

**UNIVERZITA  
JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Magisterské kombinované studium

2010 – 2012

**Diplomová práce**

Bc. Dagmar Rea Zídková

Celoživotní učení a vzdělávání  
jako základní předpoklad pro zdravý životní styl seniorů

**Praha 2012**

**Vedoucí diplomové práce:**

Mgr. Dana Nevrková

**COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE**

Master Combined Studies

2010-2012

**Diploma Thesis**

Bc. Dagmar Rea Zídková

Lifelong Learning and Education  
as a Prerequisite for health Lifestyle of Seniors

**Prague 2012**

**The Diploma Thesis Work Supervisor:**

Mgr. Dana Nevrková

### **Prohlášení**

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15. 3. 2012

Děkuji touto cestou vedoucí diplomové práce Mgr. Daně Nevrkové za odborné vedení, podnětné připomínky a trpělivost.

Za vstřícnost, ochotu a spolupráci při vypracovávání podkladů pro tuto práci děkuji vedení, kolektivu zaměstnanců a seniorům Domova důchodců v Poličce, seniorům z Lubné a Mikulova na Moravě.

## **Anotace**

V diplomové práci je zpracováno téma možností aktivního trávení života osob seniorského věku. Jádrem práce je pohled na to, jaký význam má pro seniory vzdělávání a jak může přispět k aktivnímu a zdravému stárnutí.

Předkládaná práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část je shrnutím různých pohledů na stárnutí a stáří. Definiuje pojem senior, celoživotní vzdělávání, důvody a motivaci ke vzdělávání seniorů, možnosti a trendy dalšího vzdělávání. Analyzuje specifika, cíle a funkce vzdělávání seniorů jako cílové skupiny se zaměřením na reflexi tohoto vzdělávání do jejich osobních potřeb. Část práce je zaměřena na roli motivace a následné seberealizace ve studiu seniorů.

Empirická část práce zahrnuje studii života seniorů v domově důchodců a seniorů žijících ve vlastním prostředí a vyhodnocuje na základě dotazníkového šetření jejich kvalitu života, ochotu vzdělávat se.

## **Klíčové pojmy**

Aktivity, andragogika, celoživotní učení, cíl, demografie, dospělý, edukace, gerontologie, geriatrie, gerontagogika, kvalita, motivace, péče, program, projekt, senior, stárnutí, stáří, úkol, učení, vzdělávání dospělých, zdravotní, život.

## **Annotation**

In the master thesis I have focused on the possibilities of active spending of free time of seniors. The core of the master thesis builds the insight into the fact, how important the education is for seniors and how it can contribute to active and healthy ageing process.

The master thesis is divided into two parts: the theoretical and empirical one. The theoretical part is a summary of various views of ageing process and seniority. It contains on one hand definitions of the terms senior and lifelong education and also gives reasons and motivation for further senior education and its possibilities and tendencies. On the other hand it analyzes the specific features, aims and functions of the senior education with the accentuation on its reflection on senior personal wants. One part of the thesis is dedicated to the role of motivation and personal self fulfilment in the education of seniors.

The empirical part is focused on the study of senior life in the rest homes and in their natural environment. It analyzes on the basis of questionnaire seniors survey the quality of their life and willingness for further education.

## **Key words**

Activities, andragogics, life long learning, aim, demography, adult, education, gerontology, geriatrics, gerontagogy, quality, motivation, care, programme, project, senior, ageing process, seniority, task, adult education, health, life.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>1. STÁRNUTÍ POPULACE JAKO DEMOGRAFICKÁ REVOLUCE</b> .....	<b>11</b>
1.1 Fáze demografické revoluce .....	14
1.2 Demografická panika .....	15
1.3 Stárnutí z pohledu celoživotního učení a vzdělávání .....	16
<b>2. STÁŘÍ</b> .....	<b>19</b>
2.1 Problémovost současného stárnutí.....	20
2.2 Vymezení termínu stáří.....	22
2.3 Senior .....	26
<b>3. VLIV VYMEZENÝCH FAKTORŮ NA KVALITU ŽIVOTA SENIORŮ</b> .....	<b>28</b>
3.1 Potřeby seniorů .....	30
3.2 Kvalita života seniorů .....	31
3.2.1 Dimenze kvality života .....	34
3.2.2 Kvalita života ve stáří.....	36
3.2.3 Faktory ovlivňující kvalitu života seniorů .....	38
<b>4. GERONTAGOGIKA</b> .....	<b>45</b>
4.1 Gerontagogika jako vědní disciplína .....	46
<b>5. MOTIVACE KE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ</b> .....	<b>49</b>
5.1 Bariéry navzdory motivaci.....	52
<b>6. CÍL VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ</b> .....	<b>54</b>
<b>7. VÝZNAM CELOŽIVOTNÍHO UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ</b> .....	<b>58</b>
<b>8. AKTIVITY SENIORŮ</b> .....	<b>63</b>
8.1 Aktivita a společenské kontakty osob vyššího věku.....	65
8.2 Aktivizační programy pro seniory .....	68

8.3	Vliv aktivního trávení volného času na stáří a zdraví.....	70
8.4	Spokojené stárnutí.....	72
<b>9.</b>	<b>VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ .....</b>	<b>74</b>
9.1	Poslání učení a vzdělávání seniorů .....	78
9.2	Vzdělávání a učení pro zdravý životní styl.....	79
<b>10.</b>	<b>INSTITUCIONÁLNÍ PÉČE A AKTIVITY SENIORŮ .....</b>	<b>82</b>
<b>11.</b>	<b>CÍL PRŮZKUMU.....</b>	<b>87</b>
11.1	Charakteristika souboru .....	87
11.2	Metoda sběru dat .....	90
11.3	Sběr a vypracování údajů .....	91
11.4	Interpretace údajů .....	92
11.5	Shrnutí a doporučení .....	115
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>123</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>	<b>128</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>132</b>
	<b>SEZNAM DOPLŇUJÍCÍ LITERATURY .....</b>	<b>133</b>
	<b>SEZNAM TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>135</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>136</b>



*„Stárnutí začíná narozením. Žijeme, abychom zestárli. Žijeme, abychom jednou ve stáří umřeli; očekává nás smrt. A přece spotřebujeme spoustu energie na to, abychom fakt našeho stárnutí nějak vytěsnili. Chceme být stále mladí. Skutečně moudrý je však pouze ten, kdo si uvědomuje, že zestárne a jednou zemře. Ve stáří si uvědomujeme hodnotu svého života. Náš život se svým zcela jedinečným příběhem je jedinečný a neopakovatelný.“*

*(Anselm Grün, Život je teď)*



## ÚVOD

Stárnutí je označováno za symbolický populační proces 21. století a vyvolává nejen potřeby vyrovnání poměru ekonomicky aktivních a neaktivních osob, ale i potřeby kvalitního života seniorů. Jedním z předpokladů je celoživotní učení a vzdělávání seniorů a jejich zapojování do mnoha životních sfér.

Délka života člověka se prodlužuje. Ve starověkém Římě byl průměrný věk dožití 22 let, člověk ve středověku se dožíval průměrně věku 33 let, počátkem 19. století byl průměrný věk dožití 38 let. Golková (2010) uvádí, že za posledních 200 let se pravděpodobná délka života více než zdvojnásobila a mužům v České republice tak připisuje průměrný věk dožití 78 let, ženám 82 let.

Stáří a stárnutí není záležitostí jednoduchou, každopádně se týká všech. Kterýkoli člověk, kdekoli a kdykoli, stárnout musí, může a v některých případech dokonce chce. Období stáří a stárnutí je provázeno řadou spíše regresivních změn v různých oblastech života jedince, a proto je tato životní etapa mnohdy chápána jako období nemoci, nemohoucnosti a samoty. Tyto předsudky u některých přetrvávají dodnes. Snahou společnosti by mělo být tyto postoje změnit, a to aktivním přístupem a zajišťováním takových podmínek, které by přispěly ke zlepšení kvality života seniorů a změnily tak negativní postoj, který ke stáří zaujímá většina lidí.

Jak jsme mohli zaznamenat, v posledních letech došlo k výraznému zlepšení úrovně péče o seniory, ať už zdravotní nebo sociální, a to v přístupu,

kdy je člověk vnímán jako individuální bytost se svými specifickými potřebami a zájmy. Změny můžeme pozorovat i v nabídce vzdělávacích aktivit.

Vzdělávání seniorů, respektive vzdělávání se v poproduktivním věku, spadá do celku, který označujeme jako celoživotní vzdělávání. Jedním z jeho nejdůležitějších požadavků je, aby příležitost k němu měli skutečně všichni. V této souvislosti je potřeba, aby byly vytvářeny takové podmínky a vzdělávací příležitosti, aby lidé cítili potřebu vzdělávat se a zdokonalovat a aby také mohli a chtěli tuto svou potřebu uspokojit v průběhu celé své životní dráhy, tedy i v důchodovém věku. Uvádí se, že přibližně 50 % seniorů dožívajících se věku 85 let jsou postiženi senilitou, a jestliže funkce mozku mají jeden z rozhodujících vlivů na kvalitu života, pak je třeba seniory co nejvíce zapojovat do vzdělávacích a zájmových aktivit. Vlastní zájem každého z nás na svou přípravu na stáří nevyjímaje.

Téma této práce bylo autorkou zvoleno především proto, že stárnutí populace je fenoménem, celosvětovým trendem, který si žádá pozornost a zájem. Nutno vzít v potaz i to, že stáří je nevyhnutelnou perspektivou každého živého tvora. „*Kdo nezemře mlád, ten mu neujde a měl by proto na ně být připraven.*“ (Haškovcová, 1989, s.1)

Při úvahách nad vzděláváním seniorů si můžeme položit mnohé otázky, které se týkají jak forem a možností, tak i např. užitečnosti a potřebnosti dalšího vzdělávání, finančního zatížení apod. Zároveň je však třeba si uvědomit, že výchova a v jejím rámci i vzdělávání je proces celoživotní, tedy proces zcela přirozený a žádoucí. Jak se budeme snažit ukázat, přínosy vzdělávání pro seniory jsou mnohé - především jde o udržování duševní kondice a pocit naplnění. Proto, aby mohli senioři tyto i další přínosy vzdělávání čerpat, je třeba zajistit jeho další rozvíjení a dlouhodobé udržení. K tomu je zapotřebí nejen institucionální systém celoživotního vzdělávání a jeho dostupnost pro jednotlivce, ale i podpora státu a vhodná společenská atmosféra.

Cílem práce je popsat oblasti a prostředky realizace vzdělávacích aktivit, dokázat vliv a význam celoživotního učení a vzdělávání na plnohodnotný a zdravý životní styl seniorů jako jeden z nejdůležitějších

faktorů udržení kvality života, pojednat o fenoménu, kterým stáří je. Pokusíme se v jejím rámci charakterizovat stáří, zamyslíme se nad kvalitou života seniorů a potřebami starých lidí. Budeme se snažit ukázat, že stáří lze prožít i radostně, smysluplně a aktivně, záleží však na každém, jak se na toto pozdní období připraví a jaké si vytvoří podmínky pro jeho hodnotné prožití.

Jak se budeme snažit ukázat, na kvalitu života má vliv nejen dotyčný člověk, v tomto případě senior, ale v nemalé míře i společnost. Z její strany se jedná především o zdravotní a sociální péči, nabídku různých kulturních a zájmových činností, aktivizačních programů, možnosti zapojení se do společenského života či nabídku vzdělávacích programů.

Text práce je rozdělen do dvou částí: první, teoretická, část práce se věnuje vymezení pojmů souvisejících s problematikou stárnutí a stáří. Pozornost je zaměřena zejména na celosvětový fenomén stárnutí populace, který může velmi ovlivňovat život celých společností, nejen seniorské populace jako takové. Budeme se zabývat teoretickými východisky vzdělávání seniorů, jeho postavení v kontextu vzdělávání dospělých, cílům, funkcím, determinantám, specifikům a především formám organizovaného vzdělávání seniorů. Vzdělávání seniorů je zde dáno do souvislosti s kvalitou života, potřebami ve stáří, životním stylem a možnostmi aktivního trávení života seniorů.

Cílem druhé, empirické, části práce je zjistit s použitím analýzy dokumentů, obsahové analýzy dokumentů a dotazováním, jakou váhu senioři přikládají celoživotnímu vzdělávání a učení a do jaké míry jim zkvalitňuje aktivita jejich život.

# 1. STÁRNUTÍ POPULACE JAKO DEMOGRAFICKÁ REVOLUCE

V současné době postihuje všechny vyspělé země demografické stárnutí populace. Jde o jednu z nejdůležitějších a nejdiskutovanějších společenských otázek. Stárnutí populace coby fenomén zažívá lidstvo poprvé v celé historii. Z demografického hlediska jde o proces, v jehož průběhu dochází ke změně věkové struktury obyvatelstva určitého území tak, že se zvyšuje podíl osob starších 60 nebo 65 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let. Kritériem pro označení určité populace jako staré či stárnoucí je osmiprocentní (nebo vyšší) podíl obyvatel ve věku 65 let a starších.

Máme-li být konkrétní, co se týká České republiky, zde se již v roce 1991 populace řadila mezi staré populace. Na základě výsledků sčítání lidí v roce 2001 počet seniorů vzrostl a dá se předpokládat, že i nadále se poměr zastoupení seniorů v populaci stále rovnoměrně zvyšuje. Kozáková a Müller (2006) uvádějí prognózu, že v roce 2030 bude podíl seniorů v populaci přibližně 31%. Jiná studie poukazuje na zvýšení absolutního počtu obyvatel starších 65 let na 17 až 21 % do roku 2030. Golková (2010) uvádí, s odvoláním na projekci složení obyvatel dle Českého statistického úřadu, že počet obyvatel v ČR ve věku nad 65 let bude ke konci roku 2020 činit 20 % a ke konci roku 2050 pak 31 %. Naopak Vidovičová (2008) vychází z populačních prognóz z roku 2002, které poukazují na obyvatelstvo starší 60 let: „...pro ČR je zvyšování podílu osob nad 60 let do roku 2030 a 2050 odhadováno z dnešních zhruba 19 % na 32 % a 41 %...“.(Vidovičová, 2008, s.31)

Demografie jako věda zkoumající, popisující a analyzující objektivní realitu lidské populace ukázala, že moderní populace ve svém vývoji tendují k tzv. demografické revoluci, která ve stručnosti znamená, že historicky vysoké míry porodnosti a úmrtnosti se postupně snižují, aby na konci revoluce byla porodnost i úmrtnost na nízkých a vyvážených hodnotách. Jak uvádí Rabušic (1995), demografická revoluce se v historii lidstva odehrála pouze jednou v Evropě a její počátek je datován přibližně do přelomu 18. a 19. století.

Demografická revoluce je charakterizována redukcí porodnosti oproti stavu v předmoderních společnostech. Na tuto skutečnost mají vliv především

strukturální změny doprovázející ekonomický vývoj: přechod k nezemědělské práci, námezdní práci, rozvoj gramotnosti a urbanizace. „*Pokles porodnosti zachvátil postupně všechny vyspělé země a dnes jsme svědky tohoto procesu i v zemích méně vyspělých.*“ (Rabušic, 1995, s. 18)

Výrazný pokles měr plodnosti a úmrtnosti, snižování úrovně kojenecké úmrtnosti a prodlužování naděje dožití při narození byly příčinou toho, že začalo docházet k podstatným změnám ve věkové struktuře ve směru populačního stárnutí. Ve vyspělých zemích, kde je proces demografické revoluce již několik desítek let ukončen, lze od poloviny 60. let pozorovat další významné změny v demografickém chování označované jako druhý demografický přechod. V České republice se začaly projevovat procesy spojené s druhým demografickým přechodem zhruba na počátku 90. let 20. století. Mezi hlavní projevy těchto změn patří mimo jiné odkládání mateřství do vyššího věku, postupný nárůst různorodosti v životních drahách a formách soužití, zvyšování podílu dětí narozených mimo manželství a především pokles úrovně plodnosti pod hranici prosté reprodukce, která nezaručuje početní obnovu populace, což má spolu s trvalým zlepšováním úmrtnostních poměrů za následek zintenzivnění demografického stárnutí vyspělých populací. Populační stárnutí nicméně probíhá i v zemích rozvojových, oproti vyspělým zemím se zpožděním, o to však rychleji, a lze tak hovořit o celosvětovém fenoménu, který se bude do budoucna rozšiřovat.

Stárnutí obyvatelstva je hodnoceno jako „...*přirozený výsledek sociálně ekonomického a demografického vývoje...*“ (Zavázalová a kol., 2001, s.20) Důsledky stárnutí pak citovaná autorka rozděluje na ekonomické, sociálně zdravotní, sociologické a sociálně - psychologické a osobní. Zde jde o životní problémy starých lidí.

Podíl starších osob v populaci České republiky stále výrazně narůstá a podle dlouhodobých prognóz budoucího vývoje počtu a věkové struktury obyvatelstva bude vývoj pokračovat tímto směrem i nadále. Jak uvádí Kučera (2002), „...*základním demografickým procesem 21. století se stane ve vyspělých zemích stárnutí obyvatelstva jako společný dlouhodobý důsledek prodlužování lidského života a poklesu porodnosti.*“ (Kučera, 2002, s. 30)

Stejně jako poroste podíl seniorů v populaci, bude klesat podíl obyvatelstva ve věku produktivním. Podstatný se přitom stane především nárůst podílu lidí ve věku nad 70 let, resp. 80 let, což může mít mnoho důležitých důsledků pro společnost. Zlepšování zdravotního stavu seniorů, jehož příčinou je neustále se zlepšující a dostupnější zdravotnická péče, a větší důraz na zdravý životní styl bude provázeno posunem výskytu chronických nemocí do vyššího věku. Zvyšování počtu nejstarších osob tak nutně povede ke zvyšování nákladů na sociální a zdravotní péči i požadavků kladených na péči rodinnou.

Současní a budoucí senioři se budou vyznačovat určitými charakteristikami, tolik odlišnými od těch, kterými se vyznačují senioři dob minulých. Seniorů nejen že přibude, ale budou spojeni s jinými ekonomickými a sociálními parametry, budou stále vzdělanější a budou mít větší aspirace na období života v ekonomicky postaktivním věku, tj. budou mít vyšší nároky na životní úroveň, rozsah služeb apod.

Procesem stárnutí populace je zatížena nejen česká, ale i evropská a celkově světová populace. Důsledky zvyšování počtu osob seniorského věku souvisí se všemi sférami sociálního a ekonomického vývoje. Za nejzávažnější problémy stárnoucí společnosti se obvykle považuje to, že vznikne mohutná skupina ekonomicky závislé populace se specifickým životním stylem a specifickými potřebami v oblasti spotřeby, zdravotní péče, bydlení. Nejčastější obavy vyvolávané změnou věkové struktury se tak pojí s růstem nákladů na sociální zabezpečení a zdravotní péči, ale také s nedostatkem pracovních sil na trhu práce a udržitelností financování důchodového systému. Diskuze se mnohdy stáčí též k časování odchodu do důchodu a nutnosti zvyšování penzijního věku. Stárnutí populace je tak nezřídka nazíráno negativně a staří lidé bývají zejména v ekonomických úvahách vnímáni jako zátěž. Na druhou stranu je však třeba zdůraznit, že narůstající délka lidského života a rostoucí podíl osob vyššího a vysokého věku je výsledkem dlouhodobých snah o zvyšování kvality lidského života a životní úrovně, zlepšování zdravotního stavu populace a je třeba ho vnímat jako pokrok.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Pešák, A.: Stárnutí populací. . [online]. 2007. Centrum dopravního výzkumu. 2008. [cit. 2011-11-27]. <<http://www.czrsr.cz/index.php?id=447>>

Navzdory uvedenému je stáří odborníky a laiky vnímáno jako problém. Jako sociální problém. Důvodem je vyřazování starých lidí z pracovních sil. To totiž přispívá k tomu, že na staré lidi je pohlíženo jako na slabé, neužitečné a závislé, s tendencí vylučovat je ze společenského dění a v podstatě od nich nic neočekávat. Rabušic (1995) ve shodě s mnohými dalšími odborníky však upozorňuje, že „...*populace seniorů v následujících letech bude stejnověkovou skupinou s podstatně odlišnými existenciálními zážitky, skupinou mohutnou co do své velikosti, skupinou energickou, sebevědomou a vzdělanou, která bude mít zcela konkrétní představy o tom, jak aktivně trávit léta svého seniorského života*“ (Rabušic, 1995, s. 171) Již nyní jsme svědky toho, že lidé v důchodovém věku tvoří v mnoha zemích i politicky vlivnou skupinu se značnou ekonomickou silou. Mají více možností, jak naplnit svůj život aktivitami a smysluplnými činnostmi. Stávají se předmětem zájmu společnosti a zároveň vědy i vzdělávání dospělých.

Podstatou této kapitoly bylo ukázat, že současné stáří je v důsledku uváděných změn nejen časově delší, ale především vnímáno coby významnější fáze lidského života. Senioři mají a budou mít své místo ve společnosti, kde klíčovou úlohu hraje a bude hrát vzdělání. To bude totiž prvek, s jehož pomocí bude možné celkově aktivizovat starší populaci, která bude schopna lépe držet krok s dynamickým vývojem společnosti.

## **1.1 Fáze demografické revoluce**

Demografická revoluce probíhá ve čtyřech fázích:

- fáze I – jedná se o vyrovnaný počet obyvatel při vysoké porodnosti i úmrtnosti, střední délka života se pohybuje kolem 20 – 30 let, v rodině se vyskytuje 6 – 8 dětí,
- fáze II – zejména v mladém věku klesá úmrtnost, porodnost je poměrně vysoká, počet dětí má stoupající trend, mládež populace a přibývá obyvatel,

- fáze III A – dochází ke zpomalení poklesu úmrtnosti, porodnost klesá, dochází k relativnímu stárnutí v důsledku klesající natality, přesto ještě obyvatelstva přibývá,
- fáze III B – porodnost ještě klesá, pro stárnutí obyvatel je rozhodný pokles úmrtnosti ve vyšším věku,
- fáze IV – dochází k vyrovnanému počtu obyvatel při nízké porodnosti a nízké úmrtnosti, střední délka života je vysoká – 80 let, v rodině se vyskytuje 1 až 2 děti.

Vyspělé státy se nacházejí ve čtvrté fázi. Tento vývoj způsobuje změny ve věkové struktuře populace; děti do 15 let nejsou již nejpočetnějším jádrem populace a např. na přelomu 80. a 90. let 20. století byly v SRN a Švédsku méně početnější než senioři ve věku nad 65 let. Lidé starší 65 let tvoří v současnosti více než 14 % obyvatel ve více než deseti státech a z nich např. ve Velké Británii, Německu, Švédsku, Norsku dosáhlo 7 % obyvatelstvo ve věku 75 let a více. Podle prognóz by tak měli např. v Německu, Japonsku dosáhnout senioři ve věku 65+ více než 30 % obyvatelstva kolem roku 2050. Pro země rozvojové je charakteristický vstup do fáze II. Přibývání seniorů těchto zemí je spojeno se silnými obavami, týkajícími se absencí odpovídajících zdravotně sociálních služeb.

## 1.2 Demografická panika

Pojednání o demografické panice velmi příhodně poskytuje Vidovičová (2008). Podle její předlohy je specifickou oblastí věkové ideologie, neboť tvoří bariéry pro zapojení se občanů na veřejném životě v důsledku jejich chronologického věku a nedovoluje tak prosadit jejich zájmy. Typické pro takovou paniku zejména v mediálním diskurzu jsou předzvěsti o katastrofách, zkázách, přehánění a zveličování závažnosti událostí či faktů, senzacechtivé titulky, manipulativně zaměřená volba jazykových prostředků. Vidovičová cituje: „*Obecně (demografická panika) pramení z předpokladu, že blahobyt národa, ať už je vyjádřený a měřený pokrokem, technologiemi,*



*kulturou či bohatstvím, je přímo závislý na věkovém složení populace.*“ [Bytheway 1995: 53]“. (Vidovičová, 2008, s.27) Je velmi důležité zdůraznit, že demografická panika je sociálním jevem a prolíná se sociálními, ekonomickými a politickými strukturami. Výsledkem paniky je to, že lidé pochybují o vlivu svých schopností na budoucnost a nahlízejí na stárnutí a na jeho finanční zajištění s obavami až strachem. Politické výroky zveřejňované v médiích, kdy stárnutí populace koreluje s rizikem, jsou v silném rozporu s mezinárodními dokumenty, neboť ty demonstrují stárnutí jako významný důsledek rozvoje úspěchů lidstva a humanity.

### **1.3 Stárnutí z pohledu celoživotního učení a vzdělávání**

Problematika stárnutí a přípravy na stáří je jednou z nejsledovanějších problematik celosvětových organizací na tomto poli. **Organizace spojených národů (OSN)** se jí věnuje od roku 1978. Dne 14. 10. 1978 byla Valným shromážděním OSN přijata pod č. 33/52 rezoluce, která stanovila základní úkoly pro řešení situace starých lidí ve společnosti.

Rok 1982 byl v oblasti řešení problematiky stárnutí plodným: tento rok byl vyhlášen Rokem starého člověka. V témže roce se uskutečnilo Světové shromáždění o stárnutí ve Vídni, věnující se stárnutí z pohledu demografického, kde byl přijat **Vídeňský mezinárodní akční plán stárnutí**, schválený Valným shromážděním OSN rezolucí č. 37/51. Stal se tak prvním mezinárodním nástrojem pro problematiku stárnutí s vlivem na programy stárnutí a formulace politik. Cílem bylo posílení schopnosti států a společnosti řešit stárnutí populace, reagovat na potřeby seniorů a jejich zabezpečení, využívat rozvojového potenciálu seniorů. Tento plán podporoval regionální a mezinárodní spolupráci a zahrnoval 62 doporučení pro činnosti zaměřené na výzkum, sběr dat, analýzu dat, výcvik, vzdělávání také v oblastech zdraví a výživy, ochrany starších konzumentů, rodiny, sociálního zabezpečení, zabezpečení příjmu a zaměstnání, ochrany starších konzumentů a vzdělávání. V roce 1990 byl 1. říjen vyhlášen za Mezinárodní den starších lidí.

O rok později 16. prosince 1991 byly přijaty rezolucí č. 46/91 Valného shromáždění OSN **Zásady pro seniory**, jejichž principy byly doporučeny vládám k implementaci do svých národních programů. Obsahem je 18 zásad v 5 oblastech, které se vztahují k postavení seniorů:

- zapojení do společnosti
- nezávislost
- péče
- seberealizace
- důstojnost

Rok 1999 byl vyhlášen Mezinárodním dnem starších lidí s mottem „Společnost pro všechny věkové skupiny“. K tomuto roku byl vyhlášen koncepční a operativní pracovní rámec, doporučení a náměty pro aktivity na národní a místní úrovni.

Na **4. světové konferenci o stárnutí v Montrealu** dne 9. 9. 1999 byla přijata tzv. **Montrealská deklarace**. Zaměřena byla na právo starých lidí na důstojnost, respekt a současně na právo a i zodpovědnost přispívat k realizaci práv seniorů svou účastí na politických procesech v místech jejich bydliště v souladu s demokratickými principy. Rovněž touto deklarací byla OSN vyzvána k zajištění a zaručení se, že otázky stárnutí budou systematicky zaváděny do všech jednání, výzkumů, plánů, programů a činností s cílem, aby se stala problematika stárnutí součástí celosvětového úsilí o sociální rozvoj. Tato výzva se týkala také posílení akceschopnosti veřejného, soukromého, dobrovolného a nevládního sektoru v úsilí, přispívání a spolupráci pro blaho starých lidí.

V roce 2002 byly na **2. světovém shromáždění OSN o stárnutí v Madridu** stanoveny 3 pilíře:

- 1) udržení socioekonomické úrovně starších lidí
- 2) zachování životní pohody ve vyšším věku
- 3) zachování nezávislosti

**Rada Evropy** se problematice stárnutí a péče o starší populaci věnuje od svého vzniku v roce 1949 z širokého pohledu – ekonomického, sociálního,

kulturního života seniorů. 70. léta 20. století se stala, mimo jiné, obdobím vzdělávání v přípravě člověka na stáří. Rok 1988 stál ve znamení vzdělávacích aktivit „Vzdělávání dospělých a sociální změny“, jichž částí bylo téma „Stárnutí a vzdělávání dospělých“, v jehož pojetí jsou staří lidé ohroženi sociálními změnami a vzděláváním lze dospět k rozvoji schopností starších lidí těmto sociálním změnám se přizpůsobit. V roce 1993 přichází Rada Evropy s rezolucí zaměřenou na zkvalitnění života starých lidí v sociální politice států s uvedením zvláštního bodu týkajícího se nepřetržitého vzdělávání starých lidí.

Z důvodu závažnosti problémů v oblasti stárnutí populace a života seniorů byla roku 2006 ustavena v České republice Rada vlády pro seniory a stárnutí populace. Ve své práci se snaží o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí a stáří a aktivního zapojení starších osob do ekonomického a sociálního rozvoje společnosti. Rada má čtyři stálé pracovní skupiny, které se zabývají stěžejními otázkami:

- pracovní skupinu pro zdravotní a sociální politiku, zdravotní a sociální služby,
- pracovní skupinu pro trh práce, celoživotní učení a hmotné zabezpečení,
- pracovní skupinu pro podporu informovanosti, společenské participace a odstraňování diskriminace starších lidí,
- pracovní skupinu pro bydlení a residenční sociální služby.<sup>2</sup>

Dokumentem zabývajícím se stárnutím a seniory je Usnesením Vlády České republiky č. 8 ze dne 9. ledna 2008 schválený **Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012**, obsažený v části III materiálu č.j. 1878/07.

---

<sup>2</sup> Informace o plnění Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007

## 2. STÁŘÍ

V předchozí kapitole byl zmiňován současný fenomén stárnutí populace a jeho důsledky. Jednou z reakcí na tuto situaci je i zvyšující se zájem o kvalitu života seniorů. Aby bylo možné blíže se zabývat problematikou této skupiny populace, věnujme následující část práce právě charakteristice stáří.

V první řadě je třeba připustit, že o stáří toho moc nevíme. Mnoho lidí se o něj nezajímá, protože k tomu jednoduše nemá důvod. Vidí ho v nedohlednu, a tam se zdá být šedé, nezajímavé, za nic nestojící. Mnoho z nás si pokládá otázku, proč se stářím zabývat, proč ho zahrnout do svých úvah a myšlenek dříve, než to bude nezbytně nutné. Pokud je stáří takto pojímáno, nemůžeme se divit tomu, že mnoho lidí se od stáří a od všeho, co ho připomíná, odklání. Dnešní hektická doba je charakteristická spíše heslem *carpe diem*. Lidé se snaží žít naplno a neuvědomují si přitom, že mají na světě svůj čas vymezený. Každý stárne, i když si to mnoho z nás nepřipouští nebo spíše nechce připouštět. Stáří je pro nás vzdálené, neznámé. Je zahaleno řadou mýtů, aniž by byly větší snahy poodhalit roušku tajemství a proniknout k podstatě věci. Dnešní doba navíc oslavuje spíše mládí, jeho fyzickou krásu a zdatnost. Není oslavováno stáří se svou vyrovnaností, zkušeností a moudrostí.

Vztah ke starým lidem a k vlastnímu stáří se přitom utváří v průběhu života každého z nás, aniž bychom si to možná uvědomovali. „*Formativní význam mají vlivy uplatňující se v dětství. Byly doby, kdy byli staří lidé stejně tak ctěni i milováni, jako jimi bylo opovrhováno. Výsledné jednání bylo vždy ve vztahu k postojům a s těmi se člověk nerodí, ty se v průběhu života utvářejí, mění a hlavně jsou výchovou ovlivnitelné.*“ (Haškovcová, 1989, s.17)

Citovaná autorka upozorňuje, že současnou dobu charakterizuje určitá krize. Stáří je totiž přijímáno konfliktně. Na jedné straně chceme staré lidi ctít a milovat v souladu s ideály humanismu, na druhé straně staré lidi zatracujeme a nechceme s nimi mít nic společného. Dráždí nás svojí neschopností, pomalostí, svým zevnějškem. Ale tento postoj je ve skutečnosti, podle názoru autorky této práce, pouze strachem z toho, co nás čeká. Staří lidé nám totiž nutně připomínají i naši individuální perspektivu. Jsou znamením toho, že náš život nebude věčně tak plný aktivity. Toho se obáváme. Obranou je odsunutí

tohoto problému. A výsledkem? Představa stáří jako období obávaného, nepříjemného, ale pouze zdánlivě vzdáleného. Díky tomuto postoji se přesvědčujeme, že se stářím vlastně nemáme nic společného. Odklonem od problémů se však situace nevyřeší.

Jednou z krizových otázek je problém vnímání seniorů mladší populací. Šerák (2009) upozorňuje, že negativní vztah k seniorům může pramenit ze životního stylu moderní společnosti, která je zaměřena na výkon a úspěch. O tzv. ageismu neboli věkové diskriminaci, která se v drtivé většině dotýká především starší populace, hovoří sociální vědy již od 60. let 20. století.

Společnost si nebezpečí těchto krizových momentů začíná uvědomovat a postupně navrhuje aktivity směřující k marginalizaci negativních faktorů a ke stabilizaci aktuální situace. Jednou z možností je pak změna charakteru nabídky vzdělávacích příležitostí pro populaci osob v poproduktivním věku. Vzdělávání seniorů je tak dnes motivováno nejen snahou o zvyšování důstojnosti a kvality života, do popředí se totiž stále častěji dostávají aspekty ekonomické. Aktivní práce pro seniory je považována za společenskou nutnost.

