

Univerzita Pardubice

Filozofická fakulta

**Univerzita třetího věku jako možnost aktivního
života seniorů**

Petra Havlíčková

Bakalářská práce

2016

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Petra Havlíčková**
Osobní číslo: **H13654**
Studijní program: **B6107 Humanitní studia**
Studijní obor: **Humanitní studia**
Název tématu: **Univerzita třetího věku jako možnost aktivního života seniorů**
Zadávací katedra: **Katedra věd o výchově**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Bakalářská práce se bude zabývat problematikou vzdělávání seniorů na Univerzitě třetího věku. Teoretická část se věnuje nejen stárnutí a stáří z pohledu biologických, psychických a sociálních změn, ale i volnočasovým aktivitám v životě seniorů. Cílem empirické části je pomocí kvalitativního šetření zjistit faktory, které ovlivňují a motivují seniory ke vzdělávání včetně zjištění, zda vzdělávací aktivity přispívají k subjektivně vnímanému zlepšení kvality jejich života.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF. Univerzity třetího věku na vysokých školách. 1.

vyd. Editor Petr Adamec, David Kryštof. Brno: Masarykova univerzita, 2011, 135 s. ISBN 978-802-1056-404.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi. 1. vyd. Praha: Galén, 2012, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

HOLMEROVÁ, Iva. Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2014, 206 s. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-3119-6.

POKORNÁ, Andrea. Komunikace se seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 158 s. ISBN 978-80-247-3271-8.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Marcela Ehlová, Ph.D.

Katedra věd o výchově

Datum zadání bakalářské práce: **30. března 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2016**

prof. PhDr. Karel Rýdl, CSC.
děkan



L.S.

Ing. Jaroslav Myslivec, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 1. listopadu 2015

Prohlašuji:

Tuto práci jsem vypracovala samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byla jsem seznámena s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon, zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v Univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 21. 11. 2016

Petra Havlíčková

Poděkování

Děkuji PhDr. Marcele Ehlové, PhD. za odborné vedení bakalářské práce, její trpělivost, cenné rady a poznámky. Dále bych ráda poděkovala všem respondentům za jejich čas a ochotu. A v neposlední řadě také rodině, která mně velmi pomohla ke vzniku této práce.

ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá univerzitami třetího věku jako možností aktivního životního stylu seniorů. Práce je členěna na dvě části – teoretickou a praktickou. V části teoretické jsou vymezeny definice pojmů jako senior, starý člověk a popsána problematika stáří a stárnutí, dále jsou vymezena jednotlivá specifika seniorů jako aktérů vzdělávání a v neposlední řadě popsáno vzdělávání seniorů. Pro tuto práci bylo užito kvalitativní výzkumné metody za pomoci rozhovorů s respondenty. Veškerá zvolená metodologie je popsána v praktické části bakalářské práce. Hlavním cílem práce bylo zjistit, jaké motivační faktory seniory ke studiu ovlivňují a také zda jim studium přineslo zkvalitnění jejich života.

KLÍČOVÁ SLOVA

senior, vzdělávání, edukace, univerzita třetího věku

ANNOTATION

This bachelor's work deals with universities of the third age as with the possibility for retired people to stay active in their lives. The work is divided into two parts – theoretical and practical one. The theoretical part focuses on definitions of used vocabulary, such as senior, old human and describes the problematic of old age and aging. Further it describes seniors as persons who take part in the educational process and describes the way in which seniors are educated. The method of qualitative research was used for this work with the assistance of interviewed seniors. All of the methodology, which is used in the work, is described in the practical part of the work. Main goal of the work was to find out which motivational factors encourage the seniors to study and whether the studying helped them to improve the quality of their lives.

KEYWORDS

Senior, education, the university of the third age

OBSAH

ÚVOD	9
1 Vymezení základních pojmů.....	11
1.1 Stáří a stárnutí.....	11
1.1.1 Stáří	11
1.1.2 Stárnutí	12
1.1.3 Periodizace stáří	13
1.2 Senior.....	15
2 Specifika seniorů jako aktérů vzdělávání	17
2.1 Změny ve vyšším věku	17
2.1.1 Změny fyzické.....	18
2.1.2 Změny psychické.....	19
2.1.3 Změny sociální, socioekonomické	22
3 Vzdělávání seniorů.....	23
3.1 Obecná charakteristika edukace seniorů.....	23
3.1.1 Celoživotní učení.....	24
3.2 Funkce a cíle edukace seniorů	25
3.2.1 Cíle edukace seniorů	25
3.2.2 Funkce edukace seniorů	25
3.2.3 Edukace seniorů jako příprava na stáří	27
3.2.4 Edukace seniorů jako cesta, která vede ke kvalitě života ve stáří.....	28
3.3 Osobnost lektora	30
3.4 Metody vzdělávání seniorů.....	31
3.4.1 Motivace ve vzdělávání.....	31
3.5 Edukace seniorů v České republice	32
3.5.1 Univerzity třetího věku.....	34
3.5.2 Akademie třetího věku	36
3.5.3 Virtuální univerzita třetího věku	37
3.5.4 Univerzity volného času.....	37
3.5.5 Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata	38
4 Metodologie výzkumného šetření.....	39
4.1 Charakteristika výzkumného problému.....	39

4.2	Cíl výzkumu	40
4.3	Definice výzkumných otázek	40
4.4	Výzkumný vzorek.....	40
4.5	Průběh rozhovorů	41
4.6	Metoda zpracování dat.....	42
5	Interpretace dat výzkumného šetření	43
5.1	Kategorie „motivační faktory“	43
5.2	Kategorie „kvalita života“	44
5.3	Kategorie „impuls ke studování“	45
5.4	Kategorie „studium v budoucnosti“	46
5.5	Kategorie „přínos studia“	47
5.6	Kategorie „volnočasové aktivity“	48
5.7	Kategorie „pojetí aktivního životního stylu“	49
5.8	Kategorie „přivýdělek k penzi“	50
6	Závěr výzkumného šetření	51
6.1	Diskuze	53
	ZÁVĚR.....	55
	Bibliografie.....	57
	Internetové zdroje.....	58
	Seznam tabulek	58

ÚVOD

Toto téma bakalářské práce jsem si vybrala, protože stáří a stárnutí neodmyslitelně patří k životu člověka, tedy ke každému z nás. Představa této životní etapy není úplně nejlepší, není vůbec pozitivní, je to spíše něco odstrašujícího, nehezkého. Ale zdání klame. I v tomto věku, v této fázi života jsou hezké věci. Záleží tedy hodně na tom, jak moc se každý jedinec bude snažit si život v této době udělat hezký. Pozitivní na tom všem je, že pokud o to opravdu bude stát, možnosti k tomu, aby prožíval i tuto etapu pozitivně, jsou.

Dalším důvodem výběru tohoto tématu bylo to, že naše generace o stáří i stárnutí moc neví a přijde mi, že ani do jisté míry vědět nechce. Asi je to tím, že do nedávné doby vyhlídka tímto směrem byly spíše negativního rázu. Ale je na čase, aby i naše generace se o tuto etapu začala zajímat a z části už pomalu můžeme pracovat na tom, aby náš pozdější život nebyl pochmurný a plný negativních situací. Je nutné tento zaběhnutý stereotyp změnit a ukázat, že se není čeho obávat.

Pro bakalářskou práci jsem si vybrala téma „**univerzita třetího věku jako možnost aktivního života seniorů**“. Hlavní otázkou tedy bylo, jaké motivační faktory vedou seniory ke studiu a také zda studium přineslo zkvalitnění jejich života. Vzdělávání seniorů je v dnešní době celkem populárním fenoménem a myslím, že je to velmi dobrá příležitost k udržení například sociální interakce, kde je hlavně důležité generační setkávání. Když už nemají možnost studia, protože třeba nebydlí ve větších městech, kde se kurzy U3V pořádají, jsou pro ně v dnešní době připravovány i jiné alternativy, aby mohli studovat i ti, kteří dojíždět nemohou. V dnešní době je opravdu hodně možností, jak se ke studiu dostat a myslím si, že je to jediné dobře.

Bakalářská práce je rozdělena na dvě části a to na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části bude popsána problematika, která je stěžejní pro tuto práci. To znamená rozdělení mezi stářím a stárnutím, definice seniora a poté také periodizace stáří. Dále zmíněná specifika seniorů jako aktérů vzdělávání. Zde budou jednotlivě popsány změny, které se týkají jedinců právě v této životní rovině, jako změny psychické, fyzické a socioekonomické. Samozřejmě bude zmíněno celkové vzdělávání seniorů. Jeho obecná charakteristika, popsáno celoživotní učení, dále funkce a cíle vzdělávání, ale také edukace seniorů jako cesta vedoucí ke zkvalitnění jejich života. Také vymezím důležité metody vzdělávání, kde budou popsány univerzity třetího věku, virtuální univerzity třetího věku, univerzity volného času a další možnosti.

Praktická část by měla přinést odpověď na výzkumnou otázku. Nejdůležitější částí je zde interpretace dat, kde jsou jednotlivá data roztríděna do kategorií. Data byla sesbírána pomocí kvalitativního výzkumu. Výzkum proběhl prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru se studenty univerzity třetího věku.

V této práci bude cílem zodpovědět to, jaké motivační faktory ovlivňují seniory ke studiu, zda studium přineslo zkvalitnění jejich života a zda studium vnímají jako možnost, jak aktivně trávit svůj život.

1 Vymezení základních pojmů

Předpokládaná práce se zabývá problematikou vzdělávání seniorů jako jednou z možností, jak aktivněji naplnit jejich život. Práce se zabývá skupinou obyvatel, kteří jsou společností označováni jako senioři nebo staří lidé. V jednotlivých kapitolách podrobněji rozepisují problematiku vzdělávání, vymezují základní pojmy a rozdíly mezi nimi. V následujících kapitolách se věnují charakteristice a periodizaci stáří.

1.1 Stáří a stárnutí

„Každý stárne. I ten, kdo si myslí, že se ho stáří netýká, se pomalu ale jistě blíží k obávané hranici, kdy „oficiálně“ začíná stáří“ (Haškovcová 2010, s. 9). V současné době si lidé nechtějí připustit proces stárnutí, odmítají jej a snaží se bojovat už s jeho prvními příznaky. Bohužel je jasné, že tento proces nevyhnutelně začíná již při početí. Ondráková ve své knize uvádí, že tato životní fáze, stáří, je v životě člověka poměrně nepřírozená a to ve vztahu právě k ostatním živočichům, především savcům, kteří žijí na naší planetě. Člověk jako takový totiž žije a prožívá velmi významnou a z části i důležitou část vlastního života i po ztrátě své reprodukční schopnosti. Tato informace není jen k zamyšlení, ale také zdůrazňuje potřebu a nutnost věnovat se starším nejen ze sociálního aspektu (materiálního) a hlavně zdravotního, ale také z aspektu volnočasového a také z pohledu právě celoživotního vzdělávání (Ondráková, 2012).

1.1.1 Stáří

Většina definic zdůrazňuje hlavně involuční procesy ve stáří. Špatenková (2015) vymezuje stárnutí hlavně jako souhrn změn ve funkcích a struktuře organismu, které zapříčiňují jeho zvýšenou zranitelnost a větší pokles výkonnosti jedince, a také pokles jeho schopností, což přechází ve stáří a následně ve smrt. Také by se dalo popsat jako posloupnost změn, kterým nelze předejít a které postupně oslabují a omezují funkci živého organismu.

Podle Benešové (2014) lze stáří chápat jako pojem, pod kterým se skrývá poslední fáze vývoje (ontogeneze) přirozeného průběhu lidského života. Samozřejmě, že jako důsledek a projev geneticky podmíněných involučních procesů je také ovlivněno mnoha dalšími faktory, kterými mohou být choroby, způsob života, životní podmínky a další. Stáří je také spojeno s mnoha sociálními změnami, které se v životě člověka udály například odchod ze

zaměstnání, odchod dětí z domu, změny sociálních rolí atd. Na jednotlivé změny se nelze dívat izolovaně, vždy se prolínají.

Další zajímavou myšlenkou z publikace od Benešové (2014) je také to, že stáří, se dá vymezit jako fáze životního cyklu, která nastane převážně po skončení aktivní ekonomické činnosti a je doprovázena jak fyzickými (tělesnými), tak i duševními (psychickými) změnami. Nedá se jednoznačně vymezit pouze věkem, protože rozdíly se mezi jedinci výrazně odlišují. Stáří, jako takové, je vnímáno a spojeno především se zhoršenou adaptací se na různé změny, nastupující izolací a také postupnou ztrátou jak rodinných příslušníků, tak vrstevníků, přátel a spolupracovníků.

„Medicínské poznatky posledních několika let stále naléhavěji upozorňují na fakt, že každý z nás na kvalitě svého vlastního stáří pracuje prakticky celý život“ (Adamec 2015, s. 68).

1.1.2 Stárnutí

Určit jednoznačnou definici stárnutí není jednoduché, protože každá literatura tento pojem vymezuje jinak, ale dalo by se říci, že stárnutí je proces, kdy v buňkách, tkáních i organismech, probíhají degenerativní změny, které mají za následek změny tvaru, ale také změny funkcí buněk. Individuální je i tempo stárnutí. Všechny zmíněné změny jsou závislé na genetické výbavě jedince, na životním stylu, okolí, práci a mnoha dalšími faktory.

Dle Benešové (2014) jednoznačná definice stárnutí neexistuje. Tento pojem se vymezuje pouze jeho příznaky, jako je ubývání fyzických ale i psychických sil, zpomalení dějů v organismu, změny v orgánech, vrásčením kůže, šednoucímí vlasy, snížení ostrosti smyslů, větší náchylností k různým chorobám a v neposlední řadě, logicky počtem prožitých roků.

Sýkorová (2007) také tvrdí, že právě tento proces stárnutí, představuje celistvý a dynamický proces, který v sobě zahrnuje vzájemně propletené a propojené procesy stárnutí psychologického, biologického a sociálního. *„Stárnutí je přirozený, zákonitý jev, typický pro všechny živé organismy. Je to nevyhnutelný proces, který je nedílnou součástí životního cyklu člověka“* (Špatenková 2015, s. 59). Také by se dalo popsat jako nezvratný a specifický, biologicky neopakovatelný proces, který je pro celou přírodu typický a jeho vývoj se nazývá život. Stárnutí je součtem změn, kterým organismus podléhá v průběhu času. Tyto změny ovšem nenastupují synchronně, stárnutí je věcí individuální a asynchronní. Jednotlivé funkce lidského organismu a veškeré jeho funkce stárnou nerovnoměrně. Jedná se o proces, který je geneticky naprogramovaný, má určitou časovou dynamiku a podléhá například vlivům

prostředí. Stárnutí je dle Špatenkové (2015) ovlivněno širokou řadou faktorů, jako jsou například:

- dědičné a genetické dispozice;
- způsob života a jeho životospráva;
- prodělané nemoci;
- náplň života (dosažené vzdělání, zkušenosti, zájmy, koníčky, apod.);
- adaptování se na životní změny a ztráty, ale také předvídání, anticipace vlastní smrti;
- vyrovnání se se stárnutím a stářím (každý jedinec se se stárnutím a stářím vyrovnává různě).

Dalo by se také uvést, že stárnutí může být chápáno **očíma jednotlivce**, ale i **očíma celé populace**, kdy u **jednotlivce** se stárnutí vnímá právě jako biologický proces, který má za následek změny v organismu člověka, kdy je měněn od narození až po smrt a tento proces změn je permanentní a omládnutí už možné není. A z hlediska **populace, tedy stárnutí ve smyslu demografickém**, které se týká veškerého lidstva a to může omládnout i díky navýšení podílu mladých osob (Špatenková, 2015).

1.1.3 Periodizace stáří

U periodizace stáří se často můžeme setkat s dělením stáří na kalendářní, biologické a sociální.

