



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

**Vzdělávání seniorů v rámci univerzity třetího věku jako
forma aktivního stárnutí**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

SOCIÁLNÍ POLITIKA A SOCIÁLNÍ PRÁCE

Autor: Veronika Ifkovich

Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Dvořáčková, Ph.D

České Budějovice 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem „*Vzdělávání seniorů v rámci univerzity třetího věku jako forma aktivního stárnutí*“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby bakalářské práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé bakalářské práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 10. 8. 2020

.....

Veronika Ifkovich

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala Mgr. Dagmar Dvořáčková, Ph.D za cenné rady, odborné vedení, za trpělivost, podnětné připomínky a čas, který mi věnovala při psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat všem komunikačním partnerům, se kterými byly vedeny rozhovory. Poděkovat bych chtěla také své rodině, za podporu v průběhu mého studia.

Vzdělávání seniorů v rámci univerzity třetího věku jako forma aktivního stárnutí

Abstrakt

Tato bakalářská práce je zaměřena na vzdělávání v rámci univerzity třetího věku jako jednu z často zmiňovaných aktivit majících pozitivní vliv na seniory v rámci podpory aktivního stárnutí. Cílem této bakalářské práce je zmapovat motivaci seniorů ke vzdělávání na univerzitě třetího věku. Práce je dělena na dvě části. Teoretickou a empirickou. První část, teoretická, obsahuje čtyři kapitoly. První kapitola se zabývá stářím, stárnutím, aktivním stárnutím, životním stylem a volným časem seniorů. Druhá kapitola se týká sociálních a mezigeneračních kontaktů a bariér v životě seniorů. Třetí kapitola se věnuje vzdělávání seniorů a motivaci ke vzdělávání. Čtvrtá kapitola se zabývá institucemi, které zajišťují vzdělávání seniorů, a informačními a komunikačními technologiemi.

V druhé, empirické, části, nalezneme cíl bakalářské práce, kterým je zjistit, jakým způsobem jsou senioři motivováni ke vzdělávání na univerzitě třetího věku. V rámci této bakalářské práce byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie z důvodu získání hloubkového popisu dané problematiky. Nalezneme zde také hlavní výzkumnou otázku, kterou je: *Jaký přínos má pro seniory vzdělávání na U3V?* Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky byly stanoveny dílčí výzkumné otázky a další doplňující otázky. Byla zvolena metoda dotazování, kdy pomocí techniky polostrukturovaného rozhovoru došlo ke zjištění potřebných dat. Výběrový soubor byl tvořen seniory navštěvujícími univerzitu třetího věku v Jihočeském kraji. Na základě získaných dat jsou pak výsledky analyzovány.

V rámci výzkumu bylo zjištěno, že senioři mají pro studium univerzity třetího věku mnoho důvodů, mezi které patří získání nových znalostí, zkušeností a rozvoj osobnosti. Sociální kontakty mají pro seniory velice důležitou roli a v rámci studia každý senior nalezne nové přátele, se kterými následně tráví svůj volný čas. Předávají si své životní zkušenosti a motivují se v osobním životě i ve studiu. Studium pozitivně ovlivňuje seniory po stránce fyzické i psychické. V rámci zhodnocení přináší studium seniorům mnoho přínosů, mezi něž patří posílení paměti, získání nových informací a nalezení nových volnočasových aktivit.

Klíčová slova

senior; univerzita třetího věku; aktivní stárnutí; vzdělávání; motivace

The Seniors education on University of the Third Age like a form of active aging itself

Abstract

This bachelor thesis is focused on education within University of the Third Age as one of the often mentioned activities which have some positive effect on the older people within support of active aging. The aim of this bachelor thesis is to understand the of older people's motivation to study the University of the Third Age.

This thesis consists of two parts, the theoretical and empirical part. Theoretical part consists of four chapters. Chapter one is devoted to old age, aging, active aging, lifestyle and leisure time of older people. The second chapter focuses on social and intergenerational contacts and barriers in the lives of older people. The third chapter presents an overview of education of older people and their motivation to study. The fourth chapter deals with institutions that ensure education for the older people and information and communication technologies.

In the second part, empirical, we will find the goal of the bachelor's thesis, which is to find out how older people are motivated to study at the University of the Third Age. In order to obtain an in-depth description of this issue, a qualitative research strategy was chosen in this bachelor's thesis. We will also find the main research question here, which is: What is the benefit of education at University of the Third Age for older people?

To answer the main research question, partial research questions and other supplementary questions have been set. The semi-structured interview technique was chosen as the method of questioning for collecting necessary data. The sample consisted of older people attending the University of the Third Age in the South Bohemian Region. Based on the data obtained, the results are then analyzed.

The research has found that seniors have many reasons to study at University of the Third Age, including gaining new knowledge, experience and personality development. Social contacts have a very important role for seniors, they finds new friends, with whom they spend their free time, share their life experiences and motivates each other in their personal lives and studies. The study has a positive effect on the seniors physical and mental condition. As part of the evaluation, studying for seniors brings many benefits,

including strengthening memory, gaining new information and finding new leisure activities.

Key words

Senior, University of the Third Age; Active aging itself; Education; Motivation

Obsah

ÚVOD.....	10
1 STÁŘÍ, STÁRNUTÍ A VOLNÝ ČAS SENIORŮ	12
1.1 Stáří, stárnutí a senior	12
1.2 Aktivní stárnutí	13
1.3 Životní styl a volný čas seniorů	14
1.3.1 Volnočasové aktivity seniorů a jejich funkce	16
1.3.2 Změny volnočasových aktivit ve stáří	17
2 SOCIÁLNÍ A MEZIGENERAČNÍ KONTAKTY	18
2.1 Bariéry v životě seniorů	19
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	20
3.1 Funkce edukace seniorů	20
3.2 Motivace	20
3.2.1 Motivace ke vzdělání	21
4 INSTITUCIONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT SENIORŮ	22
4.1 Univerzita třetího věku (U3V).....	22
4.2 Asociace univerzit třetího věku České republiky	23
4.3 Studium na Univerzitě třetího věku	25
4.4 Ostatní instituce zajišťující vzdělávací aktivity seniorů	26
4.5 Virtuální univerzita třetího věku (VU3V)	27
4.5.1 Informační a komunikační technologie	27
5 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	29
5.1 Cíl práce a výzkumné otázky.....	29
5.2 Hlavní výzkumná otázka	29
5.3 Dílčí výzkumné otázky	29
5.4 Operacionalizace pojmů	29
6 METODIKA VÝZKUMU.....	32
6.1 Popis výzkumného nástroje	32
6.2 Charakteristika a výběr výběrového souboru	33
6.3 Způsob zpracování dat	34
6.4 Předvýzkum	34
7 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	35
7.1 Identifikace komunikačních partnerů	35

7.2	Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 1.....	36
7.2.1	Výsledky dílčí výzkumné otázky č. 1.....	37
7.3	Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 2.....	37
7.3.1	Výsledky dílčí výzkumné otázky č. 2.....	39
7.4	Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 3.....	39
7.4.1	Výsledky dílčí výzkumné otázky č. 3.....	41
7.5	Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 4.....	41
7.5.1	Výsledky dílčí výzkumné otázky č. 4.....	43
8	DISKUSE.....	45
9	ZÁVĚR.....	48
10	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	50
11	SEZNAM TABULEK.....	54
12	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	55

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem zvolila téma Vzdelávání seniorů na univerzitě třetího věku v rámci aktivního stárnutí, neboť se domnívám, že toto téma se stává v dnešní době velice aktuálním. Seniorské vzdělávání je specifickou oblastí vzdělávání v České republice a mnoha dalších vyspělých státech světa. Zájem o vzdělávání z řad seniorské populace narůstá každým rokem, ať už se jedná o univerzitní vzdělávání, nebo vzdělávání v rámci akademie třetího věku, klubů pro seniory či seniorských center. Pojem „univerzita třetího věku“ je značně rozšířen do povědomí široké veřejnosti a získává si stále větší oblibu mezi seniory. Osobní kontakt, vytváření nových přátelství, sdílení volného času, vzájemná komunikace mezi studenty, návštěva nových míst, ale především možnost vzdělání a osobního rozvoje, to jsou hlavní benefity univerzity třetího věku. Odchod do důchodu představuje jednu z největších změn v životě každého člověka a přináší s sebou mnohé. U seniorů dochází k řadě změn tělesných, psychických i sociálních a v jejich životech dochází k zásadním událostem. Lidé opouštějí své, někdy i celoživotní pracovní pozice a přichází tak o sociální statut, který doposud nosili. Každý člověk má možnost se dobrovolně rozhodnout, jak se svým zbývajícím časem naloží. Mnoho lidí pak hledá nový životní smysl a současně i náplň svého nově nabytého volného času. Jednou z možností je právě vzdělávání v rámci aktivního stárnutí, kde se mohou rozvíjet, seberealizovat a získat nejen nové znalosti a dovednosti, ale také rozšířit okruh svých sociálních kontaktů, které jsou v životě každého člověka skutečně důležité.

Pro zpracování tohoto tématu této bakalářské práce jsem se rozhodla na základě zkušenosti z osobního života, kdy jsem měla možnost sledovat obrovskou pozitivní proměnu ženy, která po odchodu do důchodu našla nový smysl svého života právě ve studiu na univerzitě třetího věku. Díky aktivitám pojícím se ke vzdělávání „rozkvetla“ ve velice aktivní ženu, jež by svým novým životním stylem mohla inspirovat mnoho žen z řad studentek denní formy vysokoškolského studia.

V rámci výzkumu jsem si zvolila za cíl zmapovat motivaci seniorů ke vzdělávání na univerzitách třetího věku a vzhledem k tomuto cíli jsem zvolila hlavní výzkumnou otázku: *Jaký přínos má pro seniory vzdělávání na univerzitě třetího věku?* Pro práci jsem si vybrala kvalitativní výzkum, jelikož byl shledán nejvhodnějším vzhledem k cíli této práce. Bylo užito metody dotazování, techniky polostrukturovaného rozhovoru. Získaná data jsou roztržena dle podobných znaků do skupin a zpracována metodou vytváření trsů.

Výsledek této bakalářské práce by mohl sloužit jako propagační materiál pro podporu aktivního stárnutí v oblasti vzdělávání seniorů.

1 STÁŘÍ, STÁRNUTÍ A VOLNÝ ČAS SENIORŮ

1.1 *Stáří, stárnutí a senior*

Základními pojmy, pokud se hovoří o jakékoliv problematice spojené se seniory, jsou stáří, stárnutí a senior. Věda obsahující veškeré znalosti a poznatky, týkající se těchto pojmů, se nazývá gerontologie. Stáří je životním obdobím, ve kterém dochází k uzavření poslední vývojové etapy v životě člověka a k prolínání se sociálních aspektů s biologickými (Čeledová et al., 2016).

Erikson (2015) se domnívá, že ve stáří lidé často ztrácejí své dosavadní jistoty, nic již není dostatečně bezpečným a známým. Příjemně prožité stáří obsahuje úctu k vlastnímu životu, punc zvědavosti na budoucnost, přijetí všeho, co v životě člověk prožil a zažil, a také prožívání radosti s druhými lidmi. Autor dále uvádí, že možnost zúčtovat se životem je velkou výsadou stáří a je třeba brát ji jako výhodu, kterou je ne každý obdařen, a člověk by měl dojít k pokoře, úctě a respektu k životu jako takovému (Erikson, 2015).

Podle Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO) je stařecký věk, někdy také označovaný jako senescence, životní etapou, ve které vychází na povrch poškození fyzických a psychických sil, čímž se značně liší od předchozích etap života (Haškovcová, 2010).

Společnost tvoří věkové skupiny lidí, které mohou být rozlišovány na základě různých faktorů. Věk může být rozdělen na věk chronologický, kalendářní. Tento věk by měl odpovídat věku biologickému, který udává aktuální zdravotní stav a genetický základ. Možné je též označení věku jako funkčního, který je určen biologickými, psychologickými a sociálními charakteristikami (Hrozenská, Dvořáčková, 2013).

V současné době je vymezení stáří pouze orientační, jelikož se jeho dělení dle různých autorů od sebe velice často odlišuje. Nejčastěji používaná bývá klasifikace dle WHO, která vymezuje stáří chronologicky, tedy na patnáctileté úseky lidského života (Haškovcová, 2010).

Dle Haškovcové, je stáří etapou v lidském životě, která bývá vymezena na základě vývojové psychologie, i přes to, že proces stárnutí je diskontinuitní, nejčastěji se však setkáváme s rozdělením následujícím (Haškovcová, 2010, s. 20):

- 45-59 let (*střední nebo též zralý věk*);

- 60-74 let (*vyšší věk nebo také stáří rané*);

- 75-89 let (*stařecký věk*);

- 90 a více (*dlouhověkost*)

Stárnutí je nevyhnutelný a přirozený proces, kterým nepochybně prochází každý živý organismus. Jedná se o strukturální změny organismu, kvůli kterým dochází k růstu zranitelnosti a poklesu schopností, včetně zdatnosti jedince ve stáří (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Období stárnutí provází mnoho změn, avšak projevy bývají u každého člověka často rozdílné. Ovlivňují je genetické dispozice a životní styl daného jedince, stárnutí je tedy individuální proces. Změny, ke kterým dochází, dělí autorky následovně (Hrozenková, Dvořáčková, 2013, s. 31):

- *primární stárnutí* (jedná se o změny tělesné)
- *sekundární stárnutí* (jedná se o změny v rámci zdravotního stavu)
- *terciární stárnutí* (zhoršení organismu předcházející smrti jedince)

Odchod do penze je nezbytnou součástí života ve všech ekonomicky vyspělých státech a znamená pro mnoho lidí problematické až traumatizující období v jejich životě, jelikož dochází k nezbytným změnám dosavadních zvyklostí (Haškovcová, 2010). V období stárnutí dochází z důvodu odchodu do důchodu ke ztrátám sociálních rolí, a tak je nutné činit potřebné kroky k nalezení nových způsobů vedoucích k pocitům naplněného života. Díky snaze o nalezení nových sociálních kontaktů a vztahů, může dojít k adaptaci na stárnutí (Hasmanová Marhánková, 2013).

1.2 Aktivní stárnutí

Aktivní stárnutí bylo poprvé definováno Světovou zdravotnickou organizací ke konci devadesátých let 20. století jako reakce na celosvětové stárnutí lidské populace. Aktivní stárnutí se však netýká jen zdravého stárnutí a péče o zdraví. Pojem aktivní stárnutí v sobě obsahuje především účast na společenském životě, péči, nezávislost a důstojnost, rovné příležitosti a respektování práv všech lidí bez ohledu na věk (WHO, © 2019).

Přáním každého člověka je být ve stáří aktivním, fyzicky zdravým a vitálním. Pozitivní přístup k životu, zdravá a pestrá strava, fyzická aktivita a cvičení paměti jsou cestou ke

zdravému životnímu stylu (Grofová, 2011). Grofová se dále domnívá, že pro aktivní stárnutí je zapotřebí především udržení kontaktu s ostatními lidmi, ke kterému může docházet osobně či virtuálně pomocí informačních a komunikačních technologií. Stejná autorka dále hovoří o aktivním pohybu, do kterého zahrnuje sportovní aktivity, procházky, dále návštěvu koncertů, divadelních her, vzdělávacích přednášek a cestování (Grofová, 2011).

„Pro zvýšení kvality života bychom se měli zaměřit na aktivní stárnutí, prostředí a komunitu vstřícnou ke stáří, zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří, podporu rodiny a ochranu lidských práv“ (Haškovcová, 2012, s. 46).

Dle dvojice autorů Janiše a Skopalové je aktivní stárnutí charakterizováno pozitivním přístupem ke stárnutí, který je založen na principech solidarity mezi lidmi a respektování jedinečnosti a osobitosti každého jedince. Stejní autoři také uvádí, že inkluze a právo na společenské začlenění, mohou být stavebním kamenem aktivního stárnutí (Janiš, Skopalová, 2016).

Špatenková a Smékalová (2015) uvádí, že aktivní stárnutí zahrnuje například uznávání práva starších lidí, rovnocennost příležitostí, zodpovědnost, spoluúčast na veřejných rozhodováních a dalších aspektech společenského života. Tyto autorky dále uvádí, že kvůli demografickému stárnutí populace se nabízí otázka, jakým způsobem naplnit myšlenku, přesněji koncept aktivního stárnutí, jakou pozici a roli seniorům vytyčit v moderní společnosti (Špatenková, Smékalová 2015).

Dle Hasmanové Marhánkové (2013), je slovní spojení aktivní stárnutí často zmiňováno v souvislosti se zapojováním seniorů na trhu práce a s celoživotním vzděláváním. Aktivní stárnutí neodkazuje pouze k aktivitě fyzické, ale především na možnosti podílení se na společenském dění ve všech fázích života (Hasmanová Marhánková, 2013).

1.3 Životní styl a volný čas seniorů

Podle WHO je zdraví chápáno jako plné tělesné, duševní, sociální a duchovní blaho člověka (Haškovcová, 2010). Grofová dodává, že pro zachování zdraví může významně napomoci zdravý životní styl, při kterém člověk dbá, dle svých možností, na dostatek pohybu a zdravou stravu. Aby si člověk zachoval zdraví, měl by pečovat i o své vztahy sociální, o dobrý vztah s rodinnými příslušníky, kamarády, kolegy, a také o sebe

samotného (Grofová, 2011). Zdravý životní styl může být chápán jako souhrn životních priorit, hodnot, zvyklostí a každodenních aktivit (Čevela et al., 2014).

