilují i další mezinárodní organizace, jako např. UFUTA, což je francouzská národní varianta AIUTA, nebo organizace v Německu BAG (Bundesarbeitsgemeinschaft). Cílem všech organizací je zajistit seniorské vzdělávání, a tím smysluplně kultivovat volný čas seniorů.⁶⁴

Senioři procházejí v této životní etapě nejen mnoha psychickými a fyzickými změnami, ale často ztrácejí i svůj ekonomický a sociální status. K tomu, aby si jej i v tomto věku udrželi, může pomoci jejich další vzdělávání. Co však skutečně motivuje seniory ke vzdělávání, se snaží ukázat dotazníkový průzkum prováděný na U3V některých fakult Univerzity Karlovy v Praze.

⁶⁴ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 127-129. ISBN 978-80-87109-19-9.

PRAKTICKÁ ČÁST

6. VLASTNÍ PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ

6.1. Předmět a cíl průzkumu

Lidé se v dnešní době dožívají mnohem vyššího věku, než tomu bylo v minulosti. Tento jev je způsoben nejen odlišným prostředím, ve kterém žijeme (například jiné možnosti relaxace, jiná skladba jídelníčku, méně fyzicky náročné zaměstnání díky novým moderním technologiím), ale především díky dokonalejší a vyspělejší lékařské vědě. Ta v současné době zná dopodrobna lidské tělo, zná více možností, jak a čím může onemocnět, využívá lepší diagnostické metody pro zjištění těchto onemocnění (nové přístroje, laboratorní testy), využívá četných léků, dříve neznámých a v poslední době se čím dál tím častěji zaměřuje i na to nejdůležitější a tou je prevence. Tím, že lidé žijí déle, jsou déle pracovně aktivní a do důchodu odcházejí mnohem později než předchozí generace. Přesto lze předpokládat, že v důchodu mohou prožít i dalších 20 let svého života. Jak prožít tuto životní etapu, pokud byl člověk neustále aktivní, jak si uchovat zdravou mysl, jak mít přehled o okolním světě? Jedním ze způsobů naplnění volného času může být další vzdělávání, např. prostřednictvím univerzit třetího věku. Přesto je spousta lidí, kteří se dále nevzdělávají. Otázka zní proč, respektive lze položit otázku obráceně, co seniory naopak motivuje k dalšímu vzdělávání.

S ohledem na výše uvedené skutečnosti jsem se rozhodla zjistit, co seniory na univerzitě třetího věku motivuje k tomu, aby se dále vzdělávali. Cílem je zjistit rozložení studentů podle pohlaví, zjištění jejich povolání v produktivním věku, zda – li ve svém věku stále pracují, jak se dozvěděli o možnosti studovat na U3V, co je ke studiu motivovalo, zda díky studiu lépe zvládají každodenní problémy seniorského věku a co je pro ně dále během studia a při studiu nejobtížnější.

6.2. Metoda průzkumu

Pro zpracování praktické části své diplomové práce jsem se rozhodla využít dotazníkového šetření. Dotazník je s ohledem na věk respondentů v papírové podobě, je anonymní s 22 otázkami. Otázky jsou dvojího typu: otázky, kdy vybranou odpověď respondent označí křížkem do příslušného políčka a otázky, na které sám volně odpovídá do předem vyznačeného prostoru.

6.3. Hypotézy

Hypotéza č. 1: Získání nových informací je hlavní motivací studentů ke studiu na U3V.

Hypotéza č. 2: Největším přínosem studia na U3V je kontakt s vrstevníky.

Hypotéza č. 3: Studenti U3V díky svému studiu mnohem lépe zvládají problémy seniorského věku.

Hypotéza č. 4: Pracující studenti U3V tvoří polovinu všech studentů.

6.4. Způsob realizace průzkumu a průzkumný vzorek

Jak jsem uvedla výše, s ohledem na zaměření své diplomové práce jsem se rozhodla realizovat prostřednictvím dotazníkového šetření. Vzhledem k tomu, že se jedná o seniory – studenty univerzity třetího věku a že sama pocházím z Prahy, opatřila jsem si seznam kurzů otevřených na jednotlivých fakultách Univerzity Karlovy.

Poté jsem prostřednictvím e-mailu oslovila referentky pro další vzdělávání příslušných fakult s prosbou o umožnění realizace dotazníkového šetření s jejich studenty. Součástí e-mailu bylo i přiložené přesné znění dotazníku. Reakce na moji prosbu byly různé a některé mě více než překvapily, v negativním slova smyslu. Některé z oslovených referentek sice můj e-mail přečetly, ale ani se neobtěžovaly mi na něj odpovědět. Pro některé fakulty bylo provádění dotazníkového šetření zcela nepřijatelné. Z právnické fakulty mi bylo odepsáno, že dotazníkové šetření je zcela nepřijatelné u studentů, kteří si své studium hradí. Tento fakt jsem akceptovala, bohužel o to smutnější bylo pro mě zjištění, když jsem později prováděla dotazníkové šetření na 3. lékařské

fakultě, kde mi jedna ze studentek sdělila, že podobné dotazníky na Právnické fakultě již vyplňovala. Na fakultě sociálních věcí mi bylo sděleno, že dotazníkové šetření sice provádět mohu, ale nikterak nesmím narušit výuku studentů a samotné studenty si mám vyhledat během přestávek. Vzhledem k tomu, že výuka (jednotlivé kurzy) probíhá v různých hodinách a je roztroušena mezi všechny pracovní dny, stala se tato podmínka pro mě zcela nepřekonatelnou vzhledem k tomu, že pracuji na plný úvazek, navíc identifikace samotných studentů by také nebyla jednoduchá. Nejvíce mě překvapila reakce z Filosofické fakulty. Zde bych sice mohla dotazníkové šetření provést, ale za pro mě dost náročných podmínek. Pro zajímavost text příkládám níže.

„Dotazníkové šetření by bylo možné u našich posluchačů U3V provést za určitých podmínek. Jednak potřebujeme, abyste napsala žádost s vlastnoručním podpisem, ve které se představíte a uvedete důvod, proč chcete posluchače oslovit, včetně příslibení anonymity dotazníku. Tuto žádost adresujte vedoucí oddělení, pí....., poštou nebo nejlépe osobně doručte v úředních hodinách do sídla Centra dalšího vzdělávání nebo v pátek na hlavní budovu FF UK (kancelář č. 33). K žádosti též přiložte jeden výtisk dotazníku. Po schválení bychom se posléze dohodli na realizaci šetření s tím, že bychom Vám umožnili oslovit naše posluchače před začátkem výuky. Vzhledem ke struktuře naší výuky je organizačně náročné umožnit dotazníkové šetření a zasažení do výuky nepřipadá v úvahu. Pokud bychom se dohodli, požadovali bychom, abyste nám též následně zaslala výsledky Vašeho výzkumu na ukázkou.“

Dotazníkové šetření mi bylo nakonec příslibeno na 1. lékařské fakultě, 3. lékařské fakultě a Přírodovědecké fakultě a bylo realizováno v průběhu dubna a května roku 2013. Podařilo se mi oslovit 6 kurzů univerzity třetího věku na výše uvedených fakultách. Na oslovených kurzech dle údajů poskytnutých studijními referentkami studuje celkem 325 studentů, přičemž zastoupení mužů a žen je na kurzech v poměru 15% muži a 85 % ženy. Nejprve jsem navštívila kurz, na který je přihlášeno 25 seniorů, získala jsem zde 18 dotazníků. Na těchto 18 seniorech jsem otestovala, zda jsou otázky v dotazníku pro seniory dostatečně pochopitelné, nebo je třeba je upravit.

Kromě informací z dotazníků, které potřebuji pro práci s hypotézami, se v dotazníku věnuji otázkám, kterými zjišťuji informace o způsobu získání povědomí o možnosti studovat na univerzitě 3. věku, o ceně či dostatečné nabídce vzdělávacích kurzů a v neposlední řadě informace o tom, co se studentům během studia nejvíce líbilo a naopak a s čím měli největší obtíže. Na základě těchto zjištěných dat bych ráda navrhla řešení zlepšení informovanosti o možnostech studia na univerzitě 3. věku na fakultách, kde bylo šetření prováděno, dále bych ráda navrhla řešení, která mohou usnadnit studentům zdolávání překážek během studia.

Závěry ze zjištěných dat mohou sloužit pro příslušné fakulty jako druh evaluace jejich výuky, zároveň bych ráda, aby vytvořila vodítko pro seniory, kteří pak budou moci zvážit své budoucí studium na univerzitě 3. věku.

6.5. Zjištěné výsledky

Z celkem 325 rozdaných dotazníků jsem obdržela zpět 224 vyplněných dotazníků od respondentů, což tedy činilo 68,92 % úspěšnost. Důvody, které vedly k nižšímu počtu navrácených dotazníků, byla neochota některých studentů – seniorů dotazníky vyplňovat, neboť již nějaké dotazníky v minulosti vyplňovaly nebo neúčast studentů na přednáškách. I studenti na univerzitě třetího věku nemusí mít nutně 100% docházku na přednáškách. Vzhledem k tomu, že vyplňování dotazníků bylo anonymní, překvapilo mě, že 4 dotazníky se mi vrátily prázdné.

