

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

**ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A MÍRA EXISTENCIÁLNÍHO  
NAPLNĚNÍ U POSLUCHAČŮ UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU**



**Bakalářská diplomová práce**

Autor: Lada Kyzlinková, MBA

Vedoucí práce: PhDr. Eleonora Smékalová, PhD.

Olomouc

**2018**

### Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Životní spokojenost a míra existenciálního naplnění u posluchačů univerzit třetího věku“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V .....dne..... Podpis .....

## **Poděkování**

Velmi ráda bych tímto vyjádřila své poděkování PhDr. Eleonoře Smékalové, Ph.D. za vstřícnost a ochotu při vedení této diplomové práce, za cenné připomínky a náměty.

Děkuji Bc. Ivoně Syrové z Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci za pomoc se sběrem dat mezi posluchači U3V.

Děkuji PhDr. Danielu Dostálovi, Ph.D. za statistické konzultace ohledně zpracování dat. Děkuji všem respondentům, kteří se zúčastnili výzkumu a bez nichž by tato práce nemohla vzniknout. V neposlední řadě děkuji svým rodičům za inspiraci při volbě tématu a své sestře Mgr. Šárce Kyzlinkové za opakované čtení textu a za to, že mi byla při psaní práce rádcem a oporou.



# OBSAH

|  |    |
|--|----|
| Úvod.....  | 7  |
| Teoretická část.....                                     | 9  |
| 1 Stáří .....  | 10 |
| 1.1 Stáří v životním cyklu člověka.....                  | 10 |
| 1.2 Aktuální populační vývoj v ČR.....                   | 12 |
| 1.3 Proces stárnutí .....                                | 14 |
| 1.4 Úspěšné stárnutí .....                               | 17 |
| 1.4.1 Teorie spojené s úspěšným stárnutím .....          | 19 |
| 1.4.2 Faktory ovlivňující úspěšné stárnutí .....         | 20 |
| 2 Vzdělávání seniorů .....                               | 23 |
| 2.1 Vzdělávání ve starším věku .....                     | 23 |
| 2.2 Faktory podporující vzdělávání ve starším věku ..... | 24 |
| 2.3 Vzdělávání na univerzitách třetího věku .....        | 26 |
| 2.4 Kluby seniorů .....                                  | 28 |
| 3 Životní spokojenost .....                              | 29 |
| 4 Existenciální naplnění a smysl života .....            | 31 |
| 5 Dosavadní výzkumy na dané téma.....                    | 33 |
| II Výzkumná část.....                                    | 35 |
| 6 Výzkumný problém .....                                 | 36 |
| 6.1 Výzkumné cíle a hypotézy .....                       | 36 |
| 6.2 Popis zvoleného metodologického rámce a metod.....   | 37 |
| 6.3 Způsob sběru a technického zpracování dat .....      | 38 |
| 6.4 Etické aspekty výzkumu.....                          | 39 |
| 6.5 Výzkumný soubor .....                                | 39 |
| 6.7 Existenciální škála ESK .....                        | 41 |
| 6.8 Dotazník životní spokojenosti DŽS.....               | 44 |
| 6.9 Doplnující demografický dotazník.....                | 45 |
| 7 Výsledky výzkumu .....                                 | 46 |
| 8 Diskuse .....  | 50 |
| 9 Závěry .....   | 55 |
| Souhrn .....   | 56 |
| Seznam použité literatury .....                          | 59 |

|  |    |
|--|----|
| Seznam příloh.....   | 63 |
| Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce           |    |
| Příloha č. 2: Grafické znázornění výsledných hodnot v subškálách ESK |    |
| Příloha č. 3: Grafické znázornění výsledných hodnot v subškálách DŽS |    |
| Příloha č. 4: Demografický dotazník                                  |    |
| Příloha č. 2: Zadání bakalářské práce                                |    |

## Úvod

Dostupnost vzdělání pro všechny, bez rozdílu věku, pohlaví, politického nebo náboženského přesvědčení je dle mého názoru jedním z největších přínosů demokracie. Na svých životních cestách zažíváme tisíce nejrůznějších událostí a zážitků, jejichž prostřednictvím je nám umožněno neustále kultivovat své schopnosti, zkoušet nové věci, pronikat do hloubky věcí známých a objevovat zajímavé podněty, navazovat nová přátelství, nacházet další záliby, vzdělávat se.

Oba moji rodiče jsou v důchodovém věku a univerzitu třetího věku (dále také jen „U3V“) začali navštěvovat před mnoha lety. Při společně trávených chvílích nadšeně vyprávějí o zajímavých přednáškách a lidech, se kterými se prostřednictvím studia na U3V seznámili. Dokonce se setkali i s dávno zapomenutými spolužáky z dřívějších studií. Jejich spokojenost a nadšení mi vniklo myšlenku na téma této práce, jejímž, jejímž předmětem jsou otázky související s úrovní životní spokojeností seniorů, kteří se rozhodli studovat na univerzitách třetího věku, především jak jsou senioři studující na U3V v životě spokojeni, zda a do jaké míry vnímají život jako naplněný a zdali lze v těchto souvislostech liší oproti seniorům, kteří se studiu na U3V nevěnují. Cílem práce je pak zjistit rozdíly mezi studujícími a nestudujícími seniory v míře jejich životní spokojenosti a pocitu existenciálního naplnění.

Díky obrovskému pokroku v oblasti vědy a techniky je nám umožněno se dožívat stále vyššího věku. Udržet lidi při životě však nestačí a i když si medicína dokáže hravě poradit s výměnou kloubů, transplantací orgánů i léčbou celé řady dříve neléčitelných chorob, neumí zajistit, aby byl náš život nejen dlouhodobý, ale současně naplněný. O dosažení naplnění a nalezení smyslu života musíme usilovat každý sám.

Identita člověka se formuje v období adolescence, kdy jsou tvořeny základy sebepojetí. Spolu s tím, jakým životním situacím musíme čelit, se naše identita, je-li dost flexibilní, tvaruje a přizpůsobuje. Snaha o vyrovnání se se změnami, ke kterým jsme nuceni životními okolnostmi, a cesta to může být velmi složitá obzvláště, pokud to, čemu čelíme, jsou vlastní závažná onemocnění nebo onemocnění našich blízkých. To jak se umíme situaci přizpůsobit a přijmout tyto nové okolnosti do značné míry předurčí, jak spokojeni se svým životem budeme. Pokud vše vsadíme na jedinou kartu, ať už na partnerský vztah, rodinu, práci nebo třeba vzhled a intelekt, může se stát, že o tento námi zvolený středobod světa v toku životních událostí přijdeme a naše identita utrpí velmi tvrdý zásah. Co bude pak? Co se stane s naším sebepojetím? Co nám v životě zůstane,

když jediná věc, na které jsme postavili základy naší existence, odejde a náš svět se zborší? Na takové otázky není snadné odpovědět a ty z nás, kteří jim jednou budou muset čelit, čeká náročná cesta hledání sebe sama. Bohužel neexistuje manuál na to, jak se obtížným životním situacím vyhnout, jak je ze svého života vyřadit, vymizíkovat. Lze však budovat takový základ své existence, který nebude stát na jediném, byť sebepevnějším opěrném bodu, ale naopak bude sestávat z několika takových bodů. Jen tak se nám podaří ustát zemětřesení, která mnohé životní úděly přinášejí.



# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 Stáří

V první kapitole krátce nahlédneme do daleké i blízké historie a připomeneme si některé zmínky o stáří a stárnutí v literatuře. Představíme definici stáří a jeho členění dle různých odborných pramenů, dotkneme se biologických a psychologických aspektů stárnutí. Rovněž se seznámíme s naukou o starém člověku a uvedeme několik pojmů, které bývají k označení starého člověka používány, i s aktuálním populačním vývojem v České republice a výzvami, které s sebou posledními trendy v demografickém vývoji přinášejí. Zamyslíme se jak nad procesem stárnutí jako takovým, tak i a nad změnami, které s sebou tento proces přináší, a nad strategiemi stárnutí. Představíme si nejen koncept úspěšného stárnutí, ale i teorie, které s ním souvisejí, a faktory, které jej ovlivňují.

## 1.1 Stáří v životním cyklu člověka

Jednu z prvních zmínek o smrti a stárnutí nalezneme v epickém díle Epos o Gilgamešovi, uruckém králi, jehož ústředním tématem je nicotnost všeho lidského snažení uniknout smrti. I dnes nás uchvacuje odvaha s jakou se pouští do hledání odpovědí na základní otázky lidského života o jeho smyslu, smrti a touze po nesmrtelnosti. I když Gilgameš nakonec došel k závěru, že lidé mohou dosáhnout nesmrtelnosti skrze své činy, kterými se zaslouží o lidstvo a vlast, touha po věčném životě nadále setrvává v popředí lidského zájmu (Zamarovský, 1976). Nesmrtelnost a stárnutí velmi osobitým způsobem uchopil i Karel Čapek (2015) v jedné ze svých slavných divadelních her „Věc Makropulos“, Oscara Wilda (2008) byla zase lidská touha po věčném mládí a životě inspirací pro temný příběh Doriana Greya a jeho obrazu. V literatuře i filosofii bychom podobných příkladů našli celou řadu.

Obecně lze stárnutí definovat jako přirozený jev, který je typický pro všechny živé organismy a je tak nevyhnutelnou součástí životního cyklu člověka (Špatenková & Smékalová, 2015). Stáří definujeme skrze chronologický věk, biologický věk a výkonnost a změny v sociálních rolích (Thorová, 2015). Světová zdravotnická organizace upřednostňuje následující věkové členění: zralý, střední věk (45-59 let), období raného stáří (60 až 75 let), pokročilý věk neboli vlastní stáří (75-89 let) a 90 a více let pak označuje jako dlouhověkost. Pro potřeby této práce budeme vycházet z uvedeného členění Světové zdravotnické organizace, byť se v odborné literatuře můžeme setkat i s odlišným přístupem. Křivohlavý (2011) například dělí životní cyklus na 4 fáze: od narození po dosažení dospělosti (0 až 30 let) se nacházíme v první fázi, období mládí. Druhá fáze

dospělosti pak trvá od 30 do 65 let. Ve třetí fázi setrváváme od věku 65 do 85 let. Pokud se nám podaří dosáhnout 85 let a více, vstupujeme do poslední čtvrté fáze a stáváme se dlouhověkými. Thorová naopak dělí období dospělosti na střední dospělost (30-50 let) a pozdní dospělost (50-70 let) a období stáří a dlouhověkosti od 70 a více let.

I když je známo, že se na biologickém mechanismu stárnutí podílejí jak geny, tak i prostředí, jeho přesný mechanismus znám není. Všichni stárneme, ale ne všichni stárneme stejnou rychlostí (Thorová, 2015). Tam, kde biologové hovoří o stárnutí, mají na mysli biologický věk člověka. Z psychologického hlediska však může tentýž člověk dosahovat významně odlišného věku, oproti tomu, jaký je určen dle data jeho narození (Křivohlavý, 2011). Biologické stárnutí souvisí s funkčností celého organismu, vede k omezování hybnosti, výkonnosti i výdrže. Ve vysokém věku pak dochází k selhání hlavních orgánů: srdce a mozku (Thorová, 2015). V současné době umírá 75% lidí v průmyslově rozvinutých zemích ve věku nad 75 let a příčinami úmrtí se velmi zřídka stávají akutní choroby.

Hlavní hrozbu představují choroby chronické, nádory, neurodegenerativní onemocnění a nově i deprese (Koukolík, 2014). Významným úbytkem kognitivních funkcí trpí 25 až 30% lidí starších 85 let a depresemi asi 10% seniorů (Thorová, 2015).

S rostoucím věkem roste riziko úrazů, dochází k oslabení imunity organismu a v důsledku tak ke zvýšení náchylnosti k onemocněním, z nichž některá jsou dědičná, ale celá řada z nich je způsobena nezdravým životním stylem, špatnou životosprávou a zanedbáváním prevence (Thorová, 2015).

Nauka o starém člověku, gerontologie, se řadí k vědním oborům zabývajícím se člověkem, bytostí tvořenou tělem, duchem a duší. Vzhledem ke komplexnosti východisek je gerontologie považována za komplexní, interdisciplinární a multipragmatickou vědní disciplínu (Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014). Pro označení starého člověka se v gerontologii nejčastěji setkáme s pojmem geront, v jiných vědních disciplínách se však toto označení neujalo (Špatenková & Smékalová, 2015). Haškovcová (2010) se přiklání k jednoduchému označení „starší občan“ a „starší občane“. V současné době je však stále více používán pojem senior. Pojem senior je preferován jako emocionálně neutrální, označující člověka ve věku senia. Za seniory dnes běžně označujeme osoby starší 60 let. Nutno však podotknout, že pojem senior není dle věku jednotně statisticky definován (Špatenková & Smékalová, 2015). Jelikož předmětem této práce jsou životní spokojenost a míra existenciálního naplnění posluchačů univerzit třetího věku, cílících své vzdělávací programy na seniory, bude z důvodu jednotnosti pojmosloví nadále užíván pojem senior.

## 1.2 Aktuální populační vývoj v ČR

Průměrný věk dožití v České republice je u žen 80 let a u mužů 73 a půl roku. Důvodem, proč se ženy dožívají v průměru o 5 až 8 let déle než muži, je nejen vyšší míra rizikového chování u mužů (častější kouření cigaret, konzumace alkoholu, větší fyzická zátěž), ale i vyšší výskyt zhoubných nádorů (Thorová, 2015).

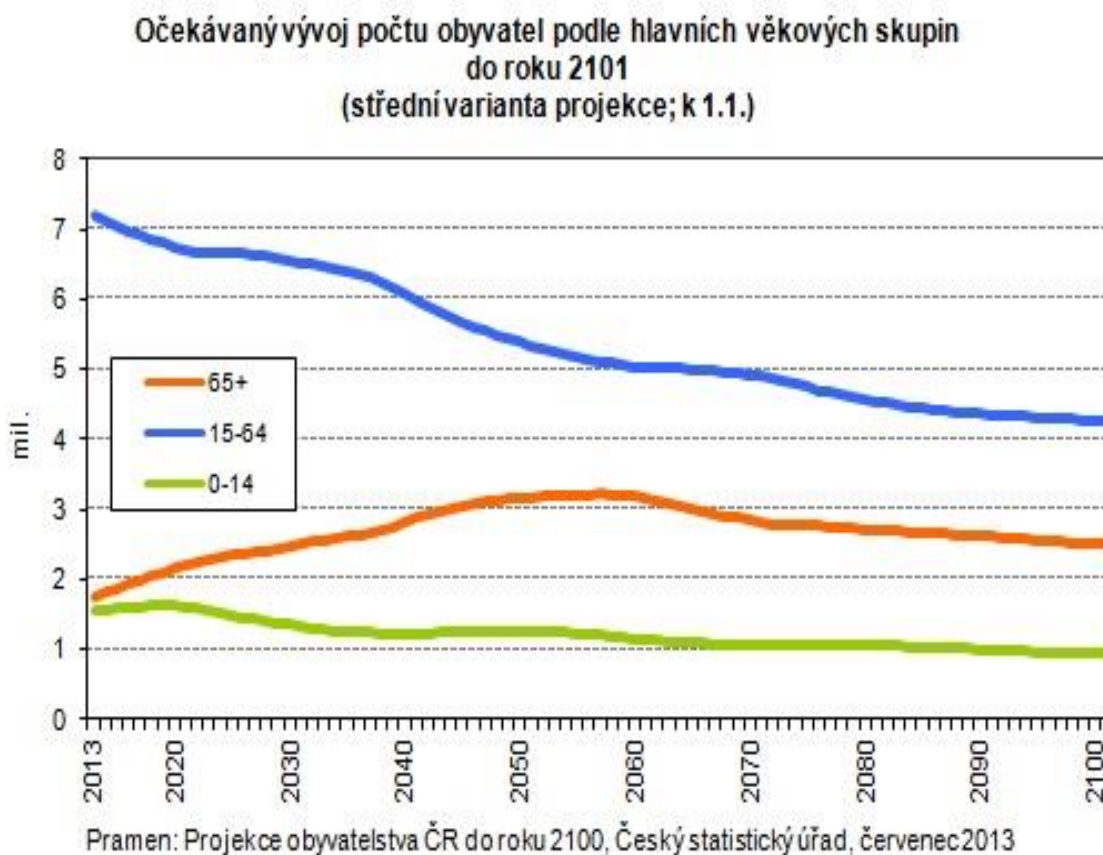
Přestože je nárůst obyvatel České republiky převážně důsledkem zahraniční migrace (převažují osoby ve věku 20-34 let), nejvyšší přírůstek v počtu obyvatel je v posledních letech koncentrován ve věkové skupině nad 65 let. V roce 2015 přibylo 52,0 tisíc seniorů tohoto věku, konečný stav je tak 1,93 milionu. Současně se zvýšil i počet dětí do 15 let věku, a to o 22,7 tisíc, tedy na 1,62 milionu. Nejvýrazněji se přitom obměnila skupina dětí ve věku 5-9 let (nárůst o 17,1 tisíce). Oproti tomu došlo v průběhu roku 2015 k úbytku obyvatel ve věku 15-64 let a to o 59,1 tisíce, tedy těsně pod hranici 7 milionu. Do produktivního věku totiž nyní vstupují početně slabé ročníky narozené na přelomu 20. a 21. století a silné ročníky narozených z konce první poloviny 20. století se již přesunuly do věku nad 65 let (Český statistický úřad, 2013).

Na základě vývoje populace pouze přirozeným pohybem se bude index staří ve všech krajích prudce zvyšovat. Ve všech regionech je očekávána početní převaha seniorů nad dětmi, která bude stále markantnější, přičemž ve 30. letech 21. století již bude dosahovat hodnoty 200 seniorů na 100 dětí. V horizontu projekce by se index stáří mohl pohybovat v rozmezí 245-354 seniorů na 100 dětí. Podle dlouhodobé projekce Českého statistického úřadu bude v České republice v roce 2066 35% lidí starších 65 let. V současnosti je to 18% (Český statistický úřad, 2013).

Příčinami, proč v současnosti přibývá starších osob rychleji, než příslušníků jiných věkových skupin, je jak kontinuální prodlužování lidského věku, tak i snižující se porodnost, která způsobuje, že mladých lidí přibývá výrazně méně než starších osob ze silných poválečných ročníků. Druhá z uvedených příčin již nebude relevantní v okamžiku, kdy nynější děti ze slabých ročníků dosáhnou šedesáti a více let, pak snížená porodnost jako vlna doběhne do senia (Říčan, 2014). Vysoký věk dožití a větší počet seniorů aktivních a zdravých až do vysokého věku, jsou výsledkem stále se zlepšující životní úrovně a pokroku zdravotní péče. Jako každá mince má i tato svou stinnou stránku a to ekonomický dopad na společnost. Starší občané potřebují větší péči, jejíž objem bude s větším počtem starších lidí úměrně narůstat, což nebude zcela korespondovat s podílem starších lidí na tvorbě finančních prostředků potřebných na tuto péči. Senioři tak mohou

představovat značnou ekonomickou zátěž pro společnost (Špatenková & Smékalová, 2015).

Graf č. 1: Projekce obyvatelstva ČR do roku 2100



Odborníci spolupracující na britském projektu zabývající se otázkou, jak v jednadvacátém století dokážeme využívat potenciál mentálního kapitálu, již před deseti lety poukázali na změny, které budou v důsledku demografické transformace nevyhnutelné, a to zejména ve způsobu nahlížení na starší věk a v posunu dosavadního pojetí kariéry a odchodu do důchodu s ohledem na prodlouženou délku pracovního života (The Government Office for Science, 2008). Počet starších lidí bude narůstat také v poměru pracující populace, čímž může ve společnosti docházet k určité tenzi. Společnost se bude muset zabývat otázkou zajištění co možná nejvyšší úrovně mentálního kapitálu rostoucího počtu seniorů a v důsledku tak zachování jejich nezávislosti a pocitu psychické pohody. Demence se stane velkým problémem a bude mít podstatný a vzrůstající dopad na jednotlivce, jejich opatrovníky a rodiny (The Government Office for Science, 2008).

