

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Magda Filipová

Univerzita třetího věku a její vliv na život seniorů

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 11. 4. 2016

.....

Podpis autora práce

Poděkování

Mé velké díky patří PaedDr. et Mgr. Marii Chráskové, Ph.D. za podněty, náměty, připomínky, rady a čas při vedení mé bakalářské práce.

Poděkování patří i paní ředitelce Univerzity třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci, PhDr. Naděždě Špatenkové, Ph.D., za umožnění realizace mého výzkumného šetření.

OBSAH

Úvod	5
1 Stáří a kvalita života v seniorském věku	7
1.1 Vymezení pojmu stáří	7
1.2 Fyziologické a psychologické změny charakteristické pro seniorský věk	11
1.3 Kvalita života	12
1.4 Proměny životního stylu seniorů v průběhu času	14
1.5 Volnočasové aktivity seniorů	17
2 Vzdělávání seniorů	19
2.1 Vymezení základních pojmů v oblasti celoživotního vzdělávání	21
2.2 Specifické aspekty vzdělávání seniorů	23
2.3 Další možnosti vzdělávání seniorů	27
3 Univerzita třetího věku	30
3.1 Vymezení pojmu univerzita třetího věku	31
3.2 Historie univerzit třetího věku	31
3.3 Univerzity třetího věku v České republice	32
3.4 Univerzita třetího věku při univerzitě Palackého v Olomouci	33
4 Formulace zkoumaných cílů práce	36
4.1 Výzkumné otázky a předpoklady	36
4.2 Organizace výzkumu	37
4.3 Použitá metoda a technika sběru dat	37
4.4 Analýza výsledků šetření	38
4.5 Diskuze	62
Závěr	64
Seznam použité literatury	65
Seznam tabulek	68
Seznam grafů	70
Seznam příloh	71

Úvod

„Stáří nemá být koncem
života, ale jeho korunou.“

A.Repond

Problematika týkající se seniorů, zejména péče o ně včetně náplně jejich volného času stála v době minulé mimo hlavní okruh společenského zájmu¹. Situace dnešních let je však naprosto odlišná zejména proto, že složení lidské populace se v průběhu času výrazně proměňuje. Podle demografických prognóz má být 21. století stoletím seniorů. Prodlužuje se délka dožití a stále roste počet osob starších 60 let. Během následujících padesáti let jich na naší planetě bude žít dokonce více než osob patnáctiletých a mladších.

Nejde však jen o prodloužení života jako takového, mluvíme také o psychosociální proměně obsahu stáří. V České republice je víc než tisíc občanů stoletých a starších, což pro společnost znamená zvýšenou potřebu zaměření na geriatrickou péči. Stárnutí populace je očividně neodvratitelným procesem a stále zřetelnějším a častějším tématem k diskusi na mnoha společenských úrovních².

Tyto změny s sebou však nepřinášejí jen zvýšené náklady a osobní či společenské úsilí při péči o osoby v seniorském věku, ale zároveň pro seniory samotné mohou představovat příležitosti k naplnění svého poslání a splnění svých životních přání nebo mohou nabídnout „pouze“ možnost svůj život kvalitně prožívat delší dobu. Stále více seniorů má totiž snahu si co nejlépe a nejdéle udržovat své fyzické a psychické zdraví i zájem o společenské dění, mimo jiné prostřednictvím řady aktivit, které mohou být nápomocny na cestě k tomuto cíli. Většina lidí v seniorském věku zvažuje svoji míru a obsah činností, které je budou těšit a mohou jim napomoci k aktivnímu prožívání stárnutí. Klíčovým východiskem tohoto zvažování je zejména smysluplná náplň aktuálního dne a výběr aktivit, které takovému člověku pomohou těšit se na den příští³.

Vzdělávání seniorů přitom může být jednou z těchto smysluplných aktivit. Podle Haškovcové je doslova „*cílem seniorského vzdělávání smysluplně kultivovat čas*

1 VIDOVIČOVÁ, L., I. HOLMEROVÁ a B. JURÁŠKOVÁ. *Průvodce vyšším věkem – Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1.vyd. Praha: Mladá Fronta a.s., 2014. s. 172.

2 PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. 1.vyd. Praha: Maxdorf s.r.o., 2015. s. 7

3 VIDOVIČOVÁ, L., I. HOLMEROVÁ a B. JURÁŠKOVÁ. *Průvodce vyšším věkem – Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1.vyd. Praha: Mladá Fronta a.s., 2014. s. 154.

*stárnoucích dní*⁴. Proto jsem se rozhodla této kultivaci v podobě studia na univerzitě třetího věku věnovat ve své bakalářské práci podrobněji. Jde o téma aktuální, zajímavé a potřebné a v mém případě skýtá i osobní rozměr. Dva senioři z mého bezprostředního okolí univerzitu třetího věku navštěvovali, a tak nejenom já, ale i další blízcí mohli pozorovat jejich elán při studiu i to, jak se těší na přednášky a na opakovaná setkání se svými spolužáky podobného věku.

Cílem této bakalářské práce je zjistit zda má studium univerzity třetího věku pozitivní přínos pro život seniorů a pokusit se ho definovat. Dalšími cíli jsou zjištění, jak reagovala rodina a přátelé na fakt, že jim blízká osoba seniorského věku se rozhodla studovat, či již studuje a jaké motivy k tomu vedou samotné seniory.

V teoretické části se zaměřuji v první kapitole na vymezení pojmu „stáří“. Jednak na přiblížení fyziologických a psychologických změn v seniorském věku, ale především na změny v životním stylu seniorů v průběhu doby a na volnočasové aktivity, které jsou nabízeny právě pro tento věk. Druhou kapitolu jsem věnovala vzdělávání seniorů. V té blíže specifikuji aspekty vzdělávání seniorů a to, jaké možnosti vyjma univerzit třetího věku, se jim v této oblasti nabízí. Další kapitola pak nahlíží na univerzity třetího věku jako instituce, na jejich historický vývoj a blíže potom na historii a nabízené možnosti univerzit třetího věku v České republice.

Výzkumná část je zaměřena na šetření prováděné mezi posluchači Univerzity třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci. Jeho hlavním cílem je zjistit, jaký přínos jim studium přináší. Hlavním pilířem výzkumné části je dotazníkové šetření.

4 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 20.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stáří a kvalita života v seniorském věku

*„Když naše civilizace postrádá
životaschopný ideál stáří,
nedává skutečný útulek
konceptu celého života.“*

Erikson

Je obtížné napsat definici, která by nám jako jediná správná přesně objasnila pojmy stáří či stárnutí. Uvádí se, že těchto definic existuje na tři stovky. Velmi blízké mi je přirovnání Klevetové, která tvrdí, že: *„Stáří dokáže život hodnotit z jiné perspektivy, s nadhledem a rozvahou. Starý člověk je součástí společnosti, může přispět svými zkušenostmi, postojem a přijmout jiné pracovní a společenské role. V každém věku je důležité udržovat sociální vazby a získávat si nová přátelství, udržovat přátelské vztahy“*⁵.

Stále ještě převládá pocit lidí, že stáří je koncem života. Životní etapa stáří však dnes trvá dvacet i třicet let. Měli bychom si uvědomit, že je stejně důležitá jako všechny ostatní etapy života a senioři i my ostatní ji máme pomáhat udržovat a rozvíjet, stejně jako mládí či dospělost. Stáří by měli věnovat pozornost jak senioři, pracovníci pomáhajících profesí, tak i stát se svou zdravotní a sociální politikou⁶.

1.1 Vymezení pojmu stáří

Životní etapa stáří je ohraničena dvěma časovými body. Na jedné straně je to smrt, druhý bod pak můžeme jen těžko přesně určit. Je to dáno tím, že procesy a jevy, které stáří obecně tvoří, do života nevstoupí naráz, ale vstupují do něj postupně. Stáří potom vnímáme jako úhrn všech těchto procesů a jevů. Každý jedinec je ovšem jedinečný, a proto tyto nastupují v jiném časovém období, v jiném individuálním věku⁷.

5 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. s. 28.

6 tamtéž s. 10.

7 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012. s. 14.

Obecně se však považuje za starého člověka ten, kdo dosáhne penzijního věku, jde tedy o věk pohybující se kolem hranice 65 let⁸.

Stárnutí, jako takové, je velmi individuální záležitostí, která je ovlivněna aspekty biologickými, genetickými, výchovnými i sebevýchovnými a vzájemnými lidskými vztahy v konkrétním sociálním prostředí⁹.

Jak již bylo řečeno, existuje mnoho definic stáří. Jedna z nich stáří označuje jako *„pozdní fázi ontogeneze, která je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory, především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami a je spojeno s řadou významných změn sociálních, jako osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí. Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné, a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými“*¹⁰.

Vzpomeňme také osobnosti dávné historie, kdy Hippokrates vymezil stáří jako ztrátu vlhka a Aristoteles jako ztrátu tepla. Pojetí stáří dle Galéna nám říká, že jde o stav mezi zdravím a nemocí, který je zapříčiněn úbytkem krve, tepla a vlhka a změnami tělních šťáv¹¹.

Podrobněji bych se ráda věnovala pohledu na stáří dle Erika Eriksona a J. A. Komenského. Erik Erikson, německý psycholog židovského původu, se zabýval psychosociálním vývojem člověka od narození do stáří. Rozdělil vývoj osobnosti do osmi vývojových etap. Ve svých 91 letech pak doplnil fázi devátou, čímž byl dokončen cyklus stáří. Erikson ke každé vývojové etapě přiřazuje jednu základní potřebu, kterou je nutné uspokojit. Podle toho, jak se podaří či naopak nepodaří uspokojit tuto základní potřebu, si člověk osvojuje určité postoje, a to pozitivní i negativní. V souladu s těmito postoji pak jedná určitým způsobem, ovlivňuje to jeho chování. Každou etapu je potřeba prožít a vnitřně určitým způsobem zpracovat, aby člověk mohl postoupit do další fáze. Etapa osmá a devátá se týká seniorského věku.

Osmou etapu Erikson vymezil v období zralé dospělosti, tedy od 60 let do smrti. V ní se člověk snaží o celkovou rekapitulaci svého života, měl by si být vědom svých schopností a znát strop svých možností. V této fázi, ve které se život blíží ke konci, bychom měli být schopni přijmout život, který jsme prožili, takový, jaký byl. Erikson

8 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 20.

9 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. s. 24.

10 MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. s. 18.

11 PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. 1.vyd. Praha: Maxdorf s.r.o., 2015. s. 9.

hovoří o dosažení integrity svého já. Měli bychom chápat, že stáří je nevyhnutelný proces a umění vyrovnat se se smrtí. Pokud to člověk nedokáže, není vyrovnaný sám se sebou, je jeho postoj nezdravý. Dochází pak k situaci, že člověk prožívá smutek a pocit zoufalství z toho, že svůj život měl prožít jinak¹².

V deváté etapě Erikson konstatuje, že člověk v devátém a desátém deceniu postrádá jistotu mládí. Došel k pochopení skutečného významu poznávacích smyslů v době, kdy se mu jich již samotnému tolik nedostává. Chápe svůj restriktivní výhled do budoucnosti. V této etapě je úkolem především porozumět závěrečné fázi života¹³.

J. A. Komenský klade důraz na vývoj člověka v průběhu celého jeho života – od prenatálního stádia až do smrti. Komenského škola dětství a mládí se stala základem školství po celém světě. Škola stáří však byla několik staletí pouhou součástí uložených rukopisů. Komenský nám v ní odpovídá na otázku „jak by mohl, dovedl a chtěl starý člověk žít“. Ve svém díle navrhl školní „stupně“ tak, aby bylo možné vzdělávat se po celý svůj život. Jednalo se o tyto školy: škola zrození, dětství, chlapectví, jinošství, mladosti, mužnosti a stáří. Školu stáří potom rozdělil do tří týdnů – tříd. V první třídě má člověk za úkol bilancovat, co v životě vykonal dobrého, co se mu podařilo, kam v životě došel. Převedeno na věk dnešní doby, mluvíme o věku 65 – 74 let. Druhou třídu charakterizuje již neschopností tvořit nové hodnoty, spíše jde o to dokončit, co je potřebné. Ti, kteří však mají stále dostatek sil a elánu, jsou i v tomto věku, v této třídě, schopni sebevýchovou mnohé dokázat. V dnešní době by se jednalo o věk 75 – 89 let. Ve třetí, poslední třídě by mělo docházet k přípravě na blížící se smrt. Komenský nám říká, že „zemřít není žádné umění, ale velkým uměním je dobře zemřít. Celý život umřít můžeme, ale ve stáří už musíme“¹⁴.

V současné době je nejvíce používané členění lidského věku pro druhou polovinu života následující:

- | | | |
|---------------|---|--------------------------------------------|
| 45 - 59 let | - | střední nebo těž zralý věk, |
| 60 - 74 let | - | vyšší věk nebo rané stáří, |
| 75 - 89 let | - | stařecký věk neboli sénium, vlastní stáří, |
| 90 let a více | - | dlohověkost. |

12 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1.vyd. Praha: Grada, 2008. s. 25.

13 tamtéž s. 26

14 tamtéž s. 26.

Mezi odborníky také panuje shoda na rozlišení stáří kalendářního, biologického a sociálního.

Kalendářní, chronologický věk je jasně vymezen datem narození, je tedy dán dosažením určitého věku. Je jednoduše a jednoznačně vymežitelný, nemá však správnou vypovídající hodnotu, neboť jde čistě o číselné vyjádření věku jedince. Význam má spíše z demografického hlediska. Můžeme takto jednoduše určit, kolik seniorů v dané společnosti žije.

Za obecně uznávanou je považována patnáctiletá periodizace lidského věku podle Světové zdravotnické organizace – WHO, která byla přijata v 60. letech minulého století.

- 60 – 74 let - senescence, počínající, rané stáří,
- 75 – 89 let - senium, vlastní stáří, kmetství,
- 90 a více let - patriarchium, dlouhověkost.

Je nutné poznamenat, že v souvislosti se stárnutím populace v hospodářsky vyspělých zemích a tím pádem prodlužování života se tato hranice posouvá o 5 let, a to takto:

- 65 – 74 let - mladí senioři,
- 75 – 84 let - staří senioři,
- 85 a více let - velmi staří senioři.

Kalendářní věk používá i Světová zdravotnická organizace WHO, která však sama upozorňuje, že nejsou určena jasné metodiky a pravidla, která by bylo možné paušálně používat¹⁵.

Biologické stáří můžeme charakterizovat jako míru přirozených změn, která je u každého jedince zcela individuální. Jde například o pokles funkční zdatnosti, atrofie, změny adaptačních a regulačních mechanismů. Dnes víme, že již okolo 25. až 30. roku života můžeme pozorovat pomalý pokles těchto funkcí. I přes velkou snahu odborníků se však nezdařilo vymezit biologické stáří přesněji než je kalendářní věk¹⁶.

Sociální stáří se vyznačuje změnou rolí ve společnosti. Jde o sociální změny jako například odchod do penze. Je rozdělováno do čtyř velkých období, tzv. věků:

1. předproduktivní věk – období dětství a mládí,

15 MŮHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. s. 21.

16 PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. 1.vyd. Praha: Maxdorf s.r.o., 2015. s. 11.

2. produktivní věk – období dospělosti,
3. postproduktivní věk – období stáří,
4. období závislosti.¹⁷

Na závěr této kapitoly bych uvedla, že odborníci a autoři literatury zabývající se stářím a stárnutím se shodují na tom, že obvyklá věková hranice, která je považována za začátek období stáří ve vyspělých zemích, je věk 65 let a že stáří je konečná, poslední etapa života a stárnutí fyziologický proces, kterému není možné se vyhnout.

1.2 Fyziologické a psychologické změny charakteristické pro seniorský věk

„Biologické stárnutí označuje změny organismu, které probíhají na fyziologické úrovni. Změny postihují tělesné tkáně a orgány, avšak neprobíhají u každého jedince stejně, jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem. Jednotlivé systémy v těle zaznamenávají zpomalení a oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů“¹⁸.

Tělesné změny

Složení organismu

- úbytek netučné tělesné hmoty,
- zvýšený obsah tělesného tuku,
- atrofie tkání.

Pohybový systém

- výška těla se snižuje, meziobratlové ploténky se oplošťují a vysychají,
- ubývá kostní i svalová hmota,
- vazivo se stává méně pružné, chrupavky tuhnou.

Respirační systém

- funkce plic se snižuje, klesá vitální kapacita plic,
- zvyšuje se náročnost dechové práce,

17 MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. s. 20.

18 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 19.

Oběhový systém

- snížení průtoku krve všemi orgány,
- urychlování tepové frekvence,
- snížení elasticity tepen.

Trávící systém

- snižuje se množství trávicích šťáv,
- játra i slinivka břišní jsou méně výkonné.

Kožní systém

- kůže ztrácí pružnost a ztenčuje se, tvoří se vrásky,
- kožní turgor je snížený, objevuje se zvýšená pigmentace.

Nervový systém

- snižuje se nerovnoměrně počet neuronů,
- objevují se poruchy spánku¹⁹.

Psychické změny

- nižší frustrační tolerance způsobená změnou orientace do budoucnosti a také fyziologickými změnami,
- větší citová labilita,
- hůře ovladatelné emoční projevy,
- poruchy paměti, rozhodovacích schopností a poruchy osobnosti,
- nárůst demence²⁰.

1.3 Kvalita života

Kvalitu života definuje Světová zdravotnická organizace WHO jako „jedincovu percepci jeho pozice v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám. Jedná se o velice široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavem, osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí“²¹.

19 MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. s. 10.

20 VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. s. 334.

21 VAĐUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. s. 143.

Termín „kvalita života“ je velmi obsáhlý a můžeme do něj zahrnout, jednoduše řečeno vše, co nás obklopuje, ať už věci fyzické či duševní. Mohou ji však limitovat zásadním způsobem kognitivní funkce. V seniorském věku je nezbytnou podmínkou dobré kvality života a stáří dobrá duševní a fyzická kondice a schopnost vést plnohodnotný život, ve kterém senior zastává mnoho společenských rolí²².

Určit úroveň kvality života jedince je složité – jde o kategorii velmi individuální a subjektivní. Jedná se o těžko uchopitelnou veličinu, neboť představuje odlišné věci pro odlišné lidi a v odlišném čase. Tím, že každý má individuální tempo stárnutí, dochází i k rozrůznění kvality života v seniorském věku. Mimo znaků jako jsou věk, zdravotní stav a fyzická a psychická výkonnost se do posuzování kvality života dostávají i další faktory jako je pohlaví, životní úroveň, profesní statut, rodinná situace apod. Petřková uvádí, že *„subjektivní prožívání kvality života v postproduktivním věku ovlivňují i životní aspirace jedince, hodnotové orientace, zejména pak hodnoty spojené s kultivací osobnosti. Obecně lze konstatovat, že i ve starším věku je nejdůležitějším kritériem kvality života různorodost potřeb a možnost jejich uspokojování“*²³.

Vlastní pocity životní pohody a spokojenosti se svým životem se mohou v době odchodu do důchodu měnit různými způsoby. Mohou se zlepšit, zhoršit, mohou také zůstat nezměněné. Spokojenost se svým životem v této fázi můžeme chápat jako pocit osobní vyrovnanosti, přijetí vlastního stárnutí a změn s tím spojených²⁴.