Kalendářní, neboli chronologické stáří, je dosaženo určitým věkem, od kterého se nápadněji projevují přirozené změny pro stárnutí. Počítá se velmi jednoduše a to ode dne narození. To je právě jeho výhodou. Lze jej tedy velmi snadno a jednoznačně vymezit. Pro toto stáří je často používaná jednotná periodizace, která může být dobře využitelná. Nepřihlíží totiž ani k významným ontogenickým rozdílům mezi muži a ženami. Spočívá spíše v získání alespoň orientačního odhadu potřeb a nároků jedince určitého věku (Benešová, 2014).

Biologické stáří, které je především teoretickým popsáním vzniklé míry involučních změn, jež jsou spojeny s chorobami, které se obvykle vyskytují převážně právě ve vyšším věku. Pokusy o určení přesnějšího biologického stáří než kalendářní věk člověka se nezdařily a tak se určování tohoto věku nepoužívá. Zjednodušeně se dá biologický věk označit jako věk našich orgánů a celkové kondice člověka. Ani příčiny rozdílů v rychlosti stárnutí každého z nás nebyly do dnešní doby zcela jasně a prokazatelně vysvětleny (Benešová, 2014).

Poslední období je nazýváno **sociální stáří**. To je určené sestavou změn a naplněním určitých kritérií, kterými jsou dosažení věku, kterému lze připsat i odchod do starobního důchodu, změny rolí, změny životního stylu a také změny v ekonomickém zajištění. Toto stáří by se dalo spíše posoudit jako sociální událost v životě jedince. V souvislosti s tímto stářím lze vymezit dle Benešové (2014) další periodizaci jedince, která člení lidský život 4 velkých období, takzvaných věků.

- **První věk**, označovaný jako předproduktivní, vyznačený obdobím mládí a dospívání. Dále je charakterizovaný růstem, vývojem, vzděláváním, získáváním znalostí, dovedností a profesní přípravou.
- **Druhý věk**, označovaný jako věk produktivní je období života, pro které je charakteristické zakládání rodiny, ale vyznačuje se i zaměstnaneckou produktivitou.
- **Třetí věk** je označovaný jako poproduktivní. Toto v sobě odráží nejen pokles zdatnosti a fázi oddechu, ale hlavně fáze za zenitem, bez takzvané tvořivé přínosnosti. Zde se může vyklubat nebezpečný základ vedoucí k podceňování, nebo také diskriminaci a minimalizaci potřeb důležitých právě v tomto období. Na základě tohoto dělení vznikl právě název univerzity „třetího věku“ dále U3V.
- **Čtvrtý věk** je často označován jako fáze závislosti. Toto označení je nemístné, jelikož vzniká dojem, že právě závislost a tím pádem nesoběstačnost je stejně zákonitá jako stádia předešlá. A zde, díky tomuto tvrzení, vzniká rozpor s konceptem úspěšného stárnutí jedince.

V současné době se ale asi nejvíce setkáváme s dělením, které ve své publikaci uvádí Benešová (2014) a to: **65-74 - mladé stáří** (problematika spjata s odchodem do důchodu, s volným časem, aktivitami a seberealizací jedince) **75-84 let - staré stáří** (změny ve zdatnosti člověka, různorodý průběh chorob, medicínská problematika) **85 let a více - velmi staré stáří** (především se jedná o problematiku soběstačnosti a potřebu zabezpečit sebe sama).

1.2 Senior

„Přestože nikdo z nás nechce zestárnout a této životní fáze se obáváme, z různých empirických výzkumů vyplývá, že lidé, kteří dosáhli seniorského věku, se cítí významně sebevědoměji než lidé mladší“ (Ondráková 2012, s. 11). Tradiční negativní stereotyp toho, že se každý obává této etapy a ztrácí svou váhu, tím, že celkový pozitivní obraz gerontologického výzkumu, který se týká právě raného stáří, v posledních desetiletích rozhodujícím způsobem změnil pohled právě na tuto životní etapu, která k nám neodmyslitelně patří. Je patrné, že společenský vývoj lidstva se začal, konečně, týkat i stáří.

Stejně jako předešlé pojmy stáří a stárnutí, má pojem senior podobný problém, a to takový že jednotná definice tohoto pojmu neexistuje. Špatenková (2015) uvádí, že je slovo senior spíše používáno jako synonymum vedoucí k označení starého člověka, respektive pro poživatele starobního důchodu, ale i to může být zavádějící. Měli bychom také brát v potaz připomínku Českého statistického úřadu, že pojem senior není ani právní ani statistickou kategorií, ale kategorií sociologickou. Ani právě výše zmíněný chronologický věk není jediným kritériem pro označení člověka patřícího do kategorie senior. „V české společnosti se běžně užívají pojmy jako „důchodce“, „senior“, „geront“, ale také familiární termíny „babička“ a „dědeček“, a to i v případech, kdy se nejedná o naše příbuzné. Stejně tak se lze setkat s termíny „stařenka“ a „stařeček“ (Ondráková 2012, s. 12). A právě pod všemi zmiňovanými pojmy si stejně nakonec každý dovede dobře představit cílovou skupinu.

Navzdory tomu, že právě pojem senior není českého původu, v anglické literatuře se také objevuje málokdy. Angličané používají spíše slovní spojení „older people“ nebo někdy „elderly“. Pojem, pro nás známý, tedy senior, má spíše význam ve smyslu jako starší, nebo zkušenější. Samotná definice tohoto pojmu ještě není určující a rozhodující a nespécifikuje právě danou skupinu lidí. Tedy tu skupinu, kdy je člověk označován za seniora. Sýkorová (2007) uvádí ve své publikaci výzkum, ve kterém bylo dotazováno mnoho různých respondentů, aby se zjistily faktory, které určují právě vnímání člověka jako starého. Byly to znaky: fyzický stav, věk, ztráta duševní svěžesti, ztráta autonomie, potíže přizpůsobit se změnám, odchod do důchodu, potíže při řešení problémů, narození vnoučete. Je zde vidět jistá míra subjektivity, jelikož skoro každý faktor by se dal prezentovat i na člověka, který by primárně jako senior, nemusel být označen. Zde je tedy vidět, že je nutné nalézt nějaký objektivní faktor u určování této skupiny lidí. Objektivní by nemusel být právě ani zmiňovaný odchod do důchodu a pobírání starobního důchodu – penze. Jedinou objektivní věcí se tedy zdá být, výše zmíněný, kalendářní věk.

Zde bych ještě pro představu uvedla tabulku, kde je jasně vidět, jak bylo zmíněno hned v úvodu kapitoly, že odchod do důchodu se zdá poněkud pochmurný a nezajímavý, ale ono většinou platí, že zdání klame a ve skutečnosti se opravdu není proč obávat této fáze životního cyklu. Lze zde také vyčíst, že právě důchod by mohl být ten správný čas, kde by vzdělávání mohlo být jedním z hlavních faktorů kvalitního a aktivního života ve stáří.

Tabulka 1 – změny způsobené odchodem do důchodu

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek volného času
náplň času stanoví někdo jiný (nadřízený)	to, co budu dělat, si stanovuji sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat	umění žít
Spěch	uvolnění
stres a distres	eustres (příjemné vnitřní napětí)
zážitek, zážitky	klid
Úspěch	osobní dozrávání
absolutní sebevydání	jít do sebe
horizontála života	vertikála života
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření do sebe
Seberealizace	sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	uvolnění
hyperaktivita	klid
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání

(Zdroj: Ondráková 2012)

2 Specifika seniorů jako aktérů vzdělávání

V této kapitole se zabývám specifiky seniorů, jako aktérů vzdělávání. V každém věku jsou určité požadavky na to, jak by s jedincem mělo být zacházeno. Obzvláště v kontextu vzdělávání, kdy přístup k mladším žákům a přístup k seniorům v rámci vzdělávání bude jiný. V této části dále uvádím změny, které s sebou život přináší v tomto životním období, to jak se lidé s věkem mění nejen v tělesných, ale i duševních souvislostech.

2.1 Změny ve vyšším věku

Většina autorů se shoduje na tom, že změny ve stáří se dají rozdělit do tří základních skupin a tím jsou **změny fyzické (tělesné), psychické a také změny sociální (socioekonomické).**

S involučními změnami a následným stupněm omezení ve výkonnosti v oblasti fyzické (tělesné) i psychické lze počítat u většiny stárnoucích jedinců. Nicméně tato specifika je nutná při edukaci seniorů respektovat, navzdory tomu, že je to v praxi do jisté míry značně komplikované, jelikož seniorská populace je velmi různorodá. „*Aktuálně nejmladší posluchač na U3V při Univerzitě Palackého má 28 let. Je to žena v plném invalidním důchodu. Naší hranicí pro přijetí uchazečů na U3V je ale jinak 50 let. Nejstarší posluchač má 89 let, studuje zde již od roku 1986 a rád by ve studiu pokračoval i nadále, dokud mu to jeho zdravotní stav umožní*“ (Špatenková 2015, s. 57). To může v praxi přinášet i svá úskalí, neboť věkový rozdíl mezi jednotlivými „studenty“ může být bezmála kolem půl století. Mezi jednotlivými účastníky mohou vznikat změny v kognitivních, psychických a fyzických schopnostech. Rozdíly zde vznikají na základě dosaženého vzdělání, v prioritách jedinců, zvycích i v životním stylu. Tyto rozdíly jsou patrnější s přibývajícím věkem. Ne vždy se ale zmíněné změny zhoršují. Je tomu i naopak, například ve chvíli, kdy člověk s věkem získá takový ten nadhled, míru systematickosti a důslednosti, pochopení a také rozvážnost.

Špatenková (2015) ve své knize uvádí, že i senioři se v procesu vzdělávání liší: **svými zájmy a koníčky, dosaženým vzděláním, motivací realizovat své edukační zájmy a potřeby, sociálním prostředím, pracovními nároky a tvořivostí, společenskou angažovaností, adaptací na důchod, zdravotním stavem, hledáním nových úkolů a životního programu, a v neposlední řadě také úrovní specifických kompetencí, potenciálů a schopností.**

2.1.1 Změny fyzické

„*Stárnutí je přirozený fyziologický proces*“ (Špatenková 2015, s. 64). Dochází při něm k mnoha změnám, které postihují náš organismus. V tomto období dochází ke změnám, které postihují naše orgány, ale i celé soustavy. Jako například nemoci kardiovaskulárního systému, kožní problémy, pohybové problémy, problémy s trávicím systémem, problémy s klouby a páteří, problémy se smyslovými receptory, pohlavního systému a mnoho dalších. Zde lze asi nejlépe poukázat na fakt, že se populace stárnutí obává.

Jak uvádí Ondráková (2012), pro mnoho lidí mohou být vizuální změny daleko horší, než změny ve zdravotním stavu. Na zdravotní stav jedince, a především na rychlosti involučních změn, má velký vliv životní styl a také zaměstnání, které člověk vykonává v poproduktivním věku. Samozřejmě se dále přihlíží na genetické dispozice a také vlivy životního prostředí.

Nejvíce viditelné změny se ale nalézají u smyslových orgánů seniora (tedy hlavně zrak a sluch), které přispívají k horšímu prožívání okolností světa u seniorů. Haškovcová (2010) ve své publikaci píše, že díky zhoršené kvalitě zraku a sluchu začínají vnímat pomaleji, a je pro ně o mnoho horší se orientovat v praktickém životě. V závislosti na tyto problémy pro seniory lidé mladších generací, mluví tiše a nezřetelně. Bohužel jen málo starých lidí má prostředky, jak by tento svůj hendikep, který si plně uvědomují, mohlo změnit. Volí tedy často taktiku takovou, že mluvčímu řeknou, že mu rozumí a přitom opak je pravdou. Díky tomuto dochází často k řadě omylů a neshod. Změny ostatních smyslů nejsou tolik patrné.

K dalším změnám, ke kterým u seniorů dochází, jsou změny pohybové. Nejčastější je právě zpomalení pohybů, celkové zpomalení psychomotorického tempa, což se právě projevuje nejen ve zpomalení motoriky (například změny a zpomalení v chůzi, nebo jemné motoriky), ale také na úrovni psychické, jako například zpomalení myšlení a horší vybavování si. Celkově dochází k prodloužení reakčního času, což znamená delší časovou osu mezi podnětem a následnou reakcí na něj.

V tomto odvětví změn platí, že pokud se nějakým způsobem mění právě fyzické změny, dochází tím pádem i ke změnám v oblasti psychiky. Je to logické. Pokud začnou hůře vidět a slyšet, je pro ně, jak je uvedeno výše, těžší se přizpůsobit okolnímu světu a to vše může vést například i k izolaci jedince.

Staří lidé také mohou trpět řadou zdravotních omezení, včetně zmiňovaného problému s pohyblivostí. Mohou se také objevit i chronické potíže, které mohou v budoucnosti negativně ovlivnit kvalitu stáří.

Fyzické, neboli také zdravotní, faktory hrají v životě seniora poměrně důležitou roli. V procesu edukace tomu je zrovna tak. Realizátoři vzdělávacích aktivit by měli všechny tyto faktory brát v úvahu, počítat s nimi, uvědomit si že k této populaci patří a následně je také zohledňovat.

V neposlední řadě, termín, který je pro tuto skupinu změn v seniorském věku nezbytný, je termín „autonomie“, tedy chápání tohoto pojmu v užším významu, znamená, že člověk nepotřebuje pomoc druhé osoby. Sýkorová (2007) ve své knize uvádí, že většina seniorů prezentovala pojem autonomie jako samostatné zvládnání běžných a každodenních činností, tedy jako jakousi **fyzickou soběstačnost**, která je samozřejmě podmíněna právě fyzickým zdravím. Především tuto soběstačnost prezentovali jako zvládnání základních úkonů, jako je hygiena, obstarání vlastní domácnosti. Odpovědi v empirickém výzkumu právě na toto téma byly: „Člověk se sám o sebe postará, nakoupí si, dojde si něco vyřídit, uklidí.“ „Když si ještě můžu udělat věci kolem sebe, obléknu se, něco si uvařím.“ „...že nejsem na nikoho odkázána.“ „...nemusím se prosit okolí, aby mi pomohlo“ (Sýkorová 2007, s. 85). V mnoha odpovědích byl zaznamenán ohled na druhé, ale je otázkou, zda je to myšleno spíše jako strach o svou vlastní autonomii, tedy aby senior nebyl někomu přítěží, že raději zvládne vše sám, než aby byl odkázán na druhé, byť to mohou být jeho nejbližší. Fyzickou soběstačnost, o které jsem se zmínila, navíc senioři chápou jako podmínku samostatného bydlení, právě mimo veškeré instituce. Fyzická soběstačnost pro ně tedy znamená: být schopen, či umět se o sebe a domácnost postarat sám; nepotřebovat druhé, respektive nebýt na ně odkázán; nemuset druhé žádat o pomoc, nebo se doprošovat o pomoc a poté být druhým zavázán; nezatěžovat druhé. Dále ji chápou jako **soběstačnost finanční**, tzn. nebýt nucen si od druhých půjčovat finanční prostředky a hlavně jejich vlastní schopnost s nabytými penězi vyjít. I když všichni víme, že právě senioři mají takovou „obdarovávací“ schopnost, tedy moc rádi by své peníze rozdávali mezi své blízké, především vnoučatům, pokud mají, tak i pravnoučatům. Senioři také chápou autonomii jako **volnost a svobodu**. Myšleno tedy hlavně volnost v rozhodování, jednání, názorech.

2.1.2 Změny psychické

Ke stárnutí patří i změny v oblasti psychiky. Změny se projevují úbytkem mozkové tkáně, ale také ve změnách kognitivních funkcí (tj. paměť, pozornost, myšlení, aj.) U právě zmíněných kognitivních funkcí by mělo být na prvním místě, udržet je na co nejvyšší možné úrovni. To by mělo vést nejen k co nejdelšímu udržení autonomie, ale také ke kvalitnímu

prožití stáří. Snížení těchto funkcí, tedy snížená percepce smyslů způsobuje například úzkost, strach a to vše přináší nejistotu a také to může vést k tomu, že senior si je nejistý, nechce vycházet ven a už vůbec nechce hovořit s cizími lidmi. Benešová (2014) uvádí nejčastější jevy psychické involuce a těmi jsou: **zpomalení duševní činnosti, důraz na přesnost více než na rychlost, pokles motivace, horší snášení změn, snížení zájmu o okolí a lhostejnost.**

„Psychickou involuci může ovlivňovat i bolest, která doprovází mnoho nemocí“ (Benešová 2014, s. 28). A je také nutné si připustit, že bolest je permanentní součástí života seniora a mělo by s ní být počítáno ať při diagnostice, tak při léčbě psychických změn.

