

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ  
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ  
Institut mezioborových studií Brno**

**Vzdělávací potřeby v důchodovém věku**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí bakalářské práce:  
PhDr. Alena Plšková**

**Vypracovala:  
Šárka Strmisková**

**Brno 2011**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Vzdělávací potřeby v důchodovém věku“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 27. 4. 2011

.....  
Šárka Strmisková

## **Poděkování**

Děkuji paní PhDr. Aleně Plškové za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat mé rodině za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce a které si nesmírně vážím.

Šárka Strmisková

# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Úvod</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>1 Stáří a stárnutí</b> .....  | <b>4</b>  |
| 1.1 Obecná charakteristika stáří a stárnutí .....                      | 4         |
| 1.2 Biologické změny .....   | 7         |
| 1.3 Psychologické změny .....  | 12        |
| 1.4 Sociální změny .....   | 17        |
| <b>2 Vzdělávání seniorů</b> .....                                      | <b>24</b> |
| 2.1 Základní pojmy .....   | 24        |
| 2.2 Specifika vzdělávání seniorů .....                                 | 27        |
| 2.3 Význam vzdělávacích aktivit pro seniory .....                      | 30        |
| <b>3 Formy vzdělávání seniorů v České republice</b> .....              | <b>34</b> |
| 3.1 Historie univerzit třetího věku v Evropě a v České republice ..... | 34        |
| 3.2 Činnost a poslání univerzit třetího věku v současnosti .....       | 36        |
| 3.3 Akademie třetího věku a kluby seniorů .....                        | 39        |
| <b>4 Praktická část</b> .....  | <b>41</b> |
| 4.1 Stanovení hypotéz, metoda průzkumu, popis výběrového souboru ..... | 41        |
| 4.2 Vyhodnocení získaných dat .....                                    | 43        |
| 4.3 Interpretace výsledků průzkumu .....                               | 54        |
| <b>Závěr</b> .....   | <b>59</b> |
| <b>Resumé</b> .....  | <b>61</b> |
| <b>Anotace</b> .....   | <b>62</b> |
| <b>Seznam použité literatury</b> .....                                 | <b>63</b> |
| <b>Seznam příloh</b> .....   | <b>65</b> |

# Úvod

*„Být starý je krajně nepopulární. Lidé, jak se zdá, neberou zřetel, že nedokázat zestárnout je stejně hloupé jako neumět odrůst dětským botičkám.“*

(C. G. Jung)

V dnešní době, kdy ideálem společnosti je všechno mladé, krásné, rychlé a výkonné, se na stáří nahlíží jako na něco negativního a nedůstojného, čeho bychom se raději ani nechtěli dožít. Úctě a obdivu se těší především mládí, síla a výkon. Přitom problematika stárnutí se týká nás všech. Každému z nás přibývají léta stejně. Dokonce se říká, že jedině v tomto je spravedlnost.

Je třeba si uvědomit, že stáří nemusí být jen dobou přijímání důchodu a pasivního přístupu k životu, ale že může přinášet i poměrně široké spektrum možností pro rozvoj různorodých aktivit. Rozvíjení zálib v zájmové činnosti a zapojení se do veřejných aktivit mohou být ve stáří nejlepší prevencí proti pocitům osamělosti, izolace a neužitečnosti, které jsou pro důchodový věk tak časté.

Jednou z možností, jak může jedinec v důchodovém věku hodnotně využít svůj čas, je oblast vzdělávání, která se v posledních letech těší velké oblibě. Vzdělávání představuje možnost růstu duchovního života a obranu proti pocitu izolace. Návštěva studijních aktivit může být pro mnohé seniory také vítanou společenskou událostí. Rozšiřování obzorů, radost z práce a poznávání, myšlenková aktivita, noví lidé, to všechno může mít pozitivní vliv na psychické rozpoložení člověka.

Téma mé bakalářské práce „Vzdělávací potřeby v důchodovém věku“ jsem si vybrala po důkladném zvážení, protože se domnívám, že v dnešní době nabývá na aktuálnosti. V souvislosti s kvalitnější zdravotní péčí a zdravějším životním stylem se prodlužuje průměrná délka lidského života, a tak nejen u nás, ale po celém světě přibývá seniorů, kteří se dožívají vysokého věku. Další důvod, který hrál významnou roli při volbě tématu mé práce a který se mne osobně dotýká, je moje nemocná babička, kterou pravidelně navštěvuji, a o kterou pomáhám pečovat. Inspirací pro mne byla také moje prateta, která před časem absolvovala studium na univerzitě třetího věku. Myslím

si, že stáří si zaslouží respekt a uznání. Dejme tedy možnost stárnoucím lidem prožít své stáří spokojeně, důstojně a v bezpečí.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, jaké jsou vzdělávací potřeby seniorů ve věku od 60 do 75 let, resp. zda tito lidé mají zájem se dále vzdělávat, jakému druhu vzdělávání dávají přednost a které oblasti z nabízených výukových programů by je nejvíce zaujaly.

Práci jsem rozdělila na část teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje tři kapitoly, které se dále člení na jednotlivé podkapitoly. V první kapitole se věnuji obecné charakteristice stáří a stárnutí, zmiňuji se o problému stárnutí populace a o průměrné délce života. Dále uvádím biologické, psychologické a sociální změny, které člověka v tomto životním období provázejí. Ve druhé kapitole se zabývám vzděláváním seniorů. Objasňuji základní pojmy, které se vzděláváním dospělých a seniorů souvisejí, přibližuji specifika vzdělávání seniorů, která je nutno respektovat, a naznačuji pozitivní význam vzdělávacích aktivit pro rozvoj osobnosti seniorů. Třetí kapitola je zaměřena na formy vzdělávání seniorů v České republice. Seznamuji v ní čtenáře zejména s univerzitami třetího věku, nastiňuji jejich historické souvislosti v Evropě i v České republice a popisuji jejich činnost a poslání v současnosti. Dále se zmiňuji o akademiích třetího věku a také o klubech seniorů.

Praktické části je věnována čtvrtá kapitola, která se vztahuje k průzkumu. Průzkum je realizován metodou dotazníku a je zaměřen na vzdělávací potřeby lidí v důchodovém věku. Respondenty tvoří náhodně vybraní občané Jihomoravského kraje ve věkovém rozmezí od 60 do 75 let.

# 1 Stáří a stárnutí

Vzhledem k tématickému zaměření a účelu mé bakalářské práce, bych se chtěla podrobněji zaměřit na životní období *raného stáří*. Z množství představitelů vývojové psychologie jsem si vybrala *Václava Příhodu*, podle něhož se toto životní stádium nazývá *senescence* a probíhá od 60 do 75 let. Myšlenky tohoto autora doplním také poznatky od jiných autorů, kteří se problematikou stáří rovněž zabývají.

V této kapitole uvedu základní charakteristiku stáří a stárnutí, zmíním se také o problému stárnutí populace a o průměrné délce života. Naznačím způsoby seberealizace v důchodovém věku a uvedu biologické, psychologické a sociální změny, které s tímto věkem souvisejí a jsou pro stáří typické.

## 1.1 Obecná charakteristika stáří a stárnutí

Každý člověk stárne. Říká se, že je to jediná spravedlivá jistota, kterou v životě máme. Stáří se zpravidla člení na *třetí věk*, který spojujeme s kategorií tzv. mladých seniorů od 60 do 75 let a *čtvrtý věk*, který představuje vlastní stáří a datujeme jej od 75 let výše. (Haškovcová, 2010)

Především je nutné položit si otázku, od kdy je člověk považován za starého? V momentě, kdy odejde do penze a stane se z něj starobní důchodce? Odpověď není zcela jednoznačná. U každého člověka se stáří může projevat individuálním způsobem, různou intenzitou a v odlišném časovém horizontu. Jsou lidé, kteří stárnou rychleji, jiní si uchovávají tělesnou zdatnost a duševní svěžest až do vysokého věku. Obecně však můžeme říci, že z hlediska společenského je člověk starý, jestliže je za takového pokládán ostatními členy společnosti. S postupným vývojem společnosti se hranice stáří posouvá stále do vyššího věku. Zatímco v roce 1800 byl za starého běžně pokládán už člověk čtyřicetiletý, v roce 1890 byl za starého označován člověk, který dosáhl padesáti let. V současné době představuje hranice stáří zhruba 65 let. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Problematika stáří se v současnosti stává celospolečenským problémem a nabývá na aktuálnosti, neboť z demografického hlediska dochází ke stárnutí populace (viz příloha č. 1 – vývoj stárnutí populace v Evropě a příloha č. 2 – vývoj stárnutí populace v České republice). Nárůst počtu seniorů v populaci je způsoben jednak vlivem prodlužování průměrné délky života v důsledku dobré životní úrovně, zdravého způsobu života a kvalitnější zdravotní péče a jednak poklesem počtu nově narozených dětí. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Průměrná délka života se s postupujícím časem výrazně měnila. Ve starém Řecku a Římě činila 25 let. Teprve v 18. století dosáhla 30 let a ještě v 19. století se pohybovala okolo 40 let. Ve čtyřicátých letech 20. století činil průměrný věk 50 let a postupně se dále zvyšoval. V současnosti je střední délka života v České republice pro muže 74,2 a pro ženy 80,3 let, přičemž se odhaduje, že v roce 2065 bude očekávaná doba života u mužů 86,5 a u žen dokonce 91 let. Tento ukazatel říká, kolika roků se s vysokou pravděpodobností dožije právě narozené zdravé dítě. (Haškovcová, 2010) Je zde patrný rozdíl mezi oběma pohlavími. Ženy se dožívají v průměru o něco vyššího věku než muži. To může být způsobeno, mimo jiné, také zdravějším životním stylem žen. Je zde však větší riziko, že kvalita jejich života v pozdním stáří bude nižší. Jedná se zejména o špatný zdravotní stav nebo sociální izolaci v důsledku ovdovění. (Vágnerová, 2007)

Pojmy *stáří* a *stárnutí* se zabývá mnoho autorů. Pro ukázkou uvádím vysvětlení těchto pojmů některými z nich.

Stárnutí představuje „souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.“ (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 184)

„O stáří se zpravidla začíná mluvit tehdy, když úbytek fyzických a psychických sil znemožňuje jedinci podávat plné výkony v procesech tělesné a duševní práce.“ (Kuric, 2007, s. 57)

Stárnutí znamená „působení času na lidskou bytost.“ Starý člověk je označován jako „ten, kdo v určitém společenství žije déle než ostatní.“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 25)

„Stáří je přirozenou, ale poslední etapou ontogenetického vývoje. Stejně jako jiná vývojová stádia, má i stáří specifické znaky, které je odlišují od předcházejících



životních etap. Stárnutí v úzkém slova smyslu je přechodnou vývojovou periodou mezi dospělostí a stářím.“ (Pacovský, 1990, s. 30)

„Stáří je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných změn sociálních (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí).“ Stárnutí představuje „individuální proces, který probíhá se značnou interindividuální variabilitou (každý člověk stárne do určité míry svým tempem) danou nejen různou genetickou výbavou, ale také různými životními podmínkami, interakcemi s prostředím, odlišným zdravotním stavem i životním stylem.“ (Mühlpachr, 2004, s. 18, 22)

Stáří je poslední životní etapou, která souvisí se všemi předcházejícími vývojovými obdobími. Je neoddelitelnou a přirozenou součástí života, jejíž kvalitu člověk do značné míry sám určuje v závislosti na všech předchozích životních fázích. Stáří přináší nadhled i moudrost, ale také úbytek fyzické a duševní energie. Je obdobím relativní svobody a volnosti, ale také dobou nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech života. Specifickým znakem stáří je větší zaměřenost na vztahy k lidem a potřeba být pro druhé nějak užitečný. Pocit nepotřebnosti představuje pro staršího člověka psychickou zátěž, která může mít negativní vliv na jeho sebevědomí a sebehodnocení. (Vágnerová, 2007)

Období raného stáří se vyznačuje evidentními změnami způsobenými stárnutím, které jsou patrné na první pohled. Tyto změny ale ještě nemusí být tak velké, aby staršímu člověku přinášely nějaká zásadnější omezení nebo mu zabránily vést aktivní a nezávislý život. Velká část lidí v raném stáří si udržuje přijatelnou úroveň tělesných i duševních schopností a může i v tomto věku žít plnohodnotným životem. (Vágnerová, 2007) V současné době mají senioři poměrně široké možnosti, jak smysluplně a hodnotně využít svůj čas v důchodu. Pokud jim to zdravotní stav dovolí, jsou schopni běžného života a záleží pouze na nich, jestli a jak budou v tomto věkovém období aktivní. Někteří mohou ještě chodit do práce, jiní studují na univerzitách třetího věku, které se v posledních letech těší velké oblibě. Další se věnují svým koníčkům jako je např. četba, chalupaření, sběratelství, kutilství, vyrábění apod. Chodí na procházky, debatují s přáteli, cestují. Oblíbená je i tuzemská a zahraniční turistika a především lázeňské pobyty. Populární je také hudba, zpěv a tanec. Senioři, kteří rádi tančí, k tomu

v dnešní době mají dostatek příležitostí. Existují taneční pro seniory nebo různé seniorské bály. Mnozí senioři, i přes drobné nebo občasné zdravotní problémy, chodí plavat nebo jezdí na kole. Všechny činnosti jsou však s ohledem na jejich věk pomalejší, rozvážnější a opatrnější.

Postoj ke stáří a k prožívání vlastního stárnutí bývá u jednotlivých lidí rozdílný. Některé starší lidi může klidný život v důchodu těšit a nově nabytou volnost dokáží smysluplně využít ve svůj prospěch, zatímco pro jiné lidi může větší svoboda a změna v režimu dne znamenat psychickou zátěž spojenou s pocity méněcennosti. Zvláště, pokud si starší člověk nedokázal vytvořit dostatečnou náplň svého aktuálního života, která by byla adekvátní jeho věku a možnostem. (Vágnerová, 2007)

Z hlediska společenského je stáří často chápáno jako období, kdy člověk již není ničím užitečný, a tudíž je společností pokládán za méně přínosného. Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní, podceňující a odmítavý. Pro dnešní společnost je ideálem především mládí a s ním související výkon, což staré lidi velmi znevýhodňuje. Tendenci propagovat mládí, sílu a výkonnost podporují i média (především televize), která poukazují na důležitost vnějšího vzhledu jako současnou normu. (Vágnerová, 2007) Na druhou stranu je potěšitelné, že vychází několik časopisů určených čtenářům vyššího věku. Jedná se např. o časopis s názvem *Generace*, který vydává nadace Život 90, dále čtrnáctidenník *Třetí věk* nebo měsíčník *Doba seniorů*, který je periodikem Rady seniorů České republiky. Bylo by však vhodné, aby se problematika stárnutí a stáří, v pozitivním slova smyslu, stala součástí nejen tištěných médií, ale i všech ostatních médií, která výrazně přispívají k obrazu seniorů ve společnosti. (Haškovcová, 2010)

## 1.2 Biologické změny

Přechod z pozdní dospělosti do raného stáří je charakteristický jak vnějšími změnami v celkovém vzhledu, které jsou patrné na první pohled, tak i vnitřními změnami v organismu člověka. Tyto změny jsou však velmi individuální a u každého jedince se projevují v různém časovém období, rozsahu i závažnosti. Někdo stárne

rychleji a někdo podstatně pomaleji. Biologický rozdíl mezi průměrným šedesátníkem a sedmdesátníkem je stejně veliký jako mezi průměrným patnáctiletým a pětadvacetiletým. Avšak rozdíl mezi patnáctiletým a pětadvacetiletým je vidět na první pohled, kdežto mnoho šedesátníků vypadá na sedmdesát a naopak. (Říčan, 1990) Stárnutí se projevuje ve všech tělesných funkcích. Znamky stárnutí se u žen objevují mnohem zřetelněji a v průměru o pět let dříve než u mužů. (Příhoda, 1974) Jednou z příčin interindividuálních rozdílů ve stárnutí jsou *genetické dispozice*, které určují počátek a průběh stárnutí i pravděpodobnou délku života. Dalším faktorem, který může ovlivnit rychlost a kvalitu stárnutí, je *vnější prostředí*. Sem zahrnujeme např. životní styl člověka, nesprávnou životosprávu, životní zátěže, nadměrné zatěžování některých orgánových systémů nebo také různé nemoci v dětství i v pozdějším věku. (Vágnerová, 2007)

Mezi nejčastější biologické znaky stárnutí patří *úbytek funkčních tkání v různých orgánech*, které jsou nahrazeny vazivem. Zhoršuje se imunitní systém a přirozená obranyschopnost organismu. Senioři jsou náchylnější k různým infekcím, nádorovým onemocněním, zpomaluje se hojení ran a ztrácí se pružnost vaziva, což má za následek častější zlomeniny a poranění např. při úrazu. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Pro člověka, jako tvora společenského, je i ve vysokém věku stále důležité, jak vypadá a jakým dojmem působí na druhé. Mnozí senioři o sebe pečlivě dbají, což přináší uspokojivý výsledek, který může podporovat jejich sebeúctu. Ve stáří se mění *tělesné proporce* jako je šířka ramen, pasu a pánve a poměr trupu k dolním končetinám. Zvláště u žen dochází k zúžení ramen a rozšíření pánve. Postava se celkově snižuje a zakřivuje. Tělo postupně ochabuje. Uvádí se, že po šedesátém roce věku se zmenšuje váha různých orgánů jako je např. srdce, mozek, mícha, žaludek, plíce, játra, slezina, ledviny, slinivka břišní i děloha. Podstatně se také snižuje celková váha kostry. (Příhoda, 1974) Ve všech orgánech dochází také k úbytku vody (dehydrataci), jejímž důsledkem je snížená elasticita kůže, její suchost a vrásčitost. U člověka nad šedesát let je ve srovnání s dvacetiletým člověkem vitální kapacita plic zhruba na polovině. To znamená, že se dýchací soustava snadněji unaví a z tohoto důvodu bývá dýchání staršího člověka povrchnější a méně hluboké než v dřívějších životních obdobích. (Říčan, 1990)

U stárnoucího člověka se nemění jen postava, ale také *obličej*. Typickým znakem je ztráta zubů, což se projevuje zmenšením čelisti a změnou tvaru úst. Následkem řídnoucího chrupu může dojít k nedostatečnému rozmělnění potravy, což může mít negativní vliv na zažívání a vést k případným žaludečním obtížím. Z psychologického hlediska se pro seniora stává nepříjemným rovněž šišlání, které taktéž souvisí se ztrátou zubů. Vcelku optimálním řešením může být používání zubní protézy. Ne všichni senioři mají ale dost vytrvalosti a odvahy, aby si na ni zvykli. Důsledkem může být stranění se ostatních lidí a vyhýbání se společnosti. Nos se vertikálně prodlužuje, a protože se zmenšuje dolní část obličeje, vypadá opticky větší. Starý vzhled dodává obličejí postupné ztenčování horního rtu, zmenšení výšky otevřených očí a zvětšení ušního boltce. Pokožka obličeje je suchá, zvodlá, vrásčitá a mohou se na ní objevovat různé pigmenty.