Otázka č. 1: Pohlaví

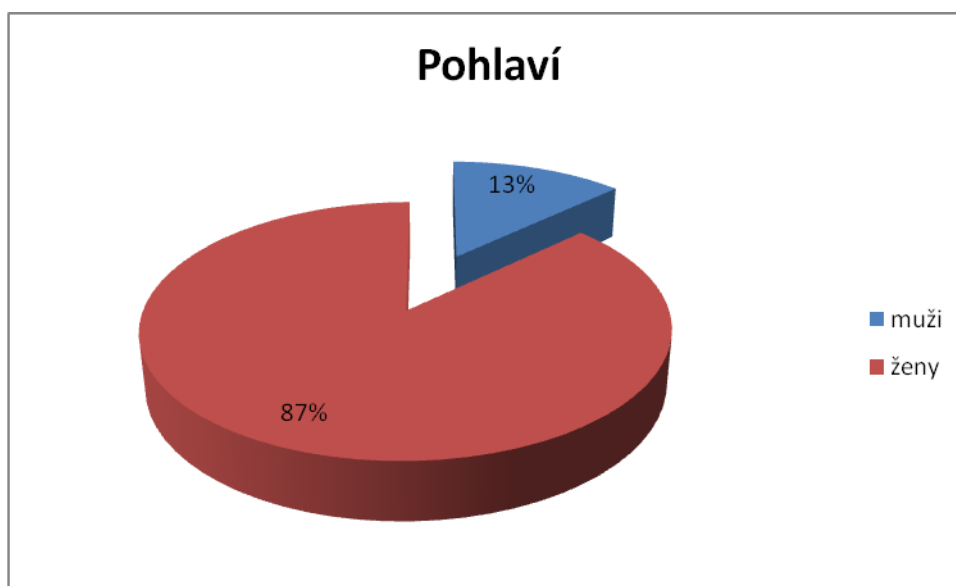
První otázkou jsem v dotazníku zjišťovala, zda je studující ženou nebo mužem. Ze zjištěných informací se ukázalo, že 195 respondentů (87,05%), z celkových 224, tvořily ženy, 29 vyplněných dotazníků (12,95%) pocházelo od mužů.

Tab. č. 1: Pohlaví

Otázka č. 1	Absolutní četnost	Relativní četnost
Muži	29	12,95%
Ženy	195	87,05%
Celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Obr. č. 1 : Pohlaví



Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 2: Věk

Dotazovaní senioři měli možnost zařadit se do jedné z šesti předdefinovaných věkových skupin. Nejpočetnější skupinu seniorů, tj. 71 tvořila věková skupina 66 – 70 let (31,7%), 61 seniorů tvořilo věkovou skupinu 61 – 65 let (27,23%), 47 seniorů pocházelo z věkové skupiny 71 – 75 let (20,98%), 20 seniorů z věkové skupiny 76 – 80 let (8,93%). Překvapilo mě, že 17 seniorů tvořilo věkovou skupinu starších 80 – ti let (7,59%). Poslední a nejmenší skupinou byli senioři věkové skupiny mladší 60 – ti let a jednalo se o 8 seniorů (3,57%).

Obr. č. 2: Věková skupina



Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 3: Nejvyšší dosažené vzdělání

Ačkoliv podmínkou studia na univerzita třetího věku bývá ukončené středoškolské vzdělání s maturitou, v dotaznících jsem zjistila, že 5 seniorů tomuto požadavku nevyhovuje. Otázkou tedy zůstává, zda – li otázku tito jedinci zodpověděli úmyslně špatně, nebo jim byla udělena ke studiu výjimka. Nejvíce seniorů, tedy 126 uvedlo v dotazníku jako nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské s maturitou (56,25%), následovala skupina 93 seniorů s vysokoškolským vzděláním (41,52%), 4 senioři uvedli středoškolské vzdělání s výučním listem (1,79%) a 1 senior pouze vzdělání základní (0,45%), bez vzdělání, jak jsem předpokládala nebyl jediný z dotazovaných seniorů.

Tab. č. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání

Otázka č. 3	Relativní četnost	Absolutní četnost
bez vzdělání	0	0%
základní	1	0,45%
SŠ s výučním listem	4	1,79%
SŠ s maturitou	126	56,25%
VŠ	93	41,52%
celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 4: Jaké bylo Vaše povolání v produktivním věku?

U této otázky nebyla seniorům nabídnuta žádná odpověď a senioři své povolání museli vypsát slovně. Celkem senioři v dotaznících zmínili úctyhodných 56 povolání, přičemž pouze 6 seniorů své povolání nevedlo. Mezi nejčastěji uváděná povolání patřil: pedagog v 33 případech, zdravotní sestra v 16 případech, ekonom v 15 případech, technik ve 13 případech a účetní v 11 případech. Celkem 10 krát byla v dotaznících zmíněna sekretářka a referent a v 7 krát projektant, administrativní pracovník, vedoucí pracovník a úředník. Mezi zajímavá uvedená povolání patřila: letuška, geolog, kameník, elektroinženýr, keramička, poštovní doručovatel, letecký inženýr, fotografka, novinář nebo provozář v hotelu.

Otázka č. 5: Rodinný stav

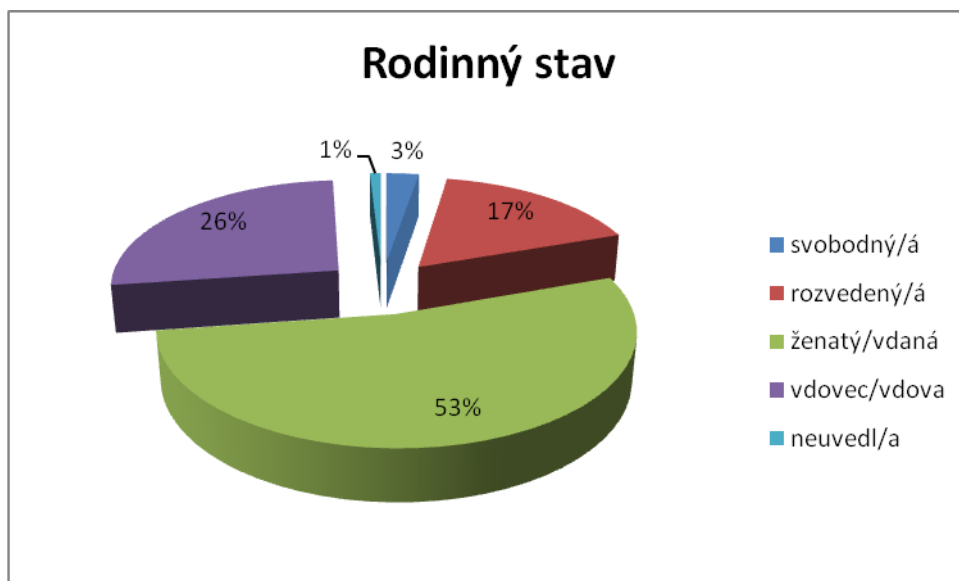
Otázku týkající se rodinného stavu vyplnilo pouze 222 seniorů, 2 senioři se k otázce nevyjádřili, otázkou zůstává, jaký k tomu měli důvod, zda se jim otázka zdála příliš osobní nebo ji jen zapomněli zaškrtnout. Více než polovinu, tj. 119, tvořili senioři v manželském svazku (53,13%), 59 seniorů bylo ovdovělých (26,34%), 38 seniorů rozvedených (16,96%) a překvapivě 6 seniorů svobodných (2,68%).

Tab. č. 3: Rodinný stav

Otázka č. 5	Relativní četnost	Absolutní četnost
svobodný/á	6	2,68%
rozvedený/á	38	16,96%
ženatý/vdaná	119	53,13%
vdovec/vdova	59	26,34%
neuvedl/a	2	0,89%
celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Obr. č. 3: Rodinný stav



Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 6: Jak v současnosti bydlíte?

Seniorům bylo v této otázce nabídnuto 5 možností odpovědi: sám/a, s manželem/kou, s dětmi, s jinou osobou nebo v zařízení pro seniory. 7 seniorů vytvořilo ještě odpověď šestou a to: bydlení s manželem/kou a zároveň s dětmi a 2 z dotazovaných seniorů se k předložené otázce nevyjádřilo. Téměř polovina seniorů, tj. 106, uvedla jako způsob bydlení, bydlení

s manželem/kou (47,32%), 84 seniorů žije samo (37,5%), 14 seniorů žije s dětmi (6,25%) a 11 seniorů s jinou osobou (4,91%). V zařízení pro seniory nebydlel žádný z dotazovaných seniorů.

Tab. č. 4: Způsob bydlení

Otázka č. 6	Relativní četnost	Absolutní četnost
sám/a	84	37,50%
s manželem/kou	106	47,32%
s dětmi	14	6,25%
s jinou osobou	11	4,91%
v zařízení pro seniory	0	0%
nevedl	2	0,89%
s manželem/kou a zároveň i s dětmi	7	3,13%
celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 7: Pracujete ještě v současné době?

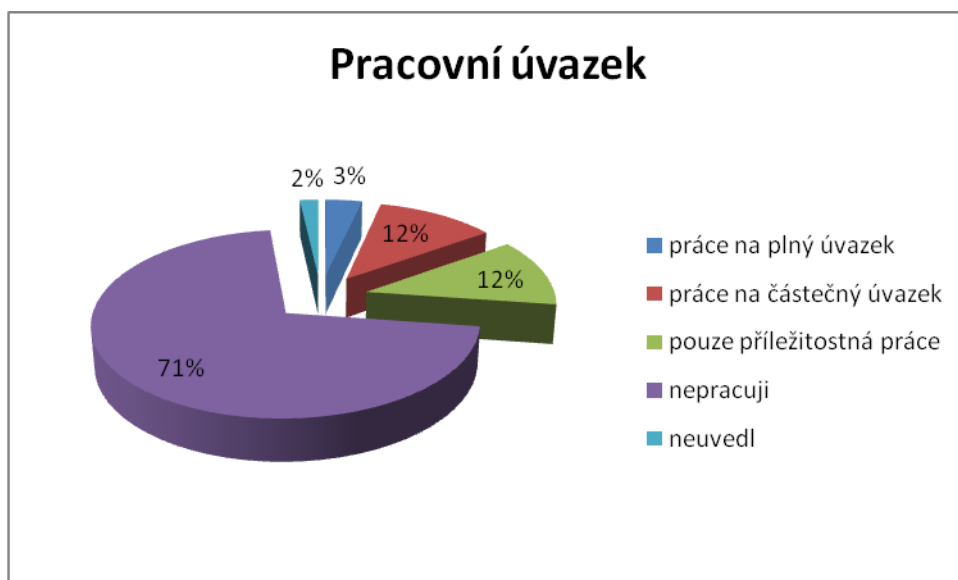
Tato otázka zjišťovala, zda – li jsou senioři kromě studia na univerzitě třetího věku i nadále pracovně aktivní, nebo jim studium právě nahrazuje pracovní činnost. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že téměř tři čtvrtiny seniorů, tj. 159 již nepracuje (70,98%), zatímco příležitostnou práci uvedlo 27 seniorů (12, 05%), práci na vedlejší pracovní poměr 26 seniorů (11,61%) a na hlavní pracovní poměr 8 seniorů (3,57%), což je jistě obdivuhodné, vezmeme – li v potaz časovou náročnost studia, především pak samostudia. 4 senioři se k této otázce nevyjádřili.