V nynější společnosti byl ještě donedávna zažitý model šedesátých let, u kterého se předpokládalo, že úspěšné stárnutí lze spatřovat v trávení volného času v klidu svého domova a v ochotném přijetí změny sociální role. Předpokládalo se, že senior se postupně vzdá, a to rád, společenských i životních rolí a svůj čas bude trávit doma. Ani společnost proto nebyla připravena na seniory, kteří nechtějí dobrovolně přijmout nálepku „důchodce“ a v podstatě zmizet z aktivního života. To se však mění. V posledních letech vznikají organizace, nadace, občanská sdružení a svépomocné skupiny, které se věnují organizování různých programů pro seniory a snaží se pozitivně

22 VIDOVIČOVÁ, L., I. HOLMEROVÁ a B. JURÁŠKOVÁ. *Průvodce vyšším věkem – Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1.vyd. Praha: Mladá Fronta a.s., 2014. s. 18.

23 PETŘKOVÁ, A. Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých. In: BOČKOVÁ, V. a kol. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994. s. 24.

24 VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. s. 357.

ovlivnit pohled na stáří a stárnutí celé společnosti. O nich bude řeč v další kapitole této práce. Nyní je zmiňuji s ohledem na termín „aktivní stárnutí“²⁵.

Aktivní stárnutí, pojem nejdříve sociálně politický, nyní již zdomácnělý a zlidovělý, definuje Světová zdravotnická organizace WHO jako „*proces co nejlepšího využití příležitostí pro zdraví, participaci a bezpečnost ke zlepšení kvality života v průběhu stárnutí.*“

Obsah a míra aktivity jsou opět velmi těžko definovatelné. Není žádný požadovaný počet hodin, intenzita aktivity či předepsaná úroveň, kterou je nutné dodržet, aby bylo možné říct, že člověk prožívá aktivní způsob stárnutí. Nejdůležitější je, aby měl senior něco, co mu přinese potěšení, kvůli čemu se bude moct těšit na příští den a čím ho posléze smysluplně vyplní²⁶.

Jakoukoli aktivitu se rozhodne senior vykonávat, pro cokoli se rozhodne, má nějaký důvod, vychází z potřeb, které cítí hluboko uvnitř a které nemůže uspokojit nikdo jiný než on sám²⁷.

Každý člověk má určité objektivní potřeby, jejichž naplňování je hnací silou našich aktivit²⁸.

Nejvýznamnější dělení potřeb je rozvrstvení lidských potřeb podle Abrahama Herberta Maslowa, které vytvořil v USA v roce 1943. Mluvíme o tzv. Maslowově pyramidě potřeb. Potřeby uspořádává hierarchicky a objevení potřeby jedné se velmi často odvíjí od uspokojení potřeby předcházející. Žádnou z těchto potřeb však nelze osamostatňovat, neboť se vyskytují ve vzájemném vztahu s ostatními²⁹.

1.4 Proměny životního stylu seniorů v průběhu času

Životní styl je něco, co se vyvíjí po celý život. Každá jednotlivá životní fáze má vlastní podobu životního stylu, která je závislá jak na sociální pozici jedince, tak na jeho potřebách a zájmech v konkrétní životní etapě³⁰.

25 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 14.

26 VIDOVIČOVÁ, L., I. HOLMEROVÁ a B. JURÁŠKOVÁ. *Průvodce vyšším věkem – Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1.vyd. Praha: Mladá Fronta a.s., 2014. s. 154.

27 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 36.

28 PLAMÍNEK, J. 2010. *Vzdělávání dospělých*. Praha : Grada. s. 320.

29 NEŠPOROVÁ, O., K. SVOBODOVÁ a L. VIDOVIČOVÁ. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2008. s. 85.

30 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012. s. 98.

Sak a Kolesárová definují životní styl jako „*dynamizovaný hodnotový systém člověka, modifikovaný jeho endogenními a exogenními danostmi, promítnutý do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti. Jedinečnost osobnosti člověka a jejich složek představuje pro životní styl potenciál, ale i limity. Jestliže potřeby, hodnoty a zájmy říkají „co“, životní styl odpovídá na otázky „jak“*“³¹.

Kalvach pojem životní styl chápe jako „*ustálený souhrn aktivně zastávaných životních priorit, hodnotových žebříčků, aktivně volených každodenních zvyklostí, způsob chování a seberealizace*“. Má skupinový charakter, úzce souvisí s ekonomicko-sociálním statutem a ovlivňuje ho kultura a tradice³².

Životní styl seniorů se v průběhu 20. století výrazně měnil. V návaznosti na vyšší hospodářskou prosperitu starší lidé začali více a více participovat na celkovém dění ve společnosti. Aktivní styl života lidí středního věku se začal uplatňovat do dřívějšího časného stáří. Svůj podíl na tom má mimo jiné zlepšování zdravotního a funkčního stavu, prodlužování střední délky života, zlepšení životní úrovně a technický pokrok³³.

Při vstupu do životní fáze stáří je většina seniorů v dobré fyzické kondici a těší se dobrému zdraví. Kondice a zdraví nejsou omezující faktor. Podle Saka „*za proměnami životního stylu seniora je jeho osvobození, nárůst svobody, a to jak subjektivně, tak objektivně*“³⁴.

Každá jednotlivá společnost si vytvářela a stále vytváří vlastní pohled na stáří jako takové. Od tohoto pohledu se pak odvíjí i vlastní sebepojetí starších lidí. Je například obecně známo, že existovaly společnosti, které měly staré lidi ve velké úctě. Dávni Slované měli svou radu starších, která byla velmi uznávanou společenskou skupinou, ve starém Řecku byl potom senát (senex – starý), který byl tvořen moudrými a úctě se těšícími lidmi. Jeden z důvodů všeobecné úcty ke starším lidem byl zajiště i fakt, že se umíralo příliš brzy. Jen 2 – 4 % populace se dožívala vyššího věku. Důvodem byla těžká fyzická práce, nedostatečné hygienické podmínky a lékařská péče, chudoba a mnoho dalších faktorů³⁵.

31 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012. s. 31.

32 ČEVELA, R. *Sociální gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014. s. 35.

33 tamtéž s. 36

34 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012. s. 99.

35 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 33.

Jmenujme však ještě jednu instituci, která významně ovlivňuje životní styl seniorů, a tou je rodina. Přibližme si nyní ve zkratce vztah seniora a rodiny v průběhu doby.

V tradiční evropské rodině v období 18. století byli děti i senioři vnímáni a především tolerováni jako ekonomicky závislí členové rodiny. Byli i přes svůj věk rodině prospěšní, podíleli se na práci v domácnosti, jejich omezené síly však byly respektovány. Senioři se taktéž podle svých možností podíleli na materiálním zajištění rodiny. Bylo pro ně důležité, že neztráceli svoji rodinnou roli.

Svět se však začal na počátku 19. století měnit. S příchodem průmyslové revoluce začalo docházet k rozvoji výroby. Ta se koncentrovala do měst. Mladší lidé šli za lepším živobytím do měst, staří zůstávali doma na venkově. V tomto období se začíná objevovat i nový trend, který začíná dávat pomalu a jistě přednost dětem a mladým lidem. Přichází odklon od „krásného stáří“. To se stává obtížněji přijatelným obdobím života. Tradiční model evropské rodiny začíná pomalu umírat³⁶.

V době socialismu, i přes všechny její nevýhody, byl odchod do důchodu možný poměrně brzy. Prarodiče velmi často převzali péči o vnoučata, pomáhali dětem i finančně. Můžeme říct, že tento stav byl v podstatě očekávaný a tato pomoc se stala nosnou konstrukcí pro život seniorů, hlavě v mladším seniorském věku. V době politického uvolnění, v 60. letech minulého století však senioři začali zjišťovat, že se dá v důchodovém věku žít i jinak. Především ti, kteří neměli vnoučata, nebo kteří nenašli v péči o ně smysl života, velmi rychle zjistili, že je možné mít i jiné životní priority. Mluvíme o cestování, návštěvách různých kulturních akcí, společných výletech apod. Podle Haškovcové však „v této době stále platilo, co se týče rodinné péče o stárnoucí a nemocné seniory, že je morální selhání dát staré rodiče či prarodiče do domovů důchodců“³⁷.

Můžeme tvrdit, že až do roku 1989 měli senioři v podstatě jasnou představu, jak budou žít v penzi. Po revoluci došlo k velkým změnám. Jednak v rovině politické, jednak v rovině osobního života. I senioři mohli ve velké míře začít studovat, cestovat či podnikat. Většina seniorů se nyní stává samostatnými, preferují samostatné bydlení, což přináší, jako ostatně vše, výhody i nevýhody. Největší negativum tohoto stavu je podle Haškovcové fakt, že střední generace žije hektickým stylem života a není proto schopná pomoci seniorům v případě nouze. Haškovcová tvrdí, že se „senioři ocitli

36 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 54-58.

37 tamtéž s. 61-64.

*na rozhraní starého a do jisté míry přetrvávajícího modelu vzájemné mezigenerační výměny a nového, dosud neustáleného modelu, v němž bude patrně existovat celá škála různých strategií, jejichž konkrétní podobu lze jen těžko předvídat*³⁸.

K procesům dnešních let patří postupný celoevropský rozpad multigenerační rodiny a přesun péče o seniory na instituce. Jak jsem zmínila již výše, sílí tendence odděleného života jednotlivých generací. Na jedné straně to přináší respekt ke stále více diferencovaným životním potřebám a zájmům lidí různého věku, na druhé straně však dochází ke zprerhání sociálních vazeb. Mladí lidé dnes odchází z domova dříve, často i v období studia, a většinou se již do své původní rodiny nevracejí. Starší lidé žijí stále častěji nejen samostatně, ale bohužel i osamoceně. Dochází ke snížení intenzity rodinných pout a vazeb³⁹. To má, z mého pohledu, velmi negativní dopad na všechny zúčastněné a dochází ke skutečnosti, na které se shodují mnozí odborníci, a sice že v institucionální péči je dnes mnohem více seniorů, než je opravdu nutné. Jednak z důvodu neochoty poskytnout péči starému člověku a jednak také z důvodu nedostatečné nabídky, provázanosti a často i finanční dostupnosti kvalitních zdravotních a sociálních služeb, které by byly seniorům poskytovány v domácím prostředí. Jedním z hlavních cílů dnešní péče o seniory je podle Příbyla „zachování co nejvyšší míry autonomie, soběstačnosti a sebeobslužnosti seniorů, a to v jejich přirozeném prostředí“⁴⁰.

1.5 Volnočasové aktivity seniorů

Starší věk a role seniora přináší do života řadu změn. Jako nejčastější pozitivní změnou je uváděn disponibilní čas a s tím spojená možnost využívat ho kvalitně a zvyšovat si tím kvalitu životního stylu⁴¹.

Janiš definuje volný čas seniorů takto: „*Volný čas seniorů je takový čas, kdy jsou provozovány zájmové aktivity na základě fyzických, psychických, sociálních a zájmových aspektů jednotlivých osob, které jsou vykonávány mimo čas věnovaný péči o vlastní osobu, domácnost, rodinu a uspokojování základních potřeb jedince v seniorském věku.*

38 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 78-79.

39 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 81.

40 PŘIBYL, H. *Lidské potřeby ve stáří*. 1.vyd. Praha: Maxdorf s.r.o., 2015. s. 15.

41 SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. 1.vyd. Praha: Grada, 2012. s. 34.

*Jedná se o takové aktivity, které přinášejí radost, zábavu, spokojenost, potěšení a uspokojení*⁴². Janiš dále uvádí, že mezi faktory, které ovlivňují výběr volnočasových aktivit seniorů, jsou na prvním místě zdraví a finanční možnosti jedince. Na dalších pozicích potom doprava, nálada seniora, dostupnost a druh zařízení pro volnočasové aktivity⁴³.

Obecně lze říci, že každá činnost, i zájmová je pro člověka prospěšná, může mu přinášet potěšení i uspokojení. Aktivita ve stáří by měla odpovídat osobnímu zaměření konkrétního jedince, přinášet jeho životu smysl a radost. Žebříček volnočasových aktivit seniorského věku vedou spíše aktivity komornějšího charakteru, jako jsou četba knih, časopisů, poslech rádia, posezení s rodinou či přáteli, různé výlety, návštěvy kulturních akcí, kaváren, péče o zvířata apod. Mezi tradiční volnočasové aktivity seniorů řadíme také chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství. Do popředí se v dnešní době dostává i práce s počítačem a cestování⁴⁴.

Vedle všech výše jmenovaných činností se stále větší počet seniorů v dnešní době rozhodne věnovat dobrovolnictví. To je chápáno jako činnost prováděná ve prospěch jiných a bez nároku na honorář, či jinou odměnu a můžeme říct i jako jedna z nejperspektivnějších možností možného působení seniorů. Dobrovolnictví je také věnována pozornost v rámci programu „Příprava na stárnutí společnosti“, který připravilo Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR pro období let 2013-2017⁴⁵.

Haškovcová uvádí jako možný prostředek k vyplnění volného času po odchodu do důchodu „druhý životní program“. *„Druhý životní program by měl mít senior vytvořen nebo by se o něj měl alespoň pokusit. Pro uskutečnění druhého životního programu musí být saturovány základní životní potřeby. Aby měl druhý životní program smysl, musí se stát hlavní činností a ne jen koníčkem. Proto druhý program nemůže být hobby prováděné jen pro sebe, ale předpokládá zařazení seniora do společnosti. Pokud chceme, aby naše činnost v budoucnu měla charakter druhého programu, musíme s ní začít včas*⁴⁶.

42 ONDRÁKOVÁ, J., V. TAUCHMANOVÁ., K. JANIŠ ml., S. PAVLÍKOVÁ., a V. JEDLIČKA. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. 1. vyd. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Merkvart, 2012. s. 27.

43 tamtéž s. 29.

44 VIDOVIČOVÁ, L., I. HOLMEROVÁ a B. JURÁŠKOVÁ. *Průvodce vyšším věkem – Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. 1.vyd. Praha: Mladá Fronta a.s., 2014. s. 162.

45 tamtéž s. 157.

46 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 138.

2 Vzdělávání seniorů

*„Vědět, jak zestárnout,
to je mistrovské dílo moudrosti
a jedna z nejdůležitějších kapitol
velkého umění žít.“*

H.Amiel

Úvodem této kapitoly připomeňme, jak definuje celoživotní vzdělávání Bočková: *„Je založeno na potřebě permanentní kultivace člověka a jeho rozvoje. Podílí se na socializaci a je hlavním nástrojem vpravování se do kultury příslušné společnosti. Svou podstatou je celoživotní vzdělávání demokratické, neboť umožňuje přístup ke vzdělávání kterémukoliv jedinci v kterémkoli období jeho života“⁴⁷.*

Fakt, že se člověk může a měl by se učit i ve starším věku, je znám již dlouhou dobu. Již jsme mluvili o Komenského „škole stáří“, která říká, že se lidé mají učit kvalitně prožívat zbytek svého života a využívat výsledků své práce. I přes toto obecné povědomí však byly vzdělávací potřeby seniorů dlouhou dobu přehlíženy. Petřková poukazuje na to, že se tak dělo i zásluhou gerontologie, vědy která vytvářela spíše negativní obraz stáří v očích ostatních. Stáří bylo spojované s nemocemi, ztrátami a s různými omezeními⁴⁸.

Postupné přehodnocení úlohy starší a stárnoucí generace pozorujeme v šedesátých letech 20. století. Ruku v ruce s vědecko-technickým rozvojem ve vyspělých zemích vzniká nová cílová skupina, na níž může být vzdělávání zaměřeno. Jde o lidi v postproduktivním věku. Pro seniory mohou vzdělávací aktivity znamenat určitou formu nové životní perspektivy, orientaci na rozvoj a osobní růst, a to v životní etapě, která byla v dřívější době považována za deficitní. Tyto aktivity by však měly být na všech úrovních kombinovány tak, aby na sebe vzájemně navazovaly a působily komplexně a smysluplně. Je proto nutné připravit a stále rozvíjet programy přípravy na stáří v nejvyšší možné míře a věnovat zvýšenou pozornost problematice aktivního stárnutí. Důležitým požadavkem u celoživotního učení je příležitost opravdu

47 BOČKOVÁ, V. 2000. *Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost?*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. s. 9.

48 PETŘKOVÁ, A. Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých. In: BOČKOVÁ, V. a kol. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994. s. 24.

pro všechny, kdo o něj usilují. Cílem je vytvořit příležitosti a podmínky, aby sami senioři cítili potřebu se vzdělávat⁴⁹.

I proto se vzdělávání seniorů stává v dnešní době jednou z priorit v oblasti a problematice stárnutí populace zejména v Evropě. V České republice existuje Národní program přípravy na stárnutí. Ten si mimo jiné klade za cíl rozšiřování vzdělávacích programů pro seniory. Hlavní cíl těchto programů je rozvoj schopností a osobnosti k seberealizaci a také zvýšení znalostí seniorů v různých oblastech. Senioři se mohou svobodně rozhodnout, zda a co se budou učit. Seniorské učení si klade za cíl pomoci seniorům porozumět a přizpůsobit se změnám ve společnosti, ale i změnám, které dolehnou na jedince při dosažení staršího věku⁵⁰.

Seniorská etapa celoživotního vzdělávání má v současnosti u nás tyto formy:

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

Inovace odborných znalostí a dovedností – tato je zaměřena na rozvoj nebo udržení dosažené kvalifikace. Cílem je dosáhnout reaktivizace seniorů, udržet co nejdéle jejich soběstačnost a umožnit jim aktivní zapojení do života společnosti⁵¹.

Ve vztahu k jednotlivcům – seniorům přispívá edukace zejména:

- *k rozšíření možnosti uspokojování poznávací a zájmové potřeby seniorů,*
- *k navozování, stimulaci a udržování vývojových potenciálů staršího člověka,*
- *k záměrnému ovlivňování charakterových vlastností, vzorů chování a hodnotových orientací,*
- *k pochopení vývojových úkolů seniorského věku, k jejich přijetí a smíření se se závěrem života a smrtí,*
- *k obohacování kvality života, a tím i k pocitu životního optimismu.*

Ve vztahu ke společnosti vzdělávání seniorů přináší:

- *jednu z možností společenské podpory života ve stáří,*
- *pozitivní prvek při utváření názorů společnosti na stáří,*

49 MÜHLPACHR, P. Vzdělávání seniorů. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 483.

50 PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. s. 52-53.

51 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 52.

- *příspěvek k akceptování modelu plnohodnotného životního stylu ve stáří příslušnou společností,*
- *obohacení pozitivního modelu plnohodnotného života člověka v každé jeho etapě,*
- *integrující prvek mezigeneračního pochopení, mezigenerační solidarity, úcty k životu,*
- *součást základních sociálních programů týkajících se stáří⁵².*

Na závěr zopakujme, že celoživotní učení v průběhu dospělosti i v postproduktivním věku zahrnuje veškeré učební aktivity člověka a významně ovlivňuje kvalitu života. Na jedné straně posiluje sebedůvěru, pomáhá k prevenci poruch kognitivních funkcí a zvyšuje orientace seniora ve světě moderních technologií. Tím vším je schopné zlepšit kvalitu života ve stáří a pomoci seniorům vést plnohodnotný život⁵³.