Další patrnou změnou u stárnoucího člověka je barva *vlasů*, která se mění na šedou či bílou barvu. Dochází také k řídnutí a oslabování vlasů a u více než poloviny mužů dochází ve větší či menší míře k plešatění. Ztráta vlasů vede ke změně fyzického vzhledu a promítá se do sociální interakce i do sebehodnocení. Ženy mívají opačný problém, a to v souvislosti s nechtěnými chloupky pod nosem nebo na bradě. (Příhoda, 1974)

Ve stáří dochází k oslabení *zrakové schopnosti* a zmenšení *zrakové ostrosti*, což způsobuje obtížnější rozpoznávání barev. (Příhoda, 1974) Oči bývají přecitlivělé k silnému světlu, přibývá očních chorob vedoucích ke zhoršení zraku, případně i k úplné slepotě. Dochází také ke ztíženému vidění za šera a k obtížnější adaptaci na tmou. Velmi častou kompenzační pomůckou jsou dioptrické brýle, zejména na blízko (např. na čtení), popřípadě i na dálku. Dalším základním smyslem, k jehož úbytku dochází, je *sluch*. Ke zhoršení sluchu dochází víceméně plynule. U seniorů je častá nedoslýchavost a po sedmdesátém roce věku rychleji klesá citlivost pro vysoké tóny. Důsledkem zhoršené kvality sluchu mohou být problémy při poslechu hudby, a proto pro starší lidi už není tolik důležitá, jako tomu bylo v mládí. Problematické situace mohou nastat i při kontaktu s druhými lidmi, kdy může být pro staršího nedoslýchavého člověka obtížnější komunikovat a případná nepochopení v hovoru s ostatními lidmi mohou vést až k uzavřenosti a ztrátě zájmu účastnit se na společenském životě. Takový člověk se pak vyhýbá návštěvám nebo delším rozhovorům. Obtížnější komunikace

s ostatními lidmi může být provázena podezíravostí, úzkostí či nejistotou. Sluchadla, jako kompenzační pomůcka, mohou sloužit jako velká pomoc ve společenském zařazení stárnoucího člověka. Zároveň ovšem svého nositele poněkud stigmatizují. Narozdíl od brýlí, které jsou přijímány neutrálně, protože je potřebuje většina lidí, jsou naslouchadla považována za něco neobvyklého, za něco, co symbolizuje určitý úpadek. (Říčan, 1990)

Starší lidé mají obvykle problémy také s *pohybovou aktivitou*. Jejich chůze bývá pomalá, opatrná, nejistá, těžkopádná a značně vratká. Člověk, který ve stáří není schopen chůze nebo jen s velkými obtížemi, má značně omezený okruh společenských aktivit (nemůže si vyjít na procházku do parku, do kavárny, knihovny, divadla, sejít se s přáteli apod.), což může vést k pocitům izolace a osamělosti.

Ve stáří dochází rovněž ke změnám v *termoregulaci*. Tělo produkuje méně tepla, snižuje se metabolismus a výkonnost krevního oběhu. Lidé v tomto věku reagují na chlad pomaleji a nepřiměřeněji. (Příhoda, 1974) S metabolismem souvisí také snížení látkové výměny, která je typická už pro pozdní dospělost a v raném stáří je ještě markantnější. V důsledku této změny by se měl starší člověk snažit vyvarovat obezitě, na jejímž vzniku se může podílet snížení pohybové aktivity, a vhodným způsobem tomu přizpůsobit své stravovací návyky. Důležité však je, aby se senior v jídle neomezoval jen na málo hodnotné potraviny, jako je např. bílé pečivo, cukr a živočišné tuky, ale dbal na to, aby jeho strava byla vyvážená. (Říčan, 1990) Je vhodné věnovat pozornost také dostatečnému pitnému režimu, což bývá častý problém starších lidí, který může vést až k dehydrataci. Důsledkem je stoupající únava a může se objevit i malátnost.

Starší lidé mívají problémy také se *spánkem*, který bývá méně hluboký. Často si stěžují na obtížné usínání a krátký spánek, ze kterého se probouzejí neodpočatí, neosvěžení a bez energie. Pocit nedostatečného spánku pak během dne vede k tomu, že mají senioři potřebu pospávat, což může negativně narušovat právě jejich noční spánek. Celkově vzato jsou poruchy spánku ve stáří normální a jsou součástí stárnoucího procesu organismu. (Švancara, 1983)

Stáří bývá provázeno zvýšenou četností různých *nemocí*. Nejčastějšími nemocemi ve stáří jsou zejména nemoci páteře, končetin a kloubů (např. artróza), choroby dýchacího ústrojí (např. astma, porušení krevního oběhu v plicích), srdeční

choroby, revmatická onemocnění, osteoporóza, mrtvice, demence a nádory (převážně rakovina). (Příhoda, 1974) U staršího člověka se může objevit i Parkinsonova choroba. Dalším častým neduhem postihujícím starší lidi je vysoký krevní tlak a cukrovka. Dalo by se říci, že vysoký krevní tlak i cukrovka jsou častější u lidí s vyšší hmotností. Po sedmdesátém roce věku je častá tzv. polymorbidita, která se projevuje současným výskytem několika chronických nemocí. (Říčan, 1990) Ve stáří kterákoliv vážnější choroba znamená urychlení procesu stárnutí. Seniorsy však netrápí jen tělesné choroby, ale i psychické obtíže, které nebývají vždy správně diagnostikovány. S věkem přibývá především depresí, které mohou vznikat jako reakce na smrt milovaného manžela, při tělesném onemocnění nebo při velké životní změně, jakou je např. přemístění z rodinného prostředí do domova pro seniory. Zdraví má ve stáří jiné dimenze. Za zdravého lze pokládat člověka, který netrpí žádnou zjevnou chorobou, necítí se nemocný a je soběstačný. Určité potíže jsou ve stáří běžné, má je snad každý starší člověk a záleží především na jeho subjektivním postoji k těmto potížím. Starší člověk by se měl přizpůsobit svým aktuálním možnostem a akceptovat určitá omezení, která pro něj v tomto věku vyplývají. (Vágnerová, 2007)

Velmi nebezpečné jsou *úrazy* v podobě různých pádů. V důsledku odvápnění kostí, což je způsobeno především nedostatečným tělesným pohybem, dochází k častým zlomeninám, zejména krčku stehenní kosti, ruky a nohy. Pád ze schodů, uklouznutí ve vaně či na zmrzlém chodníku může mít závažné následky, které se u starých lidí jen velmi těžko hojí. Doba hojení ran se ve stáří prodlužuje. Často je problematické i samo léčení. Už několikadenní klid na lůžku zvětšuje u seniora křehkost kostí, vede k atrofii svalů a ke slábnutí reflexů, které regulují krevní tlak. Při dlouhodobější rekonvalescenci může dojít i k proleženinám, které jsou častější a těžší s přibývajícím věkem nemocného. Delší pobyt v nemocnici a nucená nehybnost může člověka zúzkostnit a rozesmutnit. Svou roli zde hraje i snížená adaptace na neznámé prostředí a odloučení od rodiny a domácího stereotypu, které mohou mít na uzdravování rovněž významný vliv. (Říčan, 1990)

Zdravotní stav staršího člověka ovlivňuje nejen jeho fyzickou kondici, ale působí i na psychiku a zvláště pak významně ovlivňuje jeho sebepojetí. Starší člověk se musí vyrovnávat s přibývajícím stigma stáří, s pocitem méněcennosti, případně

i nenávisti vůči vlastnímu tělu. Důležité je naučit se na svém těle nacházet dosud krásná a okouzlující místa a mít stále něco, čeho by si člověk na sobě mohl vážit.

### 1.3 Psychologické změny

Psychologické změny jsou daleko méně patrné než změny biologické, bývají postupnější a pozvolnější. Tyto změny jsou výsledkem jak biologických, tak i psychosociálních vlivů, případně se jedná o výsledek jejich vzájemné interakce. Doba, kdy se tyto změny začnou projevovat i způsob reakcí lidí na ně, je zcela individuální. (Vágnerová, 2007) Pro psychologii stárnoucího člověka je důležité nejen to, jak je hodnocen on sám jako jednotlivec, ale také, jak se jeho věk posuzuje v široké i úzké společnosti, v níž žije. (Příhoda, 1974)

Za hlavní charakteristiku tohoto období je pokládáno ochabování *paměti*. Úbytek paměti s postupujícím věkem se týká především krátkodobé paměti. Starší lidé mají často problémy si zapamatovat seznam nákupů, telefonní číslo či co měli včera k obědu. Tato činnost pro ně vyžaduje značné úsilí. Naproti tomu dlouhodobá paměť bývá zachována až do vysokého věku. Je to dáno především tím, že starší události bývají opakovaně vybavovány a tím i posilovány. Starší lidé s oblibou vyprávějí zážitky z dětství, ze školních let, vybavují si básně a písně, jimž se naučili v mládí apod. Častým jevem u starších lidí bývá zapomínání jmen svých známých nebo příbuzných. Senioři si často nemohou vzpomenout na název knihy, kterou nedávno četli, na jméno osoby, na kterou myslí, či na pořad v televizi, který nedávno viděli. Zhoršuje se i prostorová orientace. Typické je také ztrácení a hledání různých předmětů (brýlí, peněženky, klíčů, rukavic apod.). Toto zapomínání obvykle nemá žádné vážné důsledky. Výjimkou však může být např. zapomenutí zavření plynu na sporáku, což může být pro seniora životu nebezpečné. (Příhoda, 1974) Zhoršení paměti ve značné míře souvisí i s větší unavitelností a obtížnější koncentrací pozornosti. Úbytek paměťových funkcí však nezáleží jen na biologických změnách, ale rovněž na genetických předpokladech, aktuálním zdravotním stavu a postoji k duševní činnosti. Na uchování paměťových funkcí má vliv také vzdělání a míra užívání paměti. Ukázalo se, že paměť funguje hůře u lidí s nižším vzděláním, kteří mají tendenci k intelektuální

nečinnosti. Naopak pokud je paměť dostatečně trénovaná, uchovává se její funkce na přijatelné úrovni po delší dobu. (Vágnerová, 2007)

Významnou změnou v období stáří je celkové zpomalení *poznávacích procesů* a prodloužení *reakčních časů*. Dochází také k celkovému zpomalení *psychomotorického tempa*. To neznámá, že by starší lidé byli méně schopní, bývají jen pomalejší. Celkové zpomalení znamená, že člověk potřebuje ke zvládnutí nějakého úkolu dvakrát tak delší čas. Starší člověk by si měl uvědomit, že již není schopen pracovat rychle a zároveň kvalitně, a přizpůsobit toto tempo svým aktuálním možnostem. Pomalost seniorů může mít i své pozitivní stránky, jako je např. větší pečlivost, rozvážnost, trpělivost a vytrvalost. Celkově vzato pomalost nepředstavuje pro seniory nějaký větší handicap, protože většina jejich každodenních aktivit nevyžaduje přesný časový limit. (Vágnerová, 2007)

Stárnoucí člověk se opírá bezpečněji o vzdálenou *minulost*, kterou idealizuje, než o přítomnost, kterou přijímá s větší nedůvěrou. Zaměření do minulosti, která je pro seniory často uspokojivější, bývá spojeno s různými pozitivními zážitky a vzpomínkami. Starší lidé rádi připomínají, jak vypadali, když byli mladší, čeho dosáhli, kým byli a s oblibou vyprávějí staré příběhy. Často uchovávají staré věci, dopisy, fotografie, starší knihy apod. Pro staršího člověka je obtížnější získávání nových poznatků, oslabuje se jeho zájem o přítomnost a inteligence je méně nápaditá a pohotová. Starší lidé mají tendenci bilancovat svůj dosavadní život, už nemají potřebu něco měnit. Také mají sklon vyhýbat se novým zkušenostem a dávat přednost všemu známému, což u nich vyvolává pocit větší jistoty. (Příhoda, 1974)

Úbytek paměti a zpomalení reakcí se projevuje také ve *schopnosti učení*. Schopnost učit se se s přibývajícím věkem sice neztrácí, ale je podstatně snížena. Pro zapamatování určitého materiálu je třeba většího počtu opakování a delšího času. Záleží ovšem i na tom, jestli byl člověk zvyklý celý život pracovat především duševně, nějakou tvůrčí činností. V tomto případě si schopnost učení může udržet déle a na lepší úrovni. (Příhoda, 1974)

Mění se rovněž *pozornost* stárnoucího člověka. Seniorům dělá problémy rozdělovat pozornost nebo ji selektivně zaměřovat jen na určité podněty. Těžko se



soustředí na větší množství podnětů a nedokáží zpracovat více informací najednou, což je zřejmě důsledkem jejich omezené kognitivní kapacity. (Vágnerová, 2007)

Ke změnám dochází také ve způsobu *myšlení* starších lidí, které se s postupujícím věkem mění především kvalitativně. Projevuje se opožděným porozuměním vážnému problému, obsahu knihy nebo filmu, u něhož uniká pointa. Podstatně sníženo je abstraktní myšlení, v důsledku čehož v tomto věku nedochází k novým nápadům a objevům, ubývá také nápaditosti. Pro staršího člověka je mnohem bližší konkrétní vyjádření. Myšlení těchto lidí bývá konzervativní, lpí se na dříve utvořeném úsudku a jen zřídkakdy se mění názory. Senioři také mívají sklon k sáhodlouhému uvažování o témže problému. U starších lidí se objevuje tendence k rigiditě přístupu k problémům a jejich řešení, což se projevuje také v odmítání nových a neověřených způsobů uvažování. Starší lidé lpí na rutině a stereotypu, který je pro ně jistější a bezpečnější. (Vágnerová, 2007)

Změny ve stáří se odrážejí také v *intelektuální činnosti* seniorů, což se projevuje především jejich změnou kvalitou. Jde zejména o celkové zpomalení poznávacích procesů a prodloužení reakcí na ně. Zpomalení veškerých činností má praktické důsledky především na produktivitu práce. Zvolňuje se chůze, zpomaluje se řeč, zmenšují se gesta atd. Úbytek inteligence je ve stáří patrný. (Příhoda, 1974) Úbytek intelektové výkonnosti je patrný už od třiceti let věku a k výraznému snížení dochází po sedmdesátém roce, a to ve stejné míře u mužů i u žen. (Švancara, 1983) Toto však může být kompenzováno množstvím životních zkušeností a duševní činností i ve stáří. Člověk, který se účastní společenského života, si tuto schopnost uchovává déle a ve větší kvalitě. Uchování přijatelné úrovně rozumových schopností závisí také na osobnostních vlastnostech člověka, které mohou ovlivnit jeho způsob reagování nebo celkové zaměření (např. dimenze extraverte x introverte). Obecně by se dalo říci, že vzdělanější lidé s vyšší inteligencí se i ve stáří častěji věnují intelektuální činnosti, což podporuje udržení této funkce i ve vysokém věku. (Vágnerová, 2007)

Typickým a obecným znakem stárnutí je zmenšení schopnosti přizpůsobovat se novým věcem a jakýmkoliv životním změnám. Starší lidé mají sníženou *schopnost adaptace* na životní zátěže. Bývají nejistí až úzkostní v novém prostředí nebo při rozhovoru s neznámými lidmi. To, co mladému člověku nečiní větší problémy, může

u starších lidí vyvolat stres (např. stěhování a změna bydliště nebo i pouhé přemístění starého člověka z lůžka na lůžko v nemocničním pokoji). Starší člověk těžko překonává překážky, které se mu staví do cesty. Musí se neustále přizpůsobovat nepříznivým změnám a zátěžím, kterými mohou být např. odchod do důchodu, ztráta životního partnera, ztráta soukromí či nutnost zvládat zdravotní problémy. Klesá odolnost vůči námaze, ztrácí se vytrvalost a iniciativa. U některých seniorů se může dostavit i rezignace. (Vágnerová, 2007) Ve stáří také klesá potřeba nových a silných zážitků. Senioři dávají přednost stereotypu, který je pro ně klidnější.

Ve stáří dochází rovněž k proměnám *emocionality*. Rozvoj citových kvalit je v tomto období již dovršen. Celková emoční úroveň je v období stáří snížena. Může to být způsobeno tím, že starý člověk již prožil mnoho nejrůznějších situací, které vyvolávaly jeho kladnou i zápornou citovou odezvu, v důsledku čehož se reakce na každé další opakování téhož podnětu snižuje. (Příhoda, 1974) Po šedesátém roce dochází k pomalému a plynulému poklesu pozitivních emocí a nárůstu emocí negativních. Starý člověk si uvědomuje, že prožívá poslední životní období a to u něj může vyvolat určitou melancholii. Zvláště patrné je to u jedinců, kteří trpí nějakou chronickou chorobou. Ve stáří se jeví rovněž tendence k určitému egocentrismu a prohloubenému introvertnímu chování. Příčinou introverze může být zmenšení společenských a intelektuálních podnětů. V období stáří dochází k oslabování citové kontroly. Zvyšuje se zranitelnost, narůstá citová labilita a snižuje se odolnost k zátěži, což může u staršího člověka vyvolat stavy úzkosti a depresivní nálady. Citové prožívání u starších lidí bývá většinou méně bezprostřední. Člověk se již tak snadno nenadchne pro nové, ale zároveň dokáže spoustu situací prožívat klidněji a racionálněji. Pozitivní emoce, jako např. pocity radosti, okouzlení a nadšení, se ve stáří objevují vzácněji nebo už nejsou tak intenzivní. (Kuric, 2007)

Na psychiku staršího člověka má vliv také *sexualita*. Ta obecně s přibývajícím věkem klesá, ale k období raného stáří stále patří. Jedná se o ožehavé téma, které je zkomplikované řadou předsudků a negativními postoji veřejnosti. I mnozí senioři jsou přesvědčeni, že sexuální život je v jejich věku něco nemravného a nemístného. Potřeba erotiky má však v tomto životním období poněkud jiný význam než tomu bylo v mládí. Jde především o to, ujistit se hodnotou vlastního těla, jeho vitalitou a zdatností, což napomáhá k udržení sebevědomí a sebeúcty staršího člověka. I když je tato potřeba ve

stáří již méně významnou hodnotou, přesto může hrát důležitou roli při hodnocení kvality života. Mnozí starší lidé však mohou prožít šťastné stáří i bez aktivního sexuálního života. Přitom to nemusí nutně znamenat, že by se z jejich vztahu vytratila láska. Pohledy, gesta, radost z dotyků, vlídný úsměv, jemné pohlazení, něha a ohleduplnost - tím vším si mohou staří partneři projevit svou náklonnost. (Říčan, 1990)

Pro starší lidi je stále velmi důležitá *potřeba sociálního kontaktu*. Senioři potřebují dostatek sociálních podnětů, ale i své soukromí, svůj klid, kam se mohou uchýlit. Preferují především kontakty se známými lidmi, které v nich posilují pocit jistoty a bezpečí. Tuto potřebu může uspokojovat rodina, přátelé a blízcí známí staršího člověka. Pro seniory je také velmi důležitý kontakt s blízkými vrstevníky, který jim umožňuje sdílet s nimi své problémy a názory, a který v nich podporuje pocit sebejistoty a generační sounáležitosti. Starý člověk tak má jistotu, že i jeho někdo potřebuje a může být pro něj užitečný. (Vágnerová, 2007)

Neméně důležitou potřebou ve stáří je *potřeba citové jistoty a bezpečí*, jejíž uspokojení je pro staršího člověka o to důležitější, že si uvědomuje postupné ubývání svých sil a schopností. Senioři se musí smířit s určitou mírou závislosti na druhých lidech. S věkem stoupá význam vlastní rodiny, která je pro ně důležitým společenským zázemím, představuje hlavní oporu v jejich potřebách i v citovém životě. Zvyšuje se fixace na partnera, děti i vnoučata. K pocitu pohody a pozitivnímu ladění významně přispívá právě opora manželského partnera. Jeho ztráta je velmi závažnou životní událostí a vysokou životní ztrátou, s níž se starý člověk jen obtížně vyrovnává, a která vyžaduje podporu ze strany okolí. Člověk je nucen přeorganizovat svůj život, naučit se skromněji hospodařit, nepropadat pocitům méněcennosti a upnout se k hodnotným cílům. (Vágnerová, 2007) Uvádí se, že osamělí muži trpí ve stáří více než osamělé ženy. Je to patrně způsobeno tím, že se o sebe muži dokáží hůře postarat (uvařit si, vyprat, uklidit apod.). Pro starší lidi je velmi významné i místo, kde žijí - jejich domov. Případná změna bydliště nebo odchod do domova pro seniory představuje pro stárnoucího člověka značnou psychickou zátěž. (Říčan, 1990)

*Osobnostní vlastnosti* seniorů jsou značně individuální a nemusí být pouze důsledkem samotného procesu stárnutí, ale mohou být spojeny také s novou životní

situací, v níž se člověk nachází. Obecně by se dalo říci, že se ve stáří osobnostní vlastnosti často stupňují a stávají se více výraznými. Např. šetrnost se stává lakotou, opatrnost se mění v nedůvěřivost, pečlivost se mění v perfekcionismus, citliví lidé mají sklon k depresivním náladám, z úzkostného člověka se může stát hypochondr apod. Stupňuje se mrzutost a podezíravost a u těch, co byli v mládí sobečtí, narůstá také egocentrismus. U žen se někdy objevuje panovačnost. Naopak lidé, kteří měli sklony k hysterickým scénám, se ve stáří často uklidňují. (Říčan, 1990) S přibývajícím věkem klesá extraverte (společenskost, družnost), která se mění v introverzi (uzavřenost). Nárůst introverze může v extrémním případě vést až k samotářství a izolaci. Tato změna je patrnější u mužů než u žen. Starší lidé bývají klidnější a vyrovnanější, ale také konzervativnější. S věkem postupně ubývá zvědavost a tvořivost. (Vágnerová, 2007)

Ani ve stáří se však zcela nevytrácí duševní svěžest a *tvořivá činnost* staršího člověka. Někteří lidé stále pracují i po dosažení důchodového věku. Práce většiny těchto lidí je již pomalejší, ale často svědomitější a trpělivější, s využitím celoživotních zkušeností. Ovšem jen nepatrný počet lidí pracuje i po dosažení sedmdesátého roku. (Příhoda, 1974) Je však třeba počítat s potížemi při zvládnání nových činností, obzvláště pokud tyto činnosti vyžadují rychlé rozhodování a značnou flexibilitu. Involuční změny se nejčastěji projeví také v originalitě tvoření a v pohotovosti.