Další výzvou bude dle odborníků nalezení způsobu, jak se vypořádat s masivním nedostatečným využíváním mentálního kapitálu starší populace a jak změnit nepřetržité negativní stereotypy spojené se starším věkem. Najde-li se cesta k dosažení uvedených cílů, bude to znamenat prospěch pro celou společnost, naopak v důsledku selhání v těchto výzvách by se společnost naopak mohla dostat do spirály chabého zdraví, mentálních nemocí, exkluze a deziluze v tomto rostoucím sektoru populace (The Government Office for Science, 2008).

Na přípravě politické strategie stárnutí v České republice spolupracuje Ministerstvo práce a sociálních věcí. V dubnu roku 2015 vzniklo samostatné oddělení politiky stárnutí, jehož úkolem je příprava této strategie. V současné době je problematika stárnutí v ČR redukována zejména na problematiku důchodového systému a jeho reform, což je přístup zcela nedostačující a dlouhodobě neudržitelný. Představy, které máme o stárnutí a stárnoucích lidech, jsou často zastaralé a nerespektující skutečnost, že jde o velmi heterogenní skupinu obyvatel, jejíž podíl ve společnosti bude nadále růst (Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2017). Navíc jak ukazují probíhající demografické změny ve společnosti, stávají se senioři stále více heterogenní skupinou (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014). Mezi odlišnosti vyskytující se v rámci stárnoucí populace patří například rozdíly genderové dále rozdíly mezi muži a ženami v biologickém, duševním vývoji a jejich sociálních rolích (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014).

### **1.3 Proces stárnutí**

Biologická involuce má na životní cestě každého člověka do jisté míry podobný ráz. Projevů fyziologického stárnutí a chronických nemocí po šedesátém roce života přibývá a staví člověka před nejistotu, bolest, bezmocnost. Viditelné znaky stárnutí také určují, co od člověka druzí očekávají a co jsou ochotni mu poskytnout (Říčan, 2014).

Společnost očekává, že se lidé budou chovat v souladu s jejich věkem. Toto očekávání je do značné míry ovlivňováno stereotypizováním, které má následně dopad na sebevědomí starších lidí (Stuart-Hamilton, 2006). Negativní významy připisované stáří a starým lidem, mýty a stereotypy je stigmatizují, snižují jejich sociální status a dávají základ pro různé formy diskriminačních praktik, projevů pohrdání, vyhýbání se kontaktu s nimi apod. (Kalvach, Čeledová, Homerová, Jiráček, Zavázalová, & Wija, 2011).

Biologický věk se od jedince k jedinci výrazně liší, někdo stárne rychleji a někdo pomaleji. V psychickém vývoji jsou tyto individuální rozdíly ještě výraznější (Řičan, 2014). V poslední době byla o stárnutí zjištěna celá řada pozoruhodných poznatků. Ukázalo se, že stárnutí se netýká pouze lidí, kterým bude bezmála sto let, ale že je to proces, který se prolíná celým životem člověka; že zrání a osobnost a její integrace nekončí odchodem do důchodu a právě integrace osobnosti se může plně rozvinout ve třetí fázi života; že je možné pomoci lidem připravit se na to, co je čeká v důchodu; že některé mozkové buňky umírají, ale i v tomto věku se rodí nová spojení a je tedy možné se i ve stáří něčemu novému naučit (Křivohlavý, 2011). Vstup do třetí fáze představuje nemalou výzvu, člověk pátrá po svých hodnotách, ptá se na smysl svého života (Křivohlavý, 2011). Podle Erika Eriksona je v tomto vývojovém období (od 65. roku a dále) úkolem člověka dosáhnout integrity, to znamená přijmout život takový jaký je a vyhnout se pocitu zoufalství pramenící z toho, že člověk již nemá dostatek času na to, aby začal nový život. Dosaženou integritou rozumíme moudrost (Thorová, 2015). Carl Gustav Jung zase považoval stárnutí za období, které je určeno k harmonizaci vědomých a nevědomých složek osobnosti a k rozvoji vlastní osobnosti (Thorová, 2015).

Zdravý způsob stárnutí by vlastně s vidinou celoživotní perspektivy měl začít již od dětství. I když se to některým z nás nepovede, nikdy není pozdě začít. Mnoho lidí ve věku padesáti a více let se ocitá ve stavu změny, a to jak fyzické, tak změny sociální, např. změna zaměstnaneckých podmínek, odchod do důchodu (Euro HealthNet, 2012). Lékařské a kosmetické zákroky a procedury dokáží velkou část fyzických potíží, která se stářím přicházejí, zmírnit, ovšem změny ve společenských rolích a vztazích jsou nevratné (Stuart-Hamilton, 2006). K biologickým změnám ve stáří patří například změny v celkové zdravotní kondici, ve smyslovém vnímání, zhoršování krátkodobé paměti a jiných kognitivních funkcí (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014). Na významu však neztrácejí ani změny v sociální rovině, jakými jsou odchod do důchodu, ztráta členů rodiny, ztráta přátel, vznik nových přátelství a přijetí nových sociálních rolí nebo změny v oblasti socioekonomické, v příjmech, bydlení, dostupnosti zdravotní péče nebo sociálním zabezpečení (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014). Jmenované změny mohou ohrozit způsobilost seniorů zůstat a zestárnout v místě. Jako problematický se jeví především nedobrovolný přechod do trvalé ústavní péče vyvolaný zásadním omezením fyzické soběstačnosti. Relativně méně závažné zhoršení zdravotního stavu a potřeba občasná či dočasná pomoci vede k přestěhování do blízkosti bydliště dospělých dětí, popřípadě do jejich domácnosti – v zájmu podpory osobní nezávislosti. Podstatně odlišná

je migrace vedená svobodným rozhodnutím zlepšit podmínky svého bydlení, resp. života ve stáří (Sýkorová, 2008).

Sýkorová (2007) uvádí šest různých přístupů ke stárnutí: 1) Mladé stáří, kdy senioři oplývají subjektivním pocitem mladosti, pociťují finanční i fyzickou soběstačnost, samostatně se rozhodují, akcentují svou nezávislost a respektují autonomii druhých. Základní strategie zde spočívá v rozvoji aktivit středního věku, např. alespoň občasná placená činnost, sportování nebo cestování. 2) Vyrovnané stáří charakterizuje moudré a vyrovnané přijetí stáří spolu s jeho současnými nebo anticipovanými omezeními. Důchod je brán jako čas svobody a senioři vyhledávají kladné stránky života, v rámci možností cestují, sportují, věnují se kulturním aktivitám a zálibám. Autonomie je založená na sebeúctě a respektu k autonomii druhých. Vztah k ostatním starým lidem lze charakterizovat jako jemnou chápající distanci. 3) Ambivalentní stáří je typické překonáváním negativního postoje k penzionování a stáří. Senioři ostřeji vnímají ohrožení fyzické a finanční soběstačnosti, nikoli však autonomie ve smyslu samostatného rozhodování. Důležitá je zde aktivita uzpůsobená vnějším i vnitřním možnostem. Vztah k ostatním seniorům zahrnuje jak distanci, tak solidaritu. 4) Znaky popírání stáří jsou distance od stáří, ostatních starých lidí a vlastních zdravotních problémů. Téma hypotetické nesoběstačnosti zůstává zamlčeno a naopak je akcentována kontinuita výkonnosti, kompetence, autonomie, uznání druhých. Tento přístup se projevuje horečnatou aktivitou v oblasti podstatné pro udržení kontinuity Self. 5) Vážně nemocné, imobilní stáří je přístupem obsahujícím identifikaci se se slabými a nemocnými, orientace na zbytkové aktivity (autonomie výběru aktivit se zužuje). Obtíže stáří nejsou bagatelizovány ani zveličovány. Udržení Self konceptu se zřetelněji opírá o pozitivní odkazy z minulosti. Rodina je zdrojem pomoci a podpory autonomie seniora, neomezuje svobodu jeho rozhodování. 6) Zvládání čtvrtého věku znamená přijetí statusu starého, nemocného, závislého, což je prezentováno i navenek. Typické pro tento přístup jsou pasivní činnosti - dokud nejsou vyčerpány psychické rezervy a činnosti, které pro ně mají stále smysl. Senioři si vytvářejí stereotyp režimu dne, upínají se na rodinu a primárním významem se stává schopnost rodinných příslušníků uspokojit jejich potřeby. Egocentrismus někdy vede i k vydírání druhých, vynucování si pozornosti. Do popředí vstupují mechanismy zajišťující vlastní bezpečnost a hlavními tématy se stávají umírání a smrt (Sýkorová, 2007).

V duševním vývoji, podobně jako u vývoje biologického lze jen obtížně odlišovat involuční změny, které jsou způsobeny věkem, od změn, které jsou součástí nebo



následkem duševní poruchy (Říčan, 2014). Za kritické faktory ovlivňující mentální zdraví a psychickou pohodu starší populace lze označit: determinanty poškození bílé hmoty mozkové, která mají zásadní vliv na kognitivní stárnutí (např. rizikové faktory vaskulárních onemocnění jakými jsou hypertenze a cukrovka); chronické vystavení stresu, v důsledku kterého dochází k horšímu kognitivnímu stárnutí; fyzická kondice; sociální zapojení a vzdělání. Motivace a chování člověka obecně sehraje zásadní roli v tom, zda jedinec přijme osobní odpovědnost za podniknutí kroků vedoucích k zachování kognitivní vitality v pozdějším věku (The Government Office for Science, 2008).

Mentální kapitál a psychická pohoda jsou navzájem propojeny: aspekty mentálního kapitálu jedince mohou ovlivnit jeho psychický pocit pohody a naopak. Pozitivní emocionální rozpoložení a pozitivní přístup k životu obecně souvisí s větší zvědavostí, flexibilním způsobem myšlení a otevřeností k učení. Tyto faktory jsou zejména důležité při formování mentálního kapitálu v dětství a dospívání. Ve starším věku jedinci, kteří udávají vyšší míru psychické pohody, nacházejí se rovněž v lepší kognitivní kondici (The Government Office for Science, 2008). Žijeme ve společnosti a nejsme se svým stárnutím sami. Stejně jako my stárnou i naši přátelé. Stejně jako my stárlí i naši rodiče a tou cestou, kterou dnes jdeme, půjdou za dvacet nebo třicet let i naše děti. Zde se objevuje další smysl stáří, pro naše děti tuto cestu prozkoumat a hledat způsob jak v dnešní době stárnout důstojně a s humorem (Říčan, 2014).

## **1.4 Úspěšné stárnutí**

Pojem úspěšné stárnutí sice v historických textech nenajdeme, ale lidé se od nepaměti zabývali otázkou, proč ke stárnutí dochází a jak mu lze zabránit. V časech Aristotelových a Galenových bylo stárnutí interpretováno jako proces související s vysoušením a ochlazováním těla. Podle Aristotela souviselo stárnutí se zhoršováním stavu a představovalo nemoc samo o sobě (Depp & Ještě, 2009).

O pár set let později Cicero ve svých Tuskulských hovorech prezentoval v chytrém dialogu celou řadu protiargumentů vůči panujícimu přesvědčení, že stáří je nemoc. Cicero viděl obrovský potenciál ve starších lidech, kteří pokud již nemohli zastávat svou aktivní roli, mohli se stát například vynikajícími rádci. Všiml si také, že úbytek radosti v životě a s ním související snížení aktivit libida může vést ke snaze o dosažení ctnosti. Byl to také on, kdo jako jednu příčin zhoršování paměti spatřoval v nedostatečném trénování mysli (Cicero).

Za nejvhodnější zbraň proti stáří Cicero považoval svobodná umění a cvičení ve ctnostech: „...kdo se v nich cvičil v každém věku, tomu po dlouhém a bohatém životě přinesou podivuhodné plody nejen proto, že ho nikdy neopustí, ani v té nejposlednější chvíli života, ale také proto, že vědomá dobře prožitého života a vzpomínka na mnoho dobrých skutků je velmi příjemná.“ (Cicero).

Dávno před Aristotelem nebo Cicerem se však konceptu dlouhověkosti věnovali Číňané. Jejich umění pěstování života Yang Sheng vnímá lidské tělo jako malý vesmír, ve kterém platí stejné zákonitosti a principy, kterými se řídí i příroda sama. Opakované cvičení Qigong a relaxování pomáhá činit život zdravějším, radostnějším a kvalitnějším (Cornish, 2015).

Na počátku dvacátého století, kdy se psychologie a psychiatrie klubala na svět, se důraz na vývoj v pozdějším věku značně různil. Podle Freudovy vývojové teorie se značná část osobnosti formuje už v dětství a mladém věku. Erik Erikson naopak rozšířil svůj vývojový model o stádia pozdního věku až do konce života. Většina vývojových konceptů byla založena zejména na pozorování, která však navzdory své pozoruhodnosti nevycházela ze systematických vědeckých pozorování (Depp & Ještě, 2009).

První snahy o definování úspěšného stárnutí souvisely s rozvojem gerontologie jako samostatné disciplíny. V roce 1961 bylo vydáno první vydání listu „The Gerontologist“ a jeho editor Robert Havighurst v něm apeloval na hlubší zkoumání charakteristik úspěšného stárnutí. Sám Havighurst (1961) jej definoval jako proces dosažení maximálního uspokojení v životě. O několik let později byly navrženy tři přístupy k definování úspěšného přizpůsobení se změnám provázejících stárnutí: přístup sociologický, psychologický a sociálně-psychologický (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014).

Úkolem sociologického přístupu je vyhodnocení vlivu zvolených vzorců chování v sociálních vztazích, aktivitách a rolích na přizpůsobení. Úkolem psychologického přístupu je vyhodnocení vlivu osobnostních faktorů, psychických stavů a sebepojetí. Přístup sociálně- psychologický tkví v kombinaci subjektivních a objektivních proměnných (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014). Dle odborných studií úspěšně stárne asi jedna třetina lidí. Pro úspěšné stárnutí je nezbytné, aby se člověk přizpůsobil novým podmínkám, které spolu se stárnutím přicházejí (Koukolík, 2014).

### 1.4.1 Teorie spojené s úspěšným stárnutím

Proces adaptace člověka v průběhu stárnutí popisuje několik teorií, které si v mnoha ohledech odporují, nicméně se shodují v poznání, že samotná dlouhověkost není vhodným parametrem pro měření úspěšného stárnutí (Depp & Jeste, 2009).

**Teorie aktivity** je založena na energii, oceňování výkonu, aktivitě člověka. Stárnoucí člověk by se měl věnovat jak duševním aktivitám, tak být fyzicky i společensky aktivní, navazovat nové vztahy (Thorová, 2015). Kritici však teorii vyčítají, že ne všichni senioři si mohou udržet životní styl předešlé životní etapy, ať již v důsledku fyzického omezení, či nižších příjmů nebo jiných důvodů (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014).

V **teorii společenského odpoutání** je na stárnutí pohlíženo jako na proces, při němž dochází k odpoutání společnosti a člověka. Staří lidé se stahují ze společenského života a společnost od nich očekává, že tak učiní, a uvolní místo mladším (Thorová, 2015). Tato teorie však není dostatečně podložena objektivním výzkumem a nemá širší podporu gerontologů (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014). **Teorie socioemoční selektivity** se naopak zaměřuje na měnící se motivaci člověka ve stáří, kdy se člověk více soustřeďuje na přítomnost a naplnění svých emočních potřeb a méně se zabývá budoucností (Thorová, 2015). **Teorie kontinuity** zase považuje stárnutí za standardní, pokračující etapu vývoje člověka. Člověk si i ve stáří zachovává svůj životní styl, aktivity, osobnostní rysy, způsob chování i vztahy, pouze se přizpůsobuje svým aktuálním fyzickým, finančním a zdravotním podmínkám (Thorová, 2015). I zde však kritici poukazují na to, že teorie srovnává stárnutí normální se stárnutím chorobným a opomíjí rozdíly dané chronickými dysfunkcemi, životem v sociálních ústavech apod. (Srnc in Štěpánková, Höschl, & Vidovicová, 2014).

Baltes a Baltesová (1990) ve svém modelu strategie úspěšného stárnutí představuje 7 základních bodů: 1) Zdravý životní styl, 2) Podpora individuální a společenské flexibility, 3) Posilování kapacity rezerv jednotlivce, 4) Snížená kapacita rezerv a schopnost přizpůsobovat se, 5) Obohacující a kompenzační role individuálních a sociálních znalostí včetně technologií, 6) Se stářím související změna v rovnováze mezi zisky a ztrátami, 7) Fenomén osobní rezilience (Baltes & Baltes, 1990).

Zdá se tedy být nezbytné, aby si člověk v rámci vyvarování se patologických forem stárnutí osvojil zdravý životní styl. Vzhledem k tomu, že se proces stárnutí vyznačuje značnou heterogenitou v jeho počátku, směru a rozmanitostí, je třeba se vyhnout snadným řešením a naopak podporovat individuální a společenskou flexibilitu. Je nesmírně důležité

posilovat kapacitu rezerv jednotlivce, a to formou vzdělávacích, motivačních a zdravotně orientovaných aktivit. Čím větší jsou psychické, fyzické i sociální rezervy jedince, tím pravděpodobnější je prožívání úspěšného stárnutí. Vytváření takových rezerv vyžaduje aktivní vyhledávání a vytváření optimálního prostředí. Předpokladem pro realizaci všech výše uvedených strategií cílících na dosažení konceptu úspěšného stárnutí je poskytnutí dostatku společenských prostředků, příležitostí a podpory (Baltes & Baltes, 1990).

**Kompenzační role znalostí a technologií** představuje další z obecných strategií. S ohledem na ztrátu schopnosti se přizpůsobovat potřebují starší lidé speciální kompenzační podporu. Kreativní vyhledávání zástupných a protetických zařízení, životního stylu odpovídajícího věku a prostředí přátelských k věku. Zdá se, že tato oblast je v naší společnosti nejméně rozvinuta, na velké rezervy narazíme zejména v oblasti environmentální podpory znevýhodnění v dopravě, veřejných budovách, domácích zdravotních systémech nebo v denních klinikách určených starším lidem. Měnící se rovnováha zisků a ztrát a vlastní rezilience vytváří prostor pro zvážení strategií skýtajících možnost přizpůsobení se objektivní realitě bez potřeby ztráty sebe sama. Jelikož s sebou stárnutí nese spoustu ztrát, stává se klíčovou potřeba pomoci jednotlivcům nalézt efektivní způsob, jak se s nimi vyrovnat a své cíle a snažení přizpůsobit novým okolnostem. Stárnutí je vysoce individuální proces, prostřednictvím společenské angažovanosti by mělo být usilováno o individualizaci prostředků i příležitostí. Každý člověk by měl mít příležitost nalézt svou osobní formu a projev stárnutí. Je značně nepravděpodobné, že by bylo možno jeden směr stárnutí klasifikovat jako formu optimálního nebo úspěšného stárnutí (Baltes & Baltes, 1990).

### **1.4.2 Faktory ovlivňující úspěšné stárnutí**

V roce 1987 byl v časopisu Science publikován článek, ve kterém jeho autoři zařadili úspěšné stárnutí jako třetí úroveň stárnutí, ke stárnutí patologickému a normálnímu. Autoři rovněž poukázali na skutečnost, že většina dosavadních výzkumů byla věnována právě prvním dvěma úrovním. Na základě tohoto článku byly stanoveny 3 komponenty úspěšného stárnutí: osvobození od postižení a nemoci, vysoká kognitivní a fyzická funkčnost a sociální zapojení (společenské i produktivní aktivity), (Depp & Jeste, 2009). V mnoha studiích bylo prokázáno, že sociální vztahy mají pozitivní vliv na zdravotní stav napříč cyklem života. Zužování okruhu sociálních kontaktů tedy může představovat

problematický vliv na zdraví ve starším věku a v důsledku pak snížení subjektivního pocitu pohody, životní spokojenosti a v neposlední řadě i kvality života (Cohen, 2014).