2.1 Vymezení základních pojmů v oblasti celoživotního vzdělávání

Vzdělávání dospělých – Bočková jej definuje jako „*komplexní soubor institucionálně organizovaných a individuálních vzdělávacích aktivit, které nahrazují, doplňují, inovují nebo jinak obohacují počáteční vzdělání dospělých osob a jež rozvíjejí znalosti a dovednosti, hodnotové postoje, zájmy i jiné osobní a sociální kvality, potřebné pro plnohodnotnou práci i mimopracovní život*“⁵⁴.

Vzdělávání seniorů – Mühlpachr jej charakterizuje jako „*pedagogický proces zaměřený na intencionální edukaci ve stáří a na funkcionální působení na seniory. Zahrnuje jejich výchovu a vzdělávání, respektující všestranně zvláštnosti seniorské populace. Zabývá se specifiky působení pedagogických zákonitostí na seniory, definuje osobnost seniora ve výchovném a vzdělávacím procesu, systém výchovy a vzdělávání seniorské populace a také zvláštnosti ve vztahu k ostatním pedagogickým a společenským vědám*“⁵⁵.

52 PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. s. 53.

53 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 54.

54 BOČKOVÁ, V. *Vzdělávání dospělých*. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 478.

55 MÜHLPACHR, P. *Vzdělávání seniorů*. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 483.

Gerontopedagogika – jako subdisciplína gerontologie se vymezuje ve 2. polovině 20. století, vychází z biopsychosociální podstaty člověka a procesů stárnutí. Zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy a projevy stárnutí a vypracovává vědecké podklady pro zdravé stárnutí a stáří a pro komplexní péči o staré občany. Je to v podstatě specializovaná teoreticko-pedagogická disciplína, která vychází z gerontologie, navazuje na poznatky gerontopsychologie a zaměřuje se na úspěšné zvládnutí procesu stárnutí tím, že se snaží aplikovat specializované a individuálně přizpůsobené programy, které jsou zaměřené na vzdělávání seniorů. Můžeme ji také chápat jako multioborovou disciplínu, v níž se prolínají poznatky z pedagogiky, andragogiky, sociální politiky a práce, psychologie apod. Může mít mnoho různých podob, například přípravu osob pro výuku seniorů. Zahrnuje také výuku metodiků pro oblast volnočasových aktivit seniora, pro činnost v jednotlivých seniorských centrech⁵⁶.

Andragogika – věda o výchově a vzdělávání dospělých a péči o ně. Vždy by měla respektovat všechny zvláštnosti dospělé populace a zabývat se její personalizací, enkulturací a socializací. Také je možné se na tento pojem často používá jako označení pro studijní obor v programu pedagogických věd, který slouží právě jako příprava odborníků v oblasti vzdělávání dospělých⁵⁷.

Androdidaktika – jde o součást andragogiky, která je vymezována jako teorie a praxe výuky dospělých. Je zaměřena na didaktický proces, na činnost lektora ve vyučování a na průběh učení dospělého účastníka. Tato disciplína se zabývá zejména zákonitostmi výuky dospělých, stanovením adekvátních cílů, volbou obsahu a forem. Předmětem zájmu andragogiky však nejsou jen jevy spojené s výukou dospělých, ale zaměřuje se na všechny možné podoby edukačního působení na dospělého jedince. Hlavním cílem je motivace člověka k celoživotnímu vzdělávání a rozvoj ochoty přijímat nové informace a poznatky a zlepšovat ty již nabitě⁵⁸.

56 MÜHLPACHR, P. Gerontopedagogika. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 743.

57 BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky I*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. s. 10.

58 MUŽÍK, P. Androdidaktika. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 696.

Gerontologie – obecná věda o stáří, jejímž úkolem je vytvářet předpoklady pro týmovou komunikaci, sjednocovat terminologii, definovat pojmy, identifikovat klíčové problémy a zpřístupňovat poznatky a pohledy každého dílčího oboru všem ostatním⁵⁹.

2.2 Specifické aspekty vzdělávání seniorů

Senioři, jakožto cílová skupina vzdělávání jsou skupinou opravdu specifickou. Lektor většinou není obeznámen s tím, kdo se výuky účastní, jaké má znalosti, zkušenosti či dovednosti. Lektor musí mít především na paměti, že výuková akce se koná jako volnočasová aktivita nebo zájmová činnost pro seniory, že tito zde jsou dobrovolně a že primárně nejde o profesní přípravu⁶⁰.

Jednici v seniorském věku jsou sociální skupinou, k jejímž znakům patří na jedné straně homogenizace, na druhé straně diferencovanost. Homogenizovaná je proto, že převážná většina jejich členů se již neúčastní pracovního procesu, na druhé straně její diferencovanost spatřujeme ve faktu, že každý jedinec má různou úroveň vzdělání, různou profesi, sociální statut, finanční možnosti či životní postoje. Metody edukace seniorů by měly přihlížet k této rozdílnosti a výběr metod edukace by měl ovlivňovat především „*vzdělávací cíl, vzdělávací obsah, schopnost seniorů se učit, přístup ke vzdělávání, ochota participovat, časové a materiální schopnosti, osobnost vzdělavatele – vyučujícího, instruktora, lektora*“. Jako velmi efektivní se osvědčily především ty metodické postupy, které „*podněcují motivaci účastníků, zajišťují jejich aktivní účast, respektují individuální potřeby a zájmy, zabezpečují zpětnou vazbu, umožňují operativní změny časového plánu a možnost využití získaných poznatků v praxi*“⁶¹.

Je však potřeba stále mít na paměti, že proces učení ve stáří je odlišný od vzdělávání se v jiném věku. Senioři si učivo hůře osvojují z důvodu horší krátkodobé paměti, trvá jim to déle. Dochází také ke zhoršení mechanické paměti, proto je důležité se při výkladu zaměřit na logicko-smyslovou paměť.

59 MÜHLPACHR, P. Gerontopedagogika. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 743.

60 ONDRÁKOVÁ, J., V. TAUCHMANOVÁ., K. JANIŠ ml., S. PAVLÍKOVÁ., a V. JEDLIČKA. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. 1. vyd. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Merkvart, 2012. s. 33.

61 PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. s. 53.

Uvedme několik zásad při vzdělávání seniorů:

- k pochopení nových informací potřebuje senior svůj vlastní způsob a také tempo,
- je nutné mu poskytnout přehledné, názorné informace, ale nezahltit ho jimi,
- vyjadřujeme se pomalu a srozumitelně, volíme slova tak, abychom si byli jisti, že nám senior rozuměl, případně výklad zopakujeme,
- není efektivní učení se nazpaměť, je potřeba mít na paměti, že opakováním informace si ji ukládáme do dlouhodobé paměti⁶².

Funkce vzdělávání seniorského věku:

Preventivní funkce

- při včasné realizování určitých výchovných a edukačních opatření je možné pozitivně ovlivnit průběh stárnutí a stáří.

Anticipační funkce

- tato funkce přispívá ke správné připravenosti na změny ve stylu života, které přijdou především v souvislosti s odchodem do důchodu. V tomto případě je velmi důležité správně určit, které znalosti, dovednosti, názory a obecné způsoby chování si má senior osvojit, aby jeho prožívání života ve vyšším věku bylo příjemné a s co nejvyšší možnou mírou vnitřního uspokojení.

Rehabilitační funkce

- tato je spojována se znovuobnovováním a udržováním fyzických i duševních sil a s přípravnou činností pro další existenci jedince.

Posilovací funkce

- přispívá k rozvoji zájmů, potřeb a schopností lidí v postproduktivním věku. Díky této funkci dochází k podpoře různorodých aktivit seniorů a k pomoci kultivovat jejich zájmy a potřeby. Přispívá k udržení aktivní komunikace jak s jejich okolím, tak s celou společností⁶³.

Čornaničová využívá ke klasifikaci funkcí edukace seniorů dvou základních hledisek. Za první klasifikaci dle primárního cíle edukace a za druhé dle specifického zaměření edukace.

62 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 55.

63 LIVEČKA, E. *Úvod do gerontopedagogiky*. 1. vyd. Praha: Ústav školských informací, 1979. s. 143-144.

Čornaničová podle primárního cíle edukace rozlišuje:

Funkci vzdělávací

- u této funkce jde především o získávání a osvojování si nových poznatků, schopností a informací.

Funkci kulturně-kultivační

- hlavním cílem této funkce je stálý rozvoj osobnosti v oblasti volnočasových aktivit, a to především prostřednictvím kultury, umění, zájmů apod.

Funkci sociálně-psychologickou

- tato zajišťuje udržení odpovídající kvality života v období, kdy se jedinec musí být schopen přizpůsobit psychosociálním omezením, které sebou přináší třetí věk⁶⁴.

Podle specifického zaměření edukace potom Čornaničová vymezuje:

Funkci preventivní

- pokud jsou edukační aktivity uskutečňovány s dostatečným předstihem, dochází ke zkvalitňování průběhu stárnutí a poté i zlepšení samotné kvality života v seniorském věku.

Funkci anticipační

- tato funkce přispívá k lepší připravenosti jedince na změny, které sebou přináší odchod do důchodu proto, že díky vzdělávacím aktivitám jsou na ně předem připraveni.

Funkci rehabilitační

- napomáhá udržovat i obnovovat duševní a fyzické síly a také s přípravou činností pro nadcházející život jedince.

Funkci adaptační

- slouží k zachování rovnováhy mezi organismem jedince a mezi prostředím, v němž žije.

Funkci stimulační

- také někdy nazývaná posilovací. Je považována za jednu z nejdůležitějších. Vzdělávání podporuje aktivity i aktivitu seniorů a přispívá také k prohlubování zájmů, potřeb a schopností seniorů. Celkově zvyšuje možnosti naplnění volného času.

Funkci komunikační

- zabezpečuje, aby senioři i ve vyšším věku aktivně komunikovali se svým okolím a zároveň s celou společností.

64 ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*. 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. s. 68-70.

Funkci kompenzační

- vzdělávání v seniorském věku kompenzuje případné ztráty v oblasti sociálních kontaktů a společenského statutu. Může též nahradit nemožnost studia v dřívějších letech.

Funkci aktivizační

- proces vzdělávání seniory pomáhá začleňovat do společnosti, pomáhá jim udržet si dobrou fyzickou i duševní kondici a také pocit důstojnosti a spokojenosti se svým životem.

Funkci relaxační

- přispívá ke kultivovanému trávení volného času a k dosažení vnitřní harmonie.

Funkci mezigeneračního porozumění

- se vzděláváním jde ruku v ruce i sbližování generací⁶⁵.

Obecně můžeme říct, že zmíněné funkce poskytují stárnoucím a starým lidem novou životní perspektivu a životní pomoc. Nabízí jim nové poznatky, možnost osobního rozvoje a v neposlední řadě pocit životního uspokojení⁶⁶.

Existují však i bariéry, které mohou seniorům v jejich vzdělávacích aktivitách bránit. Janiš uvádí bariéry časové, místní a finanční. Z časového hlediska jde především o to, že senioři se po skončení aktivity vracejí do svých domovů mnohdy už za tmy a necítí se bezpečně. Janiš však uvádí, že „*je nutné objektivně přiznat, že některé komerční instituce, které se orientují na více věkových skupin, realizují své činnosti dopoledne, a to z důvodu, že dopoledne mají senioři zpravidla čas.*“ Místní bariéry představuje především nedostatek možností věnovat se aktivitě v místě bydliště seniora. Ne v každém městě je možnost či ochota samospráv k zapůjčení prostoru, ne v každém městě je univerzita⁶⁷.

Petřková, Čornaničová uvádí, že potenciálními překážkami ve vzdělávání mohou být jak subjektivní faktory edukace, tak i ty objektivní. Mezi subjektivní řadí strach z nových zkušeností, nerozhodnost, obavu z poklesu kognitivních funkcí, nedůvěru v sebe sama, nedostatek energie.

65 ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. s. 68-70.

66 MÜHLPACHR, P. Vzdělávání seniorů. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 483.

67 ONDRÁKOVÁ, J., V. TAUCHMANOVÁ., K. JANIŠ ml., S. PAVLÍKOVÁ., a V. JEDLIČKA. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. 1. vyd. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Merkvart, 2012. s. 39.

Objektivní bariéry potom představují především problémy s nedostatkem informací o možnostech studia, které se spojují s časově nevhodným konáním, problémy spojené s dopravou či finanční nákladností⁶⁸.

2.3 Další možnosti vzdělávání seniorů

Existuje několik forem vzdělávání v postproduktivním věku. Přibližme si ty nejvíce preferované.

Akademie třetího věku – jedná se o středně náročnou formu vzdělávání, ať už pro seniory, nebo pro dospělé, kteří dosáhli předdůchodového věku. Organizují je většinou organizace jako Červený kříž či domy kultury apod. Jejich hlavní činností je pořádání kulturně – osvětových činností, jak jednorázového charakteru, tak dlouhodobější vzdělávací cykly zaměřené na témata z kultury, literatury či historie. Zaměřují se i na pořádání exkurzí, zájmových kroužků apod. Charakteristická je pro ně přístupnost výkladu a přizpůsobení obsahu potřebám konkrétních klientů⁶⁹. Akademie třetího věku vznikaly dříve než univerzity třetího věku. Haškovcová uvádí: „*Podstatné je, že zatímco akademie seniorům zpřijemňuje život a kultivuje jejich volný čas, univerzity třetího věku vybízejí účastníky k vysoké aktivitě a osobní angažovanosti. Smyslem celého studia je primárně aktivita studujících, nikoliv „ohromující“ znalostní výsledek*“⁷⁰.

Klub aktivního stáří – tyto kluby svým posláním připomínají Akademie třetího věku, panují v nich však trvalejší a méně formální vztahy. Jde o dobrovolná seskupení seniorů, jejichž společným cílem je trávení volného času. Kluby aktivního stáří mívají různé zaměření, povětšinou jde o jednorázové vzdělávací akce. Napomáhají k rozvoji osobních zájmů seniora a v neposlední řadě přispívají k uspokojování potřeby vzájemných kontaktů⁷¹. Janiš uvádí, že je možné kluby aktivního stáří přirovnat k nízkoprahovým zařízením pro děti a mládež⁷².

68 PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. s. 69.

69 BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky I*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2006. s. 61.

70 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 136.

71 MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. s. 139.

72 ONDRÁKOVÁ, J., V. TAUCHMANOVÁ., K. JANIŠ ml., S. PAVLÍKOVÁ., a V. JEDLIČKA. *Vzdělávání*

Lidová univerzita – tyto instituce představují specifickou formu vzdělávání v seniorském věku, která se uplatňuje především ve skandinávských a v německy mluvících zemích. Jde o poměrně zajímavou formu vzdělávání, kdy senior, který má zájem se vzdělávat, absolvuje program společně s mladými posluchači. Z toho vyplývá pozitivum vzájemného sblížení dvou generací. Starší posluchači profitují z toho, že se stýkají s mladší generací, která je akceptuje a jejich „komunikační pole“ zůstává široké. Pro mladé posluchače je potom výhodou možnost lepšího porozumění možným problémům pokročilejšího věku⁷³. Jedním z důležitých směrů tohoto programu je pořádání vzdělávacích zájezdů, při kterých mladí i starší účastníci získávají nové poznatky o cizích zemích. Tyto zájezdy organizují mladí posluchači, kteří seniory na zájezd i doprovázejí⁷⁴.

Univerzita volného času – jde o formu vzdělávání, která je mezigenerační a je silně prosociální. Navštěvují je jak starobní a invalidní důchodci, tak nezaměstnaní lidé, matky na mateřské dovolené apod. Tyto univerzity volného času nejsou vázané na existenci vysoké školy, což je důvod, že jsou velmi flexibilní a dokáží se většinou i samofinancovat⁷⁵.

Důvod pro vznik první Univerzity volného času je zajímavý. V roce 1987-88 došlo k situaci, kdy nebylo možné uspokojit všechny zájemce o studium na Univerzitě třetího věku v Praze. Proto Dana Steinová, která je v současné době předsedkyní České společnosti pro trénování paměti a mozkový jogging, založila tzv. nulták, který se úředně jmenoval Přípravný kurz pro studium na U3V. Tento „nulták“ se stal velmi rychle oblíbenou formou setkávání seniorů. Univerzita volného času se v pozdější době transformovala v Centrum zdravého stárnutí. I to je velmi populární. Pořádá například různé dobrovolné programy, které se zaměřují na trénování paměti a různé společenské aktivity⁷⁶.

Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata – tento projekt vznikl v roce 2004-2005. Pořádá se ve spolupráci s Centrem zdravého stárnutí. Je organizován tak, že do lavic spolu zasedají senioři a jejich vnoučata, která jsou ve věku 6-11 let. Mohou zde

seniorů a jeho specifika. 1. vyd. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Merkvart, 2012. s. 46.

73 MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. s. 139.

74 PETŘKOVÁ, A. Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých. In: BOČKOVÁ, V. a kol. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994. s. 27.

75 KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. s. 53.

76 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 134.

navštěvovat různé druhy vzdělávacích kurzů, mezi jinými jmenujme astronomii, zajímavosti z přírodních věd apod. Na tyto kurzy následně navazují letní tábory, které jsou konány se stejným zaměřením, jako byl navštěvovaný kurz⁷⁷.

Kluby důchodců a seniorská centra – tato forma institucionalizovaného setkávání seniorů má u nás velmi dlouhou tradici. Kluby a centra mají převážně charakter občanských sdružení a zaměřují se na širokou škálu zájmových činností. Pořádají přínosné aktivity v oblasti osobnostního rozvoje seniora, za všechny jmenujme různé besedy s lékaři, výstavy, návštěvy různých kulturních představení, výlety apod.⁷⁸.

77 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 138.

78 ČORNANIČOVÁ, R. Vzdělávací programy pro seniorov u nás a v zahraničí. In: PETŘKOVÁ, A. *Aktuální problémy vzdělávání seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. s. 41.

3 Univerzita třetího věku

*„Šance na úspěch v jakémkoliv
podniku se dá změřit vírou v sebe“*

R. Collier

Univerzita třetího věku se v průběhu posledních let stala pro seniory významnou a vyhledávanou vzdělávací institucí.

Z pohledu univerzit můžeme jmenovat především tyto cíle:

- *poskytování nejnovějších poznatků na současné vědecké úrovni,*
- *oddalování předčasného oslabování kognitivních schopností a psychických funkcí,*
- *podněcování v samostatné vzdělávací aktivitě,*
- *podporování pozitivního náhledu na život a pomáhání v udržení se ve společnosti, v navazování kontaktů⁷⁹.*

Senior může potom studium vnímat jako:

- *nabídku programu pro volný čas,*
- *instituci, která mu nabídne možnost návštěvy programů zaměřených na životní postoje,*
- *pomoc při prevenci sociálně – patologických jevů a při trénování paměti,*
- *přednášky, které usnadňují integraci seniorů do společnosti,*
- *aktivizační programy zaměřené na životní postoje, znalosti a dovednosti v oblasti mezilidských vztahů, které mohou senioři následně využívat ve své rodině či ve svém okolí⁸⁰.*

Petřková definuje univerzitu třetího věku jako místo, které má zachovávat přiměřenou kvalitu života.

Mezi dalšími jmenujme poskytnutí příležitostí pro setkávání generací, výměnu zkušeností a smysluplný mezigenerační dialog, seberealizaci a zachování důstojnosti⁸¹.