## 1.4 Sociální změny

Člověk se ve stáří musí přizpůsobovat nejen změnám biologickým, které zahrnují vnější i vnitřní změny organismu, a psychologickým, jež souvisí zejména se změnou kognitivních procesů, ale v neposlední řadě se musí vyrovnávat také se změnami sociálními.

Jednou z nejvýraznějších sociálních změn v období raného stáří je *odchod do důchodu*. Odchod do důchodu je významným sociálním mezníkem, který znamená změnu v dosavadním způsobu života, která s sebou přináší změnu z nezávislého produktivního postavení zpět do závislého a podřadného postavení. Je to zlom, který znamená přechod ze středního věku do stáří, je potvrzením ztráty výkonnosti a s ní

spojené společenské užitečnosti. Život v důchodu mění trvale psychiku člověka, dává jí jiný obsah a jiný charakter, než jaký se vytváří v pravidelném zaměstnání. Vyrovnat se s touto změnou není snadné, protože představuje plno nejistot. (Příhoda, 1974)

Člověku se náhle změní *náplň denního režimu*. Narozdíl od produktivního věku má důchodce mnohem více času. Jeho den patří jen jemu, disponuje s ním podle svého uvážení. Být pánem svého času a organizovat si jej dle svých potřeb, může mít jak pozitivní, tak i negativní vliv na jeho osobnost. Ztráta pevného režimu může mnohé seniory svádět k nečinnosti, bezcílnosti či až k určité apatii nebo frustraci. U lidí, které naplňovala výhradně pravidelná pracovní činnost a kteří svou práci milovali, může nucené přerušování aktivity vést až k traumatu a ke ztrátě smyslu života. Změna v pracovní činnosti si vyžaduje novou organizaci volného času. Vyrovnat se s novou rolí důchodce je snazší, pokud si člověk pěstoval zájmy již dříve a neuchyloval se pouze k pasivnímu odpočinku. (Langmeier, Krejčířová, 1998) Volba činnosti nyní závisí na vlastním rozhodnutí každého člověka. Pro seniora už není možné se dále aktivně věnovat např. sportu, tanci nebo své profesi, ale zato může žít svým vlastním životem a záleží jen na něm, jak s ním naloží. Svobodně volená práce nabývá ve stáří často velké intenzity. Starší lidé si nezdědka stěžují na nedostatek času a tvrdí, že jsou zaneprázdněni více než před odchodem do důchodu.

Důležité je dát svému životu nějaký smysl, pro někoho nebo alespoň pro něco žít. (Příhoda, 1974) *Smyslem života* může být každý činný cíl, který si člověk dává a ke kterému směřuje. Ať už je to práce na zahrádce, rybaření, vyšívání nebo třeba různé formy vzdělávání, např. na univerzitách třetího věku, které nabízí vzdělávací programy určené speciálně pro seniory. Studovat mohou buď v oboru, ve kterém se celý život pohybovali nebo naopak něco zcela jiného, než čím se zabývali ve své profesi. Studuje se z čistého zájmu, pro radost z poznání i z potřeby dokázat si, že na to člověk ještě stačí. Dokud slouží ruce a oči, je možné něco vyrábět, opravovat, vyřezávat ze dřeva, malovat, číst, psát dopisy apod. V počátečním období raného stáří je možné ještě cestovat do ciziny, chodit na koncerty nebo do divadla, pečovat o vnoučata, získávat nové známé a vést čilý společenský život. (Říčan, 1990) Je prokázáno, že smysluplná činnost ve stáří prodlužuje člověku život. Lidé, kteří jen bezmyšlenkovitě zírají z okna nebo posedávají na lavičce v parku, stárnou rychleji. Nově nabytá volnost, pokud je

spojena s účelnou činností, má příznivý účinek nejen na psychické uvolnění člověka, ale také na zlepšení jeho zdravotního stavu.

V souvislosti se změnou v režimu dne se mění také *pojetí času*. Především je přerušen denní a týdenní časový rytmus. Člověk už nemusí vstávat z postele v přesně určenou denní dobu a jít do práce, nemá určen začátek ani konec pracovní doby a ani další členění dne. Neexistuje pro něj víkend nebo dovolená. Zkrátka čas již není pánem člověka, ale člověk je pánem času, což může u některých lidí způsobit bezradnost, co si s časem počít. (Příhoda, 1974)

Odchod ze zaměstnání má značné psychologické důsledky. Kromě změny v denním režimu se mění také *sociální prostředí* člověka a okruh jeho *sociálních kontaktů*. Zvláště nepříznivě působí vyřazení z dosavadního širokého pracovního kolektivu do úzkého prostředí rodiny, přátel, sousedů a několika známých. Toto rozloučení s dosavadními spolupracovníky a kamarády může působit značné psychologické obtíže a vyvolávat pocity nostalgie a stísněnosti způsobené náhlou izolací. Člověk si najednou může připadat ostrčený, nepotřebný, osamělý a mimo životní dění. Často má také pocit, že je zbytečný a že o něj už nikdo nestojí. Nezřídka nese důchodce trpce své propuštění a domnívá se, že jeho zásluhy nebyly dostatečně ohodnoceny. Spolu se zhoršujícím se zdravotním stavem mohou tyto podmínky vést k poklesu sebevědomí, k depresivním a úzkostným stavům. (Příhoda, 1974)

Starší lidé jsou po odchodu do důchodu mnohem více izolováni od *společenského dění*. Život těchto lidí probíhá převážně v rámci vlastní rodiny. Zúžení společenských kontaktů negativně působí i na duševní činnost staršího člověka. Takový člověk má omezenější možnosti komunikace a nedostává se mu již tolik informací, v důsledku čehož může podnětově strádat. Postupně se může jeho, už i tak dost úzký okruh lidí, ještě více zužovat (např. děti se odstěhují na velkou vzdálenost, umírají přátelé a známí apod.). Mnozí staří lidé jsou skutečně izolováni od druhých lidí např. pro svou nemoc nebo imobilitu, ale přesto svou samotu neprožívají se smutkem nebo s apatií. Naproti tomu jsou zde lidé, kteří žijí uprostřed mnoha lidí, s nimiž jsou stále v kontaktu, ale přesto strádají. (Langmeier, Krejčířová, 1998)

Biologické a psychologické stárnutí člověka je neoddělitelně spojeno i s jeho *sociální pozicí*. Odchod do důchodu znamená výraznou změnu ve společenském postavení, ztrátu profesní role a s ní spojené *společenské prestiže*. Člověk získává status důchodce, který nebývá ve společnosti příliš populární. Ztrácí společenský vliv, přetrhávají se širší společenské kontakty, stává se závislým na vyměřeném důchodu, který je často nedostačující, a na svých potomcích. (Kuric, 2007) Lidé v důchodu jsou celkově níže hodnoceni a společnost má tendence je posuzovat na základě jejich aktuálního přínosu a nebere příliš v potaz to, co dokázali dříve. Mohou být považováni za sociální minoritu, která je ve společnosti chápána jako neproduktivní a méně užitečná. (Vágnerová, 2007)

Psychologické nesnáze odchodu do důchodu zvyšuje také změna v oblasti *finančních příjmů*. Rozdíl mezi příjmem v produktivním věku a v důchodu může být značný. Člověk je nucen vyrovnat se s poklesem příjmu, což se může projevit v úrovni dosavadního životního standardu, v důsledku čehož si už nemůže dovolit ty věci, které si mohl dovolit dříve. V důchodu už sice člověk nemá takové výdaje, jako tomu bylo v předešlých životních fázích (např. nepotřebuje už tolik nového oblečení nebo investovat do vybavení bytu), ale pořád touží třeba po cestování, kultuře (divadla, galerie, výstavy, koncerty apod.) a rekreaci. Nehledě na to, že současná lékařská péče a pravidelné užívání nejrůznějších léků, což je pro seniory často nezbytné, je položkou více než nákladnou. Nutnost snížit životní a kulturní úroveň má zajisté nepříznivý vliv na lidskou psychiku a takový člověk, pokud nejsou naplňovány jeho potřeby, se může cítit ochuzen. (Příhoda, 1974)

Ani odchod do důchodu nemusí však znamenat tak velkou změnu, jestliže je čerstvý důchodce i nadále částečně výdělečně činný a když si dovede svůj čas nově a účelně přeorganizovat. (Langmeier, Krejčířová, 1998) Pro mnohé lidi je odchod do důchodu pozitivní změnou v jejich životě, protože se mohou věnovat činnostem, na které dosud neměli čas, a které jsou pro ně zajímavé, v důsledku čehož se mohou cítit spokojenější. To se ovšem netýká lidí, pro něž byla práce významným zdrojem životní spokojenosti, a kteří si zatím nevytvořili takový program, který by oni sami považovali za podobně hodnotný.

Odchod do důchodu se nemusí týkat všech seniorů. Někteří lidé, pokud jim to zdravotní stav dovoluje, pracují nadále i po dosažení důchodového věku. U nás je ekonomicky aktivních 30 % občanů v kategorii 60 – 65 let a v kategorii 65 – 70 let jich stále ještě pracuje 20 %. Tomuto současnému trendu jistě napomohla i zákonná úprava, která od 1. 1. 2010 umožňuje pracovat lidem, kteří současně pobírají starobní důchod, a to bez časového omezení. (Haškovcová, 2010) Důvodů, proč pracovat i po dosažení důchodového věku, může být mnoho. Někteří senioři prodlužují svou pracovní činnost z důvodu neadekvátního důchodu, který jim nedovoluje udržení dosavadního životního standardu. Jiní odchod do důchodu oddalují především kvůli navyklému životnímu způsobu. Ať už člověk pracuje ve své původní profesi nebo na jiném pracovním místě, v širším společenském prostředí a v pracovním kolektivu si upevňuje své sebevědomí, potřebu užitečnosti pro druhé a zachovává si nabytou životní úroveň. Člověk, který pokračuje ve své dosavadní práci, často nemění své osvědčené postupy a značně ji automatizuje. Jeho tempo je pomalejší a v případě manuální činnosti jeví menší obratnost, což se snaží vykompenzovat svými zkušenostmi a dlouholetou praxí. Pokud pracovní činnost není namáhavá, nenutí ke spěchu a k nervozitě, nemá podstatný vliv na zkracování délky života. Jestliže je však přesluhování spojeno s vyčerpáváním, se starostmi nebo dokonce se stresem, zkracuje staršímu člověku kus života. (Příhoda, 1974)

Odchod do důchodu a s tím související ztráta profesní role má negativnější dopad na muže než na ženy. Taková zátěž ohrožuje ve větší míře muže, kteří byli jednoznačně orientováni na svou profesní roli a s ní spojenou společenskou prestiž. V případě žen nemá ztráta profesní role na jejich přitažlivost tak velký dopad, protože je více spojena i s jinými atributy jako je uplatnění v domácnosti nebo péče o rodinu. (Vágnerová, 2007)

Většina lidí v důchodu není pasivní. Neposedávají jen na lavičce v parku nebo doma u okna. Ve věku od 60 do 75 let je mnoho lidí stále dost aktivních a v relativně dobrém zdravotním stavu, který jim umožňuje uchovat si dosavadní úroveň společenského a intelektuálního života. Se zvyšujícím se věkem však stále více ubývá pohybové aktivity. Stárnoucí člověk by měl vycházet ze svých reálných možností a plánovat si činnosti s ohledem na postupný pokles svých fyzických sil. Aktivity by měly být smysluplné a přiměřené jeho věku. Místo zaplávání v bazénu musí stačit



procházka v parku, někdo už nemůže ani sám z bytu. Jestliže však stárnoucí člověk dovede nalézat radost v každém všedním dnu a jeho okolí mu dává najevo, že je pro ně stále užitečný, zachovává si i ve stáří veselost, vyrovnanost a svěží mysl. Jde jen o to najít si nějakou činnost, která by ho uspokojovala a kde by se uplatnil. (Kuric, 2007)

Pro doplnění uvádím pět způsobů, jakými se stárnoucí lidé vyrovnávají se stářím, resp. s odchodem do důchodu:

a) *Konstruktivní strategie*: Člověk je stále aktivní, soběstačný, otevřený, má radost ze života a z citových vztahů k blízkým lidem, nachází potěšení v jídle a pití a realizuje přiměřené způsoby rekreace. I ve vyšším věku navazuje poměrně snadno vztahy s druhými lidmi a ty stávající udržuje. Má vysokou schopnost přizpůsobivosti a tolerance. Umí se prosazovat bez agresivity, je pružný, snášenlivý, rozvíjí své zájmy. Tento člověk má většinou smysl pro humor, vyzařuje z něj spokojenost, nelituje se a okolí ho vnímá jako milého staršího člověka. Dívá se spokojeně na prožitý život a se zájmem hledí do budoucnosti. Je vyrovnaný s faktem stárnutí a stáří i se smrtí a přijímá ji bez nadměrného strachu a zoufalství.

b) *Strategie závislosti*: Člověk má sklon k pasivitě, závislosti na druhých lidech. Je poměrně vyrovnaný, není však ctižádnostivý, nemá výraznější ambice a zodpovědnost i povinnosti přenechává mladším lidem. Spoléhá na druhé a věří, že se o něho postarají po stránce hmotné i citové. Pracovní kariéra a s ní spojená prestiž nebyly dominantou jeho života, a proto odchod do důchodu nenese příliš těžce. V psychických a fyzických aktivitách nenachází radost a uspokojení. Rád odpočívá v soukromí svého domova. Preferuje klidné rodinné zázemí, bezpečí, pohodlí a vítá možnost odpočinku v ústraní.

c) *Strategie obranná*: Týká se člověka, který žil především pro svou práci, aktivně se zapojoval do společenského dění a byl nezávislý. Takový člověk je soběstačný, často odmítá pomoc, aby si dokázal, že není závislý na druhých a že pomoc nepotřebuje. Nechce odejít do penze, protože se bojí závislosti, a tak často pokračuje ve své profesi i po dosažení důchodového věku. Projevuje se zvýšenou, až přehnanou aktivitou, která má tlumit myšlenky na vlastní potíže, na krátký život a smrt. Podléhá citovým stavům, snaží se dodržovat společenské konvence s důslednou pedantičností.

d) *Strategie hostility*: Člověk zaujímá rozzlobený postoj k druhým lidem, jiné obviňuje ze svých vlastních potíží a svaluje na ně vinu za svůj nevydařený život. Zdroj svých neduhů nevidí v sobě, ale v různých okolnostech. Často si stěžuje, je zvýšeně podezřívavý a agresivní. Žije v ústraní a hrozí mu izolace. Má silný odpor k představě stárání, které pro něj představuje jen další nepřízeň osudu. Závidí mladým lidem a je vůči nim nepřátelský.

e) *Strategie sebenávisti*: Člověk obrací svou zlobu a nenávist vůči sobě samému. Je plný sebeobviňování za neúspěšně prožitý život, na nějž hledí kriticky a pohrdavě a jehož si neváží. Netouží po tom, aby svůj život mohl znovu prožít. Většinou nemá žádné zájmy, je nepraktický, pesimistický a rád přehání svou tělesnou nebo duševní neschopnost. Zanedbává společenské styky, časté jsou pocity životní osamělosti, méněcennosti a zbytečnosti. (Haškovcová, 2010)

Výše uvedené strategie slouží jen jako určité tendence, které se mohou v praktickém životě vzájemně prolínat. Reakce na stárání mohou být velmi individuální, a proto nelze všechny lidi jednoznačně zařadit do pevně vyhraněných kategorií. Na vytváření strategie se nepodílí jenom samotný stárnoucí člověk, ale v pozitivním i negativním smyslu ji ovlivňuje také užší a širší sociální prostředí člověka.

Je nutné, aby si starší člověk nově uspořádal svůj život a našel si vhodnou činnost, ve které by se mohl i nadále rozvíjet. Pokud se dokáže radovat z maličkostí a má potěšení z dobrých věcí, které život dosud přináší, přispívá to pozitivně jeho tělesnému i duševnímu zdraví.

## 2 Vzdělávání seniorů

Obsah této kapitoly věnuji charakteristice základních pojmů, které se vzděláváním dospělých a seniorů souvisejí. Dále uvedu specifika vzdělávání seniorů, která je nutno respektovat, a přiblížím pozitivní význam vzdělávacích aktivit pro rozvoj osobnosti seniorů.

### 2.1 Základní pojmy

*Vzdělávací potřeby* vznikají z tendence jednotlivce dosáhnout rovnováhy mezi svými možnostmi a možným sociálním a pracovním uplatněním. Jsou ovlivňovány především pracovním trhem, ale i osobnostními a společenskými vlivy. Jedná se tedy o potřeby sociální, tzn. získané v průběhu života.

*Vzdělávací akce* je forma plánovitého a organizovaného vzdělávacího působení jednotlivců, skupin nebo institucí, jehož cílem je předávání vědomostí a dovedností, názorů a postojů.

Věda zabývající se výchovou, péčí a vzděláváním dospělých se nazývá *andragogika*. Slovo andragogika vychází z řeckých výrazů „anér“ či „andros“ – muž; a „ago“ – vést. Jedná se o vědu, která respektuje všestranné zvláštnosti dospělé populace a zabývá se jejím rozvojem ve všech fázích životní dráhy člověka. V oblasti výchovy a vzdělávání se zabývá zvláštnostmi působení pedagogických zákonitostí na dospělou populaci, definuje osobnost dospělého ve výchovném a vzdělávacím procesu, definuje systém výchovy a vzdělávání dospělé populace. Uvádí se, že termín „andragogika“ poprvé použil německý vysokoškolský učitel *Alexander Kapp* ve svém díle *Platónovo učení o výchově*, které bylo vydáno v roce 1833. V českých zemích se tento termín ujal až o mnoho let později, a to zásluhou *Vladimíra Jochmanna*, který jej vnesl do českého slovníku roku 1990 a zároveň tak nahradil dříve užívané pojmy „pedagogika dospělých“ či „výchova a vzdělávání dospělých“.

Součástí andragogiky je rovněž *gerontagogika*, která se zabývá problematikou vzdělávání seniorů a péčí o ně. Jejím předmětem je především podpora aktivního života ve stáří.

Teorií výuky dospělých se zabývá *androdidaktika*, která je jednou z andragogických disciplín. Respektuje zvláštnosti vzdělávání dospělého člověka – jeho věk, zdravotní stav, časové možnosti, vztah dospělého k dospělému, vědomostní potřeby a možnost jejich praktického využití.

*Celoživotní vzdělávání a učení* je založeno na potřebě permanentí kultivace člověka. Poskytuje možnost vzdělávat se v různých stádiích rozvoje jedince v souladu s jeho zájmy, úkoly a potřebami, a to až do úrovně jeho možností. Systém celoživotního učení zahrnuje *formální vzdělávání, neformální vzdělávání a informální učení*.

*Formální vzdělávání* je realizováno ve vzdělávacích institucích (zpravidla ve školách) a jeho forma je vymezena legislativně. Zahrnuje získávání na sebe zpravidla navazujících stupňů vzdělávání (základního, středního, vyššího odborného a vysokoškolského), jejichž absolvování je potvrzeno příslušným osvědčením (vysvědčením nebo diplomem).

*Neformální vzdělávání* je zaměřeno na získání vědomostí, dovedností a kompetencí, které mohou vzdělávajícímu se jedinci zlepšit jeho pracovní i společenské uplatnění. Realizuje se mimo formální vzdělávací instituce a nevede k získání formálního stupně vzdělání. Patří sem např. počítačové a rekvalifikační kurzy, kurzy cizích jazyků nebo tématické přednášky.