Tab.č. 5 : Pracovní úvazek

Otázka č. 7	Relativní četnost	Absolutní četnost
práce na plný úvazek	8	3,57%
práce na částečný úvazek	26	11,61%
pouze příležitostná práce	27	12,05%
nepracuji	159	70,98%
nevedl	4	1,79%
celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Obr. č. 4: Pracovní úvazek



Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 8: Jaké jsou Vaše koníčky, jak jste trávil/a volný čas před studiem na U3V?

V této otázce seniori měli možnost vypsát své koníčky, případně jak tráví svůj volný čas. Z 224 seniorů, své zájmy nevedlo pouze 9 z nich, tedy 4,02%. Zajímavým a velmi příjemným zjištěním bylo, že každý z dotazovaných seniorů uvedl nejméně tři koníčky nebo způsoby, jak

trávil svůj volný čas, z čehož vyplývá, že se jedná o poměrně aktivní seniory. Nejčastěji zmiňované záliby či činnosti uvádím níže v příložené tabulce.

Tab. č. 6: Záluby seniorů

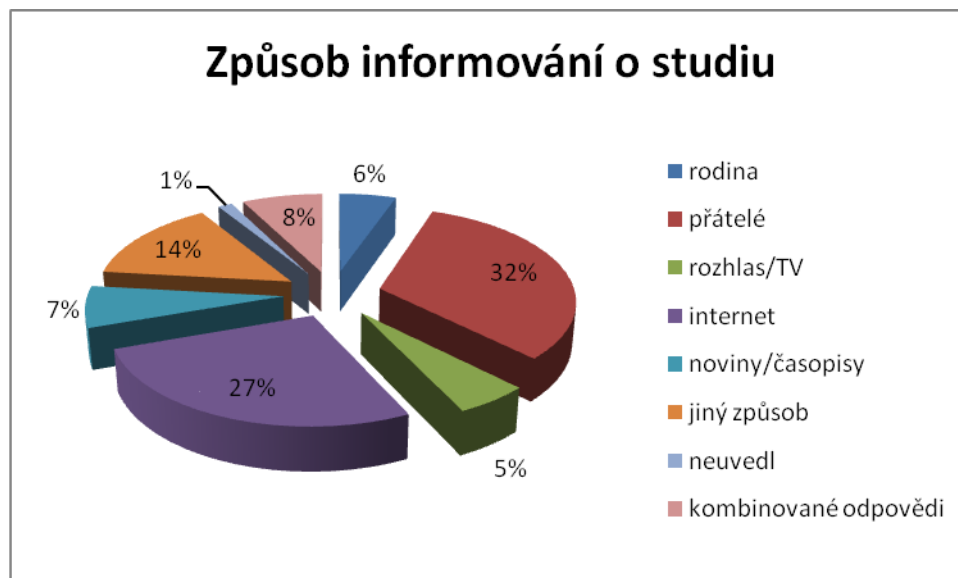
Otázka č. 8	
hudba	luštění křížovek
četba	studium cizích jazyků
turistika	rybaření
sport	práce na internetu
ruční práce	kutilství
vnoučata	plavání
cestování	keramika
chalupaření	horolezectví
divadlo	jachting
houbaření	fotografování
lyžování	malování obrázků

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 9: Odkud jste se dozvěděl/a o možnosti studovat na U3V?

Tato otázka zjišťovala, jakým způsobem se senioři dozvěděli o tom, že mohou studovat na univerzitě třetího věku a seniorům tedy bylo nabídnuto šest možných odpovědí: rodina, přátelé, rozhlas/TV, internet, noviny/časopisy nebo jiný způsob. Celkem 72 seniorů (32,14%) uvedlo, jako způsob k získání informací o studiu přátele, 60 seniorů (26,79%) internet, 32 seniorů (14,29%) jiný způsob, 16 seniorů (7,14%) noviny/časopisy a po 12 seniorech (5,36%) rodinu a rozhlas/TV. 3 senioři se k otázce nevyjádřili. 17 seniorů se o studiu dozvědělo z více zdrojů a tak zaškrtnuli dvě odpovědi.

Obr. č. 5: Způsob informování o studiu



Zdroj: vlastní průzkum

Tab. č. 7: Kombinové odpovědi seniorů

Kombinované odpovědi seniorů	počet odpovědí
rodina + internet	1
přátelé + internet	3
přátelé + noviny/časopisy	3
internet + jiný způsob	2
rozhlas/TV + internet	3
rodina + přátelé	1
internet + noviny/časopisy	1
noviny/časopisy + jiný způsob	1
rozhlas/TV + noviny/časopisy	2

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 10: Kdo Vás přihlásil ke studiu na U3V?

Cílem této otázky bylo zjistit, zda se ke studiu přihlásili senioři sami, nebo motivace k jejich studiu vyšla od někoho jiného. V této otázce si tedy vybírali jednu z pěti

z předdefinovaných odpovědí. Téměř většina, tj. 209 seniorů (93,3%) se ke studiu na U3V přihlásila sama, 6 seniorů (2,68%) přihlásili přátelé, 4 seniory (1,79%) děti, 2 seniory přihlásil manžel nebo manželka, 2 seniory někdo jiný a 1 senior na tuto otázku neodpověděl.

Tab. č. 8: Přihlášení ke studiu

Otázka č. 10	Relativní četnost	Absolutní četnost
sám/a	209	93,30%
manžel/ka	2	0,89%
děti	4	1,79%
přátelé	6	2,68%
někdo jiný	2	0,89%
nevedl	1	0,45%

Otázka č. 11: Proč jste se rozhodl/a k dalšímu vzdělávání na U3V? Co Vás k tomu motivovalo?

V této otázce jsem se seniorů dotazy na důvody, proč se rozhodli studovat na univerzitě třetího věku. Otázku vyplnilo celkem 220 seniorů (98,21%). Nejčastěji uváděnými důvody seniorů byli: rozšíření obzorů a nové poznatky. Oba tyto důvody byly seniory zmíněny 45x, 33x senioři zmínili zájem o nabízené přednášky a 20x udržení mozkové činnosti (tedy trénink mozku). 13 seniorů nemohlo z nejrůznějších důvodů studovat to, co si přálo a univerzitu třetího věku proto považují za jakousi druhou šanci nebo splnění dávných snů a 9 seniorů se obávalo toho, co budou dělat se svým volným časem, když odešli do důchodu a tak univerzitu považovali za něco, co jim pomůže nahradit pravidelný denní režim.

Tab. č. 9: Motivátory seniorů ke studiu

Otázka č. 11
rozšíření svých obzorů nové poznatky zájem o nabízené přednášky udržet mozek v činnosti (trénink mozku) druhá šance, splnění dávných snů vyplnění volného času po ukončení pracovního procesu zvědavost poznání vysokoškolského prostředí trénink paměti poznání nových přátel osamělost udržení osobní svěžesti nutnost stále myslet vzdělání mi pomáhá v mém povolání přemluvení přítelkyní snaha stačit svým vnoučatům

Zdroj: vlastní průzkum

Zde bych ještě ráda zmínila výstižný názor jedné seniorky, který mě opravdu zaujal.

„Nechtěla jsem se po odchodu do důchodu uchýlit k vysedávání v parku na lavičkách a přemýšlet o chorobách a čekat, až přijde zubatá s kosou“

Otázka č. 12: Je pro Vás nabídka vzdělávacích kurzů na U3V dostatečná?

Na tuto otázku odpovědělo 222 seniorů, z toho 193 seniorů kladně (86,16%), tedy, že je nabídka kurzů na U3V pro ně dostatečná, nicméně 29 seniorům (12,95%) v nabídce některé kurzy chybí. Senioři, kteří nějaký kurz na U3V postrádají měli možnost napsat, o který kurz by měli zájem. Jejich požadavky uvádím níže, přičemž, některé kurzy byly zmiňovány opakovaně.