Sociální faktory přispívají k udržení dobrého zdraví zejména dvěma způsoby: ochranou proti stresu a podporou normativního zdravého chování. Sociální kontakty poskytují materiální i psychologické prostředky na zvládnání stresu a zároveň skrze působení sociálních skupin ovlivňují, zda bude jedinec sportovat, jíst zdravě, udržovat se v kondici a bude tak moci poskytnout podporu ostatním. Pomocí interakce jednatel dokáže lépe vnímat svou vlastní identitu a hodnotu, získává pocit soudržnosti, bezpečí a lépe kontroluje své emoce (Cohen, 2014). Pocit blízkosti k jinému člověku a ocenění druhými patří mezi základní lidské potřeby a jsou typické u lidí, kterým se daří. Potřebu kontaktu s druhými lze v životě jednotlivce podporovat různými externími podmínkami: v zaměstnání skrze respekt a přátelství kolegů; doma skrze náklonost a podporu blízkých členů rodiny apod. (The Government Office for Science, 2008).

Lepší sociální vztahy jsou asociovány s větším zapojením do volnočasových aktivit, přičemž pravidelná účast na těchto aktivitách zase souvisí s lepším zdravotním stavem u lidí staršího věku (Chen, Nakamori, Yue, & Tang, 2016). Volnočasové aktivity u starších občanů ovlivňují jejich sociální vztahy a psychické i fyzické zdraví. Občané, kteří mají vypěstovanou kvalitnější síť sociálních vazeb, jsou více motivováni k zapojení do nejrůznějších volnočasových aktivit, které se netýkají pouze fyzické aktivity, ale orientují se i na mentální činnosti. Souvislosti mezi sociálními vztahy a zdravím představují velmi komplexní soubor faktorů, které mohou významnou měrou přispět k vytváření ozdravných, podpůrných a preventivních programů pro starší občany (Chen et al., 2016).

Mezi seniory existují ve způsobu, jakým prožívají stárnutí a jak se s ním vyrovnávají, významné rozdíly, velkou roli zde kromě jiných faktorů sehrává také osobnost seniora. Osobnost lze definovat mnoha různými způsoby. Obecně lze říci, že osobnost je souhrn, souvislost nebo propojení charakteru, temperamentu, schopností a konstitučních vlastností člověka. Nedílnou součástí osobnosti člověka je rovněž vědomí o vlastní totožnosti a sociální zkušenost (Cakirpaloglu, 2012). Není bez zajímavosti, že některé typy osobností jsou lépe vybaveny pro život ve stáří než jiné. Osobnost typu A, kterou charakterizuje soutěživost, orientace na výkon a neschopnost odpočívat, se zdá být výhodnější v rané dospělosti. V tomto období mohou dosahovat úspěchů ve své kariéře, soutěžit v práci a ve sportu. Pozdější věk by pro Osobnost typu A mohl být příliš sedavý. Osobnost typu B, která je naopak charakterizována pohodářstvím, bezstarostností a tolerancí, by se pak měl se stářím lépe vyrovnat (Stuart-Hamilton, 2006). Úspěšně stárnoucí lidé jsou zpravidla v dobré

duševní i tělesné kondici, udržují sociální vztahy, pohybují, chodí, pracují na zahrádce, jsou velmi aktivní duševně, mívají dobrou náladu a jsou vděční za každý den (Koukolík, 2014).

Ve vztahu k životním cílům, respektive tužbám můžeme rozlišit tři základní typy seniorů: aktivně plánující, zaměřující se na konstruktivní aktivity, rozvíjející osobnost (vzdělávání, cestování, zdravý životní styl apod.); pasivně přijímající senioři, kteří jsou buď duchovně orientovaní, děkující za každý nový den, nebo senioři materialisticky konzumní, jejichž cílem je přežít den v pořádku, dobře se najíst, aby nic nebolelo a něco hezkého bylo v televizi; neplánující senioři, kteří buď pozitivně uzavřeli svou životní bilanci, protože se jim podařilo dosáhnout všeho, po čem toužili, nebo se svých cílů a plánů vzdali (Sýkorová, 2008).

Novější studie kladou důraz zejména na dva aspekty úspěšného stárnutí: 1) **sebe přijetí - sebeuspokojení** zahrnující zahrnují realistické sebehodnocení, náhled na život a zaměření na budoucnost, 2) **zapojení do života - osobní růst**, jehož součástí je osvojování nových činností, dávání ostatním, sociální interakce a pozitivní přístup (Reichstadt, Sengupta, Depp, Palinkas, & Jeste, 2010). Velký význam zde má jak udržování rovnováhy mezi těmito hlavními konstrukty, tak potřeba intervence ze strany podpůrných systémů a individuálně přizpůsobených sdělení, které mají sloužit k tomu, aby starší lidé byli schopni přijímat informovaná rozhodnutí a byly tak podpořeny jejich copingové strategie. Reichstadt et al. (2010) dále kladou důraz na to, aby starší lidé vnímali schopnost úspěšně stárnout jako stav sebe přijetí a sebeuspokojení na straně jedné, a zapojení do života a osobní růst v pozdějším životě na straně druhé. Na základě tohoto modelu lze vnímat koncept moudrosti jako hlavního činitele úspěšného stárnutí (Reichstadt et al., 2010). Moudrost je chápána jako výjimečná úroveň existence člověka ve světě a představuje ideál lidského vývoje. Jde o komplexní fenomén zahrnující nejen kognitivní aspekty, zejména osobnostní aspekty, ale i hodnotové preference daného člověka (Výrost & Slaměník, 2014).

## 2 Vzdělávání seniorů

Následující kapitola bude věnována vzdělávání seniorů, a to včetně uvedení terminologie, se kterou se v této souvislosti můžeme v odborné literatuře setkat, a zamyšlení nad rolí a významu vzdělávání seniorů ve společnosti. Rovněž budou shrnuty faktory, které ve vzdělávání seniorů hrají nejdůležitější roli. Přestože existuje více forem vzdělávání určeného seniorům, s ohledem na záměr této práce bude kapitola zaměřena pouze na univerzity třetího věku, jejich vznik, program a cíle. Součástí této kapitoly je i výzkum, kterého se kromě posluchačů univerzit třetího věku zúčastnili i členové klubů seniorů, přičemž činnost těchto klubů a bude v závěru kapitoly krátce představena.

### 2.1 Vzdělávání ve starším věku

Vzhledem k rostoucímu podílu stárnoucí populace jak v rozvinutých, tak i v těch méně rozvinutých zemích, je velká pozornost věnována vzdělávacím programům určeným právě pro seniory. Spousta odborníků si však klade otázku, jak potenciál vzdělávání seniorů plně využít a maximalizovat jeho hodnotu. Tyto vzdělávací programy jsou většinou řízeny vládními neziskovými organizacemi, což často vede k tomu, že se maximalizaci jejich hodnoty nevěnuje dostatečná pozornost (Cai & Kosaka, 2016). Vzdělávání seniorů patří mezi prestižní úkoly moderních univerzit a vyspělé státy i samotné univerzity si to plně uvědomují (Průcha & Veteška, 2012). Dle Livečky (1979) má vzdělávání funkce preventivní, anticipační, rehabilitační a posilovací. Preventivní funkce spočívá v různých opatřeních, která, jsou-li naplňována, pozitivně ovlivňují průběh stárnutí. Anticipační funkce přispívá k připravenosti na změny stylu života spojené hlavně s odchodem do důchodu. Rehabilitační funkce souvisí s udržováním dobrého duševního i fyzického stavu člověka a s přípravou aktivit pro jeho další existenci. Posilovací funkce pomáhá rozvíjet zájmy, potřeby a schopnosti lidí v postproduktivním věku, vede je k aktivitě a kultivuje jejich zájmy a potřeby. Mühlpachr (2009) spatřuje význam vzdělávacích aktivit hlavně v tom, že seniorům napomáhají nalézt novou životní perspektivu. Vzdělávání jim kromě informací a vědění nabízí životní orientaci na rozvoj a osobní růst v životní fázi, která byla dříve považována za deficitní.

Vědní disciplína, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů, se nazývá **geragogika**. Teorie edukace seniorů má poměrně mladou historii a v odborných kruzích stále panuje značná názorová a terminologická nejednotnost (Čornaničová, 2007). V literatuře se setkáme s mnoha různými modifikacemi označení takové teorie: některé

vymezují edukaci seniorů jako oblast gerontologie: vzdělávací gerontologie, jiné spojují pojmy gerontologie a pedagogika: gerontopedagogika, některá označení jsou složeninami řecké předpony geronto (kmen řeckého slova gerón = stařec) a agogé (= vedení): geragogika, gerontagogika (Čornaničová, 2007). Dle řady odborníků náleží geragogika ke gerontologickým vědám a současně i k vědám o výchově, kam se řadí i pedagogika dětí a mládeže a andragogika. Jiní odborníci naopak upřednostňují označení geragogika pro vzdělávací aktivity zaměřené na seniory (Špatenková & Smékalová, 2015). Důvody preference určitého pojmu mohou být praktického rázu či souviset s potřebou určité vědní disciplíny. V současnosti se v souvislosti vědami o výchově člověka začíná pro teorii edukace seniorů preferovat termín geragogika, což je pojem, který je konotačně neutrální a pevně zasazený do pojmové pyramidy věd o výchově (Čornaničová, 2007).

V užším pojetí geragogika doplňuje vědy o výchově a vzdělávání dětí a mládeže (pedagogika), dospělých (andragogika) a seniorů (geragogika), (Špatenková & Smékalová, 2015). V širším pojetí se geragogika zabývá také animací staršího člověka, jeho orientací v kritických bodech života, péčí o staršího člověka v nejrůznějších oblastech (Špatenková & Smékalová, 2015).

V rámci společenské potřeby rozvoje geragogiky je třeba se zaměřit na rozvoj a efektivitu edukační praxe, získávání teoretických poznatků důležitých pro diagnostický soubor úloh, koncepčně-projektivní techniky, realizační úlohy a rozšiřování programů pro seniory, což jim umožní kontinuální seberealizaci, a to i seniorům se specifickými potřebami. Současně nesmí být opomíjena nutnost mezigenerační působnosti těchto programů a společenská podpora senia (Čornaničová, 1998).

Vzdělávání v tomto období života přispívá nejen k mobilizaci intelektových, kognitivních funkcí, ale zároveň k upevnování duševního i fyzického zdraví, k posilování sebedůvěry a současně i k posilování životní spokojenosti (Mühlpachr, 2001).

## **2.2 Faktory podporující vzdělávání ve starším věku**

**Motivace** hraje zásadní roli v procesu učení seniorů. Pro maximalizaci hodnoty a potenciálu jejich vzdělávání je tedy nesmírně důležité, aby byla motivace participantů a poskytovatelů v rovnováze. Motivace starších občanů pro další vzdělávání byla rozdělena do pěti základních oblastí: 1) touha po novém poznání, učení se něčemu novému, 2) touha po podnětech, stimulaci, příležitost jak trénovat mysl, 3) touha po sebeuspokojení, seberealizaci, získání diplomu, 4) touha po produktivitě, např. přijetí odpovědnosti za



budoucí generace učení a vyučováním, 5) učení jako cesta k novému přechodu, přechodu k nové kariéře nebo způsobu života (Yin, 2017).

Dench a Regan uvádějí, že u 74% starších občanů existuje shoda na 3 hlavních faktorech, sehrávajících v jejich dalším vzdělávání klíčovou roli: intelektuální motivace, osobní motivace a instrumentální motivace. **Intelektuální motivace** odráží touhu zvýšit své znalosti, udržet svou mysl aktivní, užívat si výzev, které s sebou učení novým věcem přináší. **Osobní motivace** vychází z potřeby jednotlivce dosáhnout nové kvalifikace pro své vlastní potěšení a nasměrovat svůj život novým směrem. **Instrumentální motivace** pak vyjadřuje touhu učit se pro zlepšení uplatnění v zaměstnání, pro to, aby mohli pomoci rodině nebo aby se aktivně mohli účastnit nejrůznějších dobrovolnických aktivit ve své komunitě (Dench & Regan, 2000). Celoživotní vzdělávání představuje důležitou součást vládní politiky. Hlavní hybnou silou této politiky je obava o obecnou úroveň schopností a kvalifikace ekonomicky aktivní populace. Pokud mají lidé nadále efektivně obstát na mezinárodním trhu práce, budou se muset neustále vzdělávat, aktualizovat své znalosti a rozvíjet schopnosti. Vzdělávání současně participantům poskytuje širokou škálu výhod, přispívá k jejich zdravotnímu stavu a celkovému pocitu pohody jak jednotlivců, tak komunit (Dench & Regan, 2000).

Dle španělské studie z roku 2010 se senioři rozhodují pro studium spíše na základě expresivní motivace, než na základě instrumentální motivace. Expresivní motivace se váže k procesu učení, kam se řadí učení pro učení samotné, zájem o téma, pocity uspokojení a seberozvoje. Naopak motivace instrumentální je spojena s externími důvody souvisejícími se získáním kvalifikace, setkávání se s lidmi, potřebou být v sociálním kontaktu nebo používání získaných informací k řešení problémů (Villar, Triadó, Pinazo, Celdrán, & Solé, 2010). Ačkoli sociální kontakty představují významnou ingredienci ve vzdělávání starších občanů, nejsou hlavní motivací, proč se lidé pro studium na univerzitách třetího věku rozhodují (Villar et al., 2010). Participace v dalším vzdělávání je úzce spojena s určitým vnímáním sebe sama, identitou, sebevědomím a sebedůvěrou (Villar et al., 2010). Institut Celoživotního vzdělávání uvádí radost z učení jako hlavní důvod seniorů k zahájení studia a zápisu do kurzů celoživotního vzdělávání na univerzitách třetího věku (ACE, 2007). Současně však existuje i spousta okolností v životech starších občanů, které jim v dalším studiu brání. V oblastech zaměřujících se na rozvoj vzdělávání a života v komunitách představuje celoživotní vzdělávání jedno z aktuálních témat. Projekty celoživotního vzdělávání mají ohromnou podporu vládních agentur a důležitost tohoto tématu bezpochyby souvisí zejména s narůstajícím počtem starších lidí v populaci. Vládní

představitelé si uvědomují, že cílů ekonomického růstu, sociální rovnoprávnosti a osobního růstu lze dosáhnout pouze tehdy, budou-li lidé spjati s myšlenkou vzdělávání v průběhu celého života (Findsen & Formosa, 2016).

Skutečnost, že se lidé dožívají stále vyššího věku, klade velký důraz na proces aktivního stárnutí a otázka smyslu života a spokojenosti lidí ve starším věku se objevuje stále častěji. Senioři představují heterogenní skupinu obyvatel, žijících velmi různorodé životy (Findsen & Formosa, 2016). Často se setkáváme s tvrzením, že zdravotní stav seniorů, docházejících na U3V, je mnohem lepší. To však může být důsledkem toho, že U3V navštěvují většinou ti senioři, jejichž zdravotní stav jim to dovoluje, jsou tedy v lepší kondici. Jiná z kritik vzdělávacích programů pro starší občany souvisí s přehlížením zájmů seniorů žijících ve venkovských oblastech, etnických menšinách nebo křehkost starších občanů (Findsen & Formosa, 2016).

Dosavadní gerontologicky zaměřené výzkumy a studie se zabývaly zejména charakteristikou deficitů, které s sebou stáří přináší. Pozitivní stránky stárnutí jako by byly opomíjeny, a tak dnes víme velmi málo o seniorech zapojujících se do tradičních vzdělávacích forem, o jejich prožívání emocí i o tom, jak vnímají svůj smysl života (Špatenková & Smékalová, 2015).

### **2.3 Vzdělávání na univerzitách třetího věku**

Univerzity třetího věku představují specifickou a v současnosti velmi významnou součást celoživotního vzdělávání. Univerzity nabízejí seniorům vzdělávání na té nejvyšší možné úrovni a soustředí se na aspekty jejich osobnostního rozvoje a nikoli profesní přípravu (Mühlpachr, 2001). Cílem vzdělávání U3V je umožnit vzdělání starším občanům, realizovat jejich zájmové a edukační aktivity a napomoci udržet a zlepšit jejich fyzickou i duševní kondici (Průcha & Veteška, 2012).

Nejstarší a nejslavnější univerzita třetího věku byla založena roku 1973 ve Francii na Univerzitě společenských věd v Toulouse. Mezi její cíle patřilo vzdělávání starších občanů, jejich intelektuální stimulace, sdílení vědomostí s ostatními a učení se od ostatních, v sociální rovině: poskytnutí sociálního kontaktu, podpora schopnosti starších občanů se učit a vyvracející tak myšlenku na intelektuální pokles související s věkem (Findsen & Formosa, 2016). Tento koncept se začal šířit do celé Evropy a v současné době představují Univerzity třetího věku nejznámější formu vzdělávací instituce pro starší občany (Špatenková & Smékalová, 2015). V České republice vznikla nejstarší univerzita

třetího věku v roce 1986 při Univerzitě Palackého v Olomouci a rok na to při Univerzitě Karlově v Praze. Univerzity třetího věku dnes nabízejí nejrůznější vzdělávací programy v rámci téměř všech vysokých škol (Špatenková & Smékalová, 2015). Podmínkami přijetí ke studiu na U3V bývá většinou třetí věk a středoškolské vzdělání ukončené maturitou (Špatenková & Smékalová, 2015).

Nabídka dalšího vzdělávání pro lidi v postproduktivním věku se zaměřuje na rozšíření znalostí i možnost seberealizace v oborech společenských a přírodovědných. Ke studiu na univerzitě třetího věku se mohou přihlásit jak ti, kteří vysokou školu neabsolvovali, tak absolventi, kteří chtějí pokračovat v seberozvoji (Važanský, 2016).

Univerzita třetího věku při univerzitě Palackého v Olomouci nabízí pestrou škálu edukačních programů pro starší občany, které zahrnují jak klasické formy vzdělávání, tak programy zaměřené na zdravý životní styl a různé animační aktivity. Vzdělávání na univerzitě třetího věku je součástí konceptu celoživotního vzdělávání, slouží výhradně k osobnostnímu rozvoji a není součástí profesní přípravy s nárokem na vysokoškolský titul (Špatenková & Smékalová, 2015).

Studium je určeno všem občanům starším padesáti let. Maturita je zde výhodou, nikoliv podmínkou přijetí k studiu, přijetí k studiu rovněž není vázáno na přijímací zkoušky. Standardní délka studia je tři roky, přičemž první ročník je určen k informačním účelům a zaměřen na orientaci a adaptaci posluchačů. Navazující studium ve druhém a třetím ročníku je již konkrétně tematicky zaměřeno, připraveno příslušnou fakultou univerzity Palackého (U3V Olomouc, 2012). Poslání univerzit třetího věku lze spatřovat v zabezpečování práva starších na vzdělávání, v realizaci jejich vzdělávání, v udržování a zlepšování jejich fyzické kondice a v neposlední řadě i ve výzkumných aktivitách (Mühlpachr, 2001). Příprava a kvalita výuky by měla probíhat v souladu s gerontagogickou metodikou respektující involuční psychické změny (Mühlpachr, 2001).