Z výše uvedených důvodů je třeba, aby se společnost neodkláněla od problematiky stáří, ale naopak se jí otevřela. Jen to totiž umožní stáří pochopit, a to nejen kolem nás, ale i v sobě. *„Respektovat kontinuitu života předpokládá vědět, že stáří je právě tak „jen“ závěrečnou etapou života, jako je v něm přítomno od jeho počátku.“ (Haškovcová, 1989, s.19)*

## **2.1 Problémovost současného stárnutí**

Jak bylo naznačeno v předchozí kapitole, v moderní společnosti se špatně stárne. Postoje ke stáří a ke starším lidem jsou spíše negativní, a to proto, že přístup k hodnocení je ovlivněn především převládající hodnotovou orientací na výkon a práci jednotlivce v zaměstnání.

Podíváme-li se na situaci z pohledu druhé strany, mnoho stárnoucích lidí má problémy s tím, jak se vyrovnat se stářím a jak zůstat psychicky aktivní, což jsou předpoklady praktické soběstačnosti, a tudíž i spokojenosti ve stáří.

Problémovost současného stárnutí a stáří se týká oblasti jak ekonomické, tak především duševní. Podíváme-li se na dnešní staré lidi, musíme konstatovat, že sociální péče u nás funguje. Staří lidé jsou na tom lépe, než byli jejich předchůdci, a to i z hlediska fyziologického. Jsou průměrně zdravější, mladistvější, pohyblivější, adaptabilnější. Projevují větší míru aktivity, disponují širší paletou zájmů a jsou zároveň i lépe finančně zabezpečeni. Jejich spektrum možností je bohatší než možnosti jejich předchůdců. Avšak přes všechna tato nesporná pozitiva se na své stáří netěšíme, spíše se ho obáváme. *„Nechceme být staří, dokonce se bráníme i tomu, abychom byli za staré považováni. Myšlenka na stáří je nám nepříjemná, stáří neatraktivní.“ (Wolf a kol., 1982, s.17)*

Se stářím jsou jistě spojeny obavy o hmotnou existenci. Pokud jsou staří lidé ekonomicky zabezpečeni, vyvolává to v nich další potřeby. Ptají se, co dělat se svým stářím? Jak ho naplnit? Jak prodloužit nejen lidský věk, ale i lidský život? Ptají se po smyslu stáří i po jeho obsahu. Bojí se stáří nejen proto, že je závěrečnou fází života, a že nevěří, že po něm ještě něco přijde, ale i proto, že postrádají nějaký jeho přesněji definovaný obsahový rámec. *„Stáří se pro mnohé stává neradostným čekáním na vlastní odchod ze života, čekáním na smrt.“ (Wolf a kol., 1982, s.14)* Málokdo si uvědomuje, že obsah i forma stáří jsou dány tím, jaký obsah a formu měl náš život předcházející, že *„...naše individuální, neopakovatelné, jedinečné stáří je jen vyvrcholením našeho individuálního, neopakovatelného a jedinečného života. Že to je náš dnešní život, naše přítomnost i naše minulost, které v základních obrysech utvářejí naše stáří. Nepřipravujeme-li se už dnes, tj. v přítomnosti, na své stáří, pak mu dovolujeme, aby nás jednoho dne zaskočilo nepřipravené.“ (Wolf a kol., 1982, s.18)*

Bylo uvedeno, že stáří je spojeno s tradovanými názory a mnoha mýty. Zároveň jsme zdůraznili, že o stáří vlastně nic nevíme. V následující kapitole se pokusíme stáří charakterizovat, abychom lépe pochopili jeho podstatu, život a potřeby seniorů.

## 2.2 Vymezení termínu stáří

Vymezení pojmu stáří není příliš jednoduché, neboť se vyskytuje příliš mnoho přístupů k této problematice. Opominout nesmíme ani tu skutečnost, že stáří je záležitostí značně individuální, každý člověk stárne jinak rychle a stáří se na něm projevuje jinak. Jednotný popis pojmu stáří nenalezneme dokonce ani v zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, který přitom upravuje mimo jiné i problematiku seniorů. Definice pojmu stáří je ostatně složitá i v mezinárodním měřítku, a to mimo jiné proto, že se průměrná délka života v jednotlivých zemích může velice výrazně lišit.

Hlavním a zřejmě nejjednodušším způsobem definice stáří je tzv. kalendářní (chronologické, matriční) vymezení stáří. To je dáno datem narození. Z kalendářního věku vycházejí různé společenské a odborné konvence, opírají se o něj právní normy. Výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoduchost a snadné srovnání.

Říčan (2004) uvádí klasifikaci stáří dle Světové zdravotnické organizace (WHO), která pochází již z 60. let 20. století:

- rané stáří: 60- 75 let – též označení vyšší věk, stárnoucí člověk
- vlastní stáří: 75- 90 let – pokročilé pravé stáří, senium
- dlouhověkost: 90 let a více

Stejné rozdělení jako Světová zdravotnická organizace, a to po patnáctiletých cyklech, zmiňuje i Václav Příhoda (in Říčan, 2004), který však hovoří o pojmech *senescence* a *počínající stáří* u prvního období (60- 74 let), *kmetství* či *vlastní stáří* u období druhého (75 - 89 let) a *patriarchum* pro poslední období od 90 let. Položme si však otázku, nakolik je toto rozdělení udržitelné, zvláště spodní hranice stáří v 60 letech, když se neustále zvyšuje průměrná délka života a zvláště pak průměrný věk odchodu do důchodu, který ostatně také bývá někdy považován za hranici stáří.

Věk odchodu do důchodu je v členských státech EU stále věcí národní. Evropská unie tedy věk pro odchod do důchodu nijak nenařizuje, ani neomezuje členské státy. Důchodový věk může být tedy rozdílný, aktuálně se nejčastěji pohybuje v rozmezí od 60 do 65 let. V roce 2008 byl průměrný věk odchodu

do důchodu v Evropské unii 61,4 roku, v Japonsku to bylo 70 let a v USA, největší ekonomice světa, 65 let.<sup>3</sup>

Kalendářní dělení zmiňuje i Kozáková a Müller (2006), podle autorů je v posledních letech stále častěji uváděné:

- 65-74 let: mladé stáří (young old)
- 75-84 let: staré stáří (old-old)
- 85 let a více: velmi staré stáří

Pro každé z vytyčených období jsou uváděny důležité aspekty či úkoly pro seniory v tomto věku typické. Pro mladé stáří je příznačná nutnost adaptovat se na vstup do důchodu, vyplnění velkého množství volného času a nalezení nových způsobů seberealizace. V období starého stáří začínají na důležitosti nabývat specifické medicínské problémy a atypický průběh běžných chorob. V období velmi starého stáří je nutné všimnout si soběstačnosti seniora a jeho zabezpečení.

Dlouhověkostí se podle výše uvedených autorů označuje často věk nad 90 let. Jde o velmi malou část populace. Na druhou stranu jejich počet stále stoupá, a to především vlivem medicínského pokroku, zvyšování životní úrovně, snižování nároků životního prostředí na tělesnou zdatnost či dalších faktorů. V souvislosti s dlouhověkostí lze polemizovat o možnostech maximální délky života, která se v současnosti odhaduje okolo 125 let (Mühlpachr, 2004).

Výhodou kalendářního věku je jeho jednoduchost, jednoznačnost, snadná komparace. Nevýhodou je, že pouze schematicky naznačuje stav průměrného člověka, od něhož se konkrétní jedinci mohou značně odlišovat (Mühlpachr, 2004). Není snadné určit dobu, kdy se člověk definitivně stane starým. Velkou roli hraje postoj člověka k sobě samému.

V této souvislosti můžeme zmínit další možnost vymezení stáří, a sice vymezení biologické, které se vztahuje k vyjádření celkového stavu lidského

---

<sup>3</sup> Obecná databáze Eurostatu. [online]. In Český statistický úřad. 2011. [cit. 2011-11-12]. Dostupné z WWW: [www.czso.cz](http://www.czso.cz)



organismu. To je charakteristické geneticky daným programem, různě rychle nastupujícím úbytkem funkcí jednotlivých orgánů, celoživotním působením vnějšího prostředí, předcházejícím způsobem života a přítomností nebo absencí nemoci. Změny stárnutím se začínají projevovat v různých částech těla v různých obdobích. Rozsahem určité změny, která nastane za jediný rok, se od sebe navzájem liší různé buňky, tkáně a orgány i jednotlivé osoby. Z toho vyplývá, že biologické stárnutí neprobíhá u všech lidí stejným tempem a ne všichni lidé stejného kalendářního věku jsou stejně fyzicky zdatní. Při snaze nějak přehledně určit biologické stáří tak, aby bylo více vypovídajícím pro vymezení stáří než chronologický věk, však veškeré pokusy selhaly. *„Pokud se týká vzhledu, lidé stárnou různým tempem. ... Nelze ani říci, že by člověk stárnul jenom nemocemi. ...Odhalit důvod stárnutí se snaží mnoho teorií. Zatím ani jedna z nich nedokáže odpovědět na tuto otázku vyčerpávajícím způsobem.“ (Farková, 2009, s.111)*

Sociální vymezení věku závisí dle Mühlpachra (2004) na kombinaci několika sociálních změn, či splnění určitého kritéria. *„... je dáno změnou roli, životního způsobu i ekonomického zajištění.“ (Kalvach, 1997, s. 20)* Jedinec se musí vyrovnat s některými změnami a riziky jakými jsou například ztráta společenské prestiže, nadbytek volného času, osamělost, adaptace na penzionování, věková segregace a diskriminace. Kvalita sociálního života je pak do jisté míry ovlivněna nejenom sociálním stavem, ale také např. ekonomikou.

Jak bylo naznačeno, stáří můžeme definovat z různých hledisek. Pokusme se však nyní o jednotnou definici pro termín stáří. K tomu je zapotřebí specifikovat, co je stárnutí. To lze jednoduše vymezit jako cestu do stáří. Jde o celoživotní proces, který probíhá se značnou interindividuální variabilitou. Postihuje nerovnoměrně různé struktury a funkce organismu, podle toho, jak byly průběžně zatěžovány či poškozovány. Jak upozorňuje Mühlpachr (2004), stupeň involučních změn v průběhu stárnutí je dán genetickou výbavou, životními podmínkami, zdravotním stavem, chorobnými změnami a životním stylem každého dotčeného jedince. Jde tedy o proces nevratných změn, které nastávají v organismu a postupně omezují a zeslabují

jednotlivé funkce. „*Stárnutí a stáří nejsou pojmy totožné. Stárnutí je proces, jehož výsledkem je různý stupeň stáří. Stárnutí je proces všeobecný- stárne celá populace- a zároveň individuální- stárne konkrétní jedinec.*“ (Zavázalová a kol. 2001, s. 11) Z uvedeného vyplývá důležitá charakteristika stárnutí, a sice, že všichni lidé nestárnou stejně.

Diskuze o tom, co vlastně znamená stárnutí, se objevují znovu a znovu. V podstatě jde o etapu, která, stejně jako jiné vývojové etapy, má své specifické biologické znaky. Vymezení, zaměřující se nejen na biologické stárnutí, biomedicínské oblasti, zdravé stárnutí, ale i systém péče, představují bohatý zdroj informací a vědomostí, přesto je však brát v úvahu determinanty individuálních rozdílů v procesu stárnutí jedinců.

Zatímco je stárnutí cesta do stáří, stáří je přirozená a v pořadí poslední etapa životní cesty. Vymezit ho lze jako období charakteristické převahou regresivních změn. Podle Mühlpachra (2004) je stáří obecným označením „...*pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory, především pak nemocemi, životním způsobem a životními podmínkami a je spojeno s řadou významných změn sociálních, ke kterým zahrňme osamostatňování dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí. Všechny změny příčinné a následné se vzájemně prolínají.*“ (Mühlpachr, 2004, s. 94)

Sociologický slovník vymezuje stáří jako „...*fázi životního cyklu, která nastává většinou po skončení ekonomické činnosti a je doprovázena fyzickými a duševními změnami. Nedá se vymezit pouze věkem, protože individuální rozdíly mezi jedinci jsou velké. Obecně se uvádí, že stáří znamená sníženou schopnost adaptace, narůstající sociální izolovanost danou postupným ztrácením rodinných příslušníků, přátel a spolupracovníků a odchodem dětí z primární rodiny.*“ (Jandourek, 2001, s. 238)

Pacovský (1981) charakterizuje stáří jako „...*specificky biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá, zanechává trvale stopy. Jeho rozvoj se řídí*

*druhově specifickým časovým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí.“ (Pacovský, 1981, s. 57)*

## **2.3 Senior**

Člověk v období stáří je označován jako senior. Tento pojem se dle Petřkové a Čornaničové (2004) začal používat ve vzdělávací praxi zejména proto, že je významově neutrální. Vedle seniorského věkového období se můžeme setkat také s termínem „*postproduktivní věk*“, který byl přejat z literatury ekonomické. Z gerontagogického hlediska je však jeho používání považováno za neadekvátní. Proto se přikláníme k označení ekonomicky postaktivní věk, který je užíván v novější sociologické literatuře.

Jako společný název pro životní období po 60. roku věku člověka se vžilo také spojení „*třetí věk*“. Tento termín vychází ze zjednodušeného členění lidského života na tři základní životní etapy, totiž dětství a mládí, dospělost a stáří. Termín se rozšířil a ujal také proto, že je eufemistickým označením starých lidí a stáří. „*Třetí věk představuje období, v němž se člověk ocitá v nové situaci způsobené ukončením profesní aktivity a odchodem do starobního důchodu.*“ (Bočková, 2002, s. 38)

Závěrem je třeba doplnit, že termín senior byl ještě v nedávné době všeobecně používán pro osoby starší 60 let, v poslední době se však tato hranice stále častěji posouvá na 65 let. Jak upozorňuje Šerák a kol. (2009), termín je někdy ve společnosti (a zcela nepřesně) ztotožňován s rolí důchodce, ačkoli se prosazuje chápání seniora jako někoho, kdo je aktivnější, soběstačnější a bohatší než důchodce. V předkládané práci bude užito právě označení senior. Budeme jím chápat osobu, jež je věku nad 60 let a zároveň v ekonomicky postaktivním věku, tedy ve starobním důchodu.

Z hlediska zaměření diplomové práce lze konstatovat, že senior se může zúčastnit edukace v kterémkoliv období stáří. Záleží pouze na jeho aktivním přístupu k životu a svobodné volbě.

Připomeňme na tomto místě jeden z nejdůležitějších požadavků celoživotního učení. Tím je, aby příležitost vzdělávat se měli skutečně všichni, aby byli ke studiu dostatečně motivováni, a to po celou dobu svého života, tedy

nejen v dětství, dospívání a dospělosti, ale i ve věku pozdějším, seniorském. Tento koncept podporuje i psychologická teorie aktivního stárnutí, která předpokládá, že ve stáří jsou i nadále zachovány potřeby středního dospělého věku, jako je být aktivní a mít pocit užitečnosti. Vzdělávání seniorům pomáhá hledat nové jistoty a smysl života.

### 3. VLIV VYMEZENÝCH FAKTORŮ NA KVALITU ŽIVOTA SENIORŮ

Stáří je jednou z fází vývoje člověka. „*Starý člověk je ten, kdo v určitém společenství žije déle než ostatní.*“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 25) Stárnutí je tedy působení času na člověka. „*Je vyhnutelné, nebo osudné?*“ (Golková, 2010, s.13) Dochází během něj ke změnám v oblasti duševní i fyzické. Pro starého člověka, který usiluje o zdravé a pozitivní stáří, je velmi důležité, jak vidí sám sebe a jak ho vnímají ostatní. Staří lidé musí více než ostatní čelit nashromážděným ztrátám<sup>4</sup> a různým psychickým otřesům.

Je třeba zdůraznit, že senioři jako celek netvoří homogenní skupinu a veškeré snahy o bližší charakteristiku znamenají nepřípustnou generalizaci. V odborné literatuře jsou popisovány některé vlastnosti typické pro tuto skupinu. Často jsou uváděny negativní rysy, které bývají obvykle primární příčinou sociální exkluze a diskriminace seniorů, konkrétně jde o ohrožení chudobou, zdravotní omezení, nezaměstnanost, obtížné zvládnání moderních technologií, sociální a prostorovou izolaci, systémovou segregaci, diskriminaci, předsudky, ageismus a další. Některé výzkumy bohužel tyto jevy potvrzují. Uvádí se například, že v ČR žije přes 7% důchodců pod hranicí chudoby. Polovina všech obyvatel domovů pro seniory se do těchto zařízení neuchyluje proto, že by potřebovala každodenní péči, ale proto, že se cítí být osamocena či nechce být na obtíž. Varuje i údaj, že z celkového počtu nezaměstnaných tvoří osoby starší 50 let celou jednu čtvrtinu. Senioři se tak stávají celospolečenským problémem (Šerák, 2009, s. 184).

Při studiu pramenů potřebných k napsání této práce jsme se setkali s různými charakteristikami a pohledy na stáří. Obecně platí, že staří lidé mají méně vitality a energie, dochází u nich k celkovému zpomalení psychomotorického tempa a senzomotorické funkční koordinace. Zasaženy jsou chůze, řeč, která je pomalejší a někdy bývá rozvláčná. Na druhé straně aktivní slovní zásoba bývá zachována. Veškerá činnost starému člověku trvá déle. Toto negativum je však zpravidla vyrovnáno systematičností, důsledností

---

<sup>4</sup> Zde máme na mysli odchod do důchodu, odchod dětí, úmrtí blízkých atd.

a důkladností. Za typické jsou pak považovány poruchy paměti. Méně známým faktem je, že ve stáří stoupá zájem o všeobecnou informovanost a rozhled. Vyrůstá smysl pro detail. Jak uvádí Haškovcová (1989), výzkumy překvapivě ukazují, že vzdor poruchám paměti není u starých lidí intelektuální úroveň výrazně poškozena. Lidé nad padesát let věku vykazují stereotypii úsudku. Jejich fantazie je chudší, tvůrčí schopnosti však bývají základně zachovány. Klesá schopnost psychické adaptability. Co se týká samotného učení a předpokladů pro ně, zahraniční výzkumy potvrzují, že starší lidé mají pro učení dostatečný kapitál. Výzkumy rovněž prokázaly, že tělesná a duševní výkonnost se v průběhu života projevuje rozdílnými cestami. *„Zatímco tělesná výkonnost začíná kolem 50. roku života upadat, výkonnost duševní ji už po 30. roce života překonává, a dokonce neustále narůstá.“* (Šerák, 2009, s. 189) V období senia tedy sice výkonnost mírně klesá, ale jde o velmi individuální proces a za normálních podmínek nikdy zcela nezmizí. Pokles navíc není zcela nezvratný a tréninkem kognitivních schopností jej lze částečně zastavit či dokonce dosáhnout výrazného zlepšení. Nutné je konstatovat, že s přibývajícím věkem je potřebná delší doba k osvojení si nových poznatků. *„Zásadní vliv na úroveň duševní svěžesti má především intelektuální aktivita jedince. Mozek se chová podobně jako sval. Pokud je pravidelně trénován, podává vyšší výkon, jinak jeho výkonnost upadá. Pravidelná duševní činnost, kreativní přemýšlení a učení se novým věcem má na schopnost učit se podstatně větší vliv než biologický věk.“* (Šerák, 1989, s. 189) Z uvedeného vyplývají, mimo jiného, četné překážky a omezení efektivního učení seniorů.

Pichaudem a Thareauovou (1998) je situace starých lidí obecně charakterizována přirozeným a pokračujícím úbytkem fyzických a psychických sil, které jsou příčinou lability a zranitelnosti, dále postupně vznikající nesoběstačností, která způsobuje závislost na pomoci druhé osoby, a trvalou poruchou relativní rovnováhy všech složek osobnosti a faktorů sociální situace, která může způsobit vznik dezintegrace a maladaptace.

Z uvedeného výčtu vyplývá, že psychika ve stáří má svá negativa, ale i pozitiva, jejichž výčet je však stručnější: zdůrazněme vytrvalost v monotónní tělesné a duševní činnosti, trpělivost, někdy větší pochopení pro problémy

druhých, rozvahu, větší stálost v názorech a vztazích, obezřetnější a opatrnější přístup k zadaným či stanoveným úkolům, životní nadhled.

Studium psychiky starých lidí je mimořádně obtížné. Nicméně vyhraněné formy negativních projevů a znalost toho, proč k nim dochází, jsou klíčem k tomu, jak lépe situaci starých lidí pochopit a jak jim obecně lépe předcházet. Z ryze praktických důvodů bychom měli vědět, jaký je svět starých lidí, co se děje v jejich nitru, jakými tématy se staří lidé zabývají a co je trápí. A to již z toho důvodu, že stárí se týká nás všech.

### 3.1 Potřeby seniorů

Haškovcová (1989) zdůrazňuje, že první problém, na který naráží právě penzionovaný člověk, je ztráta programu. Člověk, který se stává důchodcem, ztrácí svou sociální roli. Ztráta role pracujícího znamená „...tragické vykojení.“ (Haškovcová, 1989, s. 46) Citovaná autorka doplňuje: „*To, co po celá léta bylo nosné, smysluplné, to, co bylo akceptováno jednotlivcem a společností, nebude.*“ (Haškovcová, 1989, s. 46) Důchodci jsou tak vytrženi z kontextu společnosti. To však nemůžeme připustit. Je třeba, aby lidé zůstali i ve stáří aktivní. Je třeba, aby naplnili den činností, skrze niž budou přijímáni, kladně hodnoceni, přiměřeně ctěni a aby neztratili společenskou prestiž. Otázkou zůstává, jak mají senioři žít. Jak žít jinak, než dosud. „*Stáří dnes nemá společensky obecně uznávaný a kodifikovaný program, a je proto vysoce aktuální uvažovat o tom, jaký by měl takový program být.*“ (Haškovcová, 1989, s. 138) Máme-li se o takovou konstrukci pokusit, je třeba znát a formulovat potřeby stárnoucího člověka.

Staří lidé potřebují v životě uspokojovat všechny potřeby, stejně jako ostatní. Nejsou důležité jen ty fyziologické potřeby jako jídlo, spánek, pití, ale také potřeby psychologického rázu jako pocit bezpečí, udržování vztahů, nezávislost, smysl života, seberealizace. Všichni mají potřebu být platní, být prospěšní. Tím, že člověk dosáhne seniorského věku, tyto potřeby nepřestávají být aktuálními, pouze jejich naplňování musí být jiné.

Petřková a Čornaničová (2004) zdůrazňují, že u seniorů jsou významné zejména potřeby seberealizace, snaha potvrdit vlastní identitu a snaha získat kontrolu nad svým životem i prostředím. Tím, že se senioři dále vzdělávají, jsou uspokojeny jejich potřeby kognitivní, sociální, potřeby aktivity i potřeby kompenzovat pocíťované nedostatky, a to jak ve sféře intelektuální, tak emocionální. Je zřejmé, že vzdělávání jako další životní program je pro seniory přínosný.

Doplňme ještě, že co se týká vzdělávacích potřeb seniorů, ty byly velmi dlouho přehlíženy. Důvodem byl onen negativní obraz stáří, který ve společnosti převládal. Stáří bylo spojováno s nejrůznějšími omezeními, nemocemi, ztrátami a pasivitou. Ke změně pohledu a situace došlo v 60. letech 20. století v souvislosti s vědeckotechnickým rozvojem v západoevropských zemích, který sice pro starší generace přinesl řadu nepříznivých změn a negativních důsledků, ale zároveň tak v rámci oblasti vzdělávání dospělých vytvořil novou cílovou skupinu – osoby poproduktivního věku, seniory.

Každá společnost by měla pomáhat člověku v hledání jiných a dalších aktivit, vytvořit mu prostor a nabídky možností. Na tomto místě je však třeba znovu zdůraznit, že každý člověk je sám odpovědný za kvalitu svého života, a tedy i stáří. A je jeho povinností se na něj odpovědně a včas připravit.

### **3.2 Kvalita života seniorů**

V současné době můžeme konstatovat zvýšený zájem o kvalitu života seniorů. Rok 1999 byl pod patronací OSN vyhlášen rokem seniorů a jeho mottem byl slogan *Společnost pro všechny věkové skupin*. Otázky kvality života se objevují nejen v dokumentech vydávaných výše zmíněnou organizací, ale i jako podstatný úkol v projektu Světové zdravotnické organizace (WHO) *Zdraví pro 21. století*. Ze všech uvedených dokumentů lze vyvodit hlavní priority opatření ve vztahu k seniorům. Jde o zajištěnost, autonomii, participaci, tedy aktivní zapojení do společenských procesů, důstojnost zastupovanou respektem společnosti a zajištěním kvality života seniorů či seberealizací.



Výzkumem kvality života se zabývá nejen psychologie, ale i další společenské vědy. V 70. letech se začaly vydávat knihy, které se zabývaly definováním pojmu kvalita života (QOL), začaly vycházet odborné články a specializované časopisy. Snahou všech, kteří se zabývají problematikou kvality života, je sjednotit se ve stanovení indikátorů pro měření QOL, jejich důležitosti a nejvhodnějšího měřicího nástroje. V současnosti se odborníci shodují v názoru, že vymezení pojmu a volba měřicího nástroje QOL závisí na účelu měření. Výsledkem je velké množství definic a měřících nástrojů (Vaňurová, Mühlpachr, 2005).

Kvalita života bývá vymežována nesčetnými způsoby, od velmi obecných definic, jako například „schopnost vést normální život“, „seberealizace“, atp. až po komplexnější definice, které se zaměřují na jeden určitý aspekt kvality života, konkrétně například naplnění osobních cílů či pocit štěstí a spokojenosti.

Kvalitu života tedy můžeme definovat z různých úhlů. Z medicínského pohledu vychází Ústava Světové zdravotnické organizace (WHO), která definuje kvalitu života jako „...jedincovu percepci jeho pozice v životě a v kontextu své kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám.“ (Vaňurová, Mühlpachr, 2005, s. 11) Jedná se o velice široké pojetí, které je ovlivněno mnoha faktory, konkrétně zdravím, psychickým stavem jedince, jeho osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí. Z tohoto pojetí vychází mnoho odborníků, kteří považují kvalitu života za „...komplexní měření fyzické, psychické a sociální pohody, štěstí, spokojenosti a naplnění tak, jak je vnímána každým jednotlivcem nebo skupinou.“ (Dragomirecká, Škoda, 1997, s. 104) Někteří zahraniční autoři vymezují kvalitu ze stejného základu, a sice jako „...subjektivně pociťované zdraví“ či *subjektivní posouzení vlastní životní situace*.” I Kováč (2004) zdůrazňuje, že „...kvalita života je víceúrovňový a multikomponentní fenomén.“ (Kováč, 2004, s. 463) Podle citovaného autora se kvalita života projevuje v psychické reflexi jako přetrvávající spokojenost, dlouhodobě jako pohoda a chvílemi jako štěstí.

Všechno to podporují kognitivní, emoční a motivační potenciály lidského jedince.

Autor v České republice používaného dotazníku SQUALA M. Zannotti chápe kvalitu života jako veškeré vnímání spokojenosti či nespokojenosti jedince v celém jeho životě, přičemž spokojenost s různými aspekty má také různou důležitost. Mühlpachr a Vaďurová (2005) zdůrazňují, že pod pojem kvalita života lze podřadit nejen ekonomický status, subjektivní pocit zdraví a pocit užitečnosti, sociální zařazení člověka ve společnosti, ale také očekávání, hodnoty a cíle. Podle Blatného a kol. (2005, in Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 163) určuje kvalitu života nejen funkční kapacita organismu, zdravotní stav a socioekonomický status, ale také subjektivní pocit osobní pohody. Mimo jiné komponenty k němu patří i pozitivní postoj k sobě, sebeurčení, zvládnutí životních rolí a hledání smyslu života. Podstatným způsobem ovlivňuje kvalitu života i možnost osobního rozvoje.

Šolcová (2004, in Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 164) vymezuje kvalitu života z pohledu psychologického a spojuje ji s pojmem osobní pohoda, spokojenost jedince s jeho životem.

Z jiného úhlu pohledu než medicína a psychologie či psychiatrie, které jsou základem většiny uvedených vymezení, přistupuje ke kvalitě života sociologie. Ze sociologického pohledu je kvalita života označována jako „...*kvalitativní parametr lidského života, životního stylu a životních podmínek společnosti.*“ (Balogová, 2005, in Mühlpachr, 2005, s. 162)

Jedním z mnohých určení je kvalita života coby odborný pojem, který vyjadřuje „...*operacionalizující kvalitativní stránky životních procesů a kritéria jejich hodnocení.*“ (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s.14) Zde se vymezení kvality života nejvíce přibližuje vymezením z pohledu medicíny a ekonomie, neboť je posuzována podle bydlení, mezilidských vztahů, volného času, možností podílet se na řízení společnosti, dále podle osobní i kolektivní bezpečnosti, sociálních jistot a občanských svobod.

Dle Kohoutka (2004, in Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 163) je kvalita života ze sociologického pohledu dána úrovní tělesné a duševní činnosti a pracovní výkonnosti a úrovní tělesné, duševní a sociální pohody.

Jak jsme se snažili ukázat, vymezení pojmu kvalita života není tak jednoduché. Jedná se totiž o multidimenzionální fenomén. Má svůj rozměr biologický, neurofyzický, psychologický, sociální, ekonomický, kulturní, etický, estetický apod. V konkrétním životě může být některý z faktorů dominantní anebo může být některý potlačen.

V současné době existuje celá řada definic kvality života, ale zdá se, že žádná z nich není všeobecně akceptována. Mají však jedno společné, a to, že pojem „*kvalita života*“ by měl obsahovat údaje o fyzickém, psychickém a sociálním stavu jedince. Na kvalitu života je pohlíženo jako na vícerozměrnou veličinu a obvykle je definována jako „*subjektivní posouzení vlastní životní situace*“. Zahrnuje tedy nejen pocit fyzického zdraví a nepřítomnost symptomů onemocnění či léčby, ale v globálním pohledu také psychickou kondici, společenské uplatnění, náboženské a ekonomické aspekty apod.

Nesmíme však zapomínat, že kvalita života je jev mnohorozměrný a z pohledu jedince pojem velmi subjektivní a individuální. Každý člověk totiž vyznává různé hodnoty a potřeby, které se však postupně s věkem mění. Co je důležité pro jednoho člověka, nemusí být důležité pro druhého. Chápání kvality života závisí, jak upozorňuje Štílec (2004), především na hodnotové orientaci člověka, na jeho vnímání smyslu života a ochotě volit k jeho dosažení odpovídající nástroje. „*Lze říci, že se nabízejí dvě základní strategie zlepšování kvality života. První je založena na snaze měnit vnější okolnosti vlastního života podle svých životních cílů, druhá spočívá ve změně prožívání, aby existující vnější podmínky člověk přijímal v lepší shodě se svými cíli. Ani jedna ze zmíněných strategií nebývá zcela efektivní, pokud je použita izolovaně. Pro kvalitní život se obvykle musí kombinovat obě strategie.*“ (Štílec, 2004, s. 23)

### **3.2.1 Dimenze kvality života**

Ke koncepci kvality života můžeme přistupovat ze dvou hledisek, subjektivního a objektivního. Chceme-li ho vnímat v souvislosti se zmapováním úrovně kvality života daného jedince, zaměříme na dimenzi

subjektivní. K té se ostatně v současné době výrazně přiklání odborníci ve všech oborech. Berou ji jako „...zásadní a určující pro život člověka.“ (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 17)

Subjektivní dimenze kvality života je spojena s tím, jak dotyčný vnímá své postavení ve společnosti v souvislosti s kulturou, ve které žije, a s jeho hodnotovým systémem. „Výsledná spokojenost je závislá na jeho cílech, očekáváních a zájmech.“ (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 17)

Dle Jesenského (2001, in Vaďurová, Mühlpachr, 2005) kvality života představují velmi rozsáhlou oblast činitelů, které umožňují jedinci žít ve společnosti. Tyto činitele lze rozdělit do dvou skupin, a sice na vnitřní a vnější. Mezi vnitřní činitele patří všechny aspekty ovlivňující rozvoj a integritu osobnosti člověka. V případě vnějších činitelů se jedná o ekologické, společensko-kulturní, výchovně-vzdělávací, pracovní, ekonomické a materiálně technické faktory. Výše zmiňovaná Světová zdravotnická organizace (WHO) rozčlenila předměty svého zkoumání na čtyři oblasti, které vystihují dimenze lidského života bez ohledu na věk, pohlaví, etnikum a postižení:

- fyzické zdraví a úroveň samostatnosti - energie a únava, bolest, odpočinek, mobilita, každodenní život, závislost na lékařské pomoci, schopnost pracovat atp.
- psychické zdraví a duchovní stránka - sebepojetí, negativní a pozitivní pocity, sebehodnocení, myšlení, učení, paměť, koncentrace, víra, spiritualita, vyznání atp.
- sociální vztahy - osobní vztahy, sociální podpora, sexuální aktivita atp.
- prostředí - finanční zdroje, svoboda, bezpečí, dostupnost zdravotnické a sociální péče, domácí prostředí, příležitosti pro získávání nových vědomostí a dovedností, fyzikální prostředí (Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 17)

Je třeba říci, že nejde o vymezení jediné. V ostatních pohledech se můžeme setkat nejen se zdravotními faktory, ale například i se spokojeností. V rámci zjišťování úrovně kvality života jsou dále zjišťovány i jedincovy

fyzické, psychické a duševní schopnosti, jeho vazby na prostředí a možnosti udržování a zlepšování schopností a vědomostí.

V této souvislosti je třeba poznamenat, že spokojenost s životem má dvě složky, a to jakou důležitost jedinec dané oblasti přikládá a jak je s danou oblastí spokojen. Pokud je s určitou oblastí svého života, kterou považuje za důležitou, spokojen, bude kvalita života vyšší, než když tomu bude naopak.