79 BOČKOVÁ, V. 2000. *Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost?*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. s. 43.

80 ŠPATENKOVÁ, N. *Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. s. 27.

81 PETŘKOVÁ, A. *Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých*. In: BOČKOVÁ, V. a kol. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994. s. 29.

3.1 Vymezení pojmu univerzita třetího věku

„Univerzity třetího věku jsou specifickou součástí celoživotního vzdělávání. Jejich základní charakteristikou je, že poskytují seniorům vzdělávání na nejvyšší možné, tedy univerzitní úrovni, čímž se liší od jiných forem osvětové a vzdělávací činnosti“⁸².

Můžeme říct, že jde o nejnáročnější způsob vzdělávání seniorů za pomoci oficiálně uznaných institucí, které umožňují vzdělávat se v různých oborech⁸³.

Hlavní myšlenkou zakladatelů univerzit třetího věku bylo vytvoření druhého životního programu pro ty seniory, kteří se nechtějí spokojit po odchodu do důchodu pouze s koníčky, kterým by se věnovali v ústraní života majoritní společnosti. Bylo zjištěno, že pokud senioři studují a aktivně se účastní některého ze vzdělávacích programů, jsou méně všímaví k existujícím osobním problémům a jsou schopni je lépe překonat⁸⁴. Čornaničová poukazuje na důležitý fakt, že aktivita posluchačů se však neomezuje pouze na studium jako takové. Naopak ti se účastní i různých doplňujících akcí v podobě přátelských setkání, které mají význam pro prohlubování přátelství a posilování sociálního začlenění⁸⁵.

3.2 Historie univerzit třetího věku

První univerzita třetího věku vznikla v roce 1973 ve Francii na Univerzitě společenských věd v Toulouse. Zaměřovala se jak na vzdělávání svých posluchačů – seniorů, tak na akademickou aktivitu vysokoškolských učitelů, kteří sami již byli v seniorském věku. Jejím zakladatelem byl profesor práva a ekonomických věd P. Vellase, který vytvořil vzdělávací příležitost pro osoby v postproduktivním věku a později se stal prezidentem Asociace univerzit třetího věku, rovněž se sídlem v Toulouse. Jeho cílem bylo nabídnout seniorům takový program činností, které jsou v souladu s potřebami, jež jsou vlastní této věkové skupině. Na tzv. Toulouskou iniciativu v krátké době navázaly další univerzity, přičemž v prvním desetiletí jich bylo nejvíce v Belgii, Španělsku, Francii a posléze v Polsku. Univerzity třetího věku

82 MÜHLPACHR, P. Vzdělávání seniorů. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 483.

83 tamtéž s. 483.

84 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 127.

85 PETŘKOVÁ, A. Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých. In: BOČKOVÁ, V. a kol. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994. s. 29.

se začaly rychle rozšiřovat do dalších evropských zemí, dlouhou dobu však byly spíše evropskou záležitostí. V Americe se nejdříve neujaly, vznikat začaly později. V Československu vznikla první tato univerzita v roce 1986 v Olomouci, a to z iniciativy Československého červeného kříže. O rok později byla založena Univerzita třetího věku v Praze při LF UK v Praze⁸⁶. Programy prvních univerzit třetího věku byly voleny tak, aby respektovaly medicínské, sociální a sociokulturní složky, které byly považovány za důležité pro udržení aktivity stárnoucích a starých lidí a staly se místem pravidelného a společenského setkávání, a to na akademické půdě, která byla vysoce společensky ceněna⁸⁷.

Univerzity třetího času se postupem času staly mezinárodním fenoménem, ačkoliv jednotlivé asociace jsou na národní i mezinárodní úrovni nezávislými organizacemi. Mezinárodní asociace univerzit třetího věku Association Internationale des Universités de Trisième Age, (Mezinárodní sdružení univerzit třetího věku) tzv. AIUTA sídlí ve Francii.

Základní cíle AIUTA jsou následující:

- podporovat zakládání a další růst univerzit třetího věku po celém světě,
- navazovat a udržovat kulturní a vědecké kontakty mezi členy,
- podporovat navazování styků v oblasti regionálních zájmů,
- koordinovat činnost mezi členy, zejména pak vzdělávání, studium a výzkum,
- poskytovat členům informační služby,
- spolupracovat s organizacemi, jejichž činnost se týká vyššího vzdělávání a životních podmínek starší generace⁸⁸.

3.3 Univerzity třetího věku v České republice

V České republice se začalo vzdělávání seniorů rozšiřovat nejdříve formou přednášek v různých kulturních zařízeních a v klubech seniorů. Postupem času se individuální přednášky formovaly do ucelených bloků pod názvem akademie seniorů. V roce 1986 byl poprvé cyklus přednášek organizován na Univerzitě Palackého

86 MÜHLPACHR, P. Vzdělávání seniorů. In: PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. s. 483.

87 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 127.

88 PETŘKOVÁ, A. Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých. In: BOČKOVÁ, V. a kol. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994. s. 28.

v Olomouci. Přestože přednášejícími byli vysokoškolští pedagogové této univerzity, garantem celé akce byl Československý červený kříž. Olomoucká univerzita se stala zřizovatelem seniorského vzdělávání v roce 1991 z iniciativy profesora Jana Jařaby. V říjnu 1987 byl profesorem Pacovským pod záštitou Fakulty všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze organizován první monotematický obor univerzit třetího věku v Praze. Podle Haškovcové si ti, kdo jej připravovali, uvědomovali, že „*medicína není právě ideální obor pro seniorské vzdělávání. Vhodnější by bylo studium historie, dějin umění apod. Nakonec však bylo rozhodnuto přednášet na pražské univerzitě třetího věku kurz s názvem Biologie člověka. Studenti senioři se učili, co je to buňka, tkáň, orgán, co pohyb a co racionální výživa. Senioři měli za úkol psát seminární práce, dělali různé testy psychologické a pedagogické povahy. Zájem o studium na pražské univerzitě třetího věku byl obrovský, a to i přesto, že o něm veřejnost byla informována pouze prostřednictvím jedné jediné stručné zprávy v denním tisku.*“ Na nově otevřenou univerzitu se přihlásilo 414 osob, přijato bylo 352, a sice z důvodu, že v aule pražského Karolina je přesně tolik křesel. Věkový průměr přijatých posluchačů činil 67,5 roku⁸⁹.

Studium trvá obvykle jeden až tři roky, výuka probíhá v semestrálních obdobích a většinou i v prostorách samotných univerzit. Zaměření jednotlivých kurzů je dáno obory, které jsou přednášeny na dané univerzitě. Je důležité poznamenat, že touto formou studia nelze získat ucelené vysokoškolské vzdělání. Posluchači dostávají potvrzení o absolvování jednotlivých kurzů, a toto předávání má slavnostní charakter, jsou přítomni zástupci vedení univerzity i jednotlivých fakult⁹⁰.

3.4 Univerzita třetího věku při univerzitě Palackého v Olomouci

Empirickou část své práce provádíme na Univerzitě Palackého v Olomouci, proto bychom se v této kapitole blíže věnovali její historii i současnosti.

První univerzita třetího věku v České republice vznikla při Univerzitě Palackého v Olomouci 23. října 1986. Jak jsem již zmínila, byla Univerzita Palackého jejím garantem, avšak organizačně ji zabezpečoval Československý červený kříž, který spolupracoval s mnoha dalšími institucemi, jako například Českou gerontologickou společností či Fakultní nemocnicí Olomouc. První cyklus přednášek měl název „Elixír

89 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk, 2010. s. 130.

90 ONDRÁKOVÁ, J., V. TAUCHMANOVÁ., K. JANIŠ ml., S. PAVLÍKOVÁ., a V. JEDLIČKA. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. 1. vyd. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Merkvart, 2012. s. 54.

mláď“ a zúčastnilo se ho 148 posluchačů. Do roku 1991 bylo studium koncipováno jako pětiletá vzdělávací perioda, tematicky zaměřena převážně na zdravotnictví. V tomto roce pak vznikl na Katedře sociologie a andragogiky Filozofické fakulty Univerzity Palackého pracovní tým pod vedením Viléma Klegy, který vypracoval novou koncepci pro tuto formu vzdělávání. Podle této koncepce má nyní studium podobu tříletého zájmového vzdělávání, které je rozděleno do dvou stupňů⁹¹.

Studium je sestaveno formou tzv. modulů. První modul tvoří 1. ročník, který má charakter spíše motivační a informační. Jde o to, aby se posluchači – senioři přizpůsobili univerzitnímu prostředí, aby se naučili orientovat se v možnostech, které jim studium nabízí, a aby navázali sociální kontakty s ostatními posluchači. V prvním ročníku posluchači absolvují přednášky o historii a současnosti Univerzity Palackého v Olomouci, o filozofii a poslání těchto univerzit a také vybrané přednášky z druhého modulu. Ti z posluchačů, kteří jsou již absolventy vysokoškolského studia, mohou podat přihlášku přímo do druhého modulu – stupně. Univerzita nabízí možnost zvolit si buď formu studia, kdy se posluchač účastní kolokvií, při kterých mají studenti možnost ověřit si získané znalosti, nebo formu studia, kdy se účastní jen přednášek, ale již ne kolokvií. Tento druhý modul, který je tvořen 2. a 3. ročníkem má podobu tzv. specializovaných běhů s konkrétním tematickým zaměřením.

V akademickém roce 2015/2016 jsou realizovány tyto specializované běhy:

- Filozofická fakulta UP
- Společenské vědy
- Psychosociální studia
- Kultura v minulosti a přítomnosti
- Historie a archeologie
- Kapitoly z českých dějin

- Cyrlometodějská teologická fakulta UP
- Evropská kultura a křesťanství
- Křesťanství a teologie v proměnách času

- Pedagogická fakulta UP
- Kapitoly z humanitních věd
- Vybrané kapitoly z dějin 19. a 20. století

- Přírodovědecká fakulta UP
- My - lidé a příroda

91 ŠPATENKOVÁ, N. *Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2010. s. 28-30.

- Výzkum v přírodních vědách
- Lékařská fakulta UP
- Člověk ve zdraví a nemoci
- Fakulta tělesné kultury UP
- Pohyb – cesta za zdravím
- Fakulta zdravotnických věd
- Zdravotnické vědy

Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci má v současné době regionální střediska ve Valašském Meziříčí, v Uherském Hradišti a ve Žďáru nad Sázavou⁹².

92 Informace o studiu. *U3V: Univerzita třetího věku na Univerzitě Palackého v Olomouci* [online]. [cit. 2016-04-18]. Dostupné z: <https://u3v.upol.cz/info-775/>

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 Formulace zkoumaných cílů práce

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda a jakým způsobem má studium univerzity třetího věku pozitivní přínos pro život seniorů. Dílčími cíli byla stanovena zjištění reakcí rodiny a přátel na studium jejich blízkého, motivů vedoucích seniory ke studiu a v neposlední řadě zmapování způsobu trávení volného času seniorů mimo jejich studium univerzity třetího věku.

4.1 Výzkumné otázky a předpoklady

Hlavní výzkumná otázka:

- Má studium univerzity třetího věku pozitivní přínos pro život seniorů? Pokud ano, jaký?

Dílčí výzkumné otázky:

- Změnilo se nahlížení rodiny a přátel na studujícího seniora?
- Jaká je motivace seniorů ke studiu a k následnému pokračování ve studiu?
- Jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas mimo univerzitu třetího věku? Jde spíše o aktivní či pasivní činnosti?

Výzkumné předpoklady:

- Studium univerzity třetího věku má pozitivní vliv na seniory a jejich život. A to především v sociální sféře.
- Rodina a přátelé vnímají díky studiu univerzity třetího věku seniory jako více společenské, více informované o dění ve společnosti, více aktivní.
- Seniory ke studiu motivuje především snaha o kvalitní způsob využití volného času.
- Senioři se ve svém volném čase věnují i jiným vzdělávacím a kulturním aktivitám a žijí aktivním způsobem života.

4.2 Organizace výzkumu

Výzkumné šetření se uskutečnilo na Univerzitě třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci. Bylo realizováno na dvou fakultách. Na Pedagogické fakultě na běhu s názvem „Kapitoly z humanitních věd – Integrace dětí z dysfunkčních rodin v České republice“ Na Filozofické fakultě to byl specializovaný běh „Společenské vědy – Týmová práce“. Dotazníkové šetření bylo uskutečněno před začátkem samotné přednášky. Formou úvodního slova, které bylo proneseno za účelem objasnění naší přítomnosti, se respondenti dozvěděli, z jakých příčin je žádáme o vyplnění dotazníku. Respondentům bylo distribuováno celkem 42 dotazníků. Zpět ke zpracování se jich vrátilo 39. Návratnost tedy činí 92,86 %.

4.3 Použitá metoda a technika sběru dat

Pro vlastní šetření byla použita metoda dotazníkového šetření. Tato metoda umožňuje hromadně získat požadované údaje od většího počtu osob a není pro seniory časově náročná. Chráska dotazník charakterizuje jako: „*způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí, samotný dotazník je pak soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny*“⁹³.

V námi předloženém dotazníku (viz příloha 1) bylo po úvodních větách položeno celkem 19 hlavních otázek, z nichž pět jich bylo otevřených, měly charakter výpovědi a respondent odpovídal podle svých osobních pocitů, dojmů a nálad. Respondent měl možnost se hlouběji zamyslet nad svou odpovědí, vyjádřit se více samostatně. Odpověď byla následně vepsána na volný řádek pod otázkou. 14 otázek bylo uzavřených, ve kterých byl respondentům předložen určitý výčet možných odpovědí. Mezi tyto otázky byly zařazeny otázky dichotomické, u kterých je možná odpověď omezena na výběr možnosti ano x ne a otázky polytomické, kdy měli respondenti na výběr z více nabízených možností. Součástí pak byly i otázky polouzavřené, kdy si respondent mohl zvolit možnost „jiná“ tehdy, pokud mu nevyhovovala žádná z nabízených možností, a tu případně vepsat⁹⁴. V závěru dotazníku jsou 4 otázky demografické a poděkování. Pokyny k vyplnění byly uvedeny vždy

93 CHRÁSKA, M. *Základy výzkumu v pedagogice*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 1993. s. 163

94 CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. s. 164 - 166

u konkrétní otázky. Vzhledem k cílové skupině jsme se snažili o jasnost a srozumitelnost zadání a samozřejmostí byla i přehlednost.

Výsledky anonymně zodpovězených otázek sloužily jako podklad pro analýzu výsledků šetření.

Získané údaje byly manuálně zpracovány pomocí tzv. „čárkovací metody“. Na základě četností jednotlivých odpovědí bylo provedeno vyhodnocení otázek dotazníku. Z těchto získaných hodnot byly posléze vytvořeny tabulky a grafy v programu Microsoft Office Excel.

4.4 Analýza výsledků šetření

Následující text obsahuje výsledky výzkumu. Výsledky odpovědí na jednotlivé otázky byly zaznamenány do sloupcových či výsečových grafů.

Výsledky výzkumného šetření byly zpracovány následovně:

Otázka č. 1: Na U3V studujete:

a) prvním rokem

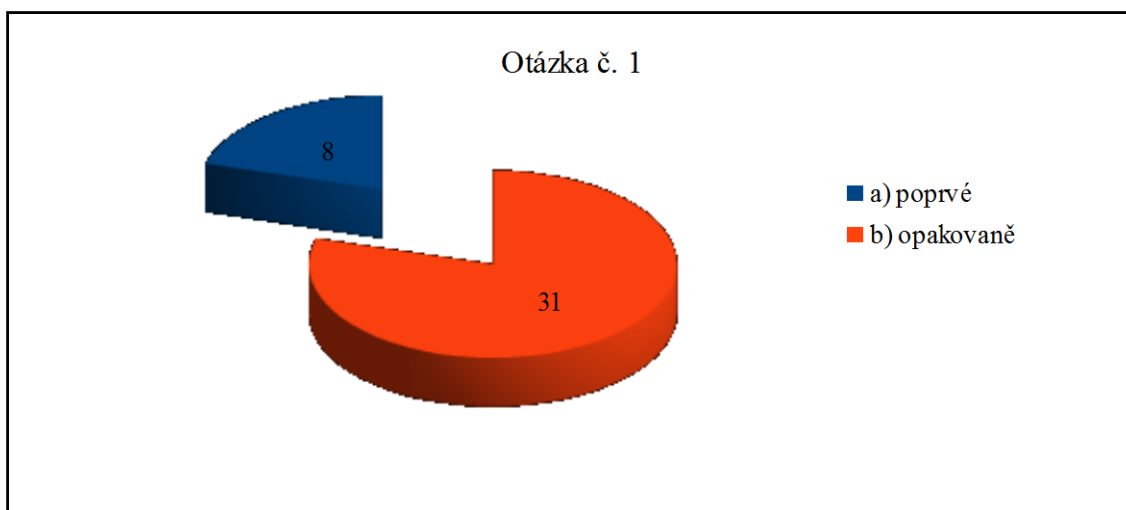
b) několikátý rok _____

Tabulka 1

Frekvence studia

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
poprvé	8	20,51 %
opakovaně	31	79,49 %
celkem	39	100,00 %

Graf 1
Frekvence studia



Otázka zjišťuje, zda respondenti studují U3V poprvé, nebo opakovaně. Z výsledků vyplývá, že 79,49 % respondentů studuje na U3V již poněkolikáté. Většina z nich zkouší nové obory. Z počtu 31 respondentů, kteří studují opakovaně, jich studuje v počtu 15 potřetí, 7 podruhé, 5 potřetí a 2 respondenti posedmé a dva dokonce podesáté.

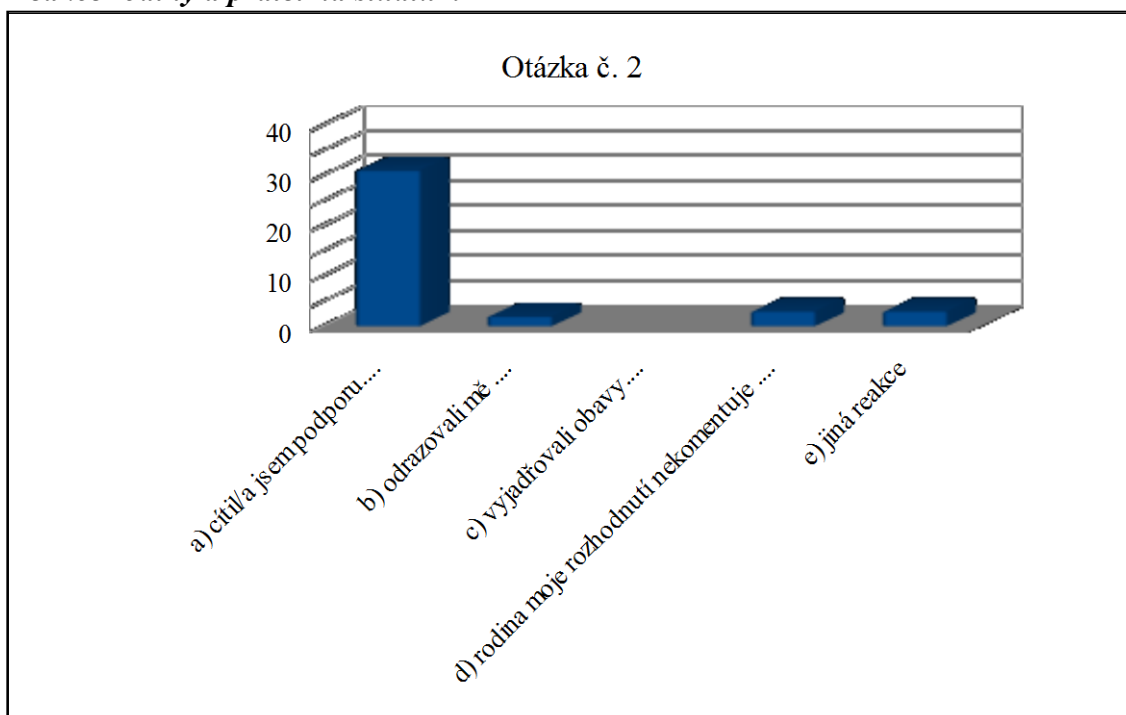
Otázka č. 2: Jak reagovala rodina a Vaše nejbližší okolí na Váš záměr studovat U3V?