Zájem o vzdělávání z řad seniorů neustále roste, pro některé z nich však účast na prezenčním studiu na univerzitách třetího věku není z mnoha důvodů možná: např. velká vzdálenost od sídla vysoké školy, zdravotní a časové důvody, finanční náročnost na dopravu (Važanský, 2016). Reakcí na tuto realitu je zahájení projektu „Virtuální univerzity třetího věku (VU3V)“ Asociací U3V ČR v roce 2007. Realizace tohoto projektu umožňuje rozšířit určitou formu výuky i do neuniverzitních měst, a sice možnost zájmového vzdělávání prostřednictvím internetu, určeného osobám vyššího věku, které se nemohou účastnit výuky v univerzitních městech. Jelikož je současná generace seniorů mnohem více než dříve zvyklá na práci s počítači a chytrými telefony, aktivně využívá internet,

nepředstavuje požadavek na určitou počítačovou znalost a zdatnost zásadní překážku pro tuto formu studia (Važanský, 2016).

## **2.4 Kluby seniorů**

Kluby seniorů představují institucionalizovaná zařízení orientovaná na aktivizaci a animaci lidí podobného věku, kteří se v klubech mohou scházet a plnohodnotně tak trávit svůj čas. Programy klubů bývají nesmírně bohaté a dávají seniorům příležitost setkávat se, sdílet témata, která je zajímají, organizovat přednášky, společné výlety, návštěvy divadel nebo výstav apod. (Špatenková & Smékalová, 2015). S ohledem na demografický vývoj vznikají stále nové kluby seniorů a lze očekávat, že tento trend bude i nadále pokračovat.

### 3 Životní spokojenost

Výzkum životní spokojenosti je předmětem zájmu nejen psychologů, ale také sociologů, zákonodárců nebo ekonomů. V literatuře se setkáme s různými definicemi životní spokojenosti, štěstí nebo pocitu pohody a blaha, neexistuje však přesné vymezení nebo odlišení těchto fenoménů. Štěstí a životní spokojenost bývají také typicky označovány jako subjektivní pocit pohody (Maddux, 2018). Při studiu těchto jevů se také můžeme setkat s významově velice blízkými termíny: pocit pohody (well-being), psychologický pocit pohody (psychological well-being), štěstí (happiness), vnímaná kvalita života (perceived quality of life) aj., (Křivohlavý, 2013).

Subjektivní pocit pohody lze definovat jako prožívání radosti a uspokojení nebo jako přítomnost vnitřního pocitu, že náš život je dobrý, smysluplný a hodnotný (Maddux, 2018). Kahneman však poukazuje na to, že obecná hodnocení životní spokojenosti uvedená v určitém životním momentu jsou fundamentálně odlišná od toho, jak příjemný a radostný emocionální život lidé prožívají (Diener, Kahneman, Tov & Arora in Diener, Helliwell & Kahneman, 2010). Nabízí se zde vysvětlení, že u různých hodnocení subjektivního pocitu pohody hrají značnou roli hodnocení a city. Dalo by se tedy předpokládat, že výpovědi o životní spokojenost jsou do vyšší míry saturovány právě hodnocením, kdežto výpovědi o štěstí jsou více ovlivněny city (Diener, Kahneman, Tov & Arora in Diener, Helliwell & Kahneman, 2010).

I přes značnou nejednotnost nejrůznějších definic životní spokojenosti, štěstí, subjektivního či psychologického blaha, má většina z nich společné to, že zdůrazňují subjektivitu hodnocení. Lidé jsou šťastni a spokojeni pokud se tak cítí (Hamplová, 2006). První výzkumy na toto téma byly provedeny před 90 lety a zaměřovaly se hlavně na spokojenost v manželství (Maddux, 2018). Velké množství výzkumných projektů dále sledovalo především vliv demografických faktorů, tzn. finančních příjmů, manželství, sexu, vzdělání a věku na životní spokojenost (Diener, 2009). V dalším vývoji se její význam silně individualizoval a dnes se orientuje hlavně na subjektivní vnímání a hodnocení vlastního života (Hamplová, 2006).

Být šťastni a spokojeni se svým životem má pro většinu lidí ohromnou důležitost. Studium životní spokojenosti se zabývá tím, jak lidé hodnotí svůj život, včetně nálad, emocionálních reakcí a úsudků, které si o své životní spokojenosti, naplnění a spokojenosti v dalších oblastech, např. v manželství a práci, zformují (Diener & Oishi, 2000).

Předmětem zájmu jsou okolnosti a faktory, které subjektivní hodnocení vlastního života ovlivňují (Hamplová, 2006).

## 4 Existenciální naplnění a smysl života

„Naplněním smyslu utváříme život, činíme svět lepším, krásnějším i radostnějším místem“. (Kosová et al., 2014, s43).

V odborné i krásné literatuře narazíme na různé významy slova smysl. Podle Kosové (2014) může označovat cíl, hodnoty nebo rozhodnutí. Zabývat se smyslem života pak znamená přemýšlet o směřování, o dialogu mezi námi a okolním světem. Nacházení pevného bodu v budoucnosti, k němuž směřuje své úsilí a emoční prožívání, je podle Frankla (1994) pro člověka nesmírně důležité.

Längle (2002) vnímá smysl života jako určitý způsob utváření situace, který spočívá v angažovanosti a bezprostřední zúčastněnosti na věci. Tavel (2007) o smyslu života hovoří jako o hodnotě, životním rámci nebo také systému, který se vztahuje k životu jako celku a jeho úkolem je interpretovat důležité otázky lidské existence. Z pohledu logoterapie je smysl obsažen v každém okamžiku a v každé životní situaci (Kosová et al., 2014).

Zakladatel logoterapie Viktor E. Frankl (1994) uvádí tři typy hodnot, ke kterým lze směřovat svůj život: zážitkové hodnoty, hodnoty vytvořené vlastní činností a postojevé hodnoty. **Zážitkové hodnoty** nám umožňují prožít hluboké záchvěvy, radost, potěšení a obohacují tak náš život. Řadíme k nim vše, co v nás probouzí pozitivní emocionální zážitky, např. hudba, zpěv, setkání s uměleckým dílem. **Hodnoty, které vytváříme vlastní činností**, se týkají naší vlastní, vědomé aktivity, jde o tvůrčí činnost podobné činnosti umělce. Jedná se o kreativní aktivitu, která obohacuje náš svět. **Postojové hodnoty** mohou pomoci nalézt smysl života těm, kteří z různých důvodů nemohou nějaké hodnoty vytvářet. Příkladem mohou být lidé, kteří se vzdor všem útrapám a utrpení nevzdávají, nepřipouštějí si pocity méněcennosti a statečně jdou svou cestou životem. Frankl se ve svých názorech opírá o zkušenosti ze své dlouholeté klinické praxe. Dvacet procent všech neuroz, se kterými se ve své klinické praxi setkal, bylo noogenní povahy, vycházely tedy z chybějícího smyslu života. U padesáti procent svých pacientů však pozoroval existenciální krizi, která se ještě neprojevila v neurotické symptomatice (Frankl, 1994). Na hledání smyslu se podílejí intuice, tvořivost i svoboda a odvaha, které překračují vlastní představu o tom, jak má život vlastně vypadat (Kosová et al., 2014). Přijmout odpovědnost za svůj život pak znamená autorství nebo alespoň spoluautorství vlastního života (Yalom, 1980).

Život lze vnímat jako naplněný, pokud člověk pociťuje jeho význam mimo hranici běžného a momentálního, jeho smysl nebo soudržnost, která přesahuje chaos. V

subjektivním pocitu jednotlivce o naplněnosti života figurují tři centrální znaky: smysl, význam a soudržnost (Heintzelman in Maddux, 2018). **Smysl** souvisí s věnováním času aktivitám, které vedou k důležitým cílům majícím velký osobní význam. To je spojeno s pocitem, že život stojí za to žít (Battista & Almond, 1973). **Význam** odráží míru, do jaké má člověk pocit, že na jeho životě záleží, že jeho život má dopad na okolní svět a vytváří tak trvalý odkaz přesahující Self. **Soudržnost** pak představuje míru, do jaké podněty, události a život jednotlivce dávají smysl (Battista & Almond, 1973).

Za jeden z hlavních vývojových úkolů člověka ve stáří Říčan (2014) uvádí **dosazení integrity**: poznat svůj život jako celek, smířit se s tím, co a jak bylo – uzavřít to, odpustit a přijmout odpuštění, pochopit, kde má své kořeny, kam patří a objevit moudrost ve filozofii nebo víře a naplno se otevřít tomu nejlepšímu, co jej oslovuje. Říčan (2014) rovněž zdůrazňuje, že je velmi důležité na vlastní integritě nepřestávat pracovat, jinak zde hrozí propadnutí zoufalství a ztráta smyslu vlastního života.



## 5 Dosavadní výzkum

V posledních desetiletích bylo provedeno mnoho výzkumů zaměřených na životní spokojenost, pocit osobní pohody a zdravotní stav seniorů studujících na univerzitách třetího věku. Vybranými studii z této oblasti se budeme zabývat v následující kapitole. Jeden z nejnovějších výzkumů v této oblasti byl zrealizován v Brazílii a zkoumal kvalitu života u posluchačů univerzity třetího věku na počátku a po ukončení ročního studijního programu, pro srovnání byla zařazena kontrolní skupina nestudujících seniorů. Výsledky výzkumu ukázaly, že pocíťovaná úroveň kvality života u posluchačů po absolvovaném studiu vzrostla, posluchači U3V hodnotili kvalitu svého života jako vyšší než jejich nestudující vrstevníci a tento rozdíl se po absolvování studia ještě zvýšil (Inouye, de Souza Orlandi, Pavarini, & Pedrazzani, 2018). V australské studii, která porovnávala vnímaný pocit osobní pohody mezi studenty U3V a nestudujícími vrstevníky, bylo zjištěno, že posluchači U3V byli obecně v lepší fyzické i psychické kondici. Výsledky této studie rovněž poukázaly na to, že účast ve studijních programech U3V zvyšuje míru vnímané osobní pohody i u seniorů pokročilejšího věku (Mitchell, Legge & Sinclair-Legge, 2007). Podle Zielińskiej-Więczkowske (2017) existuje souvislost mezi účastí ve vzdělávání na U3V a mírou životní spokojenosti a vnímáním vlastní účinnosti (self-efficacy). Současně se domnívá, že finanční situace souvisí s optimistickým přístupem respondentů, vyšší mírou vlastní účinnosti (self-efficacy) a sebevědomím, což jsou faktory mající výrazný dopad na míru celkové životní spokojenosti.

V jiné studii se tatáž autorka se svými kolegy zabývala Antonovského konceptem salutogeneze, smyslem pro integritu, u studentů U3V. Smysl pro integritu (sense of coherence) lze vnímat jako jeden z aspektů životní spokojenosti, který určuje, jakým způsobem se senioři vyrovnávají s různými obtížnými situacemi a vychází ze tří dimenzí, srozumitelnost, zvladatelnost a smysluplnost (Antonovsky, 1993). Dle Eriksonové a Lindstromové (2007) má smysl pro integritu vliv na celkovou kvalitu života, čím vyšší smysl pro integritu, tím lepší kvalita života. Posluchači U3V dosahovali vyšší míry integrity než nestudující senioři, což může hrát důležitou roli v procesu přizpůsobování se změnám souvisejícím se starším věkem (Zielinska-Wieczkowska, Kedziora-Kornatowska, Ciemnoczowski, & Muszalik, 2012).

Výzkum orientovaný na životní spokojenost studentů U3V v souvislosti se zdravotním stavem a socio-demografickými podmínkami označuje mentální kondici za klíčový faktor v životní spokojenosti. Mentální kondice umožňuje člověku být nezávislý a přijmout

odpovědnost za život, který vede, do značné míry také určuje, jakým způsobem jsou využívány biologické a sociální zdroje k udržování blaha a pohody daného člověka i lidí v jeho okolí (Žyłka-Reut, Smoleń & Gaydowicz, 2012). Lze ovšem namítnout, že senioři studující na U3V více pečují o své zdraví a pozitivní vlivy studia na U3V na zlepšení fyzické a mentální kondice mohou být částečně vysvětleny právě charakteristikami těchto seniorů (Findsen & Formosa, 2016). Existuje však několik výzkumů, které poukazují na to, že mentální stimulace v pozdějším životě pomáhá stárnoucí populaci zpomalit zhoršování kognitivní i fyzické kondice související s přibývajícím věkem (Tabatabaei & Roostai, 2014).

Zajímavá je také studie zaměřená na životní spokojenost a pocíťovanou kvalitu života u žen ve věku 58-81 let, z nichž jedna skupina byla fyzicky aktivní (pravidelně cvičící), druhou skupinu tvořily studentky U3V účastnící se jak fyzických tak kognitivních aktivit a třetí skupinou byly ženy, které nebyly fyzicky ani kognitivně aktivní. Ženy v poslední skupině byly výrazně méně spokojeny ve svém životě, považovaly svůj život za méně smysluplný a jejich smysl pro integritu byl výrazně nižší. Skupina fyzicky aktivních žen vnímala svůj život za srozumitelnější než ženy v jiných skupinách a studentky U3V nacházely ve svém životě více smysluplnosti, než jejich vrstevnice v ostatních dvou skupinách (Niedzielska et al., 2017).

Z výzkumu Dorinové (2007) zaměřeném na vliv, jaký má participace v online vzdělávacích programech na životní spokojenost seniorů, vyplývá, že i minimální účast v online vzdělávání má na seniory pozitivní vliv. Dle Zielińskiej-Więczkowske (2017) pokračující vzdělávání nabízí seniorům příležitost lépe pochopit rychle se objevujících civilizačních změn v moderní společnosti a pomoci předejít tak špatnému přizpůsobení. Špatné přizpůsobení může dát základ pocitům prázdnoty a izolace, které nepochybně sníží míru celkové životní spokojenosti.

Dosavadní výzkumy potvrzují, že vzdělávací aktivity v postproduktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti i k fyzickému a mentálnímu zdraví. Mohou také zlepšit orientaci v nových životních situacích a schopnost samostatně se rozhodovat (Mühlpachr, 2009). Skupina posluchačů univerzit třetího věku představuje dosud málo využívaný kapitál lidských zdrojů. Univerzitám by přineslo značný prospěch, kdyby přítomnost této skupiny vnímali jako výhodu a využili jejich znalostí a moudrosti v otázkách vyrovnávání se s výzvami tohoto století a jeho stárnoucí populace (Ellis & Leahy, 2011).

# VÝZKUMNÁ ČÁST

## 6 Výzkumný problém

V naší společnosti se dožíváme stále vyššího věku a rovněž otázka aktivního stárnutí nabývá stále na větší aktuálnosti. Způsob jakým starší lidé nacházejí smysl a uspokojení ve svém životě zaujímá významné místo v sociální, rodinné, osobní, ale také vládní oblasti. V mnoha studiích bylo prokázáno, že vzdělávání obecně napomáhá navodit pocit pohody a spokojenosti a zároveň chránit před zhoršováním kognitivních funkcí v důsledku přibývajících věku (Findsen & Formosa, 2016). Vzdělávací programy pro starší občany jsou současně spojeny s navazováním sociálních kontaktů, aktivitou, podněcováním zvědavosti, které značnou měrou přispívají k dobrému zdraví a pocitu spokojenosti (Reichstadt et al., 2010).

Ústředním tématem výzkumu, který je součástí této práce, je životní spokojenost a míra existenciálního naplnění u seniorů, kteří se rozhodli dále vzdělávat a stali se posluchači univerzity třetího věku. Zajímalo nás, zda existuje rozdíl v míře životní spokojenosti a existenciálního naplnění studium u studujících a nestudujících seniorů. V teoretické části se zabýváme procesy stárnutí obecně, koncepty úspěšného stárnutí a také vzdělávacími programy určenými pro seniory. Současně v ní představujeme studium životní spokojenosti, existenciálního naplnění a smyslu života.

Svým výzkumem bych ráda přispěla k hlubšímu poznání studujících seniorů a obohatila je o poznatky z oblasti jejich životní spokojenosti a pocitu naplnění. Zároveň bych svou prací velmi ráda podpořila vzdělávací programy pro starší občany a rozšíření povědomí o jejich pozitivním přínosu pro posluchače a celou společnost.

### 6.1 Výzkumné cíle a hypotézy

Výzkumné cíle této práce byly inspirovány poznatky z dosavadních výzkumů, které poukazují na souvislosti mezi vzděláváním seniorů a mírou jejich životní spokojenosti, vnímanou kvalitou života a pocíťovaným existenciálním naplněním.

Demografické transformace v Evropě a dalších industrializovaných zemích nepředstavují pouze důležité výzvy v rozvoji přístupů ke stárnutí, ale rovněž nabízejí nové možnosti a perspektivy. Odborníci se shodují v tom, že vzdělání a učení hrají ve zlepšování kvality života a celkové životní spokojenosti občanů staršího věku velmi důležitou roli: pomáhají upevňovat sociální vazby, ovlivňují vzájemnou solidaritu a podporu spolu s přispíváním k ekonomickému rozvoji, napomáhá seniorům nalézt novou životní perspektivu a nabízí orientaci na rozvoj a osobní růst (Cai & Kosaka, 2016, Dench & Regan, 2000, Mühlpachr,

2009). V řadě výzkumů byla u studujících seniorů rovněž pozorována vyšší míra životní spokojenosti a pocitu existenciálního naplnění než u těch nestudujících (Inouye, de Souza Orlandi, Pavarini, & Pedrazzani, 2018, Zielińska-Więczkowska, 2017, Niedzielska et al., 2017, Dorinová, 2007).

Změny související s příchodem stáří mají zásadní vliv na celkovou životní spokojenost a kvalitu života člověka a vzdělávání seniorů představuje jednu z cest, která seniorům napomáhá se s těmito změnami vyrovnat. Ve výzkumné části naší práce jsme se proto rozhodli zkoumat, zda a jak se posluchači univerzit třetího věku liší v míře životní spokojenosti a existenciálního naplnění od nestudujících seniorů.

Za cíle práce bylo stanoveno zjistit, zda existují rozdíly v pocíťované životní spokojenosti a míře existenciálního naplnění u seniorů studujících na univerzitě třetího věku a jejich nestudujících vrstevníků. V souladu se stanovenými cíli byly stanoveny následující hypotézy:

- H1: Senioři studující na U3V dosahují vyšší míru existenciálního naplnění v ESK než jejich nestudující vrstevníci.
- H2: Senioři studující na U3V vykazují vyšší míru odpovědnosti a rozhodnosti ve vedení života, které souvisí s faktorem E-Existencialita v ESK, než jejich nestudující vrstevníci.
- H3: Senioři studující na U3V vykazují vyšší míru kognitivní a emoční přístupnosti vůči sobě samému i okolnímu světu, které souvisí s faktorem P-Personalita, než jejich nestudující vrstevníci.
- H4: Senioři studující na U3V dosahují vyššího skóru na škále celkové životní spokojenosti v DŽS než jejich nestudující vrstevníci.

## **6.2 Popis zvoleného metodologického rámce**

Vzhledem k tomu, že kvalitativních výzkumů zabývajících se životní spokojeností posluchačů Univerzit třetího věku již byla provedena celá řada a přinesly mnoho pozoruhodných výsledků, rozhodli jsme se téma uchopit trochu jinak a zvolit přístup kvantitativní. Uvědomujeme si však omezení, která vyplývají ze zvoleného kvantitativního výzkumu, který je reduktivním zkoumáním, a neumožňuje zachytit mnohorozměrnost

objektu zkoumání ve všech jejích podobách. Při převodu odpovědí na výsledné skóry může rovněž dojít k jejich nepřesné interpretaci a určitému zjednodušení (Ferjenčík, 2000). Na rozdíl od kvalitativního poskytuje kvantitativní výzkum informace o větším počtu jedinců, které lze dále zobecnit na širší populaci.