U nás se výzkumem QOL zabývá Dragomirecká a Škoda (1997). Jejich pojetí se nezaměřuje konkrétně na některou oblast, ale snaží se o komplexní a subjektivní charakteristiku. Koncept se v tomto případě skládá ze čtyř oblastí, které zahrnují zdravotní stav, každodenní aktivity, sociální oblast, vnitřní realitu a každá z nich pak obsahuje několik podoblastí. Coby nástroje měření kvality života jsou užívány dotazníky, případně strukturované rozhovory.

### **3.2.2 Kvalita života ve stáří**

Charakterizovat kvalitu života seniorů není možné bez hlubšího poznání a rozboru jejich individuálního způsobu života, individuálního životního stylu, jejich životní úrovně, konkrétní životní, zdravotní a sociální situace, jejich postojů, návyků a hodnot, které jsou pro ně vlastní.

Stárnutí a stáří přináší pro jednotlivce řadu problémů a nepříznivých osobních důsledků. Patří sem především snížení a ztráta soběstačnosti, zhoršující se zdravotní stav, zajištění přiměřených finančních prostředků nezbytných k zabezpečení slušné životní úrovně, problémy spojené s úpravou životního programu, zabezpečení adekvátního bydlení, správné výživy, otázky všestranné aktivity a problémy psychologické. Opominout nesmíme však ani problematiku psychické aktivity a otázku využívání volného času.

Hlavním problémem v životě starých lidí je pak jejich soběstačnost a osamělost. Řešení tohoto problému je spatřováno v přípravě na stáří. *„Prevenčí nesoběstačnosti je aktivita.... Důležité pro kvalitu života ve stáří je vytvořit si program pro volný čas.“* (Zavázalová a kol., 2001, s. 79) Za kvalitu života seniorů a jejich aktivní zapojení do života společnosti nesou odpovědnost jak jednotlivci, tak společnost jako celek.

V etapě života, jakou je stáří, se u lidí, kteří opravdu touží po tom prožívat kvalitnější život, objevují daleko větší snahy poznat ještě spoustu nových poznatků, zapojit se do hledání informací, na které nebyl v průběhu produktivního života čas. Na prahu seniorského věku již fyzické síly ubývají, ale lidé podvědomě cítí, že by mohli ještě udělat něco pro sebe.

*„Každý si uvědomuje, že jednou bude starý, ale málokdo se na toto období připravuje předem. V každém věku se člověk může vyvíjet, může získávat, dělat pokroky, vyrovnávat se se ztrátami a nedostatky a žít naplno.“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 77)*

Stáří je však nutno chápat jako období, ve kterém je stále místo pro kvalitní individuální život. I když podle nejnovějších výzkumů jsou proces stárnutí a potažmo smrt v organismu naprogramovány, na stárnutí organismu, a zvláště kvalitě stáří, se do značné míry podílí životní styl.

Podle Haškovcové (1989) „...životní spokojenost starých lidí je vyšší tehdy, když se životní styl člověka ve stáří příliš neliší od způsobu života ve středním věku.“ (Haškovcová, 1989, s. 170) Životní styl ve středním věku tedy určuje, jak bude probíhat tělesné a psychické stárnutí každého jedince. Žije-li člověk v tomto věku plně a zdravě, je pravděpodobné, že kvalita jeho života ve stáří bude odpovídat psychice a tělesným schopnostem kalendářně mnohem mladšího člověka. Ovšem za předpokladu, že bude ve všech aktivitách pokračovat.

Kromě tělesné a duševní aktivity je třeba, aby zdravý životní styl seniorů zahrnoval taktéž správnou racionální výživu, vyvážený jídelníček, dostatečný přísun tekutin, přiměřené požívání alkoholických nápojů, absenci kouření, dostatek mezilidských kontaktů, pěstování zájmů a koníčků, kvalitní a vhodné věcné prostředí. Podstatný vliv na kvalitu života má dále psychická pohoda a celkové naladění člověka. Přístup k životu ovlivňuje také typ člověka, který se stárnutím stává výraznějším.

*„Životní styl konkrétního člověka se stává výrazem jeho lidské individuality, osobnosti a osobitosti, projevem jeho relativní samostatnosti a představ o plnohodnotném životě, ale i jeho schopnosti tyto představy naplňovat.“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 43)*

Člověk by v etapě života, kterou je stáří, měl nahlížet na život jako celek, zhodnotit jeho průběh z pohledu jeho celkového rozvoje a dosáhnout vědomí, že jeho život má smysl. *„Každý člověk má potřebu seberealizace a sebenaplnění v celém průběhu života. Patří v hierarchii potřeb mezi ty vyšší a jsou nezbytné i ve stáří pro prožití plnohodnotného života.“* (Zavázalová a kol., 2001, s. 77) Hlavní vývojový úkol se tak promítá do rekapitulace životní cesty a završení životního cyklu. Dle psychologických studií je pro zvažování vlastního života důležitá jeho smyslupnost. *„Celkově se ukazuje, že míra našeho pocitu štěstí a spokojenosti závisí v první řadě na našem očekávání a na našich sociálních a etických normách, standardech.“* (Křivohlavý, 2006, s. 180). Zjištění, že lidský život měl určitý cíl a směr, je důležité pro osobní pocit vlastní hodnoty a je jedním z předpokladů životní spokojenosti.

### 3.2.3 Faktory ovlivňující kvalitu života seniorů

Kvalitu života seniorů ovlivňuje řada faktorů, mezi něž patří: zdraví, životní styl, sociální prostředí, hmotné zabezpečení, pracovní aktivita, zdravotní péče, sociální služby, bydlení, vzdělávání, etické principy uplatňované ve společnosti atp. Vybraným bude věnován obsah této kapitoly.

Na kvalitu života má velký vliv **sociální prostředí**. Se zvyšujícím se věkem klesá fyzický potenciál, senior se tak může postupně stát více či méně závislým a v důsledku zdravotních obtíží odkázaný na pomoc okolí. Jednou z variant je institucionální péče, která však nemůže nahradit prostředí vlastní rodiny. *„Rodina představuje pro každého člověka bez rozdílu věku zázemí a jistotu, rozvíjí aktivity ve stáří... Ve stáří znamená dobře fungující rodina záruku pomoci psychické, fyzické i hmotné v případě nesoběstačnosti starého člověka.“* (Zavázalová a kol., 2001, s. 47)

Rodina je nejbližším odrazem okolního světa. Poskytuje bezpečí a ochranu, a to v každém věku. V případě, že jde o starého, nepohyblivého člověka, je to rodina, která mu zprostředkovává kontakt s okolním světem a brání sociální izolaci. Důležité jsou možnosti, vůle, motivace a snaha rodiny pomoc poskytnout. Význam má i způsob bydlení rodiny, vzdálenost blízkých

nebo příbuzných osob. Rozhodující je také společenské klima, morálka, etické normy, společenské i rodinné tradice, podpora legislativní i ekonomická.

Sociální prostředí nezahrnuje jen vztahy rodinné, ale i vztahy s ostatními lidmi. Velmi přínosné je udržovat sociální kontakty s ostatními, zapojovat se do společenského života a využívat možností, které tuto sociální interakci nabízí. Velkou pomocí jsou v této souvislosti například kluby důchodců, agentury domácí péče, střediska pečovatelské služby, charitativní sdružení, kavárny pro seniory a další služby, které dávají možnost nejenom setkat se s ostatními lidmi, ale zapojit se do různých činností a udržovat se aktivní, jak po psychické, tak fyzické stránce.

Jen za předpokladu, že člověk komunikuje s ostatním světem, může plně žít a rozvíjet své fyzické a psychické schopnosti.

Dalším důležitým faktorem ovlivňujícím kvalitu života seniorů je **hmotné zabezpečení**. Většina seniorů má redukované příjmy, snižují materiální nároky, většinou toho moc nepotřebují, co se týká oblečení, jídla apod., jsou skromní. Přitom je většina přivyklá na určitý standard. Narůstající výdaje za nájemné, energii, dopravu, za různé správní poplatky, mohou ovlivnit rodinné rozpočty. Pokud se bude situace i nadále vyvíjet tímto směrem, lze očekávat, že částky z důchodů, určité na výživu, kulturu či vitamíny, budou stále menší a mohou negativně ovlivňovat kvalitu života starého člověka.

Kvalita života v tomto směru úzce souvisí se životním stylem člověka. Pokud byl člověk zvyklý na určitý životní standard, který se s nástupem do důchodu změnil v důsledku snížení finančních příjmů, bude s kvalitou svého života méně spokojen. Na druhé straně lze konstatovat, že kvalita života finančně dobře zajištěného nemusí být zákonitě vysoká. V každém případě zde hraje důležitou roli příprava na stáří, která v sobě zahrnuje i vytváření si finančních rezerv, a to například v podobě penzijního připojištění, životního pojištění či jiných forem spoření. Společnost by v této souvislosti měla zajistit opatření v oblasti sociální zabezpečení, a to v případě, kdy senioři nejsou schopni z vážných zdravotních a sociálních důvodů si dostatečné hmotné zabezpečení zajistit.



**Práce** sehrává v životě lidí důležitou roli. Na tomto se shodují všichni odborníci. Buchtová (2002) konstatuje: „*Práce zaujímá v životě člověka nezastupitelné postavení. Je důležitou podmínkou jeho důstojné existence, přináší mu nejen materiální prospěch, ale současně mu dává pocit seberealizace a společenské užitečnosti. Vřazuje člověka do řádu sociálních vztahů, uspokojuje jeho potřeby ctižádosti, sebeuplatnění a sebeúcty.*“ (Buchtová, 2002, s. 75)

Práce tedy neslouží pouze k výrobě statků či vykonávání služeb, ale vytváří sociální pole strukturovaných kontaktů, nabízí sociální prostředí, rozvíjí lidskou identitu, z mentálně-hygienického hlediska umožňuje pracovní úsilí odvod přebytečné duševní a tělesné energie. Toto je odepřeno lidem, kteří odešli do důchodu. Ztratili sociální kontakty, musí si zvyknout na změnu sociálního postavení a změnu sociální role. Musí se adaptovat na jiný režim, musí nějak naložit s časem, kterého mají dostatek. To vše se odráží na jejich spokojenosti a záleží na individuálních dispozicích každého jedince, jak aktivně se na stáří připraví, aby ho mohl prožívat co nejhodnotněji.

S kvalitou života bezpochyby souvisí i **bydlení**. V bydlení starých lidí převládá bydlení samostatné. Z výzkumů vyplývá, že téměř třetina seniorů žije osaměle, každý desátý senior je pak odkázaný na pomoc ze společenských zdrojů (Zavázalová a kol., 2001). Výzkumy naznačují, že lidé vyššího věku preferují samostatné bydlení s podmínkou, že mají děti nebo příbuzné nablízku. Mění se i požadavky na vybavení bytu. Zvláště pro seniory, kteří jsou ve stáří více či méně pohybově omezeni, se nároky zvyšují, hlavně co se týká bezbariérových a jiných technických úprav. Vyhovující bydlení oddaluje odchod seniorů do institucionálního zařízení a umožňuje nadále setrvávat ve svém známém domácím prostředí, což přispívá k jejich celkové spokojenosti. Pokud starý člověk nemůže nadále zůstat ve svém domácím prostředí, ale je schopen vést samostatný život, může zvolit formu tzv. chráněného bydlení v domově-penzionu nebo v domech s pečovatelskou službou. Tady jsou nabízeny sociální služby, které zajišťují základní potřeby klientů těchto domovů. Cílem společnosti by mělo i nadále být vytváření podmínek pro důstojné a přiměřené bydlení seniorů.

Tím, že má člověk možnost pobývat v rodinném prostředí, udržuje si tak svoji soběstačnost, nezávislost, fyzickou a psychickou aktivitu, necítí se izolován, ale má pocit, že někam patří. Může vést vcelku samostatný život, což jistě přispívá k větší spokojenosti a kvalitě života.

Jak uvádí Zavázalová (2001), přáním seniorů je setrvat co nejdéle v domě ve vlastní domácnosti. Umístění v ústavním zařízení pro ně představuje často velký stres. Domov důchodců představuje pro ně ztrátu naděje na návrat. Hlavní úlohou společnosti v péči o staré lidi je zajistit jim vést samostatný život. K tomu je zapotřebí hlavně spolupráce rodiny, pomoci komunity a společenských institucí.

Význam **sociálních služeb** v poslední době nesmírně vzrostl. Rozšířila se jednak síť nabízených služeb a můžeme říci, že i jejich kvalita. Především se jedná o sociální služby terénního charakteru. Jejich hlavní význam spočívá právě v prodlužování doby setrvání seniorů v jejich přirozeném domácím prostředí, což má pro seniory velký význam.

Ve způsobu života ve stáří se odráží i **vzdělání**. Právo na vzdělání patří mezi základní lidská práva, mělo by být podporováno bez ohledu na věk jako celoživotní vzdělávání. Vysoké školy organizují tzv. Univerzity třetího věku po vzoru západních zemí jako součást celoživotního vzdělávání, jsou zřizovány Akademie třetího věku, které rozšiřují spektrum vzdělávacích možností bez ohledu na věk a předchozí vzdělání. Metodika a výběr témat přednáškových cyklů zohledňuje zájmy, možnosti a složení posluchačů. Je zaměřeno na prioritní problémy a dává si za cíl nikoliv přípravu na povolání, profesní rozvoj a zvýšení kvalifikace, ale rozvoj osobnosti. Kromě univerzitních programů jsou nabízeny i programy mimo univerzitní. Senioři, kromě toho, že se dozvědí nové informace, potkají nové lidi, známé. Důležitá je i skutečnost, že se mají na co těšit, musí se připravit, chtějí vypadat dobře a něco nového se dozvědět.

Správný postoj společnosti k seniorům můžeme hodnotit také z toho, do jaké míry jim umožňuje zapojovat se do **společenského života**. Tím se podporuje nejenom jejich aktivita, ale i správný postoj společnosti ke stárnutí a stáří, ke vzájemnému respektu a solidaritě generací. Staří lidé, kteří za svůj

život nasbírali spoustu zkušeností, mohou v nemalé míře přispět k rozvoji společnosti.

Kvalitu života a průběh stáří ovlivňují především již zmíněný **životní styl a zdravotní problémy** seniorů. Některé chronické nemoci začínají již ve středním věku, někdy se začíná měnit i psychika a oslabují se smyslové funkce. „*Příprava na zdravé stáří by měla směřovat k dodržování zdravého životního stylu a podpoře zdraví. Ve středním věku by měla být zdůrazněna prevence nemocí a rizikových faktorů způsobujících nesoběstačnost ve stáří.*“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 78)

Se zdravotním stavem pak souvisí **zdravotní péče**. Kvalita života pacientů závisí na kvalitě poskytované péče a samozřejmě na úspěšnosti léčby.

Stáří lidé jsou největšími spotřebiteli zdravotní péče. Mají specifické problémy a potřeby zdravotní i psychologické. Často je nutné řešit zdravotní potíže seniorů zcela odlišně než u ostatní populaci: Topinková (1995) hovoří o geriatrizaci medicíny. Jde o „*...zvýšující se podíl pacientů ve vyšším věku prakticky ve všech oborech medicíny.*“ (Topinková, 1995, s. 98)

Koncepce zdravotní, stejně jako sociální péče, které od sebe mimochodem nelze striktně oddělovat, musí vycházet z poznání zdravotní a sociální situace seniorů, jejich potřeb, přání a názorů.

Jak konstatuje Rabušic (1995), úroveň zdravotní péče se za posledních pár let velmi zvýšila. Je to dáno nejenom pokroky v medicínské oblasti, ale také nahlížením na pacienta, jako na individuální bytost se svými specifickými potřebami, tzn. vnesením prvku humanizace do péče jako takové. Úkolem v této oblasti je zároveň podporovat programy prevence a péče o zdraví.

Jak bylo uvedeno, kvalita života má četné dimenze: sociální, zdravotní, psychologické, hodnotové, seberealizační aj. Zhoršenou zdravotní situaci ve stáří musí kompenzovat jiné kvality. Důležité místo patří kvalitní, diferencované zdravotní péči. Ale ani kvalitní a adekvátní zdravotní péče nenahradí ostatní složky. Chceme-li kvalitu života optimalizovat, měli bychom ještě více zvýraznit komplexnost péče o starého člověka vůbec. V této komplexnosti nesmíme zapomínat na vlastní podíl, postoje a jednání samotného starého člověka. Ty jsou často rozhodující. „*Za kvalitu svého života*

*je totiž z velké části zodpovědný každý sám. Stárnutí je součástí života a provází člověka, aniž by si to uvědomoval, celým jeho životem. Příprava na stáří by proto neměla začít až vstupem člověka do důchodu, po odchodu ze zaměstnání, ale mnohem dříve. Jedná se o proces, který by se měl v ideálním případě prolínat celým životem každého člověka.“ (Šipr, 1997, s. 109)*

Svůj podíl na optimalizaci kvality života seniorů má však i společnost. Ta začíná respektovat stáří jako normální součást života a organizované formy přípravy na stáří a podpory zdraví ve stáří jsou toho důkazem. Jejich možnosti nejsou zdaleka vyčerpány a do budoucna se předpokládá rozšiřování nabídky vhodných organizovaných forem aktivizace seniorů, kteří o ně jeví stále větší zájem.

Na kvalitu života se zaměřuje moderní medicína a geriatrická péče zvláště. V ní zvláštní postavení zaujímá prevence. V prevenci předčasného stárnutí a nečinného stáří jsou zdůrazňovány tři hlavní cesty; boj proti nemocem, zdravý způsob života a optimální využívání fyziologických funkcí a intelektuálních schopností v průběhu celého života.

Vláda ČR vytvořila tzv. „*Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003-2007*“ a zahrnula do něj výše jmenované faktory, spolu s cíli a opatřeními na jejich podporu, nebo-li na vytvoření podmínek k zajištění kvalitního a důstojného stárnutí a aktivní účasti seniorů na životě společnosti.

Společenské změny, které nastaly v posledních letech, ovlivnily a budou i nadále ovlivňovat kvalitu života lidí vyššího věku. Jak upozorňuje Zavázalová (2001) „...v současné době se nezdá, že bychom se setkávali s absencí solidarity a empatie. Mladí, bohatí, ti, co nepotřebují pomoc, nedokážou vždy vnímat potřeby lidí potřebných, a to nejen starých. Stáří navíc nemá pouze problémy ekonomické a zdravotnické, které jsou většinou zjevné, ale má i své výrazné problémy sociologické, psychologické, sociální.“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 82) Staří lidé jsou citlivější, vnímavější k obtížím každodenního života, o to více na ně všechny změny působí.

„*Potřeby starých lidí nejsou homogenní, ale naopak přísně individuální. Jsou utvářeny celoživotním stylem, hodnotovým žebříčkem každého člověka, korespondující se vzdělaností.*“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 82) Kvalitu života

ve stáří tak ovlivňuje rozhodujícím způsobem zdravotní stav, úroveň bydlení, finanční situace, možnosti komunikace s lidmi a zapojení do života společnosti, možnost zajištění potřebné pomoci. Proto je důležité, aby společnost pozitivně ovlivňovala životní styl starého člověka. Měla by se snažit využít schopností starších lidí pro svůj rozvoj, respektovat, diferencovanost potřeb ve stáří a vyvarovat se vynucených a náhlých změn. Měla by být připravena na nově vznikající potřeby a snažit se aktivně na ně reagovat.

Na závěr této kapitoly vzpomeňme slova Hippokratova: „*Moudrý člověk musí považovat zdraví za největší požehnání ze všech.*“

## 4. GERONTAGOGIKA

Na základě výše uvedených tezí lze shrnout hlavní důvody společenského zájmu o vzdělávání dospělých v poproduktivním věku. Tím prvním je skutečnost, že populace v průmyslových zemích stárne, od čehož se očekávají společenské, kulturní, ekonomické a politické důsledky. Zkracování životní pracovní doby a zvyšování průměrné životnosti vedlo k tomu, že v mnoha zemích je důchodová fáze již delší než doba přípravy na povolání. Produktivní a neproduktivní fáze života se dostává do ekonomicky nepříznivé situace. Dalším důvodem je fakt, že lidé v důchodovém věku tvoří v mnoha zemích politicky vlivnou skupinu. I jejich ekonomická síla je značná. Senioři se tak stali společenským problémem a zároveň předmětem zájmu vědy i vzdělávání dospělých.

Senioři jsou vzdělavatelni. Je pověrou, že s věkem tato schopnost mizí. Dokazují to psychologické výzkumy i pozitivní zkušenosti z praxe. Výsledky výzkumů totiž ukazují, že dlouho jako samozřejmost brané tvrzení, že po dvacátém roku života ubývají intelektuální schopnosti, není pravdivé. Určité faktory, kterými se inteligence měří, rostou dokonce až do padesátého roku - induktivní myšlení, prostorová orientace, chápání slovních významů. Určité deficity, jakými jsou například schopnost koncentrace na více věcí najednou, jsou kompenzovány jinými strategiemi myšlení.

Stejně jako mezi všemi lidmi, tak i mezi seniory existují velké rozdíly v psychických a kognitivních schopnostech a dovednostech, v zájmech a potřebách. Tyto rozdíly spíše rostou a jsou závislé i na objektivně daných životních situacích, jakými jsou zdravotní stav, dosažené vzdělání, bydlení, finanční zajištění, úroveň sociální integrace. Starší lidé tedy netvoří nějakou homogenní skupinu, jejich schopnosti a motivace k učení záleží na vzájemném působení dvou faktorů - osobnosti a životní situace.

Člověk zvládá svůj vývoj v určité fázi o to lépe, čím lépe zvládl fázi předchozí. Čím aktivnější člověk byl, o co více vědomě žil svůj život, o to se lépe bude i v pozdějších letech vyrovnávat s nároky života. Důležité nové problémy, které musí člověk v poproduktivním věku řešit, jsou přechod do důchodu, hledání nových úkolů, vyrovnání se se ztrátou blízkých, vlastními

omezeními a krizemi. „Učit se znamená rozvinout širokou škálu vlastních zájmů vně povolání. Výzkumy ukazují, že ve stáří se jenom málokdy vytvářejí nové zájmy, spíše se rozvíjejí již stávající nebo obnovuje něco, co člověk dlouho neudělal, ale co ho již dříve zaujalo.“ (Beneš, 2008, s. 90)

Starší lidé mají zkušenosti a strategie řešení problémů, které mnohdy mladý člověk mít nemůže. Jde o zkušenosti překonaných krizí, životních zklamání. Mají tehdy specifické kompetence, potenciály a schopnosti. A je třeba, aby své schopnosti a znalosti využívali a rozvíjeli, jedině tak nedojde k jejich zpomalování a zaostávání. „Zde může vzdělávací nabídka pomoci je udržet, ještě důležitější je možnost je aktivně používat...“ (Beneš, 2008, s. 90)

#### **4.1 Gerontagogika jako vědní disciplína**

Otázkám stárnutí a stáří je v poslední době věnována stále větší pozornost. Výrazné prodlužování průměrné délky života člověka v posledních desetiletích dvacátého století a její stále vzestupná tendence zaměstnává odborníky nejrůznějších profesí. Patří mezi ně demografové, ekonomové, sociologové, lékaři, psychologové, pedagogové, sociální pracovníci a mnozí další.

Jde o problematiku multidisciplinární. Problematiku, kterou se zabývá řada oborů a vědních disciplín. Jeden vědní obor ani nemůže pojmut proces stárnutí a stáří jako komplexní jev. S ohledem na skutečnost, že populace celosvětově stárne, lze specializované vědní obory, zabývající se problematikou osob vyššího věku, chápat bez nadsázky jako obory budoucnosti. Výsledky výzkumů z jednotlivých oborů je pak třeba srovnávat, problémy stáří a stárnutí dále studovat. Nesmíme zapomínat ani na podporu vzájemné spolupráce odborníků dílčích odvětví a na zprostředkování získaných poznatků široké veřejnosti.

S ohledem na zaměření a cíl diplomové práce je zapotřebí vědecky ukotvit obor studující otázky edukace starých lidí, kterého se ujímá označení gerontagogika. V obecném slova smyslu je to nauka o vzdělávání starších lidí a je součástí andragogiky. Předmětem gerontagogiky je studium

a systematizace poznatků týkajících se široce chápané edukace v seniorském věku člověka. Konkrétněji můžeme předmět gerontagogiky vymežit jako proces vzdělávání ve stáří.

*„Gerontagogika je vymezována jako hraniční vědní disciplína na pomezí andragogiky jako vědy o výchově a vzdělávání dospělých a gerontologie jako vědy o stárnutí a stáří.“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 17)*

Název této disciplíny není dosud ustálen. Někteří odborníci užívají termínu gerontopedagogika. Mühlpachr (2004) chápe gerontopedagogiku v užším slova smyslu jako pedagogickou disciplínu, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů. Jedná se o vzdělávání ve stáří a ke stáří. Výchova a v jejím rámci i vzdělávání jsou dnes chápány jako proces celoživotní. Pokud je pedagogika definována jako obecná věda o výchově a vzdělávání, pak pedagogika se zabývá dětmi a mládeží, andragogika dospělými a gerontopedagogika seniory. *„Gerontopedagogika je nová disciplína, která se terminologicky i obsahově vyvíjí. Je součástí andragogiky jako vědy o výchově a vzdělávání dospělých. Jeví se jako nutnost v současné postmoderní době, v době celoživotního vzdělávání a celoživotního učení.“ (Mühlpachr, 2004, s. 130)*

Slovenští odborníci, např. Š. Švec, používají termín geragogika; současně ale uznávají terminologickou neustálenost názvu disciplíny zkoumající edukaci seniorů. Česká andragogická škola, jako například M. Beneš a A. Petřková, preferují termín gerontagogika.

Palouš (2010) definuje gerontagogiku jako teorii výchovy ve škole stáří. Hromková (2008, in Palouš, 2010) chápe gerontagogiku jako aplikovanou vědní supdisciplínu andragogiky, která se zabývá vzděláváním, výchovou a péčí o seniory, přípravou na stáří a mezigeneračními vztahy. Palán (2003) za hlavní předmět gerontagogiky považuje hlavně *„...podporu aktivního životního programu ve stáří.“ (Palán, 2003, s.175)*

Základem všech termínů, které byly uvedeny, je řecké geront (stařec) a agogé (vedení).

Předmět zahrnuje:

- vlastní seniorskou edukaci, která představuje těžiště zkoumání



- preseniorskou edukaci jako přípravu na stáří
- proseniorskou edukaci zaměřenou na společenskou podporu stáří a na mezigenerační porozumění.

Gerontagogika je tedy chápána jako hraniční vědní disciplína na pomezí andragogiky<sup>5</sup> a gerontologie<sup>6</sup>, která využívá i poznatků z jiných vědních disciplín, zejména filozofie, psychologie, sociologie, sociální práce, politologie, demografie, etiky, práva a lékařství. Souvisí s dalšími vědními disciplínami, které zkoumají otázky stáří a stárnutí. Úkolem těchto disciplín v budoucnu by měl být intenzivnější způsob studia a komplexnější výzkumy, a to za účelem zvýšení počtu tělesně a duševně zdravých seniorů. Výsledkem těchto snah by mělo být zlepšení kvality života seniorů i zdravotní a sociální péče o ně a současně také snížení úmrtnosti během stárnutí, snížení celkových nákladů na zdravotní péči a zabránění segregaci starých lidí.

*„Psychologická teorie aktivního stárnutí předpokládá, že ve stáří jsou v podstatě zachovány potřeby středního dospělého věku – především potřeba být nadále aktivní a mít pocit užitečnosti.“ (Mühlpachr, 2004, s. 138)* Citovaný autor doplňuje, že jeden z důležitých kompenzačních mechanismů je rozvíjení systému vzdělávání pro starší populaci. Výzkumy potvrzují, že vzdělávací aktivity v ekonomicky postaktivním věku přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení, k začlenění do společnosti i k fyzickému a duševnímu zdraví. Vzdělávání může usnadnit zvládání vývojových úkolů v průběhu života a může pomoci zajistit úspěšný přechod a adaptaci v pozdějších stadiích. Může také zlepšit orientaci v nových životních situacích a schopnost samostatně se rozhodovat. *„Vzdělávání ve starším věku se tak stává nutnou podmínkou pochopení života ve stále se měnícím světě. Prostřednictvím nových informací poskytuje seniorům možnost volby jak uspořádat svůj vlastní život, jak být psychicky vyrovnanější a spokojenější.“ (Mühlpachr 2004, s. 138)*

Vzdělávání lidí v seniorském věku musí samozřejmě mít a má, jako každé jiné vzdělávání, určité cíle, motivy, funkce a význam. A právě těmto aspektům bude věnována následující část práce.

---

<sup>5</sup> věda o výchově a vzdělávání dospělých

<sup>6</sup> věda o stárnutí a stáří

## 5. MOTIVACE KE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Současnost ukazuje, že vzdělávání je jednoznačně nutností. Základním důvodem vzdělávání jsou změny, které mají mnoho podob a tváří. Důsledky změn jsou jak společenské, tak i individuální. Ke společenským změnám řadíme změny hodnot, které motivaci ovlivňují snad nejvýrazněji, způsob využití volného času, životní styl, změny v oblasti pracovních míst a příležitostí, způsob či styl řízení apod. K důsledkům individuálně působících lze počítat požadavky na úroveň kvalifikovanosti pracovníků, profily požadavků na jednotlivá pracovní místa, požadavky na vzdělání jako předpoklad pracovního postupu, kariéry atd.

Motivace je mechanismem podnětů, které podmiňují lidské chování. Můžeme si ji představit jako energii, která v nás probouzí sílu určitým způsobem jednat. Integruje psychickou a fyzickou aktivitu člověka směrem k vytčenému cíli. Je to psychologický proces, který usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které buď podporují, nebo tlumí jedince, aby něco konal či nekonal. Proces motivace je spojován s aspektem dynamiky, podněty k aktuálnímu charakteru chování pak můžeme najít buď ve struktuře osobnosti, nebo ve vnějším prostředí. Každý člověk je specifický ve svých pohnutkách, které jsou součástí motivační struktury osobnosti. Tato motivační struktura osobnosti je složena z vrozených a získaných charakteristik zaměřenosti osobnosti, ty se pak projevují při působení podnětů v činnostech jako vzbuzené motivy. *„Motivy jsou psychologické příčiny chování a motivace je proces vzniku a setrvání určité aktivity. V tomto smyslu je každá reakce organismu motivovaná.“ (Nakonečný, 1973, s. 106)*

Beneš (1997) s odkazem na rozsáhlé výzkumy provedené v různých zemích světa a v rozdílných kulturních prostředích popisuje strukturu motivů účasti na dalším vzdělávání takto:

- sociální kontakt - účastníci se snaží navázat nebo rozvinout kontakty, hledají akceptaci druhých, chtějí pochopit osobní problémy, zlepšit

svou sociální pozici, mají potřebu skupinových aktivit a přátelství spřízněných lidí

- sociální podněty: účastníci se snaží o získání prostoru nezatěžovaného každodenními tlaky a frustracemi
- profesní důvody: zde jde o zajištění nebo rozvoj vlastní pozice v zaměstnání.
- participace na politickém, hlavně komunálním životě, hlavním důvodem je zlepšování svých schopností účasti na komunálních záležitostech
- vnější očekávání: účastník následuje doporučení zaměstnavatele, přátel, sociálních pracovníků, poradenských služeb atd.
- kognitivní zájmy: tato motivace odpovídá klasické představě vzdělávání dospělých, která vycházela z vlastní hodnoty znalostí a jejich získávání.

Motivy jednotlivých skupin se liší. Poměrně snadno se dají zjistit motivační rozdíly podle věku, podle socioekonomického statusu, vzdělání, podle pohlaví a životních okolností. Výsledky zahraničních i domácích výzkumů uvádějí, že zatímco mladší lidé mají spíše pragmatickou a utilitaristickou motivaci spojenou s výkonem profese, u starších lidí se objevuje více motivace spojená s trávením volného času. Příkladem je výzkum Petřkové z roku 1998, která se problematikou motivace seniorů ke vzdělávání zabývala. Její výzkumná data byla získána obsahovou analýzou úvahy na téma *Můj návrat do role studenta*. Z výzkumu vyplývá, že nejčastější motivy, které seniory vedou k účasti na vzdělávacích aktivitách, jsou především potřeba doplňovat si vědomosti, být v sociálním kontaktu s druhými lidmi, dále pak potřeba být aktivní a potřeba kompenzace pocíťovaných nedostatků.

Uvedený výzkum potvrzují i další odborníci. Beneš (2008) zdůrazňuje, že motivace dalšího vzdělávání seniorů „...závisí hlavně na dosaženém vzdělání, dřívější účasti na vzdělávání, ale i na druhu vzdělání; na dříve rozvinutých zájmech zabývat se různými oblastmi vědění a na účasti na kulturním životě,

*na sociální aktivitě v rodině i vně rodiny, na politické angažovanosti, snaze zlepšit věci v komunitě, prosadit zájmy seniorů atd.“ (Beneš, 2008, s. 90)*

Vzdělávání může být také hobby, zájem o poznání. Motivem je často touha po sociálních kontaktech, očekávání okolí, ale i snaha najít smysl života ve vědomí vlastní konečnosti, zvládnání tělesných, psychických a sociálních změn, udržování vlastních sil. Dále jsou uváděny především snížení pocitu osamocení, sociální integrace, udržování soběstačnosti či naplnění osobních zájmů.