*Informální učení* znamená proces získávání vědomostí a osvojování si dovedností a postojů z každodenních činností v rodině, v pracovním prostředí a ve volném čase. Jedná se např. o sledování televize, jejímž prostřednictvím se dovídáme něco z historie, geografie či politiky, aniž bychom se chtěli záměrně vzdělávat.

Vzdělávací proces, zaměřený na poskytování vzdělávání po absolvování určitého školského vzdělávacího stupně, je označován jako *další vzdělávání*, které se dále člení na *další profesní vzdělávání, občanské vzdělávání a zájmové vzdělávání*.

*Další profesní vzdělávání* označuje všechny formy profesního a odborného vzdělávání v průběhu aktivního pracovního života, po skončení odborného vzdělávání a přípravy na povolání ve školském systému. Jeho posláním je rozvíjení znalostí a dovedností, postojů a návyků, vyžadovaných pro výkon určitého povolání. Má přímou vazbu na profesní zařazení a uplatnění dospělého jedince, a tím i na jeho ekonomickou aktivitu.

*Občanské vzdělávání* se zaměřuje na formování vědomí práv a povinností osob v jejich občanských, politických, rodinných a společenských rolích a způsobů, jak tyto role zodpovědně a účinně naplňovat. Vytváří širší předpoklady pro kultivaci člověka jako občana, pro jeho adaptaci na měnící se společenské a politické podmínky, slouží k urychlení a dotváření socializace a občanské hodnotové orientace. Občanské vzdělávání by mělo být v zájmu státu a státem také legislativně i finančně podporováno. (Palán, 1997)

*Zájmové vzdělávání* vytváří širší předpoklady pro kultivaci osobnosti na základě jejích zájmů, uspokojuje vzdělávací potřeby v souladu s osobním zaměřením jednotlivce. Dotváří osobnost a její hodnotovou orientaci a umožňuje seberealizaci ve volném čase. Mezi základní charakteristiky zájmového vzdělávání se řadí: zájem, volný čas, dobrovolnost, svoboda výběru, uspokojení potřeb, pestrost obsahu, otevřenost, aktivita a místní příslušnost. (Šerák, 2009) Zájmové vzdělávání může probíhat buď formou *sebevzdělávání* za podpory informačních zdrojů (učebnic, internetu apod.), či formou *neformálního vzdělávání*, které se uskutečňuje prostřednictvím různých kurzů (např. kurz keramiky, malování, vaření, tance apod.), nebo formou *formálního vzdělávání* uskutečňovaného např. na univerzitě třetího věku, která se zaměřuje na zájmové vzdělávání seniorů.

*Vzdělávání dospělých* znamená vzdělávání dospělé populace. Představuje proces cílevědomého a systematického zprostředkování, osvojování a upevňování schopností, znalostí, dovedností, návyků, hodnotových postojů i společenských forem jednání a chování osob, které ukončily školní vzdělání a přípravu na povolání a vstoupily na trh práce.

*Vzdělávání seniorů* znamená vzdělávání občanů, kteří dosáhli důchodového věku. V České republice je toto vzdělávání realizováno především na univerzitách třetího věku, dále pak na akademiích třetího věku a v tzv. klubech seniorů.

*Univerzity třetího věku* představují aktivity vysokých škol, které se zaměřují na vzdělávání seniorů. Mohou být jedno i více semestrové, s různým odborným zaměřením, přičemž základním předpokladem je vysokoškolská úroveň předávaných informací. Vzdělávání zde není cílem, ale prostředkem aktivního naplnění života.

*Akademie třetího věku* pořádají vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni. Jedná se většinou o jednorázové nebo krátkodobé akce na aktuální témata nebo akce dle spontánních zájmů. Jejich častým organizátorem je Červený kříž.

*Kluby seniorů* představují dobrovolné seskupení starších lidí s cílem společného trávení volného času. Tyto kluby mohou mít různé zaměření. Častou aktivitou jsou i jednorázové vzdělávací akce dle převažujícího zájmu. (Palán, 2008)

## **2.2 Specifika vzdělávání seniorů**

Doba, kdy bylo vzdělávání člověka omezeno pouze na období dětství a mládí, je už překonaná. V současné době se uplatňuje koncept *celoživotního vzdělávání*, který zdůrazňuje, aby příležitost ke vzdělání měli všichni lidé bez rozdílu věku. Ideu celoživotního vzdělávání propagoval již *Jan Ámos Komenský*, který vycházel z přesvědčení, že každý člověk by měl být zdokonalován a přiměřeně vzděláván a toto vzdělávání by mělo pozitivně přispívat k celkovému rozvoji jeho osobnosti. (Mužík, 2004) Cílem je snaha o vytvoření takových podmínek a vzdělávacích příležitostí, aby lidé cítili potřebu vzdělávat se, a aby tuto svou potřebu chtěli a mohli uspokojit v průběhu celého životního období, tedy i v důchodovém věku. (Mühlpachr, 2004)

Vzdělávací potřeby starších lidí však byly po dlouhou dobu zcela ignorovány. Období stáří bylo spojováno především s různými omezeními, nemocemi a ztrátami ve všech oblastech života. Starší lidé byli považováni za pasivní a neschopné jakékoliv

intelektuální činnosti. Teprve v 60. letech 20. století se oblast vzdělávání dospělých rozšířila o novou cílovou skupinu, kterou tvořili lidé v důchodovém věku. (Mühlpachr, 2004) V důsledku stárnutí populace a postupného úbytku ekonomicky aktivních osob bude pro společnost velmi důležité, aby do své pracovní sféry integrovala i seniory. Toho lze docílit např. zvyšováním věku odchodu do důchodu, možností pracovat na částečný pracovní úvazek či bojem proti věkové diskriminaci. Z tohoto důvodu budou i lidé v důchodovém věku, kteří budou stále ekonomicky aktivní, nuceni zvyšovat si své odborné znalosti a dovednosti prostřednictvím dalšího vzdělávání. (Šerák, 2009)

Lidé v důchodovém věku jsou si na jedné straně podobní, a to zejména tím, že ukončili svou profesní kariéru (alespoň většina z nich). Na straně druhé však existují v této věkové skupině značné individuální rozdíly, které se projevují např. v typu původní profese, v sociálním zařazení, finančních možnostech, v dosažené úrovni vzdělání, v odlišných celoživotních zkušenostech, ale také ve zdravotním stavu, mentální výkonnosti i v životní orientaci staršího člověka. Tato diferencovanost se odráží i v oblasti vzdělávání seniorů. Při tvorbě vzdělávacích programů pro seniory je proto nezbytné vycházet z různorodosti dané skupiny, neboť starší lidé se odlišují jak fyzickou zdatností, tak i psychikou a poznávacími schopnostmi. (Šerák, 2009)

Senioři mají možnost vybrat si z několika forem vzdělávání. V České republice se jedná zejména o *univerzity třetího věku*, *akademie třetího věku* nebo různé *kluby seniorů*. V zahraničí jsou oblíbené také *lidové univerzity*, kde společně studují starší lidé s mladými posluchači. Přínosem pro obě věkové skupiny je především vzájemná interakce a sblížování dvou různých generací, což vede k porozumění problémům starší i mladé generace. (Mühlpachr, 2004)

Při realizaci všech vzdělávacích aktivit pro seniory je třeba brát v úvahu určitá *specifika*, která ze vzdělávání této věkové skupiny vyplývají. Jedná se o specifika daná věkem, ale také o odlišnou motivaci starších lidí. Pro staršího člověka už není prioritou vzdělávání jako takové. Jde především o oblast sociální a potřebu kontaktu s druhými lidmi. Důležité je respektovat také celkové zatížení organismu, které s narůstajícím věkem roste. Jedná se jak o zatížení biologické, které je způsobeno vlivem tělesných změn v organismu, tak o zatížení psychické, které souvisí s vyrovnáváním se s nejrůznějšími životními změnami, jakými jsou např. vyřazení z pracovního kolektivu,

přizpůsobování se důchodovému věku, ztráta životního partnera, přizpůsobování se fyzickým omezením apod. (Palán, 2008)

Neméně významné je také zabezpečení určitých podmínek, které mohou usnadňovat průběh učení v seniorském věku a zvyšovat tak jeho efektivitu. Mezi tyto podmínky patří zejména *logické uspořádání obsahu* jak v jednotlivých lekcích, tak i v jejich celkové provázanosti. Dále *častější opakování a shrnutí základních myšlenek*, zvýrazňování podstatného a častější opakování myšlenek základních. Důležité je rovněž *zainteresování účastníků*, které spočívá v jejich přímém zapojování se do vzdělávacího procesu, poukazování na jejich zkušenosti a propojování učební látky s jejich aktuálními potřebami a zájmy. Dalším faktorem, který by neměl být opomenut, je *stálost zpětné vazby* formou diskusí, skupinových prací, odpověďmi na dotazy apod. V neposlední řadě je stěžejní také dostatečná *motivace a aktivizace* jedince spočívající např. při překonávání nedůvěry ve vlastní schopnost učit se. K motivaci mohou přispívat především vzdělávací potřeby, dále potřeba sociálního kontaktu a potřeba seberealizace seniorů. (Palán, 2008)

Při vzdělávání seniorů je třeba brát v potaz, že se jedná o vyzrálé osobnosti s ustálenými a většinou neměnnými názory. Potřeba sociálního kontaktu a potřeba seberealizace vyplývá především z pocitu zbytečnosti, který je ve stáří častý. Vzdělávání umožňuje kontakt s lidmi, kteří vyznávají stejné hodnoty, umožňuje „zaměstnávat mysl“, a tím přispívá k větší životní spokojenosti. Navíc aktivita pomáhá rozvíjet také sebedůvěru člověka.

Na průběh vzdělávacího procesu seniorů může mít vliv rovněž *prostředí*, ve kterém probíhá výuka. Při volbě vhodného prostředí je důležitá především jeho dobrá dostupnost a ničím nerušená možnost soustředění, neboť u starších lidí narůstá citlivost na rušivé podněty. Dalším faktorem, který ovlivňuje vzdělávání seniorů, je *osobnost vzdělavatele*. Jde především o schopnost vnímání a soustředění, schopnost učit se i celkový způsob myšlení. Na vzdělávací proces seniorů má vliv také *skupina vzdělávaných*, a to tím, že se v sociálním klimatu může vytvářet buď pozitivní a motivující prostředí, nebo naopak může dojít k negativnímu působení skupiny, a to v případě, že by byly patrné příliš velké individuální rozdíly vzdělávaných osob. (Palán, 2008)



V rámci vzdělávání seniorů je nutno mít na paměti také určité *překážky a omezení*, které mohou mít vliv na efektivitu jejich učení. V této souvislosti se zmiňuje zejména skutečnost, že starší lidé potřebují více času na osvojování nových poznatků, s většími obtížemi si osvojují logicky nestrukturované informace, problémem může být rovněž nedostatečně zvládnutá strategie učení. Dále se uvádí, že látka, která je prezentována větší rychlostí, omezuje ve větší míře kvalitu i kvantitu naučeného, než je tomu u mladších osob. Rovněž přestávky během procvičování naučené látky, narozdíl od mladších osob, nevedou ke zlepšení pracovního výkonu seniorů, ale spíše ho zhoršují. Důležitou roli v procesu učení hraje také fyzický a psychický stav jedince, především jeho zdravotní stav. Významný je stupeň aktivity a síla motivace a také skutečnost, že učební látka by měla mít záměrný charakter. (Šerák, 2009)

V rámci seniorského vzdělávání by měly být splněny základní požadavky, které tato věková skupina vyžaduje. Jedná se především o *prostorové uspořádání a organizaci vzdělávacích aktivit* pro seniory, což konkrétně zahrnuje: dostupnost místa konání, bezbariérovost všech prostor, vhodnou intenzitu osvětlení, přítomnost protiskluzových a stabilizačních prvků, dostatečnou hlasitost výkladu, přiměřenou velikost a grafiku vzdělávacích a informačních materiálů apod. (Šerák, 2009)

Aktuálním problémem, který se týká především seniorů se sníženou pohyblivostí, je *dostupnost* daných vzdělávacích institucí. Jedinci s pohybovým handicapem naráží na mnohé bariéry, s kterými se setkávají v dopravních prostředcích nebo i v samotných budovách, což může mnohé starší lidi odradit. Možnost volně využívat dopravních prostředků a veřejných budov je základní podmínkou aktivního zapojení se jedince do života společnosti. Proto by mělo být primárním úkolem zejména státu, krajů a obcí vyřešení těchto omezení. (Šerák, 2009)

## **2.3 Význam vzdělávacích aktivit pro seniory**

Stáří je obdobím, ve kterém jsou stále zachovány nejrůznější potřeby. Především se jedná o potřebu být nadále aktivní a užitečný. Odchod do důchodu je provázen úbytkem sociálních kontaktů, což se projevuje omezením aktivity a sníženou možností

komunikace s druhými lidmi. Ukončení pracovní činnosti znamená ztrátu profesní role, což může mít negativní vliv na sebehodnocení staršího člověka.

Seniorské vzdělávání by tak mělo uspokojovat především následující potřeby: *potřebu nezávislosti* spočívající v rovném přístupu ke vzdělání a ke službám, *potřebu participace* umožňující zapojení do procesů rozhodování, předávání vlastních poznatků, zakládání spolků a sdružení, *potřebu seberealizace*, která zajišťuje plný rozvoj potenciálu osobnosti, přístup ke vzdělávacím, kulturním, duchovním a rekreačním zdrojům, *potřebu důstojnosti*, jež souvisí se slušným zacházením a také *potřebu dostupnosti péče* spočívající v přístupu ke zdravotnickým, sociálním a právním službám. (Šerák, 2009)

Vzdělání má vysokou hodnotu jak pro společnost, tak i pro jednotlivce. Pro stárnoucího jedince navíc znamená určitou společenskou prestiž a řadu kladů. Umožňuje člověku hodnotně využít svůj čas v důchodu, přispívá k větší aktivitě a elánu, napomáhá k udržení duševní svěžesti. Cílem seniorského vzdělávání je smysluplně naplnit život stárnoucích lidí a tím rozvíjet jejich osobnost.

Motivy, které vedou starší lidi k dalšímu vzdělávání, jsou velmi různorodé. Může se jednat např. o udržení psychické a sociální aktivity, kompenzování pocitu osamocení, sociální integraci a touhu po sociálních kontaktech, udržování soběstačnosti, snaha najít smysl života v novém životním období, naplnění individuálních zájmů či možnost věnovat se oboru, kterému se člověk z nejrůznějších důvodů nemohl věnovat již v minulosti nebo mu to neumožnilo např. jeho vysoké pracovní zatížení. Prostřednictvím vzdělávacích aktivit se tak senioři mohou zapojit do takových činností, ve kterých využijí svůj potenciál a získají nové znalosti a dovednosti. (Šerák, 2009)

Vzdělávání seniorů je na rozdíl od ostatních věkových skupin zcela dobrovolné. Účast seniorů na dalším vzdělávání závisí především na jejich dosaženém vzdělání, dřívější účasti na dalším vzdělávání, míře účasti na kulturním životě, na sociální aktivitě v rodině i mimo ni, na dříve rozvinutých zájmech zabývat se různými oblastmi vědění apod. (Beneš, 2008)

Vzdělávání seniorů plní řadu důležitých funkcí. Jedná se o *funkci preventivní*, která spočívá v pozitivním ovlivňování procesu stárnutí a kvality lidského života. Dále *funkci rehabilitační*, která udržuje nebo rozvíjí duševní sílu seniorů. Plní také *funkci posilovací*, neboť rozvíjením zájmové aktivity je podpořen smysluplný a kultivovaný obsah volného času seniorů. V neposlední řadě plní *funkci komunikační*, která se týká možnosti zapojení seniora do společenství lidí, se kterými si může povídat, sdílet společné zážitky ze studia a rozvíjet přátelské vztahy. (Haškovcová, 2010)

O pozitivních vlivech na rozvoj osobnosti seniorů prostřednictvím vzdělávání se zmiňuje řada autorů. Zde uvádím některé z nich.

Vzdělávání seniorů napomáhá při hledání nových jistot, nových postojů k životu a nového smyslu života. Potřeba vzdělávat se i ve vyšším věku může mít mnoho důvodů. Někteří lidé se prostřednictvím vzdělávání snaží zvýšit svou společenskou prestiž a vyrovnat se s postavením seniora ve společnosti. Jiní se tímto způsobem snaží kompenzovat pokles své výkonnosti. Další se realizují v oblasti, která byla jejich celoživotním zájmem. (Palán, 2008)

Aktivní studium seniorů má příznivý vliv na jejich zdravotní stav. Myšlenky na studium a společný zájem jim nedovolí uvažovat nad tělesnými obtížemi. Senioři tak mají méně času, což se může projevit např. sníženou potřebou navštěvovat svého lékaře. (Haškovcová, 2010)

Význam vzdělávacích aktivit v seniorském věku spočívá zejména v tom, že naznačují stárnoucím a starým lidem novou životní perspektivu. Vzdělávání tak pro ně představuje životní pomoc, která se orientuje, kromě informací a vědění, také na osobní růst a rozvoj člověka. Vzdělávací aktivity v seniorském věku pozitivně ovlivňují jedincovo fyzické i duševní zdraví, přispívají k pocitu důstojnosti a životního uspokojení a pomáhají k začlenění stárnoucího člověka do společnosti. Mohou mít rovněž pozitivní vliv na orientaci v nových životních situacích a mohou zlepšit schopnost samostatně se rozhodovat. Prostřednictvím nových informací může vzdělávání seniorům poskytovat možnost volby, jak uspořádat svůj život, jak být spokojenější a psychicky vyrovnanější. (Mühlpachr, 2004)

Pocity neužitečnosti a osamělosti, které jsou ve stáří časté, mohou být kompenzovány rozvíjením zálib a vzděláváním. Bylo potvrzeno, že vzdělávací aktivity v seniorském věku pozitivně působí na fyzické i duševní zdraví člověka a významně ovlivňují kvalitu života ve stáří. Vzdělávání starších lidí přispívá nejen ke zlepšování jejich intelektuálních a kognitivních funkcí, ale posiluje rovněž sebedůvěru, čímž zároveň zlepšuje jejich životní spokojenost. Pro ty seniory, kteří již ukončili svou pracovní činnost, představuje vzdělávání novou roli, ve které se mohou aktivně realizovat. V neposlední řadě představuje vzdělávání seniorů společenskou událost s možností navazovat nové kontakty, rozšířit komunikační příležitosti a rozvíjet pozitivní myšlení. Vzdělávání v oblasti nových technologií či nových problémů (např. práce s počítačem, činnost médií, násilí ve společnosti apod.) navíc umožňuje snadnější integraci seniorů do společnosti a má rovněž příznivý vliv i na mezigenerační komunikaci (např. komunikace prarodičů s vnoučaty).

### 3 Formy vzdělávání seniorů v České republice

V České republice existuje poměrně velké množství různých institucí, které se věnují vzdělávacím aktivitám seniorů. V této kapitole uvedu přehled několika nejvýznamnějších, kterými se budu podrobněji zabývat. Zaměřím se zejména na univerzity třetího věku, nastíním jejich historické souvislosti v Evropě i v České republice a popíši jejich činnost a poslání v současnosti. Dále se zmíním o akademiích třetího věku a také o klubech seniorů.