K psychickým změnám také neodmyslitelně patří deprese, které vznikají především z těžkých životních situací nebo ztrát. Jsou to například smrt druhá, odchod do domova důchodců, imobilita a spousta jiných, mnohdy závažných situací. Dalším pojmem, který souvisí s psychikou jedince je větší podezřívavost, která může někdy vést až k paranoie.

V dalších částech se věnuji jednotlivým změnám v kognitivních funkcích.

2.1.2.1 Změny paměti

Nejmarkantnější změny asi nastávají v oblasti paměti. Všichni jsme někdy zažili to, že starý člověk si pamatuje událost, která se stala, když mu bylo dvacet let, ale nepamatuje si, že jste mu včera přinesli oběd nebo že během dne vám o té situaci z jeho mládí vyprávěl již třikrát. Zhoršuje se tedy **novopaměť** (pamatování si informací nových), ale **staropaměť** (pamatování si věcí a událostí starých) zůstává víceméně neměnná. *„Paměť není homogenní vlastnost a ve stáří je nejvýraznější úpadek pouze jednotlivých funkcí paměti“* (Benešová 2014, s. 29). Nejvíce postižena tedy bývá paměť krátkodobá, ale také schopnost zapamatovat si jména, názvy a čísla. Dále může být postižena také paměť epizodická. Starý člověk si obtížněji pamatuje nedávné děje, jako například co kam položil, nebo pro co zrovna šel. A paměť dlouhodobá naopak zhoršená není a někdy se dokonce může i zlepšovat.

Ve většině případů se také paměť mění a to z mechanické na logickou. V praxi to znamená to, že si starší lidé špatněji osvojují učivo, které postrádá logicky uspořádané celky a logickou strukturu. Pokud má učivo právě logickou strukturu, můžou se i výkon v osvojení seniorem rovnat výkonu jiných účastníků edukačního procesu.

Dle Ondrákové (2012) mají senioři dva základní problémy s pamětí a to **„problém myšlenku udržet“** a **„problém myšlenku opustit“**.

Paměť je ovlivněna řadou individuálních faktorů, jako je emocionální stav, intelekt, vzdělání, zaměstnání, slovní zásoba a mnohé jiné.

2.1.2.2 Změny pozornosti

Další změny lze také pozorovat v oblasti pozornosti. Zde lze říci, že se jedná především o zmenšení **rozsahu** pozornosti, tedy množství podnětů, na které se může současně pozornost zaměřit a také schopnost přenášet pozornost právě z jednoho podnětu na druhý. Takže především problémy s **přenášením pozornosti** a s **rozdělováním pozornosti**. Ondráková (2012) píše, že pozornost seniorů může být, relativně snadno zatížena nadbytečnými podněty, které senior nedokáže vytěsnit.

2.1.2.3 Změny vnímání

Další problém může nastat ve sféře vnímání, které je základním poznávacím procesem přijímání, výběru a zpracování informací za pomoci smyslových orgánů. V každé životní etapě je ovlivňováno dosavadními zkušenostmi člověka, probíhající činností a zaměřeností jedince. Jelikož souvisí se smyslovými orgány, které se věkem mění, někdy zhoršují, může se zhoršovat i právě vnímání. Na druhou stranu ale vnímání starých bývá přesnější než vnímání mladších, jelikož senioři se mají o co takzvaně opřít, tedy především o své zkušenosti (Benešová, 2014).

2.1.2.4 Změny inteligence

Důležité pojmy, které souvisí se vzděláváním dospělých, a které se vztahují k problematice změn inteligence jsou fluidní a krystalická inteligence. *„Krystalická inteligence se dá jednoduše nazvat jako obecné znalosti; jedná se o faktické znalosti“* (Ondráková 2012, s. 22). V této inteligenci nedochází k zásadním involučním změnám, samozřejmě zde určitý mírný pokles je, ale není to nic zásadního. Především záleží na vzdělání a také na tom, jak celkově probíhal produktivní věk. Tato inteligence je *„...výsledkem formálního vzdělávání, je to suma vědomostí, kterou člověk během svého života získal (odborné znalosti, odborná terminologie apod.)“* (Špatenková 2015, s. 67). Je do jisté míry kompenzací za nevyhnutelný pokles inteligence fluidní.

Fluidní inteligence se dá jednoznačně označit jako důvtip, schopnost řešit problémy. Zde nelze uplatnit ani dosažené vzdělání, ani věkem získané zkušenosti. *„Tato inteligence klesá již po třicátém roce věku“* (Špatenková 2015, s. 67). Ve věku seniorském je nejvíce ztráta fluidní inteligence pozorovatelná při nových a pro ně neobvyklých situacích, ve kterých se senioři mohou octnout.

2.1.3 Změny sociální, socioekonomické

Zde se jedná o změny v sociální a ekonomické sféře. O změny, které jsou spojené s výše zmíněnými, tedy souvisí jak s psychickými, tak fyzickými změnami a v neposlední řadě to jsou změny, které jsou pro tuto část populace typické a přirozené. Většina autorů se shoduje v tom, že tyto změny s sebou přináší hlavně odchod do důchodu, ale i jiné faktory, jako je například stěhování, odchod dětí, změny rolí, atd.

„*Senioři patří mezi skupiny obyvatel ohrožené sociální exkluzí a také relativní chudobou*“ (Ondráková 2012, s. 24). Celkově si člověk tyto změny nepřipouští natolik, jako změny například fyzické, které jsou samozřejmě na první pohled znatelné. Ale právě i tyto změny dokáží zhoršit kvalitu života seniora. Ondráková uvádí, že se člověk v rámci těchto změn musí vypořádat s dvěma hlavními milníky, které tyto změny způsobují a jsou jimi: **odchod do starobního důchodu** – to s sebou přináší omezený kontakt s bývalými spolupracovníky, přizpůsobení se novému režimu dne, změny sociálních statusů, aj; a druhým milníkem je **změna, nebo také snížení, finančních příjmů za předpokladu, že se omezí právě pouze a jen na příjem penze**.

Další negativní změnou také mohou být změny sociálních vztahů. Ty totiž přirozeně řídnou. Kamarádi, přátelé, známí umírají, nebo jim zdravotní stav nedovoluje se stýkat. Sociální kontakty se tak odehrávají pouze na úrovni rodiny, kde si je senior jistý. Benešová (2014) uvádí, že prevencí těchto jevů by měly být právě kvalitní mezilidské vztahy a hlavně funkční rodina. Navzdory tomu jsou ale právě vztahy, nebo kontakt, se svými vrstevníky, důležité v životě seniora. Přináší mu jakési pochopení pro veškeré potíže, cítí generační solidaritu.

Senioři také mohou trpět pocitem osamění, izolace a to je způsobeno právě změnami psychickými a fyzickými, jako je zhoršení kvality paměti, pozornosti a také zhoršení sluchu, zraku, nebo také sociální situací. Zde je jasně vidět, že všechny tři sféry změn v životě seniora se vzájemně prolínají a navzájem se ovlivňují. „*Starý člověk se také musí vyrovnat se změnou či úplnou ztrátou sociálních rolí, vázících se na stáří (např. ztráta profesní role)*“ (Špatenková 2015, s. 70). Na druhou stranu ale jiné role získává. Například roli babičky či dědečka, anebo právě účastníka, posluchače edukačních aktivit. Právě tyto role mohou být pro některé jedince naplňující a obohacující.

3 Vzdělávání seniorů

V této kapitole se zabývám dílčí tematikou, která souvisí s touto prací, a to vzděláváním neboli edukací seniorů. Vymezuji jednotlivé pojmy jako edukaci, její cíle a funkce a také možnosti, kde se právě dá edukace naplňovat. Věnuji se institucím, které se zabývají vzděláváním seniorů, tzv. univerzitám třetího věku, univerzitám volného času, virtuálním univerzitám třetího věku a dalším.

3.1 Obecná charakteristika edukace seniorů

Vzdělávání se dá popsat jako proces, v němž si prostřednictvím vzdělávání člověk osvojí soustavu činností a poznatků, kterou interním zpracováním přetvoří ve vědomosti, návyky a dovednosti. Vzdělávání se uskutečňuje mezi dvěma činiteli a to mezi vzdělávajícím (lektorem, učitelem) a vzdělávaným (účastníkem, žákem). Z pohledu prvního zmíněného se jedná o vyučování, z pohledu druhého se jedná o učení. Špatenková (2015) ve své publikaci tvrdí, že nežli vzdělávání je mnohem vhodnější používání termínu edukace, jelikož tento termín pokrývá jak formální, tak neformální vzdělávání, včetně vzdělávání dospělých a seniorů. „*Pojem edukace zaměnil v novodobé pedagogice tradiční výrazy výchovu a vzdělávání, neboť ty se aplikovaly pouze na vzdělávání v rámci školy*“ (Benešová 2014, s. 94). Edukace může také zahrnovat výchovu dětí v rodině, osvětu v lékařské tematice, rekvalifikační kurzy a také zájmovou činnost. Záliby a činnosti, jež přinášejí jedinci potěšení, posilují funkce mozku a také kognitivní funkce a jejich složky jako například paměť, fantazii, pozornost, myšlení, řeč apod. Edukace seniorů je také závislá na „*bio-psycho-sociálním*“ typu osobnosti a je důležité brát na zřetel právě zmíněné kognitivní funkce, motivaci, osobnost a schopnost učit se novým věcem, zdravotní stav, ale i úroveň dosažených znalostí a vědomostí.

Vědní disciplínou, která se zabývá edukací seniorů je „*gerontagogika (z řečtiny gerón = stařec a agógé = vést někoho)*“ (Benešová 2014, s. 7). Ta je zaměřena hlavně na zkoumání a systematizaci poznatků, které se týkají edukace v senu a také edukace ve vztahu k seniorskému věku. Tato věda je také chápána jako teoreticko-empirická disciplína a také jako disciplína pedagogická, jež se zabývá edukačními aspekty ve třetím věku života.

3.1.1 Celoživotní učení

V kontextu vzdělávání seniorů se také můžeme velmi často setkat s pojmem **celoživotní učení**. Toto učení jako takové představuje jistou koncepční změnu v pojetí vzdělávání. „*Na rozšíření tohoto konceptu v rámci členských zemí EU mělo pozitivní vliv Memorandum o celoživotním učení, které bylo vydáno Evropskou komisí v říjnu 2000*“ (MPSV, 2014, s. 6). Toto memorandum vymezilo šest základních pilířů, které celoživotní učení rozvíjí. Jsou jimi: **nové základní dovednosti pro všechny, více investic do lidských zdrojů, inovovat učení a vyučování, oceňovat učení, přehodnotit poradenství, přiblížit učení domovu.**

Celoživotní učení představuje jakýsi souvislý proces získávání a osvojování si vědomostí, dovedností a intelektových schopností v průběhu celého života. „*Kromě formálního vzdělávání (počáteční a navazující organizované formy vzdělávání) je stejně důležité i neformální (zájmové a získané praxí) učení a informální, které rovněž vede k rozvoji nových znalostí a dovedností*“ (MPSV, 2014, s. 11). Součástí celoživotního učení je jak základní školní docházka, tak samozřejmě i vzdělávání seniorů, prostřednictvím U3V, akademie seniorů apod. Koncept celoživotního učení propojuje vzdělávání s pracovní aktivitou, možnost reagovat na potřeby na trhu práce, na kvalifikační požadavky zaměstnavatele. Může nabídnout získání kvalifikačního dokladu mimo školský systém prakticky v průběhu celého života dle individuálních zájmů nutných pro společenské uplatnění jedince. Součástí je také další profesní vzdělávání, které doplňuje nebo rozšiřuje dosavadní znalosti nebo může nabídnout také novou kvalifikaci v rámci měnícího se trhu práce.

Do toho konceptu také neodmyslitelně patří i vzdělávání seniorů, které je u nás velmi dobře pokryto sítí U3V, akademií seniorů a také dalšími vzdělávacími aktivitami zřízenými především nestátními organizacemi jako například veřejnými knihovnami. „*U3V nabízí 21 českých veřejných škol s více než 700 specializovanými kurzy pro seniory a s přibližně 38 tisíci posluchači*“ (MPSV, 2014, s. 11). Celoživotní učení jako takové nekončí ani odchodem z trhu práce, jak by si většina mohla myslet, pouze se mění jeho význam. Větší význam získávají cíle jako třeba udržení si intelektuální svěžesti, získání nových znalostí, dovedností a vědomostí podle individuálního zájmu jedince. „*Prostřednictvím různých forem vzdělávání lze docílit zvýšení aktivní participace seniorů na občanském životě a zprostředkovaně také dosáhnout vyšší spokojenosti s celou touto životní etapou*“ (Vidovičová 2015, s. 18). Toto vše může vést k lepší harmonii jak po duševní, tak fyzické stránce jedince. A konečná vize celoživotního učení jako konceptu je taková, aby se senior stal funkční a přirozenou součástí společnosti.

3.2 Funkce a cíle edukace seniorů

V této kapitole bych se ráda zmínila o základních funkcích a cílech právě edukace seniorů. Cíle vymezím v rovině znalostí a dovedností, které se senior v rámci edukace má naučit a funkce na základě edukace jako vztahu ke společnosti.

3.2.1 Cíle edukace seniorů

Cíle by se jednoduše daly označit jako dovednosti, vědomosti, poznatky a znalosti, které mají být edukací naučeny. Obecně se cíle dělí dle Špatenkové (2015) na: **kognitivní** (vědomosti, dovednosti), **afektivní** (reagování, oceňování hodnoty, charakterní oblasti, apod), **psychomotorické** (praktická cvičení, manipulace, imitace, koordinace). Cílem edukace seniorů je rozvíjení schopností, obohacení o znalosti a hlavně růst osobnosti k seberealizaci. Nejedná se tedy jen o navýšení znalostí a dovedností, jež mají být podmínkou k výkonu. Další cílem také mohou být i aktivity, které jsou zaměřené na zvládnání náročných či nezvyklých situací, jako například ovládnání moderních technologií. Cíle se mohou lišit v závislosti na věku jedince, kdy se dají rozlišit na tři základní pilíře, podle časového období, ve kterém se zrovna nachází. První je **edukace proseniorská**, která je spjata s mezigeneračním porozuměním, další je **preseniorská edukace**, která je jakousi přípravou na stáří a poslední je **vlastní edukace** seniorů. Pokud se tedy edukace považuje za cíl, tak je vzdělávání seniorů takový nástroj k rozvoji především lidského potenciálu a přenosem kultury, jako například zajištění kulturní kontinuity, zvýšení a zlepšení jak fyzické, tak psychické pohody, která souvisí s konceptem volného času jedince a rozvíjí celoživotní učení.