Je zřejmé, že motivy seniorů při dalším vzdělávání jsou velmi různorodé, za nejčastější jsou však uváděny shodně všemi autory udržení psychické a sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, sociální integrace, naplnění osobních zájmů či uskutečnění toho, co lidé nestihli v dobách své ekonomické aktivity. Dominantním faktorem je, jak uvádí Malachová (2006, in Beneš 2008), především snaha věnovat se oboru, o který jedinec projevoval zájem již v minulosti, ale vývoj jeho životní dráhy mu z nejrůznějších důvodů neumožnil se tomuto tématu intenzivněji věnovat. To ostatně potvrzuje i Šerák (2009).

*„Vzdělávání seniorů má často charakter prevence, odstranění a kompenzace deficitů, cílem je udržení tělesných a intelektuálních sil.“ (Beneš, 2008, s. 90)*

Vzdělávání starších lidí je na rozdíl od školského a profesního vzdělávání skutečně dobrovolné. Celkově se dá konstatovat velmi malá účast oproti ostatním skupinám obyvatelstva. Nejvíce se senioři učí pomocí masových médií a přátel. Důležité je, zda existuje odpovídající nabídka. Úspěšnost univerzit třetího věku ukazuje, že potřebám této věkové skupiny přizpůsobená nabídka najde skutečně nadšené zájemce. V tomto případě není důležité, zda se učí každý, ale jestli se každý, kdo chce, učit může.

Účelem této kapitoly bylo odpovědět na otázku, jaké důvody mají senioři k tomu, aby se dále vzdělávali. Jak jsme se snažili ukázat, jedná se především o potřebu jejich seberealizace, potřebu sociální, resp. kontaktu s jinými lidmi a vzdělávací potřebu. Přitom je třeba vzít v úvahu, že potřeby sociálního kontaktu i potřeby seberealizace vyplývají především ze základního pocitu stáří, tj. pocitu zbytečnosti. Vzdělávání dává seniorům smysl života, tj.

zaměstnanost a především možnost styku s lidmi stejného hodnotového zaměření.

*„Vzdělávání již svým posláním musí obohacovat, naplňovat, zušlechťovat. Jde tedy o to, aby celý tento proces byl efektivní.“ (Palán, 2003, s. 163)*

## **5.1 Bariéry navzdory motivaci**

Rozhodnutí dále se vzdělávat může s sebou přinášet značné problémy, dané právě věkem a postavením zúčastněných. Navzdory silné motivaci seniorů dále se vzdělávat mohou být přítomny okolnosti, které studiu brání či ho znemožňují. Tyto jak subjektivní, tak objektivní faktory se mohou stát potenciálními překážkami vzdělávání seniorů. Za nejčastější bariéry vyplývající ze subjektivních podmínek učení jsou uváděny:

- obava z poklesu senzorických a kognitivních schopností,
- nedůvěra ve své schopnosti, nízké sebepojetí,
- tréma a úzkost z nových situací,
- nedostatek energie a vitality, nerozhodnost aj.

*„Potenciální bariéry mohou souviset i s objektivními podmínkami učení. Seniorům může bránit v účasti na vzdělávání především nedostatek informací o vzdělávacích příležitostech nebo špatný přístup k nim, nevhodná doba konání akcí, problémy s dopravou a přepravou či finanční náročnost aj.“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 67-69)*

Z uvedeného vyplývá a četné výzkumy (Rabušicová, Rabušic, Čiháček, 2005) potvrzují, že mnoho studentů v ekonomicky postaktivním věku má problémy s dopravou do školy, dobou výuky. Zanedbatelné nejsou ani problémy finanční. Kromě možného školného je třeba počítat s náklady na knihy, studijní materiály, dopravu a další věci. Někteří studenti - senioři mohou brát jako překážku obtížné vyrovnání se s mladšími studenty. V úvahu je třeba vzít i zdravotní problémy, zhoršení zdravotního stavu. Je třeba si uvědomit, že dovedeme-li rozpoznat a charakterizovat překážky, které

dospělému komplikují cestu za poznáním, můžeme snáze pochopit příčiny, bariéry pak postupně oslabovat, eventuálně odstraňovat.

## 6. CÍL VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Výuka sama o sobě je procesem velmi složitým. Pro lepší pochopení se dá rozčlenit na základní fáze. Její součástí jsou cíle vzdělávání a prostředky k jejich naplnění. Barták (2003) uvádí, že ve vzdělávání dospělých má cíl, resp. soustava cílů, rozhodující místo. „*Cíl je výrazem záměrného působení:*

- *kdo má koho co naučit, event. prohloubit, upevnit, zdokonalit, aplikačně prověřit*
- *s jakým (předpokládaným) výsledkem (cílovou hodnotou):  
v jakém čase a v jaké kvalitě se má čeho dosáhnout.“ (Barták, 2003, s. 26)*

Ke každému vzdělávání tak náleží patřičné cíle a nejinak tomu je i u vzdělávání seniorů. Cíle vzdělávání obecně je rozvíjet tělesné, rozumové a citové vlastnosti včetně lidské vůle a dalších vnitřních dispozic, jejichž praktické využívání se vztahuje či přímo vede k budoucímu profesnímu uplatnění i společenskému životu. To se děje zejména prostřednictvím osvojovaných znalostí, dovedností a postojů na různých stupních vzdělávací soustavy. Cíle vzdělávání musí být odvozovány jak z individuálních, tak i společenských potřeb. „*Vzdělávání se nevztahuje jen k vědění a poznávání, tedy k rozvíjení intelektových schopností, ale k osvojování si sociálních a dalších dovedností, duchovních, morálních a estetických hodnot a žádoucích vztahů k ostatním lidem i ke společnosti jako celku, ke schopnosti uplatnit se v pracovním prostředí. Proto má vzdělávání více rozměrů, je současně zaměřeno na rovinu osobního rozvoje, formování občana i přípravu pro pracovní život.“ (Malach, 2003, s. 62)* V uvedených hlavních rovinách se vzdělávací soustava zaměřuje zejména na následující funkce:

- *rozvoj osobnosti člověka přiměřeně jeho věku, individuálním předpokladům a možnostem, příprava pro osobní a občanský život, celoživotní vzdělávání a pro výkon pracovní činnosti a zaměstnatelnost,*
- *podpora vědomí národní identity a současně evropské a celosvětové sounáležitosti a úcty k ostatním národům, kultuře a hodnotám, kterých bylo ve vývoji lidské společnosti dosaženo,*

- *získání respektu k evropským kulturním tradicím a hodnotám, k etnické, kulturní, jazykové a náboženské identitě každého, ať náleží k národnostní menšině nebo většině,*
- *uznávání zásad demokracie a rozvíjení schopnosti člověka uplatňovat základní lidská práva a principy demokracie a osvojení hodnot jako je svoboda, odpovědnost a tolerance,*
- *získání znalostí z oblasti společenských a přírodních věd, o technice, o estetických, kulturních a morálních hodnotách,*
- *získání znalostí o životním prostředí a jeho ochraně vycházející ze zásad udržitelného rozvoje a o pracovním prostředí (Malach, 2003, s. 62)*

Obecně lze říci, že cílem vzdělávacího úsilí je snaha o uspokojení potřeb a požadavků konkrétní cílové skupiny, v našem případě seniorů. Na základě potřeb seniorů, které byly výše specifikovány, lze konstatovat, že hlavním cílem ve vzdělávání této cílové skupiny je úsilí o rozvoj a udržení stávajících schopností, o obohacení znalostí a seberealizaci. Je tedy zřejmé, že cíl vzdělávání se liší od cílové skupiny dětí, mládeže či osob v produktivním věku, kde je zaměřen především na vybavování studentů informacemi převážně za účelem profesního uplatnění.

Skalka (1987) vidí cíl vzdělávání jako ideální představu něčeho, čeho má být vzděláváním dosaženo. *„V současném období intenzivního vědeckotechnického rozvoje se někdy vidí smysl a cíl vzdělávání dospělých v přizpůsobování člověka technickému světu dneška.“ (Skalka, 1987, s. 158)* S tímto dílčím cílem nelze jinak než souhlasit. V životě starých lidí začínají působit velmi rychle technické změny, na které nebyli senioři zvyklí. Jde o zdánlivé maličkosti jako je používání mobilních telefonů, počítačových systémů, změny v možnostech nakupování, náročnější cestování atd. Jak upozorňuje Zavázalová a kol. (2001), je to i vyplňování různých složitých, nesrozumitelných tiskopisů a žádostí na úřadech. *„Pokud nebudou na tyto záležitosti připraveni, přestane velké procento z nich rozumět společnosti a budou si připadat vyřazení, zbyteční, skutečně staří.“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 84)*



Skalka (1987) doplňuje, že cílem vzdělávání je rozvoj osobnosti člověka. Vzdělávání v seniorském věku chápe autor jako vztah. Jako utváření vztahu dospělého jedince k světu, k lidem i sobě samému. Shodně charakterizuje cíl vzdělávání seniorů Zavázalová (2001). Podle ní si vzdělávání seniorů dává za cíl „...*nikoli přípravu na povolání, profesní rozvoj a zvýšení kvalifikace, ale rozvoj osobnosti.*“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 80)

Vágnerová (2007) v souvislosti se vzděláváním zdůrazňuje funkci preventivní. „*Pokud si důchodce nedokáže najít novou náplň získaného volného času, bude jej zatěžovat nuda, pocit zbytečnosti a bude postrádat životní smysl.*“ (Vágnerová, 2007, s. 44) Jak víme, v období stáří se zvětšuje prostor pro volný čas. Senioři se vstupem do důchodu dostávají do nové životní situace, potřebují novou orientaci. Aktivity volného času mají obrovský potenciál. Volnočasové potřeby jsou v seniorském věku uspokojovány právě účastí na edukačních aktivitách. Vzdělávání má v tomto smyslu funkci preventivní. Je prevencí před psychickým traumatem způsobeným odchodem do důchodu.

Jíra (2004) spatřuje cíle vzdělávání seniorů ve zvyšování celkové úrovně národa, zlepšování demokratických procesů, zejména však v udržení a zvyšování subjektivních i objektivních pocitů seniorů, že jejich zkušenosti a nově nabyté vědomosti jsou ještě použitelné.

Petřková a Čornaničová (2004) uvádí čtyři hlavní cíle vzdělávání seniorů. Jedná se o kultivaci života a jeho obohacení úspěšnou adaptací na změny související s obdobím stárnutí a stáří, udržování tělesné a duševní aktivity, v neposlední řadě pak o pomoc při orientaci a aktivním zapojení do rychle se měnícího světa.

Palán (2003) zdůrazňuje, že vzdělávání seniorů pomáhá při hledání nových jistot, nových postojů k životu, při hledání nového smyslu života.

Jak jsme se snažili ukázat, při edukaci seniorů nejde ani tak o získání vědomostí a dovedností, ale o rozvoj schopností, obohacení znalostí a rozvoj osobnosti k seberealizaci.

Řada studií potvrzuje, že vzdělávací aktivity v seniorském věku jsou považovány za jeden z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života, což je

samo o sobě silnou motivací a cílem dalšího vzdělávání. V ekonomicky postaktivním věku přispívají aktivity k pocitu sebedůvěry, důstojnosti a životního uspokojení, napomáhají k upevnování fyzického a duševního zdraví. Stejně tak posilují mobilizaci intelektuálních a kognitivních funkcí. Více o významu vzdělávání v seniorském věku pojedná samostatná kapitola.

## 7. VÝZNAM CELOŽIVOTNÍHO UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

V posledních dvaceti letech došlo v České republice k zásadním společenským, ekonomickým a technologickým změnám. Společnost si začala uvědomovat, že v současné době již nelze pracovat pouze s informacemi získanými studiem na škole v rámci klasického vzdělávání a dále je nerozvíjet.

V dnešní době je učení a vzdělávání pojímáno jako procesy celoživotní, cesty vedoucí k úspěchu. *„Vzdělávání dospělých představuje celoživotní proces, umožňující člověku „držet krok“ se změnami v oblasti ekonomického, kulturního, společenského a politického života.“ (Barták, 2008, s.10)* Jak z názvu vyplývá, nejedná se zde o určitý, časově ohraničený cyklus získávání nových informací, nýbrž o proces probíhající v kterékoli fázi života dle přání či potřeby každého jedince. Celoživotní vzdělávání je označováno též za vzdělávání kontinuální, permanentní či učení vše-životní. Můžeme jej chápat jako jev, který umožňuje přechod mezi vzděláváním a zaměstnáním s možností rozšiřovat si kvalifikaci v průběhu života, a to i mimo tradiční vzdělávací systém. Poskytuje lidem možnost vzdělávat se v různých etapách svého života, a to v souladu s vlastními zájmy a potřebami. Tento druh vzdělávání je propojen např. s oblastí sociální politiky či politiky zaměstnanosti apod.

Celoživotní učení chápeme jako zásadní změnu pojetí celého vzdělávání, kdy jsou všechny možnosti učení chápány jako jeden propojený celek. Ten pak dovoluje různé přechody mezi vzděláváním a zaměstnáním a umožňuje získání stejné kvalifikace a kompetence různými cestami a kdykoli během života. Formalizovaný vzdělávací (především školský) systém, jak jej známe dnes, by měl vytvářet pro toto pojetí celoživotního učení nezbytné základy, tvoří však jen jednu jeho část.

OCED v roce 2000 definovala celoživotní učení takto: *„Celoživotní učení spojuje individuální i společenský rozvoj ve všech směrech a prostředcích- v rámci formalizovaném, tedy ve školních institucích, v zařízeních odborné přípravy; terciárním vzdělávání, vzdělávání dospělých; v prostředí*

*neformálním, tedy doma, v zaměstnání a v jiných společenských celcích.*<sup>7</sup> Veteška (2010) vidí v celoživotním učení předpoklad pro trvalý rozvoj osobnosti: „Celoživotní učení chápe veškeré učení jako nepřerušovanou kontinuitu „od kolébky do zralého věku“. Vysoce kvalitní základní a všeobecné vzdělávání pro všechny od nejútlejšího dětství je jeho základnou. Mělo by zajistit, že se člověk „naučí učit se“ a že bude mít k učení pozitivní postoj. Následující počáteční i další vzdělávání by mělo vybavovat člověka dovednostmi a schopnostmi invenčně řešit novodobé problémy udržitelného rozvoje, sociální soudružnosti i ekonomiky založené na znalostech a nemělo by postrádat morální obsah.“ (Veteška, 2010, s.10).

Kalkos, Veselý a Palán (2006) vidí v celoživotním učení určitou novou až převratnou myšlenku nebo představu, která provádí koncepční změny v dosavadním pojetí vzdělávání. Dochází k takovému organizačnímu principu, kdy je učení a jeho všechny možnosti chápány jako jeden nedílný a propojený celek. Tento celek dovoluje různé a četné přechody mezi vzděláváním a zaměstnáním. Celoživotní učení nám umožňuje získávat stejné kvalifikace a kompetence různými cestami, a to kdykoliv během života. Jedinci je tak nabídnuta příležitost se vzdělávat v různých etapách svého vývoje. Toto vzdělání tak v podstatě průběžně navazuje na vzdělání základní, které je rozšířené o vzdělání odborné v různých sférách. Jedinec tak získává další nové, širší dovednosti, které by měl či mohl využívat v pracovním a aktivním životě.

Celoživotní vzdělávání by mělo zajistit, že jedinec „se naučí, jak se učit“ a že bude mít ke vzdělávání pozitivní přístup<sup>8</sup>. Mužík (2004) pak přidává, že sám život je jistým nepřetržitým procesem celoživotního vzdělávání. „Každý člověk však současně potřebuje specifické podmínky, aby se mohl dále vzdělávat, a to jak v oboru své profese, tak všeobecně s cílem být stále adaptabilní na probíhající technické, technologické i sociální změny.“ (Mužík, 2004, s. 22) Celoživotní vzdělávání podporuje gramotnost, širokou základnu

---

<sup>7</sup> Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [online]. 2011. URL<<http://msmt.cz>> [cit. 2011-11-12].

<sup>8</sup> Strategie celoživotního učení. In *Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy* [online]. Praha: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. [cit. 2011-11-12]. Dostupné z WWW: <[http://www.msmt.cz/uploads/Zalezitosti\\_EU/strategie\\_2007\\_CZ\\_web\\_jednostrany.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/Zalezitosti_EU/strategie_2007_CZ_web_jednostrany.pdf)>

znalostí, postojů, zkušeností. Podporuje nejen možnost uplatnění se na pracovním trhu, ale také veškeré schopnosti a vlohy jedince. Má pozitivní vliv na využívání dostupných lidských zdrojů a též má přispívá k rovnosti mezi pohlavím, k překonání sociální separace a k aktivní podpoře účasti na životě občanské společnosti, různých spolků, kroužků atd. V neposlední řadě připomeňme, že vyžaduje podporu rodiny, což má v jedinci vyvolat zájem, iniciativu a motivaci o vzdělávací proces.

Celoživotní učení nabývá na důležitosti. Vzdělávání je chápáno jako klíčový předpoklad rozvoje společnosti. Význam celoživotního učení pro budoucnost Evropy byl potvrzen v roce 2000 na zasedání předsednictví Evropské rady. Hlavy členských států se shodly na tom, že „...celoživotní učení je základním nástrojem rozvoje občanství, sociální soudržnosti a zaměstnanosti“. Podnětem, který o několik let dříve přivedl celoživotní učení do politických programů, byl zájem zlepšit zaměstnatelnost a adaptabilitu občanů se zřetelem k vysoké úrovni strukturální nezaměstnanosti, jež nejvíce postihla osoby s nižší kvalifikací. V současné době je navíc ovšem zřejmé, že evropská populace prudce stárne. To mimo jiné znamená, že potřeba aktualizovaných vědomostí a dovedností nemůže být uspokojena tím, že spoleh bude kladen převážně na mladé lidi, nově nastupující na trh práce, jak tomu bylo vždy v minulosti. Mladých lidí bude příliš málo a tempo změn je příliš rychlé.

Vzdělávání seniorů plní podle výkladového slovníku funkci preventivní, rehabilitační, anticipační, kompenzační, adaptační, aktivizační, relaxační, mezigeneračního působení a kultivační. Čeští autoři se ve výčtu funkcí vzdělávání seniorů a jejich rozdělení shodují na následujících:

- vzdělávací funkce: získávání poznatků, informací a zkušeností
- kulturně-kultivační funkce: rozvoj osobnosti v oblastech uměleckých, kulturních a pohybových
- sociálně psychologické funkce: oblast sociálních vztahů, psychického rozvoje, cílená aktivita
- preventivní funkce: opatření vedoucí k pozitivnímu ovlivnění průběhu stáří a stárnutí

- anticipační funkce<sup>9</sup>: pozitivní připravenost na změny ve stylu života, hlavně při odchodu do důchodu
- rehabilitační funkce: znovuobrození a udržování fyzických a duševních sil, příprava pro další existenci
- další funkce; kultivační, kompenzační, aktivizační, komunikační, funkce spojená s mezigeneračním porozuměním (Malach, 2003, s. 176-177)

Výše uvedené funkce ukazují, k čemu je vzdělávání seniorů vlastně dobré. Vnímat je můžeme jak ve vztahu k celé společnosti, tak ve vztahu k jednotlivci, tedy účastníkovi vzdělávání v ekonomicky postaktivním věku. V této souvislosti vzdělávání usnadňuje člověku chápání vývojových etap průběhu lidského života, tím podporuje úspěšný přechod a adaptaci na způsob života ve stáří, který se odlišuje od toho dosavadního. Může zlepšit orientaci v nových životních situacích a omezeních, které přináší stárnutí člověka, a tím se vyhnout jeho patologickým projevům. Ve svých důsledcích to znamená oddálení stárnutí, získání nadhledu a schopnosti samostatně se rozhodovat, jak řešit výzvy života ve stáří. Vzdělávání je zdrojem pocitu životního optimismu a prostředkem obohacování života seniorů. „*Studium znamená pro seniory novou životní náplň, vyšší sebevědomí a zároveň lepší sociální postavení.*“ (Bočková, 2002, s. 151) Citovaná autorka doplňuje, že pro kvalitu života ve vyšším věku je nezbytná potřeba být stále aktivní a mít pocit užitečnosti. Starší lidé jsou ovlivněni zejména motivací ke vzdělání, zájmy, dosaženým vzděláním, sociálním postavením a v neposlední řadě také zdravotním stavem. Význam vzdělávání ve stáří tkví v tom, že studium může zlepšit orientaci seniora v jeho nových životních situacích a zároveň je jednou z možností jeho seberealizace. V této souvislosti lze hovořit o kompetencích, které „... se týkají celé osobnosti člověka (jeho schopností, vlastností i motivů) a jsou získávány v průběhu celého života, stejně tak jsou rozvíjeny a ztráceny. Jsou také závislé

---

<sup>9</sup> Haškovcová (1989) považuje tuto funkci za jednu z nejvýznamnějších. V této souvislosti doplňuje, že je nutné starší lidi vhodně motivovat k aktivní účasti na výchovných a vzdělávacích akcích.

*na věku nositele a kultuře sociálního prostředí.“ (Veteška, Tureckiová, 2008, s.29)*

Ve vztahu ke společnosti představuje podle Bočkové (2002) vzdělávání seniorů pozitivní prvek při utváření názoru společnosti na stáří a přispívá k akceptování modelu plnohodnotného životního stylu ve stáří. Působí také jako integrující prvek mezigeneračního pochopení a mezigenerační solidarity. Tam, kde se totiž společně vzdělávají mladí a staří, dochází ke vzájemnému ovlivňování a sbližování dvou generací: mladí lidé jsou vedeni k porozumění problémům pokročilého věku, starší generace pak profituje z toho, že její komunikační pole zůstává ve společnosti, která ji akceptuje. Dochází tak tedy nejen k prohloubení vzájemného porozumění, ale i k prevenci možného sociálního napětí mezi těmito generacemi, ageismu.

## 8. AKTIVITY SENIORŮ

V této kapitole se seznámíme s možnostmi volnočasových aktivit pro seniory. Budeme se snažit stanovit, jaký vliv má aktivní trávení volného času a společenské kontakty na zdraví u osob v seniorském věku, zmíněna bude též problematika aktivizačních programů pro seniory.

Volný čas je velmi významným činitelem ve všech fázích vývoje člověka. Nezbytný je právě i v ekonomicky postaktivním věku, ve stáří. Spousta (1996) uvádí, že „...z hlediska gerontologie je aktivita člověka velmi důležitým faktorem pozitivně působícím na zdravotní stav“. (Spousta, 1996, s. 33)

Volný čas sám o sobě je termínem, který vyvolává většinou příjemné představy. Je totiž spojen s činnostmi, které máme rádi, které nás baví, uspokojují, přinášejí radost a uvolnění. Volný čas můžeme chápat jako důležitý kompenzační prostředek. Jeho prostřednictvím se člověk může seberealizovat, rozvíjet svůj talent, uspokojovat své potřeby. Volný čas vypovídá nejen hodně o jedinci, ale o celé společnosti, o její úrovni a jejích hodnotách. Z tohoto důvodu se přikláníme k názoru, že by společnost měla vytvářet dostatečnou nabídku volnočasových aktivit, aby se jich lidé mohli zúčastňovat, a to i v ekonomicky postaktivním věku.

Volný čas je definován velkým množstvím odborníků, jejichž názory se určitým způsobem prolínají a překrývají, ale do jisté míry se i odlišují. Podobně je termín volný čas možné posuzovat z mnoha různých pohledů, v úvahu přichází např. pohled ekonomický, pohled sociologický a sociálněpsychologický, pohled politický, pohled zdravotně- hygienický, pedagogický a pedagogicko- psychologický, historický. Všechny tyto aspekty se však prolínají a nelze je posuzovat odděleně (Pávková, 1999). Podle stejné autorky je volný čas „...doba, která nám zbývá do splnění povinností. Je to oblast naší svobodné volby. Zahrnuje činnosti, které vykonáváme dobrovolně, rádi, přinášejí nám radost a uspokojení.“ (Pávková, 1999, s. 31)

Na základě uvedených definic můžeme říci, že volný čas je označován jako časový prostor, v němž jedinec relativně svobodně uplatňuje své potřeby zájmy a sklony. Volný čas by měl sloužit k odpočinku, zábavě a vlastnímu



rozvoji člověka. Disman (1966 in Filipcová, 1974) shodně uvádí, že funkcí volného času jsou rozptýlení, odpočinek a osobní růst. Filipcová (1974) rozeznává sedm oblastí činností volného času:

- manuální,
- fyzické- přirozené, spojené s motorismem, technické, například některé sporty
- kulturně umělecké
- kulturně racionální (například sebevzdělávání)
- společenské
- hry, podívaná, sběratelství
- pasivní odpočinek

Na základě uvedeného Librová (1986) uvádí, že volný čas představuje v životě člověka prostor pro odpočinek, zábavu, ale především i rozvoj osobnosti. S rozvojem osobnosti souvisí vzdělání. Souhlasíme s tvrzením, že čas věnovaný vzdělání a čas volný od sebe nejsou příkře odděleny, v minulosti tomu však tak skutečně bylo. Samozřejmě jsou zde specifické rozdíly, ale i přesto jsou si čas věnovaný vzdělání a volný čas v mnohém blízké, v „...některých směrech se dále sblížují, vzájemně se prostupují a inspirují.“ (Hofbauer, 2004, s. 54).

Z psychohygienického hlediska značí tedy volný čas důležitou kategorii, protože znamená nejsvobodnější volbu činností v životě člověka. Využívání volného času by mělo mít takovou strukturu, aby vedlo k rozvoji osobnosti člověka. Významnou obsahovou náplní volného času je zájmová činnost. Přináší jedinci příjemné zážitky, uspokojení a různou míru aktivity. Přispívá k vytváření pocitu uspokojení a seberealizace.

Bočková (2011) chápe, stejně jako citovaní autoři, volný čas jako dobu, kterou trávíme mimo práci a mimo další povinnosti. „*Je to čas, který máme možnost věnovat svým zájmům, zálibám a aktivitám. Někteří tráví volný čas spolu s rodinou či partnerem, jiní si jej vyhražují pro sebe. Většina lidí pociťuje spíše nedostatek volného času.*“ (Bočková, 2011 s. 130) O lidech, kteří jsou v důchodu, se naopak říká, že mají tolik volného času, že nevědí, co s ním.

Následující text práce se pokusí odpovědět nejen na tuto domněnku, ale také blíže ukáže, k jakým aktivitám starší lidé volný čas mohou využívat.

## **8.1 Aktivita a společenské kontakty osob vyššího věku**

Je známou skutečností, že kromě zdravého způsobu života a prevence vzniku onemocnění je nejlepší prevencí předčasného stárnutí a prostředkem k prodloužení aktivního života aktivní využívání zkušeností, schopností, které byly získány v průběhu celého života. Se zvyšujícím se věkem klesá fyzický potenciál, psychický potenciál se tak rychle nesnižuje. Jak uvádí Zavázalová a kol. (2001), psychický potenciál může dokonce i růst a starý člověk tak může dlouhou dobu získané zkušenosti a vědomosti využívat.

Před odchodem do důchodu prožívají mnozí kritické chvíle, bojí se sociálního vyloučení, protože současná společnost starší lidi často diskriminuje. Všeobecně rozšířeným pocitem těch, kteří přestali pracovat, je pocit ztráty. Skoro polovina čerstvých důchodců si myslí, že je čeká nelehké období snah vyrovnat se se stavem, na který dříve nemysleli a pro který si nevytvořili žádné plány. Čas odchodu do důchodu je obdobím změn, které prochází různými fázemi: rozčarování, dezorientace, neměnnost a ukončení. *„Klíčem ke zvládnutí všech změn a k uspokojivému životu v tomto období je vědomí, že životní zkušenosti mohou život obohatit.“ (Čadil a kol., 2006, s. 16)*

Dosažení důchodového věku neznamená automaticky důvod pro odchod do důchodu. Každý člověk je individualita s určitými tělesnými a duševními schopnostmi, přáními. Leckdy je nucený odchod do důchodu pro starého člověka problematický, stresující, období odchodu do důchodu je tak závažným rizikovým momentem. Mluví se dokonce o smrti z penzionování. Pro každého je odchod do důchodu životním mezníkem. Jsou ale lidé, kteří si naopak odchod do důchodu přejí, těší se na zasloužený odpočinek, někteří odcházejí ze zdravotních důvodů.

Odchodem do důchodu se mění životní stereotypy, přerušují kontakty, sníží se finanční zdroje. Dotyčný má najednou mnoho volného času. Struktura dne je narušena a vzniká potřeba nahradit ji vlastní aktivně vytvořenou

strukturou, což pro řadu lidí představuje nepříjemné psychické břemeno. Lidem, kteří nechodí do práce, ubíhá čas pomaleji než v zaměstnání, struktura dne je narušena a po nějakém čase dochází též ke splynutí všedních dnů a víkendů. Časový rozvrh není totiž určován běžným způsobem, chybí denní rutina daná dříve pracovní dobou. Mnohdy začíná žít starý člověk osaměle.

Ztráta kontaktů s prostředím, ve kterém člověk žije, vede k sociální izolaci. Stejně jako každý člověk, tak i člověk v ekonomicky postaktivním věku je závislý na společnosti, ve které žije, pro svůj život potřebuje společenské kontakty. Jejich ztráta je pro něj velkým stresem a může mít velmi negativní následky. Do sociální izolace se senior dostává tehdy, když žije sám, neudrží kontakty s rodinou, se známými, s přáteli. I když se sociální izolace objevuje spíše u osamělých jedinců, výjimkou nejsou ani manželské páry, a to za podmínky, že nemají žádné kontakty s rodinou, sousedy, s okolím.

Jak uvádí Zavázalová a kol. (2001) starý člověk by se měl z hlediska osamělosti, izolace, ale i pro své vlastní uspokojení, pro pocit prospěšnosti, užitečnosti, zapojit do zájmové činnosti, veřejné aktivity. Měl by rozvíjet své zájmy, koníčky, záliby. „*Staré ženy se většinou starají o domácnost, pečují o vnoučata, event. rodiny svých dětí, věnují se ručním pracím. Staří muži se většinou věnují svým zálibám, koníčkům, jsou aktivní v různých zájmových svazech, organizacích apod.*“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 45)

Pojem aktivní stárnutí byl poprvé použit Světovou zdravotnickou organizací koncem 90. let 20. století. Jedná se o zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí. Aktivní stárnutí umožňuje lidem rozvíjet jejich fyzický, sociální a duševní potenciál během životního cyklu. Záměrem aktivního stárnutí je prodloužit naději na zdravý život a jeho kvalitu pro všechny lidi. Koncept aktivního stárnutí předpokládá mimo jiné i zvýšení účasti seniorů na formálním trhu práce. (Bočková, 2011, s. 136-137)

Aktivita ve stáří je ovlivněna čtyřmi důležitými faktory. Tím prvním je společenská atmosféra. Úkolem každé vyspělé společnosti je staré osoby integrovat a ne je segregovat. Jak upozorňuje Zavázalová a kol. (2001), v otázkách zaměstnávání je problém spojen s nabídkou pracovních míst,

změnou na trhu pracovních sil, nezaměstnaností a také vhodností práce. Druhým faktorem je individualita každého člověka. Každý starý člověk má své názory, jak nejlépe prožít stáří. Ta je významně ovlivněna tím, jaký byl jeho předchozí život, jaké byly jeho zkušenosti, jakého dosáhl vzdělání, jakého charakteru byla jeho práce. Přání každého seniora je třeba respektovat. V úvahu je třeba vzít i zdravotní stav seniora, neboť všechny aktivity ve stáří ovlivňují zdraví, a to jak pozitivně tak negativně. S přibývajícím věkem rostou i zdravotní problémy, které výrazně omezují aktivitu starého jedince. Jedná se zejména o aktivity, které se týkají prostředí mimo domov, konkrétně například návštěvy kulturních podniků, divadel, procházky apod. Aktivita ve stáří je ovlivněn samozřejmě i nabídkou možností. Rozšiřování nabídek možností rozvíjet aktivitu by mělo být zájmem každé komunity, ale i samotných seniorů i dalších institucí.

Proto, aby si senior zachoval psychické a fyzické zdraví, je třeba, aby rozvíjel dosavadní aktivity, zejména ty pohybové. Dále lze hledat nové dostupné aktivity přiměřené zdravotnímu stavu, vzdělání, dosavadním zvyklostem a možnostem, někdy nazývané jako tzv. náhradní aktivity. Jak konstatuje Rheinwaldová (1999), nikdy není pozdě změnit životní styl, stravovací a pohybové návyky, i když se ve stáří tak často neděje.

Důležité pro kvalitu života ve stáří je vytvořit si program pro volný čas. Prevence maladapace na penzionování spočívá v zajištění aktivity. Hovoří se o programu úspěšného stárnutí a aktivního stáří. *„Udržení a navázání nových kontaktů v rámci generace, společná setkání vrstevníků, ale i mezigenerační vazby a vůbec komunikační možnosti mají velký význam pro prožití kvalitního stáří hlavně u lidí, kteří byli zvyklí pohybovat se ve společnosti a komunikovat s různými lidmi v rámci profese. Jakákoliv aktivita, ať už sociální, psychická nebo fyzická, dává životu ve stáří smysl a naplnění. Dostatečné možnosti finanční, dobré bytové podmínky, sousedské a přátelské vztahy a zejména spolehlivé rodinné zázemí podporují rozvoj aktivity a společenských kontaktů. Význam má i dostupnost a nabídka aktivit pro staré lidi v rámci komunity. Například možnosti rekreace, vzdělávání, kulturního a sportovního využití, nabídka služeb, a možnosti dopravy a další faktory ovlivňují aktivitu a kvalitu*

*života starých lidí v komunitě.*“ (Zavázalová a kol., 2001, s. 79) Více o aktivizačních programech a významu aktivního trávení volného času bude uvedeno v následujících kapitolách.