#### 3.1 Historie univerzit třetího věku v Evropě a v České republice

Historicky první univerzita třetího věku byla založena v roce 1973 ve francouzském městě *Toulouse*. Hlavním iniciátorem této univerzity byl francouzský profesor lékařství *Pierre Vellas*, který se později stal také prezidentem Asociace univerzit třetího věku. Hlavním posláním této univerzity bylo vytvořit kvalitní vzdělávací program pro seniory, který by jim i v důchodovém věku umožnil naplnit potřebu seberealizace. Program byl určen především pro ty seniory, kterým nestačily pouze jejich koníčky v ústraní života, ale chtěli se aktivně zapojit do společenského dění. Důvodů, proč studovat, měli mnoho. Někteří si chtěli rozšiřovat obzory ve svém původním oboru, jiní dali přednost oboru, ve kterém se nikdy nepohybovali, ale který se jim také líbil a pouze jim na něj dříve nezbyval čas. Možnost studovat měli i ti, kteří kdysi studovat chtěli, ale nějaké okolnosti jim v tom zabránily. Univerzita třetího věku se tak stala společenským místem, kde se senioři pravidelně scházeli, rozšiřovali si své obzory a rozvíjeli myšlenkovou aktivitu. (Haškovcová, 2010)

Na univerzitu v Toulouse v krátké době navázaly i další evropské univerzity. Nejvíce jich vzniklo ve Španělsku, Belgii, Francii a v Polsku. V USA se však tato myšlenka příliš neujala. V prvních deseti letech své existence zaznamenaly univerzity

třetího věku značný růst. Uvádí se, že rok 1993 byl označen jako „Rok univerzit třetího věku v Evropě“. (Haškovcová, 2010)

První univerzita třetího věku v České republice byla založena roku 1986 na *Univerzitě Palackého v Olomouci*, jejímž garantem byl Československý červený kříž. Skutečným univerzitním zřizovatelem seniorského vzdělávání se olomoucká univerzita stala až o pět let později, kdy hlavním iniciátorem byl profesor *Jan Jařab*. Znamé jsou rovněž zásluhy vysokoškolského pedagoga *Viléma Klegy* a jeho spolupracovníků. (Haškovcová, 2010)

První univerzita třetího věku, která se konala pod záštitou univerzity, byla otevřena v roce 1987 na *Karlově univerzitě v Praze* a organizovala ji tehdejší fakulta všeobecného lékařství (dnes 1. lékařská fakulta). Hlavním garantem byl tehdejší děkan fakulty geriatr *Vladimír Pacovský*. Velkou zásluhu na uskutečnění myšlenky vzdělávat seniory měla ekonomka *Dana Steinová*, která celou univerzitu třetího věku koncipovala. Problémem univerzity ovšem bylo, což si uvědomovali všichni její organizátoři, že medicína jako náročný vědní obor, není oborem, který by byl ideální pro seniorskou populaci. Vhodnější se jevílo např. studium historie nebo dějin umění, které však v tehdejší době nebylo dostupné. Později bylo rozhodnuto, že studium bude zaměřeno na obecnou biologii a na pražské univerzitě třetího věku se začal přednášet kurz s názvem *Biologie člověka*. Sestavením tohoto programu byli pověřeni profesori *Radomír Čihák*, *Ivan Dylevský* a *Jiří Neuwirth*. Po dobu celého studia se od studentů požadovala aktivita při zkouškách i na praktických cvičeních. Senioři psali seminární práce, účastnili se různých psychologických a pedagogických testů, někteří docházeli i na konzultace. (Haškovcová, 2010)

Univerzita třetího věku byla původně koncipována na dva semestry. V průběhu prvního roku získávali organizátoři i přednášející univerzity cenné zkušenosti, na základě kterých bylo rozhodnuto, že univerzita třetího věku na pražské lékařské fakultě bude rozvržena na čtyři semestry. Avšak každý ročník tvořil samostatný celek, a proto absolventi prvního ročníku, kteří už nechtěli dále pokračovat ve studiu, měli možnost toto studium ukončit. Zájem o studium na univerzitě třetího věku v Praze byl veliký. Přihlášku ke studiu si tehdy podalo celkem 414 uchazečů. Z kapacitních důvodů však mohlo být přijato pouze 352 studentů. Vysoký počet zájemců lze zřejmě vysvětlit tím,

že pražská univerzita tehdy byla jedinou univerzitou v České republice, která poskytovala vzdělání seniorům. Věkový průměr přijatých posluchačů činil 67,5 roku, přičemž nejstaršímu účastníku bylo 88 let. Početně nejvíce zastoupenou věkovou kategorií studujících seniorů byla kategorie od 61 do 70 let, která tvořila 55,1 % všech osob. Posluchači měli nejčastěji ukončené středoškolské vzdělání, někteří i vysokoškolské. Rozhodujícím kritériem pro přijetí bylo dosažení důchodového věku a zájem o studium. Přijímací řízení se z náročných organizačních důvodů nekonalo. Výuka probíhala jednou měsíčně, vždy ve čtvrtek odpoledne od 14 hodin. Senioři byli vždy velmi dochvilní, na přednášky chodili včas a na rozdíl od mladých studentů s oblibou vyhledávali lavice v prvních řadách. V roce 1989 se poprvé konalo slavnostní ukončení studia a každý absolvent kurzu obdržel pamětní list. (Haškovcová, 2010)

Po roce 1989 se začala nabídka vysokoškolského vzdělávání pro seniory značně rozšiřovat. Do října 2007 absolvovalo na Univerzitě Karlově v Praze různý studijní program celkem 2 429 seniorů. V současné době tuto univerzitu na dvanácti fakultách ročně navštěvuje téměř 700 seniorů. (Haškovcová, 2010)

### **3.2 Činnost a poslání univerzit třetího věku v současnosti**

Pod název *univerzity třetího věku* můžeme zahrnout veškerou nabídku vzdělávacích akcí pořádaných vysokými školami a jejich fakultami, které umožňují lidem v důchodovém věku studium na nejvyšší možné, tedy vysokoškolské úrovni, a to v nejrůznějších oborech. Univerzity třetího věku tedy představují nejnáročnější způsob seniorského vzdělávání. V České republice je tento typ studia realizován v rámci *celoživotního vzdělávání*.

Vzdělávání na univerzitách třetího věku je určeno pro seniory s maturitou, kteří již ukončili svou pracovní činnost. Účastníci mají obvykle status mimořádného studenta dané vysoké školy. Vzdělávání na těchto univerzitách slouží výhradně k osobnostnímu rozvoji, nikoli tedy k přípravě na profesi. Avšak narozdíl od ostatních zájmových vzdělávacích aktivit je zde garantována vysokoškolská úroveň přednášek. Jednotlivé kurzy trvají obvykle od jednoho do šesti semestrů a slouží k rozšíření poznatků daných individuálních zájmů. Studium na těchto univerzitách se platí, avšak poplatky mají spíše

symbolickou hodnotu. Přednášky navštěvuje různý počet zájemců dle charakteru školy a konkrétního tématu. Uvádí se, že přibližně 70 % posluchačů tvoří ženy a nejpočetněji zastoupenou věkovou skupinou jsou lidé od 60 do 70 let. Nabídka studijních oborů je velmi různorodá. Největší zájem je o kurzy zaměřené na psychologii, tělesné a duševní zdraví, dějiny umění, právo, ekologii, filozofii, náboženství, mezilidské vztahy nebo práci s výpočetní technikou. Přednášející většinou hodnotí studenty – seniory jako velmi vnímavé a aktivní. Úroveň jejich vědomostí je překvapivě vysoká a často svými studijními výsledky předčí i své o padesát let mladší kolegy. (Šerák, 2009)

Univerzity třetího věku se postupně rozšířily po celé České republice a dnes mají senioři možnost studovat v každém větším městě, kde se nachází veřejná vysoká škola (viz příloha č. 3 – přehled univerzit třetího věku v České republice). Uvádí se, že v České republice aktuálně studuje na univerzitách třetího věku přibližně deset tisíc seniorů. (Šerák, 2009)

Základním cílem univerzity třetího věku je vytvořit podmínky pro zájmové vzdělávání seniorů. *Posláním univerzit třetího věku* je rozšířit možnosti uspokojování vzdělávacích potřeb starších lidí a zpřístupnit jim vhodnou formou nové poznatky a dovednosti. Senioři tak mají možnost setkávat se tu s lidmi, kteří mají podobné smýšlení, navazovat nová přátelství, překonávat pocity osamělosti, nepotřebnosti a izolovanosti a mít dobrý pocit ze sebe samého. Vzdělávání rovněž napomáhá k vědomému zpomalování procesu stárnutí, umožňuje kvalitně a smysluplně naplnit volný čas. (Palán, 2008)

*Cílem univerzit třetího věku* je seznámit starší lidi s vědeckými poznatky, prohloubit jejich sebepoznání, pomoci jim získat potřebný nadhled a tím ulehčit jejich přizpůsobování a orientaci v měnícím se prostředí. (Mühlpachr, 2004)

Obsahové i organizační zaměření jednotlivých univerzit třetího věku může být velmi rozdílné. Přednášky mohou být zaměřeny buď na jednotlivá témata nebo mají charakter ucelených semestrálních nebo i ročních monotematických cyklů. Studenti univerzit třetího věku mají také možnost využívat některých školních zařízení jako je např. knihovna, laboratoř apod. Mohou se dokonce podílet na nejrůznějších výzkumných pracích či provádět vlastní výzkum.



Kurzy na univerzitách třetího věku nejsou totožné s akreditovanými studijními obory vysokých škol, ale mají podobu vybraných přednášek. Jejich charakter je tedy převážně zájmový. Absolvování těchto kurzů však může seniorům nejen vyplnit volný čas, ale také pomocí nově získaných poznatků přispět k jejich celkovému intelektuálnímu rozvoji.

Účastníci univerzit třetího věku občas kritizují, že nemohou dosáhnout jakékoli formální kvalifikace a že jsou striktně oddělováni od řádných studentů, což neumožňuje mezigenerační dialog mezi staršími a mladšími studenty. Mezi další nedostatky univerzit třetího věku patří rovněž relativně malá kapacita kurzů, omezení na posluchače s maturitou či obecně horší dostupnost pro zájemce z menších měst nebo z venkova. (Šerák, 2009)

V současné době není možnost vysokoškolského studia nijak, a tedy ani věkově, omezena. Prakticky každý, kdo chce a je schopen studovat, může i ve vyšším věku získat úplné vysokoškolské vzdělání. A tak senioři, kteří se cítí dostatečně zdatní a vyhovují akademickým požadavkům, se mohou účastnit standardních studijních programů školy, a to buď v řádném vysokoškolském studiu nebo ve formě volnějšího režimu (např. individuální studijní plán, různé distanční formy atd.). Je však patrné, že jedinců, kteří si i v důchodovém věku troufají zvládnout úplné vysokoškolské vzdělání, není mnoho. Velká část seniorů tak preferuje univerzity nebo akademie třetího věku.

O rozšiřování programové nabídky a zkvalitňování seniorského vzdělávání usiluje několik mezinárodních organizací. Nejznámější a nejstarší organizací je *AIUTA – Mezinárodní asociace univerzit třetího věku*, jejíž sídlem je Univerzita sociálních věd v Toulouse ve Francii. Tato organizace byla založena v roce 1977 a má celospolečenskou působnost. Jejím hlavním cílem je přispívat ke zlepšení životních podmínek starších lidí prostřednictvím vzdělávání. Dále podporuje zakládání univerzit třetího věku po celém světě, pečuje o kontakty členů, podporuje jakékoliv zájmy včetně regionálních týkající se vzdělávání seniorů a poskytuje informační služby. V České republice funguje *Asociace univerzit třetího věku*, která byla založena v roce 1993 a jejíž sídlo je v Brně. Jedná se o nevýdělečnou zájmovou organizaci sdružující vysoké školy a fakulty vysokých škol, které organizují pro seniory univerzity třetího věku. (Palán, 1997)

### 3.3 Akademie třetího věku a kluby seniorů

Kromě univerzit třetího věku existují také *akademie třetího věku*, které na našem území působí od 80. let 20. století, kdy vznikaly především z iniciativy místních gerontologických pracovišť. První akademie třetího věku byla založena v roce 1983 v Přerově. Tyto instituce uspokojují vzdělávací potřeby seniorů zejména v těch regionech, kde není dostatečná nabídka ze strany vysokých škol.

Vznik akademií třetího věku není upraven žádnými legislativními předpisy, což znamená, že mohou být založeny prakticky kýmkoliv. Organizovány jsou většinou pod záštitou různých organizací, jako je např. Červený kříž, muzea, kulturní domy nebo i střední školy.

Zaměřují se především na vzdělávání, které je na *všeobecně přístupné úrovni*. To znamená, že narozdíl od univerzity třetího věku, která umožňuje zájmové studium seniorům s ukončeným středoškolským vzděláním, na akademii třetího věku je systematické studium atraktivních oborů na vysokoškolské úrovni určeno široké veřejnosti bez podmínky na předchozí dosažené vzdělání. Narozdíl od univerzity třetího věku, která vybízí účastníky k aktivitě a osobní angažovanosti, akademie seniorům zpřístupňuje a kultivuje volný čas.

Výuka zde probíhá na základě tématicky pestrých přednášek, seminářů, diskuzí a různých doprovodných programů, kterými mohou být např. zájmové kroužky, sportovní aktivity, různé exkurze apod. Výklad se přizpůsobuje individuálním zájmům a potřebám místních seniorů. Účastníci akademií třetího věku nemusí věnovat čas samostudiu, neskládají na začátku ani v průběhu studia žádné zkoušky a nemusí absolvovat písemné práce. Studium je zakončeno potvrzením o absolvování kurzu, které je obvykle vydáváno na základě docházky. (Haškovcová, 2010)

V porovnání s univerzitami třetího věku jsou akademie třetího věku méně náročné, je kladen větší důraz na srozumitelnost výkladu a snahu přizpůsobit obsah místním potřebám seniorů. Přednášky se tak mohou stát pěkným zážitkem a příležitostí

ke společenskému vyžití. Negativem této formy vzdělávání může být určitá nejednotnost v kvalitě poskytovaných služeb.

Vzdělávací aktivity pro seniory nabízí také *kluby seniorů*. Kluby seniorů představují dobrovolné sdružení starších lidí s cílem společného trávení volného času. Zřizovateli těchto klubů jsou např. orgány místní správy, domovy seniorů, podniky, charitativní organizace nebo Svaz důchodců České republiky.

V porovnání s akademii třetího věku se vyznačují méně formálními a zároveň trvalejšími vztahy účastníků. Větší důraz je kladen na rozvoj osobních zájmů seniorů a na uspokojení sociálních potřeb, zejména potřebu vzájemného kontaktu. Tyto kluby mohou mít různé zaměření. Nabízí širokou škálu činností jako jsou např. různé besedy, výlety, exkurze, kulturní akce, vycházky, společenské hry, ruční práce, sportovní programy apod. Vzdělávací aktivity zde probíhají většinou jednorázově, podle převažujícího zájmu seniorů, a nemají tedy vzájemnou návaznost. (Mühlpachr, 2004)

Každá z forem studia, ať už se jedná o univerzity třetího věku, akademie třetího věku nebo kluby seniorů, má jistě své kouzlo a oslovuje jinou část seniorské populace. Záleží na každém člověku, jakou formu vzdělávacích aktivit si vybere. Každá má své opodstatnění a zcela jistě pozitivně přispívá k fyzickému i duševnímu zdraví stárnoucího člověka.

## 4 Praktická část

Čtvrtá kapitola mé bakalářské práce se vztahuje k praktické části, tedy k průzkumu. Cílem průzkumu je zjistit, jaké jsou vzdělávací potřeby lidí v důchodovém věku.

### 4.1 Stanovení hypotéz, metoda průzkumu, popis výběrového souboru

Pro svůj průzkum jsem si stanovila následující hypotézy:

**H1:** Předpokládám, že lidé s vyšším dosaženým vzděláním mají větší zájem se dále vzdělávat než lidé s nižším dosaženým vzděláním.

**H2:** Předpokládám, že v seniorském věku se chtějí dále vzdělávat spíše ženy než muži.

**H3:** Předpokládám, že senioři do 70 let se chtějí vzdělávat více než senioři nad 70 let.

**H4:** Předpokládám, že senioři, kteří se chtějí dále vzdělávat, dávají přednost neformálnímu vzdělávání formou přednášek, kurzů, besed apod.

**H5:** Předpokládám, že většina seniorů už někdy slyšela o univerzitě třetího věku.

K ověření hypotéz jsem si vybrala metodu dotazníku. *Dotazník* je metodou určenou k získávání údajů a informací pomocí písemného dotazování osob. Tuto metodu jsem si vybrala především pro její jednoduchost a také pro možnost zpracování velkého množství dat. Vytvoření dotazníku pro seniorskou populaci vyžadovalo, aby byl dostatečně srozumitelný, přehledný a jednoduchý. S ohledem na věkovou skupinu respondentů jsem se rozhodla do svého dotazníku zařadit deset otázek, které jsem doplnila základními údaji jako je pohlaví, věk, dosažené vzdělání, údaje o tom, zda člověk pracuje nebo nepracuje a zda žije sám či nikoliv. Respondenti měli vždy na výběr z několika možných odpovědí a mohli si zvolit buď jednu nebo i více odpovědí na každou otázku (viz příloha č. 4 – dotazník vzdělávacích potřeb seniorů).

Respondenty mého průzkumu tvoří náhodně vybraní občané Jihomoravského kraje ve věkovém rozmezí od 60 do 75 let. Průzkum byl proveden v domově pro seniory v Brně, v zařízení pečovatelské služby v Brně, v domě s pečovatelskou službou v Ivančicích a dále v jednotlivých domácnostech seniorů.

Z celkového počtu 136 respondentů se průzkumu zúčastnilo 47 (35 %) mužů a 89 (65 %) žen. Je zde patrná převaha žen, které tvoří téměř dvě třetiny všech respondentů. Tento jev lze vysvětlit zejména tím, že se ve věkové skupině seniorů vyskytuje mnohem více žen než mužů. Věkové složení výběrového souboru a dosažené vzdělání respondentů je popsáno v tabulkách níže.

**Tab. 1 Věkové složení výběrového souboru**

| Věková skupina               | 60 - 65 let | 66 - 70 let | 71 - 75 let |
|------------------------------|-------------|-------------|-------------|
| Počet respondentů            | 33          | 41          | 62          |
| Počet mužů - údaje v číslech | 10          | 12          | 25          |
| Počet mužů - údaje v %       | 21,3        | 25,5        | 53,2        |
| Počet žen - údaje v číslech  | 23          | 29          | 37          |
| Počet žen - údaje v %        | 25,8        | 32,6        | 41,6        |

**Tab. 2 Dosažené vzdělání**

| Dosažené vzdělání      | Základní | Středoškolské | Vysokoškolské |
|------------------------|----------|---------------|---------------|
| Muži - údaje v číslech | 7        | 25            | 15            |
| Muži - údaje v %       | 14,9     | 53,2          | 31,9          |
| Ženy - údaje v číslech | 20       | 57            | 12            |
| Ženy - údaje v %       | 22,5     | 64,0          | 13,5          |

Z celkového počtu 136 respondentů jich 8 (5,8 %) uvádí, že stále pracuje na plný úvazek. Dalších 16 (11,8 %) jich pracuje na částečný pracovní úvazek. 112 (82,4 %) respondentů, tedy drtivá většina všech dotázaných, již nepracuje.

56 (41,2 %) respondentů obou pohlaví uvádí, že žijí sami. Dalších 80 (58,8 %) respondentů uvádí opak, tedy, že nežijí sami.

## 4.2 Vyhodnocení získaných dat

Jelikož někteří z respondentů využili možnosti zvolit v dotazníku více variant odpovědí, procentuální podíly u jednotlivých odpovědí vyjádřené v tabulkách mohou být někdy v součtu větší než je 100 %.

### Otázka č. 1: Za nejdůležitější ve svém věku považují:

V této otázce jsem zjišťovala, co považují senioři ve svém věku za nejdůležitější. Uvedené odpovědi jsem vyhodnotila zvlášť pro muže a pro ženy.

Tab. 3

|  | Muži - údaje v číslech<br>a v % | Ženy - údaje v číslech<br>a v % |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| Aktivně se starat o svoje zdraví a kondici                         | 25 (53,2)                       | 51 (57,3)                       |
| Být nezávislý a soběstačný   | <b>27 (57,4)</b>                | 53 (59,6)                       |
| Mít dobré rodinné zázemí (partner, děti, příbuzní)                 | <b>27 (57,4)</b>                | <b>61 (68,5)</b>                |
| Udržovat harmonické vztahy v rodině                                | 21 (44,7)                       | 45 (50,6)                       |
| Udržovat vztahy se skupinou vrstevníků                             | 14 (29,8)                       | 33 (37,1)                       |
| Mít vlastní okruh aktivit i mimo rodinu                            | 11 (23,4)                       | 32 (36,0)                       |
| Přizpůsobit se důchodovému věku a postavení seniora ve společnosti | 8 (17)                          | 25 (28,1)                       |

Z průzkumu vyplývá, že přibližně pro 57 % mužů v důchodovém věku je nejdůležitější být nezávislý a soběstačný a zároveň mít dobré rodinné zázemí. Více jak polovina dotázaných mužů (53 %) považuje za velmi důležité aktivně se starat o svoje zdraví a kondici. Pro menší polovinu mužů (45 %) je významné udržovat harmonické vztahy v rodině.