Cope a Whittaker uvádí, že pro zachování zdraví je důležité si udržovat pozitivní přístup, který významně ovlivňuje míru životní spokojenosti. Ačkoliv každodenní život přináší mnoho problémů a překážek, je nezbytné pracovat na pozitivním přístupu, díky němuž lze lépe zvládat složité situace. Pozitivně smýšlející lidé mají více energie, chuti do života, a jelikož svůj optimismus často přenáší na své okolí, mají také mnohem více přátel, nežli lidé smýšlející negativně (Cope, Whittaker, 2018).

Janiš a Skopalová (2016) mají za to, že volný čas je nedílnou složkou života každého člověka. Volný čas v životě seniorské populace je však relativně odlišným typem volného času. Náplň volného času seniorů se může lišit od volného času mladší generace, je však důležité, aby byl stále tráven aktivně a naplňoval potřeby seniora, ať už po stránce psychické, či fyzické (Janiš, Skopalová, 2016).

Dle Čeledové et al., (2016) je seniorská aktivní účast na společenském životě velice důležitá a potřebná, jelikož může pozitivně ovlivnit mladší generace, a to díky jejich celoživotním zkušenostem, znalostem a dovednostem a moudrostí s životem spojenou. Tato autorka také uvádí, že zapojení do komunitního života obohacuje z jedné strany komunitu jako takovou, ale ze strany druhé též seniora samotného. Mezigenerační setkávání, navazování nových vztahů a přátelství, budování respektu a úcty, pocitu potřebnosti a užitečnosti jsou velice potřebné pro seberealizaci každého seniora (Čeledová et al., 2016).

Definicí životního stylu dle Hartla a Hartlové je:

„... v obecné rovině souhrn individuálních postojů, hodnot a dovedností odrážejících se ve výrobní, umělecké a jiné činnosti člověka; zahrnuje síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizaci času, zájmy a záliby“ (Hartl, Hartlová, 2010, s. 559).

Definicí životního stylu dle Saka a Kolesárové je:

„... životní styl jedince se vyvíjí celý život. V každé životní fázi je modifikován, přizpůsoben dané životní situaci a sociální pozici se všemi zastávanými sociálními rolami, ale stále je to životní způsob určitého jedince, věkové skupiny, generace. Každá životní

fáze má svou podobu životního stylu odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 98)

1.3.1 Volnočasové aktivity seniorů a jejich funkce

Garnet et al. (2018) uvádí, že senior dospěje k rozhodnutí využít svůj volný čas k osobnímu růstu ve formě vzdělávání až v období starobního důchodu, jelikož má velké množství volného času (Garnet et al., 2018). Podobný názor mají též autoři Janiš a Skopalová, kteří tvrdí, že význam a kvalita volnočasových aktivit se v každém období lidského života mění, jelikož potřeby každého jedince se s věkem liší, a tak aktivity, které se v mládí zdály uspokojivé a důležité, jsou v dospělosti nevýznamné a naopak (Janiš, Skopalová, 2016).

Životní styl může být posuzován a klasifikován podle aktivit, které osoba vykonává ve svém volném čase. Tito autoři se ale také domnívají, že životní styl není synonymem k aktivitám ve volném čase, jelikož volnočasové aktivity jsou obsaženy v životním stylu, volný čas je tedy neoddelitelnou složkou životního stylu (Janiš, Skopalová, 2016).

Dle Haškovcové je důležité, aby senioři měli pro svůj volný čas strukturovaný program, ať už je náplní zaměstnání, studium na univerzitách třetího věku, či klasické tradiční volnočasové aktivity, jako je chalupaření, kutilství a mnoho dalších. Náplní mohou být také seniory oblíbené taneční bály, jelikož tanec je nositelem radosti. Podporuje komunikaci mezi tanečnický a jejich kontakt psychický i fyzický jim přispívá v rehabilitaci (Haškovcová, 2010). Janiš a Skopalová (2016) ještě doplňují, že často zmiňované terapie, mezi které patří muzikoterapie, arteterapie, či reminiscenční terapie, musí být chápány v souvislosti s léčbou a nemohou být řazeny do kategorií volného času (Janiš, Skopalová, 2016).

Velice důležitou součástí volnočasových aktivit je volný čas seniorů, který tráví se svou rodinou, protože právě vztah s dětmi, vnoučaty, pravnoučaty a celou rodinou je nesmírně důležitý pro kvalitu seniorského života. Kvalitní rodinné vztahy jsou významné v životní etapě stáří, jelikož čas strávený s rodinou dodává seniorům pocit potřebnosti, jistoty a sebeaplňení (Janiš, Skopalová, 2016). Dle Jiráska (2019) může být vynikající náplní volného času osobnostní rozvoj, který je nezbytný v průběhu celého lidského života. V procesu osobnostního rozvoje může být využito mnoho různých aktivit, důležité je však jejich opravdové prožívání a využívání vlastní tvořivosti. Ať už se jedná o jakoukoliv

náplň volného času, je nezbytné, aby byla opravdová, aby se stala zážitkem (Jirásek, 2019).

Každá volnočasová aktivita plní určitou funkci volného času. O rozdělení všech funkcí se pokusilo mnoho autorů, jejichž rozdělení se lišila z důvodu různých pohledů na problematiku volného času. Janiš a Skopalová (2016) ve své knize *Volný čas seniorů* rozdělují funkce volného času na tři základní, a sice:

- *Výchovně vzdělávací funkce* = vzájemné propojení aktivit vzdělávacích a výchovných;
- *Zdravotní funkce* = pohybové aktivity jako zdravotní benefity;
- *Sociální funkce* = vzájemné propojení s funkcí zdravotní.

1.3.2 Změny volnočasových aktivit ve stáří

Janiš a Skopalová (2016) poukazují na skutečnost, že v období seniorského věku se mohou volnočasové aktivity změnit, rozšířit, ale také zůstat naprosto stejné jako po celý život, díky čemuž se denní režim jednotlivce téměř nezmění a nedojde tak k zásahu do jeho životního standardu. Senior i nadále pokračuje v aktivitách, které ve volném čase provozoval celý život, může sem patřit např. sledování televizních pořadů, návštěva divadel a kin. Pokud senior vykonával profesní činnost, za určitých podmínek je rovněž možné v této činnosti pokračovat i v důchodovém věku (Janiš, Skopalová, 2016).

Stejní autoři mají ale za to, že velice často ke změnám volnočasových aktivit naopak dochází a stávající aktivity seniorů se rozšiřují z důvodu zesílení zájmu o danou aktivitu, především o kontakt s přírodou, cestování a v případě dobrého zdravotního stavu o turistiku (Janiš, Skopalová, 2016). Sýkorová (2007) se domnívá, že pro seniory je důležité zachování důstojnosti a nezávislosti, tedy autonomie nejen v oblasti volnočasových aktivit. *Zachování osobní autonomie seniorů, participace na aktivitách, pocit sounáležitosti a respekt ze strany druhých, to vše je v současném diskurzu úspěšného stárnutí silně akcentováno* (Sýkorová, 2007, s. 89).

2 SOCIÁLNÍ A MEZIGENERAČNÍ KONTAKTY

Dle Hrozenské (2013), jsou senioři v období stárnutí vystavováni mnoha změnám, na které jsou nuceni se adaptovat. Mezi tyto změny patří odchod do penze, který obnáší jak věci pozitivní, jako jsou volný čas a prostor k odpočinku, tak i stránku negativní, kterou je snížení množství sociálních kontaktů člověka (Hrozenská, Dvořáčková, 2013). Podobný názor má také Špaténková et al. (2015), dle které se s odchodem do důchodu pojí v životě seniora mnoho změn, mezi něž může patřit redukce sociálních vztahů, k čemuž dochází z důvodu odchodu ze zaměstnání, kvůli ztrátě mnohaletých přátel či ztrátě partnera, jako nejbližšího člověka, a seniorův sociální kontakt se tak zaměřuje především na rodinu (Špaténková et al., 2015). Hrozenská (2013) k tématu sociálního kontaktu dále uvádí, že v rámci volného času senioři často volí sportovní aktivitu, která patří do kategorie sociálních kontaktů, jelikož díky této aktivitě mohou být v kontaktu s ostatními lidmi a mohou si tak udržet emocionální rovnováhu (Hrozenská, Dvořáčková, 2013).

Období stáří a stárnutí je velice složité a na zaujetí pozitivního postoje k této problematice je důležité pracovat již od nejútlejšího věku formou výchovy v rodině i vzdělávacího systému (Čeledová et al., 2016). Tato autorka se domnívá, že je potřeba mezilidskou spoluprací a solidaritou čelit společenskému napětí mezi generacemi, které velice rychle narůstá a vytváří se z důvodu ekonomické krize a měnící se demografické situace ve světě. Sociální soudržnost je velice důležitá při posilování sociálních vazeb ve společnosti a pozitivně podporuje mezigenerační vztahy (Čeledová et al., 2016).

Dle Rabušincové et al., (2016) by měla být mezigenerační spolupráce naprosto přirozená, jelikož se s ní setkáváme v průběhu celého života, k této interakci mezi osobou mladší a starší dochází v každodenním životě neustále. Na věkový rozdíl, v rámci jakéhokoliv učení, jsme zvyklí již od narození v rámci mezigeneračního učení v rodině, poté ve školském zařízení a následně na pracovištích. Mezigenerační učení probíhá směrem jak od starší osoby k té mladší, tak i směrem opačným, avšak v rámci sociálního prostředí v kruhu rodinném je průběh mezigeneračních vztahů mnohem přirozenější nežli v případě mezigeneračních vztahů obecně (Rabušincová et al., 2016).

Hrozenská (2013) uvádí, že v rámci psychické pohody seniorů hraje důležitou roli jejich vztah ke společnosti a rodině, díky čemuž se mohou lépe vyrovnat se změnami z důvodu stárnutí. Právě s rodinou, přáteli, sousedy či v denních centrech tráví senioři nejčastěji svůj volný čas (Hrozenská, Dvořáčková, 2013).

Čeledová et al. (2016) má za to, že v rámci volného času může být obohacením mezigeneračních vztahů také dobrovolnická činnost. Senioři navštěvují seniorské kluby, vzdělávací organizace, jako jsou U3V a VU3V, zájmové organizace a další seniorské spolky, ve kterých se mohou realizovat a formovat. Dochází zde často také k mezigeneračnímu setkávání, díky čemuž se může realizovat spolupráce mezi generacemi. Právě tato spolupráce je nezbytná z důvodu podpory sebedůvěry seniorů ve vlastní schopnosti a zapojení do společnosti (Čeledová et al., 2016).

2.1 Bariéry v životě seniorů

Pro aktivní účast na společenském životě potřebují mít senioři zajištěné kvalitní prostředí. Čeledová et al. (2016) se domnívá, že senioři mohou být v tomto ohledu ohroženou skupinou, z důvodu mnoha negativních bariér, mezi něž mohou patřit snížení příjmů, snížení životní úrovně, pokles kvality zdravotního stavu, omezený přístup ke službám a negativní postoj většinové společnosti ke starším občanům. Právě negativní postoj často podporuje věkovou diskriminaci a stereotypy spojené se stářím, což velice stěžuje plnou integraci těchto občanů do společnosti (Čeledová et al., 2016).

Poláčková Šolcová (2018) doplňuje, že nedůvěra v sebe sama a ve své schopnosti a dovednosti může ve stáří trápit mnoho seniorů, jelikož i dříve jednoduché činnosti, jako například dojet autem na nákup, mohou být provázeny strachem, či dokonce zoufalstvím. Senioři se často potýkají se strachem ze ztráty autonomie, který může být doprovázen obavami z ponížení, sníženou pohyblivostí těla a zhoršováním paměti, zraku či sluchu (Poláčková Šolcová, 2018). Toto tvrzení Čeledová et al. (2016) ještě doplňuje o nedůvěru seniorů vůči sobě samým a o bariéry, které plynou z jejich psychiky a celkové únavy.

Gonzalez a McVeigh (2017) se domnívají, že největší bariérou, jež brání v dosažení daného cíle, je strach z neúspěchu, který omezuje člověka, a nedochází tak k rozvinutí lidského potenciálu, čímž se selhání stává mnohem více pravděpodobné. Strach z neúspěchu omezuje člověka též po stránce fyzické, jelikož reakcí těla na tento strach je tuhnutí svalů a dechové problémy (Gonzalez, McVeigh, 2017). Vágnerová (2012) ještě uvádí, že senior často bývá ve stáří vystaven generační osamělosti a dochází u něj k velkému strachu z osamělosti a strachu z opuštění. Život seniora je tak často ovlivněn několika různými faktory, jako jsou sociální situace seniora (ztráta partnera), fyzický stav (onemocnění sluchu, zraku), psychický stav (deprese, demence). Také působení samoty na seniora je vysoce subjektivní záležitostí (Vágnerová, 2012).

3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

„Vzdělávání je nejlepší cestovné pro stáří“ (Aristoteles ze Strageiry)

Celoživotní vzdělávání bývá označováno pojmem gerontogogika či geratogogika (Čeledová et al., 2016). Samotné počátky vzdělávání seniorů sahají do sedmdesátých let minulého století. Vycházely z praxe společnosti jako pokrokový výchovně-vzdělávací fenomén. Začalo se jednat o edukaci paměti ve stáří a o vzdělávacích kurzech pro přípravu na odchod do důchodu. Nové teoretické znalosti o průběhu stárnutí, demokratizace, důležitost celoživotního vzdělávání byly příčinou, proč se vzdělávání seniorů začalo rozvíjet právě v sedmdesátých letech (Špatenková, Smékalová 2015).

3.1 *Funkce edukace seniorů*

Haškovcová (2010) rozdělila funkce edukace seniorů dle osobnostní stránky:

Funkce preventivní – jelikož působí pozitivně na proces stárnutí a kvalitu života

Funkce rehabilitační – jelikož podporuje seniory v jejich duševní stránce

Funkce posilovací – jelikož podporou zájmu rozšiřuje náplň volného času

Funkce komunikační – jelikož senior ve společnosti dalších osob může pomocí komunikace rozvíjet mezilidské vztahy

3.2 *Motivace*

Konkrétní úloha může být vykonána pod vlivem podnětů vnějších nebo pod vlivem pohnutek vnitřních. Ideální situace nastává, pokud k jejímu vykonání dochází pod vlivem podnětů vnějších a zároveň pohnutek vnitřních, díky čemuž tak může dojít k vzájemnému posílení (Plamínek, 2014). Autor dále uvádí, že motivace k požadovanému výkonu je propojena též s orientací a definicí, tedy znalostí určitého cíle, kterého chce člověk dosáhnout, a způsobu, jak se k danému cíli dopracovat. Na vytvoření pozitivního přístupu k určitému chování či výkonu lze najít smysl motivace (Plamínek, 2014).

Dle Šnajdrové je velice důležitá motivace k pohybu obecně. V minulosti docházelo mnohem častěji k jakékoli fyzické aktivitě, jelikož byla součástí každodenních činností, především na vesnicích. Každý den lidé vykonávali práce na polích, zahradách, pečovali o svá domácí zvířata. Šnajdrová dále poukazuje na fakt, že se lidé v minulosti pohybovali

mnohem více, jelikož to bylo nezbytné z důvodu opatření potřeb k životu. Dle této autorky bylo důležité mít jakýkoliv cíl, jímž bylo například dorazit do práce či setkání s přáteli (Šnajdrová, 2018).

3.2.1 Motivace ke vzdělání

Životní podmínky organismu se mění každým den, a tak se díky procesům vzdělávání a učení lidé lépe adaptují na probíhající změny. Učením lze chápat jakékoliv osvojení si nových věcí a vzděláváním lze rozumět učení, které probíhá organizovaným způsobem a dochází tak k záměrnému osvojování si nových věcí a poznatků (Plamínek, 2014).

Čevela et al. (2014) má za to, že motivací ke vzdělání může být to, že vzdělání je cestou k dobrému zdraví, přispívá ke zvýšení sebevědomí, rozvoji samostatnosti a odpovědnosti. Zároveň však uvádí, že vzdělání není zárukou dobrého zdraví, ale je zajisté jedním z východisek zdravotní péče (Čevela et al., 2014). Šerák (2009) uvádí, že motivace ke vzdělávání se mohou lišit. Nejčastější motivací pro seniory je zachování duševní a sociální aktivity, začlenění se do společnosti, zachování soběstačnosti, realizace osobních zájmů, a také splnění aktivit, na které dříve neměli čas (Šerák, 2009). Plamínek (2010) připodobňuje cokoli, co člověka naplňuje a přináší mu to do života radost, k tzv. *motivační kotvě, která poutá k výkonu a znemožňuje okolním proudům, aby jej odnesly do jiných vod* (Plamínek, 2010, s. 18).

Vysoká motivace je nezbytnou složkou aktivního učení, stojí na maximální možné spolupráci a vede k dosažení edukačního cíle. Aktivní učení podporuje aktivitu člověka a vede jej k větší iniciativě, což má pozitivní vliv na rozvoj osobnosti (Healey et al., 2012).