## **8.2 Aktivizační programy pro seniory**

Aktivizace je proces, jehož výstupem by měla být aktivita. Činnost, pokud je přiměřená a správně plánovaná, působí vždy pozitivním způsobem a jejím prostřednictvím jsou udržovány, posilovány a rozvíjeny fyzické i psychické funkce. Jsou různé oblasti, ve kterých lze aktivizaci seniorů realizovat. Zmíňme například rehabilitační péči ve zdravotnictví, dostatečnou nabídku nejrůznějších forem institucionálního vzdělávání seniorů a přizpůsobení jeho obsahu aktuálním potřebám, podporu rovnosti příležitostí na trhu práce a podporu zaměstnávání starších lidí jako snahu o prodloužení aktivní fáze jejich života. Do oblasti aktivizace můžeme zařadit mimo jiné také snahu o dostatečnou nabídku možností k uplatňování zájmových aktivit, zvýšení nabídky možností společenského života a rovnost příležitostí k zapojení do veřejného života. Současné trendy směřují k tomu, aby byli staří lidé aktivní co nejdéle a tím měli i kvalitnější, bohatší a spokojenější život.

Známou skutečností je, že aktivita je prevencí nesoběstačnosti ve stáří, zapojení do společenských vztahů je prevencí sociální izolace. Mezi základní metody péče o seniory, ať už nemocné či zdravé, patří tedy nutně snaha udržet je v tělesné i duševní aktivitě.

V rámci této kapitoly je třeba představit Vyhlášku č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. V ní jsou zmíněny sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením v § 31. Pojednává se zde o tom, v rozsahu jakých úkonů se zajišťují základní činnosti při poskytování sociálně aktivizačních služeb. Patří sem zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, tj. aktivity zájmové, volnočasové a edukační; sociálně terapeutické činnosti vedoucí k rozvoji nebo alespoň udržení osobních a sociálních schopností a dovedností, které podporují

sociální začleňování osob; a také pomoc při uplatňování práv, zájmů a při obstarávání osobních záležitostí, tedy pomoc při komunikaci, která je vedena za účelem uplatňování práv a oprávněných zájmů, a pomoc při vyřizování běžných záležitostí.

Aktivizační služby mohou být organizovány různými subjekty a jejich spektrum je velmi bohaté. Pokud jde o konkrétní aktivity, těmi jsou například počítačové či internetové kluby, jazykové kluby, kontaktní kluby, skupiny výtvarníků, hudebníků, kluby s pohybovým zaměřením, kluby zaměřené na psychohygienu seniorů s prvky muzikoterapie, ergoterapie, pohybové cvičení či trénování paměti. Z projektů zaměřených na aktivizaci seniorů zmiňme například Akademii třetího věku, vzdělávací cyklus podporující celoživotní vzdělávání, z jednorázových aktivit návštěvy partnerských zařízení, výtvarné dílny, přednášky atd. Opominout nelze ani základní sociální poradenství, v jejímž rámci jsou poskytovány obecné informace o sociálních službách a finanční pomoci, zprostředkována pomoc při výběru vhodné sociální služby, která může pomoci řešit nepříznivou sociální situaci atd. Cílem těchto aktivizačních programů je uchovat duševní a fyzické síly seniorů, co nejdéle jim umožnit plnohodnotný život v jejich přirozeném prostředí a maximálně oddálit dobu, kdy se stanou zcela závislými na pomoci druhých.

Závěrem této kapitoly je třeba znovu zdůraznit, že je v zájmu celé společnosti, aby senioři měli možnost vést zdravý život. K tomu je třeba, aby se na stárnutí každý dotýčný člověk připravil. Příprava na stáří by se měla stát běžnou součástí života každého konkrétního jedince. Je však nutné věnovat pozornost přípravě na stáří i na celospolečenské úrovni, usilovat o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné stárnutí a stáří a aktivní zapojení do života společnosti. Zapojení do zájmové činnosti, do veřejné aktivity a rozvíjení zájmů a zálib je ve stáří nejlepší prevencí předčasného stárnutí, osamělosti, izolace a nesoběstačnosti.

### 8.3 Vliv aktivního trávení volného času na stáří a zdraví

Volný čas v období stárnutí a stáří, hlavně po odchodu od důchodu má svá specifika. V této životní etapě souvisí kvalitní náplň volného času a jeho trávení s životní pohodou a celkovou kondicí seniora. Aktivní trávení volného času seniorů obecně přispívá k větší spokojenosti odvíjející se od kladného subjektivního prožitku. Kromě toho má nesporný vliv na udržení potřebné tělesné a duševní výkonnosti. Opominout nelze ani fakt, že aktivní trávení volného času napomáhá seniorům ke smysluplnému zapojení do společnosti.

Z předložených tezí vyplývá, že je potřeba, aby senioři trávili svůj volný čas aktivně. Tím totiž posilují vlastní samostatnost a soběstačnost, upevňují své zdraví. Jak upozorňuje Bočková (2011), volnočasové aktivity mohou u starších lidí výrazně napomoci nejen v prevenci sociálního vyloučení a pocitů samoty, ale i v prevenci potřeby péče ze strany státu.

Aktivita ve stáří přináší seniorům mnoho výhod. Bočková (2011) s odvoláním na zahraniční výzkumy uvádí několik důležitých výhod, které aktivní stárnutí přináší:

- rozvoj dovedností
- zlepšení fyzické aktivity
- zvýšení kreativity a vlastního vyjádření
- pocit užitečnosti a zodpovědnosti
- uspokojení z péče o druhé
- možnost vyjádření názoru
- možnost spolupráce a vzájemné závislosti na druhém
- důvod k vycházení z domu a cestování
- příležitosti k vedení týmu
- setkávání v klubech a dalších skupinách

Starší lidé se vesměs mohou věnovat podobným aktivitám jako mladší ročníky. S přibývajícím věkem však často dochází k potřebě upravit obsah volnočasových aktivit s ohledem na změny zdraví a fyzické kondice i duševní rozpoložení jedince.

Aktivita ve stáří je samozřejmě podmíněna řadou činitelů. Tím prvním je místo, konkrétně velikost obce. Třebaže v menších vesnicích jsou možnosti organizované jinými institucemi omezené, existuje zde větší šance na vytvoření svépomoci mezi obyvateli i potenciál pro rozvoj aktivit z podnětu samotných seniorů. Samotná obec je v takové aktivitě může podpořit například poskytnutím zázemí či dalšího vybavení. Naopak ve větších městech, kde je obecně soudržnost občanů nižší, lze předpokládat větší výběr aktivit, které jsou pro seniory přímo určeny a které jim poskytují jiné organizace a instituce.

Velmi podstatný se zdá být přístup společnosti, která by měla upřednostňovat integraci starých osob, věnovat jim pozornost a vytvářet podmínky pro jejich zapojení do společenského dění, nikoli je segregovat. Zachování aktivního způsobu života ve stáří je individuální a záleží samozřejmě na vůli a motivaci každého jedince. Každý senior má k aktivitě individuální přístup, který se odvíjí od jejich celoživotního postoje. Každý má jiná přání a představy o tom, jak prožít své stáří. Každý má také jiné předpoklady. V úvahu je třeba brát zdravotní stav i kondici seniora či možnosti, za jakých okolností může být aktivita rozvíjena.

Vzhledem k tomu, že si senioři představují průběh svého stáří velice individuálně, nemusí mít každý z nich potřebu aktivního trávení volného času. Někteří starší lidé mohou mít pocit, že stáří je obdobím, ve kterém je třeba odpočívat a být opatrný ke svému zdraví. Existuje ovšem velká část seniorů, jež aktivity vyhledávají, a to z nejrůznějších podnětů.

V této kapitole jsme chtěli především ukázat, jaký význam má pro seniory aktivita. Především je cestou, jak zmírnit negativní vlivy působící na jedince, a prostředkem pro zachování stávajících vědomostí, dovedností a schopností a tím i udržení si sil tělesných a duševních. Za nejvýznamnější je však obecně považován kontakt s okolním světem. Díky aktivnímu trávení volného času senioři obvykle nacházejí společenský kontakt, uspokojují svou potřebu seberealizace, užitečnosti, která je i v této fázi života často i intenzivněji prožívána.



## 8.4 Spokojené stárnutí

Neexistuje všeobecný názor ke spokojenému stáří. Avšak z toho, co jsme se dozvěděli o lidském stárnutí a stáří, můžeme vyvodit některé závěry.

Předně je třeba, aby člověk porozuměl svému stárnutí. Pokud je informován o tělesných a duševních změnách, které stáří doprovázejí a jsou nevyhnutelné, lépe se na ně připraví a lépe se s nimi také vyrovná. Osobní přizpůsobení ve stáří se vyvíjí z dřívějšího života. Znovu proto opakujeme, že je třeba, aby se jedinec na stáří připravil. Adaptace na stáří pak bude úspěšnější. V každém věkovém období vyplývá upokojení z činnosti, která vyhovuje potřebám člověka. *„Dosavadní výzkumy prokazují, že nedostatečný rozvoj aktivity podstatně narušuje schopnost lidí starších věkových skupin přizpůsobovat se svému společenskému prostředí a způsobuje i společensky nežádoucí rozvoj jejich osobních rysů, hlavně rysů vůle a charakteru.“* (Wolf a kol., 1982, s. 292) Spokojenost jedince ve stáří tak závisí do značné míry na tom, s jakými zájmy a s jak širokým rejstříkem aktivit bude vstupovat do pozdějšího věku, který je tak bohatý na volný čas. Zůstane-li člověk ve stáří aktivní, a to tělesně i duševně, zpomalí své stárnutí. Haškovcová (1989) dokládá toto tvrzení výzkumy, které ukazují, že když staří lidé studují, a tedy mají jeden z jasných společensky garantovaných programů, méně si všimají existujících obtíží stáří, nejlépe je překonávají a skutečně méně stůňou. *„Nosný program jim nedovolí lenivě myslet na obtíže těla. Aktivita jim umožňuje tyto bolístky transformovat nebo eliminovat.“* (Haškovcová, 1989, s. 148) Tam, kde byly zřízeny akademie či univerzity třetího věku, vznikl předpoklad aktivního a smysluplného života pro část starých lidí. Ti potom mají méně času a chuti navštěvovat zdravotní střediska. Zamyslíme-li se nad možnými pravými důvody návštěvy lékaře, můžeme najít i jiné než zdravotní důvody. Starý člověk hledá v ordinaci lékaře často jen pomoc ve své samotě, rozhovor, útěchu. *„Zaměníme-li lékaře za přednášejícího, ..., pak nepřekvapí, že starší mizí z čekáren ordinací a s chutí usednou do univerzitních poslucháren.“* (Haškovcová, 1989, s. 148)

Současná geriatric i gerontologie považují potřebu aktivity, vzhledem k jejímu vztahu k biologickému vybavení člověka, za potřebu vrozenou.

Antropologie dokazuje, že stav nečinnosti orgánů lidského těla není normální, ale právě naopak, orgány těla jsou přizpůsobeny k činnostem. Lidé, kteří odcházejí do důchodu, jsou často přinuceni k nečinnosti. Pokud nejsou na tuto situaci připraveni, velmi rychle se hroubí a umírají, ačkoli „...*biologicky třeba ještě nezestárli a zdaleka ještě nedosáhli nejzazší hranice biologického bytí.*“  
(Haškovcová, 1989, s. 292)

## 9. VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

V České republice existuje poměrně široká škála různých institucí, spolků a nadací, které se věnují seniorům. Vzdělávání občanů v důchodovém věku je tak realizováno v různých formách, buď jako samostatná instituce nebo jako začleňování seniorů do normálního vzdělávacího systému.

Nejnámější jsou univerzity třetího věku (U3V). Pod tímto jsou zahrnuty veškeré nabídky vzdělávacích akcí pořádaných vysokými školami a jejich fakultami, které jsou určeny pro seniory s maturitou<sup>10</sup> po ukončení jejich výtěžné činnosti, případně i pro invalidní občany. Na U3V je garantována nejvyšší možná, tedy vysokoškolská úroveň přednášek. S ohledem na svůj charakter nemá tato forma vzdělávání komerční ráz, výdaje za studium jsou zanedbatelné a studium je tak otevřené mnohým.

V současné době je studium na U3V organizováno na více než 45 vysokých školách a fakultách po celé České republice. Jejich cílem je „...využít zájmu starého člověka o daný obor a donutit ho studovat, aktivně ho zapojovat do procesu výuky a dokonce absolvovat zkoušky.“ (Haškovcová, 1989, s. 146)

První naše univerzity třetího věku se formovaly téměř výhradně ve zdravotní sféře, často s přímou pomocí nebo pod dohledem zdravotnických organizací. Setkaly se s nadšením u stárnoucích a starých lidí, na druhé straně je však nutno podotknout, že ve svých počátcích byly, a v mnohém ještě jsou, spojeny s negativními postoji ekonomicky produktivní části populace. Jí je zdůrazňována zejména nesmyslnost studia ve vztahu k ekonomické nenávratnosti. Na obranu U3V musíme uvést, že studium nemá charakter profesní přípravy. Je třeba konstatovat, že vzdělání má vysokou hodnotu individuálně lidskou i společenskou. Vzdělání přináší pozitivum lidem v každém věku. Zároveň je třeba si objasnit cíl vzdělávání ve stáří: „...nevybavuje studenta seniora informacemi pro dobývání světa, ale stává se procesem, který smysluplně kultivuje čas stárnoucích lidí.“ (Haškovcová, 1989, s. 154) Ačkoli si vzdělávání spojujeme dnes především s profesní přípravou, nesmíme zapomínat na hodnotu vysoké lidské prestiže, se kterou je spojeno. Edukační

---

<sup>10</sup> V současné době není maturitní vysvědčení podmínkou na všech školách

aktivity seniorů jsou tak často zaměřeny na prevenci hrozících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci; „... *hlavním cílem tohoto působení je udržení tělesných a intelektuálních sil.*“ (Šerák, 2009, s. 189) Významnou roli hraje i snaha o zajištění kvalitnějšího a důstojnějšího života. „*Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.*“ (Šerák, 2009, s. 189)

Skutečnost je však jiná. Odpůrci vzdělávání seniorů argumentují často ekonomickou nenávratností. Představované univerzity třetího věku však mohou znamenat ekonomický přínos, a to v tom smyslu, že lidé, kteří studují, zapomínají díky svému zájmu a množství nezvyklé činnosti na své obtíže a méně vyhledávají služby zdravotnické a sociální.

Pokud jsme se v našem výčtu zaměřili na zdravotnickou sféru, doplníme, že nabídka studijních oborů je již jiná, širší než před dvaceti lety, a tak prakticky každá vysoká škola uskutečňuje v této oblasti určité aktivity, lišící se podle typu jejich zaměření. Největší zájem však senioři vykazují právě o medicínu, dále pak o psychologii, dějiny umění či práci s výpočetní technikou. Podle výzkumu A. Petřkové (in Šerák, 2009) tvoří přibližně 70 % studentů U3V ženy, nejpočetnější skupinou jsou frekventanti ve věkové hranici 60-70 let. „*Přednášející hodnotí většinou studenty- seniory jako velmi vnímavé a aktivní. Úroveň jejich vědomostí je často překvapivě vysoká a svými studijními výsledky mnohdy předčí i o padesát let mladší kolegy- studenty.*“ (Šerák, 2009, s. 194)

V České republice studuje aktuálně na U3V téměř 10 tisíc seniorů. Ti mají možnost na vysokoškolské úrovni doplnit i obnovit vědomosti v nejrůznějších oblastech kulturního i vědeckého života. U3V zároveň slouží k udržování společenských aktivit, které pomáhají podnítit samostatnost v rozšiřování vědomostí a napomáhat sociální soudržnosti občanů. K uvedeným cílům a významům je třeba přidat i cíl týkající se vytváření předpokladů pro setkávání generací a tím výměnu zkušeností. Jde o sociálně -

psychologický aspekt vzdělávání starších lidí, kdy je důležité nevyčleňovat starého člověka z běžného života a uchovávat tak kvalitu jeho života.

Výstižně význam U3V charakterizují Walterová, Průcha a Mareš (2001): „*Univerzita třetího věku neposkytuje akademické tituly, vzdělání je zde hlavně prostředkem aktivního naplnění života.*“ (Průcha, Walterová, Mareš, 2001, s. 265) U3V jsou součástí celoživotního vzdělávání, jejichž základní charakteristikou je, že poskytují seniorům vzdělání na nejvyšší možné úrovni.

Od U3V se odlišují akademie třetího věku (A3V). Jde o cykly přednášek, které jsou zpravidla pestré, někdy monotematické, a zahrnují několik společných setkání. Výuka se uskutečňuje formou přednášek, seminářů, diskuzí a různých doprovodných programů. A3V fungují na našem území již od osmdesátých let. Jejich vznik není upraven žádným legislativním předpisem, a proto mohou být založeny prakticky kdekoli a kýmkoli. Organizovány jsou většinou pod záštitou středních škol či různých institucí, jakými jsou Červený kříž, Domov Sue Ryder, muzea a kulturní domy. Účastníci neskládají v průběhu studia žádné zkoušky. Po absolvování obdrží potvrzení o absolvování kurzu. Činnost akademií se v porovnání s univerzitami třetího věku vyznačuje menší náročností, větším důrazem na srozumitelnost výkladu a rovněž snahou přizpůsobit obsah místním potřebám. Jako určité negativum můžeme vnímat nejednotnou kvalitu poskytovaných služeb. Pro účely tohoto textu je důležité zdůraznit, že akademie, ačkoli mají mnoho nesporných kladů, zůstávají v iniciaci aktivit starého člověka jistým způsobem omezeny. Haškovcová (1989) stav charakterizuje takto: „*Účastník vyslechne přednášku či celý cyklus, může se otázat přednášejícího, popřípadě v omezeném čase diskutovat. Pak akci zhodnotí pro sebe či v kroužku známých: hezká, přínosná nebo naopak nic moc, a jde domů.*“ (Haškovcová, 1989, s. 146)

Na A3V může tedy studovat každý, kdo se chce něčemu nového naučit, pěstovat a rozvíjet své zájmy, setkávat se s podobně zaměřenými lidmi. Jedná se tzv. zájmové semestrální studium, určené seniorům, kteří chtějí věnovat svůj volný čas vzdělávání. Význam akademií spočívá podobně jako v případě U3V v tom, že seniorští studenti mají kromě získání nových vědomostí a zkušeností

rovněž možnost seznámit se s novými lidmi a navázat nová přátelství. A3V a U3V nejsou konkurenty. Každá má navzdory rozdílům své opodstatnění a každá z nich je zřizována pro jinou část lidí. Mohou tak fungovat vedle sebe a svou pestrou nabídkou oslovovat seniory s chutí do studia.

Významné místo v oblasti vzdělávání seniorů zauímají univerzity volného času (UVČ), které fungují většinou pod záštitou kulturních domů, knihoven, domovů důchodců atd. Zcela specifický a v našich podmínkách prozatím ojedinělý druh organizace představuje Centrum celoživotního vzdělávání (CCV), které sdružuje různé typy institucí, které dříve fungovaly samostatně. Věhlas ve vzdělávání seniorů si získalo Centrum celoživotního vzdělávání – Kulturní centrum Vltavská v Praze se vzdělávacími programy a projekty v rámci Klubu aktivního stáří.

Stárnoucí či starý člověk se samozřejmě může přihlásit ke studiu na klasické vysoké škole, kde je zařazen mezi mladé studenty. Odborníci se shodují v tom, že rozhodujícím činem je v takovém případě motiv. Pro mladého je motivem budoucí profese, pro starého druhý životní program. *„A protože pak spolu a vedle sebe po určitou dobu, zpravidla relativně dlouhou dobu studují zástupci dvou tak odlišných generací, samozřejmě se vzájemně ovlivňují. Ti mladí lépe porozumějí starým a svému budoucímu stáří. Ti starí zůstávají ve společnosti, která je akceptuje; žijí a studují mezi mladými, a proto i oni mladými zůstávají.“* (Haškovcová, 1989, s. 154) Význam pro studenty - seniory spočívá tedy v tom, že tito zůstávají v komunikačních stycích s lidmi ostatních věkových skupin. V řadě případů svou přítomností, svým způsobem, vystupováním, svými diskusními příspěvky, názory, přesvědčením a postoji mohou významně ovlivnit i celou atmosféru přednášek či seminářů. Přitom stárnoucí lidé poznávají mladší generaci a její hodnotovou orientaci, která bývá odlišná od té, která byla charakteristická pro jejich mládí a naopak, mladší lidé zase poznávají je. To ovšem předpokládá, že společnost bude ochotná a schopná krýt dosti značné náklady na toto studium a natolik vyspělá, že nebude staré lidi odmítat, odsuzovat a segregovat, ale naopak kultivovaně přijímat mezi sebe.

## 9.1 Poslání učení a vzdělávání seniorů

Již Jan Amos Komenský poukazoval ve své Vševýchově o *univerzálním vzdělávání ducha*, o neustálém vzdělávání člověka, neboť ten v průběhu svého života prochází nejrůznějšími aktivitami a vlivem změn v té které době jsou na něho kladeny nové a nové požadavky. Tento cyklus vyvíjí nové tlaky na jednotlivce, na jeho schopnosti, dovednosti, znalosti, které získává učním, vzděláváním. V případě seniorů hovoříme o vzdělávání se zaměřením společensko-individuálním. Základem poslání vzdělávání seniorů ve vztahu ke společnosti jde především o společenskou podporu života, společenskou adaptaci životního stylu ve stáří, obohacování života v každé jeho etapě, o solidaritu, postoj úcty k životu. Ve vztahu k senioru má vzdělávání široké poslání; jde o podporu přechodu a adaptace na změny v životě, o oddálení stárnutí, rozšíření možností uspokojovat zájmy, kulturu, tvorbu seniora, vytvářet, stimulovat a udržovat neustálý vývoj seniora, pomoci upravit změny osobnosti seniora, podpořit etapy staršího věku, napomoci k rozhodnutí o svobodné volbě životní dráhy seniora, je zdrojem životního optimismu seniora a rovněž ovlivňuje osobnostní charakteristiky, vzorce chování, hodnot a postoje seniora (Čornaničová, 1998).

Národní program přípravy na stárnutí pro období 2008 – 2012 (2008) považuje za neméně důležité a potřebné rozvíjení vzdělávání všech věkových kategorií v přípravě ke stárnutí a stáří, a to se zaměřením na utváření dobrých vzájemných vztahů, kdy je třeba seznamovat se s potřebami a problémy seniorů, kdy je nutností zejména v této společnosti a v této době vytvářet postoje úcty, chápání a porozumění seniorům. K těmto principům je však nutno rozpracovat tato doporučení:

- předcházet vyčlenění seniorů z trhu práce a sociálnímu vyčlenění nabídkou vhodných vzdělávacích programů,
- udržet a zvýšit zaměstnanost seniorů a jejich flexibilitu investicemi do vzdělávání,
- podporovat vytváření modelů kontinuálního vzdělávání seniorů včetně vzdělávání v oblastech informačních technologií, systematicky rozšiřovat nabídku vzdělávacích programů pro seniory

- zřizovat U3V při jednotlivých VŠ, spolupracovat při tvorbě nabídek kurzů v návaznosti na zaměření jednotlivých VŠ
- podporovat činnosti nestátních subjektů na poli vzdělávání seniorů a podporovat rozvíjení zájmů a schopností seniorů
- využívat znalostí seniorů, podporovat a nabízet jim zapojení do vzdělávacích aktivit v roli lektorů
- rozšířit vzdělávání a informovanost všech věkových kategorií v přípravě na stárnutí a stáří jako předpokladu k utváření dobrých mezigeneračních vztahů, pochopení stáří a zajištění vlastní přípravy na stáří
- vzdělávat mladou generaci v problematice seniorů
- rozšířit vzdělávání v problematice seniorů ve studijních materiálech
- vytvářet pozitivní názory na stárnutí a seniory<sup>11</sup>

## 9.2 Vzdělávání a učení pro zdravý životní styl

Je známé, že organismus každého jedince je jiný, odlišný a vedle genetických předpokladů se na něm odráží životní styl. Ten je jednou ze součástí odpovědné přípravy na stárnutí a stáří a je podmínkou pro zajištění plodného, aktivního a důstojného stárnutí a stáří a vysoké kvality života seniorů, jak již bylo zmíněno. Podle Národního programu přípravy na stárnutí „... *aktivní život ve stáří není myslitelný bez dostatečného hmotného zabezpečení. Nízký příjem může značně omezit možnosti zdravého a aktivního života a participace ve společnosti...*“ (Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, 2008, 4.13) Kromě sociálních prvků může život prodloužit kvalitní zdravotní péče, je také ale nezbytné ovlivňovat faktory i podmínky, které souvisejí s udržením zdraví, s jeho ochranou, avšak je nutné přijmout celoživotní přístup a připravit se na aktivní a zdravé stárnutí a stáří.

---

<sup>11</sup> Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 – Kvalita života ve stáří. [online]. Praha: MPSV. 2008. [cit. 2011-10-10]. Dostupný z WWW: <[www.mpsv.cz/cs/5045#sp](http://www.mpsv.cz/cs/5045#sp)>



Odměnou za naše úsilí v prevenci a v celkovém přístupu k životu pak může být zvýšená soběstačnost ve stáří.

Ke zkvalitnění života bezesporu přispívají prožitky a radost; ve stáří podléhají kontrole, mají zpětnou vazbu - mohou být svázány s uměním, tvořivou činností, meditací, pohybem (Štílec, 2004).

Jedním z nejtěžších prvků motivace a ovlivňování seniorů k aktivnímu stylu života jsou tělovýchovné aktivity. Podle průzkumů je zřejmé, že pohybové aktivity jsou nízké u populace starší 50 let a že k pohybovému programu sahají spíše poté, co se objeví zdravotní problémy. Do motivací seniorů pro pohybovou aktivitu se řadí okruh přátel, kteří sami mají vztah k takové aktivitě, zdravotní důvody a doporučení lékařů, příklad rodinného prostředí. Nejčastějším důvodem, proč se senioři pohybovým aktivitám vyhýbají, je nemoc, zranění, zdravotní problémy, pocit únavy, vyčerpání, ztráta zájmu, výmluva, péče o člena rodiny, studium, jiné záliby. V případě bariér, které nedovolí seniorům pohybovou aktivitu, jsou zmiňovány 1) osobnostní faktory, členící se na fyzické (zdraví, nemoc, zdatnost, vytrvalost) a psychické (pohodlnost, cítí se velmi dobře i bez pohybu, nepřináší příjemný pocit) a dále jsou to 2) faktory blízkého okolí, které rozeznáváme sociální (je zesměšňován, nepochopení okolí) a ekologické (nedostatečná až špatná doprava, časová náročnost) Odchodem do důchodu se pohybové aktivity snižují a tento stav je patrný u žen s nižším stupněm vzdělání, třebaže v tomto hodnocení je nutno přihlídnout i k faktorům, do jaké míry zde zasahuje vliv pohodlnosti, sociálních faktorů a nevědomosti (Štílec, 2004).

Pro cestu ke zdravému životu se můžeme (a tedy i senioři) dopracovat vzděláváním a cvičením se v metodách sebepoznání. Ke zdravému životu přispějí kurzy cvičení, kurzy zdravé výživy, kurzy pro rozvoj představitosti, různé hry, které pomohou seniorům ujasnit si význam nejzákladnějších hodnot pro svůj život, mohou pomoci seniorům zbavit se napětí, strachu, úzkosti, pocitu samoty.

Důležitá jsou cvičení sebevýchovou, opírající se o sebekontrolu myšlení a jeho zdokonalování. Cvičení koncentrace s myšlenkou na žádané kladné hodnoty pomáhají seniorům vytvářet kladný vztah k okolí. Semináře a kurzy

z oblasti komunikace napomáhají k neagresivní vůli a potlačení afektů zlosti. Duševní sebevýchova spočívá v umění naslouchat druhým.

Cvičení pohybová, relaxační, dechová, která se kombinují s cvičeními pohybovými se vyznačují harmonizujícím účinkem. Výsledky se pozitivně odrážejí v držení těla, ladnosti gest, mimice, způsobech a formách komunikace a takovou vyzařující pohodu pak mohou senioři (a nejen oni) šířit ve svém okolí.

## 10. INSTITUCIONÁLNÍ PÉČE A AKTIVITY SENIORŮ

Péče o jedince, kteří dosáhli důchodového věku, byla v minulosti tradičně zajišťována zejména léčebnami o dlouhodobě nemocné (LDN), které se od sebe navzájem velmi liší co do personálního obsazení, prostředí i úrovně poskytované péče a jejichž financování bylo zajištěno z rozpočtu zřizovatele. LDN byly považovány za lůžkovou základnu geriatric. Holmerová (1995) tvrdí, že v České republice není nabízeno dostatečné spektrum zdravotnických a zdravotně sociálních služeb pro seniory.

Spektrum služeb poskytovaných seniorům zahrnuje geriatrická oddělení v nemocnicích, geriatrické ambulance, léčebny dlouhodobě nemocných, psychiatrické léčebny, agentury domácí péče, geriatrické stacionáře, zařízení hospicového typu, domovy důchodců, pensiony pro důchodce, domovy s pečovatelskou službou, pečovatelskou službu, jídelny a kluby důchodců (Kopecká a kol., 2002).

Ošetrovatelské oddělení je oddělení poskytující zdravotnickou, převážně ošetrovatelskou péči v různé délce trvání s postupným přechodem do léčebny dlouhodobě nemocných či obdobného pracoviště. Důraz je zde kladen na udržení či zlepšení kvality života při výrazné dysadaptabilitě, kdy se domácí péče stane obtížně zajiřitelnou z hlediska zachování kvality, anebo ekonomicky náročnou. Ošetrovatelské oddělení zahrnuje služby spojené s hygienou, výživou, péčí o vyměšování, nácvik chůze, rehabilitaci falických poruch, antidekubitní režim, převazy, ošetření, sledování základních životních funkcí, podávání léků atd. Na většině ošetrovatelských oddělení je okamžitá dostupnost laboratoří, radiodiagnostiky, konziliárních služeb: chirurgie, interna, neurologie, apod.

Oddělení typu LDN, doléčovací interní oddělení, je oddělení následné péče pro nemocné se stanovenou diagnózou poté, co skončí hospitalizace v nemocnici. Klienty jsou pacienti vyžadující dlouhodobý léčebně - rehabilitační program. Náplní pobytu v těchto zařízeních je geriatrická ambulance, nácvik denních činností, ergoterapie a další.

Penziony, domovy pro seniory nebo též domovy důchodců jsou určeny pro ty, kteří „...z důvodu věku nejsou schopni zajišťovat své životní potřeby ve vlastním prostředí, a jejich situaci není možné řešit s pomocí rodiny ani s využitím terénních sociálních služeb. Podle stávajících právních norem jsou zařízení pro seniory, domovy důchodců, domovy- penziony pro důchodce a zařízení pro občany se zdravotním postižením- ústavy sociální péče- rozdělena z hlediska věku, potřeby péče nebo podpory a zdravotního postižení.“ (Kozlová, 2005, s. 26)

Domov pro seniory je tak druhem pobytové sociální služby, která je určena seniorům, konkrétně osobám starším 65 let věku, kteří potřebují trvalou pomoc druhé osoby. Svým klientům poskytují stravování, ubytování, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, aktivizační činnost; volnočasové aktivity a pomoc při prosazování práv a zájmů. Zde máme na mysli konkrétně například pomoc při vyřizování osobních záležitostí na úřadech, komunikaci s podniky, právníky atd. Zřizovatelem domovů pro seniory mohou být krajské úřady, obecní úřady, občanská sdružení, nestátní neziskové organizace, církve nebo soukromé firmy.

Zařízení pečovatelské služby je komplex služeb, jehož cílem je umožnit žít lidem ve vlastním přirozeném prostředí. Pečovatelská služba je určena osobám, které ze zdravotních či jiných důvodů nejsou schopny zajistit své životní potřeby samy nebo s pomocí rodiny. Úkony pečovatelské služby jsou zajišťovány převážně v domácnostech občanů. Kozlová (2005) uvádí, že řadu služeb tohoto typu kromě obcí poskytují i církve, zdravotnická zařízení a soukromé agentury pečovatelské služby. Mühlpachr (2006) pak charakterizuje domácí péči typu hospitalizace takto: „*Domácí péče zahrnuje nebo alespoň oddaluje hospitalizaci. Předpokladem pro tuto péči je dostupnost nejméně 14 hodin denně a bezchybná úzká spolupráce s rodinou a sociálními službami. Předpokladem pro její poskytování je určité technické vybavení. Nejčastěji se týká jedinců trpících chronickou nemocí, jejímž důsledkem je*

*nesoběstačnost, event. se může jednat o onemocnění terminální.“ (Mühlpachr, Vadurová, 2005, s. 108-109)*

Geriatrické oddělení je oddělení nemocnice, které se specializuje na léčení akutních stavů vyššího věku. Od jiných oddělení se odlišuje uplatněním specifického geriatrického režimu.

Geriatrický stacionář je formou poloinstitucionální péče, jejímž principem je pobyt v zařízení zdravotnického charakteru v rozsahu 6-12 hodin, zabezpečující léčebné, ošetrovatelské a rehabilitační výkony, které nevyžadují plnou hospitalizaci.