Zkoumaná populace byli senioři studující na univerzitách třetího věku a senioři nestudující, sdružující se v klubech seniorů. Data byla sbírána dotazníkovou metodou. Zajímalo nás, kdo vlastně jsou posluchači univerzit třetího věku, jak žijí, jak jsou v životě spokojeni, zda jej vnímají jako naplněný a jak (pokud vůbec) se odlišují od seniorů, kteří se pro další vzdělávání na univerzitách třetího věku nerozhodli. K tomuto účelu se výborně hodila Existenciální škála (ESK) a Dotazník životní spokojenosti (DŽS). Tyto byly dále doplněny krátkým demografickým dotazníkem, který mapuje, zda respondenti žijí v partnerském svazku, jakého nejvyššího vzdělání dosáhli, ale také například jak často využívají internet a různé moderní aplikace apod.

Získaná data byla přepsána do tabulek v programu Microsoft Excel a následně statisticky zpracována v programu Statistical3. K analýze dat a ověřování stanovených hypotéz byl použit t-test pro dvě nezávislé proměnné.

### **6.3 Způsob sběru a technického zpracování dat**

V rámci výzkumu byli osloveni posluchači Univerzity třetího věku v Olomouci a nestudující senioři v klubech pro seniory v Brně. Dotazníky byly posluchačům distribuovány vždy před výukou a to bez ohledu na ročník studia či pohlaví. Vzhledem k délce dotazníku a doby potřebné k jeho vyplnění jej pouze několik respondentů vyplnilo a odevzdalo na konci výuky. Většina respondentů si dotazník odnesla domů, kde jej dle svého tempa vyplnila a přinesla na následující přednášku.

Nestudující respondenti z klubů pro seniory dotazníky vyplňovali při pravidelných týdenních setkáních v prostorách klubu. Testování bylo zahájeno v květnu 2017 a po prázdninové pauze pokračovalo do prosince 2017.

Následně byla data přepsána do programu Microsoft Excel, řádně oskórována dle manuálu pro použité standardizované metody a převedena na hrubé skóry. Takto připravená data byla analyzována v programu Statistica, verze 13.3. S ohledem na výzkumný soubor, který byl tvořen dvěma nezávislými výběry respondentů, byl pro statistické vyhodnocení dat zvolen t-test pro dva nezávislé výběry. T-test pro dva nezávislé výběry lze rovněž použít na výběry o libovolném rozsahu. Jako ukazatel míry účinku uvádíme Cohenovo d.

## 6.4 Etické aspekty výzkumu

Během výzkumu bylo velmi dbáno na jeho etickou stránku. Účast na výzkumu byla vždy dobrovolná a nebyla s ní spojena žádná odměna. Součástí každého dotazníkového archu byly kontaktní údaje, telefon a email, na výzkumníka, kam se respondenti mohli v případě jakýchkoliv dodatečných dotazů obrátit. Během osobní administrace dotazníků měli účastníci možnost se zeptat na otázky související s výzkumem i s jednotlivými částmi dotazníku. Sběr dat probíhal anonymně a jejich následné zpracování bylo provedeno výzkumníkem bez účasti jiných osob.

## 6.5 Výzkumný soubor

Pro účast ve výzkumu byli osloveni senioři studující na Univerzitě třetího věku Univerzity Palackého v Olomouci a senioři z klubů seniorů v Brně, přičemž studující senioři byli zařazeni do experimentální a nestudující do kontrolní skupiny. Vzhledem k délce dotazníku a času nutného k jeho vyplnění, volila většina respondentů možnost odnést si dotazník domů, kde jej dle svého tempa vyplnila a přinesla na následující přednášku. Nestudující respondenti z klubů pro seniory dotazníky vyplňovali při pravidelných týdenních setkáních v prostorách klubu. Celkem bylo distribuováno 150 dotazníků, zpět se jich vrátilo 108 a z těchto bylo dále vyřazeno 28 dotazníků. Kritéria pro vyřazení z výzkumu byla následující: nedokončené středoškolské vzdělání (do výzkumu byly zařazeni pouze respondenti s ukončeným středoškolským nebo vysokoškolským vzděláním), věk nižší než 60 a vyšší než 77 let a neúplné vyplnění dotazníku. Aby se zajistila vyváženost skupin dle věku, byli při průběžném třídění dat do kontrolní skupiny zařazováni respondenti, kteří věkem co nejvíce odpovídali respondentům ve skupině experimentální. Ke statistickému zpracování tedy postoupilo celkem 80 respondentů, 40 v experimentální a 40 v kontrolní skupině.

Průměrný věk respondentů je 67,59 (SO = 3,81), přičemž respondenti v experimentální skupině jsou přibližně o 1 a půl roku mladší (průměr = 66,8; SO = 3,47) než respondenti ve skupině kontrolní (průměr = 68,38; SD = 4,0).

Tabulka č. 1. Průměrné věkové zastoupení ve výzkumném vzorku

|                                 | U3V ano | U3V ne |
|---------------------------------|---------|--------|
| <b>Průměr</b>                   | 66,8    | 68,38  |
| <b>Směrodatná odchylka (SO)</b> | 3,47    | 4,00   |

Ve výzkumném souboru početně dominovaly ženy, z celkového počtu 80 respondentů bylo 65 žen a 15 mužů. V experimentální skupině jsou ženy a muži zastoupeny v poměru 33 žen ku 7 mužům, v kontrolní skupině v poměru 32 žen ku 8 mužům.

Tabulka č. 2. Zastoupení mužů a žen ve výzkumném vzorku v procentech

| Pohlaví     | U3V ano | U3V ne |
|-------------|---------|--------|
| <b>Muži</b> | 17,5%   | 20%    |
| <b>Ženy</b> | 82,5%   | 80%    |

Jednou z podmínek pro přijetí ke studiu na U3V je vzdělání ukončené minimálně maturitní zkouškou, a proto byli do výzkumu zařazeni pouze respondenti s ukončených středoškolským nebo vysokoškolským vzděláním. V obou skupinách převažovali absolventi středních škol (22 respondentů středoškolsky a 18 vysokoškolsky vzdělaných a ve skupině studující na U3V; 29 respondentů středoškolsky a 11 vysokoškolsky vzdělaných ve skupině, která na U3V nestuduje).

Tabulka č. 3. Dosažené vzdělání respondentů v procentech

| Vzdělání                      | U3V ano | U3V ne |
|-------------------------------|---------|--------|
| <b>Vysokoškolské vzdělání</b> | 45%     | 27,5%  |
| <b>Středoškolské vzdělání</b> | 55%     | 79,5%  |

Ve skupině posluchačů U3V bylo 25 respondentů v manželském svazku (vdaných/ženatých), 6 rozvedených, 7 ovdovělých a 2 svobodní. U kontrolní skupiny bylo 19 respondentů rozvedených, 10 ovdovělých, 10 v manželském svazku a 1 svobodný.

Tabulka č. 4. Rodinný stav respondentů v procentech

| Stav                | U3V ano | U3V ne |
|---------------------|---------|--------|
| <b>Vdaná/ženatý</b> | 62,5%   | 25%    |
| <b>Rozvedená/ý</b>  | 15%     | 47,5%  |
| <b>Svobodná/ý</b>   | 5%      | 2,5%   |
| <b>Vdova/vdovec</b> | 17,5%   | 25%    |

Za zmínku stojí i skutečnost, že téměř všichni respondenti (98%) se pravidelně připojují na Internet a to minimálně 2x týdně, někteří i častěji.



Tabulka č. 5. Četnost užívání internetu v procentech

| Internet   | U3V ano | U3V ne |
|------------|---------|--------|
| Každý den  | 75%     | 57,5%  |
| 1-2x týdně | 20%     | 15%    |
| 1x měsíčně | 0%      | 5%     |
| vůbec      | 5%      | 17,5%  |

## 6.6 Existenciální škála ESK

Tato metoda vychází z poznatků tvůrce logoterapie a existenciální analýzy Viktora Frankla. Autory jsou Alfred Längle, který byl žákem Viktora Frankla, zakladatele logoterapie. Úkolem této diagnostické metody je nalézt odpověď na to, do jaké míry se danému člověku podařilo nebo nepodařilo smysluplně utvářet svou existenci. Dotazník obsahuje celkem 46 otázek, na které respondent odpovídá zaškrtnutím jedné ze šesti nabízených možností. Každá odpověď se váže k jedné ze čtyř vlastností: sebeodstup a sebepřesah se vztahují k faktoru P- personalita, svoboda a odpovědnost souvisí s faktorem E- Existencialita. Personalita představuje míru do jaké je člověk otevřen vnějšímu světu a schopnost jasněho vnímání sebe sama. Existencialita pak schopnost člověka se rozhodovat a aktivně se účastnit dění kolem (Křivohlavý, 2006).

Viktor Frankl poukázal na to, jak může dobré uplatňování duchovních schopností chránit člověka před duševním i tělesným selháním nebo onemocněním a jejich nedostatečné rozvíjení naopak vést k odmítání života, prožívané prázdnotě nebo ke vzniku různých krizí a nemocí noogéní povahy. Abychom dokázali v takových případech člověku pomoci, je potřeba mít k dispozici vhodné diagnostické nástroje a postupy. Existenciální škála je jedním z nich (Balcar, 2001).

ESK zahrnuje dílčí složky existenciálně naplněného života. Její výsledek tak závisí na posouzení a ohodnocení souboru dílčích osobních kvalit, jejichž souvislost s nalézáním životního smyslu a existenciální naplněností nelze rozpoznat buď vůbec, nebo jen velmi neskadno. ESK se svou analytickou stavbou odlišuje od ostatních dosavadních testů životní smysluplnosti, které jsou založeny převážně na jejím celkovém ohodnocení. Podle Frankla: Celek člověka se vyznačuje spojením tří navzájem odlišných rovin bytí: roviny tělesné, duševní a duchovní. V rovině tělesné jde člověku o uchování a zdraví těla, čehož je dosaženo naplněním potřeb: dostatek spánku, jídla, pití, sexu, pohybu. Duševní rovina je naopak charakterizována uplatněním životních sil a o tělesnou pohodu. Člověk se snaží dosáhnout příjemných pocitů a zbavit se napětí v souladu se svými osobnostními

dispozicemi. V duchovní rovině jde především o smysl a hodnotu v životě, o věci jako zakotvení, víra, osobní láska, hodnoty, spravedlnost, svoboda, odpovědnost apod. Vzhledem k tomu, že jsou tyto tři dimenze naprosto odlišné, nelze z jedné usuzovat na druhou. To co je příjemné a chtěné v rovině duševní nemusí být smysluplné, správné a dobré v rovině duchovní (Balcar, 2001).

Existenciální škála je posuzovací dotazník a měří kompetenci osoby zacházet se sebou a se světem. Tuto kompetenci lze označit také jako schopnost člověka k existenci. Člověk má umět být sám sebou ve vlastní tělesné, duševní a historické skutečnosti ve vztahu k nárokům a nabídkám okolního světa. Skór v každé ze základních stupnic vypovídá o tom, jak dobře člověk příslušnou osobní či existenciální schopnost rozvinul a dokáže ji uplatňovat. Člověk dokáže navzdory svým nemocem a postižením vést existenciálně naplněný život i v omezeném rámci možností a to díky svým duchovním schopnostem (Balcar, 2001). Nutno zmínit, že ESK neměří naplněnost existence či duchovní schopnosti objektivně, ale postihuje čistě subjektivní prožívání, vnímání, myšlení, úsudek vzhledem k tomu, jak dobře člověk své duchovní schopnosti uplatňuje (Balcar, 2001). ESK je plně standardizovaný dotazník, má přesně formulované položky, stanovené pořadí a možnosti odpovědi. Test má hierarchickou strukturu, sestává ze 4 základních stupnic, které dohromady tvoří 46 položek s jednotnou šestibodovou stupnicí pro odpověď. ESK zjišťuje čtyři vlastnosti, které jsou stěžejní pro smysluplný život: sebeodstup (SO), sebezpřesah (SP), svoboda (SV), odpovědnost (OD). Sebeodstup a sebezpřesah spolu tvoří faktor vyššího řádu „osobních předpokladů“ Personalita (P). Svoboda a odpovědnost postihují vztah k situačním danostem a tvoří společně faktor vyššího řádu Existencialita (E). Extrémní výsledky v testu je třeba interpretovat velmi opatrně (Balcar, 2001).

**Sebeodstup (SO):** měří schopnost vytvořit si odstup vůči sobě. Znamená to tedy, že člověk je schopen se odpoutat od svých přání, představ, citů, obav, cílů a úmyslů, že mu to umožní vnímat svět nezkresleně, přesně vnímat situaci a jasně uvažovat o aktuální přítomné skutečnosti. Neměří se zde nepřítomnost problémů nebo, svoboda od přání, představ, cílů, citů apod., ale schopnost se od jejich vlivu vnitřně osvobodit.

**Sebezpřesah (SP):** měří citovou přístupnost, která se projevuje ve schopnosti přiblížit se a soucítit, citově se vydat, vstoupit do vnitřně významného vztahu. SP se vzájemně vyvažuje s SO v jejich psychologických účincích. Kognitivní odstup vůči sobě, který se rozvíjí v SO, uvolňuje člověka pro emoční vztah k hodnotám, tím získává

SO své naplnění. SO je tak předpokladem pro „sebepřesažení“, pro aktivní angažování se vůči světu, vůči něčemu či někomu jinému než je on sám.

SO je výkonem kognitivního abstrahování od sebe sama, zatímco SP rozvíjí vnitřní vztah k sobě. **Svoboda (SV)**: měří schopnost nacházet v běžném životě reálné možnosti jednání, uspořádat je podle jejich hodnoty a tímto dospět k osobnímu rozhodnutí. Schopnost rozhodovat se závisí jak na subjektivních předpokladech (vitalita, soustředění, odvaha, umět stát si za svým aj.) tak na vnímání přítomných možností alternativ a volby. Uplatňováním vnitřních a vnějších podmínek vede k jasným rozhodnutím.

**Odpovědnost (OD)**: měří schopnost a ochotu odhodlat se a rozvážně popř. se angažovat pro osobní úkoly a hodnoty. Člověk jedná s vědomím závaznosti a povinnosti. Vědomí povinnosti může kompenzovat vlastní nejistotu. Žitá odpovědnost je základem pro vytvoření stabilního sebehodnocení. V testovém skóru je měřena i stálost v čase. (vytrvalost). Nízká hodnota OD (pod 41) značí jen nepatrnou odpovědnost za sebe, popř. útlum angažovanosti. Život se člověku děje, člověk ustrnul v postoji čekání a je spíš pozorovatelem. Přebývá pasivita a zdrženlivost. Různé osobnostní vlastnosti nebo poruchové oblasti vedou k různým problémům s odpovědností: úzkostná reaktivita: člověk se bojí vkročit do života, bojí se těžkostí a problémů. Potřebuje jistoty a, předpisy, podporu a návody k jednání. Depresivní reaktivita: přebývají city viny a obavy z provinění a z břemene závazků. Vývojově utlumená, hysterická reaktivita: zde je přítomen strach z omezení závazky a povinnostmi. Často to může vést k lehkomyšlnosti v chování.

**Personalita (P)** : Hrubý skór je součtem HS SO a SP. Popisuje podstatnou vlastnost osoby, její kognitivní a emoční přístupnost sobě samému i světu. Nízké hodnoty lze vyložit jako znak toho, že základní duchovní schopnosti jsou ve svém uplatnění zablokovány. Podle prvních poznatků k tomu výrazněji dochází u poruch osobnosti a u psychóz.

**Existencialita (E)**: HS E je součtem HS SV a OD. Popisuje další podstatnou stránku lidské existence: umění vyznat se ve světě, činit rozhodnutí a věcně a odpovědně do dění ve světě vstupovat.

**Celkový skór (CS)** je součtem HS P a E. Vypovídá o schopnosti člověka dobře vycházet se sebou a se světem a aktivně se vypořádávat s vnitřními i vnějšími nároky vlastního života a s hodnotami, které mu nabízí. Svědčí o schopnosti člověka účinně se vyrovnávat se sebou samým a s vnějšími situacemi a tak smysluplně utvářet svůj život a autenticky jej žít. Orientuje se podle svých prožívaných potřeb a přání a stejně i podle možností a požadavků situace. S rozvinutou P a E má dobré předpoklady žít v souladu se světem a dospět tak k naplnění své bytostné povahy, tj., ke svému existenciálnímu naplnění. Tato

životní plnost je chápána jako existenciální smysl, jako prožívaná smysluplnost žití. Kdo však takto smysl prožívá, nemyslí na něj, nýbrž se oddává proudu svého konání a prožívání a podobně jako člověk, který právě naslouchá koncertu, nemyslí na pocit štěstí, který přitom prožívá. Prožívaná smysluplnost tak může být i zcela neuvědomovaná a uvědomíme si ji až tehdy, když ji postrádáme (Balcar, 2001).

## 6.7 Dotazník životní spokojenosti DŽS

Pojem celkové životní spokojenosti má obecný základ ve filosofických koncepcích bytí člověka a v psychologicko- antropologických obrazech lidí. Životní spokojenost je nepochybně tématem socio-demograficky orientovaných analýz, zdravotnického systému a tématem celoživotního vývoje (Rodný & Rodná, 2001). Dotazník životní spokojenosti (DŽS) je určen k objektivnímu posuzování celkové životní spokojenosti a životní spokojenosti v deseti významných oblastech utvářejících tuto spokojenost. Tato metoda byla vytvořena německými autory Jochenem Fahrenbergem, Michalem Myrtekem, Jörgem Schumacherem a Elmarem Brählerem. O překlad českého vydání se zasloužili Kateřina a Tomáš Rodný.

Škálové hodnoty DŽS reprezentují sebeposouzení osob. Na rozdíl od mnoha jiných psychologických konstruktů na bázi dotazníkových dat (např. Q-data jako indikátory biopsychických dimenzí ve smyslu Eysenckově) zde lze chápat životní spokojenost pouze jako subjektivní bilancování různých zkušeností a hodnocení (Rodný & Rodná, 2001). Testově metodická analýza DŽS a rozlišování škál se opírají o reprezentativní šetření. Škály tedy reprezentují konstrukce, které existují v sebeposuzování průměrného obyvatelstva. Jsou to nejdůležitější životní oblasti (Rodný & Rodná, 2001).

**DŽS je standardizovaný dotazník**, z něhož je na první pohled patrný psychologický obsah a kvantitativně odstupňované vyhodnocení. Vliv pohlaví na celkovou životní spokojenost se zdá být velmi malý. Při srovnání různých věkových skupin je patrná tendence k větší celkové životní spokojenosti s přibývajícím věkem. Zde je však nutno rozlišovat, neboť v jednotlivých životních oblastech se vyskytuje relativní nárůst či pokles spokojenosti. Lidé jsou spokojenější, žijí-li s partnerem, mají vyšší socioekonomický status a konfesní vazby (Rodný & Rodná, 2001). Nižší životní spokojenost koreluje s vyšší emocionalitou (neuroticismus). Zdravotní stav má pro hodnocení celkové životní spokojenosti zvláštní význam. Zdravotní stav má pro hodnocení celkové životní spokojenosti zvláštní význam. Mezi jednotlivé škály dotazníku patří: zdraví, práce a zaměstnání, finanční situace, volná čas, manželství a partnerství, vztah k vlastním dětem,

vlastní osoba, sexualita, přátelé, známí, příbuzní a bydlení. Každá škála sycena 7 položkami. Respondenti odpovídají na sedmibodové stupnici: 1. velmi nespokojen (a), 2. nespokojen (a), 3. spíše nespokojen (a), 4. ani spokojen (a) ani nespokojen (a), spíše spokojen (a), spokojen (a), velmi nespokojen (a). Při vyhodnocování získaných dat se jednotlivým odpovědím ve všech deseti oblastech přiřadí bodové ohodnocení: velmi nespokojen (a) přiřadíme 1 bod, velmi spokojen (a) 7 bodů, a body se následně sečtou. Vyšší bodové ohodnocení znamená, že je respondent se svým životem více spokojen (Rodný & Rodná, 2001).