4 INSTITUCIONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ VZDĚLÁVACÍCH AKTIVIT SENIORŮ

Spektrum celoživotního vzdělávání je velice pestré a seniory v České republice stále více oblíbené. Vzdělávání seniorů může probíhat v mnoha běžně známých institucích, nejčastěji se však jedná o univerzity třetího věku organizované vysokými školami, virtuální univerzity třetího věku, akademie třetího věku, spolky, sdružení, kurzy, přednáškové cykly, seniorské kluby, seniorská centra a neformální setkání v rámci vzdělávání (Janiš, Skopalová, 2016). Čeledová et al. (2016) označuje výše uvedená vzdělávání seniorů jako podoby neprofesní a přidává k nim ještě podoby profesní, mezi které řadí vzdělání ucelené, volnočasové kurzy a vzdělávání v oblasti rozvoje osobnosti (Čeledová et al., 2016).

Nestátní neziskové organizace a další organizace, které jsou zřizované obcemi, nabízí pestrou nabídku vzdělávacích kurzů, díky kterým pozitivně působí na zapojení všech občanů bez rozdílu věku do společnosti a pomáhají též jejich osobnímu rozvoji (MPSV ČR, © 2019).

Dle Janiše a Skopalové je nabídka vzdělávacích aktivit mnohem více rozšířená ve velkých městech z důvodu vybudované infrastruktury, a především kvalitního zázemí, které je pro pořádání vzdělávacích aktivit potřebné. Kvalitní zázemí obsahuje potřebné vybavení, které obvykle mají v univerzitních městech vysoké školy a univerzity, v menší míře jsou využívány pobočky vysokých škol v městech neuniverzitních (Janiš, Skopalová, 2016).

4.1 *Univerzita třetího věku (U3V)*

První univerzita třetího věku byla založena ve Francii roku 1973 v Toulouse, někdy také nese označení „univerzita pro seniory“. Vytvoření druhého životního programu pro seniory bylo výchozí ideou iniciátorů této univerzity (Haškovcová, 2010). Tato autorka uvádí jako vůdčí osobnost první univerzity třetího věku velice úspěšného francouzského profesora Pierra Vellase, který se stal budoucím prezidentem Asociace univerzit třetího věku. Program této univerzity byl volen tak, aby především podporoval uchování aktivity u stárnoucích lidí. V krátkém časovém období došlo k založení dalších univerzit třetího věku v Belgii, Španělsku, Francii a Polsku, jednalo se tedy o evropskou záležitost (Haškovcová, 2010). Důvodem zrodu univerzit třetího věku byl dle Haškovcové (2010)

„*druhý životní program*“, díky kterému bylo možné v jejich pokročilém věku i nadále pracovat na jejich osobním rozvoji pomocí vzdělávání. (Haškovcová, 2010).

Podobný názor sdílí i Ondráková et al. (2012), dle které došlo ke vzniku univerzit třetího věku především díky seniorům, kteří toužili po smysluplné náplni svého volného času, seberealizaci a vzdělávání (Ondráková et al., 2012). Podobný názor sdílí také Čornaničová (2011), která tvrdí, že univerzity třetího věku umožňují seniorům dát nový smysl v přístupu k životu. Aktivní přístup plný nových informací může seniorům dodat potřebný cíl, kterého chtějí v edukaci dosáhnout. Seniorům se díky novému přístupu společně se vzděláváním otevírá možnost poznání nových aktivit a zájmů (Čornaničová, 2011).

4.2 Asociace univerzit třetího věku České republiky

Některé univerzity třetího věku byly zakládány na území České republiky již od druhé poloviny 80. let 20. století, většina byla ovšem založena po roce 2000 (Adamec et al., 2011).

Klub aktivního stáří a Československý červený kříž se zasloužily o prvotní vzdělávání seniorů na území České republiky, a právě díky aktivitě Československého červeného kříže, došlo k založení akademie třetího věku. Samostatně organizované univerzity třetího věku následně vznikaly z akademií třetího věku. V roce 1993 se v Praze konalo shromáždění Asociace univerzit třetího věku, kde bylo přítomno 36 zástupců vysokých škol (Asociace univerzit třetího věku, © 2020).

Asociace univerzit třetího věku České republiky (dále AU3V), je institucí založenou dobrovolníky roku 1993, jejímiž členy jsou instituce provozující vzdělávací aktivity, nacházející se na území České republiky (Adamec et al., 2011).

Vzdělávání seniorů je důležitým úkolem moderní doby čehož si jsou plně vědomy všechny vyspělé státy světa. Dbát na mezinárodní kontakty s vedoucími organizacemi v Evropě a zabezpečení vzájemné informovanosti členů jsou hlavní úkoly AU3V (Asociace univerzit třetího věku, © 2020).

AU3V (2020) vydala dlouhodobý záměr rozvoje seniorského vzdělávání na vysokých školách v České republice na roky 2016-2020, který byl schválen a aktualizován valným shromážděním všech členů AU3V. Vychází z dokumentu *Dlouhodobý záměr vzdělávací*

a vědecké, výzkumné, vývojové a inovační, umělecké a další tvůrčí činnosti pro oblast vysokých škol na období 2016 – 2020. Navazuje na *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 – 2017*. Tento dlouhodobý záměr rozvoje obsahuje poslání a vize AU3V (2020), kde poukazuje na důležitou funkci vzdělávání seniorů na vysokých školách, které vede ke zvýšení kvality seniorského života. Hlavní náplní dlouhodobého záměru rozvoje je stanovení 6 prioritních cílů:

- *Zajišťování kvality* = nastavení vysokých standardů kvality na vysokých školách.
- *Diverzita a dostupnost* = vzdělání dostupné pro všechny bez ohledu na rasu, vzdělání, sociální a ekonomickou situaci, které bude akceptovat potřeby a možnosti seniorů.
- *Relevance* = podpora otevřených kontaktů mezi členy na úrovni místní i mezinárodní a dosažení podstatného obsahu a forem seniorského vzdělávání.
- *Internacionalizace* = kooperace evropských a mezinárodních univerzit třetího věku.
- *Public Relations* = pozitivní podpora AU3V pro zdravé udržení vztahů s veřejností.
- *Financování* = výpočet příspěvků na U3V, které by měly být spravedlivě rozdělené a vést ke zvýšení kvality činností (Asociace univerzit třetího věku, © 2020).

MŠMT ke konci roku 2018 započalo přípravu nové *Strategie vzdělávací politiky do roku 2030+*. Osmičlenná skupina expertů volená ministrem školství, mládeže a tělovýchovy Robertem Plagou, dostala za úkol vytvoření dokumentu *Hlavní směry vzdělávací politiky do roku 2030+*, který by měl definovat cíle, vizi, a priority vzdělávací politiky do roku 2030 (MŠMT, © 2020).

Jako další strategii v oblasti vzdělávání a zdraví uvádí Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky, jako rámcový souhrn opatření pro rozvoj veřejného zdraví v České republice vznik „Národní strategie Zdraví 2020“, tedy národní strategie ochrany a podpory zdraví a prevence nemocí – Zdraví 2020, jenž je nástrojem pro uskutečnění programu WHO Health 2020. Jedná se o program, který byl schválen Regionálním výborem Světové zdravotnické organizace pro Evropu v roce 2012. Národní strategie Zdraví 2020 byla podpořena vládou v usnesení č. 23 a poslaneckou sněmovnou v usnesení č. 175 v roce 2014 a v rámci realizace Národní strategie došlo k vytvoření třinácti tzv. akčních plánů obsahujících dílčí akční plány dle témat (ÚZIS, © 2014).

Dle MZCR (2018) se jedná o materiály, které mají za úkol zajištění kontinuity směřování péče o zdraví. Náplní těchto akčních plánů (dále jen AP) jsou specifikované konkrétní cíle, ukazatele, odpovědnost a rámcové rozpočty (MZCR, © 2020).

- *AP 01 Podpora pohybové aktivity*
- *AP 02 Správná výživa a stravovací návyky*
- *AP 03 Duševní zdraví*
- *AP 04 Omezení zdravotně rizikového chování*
- *AP 05 Snižování zdravotních rizik ze životního a pracovního prostředí*
- *AP 06 Zvládání infekčních onemocnění*
- *AP 07 Rozvoj programů zdravotního screeningu v ČR*
- *AP 08 Zvýšení kvality, dostupnosti a efektivity následné, dlouhodobé péče*
- *AP 09 Zajištění kvality a bezpečí poskytovaných zdravotních služeb*
- *AP 10 Celoživotní vzdělávání zdravotnických pracovníků*
- *AP 11 Elektronizace zdravotnictví*
- *AP 12 Rozvoj zdravotní gramotnosti*
- *AP 13 Rozvoj ukazatelů zdravotního stavu obyvatel*

Ministerstvo zdraví ČR uvádí, že na strategický dokument Zdraví 2020, dále navazuje strategický dokument Zdraví 2030, který si klade za cíl udávat směr rozvoje péče o zdraví pro následujících 10 let. Jeho strategickými cíli je zlepšení zdravotního stavu, optimalizace zdravotnického systému a podpora vědy výzkumu (MZCR, © 2020).

4.3 Studium na univerzitě třetího věku

U3V jsou organizované vysokými školami a dle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách, účastníci univerzity třetího věku nemají statut studenta, ale pouze statut posluchače univerzity (Čeledová et al., 2016).

Obsah studia na univerzitách třetího věku je po odborné stránce velice podobný obsahu mateřské vysoké školy, metody a formy vyučování jsou však přizpůsobeny věkové skupině seniorů. Kurzy na univerzitách třetího věku jsou velice rozmanité, každý si zde má možnost vybrat z vědních oborů technicky, humanitně či přírodovědně zaměřených (Adamec et al., 2011).

Podmínky pro přijetí na univerzitu třetího věku se mohou lišit, jelikož každá univerzita si stanovuje své vlastní. Pravidlem pro přijetí ke studiu však nejčastěji bývá dosažení určitého věku seniora, respektive věku potřebného k přiznání starobního důchodu a zároveň zaplacení registračního poplatku, jehož cena je v rozmezí několika set korun za semestr (Adamec et al., 2011). Stejní autoři dále uvádí, že některé univerzity mohou

vyžadovat k přijetí ke studiu také dosažení určitého stupně vzdělání, přesněji středoškolského vzdělání s maturitou (Adamec et al., 2011).

Standardní doba studia trvá obvykle tři až čtyři roky, ty jsou dále dělené do semestrů. Zakončení studia na univerzitách třetího věku probíhá formou slavnostního aktu, při kterém dochází k předávání osvědčení o absolutoriu univerzity třetího věku úspěšným absolventům (Janiš, Skopalová, 2016).

Adamec et al. (2011) poukazuje ještě na další možnosti, které mají senioři po ukončení studia U3V, kdy se absolventi mohou nadále vzdělávat a nastoupit například do Klubu absolventů U3V či dalších vzdělávacích a jiných institucí (Adamec et al., 2011).

4.4 Ostatní instituce zajišťující vzdělávací aktivity seniorů

Dle Žumárové (2012) jsou kraje, města, knihovny a kulturní střediska instituce, které nabízí možnost pro studium **akademie třetího věku**. Možnosti vzdělávacích aktivit jsou velice obdobné, co se týče náročnosti, jako na univerzitách třetího věku (Žumárová, 2012). Jako další možnost vzdělávacích aktivit stejná autorka uvádí **seniorská centra**, která jsou místem, kde dochází především k setkávání seniorů. Probíhají zde odborné semináře, přednášky, kurzy, besedy a mnoho dalších vzdělávacích aktivit.

V oblasti sociální péče fungují jako další možnost vzdělávacích aktivit **kluby pro seniory**, na jejichž činnosti se podílejí členové daného klubu, významnou složku zde tvoří společenské aktivity. V klubech pro seniory je možné navštívit řadu kurzů, exkurzí, besed a dalších vzdělávacích modulů (Žumárová, 2012). Janiš a Skopalová (2016) uvádí, že návštěvnost klubů pro seniory se značně odlišuje od univerzitního vzdělávání. Důležitost těchto setkání však spočívá v otevírání možností pro společenská setkání a pořádání kulturních aktivit v dané obci (Janiš, Skopalová, 2016). Stejní autoři dále uvádí muzea, galerie, hrady a zámky jako další možnosti vzdělávacích aktivit, tyto možnosti nejsou primárně určeny pouze pro seniory, mohou je však využívat (Janiš, Skopalová, 2016).

V případě seniorů imobilních se jedná o omezené možnosti vzdělávacích aktivit, ovšem reálnou příležitostí pro ně mohou být stále se rozšiřující nabídky e-kurzů, které se těší stále větší oblibě mezi seniory především z důvodu snadné dostupnosti z domova a neustále se zvyšující počítačové gramotnosti (Janiš, Skopalová, 2016).

4.5 Virtuální univerzita třetího věku (VU3V)

V rámci Asociace univerzit třetího věku byl spuštěn projekt Virtuální univerzity třetího věku, díky kterému se vzdělání pro seniory stalo dostupné i v regionech, ve kterých nebyla možnost univerzitního vzdělávání. Mohlo tak vzniknout zájmové vzdělávání pod názvem Univerzita třetího věku osobám vyššího věku, které se nemohou účastnit výuky v univerzitních městech. Kurzy na U3V jsou vytvářeny v návaznosti na některé akreditované studijní programy dané vysoké školy (Adamec et al., 2011).

Studenti na VU3V se mohou účastnit studia za předpokladu splnění následujících podmínek, a sice posluchač musí být občanem České republiky v důchodovém věku a uhradit studijní poplatek (E-senior, © 2020).

Přednášky na VU3V probíhají prostřednictvím internetu, a tak jsou ideální formou studia určeného seniorům, kteří mají zkušenosti s prací na počítači. Výuka se odehrává v regionálních konzultačních střediskách, která se obvykle nachází na pobočkách vysokých škol, informačních a kulturních střediskách či místních knihovnách (Adamec et al., 2011).

Kurzy obvykle obsahují 6 video-přednášek, jsou jednosemestrální, a pokud posluchač splní všechny potřebné povinnosti, následuje ukončení studia ve formě promoce a senior obdrží osvědčení o absolutoriu VU3V (E-senior, © 2020).

4.5.1 Informační a komunikační technologie

Dle názoru Čeledové et al. (2016) bývají informační a komunikační technologie velice často spojovány pouze s mladými lidmi, ovšem svět informačních a komunikačních technologií se postupně dostává do seniorské populace a může život ve stáří významně proměnit po stránce vzdělávání a sociálního začleňování. Stejná autorka uvádí, že komunikace pomocí mobilního telefonu a emailu je pro seniory často jednou z každodenních činností, díky kterým si mohou udržet kontakt se svými přáteli a rodinou (Čeledová et al., 2016).

Seifertová et al., (2013) používá označení informační a komunikační technologie pro elektronická, telekomunikační a počítačová zařízení a téměř všechny technologie, které jsou potřebné pro komunikaci a přenos informací.

Bartošová shledává internet výborným, rychlým a téměř vždy dostupným pomocníkem, při hledání odpovědí na jakékoliv otázky, včetně otázek týkajících se zdraví, zároveň však poukazuje na obrovské množství informací, které se senior může dozvědět a mnoho z nich nemusí být vždy pravdivé (Bartošová in Andrysek et al., 2011). Tato autorka rozděluje informace týkající se zdraví a nemoci, které lze na internetu nalézt do tří typů dle kvality informací. Jako první typ uvádí odborné weby, které píše lékaři, zdravotníci a odborníci z jakékoliv praxe, jako další typ uvádí web neziskových organizací a weby, které se věnují určitému zdravotnímu problému. Jako poslední typ uvádí weby osobní, vedené pacientem, kde však upozorňuje na jedinečnost každého případu a doporučuje se vždy obrátit na lékaře, který se danou problematikou zabývá, a s ním prodiskutovat možnosti léčby (Bartošová in Andrysek et al., 2011).

Moderní technologie, komunikace prostřednictvím ICT, poslech hudby, zasílání elektronické pošty a mnoho dalších aktivit bylo přeneseno z reálného světa do kyberprostoru. Tyto virtuální aktivity jsou mnohem jednodušší pro mladou generaci, která v období rozmachu ICT vyrůstala a osvojila si tak virtuální aktivity velice rychle na rozdíl od střední a starší generace (Sak, Kolesárová, 2012). Stejní autoři mají za to, že nové moderní technologie, především ICT, přináší do moderního světa nové možnosti a tím dochází k utváření nového životního stylu. Následkem je vytvoření nové mladé generace spíše technologické oproti generacím minulým, které se držely především tradičních aktivit a byly ovlivňovány společenskými událostmi a sociálními podmínkami (Sak, Kolesárová, 2012).

Čeledová et al. (2016) uvádí, že život ve stáří je proměňován pomocí ICT, a to včetně vzdělávání, soběstačnosti a sociálního začleňování. ICT pomáhají seniorům udržovat jejich kontakt s rodinou, přáteli, pomáhají v rámci sociálního začlenění, a také pozitivně přispívají k překonání jejich osamocení (Čeledová et al., 2016).

5 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

5.1 Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem této bakalářské práce je zmapovat motivaci seniorů ke vzdělávání na univerzitách třetího věku.

5.2 Hlavní výzkumná otázka

Hlavní výzkumná otázka, byla zvolena vzhledem k cíli bakalářské práce. ***Jaký přínos má pro seniory vzdělávání na univerzitě třetího věku?***

Výzkumné otázky mohou být v průběhu výzkumu, sběru a analýzy dat doplněny, případně modifikovány, avšak je nutné, aby byl základní cíl výzkumu určen předem (Hendl, 2006).