„kurz s hlubšími znalostmi medicíny“ (zminěno 8x)

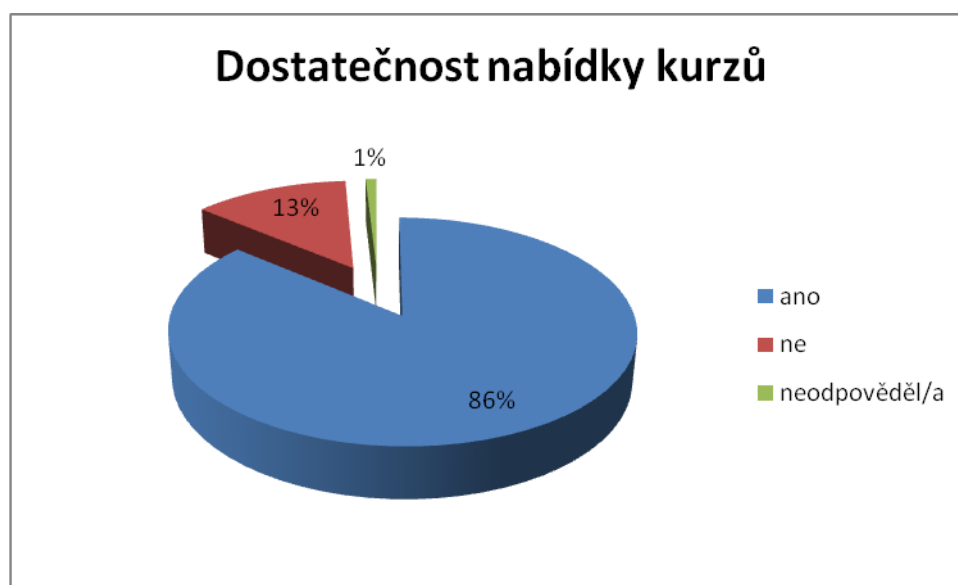
„kurz psychologie a psychoterapie“ (zmíněno 4x)

„kurz pěstování a ošetřování ovoce a zeleniny“ (zmíněno 2x)

„kurz designu“ (zmíněno 2x)

Mezi další kurzy, které by senioři přivítali patřil: kurz bytové architektury, účetnictví, počítačové kurzy, kurz scénáristiky, klasické historie, obecné geologie, kurz s hlubšími znalostmi mineralogie a kurz mikrobiologie.

Obr. č. 6: Dostatečnost nabídky kurzů



Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 13: Je pro Vás přijatelná cena vzdělávacích kurzů na U3V?

Vzhledem k tomu, že většina kurzů na univerzitě třetího věku se pohybuje v rozmezí 300 – 500 Kč za semestr, bylo mým cílem zjistit, zda je výše kurzovného pro seniory akceptovatelná. Potěšující zprávou bylo, že pro téměř všechny seniory – respondenty, tedy pro 217 z nich (96,88%) je cena kurzů přijatelná, opačný názor zastávalo 6 seniorů (2,68%) a 1 senior se k výše uvedené otázce nevyjádřil.

Tab. č. 10: Přijatelnost ceny kurzů

Otázka č. 13	Relativní četnost	Absolutní četnost
ano	217	96,88%
ne	6	2,68%
neodpověděl/a	1	0,44%
celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 14: Měl/a jste možnost přihlásit se na kurz, o který jste měl/a zájem?

Tuto otázku vyplnilo 223 seniorů, přičemž více než čtyři pětiny z nich, tedy 190, souhlasilo s tím, že se mohli a stihli přihlásit na takový kurz, který je zajímal, 33 seniorů však takové štěstí nemělo.

Tab. č. 11: Obsazenost kurzů

Otázka č. 14	Relativní četnost	Absolutní četnost
ano	190	84,82%
ne	33	14,73%
neodpověděl/a	1	0,45%
celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 15: Jak ovlivnilo Vaše vzdělávání na U3V Váš život? Co se změnilo?

Cílem otázky bylo zjistit, zda došlo v životě seniorů díky studiu na U3V k nějakým podstatným změnám a zodpovězena byla 206 seniory (91,96%). Nejčastěji dotazovaní senioři zmiňovali (celkem v 23 případech), že díky studiu získali nové vědomosti, ve 20 případech senioři získali větší rozhled a v 18 pak poznali nové přátele. Dále následovaly odpovědi typu:

„lépe a snáze udržuji kontakt s okolním světem, smysluplně mohu využívat svůj volný čas, mám vyšší sebevědomí, jsem stále aktivní, můj život je díky studiu U3V pestřejší, pomaleji hloupnu nebo mohu alespoň poučovat vnoučata, protože vím.“ Zajímavým zjištěním byla skutečnost, že 28 seniorům (12,5%) studium na U3V nikterak jejich život nezměnilo ani neovlivnilo.

Zde si ještě dovoluji zmínit postřeh jedné seniorky: *„Univerzita třetího věku je ideální hra na mládí a studentský život.“*

Otázka č. 16: Co je podle Vás největším přínosem studia na U3V?(všeobecně)

Tato otázka si kladla za cíl zjistit, co je podle mínění seniorů největším přínosem studia na Univerzitě třetího věku a vyjádřilo se k ní celkem 204 z dotazovaných (91,07%). Shodně, 55x bylo zmíněno, že studium přináší člověku nové poznatky nebo rozšiřuje znalosti, 26x se senioři zmínili o tréninku mozku a jeho udržení v činnosti a 20x byl nejpřínosnější kontakt s vrstevníky. Následovaly odpovědi, které přínos studia spatřovaly v setkávání s novými lidmi, v procvičování paměti, v rozvoji myšlení a udržení aktivity, v odstranění samoty, v navazování nových, kvalitních přátelství, v kultivovaném trávení volného času nebo studium plní jejich dávná tajná přání.

Otázka č. 17: Začalo Vás vaše okolí vnímat jinak během studia na U3V?

Otázka měla na výběr pouze dvě odpovědi: ano nebo ne, nicméně pokud respondenti odpověděli ano, žádala jsem je, aby vypsali konkrétní změny nebo důvody. K otázce se mi vyjádřilo 218 seniorů, z toho 139 seniorů si myslí, že ke žádné změně nedošlo (62,05%), ale 79 seniorů potvrdilo nějakou změnu svého okolí ke své osobě (35,27%). Níže uvádím některé komentáře seniorů.

„Moje okolí nečekalo, že si najdu v důchodu takového koníčka jako je studium na U3V, váží si mé činnosti, ž se snažím stále více růst.“

„Mám pocit, že jsem získala větší respekt v rodině i ve svém blízkém okolí.“

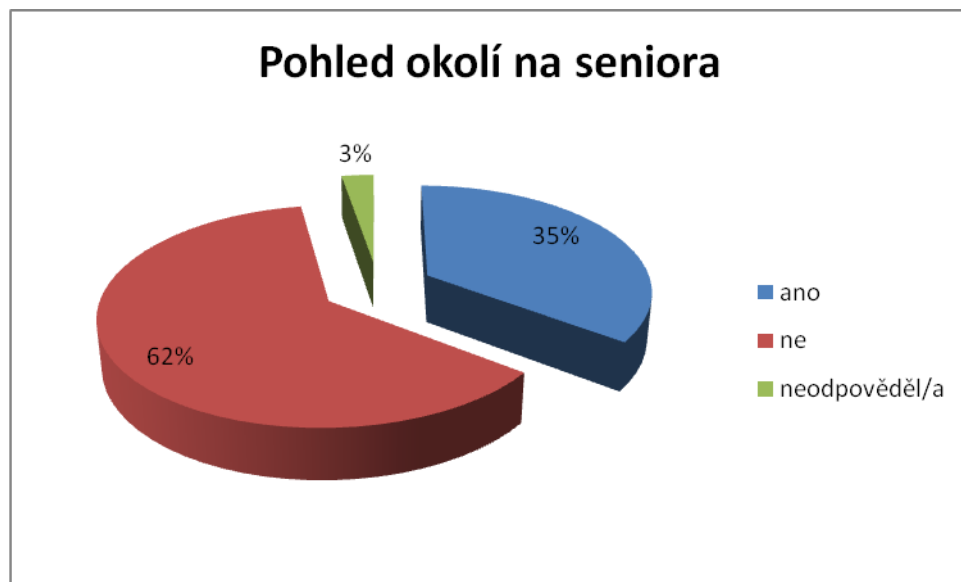
„Oceňují, že jsem ještě schopna přizpůsobit se dnešnímu světu.“

„Rodina je spokojena, že nemá pasivní babičku.“

„Omládla jsem v očích ostatních.“

„Svým studiem dávám impuls ke studiu přátelům.“

Obr. č. 7: Pohled okolí na seniora



Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 18: Myslíte si, že díky studiu na U3V lépe zvládáte problémy seniorského věku?

Seniorům bylo v dotazníku nabídnuto celkem 5 odpovědí: určitě ano, spíše ano, nevím, spíše ne a určitě ne. Celkem 151 seniorů, tj. 67,42% si myslí, že seniorský věk díky studiu zvládá mnohem lépe, přičemž 77 seniorů (34,38%) si myslí, že určitě ano a 74 seniorů (33,04%), že spíše ano.

Tab. č. 12: Lepší zvládnání seniorského věku

Otázka č. 18	Relativní četnost	Absolutní četnost
určitě ano	77	34,38%
spíše ano	74	33,04%
nevím	40	17,86%
spíše ne	19	8,48%
určitě ne	13	5,80%
neodpověděl/a	1	0,45%
celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Otázka č. 19: S čím jste měli největší obtíže během studia na U3V? Co bylo pro Vás nejtěžší?

Výsledky této otázky mohou tvořit dobré vodítko pro to, aby se garanti nabízených kurzů, kde bylo prováděno průzkumné šetření, mohli zamyslet nad případnou změnou nebo úpravou struktury svých kurzů. Odpovědi seniorů byly různorodé. 91 seniorů se během svého studia nepotýkalo s žádným problémem, 35 seniorů na tuto otázku neodpovědělo, buď nechtělo nebo rovněž nemělo se studiem a během studia problémy. Senioři, kteří se s nějakou obtíží během studia setkali, zmiňovali buď vnější podmínky jako např. přednáška trvající 2 hodiny v kuse, přetopená posluchárna, nedostatečná akustika posluchárny, rozbitá kopírka, 9 seniorů uvedlo jako největší problém dojíždění na přednášky a 8 seniorů mělo problémy s příliš odbornými výrazy nebo naopak obtíže spojené s jejich vlastní osobou. Zde stojí za to zmínit, že celkem 15 seniorů uvedlo jako největší obtíž problémy s vlastní pamětí, 10 seniorů mělo problém napsat závěrečnou práci, 5 seniorů mělo problém dodržet docházku, dalších 5 seniorů nezvládalo dobře skloubit rodinné povinnosti s časem výuky, 4 senioři nezvládali práci s Excelem a pro další 4 seniory byl problémem jakákoliv práce s počítačem. Dalšími zmiňovanými problémy seniorů byly: vlastní pohodlnost, nedostatek soustředěnosti na přednáškách, mineralogická morfologie, anatomie, endokrinologie a nedostatky ze základů chemie a rovněž i biologie a studium při fyzických nebo psychických obtížích (nemoc).