3.2.2 Funkce edukace seniorů

Při edukaci se nejedná jen o samotného vzdělávaného, ale jedná se také o vztah jeho činů ke společnosti. A to platí i při vzdělávání seniorů, kde toto vzdělávání má význam ve dvou základních rovinách, a to ve vztahu k jednotlivci a ve vztahu ke společnosti (Benešová, 2014). Z pohledu jedince usnadňuje vzdělávání celkové chápání vývojových etap v životě a pomáhá podpořit zdárný přechod na adaptaci života ve stáří. Vzdělávání pomáhá zlepšit orientaci ve složitých životních situacích člověka a tím následně omezit hrozící patologické projevy. Má za následek také oddálení stárnutí, získání lepšího nadhledu a v neposlední řadě také zlepšení schopnosti se svobodomyšlně rozhodnout. Je takovým průvodcem životního optimismu a

pomůckou k obohacení života seniora. Z pohledu společnosti vzdělávání pomáhá utvářet pozitivnější názor na stáří a také má přispívat k vnímání životního stylu ve stáří jako k plnohodnotnějšímu. Vnímáno je také jako sjednocující složka mezigeneračního porozumění a mezigenerační solidarity. Benešová (2014) uvádí, že tam, kde se setkávají generace mladých i starších, dochází k vzájemnému pozitivnímu sebeovlivňování a sblížování. Mladší generace bere v potaz problémy starších, mohou těmto problémům lépe porozumět, a staří jsou mladší generací přijati a získávají pocit jakéhosi akceptování, smysluplnosti. Jednotlivé funkce by se dle Špatenkové (2015) daly vymežit:

- **Funkce preventivní** – pozitivně ovlivňující kvalitu života seniorů i proces stárnutí, vztahující se především k výchově ke stáří a ve stáří a také k přípravě na stáří.
- **Funkce anticipační** – související především s přípravou a rozhodováním o životní situaci, související hlavně se změnami jako je odchod do penze, nebo zorganizování si volného času.
- **Funkce rehabilitační** – souvisí hlavně s udržení si duševní aktivity seniorů.
- **Funkce posilovací** – funkce nejvýznamnější, která má hlavně posilovat sociální integraci a týká se také jejich podpory aktivního života (zájmy, schopnosti, potřeby jedince).

Dále se také funkce dají dělit dle osobnostních stránek účastníků vzdělávání: **funkce vzdělávací** (získání znalostí, schopností, dovedností); **kulturně-kultivační funkce** (rozvoj v oblastech pohybových, uměleckých a kulturních); **sociálně-psychologické funkce** (sociální vztahy, cílená aktivita a psychický rozvoj).

Podle Benešové (2014) se funkce dají také ještě dělit podle toho, jaké je specifické zaměření edukace:

- **Preventivní funkce** – aktivity prováděny v předstihu a mají pozitivně ovlivňovat průběh stárnutí.
- **Funkce anticipační** – připravenost na změny, které se týkají stylu života, především po odchodu do důchodu.
- **Rehabilitační funkce** – udržení fyzických a duševních sil a zachování soběstačnosti.
- **Kompenzační funkce** – edukační aktivity, které kompenzují úbytek sociálních kontaktů.
- **Funkce aktivizační** – začlenění se do současné společnosti.

- **Komunikační funkce** – jak komunikace s blízkým okolím, tak i s komunikace s celou společností.
- **Relaxační funkce** – plnohodnotné a kultivované trávení vlastního volného času, které vede k nalezení a získání duševní harmonie člověka.
- **Funkce mezigeneračního porozumění** – především se jedná o prohlubování tohoto porozumění.

3.2.3 Edukace seniorů jako příprava na stáří

Příprava na stáří hraje v edukaci seniorů poměrně důležitou roli. *„Příprava na stáří znamená „začít včas investovat do svého nového já“ tak, aby člověk – až ho postihnou problémy stáří – měl možnosti a zdroje potřebné k tomu, aby jim dokázal čelit“* (Benešová 2014, s. 41). Tento proces má několik fází, které se od sebe liší jak délkou tak, vlastním obsahem. Haškovcová (2010) ve své publikaci uvádí tři hlavní etapy přípravy na stáří:

- dlouhodobou
- střednědobou
- krátkodobou

První etapu, tedy dlouhodobou, chápe Haškovcová (2010) jako takové synonymum celoživotní přípravy. Ta by měla být nedílnou součástí výchovných a vzdělávacích programů, které fungují již od útlého věku jedince. Zpočátku by se zde dalo využívat dobrých vztahů prarodičů s vnoučaty a poté v období školních let pozitivně posilovat kladný obraz stáří.

Druhou etapu, střednědobou, vymezuje tím, že její začátek by měl být přibližně 10 let před odchodem do důchodu. Každý člověk by dříve nebo později, v tomto věku, měl začít akceptovat stáří jako nedílnou součást života, která stejně jednou postihne každého jedince. Měl by se navíc na tuto dobu začít připravovat. Součástí této etapy jsou především tyto tři oblasti: zdravý způsob života vedoucí k co nejdelší možné soběstačnosti; zmíněná psychická adaptace spojená především s přijetím stáří jakožto nedílnou součástí lidského vývoje; udržení a rozvíjení vztahů, jak lidských tak těch v rámci společnosti a rodiny. Dle autorky je nejdůležitější období mezi čtyřicátým a padesátým rokem člověka, tedy střední věk, kdy dochází prakticky ke všem možným změnám, ve všech složkách života člověka. A právě tento věk rozhoduje o tom, jak bude jednou stáří daného jedince vypadat.

S poslední, krátkodobou, etapou by měl člověk začít tři až pět let před odchodem do starobního důchodu. Jako důležitý fakt Haškovcová (2010) uvádí, že by člověk měl prodat

svůj starý, velký byt a pořídit si nějaký menší, v blízkosti vlastních dětí. Ani tak těžké není samotné stěhování, ale fakt, že člověk musí opustit známé prostředí a okolí a to někdy může značně ovlivnit ochotu se přestěhovat. Tato etapa, jako každá jiná, má svá specifika. Do této přípravy na stáří je nutné zahrnout všechny složky sociální, ale i psychické adaptace.

3.2.4 Edukace seniorů jako cesta, která vede ke kvalitě života ve stáří

Kvalita života, pojem, který také nelze jednoznačně definovat, i přes to, že je v dnešní době velmi často používán. Dalo by se říci, že má dvě základní dimenze a to objektivní a subjektivní. Objektivní pohled znamená naplnění požadavků, které úzce souvisí hlavně se sociálními a materiálními podmínkami, a také naplnění fyzického zdraví jedince. Subjektivní kvalita života souvisí především s psychickou pohodou a rozpoložením jedince a také sem patří spokojenost s vlastním životem. *„Jedním z důvodů pro vznik a rozvoj seniorského vzdělávání byla snaha udržet rovnoprávné postavení seniorů vůči ostatním věkovým skupinám a zároveň podpora aktivity seniorů a snaha pomoci jejich začlenění do společnosti“* (MPSV, 2014, s. 7).

Vzdělávání navíc pomáhá při zkvalitnění života ve stáří a právě edukační prostředky patří k nejdůležitějším faktorům, které slouží k udržení kvality života ve vyšším věku, protože zde dochází k uvedení do pohybu jak kognitivních, tak intelektuálních funkcí a upevňuje se fyzické a psychické (duševní) zdraví jedince, což vede k jedincově spokojenosti. Právě pojem kvalita života, jak jsem se již zmínila dříve, představuje v dnešní době velice frekventovaný pojem. Dalo by se říci, že se jedná o naplnění životního stylu, životních potřeb, životní úrovně, ale také naplnění po stránce zdravotní a spokojenosti seniora. Kvalita života vyjadřuje to, jak jedinec sám sebe vnímá v kontextu dnešní společnosti. Ale nejen své postavení ve společnosti, nýbrž také postavení v životě, kulturním a hodnotovém systému, ve kterém žije ale i ve vztahu ke svým vlastním zájmům, cílům, očekáváním a životnímu stylu. Zjednodušeně řečeno, kvalita života je vlastně to, jak člověk hodnotí svoje bytí a svou životní situaci.

Dalo by se také diskutovat o tom, zda je kvalita života předem určená nebo se v průběhu života mění, s tím souvisejí i faktory, které by mohly ovlivňovat kvalitu života. Ale ve skutečnosti to je tak, že kvalita života koresponduje s množstvím smysluplných aktivit, které jedinec vykonává, vytěsněním negativních a depresivních pocitů a odvíjí se spíše od psychické a sociální stránky věci, než od biologických a ekonomických faktorů. Právě

smysluplné aktivity, by mohly být ony edukační programy pro seniory. Kvalita života ale není pouze subjektivním názorem seniora. Záleží samozřejmě na individuálním tempu stárnutí, ale kvalitu života ovlivňují i faktory, kterými jsou začlenění seniorů do společnosti, diskriminace, nebo ageismus. Je to tedy záležitost celé společnosti, která vyžaduje kooperaci mezi vládou a samosprávnými celky, aby mohly být naplněny závazky vyšší kvality života ve stáří. *„Lepší životní a pracovní podmínky, kvalitnější zdravotní péče a sociální ochrana vedou k tomu, že méně lidí dnes umírá předčasně v dětství nebo během pracovního života. Více lidí má možnost prožít delší život než v minulosti a stáří se stává přirozenou zkušeností stále většího počtu lidí“* (MPSV 2008, s. 9). Zde je jasně vidět, že pokud se propojí všechny prvky společnosti, vede to k lepšímu, kvalitnějšímu a aktivnějšímu životu právě seniorů.

Staří lidé jsou obecně bráni, jak již bylo v některých kapitolách zmíněno, stereotypně a to nejen v rámci negativního pohledu na stáří, ale také při uplatnění na trhu práce, ale i v dalších oblastech. Tím pádem vzniká právě výše zmíněná věková diskriminace. Pokud se ještě připojí vyloučení z trhu práce, může to celé mít za následek vyloučení jedince ze společnosti. *„Věková diskriminace se může týkat každého jednotlivce, jak prochází jednotlivými životními fázemi“* (MPSV 2008, s. 23). Je tedy velmi důležité změnit tyto zaběhlé stereotypy a s nimi zmíněné přístupy ke stárnutí a stáří. Právě ta změna je důležitá jak ze strany zaměstnavatele, tak ze strany celé společnosti. V zaměstnání ale i osobním životě musí být člověk hodnocen podle svých znalostí, schopností a dovedností, kterými disponuje. Je také nutné vyhnout se nálepkě, že staří lidé jsou méně pružní a pro trh práce nejsou dostatečně produktivní. *„V mnohých případech jsou starší osoby skutečně znevýhodněny oproti ostatním osobám. Jejich znevýhodnění je dáno jak sníženou soběstačností, tak předsudky ze strany společnosti, které často vedou k jejich diskriminaci či znevýhodnění oproti jiným skupinám obyvatel“* (MPSV, 2014, s. 7). Proto v rámci prevence vzniká celá řada akčních plánů a pracuje se právě na seniorské edukaci, aby byla celistvá a představovala jednotný rámec, dostupný pro každého, kdo ji chce využít.

3.2.4.1 Kvalita života ve stáří

„Pro kvalitu života ve stáří je důležité vytvořit si program pro volný čas. Aktivita je prevencí nesoběstačnosti“ (Dvořáčková, 2012, s. 27). Pro seniory je opravdu důležité, aby měli v životě nějaký program. Další hlavní faktory, které kvalitu života ovlivňují, popisuje tataž autorka jako udržení a navázání nových kontaktů, setkávání vrstevníků a také prohloubení mezigeneračních vazeb, jež mají opravdu velký význam pro prožití kvalitního

stáří. Realizování takzvaného úspěšného stárnutí vychází z předpokladu, že budou dodržovány zásady duševní hygieny. To znamená udržení se aktivně v rovnováze s odpočinkem, uspořádat životní náplň tak, aby zahrnovala fyzickou i duševní činnost, usilování o adaptaci na nové požadavky, kvalitní udržování pozitivních přátelských vazeb a v neposlední řadě usilování o nové přátelské vztahy. Důležité je také najít seniorovi motivaci, posilovat sebeúctu a umožnit mu prožít zážitky z jeho vlastního úspěchu. S odchodem do důchodu se mění seniorovo vnímání, chování i prožívání. Radost z každodenních povinností může být rychle vystřídána faktem, že pokud člověk nemá vytvořeny potřebné zájmy, kterým se může věnovat, může mít problémy s množstvím získaného volného času (Dvořáčková, 2012).

3.3 Osobnost lektora

Ondráková (2012) ve své publikaci uvádí vlastní průzkum, kde se ukazuje, že senioři často mívají na osobnost lektora přemrštěné nároky. Senioři vyžadovali, aby měl lektor nejen znalosti odborné, ale i všeobecné. Dokonce jej chápali jako jakéhosi poradce. Z vlastností osobních upřednostňovala hlavně dvě. První „lektor musí mluvit nahlas“ i když tady by se dalo spekulovat o to, zda je to vlastnost a druhá „musí být hodný“. Dále se v publikaci také uvádí, že na lektora, který se zabývá vzděláváním seniorů, nejsou kladeny nějaké extrémní nároky, nemusí mít ani pedagogické vzdělání a svou činnost může provozovat i na základě živnostenského listu. Ale na druhé straně jsou i tací, kteří to vysokoškolské vzdělání mají, ale skoro žádný tento pedagog nemá vystudovaný obor, který se specializuje na vzdělávání seniorů. „*Seniory nelze vzdělávat stejným přístupem, který máme k žákům základních škol, popř. studentům středních a vysokých škol*“ (Ondráková, 2012, s. 42).

Lektor by se také určitě měl některým věcem vyvarovat a to hlavně slangovým výrazům, jelikož těm nemusí senior porozumět a ty právě jej můžou zmást, déle není moc vhodné používat anglické výrazy, taktéž jim nemusí vůbec rozumět a není ani vhodné používání příliš odborného jazyka. (Ondráková, 2012) Lektor jako takový to má v tomto edukačním procesu velmi obtížné. Většinou ani neví, co před ním sedí za publikum, co tito lidé mají za sebou a jaké mají právě dosavadní zkušenosti a získané dovednosti. Lektor by tedy mohl uvažovat právě jen díky zvolenému kurzu, či přednášce (Ondráková, 2012).

Benešová uvádí, že lektor by navíc měl zastávat i funkci motivátora, poradce, aktivizátora a měl by být vybaven trpělivostí, schopen empatie a dokázat se přizpůsobit individuálním potřebám jedince, zde seniora. Určitě je také nezbytný kladný a pozitivní vztah ke starším

lidem. Dále je také důležité v rámci přednášky, nebo cvičení zařadit větší množství přestávek a udělat tyto vzdělávací procesy v nejlepší a nejvhodnější čas, což je v rozmezí od 9.30-11.30 hodin nebo odpoledne od 15.30-17.00 hodin (Benešová, 2014).

3.4 Metody vzdělávání seniorů

„Metoda z obecného pohledu označuje nějaký postup vedoucí k cíli“ (Benešová 2014, s. 101). Metodika ve smyslu vzdělávání seniorů by měla být stále více a více rozvíjena, včetně poradenství pro osoby, které seniory vzdělávají. Stále by se měl také aktualizovat výběr témat. A to vše také i proto, že zájem seniorů o vzdělávání stále značně roste. Charakteristika výuky by se dala vymezit do šesti základních oblastí, kterými jsou: obsah, cíl, metody, zásady, pomůcky, formy, didaktická technika a organizace. Dále by se také metody daly dělit, dle Benešové (2014) na:

- dialogické neboli diskusní, při kterých se musí komunikovat (zde se lze někdy setkat s menší ochotou staršího člověka komunikovat ve větším, zpočátku neznámém kolektivu);
- monologické – pro větší množství posluchačů jako například výklad, nebo přednáška;
- výcvikové – v senzomotorických a motorických schopnostech a dovednostech;
- problémové – důležité rozpoznání a určení podstatného a nepodstatného, výcvik řešení nějakého vybraného problému.