5.3 Dílčí výzkumné otázky

Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky byly stanoveny dílčí výzkumné otázky:

DVO1 Jaké jsou důvody ke studiu na U3V?

DVO2 Jakou roli hrají sociální kontakty u seniorů studujících U3V?

DVO3 Jakým způsobem ovlivňuje studium na U3V seniory v souvislosti s vitalitou?

DVO4 Jaký je po zhodnocení přínos studia U3V?

5.4 Operacionalizace pojmů

Formulace operacionalizovaných definic pojmů, je důležitou součástí každého výzkumu, jelikož díky ní může dojít ke správnému uchopení jednotlivých pojmů, se kterými je ve výzkumu pracováno (Chrátka, 2016).

Aktivní stárnutí = je slovní spojení často spojované v souvislosti se zapojováním seniorů na trhu práce a s celoživotním vzděláváním. Neodkazuje pouze k aktivitě fyzické, ale především na možnosti podílení se na společenském dění ve všech fázích života (Hasmanová Marhánková, 2013).

Senior = jedná se o označení člověka, v období přechodu ze střední do starší generace. Jedná se o věk mezi 60. a 70. rokem (Sak, Kolesárová, 2012).

Stáří = je životním obdobím, ve kterém dochází k uzavření poslední vývojové etapy v životě člověka a prolínání se sociálních aspektů s biologickými (Čeledová et al., 2016).

Generace = sociální skupina jako subjekt sociálního života, která se utváří z biologické základny populačních ročníků (Rabušicová et al., 2012).

Vitalita = vnitřní energie člověka, na které se podílí zdravá výživa, dostatečný pohyb a zdravá mysl (Plamínek, 2015).

Sociální interakce = vzájemné působení minimálně dvou lidí a více, ke kterému dochází při osobním kontaktu s ostatními lidmi (Čeledová et al., 2016).

Solidarita = soudružnost lidí se společnými zájmy ve společnosti (Tomeš, 2018).

Motivace = konkrétní úloha vykonávaná pod vlivem podnětů vnějších nebo pod vlivem pohnutek vnitřních (Plamínek, 2014).

Vzdělávání = situace, při níž dochází k edukačnímu procesu, tedy dochází k učení a vyučování, záměrnému výcviku či instruktáži (Špatenková, Smékalová, 2015).

Mezigenerační učení = proces vzájemného předávání znalostí, dovedností, postojů a hodnot mezi generacemi (Rabušicová et al., 2012).

Tabulka č. 1 – Časový harmonogram bakalářské práce

Příprava	Volba výzkumného tématu, určení hlavního cíle bakalářské práce, stanovení hlavní výzkumné otázky a dílčích výzkumných otázek	Listopad 2019
Plán výzkumu	Zvolení metod sběru dat a určení hrubého časového průběhu výzkumu a sestavení plánu výzkumu	Prosinec 2019
Studium	Studium odborné literatury a sběr dalších informací k dané problematice	Prosinec 2019 Březen 2020
Průběh	Sepsání teoretické části bakalářské práce na základě odborné literatury	Duben 2020 Květen 2020
Provedení studie	Provedení předvýzkumu	Červen 2020

Průběh	Provedení výzkumu: vedení rozhovorů, sběr a následná analýza dat	Červen 2020
		Červenec 2020
Průběh	Doplnění teoretické části	Červenec 2020
Vyhodnocení studie	Stanovení výsledků a vyhodnocení dílčích výzkumných otázek	Červenec 2020
Vyhodnocení	Stanovení závěru bakalářské práce, finální úpravy bakalářské práce	Srpen 2020

Zdroj: vlastní zpracování

6 METODIKA VÝZKUMU

Ve druhé části této bakalářské části byl zvolen kvalitativní výzkum, jelikož byl shledán nejvhodnějším pro zjištění cíle této bakalářské práce.

6.1 Popis výzkumného nástroje

Hendl (2006) uvádí, že cílem výzkumu jako takového je nalézání odpovědí na otázky, které vznikají v nejrůznějších oblastech a nejedná se pouze o technické a přírodní vědy, ale také vědy sociální, které si kladou za cíl nalézt odpovědi na otázky, týkající se problémů způsobených životním stylem konzumní společnosti. Tento autor výzkum popisuje jako proces, při kterém dochází k vytváření nových poznatků. *Jedná se o systematickou a pečlivě naplánovanou činnost, která je vedena snahou zodpovědět kladené výzkumné otázky a přispět k rozvoji daného oboru* (Hendl, 2006, s. 28).

Strategie a metody výzkumu se liší dle daných oblastí vědy, obsahují však velké množství společných kroků, mezi které patří identifikace daného tématu, formulace účelu výzkumu a určení hypotéz, případně výzkumných otázek (Hendl, 2006). Ve výzkumu této bakalářské práce byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie. Mezi některými metodology panuje názor, že kvalitativní výzkum by měl být pouhým doplňkem kvantitativního výzkumu, který je tradiční, jiní naopak kvalitativní výzkumnou strategii upřednostňují (Hendl, 2006). Chrástka (2016) má za to, že často bývá nejvhodnější kombinace obou přístupů, jelikož jak kvalitativní výzkum, tak kvantitativní výzkum, mají svá pozitiva i negativa, a proto nelze zvolit pouze jeden typ výzkumu jako univerzálně použitelný (Chrástka, 2016). Hendl (2006) uvádí, že obecně uznávaný způsob vymezení správného provádění kvalitativního výzkumu neexistuje. V rámci kvalitativního výzkumu dochází k intenzivnímu kontaktu s terénem, jedincem či skupinou jedinců v situacích, které odráží každodenní život jedinců či společností. Výzkumník aktivně vyhledává a následně analyzuje jakékoliv informace, které by mohly být přínosné v rámci výzkumných otázek a dochází k vytvoření deduktivních a induktivních závěrů (Hendl, 2006). Hlavním cílem kvalitativní výzkumné strategie je zjištění zájmů, hodnot a motivace účastníků. Mezi hlavní výhody kvalitativní výzkumné strategie tak patří získání hloubkového popisu konkrétních případů (Hendl, 2006).

Pro výzkum v této bakalářské práci, byla zvolena metoda dotazování a technika polostrukturovaného rozhovoru, která se vyznačuje definovaným účelem a přesně danou

osnovou. Proces získávání informací je tak velice pružný (Hendl, 2006). Chrástka (2016) spatřuje hlavní výhodu rozhovoru v navázání osobního kontaktu mezi výzkumníkem a respondentem, při němž může docházet k hlubšímu proniknutí do motivů respondentů. Vytvoření přátelského vztahu a příjemné otevřené atmosféry patří mezi schopnosti výzkumníka, které vedou k úspěšnému průběhu rozhovoru (Chrástka, 2016). Podobný názor uvádí také Hendl (2006), který se domnívá, že pocit oboustranné rovnocenné komunikace mezi tazatelem a respondentem je známkou vhodně vedeného rozhovoru.

Získaná data byla následně roztríděna dle podobných znaků do skupin a zpracována tak metodou vytváření trsů. Metoda vytváření trsů je charakterizována jako vznik určitých kategorií, ve kterých jsou řazeny informace dle společných znaků (Miovský, 2006).

6.2 Charakteristika a výběr výběrového souboru

Výběrový soubor je důležitým pojmem, pod nímž se rozumí konkrétní část prvků zvolená ze základního souboru a jež tento základní soubor zastupuje (Chrástka, 2016).

Výběrový soubor je homogenizovaný a je tvořen seniory navštěvujícími univerzitu třetího věku v Jihočeském kraji. Bylo osloveno 15 komunikačních partnerů, z nichž byli vybráni ti, kteří splňovali veškeré požadavky potřebné k výzkumu. Jedná se tedy o komunikační partnery, kteří se pohybují ve věkovém rozmezí 60 – 70 let, navštěvují univerzitu třetího věku v Jihočeském kraji, jsou ochotni poskytnout informace potřebné k výzkumu a souhlasí s jejich použitím v této práci. Ke konečnému výzkumu bylo vybráno celkem 5 komunikačních partnerů, kteří splňovali veškeré potřebné požadavky, z důvodu ochrany osobních údajů GDPR budou dále označováni pouze jako informant č. 1, č. 2, č. 3, č. 4 a č. 5.

Kvóty pro výběr výběrového souboru:

- dosažení věku v rozmezí 60 – 70 let
- senior navštěvující univerzitu třetího věku v Jihočeském kraji
- ochota a souhlas s použitím informací potřebných k výzkumu

Výběr komunikačních partnerů byl určován vysokou mírou randomizace výběru seniorů. Základním kritériem bylo místo bydliště (přesněji kraj). Všichni senioři byli mobilní.

6.3 Způsob zpracování dat

Zvolenou metodou výběru pro stanovení výběrového souboru je záměrný výběr, který je nenáhodný, a jehož cílem bylo zvolit respondenty s předem definovaným záměrem. Chrástka (2016) uvádí, že záměrný výběr se odlišuje od ostatních druhů výběrů, jelikož o výběru vzorků rozhoduje výzkumník samotný. Záměrný výběr může být realizován anketním výběrem, výběrem průměrných jednotek či kvótním výběrem (Chrástka, 2016). V této bakalářské práci byl zvolen kvótní výběr jako technika záměrného výběru. Jako technika sběru dat byl zvolen polostrukturovaný rozhovor. Získaná data jsou zpracována dle podobností a následně zařazena do skupin metodou vytváření trsů.

V průběhu kvalitativního výzkumu probíhá sběr i analýza dat současně a dle výsledků může výzkumník tento proces znovu opakovat a své závěry přezkoumávat (Hendl, 2006).

Chrástka (2016) uvádí jako techniky sběru dat v kvalitativním výzkumu pozorování, rozbor textů a dokumentů, videozáznamy a jako poslední interview, u kterého vidí jako výhodu porozumění skutečnosti (Chrástka, 2016).

Kvalitativní analýza je uměním zpracovat data smysluplným a užitečným způsobem a nalézt odpověď na položenou výzkumnou otázku (Hendl, 2006, s. 223).

6.4 Předvýzkum

Pro splnění hlavních principů výzkumu, tedy validity a reliability, bylo nezbytné před výzkumem samotným, provedení předvýzkumu. Tento předvýzkum byl proveden z důvodu odhalení případných problémů či zjištění nedostatků, které by mohly nastat v následujících fázích výzkumu. Dalšími důvody k provedení předvýzkumu bylo zmapování časové náročnosti rozhovoru, prověření srozumitelnosti kladených otázek a dobře zvolené umístění diktafonu.

Pro prvotní rozhovor v rámci předvýzkumu byl zvolen komunikační partner, který splňoval všechna kritéria potřebná k výzkumu, tedy dosáhl věku 60 – 70 let, byl seniorem navštěvujícím univerzitu třetího věku, byl ochotný a poskytl souhlas s použitím informací potřebných k výzkumu. Informace získané během tohoto rozhovoru v rámci předvýzkumu nebyly použity v samotném výzkumu.

7 VÝSLEDKY VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

7.1 Identifikace komunikačních partnerů

Na začátku každého rozhovoru byly kladeny základní otázky, jež byly nezbytné k základní identifikaci komunikačních partnerů. Jednalo se o otázky ohledně věku informantů, pohlaví, maximálního dosaženého vzdělání, studia U3V a souhlasu a ochoty s použitím informací, které budou potřebné k výzkumu. Těmito otázkami byla potvrzena všechna potřebná kritéria v rámci kvótního výběru, tedy první kritérium věkové – *dosažení věku v rozmezí 60 – 70 let*, druhé kritérium teritoriální – *senior navštěvující U3V v Jihočeském kraji*, a také poslední třetí kritérium souhlasu – *ochota a souhlas s použitím informací potřebných k výzkumu*.

Osobní data komunikačních partnerů jsou zpracována v tabulce č. 2 *Osobní data komunikačních partnerů*. Komunikační partneři jsou z důvodu ochrany osobních údajů GDPR dále označováni pouze jako komunikační partner č. 1, č. 2, č. 3, č. 4 a č. 5.

Tabulka č. 2 *Osobní data komunikačních partnerů*

Osobní data komunikačních partnerů	Informant č.1	Informant č.2	Informant č.3	Informant č.4	Informant č.5
Věk	64 let	66 let	64 let	70 let	61 let
Pohlaví	Žena	Žena	Žena	Žena	Žena
Maximální dosažené vzdělání	Středoškolské s maturitou	Středoškolské s výučním listem	Středoškolské s výučním listem	Základní	Středoškolské s maturitou
Studium	U3V	U3V	U3V	U3V	U3V
Souhlas k výzkumu	Ano	Ano	Ano	Ano	Ano

Zdroj: vlastní zpracování na základě provedeného zkoumání

7.2 Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 1

Dílčí výzkumná otázka č. 1: Jaké jsou důvody ke studiu na U3V?

V rámci této dílčí výzkumné otázky se zjišťovaly hlavní důvody vedoucí seniory k přihlášení se ke studiu na U3V. Dále bylo důležité zjistit, jak se dozvěděli o možnostech vzdělávání se na U3V, co je ke vzdělávání formou U3V lákalo a co je přimělo k přihlášení se ke studiu. Zároveň bylo také důležité zjištění důvodů, které by mohly u jejich vrstevníků vést k nenavštěvování U3V. Zajímalo mne také, zda spatřují důležitost v používání ICT v dnešní moderní době, jak v rámci studia, tak v osobním životě každého člověka a zda docházelo ve větší míře k využívání ICT právě v rámci studia.

Rozhovory probíhaly v příjemné atmosféře a žádný z komunikačních partnerů neměl se zodpovídáním otázek větší problémy. Byla použita pouze jedna doplňující otázka z důvodu upřesnění hlavní otázky. Všichni komunikační partneři dokázali popsat, jaké důvody je ke studiu vedly, od koho se o této formě studia dozvěděli a co je na vzdělávání na U3V lákalo - „*Rozvíjení osobnosti a učení se nových věcí*“. Všichni také snadno dokázali uvést důvody, které by dle jejich názoru mohly vést k nenavštěvování studia - „*Lenivost, pohodlnost a nezájem o učení se novým věcem*“. Všichni komunikační partneři se shodli na důležitosti používání ICT, většina seniorů také uvedla, že ICT používají ve stejné míře jako před studiem.

Tabulka č. 3 Důvody vedoucí ke studiu U3V

Komunikační partneři	Získání informací o studiu U3V	Uvedení důvodů k o přihlášení se ke studiu	Uvedení důvodů k nenavštěvování studia	Využití a nezbytnost ICT
Komunikační partner č. 1	Přátelé, Sousedé	Dostačující popis	Dostačující popis, Stručný	Ano
Komunikační partner č. 2	Rodina	Dostačující popis, Stručný	Dostačující popis	Ano
Komunikační partner č. 3	Přátelé	Dostačující popis, Stručný	Obsáhlý popis	Ano

Komunikační partner č. 4	Přátelé	Obsáhlý popis	Dostačující popis	Ano
Komunikační partner č. 5	Přátelé	Dostačující popis, Stručný	Dostačující popis, Stručný	Ne

Zdroj: vlastní zpracování na základě provedeného zkoumání

Z výsledků dat získaných z dílčí výzkumné otázky č. 1, vyplynulo těchto **5 trsů**:

Získání informací o studiu: senioři nejčastěji získávají informaci o možnostech studia od svých přátel.

Schopnost uvedení důvodů pro studium: senioři jsou schopni uvést několik důvodů vedoucích k navštěvování studia U3V, patří mezi ně: rozvoj osobnosti, získání nových znalostí a dovedností.

Schopnost uvedení důvodů proti studiu: senioři jsou schopni uvést alespoň jeden důvod k nenavštěvování U3V, patří mezi ně: lenivost a neochota učení se novým věcem.

Nezbytnost využití ICT: senioři spatřují důležitost v používání ICT.

Četnost využívání ICT: senioři ICT využívají ve stejné míře jako před studiem U3V.

7.2.1 Výsledky dílčí výzkumné otázky č. 1

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjištění důvodů, které seniory vedou ke studiu na U3V. Z výzkumu vyplývá, že se senioři dozvídají o možnostech studia od lidí, ze svého nejbližšího okolí svých přátel, rodiny, dále z internetových stránek a reklam. Na studiu na U3V je nejvíce láká možnost učení se novým věcem. Senioři mají mnoho důvodů, které je vedou ke studiu na U3V, patří mezi ně rozvoj osobnosti, získávání nových informací, nabytí nových, případně prohloubení již získaných znalostí a dovedností. Díky studiu na U3V se senioři učí práci s ICT a využívají je poté i v osobním životě k hledání informací, čtení zpráv, sledování přednášek a dokumentů. Nejčastěji používanými ICT jsou počítač, notebook a mobilní telefon. Z výzkumu také vyplývá, že důvody, které vedou k nenavštěvování U3V, jsou pohodlnost, lenivost a neochota učít se novým věcem.