## **6.8 Doplnující demografický dotazník**

Krátký demografický dotazník byl vytvořen se záměrem doplnit informace o stylu života respondentů, tzn., zda respondenti žijí v partnerském svazku, jakého nejvyššího vzdělání dosáhli, zda bydlí ve vlastním bytě či domě nebo v pronájmu či u svých dětí, jaké jsou jejich koníčky, jak často využívají internet a různé moderní aplikace a rovněž starají-li se o domácího mazlíčka (viz. Příloha).

## 7 Výsledky výzkumu

V následující kapitole se seznámíme s výsledky získané provedeným dotazníkovým šetřením. V souladu s cíli práce byly v rámci výzkumu rámci ověřovány tyto hypotézy:

- H1: Senioři studující na U3V dosahují vyšší míru existenciálního naplnění v ESK než jejich nestudující vrstevníci.
- H2: Senioři studující na U3V vykazují vyšší míru odpovědnosti a rozhodnosti ve vedení života, které souvisí s faktorem E-Existencialita v ESK, než jejich nestudující vrstevníci.
- H3: Senioři studující na U3V vykazují vyšší míru kognitivní a emoční přístupnosti vůči sobě samému i okolnímu světu, které souvisí s faktorem P-Personalita, než jejich nestudující vrstevníci.
- H4: Senioři studující na U3V dosahují vyššího skóru na škále celkové životní spokojenosti v DŽS než jejich nestudující vrstevníci.

Z informací získaných statistickým vyhodnocením dat je patrné, že rozdíly v dosažených výsledných skórech lze v některých subškálách Existenciální škály (ESK) považovat za statisticky signifikantní. Jedná se o subškály: **Sebeodstup (SO)** s p hodnotou 0,029 a **Sebepřesah (SP)** s p hodnotou 0,005, kde posluchači U3V dosáhli vyšších výsledných skóru. Rovněž u faktoru vyššího řádu **Personalita (P)**, který je tvořen součtem SO a SP, byl výsledný skór u posluchačů U3V vyšší než u jejich nestudujících vrstevníků, výsledná p hodnota dosáhla 0,006.

Posluchači U3V dosáhli vyšších skóru i v subškálách Odpovědnost (OD) a Svoboda (SV), rozdíl však nelze považovat za statistický signifikantní. Rovněž u faktoru vyššího řádu Existencialita (E), který je tvořen součtem OD a SV, nelze zjištěný rozdíl mezi studujícími a nestudujícími seniory považovat za statisticky významný. Rozdíl v celkové míře existenciálního naplnění mezi posluchači U3V a nestudujícími seniory však nebyl zjištěn ( $p = 0,051$ ).

Tabulka č. 6: Celkové výsledky jednotlivých subškál ESK

| Subškály ESK           | U3V ano |            | U3V ne |            | t    | p     | d      |
|------------------------|---------|------------|--------|------------|------|-------|--------|
|                        | průměr  | Směr.Odch. | průměr | Směr.Odch. |      |       |        |
| Sebeodstup             | 37,80   | 4,72       | 34,53  | 7,99       | 2,23 | 0,029 | 32,67  |
| Sebepřesah             | 72,33   | 7,67       | 66,10  | 11,23      | 2,90 | 0,005 | 65,75  |
| Svoboda                | 50,68   | 7,53       | 48,28  | 9,78       | 1,23 | 0,222 | 45,16  |
| Odpovědnost            | 59,73   | 6,98       | 57,58  | 13,11      | 0,92 | 0,363 | 54,24  |
| Personalita            | 110,13  | 10,62      | 100,63 | 18,45      | 2,82 | 0,006 | 103,72 |
| Existencialita         | 110,40  | 13,07      | 105,85 | 22,31      | 1,11 | 0,270 | 104,62 |
| Existenciální naplnění | 220,53  | 21,65      | 206,48 | 39,30      | 1,98 | 0,051 | 214,13 |

Pozn.: Statisticky signifikantní výsledky s  $p < 0,05$  jsou označeny červeně. Sloupec d je ukazatelem míry účinku – jedná se o standardizovaný rozdíl mezi skupinami (Cohenovo d).

K H1: Senioři studující na U3V nedosahují vyšší míru existenciálního naplnění v ESK než jejich nestudující vrstevníci ( $p = 0,051$  a tedy  $p > 0,05$ ). Hypotézu zamítáme.

K H2: Senioři studující na U3V nevykazují vyšší míru vyšší odpovědnosti a rozhodnosti ve vedení života, které souvisí s faktorem E-Existencialita v ESK, než jejich nestudující vrstevníci ( $p = 0,27$  a tedy  $p > 0,05$ ). Hypotézu zamítáme.

K H3: Senioři studující na U3V vykazují vyšší míru vyšší kognitivní a emoční přístupnosti vůči sobě samému i okolnímu světu, které souvisí s faktorem P-Personalita, než jejich nestudující vrstevníci ( $p = 0,051$  a tedy  $p < 0,05$ ). Hypotézu přijímáme.

Při porovnávání míry životní spokojenosti posluchačů U3V a nestudujících seniorů byl skutečně zjištěn signifikantní rozdíl a posluchači U3V se jeví být ve svém životě spokojenější než jejich nestudující vrstevníci ( $p = 0,034$ ). Současně hodnotí lépe i svou finanční situaci ( $p = 0,004$ ) a jsou spokojenější v manželství a partnerství ( $p = 0,016$ ). V ostatních osmi oblastech (zdraví; práce a zaměstnání; volný čas; vztah k vlastním dětem; vlastní osoba; sexualita; přátelé, známí a příbuzní a bydlení) nebyl mezi respondenty v experimentální a kontrolní skupině pozorován žádný rozdíl.

Tabulka č.7: Celkové výsledky jednotlivých subškál DŽS

| Subškály DŽS              | U3V ano |                | U3V ne |                | t     | p     | d      |
|---------------------------|---------|----------------|--------|----------------|-------|-------|--------|
|                           | průměr  | Směr.<br>Odch. | Průměr | Směr.<br>Odch. |       |       |        |
| Zdraví                    | 35,75   | 4,87           | 34,43  | 7,22           | 0,96  | 0,339 | 30,15  |
| Práce a zaměstnání        | 33,88   | 13,33          | 29,75  | 14,40          | 1,33  | 0,186 | 31,74  |
| Finanční situace          | 34,28   | 6,37           | 29,03  | 9,15           | 2,98  | 0,004 | 30,77  |
| Volný čas                 | 37,65   | 6,19           | 35,18  | 7,55           | 1,60  | 0,113 | 32,86  |
| Manželství a partnerství  | 28,38   | 15,76          | 18,48  | 19,89          | 2,47  | 0,016 | 27,38  |
| Vztah k vlastním dětem    | 38,23   | 9,77           | 34,63  | 12,62          | 1,43  | 0,158 | 35,18  |
| Vlastní osoba             | 36,13   | 5,62           | 36,35  | 5,54           | -0,18 | 0,857 | 29,57  |
| Sexualita                 | 26,65   | 12,078         | 22,55  | 15,23          | 1,33  | 0,186 | 25,06  |
| Přátelé, známí a příbuzní | 37,10   | 5,75           | 34,43  | 5,84           | 0,52  | 0,604 | 30,79  |
| Bydlení                   | 39,65   | 5,86           | 29,75  | 5,84           | 1,013 | 0,314 | 33,22  |
| CS                        | 247,20  | 26,71          | 29,03  | 34,60          | 2,16  | 0,034 | 213,99 |

Pozn.: Statisticky signifikantní výsledky s  $p < 0,05$  jsou označeny červeně. Sloupec d je ukazatelem míry účinku – jedná se o standardizovaný rozdíl mezi skupinami (Cohenovo d).

K H4: Senioři studující na U3V dosahují vyšší celkové životní spokojenosti v DŽS než jejich nestudující vrstevníci ( $p = 0,034$  a tedy  $p < 0,05$ ). Hypotézu přijímáme.

Ačkoliv uvedené tabulky nabízí přehledně uspořádaná data, rozhodli jsme se tyto ještě doplnit o grafické znázornění zjištěných signifikantních rozdílů v subškálách DŽS a ESK (viz příloha).

Na základě doplňujícího demografického dotazníku bylo zjištěno několik zajímavých poznatků. Jako nejoblíbenější volnočasovou aktivitu senioři v obou skupinách uváděli cestování (60%), četbu a kulturu (divadlo, koncerty, výstavy apod.). Sport uvedlo jako oblíbenou aktivitu 40% posluchačů U3V, u nestudujících seniorů to je pouze 17,5%.

Tabulka č. 8. Oblíbenost volnočasových aktivit v procentech

| Volnočasové aktivity | U3V ano | U3V ne |
|----------------------|---------|--------|
| Cestování            | 60%     | 57,5   |
| Četba                | 70%     | 50%    |
| Sport                | 40%     | 17,5%  |
| Kultura              | 60%     | 57,5%  |



Ze získaných dat rovněž vyplynulo, že se většina seniorů v obou skupinách zajímá o zdravou výživu, u studujících seniorů je to 52,5% a u jejich nestudujících vrstevníků 65%. Rozdílně se senioři v experimentální a kontrolní skupině vyjadřovali k chovu domácího mazlíčka, 40% seniorů v experimentální skupině má domácího mazlíčka kdežto u jejich nestudujících vrstevníků je to pouze 12,5%

Tabulka č. 9. Obliba zdravé výživy a chování domácího mazlíčka

|                        | <b>U3V ano</b> | <b>U3V ne</b> |
|------------------------|----------------|---------------|
| <b>Zdravá výživa</b>   | 52,5%          | 65%           |
| <b>Domácí mazlíček</b> | 40%            | 12,5%         |

## 8 Diskuse

Univerzity třetího věku se mezi staršími občany stávají stále populárnějšími, není proto překvapivé, že se jejich nabídka kurzů každoročně rozšiřuje. Předmětem výzkumu, který je nedílnou součástí této práce, je míra životní spokojenosti a pocitu existenciálního naplnění u jejich posluchačů.

Data byla získána metodou dotazníkového šetření, a to Dotazníkem životní spokojenosti (DŽS) a dotazníkem Existenciální škála (ESK) Zvolená metoda se opírá o subjektivní pocity a vnímání jednotlivce. Je proto nezbytné uvést, že odpovědi respondentů mohou být ovlivněny několika faktory, a sice citovým rozpoložením respondenta v daném okamžiku, jeho aktuální životní situací, a sklony respondenta. Dosud však nebyl nalezen vhodnější způsob zjišťování míry životní spokojenosti a pocitu naplnění než se na ně respondentů zeptat (Maddux, 2018). Uvedené dotazníkové šetření bylo rovněž doplněno o informace získané krátkým demografickým dotazníkem.

Nicméně předmětný výzkumu měl svá úskalí. Sběr potřebných dat bylo nutno realizovat v několika vlnách, a to z důvodu vyřazení většího počtu dotazníků. Aby bylo dosaženo rovnoměrného zastoupení stejných věkových kategorií v experimentální i kontrolní skupině, bylo nutno vyřadit respondenty mladší 60 let a starší 77 let. Dále byli vyřazení respondenti s nedokončeným středoškolským nebo vysokoškolským vzděláním a také dotazníky, které nebyly řádně vyplněny a neměly požadovanou výpovědní hodnotu. Získaná data byla analyzována v programu Statistika a pro jejich statistické vyhodnocení byl použit t-test pro dvě nezávislé proměnné, přičemž studium na U3V bylo zvoleno jako grupovací proměnná. Uvědomujeme si, že prováděním většího množství t-testů (na všech subškálách) se zvyšuje riziko výskytu falešně pozitivních výsledků. Jistým řešením bylo zpřísnění a snížení výchozí hodnoty alfa ze stávající hodnoty 0,05.

V zastoupení mužského a ženského pohlaví ve vzorku mají ženy jednoznačnou převahu, a to jak u skupiny posluchačů univerzit třetího věku, tak u nestudujících respondentů. Z celkového počtu osmdesáti respondentů bylo 65 žen a 15 mužů.

Na základě analýzy dat lze usuzovat, že existuje rozdíl mezi hodnocením celkové životní spokojenosti u posluchačů U3V a nestudujících seniorů. Posluchači univerzity třetího věku uváděli vyšší míru životní spokojenosti než jejich nestudující vrstevníci. Vyjdeme-li z předpokladu, že posluchači U3V jsou v lepší mentální kondici než nestudující senioři, lze očekávat, že by tato skutečnost mohla být jednou z příčin zjištěného rozdílu. Żyłka-Reut, Smoleń & Gaydowicz (2012) označili právě mentální kondici za klíčový faktor míry

životní spokojenosti seniorů studujících na U3V. Získaná data však bohužel nevyovídají o tom, zda předmětná skupina respondentů byla či nebyla v životě spokojenější než jejich vrstevníci, kteří U3V nenavštěvují, již před zahájením studia na univerzitě třetího věku. Na tuto skutečnost poukazují i nejnovějšího výzkumu provedené na univerzitě třetího věku v Brazílii, v jehož rámci byl při hodnocení kvality života zjištěn významný rozdíl mezi budoucími posluchači U3V, kteří hodnotili kvalitu svého života jako vyšší, a jejich nestudujícími vrstevníky. Po absolvování studia se tento rozdíl ještě zvýšil (Inouye, de Souza Orlandi, Pavarini, & Pedrazzani, 2018). Životní spokojenost a míra existenciálního naplnění u seniorů před započítím studia a po jeho absolvování, formou výzkumu typu pre-test post-test, by mohlo být tématem dalšího výzkumu. Tento typ výzkumu by však byl metodologicky náročnější, především vzhledem k tomu, že někteří respondenti by u studia nemuseli zůstat a post test by tedy nebyl u všech respondentů ze vzorku možný.

Posluchači U3V dále uváděli, oproti nestudujícím seniorům, větší spokojenost se svojí finanční situací. Zde by se nabízelo vysvětlení, že finanční situace může souviset i s tím, zda respondenti žijí sami a vlastní své bydlení či nikoliv. Vyšší míra spokojenosti s finanční situací uváděná posluchači U3V odpovídá zjištěním Borga, Hallberga a Blomquista (2005), dle kterých finanční situace, přesněji nedostatek finančních zdrojů souvisí s potřebami jedince i s celkově špatným zdravotním stavem, omezenou soběstačností nebo osamělostí, faktorům predikujícím nízkou životní spokojenost. Finanční příjmy tedy lze vnímat jako externí zdroj, jehož výše může zlepšit pocit spokojenosti a pohody jednotlivce. Tento závěr podporují i data získaná z demografického dotazníku, kde 39 ze 40 respondentů (97,5%) v experimentální skupině uvedlo, že bydlí ve vlastním domě či bytě, kdežto v kontrolní skupině to bylo pouze 27 respondentů (67,5%). Vlastní bydlení tak do jisté míry vypovídá o větším ekonomickém komfortu a zázemí. Diener (2009) ovšem upozorňuje na to, že i tento externí zdroj může mít svůj původ v životní spokojenosti a pohodě člověka. Spokojenější lidé mohou, ale nemusí dosahovat v průměru vyššího výdělku než ti nespokojení. Pociť spokojenosti a naplnění nesouvisí s tím, co lidé vlastní nebo jakými životními úskalími museli projít, ale s tím, jak to, co vlastní a čím museli projít, vnímají a pociťují. Spousta bohatých a zdravých lidí se může cítit mizerně a naopak lidé chudí a nemocní mohou žít naplněný život plný radosti (Maddux, 2018).

Za povšimnutí stojí rovněž další statisticky signifikantní rozdíly: studující senioři se jeví jako mnohem spokojenější ve svých partnerských nebo manželských vztazích. Z údajů získaných v demografickém dotazníku lze dovodit, že většina posluchačů U3V (62,5%) žije v partnerském nebo manželském svazku, na rozdíl od nestudujících starších občanů,

mezi kterými v partnerském nebo manželském svazku žije pouze jedna čtvrtina (25%). Dosavadní výzkum potvrdil, že jednotlivci, kteří mají kvalitnější vztahy se svými přáteli, rodinou a intimními partnery, udávají vyšší míru životní spokojenosti a mají méně zdravotních problémů (Cohen, Doyle, Skoler, Rabin & Gwaltey, 1997). Uspokojivé, naplňující partnerské vztahy hrají velmi důležitou roli v emocionálním i fyzickém pocitu pohody a spokojenosti jednotlivců (Maddux, 2018). Pozitivní vztah mezi manželstvím a životní spokojeností uvádí i Hamplová (2004). Lidé žijící v manželském nebo partnerském svazku vyjadřovali mnohem vyšší míru celkové životní spokojenosti než lidé žijící bez partnera (Hamplová, 2004). Uvedený výzkum nebyl cílen na seniory nebo posluchače univerzit třetího věku, nelze však předpokládat, že by se senioři v tomto trendu výrazně lišili od zbytku populace.

Rozsáhlá teoretická i empirická literatura ukazuje, že manželství skutečně zvyšuje kvalitu lidského života, zlepšuje duševní pohodu a štěstí. Pozitivní vliv manželství a partnerství přitom nelze vysvětlit jen lepším zdravotním stavem nebo lepší finanční situací ženatých a vdaných, svoji roli nepochybně hrají i „měkčí“ faktory, jako vzájemná společnost, podpora, pomoc a povzbuzení (Hamplová, 2006). Je však třeba upozornit, že subškála Partnerství a manželství není započítávána do celkového skóru životní spokojenosti. Autoři tento přístup odůvodňují často chybějícími odpověďmi v této subškále dotazníku. Ačkoli ve výzkumu provedeném pro účely této práce byli i respondenti, kteří na otázky v této subškále neodpověděli (v každé skupině to bylo XY respondentů), většina z nich na otázky související s problematikou partnerství odpověděla. Kromě oblasti manželství není ze shodných důvodů do celkového skóru započítávána ani oblast práce a zaměstnání a vztah k vlastním dětem. Dotazníky, které byly v našem výzkumu vyplněny neúplně, byly vzhledem k nízké výpovědní hodnotě z výzkumu vyřazeny.

Za velmi zajímavé lze považovat zjištění, které vyplynulo z dotazníku ESK - posluchači U3V se signifikantně liší od nestudujících seniorů hned ve třech oblastech: SO (Sebeodstup), SP (Sebepřesah) a P (Personalita). Sebeodstup vypovídá o schopnosti člověka vytvořit si odstup vůči sobě, schopnost odpoutat od svých přání, představ, citů, obav apod. Díky tomuto odstupu lze vnímat svět nezkresleně a životní situace přesně, stejně jako jasně uvažovat o aktuální přítomné skutečnosti. Dle výsledků dotazníkového šetření se posluchači U3V jeví být úspěšnějšími ve vytváření sebeodstupu a odpoutání se od svých představ, ve výsledném průměrném skóru dosáhli 37,8 a jejich vrstevníci v kontrolní skupině 34,53. Ani jedna ze skupin nedosáhla velmi vysokého skóru (nad 43

bodů, max. 48) nebo nízkého skóru (pod 26).

Subškála **Sebepřesah** měří citovou přístupnost, schopnost přiblížit se a soucítit, se subškálou **Sebeodstup se** v jejich psychologických účincích vzájemně vyvažují. Kognitivní sebeodstup, který se rozvíjí v SO, uvolňuje u člověka emoční vztah k hodnotám, čímž SO získává své naplnění. Sebeodstup je tak předpokladem pro Sebepřesah, pro aktivní angažování se vůči světu, vůči něčemu či někomu jinému než je on sám. S ohledem na vyšší hodnoty dosažené v subškále Sebeodstup je tedy velmi pravděpodobné, že posluchači U3V získají vyšší průměrné skóry i v subškále Sebepřesah. Tento předpoklad statistické výsledky potvrdili. Posluchači U3V v této kategorii dosáhli průměrného skóru 72,33 a nestudující starší občané 66,10. V žádné ze skupin zjištěné hodnoty nedosáhly nejnižší hranice 58 bodů, ani nepřesáhly 81 bodů, hranici velmi vysoké hodnoty.