Tabulka 2
Reakce rodiny a přátel na studium

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
a) cítil/a jsem podporu, povzbudili mě	31	79,49 %
b) odrazovali mě kvůli náročnosti studia	2	5,13 %
c) vyjadřovali obavy, že budu mít méně času na rodinu a přátele	0	0,00 %
d) rodina moje rozhodnutí nekomentuje nebo o něm neví	3	7,69 %
e) jiná reakce	3	7,69 %
celkem	39	100,00 %

Graf 2

Reakce rodiny a přátel na studium



Tato otázka zjišťovala reakci rodinných příslušníků a přátel na záměr studovat U3V. Z výsledků vyplývá, že naprostou většinu respondentů (**79,49 %**) rodinní příslušníci a přátelé podporují a povzbuzují ke studiu. Pouze 2 respondenti (5,13 %) odpověděli, že byli od studia zrazováni z důvodu jeho domnělé náročnosti. Tři respondenti zvolili možnost e) jiná reakce, z nichž jedna odpověď byla pocit uznání a obdivu ke studujícímu, na druhé straně jsme se však setkala i se dvěma komentáři, které naznačují, že senior cítí ironii a pohrdání ze strany svého okolí v souvislosti se svým studiem.

Otázka č. 3: Co Vás osobně motivovalo ke studiu na U3V? Jaký byl hlavní důvod, proč jste se rozhodl/a pro studium na U3V?

Tabulka 3

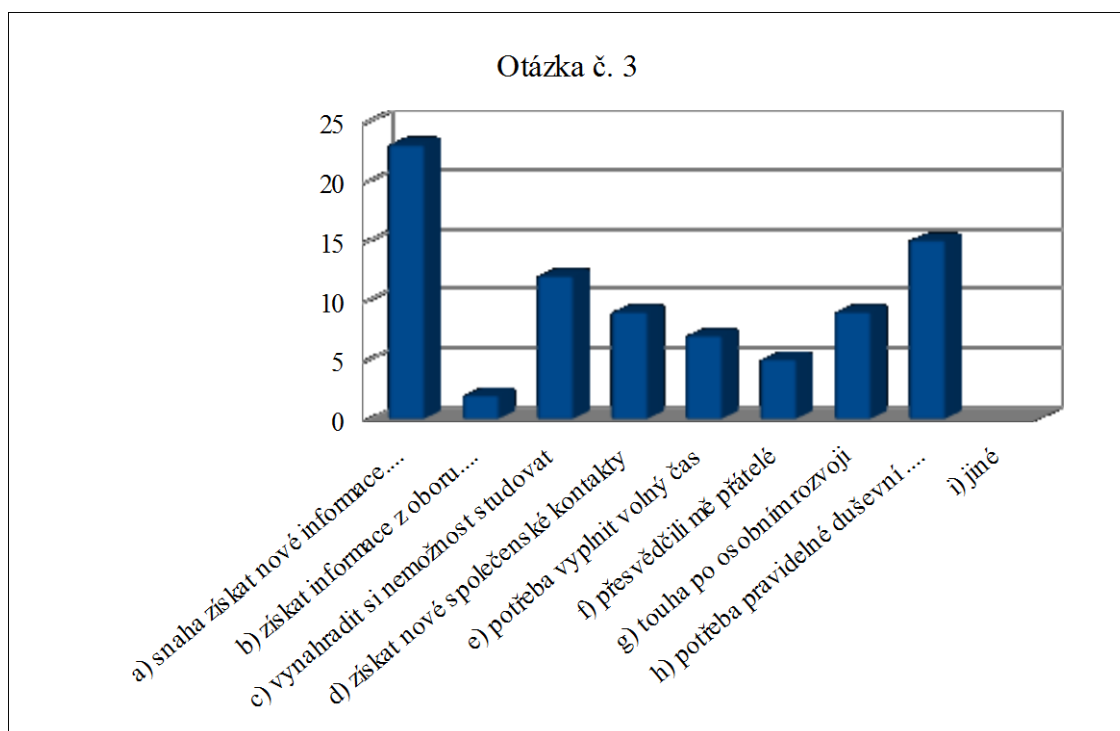
Osobní motivace ke studiu

Odpověď	Počet odpovědí
a) snaha získat nové informace, rozšířit si stávající vědomosti	23
b) získat informace z oboru, který již znám	2
c) vynahradit si nemožnost studovat v minulosti	12
d) získat nové společenské kontakty	9

e) potřeba vyplnit volný čas	7
f) přesvědčili mě přátelé	5
g) touha po osobním rozvoji	9
h) potřeba pravidelné duševní aktivity	15
i) jiné	0

Pozn.: Nelze pracovat s procentuálními hodnotami, respondenti měli možnost označit více odpovědí.

Graf 3
Osobní motivace ke studiu



Jak z výsledků vyplývá, pro nejvíce respondentů je hlavní motivací snaha získat nové informace, rozšířit si stávající vědomosti (23) a potřeba pravidelné duševní aktivity (15). Jako další frekventovaná odpověď (12) se objevila i touha vynahradiť si nemožnosť studia v minulých letech. Četnost této odpovědi nás poměrně překvapila. Je příjemné zjištění, že si díky existenci univerzit třetího věku lidé mohou plnit své dřívější sny. Devět respondentů uvedlo touhu po osobním rozvoji a touhu získat nové společenské kontakty.

Otázka č. 4: S čím jste při studiu nejvíce spokojen/a?

Tabulka 4

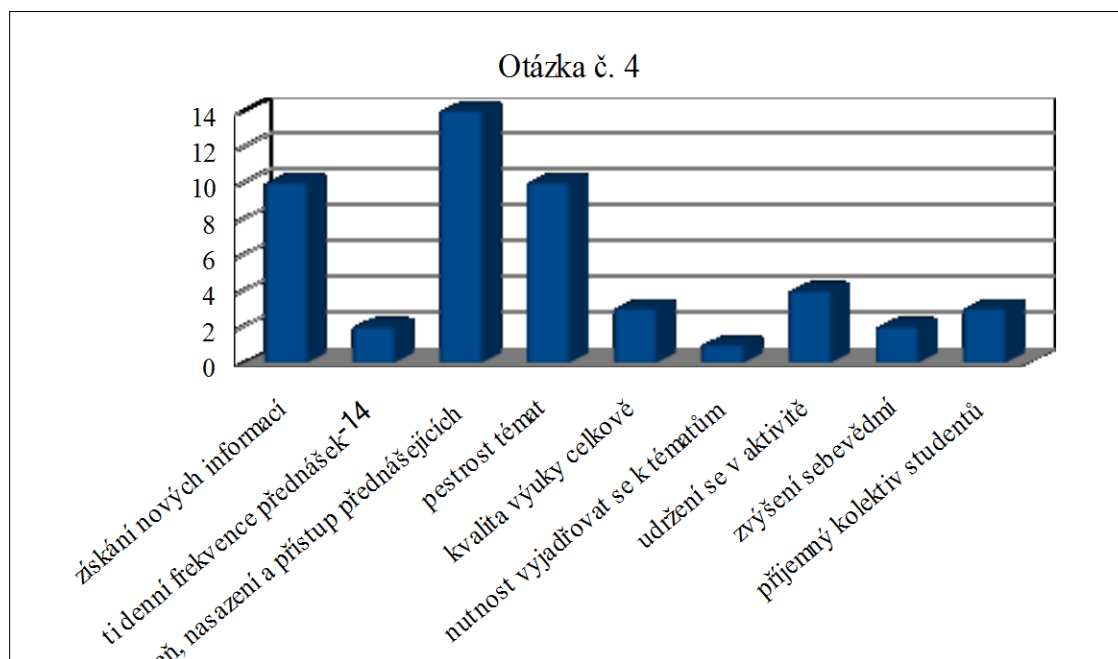
Spokojenost se studiem

Odpověď	Počet odpovědí
získání nových informací	10
14 denní frekvence přednášek	2
úroveň, nasazení a přístup přednášejících	14
pestrost témat	10
kvalita výuky celkově	3
nutnost vyjadřovat se k tématům	1
držení se v aktivitě	4
zvýšení sebevědomí	2
příjemný kolektiv studentů	3

Pozn.: Jedná se o otázku doplňovací, mnozí respondenti uvedli více odpovědí, nelze proto pracovat s procentuálními hodnotami.

Graf 4

Spokojenost se studiem



Otázka byla otevřená a zaměřovala se na zjištění, s čím jsou posluchači při studiu nejvíce spokojeni. Nejčastěji se v odpovědích vyskytovalo pozitivní hodnocení přednášejících. (14) Posluchači dále kladně hodnotili jejich úroveň, nasazení a samotný přístup k posluchačům. Pestrost přednášek spolu s možností získávání nových informací jsou potom uváděny na místě dalším. (10) Pro Univerzitu Palackého

v Olomouci je tento výsledek podle našeho názoru velmi pozitivní, posluchači univerzity třetího věku práci přednášejících oceňují. Čtyři respondenti se díky studiu udrželi v aktivitě, bojují tak proti pasivnímu způsobu života, který v seniorském věku často hrozí.

Otázka č. 5: S čím jste při studiu nejméně spokojen/a?

Tabulka 5

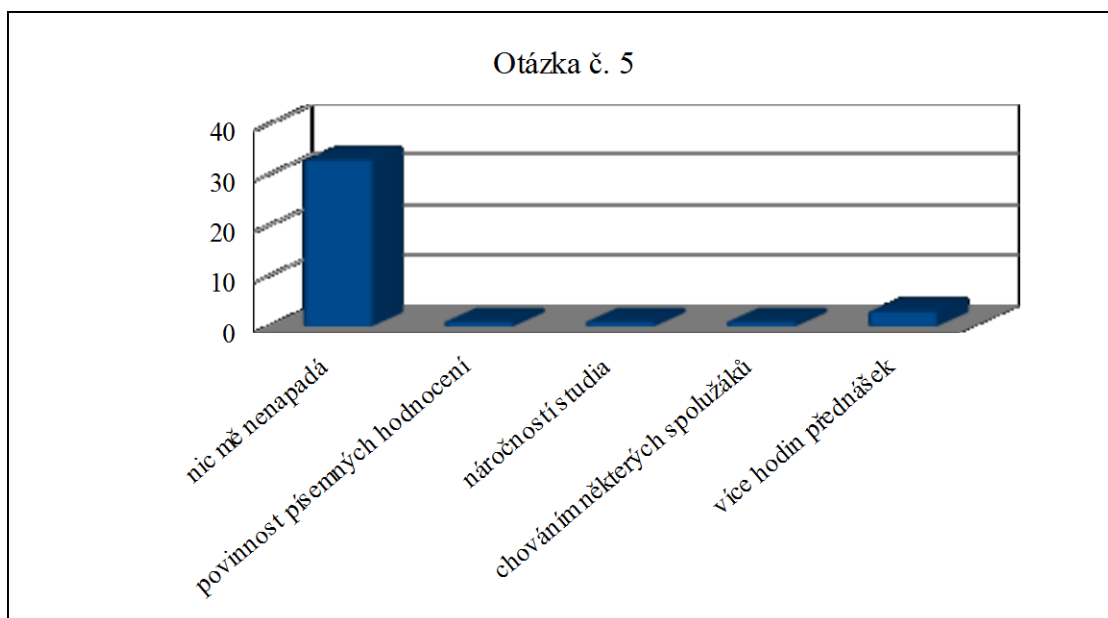
Výhrady ke studiu

Odpověď	Počet odpovědí
nic mě nenapadá	33
povinnost písemných hodnocení	1
náročností studia	1
chováním některých spolužáků	1
více hodin přednášek	3

Pozn.: Jedná se o otázku doplňovací, nelze proto pracovat s procentuálními hodnotami.

Graf 5

Výhrady ke studiu



Také otázka č. 5 byla otevřená a zjišťovala, s čím jsou naopak posluchači spokojeni nejméně. Potvrdily se nám získané výsledky u předešlé otázky, 36 posluchačů je spokojeno, 3 z nich by dokonce uvítali větší častější frekvenci přednášek. Pouze 3 posluchači cítí nespokojenost, a to z důvodů častého předkládání dotazníků evaluace výuky, náročnosti studia a nesžití se s kolektivem ostatních posluchačů.

Otázka č. 6: Jaké konkrétní změny pozorujete v souvislosti se studiem U3V?

Tabulka 6

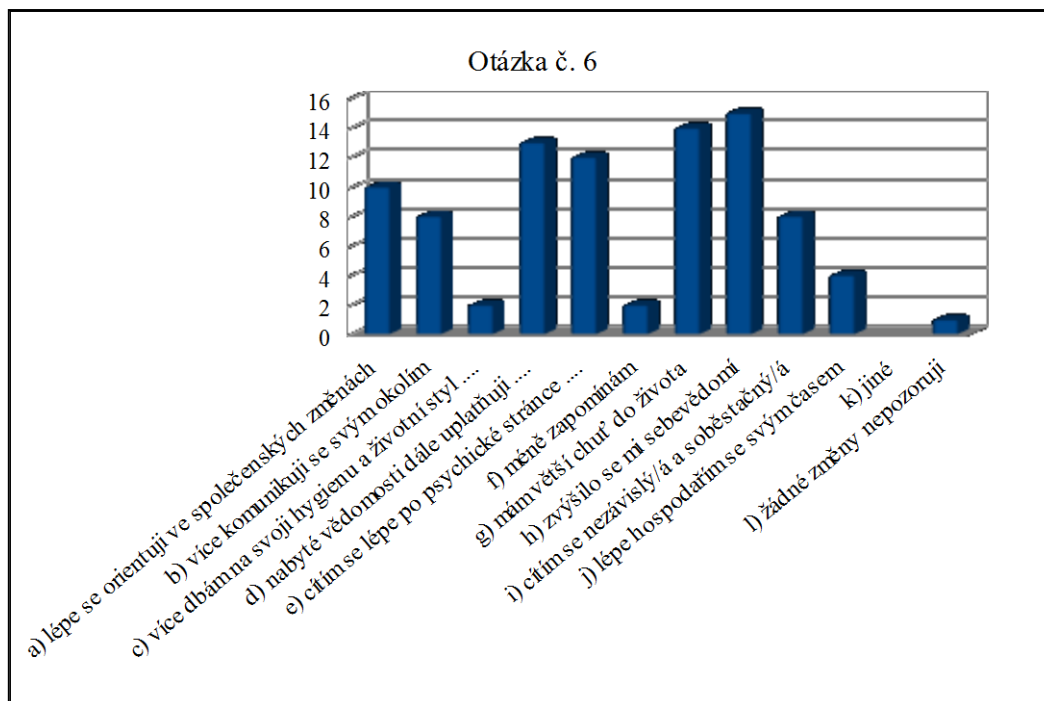
Změny v souvislosti se studiem

Odpověď	Počet odpovědí
a) lépe se orientuji ve společenských změnách	10
b) více komunikuji se svým okolím	8
c) více dbám na svoji hygienu a zdravý životní styl, jsem v lepší fyzické kondici	2
d) nabyté vědomosti dále uplatňuji při své práci a v životě	13
e) cítím se lépe po psychické stránce, méně podléhám špatné náladě / depresím	12
f) méně zapomínám	2
g) mám větší chuť do života	14
h) zvýšilo se mi sebevědomí	15
i) cítím se nezávislý/á a soběstačný/á	8
j) lépe hospodařím se svým časem	4
k) jiné	0
l) žádné změny nepozoruji	1

Pozn.: Nelze pracovat s procentuálními hodnotami, respondenti měli možnost označit více odpovědí.

Graf 6

Změny v souvislosti se studiem



Šestá otázka představuje pro tento výzkum jednu z výchozích, protože zkoumá změny, které nastaly u seniorů v době studia univerzity třetího věku. Odpovědi na ni jsou velmi pestré. Výsledky dokladují, že více jak polovina respondentů (15) pocítuje zvýšené sebevědomí. Druhou nejvíce zastoupenou odpovědí (14) je pocit větší chuti do života. U třinácti respondentů se zvýšila schopnost uplatnit nabyté vědomosti při své práci či v životě. Po psychické stránce se lépe cítí dvanáct respondentů, kteří také méně propadají depresím a špatné náladě. U desíti respondentů přispělo studium U3V k lepší orientaci ve společenských změnách. Zvýšený pocit nezávislosti a zlepšení komunikace se svým okolím se projevilo u osmi respondentů. Lepší časovou organizaci svého dne jako vhodnou variantu odpovědi vybrali čtyři senioři. Pouze jeden respondent uvedl, že žádné změny nepocítuje.

Otázka č. 7: Kdybyste měl/a vybrat jedno pozitivum, kterého si ceníte v souvislosti se studiem U3V nejvíce, které by to bylo?

Tabulka 7
Hlavní pozitivum

Odpověď	Počet odpovědí
nové informace	13
možnost „dýchat“ akademický vzduch	1
nové kontakty, aktivity	4
pomoc při překonání ztráty manžela	2
den pouze pro sebe	2
zvýšilo se mi sebevědomí	6
možnost oslnit znalostmi přátele	1
možnost účastnit se promoce	1
radost z nových vědomostí	4
nová chuť do života	3
pocit uspokojení	2

Pozn.: Jedná se o otázku doplňovací, nelze proto pracovat s procentuálními hodnotami.

Tato otevřená otázka se zaměřovala na pozitiva, která posluchači pocítují ze studia na U3V. Z uvedených výsledků je patrné, že senioři hodnotí jako největší pozitivum získání nových informací a zvýšení sebevědomí jednotlivce. Tato pozitiva uvádí 13 a 6 respondentů. Čtyři respondenti uvedli radost z nových vědomostí a nové

kontakty a aktivity. Dále potom uváděli pocítění nové chuti do života, pocit uspokojení, pomoc při překonání ztráty manžela a po jedné odpovědi byla uvedena možnost „dýchat“ akademický vzduch, oslnit znalostmi své přátele a účastnit se promoce.

Otázka č. 8: Naplnilo studium U3V Vaše očekávání?