7.3 Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 2

Dílčí výzkumná otázka č. 2: *Jakou roli hrají sociální kontakty u seniorů studujících U3V?*

V rámci této dílčí výzkumné otázky byla zjišťována důležitost sociálních kontaktů v životě seniorů. Jakým způsobem je pro seniory v jejich životě potřebný osobní kontakt s ostatními lidmi, zda spatřují pozitivní či negativní stránku v navazování osobních kontaktů s ostatními studenty v rámci vzdělávacích aktivit. V rámci této dílčí výzkumné otázky bylo také velmi důležité získání informací ohledně možnosti navázání nových přátelství v rámci studia U3V, jakým způsobem jsou pro seniory přátelé důležití a zda společně provozují volnočasové aktivity i mimo studium.

S odpovídáním na otázky většina komunikačních partnerů neměla žádné problémy, bylo však využito dvou doplňujících otázek. Všichni komunikační partneři měli popsat, co pro ně osobní kontakt s ostatními lidmi znamená - „*Možnost konverzace, předávání si zkušeností a společné trávení volného času*“. Komunikační partneři spatřují pouze pozitiva, která přináší osobní kontakt s ostatními studenty, negativa nevedl žádný z komunikačních partnerů. Co se týká navázání nových přátelství v rámci studia U3V se všichni komunikační partneři shodli - „*Díky studiu jsem si našla mnoho nových přátel*“. Většina také uvedla, že se s přáteli z U3V často setkávají i mimo univerzitní budovu, tráví společně volný čas, cestují, jezdí na výlety.

Tabulka č. 4 Role sociálních kontaktů

Komunikační partneři	Důležitost osobního kontaktu	Schopnost navázání nových sociálních kontaktů	Důležitost nových sociálních kontaktů	Volnočasové aktivity
Komunikační partner č. 1	Ano, důvody uvedeny	Ano, mnoho kontaktů	Ano, důvody uvedeny	Uvedeny
Komunikační partner č. 2	Ano, důvody uvedeny	Ano, několik kontaktů	Ano, důvody uvedeny	Uvedeny
Komunikační partner č. 3	Ano, důvody uvedeny	Ano, mnoho kontaktů	Ano, důvody uvedeny	Uvedeny

Komunikační partner č. 4	Ano, důvody uvedeny	Ano, mnoho kontaktů	Ano, důvod uveden	Uvedeny
Komunikační partner č. 5	Spíše ano, důvody uvedeny	Ano, několik kontaktů	Spíše ano, bez uvedení důvodu	Uvedeny

Zdroj: vlastní zpracování na základě provedeného zkoumání

Z výsledků dat získaných z dílčí výzkumné otázky č. 2, vyplynuly tyto **3 trsy**:

Potřeba osobního kontaktu: senioři spatřují osobní kontakt jako potřebný a důležitý a jsou schopni uvést důvody.

Schopnost navazování sociálních kontaktů: senioři vytvářejí nová přátelství v rámci studia U3V, která jsou pro ně následně důležitá.

Četnost trávení volného času: senioři s novými přáteli často tráví svůj volný čas i mimo univerzitní budovu, naplní tohoto času je cestování, turistika, procházky aj.

7.3.1 Výsledky dílčí výzkumné otázky č. 2

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjištění role, jakou hrají sociální kontakty u seniorů studujících na U3V. Z výzkumů vyplývá, že sociální kontakt s ostatními lidmi je pro seniory velice důležitý. V kontaktu s ostatními studenty spatřují pouze pozitiva, a to v předávání si životních zkušeností a ve společném trávení volného času. Každý senior si díky studiu na U3V našel nové přátele, kteří jsou pro něj důležití, jelikož se díky nim necítí osamělý, mohou si předávat životní zkušenosti a motivovat se ve studiu i osobním životě. Při výzkumu bylo dále zjištěno, že společně tráví svůj volný čas i mimo univerzitní budovu. Naplní volného času jsou různé aktivity, cestování, turistika, jízda na kole, návštěvy kulturních památek a divadla.

7.4 Vyhodnocení dílčí otázky č. 3

Dílčí výzkumná otázka č. 3: *Jakým způsobem ovlivňuje studium na U3V seniory v souvislosti s vitalitou?*

V rámci této dílčí výzkumné otázky bylo úkolem zjistit, jak jsou senioři během studia U3V ovlivněni v souvislosti s vitalitou. Zda a jakým způsobem studium U3V ovlivňuje

seniory po stránce psychické a fyzické. Důležité bylo též zjištění, zda došlo k určitým změnám v životním stylu seniorů.

S odpovídáním na kladené otázky neměl žádný z komunikačních partnerů problém, proto nebylo užito žádné doplňující otázky. Komunikační partneři dokázali shodně popsat, jakým způsobem jsou ovlivňováni studiem na U3V jak po stránce psychické, tak po stránce fyzické - „*Po stránce psychické se cítím rozhodně dobře, když poznám něco nového, posiluje mi to paměť a dělá mi radost, když se mi něco povede*“. „*Stránka fyzická souvisí s tou psychickou, člověk se musí neustále hýbat, to je hodně důležitý pro kondici, je super, když člověk dělá, co ho baví*“. Všichni komunikační partneři se shodli na tom, že se jejich životní styl od té doby, co začali studovat, nějakým způsobem změnil. „*Mám teď víc času v důchodu, tak se věnuji tomu, co jsem měla ráda, a taky s partou ze školy cestujeme a chodíme na výlety*.“ Pozitivní stránku studia U3V spatřují komunikační partneři v posilování paměti, v nabytí nových vědomostí, motivaci ve zdravém životním stylu a podpoře při učení se novým věcem. Negativní stránku žádný z komunikačních partnerů neuvědl.

Tabulka č. 5 Ovlivnění seniorů studiem U3V v souvislosti s vitalitou

Komunikační partneři	Popis ovlivnění stránky psychické	Popis ovlivnění stránky fyzické	Změny v rámci životního stylu	Studium na U3V Pozitivum/negativum
Komunikační partner č. 1	Podrobný	Podrobný	Ano	Pouze pozitivum
Komunikační partner č. 2	Základní	Podrobný	Ano	Pouze pozitivum
Komunikační partner č. 3	Základní	Základní	Ano	Pouze pozitivum
Komunikační partner č. 4	Podrobný	Podrobný	Spíše ano	Pouze pozitivum

Komunikační partner č. 5	Základní	Základní	Spíše ne	Pouze pozitivum
--------------------------	----------	----------	----------	-----------------

Zdroj: vlastní zpracování na základě provedeného zkoumání

Z výsledků dat získaných z dílčí výzkumné otázky č. 3, vyllynuly těchto 5 trsů:

Popis vlivu studia po psychické stránce: senioři na sobě spatřují vliv studia U3V, a to především v pozitivních pocitech, posilování paměti a zvýšení sebevědomí.

Popis vlivu studia po fyzické stránce: senioři spatřují vliv studia U3V, a to především ve zvýšení četnosti pohybu, absolvování výletů.

Změna životního stylu: u seniorů dochází ke změně životního stylu, jelikož se buď věnují více aktivitám předchozím, nebo začínají s úplně novými volnočasovými aktivitami.

Pozitivum studia U3V: senioři nacházejí několik pozitivních stránek studia, patří mezi ně osobní rozvoj a získání nových informací.

Neuvedení negativ studia U3V: senioři neshledávají na studiu žádné negativní stránky.

7.4.1 Výsledky dílčí výzkumné otázky č. 3

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjištění, jakým způsobem jsou senioři ovlivňováni studiem na U3V v souvislosti s vitalitou. Z výzkumu vyplývá, že studium na U3V ovlivňuje seniory po stránce psychické i po stránce fyzické. Po stránce psychické se díky studiu senioři cítí veseleji, sebevědoměji, mají radost, když se jim něco podaří, cítí nadšení, když se něco nového naučí, posilují paměť a cítí se dobře, jelikož jsou součástí skupiny. Po stránce fyzické dochází ve volném čase seniorů díky studiu na U3V ke zvýšení pohybu i aktivit obecně. V rámci zdravotních možností se ve volném čase v důchodu více věnují aktivitám, na které dříve neměli tolik času nebo je nedělali vůbec. Cestují, cvičí, plavou, jezdí na kole, chodí na výlety a pracují na zahrádkách. Z výzkumu vyllynulo, že pozitivní stránkou studia na U3V je podpora v učení, nabytí nových znalostí a vědomostí, posilování paměti a motivace ke zdravému životnímu stylu.

7.5 Vyhodnocení dílčí výzkumné otázky č. 4

Dílčí výzkumná otázka č. 4: *Jaký je po zhodnocení přínos studia U3V?*

Úkolem této dílčí výzkumné otázky bylo zmapování hlavních přínosů studia U3V. Zjištění dalších aktivit pojících se ke studiu, kterým se senioři věnují ve volném čase, či míst, které mohli v rámci studia navštívit. Dále bylo důležité postihnout, co bylo pro seniory v průběhu studia největším přínosem, zda je studium na U3V přivedlo na myšlenku navštívit i jiné formy studia a jaké další vzdělávací aktivity navštěvují. Další zajímavostí bylo, co by senior studující na U3V v rámci doporučení uvedl jako reklamu na toto studium.

S odpovídáním na kladené otázky neměl žádný z komunikačních partnerů větší problémy. Byla použita jedna doplňující otázka k získání přesnějších odpovědí. Komunikační partneři dokázali shodně popsat několik aktivit pojících se ke studiu na U3V. „*Absolvovala jsem několik výletů po památkách a místech, o kterých jsme se učili.*“ Téměř všichni uvedli, že měli možnost navštívit v rámci studia různá místa a výlety pro ně byly velice zajímavé a poučné, podívali se na mnoho míst, včetně takových míst, na která by se sami nepodívali.

Důležitým zjištěním v rámci rozhovorů bylo především uvedení největšího přínosu v průběhu studia na U3V. Každý komunikační partner uvedl několik přínosů, avšak všichni shodně uvedli rozvoj osobnosti. „*Tak největším přínosem pro mne bylo získání nových znalostí, rozvoj osobnosti, našla jsem si milé přátele a navštívili jsme s partou nová místa*“. Každý komunikační partner dokázal uvést, co by jako reklamu řekl svému známému, a to vždy v pozitivním slova smyslu. Všichni také uvedli další formy studia, které již navštěvují, nejčastěji se jednalo o seniorské kluby. Zároveň také shodně uvedli, že kromě vzdělávacích aktivit pěstují ve svém volném čase ještě jiné koníčky. „*Protože mám ráda cestování, často koukám na cestopisy v televizi, a když je to nějaké zajímavé místo blízko, jedeme se tam pak se sestrou podívat.*“

Tabulka č. 6 Přínos studia po zhodnocení

Komunikační partneři	Výčet aktivit pojících se ke studiu	Doporučení studia	Hlavní přínosy studia	Jiné formy studia
----------------------	-------------------------------------	-------------------	-----------------------	-------------------

Komunikační partner č. 1	Základní popis	Určitě ano	Mnoho uvedených přínosů	Ano Více klubů pro seniory
Komunikační partner č. 2	Základní popis	Určitě ano	Přínos uveden	Ano Klub seniorů
Komunikační partner č. 3	Základní popis	Určitě ano	Mnoho uvedených přínosů	Ano Více klubů pro seniory
Komunikační partner č. 4	Základní popis	Určitě ano	Mnoho uvedených přínosů	Ano Klub seniorů
Komunikační partner č. 5	Základní popis	Spíše ano	Přínos uveden	Ne

Zdroj: vlastní zpracování na základě provedeného zkoumání

Z výsledků dat získaných z dílčí výzkumné otázky č. 4, vyplynuly tyto **4 trsy**:

Existence aktivit pojících se ke studiu: senioři jsou schopni uvést další aktivity pojící se ke studiu, jako jsou cestování, výlety po kulturních památkách a jiných institucích.

Pozitivní doporučení: senioři by doporučili studium U3V.

Schopnost uvedení přínosů studia U3V: senioři jsou schopni uvést více než jeden hlavní přínos studia, a to získání nových znalostí a dovedností, osobní rozvoj, získání nových přátel, možnosti poznání nových míst v rámci výletů pořádaných univerzitou.

Návštěva jiných forem studia: senioři navštěvují i další formy studia kromě U3V, nejčastěji seniorské kluby.

7.5.1 Výsledky dílčí výzkumné otázky č. 4

Cílem této dílčí výzkumné otázky bylo zjistit přínos studia na U3V. Z výzkumu vyplynulo, že senioři nachází přínosy pozitivní, mezi které patří rozvíjení osobnosti, získání nových znalostí, seznámení se s novými lidmi, se kterými společně cestují a

absolvují výlety v rámci studia U3V. Bylo zjištěno, že vzdělávání má mnoho dalších přínosů nežli pouze získání nových informací. Mezi další přínosy patří práce na osobním rozvoji seniorů, pěstování nových koníčků ve volném čase seniorů, návštěva nových míst v rámci studia. Z výzkumu také vyplynulo, že senioři mají rádi vzdělávací aktivity, a navštěvují proto i jiné formy studia, nejčastěji se jedná o seniorské kluby a místa, kde mohou aktivně trávit svůj volný čas.

8 DISKUSE

Seniorský věk představuje období v životě člověka, které by mělo být naplněno jakoukoliv aktivitou, ať už se jedná o celoživotní vzdělávání, nové zájmy, sportovní aktivity, či stále trvající pobyt na trhu práce. Pomocí aktivního stárnutí mohou jednotlivci ovlivnit svůj životní styl a podmínky svého stárnutí (Hasmanová Marhánková, 2013). Problematika týkající se propojení oblastí aktivního stárnutí a vzdělávání seniorů, mě vždy zajímala. Chtěla jsem nahlédnout do možností a forem seniorského vzdělávání, které seniory vedou k aktivnímu životu. Proto jsem si toto téma bakalářské práce také zvolila a očekávala, že se dozvím potřebné informace o motivech, jež vedou seniory ke vzdělávání na univerzitě třetího věku.

Shledávám jako důležité zmínit formy vzdělávání, které jsou seniory obzvláště oblíbené. Mezi nejčastěji navštěvované univerzitní formy studia patří univerzita třetího věku a virtuální univerzita třetího věku. Mezi další instituce zajišťující vzdělávací aktivity seniorů patří akademie třetího věku, seniorská centra a kluby pro seniory. Z výzkumu vyplynulo, že senioři rádi navštěvují univerzity třetího věku. Potvrzují, tak názor Čeledové et al., (2016), která uvádí jako nejoblíbenější formu vzdělávání seniorů právě studium univerzit třetího věku, které je organizované vysokými školami formou studia bez ambicí profesního uplatnění. Jako další nejčastější formu studia byly během výzkumu označeny seniorské kluby, jelikož zde se senioři mohou na činnosti a plánování aktivit sami podílet. To potvrzuje názor Špaténkové (2015), dle které záleží na tom, jakým způsobem jsou seniorům dané programy přizpůsobeny.

Cílem této bakalářské práce bylo zmapovat motivaci seniorů ke vzdělávání na univerzitách třetího věku. Během realizovaného výzkumu bylo zjištěno, že existuje několik důvodů, které seniory vedou ke studiu univerzity třetího věku. Vzhledem k cíli práce byla zvolena hlavní výzkumná otázka: *Jaký přínos má pro seniory vzdělávání na univerzitě třetího věku?* Odpověď na tuto výzkumnou otázku je následující: Mezi největší přínos seniorského vzdělávání na univerzitě třetího věku patří získávání nových informací, práce na osobním rozvoji, posilování paměti, nabytí nových či prohloubení již nabytých znalostí a dovedností, podpora v učení se novým věcem, získání nových sociálních kontaktů, cestování a výlety pořádané v rámci studia, pozitivní ovlivnění seniorů v souvislosti s vitalitou a motivace k novým zájmům vedoucím ke zdravému životnímu stylu.

V rámci výzkumu byly komunikačním partnerům pro upřesnění hlavní výzkumné otázky, kladeny čtyři dílčí výzkumné otázky, které společně s doplňujícími otázkami tvořily scénář pro rozhovor. Jednotlivé výsledky dílčích otázek byly dále interpretovány. Otázky se týkaly důvodů vedoucích ke studiu na univerzitě třetího věku, role sociálních kontaktů u seniorů, způsobu ovlivnění seniorů v souvislosti s vitalitou a také zhodnocení celkového přínosu studia univerzity třetího věku.

V rámci první dílčí výzkumné otázky z výzkumu vyplynulo, že nejčastěji se senioři dozívají o studiu od lidí ze svého blízkého okolí. Dále bylo potvrzeno, že pro studium mají mnoho důvodů, mezi něž patří rozvoj osobnosti, získání nových vědomostí a zlepšení již nabytých znalostí a dovedností. Toto souhlasí s tvrzením Ondrákové et al., (2013) dle které jsou seberealizace, rozvoj osobnosti a získání nových znalostí hlavními úkoly univerzity třetího věku. S tímto názorem souhlasí také Jirásek (2019), dle kterého je práce na osobním rozvoji velice důležitá a nezbytná v průběhu celého života. Mezi další důvody vedoucí seniory ke studiu, jež z výzkumu vyplynuly, patří práce s informačními a komunikačními technologiemi. Čeledová et al., (2016) uvádí, že život ve stáří je proměňován pomocí informačních a komunikačních technologií v oblasti vzdělávání, soběstačnosti a sociálního začleňování. Informační a komunikační technologie pomáhají seniorům udržovat kontakt s rodinou, přáteli, pomáhají jim v rámci sociálního začlenění, a také u nich pozitivně přispívají k překonání osamocení. Z výzkumu také vyplynulo, že senioři spatřují důležitost používání informačních a komunikačních technologií. Využívají je především ke komunikaci s rodinou, přáteli, k vyhledávání informací, sledování dokumentů a videí.