Respitní péče je určena osobám, kterým je z důvodu věku, ale i zdravotního stavu, poskytována celodenní péče v jejich přirozeném prostředí nebo v prostředí osoby blízké. Jejím cílem je zajistit tak péči osobě, která tuto péči poskytuje, ale zároveň poskytnout osobě, která se o dotyčného stará, čas k odpočinku, případně k zajištění dalších záležitostí. Kozlová (2005) popisuje čtyři modely respitní péče. První je ta péče, která je poskytována doma. Nabízí rodinám odbornou i laickou pomoc, rodina si sama vybírá agenturu i asistenta, s nímž byla v minulosti spokojena. Tento způsob péče neruší chod rodiny, nevýhodou je však to, že nedochází k výraznějšímu obohacování společenských kontaktů člověka, proto bývá tato péče kombinována s jinými typy respitní péče. Druhý model, který spočívá v poskytování péče formou náhradní rodiny, se týká spíše dětí a zdravotně postižených. Třetím modelem je poskytování péče v kolektivu mimo domov a čtvrtý spočívá v poskytování dlouhodobé péče mimo domov. Kromě uvedených trendů je i dalším postupně prosazování se nestátního neziskového sektoru v oblasti sociálních služeb (Mühlpachr, Vadurová, 2005).

Kromě výše uvedených pobytových služeb zmiňme v krátkosti ještě formy ambulantní a terénní. Do první skupiny lze zařadit denní stacionáře někdy označované jako domovinky. Ty poskytují ve všední dny služby seniorům se sníženou soběstačností, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné osoby při zvládnání péče o vlastní osobu, sebeobsluhy. Denní stacionáře jsou službou, kde může senior sám nebo s doprovodem strávit den různými aktivitami, např. keramikou, vařením, cvičením paměti, odpočinkem, vycházkami atd. Kromě

toho je zde možnost zajištění oběda. Některé stacionáře zajišťují klientům dopravu. Denní stacionáře jsou službou, kterou senior navštěvuje pravidelně, tím se odlišuje od center denních služeb. Ta mají obvykle volnější dobu příchodu a odchodu, klient je může navštěvovat méně pravidelně než denní stacionáře.

Terénní sociální služby jsou služby poskytované v domácnosti, kdy pracovníci docházejí přímo za klientem do jeho domova. Pečovatelská služba je služba seniorům v jejich domácím prostředí a je poskytována ve vymezeném provozním čase. Pomáhá seniorům se sníženou soběstačností zvládnout péči o vlastní osobu a domácnost. Pracovníci pečovatelské služby dochází do domácnosti seniorů, kteří mají sníženou soběstačnost a jejichž situace vyžaduje pomoc jiné osoby. Do nabídky pečovatelské služby obvykle patří nákupy, pomoc s vykoupaním, úklid domácnosti, donáška oběda apod. Osobní asistence je terénní služba, která je seniorům poskytována v jejich domácím prostředí. V předem domluveném čase osobní asistent pomáhá seniorovi při těch činnostech, na kterých se domluví na základě toho, co klient potřebuje. Osobní asistence není časově omezena, je určena na základě domluvy mezi klientem a osobním asistentem. Ošetřovatelská péče je poskytována klientům v jejich domácím prostředí na základě ordinace praktického lékaře pro dospělé, ošetřujícího lékaře v nemocnici před propuštěním klienta do domácí péče. Posledním ve výčtu je pak domácí hospic, který pomáhá nevléčitelně nemocným lidem prožít důstojným způsobem a v rodinném kruhu poslední období života. Lékaři a sestry navštěvují klienta doma, předpokladem je aktivní zapojení rodiny do péče o nemocného. Domácí hospic je pro nemocného zpravidla ideální, ale ne vždy dostačující.

Většina pobytových zařízení má upravené prostory pro sportovní aktivity, tělocvičny, hřiště, kulturní místnosti vybavené počítači a společenskými hrami. Společenský a kulturní život je zpestřen setkáními se známými umělci, hudebníky a návštěvami žáků ze škol (základní, mateřské, umělecké a řezbářské), církví a zájmových sdružení. Opominout nelze ani různé formy terapie, velmi úspěšná a oblíbená je zejména ergoterapie, léčebná

činnost, jejímž cílem je působit proti závislosti a izolaci, podporovat duševní a tělesné schopnosti a přicházet na nové zájmy.

Tato metoda využívá práce nebo různých jiných činností přiměřeným způsobem a podle zdravotního stavu klienta. V mnoha domovech pro seniory probíhá pod vedením rehabilitační sestry a aktivizačních pracovníků kondiční cvičení a další sportovní aktivity. Klienti se účastní sportovních her a soutěží v rámci obce či kraje. Ve spolupráci s různými odborníky probíhají v mnoha domovech pro seniory odborné zdravotní přednášky, prezentace výrobků zdravého životního stylu a produktů pro podporu zdraví, besedy či přednášky zaměřené na různé oblasti, např. rybářství, myslivost či cestování. Senioři nalézají však potěšení při společném čtení či poslechu hudby.

Je zřejmé, že nabídka aktivit pro seniory je bohatá. S tímto by měl být seznámen každý senior. Člověk by měl se stářím počítat a připravit se něj - plánovat si, co bude dělat, nezůstávat doma v zajetí samoty. Může například navštěvovat kluby seniorů, které poskytují bohatou nabídku setkání, výletů a zájmových kroužků. V rámci širokého spektra nabízených služeb vybere každý jistě místo, kde nalezne pochopení, nová přátelství a objeví nové možnosti využití volného času.

## 11. CÍL PRŮZKUMU

Průzkum se zaměřil na zjištění, zda a o jakou oblast vzdělávání mají senioři zájem, které jsou nejčastější aktivity napomáhající k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností seniorů, jak senioři nahlíží na svůj další rozvoj, jak hodnotí kvalitu svého života v seniorském věku, co je z jejich pohledu důležité ve stáří.

Prvořadým cílem tedy bylo prozkoumat pohled seniorů na vzdělávání, a to na základě získání podpurných odpovědí na následující položené cílové otázky:

- 1) Jaký je vztah mezi stářím a pocíťovanou kvalitou života u seniorů?
- 2) Existuje vazba mezi věnování se koníčkům a vzděláváním se u seniorů?
- 3) Jaký je vztah mezi aktivitami pohybovými a aktivitami spojenými s udržováním či rozvíjením myšlením u seniorů?
- 4) Liší se vztah seniorů k učení se cizímu jazyku a k ovládnání práce s PC?
- 5) Existují rozdíly mezi motivací ke vzdělávání a vzděláváním u seniorů dle pohlaví?
- 6) Jak se zamýšlejí senioři z pohledu svého věku nad vztahem důležitosti vzdělávání a stářím?
- 7) Je ochota seniorů dále se vzdělávat ovlivněna jejich dosaženým stupněm vzdělání a vzděláváním v průběhu aktivního života?

Cíle průzkumu byly prostřednictvím těchto otázek ve vztahu ke všemu, co se v rámci průzkumu událo.

### 11.1 Charakteristika souboru

U našeho kvantitativního šetření jde o výběr reprezentativního menšího výběrového souboru  $n$  zkoumané populace, v našem případě jde o stratifikovaný výběr, kde jednotkou analýzy jsou ženy-seniorky a muži - senioři, ve věku od 55 let do 100 let.



S prosbou o možnost provedení průzkumu jsem se obrátila na vedení Domova důchodců v Poličce a další výběr byl uskutečněn v případě seniorů z obce Lubná a města Mikulov na Moravě. S ohledem na skutečnost, že větší zařízení poskytují širší nabídky různých aktivit a vzdělávacích programů, pozornost byla soustředěna naopak na vzdělávací aktivity, programy, pěstování zálib a postoje seniorů ke vzdělávání žijících v podstatně menším zařízení a u seniorů žijících ve svém přirozeném rodinném prostředí. Takto zvolený soubor nebyl určen pro porovnávání. Zvolené obce poskytují poměrně shodné možnosti pro osobní rozvoj dovedností, schopností sledovaného vzorku populace.

V případě institucionální péče se jednalo o Domov důchodců v Poličce, jehož poskytovatelem je Svazek obcí AZASS v Poličce s právní formou Dobrovolného svazku obcí registrovaných OkÚ Svitavy. Posláním služeb tohoto zařízení je dlouhodobé poskytování kvalitní sociální služby v souladu se zájmy a představami klientů domovů, zejména pak udržení a podpora plnohodnotného a důstojného života a zachování přirozených sociálních vazeb.

Domov důchodců v Poličce sídlí v budově bývalého pavilonu interního oddělení nemocnice v Poličce, provoz zařízení byl zahájen v roce 2003. Budova je čtyřpodlažní, má 14 jednolůžkových a 18 dvoulůžkových pokojů, poskytuje prostory pro 50 klientů, přičemž stávající stav v době průzkumu tvořilo 35 žen a 15 mužů. Soustřeďuje dále jídelnu, společenskou místnost, prostory pro relaxaci klientů, zázemí pro personál. Součástí všech pokojů je bezbariérová koupelna s WC. Pokoje jsou vybaveny nábytkem k ukládání osobních věcí klienta – šatní skříň s nástavcem, uzamykatelná zásuvková skříňka, noční stolek, polička, v předsínce věšáková stěna a botník - a lůžkem. Všechna lůžka mají antidekubitní matrace a výsuvné postranice, dle potřeby jsou k lůžkům doplňovány i hrazdy. Součástí vybavení každého pokoje je také stůl a dvě židle. Do každého pokoje vede signalizační zařízení, plastová okna jsou opatřena záclonami a žaluziemi. Po dohodě s vedením domova a v případě dvoulůžkového pokoje také se spolubydlícím, si mohou klienti dovybavit svůj pokoj vlastním nábytkem, kobercem, závěsy, obrazy, květinami apod. Klienti také mohou používat vlastní varnou konvici, televizi a rádio. V takovém

případě si pak hradí poplatky z přijímačů sami. Mohou využívat jídelny, kuchyňky na patrech vybavené mikrovlnnou troubou, varnou konvicí a chladničkou, společenskou místnost s televizí, ta slouží i jako tělocvična), knihovnu s počítačem, kuřárnu a prostorné chodby s posezením. Ve třetím nadzemním podlaží je klientům k dispozici vybavená kuchyňka, v suterénu koupelna s perličkovou lázní, dílna a zácvikový byt. Klidné prostředí s dostatkem zeleně poskytuje prostor pro procházky klientů.

Jednotlivé činnosti jsou zajišťovány zčásti vlastními zaměstnanci (přímá obslužná péče, sociální pracovníce, úklid) a zčásti jinými středisky organizace, případně dodavatelsky na základě smluv s jinými organizacemi (zajištění stravy, administrativa, částečná zdravotní péče, správa budovy, praní, některé aktivizační činnosti). Sociální službu zajišťuje 19 vlastních zaměstnanců.

Město Polička leží v Pardubickém kraji (NUTS 3) v okrese Svitavy (NUTS 4), je obcí s rozšířenou působností, žije v ní přibližně 9130 obyvatel.

V případě příležitostného výběrového souboru v obci Lubná byla nápomocna praktická lékařka pečující o seniory a sociální pracovníce Domu s pečovatelskou službou v Lubné. V ordinaci praktické lékařky bylo ponecháno 50 dotazníků s průvodním slovem. V případě, že by senior potřeboval další vysvětlení či pomoc s vyplněním dotazníku, mohl se obrátit na sociální pracovníci Domu s pečovatelskou službou v Lubné.

Obec Lubná (NUTS 5) se nachází v Pardubickém kraji (NUTS 3) okresu Svitavy (NUTS 4), žije v ní přibližně 1 019 obyvatel. Obcí s rozšířenou působností je Litomyšl. Pro seniory, kteří hodlají využít institucionální péče, je k dispozici Dům s pečovatelskou službou v Lubné.

Město Mikulov na Moravě (NUTS leží v Jihomoravském kraji (NUTS 3) okresu Břeclav (NUTS 4) a je současně obcí s rozšířenou působností. Žije v něm přibližně 7500 obyvatel. K podání základních pokynů a rozdání 35 dotazníků s průvodním dopisem mi byla umožněna účast na setkání seniorů v Klubu invalidů v Mikulově a v rámci tzv. výběrového souboru sněhové koule bylo předáno 15 dotazníků (bylo využito osobních kontaktů s rodiči mých bývalých spolužáků z mikulovského gymnázia). Celkem bylo předáno 50 dotazníků s průvodním slovem. V případě, že bylo třeba dalších vysvětlujících

informací, poskytla jsem všem seniorům své soukromé telefonní číslo, kterého využilo 5 seniorů.

Pro seniory, kteří hodlají využít institucionální péče, je k dispozici G-centrum Mikulov, příspěvková organizace, zřízena městem Mikulov k zajištění činností v oblasti poskytování sociálních služeb. Toto centrum nabízí pečovatelskou službu terénní, odlehčovací služby pobytové a domov pro seniory.

## **11.2 Metoda sběru dat**

Pro průzkum jsem použila menší kvantitativní šetření zkoumající vztahy mezi proměnnými metodou anonymního dotazníkového šetření, kdy dotazníky byly vyplněny respondenty. Jedná se o frekventovanou metodu získávání numerických dat, představuje zjednodušený sběr dat v šetření. Nástrojem šetření byl tedy dotazník, jehož otázky jsem vytvořila na základě analýzy dokumentů a prostudované odborné literatury, které byly podkladem k vypracování této práce, a současně byly formulovány tak, aby byly co nejvíce srozumitelné respondentům a posloužily ke sběru požadovaných dat. Jedná se o typ dotazníku vyvinutého samostatně, v kombinaci s některými již existujícími otázkami, neboť existuje již několik studií na dané téma. Dotazník obsahuje 20 otázek, z nichž respondenti měli vybrat pro sebe nejpravděpodobnější odpověď („ano/ne/nevím“ nebo „zaškrtněte/vyberte“), u položky č. 4, 15, 16, 18, 19 a 20 mohli označit více odpovědí. Dotazník tak obsahuje 19 uzavřených položek s předloženou strukturou možných odpovědí, 1 položku otevřenou ke zjištění věku respondenta. Snahou bylo řadit otázky v logickém pořadí.

Cílové otázky zkoumaly subjektivní pohled seniorů - naší jednotky - na problematiku vzdělávání, na aktivity a na kvalitu života ve stáří, na důležité aspekty stáří. Naše jednotka se může lišit v proměnných jako je věk, pohlaví, sebeúcta, uspokojení ve stáří, motivace apod. Za použití neexperimentální metody bylo použito přirozeně se vyskytující variability proměnných (kategoriální i spojité). Souhrny nám tak definovaly podstatné rysy cílových otázek čili statisticky při analýze dat.

### 11.3 Sběr a vypracování údajů

V přípravné fázi zahájení průzkumu předcházela v jednom případě má písemná žádost o povolení průzkumu a souhlasu s jeho zvoleným průběhem, spočívající v dotazování seniorů. Písemná žádost byla doložena dotazníkem s úvodním slovem, vysvětlujícím, čeho se průzkum týká, k čemu slouží, a požádáním respondentů o poskytnutí relevantních odpovědí na otázky.

Po kladné odezvě vedení ústavu došlo k realizační fázi, kdy jsem dotazníky osobně dodala do osloveného ústavního zařízení sociální pracovníci a sestřám, s jejichž pomocí jsem vysvětlila seniorům ještě jednou cíl průzkumu s tím, že účast v dotazníkovém šetření závisí od osobního postoje každého jedince k takovému průzkumu, v žádném případě nepřipadá v úvahu povinnost účasti na dotazování a zdůrazněno bylo, že se jedná o anonymní šetření, čímž je zaručeno utajení. Respondentům byl poskytnut dvouměsíční prostor pro vyplnění dotazníku. Po uplynutí doby jsem dotazníky přebírala od sociální pracovníce a vrchní sestry osobně.

Dvouměsíční prostor pro vyplnění dotazníků jsem poskytla seniorům žijícím v mimo ústavní péči a dohodla jsem se s nimi, že vyplněné dotazníky vhodí do schránky Domu s pečovatelskou službou v Lubné, kde si je vyzvednu u sociální pracovníce.

V případě seniorů v Mikulově na Moravě byla poskytnuta jako příloha k dotazníkům dostatečně ofrankovaná obálka s nadepsaným adresátem.

Dodáním a převzetím vyplněných dotazníků mohlo dojít k samotné vyhodnocovací fázi. Získané kvantitativní údaje byly převedeny do tabulek v počítačovém zpracování a následně analyzovány.

Výsledek třídění předaných dotazníků vyjadřuje níže uvedená tabulka:

Tab. 1: návratnost dotazníkového šetření

Stav dotazníků	Polička	Lubná	Mikulov	$\Sigma$
předáno	50	50	50	150
odmítnuto	- 2	- 1	0	- 3
nevráceno	- 7	- 9	- 8	- 24
hospitalizace	- 2	- 2	- 1	- 5
<b>vyplněno</b>	39	38	41	<b>118</b>

Výsledek: předáno bylo celkem 150 dotazníků (100 %), z tohoto počtu bylo vráceno vyplněných 118 dotazníků (78,7 %). Z celkového počtu předaných dotazníků tvoří 3 odmítnutí odpovědí (2 %), 24 dotazníků (16 %) nebylo vráceno, 5 dotazníků nebylo vyplněno z důvodů hospitalizace (3,3 %).

## 11.4 Interpretace údajů

### Položka č. 1 - [Ve kterém roce jste se narodil\(a\)?](#)

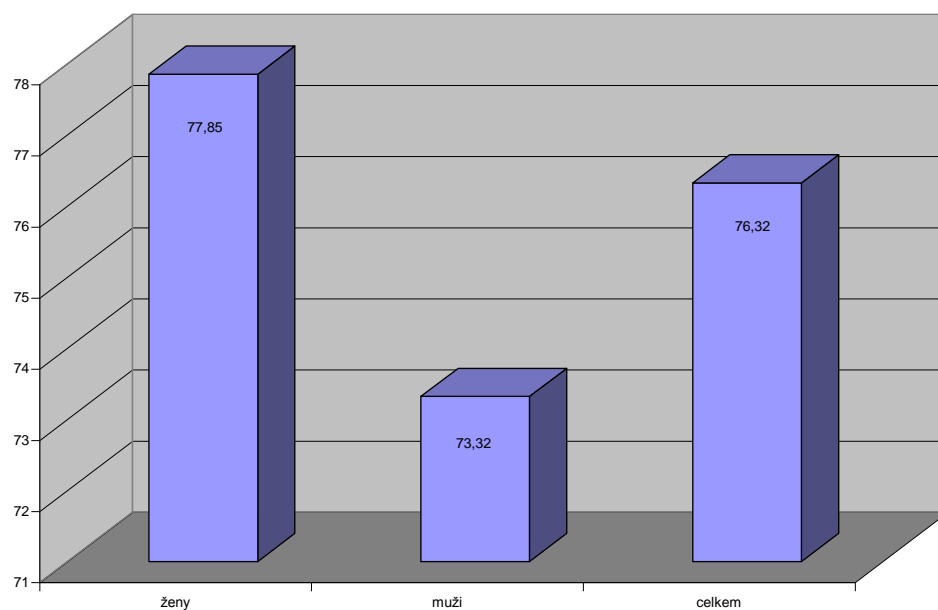
Tab. 2: Věková struktura respondentů

Věkové rozpětí	frekvence muži	frekvence ženy	<i>n</i>
55 – 59 let	0	1	1
60 – 64 let	3	5	8
65 – 69 let	11	13	24
70 – 74 let	13	18	31
75 – 79 let	4	3	7
80 – 84 let	5	28	33
85 – 89 let	2	7	9
90 – 94 let	1	2	3
95 – 100 let	1	1	2
<i>n</i>	40	78	<b>118</b>

Výsledek: z celkového počtu respondentů je nejvíce zastoupená věková kategorie v rozmezí 80 – 84 let s 33 respondenty a zastupuje 27,97 % celkového souboru. Následuje věková kategorie v rozmezí 70 – 74 let s 31 respondenty a tvoří 26,27 %. Třetí největší věkovou kategorií je rozmezí 65 – 69 let v počtu 24 respondentů, kteří tak zastupují 20,34 % celkového souboru. Čtvrté místo patří 9 respondentům ve věku od 85 – 89 let (7,63 %), pátou příčku obsadila věková kategorie 8 respondentů v rozmezí 60 – 64 let (6,78 %), šesté místo zaujímá věková kategorie 7 respondentů v rozmezí od 75 – 79 let (5,93 %). 3 respondenti dosahují od 90 – 94 let (2,54 %), 2 respondenti dosahují věku od 95 – 100 let (1,69 %) a 1 respondent spadá do kategorie do 59 let věku (0,85 %).

Průměrnou věkovou strukturu 118 respondentů poskytuje následující graf.

**Graf 1: Průměrný věk respondentů**



Průměrný věk 78 žen je 77,85 let, průměrný věk 40 mužů je 73,32 let. Průměrný věk všech 118 respondentů tak činí 76,32 let.

## Položka č. 2 – Jste žena nebo muž?

Tab. 3: Struktura získaných respondentů

	Polička	Lubná	Mikulov	<i>n</i>
muži	9	15	16	40
ženy	30	23	25	78
<i>n</i>	39	38	41	<b>118</b>

Výsledek: průzkum se týkal po odevzdání vyplněných dotazníků 118 respondentů, strukturu tvořilo 78 žen (66 %) a 40 mužů (34 %), doplňme, že z tohoto počtu :

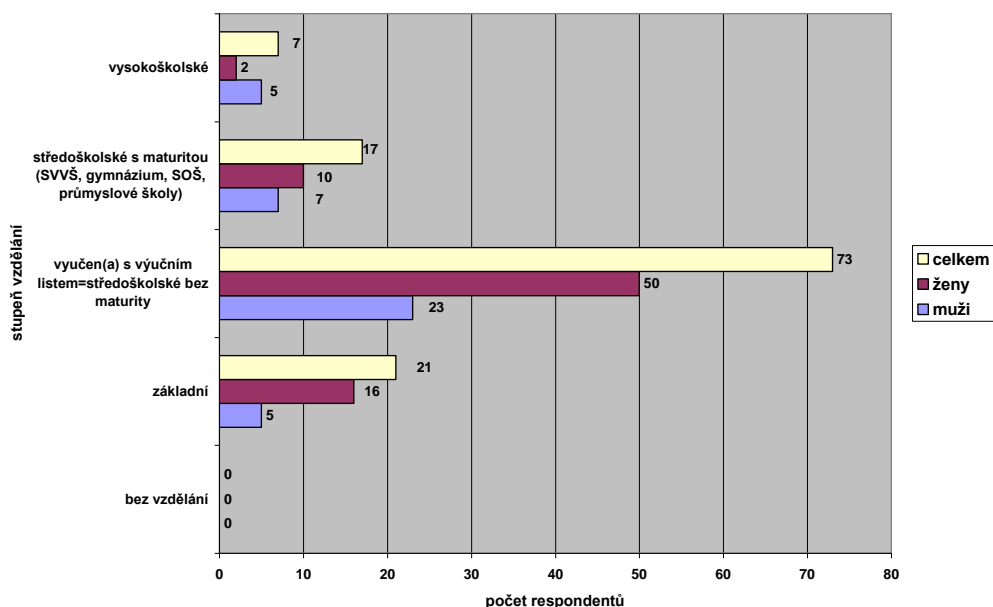
- 79 respondentů žije ve vlastním prostředí ve městě a na vesnici (67 %), z toho je 48 žen (61 %) a 31 mužů (39 %),
- 39 respondentů (33 %) žije v ústavní péči, z toho 30 žen (77 %) a 9 mužů (23 %).

## Položka č. 3 – Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Tab. 4: Nejvyšší dosažený stupeň vzdělání u respondentů

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		<i>n</i>
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
bez vzdělání	0	0	0	0	0	0	0	0	0
základní	8	1	6	1	6	3	16	5	21
vyučen s výučním listem, SŠ bez maturity	14	5	15	10	17	8	50	23	73
SŠ s maturitou	8	2	1	2	1	3	10	7	17
vysokoškolské	0	1	1	2	1	2	2	5	7

Graf 2: Nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání respondentů



Výsledek: uvedená tabulka a graf dokládá, že jednotku *n* tvoří s nejvyšším zastoupením (61,86 %) 78 respondentů s dosaženým stupněm vzdělání vyučení s výučním listem – středoškolským vzděláním bez maturitní zkoušky, následuje 21 respondentů s dosaženým základním vzděláním (17,80 %), třetí místo zaujímá 17 respondentů se středoškolským vzděláním s maturitou (14,41 %), 7 respondentů dosáhlo vysokoškolského vzdělání (5,93 %). Respondent bez vzdělání nebyl zaznamenán.



#### Položka č. 4 – Co podle Vás nejvíce vystihuje stáří?

Tab. 5: Představa respondentů o stáří

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		n
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
moudrost	1	0	2	1	4	2	7	3	10
zkušenost	10	9	5	6	11	10	26	25	51
svoboda	0	2	0	0	0	2	0	4	4
závislost	5	7	1	0	0	1	6	8	14
čas na koníčky	1	2	0	3	2	4	3	9	12
čas na vzdělávání	0	1	1	2	1	2	2	5	7
čas na rodinu, vnoučata	0	0	2	0	2	0	4	0	4
nezvratná část života	24	9	15	10	18	12	57	31	89
osamělost, smutek	6	2	1	1	5	1	12	4	16
horší zdraví	9	6	3	2	5	4	17	12	29
strach z nemoci a ztráty soběstačnosti	8	7	1	2	4	5	13	14	27
strach ze smrti	0	0	0	1	0	0	0	1	1
	64	45	31	28	52	43	147	116	<b>264</b>

Výsledek: respondenti mohli vybrat více možností. Z předložené tabulky vyplývá, že bylo celkem zaznamenáno respondenty 264 odpovědí. V 89 případech je stáří charakterizováno jako nezvratná část života (33,7 %). V 51 případech je stáří přiřknuto zkušenost (19,3 %). Ve 29 případech je stáří charakterizováno jako období horšího zdraví (11 %). Strach z nemoci a ztráty soběstačnosti označilo 27 respondentů (10,2 %). Osamělost a smutek představuje stáří u 16 respondentů (6,1 %). 14 respondentů považuje za znak stáří závislost (5,30 %) U 12 respondentů je to čas na koníčky (4,5 %). 10 respondentů označilo moudrost (3,8 %), 7 respondentů nachází ve stáří čas na vzdělávání (2,7 %). Ve 4 případech se jedná o spojitost se svobodou

(1,5 %) a ve 4 případech taktéž časem věnovaným rodině, vnoučatům (1,5 %).  
V 1 případě má své zastoupení strach ze smrti (0,4 %).

**Položka č. 5 – Vaše rozhodnutí žít v domově pro seniory bylo nebo by mohlo být do budoucna ovlivněno:**

**Tab. 6: Důvody odchodu (uskutečněného i možného v budoucnu) do ústavní péče**

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		<i>n</i>
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
zdravotní stav	9	6	8	10	13	10	30	26	56
strach ze samoty	6	2	1	1	5	1	12	4	16
potřeba komunikace s vrstevníky	2	0	2	0	5	2	9	2	11
obava z budoucnosti	2	0	4	0	1	0	7	0	7
bytová situace	10	0	8	4	1	1	19	5	24
možnosti, které domov nabízí nebo by nabídl	0	0	0	0	0	0	0	0	0
donutily (by) mne jiné okolnosti	1	1	0	0	0	2	1	3	4
	30	9	23	15	25	16	78	40	<b>118</b>

Výsledek: největší vliv na rozhodnutí odchodu do ústavní péče má v 56 případech zdravotní stav (47,5 %). Bytová situace ovlivňuje rozhodnutí ve 24 případech (20,3 %). Strach ze samoty při rozhodování připadá v úvahu u 16 respondentů (13,6 %). Nezanedbatelná není ani potřeba komunikace s vrstevníky v 11 případech (9,3 %). Obava z budoucnosti by při rozhodování byla rozhodující u 7 respondentů (5,9 %) a 4 rozhodnutí k odchodu do ústavní péče by se odvíjely od jiných okolností (3,4 %).

**Položka č. 6 – Jak hodnotíte kvalitu svého života v postavení seniora?**

**Tab. 7: Spokojenost s průběhem života v seniorském věku**

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		<i>n</i>
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
Žiji velmi krásně	0	0	4	0	6	1	10	1	11
žiji spokojeně	5	0	5	0	7	1	17	1	18
žiji docela dobře	6	1	3	3	4	3	13	7	20
žilo by se mi lépe, kdybych měl(a) lepší zdravotní stav	13	6	6	7	7	7	26	20	46
cítím se velice osaměle	0	0	0	0	0	0	0	0	0
žiji docela dobře, jen mi velice chybí partner(ka)	6	1	5	5	1	3	12	9	21
život postrádá smysl	0	1	0	0	0	1	0	2	2
	30	9	23	15	25	16	78	40	<b>118</b>

Výsledek: 46 respondentům by se kvalita života více zhodnotila, pokud by měli lepší zdravotní stav (38,98 %). 21 respondentů hodnotí svůj život dobře, ale schází jim k plnému pocitu partner(ka) (17,80 %). 20 respondentů žije docela dobře (16,95 %). O spokojeném žití vypovídá 18 respondentů (15,25 %) a 11 respondentů hodnotí svůj život za velmi krásný (9,32 %). Život postrádá smysl u 2 respondentů (1,70 %).

**Položka č. 7 – Máte nějaké koníčky?**

Tab. 8: Stav pěstování koníčků

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		<i>n</i>
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
ano	14	0	10	0	9	3	33	3	36
ano a věnují se jim	13	9	6	14	12	13	31	36	67
ne	1	0	2	0	0	0	3	0	3
ne, ale věnují se jiným věcem	2	0	5	1	4	0	11	1	12
<i>n</i>	30	9	23	15	25	16	78	40	<b>118</b>

Výsledek: uvedená tabulka vypovídá o 67 respondentech, kteří mají koníčky a věnují se jim (56,78 %). Své koníčky má i 36 respondentů, ale již se jim nevěnují (30,51 %). Tabulku doplňují 3 respondenti bez koníčků (2,54 %). Koníčky nemá 12 respondentů, kteří se ale věnují jiným věcem (10,17 %).

**Položka č. 8 – Potřebujete pro své koníčky vzdělávání?**

Tab. 9: Potřeba vzdělávání k pěstování koníčků

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		<i>n</i>
	Ž 13	M 9	Ž 6	M 14	Ž 12	M 13	Ž 31	M 36	
ano	0	2	0	2	2	3	2	7	9
ne	13	7	6	12	10	10	29	29	58

Výsledek: z počtu těch, kteří mají koníčky a věnují se jim (viz Tab. 8), potřebuje vzdělávat se 9 respondentů (13,43 %). Koníčky u 58 respondentů nevyžadují další vzdělávání (86,56 %).

**Položka č. 9 – Označte tu činnost, které se věnujete v posledním roce?**

Tab. 10: Přehled nejčastějších činností v posledním roce

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		n
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
chodím do kina	3	0	1	0	0	0	4	0	4
chodím do knihovny	11	1	3	3	8	2	22	6	28
navštěvuji divadlo, koncert	3	0	5	0	9	3	17	3	20
jsem aktivní v místě svého bydliště, svého pobytu	5	6	2	7	4	5	11	18	29
chodím na mše	8	2	9	3	2	2	19	7	26
vykonávám jiné činnosti	0	0	3	2	2	4	5	6	11

Výsledek: v posledním roce byly respondenty vykonávány nejčastěji aktivity v místě jejich bydliště, jejich pobytu, a to ve 29 případech (24,58 %). Druhou nejběžnější činností v posledním roce je návštěva knihoven ve 28 případech (23,73 %). 26 respondentů chodilo na mše (22,03 %). 20 respondentů navštěvovalo divadlo, koncert (16,95 %). Jiným činností se věnovalo 11 respondentů (9,32 %). 4 respondenti navštěvovali kino (3,39 %).

**Položka č. 10** – Označte tu činnost, které se věnujete nejčastěji (je pro Vás zdrojem informací).

Tab. 11: Přehled nejčastějších činností, které jsou zdrojem informací

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		<i>n</i>
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
čtu časopisy	13	5	17	4	10	2	40	11	51
čtu knihy	11	1	3	3	8	2	22	6	28
čtu odbornou literaturu	0	2	0	2	2	3	2	7	9
sledují zprávy v televizi	6	1	3	6	5	9	14	16	30
nevěnují se žádné z těchto činností	0	0	0	0	0	0	0	0	0
									<b>118</b>

Výsledek: údaje v tabulce napovídají, že četbě časopisů dává přednost 51 respondentů (43,22 %). Pro 28 respondentů jsou zdrojem informací knihy (23,73 %). Odborné literatuře se věnuje 9 respondentů (7,63 %). Sledování televize upřednostňuje 30 respondentů (25,42 %). Nebyl zaznamenán respondent, který by se nevěnoval žádné z uvedených činností.

**Položka č. 11 – Označte tu pohybovou činnost, které se věnujete nejčastěji.**

**Tab. 12: Přehled o nejčastějších pohybových činnostech**

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		n
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
aktivně sportuji	0	0	0	0	0	0	0	0	0
denně cvičím sám(a)	0	2	2	2	3	2	5	6	11
denně cvičím v kolektivu	14	0	0	0	0	0	14	0	14
chodím na procházky	15	5	10	3	9	5	34	13	47
pracuji na zahradě, v sadu	1	2	11	10	13	7	25	19	44
pravidelně plavu	0	0	0	0	0	2	0	2	2
nevěnuji se žádným pohybovým činnostem	0	0	0	0	0	0	0	0	0
									<b>118</b>

Výsledek: aktivnímu sportu se nevěnuje žádný respondent. Samo denně cvičí 11 respondentů (9,3 %). Cvičení v kolektivu upřednostňuje 14 respondentů (11,9 %). Procházkami tráví čas 47 respondentů (39,8 %). Práci na zahradě či sadu se věnuje 44 respondentů (37,3 %). Plavání provozují 2 respondenti (1,7 %). Na otázku týkající se absence pohybové činnosti je nulová odpověď.