Vyšší hodnocení dosažené v subškálách Sebeodstup a Sebepřesah napovědělo, že posluchači U3V bývají více kognitivně a emočně přístupní okolnímu světu i sobě samým a nestudující starší občané naopak v tomto ohledu uzavřenější. Tato vlastnost je ve škále ESK měřena faktorem Personalita, který je součtem hrubých skóru SO a SP. Faktor **Personalita** popisuje podstatnou vlastnost osoby, její kognitivní a emoční přístupnost sobě samému i světu. Posluchači U3V získali v této oblasti průměrný hrubý skór 110, nestudující 100.

Nízký skór P (pod 86) by svědčil o přílišné uzavřenosti člověka. Se stoupající hodnotou P (medián 109) vzrůstá otevřenost ve vystupování vůči světu a v přístupu k sobě. Velmi vysoký skór P (nad 123, max. je 132) by dle autorů dotazníku naznačoval zranitelnost, někdy až přecitlivělost jedince.

Navzdory poznatkům z nedávného polského výzkumu a výsledkům našeho šetření nebyl zjištěn signifikantní rozdíl v celkovém skóru existenciálního naplnění. Polský výzkum se zabýval rozdíly v míře smyslu pro integritu u studujících senierek, pravidelně cvičících senierek a fyzicky a kognitivně neaktivních senierek. Ukázalo se, že studující seniorky vnímaly oproti zbývajícím dvěma skupinám svůj život jako mnohem smysluplnější. (Niedzielska et al., 2017). Ve výzkumu provedeném pro účely této práce byly mezi seniory v experimentální a kontrolní skupině zjištěny signifikantní rozdíly ve schopnosti vytvořit si sebeodstup od svých vlastních představ a pocitů, schopnosti angažovat se vůči něčemu či někomu jinému než je člověk sám a schopnosti se kognitivně a citově otevřít světu (viz výše). Lze tedy říci, že dosažený výsledek je důsledkem docházení starších občanů do

klubů seniorů nabízejících často velmi pestrý program ve formě přednášek a návštěv odborníků z nejrůznějších oblastí, je tak možno předpokládat, že takový program u seniorů plně naplňuje jejich seberozvoj a touhu po vzdělávání.

Stanovený cíl této práce, zjištění rozdílu mezi mírou životní spokojenosti a existenciálního naplnění posluchačů U3V a jejich nestudujících vrstevníků, byl ve výzkumu provedeném pro účely této práce naplněn, byť na poměrně malém vzorku seniorské populace. Na základě získaných dat však bohužel nelze dovodit, zda tato skupina nebyla v životě spokojenější již před zahájením studia na univerzitě třetího věku. To by mohlo být předmětem zkoumání dalšího výzkumu typu pre-test post-test, v jehož rámci by byla zjišťována životní spokojenost a míra existenciálního naplnění u seniorů před zahájením studia na univerzitách třetího věku, a poté provést u těchto seniorů po roce či dvou test opětovně.

Je však třeba vzít v úvahu, že početná část starší populace na vzdělávání v této pozdní etapě svého života z nejrůznějších důvodů stále nedosáhne. Pro další výzkum tak lze doporučit provedení testování na větším počtu respondentů a pro zajištění větší heterogenity vzorku zařadit do kontrolní skupiny rovněž ty seniory, kteří nestudují na univerzitách třetího věku a ani nedocházejí do klubů seniorů.

## 9 Závěry

V rámci realizovaného výzkumu bylo zjištěno několik zajímavých poznatků o úrovni životní spokojenosti a pocitu celkového existenciálního naplnění u posluchačů univerzit třetího věku.

V otázkách existenciálního naplnění ESK škály posluchači univerzit třetího věku dosáhli vyšších průměrných skóre než jejich nestudující vrstevníci v subškále Sebeodstup ( $p = 0,029$ ), Seběpřesah ( $p = 0,005$ ) a Personalita ( $p = 0,006$ ).

Z uvedeného vyplývá, že se studující senioři jeví být více otevřeni sobě i svému okolí a současně úspěšnější při vytváření sebeodstupu a odpoutání se od svých představ či přání a více se aktivně angažují v okolním dění.

Ačkoliv posluchači U3V dosáhli vyšších skóre i v subškálách Odpovědnost (OD) a Svoboda (SV), nelze tento rozdíl považovat za statistický signifikantní. Rovněž u faktoru vyššího řádu Existencialita (E), který je sycen subškálami OD a SV, nelze zjištěný rozdíl mezi studujícími a nestudujícími seniory považovat za statisticky významný. Rozdíl v celkové míře existenciálního naplnění mezi posluchači U3V a nestudujícími seniory nebyl zjištěn ( $p = 0,051$ ).

Posluchači U3V uvádějí vyšší míru celkové životní spokojenosti než jejich nestudující vrstevníci ( $p = 0,034$ ), dále byla zjištěna vyšší spokojenost jak s finanční situací ( $p = 0,004$ ) tak i v oblasti manželství a partnerství ( $p = 0,016$ ).

Z uvedených zjištění vyplývá, že posluchači univerzit třetího věku jsou spokojenější jak v manželství a partnerství, tak se svou finanční situací a ve škále celkové životní spokojenosti dosahují vyšších skóre celkové životní spokojenosti než nestudující senioři.

Získaná data bohužel nevypovídají o tom, zda tato skupina nebyla v životě spokojenější již před zahájením studia na univerzitě třetího věku. Zjištěné rozdíly mohou souviset s účastí ve vzdělávacích programech na univerzitách třetího věku, ale zároveň mohou mít původ v osobnostní charakteristice studujících seniorů. To by mohlo být předmětem zkoumání dalšího výzkumu typu pre-test post-test, v jehož rámci by byla zjišťována životní spokojenost a míra existenciálního naplnění u seniorů před zahájením studia na univerzitách třetího věku, a poté opětovně po jednom roce až dvou letech jejich studia na U3V.

## Souhrn

V současné době se dožíváme stále vyššího věku, což spolu se snižující se porodností výrazně ovlivňuje demografický vývoj ve společnosti. Populace stárne a počet starších lidí bude nadále narůstat. V odborné literatuře se můžeme setkat s různými pojmy označujícími starého člověka, k těm nejpoužívanějším v dnešní době však patří pojem senior. Jak je uvedeno výše, tento pojem sice není dle věku jednotně definován, běžně však dnes za seniory označujeme osoby starší 60 let. Z důvodu jednotnosti pojmosloví, neutrálnosti pojmu a jeho častého užívání právě v souvislosti se vzděláváním a univerzitami třetího věku, bylo pro účely této práce zvoleno užívání pojmu senior.

V reakci na změny, které s sebou demografický vývoj přináší, společnost čelí výzvě, jak nejlépe angažovat seniory v kognitivních i fyzických aktivitách, které by jim napomohli zůstat nezávislými a současně zlepšili jejich kvalitu života. Ačkoliv všichni stárneme, ne všichni stárneme stejným způsobem a stejně rychle. Proces stárnutí provázejí změny, na které lze reagovat různými způsoby, a proto se velké popularitě těší různé koncepty úspěšného stárnutí, které mají seniorům napomoci zůstat jak duševně, tak i fyzicky a společensky aktivní. Odborníci se shodují, že vzdělání je jeden z faktorů, který seniorům nabízí novou životní perspektivu, pomáhá jim připravit se na změny stylu života spojené s odchodem do důchodu, napomáhá udržovat se v dobré duševní i fyzické kondici a výrazně tak přispívá k celkové životní spokojenosti. Přestože existuje mnoho různých forem vzdělávání seniorů, zaměřujeme se s ohledem na předmět této práce na univerzity třetího věku a jejich program.

S tématem životní spokojenosti a míry existenciálního naplnění seniorů souvisí otázka, jak jsou posluchači univerzit třetího věku v životě spokojeni, do jaké míry vnímají život jako naplněný a jak (pokud vůbec) se v těchto oblastech odlišují od nestudujících seniorů, které byly položeny v úvodu práce. Byly formulovány tyto cíle: zjištění rozdílu v míře životní spokojenosti a existenciálního naplnění u posluchačů univerzit třetího věku a seniorů, kteří se pro studium na U3V nerozhodli. V souladu se stanovenými cíli byly ověřovány následující čtyři hypotézy: 1) Senioři studující na U3V dosahují vyšší míru existenciálního naplnění v ESK než jejich nestudující vrstevníci, 2) Senioři studující na U3V vykazují vyšší míru odpovědnosti a rozhodnosti ve vedení života, které souvisí s faktorem E-Existencialita v ESK, než jejich nestudující vrstevníci, 3) Senioři studující na U3V vykazují vyšší míru kognitivní a emoční přístupnosti vůči sobě samému i okolnímu světu, které souvisí s faktorem P-Personalita, než jejich nestudující vrstevníci, 4) Senioři



studující na U3V dosahují vyššího skóru na škále celkové životní spokojenosti v DŽS než jejich nestudující vrstevníci. Pro výzkum byl zvolen kvantitativní přístup a pro zjišťování míry životní spokojenosti a míry existenciálního naplnění byly použity dvě dotazníkové metody, Dotazník životní spokojenosti (DŽS) a Existenciální škála (ESK), které byly doplněny krátkým demografickým dotazníkem vytvořeným výzkumníkem pro účely této práce. Zkoumaná populace byli senioři studující na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci a senioři nestudující, docházející do klubů seniorů v Brně. Respondenti byli rozděleni do dvou skupin, experimentální, kterou tvořili posluchači univerzit třetího věku, a kontrolní, do které byli zařazeni nestudující senioři. V každé ze skupin se výzkumu zúčastnilo 40 respondentů ve věku 60 až 77 let s dosaženým středoškolským nebo vysokoškolským vzděláním. Sběr dat byl zahájen v květnu 2017 a následně po prázdninové pauze pokračoval do prosince 2017.

Získaná data byla přenesena do programu Microsoft Excel, skórována dle pokynů v manuálu standardizovaných dotazníků a připravena pro analýzu. Pro statistické vyhodnocení dat byl zvolen t-test pro dva nezávislé výběry, výsledky byly doplněny ukazatelem míry účinku, Cohenovým d. Na základě statistického vyhodnocení dat byla přijata hypotéza o statisticky významném rozdílu mezi mírou životní spokojenosti seniorů studujících a nestudujících univerzity třetího věku. Senioři v experimentální skupině dosáhli vyšší průměrné životní spokojenosti než jejich vrstevníci v kontrolní skupině a hypotéza (H4) byla přijata. Zajímavý poznatek přinesly výsledky v jednotlivých subškálách dotazníku DŽS, kde posluchači U3V vyjádřili výrazně vyšší spokojenost se svou finanční situací a manželskými a partnerskými vztahy. Potvrdila se rovněž hypotéza, že posluchači univerzit třetího věku budou kognitivně i emočně více přístupní sobě samým i okolnímu světu a úspěšnější ve vytvoření odstupů od sebe sama i okolního světa, které souvisí s faktorem P-Personalita v Existenciální škále, ESK. Senioři v experimentální skupině dosáhli vyššího průměrného skóru v této oblasti a hypotéza (H1) byla přijata. V oblasti odpovědnosti a rozhodnosti v životě, které souvisí s faktorem E- Existencialita, a v míře celkového existenciálního naplnění nebyl zjištěn mezi experimentální a kontrolní skupinou statisticky významný rozdíl a hypotézy (H2) a (H1) byly zamítnuty.

Informace z doplňujícího demografického dotazníku přinesla překvapivé zjištění, že zatímco většina respondentů v experimentální skupině žila v manželském nebo partnerském svazku (62,5 %), v kontrolní skupině to byla pouze jedna třetina respondentů, většina z nich byla rozvedena (47,5%). Velmi potěšujícím bylo zjištění, že 98% všech

seniorů se pravidelně připojuje do sítě internet prostřednictvím chytrých telefonů, laptopů nebo počítače a jde tak s dobou.

Vzhledem k omezené velikosti vzorku respondentů lze výsledky našeho výzkumu považovat pouze za orientační a nelze je vztahovat na všechny seniory.

## Seznam použité literatury:

- 1) ACE - American Council on Education (2007). *Framing New Terrain: Older Adults & Higher Education*. Získáno z <http://plus50.aacc.nche.edu/documents/Reinvestingfinal.pdf>
- 2) Antonovsky, A. (1993). *The structure and properties of the sense of coherence scale*. *Social Science & Medicine*, 36(6), 725-733. doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z
- 3) Baltes, P., & Baltes, M.(Eds.). (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- 4) Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of Meaning in Life. *Psychiatry Interpersonal & Biological Processes* 36(4):409-27. doi:10.1080/00332747.1973.11023774
- 5) Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada
- 6) Cicero, M. T. *Tuskulské hovory*. Praha: Svoboda
- 7) Cohen, S., Doyle, W. J., Skoler, D. P., Rabin, B. S., & Gwaltey, J. M. (1997). Social Ties and Susceptibility to the Common Cold. Získáno z <http://people.stat.sc.edu/hansont/stat770/cohenetal.pdf>
- 8) Cohen, S. (2004). *Social Relationships and Health*. *American Psychologist*, Vol 59(8), Nov 2004, 676-684. doi: 10.1037/0003-066X.59.8.676
- 9) Chen, J., Nakamori, Y., Yue, W. & Tang, X. (Eds.). (2016). *Knowledge and system science*. Singapore: Springer Nature.
- 10) Cornish, J. (2015). *Yang Sheng: Nurturing life*. Create Space Independent Publishing Platform
- 11) Čapek, K. (2015). *Věc Makropulos*. Praha: Artur-nakladatelství
- 12) Český statistický úřad. (2013). *Projekce obyvatelstva ČR do roku 2100*. Získáno z <https://www.czso.cz/documents/10180/20567167/402013u.pdf/3cdc1b6f-9334-429e-99e6-f72b4047bee3?version=1.0>
- 13) Čornaničová, R. (2007). *Geragogika Jako teória edukácie seniorov a edukácie vo vzťahu k senu (Formovanie, Terminológia, Definícia, Status)*. Získáno z <http://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-fd2aa75c-86fa-491d-9cb3-14d66515a2c0/c/163-173.pdf>
- 14) Čornaničová, R. (1998). *Edukácia seniorov – Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Vyd. 1. Bratislava: Vydavateľstvo UK

- 15) Dench, S. & Regan, Jo. (2000). *Learning in later life: Motivation and impact*. Získáno z <http://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20130323040403/https://www.education.gov.uk/publications/eOrderingDownload/RB183.pdf>
- 16) Depp, C. A. & Jeste, D. V. (Eds.). (2010). *Successful Cognitive and Emotional Aging*. Arlington: American Psychiatric Publishing, Inc.
- 17) Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185–218). Cambridge, MA: MIT Press.
- 18) Diener, E. (2009). *The science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer
- 19) Diener, E., Helliwell, J. F., & Kahneman, D. (2010). *International Differences in Well being*. New York: Oxford University Press, Inc.
- 20) Dorin, M. (2007). *Online Education of Older Adults and its Relation to Life Satisfaction*, *Educational Gerontology*, 33:2, 127-143.  
doi: 10.1080/03601270600850776
- 21) Erikson, M., & Lindstrom, B. (2007). *Antonovsky's sense of coherence scale and its relation with quality of life: a systematic review*. *Journal of Epidemiology & Community Health*, Vol 61(11). doi: 10.1136/jech.2006.056028
- 22) EurohealthNet. (2012). *Healthy active aging*. Získáno z <http://www.healthyageing.eu/sites/www.healthyageing.eu/files/featured/Healthy%20and%20Active%20Ageing.pdf>
- 23) Rodná, K. & Rodný, T. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum
- 24) Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál
- 25) Findsen, B. & Formosa, M. (Eds.). (2016). *International Perspectives on Older Adult Education*. Switzerland: Springer International Publishing.
- 26) Findsen, B. & Formosa, M. (2011). *Lifelong learning in later life: A handbook on older adult learning*. Rotterdam: Sense
- 27) Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl života*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek
- 28) Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Získáno z: <http://www.soc.cas.cz/sites/default/files/publikace/2004-6.pdf>

- 29) Hamplová, D. (2006). *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Získáno z [http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35\\_580\\_105Hamplova20.pdf](http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35_580_105Hamplova20.pdf)
- 30) Havighurst, R. J. (1961). *Successful Aging*, *The Gerontologist*, Volume 1, Issue 1, 1 March 1961, Pages 8–13. doi.org/10.1093/geront/1.1.8
- 31) Inouye, K., de Souza Orlandi, F., Lost Pavarini, S. C., & Pedrazzani, E. S. (2018). *Impact of the Third Age Open University on the Quality of Life of the Elderly*. Získáno z [http://www.scielo.br/pdf/ep/v44/en\\_1517-9702-ep-S1678-4634201708142931.pdf](http://www.scielo.br/pdf/ep/v44/en_1517-9702-ep-S1678-4634201708142931.pdf)
- 32) Kalvach, Z., Čeledová, I., Homerová, I., Jiráček, R., Zavázalová, H., & Wija, P. (2011). *Křehký pacient a primární péče*. Praha: Grada
- 33) Kosová, M. et. al. (2014). *Logoterapie: Existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada
- 34) Koukolík, F. (2014). *Metuzalém*. Praha: Univerzita Karlova v Praze
- 35) Křivohlavý, J. (2006). *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada
- 36) Křivohlavý, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada
- 37) Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. Praha: Grada
- 38) Livečka, E. (1979). *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: Ústav školských informací při MŠ ČSR
- 39) Längle, A. (2002). *Smysluplně žít: Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta
- 40) Balcar, K. (2001). *ESK -Existenciální škála*. Praha: Testcentrum
- 41) Ministerstvo práce a sociálních věcí. (2017). *Senioři a politika stárnutí*. Získáno z <https://www.mpsv.cz/cs/2856>
- 42) Mitchell, R. A., Legge, V., & Sinclair-Legge, G. (2009) *Membership of the University of the Third Age (U3A) and perceived well-being*, *Disability and Rehabilitation*, 19:6, 244-248. doi: 10.3109/09638289709166534
- 43) Mühlpachr, P. (2001). *Gerontagogika - vzdělávání ve stáří*. Získáno z <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/8633/7807>
- 44) Mühlpachr, P. (2009). *Gerontopedagogika*. Brno: Munipress
- 45) Niedzielska, E. Guskowska, M., Koydroń, E., Leś, A., Krynicki, B., & Piotrowska, J. (2017). *Quality of life and its correlates in students of a university of the third age*. *Pol. J. Sport Tourism* 2017, 24, 35-41. <http://doi: 10.1515/pjst-2017-0005>
- 46) Průcha, J., & Veteška, J. (2012). *Andragogický slovník*. Praha: Grada Publishing

- 47) Reichstadt J., Sengupta G., Depp C. A., Palinkas L. A., & Jeste D. V. (2010). *Older Adults' perspectives on successful aging: Qualitative Interviews*. Získáno z <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3593659/>
- 48) Rodná, K., Rodný, T. (2001). *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum
- 49) Říčan, P. (2014). *Cesta životem*. Praha: Portál
- 50) Schmidt-Hertha, B., Jelenc Krašovec, S., & Formosa, M. (Eds.). (2014). *Learning across generations in Europe\_Contemporary Issues in Older Adult Education*. Rotterdam: Sense Publishers.
- 51) Staníček, P. (2002). *Geragogika jako legitimní pedagogická subdisciplína*. Získáno z <https://journals.muni.cz/pedor/article/view/8507/7656>
- 52) Stuart-Hamilton, I. *The psychology of Ageing*. London: Jessica Kingsley Publishers
- 53) Sýkorová, D. (2007). *Autonomie ve stáří*. Kapitoly z gerontosociologie. Praha: SLON
- 54) Sýkorová, D. (2008). *Prostor a věci v kontextu stáří*. Získáno z [http://sreview.soc.cas.cz/uploads/3343d5d1da3bd04d55c59a1840244bea5cdae833\\_517\\_2008-2Sykorova.pdf](http://sreview.soc.cas.cz/uploads/3343d5d1da3bd04d55c59a1840244bea5cdae833_517_2008-2Sykorova.pdf)
- 55) Špatenková, N. & Smékalová, L. (2015). *Edukace seniorů*. Praha: Grada Publishing
- 56) Tabatabaei, S. M., & Roostai, F. (2014). *University of Third Age: A Unique Model for Successful Implementation of „Active Ageing“*. Získáno z [http://www.academia.edu/8941090/University\\_of\\_the\\_Third\\_Age\\_A\\_Unique\\_Model\\_for\\_Successful\\_Implementation\\_of\\_Active\\_Ageing\\_](http://www.academia.edu/8941090/University_of_the_Third_Age_A_Unique_Model_for_Successful_Implementation_of_Active_Ageing_)
- 57) Tavel, P. (2007). *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Praha: Triton
- 58) Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál
- 59) The Government Office for Science. (2008). *Foresight mental Capital and Wellbeing: Making the most of ourselves in the 21st century. Final project Report*. Získáno z [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/292450/mental-capital-wellbeing-report.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/292450/mental-capital-wellbeing-report.pdf)
- 60) Važanský, M. (2016). *Nová sociálna edukácia človeka V*. Medzinárodná interdisciplinárna vedecká konferencia, Prešov, 7. 11. 2016. Získáno z <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Husar7/subor/Vazansky.pdf>
- 61) Vijg, J. (2007). *Aging of the Genome\_The Dual Role of DNA in Life and Death*. New York: Oxford University press Inc.