V rámci druhé dílčí výzkumné otázky z výzkumu vyplynulo, že sociální kontakty jsou pro seniory velice důležité, jak v jejich osobním životě, tak v rámci studia. Dle výzkumu také díky studiu na univerzitě třetího věku každý senior získá nové přátele, se kterými si mohou vzájemně předávat životní zkušenosti a motivovat se ve studiu i v osobním životě. Z výzkumu také vyplynulo, že společně s těmito kolegy následně tráví svůj volný čas i mimo univerzitu a věnují se různým koníčkům, jako je cestování, turistika, návštěva divadel a kulturních památek. To souhlasí s názorem Janiše a Skopalové (2016), dle kterých u seniorů často dochází ke změnám volnočasových aktivit. Stávající aktivity se rozšiřují, jelikož dochází k zesílení zájmu o danou aktivitu, nejčastěji se jedná o kontakt s přírodou, cestování po kulturních památkách či turistiku.

V rámci třetí dílčí výzkumné otázky z výzkumu vyplynulo, že studium na univerzitě třetího věku seniory ovlivňuje v souvislosti s vitalitou. Senioři se díky studiu cítí lépe po stránce psychické i fyzické, obě tyto stránky jsou vzájemně propojeny. Tento názor sdílí i Čeledová et al., (2016), podle které má aktivní život seniorů nezastupitelný vliv na zdravotní stav člověka a podílí se na jeho osobní spokojenosti. Senioři by měli mít dostatek informací o možnostech udržování svého zdraví a předcházení tak onemocněním typickým pro jejich věk. Dle Garneta et al., (2018) dospěje senior k rozhodnutí využít svůj volný čas k osobnímu růstu ve formě vzdělání až v době starobního důchodu. Z výzkumu dále vyplynulo, že se u seniorů od té doby, co se studiem začali, změnila náplň jejich volného času. To souhlasí s tvrzením Janiše a Skopalové (2016), dle kterých se volnočasové aktivity mohou úplně změnit, rozšířit či zůstat naprosto stejné jako byly předtím. Z výzkumu také vyplynulo, že senioři spatřují na univerzity třetího věku pouze pozitivní stránku, a to v posilování paměti a sebevědomí, motivaci ve zdravém životním stylu a v podpoře učení se novým věcem. Toto zjištění koresponduje s tvrzením Čeledové et al., (2016), dle které je podpora důvěry seniorů v jejich schopnosti a dovednosti v rámci jejich aktivizace velice potřebná.

Ze čtvrté dílčí výzkumné otázky vyplynulo, že vzdělávání má mnoho přínosů, mezi než patří získání nových informací, práce na osobním rozvoji, pěstování nových koníčků ve volném čase seniorů a návštěva nových míst v rámci studia. Během výzkumu bylo také zjištěno, že senioři mají rádi vzdělávací aktivity, a navštěvují proto i jiné formy studia, ve kterých mohou aktivně trávit svůj volný čas, což je v protikladu s výrokiem Vágnerové (2007), která uvádí, že ve stáří, již člověk nemá žádný zájem o cokoli nového.

Dle mého názoru jsou jakékoliv formy vzdělávání v seniorském věku velice důležité a potřebné. Ať už se jedná o vzdělávání univerzitní, a to v podobě U3V, či neuniverzitní, v podobě seniorských klubů, osobně se po zpracování této bakalářské práce ztotožňuji s názorem Čeledové et al., (2016), která uvádí, že je potřeba pracovat na realizaci nových programů, tedy zajištění služeb pro seniory a místní komunity. Senioři tak budou mít více možností, jak naplnit a efektivně využít svůj volný čas. Myslím si, že z důvodu prodlužující se délky života a stárnutí populace, které je momentálně ve světě velice diskutovaným tématem, bude seniorů stále více přibývat, a bude potřeba vytvářet nové možnosti, kde se lidé budou moci v období stáří realizovat, či pouze jen setkávat a trávit zde svůj volný čas.

9 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce zabývající se vzděláváním seniorů na univerzitě třetího věku jako formou aktivního stárnutí, byla rozdělena na dvě části, teoretickou a empirickou. V teoretické části jsem se věnovala tématům stáří a stárnutí, aktivnímu stárnutí, životnímu stylu seniorů, náplní volného času, volnočasovým aktivitám, sociálním a mezigeneračním kontaktům, vzdělávání seniorů a institucionálnímu zajištění vzdělávacích aktivit seniorů s větším zaměřením na AU3V a U3V. V průběhu této bakalářské práce jsem se pokoušela o naplnění cíle, kterým bylo zmapování motivace seniorů ke vzdělávání na univerzitách třetího věku. Vzhledem k cíli, byla zvolena hlavní výzkumná otázka: *Jaký přínos má pro seniory vzdělávání na univerzitě třetího věku?* Pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky byly vytvořeny čtyři dílčí výzkumné otázky a další doplňující otázky. Na základě zvoleného cíle jsem se rozhodla pro kvalitativní výzkumnou strategii z důvodu získání hloubkového popisu v dané problematice. Výzkum byl realizován pomocí metody dotazování a techniky polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovory byly vedeny s informanty tvořícími výběrový soubor stanovený metodou záměrného výběru, který byl realizován kvótním výběrem. Informanti neměli s odpověďmi na mé otázky téměř žádné problémy, rozhovory se nesly v příjemné atmosféře.

V rámci první dílčí výzkumné otázky jsem se snažila o získání odpovědi na to, jaké mají senioři důvody ke studiu na U3V. Z výzkumu vyplynulo, že senioři se o studiu na U3V nejčastěji dozvídají od lidí ze svého blízkého okolí, tedy přátel, rodiny, sousedů, dále z internetových stránek, případně reklam. Mají mnoho důvodů ke studiu na U3V, mezi něž patří získávání nových poznatků, učení se nových věcí, rozvíjení osobnosti či prohloubení již nabytých znalostí. Díky studiu na U3V může u seniorů také docházet ke zlepšení dovedností, například práce s ICT. Senioři se učí práci s ICT a využívají je k vyhledávání nových informací, sledují dokumenty, čtou zprávy, případně v rámci studia sledují přednášky. Nejčastěji užívanými ICT jsou počítač, notebook, mobilní telefon a televize. V rámci druhé dílčí výzkumné otázky jsem se snažila o získání odpovědi, jakou roli hrají sociální kontakty u seniorů studujících U3V. Z výzkumu vyplynulo, že sociální kontakty jsou pro seniory velice důležité. Každý senior navštěvující U3V má přátele, se kterými tráví svůj volný čas a pěstují společně různé aktivity, jako je například cestování, turistika, výlety, návštěva divadla a jiné. V rámci studia U3V si každý senior najde nové přátele, kteří, jak bylo zjištěno, jsou pro ně důležití, jelikož se potom necítí osamělý,

mohou si navzájem předávat životní zkušenosti a společně se motivují v životě i ve studiu. Všichni shodně uvedli, že spatřují pouze pozitiva osobního kontaktu mezi studenty. V rámci třetí dílčí výzkumné otázky jsem se snažila zjistit, jakým způsobem ovlivňuje studium na U3V seniory v souvislosti s vitalitou. Z výzkumu vyplynulo, že studium na U3V seniory ovlivňuje po stránce psychické i fyzické v pozitivním slova smyslu. Co se týče stránky psychické, senioři se cítí vesele, mají radost, cítí nadšení, když se něco nového naučí. Studium U3V jim pomáhá v posilování paměti. Co se týče fyzické stránky, všichni uvedli, že u nich došlo ke zvýšení míry pohybu a celkově aktivit v jejich volném čase. Pokud jim to zdravotní stav dovoluje, více cestují, cvičí, plavou, jezdí na kole. V rámci čtvrté dílčí výzkumné otázky jsem se snažila zjistit, jaký je po zhodnocení přínos studia U3V. Z výzkumu vyplynulo, že senioři spatřují pouze pozitivní přínosy. Jedná se o rozvíjení osobnosti, získání nových znalostí a prohloubení již nabytých znalostí. Dalším přínosem je seznámení se s novými lidmi, společné cestování a absolvování výletů v rámci studia U3V. Na základě zpracovaných dat tedy odpovědí na výzkumnou otázku je, že vzdělávání na U3V má přínosů více nežli pouze jeden, avšak hlavním přínosem, na kterém se všichni informanti shodli, je získání nových informací. Mezi další přínosy vzdělávání na U3V patří práce na osobním rozvoji seniorů, získání nových sociálních kontaktů, pozitivní působení na fyzickou i psychickou stránku seniorů, pěstování nových koníčků v rámci volnočasových aktivit, návštěva nových míst v rámci studia na U3V a zlepšení schopnosti práce s ICT. V závěru bych ráda poukázala na důležitost kontaktních míst, především klubů pro seniory, kde může docházet k aktivnímu využití volného času, vzdělávání a mezigeneračnímu setkávání.

Co se týče zhodnocení cíle práce, domnívám se, že došlo jeho k naplnění. Dle mého názoru je v budoucnosti potřebné podporovat vznik nových projektů, které se budou odvíjet dle potřeb seniorů a dalších faktorů v konkrétních lokalitách. Ráda bych uvedla jako vzor například nedávno vzniklý zdařilý projekt POSEZ. Dále se domnívám, že z důvodu momentální situace s onemocněním COVID-19 a v souvislosti s omezeným provozem univerzitního vzdělávání, bude v budoucnosti vstupovat do popředí vzdělávání na virtuální úrovni, tedy virtuální univerzita třetího věku a další online kurzy budou dle mého názoru stále více žádané.

Tato bakalářská práce by mohla sloužit například jako propagační materiál pro podporu aktivního stárnutí v oblasti vzdělávání seniorů.

10 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. ADAMEC, P., KRYŠTOF, D., (eds.) 2011. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Asociace univerzit třetího věku České Republiky a Masarykova univerzita. 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4.
2. ANDRYSEK, O., ASTL, J., BARTOŠOVÁ, V., HAUSEROVÁ, E., JENŠOVSKÁ, L., 2011. *Mluv se mnou*. Praha: Maxdorf. 147 s. ISBN 978-80-7345-257-5.
3. ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU, © 2020. *Historie AU3V*. [online]. Praha: AU3V [cit. 2020-07-30]. Dostupné z: <http://www.au3v.org/home/historie>
4. ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU, © 2020. *Dlouhodobý záměr Asociace univerzit třetího věku České Republiky na období 2016-2020*. [datový soubor]. Praha: AU3V [cit. 2020-07-30]. Dostupné z: <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWVfPbnxhdTN2b3JnfGd4OmYzYTlmODY4Njk2MTBkOA>
5. BÍLKOVÁ, J., 2016. *Kognitivní trénink pro třetí věk*. Praha: Grada. 248 s. ISBN 978-80-271-0067-5.
6. COPE, A., WHITTAKER, A., 2018. *Umění žít pozitivně*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-271-0727-8.
7. ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R., 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum. 151 s. ISBN 978-80-246-3404-3.
8. ČEVELA, R., ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., HOLČÍK, J., KUBŮ, P., 2014. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada. 240 s. ISBN 978-80-247-4544-2.
9. ČORNANIČOVÁ, R., 2011. *Edukácia seniorov – vznik, rozvoj, trendy. Příspěvek na konferenci Aktuální otázky univerzitního seniorského vzdělávání*. Opava, 31.5. – 2.6. 2011.
10. ERIKSON, E., H., 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál. 152 s. ISBN 978-80-262-0786-3.
11. E-SENIOR, © 2020. *Základní informace a podmínky studia Virtuální Univerzity třetího věku*. [online]. Praha: ČZU [cit. 2020-07-30]. Dostupné z: <https://e-senior.czu.cz/course/index.php?categoryid=3>
12. GARNET, D., SINNER, A., WALKER, C., ESMAT, R., YI, S., 2018. Learning in the third age: drawing wisdom from reflective stories in community art education. [online]. *International Journal of Lifelong Education*: 1(1), 1–14. [cit. 2020-06-25]. DOI:

<https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0>

85044478141&origin=resultslist&sort=plf-f&src=s&st1=

13. GILBERT, G., 2017. *Rodina, poklad naší doby*. Praha: Portál. 96 s. ISBN 978-80-262-1330-7.
14. GONZALEZ, D., MCVEIGH, A., 2017. *Tajemství mentálního tréninku*. Praha: Grada. 144 s. ISBN 978-80-271-0393-5.
15. GROFOVÁ, Z., K., 2011. *Dieta pro vyšší věk*. Praha: Forsapi. 167 s. ISBN 978-80-87250-11-2.
16. HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J., 2013. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. 170 s. Praha: Sociologické nakladatelství. 170 s. ISBN 978-80-7419-152-7.
17. HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. Havlíček Brain Team. 371 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
18. HAŠKOVCOVÁ, H., 2012. *Sociální gerontologie aneb senioři mezi námi*. Praha: Galén. 200 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
19. HEALEY, M., PAWSON, E., SOLEM, M., 2012. *Active Learning and Student Engagement*. Taylor and Francis. 223 s. ISBN 978-0-415-56492-2.
20. HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vydání. Praha: Portál. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
21. HOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. 576 s. ISBN 978-80-262-0714-6.
22. HROZENSKÁ, M., DVOŘÁČKOVÁ, D. 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada. 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
23. CHRÁSKA, M., 2019. *Metody pedagogického výzkumu*. 2. vydání. Praha: Grada. 256 s. ISBN 978-80-247-5326-3.
24. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.
25. JIRÁSEK, I., 2019. *Zážitková pedagogika*. Praha: Portál. 272 s. ISBN 978-80-262-1485-4.
26. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., 2006. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada. 2. 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
27. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR, © 2019. *Senioři a politika stárnutí*. [online]. [cit. 2019-12-29]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>

28. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR, © 2020. *Strategie sociálního začleňování 2021-2030*. [online]. [cit. 2020-03-17]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/strategie-socialniho-zaclenovani-2021-2030>
29. MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY ČR, © 2019. *Strategie vzdělávací politiky ČR do roku 2030+*. [online]. Praha ČZU cit 2019-12-29. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/strategie-2030>
30. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR, © 2019. *Strategický rámec rozvoje péče o zdraví v České republice do roku 2030*. [online]. [cit. 2020-03-17]. Dostupné z: <https://zdravi2030.mzcr.cz/>
31. ONDRÁKOVÁ, J., TAUCHMANOVÁ, V., JANIŠ, K., PAVLÍKOVÁ, S., JEHLIČKA, S., 2013. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Pavel Mervart. 172 s. ISBN 978-80-7465-038-3.
32. PACHER, P., 2017. *Sociální psychologie*. Praha: University of Applied Management. 76 s. ISBN 978-80-88186-15-1.
33. PLAMÍNEK, J., 2010. *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 2. vydání. Praha: Grada. 128 s. ISBN 978-80-247-3447-7.
34. PLAMÍNEK, J., 2014. *Vzdělávání dospělých*. 2. vydání. Praha: Grada. 336 s. ISBN 978-80-247-4806-1.
35. PLAMÍNEK, J., 2015. *Tajemství motivace: jak zařídit, aby pro vás lidé rádi pracovali*. 3. vydání. Praha: Grada. 160 s. ISBN 978-80-247-5515-1.
36. POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, I., 2018. *Emoce, regulace a vývoj v průběhu života*. Praha: Grada. 240 s. ISBN 978-80-271-0975-3.
37. PRŮCHA, J., 2015. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4. vydání. Praha: Portál. 272 s. ISBN 978-80-262-0872-3.
38. RABUŠINCOVÁ, M., BRUCKNEROVÁ, K., KAMANOVÁ, L., NOVOTNÝ, P., PEVNÁ, K., VAŘEJKOVÁ, Z., 2016. *Mezigenerační učení: teorie, výzkum, praxe*. Brno: Masarykova univerzita. 294 s. ISBN: 978-80-210-8460-5.
39. ŘÍČAN, P., 2014. *Cesta životem. Vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál. 392 s. ISBN 978-80-262-0772-6.
40. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
41. SÝKOROVÁ, D., 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON. 286 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

42. ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
43. ŠERÁK, M., a kol. 2012. *Celoživotní učení a sociální politika: vazby a přesahy*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR. 230 s. ISBN 978-80-904531-3-5.
44. ŠNAJDROVÁ, L., 2018. *Psychoterapie našich babiček*. Praha: Portál. 184 s. ISBN 978-80-262-1329-1.
45. ŠPATÉNKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů, geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-9917-9.
46. TOMEŠ, I., 2018. *Povinná sociální solidarita*. Praha: Univerzita Karlova, Karolinum. 223 s. ISBN 978-80-246-3835-5.
47. VÁGNEROVÁ, M., 2010. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum. 467 s. ISBN 978-80-246-1832-6.
48. World Health Organisation, © 2019. *What is active ageing?* [online]. [cit. 2019-12-29]. Dostupné z: <http://www.who.int/ageing/healthy-ageing/en/>
49. ŽUMÁROVÁ, M., 2012. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Akcent print. 178 s. ISBN 978-80-892-9543-2.