**Položka č. 12 – Ovládáte cizí jazyk?**

Tab. 13: Jazykové znalosti respondentů

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		N
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
ano	0	2	1	2	5	3	6	7	13
ne	25	3	13	8	8	3	46	14	60
trochu	3	2	3	2	7	5	13	9	22
rozvíjím se v jazyce, který umím	0	2	0	2	1	2	1	6	7
chtěl (a) bych se rozvíjet v jazyce, který umím	0	0	0	0	3	0	0	0	3
učím se další cizí jazyk	0	0	1	0	1	1	2	1	3
chtěl(a) bych se učit cizí jazyk	0	0	2	0	0	0	2	0	2
stačí mi můj mateřský jazyk	2	0	3	1	0	2	5	3	8
									<b>118</b>

Výsledek: 13 respondentů ovládá cizí jazyk (11,1 %). Neznalost cizího jazyka přiznává 60 respondentů (50,9 %). K částečné znalosti cizího jazyka se hlásí 22 respondentů (18,6 %). 7 respondentů se věnuje rozvoji své znalosti cizího jazyka (5,9 %). 3 respondenti jsou ochotni se rozvíjet ve své stávající znalosti (2,5 %) a taktéž 3 respondenti se již učí dalšímu cizímu jazyku (2,5 %). Učit by se chtěli 2 respondenti (1,7 %) a pro 8 respondentů je dostačující znalost mateřského jazyka (6,8 %).



**Položka č. 13 – Pracujete s počítačem?**

Tab. 14: Znalost práce s počítačem

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		n
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
nepracuji s počítačem, neumím to	25	5	19	2	14	8	58	15	73
pracuji s počítačem	1	2	2	3	4	3	7	8	15
jsem začátečník	1	0	1	0	2	1	4	1	5
jsem pokročilý(á)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chtěl(a) bych se naučit pracovat s počítačem	1	0	1	1	2	2	4	3	7
umím pracovat s počítačem, ale již s ním nepracuji	1	2	0	1	1	1	2	4	6
nepotřebuji to umět	1	0	0	8	2	1	3	9	12
									<b>118</b>

Výsledek: pracovat s počítačem neumí 73 respondentů (61,9 %), ale naučit by se tomu chtělo 7 respondentů (5,9 %). S počítačem pracuje 15 respondentů (12,7 %). 5 respondentů se označilo za začátečníky (4,2 %). 6 respondentů uvedlo, že pracovat s počítačem sice umí, ale již s ním nepracuje (5,1 %). Práci s počítačem nepotřebuje 12 respondentů (10,2 %).

**Položka č. 14 – Kde se cítíte lépe?**

Tab. 15: Prostředí, které upřednostňují senioři při učení

	Polička		Lubná		Mikulov		Celkem		n
	Ž 30	M 9	Ž 23	M 15	Ž 25	M 16	Ž 78	M 40	
pokud se učím novým věcem, cítím se lépe v kolektivu	21	0	15	1	17	0	53	1	54
pokud se učím novým věcem, jsem raději sám(a)	9	9	8	14	8	16	25	39	64
i když se neučím novým věcem, cítím se lépe v kolektivu	25	3	19	4	22	4	66	11	77
i když se neučím novým věcem, cítím se lépe sám(a)	5	6	4	11	3	12	12	29	41

Pokud se respondenti učí novým věcem, činí tak raději o samotě – 64 respondentů (54,2 %). V kolektivu se učí novým věcem raději 54 respondentů (45,8 %).

Pokud se respondenti neučí novým věcem, pak vyhledávají spíše kolektiv – 77 respondentů (65,25 %). Přestože se neučí novým věcem, cítí se o samotě lépe 41 respondentů (34,74 %).

V případě sledování proměnné – pohlaví docházíme ke zjištění, že respondenti mužského pohlaví vyhledávají spíše samotou než pobyt v kolektivu.

**Položka č. 15 – Co má nebo může mít vliv na Vaše rozhodnutí vzdělávat se?**

Tab. 16: **Motivační prvky ke vzdělávání**

	frekvence	frekvence	%	%	n
	Ž	M	Ž	M	
potřeba seberealizace	7	6	1,85	1,58	13
naplnění osobních zájmů	1	6	0,26	1,58	7
potlačení pocitu samoty	14	0	3,70	0	14
udržování soběstačnosti	59	24	15,61	6,35	83
touha po oboru z aktivního života, o který jsem neměl(a) zájem	4	6	1,06	1,59	10
životní uspokojení	2	6	0,53	1,59	8
fyzická a duševní zdatnost, trénování paměti	73	37	19,31	9,79	110
pocit důstojnosti	0	0	0	0	0
orientace v nových životních podmínkách	10	16	2,64	4,23	26
příprava na změny ve svém životě	6	11	1,6	2,91	17
udržení komunikačních schopností a dovedností	39	27	10,32	7,14	66
nic mne k tomu nevede	3	6	0,79	1,6	9
nechci se vzdělávat, nebaví mne to	4	2	1,06	0,53	6
nechci se vzdělávat, nemá to smysl	5	4	1,32	1,06	9
	227	151	60,05	39,95	378

Výsledek: respondenti měli možnost označit více odpovědí. Z celkového počtu 378 odpovědí 118 respondentů tvořilo 227 odpovědí respondentů ženského pohlaví (60 %) a 151 odpovědí respondentů mužského pohlaví (40 %): za největší motivaci ke vzdělávání byla vyznačena fyzická a duševní zdatnost, trénování paměti, a to u obou pohlaví, u ženského v 73 případech, u mužského v 37 případech. Jako druhý důvod ke vzdělávání považuje 59 respondentů ženského pohlaví udržování soběstačnosti, zatímco 27 respondentů mužského pohlaví udržení komunikačních schopností a dovedností. Třetí místo v motivaci ke vzdělávání přináleží u 39 respondentů ženského pohlaví udržení komunikačních schopností a dovedností, zatímco

u 24 respondentů mužů jde o udržování soběstačnosti. Čtvrté místo v pořadí motivačních prvků ke vzdělávání u ženského pohlaví respondentů patří ve 14 případech potlačení pocitu samoty, kdežto u mužského pohlaví to je v 16 případech orientace v nových životních podmínkách. Následují:

<i>Frekvence Ž</i>	<i>počet</i>	<i>pořadí</i>	<i>Počet</i>	<i>Frekvence M</i>
orientace v nových životních podmínkách	10	5.	11	příprava na změny ve svém životě
potřeba seberealizace	7	6.	6	potřeba seberealizace
příprava na změny ve svém životě	6	7.	6	naplnění osobních zájmů
nechci se vzdělávat, nemá to smysl	5	8.	6	touha po oboru z aktivního života, o který jsem neměl(a) zájem
nechci se vzdělávat, nebaví mne to	4	9.	6	životní uspokojení
touha po oboru z aktivního života, o který jsem neměl(a) zájem	4	10.	6	nic mne k tomu nevede
nic mne k tomu nevede	3	11.	4	nechci se vzdělávat, nemá to smysl
životní uspokojení	2	12.	2	nechci se vzdělávat, nebaví mne to
naplnění osobních zájmů	1	13.	0	potlačení pocitu samoty
pocit důstojnosti	0	14.	0	pocit důstojnosti

**Položka č. 16 – V jaké oblasti se vzděláváte?**

Tab. 17: Oblast vzdělávání

	frekvence		<i>n</i>	%	pořadí
	Ž	M			
umění, zpěv, hudba	4	1	5	4,2	5
ve svých zálibách	2	7	9	7,6	4
sport	0	0	0	0	10
politika	0	1	1	0,9	9
historie	2	1	3	2,5	7
právní legislativa	0	2	2	1,7	8
trénování paměti	43	13	56	47,5	1
botanika	3	1	4	3,4	6
zoologie	0	0	0	0	10
cestopisy	1	1	2	1,7	8
cizí jazyk	5	8	13	11,1	3
v žádné	18	5	23	19,4	2
	78	40	118	100	

Výsledek: respondenti měli možnost označit podle skutečnosti více oblastí, nebyla však využita. V oblasti, v níž se nejvíce respondenti vzdělávají, je v 56 případech trénování paměti (47,5 %). 23 respondentů se nevěnuje vzdělávání v žádné uvedené oblasti (19,4 %). Jazykovému vzdělávání se věnuje 13 respondentů (11,1 %). Čtvrtou příčku zastupuje vzdělávání v zálibách v 9 případech (7,6 %). Oblast vzdělávání na páté příčce náleží umění, zpěvu a hudbě u 5 respondentů (4,2 %). Na šestém místě se jako vzdělávací aktivita objevuje botanika u 4 respondentů (3,4 %). 3 respondenti se vzdělávají v historii (2,5 %). O osmou příčku se dělí 2 respondenti v oblasti právní legislativy (1,7 %) a 2 respondenti v oblasti cestopisů (1,7 %). 1 respondent se vzdělává v politice. Sportu a zoologii se nevěnuje žádný respondent.

**Položka č. 17 – Domníváte se, že je důležité vzdělávání i ve stáří?**

Tab. 18: **Pohled seniorů na důležitost vzdělávání ve stáří**

Věková kategorie respondentů									
*)	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100
1		1	3	6	1	7	4		
2		1	3	2		4			
3		1	2	2		5			
4		2	3	6	1	7			
5	1	3	13	15	5	10	5	3	2

\*) 1 = ano, vždy; 2 = ne; 3 = nevím; 4 = ano, pokud to souvisí s mými zálibami; 5 = ano, je to nutné pro trénování paměti

Výsledek: uvedená tabulka vypovídá o postoji 118 respondentů z jednotlivých věkových kategorií. Pro odpověď „ano, vždy“ se vyslovilo nejvíce 7 respondentů ve věku od 80 – 84 let. 4 respondenti z této věkové kategorie odpověděli i na „ne“. Odpověď „nevím“ zvolilo v téže kategorii 5 respondentů a 7 respondentů odpovědělo na „ano, pokud to souvisí s mými zálibami“. O důležitosti vzdělávání i ve stáří z důvodu trénování paměti je přesvědčeno 15 respondentů ve věku od 70 – 74 let a 13 respondentů ve věku od 65 – 69 let. S touto odpovědí se ztotožňuje 57 respondentů z *n* (48 %). Za důležité považuje vzdělávání ve stáří 19 respondentů (16 %), pokud souvisí se zálibami. 10 respondentů neumí posoudit důležitost vzdělávání ve stáří (0,84 %). Dalších 10 respondentů (0,84 %) se domnívá, že vzdělávání ve stáří

není důležité. 22 respondentů pak považuje vzdělávání ve stáří za důležité vždy (18,64 %).

**Položka č. 18** – *Prosím, zamyslete se nad těmito variantami, co je v seniorském věku důležité?*

Tab. 19: **Důležitost aktivit v seniorském věku**

Věková kategorie respondentů									
*)	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-100
<b>1</b>	1	3	2	6	3	5			
<b>2</b>		4	2	8	2	2			2
<b>3</b>			1	6		7	4	3	
<b>4</b>		1	16	6		17	5		
<b>5</b>			1	3	1				
<b>6</b>			2	1	1				
<b>7</b>				1		2			
<b>8</b>	1	6	9	8	5	15	9		2
<b>9</b>		2	8	6	3	16	3	2	2
<b>10</b>		5	5	4	4	3	1	1	2

<sup>\*)</sup> 1 = udržovat si nynější záliby a koníčky; 2 = rozvíjet nové záliby a koníčky; 3 = učit se stále novým věcem; 4 = vzdělávat se; 5 = zabývat se věcmi, na které jsem dříve neměl(a) čas; 6 = pěstovat kulturu; 7 = sportovat; 8 = relaxovat; 9 = navštěvovat se s přáteli, rodinou; 10 = cestovat, pěstovat turistiku.

Výsledek: respondenti mohli vybrat více odpovědí. Bylo tak získáno 240 možností. Z tabulky vyplývají následná statistická data.

K řádku 1: názor, že v seniorském věku je důležité udržovat si nynější záliby a koníčky, zastává 20 respondentů (8,33 %). Z tohoto počtu se s tímto názorem ztotožňuje nejvíce – 6 – respondentů (30 %) ve věku 70 – 74 let.

K řádku 2: v seniorském věku je důležité rozvíjet nové záliby a koníčky pro 20 respondentů (8,33 %). Z tohoto počtu se s tímto názorem ztotožňuje nejvíce 8 respondentů (40 %) ve věku 70 – 74 let.

K řádku 3: učit se stále novým věcem považuje za důležité 21 respondentů (8,75 %). Z tohoto počtu se k tomuto názoru přiklání nejvíce 7 respondentů ve věku od 80 – 84 let (33,33 %).

K řádku 4: vzdělávat se považuje za důležité 45 respondentů (18,75 %). Z tohoto počtu zastává tento názor nejvíce 17 respondentů ve věku 80 – 84 let (37,77 %).

K řádku 5: zabývat se věcmi, na které jsem dříve neměl(a) čas označilo 5 respondentů (2,08 %). Z tohoto počtu vyzdvihují tuto důležitost ve stáří nejvíce 3 respondenti ve věku 70 – 74 let (60 %).

K řádku 6: pěstovat kulturu považují za důležité 4 respondenti (1,66 %). Z tohoto počtu ji označili nejvíce 2 respondenti ve věku 65 – 69 let (50 %).

K řádku 7: sportování je důležité pro 3 respondenty (1,25 %). Z tohoto počtu ji označili nejvíce 2 respondenti ve věku 80 – 84 let (66,66 %).

K řádku 8: relaxovat je důležité pro 55 respondentů (22,916 %). Z tohoto počtu ji označilo nejvíce 15 respondentů ve věku 80 – 84 let (27,27 %).

K řádku 9: navštěvovat se s přáteli, rodinou je důležité pro 42 respondentů (17,5 %). Z tohoto počtu ji označilo nejvíce 16 respondentů ve věku 80 – 84 let.

K řádku 10: cestovat, pěstovat turistiku je důležité pro 25 respondentů (10,41 %). Přiklání se k tomu nejvíce respondenti ve věkové kategorii 60 - 69



let: (5 respondentů v kategorii 60 – 64 let, 5 respondentů v kategorii 65 – 69 let).

**Položka č. 19 – Označte ty možné překážky, které mohou zabránit (nebo by mohly zabránit) Vašemu rozhodnutí vzdělávat se.**

Tab. 20: Bariéry ve vzdělávání u seniorů

Typ překážky	Frekvence		Σ	%	pořadí
	Ž	M			
domnívám se, že mám nízké schopnosti myšlení	28	8	36	7,4	6
domnívám se, že mám nízké senzomotorické schopnosti	14	17	31	6,4	7
nevěřím ve své schopnosti	18	9	27	5,5	8
jsem trémista(ka)	39	4	43	8,8	5
jsem úzkostný(á) v nových situacích	25	0	25	5,1	10
necítím se dostatečně vitální	58	9	67	13,7	3
jsem nerozhodný(á)	15	0	15	3	12
problémy s dopravou	24	2	26	5,3	9
problémy s nedostatkem financí	39	29	68	14	2
obava s délkou výuky ve vazbě na zdravotní stav	33	39	72	14,8	1
žádná překážka, nejsem motivován ke vzdělávání	12	12	24	4,9	11
budu-li se chtít vzdělávat, překonám překážky	36	18	54	11,1	4
	341	147	488	100	

Výsledek: respondentům byla poskytnuta možnost volby více odpovědí. Možnost byla využita a tabulka vypovídá o 488 odpovědích (100 %). 341 odpovědí poskytli respondenti ženského pohlaví (69,9 %) a 147 odpovědí poskytli respondenti mužského pohlaví (30,1 %).

Z tabulky je patrné, že největší bariérou ve vzdělávání je pro 72 respondentů obava s délkou výuky ve vazbě na zdravotní stav (14,8 %).

Na druhém místě se umístily problémy s nedostatkem financí u 68 respondentů (14 %). 67 respondentů se necítí dostatečně vitální a zaujímají tak třetí příčku (13,7 %). 54 respondentů je odhodláno v případě vzdělávání překonat existující bariéry (11,1 %). Ve 43 případech spatřují respondenti bariéru ve své trémě (8,8 %). Domněnku o své nízké schopnosti myšlení sdílí 36 respondentů (7,4 %). 31 respondentů se domnívá, že mají nízké senzomotorické schopnosti (6,4 %). 27 respondentů nevěří ve své schopnosti (5,5 %). Bariéry ve vzdělávání v důsledku nedostupnosti dopravy vidí 26 respondentů (5,3 %). Úzkostnost v nových situacích pocítuje 25 respondentů (5,1 %). 24 respondentů není ke vzdělávání motivováno, takže žádné překážky nepocítují (4,9 %). Nerozhodnost je pro 15 respondentů další překážkou v možném vzdělávání se (3 %).

**Položka č. 20 – V době, kdy jste pracoval(a), vzdělával(a) jste se:**

Tab. 21: **Vzdělávání v době aktivního života seniorů ve vztahu k nejvyššímu dosaženému stupni vzdělání**

Typ vzdělávacího zařízení způsob	Základní vzdělání	Vyučen, SŠ bez maturitní zkoušky	SŠ s maturitní zkouškou	VŠ	frekvence	%
na podnikových školeních	21	70	17	7	115	47,9
navštěvoval (a) jsem večerní školu	0	35	10	3	48	20
studoval (a) jsem samostatně doma samostudiem	10	12	5	7	34	14,2
učil (a) jsem se jazyky	0	15	6	5	26	10,8
jiné	5	2	3	7	17	7,1
nevzdělával(a) jsem se	0	0	0	0	0	0
	36	134	41	29	240	100

Výsledek: respondentům byla poskytnuta možnost výběru více odpovědí podle skutečnosti. Tabulka tak poskytne data z 240 odpovědí.

Respondenti bez základního vzdělání nejsou. Tab. 4 dokládá, že základní vzdělání má dosaženo 21 respondentů, kteří dle tab. 21 se v době aktivního života vzdělávali především na podnikových školeních, v 10 případech se vzdělávali též samostudiem a v 5 případech uvádějí respondenti jiný způsob vzdělávání. Večerní školu, výuky jazyků se neúčastnil nikdo, nikdo z respondentů neoznačil, že by se nevzdělával.

73 respondentů se stupněm vzdělání vyučen s výučním listem, SŠ bez maturity (viz Tab. 4) se v 70 případech účastnili podnikového školení, v 35 případech navštěvovali večerní školu, 12 respondentů se věnovalo samostudiu, 15 respondentů se učilo cizímu jazyku, 2 respondenti uvedli jiný způsob vzdělávání.

17 respondentů s dosaženým stupněm vzdělání středoškolského s maturitní zkouškou (viz Tab. 4) v 17 případech zmiňuje účast na podnikovém vzdělávání, 10 respondentů uvedlo návštěvu večerních škol, 5 respondentů se věnovalo samostudiu, 6 respondentů se vzdělávalo jazykově a 3 respondenti uvedli jiný způsob vzdělávání.

7 respondentů s dosaženým stupněm vzdělání vysokoškolského (viz Tab. 4) se v 7 případech vzdělávalo na podnikových školeních, 3 respondenti navštěvovali také večerní školu, 7 respondentů uvádí samostudium, 5 respondentů docházelo na jazykovou přípravu, 7 x byla uvedena i účast na jiných typech vzdělávání.

Nejčetnější frekvencí je tak vzdělávání prostřednictvím podnikového školení ve 115 případech (47,9 %). Vzdělávání prostřednictvím působení večerních škol je zmíněno ve 48 případech (20 %). Samostudiu byla věnována pozornost ve 34 případech (14,2 %). Výuka jazyků se objevuje ve 26 případech (10,8 %) a 17 respondentů označilo jiný typ či způsob vzdělávání (7,1 %).

## 11.5 Diskuze - shrnutí a doporučení

Diplomová práce se zabývá celoživotním učením a vzděláváním seniorů jako základního předpokladu pro zdravý životní styl seniorů. Práce je rozdělena na dva větší celky, zabývající se otázkami života seniorů. Teoretická část nám poskytla analýzy dokumentů, obsahové analýzy dokumentů, a stala se i východiskem pro část praktickou. Cílem bylo vhodným výběrem nástroje kvantitativní metody zjistit, jakou váhu senioři přikládají vzdělávání a učení, do jaké míry uplatňují aktivitu ve svém životě, jak na kvalitu svého života ve stáří pohlížejí.

V rámci praktické části byly prezentovány všechny výsledky získané z kvantitativní studie, které měly přinést dostatek dat, potřebných k analýze jednotlivých cílových otázek.

### **Jaký je vztah mezi stářím a pocíťovanou kvalitou života u seniorů?**

Sběr dat k vyhodnocení cílové otázky měly poskytnout položky 4, 5, 6. Zajímalo nás, jak senioři pohlíží na vlastní stáří, které aspekty jim případně snižují kvalitní prožitky každodenního života. Ti, kdož žijí v domově pro seniory, z jakého důvodu odešli ze svého přirozeného domova do ústavní péče a naopak, co by případně mohlo vést k odchodu do ústavní péče ty seniory, kteří stále ve svém přirozeném prostředí žijí, ať již sami nebo se svou rodinou. Víme, že pro kvalitu života ve vyšším věku je nezbytné být aktivní a mít pocit užitečnosti. Zdravý životní styl přispívá a vede k lepšímu zdravotnímu stavu a zejména jsou to právě senioři, kteří život ve stáří bez nemoci považují za velmi kvalitní. V provedeném průzkumu takřka 34 % seniorů chápe stáří jako nezvratnou část svého života a 19 % seniorů hovoří o stáří jako projevu zkušenosti. Obavy ze stáří vzbuzuje u 11 % seniorů zhoršení zdravotního stavu. Kvalitu života snižuje podle průzkumu u 6 % seniorů osamělost a smutek a u 10 % seniorů pak navíc strach z nemoci a ze ztráty soběstačnosti. 5 % seniorů se domnívá, že stáří přináší s sebou závislost a v jednom případě je stáří spojeno se strachem ze smrti. Je naproti

tomu dostatek seniorů, kteří stáří hodnotí jako čas na záliby, své koníčky a jako moudrost, jako čas svobody, čas na vzdělávání a čas věnovaný rodině, přátelům. V mnoha směrech mají tyto představy o stáří základ i pro rozhodování se o případné ústavní péči. Sami senioři v převážné většině soudí, že důvodem pro odchod do domovů seniorů je zdravotní stav. Je to však i neutěšená bytová situace a strach ze samoty. Pro 11 seniorů je důvodem pro odchod do ústavní péče i potřeba komunikace s vrstevníky, čímž se nám potvrzují analýzy dokumentů a knih, jak je pro seniory důležité uchování komunikační sítě, potřeba spolužití a sdílení informací se svými vrstevníky. Z analyzovaných dat našeho sledovaného souboru tuto potřebu zejména pociťují ženy. Kvalitu života v negativním směru ovlivní rozhodně obavy z budoucnosti, které se v našem souboru objevily u 7 seniorů.

V hodnocení kvality života ve stáří uvedlo 39 % seniorů, že by se jim lépe žilo, pokud by se jim zlepšil zdravotní stav. 18 % seniorů zhodnotilo svůj život jako dobrý, avšak teskní po svém partnerovi (ce). 17 % seniorů hodnotí svůj život jako docela dobrý a 15 % seniorů hovoří o spokojeném životě. Je potěšující, že 9 % seniorů považuje svůj život ve stáří za velmi krásný. Proti pólem jsou necelá 2 % seniorů, u nichž život postrádá smysl.

Závěr: z pohledu našeho průzkumu se domníváme, že senioři mají i přes některé negativistické myšlenky kladný postoj ke stáří a panuje vzácná shoda, že v případě stáří se jedná o nezvratnou část lidského života.

### **Existuje vazba mezi věnování se koníčkům a vzděláváním se u seniorů?**

Pro vyhodnocení dat byly předloženy položky 7, 8.

Téměř 57 % seniorů má určité záliby, koníčky, kterým se nadále věnuje. Zpravidla jde o záliby, které si senioři přenesli z dob aktivního života. Necelých 31 % seniorů má koníčky, ale již se jim nevěnuje většinou z důvodu zhoršení zdravotního stavu, snížení pohyblivosti, oční nálezy apod. 2,5 % seniorů ze sledovaného souboru nemá žádné koníčky. 10 % seniorů sice koníčky také nemá, ale uvádí, že se věnují jiným věcem. Podle statistiky těch, kteří koníčky mají a věnují se jim, se potřebuje vzdělávat 13 % seniorů,

zatímco koníčky u 87 % seniorů další vzdělávání nevyžaduje. Pokud bychom prováděli průzkum ještě dál, pak v podstatě nedošlo k výraznějším rozdílům v pěstování koníčků a vzděláváním mezi seniory příslušných lokalit. U seniorů, u nichž nebyl zaznamenán žádný koníček, byla absence zájmové činnosti vyvážena jinými aktivitami.

Závěr: existuje vazba mezi věnováním se koníčkům a vzděláváním se u seniorů. V naší analýze se nejedná o výrazný podíl seniorů, ale i u seniorů se s takovým vztahem mezi proměnnými musí počítat. Mezi těmi, kteří potřebují ke svým koníčkům a k jejich rozvoji vzdělávání, patří hlavně senioři, kteří dosáhli stupně vzdělání na úrovni středoškolské a vysokoškolské.

### **Jaký je vztah mezi aktivitami pohybovými a aktivitami spojenými s udržováním či rozvíjením myšlením u seniorů?**

Abychom se dopátrali vzájemných vazeb u zmíněných aktivit, vyplnili senioři k tomuto účelu položky 9, 10, 11. Z dat bylo vyhodnoceno, že senioři v posledním období jednoho roku nejčastěji vyvíjeli aktivity v místě jejich bydliště, jejich pobytu, čímž s téměř 25 % obsadili první příčku. Z pohledu pohlaví se těmto aktivitám více věnují muži. Za druhou nejčastější činnost byla vyhodnocena návštěva knihovny u necelých 24 % seniorů s převahou žen; knihovnu poskytují všechny tři lokality. Procentuální podíl 22 % tvoří senioři účastníci se pravidelně mše. Koncertům a divadlu věnovalo svůj čas 17 %, kino navštěvuje s jistou pravidelností 3 % seniorů, a to pouze žen. Jiným činnostem blíže nespecifikovaným se věnovalo 9 % seniorů.

Na dotaz týkající se nejčastějších činností, které jsou zdrojem informací a napomáhají udržení či rozvíjení myšlení u seniorů, obsadilo první příčku 43 % seniorů s četbou časopisů před sledováním zpráv v televizi, k němuž se přihlásilo 25 % seniorů. Pro 24 % seniorů jsou zdrojem informací především knihy, z odborné literatury pak čerpá informace necelých 8 % seniorů.

V přehledu o nejčastějších pohybových činnostech doznal úplného propadu aktivní sport, což s ohledem na věk a zdravotní stav by bylo možno očekávat. Neznamená to však, že pohyb seniorům schází. Naopak; 40 %

seniorů tráví čas pravidelnými procházkami. Práci v zahradě a v sadu upřednostňuje 37 % seniorů. Cvičení v kolektivu se oddává 12 % seniorů, podotkněme, že se jedná pouze o ženy. Pokud se jedná o denní cvičení o samotě, pak k tomuto se hlásí 9 % seniorů s nepatrnou převahou mužů. Pravidelně chodí plavat 2 % seniorů.

Závěr: Mezi dotazovanými nebyl senior, který by se nevěnoval žádné pohybové činnosti, nebyl mezi dotazovanými senior, který by aktivně sportoval. Přesto jsou pohybové a kognitivní aktivity a činnosti poměrně vyvážené, nelze z datového souboru vypožorovat výraznější odchylky.

### **Líší se vztah seniorů k ovládnání cizího jazyka a k ovládnání práce s PC?**

K vyhodnocení cílové otázky byly poskytnuty položky 12, 13, 14.

Cizí jazyk ovládá 11 % seniorů s nepatrnou převahou mužů. 51 % seniorů přiznává jazykový handicap. 18 % seniorů ovládá cizí jazyk částečně. Ve své stávající znalosti se rozvíjí 6 % seniorů a 2,5 % seniorů je ochotno se rozvíjet ve stávající znalosti. Stejný podíl 2,5 % se učí dalšímu cizímu jazyku. Učit se nově by bylo ochotno přivolit 2 % seniorů a znalost mateřského jazyka je považována za naprosto dostačující u 7 % seniorů. Vyhodnocením sběrných dat lze připustit, že u seniorů převládá spíše kladný postoj ke znalosti cizího jazyka.

V oblasti počítačů přiznává 62 % seniorů, že na PC pracovat neumí a 10 % seniorů na něm pracovat ani nepotřebuje. Chůť naučit se této práci má 6 % seniorů a 4 % se označilo za začátečníky. Uživatelsky s počítačem pracuje 13 % seniorů a 5 % seniorů sice práci zvládá, ale již s PC nepracuje. Vyhodnocením sběrných dat lze usuzovat, že i v tomto směru převládá u seniorů kladný vztah ke znalostem výpočetní techniky.

V těchto souvislostech lze jistě přihlídnout i k takové zásadní věci, jakými jsou prostředí, v němž by se senioři měli učit novým věcem a jejich postojem k prostředí výuky. Analýzou sběrných dat jsme dospěli k přehledům, které napovídají, že pokud se učí senioři nové věci a cítí se lépe v kolektivu, jedná se o 46 % seniorů s převahou žen. Pokud se učí senioři nové věci a cítí se lépe o samotě, jedná se o 54 % s převahou mužů.

Pokud se senioři neučí novým věcem a cítí se lépe v kolektivu, jde o 65 % seniorů s převahou žen. Pokud se senioři neučí novým věcem a cítí se lépe o samotě, pak se jedná o 35 % seniorů s převahou mužů.

Závěr: z analýzy dat můžeme odvodit, že v případě našeho průzkumu panuje mírně kladnější vztah seniorů ke znalostem cizího jazyka, než-li ke znalostem práce na PC.

### **Existují rozdíly mezi motivací ke vzdělávání a vzděláváním u seniorů dle pohlaví?**

K vyhodnocení cílové otázky byly poskytnuty položky 14, 15, 19.

Z teoretické části této práce jsme pochopili, že starší lidé jsou ovlivněni zejména motivací ke vzdělání, zájmy, dosaženým vzděláním, sociálním postavením a v neposlední řadě také zdravotním stavem. Význam vzdělávání ve stáří tkví v tom, že studium může zlepšit orientaci seniora v jeho nových životních situacích a zároveň je jednou z možností jeho seberealizace. V této souvislosti jsme zmiňovali i kompetence.

Jak jsme již zhodnotili v předešlé cílové otázce, velký vliv na motivaci ke vzdělávání a konečné rozhodnutí o tom, zda se senior bude vzdělávat, může mít samotné prostředí výuky; např. dle našeho průzkumu vyplynulo, že zvláště senioři - muži preferují spíše samotou než-li kolektivní prostředí.

Respondenti měli možnost označit více odpovědí. Z celkového počtu 378 odpovědí od 118 respondentů patřilo 60 % odpovědí ženskému pohlaví a 40 % odpovědí mužskému pohlaví. Vyhodnocením sběrných dat v našem průzkumu bylo zjištěno, že senioři považují za největší motivaci ke vzdělávání fyzickou a duševní zdatnost, trénování paměti. Z pohledu 73 žen se jedná o 19,31 % názoru, z pohledu 37 mužů jde o střízlivější názor 9,79 %. Nutno však brát v potaz odlišný početní stratifikovaný výběr. Druhým motivačním prvkem zmiňovaným seniory je udržování soběstačnosti, kterou za výrazný motivační prvek označilo 59 žen, zatímco u 27 mužů je za druhý výrazný motivační prvek označeno udržení komunikačních schopností a dovedností. Jedná se o poměrně zajímavý úkaz, vzpomeneme-li, že právě muži patří v naší analýze k těm, kteří vyhledávají více soukromí než kolektiv.



Právě udržení komunikačních schopností a dovedností řadí 39 žen na třetí místo, u 24 mužů to je udržování soběstačnosti. Pro 16 mužů je motivací ke vzdělávání a učení orientace v nových životních podmínkách, u 14 žen pak potlačení pocitu samoty, které u mužů se ocitá až na 14. místě. Při pozornějším pohledu na vyhodnocená data lze zpozorovat, že muži v případě výběru motivačních prvků odsouvají na poslední místa záporny typu nejsem motivován, nemám zájem, nic mne k tomu nevede, nebaví mne apod.

Jak bylo uvedeno v teoretické části práce, existují bariéry ve vzdělávání, které i přes veškerou motivaci nedovolí seniorovi se vzdělávání věnovat. Za největší bariéru ve vzdělávání je považována v 72 případech obava z délky výuky ve vazbě na zdravotní stav. 68 seniorů označilo na druhém místě jako bariéru problémy s nedostatkem financí. 67 seniorů nepocituje ke studiu dostatek vitality. 54 seniorů naopak se hodlá s bariérami poprat a překonat je. Domněnku o svém nízké schopnosti studovat sdílí 36 seniorů. 31 seniorů má obavy z nízkých senzomotorických schopností. 27 seniorů nevěří ve své schopnosti. Bariéry ve vzdělávání způsobené nedostupností dopravy spatřuje 26 seniorů. Úzkost v nových situacích pocituje 25 seniorů. 24 seniorů není ke vzdělávání motivováno vůbec, takže žádné bariéry nepocitují. Pro 15 seniorů je možnou překážkou ve vzdělávání nerozhodnost.

Závěr: shrneme-li poznatky z analýzy dat, neshledáváme výrazného rozdílu mezi motivací ke vzdělávání a vzděláváním mezi seniory podle pohlaví. Senioři obou pohlaví považují za největší motivaci ke vzdělávání fyzickou a duševní zdatnost, trénování paměti.