Otázka č. 20: Co se Vám během studia na U3V nejvíce líbilo?

Výsledky této otázky mohou vést k případné změně nebo úpravě nabízených kurzů, neboť pokud se do výuky zakomponují oblíbené věci nebo situace, probudí se v seniorech větší zájem o probíranou látku a dokáží se proto mnohem lépe během přednášek nebo exkurzí soustředit. K otázce se vyjádřilo celkem 214 seniorů (95,54%) a nejčastěji byly zmiňovány tyto věci nebo konkrétní situace: 34 seniorů oceňuje ne jedné straně rozmanitost a na druhé straně jasnou strukturu přednášek, stejnému počtu seniorů se na studiu líbilo úplně všechno, 33 seniorů oceňuje motivační přístup kvalitních vyučujících ke studentům – seniorům, 25 pak možnost praktických ukázek a příkladů z praxe a ze života během výuky, 18 možnost diskutovat o probíraných tématech nejen se spolužáky ale i s vyučujícími a 15 z nich oceňuje možnost účastnit se exkurzí. Dále senioři zmiňovali kvalitní prostředí celé univerzity, získání nových informací, dobrý kolektiv, připomínku studentského života, přátelství se spolužáky, testy a závěrečné práce nebo účelné využití volného času.

Otázka č. 21: Jak moc je/bylo pro Vás studium na U3V přínosné?

Touto otázkou jsem chtěla zjistit, zda – li se liší pohled seniorů na přínos studia na U3V pokud se na situaci dívají všeobecně nebo když se přínos má dotýkat jich samotných. Mile mě překvapilo, že se to, co senioři považují za přínosné pro sebe, považují za přínos i pro ostatní seniory. K otázce se vyjádřilo 202 seniorů (90,18%) a nejčastěji zmiňovali udržení mozkové aktivity, získání nových poznatků, rozšíření a prohloubení již získaných znalostí nebo kontakt s lidmi stejné věkové kategorie a stejných zájmů.

Otázka č. 22: Plánujete pokračovat v dalším studiu na U3V?

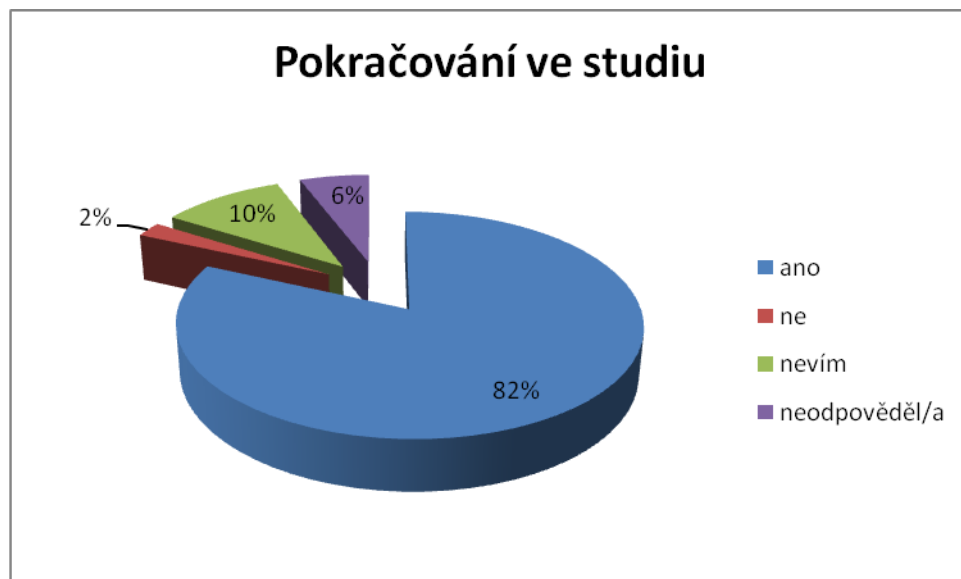
Potěšilo mě, že více než čtyři pětiny seniorů, tj. 183 (81,7%) plánuje pokračovat v dalším studiu na univerzitě třetího věku, pouze 5 seniorů (2,23%) tuto možnost odmítlo, 23 seniorů (10,27%) v otázce pokračování ve studiu ještě není rozhodnutá a 13 seniorů (5,8%) na tuto otázku nebylo schopno nebo ochotno odpovědět.

Tab. č. 13: Pokračování ve studiu

Otázka č. 22	Relativní četnost	Absolutní četnost
ano	183	81,70%
ne	5	2,23%
nevím	23	10,27%
neodpověděl/a	13	5,80%
celkem	224	100%

Zdroj: vlastní průzkum

Obr. č. 8: Pokračování ve studiu



Zdroj: vlastní průzkum

Poznámky seniorů, uvedené na konci dotazníku

Někteří senioři se rozhodli, vyjádřit svůj postoj nebo názor týkající se problematiky jejich vzdělávání a ty si dovoluji uvést níže.

„Po smrti manžela se díky univerzitě třetího věku necítím tak osamocena.“

„Kdyby byla možnost, aby přednášeli mladší a aktivní lidé, kteří mají více energie a smysl pro modernější a živé podání.“

„Škoda, že toto studium není v malých městech.“

„Většina fakult si vezme 500 Kč za semestr, to je pro důchodce dost, když chce studovat dvě nebo tři školy.“

„Uvítal bych více exkurzí do laboratoří, možnost podrobnějšího studia preparátů, krve nebo tkání.“

„Moje hodnocení univerzity třetího věku je jednoznačně pozitivní. Manžel mě vyzývá, abych příští rok navštěvovala univerzitu třetího věku 2x týdně, protože se vracím ve velmi dobré náladě.“

6.6. Interpretace výsledků a závěry průzkumů

Hypotéza č. 1: Získání nových informací je hlavní motivací studentů ke studiu na U3V.

Každý senior je jiný, každý jsme individuálními osobami, které ke studiu na Univerzitě třetího věku přesvědčí různé důvody, ale vzhledem k tomu, že se jako největší problém seniorského věku jeví nedostatek informací probíhajících okolním světem, předpokládala jsem, že jejich získávání bude hlavním důvodem, proč senioři se studiem začali. Výsledky dotazníkové šetření ukázaly, že 45 seniorů považuje za hlavní důvod ke studiu získání nových poznatků, stejný počet, pak tvrdí, že studiem si rozšiřuje obzory, čili se dá říci, že se jedná o obdobnou odpověď jako v prvním případě, protože obzory si člověk rozšiřuje tím, že nové získává nové informace o dění kolem sebe. Lze tedy říci, že 90 seniorů (40,18%) považuje za hlavní motivaci, pokud se rozhodnou začít studovat.

Ostatní zmiňované důvody byly zastoupeny ve výrazně menší míře, proto lze tuto hypotézu potvrdit, ale je nutné si uvědomit, že získané výsledky se týkají studentů – seniorů 1. lékařské, 3. lékařské a Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy.

Hypotéza č. 2: Největším přínosem studia na U3V je kontakt s vrstevníky.

Předpokládala jsem, že senioři jsou více než jiné věkové skupiny ohroženi pocitem osamění a nedostatkem kontaktu s vrstevníky, protože je postupně, pokud se tak již nestalo, opouštějí (umírají) vlastní rodiče, sourozenci, přátelé a sociální kontakty jsou udržovány jen směrem k mladším generacím, které mohou mít a často i mají jiné názory a zastávají odlišné morální hodnoty, a proto prostřednictvím Univerzity třetího věku tuto potřebu saturují, nicméně senioři jsou odlišného názoru. S tvrzením, že kontakt s vrstevníky je největším přínosem studia souhlasilo pouze 20 seniorů (8,93%), na žebříčku přínosů studia bylo 55 seniory – studenty (24,55%) zmíněno rozšiřování znalostí a 55 seniory (rovněž 24,55%) získání nových poznatků. Kromě dvou výše zmíněných přínosů byl ještě 26 seniory ohodnocen nejvýše trénink mozku.

Z výše uvedených výsledků lze závěrem říci, že hypotézu nelze potvrdit, ale výsledky jsou vztaženy jen na seniory 1. Lékařské, 3. Lékařské a Přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy.

Hypotéza č. 3: Studenti U3V díky svému studiu mnohem lépe zvládají problémy seniorského věku.

Seniorský věk přináší mnoho změn a překážek, které seniorům jejich život může znesnadňovat. Změny a překážky mohou nabývat nejrůznějších podob, počínaje orientací v nabízených produktech bank a pojišťoven, přes jednání s úředníky, konče přehledem o zdravotním stavu a možnostech využívání nejrůznějších sociálních služeb. Studium Univerzity třetího věku seniorům může cestu k orientaci v okolním světě ulehčit a navíc jim pomáhá zlepšit fyzický a celkový psychický stav. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 151 seniorů (67,42%) potvrzuje pozitivní vliv studia na zvládání problémů seniorů. Pouze 19 seniorů (8,48%) se domnívalo, že studium Univerzity třetího věku na zvládání problémů vliv spíše nemá a jen 13 seniorů (5,8%) že vliv nemá žádný. Většinou se jednalo o seniory nižší věku a za zajímavost stojí uvést, že polovinu z nich tvořili muži.