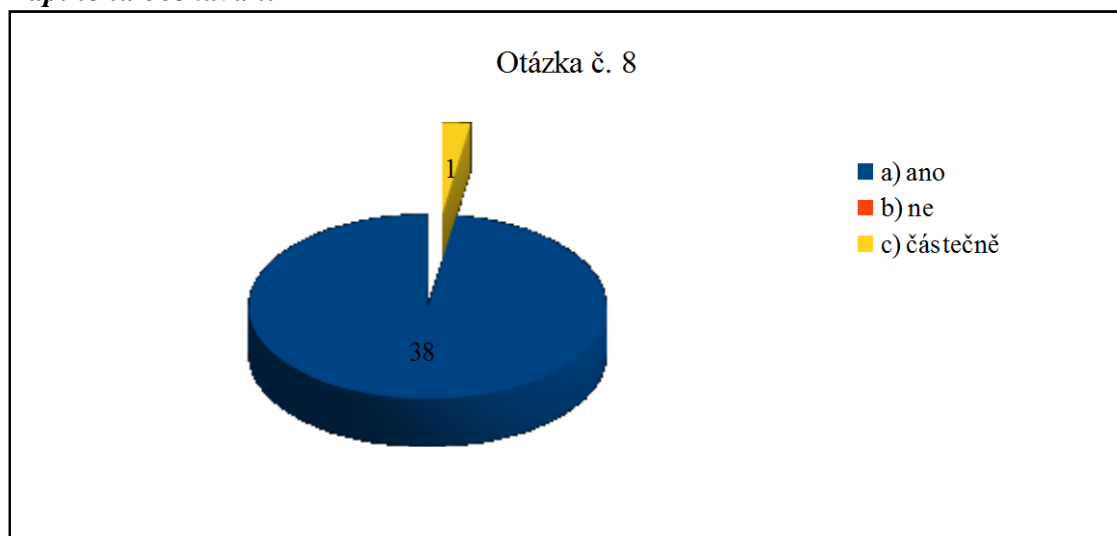
Tabulka 8

Naplněná očekávání

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	38	97,43 %
ne	0	0,00 %
částečně	1	2,56 %
Celkem	39	100,00 %

Graf 7

Naplněná očekávání



Otázka číslo 8 se zabývá tím, nakolik naplnilo studium univerzity třetího věku očekávání posluchačů. Je zajisté potěšující, že ani jeden respondent neodpověděl záporně. Pouze jednou se vyskytla odpověď „částečně“. Jako důvod částečné nespokojenosti bylo uvedeno někdy přílišné teoretické zaměření přednášek“.

Otázka č. 9: Co nejpodstatnějšího Vám studium na U3V přineslo?

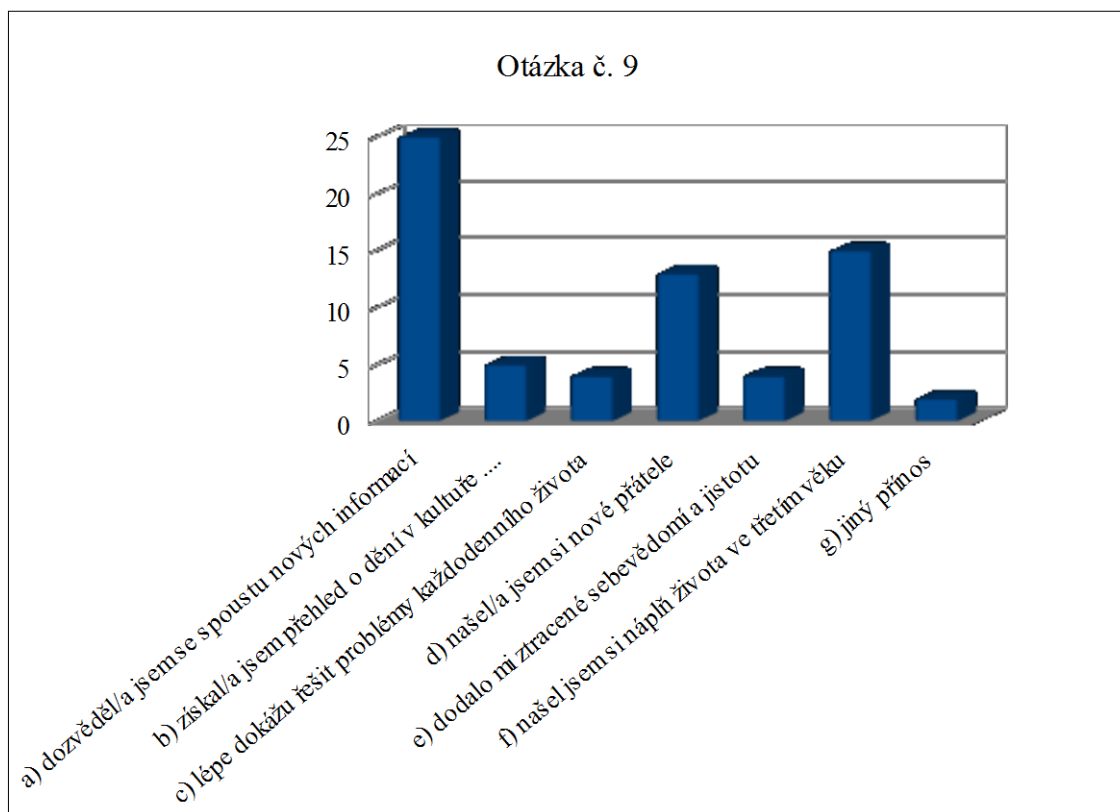
Tabulka 9

Nejpodstatnější přínos studia

Odpověď	Počet odpovědí
a) dozvěděla jsem se spoustu nových informací	25
b) získal/a jsem přehled o dění v kultuře, umění, politice	5
c) lépe dokážu řešit problémy každodenního života	4
d) našel/a jsem si nové přátele	13
e) dodalo mi ztracené sebevědomí a jistotu	4
f) našel jsem si náplň života ve třetím věku	15
g) jiný přínos	2

Graf 8

Nejpodstatnější přínos studia



Otázka číslo 9 zjišťovala, co nejpodstatnějšího studium na U3V respondentům přineslo. Převážná většina respondentů, odpověděla, že za největší přínos považuje získání nových informací (25), nalezení náplně života ve třetím věku a také noví přátelé. (15, 13) Přehled o dění v kultuře, umění a politice uvedlo jako přínos 5 respondentů. 4 respondenti uvedli jako přínos lepší schopnost řešit každodenní problémy a zvýšení

sebevědomí. Jako jiný přínos bylo v jednom případě uvedeno „vytržení“ ze stereotypu a v jednom případě získání sebeúcty.

Otázka č. 10: Chcete pokračovat v dalším studiu?

Tabulka 10

Pokračování ve studiu

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
a) ne	0	0,00 %
b) ano, obor mě zaujal, chci v něm pokračovat	6	15,38 %
c) ano, chci vyzkoušet další obor	23	58,88 %
d) ano, chci pokračovat, abych si udržel/a společenské kontakty	10	25,64 %
e) jiné důvody	0	0,00 %
Celkem	39	100,00 %

Tato otázka zjišťovala, zda mají senioři zájem o další studium na U3V, v kladném případě pak, zda mají zájem pokračovat v právě navštěvovaném běhu či zkusit jiný běh poskytovaný univerzitou třetího věku. Všichni respondenti odpověděli kladně, 23 jich chce vyzkoušet jiný obor, 10 respondentů má zájem pokračovat z důvodu udržení společenských kontaktů a 6 má zájem o stejný obor i v dalším akademickém roce.

Otázka č. 11: Zaznamenal/a jste ve Vašem nejbližším okolí změnu v nazírání na Vaši osobu v souvislosti se studiem na U3V?

Tabulka 11

Změna vnímání vlastní osoby v souvislosti se studiem

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
a) ano, okolí mě vnímá pozitivněji	19	48,72%
b) ano, okolí mě vnímá negativněji	0	0,00%
c) ne, nezaznamenal/a, postoj mého okolí ke mně se nezměnil	20	51,28%
Celkem	39	100,00%

Otázka číslo 11 zaznamenala možnou změnu v nazírání na seniora, který navštěvuje U3V. Je pro nás překvapivým zjištěním, že celých 51% respondentů žádnou

změnu ke své osobě nepocituje. Pozitivní změnu v náhledu na svoji osobu pocituje 49 % respondentů. Možnost negativního vnímání nevybral žádný z respondentů.

Otázka č. 12: Pokud jste na předchozí otázku odpověděli a), uveďte prosím, v čem konkrétně tuto změnu spatřujete?

Tabulka 12

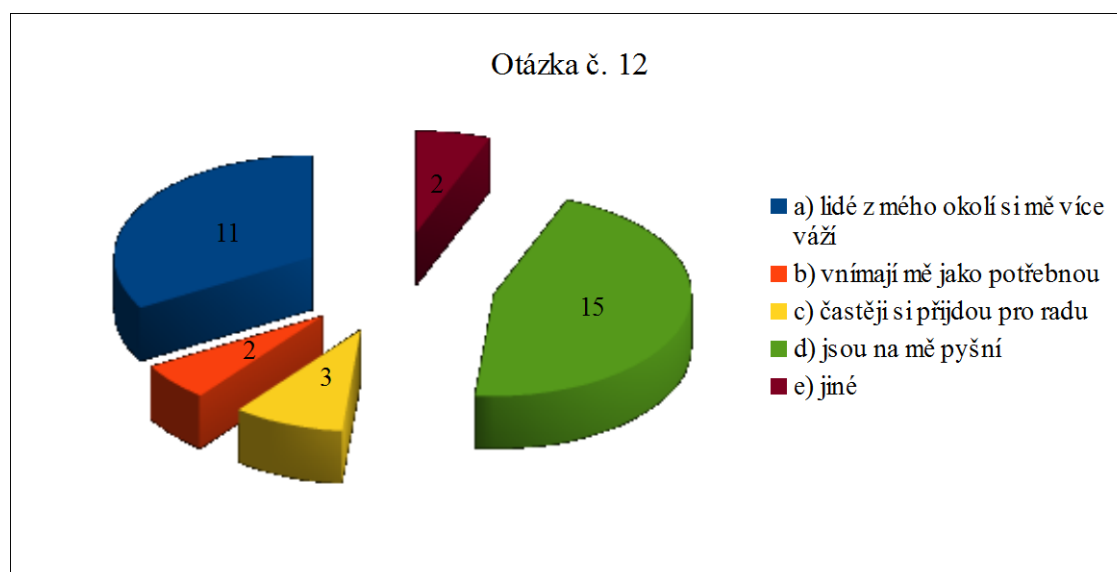
Konkretizace přiznané změny

Odpověď	Počet odpovědí
a) lidé z mého okolí si mě více váží	11
b) vnímají mě jako potřebnou	2
c) častěji si přijdou pro radu	3
d) jsou na mě pyšní	15
e) jiné	2

Pozn.: Nelze pracovat s procentuálními hodnotami, respondenti měli možnost označit více odpovědí.

Graf 9

Změna vnímání vlastní osoby v souvislosti se studiem



Tato otázka rozvíjí otázku číslo 11 v případě, že na ni respondent odpověděl kladně. Otázka číslo 12 se zaměřuje konkrétněji na změny, které senioři vůči své osobě pocítují. Nejčastěji respondenti uváděli pocit, že okolí je na ně pyšné. (15) Druhou nejpočetnější odpovědí (13) bylo, že si jejich okolí váží. Ke třem respondentům si lidé z jejich okolí přijdou častěji pro radu a dva se vnímají jako „potřební“. Dva respondenti využili možnost odpovědi e) jiné, kam oba shodně uvedli pocit obdivu okolí k jejich osobě.

Otázka č. 13: Jaké jiné aktivity ve volném čase kromě U3V vyhledáváte?

Tabulka 13

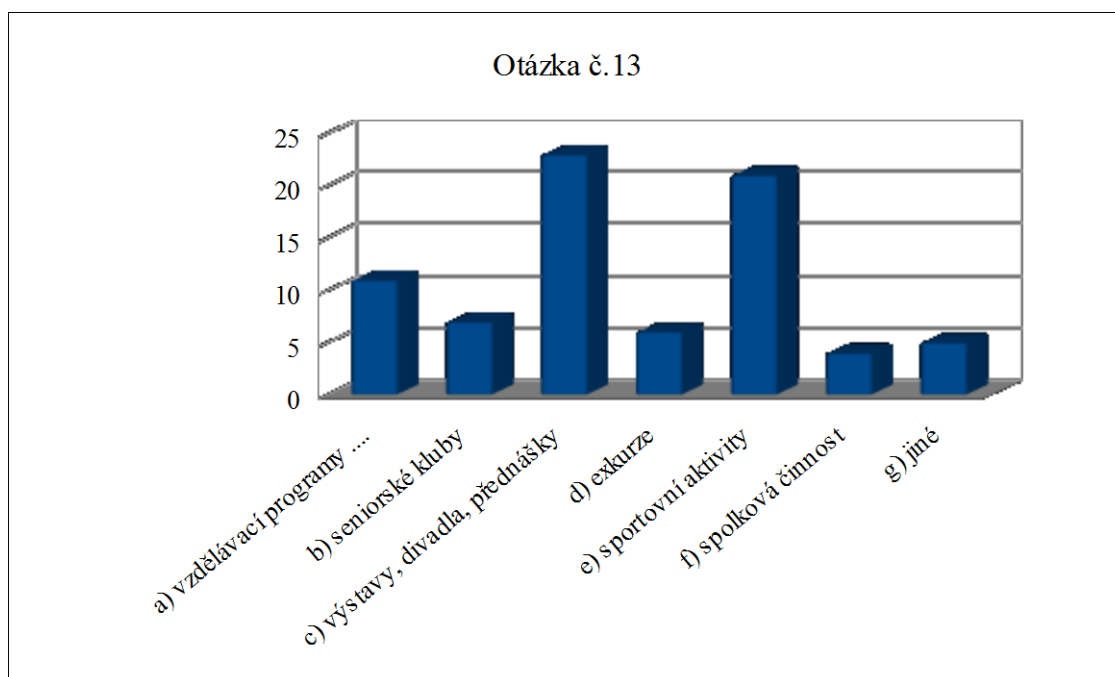
Mimostudijní volnočasové aktivity

Odpověď	Počet odpovědí
a) vzdělávací programy – PC kurzy, jazykové a jiné kurzy	11
b) seniorské kluby	7
c) výstavy, divadla, přednášky	23
d) exkurze	6
e) sportovní aktivity (Sokol, turistika aj.)	21
f) spolková činnost	4
g) jiné	5

Pozn.: Nelze pracovat s procentuálními hodnotami, respondenti měli možnost označit více odpovědí.

Graf 10

Mimostudijní volnočasové aktivity



Otázka číslo 13 zkoumá, jaké jiné aktivity kromě U3V respondenti vyhledávají. Bylo zjištěno, že se senioři ve svém volném čase věnují v nejvyšší míře návštěvám výstav, divadel a různým přednáškám a sportovním aktivitám, jako je turistika či Sokol. (23,21) 11 respondentů uvedlo, že se i mimo U3V věnují nejrůznějším vzdělávacím

programům. Respondenti, kteří uvedli možnost e) jiné (5) pak upřesnili, že rádi cestují, zahradničí, navštěvují pěvecký sbor a kroužek keramiky.

Otázka č. 14: Jakým způsobem jste nejčastěji trávil/a volný čas před nástupem na U3V?

Tabulka 14

Trávení volného času v době před studiem

Odpověď	Počet odpovědí
Péče o rodinu, vnoučata	13
Pohybové aktivity	12
Setkávání se s rodinou, přáteli	5
Kulturní akce	16
Vedení účetnictví	1
Zahradničení	4
Cestování	4
Péče o domácnost	9
Práce v komisi MěÚ	1
Žádná pravidelná aktivita	2

Pozn.: Jedná se o otázku doplňovací, nelze proto pracovat s procentuálními hodnotami.

Tato otázka měla za cíl přiblížit způsob, jakým senioři trávili svůj volný čas před nástupem na U3V. Tato otevřená otázka přinesla poměrně velký rozptyl zájmu seniorů. Jako nejčastější byly uváděny návštěvy kulturních akcí a pohybových aktivit. (16, 12) Péči o rodinu, vnoučata a nemocného partnera uvedlo jako způsob trávení volného času 13 respondentů, stejně jako poměrně velká část respondentů (9) zmínila péči o domácnost. Je patrné, že senioři žili aktivním způsobem života i před nástupem na U3V, věnovali se cestování, zahradničení, pracím ve veřejných institucích. Dva respondenti také uvedli, že se před nástupem na U3V nevěnovali v podstatě ničemu, jeden respondent doslova uvedl „zabíjel jsem čas“.

Otázka č. 15: Čím nejčastěji vyplňujete Váš volný čas doma?**Tabulka 15****Trávení volného času doma**

Odpověď	Počet odpovědí
a) péče o domácnost	22
b) kutilství a/nebo zahrádka	16
c) ruční práce	6
d) četba	23
e) luštění křížovek, sudoku apod.	18
f) sledování televize	11
g) poslech rozhlasu	13
h) počítač internet	17
i) posezení s rodinou, přáteli	20
j) jiné	5

Pozn.: Nelze pracovat s procentuálními hodnotami, respondenti měli možnost označit více odpovědí.

V této otázce se věnuji způsobu, jakým vyplňují senioři volný čas v domácím prostředí. Nejčastěji senioři uváděli četbu a péči o domácnost. (23, 22) Na předních místech se pak umístilo posezení s rodinou, přáteli. (20) Dále pak bylo uvedeno luštění křížovek, sudoku, práce s počítačem a četba. Pět respondentů v možnosti e) jiné uvedlo, že se senioři věnují pracím v různých spolcích (2), sportovním aktivitám (1), péči o domácího mazlíčka (2) a byla zaznamenána i aktivita v podobě přisedícího u soudu.

Otázka č. 16: Navštěvujete nějaké kulturní akce?**Tabulka 16****Návštěvy kulturních akcí**

Odpověď	Počet odpovědí
a) divadlo	23
b) kino	12
c) koncerty a vystoupení	19
d) prohlídky kulturních a historických památek	24
e) plesy	6
f) náboženské akce a poutě	1
g) jiné	2
h) nenavštěvuji	3

Pozn.: Nelze pracovat s procentuálními hodnotami, respondenti měli možnost označit více odpovědí.

Otázka číslo 16 zjišťovala, zda a jaké senioři navštěvují kulturní akce. Převážná většina respondentů odpověděla kladně a na prvních místech byly zvoleny prohlídky kulturních a historických památek a návštěvu divadla. (24, 23) Značná část respondentů navštěvuje koncerty, vystoupení a kino. (19,12) Není bez zajímavosti, že tři respondenti uvedli, že nenavštěvují žádné kulturní akce.

Otázka č. 17: Věnujete se ve volném čase pohybovým aktivitám?