- 62) Villar, F., Triadó, C., Pinazo, S., Celdrán, M., & Solé, C. (2010). *Reasons for Older Adult Participation in University Programs in Spain*, *Educational Gerontology*, 36:3, 244-259. doi: 10.1080/03601270903058341
- 63) Výrost, J., & Slaměnik, I. (Eds.). (2014). *Sociální psychologie*. Praha: Grada
- 64) Wild, O. (2008). *The Picture of Dorian Grey*. London: Longman
- 65) Yi-Yin, L. (2011). *Older Adult's Motivation to Learn in Higher Education*. Adult Education Research Conference.  
Získáno z <https://www.newprairiepress.org/aerc/2011/papers/60>
- 66) Zamarovský, V. (1976). *Gilgameš*. Praha: Albatros
- 67) Zielinska-Wieczkowska, H., Kedziora-Kornatowska, K., & Ciemnoczolowski, W. (2011). *Evaluation of quality of life (Qol.) of students of the University of Third Age (U3A) on the basis of socio-demographic factors and health status*. *Archives of gerontology and Geriatrics*, 53(2), e198-e202. doi.org/10.1016/j.archger.2010.09.003
- 68) Zielińska-Więczkowska, H. (2017). *Correlations between satisfaction with life and selected personal resources among students of Universities of the Third Age*. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 1391–1399. doi.org/10.2147/CIA.S141576

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

Příloha č. 2: Zadání bakalářské práce

Příloha č. 3: Grafické znázornění výsledných hodnot v subškálách ESK

Příloha č. 4: Grafické znázornění výsledných hodnot v subškálách DŽS

Příloha č. 5: Demografický dotazník



# **Příloha č. 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce**

## **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Životní spokojenost a míra existenciálního naplnění u posluchačů univerzit třetího věku

**Autor práce:** Lada Kyzlinková, MBA

**Vedoucí práce:** PhDr. Eleonora Smékalová, PhD.

**Počet stran a znaků:** 63 stran a 122 698 znaků včetně mezer

**Počet příloh:** 5

**Počet titulů použité literatury:** 68

Dožíváme se stále vyššího věku a tato skutečnost spolu se snižující se porodností mají výrazný dopad na demografický vývoj společnosti. Populace stárne a počet starších lidí bude nadále narůstat. Společnost tak čelí výzvě, jak nejlépe angažovat seniory v kognitivních i fyzických aktivitách, které by jim napomohli zůstat nezávislími a zlepšili jejich kvalitu života. Odborníci se shodují, že vzdělání je jedním z faktorů, který výrazně přispívá k celkové životní spokojenosti a nabízí seniorům novou životní perspektivu. Cílem této práce bylo zjistit rozdíly v míře životní spokojenosti a existenciálního naplnění posluchačů U3V a jejich nestudujících vrstevníků. Data byla získána prostřednictvím standardizovaných dotazníkových metod: Dotazníku Životní Spokojenosti (DŽS) a Existenciální škály (ESK). Analýza a vyhodnocení dat bylo provedeno pomocí t-testu pro dva nezávislé výběry. Ze zjištěných výsledků vyplývá, že senioři v experimentální skupině dosáhli vyšší průměrné životní spokojenosti než jejich vrstevníci v kontrolní skupině a jsou rovněž kognitivně i emočně více přístupní ve vztahu k sobě samým a okolnímu světu. V oblasti odpovědnosti a rozhodnosti v životě, které formují faktor Existencialita, a v míře celkového existenciálního naplnění nebyl mezi experimentální a kontrolní skupinou zjištěn statisticky významný rozdíl. Cílem této práce bylo zjistit, zda existuje rozdíl mezi mírou životní spokojenosti a existenciálního naplnění u posluchačů univerzit třetího věku a jejich nestudujících vrstevníků, což se v našem výzkumu podařilo, byť na nevelkém vzorku populace seniorů.

**Klíčová slova:** úspěšné stárnutí, vzdělávání seniorů, univerzity třetího věku, životní spokojenost, existenciální naplnění

## ABSTRACT OF THESIS

**Title:** Life satisfaction and Existencial fullfilment among students attending Universities of the third age

**Author:** Lada Kzylínková, MBA

**Supervisor:** PhDr. Eleonora Smékalová, PhD.

**Number of pages and characters:** 63 pages and 122 698 characters

**Number of appendices:** 5

**Number of references:** 68

Increasing life expectancy and lowering fertility rates are among factors, which have a great impact on demographic developments of the past decades. The population is ageing and the number of older people is predicted to continue to grow. Concepts of active ageing are getting a lot of attention and it is of great importance to the whole society to find ways how to engage older people in physical and cognitive activities that could help them maintain their independence and improve their quality of life. Experts agree that education is one of the factors that influence life satisfaction and gives older people new perspective on their life. The aim of this thesis was to identify differences in life satisfaction and existential fulfilment of older adults studying at U3A and non-studying older adults. Life Satisfaction Questionnaire (LQS/DŽS) and The Existence Scale (ES/ESK) were used to measure life satisfaction and existential fulfillment. Obtained data was analyzed using independent samples t-test. The analysis of data revealed that older people attending U3A have higher average life satisfactions scores (LQS) than non-studying older adults. In the ES, studying adults reached higher scores in subscales Self-Distance (SD) and Self-Transcendence (ST) as well as the scores of the factor Personality, which is formed by SD and ST. Score results in the sub scales, Responsibility and Freedom, forming the factor Existence, and in the overall Existence scores did not show statistically significant differences between the two groups. The findings of the study confirm that studying older adults are more satisfied with their lives and are also better at distinguishing oneself from the surrounding world, becoming independent on other person or circumstances, at valuing other people and objects and achieving inner harmony between them and the world.

**Key words:** successfull aging, education of older adults, universities of the third age, life satisfaction, existencial fullfilment

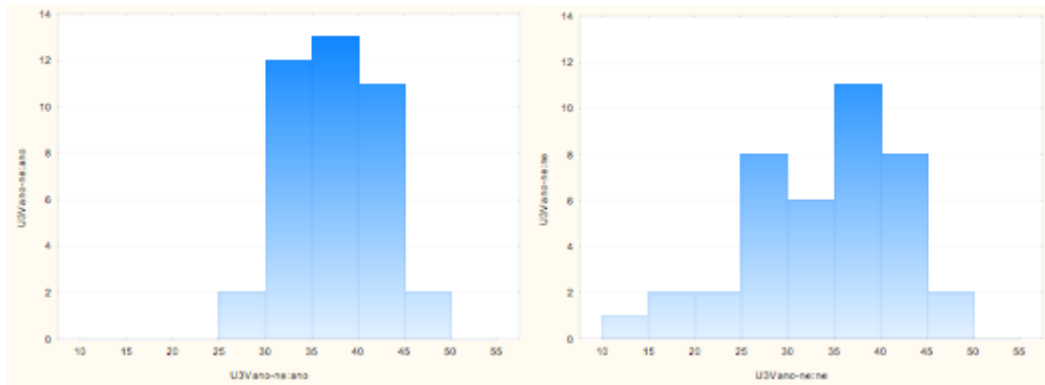
## **Příloha 2: Zadání bakalářské práce**

### Příloha 3: Grafické znázornění výsledných hodnot v ESK

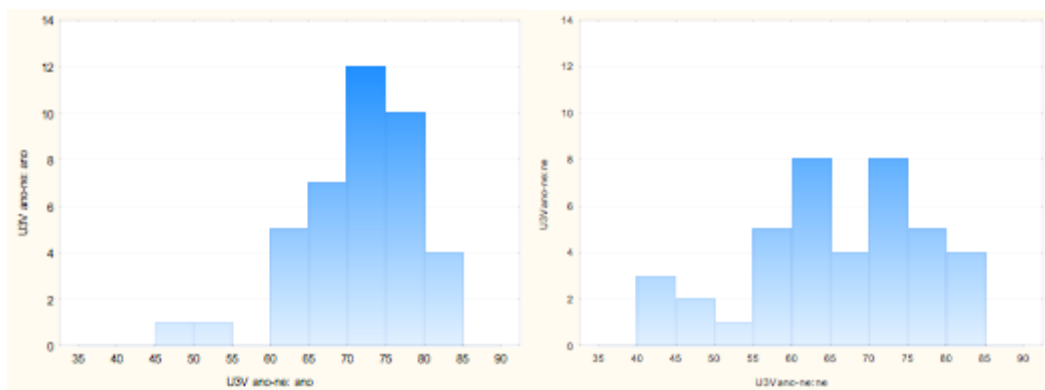
U3V ano

U3V ne

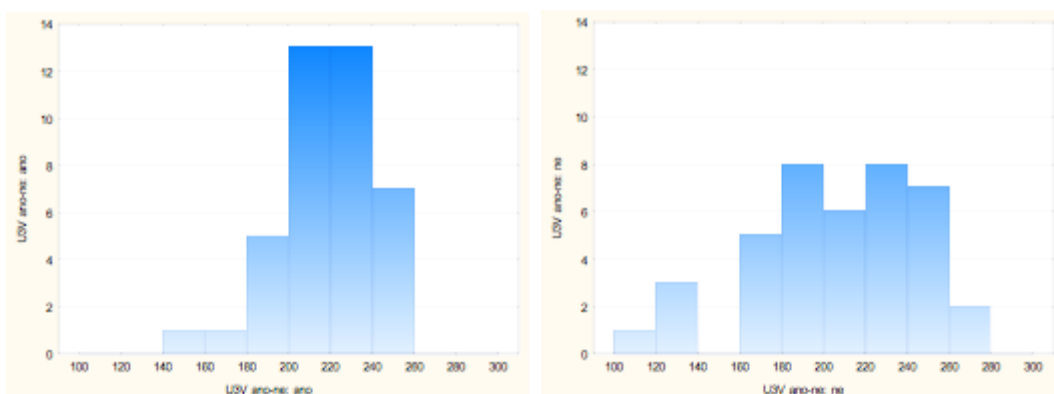
Sebeodstup



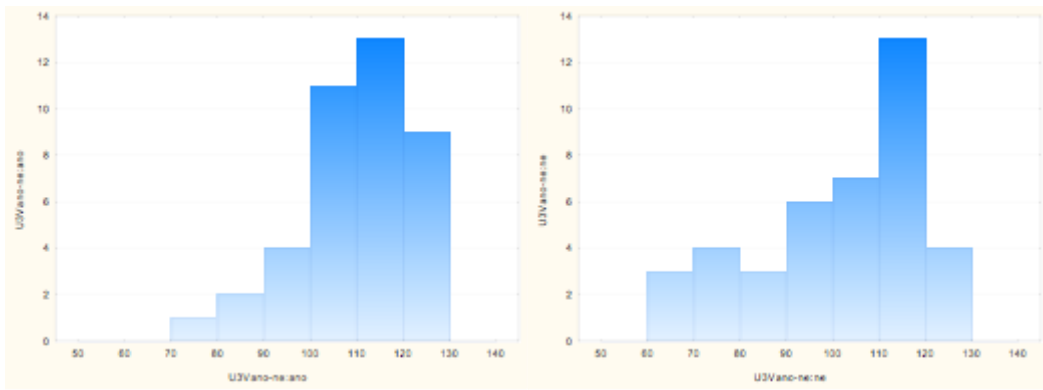
Sebepřesah



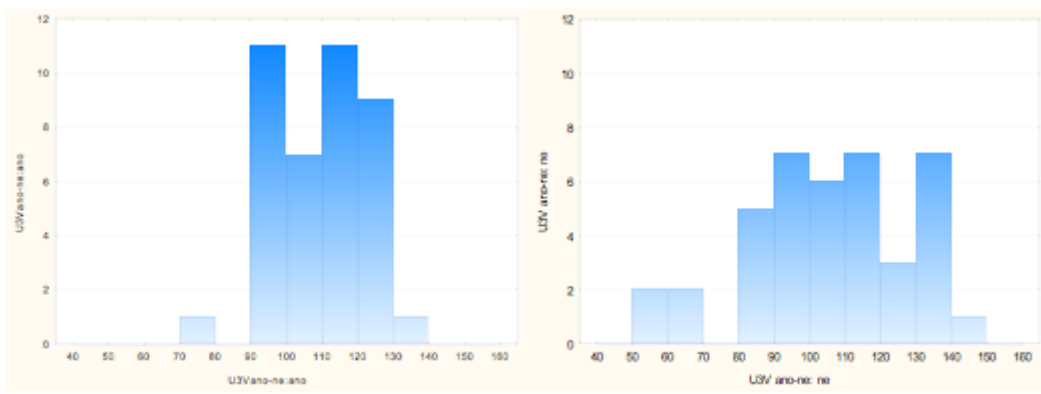
Existenciální naplnění



## Personalita



## Existencialita

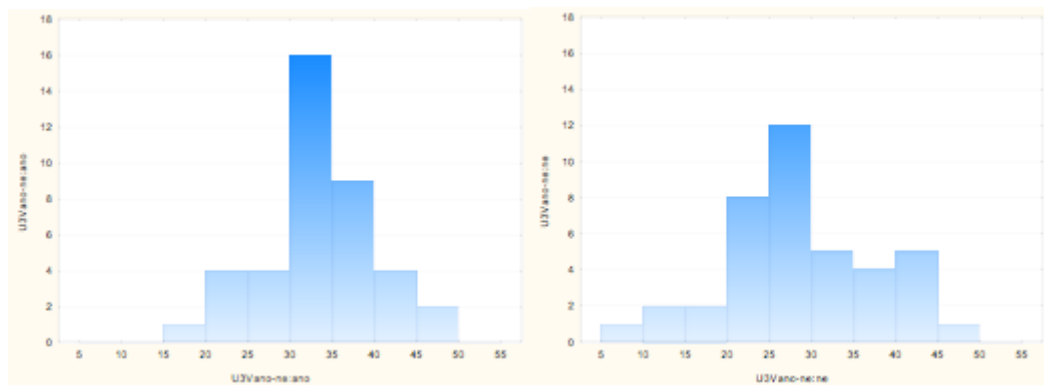


## Příloha 4: Grafické znázornění výsledných hodnot v subškálách DŽS

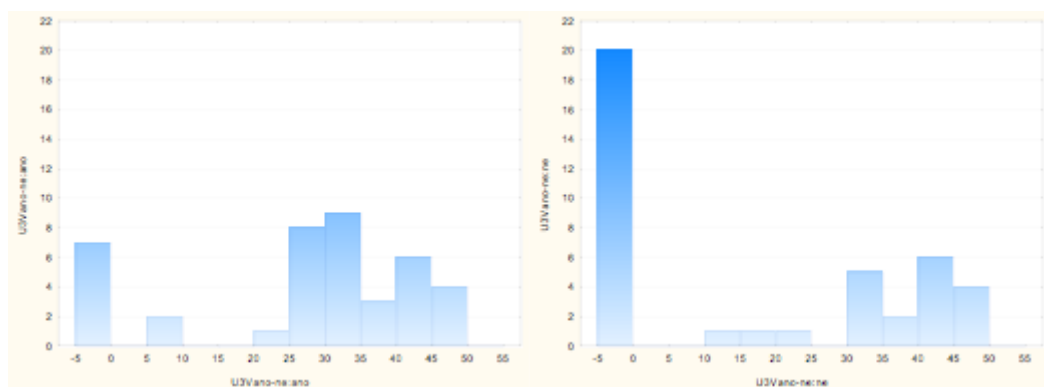
U3Vano

U3Vne

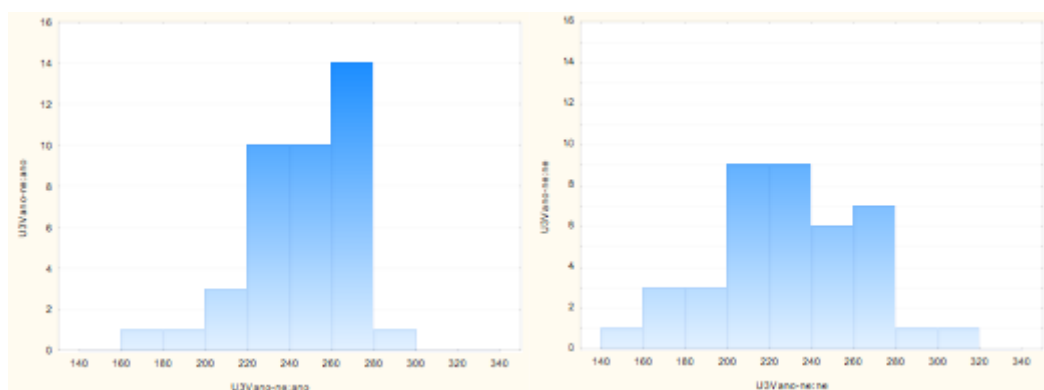
Finanční situace



Partnerství a manželství



Celková míra životní spokojenosti



## Příloha 5: Doplnující demografický dotazník

### Demografický Dotazník

Zakroužkujte, prosím, vyhovující z možností nebo vepište správný údaj.

**Věk** .....let

**Pohlaví** Žena / muž

#### Dosažené vzdělání

středoškolské  
vysokoškolské

#### Rodinný stav

ženatý/vdaná  
svobodný/á  
vdovec/  
rozvedený/á

#### Bydlení

ve vlastním domě  
ve vlastním bytě  
vdova v pronájmu  
u svých dětí

#### Jste zaměstnaný/á? -anebo jste:

ano v důchodu  
ano, na vedoucí pozici nezaměstnaný/á  
ano, ve vlastní firmě  
v domácnosti

#### Užíváte internet

každý den  
jednou za týden  
jednou za měsíc  
PC

#### Internet nejčastěji využíváte na

dotykovém (chytřém) telefonu  
tabletou  
notebooku - laptopu

#### Jste aktivním uživatelem sociálních sítí (sdílíte fotky, videa apod.)

Facebook  
Instagram  
Twitter  
Příspěvky do blogu

#### Koníčky

cestování  
četba  
sport  
kultura (divadlo, výstava, koncert apod.)  
jiné

**Domácí mazlíček** ano / ne

**Zdravá výživa** ano / ne