Na základě získaných výsledků z dotazníkového šetření lze hypotézu potvrdit. Výsledek se vztahuje na studenty – seniory kurzů na 1. lékařské, 3. lékařské a přírodovědecké fakulty Univerzity Karlovy.

Hypotéza č. 4: Pracující studenti U3V tvoří polovinu všech studentů.

Předpokládala jsem, že pokud se senioři rozhodnou ke studiu na univerzitě třetího věku, mají tyto aktivity spojené i s dalšími pracovními činnostmi (zaměstnáním), a tak jsem se domnívala, že pracující studenti – senioři budou tvořit polovinu všech studentů. Na základě dotazníkového šetření jsem zjistila, že nějaký druh pracovní činnosti přiznává pouze 61 seniorů (27,23%) a jsou to převážně ti, kteří dosáhli důchodového věku teprve nedávno a ještě nechtějí opustit dosavadní pracovní život, protože je jejich práce naplňuje, baví a zaměstnavatel jim pracovní příležitost stále ještě nabízí. Další skupinu tvoří senioři mající pocit, že by pobíráním důchodu výrazně snížili svůj příjem a obávají se, že by situaci nezvládli a snaží se oddálit problematickou situaci co možná nejvíce. Poslední skupinou byli ti, kteří již zaměstnání opustili, ale po čase se jim naskytlá příležitost částečně se ještě věnovat oboru, který dobře znali a tak se s nadšením do této činnosti pustili, protože měli pocit, že pro své okolí stále něco znamenají a svými zkušenostmi mohou přispět nebo ovlivnit dění kolem sebe. Tito senioři si pak vybrali na Univerzitě třetího věku takový kurz, který zaměřením odpovídal oboru, v němž pracovali a snažili se tak studiem získat nejen nové informace, ale i prohloubit dosavadní znalosti a zkušenosti. Naopak skupina nepracujících seniorů považovala studium na Univerzitě třetího věku za výbornou příležitost, jak nově naplnit volný čas, který odchodem do důchodu získali.

Z výše uvedeného dotazníkového šetření vyplývá, že hypotéza není potvrzená. Nicméně výsledek se týká pouze studentů – seniorů kurzů probíhajících na 1. lékařské, 3. lékařské a Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy.

6.7. Doporučení pro budoucnost

Dotazníkové šetření, realizované na 1. lékařské, 3. lékařské a Přírodovědecké fakultě Univerzity Karlovy, přineslo řadu poznatků, jak by bylo možné vzdělávání seniorů ještě lépe uchopit, co do studia doplnit tak, aby studentům přineslo ještě více seberealizace a sebenaplnění.

Celé studium mívá většinou pouze charakter přednáškových bloků. Senioři sedí v posluchárnách, kde je jim promítána základní osnova přednášky, doplněná poznámkami přednášejících, případně pak drobnými ukázkami hornin a minerálů v případě kurzů na Přírodovědecké fakultě. Závěru přednášky předchází krátký časový prostor věnovaný případným dotazům k probíranému tématu a diskusi mezi přednášejícím a seniory a seniory mezi sebou. Jen kurzy na Přírodovědecké fakultě doplňují přednášky jednou za semestr o exkurzi (celodenní výlet s praktickými ukázkami).

Většina seniorů očekává od studia více a uvítala by začlenění praktických cvičení do výuky. Praktická cvičení by usnadnila pochopení probírané látky a i její zapamatování. Studenti kurzů lékařského zaměření by uvítali i možnost účastnit se anatomických pitevních cvičení a možnost navštívit spolu s vyučujícím jednotlivá lékařská pracoviště, případně jednotlivé kliniky v nemocnicích. Uvědomuji si, že by doplnění praktické výuky přineslo mnoho organizačních problémů a vyžadovalo by větší časovou náročnost na její realizaci, ale studenti by získali další možnost, nejen jak si lépe osvojit poznatky, ale dokázali by je i snáze využívat ve vlastním životě.

Dalším poznatkem bylo zjištění, že senioři by rádi absolvovali část výuky společně se studenty denního studia, tedy s mladšími ročníky. Od tohoto mezigeneračního setkání si slibují to, že si budou moci vzájemně předat své zkušenosti a obohatit se o ně. Studenti denního studia některou látku snáze pochopí a diskusí se seniory by ji mohli i lépe pochopit senioři, mladší generace by si mohla vyslechnout pro změnu názory starší generace a to by ji mohlo pomoci pochopit myšlení a názory seniorů, což by jim usnadnilo v případě výuky na lékařských fakultách práci se seniory v nemocničních zařízeních.

Senioři by ocenili, kdyby přednášená látka nebyla jen povrchně nastíněna, ale kdyby mohli získat více detailnějších poznatků. Přednášená látka si často klade za cíl seniory o problematice jen informovat tak, aby získali pouze všeobecný přehled, ale více je nenaučí a oni tak ztrácejí smysl, proč se přednášek účastnit nebo proč se o téma dále zajímat, protože v něm nenaleznou něco, co je skutečně zaujme. Rovněž by si přáli, aby nabídka kurzů byla širší, lékařské fakulty se zaměřují především na prevenci chorob postihující seniorskou populaci a na zdravý životní styl.

Mnohé seniory trápí i fakt, že spousta kurzů nemá návaznost, tedy po absolvování kupříkladu dvousemestrové výuky nemají možnost přihlásit se do dalšího kurzu, který by na předcházející kurz buď navazoval, nebo nabyté znalosti ještě více prohluboval. Jsou tak nuceni přihlásit se na jiný kurz podobného zaměření, nicméně zde povětšinou získají obdobné základní informace, takže se nic nového nedozví a nenaučí a to je pro další studium demotivuje.

Někteří senioři se v mládí z nejrůznějších důvodů studiu, po kterém toužili, nemohli věnovat, a tak studium na Univerzitě třetího věku berou jako svoji druhou šanci. Tito studenti by si přáli, aby kurzy měly obdobnou náplň, jakou nabízí denní studium.

Dalším zjištěním byla skutečnost, že někteří senioři nemají zkušenosti s moderními informačními technologiemi, a tak pro ně bylo poměrně obtížné zpracovat seminární nebo závěrečné práce. Neovládají práci s počítačem, počítačovým softwarem, neumí pracovat s internetem a nejsou schopni nalézt si tam potřebné informace. Myslím si, že by ocenili, kdyby fakulta nabízela i úplně základní kurz počítačové gramotnosti, ve kterém by zájemce s užíváním seznámila.

Posledním podnětem, o kterém bych se ráda zmínila, je časový harmonogram přednášek. Jak na lékařských fakultách, tak i na jednom z kurzů na Přírodovědecké fakultě kurzy probíhají odpoledne a končí v podvečer nebo dokonce začínají až v pozdních odpoledních hodinách. Zájemci o studium na Univerzitě třetího věku bydlí i několik desítek kilometrů od univerzity a ocenili by, pokud by výuka probíhala částečně v dopoledních hodinách (optimálně kolem desáté hodiny), pak by následovala obědová pauza, na niž by navázala výuka odpolední, končící kolem

třetí hodiny. Tito studenti mají problémy s autobusovým nebo vlakovým spojením (jedna studentka na univerzitu dojíždí 150 kilometrů) a tak v případě, že přednáška končí později, jsou nuceni odejít z přednášky dříve. Tím ruší přednášejícího i ostatní kolegy studenty a zároveň se sami ochuzují o nové informace.

Nicméně bych závěrem chtěla zdůraznit, že celkově bylo seniory studium na výše zmíněných školách hodnoceno kladně a studenti byli spokojeni.

ZÁVĚR

Stárnutí a stáří je současnou společností považováno za něco nepatřičného, za něco, čemu by se měl člověk vyhýbat minimálně na „sto mil“ a již tak dost negativní společenský postoj je navíc umocněn dalším negativním fenoménem, kterým je ageismus. Ačkoliv se nad touto etapou lidského života leckterý jedinec snaží zavřít oči a chovat se tak, že nic takového neexistuje, každý člověk stárne a opravdu nezůstane navždy mladý. I když seniorský věk je spojen s mnoha fyzickými a psychickými změnami, člověk mění svoji fyzickou tvář i se mění jeho osoba a osobnost, jež mohou podstatně komplikovat život samotnému seniorovi i jeho okolí, nemusí být tato životní etapa považována za méně hodnotnou, za etapu, která člověku již nic nepřinese, nijak jej neobohatí.

V každé životní etapě člověka lze nalézt nejen to negativní, ale i to pozitivní a pozitivní stránka je něco, na co by se měli zaměřit nejen sami senioři, ale i jejich okolí. Proto je důležité zavčas si uvědomit, jak se stárnutí a stáří projevuje, jaké změny člověka neminou a jaké se projevit mohou, ale i nemusí. Pokud tyto projevy společnost dobře pozná, může se na ně dobře připravit a jejich dopad nemusí být na seniora tak veliký. Bude – li člověk dodržovat zásady zdravého životního stylu, nemusí se ve stáří mnoho nemocí u něho objevit. Uvědomí – li si, že v seniorském věku nebudou jeho finanční příjmy stejně vysoké jako v době aktivního života a začne si odkládat část finančních prostředků, nemusí v pozdějším věku příliš slevovat ze svého životního standardu. Není na škodu si rovněž uvědomit, že společnost a rodina vnímala seniora v minulosti jinak, než jak jej vnímá dnes a lze očekávat, že i v budoucnosti bude vztah jiný.