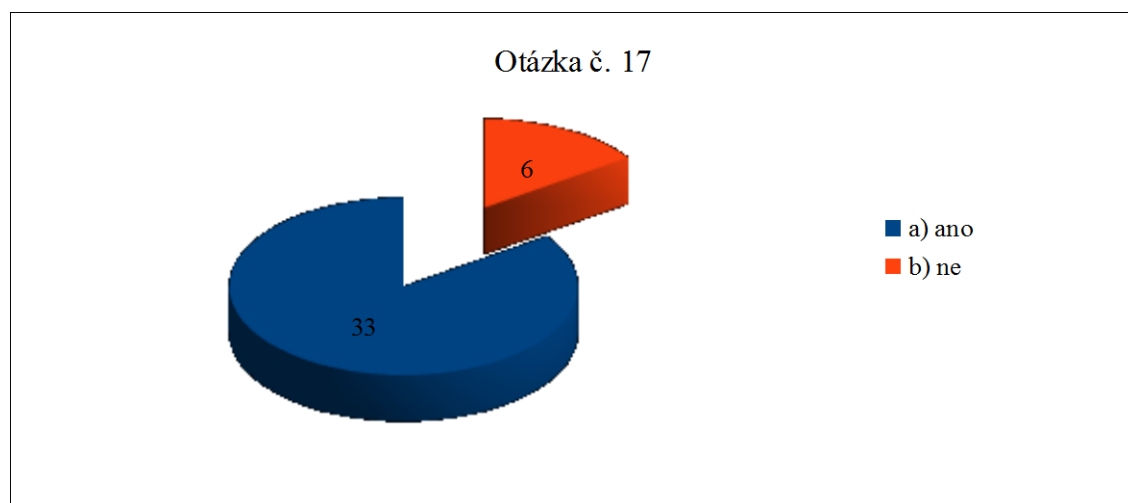
Tabulka 17

Pohybové aktivity ve volném čase

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
a) ano	33	84,62 %
b) ne	6	15,38 %
Celkem	39	100,00 %

Graf 11

Pohybové aktivity ve volném čase



Na otázku číslo 17, zda se senioři věnují pohybovým aktivitám, bylo v 84,62 % případů odpovězeno kladně a pouze v 15,38 % byla odpověď záporná. Jako důvod pro nevěnování se pohybovým aktivitám byla u 3 případů dopsána poznámka „ze zdravotních důvodů“.

Otázka č. 18: Doplněte níže uvedené prohlášení tak, aby odpovídala Vašemu názoru na studium na U3V:

(nepovinné)

Naučil/a jsem se, že

Tabulka 18

Nedokončené věty: Naučil/a jsem se, že...

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
člověk se má učit pořád	3	7,69 %
poslouchat a přemýšlet	1	2,56 %
lze studovat v každém věku	2	5,13 %
jsem schopna přijímat nové informace	1	2,56 %
ani v důchodovém věku se nemusím cítit méněcenně	1	2,56 %
něco pro sebe dělat	1	2,56 %
musím si znovu cvičit mozek	1	2,56 %
informace k seminárním pracím můžu hledat na internetu	2	5,13 %
nevyjádřilo se	27	69,23 %
Celkem	39	100,00 %

U prvního tvrzení bylo seniory požádáno o doplnění toho, co se během studia na U3V naučili, co považují pro sebe jako hlavní přínos. Tvrzení doplnilo 12 respondentů. Tři respondenti se shodli na tom, že je důležité se stále vzdělávat, podobné tvrzení „lze studovat v každém věku“ doplnili dva respondenti. Dva respondenti také uvedli, že se díky studiu naučili vyhledávat informace na internetu. 69,23 % respondentů se k tomuto tvrzení bohužel nevyjádřilo.

Uvědomil/a jsem si, že

Tabulka 19

Nedokončené věty: Uvědomil/a jsem si, že....

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
snaží-li se člověk stále o něco navíc, neustrne	1	2,56 %
se lze vzdělávat i v oborech mimo profesi	2	5,13 %

učit se dá v každém věku	5	12,82 %
být aktivní i přes svůj věk je pozitivní	1	2,56 %
ani v důchodovém věku se nemusím cítit méněcenně	1	2,56 %
je toho ještě spousta, o čem bych chtěla něco vědět	2	5,13 %
každý věk má své plusy	1	2,56 %
život odchodem do důchodu nekončí	2	5,13 %
nevyjádřilo se	24	61,54 %
Celkem	39	100,00 %

Podobně jako u předešlého tvrzení bylo i zde uvedeno nejčastěji, a to v 12,82 %, že si senior uvědomil, že učit se dá v každém věku. V 5,13 % byla zastoupena tvrzení, že život odchodem do důchodu nekončí, že je spousta věcí, které by se respondenti chtěli naučit a tvrzení, že vzdělávat se lze i mimo profesi. 61,54 % respondentů se nevyjádřilo.

Největší potíže jsem měl/a s

Tabulka 20

Nedokončené věty: Největší potíže jsem měl/a s.....

Odpoověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
psaním závěrečných prací	2	5,13 %
písemným projevem	1	2,56 %
přijetím sebe sama jako součásti skupiny zvané senioři	1	2,56 %
angličtinou	2	5,13 %
dojížděním	1	2,56 %
neměla	6	15,39 %
s hodnocením	3	7,69 %
nevyjádřilo se	23	58,97 %
Celkem	39	100,00 %

Toto tvrzení zjišťuje, s čím měli senioři během studia největší problémy. Je pozitivní, že 15,39 % respondentů se vyjádřilo, že žádné problémy nepocíťovali. 7,69 % respondentů se vyjádřilo, že největší problém jim dělá hodnocení. 5,13 % mělo potíže s angličtinou a stejné procento potom s písemným projevem a s dojížděním.

K tomuto tvrzení se však bohužel nevyjádřila nadpoloviční většina respondentů. (58,97 %)

Ocenil/a jsem

Tabulka 21

Nedokončené věty: Ocenil/a jsem...

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
skvělý přístup k nám, seniorům	2	5,13 %
profesionalitu a zájem přednášejících	9	23,08 %
nápaditost témat	3	7,69 %
že jsem se seznámila s lidmi na stejné vlně	1	2,56 %
možnost zapojit se do dění na univerzitě	1	2,56 %
možnost rozšiřovat si vědomosti v různých oborech	2	5,13 %
nevyjádřilo se	21	53,85 %
Celkem	39	100,00 %

V rámci posledního tvrzení měli senioři doplnit to, co v průběhu studia nejvíce oceňují. Celých 23,08 % respondentů uvedlo profesionalitu a zájem přednášejících. 7,69 % respondentů ocenilo nápaditost témat. Dále pak senioři oceňují možnost seznámit se se stejně smýšlejícími lidmi, zapojit se do dění na univerzitě a rozšiřovat si vědomosti v různých oborech. K tomuto tvrzení se nevyjádřilo 53,85 % respondentů.

Z výsledků jednotlivých tvrzení je patrná spokojenost posluchačů U3V. V těchto čtyřech tvrzeních se poměrně velké procento respondentů nevyjádřilo, což mohlo být způsobeno několika důvody. Je možné, že respondentům nezbyl na vyplnění dostatek času, nebo je v danou chvíli odpověď nenapadla. V dotazníku je u těchto tvrzení napsáno „nepovinné“.

Otázka č. 19: V původním zaměstnání jsem si:

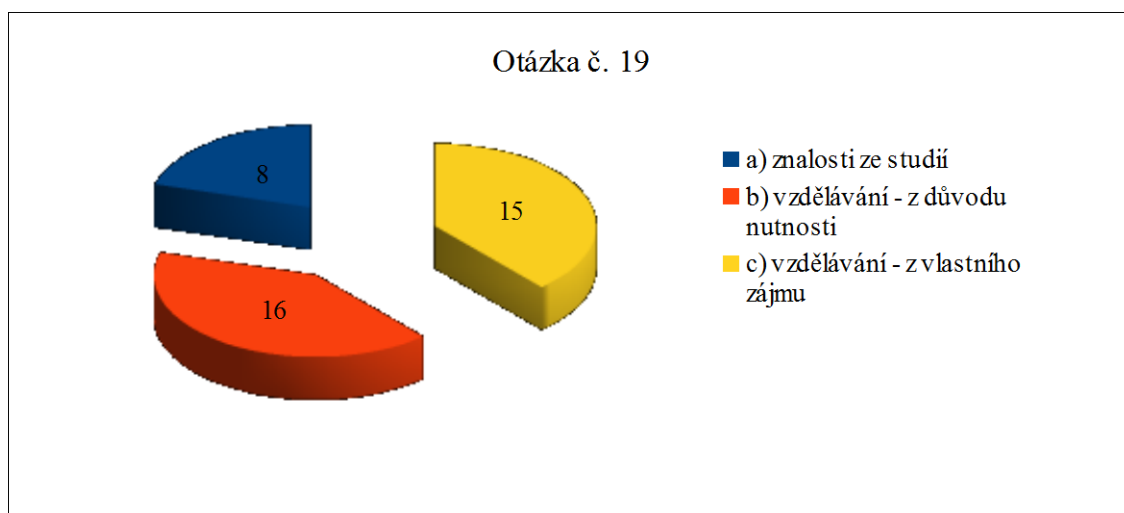
Tabulka 22

Sebevzdělávání během zaměstnání

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
a) vystačil/a se znalostmi ze svých studií	8	20,51 %
b) neustále jsem se vzdělával/a - z důvodů nutnosti	16	41,03 %
b) neustále jsem se vzdělával/a - z vlastního zájmu	15	38,46 %
Celkem	39	100,00 %

Graf 12

Sebevzdělávání během zaměstnání



Otázka číslo 19 zjišťovala, zda si senioři ve svém původním zaměstnání vystačili se znalostmi ze svých dřívějších studií či zda se vzdělávali průběžně. Tato možnost byla rozlišena na nutnost vzdělávat se a na vzdělávání se z vlastního zájmu. Z uvedených dat vyplynulo, že 20,51 % respondentů si vystačilo se svými znalostmi, pro 41,03 % respondentů bylo nutností se vzdělávat a 38,46 % respondentů se vzdělávalo z vlastního zájmu.

Demografické údaje

Pohlaví:

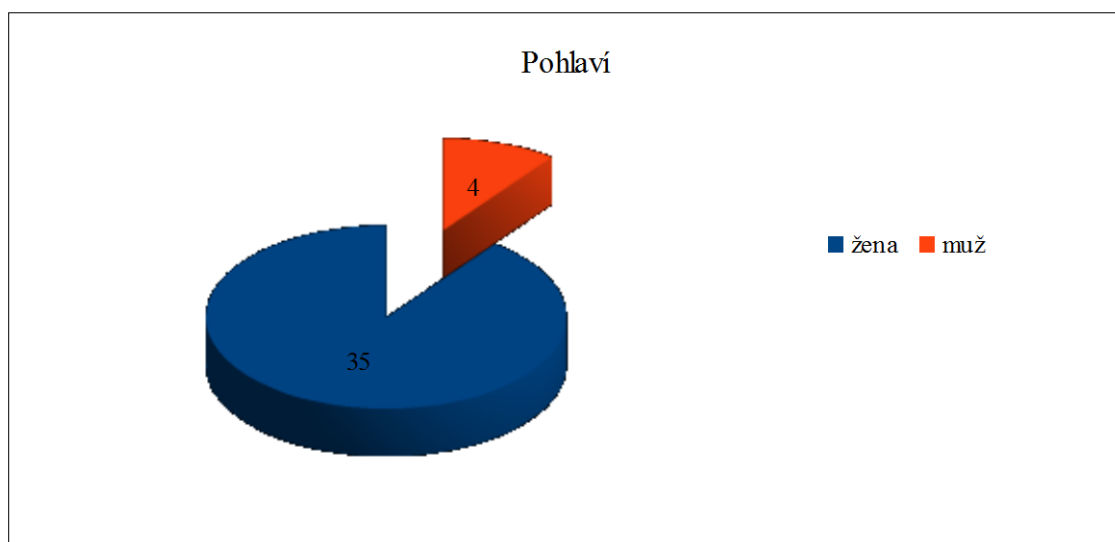
Tabulka 23

Demografické údaje: pohlaví

Odpověď	Absolutní četnost	Relativní četnost
Žena	35	89,74 %
Muž	4	10,26 %
Celkem	39	100,00 %

Graf 13

Demografické údaje: pohlaví



Tabulka 23 je zaměřena na rozložení respondentů dle pohlaví. Je patrná převaha žen. Tvoří celých 89,74 % respondentů. Muži jsou zastoupeni pouze v 10,26 %. Jeden z možných důvodů převahy žen je ten, že výzkum byl prováděn na fakultě pedagogické a filozofické. Je možné, že například na fakultě přírodovědecké by byl podíl mužů větší. Tento výzkum však nezkoumá důvody, proč se studia na univerzitách třetího věku účastní řádově méně mužů.

Váš věk je:

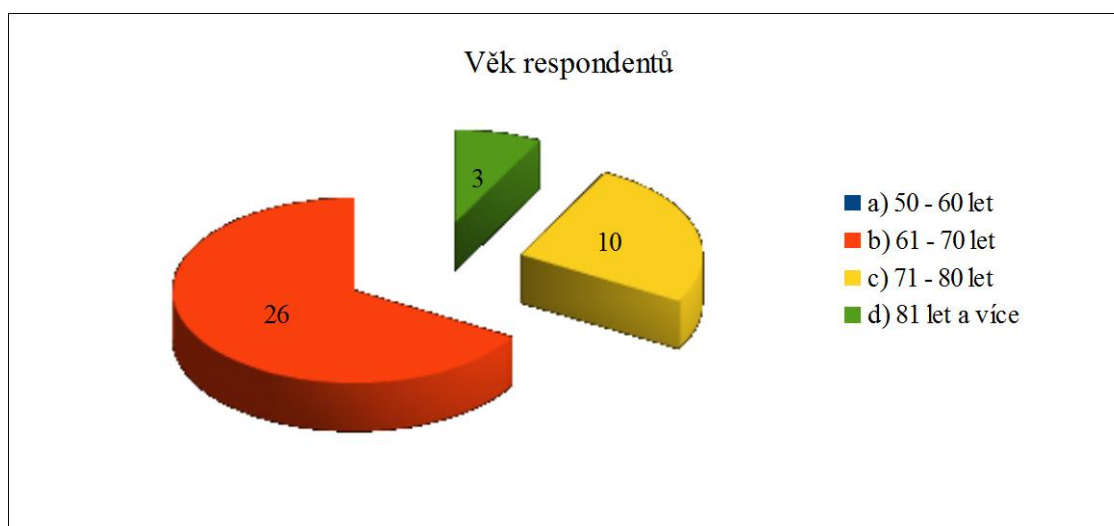
Tabulka 24

Demografické údaje: věk

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
a) 50 - 60 let	0	0,00 %
b) 61 – 70 let	26	66,67 %
c) 71 – 80 let	10	25,64 %
d) 81 let a více	3	7,69 %
Celkem	39	100,00 %

Graf 14

Demografické údaje: věk



V této tabulce a grafu se věnujeme věku respondentů. Největší věkové zastoupení má věková kategorie 61–70 let, a to celých 66,67 %. Druhou nejpočetnější skupinou jsou respondenti ve věku 71–80 let, což odpovídá 25,64 %. Věkové období 81 let a více je zastoupeno ve třech případech, což činí 7,69 %. Není bez zajímavosti, že v této věkové kategorii jsou dva senioři ve věku 81 let a jeden ve věku 83 let.

Nejvyšší dosažené vzdělání:

Tabulka 25

Nejvyšší dosažené vzdělání

Odpověď	Počet odpovědí	Počet odpovědí v %
vyučen/a	1	2,56 %
středoškolské	23	58,97 %
vysokoškolské	15	38,46 %
Celkem	39	100,00 %

Tabulka číslo představuje nejvyšší dosažené vzdělání. Nejpočetnější skupinu, 58,97 %, tvoří respondenti se středoškolským vzděláním. Vysokoškoláci jsou zastoupeni ve 38,46 %.

Profese, které jste v průběhu života vykonával/a:

Tabulka 26

Životní profese

Odpověď	Počet odpovědí
učitel/ka	4
Účetní	7
Sekretářka	2
ekonom/ka	6
bankovní úřednice	2
Krejčová	1
manažer/ka	2
technický pracovník	4
vedoucí prodejny	1
zdravotní sestra	1
referentka odbytu	2
konstruktér	1
Psycholog	1
Personalista	1
referent/ka	4

Na závěr, v rámci demografických údajů bylo zjišťováno, které nejdůležitější profese respondenti v průběhu života vykonávali. Nejvíce zastoupenou byla profese „účetní“, kterou uvedlo 7 respondentů. Jako druhá nejpočetnější byla uváděna profese „ekonom/ka“ s počtem šesti respondentů. Profese učitele skončila na třetím místě spolu s profesí „referent/ka“ a technický pracovník, kteří byli zastoupeni čtyřikrát.

4.5 Diskuze

V úvodu této části zhodnotíme nejprve demografické údaje respondentů. Z výsledků vyplývá, že převážnou část respondentů (90 %) tvoří ženy a nejfrekventovanější věkovou kategorií bylo věkové rozmezí 61–70 let. Dále pak výsledky ukazují, že 60 % respondentů je středoškolsky vzdělaných, nezanedbatelné procento (38 %) má však vzdělání vysokoškolské. Nejčastěji zastoupenou profesí u našich respondentů byla profese „účetní“, dále pak „ekonom/ka“. Učitelské povolání, u kterého bylo očekáváno zastoupení ve větší míře, skončilo na místě třetím spolu s profesí „referent/ka“.

Empirická část této práce si jako hlavní cíl vytyčila odpověď na otázku zda, případně jaký, má studium univerzity třetího věku vliv na život seniorů. Naším předpokladem bylo, že tento vliv je veskrze pozitivní a můžeme ho postřehnout především v sociální sféře života seniorů.

Z výsledků, které ukazují, že 80 % respondentů nestuduje univerzitu třetího věku poprvé, převážná většina respondentů chce ve studiu pokračovat, ať už ve stejném či dalším oboru a u celých 97 % tázaných naplnilo studium jejich očekávání, lze usuzovat, že senioři pocítují zálibu ve studiu, univerzitu navštěvují rádi a sami vnímají pozitiva, která jim studium přináší. Jako nejčastěji uváděnou změnu, kterou respondenti v souvislosti se studiem zmínili, bylo zvýšené sebevědomí. Hned poté následovala větší chuť do života a možnost uplatnění nově nabytých vědomostí při své práci a v životě. S ohledem na náš předpoklad pozitivních změn především v oblasti sociální je třeba podotknout, že lepší orientaci ve společenském dění a lepší komunikaci se svým okolím vybralo jako změnu k lepšímu 18 respondentů, celkově se tyto možnosti však umístily až na třetím místě. Nejčastěji zmiňovaným pozitivem, kterého si senioři cení v souvislosti se studiem, je získání nových informací, zmíněné zvýšení sebevědomí a také nalezení náplně života ve třetím věku. Společenské hledisko jako je možnost „být mezi lidmi“, vytvořit si nové přátele či získat společenské kontakty se opět umístilo co do frekvence odpovědí na třetím místě.

Předpoklad, že přínos studia univerzity třetího věku pro seniory je veskrze pozitivní, se nám potvrdil. Senioři se cítí lépe po psychické stránce, mají větší chuť do života. Za nejprínosnější však bylo označeno zvýšené sebevědomí a získání nových

informací. Přínos ve společenské sféře nelze označit za zanedbatelný, není však, oproti našemu předpokladu, na prvním místě.

Další otázkou, která byla vyřčena v rámci empirické části této práce bylo, zda senioři pocítili změnu v nahlížení na svou osobu ze strany rodiny a přátel. Velmi překvapující je pro nás zjištění faktu, že mírně nadpoloviční většina respondentů (51 %) tuto změnu nepocítuje. Zbývající část naopak tuto změnu cítí, a to v pozitivním slova smyslu. Na tomto místě je třeba poukázat na fakt, že u otázky 2, která zkoumá reakci rodiny a nejbližšího okolí celých 80 % respondentů uvedlo, že pocítují podporu ze svého okolí, že je nejbližší povzbudili v počátečním odhodlání navštěvovat univerzitu třetího věku, avšak další změnu ve vnímání nepocítují.