11 SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Časový harmonogram bakalářské práce

Tabulka č. 2 Osobní data komunikačních partnerů

Tabulka č. 3 Důvody vedoucí ke studiu U3V

Tabulka č. 4 Role sociálních kontaktů

Tabulka č. 5 Ovlivnění seniorů studiem U3V v souvislosti s vitalitou

Tabulka č. 6 Přínos studia po zhodnocení

12 SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

U3V – Univerzita třetího věku

VU3V – Virtuální univerzita třetího věku

AU3V – Asociace univerzit třetího věku

ICT – Informační a komunikační technologie

GDPR – General Data Protection Regulation

ČR – Česká republika

EU – Evropská unie

MVČR – Ministerstvo vnitra České republiky

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky

WHO - World Health Organisation

13 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Scénář pro rozhovor

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas

Příloha č. 3 – Přepis rozhovorů s komunikanty

Dílčí výzkumné otázky	Scénář pro rozhovor s komunikanty
<p>1) Jaké jsou důvody ke studiu na U3V?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jakým způsobem jste se dozvěděla o možnostech studia na U3V? • Co Vás přimělo k tomu, se na U3V přihlásit? • Řekněte mi, jaké důvody by podle Vás mohly vést u Vašich vrstevníků k nenavštěvování U3V? • Popište mi, co Vás nejvíce lákalo na U3V? • Jak si myslíte, že jsou v dnešní době nezbytné ICT? - Využíváte v rámci studia více ICT?
<p>2) Jakou roli hrají sociální kontakty u seniorů studujících U3V?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Co pro Vás znamená osobní kontakt s ostatními lidmi? • Jaká jsou podle Vás negativa a pozitiva osobního kontaktu s ostatními studenty? • Našla jste si díky studiu na U3V nové přátele? - Můžete mi popsat, jak jsou pro Vás důležití? • Setkáváte se s přáteli z U3V i mimo univerzitní budovu? - Jaké další aktivity ve volném čase společně provozujete?
<p>3) Jakým způsobem ovlivňuje studium na U3V seniory v souvislosti s vitalitou?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Můžete mi popsat, jakým způsobem Vás ovlivňuje studium na U3V po stránce psychické? • Můžete mi popsat, jakým způsobem Vás ovlivňuje studium na U3V po stránce fyzické? • Je něco, co se u Vás výrazně změnilo v rámci životního stylu od té doby, co jste začala studovat? • Můžete mi popsat pozitivní stránku studia na U3V? • Můžete mi popsat negativní stránku studia na U3V?

**4) Jaký je po
zhodnocení
přínos studia
U3V?**

- Jaké jsou další aktivity spojené se studiem U3V?
- Měla jste možnost v rámci studia navštívit nová místa?
- Co pro Vás bylo v průběhu studia na U3V největším přínosem?
- Kdybyste měla doporučit známému U3V jako reklamu, co byste o studiu řekla?
- Přivedlo Vás studium U3V na myšlenku navštívit i jiné formy studia?
 - Jaké další vzdělávací aktivity navštěvujete?
- Je něco, co jste od studia na U3V očekávala a Vaše očekávání nebylo naplněno?

Zdroj: vlastní zpracování

Informovaný souhlas

Škola: Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

Studentka: Veronika Ifkovich

Informovaný souhlas týkající se účasti na výzkumu k bakalářské práci na téma: „Vzdělávání seniorů v rámci univerzity třetího věku jako forma aktivního stárnutí“. Tímto souhlasem prohlašuji, že jsem byl/a pečlivě seznámen/a s průběhem a podmínkami výzkumu. Byl/a jsem srozuměna s tím, že výsledky jsou zcela anonymní a budou použity pouze k interpretaci výsledků v této bakalářské práci. Rovněž prohlašuji, že se daného výzkumu zúčastňuji dobrovolně a je mi známo, že z něj mohu kdykoliv vystoupit.

V dne

Podpis.....

Rozhovor – komunikační partner č. 1

- Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s maturitou, studium U3V v Českých Budějovicích, informovaný souhlas udělen

T: Dobrý den, děkuju vám, že jste si na mě udělala čas, jsem vám opravdu vděčná.

R: Dobrý den, to já ráda, ale nevím, jestli vám to k něčemu bude.

T: To víte, že bude. Ještě tedy bych jen chtěla znovu zopakovat, jak jsem vám říkala, že si rozhovor budu nahrávat zde na diktafon. Je to v pořádku?

R: Jó, tak mě to nevadí, jen se občas neumím vyjadřovat spisovně. Uslyší to někdo?

T: To si nedělejte starosti, je to jen pro mě, já náš rozhovor pak budu přehrávat a přepisovat víte, tak abych na něco důležitého nezapomněla.

R: Jó, tak dobře.

T: Ještě se vás tedy zeptám, zda je vám mezi 60 ti až 70 ti lety, studujete na univerzitě třetího věku a souhlasíte s použitím informací, které budou potřebné k výzkumu?

R: Ano, vše souhlasí.

T: Můžeme tedy začít s otázkami?

R: Můžeme.

T: Začneme tedy první otázkou, jakým způsobem jste se dozvěděla o možnostech studia na univerzitě třetí věku?

R: Takže, to jsem se dozvěděla od sousedky a potom od jedné spolužačky z ekonomické školy. Kamarádky, která byla v aktivu, to je klub, který je vlastně pro seniory. Stačí takhle?

T: Určitě. Co vás přimělo k tomu, se na univerzitu třetího věku přihlásit?

R: No, ráda se učím nové věci a chci rozvíjet svoji osobnost.

T: Řekněte mi, jaké důvody by dle vás mohly vést u vašich vrstevníků k nenavštěvování univerzity třetího věku?

R: Asi v důchodu trochu zpohodlní a sedí u televize a prostě nebaví je se učit něco nového.

T: Popište mi, co vás nejvíce lákalo na univerzitě třetího věku?

R: Co mě nejvíce lákalo? No právě nové poznatky, dovídat se stále nové věci a pracovat na sobě.

T: Výborně. Tak jak si myslíte, že jsou v dnešní době nezbytné informační a komunikační technologie?

R: No myslím, že senioři v téhle té době chtějí také se učit, snaží porozumět mladým lidem, a tak proto se i snaží seznámit s počítačem, s telefonem.

T: Využíváte v rámci studia více informační a komunikační technologie?

R: Rozhodně. V rámci studia se i dívám na univerzitu třetího věku na internetu, na přednášky, dělám tam i testy a současně také mám trochu víc času, takže se můžu s počítačem čím dál více seznamovat a tohle mě i motivuje.

T: Super, další otázkou je, co pro vás znamená osobní kontakt s ostatními lidmi?

R: No, ráda se seznamuji a komunikuji s ostatními lidmi, získávám od nich zkušenosti ať jsou to mladí lidé i starší generace. Určitě, celkově kamarádi jsou pro mě důležití, cestujeme spolu, udělali jsme si takovou partu a cestujeme, jezdíme na výlety.

T: Jaká jsou podle vás negativa a pozitiva osobního kontaktu s ostatními studenty.

R: No, negativa jsem nepoznala, jako nevadí mi a spíše pozitiva, protože každý má životní zkušenosti a já je ráda získávám.

T: Krásný. Našla jste si díky studiu na univerzitě třetího věku nové přátele?

R: Určitě, spousta přátel.

T: A můžete mi popsat, jak jsou pro vás důležití?

R: No nejsem, necítím se osamělá a vlastně spolu máme různé aktivity.

T: Setkáváte se s přáteli z univerzity třetího věku i mimo univerzitní budovu?

R: S některými, protože své přátele si hodně úzce vybírám.

T: A jaké další aktivity ve volném čase společně provozujete?

R: Cestování. Je to výlety, a to je všechno.

T: Tak a další otázku tu máme. Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce psychické?

R: Ano, určitě, mám radost a cítím se rozhodně dobře, když poznám něco nového, protože se ráda učím, a navíc se mi to, posiluje paměť, pořád na sobě pracuju a dělá mi radost, když se mi něco povede. Nesedím u televize a nejsem sama, rozhodně mám stále nějakou aktivitu.

T: Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce fyzické?

R: To je podobné, jako po té stránce psychické, protože člověk se musí stále hýbat a to je hodně důležitý a pokud' zlenivý a přestane se namáhat, tak potom to je vlastně čím dál horší, takže já chodím i vlastně cvičit a cvičím v Sokolu a chodím plavat a chodím na ty výlety na turistiku a protože na to mám i čas, že jo, protože jsem v důchodu. Víc než předtím, protože předtím jsem byla v práci. No, takže teď' je trošku toho času je víc že jo, ale zase na to pěkný, protože člověk může dělat to, co ho baví.

T: Je něco, co se u vás výrazně změnilo v rámci životního stylu od té doby, co jste začala studovat?

R: To jsem vlastně teď' odpověděla. Protože není den, kdy bych neměla nějakou aktivitu. Neustále pořád na sobě pracuju, hýbu se, chodím na výlety, plavu, cvičím, pracuju na zahradě a furt něco. Cvičím i mozek vlastně no všechno.

T: Můžete mi popsat pozitivní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: No je to určitě dobré i pro trénování paměti a prostě člověk nezlenivý ať je to mladší důchodce, a nebo starší, prostě to na každého působí rozhodně dobře.

T: A můžete mi popsat negativní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: Myslím, že není, nenapadá mě.

T: Jaké jsou další aktivity spojené se studiem U3V?

R: No, tak já jsem byla teprve na začátku, takže jsem neabsolvovala jako výlety třeba, ale potkala jsem třeba, jako když jsem byla sama na výletě se skupinou s partou, tak jsem tam potkala další seniory, kteří absolvovali univerzitu třetího věku a jezdili právě po těch místech, co se učili. Třeba dějiny nebo historii, tak jezdili po těch místech a zajímali se o to.

T: Měla jste možnost v rámci studia navštívit nová místa?

R: No právě, v rámci studia ani ne, ale já je navštěvuji sama.

T: Tak, co pro vás bylo v průběhu studia na univerzitě třetího věku největším přínosem?

R: No, rozvíjení osobnosti i ve starším věku.

T: Když byste měla doporučit známému univerzitu třetího věku jako reklamu, co byste mu o studiu řekla?

R: Rozhodně bych mu doporučila neseďte nebo neseď u televize, hýbej se a prostě něco se stále uč. A ta univerzita třetího věku vede seniora správným směrem. Určitě bych to každému senioru nebo kdo prostě má trošku víc času a chce aspoň trochu rozvíjet osobnost doporučila. Ať je to, že se vrací k četbě knih nebo si chce třeba prohloubit něco z historie nebo tak, takže mu to dá motivaci.

T: Přimělo vás studium univerzity třetího věku na myšlenku navštívit i jiné formy studia?

R: No rozhodně jsem chodila na kurz na počítat třeba. Hned jsem se přihlásila do klubu aktiv, potom do seniorskýho klubu tady a chodím i od dalšího klubu na výlety, a to je klub postižených civilizačníma chorobama, sídlí na Poliklinice Jih.

T: Jaké další vzdělávací aktivity navštěvujete?

R: Ještě tak sama od sebe cestování, cestopisy, chodit do kina, divadla to mě hodně baví.

T: A téměř poslední otázka. Je něco, co jste od studia na univerzitě třetího věku očekávala a vaše očekávání nebylo naplněno?

R: Ne, ale rozhodně bych chtěla, aby už nebyl koronavirus a mohla bych navštěvovat další kurz.

T: Na závěr se musím zeptat, zda je něco, co byste chtěla říci k tématu univerzity třetího věku a já jsem se vás na to nezeptala?

R: Já myslím, že jsme asi vyčerpali všechno.

T: Tak já vám moc děkuji za rozhovor.

R: No prosím, za málo.

Rozhovor – komunikační partner č. 2

- Žena, 66 let, středoškolské vzdělání s výučním listem, studium U3V v Českých Budějovicích, informovaný souhlas udělen

T: Dobrý den, chtěla bych vám poděkovat, že jste si na mě udělala čas.

R: Dobrý den, ale za málo.

T: Ještě vám tedy jen musím zopakovat, že si rozhovor budu nahrávat na diktafon. Je to v pořádku?

R: Dobře no, nevadí mi to.

T: Ještě se vás tedy zeptám pro potvrzení. Je vám mezi 60 ti až 70 ti lety, studujete na univerzitě třetího věku a souhlasíte s použitím informací, které budou potřebné k výzkumu?

R: Ano.

T: Můžu tedy začít s otázkami?

R: Ano.

T: Jakým způsobem jste se dozvěděla o možnostech studia na univerzitě třetí věku?

R: Tak to jsem se dozvěděla od sestry, která tam už chodila.

T: Určitě. Co vás přimělo k tomu, se na univerzitu třetího věku přihlásit?

R: No, nalákala mě právě sestra, protože si to moc chválila. A já se ráda naučím něco nového.

T: Řekněte mi, jaké důvody by dle vás mohly vést u vašich vrstevníků k nenavštěvování univerzity třetího věku?

R: No, myslím, že ne každý se chce učit nové věci. A taky, každý v důchodu z pohodlí, někdo víc a někdo míň.

T: Popište mi, co vás nejvíce lákalo na univerzitě třetího věku?

R: Právě to, že se něco nového naučím, poznám někoho nového, a taky trénování paměti, to je důležité.

T: Jak si myslíte, že jsou v dnešní době nezbytné informační a komunikační technologie?

R: No tak mě na počítači naučil vnuk, protože jsem to chtěla umět, abych si mohla vyhledat, když mě něco zajímá. V dnešní době je určitě důležitý umět s počítačem.

T: Využíváte v rámci studia více informační a komunikační technologie?

R: No, nevím, jestli víc, ale určitě toho víc umím.

T: Paráda, tak máme další část otázek. Co pro vás znamená osobní kontakt s ostatními lidmi?

R: Tak kontakt s lidmi je hodně důležitý určitě. Já trávím hodně času s rodinou, ale mám i hodně dalších kamarádek.

T: Jaká jsou podle vás negativa a pozitiva osobního kontaktu s ostatními studenty.

R: No, pozitiva, určitě si můžeme popovídat. Taky každý má nějaký životní zkušenosti za sebou a o těch si můžeme povídat.

T: Našla jste si díky studiu na univerzitě třetího věku nové přátele?

R: Ano, několik přátel.

T: A můžete mi popsat, jak jsou pro vás důležití?

R: Tak jsou pro mě určitě důležití, jsme tu jeden pro druhého.

T: Setkáváte se s přáteli z univerzity třetího věku i mimo univerzitní budovu?

R: Setkáváme, máme takovou partu a jezdíme na kolech na různé výlety.

T: A jaké další aktivity ve volném čase společně provozujete?

R: No právě ty výlety na kolech, pak chodíme třeba i do divadla nebo jen na kávu do města.

T: Tak a jsme v další části otázek. Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce psychické?

R: No, po psychické stránce, řekla bych, že se cítím dobře, mám radost, když se něco naučím, cítím se sebevědomější, chytřejší.

T: Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce fyzické?

R: Tak díky těm výletům asi více sportuji bych řekla, v tom mě hodně motivuje ta parta taky. Všichni jsou aktivní a mě to táhne jezdit taky často. Ale taky cestujeme i vlakem a potom chodíme po památkách. Mám výhodu, že mě zdraví slouží. Tak se snažím si to i udržet.

T: Je něco, co se u vás výrazně změnilo v rámci životního stylu od té doby, co jste začala studovat?

R: Tak trochu se mi změnil životní styl právě v tom pohybu, pořád někde cestujeme. A třeba víc hodím do divadla, to sem dříve nechodila. No a protože mám ráda cestování a často koukám na cestopisy v televizi, tak když tam je nějaké zajímavé místo, co je blízko, tak se tam jedeme pak se sestrou podívat.

T: Můžete mi popsat pozitivní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: Tak získání nových vědomostí, trénink paměti, poznání nových kamarádů a poznání nových míst.

T: A můžete mi popsat negativní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: To mě nic nenapadá.

T: Jaké jsou další aktivity spojené se studiem U3V?

R: Byli jsme třeba na několika výletech, exkurzích, a ty vždycky souvisely s tím, co jsme se učili.

T: Měla jste možnost v rámci studia navštívit nová místa?

R: Měla, díky těm výletům, ale třeba jsme se byli i podívat i na místech, kam bych se normálně sama nedostala. Vždy to bylo zajímavé.

T: Co pro vás bylo v průběhu studia na univerzitě třetího věku největším přínosem?

R: Určitě rozvíjení osobnosti.

T: Když byste měla doporučit známému univerzitu třetího věku jako reklamu, co byste mu o studiu řekla?

R: Tak doporučila bych mu studium určitě. Řekla bych, ať to určitě zkusí, že se dozví nové věci a něco nového se naučí, pozná nové kamarády, a i se někam třeba podívá.

T: Přimělo vás studium univerzity třetího věku na myšlenku navštívit i jiné formy studia?

R: Tak chodím ještě do klubu aktiv, tam chodíme celá naše parta.

T: Jaké další vzdělávací aktivity navštěvujete?

R: No, to cestování celkově, jízda na kole, ráda si čtu knížky o cestování a koukám se ty cestopisy. Ale chodím třeba i plavat.

T: A téměř poslední otázka. Je něco, co jste od studia na univerzitě třetího věku očekávala a vaše očekávání nebylo naplněno?

R: Tak to mě nic nenapadá.

T: Ještě se vás musím zeptat, zda je něco, co byste chtěla říci k tématu univerzity třetího věku a já jsem se vás na to nezeptala?

R: Nevím, asi nic.

T: Tak já vám moc děkuji za rozhovor.

R: Rádo se stalo.