Změnit postoj společnosti nebude zcela jistě jednoduchou záležitostí, ale ke zlepšení by mohlo přispět vzdělávání seniorů. Senioři se mohou vzdělávat v základních ekonomických, občanských, sociálních, zdravotních a finančních otázkách, takže se snáze zorientují v okolním světě, ale mohou si prohlubovat své již nabyté znalosti zkušenosti v oblastech, které je zajímají. Vzdělávání přispěje k jejich lepší psychické kondici, získají dostatečné sebevědomí a i okolní svět je bude lépe akceptovat jako právoplatné členy společnosti.

Ne však každý senior je nadšený z myšlenky, že by se měl vzdělávat a ve studiu nespaturuje žádné výhody, proto je důležité zaměřit se na seniory, kteří o studium zájem mají a zjistit, co bylo důvodem toho, že začali studovat. Všechny tyto poznatky bude potřeba zpracovat a ukázat i ostatním seniorům a přesvědčit je k dalšímu vzdělávání.

Jistě bude ještě trvat spoustu let, než se promění život seniora a než se na něho začne jeho okolí dívat jinak, ale i když to bude cesta trnitá, věřím, že seniorský věk i seniorské vzdělávání má budoucnost a bude ku prospěchu celé společnosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

ADAMEC, P., KRYŠTOF, D. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. 1.vyd. Brno: AU3V ČR, 2011. ISBN 978-80-210-5640-4.

FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. 1.vyd. Praha: Grada, 2009, 136 s.
ISBN 978-80-247-2480-5.

FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2.vyd. Praha: UJAK, 2008, 336 s.
ISBN 978-80-86723-64-8.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2009, 776 s.
ISBN 978-80-7367-569-1.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s.
ISBN 978-80-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Sociální gerontologie aneb senioři mezi námi*. 1.vyd. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. 2.vyd. Praha: Portál, 2007, 288 s.
ISBN 978-80-7367-269-0.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008, 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011, 141 s.
ISBN 978-80-247-3604-4.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3.vyd. Praha: Grada, 1998, 344 s.
ISBN 80-7169-195-X.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011, 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.

MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. 1.vyd. Praha: Grada, 2011, 192 s.
ISBN 978-80-247-3872-7.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: MUNI, 2004, 204 s. ISBN 80-210-3345-2.

POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2010, 160 s. ISBN 978-80-247-3271-8.

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-7178-274-2.

ŠERÁK, M. *Zájemové vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: Portál, 2009, 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. 1.vyd. Brno: Computer Press, 2009, 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2007, 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

Seznam použitých internetových zdrojů

INOVACE JSOU IN. *Postavení člověka v rodině a ve společnosti*. [online]. 2010 [cit.2014-01-26]. Dostupné z: www.inovacejsouin.chrudim.cz/download.php?download_file.../0004

RADA SENIORŮ ČR,O.S. [online]. [cit.2014-01-06]. Dostupné z: www.rscr.cz/vedeni-rscr/

ŽIVOT 90 PRO SENIORY A JEJICH BLÍZKÉ. [online]. 2008-2009 [cit.2014-01-06]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/105-o-nas/149-historie>

AKTIVNÍ STÁŘÍ. [online]. 2012 [cit.2014-01-07]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/56-centrum-celozivotniho-vzdelavani-ccv>

AKTIVNÍ STÁŘÍ. [online]. 2012 [cit.2014-01-07]. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/57-experimentalni-univerzita-pro-prarodice-a-vnouce>

ČESKÝ ROZHLAS - DVOJKA. [online]. 1997- 2014 [cit.2013-10-17]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/dvojka/porady/_porad/460

TŘETÍ VĚK – PORTÁL PRO ČESKÉ DŮCHODCE A SENIORY. [online]. 2005- 2010 [cit.2013-10-17]. Dostupné z: <http://www.tretivek.cz/200711/rozhlasova-akademie-tretiho-veku/>

ŽIJEME NAPLNO. [online]. 2010 [cit.2013-10-17]. Dostupné z:
www.zijemenaplno.cz/Clanky/a283-Vzdelavejte-se-poslechem-rozhlasu.aspx

TOPINKOVÁ, E. *Česká geriatrická revue. K životnímu jubileu prof. MUDr. Vladimíra Pacovského, DrSc. – 80 let.* [online]. [cit.2013-10-17]. Dostupné z:
http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr_08_03_16.pdf

HELPNET.CZ. [online]. 2013. [cit.2014-01-27]. Dostupné z:
<http://www.helpnet.cz/seniori/dokumenty-tykajici-se-senioru/364-3>

SEZNAM OBRÁZKŮ a TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Pohlaví.....	46
Obrázek 2: Věková skupina.....	47
Obrázek 3: Rodinný stav.....	49
Obrázek 4: Pracovní úvazek.....	51
Obrázek 5: Způsob informování o studiu.....	53
Obrázek 6: Dostatečnost nabídky kurzů.....	56
Obrázek 7: Pohled okolí na seniora.....	59
Obrázek 8: Pokračování ve studiu.....	62

Seznam tabulek

Tabulka 1: Pohlaví.....	46
Tabulka 2: Nejvyšší dosažené vzdělání.....	48
Tabulka 3: Rodinný stav.....	49
Tabulka 4: Způsob bydlení.....	50
Tabulka 5: Pracovní úvazek.....	51
Tabulka 6: Záliby seniorů.....	52
Tabulka 7: Kombinované odpovědi seniorů.....	53
Tabulka 8: Přihlášení ke studiu.....	54
Tabulka 9: Motivátory seniorů ke studiu.....	55
Tabulka 10: Přijatelnost ceny kurzů.....	57
Tabulka 11: Obsazenost kurzů.....	57
Tabulka 12: Lepší zvládnutí seniorského věku.....	60
Tabulka 13: Pokračování ve studiu.....	62

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník..... I

Příloha B – Charta práv a svobod starších občanů..... VI

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Martina Siková Kultová a jsem studentkou 1. ročníku magisterského kombinovaného studia Univerzity Jana Amose Komenského, obor Andragogika.

Obracím se na Vás, studenty a studentky Univerzity třetího věku (dále jen U3V), s prosbou o pomoc při prozkoumání problematiky mé diplomové práce: *Motivace seniorů ke vzdělávání. Jak ovlivňuje kvalitu života seniorů vzdělávání na U3V*. Cílem práce je zjistit, které faktory motivují seniory k dalšímu vzdělávání, jaké přínosy má takové vzdělávání a jak ovlivňuje kvalitu jejich života.

Prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který je anonymní, obsahuje 22 otázek a jeho vyplnění Vám bude trvat maximálně 15 minut.

Předem Vám děkuji za ochotu.

Pokyny k vyplnění dotazníku:

V dotazníku jsou dva typy otázek. Otázky, kdy Vámi vybranou odpověď označíte křížkem do příslušného políčka a otázky, na které budete sami volně odpovídat do předem vyznačeného prostoru.

1.) Pohlaví.

Muž	<input type="checkbox"/>
-----	--------------------------

Žena	<input type="checkbox"/>
------	--------------------------

2.) Věk.

< 60 let	<input type="checkbox"/>
61 - 65 let	<input type="checkbox"/>
66 - 70 let	<input type="checkbox"/>

71 - 75 let	<input type="checkbox"/>
76 - 80 let	<input type="checkbox"/>
> 80 let	<input type="checkbox"/>

3.) Nejvyšší dosažené vzdělání.

bez vzdělání	
základní	
střední s výučním listem	

střední s maturitou	
vysokoškolské	

4.) Jaké bylo Vaše povolání v produktivním věku?

.....
.....
.....

5.) Rodinný stav.

svobodný/á	
rozvedený/á	

ženatý/ vdaná	
vdovec/ vdova	

6.) Jak v současnosti bydlíte?

sám/ sama	
s manželem/ s manželkou	
s dětmi	

s jinou osobou	
v zařízení pro seniory	

7.) Pracujete ještě v současné době?

práce na plný úvazek	
práce na částečný úvazek	

pouze příležitostná práce	
nepracuji	

8.) Jaké jsou Vaše koníčky, jak jste trávil/a volný čas před studiem na U3V?

.....
.....
.....
.....
.....

9.) Odkud jste se dozvěděl/a o možnosti studovat na U3V?

rodina	
přátelé	
rozhlas/ TV	

internet	
noviny/ časopisy	
jiným způsobem	

10.) Kdo Vás přihlásil ke studiu na U3V?

sám/sama	
manžel/ka	
děti	

Přátelé	
někdo jiný	

11.) Proč jste se rozhodl/a k dalšímu vzdělávání na U3V? Co Vás k tomu motivovalo?

.....

.....

.....

.....

.....

12.) Je pro Vás nabídka vzdělávacích kurzů na U3V dostatečná?

ANO	
-----	--

NE	
----	--

Pokud je Vaše odpověď NE, uveďte prosím, o jaký kurz byste měl/a zájem.

.....

.....

.....

13.) Je pro Vás přijatelná cena vzdělávacích kurzů na U3V?

ANO	
-----	--

NE	
----	--

14.) Měl/a jste možnost přihlásit se na kurz, o který jste měl/a zájem? V případě, že kapacita kurzu již byla naplněna, zaškrtněte prosím ne.

ANO	
-----	--

NE	
----	--

15.) Jak ovlivnilo Vaše vzdělávání na U3V Váš život? Co se změnilo?

.....
.....
.....
.....
.....

16.) Co je podle Vás největším přínosem studia na U3V?

.....
.....
.....
.....

17.) Začalo Vás Vaše okolí vnímat jinak během studia na U3V?

ANO		NE	
-----	--	----	--

Pokud je Vaše odpověď ANO, uveďte prosím konkrétní změny/důvody.

.....
.....
.....
.....

18.) Myslíte si, že díky studiu na U3V lépe zvládáte problémy seniorského věku?

Určitě ANO		Spíše NE	
Spíše ANO		Určitě NE	
NEVÍM			

19.) S čím jste měli největší obtíže během studia na U3V? Co bylo pro Vás nejtěžší?