Pro 68,5 % žen je nejdůležitější mít dobré rodinné zázemí. Dále je z tabulky patrné, že pro více jak polovinu žen je stěžejní být nezávislá a soběstačná a aktivně se starat o svoje zdraví a kondici. Polovina všech dotázaných žen (50,6 %) udává, že je pro ně důležité udržovat harmonické vztahy v rodině.

### Otázka č. 2: Jaká činnost Vám přináší největší radost?

Pomocí této otázky jsem zjišťovala, jaké činnosti přináší seniorům největší radost a potěšení v jejich každodenním životě. Na výběr měli z několika možností,

kteře zahrnovaly aktivn i pasivn způsob trávení „volného“ asu. Odpovědi jsem opět rozdělila zvlst' pro mue a proeny.

Tab. 4

|   | Mui - udaje v číslech a v % | eny - udaje v číslech a v % |
|---|-------------------------------|-------------------------------|
| Sport (plavání, cyklistika, turistika, tanec apod.)       | 9 (19,1)                      | 17 (19,1)                     |
| Procházky po okolí  | 12 (25,5)                     | 38 (42,7)                     |
| Spoleensk akce (divadla, výstavy, muzea, galerie apod.) | 7 (14,9)                      | 32 (36,0)                     |
| Cestování   | 17 (36,2)                     | 17 (19,1)                     |
| Práce na zahrádce   | <b>23 (48,9)</b>              | <b>41 (46,1)</b>              |
| Rybaen  | 6 (12,8)                      | 0 (0)                         |
| Rukodln prce   | 9 (19,1)                      | 18 (20,2)                     |
| ten   | <b>19 (40,4)</b>              | <b>53 (59,6)</b>              |
| Sledovn televize  | 15 (31,9)                     | 36 (40,4)                     |
| Poslouchn rozhlasu                                      | 13 (27,7)                     | 27 (30,3)                     |
| Lutn křovok  | 17 (36,2)                     | 37 (41,6)                     |
| Nvtva rodiny   | 17 (36,2)                     | 39 (43,8)                     |
| Setkávání s přáteli                                       | <b>20 (42,6)</b>              | <b>44 (49,4)</b>              |
| Pee o vnučata   | 9 (19,1)                      | 38 (42,7)                     |

Uvedene odpovědi byly velmi rznorod. Z výsledků je patrn,e mui nejraději pracují na zahrádce (49 %) aeny nejraději čtou (60 %). Druhou oblíbenou činností u mu je setkávání s přáteli (43 %) a poté následuje čtení (40 %). Uen je na druhm mst v pomyslnmebřcku oblíbenosti setkávání s přáteli (49 %) a na třetím místě práce na zahrádce, kterou si oblíbilo 46 % vech dotzanchen. Celkove tedy z přzkumu vyplývá,e oblbene činnosti jsou u mu i uen v důchodovém věku prakticky stejn.

Výraznější rozdíl se projevuje např. v pei o vnučata, kterou preferují zejménaeny. Naproti tomu mui častěji uvádí,e rádi cestují.

### Otázka . 3: Co si myslíte o vzdělávání v seniorském věku?

Třetí otázka se j týkala samotného vzdělávání seniorů a jejich názorů na tuto aktivitu. Uvedene odpovědi jsem rozdělila zvlst' pro mue a proeny, ktere jsem dále rozčlenila na dvě vkov skupiny. První skupinu tvořili senioři od 60 do 70 let. Druhou skupinu reprezentovali senioři od 71 do 75 let.

Tab. 5

|   | Muži 60 - 70 let -<br>číselné údaje a % | Muži 71 - 75 let -<br>číselné údaje a % |
|---|---|---|
| Vzdělávání je jen pro mladé   | 1 (4,5)                                 | 4 (16,0)                                |
| Pro mne by to bylo příliš namáhavé a vyčerpávající                              | 2 (9,1)                                 | 5 (20,2)                                |
| Nevidím na tom nic špatného   | <b>14 (63,6)</b>                        | <b>14 (56,0)</b>                        |
| Dávám přednost jiným činnostem  | 5 (22,7)                                | 9 (36,0)                                |
| Je to výborná příležitost, jak smysluplně a hodnotně vyplnit svůj čas v důchodu | 4 (18,2)                                | 4 (16,0)                                |

Tab. 6

|   | Ženy 60 - 70 let -<br>číselné údaje a % | Ženy 71 - 75 let -<br>číselné údaje a % |
|---|---|---|
| Vzdělávání je jen pro mladé   | 2 (3,8)                                 | 3 (8,1)                                 |
| Pro mne by to bylo příliš namáhavé a vyčerpávající                              | 6 (11,5)                                | 10 (27,0)                               |
| Nevidím na tom nic špatného   | 21 (40,4)                               | <b>16 (43,2)</b>                        |
| Dávám přednost jiným činnostem  | 9 (17,3)                                | 6 (16,2)                                |
| Je to výborná příležitost, jak smysluplně a hodnotně vyplnit svůj čas v důchodu | <b>27 (51,9)</b>                        | 11 (29,7)                               |

Z výsledků vyplývá, že nejkladněji hodnotí vzdělávání v seniorském věku ženy od 60 do 70 let. Více než polovina z nich (52 %) se domnívá, že vzdělávání představuje výbornou příležitost, jak smysluplně a hodnotně vyplnit svůj čas v důchodu. Ženy ve věku od 71 do 75 let nejčastěji uváděly, že na vzdělávání seniorů nevidí nic špatného. Muži v obou věkových skupinách rovněž nejčastěji odpovídali, že na vzdělávání v seniorském věku nevidí nic špatného. U mužů ve věku od 60 do 70 let si to myslí 64 % všech dotázaných a od 71 do 75 let tak uvádí 56 % respondentů.

#### Otázka č. 4: Co považujete za největší přínos v seniorském vzdělávání?

Následující otázkou jsem zjišťovala, v čem podle seniorů spočívá největší přínos seniorského vzdělávání. Odpovědi jsem opět rozdělila podle pohlaví a dále do skupin dle věku respondentů.



Tab. 7

|   | Muži 60 - 70 let - číselné údaje a % | Muži 71 - 75 let - číselné údaje a % |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Vzdělávání napomáhá k udržení duševní svěžesti, přispívá k větší aktivitě a elánu                       | <b>14 (63,6)</b>                     | <b>14 (56,0)</b>                     |
| Vzdělávání představuje účinnou obranu proti pocitům osamělosti, izolace a vlastní neužitečnosti         | 6 (27,3)                             | 4 (16,0)                             |
| Vzdělávání umožňuje rozšiřování obzorů, přispívá ke zvyšování intelektu a k celkovému rozvoji osobnosti | 11 (50,0)                            | 9 (36,0)                             |
| Ve vzdělávání seniorů nevidím žádný přínos  | 2 (9,1)                              | 3 (12,0)                             |

Tab. 8

|   | Ženy 60 - 70 let - číselné údaje a % | Ženy 71 - 75 let - číselné údaje a % |
|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Vzdělávání napomáhá k udržení duševní svěžesti, přispívá k větší aktivitě a elánu                       | <b>29 (55,8)</b>                     | <b>17 (45,9)</b>                     |
| Vzdělávání představuje účinnou obranu proti pocitům osamělosti, izolace a vlastní neužitečnosti         | 16 (30,8)                            | 15 (40,5)                            |
| Vzdělávání umožňuje rozšiřování obzorů, přispívá ke zvyšování intelektu a k celkovému rozvoji osobnosti | 24 (46,2)                            | 13 (35,1)                            |
| Ve vzdělávání seniorů nevidím žádný přínos  | 3 (5,8)                              | 7 (18,9)                             |

Muži i ženy v obou věkových skupinách nejčastěji uvádí, že největší přínos seniorského vzdělávání spatřují v tom, že vzdělávací aktivity napomáhají k udržení duševní svěžesti, přispívají k větší aktivitě a elánu. Tuto možnost uvedlo 64 % mužů ve věku od 60 do 70 let, dále 57 % mužů ve věkovém rozmezí od 71 do 75 let a stejné procento žen ve věku od 60 do 70 let.

Ženy ve věku 71 – 75 let rovněž nejčastěji uváděly, že seniorské vzdělávání přispívá k duševní činnosti. Oproti jiným skupinám ale častěji uváděly také možnost, že vzdělávání představuje účinnou obranu proti pocitům osamělosti, izolace a vlastní neužitečnosti.

50 % všech dotázaných mužů ve věkové kategorii 60 – 70 let a 46 % žen ve věku 60 – 70 let uvádí, že vzdělávání umožňuje rozšiřování obzorů, přispívá ke zvyšování intelektu a k celkovému rozvoji osobnosti.

#### **Otázka č. 5: Jakému druhu vzdělávání byste dal / dala přednost?**

V této otázce mě zajímalo, jestli mají senioři zájem se dále vzdělávat a případně jakému druhu vzdělávání by dali přednost. Vyhodnocení odpovědí od respondentů jsem

pojala z několika pohledů. Nejprve jsem srovnala skupinu mužů a žen se základním vzděláním a skupinu mužů a žen s vysokoškolským vzděláním.

Tab. 9

|  | Muži a ženy se ZŠ -<br>číselné údaje a % | Muži a ženy s VŠ -<br>číselné údaje a % |
|--|--|---|
| Preferuji formální vzdělávání (U3V)                              | 3 (11,1)                                 | <b>13 (48,1)</b>                        |
| Preferuji neformální vzdělávání (kurzy, školení, přednášky atd.) | 9 (33,3)                                 | 12 (44,4)                               |
| Žádnému, ve svém věku už nemám potřebu se dále vzdělávat         | <b>17 (63,0)</b>                         | 4 (14,8)                                |

Z uvedených odpovědí je patrné, že respondenti s vysokoškolským vzděláním mají větší potřebu se dále vzdělávat i v důchodovém věku. Téměř polovina (48 %) jich dokonce uvádí, že preferují formální vzdělávání uskutečňované ve škole (např. univerzita třetího věku). 44 % respondentů dává přednost neformálnímu vzdělávání uskutečňované mimo školu formou různých kurzů, školení, přednášek a besed.

Naproti tomu 63 % lidí se základním vzděláním uvádí, že ve svém věku už nemají potřebu se dále vzdělávat. Neformální vzdělávání preferuje pouze 33 % respondentů a zájem o formální vzdělávání je v této skupině mizivý.

Druhé srovnání jsem provedla rozdělením odpovědí na muže a ženy.

Tab. 10

|  | Muži - údaje<br>v číslech a v % | Ženy - údaje<br>v číslech a v % |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| Preferuji formální vzdělávání (U3V)                              | 14 (29,8)                       | 28 (31,5)                       |
| Preferuji neformální vzdělávání (kurzy, školení, přednášky atd.) | <b>21 (44,7)</b>                | <b>38 (42,7)</b>                |
| Žádnému, ve svém věku už nemám potřebu se dále vzdělávat         | 15 (31,9)                       | 29 (32,6)                       |

Z průzkumu vyplynulo, že většina mužů i žen preferuje neformální vzdělávání. U mužů takto odpovědělo 48 % a u žen 43 % všech respondentů. U obou pohlaví také uvedlo přes 30 % respondentů, že ve svém věku už nemají potřebu se dále vzdělávat.

O formální vzdělávání má zájem 30 % všech mužů a 31,5 % žen, což je rovněž důležité brát v potaz.

Celkově se dá říci, že počet mužů i žen seniorského věku, kteří mají zájem o další vzdělávání, je přibližně stejný.

Dále jsem zjišťovala, jestli se zájem seniorů o vzdělávání liší u mužů a žen v závislosti na jejich věku. Muže i ženy jsem rozdělila do věkových skupin od 60 do 70 let a od 71 do 75 let.

Tab. 11

|  | Muži 60 - 70 let -<br>číselné údaje a % | Muži 71 - 75 let -<br>číselné údaje a % |
|--|---|---|
| Preferuji formální vzdělávání (U3V)                              | 8 (36,4)                                | 6 (24,0)                                |
| Preferuji neformální vzdělávání (kurzy, školení, přednášky atd.) | <b>13 (59,1)</b>                        | 8 (32,0)                                |
| Žádnému, ve svém věku už nemám potřebu se dále vzdělávat         | 4 (18,2)                                | <b>11 (44,0)</b>                        |

Tab. 12

|  | Ženy 60 - 70 let -<br>číselné údaje a % | Ženy 71 - 75 let -<br>číselné údaje a % |
|--|---|---|
| Preferuji formální vzdělávání (U3V)                              | 21 (40,4)                               | 7 (18,9)                                |
| Preferuji neformální vzdělávání (kurzy, školení, přednášky atd.) | <b>24 (46,2)</b>                        | 14 (37,8)                               |
| Žádnému, ve svém věku už nemám potřebu se dále vzdělávat         | 12 (23,1)                               | <b>17 (45,9)</b>                        |

Jak je patrné z tabulek, věk respondentů u obou pohlaví hrál značnou roli. Muži (59 %) i ženy (46 %) ve věku od 60 do 70 let shodně uvádějí, že preferují neformální vzdělávání. Poměrně vysoký počet mužů (36 %) a zejména žen (40 %) dává přednost formálnímu vzdělávání.

Naopak ve věkové skupině od 71 do 75 let převažují respondenti, kteří uvádějí, že ve svém věku už nemají potřebu se dále vzdělávat. Konkrétně takto odpovědělo 44 % mužů a 46 % žen. Počet seniorů, kteří v této věkové skupině preferují neformální vzdělávání, je však stále relativně vysoký.

Následně jsem uvedené odpovědi mužů a žen spojila dohromady, přičemž jsem zachovala rozdělení na věkové skupiny.

Tab. 13

|  | M + Ž 60 - 70 let -<br>číselné údaje a % | M + Ž 71 - 75 let -<br>číselné údaje a % |
|--|--|--|
| Preferuji formální vzdělávání (U3V)                              | 29 (39,2)                                | 13 (21,0)                                |
| Preferuji neformální vzdělávání (kurzy, školení, přednášky atd.) | <b>37 (50,0)</b>                         | 22 (35,5)                                |
| Žádnému, ve svém věku už nemám potřebu se dále vzdělávat         | 16 (21,6)                                | <b>28 (45,2)</b>                         |

Z průzkumu tedy jasně vyplynulo, že mladší senioři ve věku od 60 do 70 let mají větší zájem se dále vzdělávat, přičemž preferují zejména neformální vzdělávání. Starší senioři častěji uvádí, že ve svém věku už nemají potřebu se dále vzdělávat. Poměrně početná skupina těchto seniorů však rovněž preferuje neformální vzdělávání.

Poslední zkoumanou variantou bylo rozdělení respondentů, kteří mají zájem se dále vzdělávat, na ty, jež preferují formální vzdělávání a na ty, kteří dávají přednost neformálnímu vzdělávání.

Tab. 14

|  | Muži + ženy - údaje<br>v číslech a v % |
|--|--|
| Preferuji formální vzdělávání (U3V)                              | 42 (44,7)                              |
| Preferuji neformální vzdělávání (kurzy, školení, přednášky atd.) | <b>59 (62,8)</b>                       |

Výsledky průzkumu ukázaly, že většina seniorů (63 %), kteří se chtějí dále vzdělávat, má zájem o neformální vzdělávání formou různých kurzů, školení, přednášek a besed. Zajímavostí jistě je, že vysoký počet seniorů (45 %) preferuje rovněž formální vzdělávání uskutečňované ve škole (např. univerzitu třetího věku).

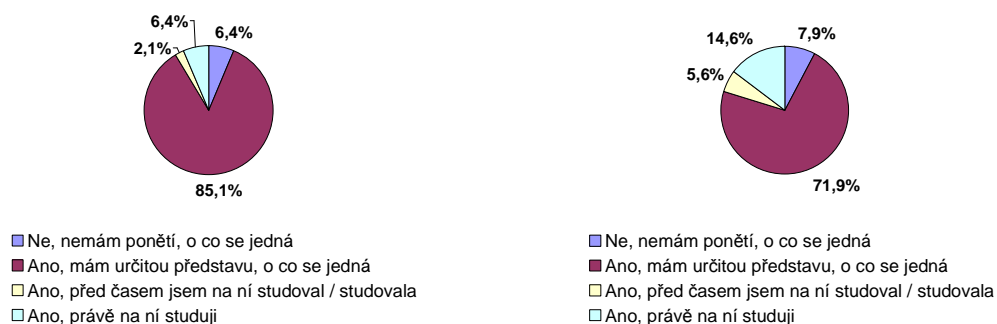
#### Otázka č. 6: Slyšel / slyšela jste někdy o univerzitě třetího věku?

Na základě další otázky jsem zjišťovala, zda senioři mají povědomí o tom, co je to univerzita třetího věku. Případně, jestli studium na této univerzitě již absolvovali či na ní právě studují.

Tab. 15

|  | Muži - údaje v číslech<br>a v % | Ženy - údaje v číslech<br>a v % |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| Ne, nemám ponětí, o co se jedná                    | 3 (6,4)                         | 7 (7,9)                         |
| Ano, mám určitou představu, o co se jedná          | <b>40 (85,1)</b>                | <b>64 (71,9)</b>                |
| Ano, před časem jsem na ní studoval /<br>studovala | 1 (2,1)                         | 5 (5,6)                         |
| Ano, právě na ní studuji                           | 3 (6,4)                         | 13 (14,6)                       |

Obr. 1



Z uvedených odpovědí vyplývá, že naprostá většina seniorů (85 % mužů a 72 % žen) už někdy slyšela o univerzitě třetího věku a má určitou představu, o co se jedná. 15 % žen dále uvádí, že na univerzitě třetího věku právě studuje.

#### Otázka č. 7: Chtěl / chtěla byste se vzdělávat na univerzitě třetího věku?

Touto otázkou jsem zjišťovala zájem seniorů o studium na univerzitě třetího věku. Opět jsem si respondenty rozdělila na muže a ženy a dále na věkové skupiny od 60 do 70 let a od 71 do 75 let.

Tab. 16

|                                   | Muži 60 - 70 let - číselné údaje a % | Muži 71 - 75 let - číselné údaje a % |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Ne, neláká mne to                 | 12 (54,5)                            | 20 (80,0)                            |
| Uvažuji o tom                     | 8 (36,4)                             | 4 (16,0)                             |
| Ano, už jsem tak učinil / učinila | 2 (9,1)                              | 1 (4,0)                              |

Obr. 2



Tab. 17

|                                   | Ženy 60 - 70 let - číselné údaje a % | Ženy 71 - 75 let - číselné údaje a % |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Ne, neláká mne to                 | <b>22 (42,3)</b>                     | <b>30 (78,9)</b>                     |
| Uvažuji o tom                     | 15 (28,8)                            | 5 (13,2)                             |
| Ano, už jsem tak učinil / učinila | 15 (28,8)                            | 3 (7,9)                              |

Obr. 3



Z tabulek vyplývá, že u mužů i u žen v obou věkových skupinách respondenti nejčastěji uvádí, že je studium na univerzitě třetího věku neláká. Je zde ovšem patrný rozdíl mezi mladšími seniory do 70 let a staršími seniory nad 70 let. Zatímco 54,5 % mužů ve věku 60 – 70 let uvádí, že je studium na univerzitě třetího věku neláká, ve věkové skupině 71 – 75 let je to dokonce 80 %. Ještě markantnější je to u žen, kde se počet seniorek, které studium na univerzitě třetího věku neláká, ve věkové skupině 71 – 75 let oproti mladším seniorkám, zvýšil téměř dvojnásobně.

Největší zájem o vzdělávání na univerzitě třetího věku projevily ženy od 60 do 70 let. 29 % těchto žen na univerzitě třetího věku právě studuje a stejné procento žen o této formě vzdělávání uvažuje.

### **Otázka č. 8: Kdybyste se rozhodoval / rozhodovala pro studium na univerzitě třetího věku, co by pro Vás bylo nejdůležitější?**

V této otázce jsem se zajímala o to, co by bylo pro seniory stěžejní v případě, že by se rozhodovali pro studium na univerzitě třetího věku. Odpovědi jsem vyhodnotila zvlášť pro muže a pro ženy.