A také by se daly jako efektivní metody a postupy označit ty, které: **působí na motivaci účastníků z řad seniorů, respektují hlavně jejich osobní styl učení a osobnost jedince, zajišťují jejich aktivní zájem o vzdělávání, zabezpečují zpětnou vazbu, a také umožňují využít získané poznatky v praxi jedince.**

3.4.1 Motivace ve vzdělávání

Špatenková (2015) uvádí, že z psychologického hlediska je motivace jakási příčina určitého chování, která zahajuje chování jedince, dává určitý směr nebo cíl, ovlivňuje intenzitu i sílu tohoto chování, a také jej ukončuje. Na seniory v kontextu vzdělávání není vyvíjen tlak na získání nebo zvýšení kvalifikace. Vnější motivace je tedy v případě seniorů spíše minimální. Na intenzitě nabývá tedy motivace vnitřní, která vychází z vlastních pohnutek jedince. V tomto věku je vzdělávání především činností dobrovolnou a jedinec sám

si volí obsahové zaměření vzdělávání. Autorka ve své publikaci zdůrazňuje, že právě zmíněná vnitřní motivace je pro učení považována za nejhodnotnější. Vnitřní motivace k učení navíc vzniká jako výsledek předchozího učení, znamená to, že senioři by s předchozím vzděláváním měli mít pozitivní zkušenost. Špatenková (2015) zmiňuje ve svém díle nejzákladnější motivace této věkové kategorie, jimiž jsou: **touha po sociálních kontaktech; udržování svých vlastních sil; zvládnání tělesných, sociálních a psychických změn.**

Z pohledu prožívání se motivace člení na pozitivní (úspěch, uznání, pochvala) a negativní (neúspěch, neuznání, negativní hodnocení), kdy u vzdělávání seniorů je důležité soustředit se pouze na motivaci pozitivního rázu (Benešová, 2014). Opakem pozitivní motivace, která by se dala označit jako hybnou silou provedených činů, jsou bariéry, které nutí jedince rozpakovat se při rozhodování o dalším vzdělávání. Tyto bariéry jsou klíčovým faktorem, který určuje účast či neúčast na vzdělávacích aktivitách. Benešová (2014) bariéry dělí na:

- **Objektivní, vnější bariéry**, označovány jako nedostatek externích impulsů ke vzdělávání. Patří mezi ně především chybný systém finanční podpory, nezáměr podnikatelů, nedostačující prestiž vzdělávání a jiné. Jako klíčový vnější faktor je hlavně finanční oblast. Dalšími objektivními faktory, které by mohly znemožnit účast na vzdělávacích aktivitách, by se daly vymezit jako nedostatečná informovanost o vzdělávacích možnostech, nedostatečný přístup k nim, špatná doba konání akce, problémy s dopravou a přepravou.
- **Subjektivní, vnitřní bariéry**, vyplývají se zkušeností jedince, jeho smýšlením, a snahou o svůj osobní rozvoj. Především špatná zkušenost ovlivňuje seniora k dalšímu vzdělávání, s tím spojený strach z neúspěchu. „*Senioři se raději vzdělávacích aktivit nezúčastní, než aby byli vystaveni obavám ze své neschopnosti*“ (Benešová, 2014, s. 107).

3.5 Edukace seniorů v České republice

Sféra vzdělávání dospělých, jehož segmentem je právě, pro tuto práci klíčovým pojmem, edukace seniorů, prošla v posledních dvou desetiletích výraznější transformací. Vlivy, které působí na edukaci, jsou například tyto - prostředí trhu práce, liberální přístup státu, nebo jednostranné akceptování formálních rozměrů edukace neumožnily bohužel stejnorodý celek, který by mohl být chápán jako samostatná část systému v rámci vzdělávací soustavy.

Vzdělávání dospělých v České republice netvoří tedy ucelený a jednotný rámec fungování, což výrazně předurčuje, hlavně tedy negativně, jednotlivé subsystémy, tím pádem i edukaci seniorů. „*Ta není chápána jako samostatný segment, který by byl odpovídajícím způsobem legislativně, kompetenčně, finančně a institucionálně ošetřen*“ (Adamec 2015, s. 92). Pozornost bývá upřena především na segmenty, které se vztahují k formálnímu školskému systému, tedy na univerzity třetího věku a aktivity, které jsou v kompetenci nestátních neziskových institucí, bývají mimo dosah pevné a systematické pomoci, ze strany státu. Je to vcelku paradox, jelikož Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 – 2012 poukazuje na to, že zvýšení právě ekonomické aktivity a zaměstnanosti je hlavní strategií vedoucí k řešení ekonomických výzev spojených se stárnutím populace. Navíc také konkurenceschopnost ekonomiky bude více a více záviset právě na investicích do vzdělávání a zdraví v průběhu života člověka a na využití schopností, dovedností a znalostí starých osob. „*Lidé musí být zdravější a spokojenější, aby byli schopni zůstat déle v zaměstnání*“ (MPSV 2008, str. 21). A navíc by měli být připravováni delší a flexibilnější kariéře a k aktivnějšímu přístupu k rozvoji vlastních schopností a dovedností. Je tedy nezbytností stále a více motivovat jak zaměstnavatele, tak starší zaměstnance a zlepšovat kvalitu pracovního života.

Senioři se ale u nás můžou zúčastnit vzdělávání určeného primárně jim nebo také kurzů, které jsou pro celou širokou veřejnost, jako například akademie volného času, zájmové kurzy vzdělávání dospělých. Jiné aktivity, které jsou určené právě seniorské populaci, které by měly ctít specifika a metodické zásady jejich vzdělávání. Do edukace seniorů se řadí nejrůznější instituce, které pomáhají seniorům adaptovat se na novou životní situaci. Takové situace mohou být odchod do penze, udržení si a prohloubení společenského postavení a zároveň tyto instituce pomáhají působit na to, aby si jedinec přišel užitečný. Tyto kurzy, které by měly vytvářet vhodné podmínky pro setkávání lidí stejné generace, mají většinou charakter rozvoje osobnosti, ne však přípravy na profesi. Nicméně profesní příprava nemusí být seniorům zapovězena. Základní instituce jsou:

- univerzity třetího věku (U3V);
- akademie třetího věku;
- virtuální univerzity třetího věku;
- univerzity volného času
- kluby seniorů
- experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata.

3.5.1 Univerzity třetího věku

Představa o tom, že výchova a vzdělávání neboli edukace, je součástí pouze školních let, je již dávno překonaná. Výchova a v jejím rámci zakotvené vzdělávání nebo také edukace, je dnes pojmem celoživotním. U3V se dají považovat za speciální součást zmíněného celoživotního vzdělávání. Poskytují vzdělávání seniorům a to na té nejvyšší možné úrovni, úrovni vysokoškolské. A právě tyto univerzity jsou nejznámější formou edukace seniorů. Smyslem vzdělávání této instituce je především rozvoj člověka jako osobnosti, nikoli odborná nebo profesní příprava. Je to spíše jakési právo seniora na zajištění učení a vzdělávání.

Hlavní a důležitou myšlenkou, která stála u zrodu U3V, bylo vytvořit jakýsi druhý životní program pro ty seniory, kteří již nechtějí mít dosavadní koníčky v ústraní, ale chtějí být součástí společnosti. Ačkoli studium probíhá v prostorách univerzity, tak senior vysokoškolské vzdělání nezíská. Získávají pouze potvrzení o absolvování zvoleného kurzu, ovšem i předávání toho osvědčení má slavnostní charakter a je předáváno akademickými pracovníky a vedoucími jednotlivých fakult.

Samozřejmě že i U3V mají nějaké své cíle, kterými disponují. Základními cíli dle Benešové (2014) jsou:

- seznámení seniorů s vědeckými poznatky;
- prohloubení sebepoznání, otevření nadhledu na jakoukoliv situaci, což vede k lepšímu přizpůsobení se a hlavně k lepší orientaci v dnešním, stále měnícím se světě;
- zpřístupnění seniorům získávání nových informací, dovedností a prohlubování znalostí;
- kvalitně trávit vlastní volný čas;
- a v neposlední řadě také vytvářet dobré podmínky k mezigeneračnímu setkávání, vytvářet vhodné prostředí pro získávání nových znalostí a dovedností.

Univerzity třetího věku se v dnešní době stávají opravdu velmi populární a jsou součástí prakticky skoro všech veřejných škol, postupně se začínají realizovat i v rámci soukromých škol. Hlavním důvodem může být i to, že celkově se počet lidí v důchodovém věku zvyšuje a s tím souvisí také fakt, že se zlepšuje jejich zdravotní i mentální stav.

Daly by se také rozdělit: **Klasické univerzity, které svou strukturou odpovídají humanitně zaměřeným univerzitám** (Masarykova univerzita, Univerzita Palackého v Olomouci), **vysoké školy profesně orientované** (Mendelova univerzita, JAMU (Janáčkova

akademie múzických umění)), **školy se smíšenou strukturou fakult** (Západočeská univerzita v Plzni). Nejčastější formy výuky jsou totožné s výukou klasických studentů a to formou přednášek, seminářů nebo teoretických/laboratorních cvičení.

Jednotlivé kurzy na sebe navazují, mohou také vytvářet studijní nebo oborové programy a cykly. „*Financování U3V je obvykle vícezdrojové a předpokládá se také spoluúčast seniorů*“ (Špatenková 2015, s. 91). Pro přijetí seniora na univerzitu třetího věku je zapotřebí podat přihlášku a také registrační poplatek, který se pohybuje v rozmezí 100 - 500 Kč.

Důležitý je také fakt, že pro seniory je studium něčím vzácným, něčím, čeho si velmi cení a jsou vděční za to, že se tyto sny, často nenaplněné z mládí, kdy často nemohli studovat z různých důvodů, nejčastěji však z politického hlediska, dají realizovat. Všeobecně je také známé, že akademičtí pracovníci, kteří na U3V vyučují, se shodují na tom, že nadšení posluchačů seniorů a atmosféra při vyučování, je naprosto odlišná než u vyučování klasických prezenčních studentů. Shodují se také na tom, že vděčnější a pozornější publikum neznají. (Ondráková, 2012) Dalo by se také ještě spekulovat o tom, zda si tato instituce zaslouží označení univerzita, jelikož žádný titul studenti nedostávají, ale jsou zde fakta, která by mohla být prokazatelná pro označení univerzity univerzitou: obsahová náplň jednotlivých nabízených bloků je na profesionální, odborné úrovni, a odpovídá úrovni bakalářských či magisterských programů studia; ani absence klasifikace či zkoušek nesnižuje úroveň výukového procesu kdy je navíc kvalita garantována též osobností lektora – profesori, akademičtí pracovníci, docenti, odborní asistenti; a poslední je fakt, že i univerzitní prostředí, kde výuka probíhá, působí na studenty motivačně (Špatenková, 2015).

3.5.1.1 Historie univerzit třetího věku

Historický vývoj se datuje do roku 1972, konkrétně do Francie, do Toulouse. Kdy právě první U3V založil profesor Pierre Vellase, na univerzitě, ve zmiňovaném Toulouse. V roce 1972 od profesora přišel podnět k realizování této formy vzdělávání a o rok později, roku 1973 jednu sám otevřel. Jeho prvotní cíl byl jasný, vytvořit vzdělávací příležitosti právě pro stárnoucí generaci jedinců. Jeho počín se setkal s velkou úspěšností, do konce roku 1978 existovalo 100 takovýchto univerzit.

U nás vznikla první U3V v rámci univerzity v Olomouci a to roku 1986 a o rok později to bylo v Praze, konkrétně při První lékařské fakultě Univerzity Karlovy. V Olomouci se přednášejícími stali tamní profesori, ačkoli skutečným zřizovatelem univerzity byl původně Český červený kříž. Olomoucká univerzita se zřizovatelem stala až v roce 1991. Takže by se

dalo říci, že první univerzitou sice byla ta v Olomouci, ale nebyla pod vlastní univerzitní záštitou. Kdežto právě zmíněná pražská, která sice vznikla o rok později, ale byla hned od začátku realizována pod univerzitní záštitou lékařské fakulty (Špatenková, 2015).

Od vzniku univerzit bylo v plánu, že se studium rozloží na dva semestry, tedy do dvou let. Nicméně později se rozhodlo o tom, že každý ročník bude jako samostatný celek, aby studenti nebyli nuceni studovat dva roky. Roku 1991 bylo v rámci univerzity Karlovy slavnostně předáno všem absolventům první osvědčení o absolvování studia formou pamětní listiny. Prestiž zajistili této univerzitě také studující odborníci a to byl jakýsi signál a popud pro veřejnost. „*Stačila pouze jediná stručná zpráva v denním tisku a zájem veřejnosti o studium na univerzitě třetího věku byl obrovský. Tenkrát se do studia přihlásilo přesně 414 zájemců*“ (Benešová 2014, s. 114).

3.5.2 Akademie třetího věku

Tyto instituce představují středně náročnou formu edukace seniorů. U nás vznikaly od osmdesátých let a to především z důvodu absence vysokých škol na různých místech. „*Mohou být založeny kdekoliv a libovolnou osobou*“ (Benešová, 2014, s. 111). Nejčastějšími zakladateli těchto institucí jsou Český červený kříž, kulturní domy, knihovny, muzea ale i střední školy. Výuka opět probíhá formou přednášek, diskuzí, seminářů, ale i exkurzí. Programy mají buď dlouhodobý, nebo krátkodobý charakter, ale většinou se jedná o jednorázové akce, kdy jsou probírána určitá témata. Studenti opět nemusí skládat žádné zkoušky, ale na základě jejich prezence se jim předává potvrzení o absolvování kurzu.

Výhodou tohoto vzdělávání je také možnost přizpůsobit obsah vzdělávání místním podmínkám či potřebám studentů, kde jsou akademie třetího věku realizovány. Výuka se také netýká pouze samotného studia, ale dá se zpestřit řadou pohybových cvičení či zájmových aktivit, jako je třeba turistika nebo právě již zmíněné exkurze, kultura či umění (Benešová, 2014).

Dal by se vymezit i jistý rozdíl mezi akademií třetího věku a univerzitou třetího věku, kdy akademie zcela jistě naplňuje volný čas jedince, kdežto u univerzity třetího věku, pokud se přihlásí, měl by se účastnit aktivně. Po absolvování jedné nebo více přednášek na akademii, v případě zájmu, klade vyučujícímu otázky a může se rozvíjet diskuze, dále posoudí, jaká přednáška byla, zda se líbila či nelíbila a odejde domů. Kdežto na U3V musí studovat i po vyslechnutí přednášky, někdy dokonce vypracovávat ročníkové práce nebo skládat závěrečné zkoušky. Ovšem tyto zkoušky jsou udělány tak, aby uspěl téměř každý student. Nicméně

smyslem nejsou právě nabyté znalosti, ale to že musí do studia investovat vlastní aktivitu i mimo kurzy. (Benešová, 2014)

3.5.3 Virtuální univerzita třetího věku

Další edukační možností, která je do jisté míry značně specifická a poměrně nová je virtuální univerzita třetího věku. Tento typ u nás vznikl v roce 2007. Tyto formy jsou jakýsi zprostředkovatel univerzitního vzdělávání hlavně pro ty studenty, kteří se z nějakého důvodu nemohou zúčastnit přednášek na klasické U3V. Je to taková forma multimediálního vzdělávání (Špatenková, 2015).

„VU3V využívá komunikačních technologií a internetu a má prvky e-learningu“ (Benešová 2014, s. 113). Sice na přednáškách chybí klasický lektor, ale ani to nijak neomezuje a neznehodnocuje hlavní poslání těchto univerzit. Výuka je možná realizovat všude, kde je přístup i internetu, tedy knihovny, domovy pro seniory, školy, kulturní domy, informační střediska apod. Má také jednu velkou výhodu a to je možnost opakování, což je právě pro seniory velké pozitivum.

„Krásným symbolickým mottem těchto univerzit je: „Vzdělání přichází za seniory, nikoliv senioři za vzděláváním““ (Špatenková 2015, s. 96).

3.5.4 Univerzity volného času

Tato forma „vzdělávání“ je taktéž velmi specifickou metodou. Jedná se o univerzity, kde je časté mezigenerační setkávání. Posluchačem se může stát prakticky každý, jedinou podmínkou je že posluchač musí být starší 18 let. Avšak se na těchto univerzitách objevují častěji senioři. Studující na univerzitách volného času nejsou povinni skládat žádné zkoušky, ale ani nedostávají žádné potvrzení nebo osvědčení o absolvování studia. Klíčovou motivací je především vlastní zájem posluchače o jednotlivé téma (Benešová, 2014).