Práce se snažila postihnout i otázku motivace seniorů k návštěvám univerzity třetího věku. Náš předpoklad, že studenti vnímají studium spíše z hlediska sociálního a společenského, se nepotvrdil. Analýza dotazníkového šetření nám ukazuje, že jako hlavní motivací ke studiu je uváděna snaha získat nové informace, rozšířit si stávající vědomosti a také je uváděna potřeba pravidelné duševní aktivity. Ve dvanácti případech se motivací ke studiu ukázala nemožnost studovat v minulosti. Jak již bylo zmíněno, je příjemné zjištění, že díky existenci univerzit třetího věku si mohou senioři plnit sny, které z různých důvodů nemohli uskutečnit v dřívějších letech.

V rámci výzkumné části nás také zajímalo, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas mimo univerzitu třetího věku a zda jde spíše o aktivní či pasivní činnosti.

Jak vyplývá z šetření, již předtím, než začali senioři navštěvovat přednášky na univerzitě třetího věku, žili aktivním způsobem života. Pouze nepatrná část respondentů uvedla, že se nevěnovala žádné pravidelné aktivitě. U ostatních odpovědí je naopak patrná pestrost seniorských zájmů. Nejčastěji šlo o různé pohybové aktivity a návštěvy kulturních akcí. A i nyní, v době studia univerzity třetího věku, zůstávají tito senioři aktivní. Je patrné, že senioři rádi navštěvují výstavy, různé přednášky, rádi chodí do divadel a věnují se pohybovým aktivitám jako je turistika či návštěvy Sokola.

I mimo studium univerzity třetího věku je mezi respondenty velké množství seniorů, kteří navštěvují i jiné vzdělávací akce, mezi něž řadíme především jazykové a počítačové kurzy. Náš předpoklad, že senioři žijí aktivním způsobem života a že se ve svém volném čase věnují mnoha koníčkům, se tímto potvrdil.

Závěr

Vzhledem k demografickému vývoji v České republice, který vykazuje stejně jako v dalších evropských zemích pozvolné stárnutí populace, jsou otázky týkající se životních podmínek seniorů aktuální a nezanedbatelnou součástí společenské diskuze. Lze očekávat, že poptávka po nejrozličnějších službách a akcích zaměřených na seniory, stále poroste.

V této práci jsem se snažila přiblížit jednu z možností seniorského vzdělávání, a sice vzdělávání uskutečňované na univerzitách třetího věku. Tato forma vzdělání je začleněna do konceptu celoživotního vzdělávání a učení jako zájmového vzdělávání. Jeho důležitost spočívá především v kultivaci a rozvoji člověka. Pomáhá seniorům vyrovnat se se změnami ve společnosti a zároveň se udržet v co nejlepší psychické a fyzické kondici.

Teoretická část této práce obsahuje souhrn pohledů na stárnutí a stáří, věnovala jsem se v ní také souhrnnému pohledu na životní styl seniorů v průběhu doby a v neposlední řadě jsem v ní shrnula poznatky z historického vývoje univerzit třetího věku v Evropě a u zejména u nás.

Empirická část práce se pomocí dotazníkového šetření snažila zjistit pocity osobní spokojenosti a subjektivního přínosu studia do života seniorů, což bylo zároveň jejím hlavním cílem. Snažila se také přinést odpovědi na otázku, jakým způsobem tráví senioři svůj volný čas a co je jejich motivací ke studiu. Zda se jedná o lidi přirozeně aktivní nebo zda je studium na univerzitě třetího věku jejich ojedinělou aktivitou.

Myslím si, že tento cíl byl naplněn a že přínos práce spočívá právě v provedeném dotazníkovém šetření, jehož výsledky mohou být cennou informací pro organizátory a pořadatele vzdělávacích akcí pro seniory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BEDNAŘÍKOVÁ, I. 2006. *Kapitoly z andragogiky 1*. Olomouc: Univerzita Palackého. 77 s. ISBN 80-244-1355-8.
2. BEDNAŘÍKOVÁ, I. 2006. *Kapitoly z andragogiky 2*. Olomouc: Univerzita Palackého. 80 s. ISBN 80-244-1356-6.
3. BOČKOVÁ, V. 2000. *Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost?*. Olomouc: Univerzita Palackého. 56 s. ISBN 80-244-0155-X.
4. ČEVELA, R. 2014. *Sociální gerontologie*. Praha: Grada. 240 s. ISBN 978-80-247-4544-2.
5. ČORNANIČOVÁ, R. 1998. *Edukácia seniorov*. Bratislava: Univerzita Komenského. 156 s. ISBN 80-223-1206-1.
6. ČORNANIČOVÁ, R. 1999. Vzdělávací programy pro seniorov u nás a v zahraničí. In: A. PETŘKOVÁ. *Aktuální problémy vzdělávání seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého. 103 s. ISBN 80-244-0007-3.
7. HAŠKOVCOVÁ, H. 2010. *Fenomén stáří*. 2.vyd. Příbram: Pbtisk. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
8. CHRÁSKA, M. 1993. *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc: Univerzita Palackého. 257 s. ISBN 80-7067-287-0.
9. CHRÁSKA, M. 2007. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
10. KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ. 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

11. LIVEČKA, E. 1979. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: Ústav školských informací. 233 s.
12. MÜHLPACHR, P. 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
13. NEŠPOROVÁ, O., K. SVOBODOVÁ a L. VIDOVIČOVÁ. 2008. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: VÚPSV. 85 s. ISBN 978-80-87007-96-9.
14. ONDRÁKOVÁ, J., V. TAUCHMANOVÁ, K. JANIŠ ml., S. PAVLÍKOVÁ a V. JEDLIČKA. 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: nakladatelství Pavel Merkvart. 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.
15. PETŘKOVÁ, A. 1994. *Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých*. In: V. BOČKOVÁ a kol. *Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých*. Olomouc: Univerzita Palackého. 50 s. ISBN 80-7067-358-3.
16. PETŘKOVÁ, A. a R. ČORNANIČOVÁ. 2004. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého. 92 s. ISBN 80-244-0879-1.
17. PLAMÍNEK, J. 2010. *Vzdělávání dospělých*. Praha: Grada. 320 s. ISBN 978-80-247-3235-0.
18. PRŮCHA, J. 2009. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál. 935 s. ISBN 978-80-7367-546-2.
19. PŘIBYL, H. 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf s.r.o. 96 s. ISBN 978-807345-437-1.
20. SAK, P. a K. KOLESÁROVÁ. 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

21. ŠPATENKOVÁ, N. 2010. *Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci*. Olomouc: Univerzita Palackého. 68 s. ISBN 978-80-244-2568-9.
22. Univerzita třetího věku. Univerzita Palackého v Olomouci. *Informace o studiu* [online]. 2009, [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <https://u3v.upol.cz/info-775/>
23. VAĎUROVÁ, H. a P. MÜHLPACHR. 2005. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita. 143 s. ISBN 80-210-3754-7.
24. VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II. Dospělost, stáří*. Praha: Karolinum. 459 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
25. VIDOVIČOVÁ, L., I. HOLMEROVÁ a B. JURÁŠKOVÁ. 2014. *Průvodce vyšším věkem – Manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá Fronta a.s. 206 s. ISBN 978-80-204-3119-6.

Elektronické zdroje

26. Univerzita třetího věku. Univerzita Palackého v Olomouci. *Informace o studiu* [online]. 2009, [cit. 2016-04-13]. Dostupné z: <https://u3v.upol.cz/info-775/>

SEZNAM TABULEK

TABULKA 1 – FREKVENCE STUDIA	38
TABULKA 2 – REAKCE RODINY A PŘÁTEL	39
TABULKA 3 – OSOBNÍ MOTIVACE KE STUDIU	40
TABULKA 4 – SPOKOJENOST SE STUDIEM	42
TABULKA 5 – VÝHRADY KE STUDIU	43
TABULKA 6 – ZMĚNY V SOUVISLOSTI SE STUDIEM	44
TABULKA 7 – HLAVNÍ POZITIVUM	45
TABULKA 8 – NAPLNĚNÁ OČEKÁVÁNÍ	46
TABULKA 9 – NEJPODSTATNĚJŠÍ PŘÍNOS STUDIA	47
TABULKA 10 – POKRAČOVÁNÍ VE STUDIU	48
TABULKA 11 – ZMĚNA VNÍMÁNÍ VLASTNÍ OSOBY V SOUVISLOSTI SE STUDIEM	48
TABULKA 12 - KONKRETIZACE PŘIZNANÉ ZMĚNY	49
TABULKA 13 – MIMOSTUDIJNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	50
TABULKA 14 – TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU V DOBĚ PŘED STUDIEM	51
TABULKA 15 – TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU DOMA	52
TABULKA 16 – NÁVŠTĚVY KULTURNÍCH AKCÍ	52
TABULKA 17 – POHYBOVÉ AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE	53

TABULKA 18 - NEDOKONČENÉ VĚTY: NAUČIL/A JSEM SE, ŽE...	54
TABULKA 19 - NEDOKONČENÉ VĚTY: UVĚDOMIL/A JSEM SI, ŽE...	54
TABULKA 20 - NEDOKONČENÉ VĚTY: NEJVĚTŠÍ POTÍŽE JSEM MĚL/A S...	55
TABULKA 21 - NEDOKONČENÉ VĚTY: OCENIL/A JSEM....	56
TABULKA 22 - SEBEVZDĚLÁVÁNÍ BĚHEM ZAMĚSTNÁNÍ	57
TABULKA 23 - DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE: POHLAVÍ	58
TABULKA 24 - DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE: VĚK	59
TABULKA 25 - NEJVYŠŠÍ DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ	60
TABULKA 26 - ŽIVOTNÍ PROFESE	60

SEZNAM GRAFŮ

GRAF 1 – FREKVENCE STUDIA	39
GRAF 2 - PODPORA RODINY A PŘÁTEL PŘI STUDIU	40
GRAF 3 - OSOBNÍ MOTIVACE KE STUDIU	41
GRAF 4 - SPOKOJENOST SE STUDIEM	42
GRAF 5 - VÝHRADY KE STUDIU	43
GRAF 6 - ZMĚNY V SOUVISLOSTI SE STUDIEM	44
GRAF 7 - NAPLNĚNÁ OČEKÁVÁNÍ	46
GRAF 8 - NEJPODSTATNĚJŠÍ PŘÍNOS STUDIA	47
GRAF 9 - ZMĚNA VNÍMÁNÍ VLASTNÍ OSOBY V SOUVISLOSTI SE STUDIEM	49
GRAF 10 - MIMOSTUDIJNÍ VOLNOČASOVÉ AKTIVITY	50
GRAF 11 - POHYBOVÉ AKTIVITY VE VOLNÉM ČASE	53
GRAF 12 - SEBEVZDĚLÁVÁNÍ BĚHEM ZAMĚSTNÁNÍ	57
GRAF 13 - DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE: POHLAVÍ	58
GRAF 14 - DEMOGRAFICKÉ ÚDAJE: VĚK	59

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1. Vzor dotazníku

PŘÍLOHA č. 1 – VZOR DOTAZNÍKU

Dobrý den,

Jmenuji se Magda Filipová a jsem studentkou oboru Výchova ke zdraví a Speciální pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. Předkládám Vám dotazník, který je součástí mé bakalářské práce na téma: Univerzita třetího věku a její vliv na život seniorů. Budu Vám velice vděčná, když ho vyplníte a podpoříte tak moje úsilí o úspěšné zakončení studia a především o získání cenných poznatků, které mohou sloužit mimo jiné ke zlepšení kvality vám nabízeného studia.

Velmi si vážím Vašeho času i vstřícnosti a za pomoc při sběru dat Vám velice děkuji!

Návod k vyplnění je uveden u každé otázky zvlášť.

U3V = Univerzita třetího věku

1. Na U3V studujete a) prvním rokem
b) několikátý rok _____ *uveďte prosím ročník*

2. Jak reagovala rodina a Vaše nejbližší okolí na Váš záměr studovat U3V?
 - a) cítil/a jsem podporu, povzbudili mě
 - b) odrazovali mě kvůli náročnosti studia
 - c) vyjadřovali obavy, že budu mít méně času na rodinu a přátele
 - d) rodina moje rozhodnutí nekomentuje nebo o něm neví
 - e) jiná reakce (*napište prosím jaká*) _____

3. Co Vás osobně motivovalo ke studiu na U3V? Jaký byl hlavní důvod, proč jste se rozhodl/a pro studium na U3V?
Lze uvést více možností.
 - a) snaha získat nové informace, rozšířit si stávající vědomosti
 - b) získat informace z oboru, který již znám
 - c) vynahradiť si nemožnost studovat v minulosti
 - d) získat nové společenské kontakty
 - e) potřeba vyplnit volný čas
 - f) přesvědčili mě přátelé
 - g) touha po osobním rozvoji
 - h) potřeba pravidelné duševní aktivity
 - i) jiné _____

4. S čím jste při studiu nejvíce spokojen/a?

5. S čím jste při studiu nejméně spokojen/a?

6. Jaké konkrétní změny pozorujete v souvislosti se studiem U3V?

Lze označit více možností.

- a) lépe se orientuji ve společenských změnách
- b) více komunikuji se svým okolím
- c) více dbám na svoji hygienu a zdravý životní styl, jsem v lepší fyzické kondici
- d) nabyté vědomosti dále uplatňuji při práci a v životě
- e) cítím se lépe po psychické stránce, méně podléhám špatné náladě / depresím
- f) méně zapomínám
- g) mám větší chuť do života
- h) zvýšilo se mi sebevědomí
- i) cítím se nezávislý/á a soběstačný/á
- j) lépe hospodařím se svým časem
- k) jiné (*prosím vypište*) _____
- l) žádné změny nepozoruji

7. Kdybyste měl/a vybrat jedno pozitivum, kterého si ceníte v souvislosti se studiem U3V nejvíce, které by to bylo?

8. Naplnilo studium U3V Vaše očekávání?

- a) ano
 - b) ne
 - c) částečně *napište prosím, v čem Vaše očekávání nebyla naplněna*
-

9. Co nejpodstatnějšího Vám studium na U3V přineslo?

Lze uvést více možností.

- a) dozvěděla jsem se spoustu nových informací
- b) získal/a jsem přehled o dění v kultuře, umění, politice
- c) lépe dokážu řešit problémy každodenního života
- d) našel/a jsem si nové přátele
- e) dodalo mi ztracené sebevědomí a jistotu
- f) našel jsem si náplň života ve třetím věku
- g) jiný přínos – *uved'te prosím přesněji* _____

10. Chcete pokračovat v dalším studiu?

- a) ne (*uved'te prosím důvod*) _____
- b) ano, obor mě zaujal, chci v něm pokračovat
- c) ano, chci vyzkoušet další obor
- d) ano, chci pokračovat, abych si udržel/a společenské kontakty
- e) jiné důvody pro pokračování (*uved'te prosím jaké*)

11. Zaznamenal/a jste ve vašem nejbližším okolí změnu v nazírání na Vaši osobu v souvislosti se studiem U3V?

Ano, okolí mě vnímá pozitivněji

Ano, okolí mě vnímá negativněji

Ne, nezaznamenal/a, postoj mého okolí ke mně se nezměnil

12. Pokud jste na předchozí otázku odpověděli a), uveďte prosím, v čem konkrétně tuto změnu spatřujete:

Lze uvést i více možností.

- a) lidé z mého okolí si mě více váží
- b) vnímají mě jako potřebného/potřebnou
- c) častěji si přijdou pro radu
- d) jsou na mě pyšní
- e) jiné _____

13. Jaké jiné aktivity ve volném čase kromě U3V vyhledáváte?

Lze uvést více možností.

Vzdělávací programy – PC kurzy, jazykové a jiné kurzy

seniorské kluby

výstavy, divadla, přednášky

exkurze

sportovní aktivity (Sokol, turistika aj.)

spolková činnost

jiné _____ *prosím doplňte*

14. Jakým způsobem jste nejčastěji trávil/a volný čas před nástupem na U3V? – (*prosím stručně, v bodech*)

15. Čím nejčastěji vyplňujete Váš volný čas doma?

Lze uvést více možností.

- a) péče o domácnost
- b) kutilství a/nebo zahrádka
- c) ruční práce
- d) četba
- e) luštění křížovek, sudoku apod.
- f) sledování televize
- g) poslech rozhlasu
- f) počítač, internet
- i) posezení s rodinou, přáteli
- j) jiné _____ *prosím uveďte*

16. Navštěvujete nějaké kulturní akce?

- a) divadlo
- b) kino
- c) koncerty a vystoupení
- d) prohlídky kulturních a historických památek
- e) plesy
- f) náboženské akce a poutě
- g) jiné *uveďte prosím* _____
- h) nenavštěvuji

17. Věnujete se ve volném čase pohybovým aktivitám?

- a) Ano – jakým *uveďte prosím* _____
- b) Ne

18. Doplňte níže uvedené prohlášení tak, aby odpovídala Vašemu názoru na studium na U3V (*nepovinné*):

Naučil/a jsem se, že

Uvědomila jsem si, že

Největší potíže jsem měl/a s

Ocenil/a jsem

19. V původním zaměstnání jsem si:
- a) vystačil/a se znalostmi ze svých studií
 - b) neustále jsem se vzdělával/a - z důvodu nutnosti
 - c) neustále jsem se vzdělával/a - z vlastního zájmu

Prosím ještě o vyplnění demografických otázek:

Pohlaví (*zatrhněte prosím*)

žena

muž

- Váš věk je
- a) 50 – 60 let
 - b) 61 – 70 let
 - c) 71 – 80 let
 - d) 81 let a více _____ *prosím uveďte*

Vaše nejvyšší dosažené vzdělání _____

Profese, kterou jste v průběhu života vykonával/a – ty nejdůležitější

Ještě jednou vám děkuji za Vaši ochotu!

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Magda Filipová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016

Název práce:	Univerzita třetího věku a její vliv na život seniorů.
Název v angličtině:	University of the third age and its impact on the life of seniors.
Anotace práce:	Tato bakalářská práce se zabývá vzděláváním seniorů na univerzitách třetího věku. Především definuje vliv, který má toto studium na jejich život. Teoretická část obsahuje souhrn pohledů na stárnutí a stáří, analyzuje životní styl seniorů v průběhu doby a přináší poznatky z historického vývoje univerzit třetího věku. Empirická část práce pomocí dotazníkového šetření zjišťuje subjektivní pocit vlivu studia na život seniorů a na způsob trávení jejich volného času.
Klíčová slova:	Senioři, univerzita třetího věku, celoživotní vzdělávání, vzdělávání ve třetím věku, stáří, životní styl, volnočasové aktivity.
Anotace v angličtině:	This bachelor thesis deals with the education of seniors who attended the universities of the third age. It mainly defines the impact of this study on their lives. The theoretical part contains a summary of the views of aging and old-age, it analyses the lifestyle of seniors over time and describes the historical development of universities of the third age. The empirical part consists of questionnaire investigation of the subjective perception of the impact that study have on the senior lives and on the ways of spending their free time.
Klíčová slova v angličtině:	Seniors, universities of the third age, lifelong learning, education in the third year, education in the third age, old age, lifestyle, leisuers activities.
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1. Dotazník pro seniory
Rozsah práce:	71 stran
Jazyk práce:	český jazyk