Tab. 18

|   | Muži - údaje<br>v číslech a<br>v % | Ženy - údaje<br>v číslech a<br>v % |
|---|------------------------------------|------------------------------------|
| Především dobrá dostupnost a dostatečné dopravní spojení                          | 13 (27,7)                          | 29 (32,6)                          |
| Kvalitní výuka a pestrá nabídka studijních programů                               | 18 (38,3)                          | <b>33 (37,1)</b>                   |
| Možnost setkávat se s novými lidmi a rozšiřovat si své obzory                     | <b>20 (42,6)</b>                   | 28 (31,5)                          |
| Aby tam se mnou chodil někdo známý. Necítím se dobře sám / sama mezi novými lidmi | 5 (10,6)                           | 24 (27,0)                          |

Z výsledků je patrné, že u 43 % mužů, kteří by se rozhodovali pro studium na univerzitě třetího věku, by největší roli hrála možnost setkávat se s novými lidmi a rozšiřovat si své obzory. Pro vysoký počet mužů (38 %) je rovněž důležitá kvalitní výuka a pestrá nabídka studijních programů.

Pro největší počet žen (37 %) je nejdůležitější kvalitní výuka a pestrá nabídka studijních programů. 33 % žen jako stěžejní uvádí především dobrou dostupnost a dostatečné dopravní spojení. Následuje možnost setkávat se s novými lidmi a rozšiřovat si své obzory, kterou volilo 31,5 % žen.

Pro seniory se jako nejméně významná jeví skutečnost, aby tam s nimi chodil někdo známý, protože se necítí dobře sami mezi novými lidmi. Tuto možnost však volilo mnohem více žen než mužů.

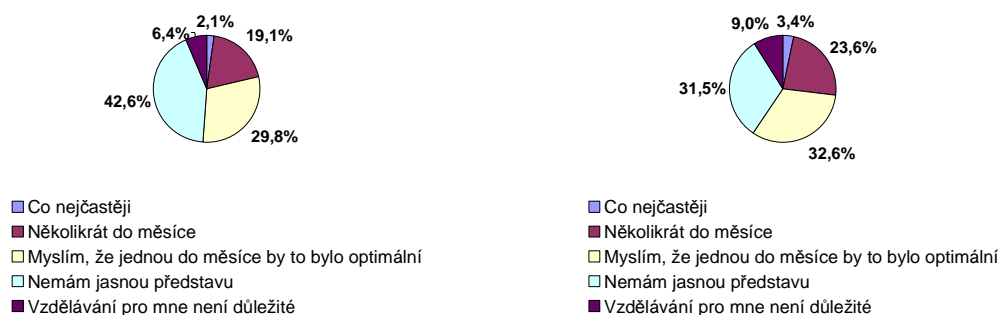
### Otázka č. 9: Jak často byste se chtěl / chtěla vzdělávat?

Pomocí této otázky jsem zkoumala, jak často by se chtěli senioři vzdělávat. Uvedené odpovědi jsem opět vyhodnotila zvlášť pro muže a pro ženy.

Tab. 19

|  | Muži - údaje v číslech<br>a v % | Ženy - údaje v číslech<br>a v % |
|--|---------------------------------|---------------------------------|
| Co nejčastěji                                    | 1 (2,1)                         | 3 (3,4)                         |
| Několikrát do měsíce                             | 9 (19,1)                        | 21 (23,6)                       |
| Myslím, že jednou do měsíce by to bylo optimální | 14 (29,8)                       | <b>29 (32,6)</b>                |
| Nemám jasnou představu                           | <b>20 (42,6)</b>                | 28 (31,5)                       |
| Vzdělávání pro mne není důležité                 | 3 (6,4)                         | 8 (9,0)                         |

Obr. 4



Největší část mužů (43 %) uvádí, že nemá jasnou představu o tom, jak často by se chtěli vzdělávat. 30 % mužů si myslí, že by bylo optimální se vzdělávat jednou do měsíce. 19 % mužů by se chtělo vzdělávat dokonce několikrát do měsíce.

Nejvíce žen (33 %) si myslí, že by bylo optimální se vzdělávat jednou do měsíce. 31,5 % žen nemá jasnou představu, jak často by se chtěly vzdělávat. 24 % všech dotázaných žen uvádí, že by se chtěly vzdělávat několikrát do měsíce.

#### **Otázka č. 10: Univerzity třetího věku v současné době nabízí celou řadu výukových programů. Která oblast by Vás nejvíce zaujala?**

V poslední otázce dotazníku jsem se zabývala oblíbeností jednotlivých výukových oblastí, které svým studentům – seniorům nabízí univerzity třetího věku. Odpovědi jsem i tentokrát rozdělila zvlášť pro muže a pro ženy.



Tab. 20

|                          | Muži - údaje v číslech a v % | Ženy - údaje v číslech a v % |
|--------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Historie                 | <b>21 (44,7)</b>             | <b>40 (44,9)</b>             |
| Filozofie                | 6 (12,8)                     | 9 (10,1)                     |
| Umění                    | 13 (27,7)                    | 30 (33,7)                    |
| Náboženství              | 3 (6,4)                      | 12 (13,5)                    |
| Příroda                  | <b>22 (46,8)</b>             | <b>40 (44,9)</b>             |
| Ekologie                 | 2 (4,3)                      | 13 (14,6)                    |
| Zdravý životní styl      | 7 (14,9)                     | 33 (37,1)                    |
| Tělesné a duševní zdraví | 9 (19,1)                     | <b>42 (47,2)</b>             |
| Biologie                 | 2 (4,3)                      | 2 (2,2)                      |
| Fyzika                   | 7 (14,9)                     | 2 (2,2)                      |
| Chemie                   | 5 (10,6)                     | 2 (2,2)                      |
| Farmacie                 | 1 (2,1)                      | 6 (6,7)                      |
| Geografie                | 4 (8,5)                      | 6 (6,7)                      |
| Počítače                 | <b>15 (31,9)</b>             | 21 (23,6)                    |
| Ekonomie                 | 2 (4,3)                      | 8 (9,0)                      |
| Politologie              | 8 (17,0)                     | 3 (3,4)                      |
| Právo                    | 3 (6,4)                      | 5 (5,6)                      |
| Sport                    | 10 (21,3)                    | 5 (5,6)                      |
| Psychologie              | 2 (4,3)                      | 17 (19,1)                    |
| Sociologie               | 2 (4,3)                      | 6 (6,7)                      |
| Cizí jazyky              | 3 (6,4)                      | 10 (11,2)                    |

Z průzkumu vyplývá, že pro muže je na prvním místě v žebříčku oblíbenosti příroda, kterou preferuje 46,8 % všech respondentů. Téměř stejný počet mužů dává přednost historii (44,7 %). Přibližně třetinu (32 %) dotázaných mužů zajímají počítače. Další významné oblasti pro muže představuje umění (28 %) a sport (21 %).

U žen vede tělesné a duševní zdraví, o které se zajímá téměř polovina všech dotázaných žen (47 %). Následuje historie a příroda, které shodně volilo 45 % žen. Z dalších oblastí je významný rovněž zdravý životní styl, který zaujal 37 % žen a také umění, které preferuje 34 % žen.

### 4.3 Interpretace výsledků průzkumu

V první otázce mého průzkumu jsem zjišťovala, *co považují senioři ve svém věku za nejdůležitější*. Z průzkumu vyplývá, že pro muže i ženy je nejvýznamnější *být nezávislý a soběstačný* a zároveň *mít dobré rodinné zázemí*. Domnívám se, že tento jev zcela odpovídá realitě, neboť udržování soběstačnosti je jednou ze základních potřeb lidí v seniorském věku, která významně ovlivňuje jejich sebehodnocení. Důležitost

dobrého rodinného zázemí má také své opodstatnění. Je to hlavně proto, že starší lidé jsou po odchodu do důchodu mnohem více izolováni od společenského dění a život tak probíhá převážně v rámci jejich vlastní rodiny. Dalším důvodem, proč je pro seniory tolik důležité mít dobré rodinné zázemí, může být skutečnost, že v případě nouze (např. nemoci) se mohou spolehnout na svého partnera, děti nebo příbuzné, kteří se o ně postarají.

Pomocí druhé otázky jsem zjišťovala, *jaké činnosti přináší seniorům největší radost a potěšení v jejich každodenním životě*. Výsledky byly překvapivé. Muži i ženy nejraději *pracují na zahrádce, čtou a setkávají se s přáteli*. Velmi kladně bych hodnotila zejména zálibu v čtení, což poukazuje na skutečnost, že dnešní senioři pocházejí z generace, která byla zvyklá hodně číst. Práce na zahrádce představuje pro starší lidi, zvláště ty, kteří žijí ve městech, vítanou relaxaci, možnost aktivního odpočinku a vhodný způsob seberealizace. Setkávání s přáteli umožňuje uspokojovat potřebu sociálního kontaktu seniorů. Kontakt s blízkými vrstevníky je pro seniory velmi důležitý, neboť jim umožňuje sdílet s nimi své problémy a názory, což v nich podporuje pocit sebejistoty a generační sounáležitosti. Starý člověk tak má jistotu, že i jeho někdo potřebuje a může být pro něj užitečný.

Třetí otázka byla zaměřena na to, *co si senioři myslí o vzdělávání v důchodovém věku*. Z výsledků vyplývá, že nejpozitivněji hodnotí vzdělávání v seniorském věku ženy od 60 do 70 let, které se domnívají, že vzdělávání představuje výbornou příležitost, jak smysluplně a hodnotně vyplnit svůj čas v důchodu. To svědčí zejména o tom, že ženy v tomto věku o sebe rády dbají a mají zájem na sobě ještě nějakým způsobem pracovat. Pozitivní názor na vzdělávání ovšem uvedli i muži a ženy nad 70 let, kteří na vzdělávání v důchodovém věku nevidí nic špatného.

Následující otázkou jsem zjišťovala, *co považují senioři za největší přínos v seniorském vzdělávání*. Pozitivní je skutečnost, že drtivá většina všech seniorů ve vzdělávání spatřuje nějaký přínos, což ukazuje na dobrou osvětu v rámci této problematiky a zřejmě také na osobní zkušenost některých seniorů se vzděláváním. Muži i ženy nejčastěji uváděli, že vzdělávání napomáhá k udržení duševní svěžesti, přispívá k větší aktivitě a elánu. Často také volili možnost, že vzdělávání umožňuje rozšiřování obzorů, přispívá ke zvyšování intelektu a k celkovému rozvoji osobnosti.

Ženy také uváděly častěji než muži, že vzdělávání představuje účinnou obranu proti pocitům osamělosti, izolace a vlastní neužitečnosti. To by se dalo vysvětlit tím, že ženy ve vyšším věku častěji trpí pocitem osamělosti, a to zejména v důsledku ovdovění.

V páté otázce mne zajímalo, *jestli mají senioři zájem se dále vzdělávat a případně jakému druhu vzdělávání by dali přednost*. Zajímavé bylo srovnání mužů a žen podle dosaženého vzdělání. Ukázalo se, že lidé s vysokoškolským vzděláním mají mnohem větší potřebu se vzdělávat i v důchodovém věku než lidé se základním vzděláním. Domnívám se, že tento fakt může souviset s tím, že vzdělanější lidé s vyšší inteligencí, kteří byli celý život zvyklí pracovat především duševně, se intelektuální činnosti častěji věnují i ve stáří. Současně se mi tímto zjištěním **potvrdila první hypotéza**, ve které jsem předpokládala, že lidé s vyšším dosaženým vzděláním mají větší zájem se dále vzdělávat než lidé s nižším dosaženým vzděláním.

Dále z průzkumu vyplynulo, že počet mužů a žen seniorského věku, kteří mají zájem se dále vzdělávat, je přibližně stejný. Toto zjištění je poměrně překvapivé, když vezmeme v úvahu, že v důchodovém věku početně převládají ženy. **Druhá hypotéza**, ve které jsem předpokládala, že v seniorském věku se chtějí vzdělávat spíše ženy než muži, **se tedy nepotvrdila**.

Z průzkumu je rovněž patrné, že zájem seniorů o vzdělávání se liší v závislosti na jejich věku. Z uvedených odpovědí jasně vyplynulo, že se vzrůstajícím věkem seniorů zájem o vzdělávání prudce klesá. Mladší senioři ve věku od 60 do 70 let mají větší zájem se dále vzdělávat než starší senioři, kteří častěji uvádí, že ve svém věku už nemají potřebu se dále vzdělávat. Největší roli zřejmě hraje fakt, že s přibývajícím věkem se zhoršuje zdravotní stav člověka, což mu může přinášet značná omezení. Takový člověk pak dává přednost pohodlí a klidu domova. Na základě těchto výsledků **se mi potvrdila třetí hypotéza**, ve které jsem předpokládala, že senioři do 70 let se chtějí vzdělávat více než senioři nad 70 let.

Dále mne zajímalo, zda senioři preferují spíše formální nebo neformální vzdělávání. Výsledky průzkumu ukázaly, že větší počet seniorů dává přednost neformálnímu vzdělávání, které se uskutečňuje mimo školu formou různých přednášek, kurzů, školení, besed apod. Starší lidé zřejmě preferují takové vzdělávací aktivity, které

nevyžadují pravidelnou docházku a pevný režim. Tímto zjištěním se mi tedy **potvrdila čtvrtá hypotéza**, ve které jsem předpokládala, že senioři, kteří se chtějí dále vzdělávat, dávají přednost neformálnímu vzdělávání.

Na základě další otázky jsem zjišťovala, *zda senioři někdy slyšeli o univerzitě třetího věku*. Z průzkumu vyplývá, že naprostá většina seniorů má určitou představu, o co se jedná, což svědčí o tom, že informovanost veřejnosti o způsobu vzdělávání na univerzitě třetího věku je dostatečná. Za zmínku však stojí skutečnost, že senioři, kteří o tomto pojmu neměli povědomí, pocházeli převážně z domovů pro seniory. **Pátá hypotéza**, ve které jsem předpokládala, že většina seniorů už někdy slyšela o univerzitě třetího věku, se tedy **potvrdila**.

Sedmou otázkou jsem zjišťovala *zájem seniorů o studium na univerzitě třetího věku*. Senioři nejčastěji uváděli, že je studium na univerzitě třetího věku neláká. Výrazně vyšší počet těchto negativních odpovědí se však vyskytoval u věkové skupiny nad 70 let. Tento jev lze vysvětlit např. tím, že někteří senioři nejsou ochotní pravidelně docházet na univerzitu, ať už z důvodu nepříznivého zdravotního stavu či špatné dostupnosti dané školy. Na tomto místě bych zdůraznila, že lidé z vesnice nebo z menších měst mají velmi omezené možnosti, co se týče vzdělávacích aktivit, a případné cestování do většího města by je mohlo odradit. Důležitou roli zde hraje také skutečnost, že univerzity třetího věku umožňují studium pouze seniorům s ukončeným středoškolským vzděláním a nejsou tedy přístupné všem.

V osmé otázce jsem se zajímala o to, *co by bylo pro seniory nejdůležitější, kdyby se rozhodovali pro studium na univerzitě třetího věku*. Z průzkumu vyplývá, že starší lidé by se pro studium rozhodovali na základě několika faktorů. Je pro ně důležitá kvalitní výuka a pestrá nabídka studijních programů. Domnívám se, že tuto vzdělávací potřebu lze uspokojit prostřednictvím široké nabídky výukových programů na univerzitách. Pro seniory je neméně významné také to, že se zde mohou setkávat s novými lidmi a rozšiřovat si své obzory. Návštěva studijních aktivit se tak může stát pro mnohé seniory vítanou společenskou událostí. Rozšiřování obzorů, radost z práce a noví lidé mohou mít pozitivní vliv rovněž na psychické rozpoložení staršího člověka. Respondenti často uváděli, že je pro ně důležitá i dobrá dostupnost a dostatečné

dopravní spojení, což má své opodstatnění, jelikož ne všichni senioři jsou natolik fyzicky zdatní, aby mohli absolvovat delší vzdálenosti do místa školy.

Pomocí další otázky jsem zkoumala, *jak často by se chtěli senioři vzdělávat*. Většina seniorů o tomto nemá jasnou představu nebo si myslí, že jednou do měsíce by to bylo optimální. Respondenti, kteří navštěvují univerzitu třetího věku, nejčastěji uváděli, že by se chtěli vzdělávat několikrát do měsíce. I zde zřejmě hraje důležitou roli zejména zdravotní stav konkrétního člověka. Zdravý jedinec je bezesporu mnohem více motivován k nejrůznějším vzdělávacím aktivitám.

Poslední otázka v dotazníku byla zaměřena na *oblíbenost jednotlivých výukových programů, které v současnosti nabízí svým studentům univerzity třetího věku*. Mezi oblasti, které nejvíce zaujaly muže, patří *příroda, historie, počítače* a dále *umění a sport*. U žen jsou velmi oblíbené *tělesné a duševní zdraví, příroda, historie* a dále *zdravý životní styl a umění*. Oblíbenost přírody u obou pohlaví může souviset se skutečností, že narozdíl např. od fyziky, je příroda něco reálného, něco s čím se lidé setkávají ve svém skutečném životě. Je to příjemné téma, díky kterému mohou na chvíli zapomenout na své každodenní starosti. Tělesné a duševní zdraví představuje téma, které je pro lidi v důchodovém věku aktuální a může jim poskytnout zajímavé poznatky, jak předcházet různým zdravotním komplikacím apod. Záliba v historii by se dala vysvětlit tím, že starší lidé, kteří byli zvyklí hodně číst, si prohlubují především své znalosti ze školy. Dalším důvodem mohou být vlastní prožitky (válečné období, první republika apod.) a také náboženství, které je s historií úzce spjato. Zájem o počítače zase vypovídá o skutečnosti, že vlivem moderní doby dochází k technickému rozvoji, na který už zdaleka nereagují jen mladší generace, ale i senioři, kteří mají zájem se zdokonalovat v této oblasti. Nehledě na to, že v důsledku neustálého posouvání hranice odchodu do důchodu, se základní znalost výpočetní techniky vyžaduje až do vysokého věku.

## Závěr

Stárnutí a stáří je problémem nejen individuálním, ale současně také společenským. Společnost by měla přijmout stáří jako realitu a staré lidi jako svou nedílnou součást. Lidé v mladší a střední dospělosti by si měli být vědomi toho, že také stárnou a i je jednou čeká stáří, proto by měli pro starší generaci projevovat více porozumění, tolerance, úcty a nezištné lidské lásky.

Doba a intenzita stárnutí je značně individuální. Stejně tak i postoj k vlastnímu stáří a jeho prožívání může být velmi subjektivní. Na jedné straně je obdobím relativní svobody, na straně druhé však přináší ztráty, které se dotýkají všech oblastí života člověka.

Období raného stáří se vyznačuje postupným stárnutím organismu, které se projevuje biologickými, psychologickými i sociálními změnami, které spolu úzce souvisejí a vzájemně se ovlivňují. Biologické aspekty stárnutí zahrnují jak vnější změny v celkovém vzhledu tak i vnitřní změny v organismu člověka. Psychologické aspekty stárnutí souvisí především se změnou kognitivních funkcí. Pro stáří je typické snížení schopnosti adaptace na životní zátěže a větší zaměřenost na minulost. Velkého významu nabývá potřeba citové jistoty a bezpečí, kterou může uspokojit zejména vlastní rodina. Nejvýznamnější sociální změnou je ukončení pracovní činnosti a odchod do důchodu, čímž se výrazně mění dosavadní způsob života člověka.

Ve stáří jsou stále zachovány nejrůznější potřeby. Jedná se především o potřebu být nadále aktivní a užitečný. Pocity osamělosti a neužitečnosti, které jsou ve stáří časté, mohou být kompenzovány rozvíjením zálib a vzděláváním. Vzdělávací aktivity v seniorském věku pozitivně působí na fyzické i duševní zdraví staršího člověka a pomáhají k jeho začlenění do společnosti. Možnost vzdělávat se posiluje sebedůvěru, přispívá k větší aktivitě a elánu a k celkovému rozvoji osobnosti. Pro mnohé seniory představuje vzdělávání také společenskou událost s možností navazovat nová přátelství, rozvíjet myšlenkovou aktivitu a rozšiřovat si své obzory.