Rozhovor – komunikační partner č. 3

- Žena, 64 let, středoškolské vzdělání s výučním listem, studium U3V v Českých Budějovicích, informovaný souhlas udělen

T: Dobrý den, děkuju vám, jste hodná, že jste si na mě udělala čas.

R: Dobrý den, ale to já ráda.

T: Ještě vám tedy jen musím zopakovat, že si celý rozhovor budu nahrávat na diktafon. Je to v pořádku?

R: Ne, nevadí. Když to musí být.

T: Ještě se vás tedy musím zeptat jen pro potvrzení. Je vám mezi 60 ti až 70 ti lety, studujete na univerzitě třetího věku a souhlasíte s použitím informací, které budou potřebné k výzkumu?

R: Ano, to by souhlasilo.

T: Můžeme tedy začít?

R: Jo, to můžeme.

T: Jakým způsobem jste se dozvěděla o možnostech studia na univerzitě třetí věku?

R: Tak to jsem se dozvěděla od své velmi dobré kamarádky.

T: Určitě. Co vás přimělo k tomu, se na univerzitu třetího věku přihlásit?

R: Vždy mě bavilo se vzdělávat, zajímala jsem se o nové věci a chtěla jsem se učit, prostě, posouvat se.

T: Řekněte mi, jaké důvody by dle vás mohly vést u vašich vrstevníků k nenavštěvování univerzity třetího věku?

R: Víte, dnes je mnoho lidí už líných v důchodu a nechtějí třeba se už vzdělávat, a nebo naopak, zase někdo má tolik aktivit, že ho to ani nenapadne.

T: Popište mi, co vás nejvíce lákalo na univerzitě třetího věku?

R: Především to vzdělávání, získat nové znalosti, práce na osobním rozvoji.

T: Jak si myslíte, že jsou v dnešní době nezbytné informační a komunikační technologie?

R: V dnešní době na počítači umí téměř každý, tak je důležité jít s dobou.

T: Využíváte v rámci studia více informační a komunikační technologie?

R: Já ano, protože jsem chodila i na kurz počítačový, abych se s ním naučila více pracovat.

T: Co pro vás znamená osobní kontakt s ostatními lidmi?

R: Co pro mě znamená? No, pro mě znamená setkávání se rodinou, kamarády a celkově s lidmi. Určitě je důležité mít nějaké kontakty, aby člověk nebyl sám a měl si s kým popovídat.

T: Jaká jsou podle vás negativa a pozitiva osobního kontaktu s ostatními studenty.

R: Tak kontakt s ostatními studenty je podle mě dobrý, lidé se mezi sebou poznávají a předávají si zkušenosti.

T: Našla jste si díky studiu na univerzitě třetího věku nové přátele?

R: Ano určitě, našla jsem si zde mnoho nových přátel, máme výbornou partu.

T: A můžete mi popsat, jak jsou pro vás důležití?

R: Jsou pro mě důležití, to ano. Jak už jsem říkala, předáváme si mezi sebou své zkušenosti, a i bych řekla, že se motivujeme v životě.

T: Setkáváte se s přáteli z univerzity třetího věku i mimo univerzitní budovu?

R: Ano, setkáváme.

T: A jaké další aktivity ve volném čase společně provozujete?

R: No cestujeme třeba, chodíme na různé kulturní akce.

T: Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce psychické?

R: Cítím se více šťastnější, spokojenější, pracuji na svém osobním rozvoji, a to mi dělá radost.

T: Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce fyzické?

R: Tak trochu mě to také ovlivňuje určitě, více se pohybuji, začala jsem chodit do Sokola s kamarádkou například.

T: Je něco, co se u vás výrazně změnilo v rámci životního stylu od té doby, co jste začala studovat?

R: No, jak jsem už říkala, více se pohybuji. Chodím i více na různé kulturní akce s kamarádkama. Do divadla, na různé akce, co se ve městě pořádají. A s jednou kamarádkou jsem začala chodit na plesy, vždy mě bavilo tančit.

T: Můžete mi popsat pozitivní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: Pozitivní stránkou je získání nových znalostí, práce na sobě, na svém rozvoji. To, že poznáte nové kamarády a trávíte s nimi svůj volný čas.

T: A můžete mi popsat negativní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: To nevím.

T: Jaké jsou další aktivity spojené se studiem U3V?

R: No já jsem měla možnost zatím pouze dvou výletů za dobu studia, ale těším se na další.

T: Měla jste možnost v rámci studia navštívit nová místa?

R: Ano, byly jsme na dvou výletech.

T: Co pro vás bylo v průběhu studia na univerzitě třetího věku největším přínosem?

R: Jako největší přínosy bych asi uvedla nabytí nových znalostí, získala jsem nové zkušenosti a také přátele.

T: Když byste měla doporučit známému univerzitu třetího věku jako reklamu, co byste mu o studiu řekla?

R: Řekla bych, aby to určitě zkusil, protože je to výborná zkušenost a ten čas za to opravdu stojí. A každý, kdo jen trochu váhá o tom, zda jít studovat, ať jde a nebojí se, protože nebude litovat.

T: Přimělo vás studium univerzity třetího věku na myšlenku navštívit i jiné formy studia?

R: Ano, chodím ještě do dalších dvou klubů pro seniory.

T: Jaké další vzdělávací aktivity navštěvujete?

R: Tak jako vzdělávací aktivity. To je ten klub pro seniory, tam se vzděláváme i cestujeme, jezdíme na kolech po památkách, už jsme projeli mnoho krásných míst v přírodě, hlavně Třeboňsko a celkově Šumavu máme rádi.

T: A téměř poslední otázka. Je něco, co jste od studia na univerzitě třetího věku očekávala a vaše očekávání nebylo naplněno?

R: Tak to nevím, asi mě nic nenapadá.

T: Ještě se vás musím zeptat, zda je něco, co byste chtěla říci k tématu univerzity třetího věku a já jsem se vás na to nezeptala?

R: To není.

T: Tak já vám moc děkuji za rozhovor.

R: Není zač, hlavně, aby vám to k něčemu bylo.

Rozhovor – komunikační partner č. 4

- Žena, 70 let, základní vzdělání, studium U3V v Českých Budějovicích, informovaný souhlas udělen

T: Dobrý den, děkuju vám, že jste si na mě udělala čas, jsem vám vděčná.

R: Dobrý den, to já ráda pomůžu.

T: Výborně, tak jste hodná. Ještě tedy bych jen chtěla zopakovat, jak jsem vám říkala, že si rozhovor budu nahrávat zde na diktafon. V pořádku?

R: Jó, tak mě to nevadí, to budete pak někde přehrávat?

T: Kdepak, to se nebojte, to je jen pro mě, abych pak třeba na něco důležitého nezapomněla až budu psát výsledky.

R: Tak to jo.

T: Ještě se vás tedy zeptám, zda souhlasí, že je vám mezi 60 ti až 70 ti lety, studujete na univerzitě třetího věku a souhlasíte s použitím informací, které budou potřebné k výzkumu?

R: Ano, to by souhlasilo.

T: Můžeme tedy začít s otázkami?

R: Ano, můžeme.

T: Jako první otázku máme, jakým způsobem jste se dozvěděla o možnostech studia na univerzitě třetí věku?

R: Tak to jsem se dozvěděla od kamarádky, které to zase doporučila její kamarádka, tak jsme šli společně.

T: Co vás přimělo k tomu, se na univerzitu třetího věku přihlásit?

R: No prostě jsme se rozhodli, že to zkusíme, že se něco nového naučíme a uvidíme, jestli nás to bude bavit.

T: Řekněte mi, jaké důvody by dle vás mohly vést u vašich vrstevníků k nenavštěvování univerzity třetího věku?

R: Tak podle mě se lidé mohou bát, že na učení třeba už nebudou stačit, že jim tolik paměť neslouží jako dřív. Nebo už jsou prostě jen lenivý a nechce se jim nijak vzdělávat se.

T: Popište mi, co vás nejvíce lákalo na univerzitě třetího věku?

R: No, lákalo mě nejvíce to, že se něco nového naučím a třeba i poznám nové kamarády. Já už totiž o hodně přátel přišla více, tak jsem si taky říkala, že třeba poznám někoho nového. Myslím, že je důležité posilovat si paměť a získávat nové informace. Jít s dobrou víte.

T: Jak si myslíte, že jsou v dnešní době nezbytné informační a komunikační technologie?

R: To víte, že jsou důležité v dnešní době. Za nás nic takového nebylo a dnes jsou mobily, chytré televize, počítače. Všichni s tím umí pracovat.

T: Využíváte v rámci studia více informační a komunikační technologie?

R: No, já asi stejně jako předtím. Umím se připojit na email a najít si třeba, když mě něco zajímá, přečíst si nové zprávy, a tak no, ale to mě stačí.

T: Super, další otázkou je, co pro vás znamená osobní kontakt s ostatními lidmi?

R: Tak podle mě je to strašně důležitý. Víte, člověk se jinak cítí sám. Je důležitý mít si s kým popovídat, mít někoho, kdo vás vyslechne, hlavně když nemáte třeba rodinu blízko. Taky si voláme, ale to není ono. Mít kamarády, to je velká výhoda.

T: Jaká jsou podle vás negativa a pozitiva osobního kontaktu s ostatními studenty.

R: Tak negativa mě nenapadají, ale pozitiva to má určitě. Vidíte si do očí, to je důležité. Popovídáme si spolu, předáme si rady do života, jezdíme spolu třeba na výlety.

T: Výborně a našla jste si díky studiu na univerzitě třetího věku nové přátele?

R: Ano našla a to spousty.

T: A můžete mi popsat, jak jsou pro vás důležití?

R: No hodně, to vám povím, cítím se díky nim méně osamělá.

T: Setkáváte se s přáteli z univerzity třetího věku i mimo univerzitní budovu?

R: To víte, že se setkáváme. Chodíme na kávu, za kultúrou a chodíme také jen na různé procházky.

T: A jaké další aktivity ve volném čase společně provozujete?

R: Tak to cestování, různé výlety a chodíme každou středu na kávu a zákusek.

T: To je krásné. Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce psychické?

R: No to mě ovlivňuje třeba tak, že se necítím tak sama, pořád s někým jsem. Mám radost, když se něco naučím a cítím se i lépe.

T: Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce fyzické?

R: Tak začala jsem se více hýbat. Předtím jsem dost trávila času jen doma a koukala na televizi a jen výjimečně cestovala někam.

T: Je něco, co se u vás výrazně změnilo v rámci životního stylu od té doby, co jste začala studovat?

R: No, to změnilo. Každou chvíli něco dělám. Pořád se snažím hýbat, začala jsem třeba chodit i plavat právě s tou kamarádkou a to mě moc baví a určitě mi to prospívá.

T: Můžete mi popsat pozitivní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: Člověk není líný, učí se a trénuje paměť.

T: A můžete mi popsat negativní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: Tak to nevím, co bych řekla.

T: Jaké jsou další aktivity spojené se studiem U3V?

R: Tak kromě učení také jezdíme na výlety a exkurze.

T: Měla jste možnost v rámci studia navštívit nová místa?

R: To jsem měla, několik exkurzí jsem absolvovala a vždy to bylo zajímavé.

T: Tak, co pro vás bylo v průběhu studia na univerzitě třetího věku největším přínosem?

R: Tak největším přínosem pro mne bylo získání nových znalostí, rozvoj osobnosti, našla jsem si milé přátele a navštívili jsme s partou nová místa.

T: Když byste měla doporučit známému univerzitu třetího věku jako reklamu, co byste mu o studiu řekla?

R: Určitě bych řekla, jdi to zkusit, bude se ti to líbit. Vzdělávej se a trénuj paměť.

T: Přimělo vás studium univerzity třetího věku na myšlenku navštívit i jiné formy studia?

R: Ano, chodíme taky do seniorského klubu, to mě taky moc baví.

T: Jaké další vzdělávací aktivity navštěvujete?

R: Mám ráda cestopisy, tak to se dívám často, chodím i na různé výstavy v Budějovicích a třeba i do divadla tu a tam.

T: Je něco, co jste od studia na univerzitě třetího věku očekávala a vaše očekávání nebylo naplněno?

R: Ne, asi ne.

T: Na závěr se vás musím zeptat. Je něco, co byste chtěla říci k tématu univerzity třetího věku a já jsem se vás na to nezeptala?

R: Myslím, že jsme asi vyčerpali všechna témata, nenapadá mě nic.

T: Tak já vám moc děkuji za rozhovor.

R: No rádo se stalo. Doufám, že vám to pomůže.

Rozhovor – komunikační partner č. 5

- Žena, 61 let, středoškolské vzdělání s maturitou, studium U3V v Českých Budějovicích, informovaný souhlas udělen

T: Dobrý den, děkuju vám, jste hodná, že jste si na mě udělala čas.

R: Dobrý den, v pořádku.

T: Ještě teda bych vám chtěla zopakovat, že si rozhovor budu nahrávat na diktafon. Je to v pořádku?

R: Jo, nevadí mi to. Klidně nahrávejte.

T: Ještě se vás zeptám, zda souhlasí, že je vám mezi 60 ti až 70 ti lety, studujete na univerzitě třetího věku a souhlasíte s použitím informací, které budou potřebné k výzkumu?

R: Jo, to by souhlasilo všechno.

T: Můžeme tedy začít s otázkami?

R: Můžem.

T: Jakým způsobem jste se dozvěděla o možnostech studia na univerzitě třetí věku?

R: Jo, tak to jsem se dozvěděla od kamarádky.

T: Co vás přimělo k tomu, se na univerzitu třetího věku přihlásit?

R: Chtěla jsem se ještě něco nového naučit.

T: Řekněte mi, jaké důvody by dle vás mohly vést u vašich vrstevníků k nenavštěvování univerzity třetího věku?

R: Třeba lenivost, nezáměr o učení.

T: Popište mi, co vás nejvíce lákalo na univerzitě třetího věku?

R: No, lákalo mě nejvíce to, že se něco nového naučím a získám nové zkušenosti.

T: Jak si myslíte, že jsou v dnešní době nezbytné informační a komunikační technologie?

R: No já osobně si nemyslím, že jsou tak důležité. Sice na tom všichni umí, ale třeba vnuk u toho počítače sedí neustále a ven s kamarády nejde. To za mé doby bylo jiné. Ale zase třeba mobil, je dobrý, že ho můžu mít pořád u sebe.

T: Využíváte v rámci studia více informační a komunikační technologie?

R: To ne, stejně jako před tím bych řekla.

T: Co pro vás znamená osobní kontakt s ostatními lidmi?

R: Tak to víte, že je potřebný.

T: Jaká jsou podle vás negativa a pozitiva osobního kontaktu s ostatními studenty.

R: Asi jen pozitiva, je dobré poznávat nové lidi, mohou si spolu popovídat.

T: Výborně a našla jste si díky studiu na univerzitě třetího věku nové přátele?

R: No, našla, pár jo.

T: A můžete mi popsat, jak jsou pro vás důležití?

R: Důležití jsou, ale ne tolik jako kamarádi, které mám už roky.

T: Setkáváte se s přáteli z univerzity třetího věku i mimo univerzitní budovu?

R: Setkáváme, někdy třeba jedeme na výlet, někdy jen na kávu do města.

T: A jaké další aktivity ve volném čase společně provozujete?

R: Tak právě ty výlety.

T: Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce psychické?

R: No, dělá mi dobře, když se něco nového naučím, cítím se i víc sebevědomější, když se vzdělávám.

T: Můžete mi popsat, jakým způsobem vás ovlivňuje studium na univerzitě třetího věku po stránce fyzické?

R: No více se hýbám, a to mi určitě prospívá.

T: Je něco, co se u vás výrazně změnilo v rámci životního stylu od té doby, co jste začala studovat?

R: No výrazně asi ne, ale tak změnilo se třeba to, že se více snažím o zdravější životní styl.

T: Můžete mi popsat pozitivní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: Získáte nové znalosti, naučíte se něco nového. Ten osobní rozvoj řekla bych.

T: A můžete mi popsat negativní stránku studia na univerzitě třetího věku?

R: Asi žádnou negativní stránku bych neřekla.

T: Jaké jsou další aktivity spojené se studiem U3V?

R: Různé exkurze, výlety, poznání nových míst.

T: Měla jste možnost v rámci studia navštívit nová místa?

R: Ano, měla.

T: Tak, co pro vás bylo v průběhu studia na univerzitě třetího věku největším přínosem?

R: Nové znalosti.

T: Když byste měla doporučit známému univerzitu třetího věku jako reklamu, co byste mu o studiu řekla?

R: Asi ano, řekla bych mu, běž to zkusit a neseď jen doma, uvidíš sám, zda tě to bude bavit.

T: Přimělo vás studium univerzity třetího věku na myšlenku navštívit i jiné formy studia?

R: Ne, jinať jsem zatím nešla, ale přemýšlím o klubu pro seniory, protože si to všichni chválí.

T: Jaké další vzdělávací aktivity navštěvujete?

R: Ráda chodím na výstavy a do divadla.

T: Je něco, co jste od studia na univerzitě třetího věku očekávala a vaše očekávání nebylo naplněno?

R: Nic mě nenapadá.

T: Je něco, co byste chtěla říci k tématu univerzity třetího věku a já jsem se vás na to nezeptala?

R: Nevím.

T: Tak já vám moc děkuji za rozhovor.

R: Není zač.