První takováto univerzita u nás vzniká v roce 1993, díky Daně Steinové, která založila „nultý ročník“ jelikož v letech 1987-1988 nebylo možné vyhovět všem zájemcům o studium na U3V a tak paní Steinová založila přípravný kurz pro studium na U3V, tedy ten „nulták“. Nejdříve se tedy jednalo o nultý ročník a právě v roce 1993 se přejmenoval na Univerzitu volného času. Tato forma vzdělávání slouží k takovému aktivnějšímu odpočinku a hlavně je tady pro ty, kteří nenašli k žádnému jinému studiu odvahu (Benešová, 2014).

3.5.5 Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata

Tyto univerzity jsou jakousi zajímavostí a také novinkou. První tato příležitost vznikla v akademickém roce 2004/2005 v rámci centra celoživotního vzdělávání na matematicko-fyzikální fakultě UK. Jedná se o mezigenerační projekty, které umožňují vnoučatům ve věku od 6 do 12 let a jejich prarodičům společné studium na akademické půdě. Prarodiče si především užívají nových rolí ve vztahu ke svým vnoučatům a ta se mohou seznamovat například s obory svého budoucího profesního zaměření, ale i s prací akademických pracovníků a třeba s budoucími profesory (Špatenková, 2015).

Dokonce právě výše zmíněné centrum celoživotního vzdělávání v Praze realizuje v létě tábory pro vnoučata a jejich prarodiče. Tyto projekty nejen že rozšiřují obzory obou generací, ale také vzájemně prohlubují jejich vztahy (Špatenková, 2015).

4 Metodologie výzkumného šetření

Empirická část bakalářské práce je založena na kvalitativním výzkumu. „*Podstatou kvalitativního výzkumu je do široka rozprostřený sběr dat bez toho, že by na začátku byly stanoveny základní proměnné. Stejně tak nejsou předem stanoveny hypotézy a výzkumný projekt není tak závislý na teorii, kterou již předtím někdo vybudoval*“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 24). Jde především o to, aby se přineslo maximální množství informací o jevu, který se do hloubky a kontextuálně prozkoumá, do té doby má jev určitý široce definovaný charakter. Navíc i logika tohoto výzkumu je induktivní až teprve po nasbírání určitých informací výzkumník začíná hledat pravidelnosti, které se v získaných datech objevují, až teprve si začíná formulovat předběžné závěry a hledá pro ně další oporu v získaných datech (Švaříček, Šedřová, 2007).

Pro zjišťování dat jsem si zvolila rozhovor neboli interview. „*Interview je výzkumnou metodou, která umožňuje zachytit nejen fakta, ale i hlouběji proniknout do motivů a postojů respondentů. U interview můžeme sledovat i některé vnější reakce respondenta a podle nich potom pohotově usměrňovat další průběh kladení otázek. Protože interview je postaveno na interpersonálním kontaktu, jeho úspěšnost závisí na navození raportu s výzkumníkem. Raport znamená navázání přátelského vztahu a vytvoření otevřené atmosféry*“ (Gavora, 2000, s. 110).

U rozhovorů jsem se rozhodla použít formu polostrukturovaného rozhovoru, kdy jsem se chtěla držet hlavních otázek, ale chtěla jsem dát respondentům také možnost, aby mě svými odpověďmi tak trochu navedli na další otázky, nebo kdyby bylo zapotřebí požadovat od respondentů vysvětlení či objasnění odpovědí. Strukturu rozhovoru neboli osnovu, jsem si připravila předem, která se skládala z hlavních otázek a ty jsem v průběhu rozhovoru případně rozšířila o doplňující otázky.

4.1 Charakteristika výzkumného problému

V současné době se o studiu na univerzitách třetího věku stále více a více hovoří. V dnešní společnosti se není čemu divit. Má to za následek stárnutí populace a také zaběhnutý negativní stereotyp, že tato etapa (sénium) není dvakrát pozitivní a proto se senioři snaží o to, aby svůj život měli do jisté míry pestřejší, a právě tato možnost je velmi populární. Studenti senioři jsou navíc pro lektory velmi příjemné publikum. Jsou za tuto možnost vděční, a proto si ji také nesmírně váží.

V dnešní době je pro seniory důležité, aby zůstali v sociální interakci s okolním prostředím, a právě tyto instituce jsou jasným polem působnosti, kde se tyto sociální vazby odehrávají. Většina z nich si již přivydělávat nechce, pracovali také celý život, proto pro ně kolektiv ze strany spolupracovníků už není na rovině častého setkávání se. Ano, stýkají se samozřejmě s rodinou, ale o něco důležitější je stýkání právě na rovině generačního setkávání, které je dostupné zrovna zde, v těchto institucích, které poskytují edukaci seniorům.

4.2 Cíl výzkumu

Hlavním cílem celého výzkumu bylo zjistit, jaké motivační faktory seniory ke studiu ovlivňují. Dílčími cíli bylo zjistit, zda studium přineslo zkvalitnění jejich života a také zda vnímají studium jako možnost, jak aktivně trávit svůj život. Aby bylo cíle dosaženo, je třeba si zformulovat výzkumnou otázku, dále si zvolit výzkumnou metodu a v neposlední řadě je potřeba si vybrat výzkumný vzorek.

4.3 Definice výzkumných otázek

Hlavní výzkumná otázka zní: **Jaké motivační faktory vedou seniory ke studiu?** Tato otázka musela být tedy přesně zformulovaná a definovaná, aby po rozhovorech s respondenty a následném zpracování dat mohla být zodpovězena. Cílem práce je zodpovědět na otázky, zformulované na základě hloubkových rozhovorů: Přineslo studium zkvalitnění jejich života? Přivydělávají si senioři v důchodu? Jaký byl impuls ke studování? Jak vnímají studium v budoucnosti? Jaké mají volnočasové aktivity? Jak vnímají aktivní životní styl? Představují si studium na U3V jako možnost, jak aktivně trávit svůj život?

4.4 Výzkumný vzorek

Respondenty do mého šetření jsem vybírala na základě záměrného výběru. „*Záměrný výběr se uskutečňuje na základě určení relevantních znaků, tj. těch znaků základního souboru, které jsou důležité pro zkoumání*“ (Gavora, 2000, s. 64). Vybrala jsem si 3 studenty U3V, kteří jsou ze Smiřic a studují na univerzitě v Hradci Králové. Všichni 3 studují i virtuální univerzitu třetího věku (dále VU3V) tady ve Smiřicích. Chtěla jsem v rámci výzkumu také zjistit, zda vnímají nějaké rozdíly mezi univerzitou třetího věku a virtuální univerzitou třetího věku. První respondentkou byla paní L. K. (70 let) studuje na univerzitě třetího věku v Hradci

Králové 13 let. Druhou byla paní M. K. (73 let), která v Hradci Králové studuje 17 let. Poslední byl pan F. K. (76 let) manžel M. K., který je studentem U3V 15 let. Jelikož u většiny vzniklých kategorií docházelo k teoretickému nasycení dat, nechala jsem tedy tyto 3 respondenty. Nejvýraznějším limitem kvalitativního výzkumu je redukce výzkumného vzorku, která má za následek nemožnost získané poznatky zobecnit. Konkrétně u mého případu, kdy jsem navíc rozhovory realizovala pouze se studenty studujícími na univerzitě v Hradci Králové, nelze výsledky zobecnit na studenty, kteří studují například na univerzitě Pardubice, či jinde.

4.5 Průběh rozhovorů

Všechny rozhovory byly realizovány v měsíci listopadu, konkrétně 2.11.2016 a 7.11.2016. Vždy jsem rozhovory realizovala u respondentů doma. „*Prostředí, ve kterém se uskutečňuje interview, musí být tiché, klidné, podle možnosti izolované od jiného dění*“ (Gavora, 2000, s. 111). Právě proto jsem se rozhodla realizovat rozhovory u respondentů doma, jelikož jsem předpokládala, že nic nebude rušit průběh interview.

První rozhovor byl uskutečněn 2.11.2016 u paní L. K. Respondentka byla velmi příjemná, nejprve proběhlo vzájemné představení a poté jsme šly do obývacího pokoje, kde mi nabídla kávu nebo něco k pití. Já jsem ji seznámila s mým záměrem, s tím, že její výpovědi mi budou sloužit k zodpovězení hlavní výzkumné otázky a dílčích podotázek a také s tím, že si pořídím audiozáznam, ale že pro zachování anonymity budu používat pouze iniciály. Paní s pořízením audiozáznamu souhlasila. Nejdříve jsme hovořily o studiu obecně, o její práci zde ve Svazu důchodců. Navodily jsme přátelskou atmosféru a poté jsme přešly k rozhovoru.

Druhý rozhovor, proběhl také u respondentů doma a byl uskutečněn 7.11.2016. Jelikož respondenti jsou manželský pár, byl zrealizován v jedné domácnosti s tím, že když jsem k nim dorazila, opět proběhlo vzájemné seznámení. Společně jsme odešli do kuchyně a tam jsme se domluvili na tom, že první interview bude s paní a poté s pánem. Manžel respondentky tedy odešel pryč, do jiné části domu. Já jsem se s M.K. přemístila do obývacího pokoje. Opět jsem vysvětlila svůj záměr, seznámila s tím, že budu pořizovat audiozáznam, ale že opět pro zachování anonymity budu používat iniciály. Stejně jako předešlá respondentka, i M.K. s pořízením záznamu souhlasila. Opět jsme si nejdříve povídaly o obecnějších tématech. Atmosféra tedy byla velmi příjemná od začátku a s realizací rozhovoru nebyl žádný problém.

Poslední, třetí rozhovor byl s panem F.K.. Opět jsme se vzájemně představili, já jsem ho seznámila s tím, že jeho výpovědi mi budou sloužit k zodpovězení mého cíle výzkumu. Dále

jsem respondenta informovala o tom, že si pořídím audiozáznam, ale že budu ctít soukromí a anonymitu. Informant s pořízením záznamu souhlasil.

4.6 Metoda zpracování dat

Všechny informace získané z rozhovorů byly doslovně převedeny do textové podoby technikou doslovné transkripce. Tato technika zejména dovoluje text převést do spisovného jazyka, či ho jiným způsobem stylisticky upravit. Tyto úpravy se dělají, pokud se výzkumník soustředí hlavně na obsahově-tematickou výzkumnou rovinu (Hendl, 2016).

Získaný přepsaný text, byl následně rozpracován pomocí otevřeného kódování. *„Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje“* (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 211). Text jsem rozdělila do odstavců dle tematických celků obsažených v odpovědích. Dalším krokem následovalo přidělení kódů jednotlivým kategoriím. Každé kategorii tedy byla přidělena nálepka či kód (např. motivace, budoucnost, nové kontakty, volný čas, aktivní styl, přivýdělek, kvalita života, impuls ke studování), které nejvíce vystihovaly obsah daného odstavce. Kódy byly následně seskupeny dle významu a podobnosti a došlo ke kategorizaci dat.

5 Interpretace dat výzkumného šetření

Kategorie, vzniklé kódováním odpovídají jednotlivým tematickým celkům stanovených v rámci výpovědí informantů. Jednotlivé kategorie jsou základem interpretace dat. Stanovila jsem si osm kategorií:

1. Motivační faktory
2. Kvalita života
3. Impuls ke studování
4. Studium v budoucnosti
5. Přínos studia
6. Volnočasové aktivity
7. Pojetí aktivního životního stylu
8. Přivýdělek k penzi

Cílem kódování bylo zpřehlednit informace získané od respondentů tak, aby mohly být porovnány a následně vyhodnoceny. Interpretace dat je obsažena přímými citacemi z rozhovorů. V každé jednotlivé kategorii jsem porovnala výpovědi svých respondentů a vyhodnotila celkový pohled na danou kategorii.

5.1 Kategorie „motivační faktory“

V této části rozhovoru jsem se setkala s jistou motivací pro respondenty. Když celkově hovořili o tom, jaké mají jiné volnočasové aktivity a o tom, co pro ně znamená aktivní životní styl, byla vidět i motivace. Například už z výše zmíněných kurzů počítačů. To, že se něco naučí a jsou schopni to využít ve svém běžném životě, pro ně působí právě na motivační rovině. Ono to je i logické, mají z toho radost a je zde vidět jakási autonomie, že si jsou schopni udělat některé věci sami, bez pomoci druhých. Jak by řekli oni, bez toho aniž by otravovali okolí. A je to dobře. Je dobře, že vidí nějaký posun, že jim studium k něčemu je, že poznatky někde využijí. Například manželé K. si vyhledávají tipy na výlety, které pořádají pro důchodce. Ale vyhledávají si i informace, o které mají sami zájem. Pan F.K.: *„Nezůstaneme pozadu. Naučili jsme se i na těch počítačích. My máme sice dceru s rodinou tady naproti přes chodbu, takže když jsme na tom počítači něco potřebovali vědět, nějak pomoci, dřív, ještě před kurzem, tak jsem vždy volal vnuka nebo vnučku, ale to víte, oba jsou teď pryč. Vnuk akorát odešel do Prahy a už nebylo komu si říct, proto jsem rád, že znalosti*

využiju a můžeme si hledat, co potřebujeme, právě i třeba různé výlety když pořádá manželka pro důchodce.“ Právě motivace je velmi důležitým faktorem, který hraje roli v budoucím studiu. Jistá motivace a to, že věci, které potřebují, si udělají sami, prohlubuje jejich vlastní autonomii, tedy to, do jaké doby se budou moci starat sami o sebe, bez toho aniž by se takzvaně museli o pomoc doprošovat jinde. Dalším faktorem také je to, že prohlubují a rozšiřují dosavadní kontakty. Navazují nové. Jako dalším faktorem vyplynulo, že se takzvaně trénují. Nezůstanou pozadu a udržují krok. A to jak v rovině trénování paměti, tak udržení se v kondici. Výpověď L.K.: „... *aby člověk neztvrdnul úplně.*“ „*To byl kurz, jmenoval se Pohyb součást životního stylu a to jsme tam celou dobu cvičili, fyzicky!*“ U pana F.K.: „*Myslím, že je to zdravé pro všechny. Nezůstaneme pozadu. Naučili jsme se i na těch počítačích.*“ A u paní M.K. bylo vidět, že do velké míry je důležitým faktorem také možnost pořád si rozvíjet a hlavně získávat nové dovednosti a vědomosti. M.K.: „... *témata jsou vybíraná skutečně perfektně. Takže vždy to něco dá. Ať už z dějin, nebo z kultury, to je různé a témata jsou opravdu od všeho něco.*“ „*Studium je báječné. Skvěle vybíraná témata, úžasní lektori.*“ Ale hovoří o tom jakémsi rozvíjení se. M.K.: „*Univerzita třetího věku má velmi skvělou úroveň a je to pro nás skvělé. Nemusíme být doma a můžeme se pořád nějakým způsobem rozvíjet.*“