Cílem mé práce bylo zjistit, jaké jsou vzdělávací potřeby seniorů ve věku od 60 do 75 let, resp. zda tito lidé mají zájem se dále vzdělávat, jakému druhu vzdělávání dávají přednost, a které oblasti z nabízených výukových programů by je nejvíce zaujaly. Z průzkumu, který byl realizován metodou dotazníku, vyplynulo, že počet mužů a žen seniorského věku, kteří mají zájem se dále vzdělávat, je přibližně stejný. Je rovněž patrné, že se vzrůstajícím věkem seniorů zájem o vzdělávací aktivity klesá. Mladší senioři ve věku od 60 do 70 let mají větší zájem o vzdělávání než starší senioři, kteří častěji uvádí, že ve svém věku už nemají potřebu se dále vzdělávat. Zajímavé je také zjištění, že lidé s vysokoškolským vzděláním mají mnohem větší potřebu se vzdělávat i v důchodovém věku než lidé se základním vzděláním. Výsledky průzkumu ukázaly, že větší počet seniorů dává přednost neformálnímu vzdělávání, které se uskutečňuje mimo školu formou různých přednášek, kurzů, školení, besed apod. Dále z průzkumu vyplynulo, že naprostá většina seniorů už někdy slyšela o univerzitě třetího věku. Z množství výukových programů, které v současnosti tyto univerzity svým studentům nabízí, muže nejvíce zaujala příroda, historie, počítače, umění a sport. U žen jsou velmi oblíbené programy týkající se tělesného a duševního zdraví, přírody, historie, zdravého životního stylu a umění.

Obor sociální pedagogika mi umožnil hlouběji proniknout do problematiky seniorů. Domnívám se, že by moje práce mohla být přínosem pro laickou veřejnost. Mnou zpracované poznatky by mohly sloužit k celkové větší informovanosti seniorů o možnostech vzdělávání v důchodovém věku a rovněž k rozšíření oblasti poznatků o rozvoji osobnosti seniorů prostřednictvím vzdělávání. Dále mohou výsledky této práce sloužit pracovníkům různých volnočasových center a vzdělávacích institucí pro seniory jako inspirace a podnět pro zkvalitnění úrovně poskytovaných služeb.

# Resumé

První kapitola mé práce vymezuje základní charakteristiku stáří a stárnutí, zabývá se problémem stárnutí populace a průměrnou délkou lidského života. Dále jsou zde naznačeny způsoby seberealizace v důchodovém věku a podrobněji jsou zde rozebrány biologické, psychologické a sociální změny, které s tímto věkem souvisejí a jsou pro stáří typické.

Druhá kapitola obsahuje charakteristiku základních pojmů, které se vzděláváním dospělých a seniorů souvisejí. Dále vymezuje specifika vzdělávání seniorů, která je nutno respektovat, a přibližuje pozitivní význam vzdělávacích aktivit pro rozvoj osobnosti seniorů.

Třetí kapitola podává přehled o několika nejvýznamnějších institucích, které se věnují vzdělávacím aktivitám seniorů. Jsou zde popsány zejména univerzity třetího věku, včetně jejich historických souvislostí v Evropě i v České republice a jejich činnost a poslání v současnosti. Dále je zde zmínka o akademiích třetího věku a také o klubech seniorů.

Čtvrtá kapitola se vztahuje k praktické části, tedy k průzkumu. Obsahuje cíl průzkumu, stanovení hypotéz, metodu průzkumu a popis výběrového souboru. Další část je věnována vyhodnocení získaných dat a interpretaci výsledků průzkumu. Výsledky jsou zpracovány formou tabulek a grafů.



## **Anotace**

Bakalářská práce na téma „Vzdělávací potřeby v důchodovém věku“ se zabývá problematikou vzdělávání seniorů. Obsahuje charakteristiku stáří a stárnutí, problém stárnutí populace, biologické, psychologické a sociální změny, které s tímto věkem souvisejí. Vymezuje základní pojmy, které se vzděláváním dospělých a seniorů souvisejí, specifika vzdělávání seniorů a význam vzdělávacích aktivit pro rozvoj osobnosti seniorů. Popisuje univerzity třetího věku, akademie třetího věku a kluby seniorů. Dále obsahuje průzkum, jehož cílem je zjistit, jaké jsou vzdělávací potřeby lidí v důchodovém věku.

## **Klíčová slova**

Stáří, stárnutí, senioři, vzdělávací potřeby, další vzdělávání, vzdělávání seniorů, univerzity třetího věku, akademie třetího věku, kluby seniorů.

## **Annotation**

The bachelor work which topic is „Educational needs in retirement“ deals with education of elderly people. It contains the characteristics of old age and ageing process, biological, psychological and social changes which are connected with this age. It includes some basic ideas which are connected with education of adults and elderly people, the specifics of education of elderly people and the meaning of educational activities for personality development of elderly people. It describes the universities of the third age, academies of the third age and clubs for elderly people. It also includes the research whose goal is to find out which educational needs elderly people have.

## **Keywords**

Old age, ageing process, elderly people, educational needs, further education, education of elderly people, universities of the third age, academies of the third age, clubs for elderly people.

## Seznam použité literatury

1. BENEŠ, M. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 136 s. ISBN 978-80-247-2580-2.
2. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. podstatně přeprac. a dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
3. KURIC, J. *Vývojová psychologie II*. 1. vyd. Brno: IMS, 2007. 76 s.
4. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X.
5. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
6. MUŽÍK, J. *Androdidaktika*. 2. přeprac. vyd. Praha: ASPI, 2004. 148 s. ISBN 80-7357-045-9.
7. PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. 136 s. ISBN 80-201-0076-8.
8. PALÁN, Z. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: DAHA, 1997. 159 s. ISBN 80-902232-1-4.
9. PALÁN, Z., LANGER, T. *Základy andragogiky*. 1. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. 184 s. ISBN 978-80-86723-58-7.
10. PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3.
11. PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky IV: vývoj člověka v druhé polovině života*. 1. vyd. Praha: SPN, 1974. 495 s.
12. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 435 s. ISBN 80-7038-078-0.
13. ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
14. ŠVANCARA, J. *Psychologie stárnutí a stáří*. 2. přeprac. vyd. Praha: SPN, 1983. 111 s.
15. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

16. *Vývoj stárnutí populace v Evropě*

[http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=201](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=201)

17. *Vývoj stárnutí populace v České republice*

[http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=34](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=34)

18. *Přehled univerzit třetího věku v České republice*

<http://www.e-senior.cz/?seolink=14-univerzity-v-cr&action=ShowSite&presenter=Content>

## Seznam příloh

- Příloha č. 1 Vývoj stárnutí populace v Evropě
- Příloha č. 2 Vývoj stárnutí populace v České republice
- Příloha č. 3 Přehled univerzit třetího věku v České republice
- Příloha č. 4 Dotazník vzdělávacích potřeb seniorů

# Přílohy

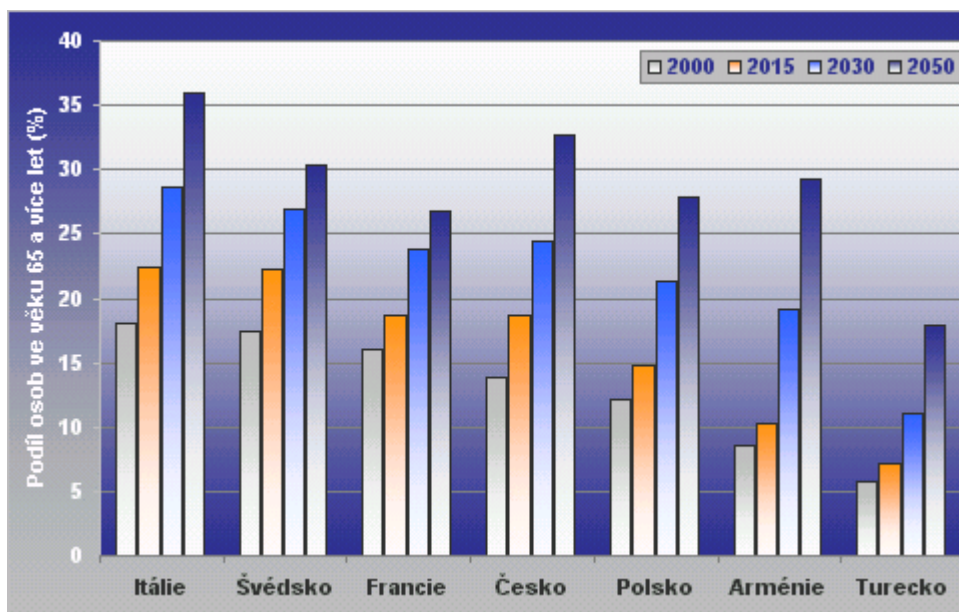
## Příloha č. 1: Vývoj stárnutí populace v Evropě

Tab. 1 Pořadí evropských zemí podle podílu osob ve věku nad 65 let v %

| 2000       |             |             | 2015       |             |             | 2030       |             |             | 2050      |             |             |
|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|
| 1.         | Itálie      | 18,2        | 1.         | Itálie      | 22,4        | 1.         | Švýcarsko   | 30,2        | 1.        | Španělsko   | 37,6        |
| 2.         | Řecko       | 17,3        | 2.         | Švédsko     | 22,3        | 2.         | Itálie      | 28,6        | 2.        | Itálie      | 35,9        |
| 3.         | Švédsko     | 17,2        | 3.         | Švýcarsko   | 22,1        | 3.         | Rakousko    | 27,9        | 3.        | Slovensko   | 34,8        |
| 4.         | Španělsko   | 16,9        | 4.         | Řecko       | 21,2        | 4.         | Německo     | 27,7        | 4.        | Řecko       | 34,1        |
| 5.         | Belgie      | 16,7        | 5.         | Německo     | 21          | 5.         | Švédsko     | 27          | 5.        | Rakousko    | 34          |
| <b>22.</b> | <b>ČR</b>   | <b>13,9</b> | <b>12.</b> | <b>ČR</b>   | <b>18,7</b> | <b>11.</b> | <b>ČR</b>   | <b>24,4</b> | <b>6.</b> | <b>ČR</b>   | <b>32,7</b> |
| 39.        | Moldávie    | 9,4         | 39.        | Arménie     | 10,3        | 39.        | Irsko       | 16,9        | 39.       | Kypr        | 23,2        |
| 40.        | Arménie     | 9,4         | 40.        | Moldávie    | 10,2        | 40.        | Moldávie    | 16,5        | 40.       | Irsko       | 21,9        |
| 41.        | Azerbajdžán | 5,9         | 41.        | Azerbajdžán | 8,1         | 41.        | Azerbajdžán | 15,1        | 41.       | Lucembursko | 19,7        |
| 42.        | Turecko     | 5,6         | 42.        | Albánie     | 8,1         | 42.        | Albánie     | 13,1        | 42.       | Albánie     | 18,4        |
| 43.        | Albánie     | 5,6         | 43.        | Turecko     | 7,2         | 43.        | Turecko     | 11,1        | 43.       | Turecko     | 17,9        |

Zdroj: [www.demografie.info](http://www.demografie.info)

Obr. 1 Vývoj podílu osob ve věku nad 65 let ve vybraných evropských zemích v letech 2000 – 2050



Zdroj: [www.demografie.info](http://www.demografie.info)

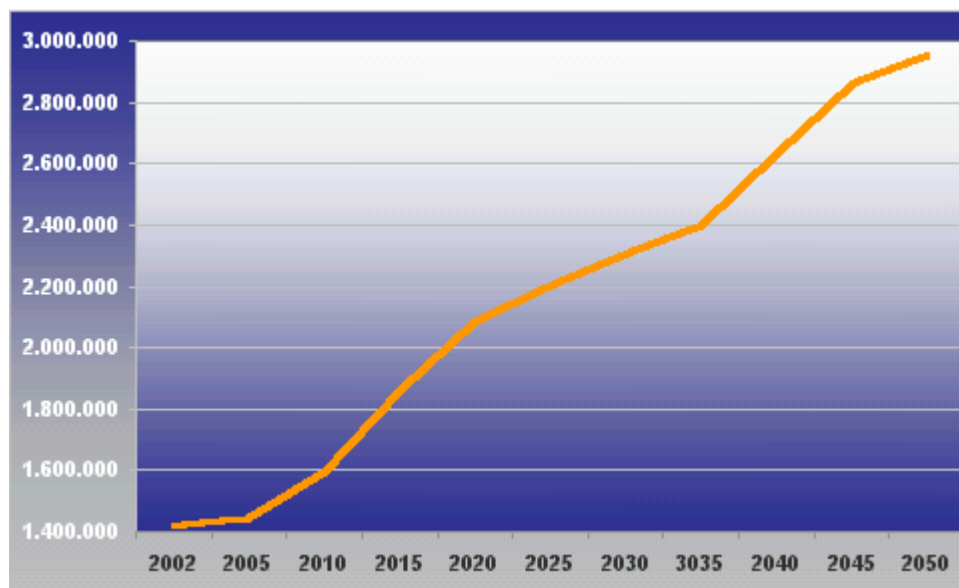
## Příloha č. 2: Vývoj stárnutí populace v České republice

Tab. 2 Budoucí vývoj složení obyvatelstva nad 65 let podle vybraných věkových skupin v ČR v letech 2002 – 2050

|      | <b>65 - 74</b> | <b>75 - 84</b> | <b>85 +</b> |
|------|----------------|----------------|-------------|
| 2002 | 818 702        | 501 081        | 98 179      |
| 2005 | 808 905        | 540 598        | 97 178      |
| 2010 | 924 610        | 527 687        | 144 515     |
| 2015 | 1 165 776      | 524 561        | 173 809     |
| 2020 | 1 273 549      | 627 483        | 187 301     |
| 2025 | 1 184 048      | 809 329        | 207 933     |
| 2030 | 1 137 066      | 895 394        | 275 613     |
| 2035 | 1 176 112      | 847 563        | 376 243     |
| 2040 | 1 354 671      | 837 199        | 441 684     |
| 2045 | 1 520 352      | 884 345        | 457 323     |
| 2050 | 1 415 382      | 1 043 570      | 497 127     |

Zdroj: [www.demografie.info](http://www.demografie.info)

Obr. 2 Budoucí vývoj počtu osob ve věku nad 65 let v ČR v letech 2002 – 2050



Zdroj: [www.demografie.info](http://www.demografie.info)

### **Příloha č. 3: Přehled univerzit třetího věku v České republice**

|         |  |
|---------|--|
| ČVUT    | České vysoké učení technické v Praze                 |
| ČZU     | Česká zemědělská univerzita v Praze                  |
| ČZU PEF | Česká zemědělská univerzita PEF v Praze              |
| MU      | Masarykova univerzita Brno                           |
| MZLU    | Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně    |
| SLU     | Slezská univerzita v Opavě                           |
| TUL     | Technická univerzita v Liberci                       |
| UHK     | Univerzita Hradec Králové                            |
| UJEP    | Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem |
| UK      | Univerzita Karlova v Praze                           |
| UPA     | Univerzita Pardubice                                 |
| UPOL    | Univerzita Palackého Olomouc                         |
| UTB     | Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně                      |
| VFU     | Veterinární a farmaceutická univerzita Brno          |
| VŠB     | Vysoká škola báňská Ostrava                          |
| VŠE     | Vysoká škola ekonomická v Praze                      |
| VŠCHT   | Vysoká škola chemicko – technologická v Praze        |
| VŠPJ    | Vysoká škola polytechnická Jihlava                   |
| VUT     | Vysoké učení technické v Brně                        |
| ZČU     | Západočeská univerzita v Plzni                       |

*Zdroj: [www.e-senior.cz](http://www.e-senior.cz)*

## **Příloha č. 4: Dotazník vzdělávacích potřeb seniorů**

*Vážený pane, vážená paní,*

*jmenuji se Šárka Strmisková a jsem studentkou třetího ročníku bakalářského studia oboru Sociální pedagogika na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. V tomto roce zpracovávám bakalářskou práci na téma **Vzdělávací potřeby v důchodovém věku**. Ráda bych Vás touto cestou požádala o spolupráci na mém průzkumu, který se týká vzdělávacích potřeb seniorů.*

*Nejdříve prosím vyplňte níže uvedené základní údaje. Poté v následujících otázkách zaškrtněte vždy **jednu nebo více odpovědí**, které jsou Vám z uvedených možností nejbližší.*

*Všechny údaje jsou samozřejmě anonymní a slouží výhradně pro účely mé bakalářské práce.*

*Děkuji Vám za Vaši vstřícnost a ochotu.*

---

### **Pohlaví:**

- Muž
- Žena

### **Váš věk:**

- 60 – 65 let
- 66 – 70 let
- 71 – 75 let

### **Dosažené vzdělání:**

- Základní
- Středoškolské
- Vysokoškolské

### **Jste zaměstnaný / zaměstnaná?**

- Ano, stále pracuji na plný úvazek.
- Ano, ale pracuji jen na částečný úvazek.
- Ne, nepracuji.

### **Žijete sám / sama?**

- Ano
- Ne

### **1. Za nejdůležitější ve svém věku považuji:**

- Aktivně se starat o svoje zdraví a kondici.
- Být nezávislý a soběstačný.
- Mít dobré rodinné zázemí (partner, děti, příbuzní).
- Udržovat harmonické vztahy v rodině.
- Udržovat vztahy se skupinou vrstevníků.



- Mít vlastní okruh aktivit i mimo rodinu.
- Přizpůsobit se důchodovému věku a postavení seniora ve společnosti.

## **2. Jaká činnost Vám přináší největší radost?**

- Sport (plavání, cyklistika, turistika, tanec apod.)
- Procházky po okolí
- Společenské akce (divadla, výstavy, muzea, galerie apod.)
- Cestování
- Práce na zahrádce
- Rybaření
- Rukodělné práce
- Čtení
- Sledování televize
- Poslouchání rozhlasu
- Luštění křížovek
- Návštěva rodiny
- Setkávání s přáteli
- Péče o vnoučata

## **3. Co si myslíte o vzdělávání v seniorském věku?**

- Vzdělávání je jen pro mladé.
- Pro mne by to bylo příliš namáhavé a vyčerpávající.
- Nevidím na tom nic špatného.
- Dávám přednost jiným činnostem.
- Je to výborná příležitost, jak smysluplně a hodnotně vyplnit svůj čas v důchodu.

## **4. Co považujete za největší přínos v seniorském vzdělávání?**

- Vzdělávání napomáhá k udržení duševní svěžesti, přispívá k větší aktivitě a elánu.
- Vzdělávání představuje účinnou obranu proti pocitům osamělosti, izolace a vlastní neužitečnosti.
- Vzdělávání umožňuje rozšiřování obzorů, přispívá ke zvyšování intelektu a k celkovému rozvoji osobnosti.
- Ve vzdělávání seniorů nevidím žádný přínos.

### **5. Jakému druhu vzdělávání byste dal / dala přednost?**

- Preferuji formální vzdělávání uskutečňované ve škole (univerzita třetího věku).
- Preferuji neformální vzdělávání uskutečňované mimo školu (různé kurzy, školení, besedy, přednášky).
- Žádnému, ve svém věku už nemám potřebu se dále vzdělávat.

### **6. Slyšel / slyšela jste někdy o univerzitě třetího věku?**

- Ne, nemám ponětí, o co se jedná.
- Ano, mám určitou představu, o co se jedná.
- Ano, před časem jsem na ní studoval / studovala.
- Ano, právě na ní studuji.

### **7. Chtěl / chtěla byste se vzdělávat na univerzitě třetího věku?**

- Ne, neláká mne to.
- Uvažuji o tom.
- Ano, už jsem tak učinil / učinila.

### **8. Kdybyste se rozhodoval / rozhodovala pro studium na univerzitě třetího věku, co by pro Vás bylo nejdůležitější?**

- Především dobrá dostupnost a dostatečné dopravní spojení.
- Kvalitní výuka a pestrá nabídka studijních programů.
- Možnost setkávat se s novými lidmi a rozšiřovat si své obzory.
- Aby tam se mnou chodil někdo známý. Necítím se dobře sám / sama mezi novými lidmi.

### **9. Jak často byste se chtěl / chtěla vzdělávat?**

- Co nejčastěji.
- Několikrát do měsíce.
- Myslím, že jednou do měsíce by to bylo optimální.
- Nemám jasnou představu.
- Vzdělávání pro mne není důležité.

**10. Univerzity třetího věku v současné době nabízí celou řadu výukových programů. Která oblast by Vás nejvíce zaujala?**

- Historie
- Filozofie
- Umění
- Náboženství
- Příroda
- Ekologie
- Zdravý životní styl
- Tělesné a duševní zdraví
- Biologie
- Fyzika
- Chemie
- Farmacie
- Geografie
- Počítače
- Ekonomie
- Politologie
- Právo
- Sport
- Psychologie
- Sociologie
- Cizí jazyky

*Děkuji Vám za Váš čas a spolupráci.*