### **Jak se zamýšlejí senioři z pohledu svého věku nad vztahem důležitosti vzdělávání a stářím?**

K vyhodnocení cílové otázky byly poskytnuty položky 1, 16, 17, 18.

Z celkového sledovaného souboru se 56 seniorů vzdělává v oblasti trénování paměti. Překvapivě se jeví na druhém místě odpověď 23 seniorů, že se nevzdělávají v žádné oblasti. Třetí místo patří vzdělávání jazykovému, jemuž se věnuje 13 seniorů. Na čtvrté příčce defiluje 7 seniorů-mužů, a to vzděláváním se ve svých zálibách. Naopak ženy se vzdělávají v oboru umění,

zpěv, hudba. Muži se pak vzdělávají častěji než ženy v oblastech politiky, práva.

Senioři byli zařazeni do věkových kategorií po pěti letech. Všechny věkové kategorie se shodly v názoru na důležitost vzdělávání jako tréninku paměti. Nejčastěji považuje vzdělávání v tomto směru za důležité věková kategorie 10 seniorů ve věku 80 – 84 let, kategorie 15 seniorů ve věku 70 – 74 let a kategorie 13 seniorů ve věku 65 – 69 let.

*Závěr: pro domněnku Ano, vzdělávání je nutné pro trénování paměti se vyslovilo 57 seniorů ze sledovaného souboru 118.*

6 seniorů ve věku 70 -74 let se domnívá, že je důležité udržovat si nynější záliby a koníčky.

8 seniorů ve věku 70 – 74 let se domnívá, že je důležité rozvíjet nové záliby a koníčky.

7 seniorů ve věku 80 -84 let považuje za důležité učit se stále novým věcem.

17 seniorů ve věku 80 – 84 let považuje za důležité se vzdělávat po celé stáří.

3 senioři ve věku 70 – 74 let považují za důležité zabývat se věcmi, na které dříve nebyl čas.

2 senioři ve věku 65 – 69 let považují za důležité pěstovat kulturu.

2 senioři ve věku 80 – 84 let označili za důležité sportování.

15 seniorů ve věku 80 – 84 let označilo za důležité relaxovat.

16 seniorů ve věku 80 – 84 let považuje za důležité navštěvovat se s přáteli, rodinou.

5 seniorů ve věku 60 – 64 let považuje za důležité cestování, pěstování turistiky. Taktéž 5 seniorů ve věku 65 – 69 let.

### **Je ochota seniorů dále se vzdělávat ovlivněna jejich dosaženým stupněm vzdělání a vzděláváním v průběhu aktivního života?**

U této cílové otázky spatřuji nedostatek. Získané údaje mají sice vypovídací hodnotu, ale nebyly dostatečně propojeny, takže konečnou odpověď nelze z našeho souboru stanovit, a to i přesto, že byly nastaveny

proměnné, jejichž vztahy se neobjevují náhodou, jsou vysoce pravděpodobné, ale potřebují komplexnější průpravu a vysvětlení.

**Doporučení pro další průzkum:**

- 1) promyšlenější plánování
- 2) předejít zklamání z podcenění časového úseku (proporce) průzkumu
- 3) sestavit vlastní výzkumný nástroj s řádným nacvičením a vyzkoušet nejdříve na malém vzorku lidí, aby se dalo zjistit, zda dostanu údaje, které potřebuji
- 4) odpovědi na otázky zpracovat z vícero úhlů pohledu
- 5) zůstat u kvantitativní metody

## ZÁVĚR

Co je to stáří a jak se projevuje? Ubýváním sil a nabýváním životní moudrosti, jak často slýcháme? A kde je vlastně hranice, za kterou stáří začíná? Do jaké míry lze stáří ovlivnit vzděláváním?

Život je především v rukou jedince a tvorbou aktivního vlastního života lze napomoci ke zpomalení stárnutí. Určení vlastního životního stylu, pocit štěstí, spokojenosti, pohody, emocí, spokojenosti, silná vůle, odhodlání, odvaha i umění stárnout, schopnost adaptability k různým životním problémům, ztrátám a neustálým změnám, fyzická aktivita, péče o zdravotní rovnováhu, pevné vztahy s rodinou, je-li to možné, láska, vzájemná komunikace – udržování společenských vztahů a jejich rozvoj, to vše vede k akceptaci vlastního stárnutí, která je jedním z předpokladů pro kvalitní život. Ke kvalitě života tak významně přispívá a jednou z možností, jak dát stáří smysl a pozitivní charakter, je pravidelnost v tréninku paměti, vzdělávání, seberozvoj, sebenaplnění, učení se, pěstování koníčků a různých oblíbených činností a další aktivity.

Problematika vzdělávání seniorů souvisí s demografickým vývojem společnosti a s ním související demografická revoluce, jejíž součástí je i stárnutí populace. Tato revoluce nutně vyžaduje a vyvíjí tlak na řešení seniorské problematiky. Na základě studia materiálů, potřebných k vytvoření předložené diplomové práce, lze konstatovat, že úroveň péče o seniory se v posledních letech zvýšila, a to nejen v oblasti možností vzdělávání. Z analýzy dokumentů je patrné, že i celosvětové organizace, evropské instituce, agentury a orgány se podílejí na vývoji politiky v oblasti stáří, stárnutí, postavení seniorů, jejich vzdělávání. Přesto si musíme kriticky přiznat, že existují stále oblasti, kde je třeba věnovat více úsilí pro změnu v přístupu chování k seniorům, zejména pak v pohledu společnosti na stáří a k postojům ke stáří, ke změně priorit a uznávání i jiných hodnot, než-li jen mládí, krásy, zdatnosti, k důsledné výchově dětí a mládeže s prvky jejich respektu a úcty ke starším a starým lidem, které by jim byly dostatečně vštípeny rodinou, médií, společností jako celku. Seniori často čelí zesměšňování a psychologickému nátlaku. Řešení problematiky je třeba více zviditelňovat, nestačí se omezovat na vydávání

vyhlášek, zákonů, je třeba zapojit více média, reklamy s pozitivním nábojem, kampaně, pořádat více vzdělávacích akcí o seniorské populaci, zavést ve školách zajímavé a poutavé programy pro děti a mládež s tematikou o seniorech s exkurzemi do historie, provádět dotazování a výsledky využít pro nové a nové projekty, včetně různých soutěží. Ztotožňujeme se s názory, že jedním z cílů těchto aktivit by se mělo stát odstranění představy a názorového proudu, že senioři žijí na úkor mladých, že jsou jen věčnými stěžovateli. Společné vzdělávání mladých se staršími a starými slouží jako integrující prvek mezigeneračního pochopení a mezigenerační solidarity, obě generace se ovlivňují a lépe sbližují. Mladí lidé mohou porozumět problémům pokročilého věku, starší generace pak těží z toho, že její komunikační pole zůstává ve společnosti, která ji akceptuje. Kromě prohloubení vzájemného porozumění tak lze preventivně snižovat možného sociálního napětí mezi těmito generacemi.

Problém ve vzdělávání seniorů lze spatřovat v mobilitě. Ta je pro aktivní a zdravý styl a kvalitu života – vedle dostatečného příjmu - velice významná v životě seniora. Je součástí každodenního života seniorů ve městech i na vesnicích. Převážná část seniorů není schopna individuální dopravy a potřebuje využívat veřejné dopravní sítě. Ta je však v posledních letech výrazně zužována a omezována, služby a aktivity sociální, kulturní včetně vzdělávacích se tak pro seniory stávají nedostupnými. Výsledky našeho dotazování toto jednoznačně potvrzují.

Zastrašování ze strany politického spektra ve smyslu zadluženosti v návaznosti na důchodový systém nese svá obrovská negativa v postojích k seniorům. Tito političtí šířitelé demografické paniky, kteří ve svých mediálních debatách vystupují s katastrofickými scénáři o obrovském počtu starších a starých lidí s tím, že tento stav ohrožuje ekonomický růst, napomáhá ke zvyšování daní, způsobí ohromení zdravotních a pečovatelských sítí, vyvolávají ve své podstatě mezigenerační konflikty. V této souvislosti lze jen souhlasit s názorem, že stárnutí je obětí aktu racionalizace státních výdajů a že tím, že stát uvádí stáří jako nesmírně nákladnou sociálně ekonomickou složku, si vytváří půdu pro legitimizaci procesu racionalizace státních výdajů. Výrazně

Nelze jinak než souhlasit s vyjádřeními, že dostatečný prostor k této panice poskytují média, která se podílí na (re)konstrukci sociální reality, souhlasíme s názorem, že jsou přenašečem idejí politických struktur a jejich mocenských zájmů a prostřednictvím vhodných technických prostředků – výběr jazyka, výběr témat, hodnotící komentáře apod. – produkuje taková sdělení, která paniku více *příživí*. Nehovoří se o seniorech, kteří do systémů přispívali svými odvody ze svých mezd, zapomíná se nebo se nehovoří, že právě i tito stávající senioři nesou s sebou návyky z dřívějších dob, kdy se okolnostmi mnozí naučili nebo mnozí byli okolnostmi přinuceni ke střídmosti, byli oddáni rodině a svému pokolení zde zpravidla zanechávají po sobě památku materiální i nemateriální povahy, čímž své potomky zajišťují. Nezřídka jsou to právě oni, kdo svým dětem a vnoučatům poskytují, mimo jiné, i finanční pomoc, kterou by spíše potřebovali právě od nich. Souhlasíme s názory, že nebezpečí, že veřejnost přijme tuto paniku, spočívá v tom, že podíl seniorů bude nadhodnocován, že vznikne prostor pro silné obavy z budoucnosti a že situace může vyústit k negativní stereotypizaci, eventuelně diskriminaci.

Jak je v práci uvedeno, období stáří a stárnutí je provázáno řadou spíše regresivních změn v různých oblastech života jedince, a proto je tato životní etapa mnohdy chápána jako období nemoci, nemožnosti a samoty. Stárnutí je proces, který se týká nejenom samotných seniorů, ale nás všech, neboť stárnout musíme, můžeme a někdy i chceme. Pokud problematiku stáří budeme vnímat současným pohledem, zjistíme, že jej můžeme prožít i radostně, smysluplně a aktivně, záleží však na každém, jak se na toto pozdní období připraví a jaké si vytvoří podmínky pro jeho hodnotné prožití. Musíme tak souhlasit s citovanými autory, že pokud se na stáří připravíme, nebudeme s ním zápolit, ale zvládneme ho a uspokojivě prožijeme. Jednou z možností, jak dát stáří smysl a pozitivní charakter, jsou právě různé aktivity, zájmy, koníčky, učení se a vzdělávání, seberozvoj, sebenaplnění, kontakty s rodinou, práce pro společnost. K tomu poslouží programy na podporu společenské angažovanosti seniorů, poznávací a vzdělávací zájezdy, sebezvzdělávací programy, vzdělávací aktivity veřejných knihoven, poradenství pro seniory, adaptačně edukační programy v domovech důchodců, edukačně aktivizační

programy, edukačně rehabilitační programy, U3V, A3V, seniorská centra, kluby důchodců a další.

I přes existenci různých vzdělávacích programů pro seniory je společenská potřeba rozvoje gerontagogiky na místě; je třeba rozvíjet a zefektivnit edukační praxi, využívat teoretických poznatků pro realizační úlohy, rozšiřovat kategorie programů, vést společenský dialog na podporu kladného pohledu na stáří a stárnutí. V této souvislosti doporučujeme využívat znalostí seniorů, jejich životních zkušeností, pocitů, prožívání a nabízet jim zapojení se do vzdělávacích aktivit v roli lektorů pro všechny věkové kategorie v přípravě na stárnutí a stáří.

Ve vzdělávání seniorů lze doporučit, aby se lektori a poradci věnovali oblasti problematiky seniorů naplno, aby se rovněž účastnili akcí, konferencí, veletrhů se seniorskou tematikou. Aby využívali v hojné míře různých didaktických pomůcek, aby pro zvýšení pozornosti seniorů používali zajímavých prezentací, různých informačních brožur, listů, letáčků, případových studií správné praxe, filmové příběhy, poskytovali kvízy. Pro seniory by měla být poskytována v místech bydliště informační cedule u místních úřadů o vhodných vzdělávacích programech, pro ně ale i například pro zařízení, která poskytují péči seniorům, se jako velmi účelná jeví i databáze poskytovatelů vzdělávání v oblasti stárnutí a stáří.

Zamysleli jsme se nad současným dílčím stavem seniorů v naší společnosti. Poukázali jsme na prvky zdravého životního stylu, které ovlivňují kvalitu života seniorů. Pozastavili jsme se u motivace seniorů ke vzdělávání a učení se, nad jejich postoji k seberealizaci a seberozvoji, a to jak u seniorů v institucionální péči, tak u seniorů v péči domácí. Výsledky dotazování splnily cíl našeho zjišťování v terénu. Potvrdily se nám výstupy z analyzovaných dokumentů a pramenů. Nejčastějšími motivy, vedoucí seniory k účasti na vzdělávacích aktivitách, jsou především potřeby; potřeba být aktivní, potřeba neztratit kontakt s druhými lidmi, potřeba doplnit si vědomosti ke kompenzaci nedostatků.

Je tedy zřejmé, že celoživotní učení a vzdělávání včetně aktivit z mnoha oblastí, zájmové činnosti pomáhají seniorům ve vztahu k sobě samým, ale

i k harmonickému soužití s okolím. Už samotný fakt, že jsou pořádány vzdělávací akce pro seniory, vnímá tato skupina jako vysoce pozitivní počin, a to i s ohledem na smutnou skutečnost, že postmoderní společnost pomíjí jedince a v popředí slávy stojí především mládí, úspěch, síla. Každý vstřícný krok vnímají senioři pozitivně, právě i proto, že pocítují ze strany společnosti negativismus.

Hodnotové limity stávající společnosti asi stěží ovlivníme. Ale měli bychom seniory více vnímat, chápat je, rozumět jim a hlavně – naslouchat jim. Čas je neúprosný a všichni stárneme. Mnohé jsme si osvětlili v této práci. Pokud splnila svůj cíl a současně nastavila zrcadlo i pro ty, kteří budou uvedenou práci číst a položí si sami otázku *Počítám se stářím? Jsem připraven(a) na svůj podzim života?*, pak splnila o trochu více.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BARTÁK, J. *Základní kniha lektora/ trenéra*. Praha: Votobia, 2003. ISBN 80-7220-158-1.
- BARTÁK, J. *Jak vzdělávat dospělé*. Praha: Alfa Nakladatelství, 2008. ISBN 978-80-87197-12-7.
- BENEŠ, M. *Úvod do andragogiky*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN: 80-7184-381-4.
- BENEŠ, M. *Andragogika*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2580-2.
- BOČKOVÁ, V. *Vzdělávání – průvodní jev života*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. ISBN 80-244-0441-9.
- BOČKOVÁ, L. *50+ aktivně*. Praha: Respect Institut, 2011. ISBN 978-80904153-2-4.
- BUCHTOVÁ, B. *Nezaměstnanost: psychologický, ekonomický a sociální problém*. Praha: Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-9006-8.
- ČADIL, J. a kol. *Zdraví pro třetí věk*. Dobruška: Rebo, 2006. ISBN 80-7234-536-2.
- ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov – Vznik , rozvoj, podnety pro geragogiku*. Vyd. 1. Bratislava: Vydavateľstvo UK Bratislava, 1998. ISBN 80-223-1206-1.
- DISMAN, M. *Volný čas a kulturní život*. Praha: AKV, 1966. ST-17-1357/66.
- DRAGOMIRECKÁ, E., ŠKODA, C. *Měření kvality života v sociální psychiatrii*. ČS Psychiatrie, 93, 1997, č. 8, s.423- 432.
- FARKOVÁ, M., *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-802-472-480-5.
- FILIPCOVÁ, B.: *Volný čas a kultura v průmyslovém městě: současnost a perspektivy*. Praha: Ústav pro kulturně výchovnou činnost, 1974. Bez ISBN.
- GOLKOVÁ, M. *Anti-aging. Jak si zachovat mládí a krásu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2106-4.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7030-158-2.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOLMEROVÁ, I. *Kvalita péče o staré občany: standardy geriatrických pracovišť*. (atestační práce). Praha: IPVZ, 1995.

JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-535-0.

JÍRA, O. *Základy lektorské práce*. Praha: IDM MŠMT, 2004. ISBN 80-86784-07-X.

KALKOS, J., VESELÝ, A., PALÁN, Z. *Vybrané problémy vzdělávací politiky*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1262-3.

KALVACH, Z. *Úvod do gerontologie a geriatricie*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-366-0.

KOPECKÁ, P. *Zdravotní politika a ekonomika*. Kostelec nad ČL: Institut zdravotní politiky a ekonomiky, 2002. ISSN 1213-8096.

KOVÁČ, D. *K pojmo- logice kvality života*. ČS psychologie, 2004, č. 5, s.460-464.

KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1552-6.

KOZLOVÁ, L. *Sociální služby*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-662-7.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

KUČERA, M. *Populační vývoj české republiky*. Praha: DemoArt, 2002. ISBN: 80- 902686-7-6.

LIBROVÁ, E. *Volný čas obyvatel sídlišť ČSR*. Praha: Výzkumný ústav výstavby a architektury, 1986. Bez ISBN.

MALACH, J. *Základy pedagogiky*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2003. ISBN 80-7042-293-9.

MUŽÍK, J. *Androdidaktika*. Praha: Aspi Publishing, 2004. ISBN: 80-7357-045-9

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

MÜHLPACHR, P. *Sociální práce jako životní pomoc*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-86633-62-4.

MÜHLPACHR, P., VAĎUROVÁ, H. *Kvalita života*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.

NAKONEČNÝ, M. *Emoce a motivace*. Praha: SPN, 1973. Bez ISBN.

PACOVSKÝ, V. *Gerontologie*. Praha: SPN, 1981. Bez ISBN.

PALÁN, Z. *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola Jana Amose Komenského, 2003. ISBN 80-86723-03-8.

PALOUŠ, R. *Filosofická reflexe několika pojmů školské pedagogiky*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1833-3.

PÁVKOVÁ, J., HÁJEK, B., HOFBAUER, B., HRDLIČKOVÁ, V., PAVLÍKOVÁ, A. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-295-5

PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého. 2004, ISBN 80-244-0879-1.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.

RABUŠIC, L. *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. ISBN 80-210-1155-6.

RHEINWALDOVÁ, E. *Novodobá péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 1999. ISBN 80-7169-828-8.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

SKALKA, J. a kol. *Výchova a vzdělávání dospělých v kontextu pedagogiky a celoživotní výchovy*. Praha: Academia, 1987. ISBN 12-109-87.

SPOUSTA, V. *Metody a formy výchovy ve volném čase*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1275-7.

ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN: 978-80-7367-551-6.

ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. Rosice: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-1-7.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.

TOPINKOVÁ, E. *Geriatric pro praktického lékaře*. Praha: Grada, 1995. ISBN: 80-7169-099-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VETEŠKA, J. *Kompetence ve vzdělávání dospělých. Pedagogické, andragogické a sociální aspekty*. Praha: UJAK, 2010. ISBN 978-80-86723-98-3.

VETEŠKA, J., TURECKIOVÁ, M. *Vzdělávání a rozvoj podle kompetencí. Kompetence v andragogice, pedagogice a řízení*. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-54-9.

VIDOVIČOVÁ, L. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6

WALTEROVÁ, E. a kol. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

WOLF, J. a kol. *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982. 73/509-21-8.5.

ZAVÁZALOVÁ, H. a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

## SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

*Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 – Kvalita života ve stáří.* [online]. in MPSV. 2008. [cit. 2011-10-10]. Dostupný z WWW: <[www.mpsv.cz/cs/5045#sp](http://www.mpsv.cz/cs/5045#sp)>

*Obecná databáze Eurostatu.* [online]. In Český statistický úřad. 2011. [cit. 2011-11-12]. Dostupný z WWW: <[www.czso.cz](http://www.czso.cz)>

PEŠÁK, A. *Stárnutí populací.* [online]. 2007. Centrum dopravního výzkumu. 2008. [cit.2011-11-27]. Dostupný z WWW: <<http://www.czrsso.cz/index.php?id=447>>

PALÁN, Z. Týdny vzdělávání dospělých v České republice [online]. 2009. Dostupný na WWW: <<http://www.ucitelske-listy.cz/2009/08/tydny-vzdelavani-dospelych-v-ceske.html>>

RABUŠICOVÁ, M., RABUŠIC, L., ČIHÁČEK, V. *Motivy a bariéry ve vzdělávání dospělých: Učíme se všichni po celý život?* [online]. 2006. Brno: FF a FSS Masarykovy univerzity Brno. [cit. 2011-11-29]. Dostupný z WWW: <<http://www.phil.muni.cz/wupv/home/Documents/mpsv-projekt-prezentace/Motivy%20a%20bariery%20ve%20vzdelavani%20dospelych%20Ucime%20se%20vsichni%20po%20cely%20zivot.pdf>>

*Strategie celoživotního učení.* In Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy [online]. Praha: Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. 2009. [cit. 2011-11-12]. Dostupný z WWW: <[http://www.msmt.cz/uploads/Zalezitosti\\_EU/strategie\\_2007\\_CZ\\_web\\_jednos tranny.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/Zalezitosti_EU/strategie_2007_CZ_web_jednos tranny.pdf)>

URL <http://.socialniprace.cz/>

URL <http://.respectinstitut.cz/>

## SEZNAM DOPLŇUJÍCÍ LITERATURY

BAŠTECKÝ, J. a kol. *Gerontopsychiatrie*. Praha: Grada, 1994. ISBN: 80-7169-070-8.

BENEŠ, M. a kol. *Lidský kapitál a vzdělávací marketing v andragogickém pohledu*. Praha: Eurolex Bohemia, 2004. ISBN: 80-86861-04-X.

JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006. ISBN 80-7368-110-2.

KLEVETOVÁ, A., DLABAČOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Senioři vítáni*. Sborník případových studií. Praha: Otevřená společnost, 2008. ISBN 978-80-87-110-9.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Informace, kontakty a sociálně zdravotní služby pro seniory*. Praha: Městské centrum sociálních služeb a prevence, 2005. ISBN nevedeno.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Senioři v České republice*. Praha: ČSÚ, 2004. ISBN: 80-250-0936-X.

KOLEKTIV AUTORŮ. *Terciární vzdělávání ve vyspělých zemích*. Praha: Středisko vzdělávací politiky při PFUK, 1997. ISBN nevedeno.

MIKULÁŠTIK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada Publishing, 2003. 4. dotisk 2008. ISBN 80-247-0650-4.

OREL, M., FACOVÁ, V. a kol. *Člověk, jeho mozek a svět*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2617-5.

PALÁN, Z., LANGER, T. *Základy andragogiky*. Praha: UJAK, 2008. ISBN 978-80-86723-58-7.

PETŘKOVÁ, A. *Vzdělávání seniorů jako aktuální problém vzdělávání dospělých*. In Bočková, V. a kol.: Aktuální problémy výchovy a vzdělávání dospělých. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994. s. 24-31. ISBN 80-7067-358-3.

PUNCH, KEITH F. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9

SCHIRRMACHER, F. *Spiknutí metuzalémů*. Praha: Euromedia group, 2005. ISBN 80-242-1496-2.

STANÍČEK, P. *Geragogika jako legitimní pedagogická subdisciplína*. Pedagogická orientace, 2002, roč. neuveden, č. 4. ISSN 1211-4669.

WALSH, D. *Skupinové hry a činnosti pro seniory*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-970-4.

# SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

## Seznam tabulek

- TABULKA 1: návratnost dotazníkového šetření
- TABULKA 2: věková struktura respondentů
- TABULKA 3: struktura získaných respondentů
- TABULKA 4: Nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání respondentů
- TABULKA 5: Představa respondentů o stáří
- TABULKA 6: Důvody opoždění do ústavní péče
- TABULKA 7: SPOKOJENOST S PRŮBĚHEM ŽIVOTA V SENIORSKÉM VĚKU
- TABULKA 8: Stav pěstování koníčků
- TABULKA 9: Potřeba vzdělávání k pěstování koníčků
- TABULKA 10: Přehled nejčastějších činností v posledním roce
- TABULKA 11: Přehled nejčastějších činností, které jsou zdrojem informací
- TABULKA 12: Přehled o nejčastějších pohybových činnostech
- TABULKA 13: Jazykové znalosti respondentů
- TABULKA 14: Znalost práce s počítačem
- TABULKA 15: Prostředí, které senioři upřednostňují při učení
- TABULKA 16: Motivační prvky ke vzdělávání
- TABULKA 17: Oblast vzdělávání
- TABULKA 18: Pohled seniorů na důležitost vzdělávání ve stáří
- TABULKA 19: Důležitost aktivit v seniorském věku
- TABULKA 20: Bariéry ve vzdělávání seniorů
- TABULKA 21: Vzdělávání v době aktivního života seniorů ve vztahu k nejvyššímu dosaženému stupni vzdělání

## Seznam grafů

- GRAF 1: průměrný věk respondentů
- GRAF 2: Nejvyšší dosažený stupeň vzdělání respondentů



## **SEZNAM PŘÍLOH**

PŘÍLOHA A – ÚVODNÍ SLOVO K DOTAZNÍKU .....	I
PŘÍLOHA B – DOTAZNÍK .....	II

## **Příloha A – ÚVODNÍ SLOVO K DOTAZNÍKU**

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Dagmar Rea Zídková, jsem posluchačkou 2. ročníku magisterského studia na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze oboru Andragogika.

Obracím se na Vás s prosbou o spolupráci při vyplnění tohoto dotazníku. Vaše odpovědi mi poslouží k vypracování statistiky pro praktickou část mé diplomové práce. Práce se zabývá celoživotním vzděláváním a učením seniorů s vazbou na styl a kvalitu jejich života. Cílem mé diplomové práce je zmapovat zájem a míru nadšení seniorů pro učení a vzdělávání se.

**Dotazník je anonymní, proto neuvádějte své jméno ani adresu.**

Prosím, v dotazníku označte křížkem tu možnost, která Vám nejvíce vyhovuje. Tam, kde je to vyznačeno, můžete označit křížkem více odpovědí.

Vážená paní, vážený pane,

Vaši spolupráce si velice vážím a srdečně Vám děkuji za vyplnění dotazníku.

Přeji Vám pevné zdraví, spokojenost a vše dobré.

Dagmar Rea Zídková, v. r.

Příloha B – DOTAZNÍK

# DOTAZNÍK

**1. Ve kterém roce jste se narodil (a)?**

19

**2. Jste:**

- žena
- muž

**3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání:**

- základní
- vyučen(a) s výučním listem = středoškolské bez maturity
- středoškolské s maturitou (SVVŠ, gymnázium, průmyslová škola, střední odborné školy)
- vysokoškolské

**4. Co podle Vás nejvíce vystihuje stáří? Můžete označit více odpovědí.**

- moudrost
- zkušenost
- svoboda
- nezávislost
- čas na koníčky
- čas na vzdělávání
- čas na rodinu, vnoučata
- nezvratná část života
- osamělost, smutek
- horší zdraví
- strach z nemoci a ztráty soběstačnosti
- strach ze smrti

**5. Vaše rozhodnutí žít v domově pro seniory bylo nebo by mohlo být do budoucna ovlivněno:**

- zdravotním stavem

- strachem ze samoty
- potřebou komunikace s vrstevníky
- obavou z budoucnosti
- bytovou situací
- možnostmi, které domov nabízí nebo by mi nabídl
- donutily (by) mne k tomu jiné okolnosti než jsou zde uvedeny

#### **6. Jak hodnotíte kvalitu svého života v postavení seniora?**

- žiji velmi krásně
- žiji spokojeně
- žiji docela dobře
- žilo by se mi lépe, kdybych měl(a) lepší zdravotní stav
- cítím se velice osaměle
- žiji docela dobře, jen mi velice chybí partner(ka)
- život postrádá smysl

#### **7. Máte nějaké koníčky?:**

- ano
- ano a věnuji se jim
- ne
- ne, ale věnuji se jiným věcem

#### **8. Potřebujete pro své koníčky další vzdělávání?**

- ano
- ne
- ne, protože žádné koníčky nemám

#### **9. Označte ty činnosti, kterým se věnujete v posledním roce:**

- chodím do kina
- chodím do knihovny
- navštěvuji divadlo, koncert
- jsem aktivní v místě svého bydliště, svého pobytu
- chodím na mše
- vykonávám jiné činnosti

**10. Označte tu činnost, které se věnujete nejčastěji (je pro Vás zdrojem informací):**

- čtu časopisy
- čtu knihy
- čtu odbornou literaturu
- sleduji zprávy v televizi
- nevěnuji se žádné z těchto činností

**11. Označte tu pohybovou aktivitu, které se věnujete nejčastěji.**

- aktivně sportuji
- denně cvičím sám(a)
- denně cvičím v kolektivu
- chodím na procházky
- pracuji na zahradě, v sadu
- pravidelně plavu
- nevěnuji se žádným pohybovým aktivitám

**12. Ovládáte cizí jazyk?**

- ano
- ne
- trochu
- rozvíjím se v jazyce, který umím
- chtěl (a) bych se rozvíjet v jazyce, který umím
- učím se další cizí jazyk
- chtěl(a) bych se učit cizí jazyk
- stačí mi můj mateřský jazyk

**13. Pracujete s počítačem?**

- nepracuji s počítačem, neumím to
- pracuji s počítačem
- jsem začátečník
- jsem pokročilý(á)
- chtěl(a) bych se naučit pracovat s počítačem
- umím pracovat s počítačem, ale již s ním nepracuji

- nepotřebuji to umět

#### 14. Kde se cítíte lépe?

- pokud se učím novým věcem, cítím se lépe v kolektivu
- pokud se učím novým věcem, jsem raději sám(a)
- i když se neučím novým věcem, cítím se lépe v kolektivu
- i když se neučím novým věcem, cítím se lépe sám(a)

#### 15. Co má nebo může mít vliv na Vaše rozhodnutí vzdělávat se? Můžete označit více možností.

- potřeba seberealizace
- naplnění osobních zájmů
- potlačení pocitu samoty
- udržování soběstačnosti
- touha po oboru z aktivního života, o který jsem neměl(a) zájem
- životní uspokojení
- fyzická a duševní zdatnost, trénování paměti
- pocit důstojnosti
- orientace v nových životních podmínkách
- příprava na změny ve svém životě
- udržení komunikačních schopností a dovedností
- nic mne k tomu nevede
- nechci se vzdělávat, nebaví mne to
- nechci se vzdělávat, nemá to smysl

#### 16. V jaké oblasti se vzděláváte? Můžete označit více možností.

- umění, zpěv, hudba,
- ve svých zálibách
- sport
- politika
- historie
- právní legislativa
- trénování paměti
- botanika
- zoologie

- cestopisy
- jazyk
- v žádné

**17. Domníváte se, že je důležité vzdělávání i ve stáří?**

- ano, vždy
- ne
- nevím
- ano, pokud to souvisí s mými zálibami - koníčky
- ano, je to nutné pro trénování paměti

**18. Prosím, zamyslete se nad těmito variantami, co je v seniorském věku důležité? Můžete označit více možností.**

- udržovat si nynější záliby a koníčky
- rozvíjet nové záliby a koníčky
- učit se stále novým věcem
- vzdělávat se
- zabývat se věcmi, na které jsem dříve neměl(a) čas
- pěstovat kulturu
- sportovat
- relaxovat
- navštěvovat se s přáteli, rodinou
- cestovat, pěstovat turistiku

**19. Označte ty možné překážky, které mohou zabránit (nebo by mohly zabránit) Vašemu rozhodnutí vzdělávat se. Můžete označit více možností.**

- domnívám se, že mám nízké schopnosti myšlení
- domnívám se, že mám nízké senzomotorické schopnosti
- nevěřím ve své schopnosti
- jsem trémista(ka)
- jsem úzkostný(á) v nových situacích
- necítím se dostatečně vitální
- jsem nerozhodný(á)
- problémy s dopravou

- problémy s nedostatkem financí
- obava s délkou výuky ve vazbě na zdravotní stav
- žádná překážka, nejsem motivován ke vzdělávání
- budu-li se chtít vzdělávat, překonám překážky

**20. Označte, zda kde jste se vzdělával(a) v době, kdy jste pracoval(a).  
Můžete označit podle skutečnosti i více odpovědí.**

- na podnikových školeních
- navštěvoval (a) jsem večerní školu
- studoval (a) jsem samostatně doma samostudiem
- učil (a) jsem se jazyky
- jiné
- nevzdělával(a) jsem se



**DĚKUJI Vám za odpovědi.**

- **Pokud jste klientem Domova důchodců v Poličce, prosím, odevzdejte vyplněný dotazník sestře nebo sociální pracovníci.**
- **Pokud jste seniorem v domácím prostředí v Mikulově, prosím, odešlete vyplněný dotazník v přiložené, ofrankované a nadepsané obálce.**
- **Pokud jste seniorem v domácím prostředí v Lubné, prosím, vhod'te vyplněný dotazník do schránky Domu s pečovatelskou službou v Lubné.**



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Bc. Dagmar Rea Zídková

**Obor:** Andragogika

**Forma studia:** Kombinovaná

**Název práce:** Celoživotní učení a vzdělávání jako základní předpoklad pro zdravý životní styl seniorů

**Rok:** 2012

**Počet stran bez příloh:** 136

**Celkový počet stran příloh:** 7

**Počet titulů české literatury a pramenů:** 56 (+16 *doplňkových*)

**Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:** 0

**Počet internetových zdrojů:** 7

**Vedoucí práce:** Mgr. Dana Nevrková