5.2 Kategorie „kvalita života“

U kvality života nebyla odpověď jednoznačná. A bylo to především z důvodu toho, že respondenti neměli možnost komparace svého života v důchodu bez studia a se studiem. Jelikož všichni informanti začali se studiem v roce, kdy odešli ze zaměstnání do starobního důchodu a řádově byli bez studia jen měsíce, nebyla tedy možná komparace. Všeobecně lze říci, že dosavadní život a to jak ho subjektivně vnímali, měli kvalitní. M.K. měla skvělý kolektiv v práci, v jedné firmě ve městě Jaroměř. Manžel, pan F.K. pracoval na stejném místě, jen vykonával jinou profesi. Měli tedy kvalitní mezilidské vztahy už v zaměstnání a tyto vztahy, i když se přestěhovali do Smiřic, nadále pokračují. Materiální zabezpečení bylo také na dobré úrovni, sami respondenti uváděli, že cena za studium není tak výrazná. Respondentka M.K.: „*Ani ta cena není tak hrozná. Když jsme začínali, před těmi 17lety, tak jsme platili asi 150,- Kč. A dnes, no myslím, že teď naposledy jsme platili 400,- Kč. Takže na to, že vše s cenou leze nahoru, toto si celkem drží hranici poměrně nízko. A to nás je víc a víc.*“ Rodinné zázemí mají také na dobré úrovni. Pan F.K. totiž vykonával, ještě před lety, na vyšší úrovni než na té volnočasové sport, jachting se svou rodinou. Nejdříve s dcerou a později se přidal i její syn. I respondentka L.K. měla kvalitní zázemí ve své vykonávané

profesi. L. K.: „*Takže přijímání lidí a takové ty věci kolem. I když někdo něco potřeboval, tak přišel za mnou a svěřil se!*“ Zde jsem postřehla i jistou hrdost na to, co v produktivní fázi svého života vykonávala. Dalo by se tedy říci, že ze zmíněných faktorů, jsou to kvalitní mezilidské vztahy, kvalitní pracovní vztahy i náplň práce, ale i volnočasové aktivity, a v neposlední řadě také kvalitní rodinné vztahy, co dělaly jejich život kvalitní již v produktivním věku. Vyšel najevo také fakt, že období se studiem a bez studia neměli s čím porovnat. Když se ocitli v penzi, trvalo toto období bez studování řádově jen pár měsíců. Rozhodně nelze říci, že by život kvalitní bez studia neměli a změnilo se to právě se studiem. Jako rozhodujícím faktorem, který by ovlivnil jejich studium a činil ho neuskutečnitelným, nebylo tedy ani jisté materiální zabezpečení, jelikož všichni tři studují navíc tedy 2 instituce. A jak jsem zmínila výše, manželé K. přímo tvrdí, že částka není závratná. Ani místo konání není problém. Pokud by z nějakého důvodu nemohli dojíždět do Hradce Králové, mohou docházet na VU3V do Smiřic. Ale ani dojíždění jim nečiní problém. Jezdí hlavně vlakem, a pokud mají obě univerzity v jeden den, domluví se a jedou autem. Paní M. K. popisuje, že nemají dokonce ani problém s parkováním, jelikož od univerzity v Hradci Králové dostali kartičky a mohou si vjet na univerzitní parkoviště. Tím pádem ani místo konání pro mé respondenty není problém. Jediným faktorem, který by do jisté míry mohl znemožnit studium, se jeví zdravotní stav. „Dokud to půjde, dokud zdraví dovolí, studovat chci.“

5.3 Kategorie „impuls ke studování“

Na základě výpovědí informantů, jsem se dozvěděla že paní L. K. si o studiu začala hledat informace o U3V prakticky sama. Začala se o to zajímat již v době, kdy ještě pracovala. Zjistila jsem, že takovým podnětem, prvním signálem byla paní v práci. Ta totiž studovala už v té době. L. K.: „*Sama jsem si o tom četla a začala se zajímat, tedy ještě když jsem chodila do práce, tak na vrátnici byla paní, která tam chodila a vždy mi jen ukazovala tyhle různé programy, tak jsem říkala, že je to velmi zajímavé, no a když jsem tedy šla do důchodu, tak zájem trval a začala jsem hledat víc do hloubky a zajímat se o to.*“ U manželů K. to bylo celkem jasné, jaký byl prvotní impuls, alespoň jednoho z nich. Paní M.K. dostala tento impuls od sestry, bydlely ve stejném městě a byly spolu v kontaktu. Byl to tedy impuls od rodinného příslušníka. M.K.: „*Chodila na U3V moje sestra se svou partou, takže jakmile jsem do důchodu odešla, ihned jsem se k nim připojila a jezdili jsme společně, tenkrát tedy ještě z Jaroměře.*“ U pana F.K. byla odpověď: „*Studovala manželka, ale prapůvodně nás natáhla švagrová a poté začala moje žena, to já jsem byl ještě v práci a to nešlo se sbalit a utéct, to by*

se určitě ptali, k čemu to potřebuju, ale jinak tedy od té doby co jsem odešel do penze, tak jsem začal chodit také.“ Prvotní impuls dala první informantce tedy kolegyně z práce a u manželů K. se jednalo o impuls od příbuzného.

5.4 Kategorie „studium v budoucnosti“

Další dílčí kategorií bylo to, jak bude jejich studium vypadat v budoucnu. Asi to bylo zapříčiněno tím, že rozhovory byly uskutečněny v listopadu a všichni tři mí informanti od září navštěvují nové kurzy. L.K.: *„Určitě v budoucnu pokračovat budu a chci. Od září navštívujeme další kurz, takže teď máme český film do roku 1945. Také zatím velmi zajímavé.“* Takže zde byla odpověď jednoznačná. To samé ale bylo u paní M.K.. Opět mi bylo řečeno, že chodí i v tomto akademickém roce, ale tam už to bylo také z důvodu zajímavosti přednášek, třeba i na Smiřické virtuální univerzitě třetího věku. M.K.: *„Budu pokračovat, zatím asi ano. Nebo takhle, chodíme i letos. I kvůli tématům, třeba tady ve Smiřicích nám dávali vybrat, tak jsme si složili přednášky podle toho, jaké jsme chtěli, o co jsme měli zájem, tak už jen kvůli tomu, že to bude zajímavé.“* No a pan F.K. byl stejného názoru, zaprvé už tedy od září také opět studuje a za druhé jeho odpověď byla jasná a stručná, ale výstižná. F.K.: *„Tak pokud čas a zdraví dovolí, tak budu určitě pokračovat. Určitě ano!“* Zdravotní stav je pro ně určujícím faktorem, zda studovat budou či nebudou. Finanční stránka věci není tak důležitá. Sami manželé K. říkali, že momentálně platí něco okolo 450,- Kč, což pro ně na ten akademický rok není závratná suma. To spíše zdravotní stav bude mít určující úlohu. Jak bylo zmíněno v části teoretické, spousta měst se snaží přizpůsobit studium hendikepovaným, nebo lidem kteří nemohou dojíždět do většího města za studiem. Ale najdou se i tací, kteří by nemohli studovat kvůli svému zdravotnímu stavu vůbec. Není to ani tolik o věku jedince, ale spíše o tom, jakým tempem dotyčný stárne. Manželé K. měli přítele z Jaroměře, který ještě v loňském roce studoval, bylo mu úctyhodných 90 let. Ještě když akademický rok v září začínal, tento pán byl nahlášený a docházel, bohužel v listopadu toho roku zemřel. Proto si myslím, že právě pro seniory je v této fázi hlavní to, jak se cítí, to jestli jim zdraví umožní studovat.

5.5 Kategorie „přínos studia“

V této oblasti se informanti opět shodovali. Když jsme hovořili o tématu, zda jim studium přineslo něco nového do života, ve všech odpovědích byli na prvním místě noví přátelé. Nové kontakty. Paní L.K.: *„Ale určitě, hlavně asi nové přátele, i když jezdíme jako parta tady ze Smiřic, tak jsme se seznámili i s novými lidmi a někdy ty kurzy s nimi byli opravdu velice fajn.“* Paní M.K. se na toto téma rozprávěla o něco více. M.K.: *„Tak určitě, vždycky nám to něco přinese. Něco nového. Ale je to i o tom, že se i scházíme. Dnes už jako party. Oni nám udělali i jako třeba počítačové kurzy no a tam především jsme se dávali hodně dohromady. Ale i ostatní témata jsou vybíraná skutečně perfektně. Takže vždy to něco dá. Ať už z dějin, nebo z kultury, to je různé a témata jsou opravdu od všeho něco. Určitě, tam je spousta nových kontaktů, hlavně tedy na těch počítačových kurzech. Protože to bylo jako cvičení. Na těch přednáškách tolik času není, to jen když se člověk s někým potká před nebo po přednášce, při přednášce to není možné. Tam přednášky tedy probíhají bez přestávek, takže při přednáškách to opravdu nelze. Ta možnost tam taková není. Ale určitě kontakty jsou.“* U této respondentky je opět vidět i to, že ji studium naplňuje, už totiž podruhé ve výpovědi zmiňuje přednášky a jednotlivá témata. Také zmínila, jednu celkem důležitou věc, že opravdu na cvičeních je o mnoho lehčí získat nové kontakty. Pokud člověk jede sám za sebe na přednášku, kde si sedne, přednášku vyslechne a všichni se rozejdou, je prostor k tomu se seznámit značně omezen. Kdežto na cvičeních spolu spolupracují, jsou v kontaktu, vzájemně si pomáhají a ta příležitost k vytvoření nových kontaktů je oproti přednášce mnohonásobně vyšší. Výpověď informanta F.K.: *„Seznámení s novými lidmi a to teda hlavně v Hradci Králové. Protože tady už jsme parta známá. Smiřičtí důchodci. To jsou důchodci kolem nás tady ze Smiřic. Hlavně díky ženě, která dělá tady ve svazu turistiku a kulturu, tak se známe a máme tady partu. Takže především kontakty s novými lidmi, ale to tedy v Hradci Králové.“* I zde v této odpovědi, je jasné, že jsou na prvním místě nové kontakty.

Dále když jsem otázku opět rozvedla, abych zjistila, jestli se stýkají právě i mimo přednáškové cykly, odpovědi všech informantů byly stejné. Všichni se s nově nabytými přáteli stýkali. S určitou partou v té době si občas prý sedávali na kávu v Hradci Králové, i když zrovna nebyla v ten den na programu univerzita. Dnes už ty kontakty tolik nejsou. Byly v té době, kdy studium na tom daném kurzu bylo aktuální. L.K.: *„Ano, s partou z počítačů jsme se scházeli“* U paní M.K. byla odpověď následující: *„V té době ano. V době kdy probíhaly ty počítačové kurzy ano, tam jsme se stýkali i mimo. I na to kafe jsme zašli,*

*popovídat si. Třeba s jednou paní, která byla až z Náchoda, takže jsme spolu hodně sedávaly a ten kontakt jsme udržovaly delší dobu, ten vztah.“ U této odpovědi jsem rozpoznala lehké zklamání respondentky, když ale rozvinula myšlenku dále, došlo mi proč. Když začala studovat, byla nadšená z toho, jaký slavnostní charakter mělo i předávání osvědčení o absolvování kurzu. Ceremoniál v té době probíhal v Aule, každý dostal na ten den program, osvědčení bylo seřazeno dle abecedního seznamu a studenti si dle toho sedali do řad. Bohužel se takto dělo opravdu jen na začátku jejího studia jelikož každým rokem studentů přibývá, ukončení již neprobíhá na akademické půdě, ale v kulturním středisku města Hradce Králové, aby se sem všichni studující vešli. M.K.: „*Prostě se teď jeden rok ukončí a druhý začne. A nemá to žádný takový oficiální ceremoniál.*“ Zde jsem za celou dobu rozhovoru rozpoznala negativní tón, jinak se mi tak nestalo. Odpověď respondenta F.K., na téma setkávání s novými lidmi mimo kurzy byla následující: „*Mimo kurzy se také stýkáme. Ono mužů je tam málo. Generace důchodců je převážně žen, těch starších, protože ovdoví a tak podobně. To je i v tom studiu znát. Ale v době studia ano, to jsme se scházeli i mimo kurzy. Tamta parta třeba z počítačů.*“ I tuto odpověď jsem trochu čekala.*

5.6 Kategorie „volnočasové aktivity“

Zde jsem se setkala s tím, že obě moje respondentky dělají zde ve městě ve Svazu důchodců. Paní L.K. dělá předsedkyni a M.K. dělá kulturu a pořádá zájezdy. Zde jsem se setkala s faktem, že ani jeden z informátorů nemá volného času přebytek. Paní L.K. tím, že právě dělá předsedkyni ve svazu, je hodně zaneprázdněná. Celkem často pořádají schůzky, aby se vymysleli a naplánovali budoucí aktivity. Ty ale má především na starosti další moje informantka, paní M.K.. Paní L.K. ve svém volném čase chodí do divadla, například divadlo Filharmonie, dále chodí s kamarádkami cvičit a v neposlední řadě se věnuje vnučatům. M.K., která se stará právě o kulturu volného času také moc nemá. M.K.: „*Volný čas je úžasná věc, ale ani v důchodu ho není přebytek.*“ Mezi další volnočasové aktivity uvádí práci na zahrádce a procházky s pejskem. Také trocha sportu kdy v rámci Svazu důchodců pořádají zimní a letní olympijské hry s poměrně hojnou účastí. Na letních hrách se sešlo 27 lidí a na zimních 21. Pan F.K. uvádí to samé motto, že ani v důchodu není moc času nazbyt. F.K.: „*Trošku sportu, ne moc, dnes už to nedělám, ale dělali jsme do jachtingu. No, ale už to přenechávám mladším. Převzala to dcera a její syn. Takže to jsem dělával dřív hodně. To bylo skvělé, na to se hezky vzpomíná. No a teda v dílně, to mě i celkem baví. A zahrádka, ale ta mě moc nebaví. Rád udělám co je potřeba, ale že by mě kytičky nějak bavily, to se říct nedá. A*

procházky s pejskem. To mě baví.“ Asi i zde jsem odpovědi tohoto typu čekala. Asi je to i dobře, že si přijdou nějakým způsobem vytížení, tím pádem má, to co dělají, pro ně obrovský smysl. Dělají to rádi a je dobře, že nějaké aktivity mají.

5.7 Kategorie „pojetí aktivního životního stylu“

Zde jsem si chtěla zjistit, zda vnímají určitý rozdíl v tom, co pro ně znamenají volnočasové aktivity a aktivní styl života. Respondenti se shodli na tom, že pro ně aktivní styl znamená to, být pořád v kontaktu s lidmi. Takzvaně nezakrňt. Prakticky rozdíl mezi tím, co dělají ve volném čase a tím, co je aktivní životní styl nedělají. Je to pro ně jen něco, kdy jsou v kontaktu s druhými.

Paní L.K.: *„Aktivní životní styl, no neseďt doma na zadku. Pořád se rozkoukávat, mít kamarády/kamarádky, aby člověk neztrvdnul úplně.*“ Výpověď informantky M.K. byla skoro podobná předešlé od L.K., která byla: *„Především pohyb. Protože my kromě studia teda ještě děláme do sportu, takže zimní a letní sportovní hry seniorů, s celou partou vyrážíme na tyhle akce.*“ I odpověď pana F.K.: *„Nestranit se lidí. Snažit se udržet se nějakým způsobem v kondici, být s lidmi hlavně v kontaktu a nějak se s nimi bavit, stýkat. Pomáhat při různých zábavách. Třeba jsme tady dělali přípravu na trénink těch her pro důchodce. Tak to jsme pomáhali a celý trénink jsme dělali sami. Takže pomáhám i manželce dělat kulturu pro důchodce.*“ Je zde vidět, že tedy aktivní životní styl, má asi zavádějící název, jelikož všechny odpovědi, byly nějakým způsobem spojeny s aktivitou, s nějakou činností. Ano, ono to tak je, ale i právě studium může být aktivní, bohužel ani jeden respondent nespojil studium s aktivním životním stylem, do té doby, než jsem se zeptala, zda právě studium by mohlo být jednou z možností aktivně prožívat svůj život. Opět se všichni tři v této doplňující otázce shodli v tom, že mohlo. L.K.: *„Ano! Určitě. Jsme za to rádi. Jsme v kontaktu s lidmi, neseďt doma. Ano je to přínos.*“ M.K.: *„Ano určitě. Všechny tyhle aktivity co provádím, jsou pro mě aktivní. Ale ano. Studium je báječné. Skvěle vybírané, úžasní lektori. Už to tedy není, co to bylo, spíš ale to závěrečné hodnocení, ale jinak to velmi skvělou úroveň a je to pro nás skvělé. Nemusíme být doma a můžeme se pořád nějakým způsobem rozvíjet. Můžeme být stále v kontaktu s lidmi a ne být někde stranou.*“ A nakonec pan F.K.: *„Určitě je! Je to něco, kde se setkáme s někým novým, jsme s těmi lidmi v kontaktu, domluvíme se celá parta a jedeme. Ano, je to pro nás dobré. Je tam sice málo mužských, ale jsem za to rád. Nemusíme být doma, můžeme ten čas trávit nějak smysluplně. Není to zas tak často, aby to člověka otravovalo a zasahovalo to do života až moc. Ale myslím, že je to zdravé pro všechny.*