.....
.....
.....
.....

20.) Co se Vám během studia na U3V nejvíce líbilo?

.....
.....
.....
.....
.....

21.) Jak moc je/ bylo pro Vás studium na U3V přínosné?

.....
.....
.....
.....
.....

22.) Plánujete pokračovat v dalším studiu na U3V?

ANO	
NEVÍM	

NE	
----	--

Pokud je Vaše odpověď NE, uveďte prosím důvod.

.....
.....
.....

Vaše připomínky a komentáře:

.....
.....
.....
.....
.....

Příloha B – Charta práv a svobod starších občanů

Článek I (svoboda volby)

Každý občan se sníženou soběstačností má právo vybrat si sám způsob svého života. Musí používat autonomie dle svých fyzických a psychických možností, a to i za cenu určitého rizika. Je však třeba, aby byl o tomto riziku informován a přizpůsobil mu prostředí, ve kterém žije. Rodina a ošetřující by měli jeho volbu respektovat.

Článek II (domácnost a prostředí)

Prostředí, ve kterém žije starší občan se sníženou soběstačností (ať je to již jeho domácnost či jiné zařízení), by mělo respektovat jeho volbu a být přizpůsobeno jeho potřebám.

Je třeba, aby tyto lidé mohli co nejdéle setrvat v domácím prostředí. Tomu by také mělo odpovídat uspořádání, zařízení a vybavení jejich domácnosti.

Možnost setrvání doma může mít své meze, a proto je třeba, aby se tyto lidé mohli rozhodnout pro alternativní řešení, kterým bývá nejčastěji pobyt v instituci. Častou příčinou, proč je třeba volit pobyt v instituci, je duševní onemocnění (nejčastěji demence). V tomto případě je třeba, aby pacient i jeho rodina volili vždy podle potřeb pacienta. Cílem je zajistit duševní i psychickou pohodu a kvalitní život. Proto by zařízení měla být koncipována tak, aby odpovídala potřebám soukromého života. Zařízení by mělo být přístupné, bezpečné a umožňovat dobrou orientaci.

Článek III (sociální život s handicapem)

Všichni lidé, kteří jsou v důsledku svého onemocnění závislí na pomoci a péči druhých osob, by měli mít garantovanou svobodu volně komunikovat, neomezeně se pohybovat a podílet se na společenském životě.

Urbanisté by při plánování měst měli vzít v úvahu stárnutí populace. Veřejná doprava a prostranství by měly být přizpůsobeny změněným potřebám zdravotně postižených.

Všichni starší občané by měli být jasným, srozumitelným a přesným způsobem informováni o svých sociálních právech a o legislativních změnách, které jsou pro ně důležité.

Článek IV (přítomnost a role blízkých a příbuzných)

Pro občany se sníženou soběstačností je zásadně potřebné, aby si mohli zachovat a udržovat dosavadní přátelské a příbuzenské vztahy.

Je třeba společensky respektovat roli pečujících rodin, které by měly být zejména psychologicky podporovány. Také instituce by měly dbát na spolupráci s rodinami pacientů, která je důležitá pro zlepšení kvality jejich života. V případě, že není rodina, je třeba, aby její roli převzali profesionálové nebo dobrovolníci.

Je třeba, aby si tito lidé také mohli zvolit a prožívat své intimní vztahy.

Článek V (majetek)

Všechny starší osoby s omezenou soběstačností mají nezpochybnitelné právo si zachovat movitý i nemovitý majetek.

S tímto majetkem mohou sami disponovat, kromě případů, kdy je soudem rozhodnuto jinak.

Pokud tito lidé nejsou schopni nést náklady svého handicapu, je třeba jim pomoci.

Článek VI (aktivní život)

Je třeba umožnit všem starším občanům, kteří jsou závislí na pomoci a péči druhé osoby, aby si co nejdéle zachovali své dosavadní aktivity.

Potřeba vyjádřit se a kreativně uplatnit trvá i v situaci těžkého zdravotního i duševního postižení.

Je třeba vytvořit centra, která se této problematice budou věnovat. Aktivity by neměly být stereotypem, ale měly by respektovat přání starších občanů. Při koncipování aktivit je třeba se vyvarovat degradujících prvků.

Článek VII

Každý starší člověk se sníženou soběstačností musí mít možnost podílet se na náboženských či filozofických aktivitách dle své vlastní vůle a volby.

Každé zařízení by mělo tuto potřebu respektovat a umožnit ji prostorově i přístupem zástupců různých církví a vyznání.

Článek VIII

Stáří je fyziologickým - normálním stavem. Nesoběstačnost je vždy důsledkem tělesné či psychické choroby. Některým z těchto chorobných stavů je možné předcházet. Proto je důležité prosazovat takové medicínské postupy, které povedou k prevenci nesoběstačnosti.

Způsoby, jakými lze těmto stavům předcházet, by měly být předmětem informací určených široké veřejnosti, zejména občanům vyššího věku.

Článek IX

Každý člověk se zhoršenou soběstačností by měl mít přístup k takovým službám, které potřebuje a jsou mu užitečné.

V žádném případě by se neměl stát pouhým pasivním příjemcem služeb, a to ani v instituci, ani doma. Přístup ke službám by se měl řídit individuálními potřebami nemocného. Nesmí docházet k věkové diskriminaci. Služby zahrnují všechny lékařské a jiné odborné zdravotnické činnosti, měly by se přizpůsobovat potřebám starších lidí, nikoli naopak.

Cílem je zlepšení kvality života nemocného a zmírnění obtěžujících příznaků, např. bolesti, zlepšení nebo udržení dobrého duševního stavu, vrácení naděje.

Instituce obecně (i nemocnice) by měly být personálně, věcně i architektonicky vybaveny pro přijetí starších občanů, a to i těch, kteří jsou nemocní duševně.

Musejí být zrušena veškerá administrativní opatření, která vedou ke zbytečnému čekání na příslušnou službu - a jsou vlastně jednou z forem špatného zacházení se starými lidmi.

Článek X

Všichni, kteří pracují se staršími pacienty by měli získat vzdělání v gerontologii odpovídající jejich profesi. Vzdělání musí být úvodní a kontinuální, mělo by se zabývat zvláštnostmi onemocnění a potřebami pacientů vyššího věku.

Všichni profesionálové by měli mít možnost analyzovat své postoje a praktické přístupy ve spolupráci s psychologem.

Článek XI (úcta ke konci života)

Nemocnému v terminálním stadiu onemocnění i jeho rodině by měla být poskytnuta péče, pomoc a podpora.

Je samozřejmé, že nelze směřovat stavy závažné a stavy neodvratitelné vedoucí ke smrti.

Odmítnutí terapie, kdo má naději na vyléčení je stejným omylem, jako obtěžující a nadbytečné léčení toho, kdo se nachází v terminálním stadiu nevyléčitelného onemocnění. Jakmile se blíží neodvratitelně smrt, je třeba nemocného obklopit péčí a pozorností přiměřenou jeho stavu.

Znamená to citlivé doprovázení, zmírňování všech nepříjemných psychických i fyzických příznaků, které stav doprovázejí. Umírající by měli svůj život končit co nejpřirozenějším způsobem,

obklopeni blízkými, s respektem k víře a přání umírajících.

Ošetřující by měli umět doprovázet pacienta, ale i jeho rodinu obdobím před i po smrti.

Článek XII (výzkum: priorita a povinnost)

Prioritou by měl být multidisciplinární výzkum o stárnutí a o všech aspektech a souvislostech soběstačnosti.

Jenom výzkum umožní lepší znalost poruch a chorob, které se váží ke stárnutí a tím také k jejich lepší prevenci. Výzkum by měl zahrnovat kromě disciplin biomedicínských také humanitní a ekonomické aspekty. Rozvoj takového výzkumu by měl vést ke zlepšení kvality života osob se zhoršenou soběstačností, ke zmírnění jejich utrpení. Také by měl přinést ekonomický efekt.

Článek XIII (přátelnost práva a právní ochrana osob s omezenou soběstačností)

Každý člověk s omezenou soběstačností musí požívat ochrany svých práv a své osobnosti.

Článek XIV (informace, nejlepší prostředek boje proti vyloučení)

Veřejnost by měla být efektivně informovaná o obtížích, se kterými se setkávají lidé s omezenou soběstačností.

Tyto informace by se měly šířit co nejvíce. Neznalost a nevědomost vedou příliš často k sociálnímu vyloučení lidí, kteří by se díky svým zachovaným schopnostem mohli a přáli podílet se na společenském životě.

K vyloučení (exkluzi) může vést jednak nerespektování oprávněných potřeb pacientů, ale i nadbytečná infantilizující a invalidizující péče.

Často nejsou možnosti ani typy služeb známy, a to dokonce ani profesionálům. Pojmenovat reálnou situaci, poukázat na tento problém v celé složitosti a seznámit s ním veřejnost je významný krok k prevenci sociálního vyloučení starších lidí s omezenou soběstačností.

Pokud naše společnost a všichni její členové budou respektovat, že starší lidé s omezenou soběstačností mají absolutně stejná práva a stejnou důstojnost lidského života jako ostatní dospělí členové společnosti, naplní se poslání této charty.⁶⁵

⁶⁵ Helpnet.cz. [online]. 2013. [cit.2014-01-27]. Dostupné z: <http://www.helpnet.cz/seniori/dokumenty-tykajici-se-senioru/364-3>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Martina Siková Kultová

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Motivace seniorů ke vzdělávání. Jak ovlivňuje kvalitu života seniorů vzdělávání na U3V

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 62

Celkový počet stran příloh: 9

Počet titulů českých použitých zdrojů: 19

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 11

Počet ostatních zdrojů: 0

Vedoucí práce: Doc. Dr. Milan Beneš