Nezůstaneme pozadu. “ Zde se v jedné odpovědi promítla osoba lektora, která si myslím, že je pro ně velmi důležitá. Probírala jsem s respondenty i právě klasickou U3V a VU3V (virtuální univerzitu třetího věku) shodli se v tom, že jim tam jaksi „živý lektor“ chybí. Že si tam prakticky jen sednou, pustí se jim přednáška a odejdou. Prý by to šlo i doma. Ale to bylo řečeno s lehkou nadsázkou. Lektor to do jisté míry umí udělat zajímavější a záživnější. Ale právě lektoři mají celkem těžkou funkci. Nevědí, co před nimi sedí za člověka a hlavně, co má vše za sebou. Zaujmout je, to je asi také těžké, ale na druhou stranu jsem v teoretické části zmiňovala, že právě publikum seniorů je jedno z nejvděčnějších. Jedno se vylučuje s druhým, ale tak je tomu všude. Ještě bych zmínila to, že rozdíl v přednáškách na U3V a VU3V co se týče atraktivnosti, prý není, témata jsou vybírána zajímavě v obou institucích, samozřejmě jsou přednášky, které jsou atraktivnější více, jiné méně, ale celkově co se týče náplně, se shodují respondenti v tom, že je to totožné. Co mi přišlo, že jistým způsobem je odrazuje fakt, že na U3V si vyslechnou to podstatné a odejdou a více nedělají, na VU3V je to tak, že po každé přednášce následuje test, složený z otázek. L.K.: *„A my z každé přednášky musíme napsat test, 10 otázek. Máme na výběr z 5 možností, vždycky nás tam snaží zmást, navedou nás jinou cestou a my tam potom máme chyby. A ještě píšeme závěrečný test a to je dokonce 24 otázek. No, a potom taky dostáváme razítko, že jsme kurz absolvovali.“*

5.8 Kategorie „přivýdělek k penzi“

I v této kategorii se mí respondenti opět shodovali. Ani jeden z nich si bohužel žádným způsobem v důchodu nepřivydělává. Celkem mne to zarazilo, jelikož spousta seniorů si i v penzi přivydělává nejrůznějšími brigádami nebo podobně. Mí respondenti prokazovali jistou nechuť k práci. Pracovali prý celý život a teď je na čase si alespoň trochu užívat. Paní L.K. uvedla, že využila v životě pouze poznatky z kurzů počítačů a jen si ověřila to, podle kurzu sociologie, že svou dosavadní profesi vykonávala celý život dobře. L.K.: *„Potom sociologie, velmi zajímavé, ale to už dnes nepoužiji, to jsem si jen ověřila, že jsem to v práci dělala správně.“* Vykonávala profesi personalistky, přijímala nové zaměstnance. Paní M.K.: *„Není čas. Ale ani chuť. Není opravdu ani chuť si jít přivydělat. Člověk dělá celý život, tak není chuť. My už si dnes máme užívat.“* Zde je jasně vidět, ta zmíněná nechuť jít opět, částečně, do pracovního procesu. I poslední respondent, pan F.K. byl velmi rázný a pohotový co se týče této otázky. Také tvrdil to, že není jak čas, tak chuť a že jsou mnohem důležitější právě veškeré jiné zájmy, které spolu s manželkou, nebo partou přátel mají.

6 Závěr výzkumného šetření

Po interpretaci dat bylo možno přejít k další části výzkumného šetření a to k zodpovězení výzkumné otázky, která zní: **Jaké motivační faktory vedou seniory ke studiu?** Odpověď na motivační faktory byla především v rámci sociální interakce. Nejdůležitějším motivem pro respondenty byl fakt, že jsou v kontaktu s jinými lidmi, že si prohlubují stávající sociální vazby a navazují nové. Také se udržují v kondici, myšleno psychické a fyzické. V rámci fyzické se jedná spíše o kurzy, které jsou svým obsahem zaměřeny na fyzickou aktivitu. V rámci psychické je to jakési stálé trénování se. Co se naučí, mohou využít i ve svém každodenním životě. Zobecnit výsledky na subjektivní vnímání zlepšení kvality života není jednoduché a toto je taky nejdůležitějším a hlavním limitem kvalitativního šetření. Moji respondenti se shodli na faktu, že neměli možnost porovnat to, jak moc byl jejich život kvalitní v období důchodu, kdy studovali a kdy nestudovali. Všichni informanti totiž své studium započali v roce, kdy odešli do penze.

Z výzkumu také vyšlo najevo, že je pro seniory velmi důležitá osoba lektora. Řekla bych, že on je pro ně vítané zpestření a navíc, pokud je to akademický pracovník, cítí se do jisté míry hrdě, že jim přednáší právě ten nebo onen lektor. Ale každopádně je pro ně tato osoba důležitým faktorem ve vzdělávání. Navíc je důležité i to, jaký přístup k nim lektor zaujme a pokud se s nimi určitým způsobem ztotožní a bere je jako své vrstevníky, opravdu je to takzvaně nakopne a cítí se potřebně a méněcennost jde stranou.

Z výpovědí také vyplynul fakt, co se týče rozdílu klasické univerzity a té virtuální, že není rozdíl v záživnosti vybraných témat, ale spíše v tom, že je do jisté míry obtěžují testy, které se píšou po každé přednášce na virtuální univerzitě třetího věku. Myslím si, že pro všechny seniory je toto zdravá forma trávení svého času a znamená to pro ně to, že svůj život mohou trávit aktivní formou. Jsou hlavně v kontaktu se svými vrstevníky, kde generační setkávání u těchto lidí hraje důležitou roli. Nestraní se společnosti, ale i svému okolí, jsou v sociální interakci a pořád se udržují v kondici a to si myslím, že je zajisté správné a můžeme být za tuto metodu trávení času rádi. Ano i my, nás se to v budoucnu bude zajisté týkat také.

Pokud by se hovořilo o kvalitě života vnímané informanty, odpověď nebude jednoznačná. Nelze říci, že by tito respondenti trpěli tím, že jejich život kvalitní, do té doby než začali studovat, nebyl. Dalo by se spíše říci, že studium bylo jen jakýmsi vylepšením této kvality. Neměli to ani s čím porovnat, jelikož všichni tři začali své studium v roce, kdy odešli do starobního důchodu. Věřím tomu, že pokud bych za respondenty měla osoby, které žijí třeba

na malé vesnici, kde kulturní vyžití není takové a mají pouze možnost dojíždět na U3V, byly by odpovědi jiné.

6.1 Diskuze

V této kapitole bych se pokusila o propojení dosažených výsledků výzkumného šetření s teorií a dostupnými poznatky, souvisejícími s výzkumem.

Na úvod bych se ráda zmínila a opřela o názor Haškovcové (2010) která uvádí, že pro seniora je důležité studium i z důvodu toho, že věčně neseď doma a nemá tendenci se jaksi pozorovat, co vše mu je a nestane se tím pádem hypochondrem. Nemá zdaleka tolik času i třeba docházet za lékařem opravdu jen s drobnostmi. Jeho život nabere otáčky jiným směrem, ke studiu, a senior je zaneprázdněn a na sebe tolik času nezbývá.

Dále je určitě důležitým faktorem právě zmíněná motivace. „*Motivace je hybnou pákou, lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby*“ (Klevetová a Dlabalová, 2008, s.35). Benešová (2014) uvádí, že motivace je opravdu důležitá, ale že je také u vybraných skupin odlišná. Motivaci můžou ovlivňovat složky jako je věk, socioekonomický status jedince, dosažené vzdělání, pohlaví, počet dětí, místo bydliště a další. Špatenková (2015) píše, že motivem ke vzdělávání právě u této věkové skupiny může být také touha po sociálních kontaktech, snaha o nalezení smyslu života ve vědomí vlastní konečnosti, zvládnutí jak tělesných, tak psychických a sociálních změn, udržování vlastních sil. I toto bylo vidět ve výzkumu, všichni respondenti se shodli na faktu, že nejdůležitějším motivem vedoucím je studiu bylo právě to, že si našli nové přátele a kolikrát ty kontakty trvaly opravdu delší dobu. Ale i zmíněné zvládnutí změn je důležité, jelikož se musí v rámci studia stýkat kolikrát s nečekanými situacemi a řešit je musí, mají tím pádem takový trénink, kdyby nějaká nenadálá situace nastala i v běžném životě.

Haškovcová (2010) ve své publikaci uvádí fakt, že senioři jsou generace, která se vyznačuje tím, že mají nekonečně mnoho volného času. Já jsem se shledala s tím, že všichni tři mí respondenti odpovídali, že skoro žádný volný čas nemají. Ale zde je dobré uvést, že volnočasové aktivity, které dle autorky, senioři vykonávají, vykonávají právě ve svém volném čase, takže asi nějaký ten volný čas je, jinak by tyto činnosti dělat nemohli. Nejspíš si oni tento fakt nepřipouští. Na druhou stranu to je ale dobře. Mají pocit, že jsou užiteční a tím pádem nemají tendence k negativním myšlenkám a sklonům, mají nějaký smysl života.

Nakonec i osobnost lektora je pro ně opravdu důležitá. On to na jednu stranu má složité. Oproti tomu, když učí žáky na základní, střední, vysoké škole, zde to má o něco těžší, už jen v tom, že prakticky neví, kdo před ním sedí a hlavně co vše už ten člověk má za sebou. A

musí je svým jednáním upoutat. Musí se jim přizpůsobit a také tomu přizpůsobit formu výkladu. Zvolit i vhodně obsah, to jak bude hovořit, jak dlouho, jakým tónem. Nemá to lehké.

Ohledně aktivního životního stylu uvádí MPSV (2008) jednu věc a to, že právě zmíněný aktivní věk není dosažitelný bez určitého hmotného zabezpečení. A určitě se vyskytne i člověk, který i kdyby studovat chtěl a neměl na to finanční prostředky, nedá se nic dělat. „*Nízký příjem může značně omezit možnosti zdravého a aktivního života a participace ve společnosti*“ (MPSV, 2008, s.24). Měl by se brát v potaz i tento fakt, že je třeba spousta seniorů, kteří jsou zdraví a nemohou studovat právě z tohoto důvodu, nemají na to peníze. Všichni mí tři respondenti si v důchodu žádným způsobem nepřivydělávají, uvádějí spíše, že na to není jak čas, tak ani chuť. Navíc moji všichni respondenti studují dvě vzdělávací instituce najednou.

Faktory, které seniory ke studiu vedou, mi vyšli najevo jako ty, že díky motivaci, kterou získávají tím, že své poznatky dokážou uplatnit, vedou k jisté autonomii. Ještě pořád si zvládají udělat věci sami bez pomoci druhých. Nemusí tím pádem nikoho obtěžovat. A to bych řekla, že je jako klíčový faktor. Dále se udržují v kondici. A to jak duševní, že se rozvíjí v rámci nových poznatků, tak i fyzické, například návštěva kurzu ve kterém se především cvičilo. A hlavní faktorem je také setkávání se s lidmi. Tento fakt uvedli všichni respondenti. I přes to, že jezdí jako skupina známých, je pro ně důležité si budovat nové kontakty.

Z výzkumného záměru provedeného institucí Škola a zdraví pro 21. století vyšel v rámci přínosu univerzit třetího věku ke kvalitě života seniorů výzkum zabývající se právě motivační faktory, které ke studiu seniory ovlivňují. Výzkumné šetření bylo provedeno v roce 2010 a jako nejčastější motivační faktor senioři uvádějí **touhu získat nové poznatky a informace**, což mi potvrdila především paní M.K., dalším faktorem dle výzkumu bylo **chci se udržet v dobré psychické kondici**, což bylo u respondentů vidět v odpovědích typu že neztvrdnou úplně, nezůstávají pozadu, pořád se rozkukávají. Dalším poměrně hodně častým faktorem bylo, **chci udržet kontakty s druhými lidmi**, což se mi u respondentů projevilo také a dalo by se říci, že všichni tři mí informanti staví tento faktor na první příčku.

ZÁVĚR

Svou bakalářskou práci jsem nazvala Univerzita třetího věku jako možnost aktivního života seniorů. Práce byla rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

V první, teoretické části, jsem se snažila popsat to, co bylo pro práci klíčovou. Tedy pojmy jako senior, starý člověk a také stáří a stárnutí. Dále jsem popsala specifika, která se týkají právě těchto aktérů vzdělávání. Jako jsou změny, které v tomto věku nastupují, což jsou především změny na rovině psychické, fyzické, socioekonomické. Také jsem se snažila základně vymezit vzdělávání neboli edukaci seniorů, popsat tedy obecnou charakteristiku vzdělávání, základně vymezit pojem celoživotní učení, funkce a cíle edukace, popsat edukaci jako přípravu na stáří, a také jako cestu, která vede ke kvalitě života ve stáří, faktory, které ovlivňují vzdělávací proces, a v neposlední řadě metody vzdělávání seniorů, které jsou u nás dostupné. Jako jsou například univerzity třetího věku jako nejčastěji zastoupené instituce u nás, dále akademie třetího věku, virtuální univerzity třetího věku, ale i novinky jako je univerzita volného času nebo experimentální univerzita pro vnoučata a jejich prarodiče.

V části praktické jsem se zaměřila na kvalitativní výzkumné šetření, a na rozhovory, které jsem uskutečnila se třemi respondenty, studujícími na univerzitě třetího věku a na virtuální univerzitě třetího věku.

Hlavní cíl výzkumného šetření, vycházel z otázky, **jaké motivační faktory vedou seniory ke studiu**. V rámci získaných dat jsem na tuto otázku mohla odpovědět. Jednoznačná odpověď neexistuje. Můj výzkum se soustředil pouze na tři respondenty. Nicméně nejdůležitějším motivem pro mé respondenty bylo to, že si prohloubí či vytvoří nové kontakty. Univerzity třetího věku jsou skvělou příležitostí, kde probíhá, už výše zmíněné mezigenerační setkávání. Dalším důležitým motivem bylo to, že si mohou spoustu udělat sami, bez pomoci ostatních a to vede k jejich autonomii. Senioři se díky těmto institucím trénují, což berou také jako pozitivní a motivující faktor, který je vede ke studiu. Trénováním myslí především sféru psychickou, ale do jisté míry i tu fyzickou.

Obecně je důležité, aby senior měl s předchozím vzděláváním kladné zkušenosti, což bude vést k dalšímu jeho vzdělávání. Moji respondenti mají se vzděláváním na univerzitách kladné minulé zkušenosti, doba, kterou studují je opravdu úctyhodná (L.K. 13 let, M.K. 17 let, F.K. 15 let).

Také je nutné zdůraznit to, že každý jedinec bude více či méně upřednostňovat nějaký faktor. Každý je osobitý a upřednostňuje si to své. Moji respondenti se shodli v tom, že pro ně je opravdu nejdůležitější to, že získají nové přátelské vztahy a upevní si ty dosavadní.

Bibliografie

ADAMEC, Petr (ed.). *Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy: sborník příspěvků ke konferenci konané u příležitosti 25. výročí založení Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě dne 16. září 2015*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7940-3.

BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. ISBN 978-80-7452-039-6.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

Kvalita života ve stáří: národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.

ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEŠDOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

VIDOVIČOVÁ, Lucie a Veronika KHÝROVÁ. *Politika přípravy na stárnutí v České republice 2015*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2015. ISBN 978-80-7421-117-1.

Internetové zdroje

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ: Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Podkladová studie [online]. Praha, 2014 [cit. 2016-11-08]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/22715/Podkladova_studie.pdf

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ: Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. [online]. Praha, 2014 [cit. 2016-11-08]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/22715/Podkladova_studie.pdf

Přínos univerzit třetího věku ke kvalitě života seniorů: Škola a zdraví 21. *SCHOOL AND HEALTH* výzkumný záměr škola a zdraví pro 21.století.. [online]. Praha, 2010 [cit. 2016-11-22]. Dostupné z: http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2010/26/26/texty/cze/adamec_dan_haskova_c.pdf

Seznam tabulek

Tabulka 1 – Změny způsobené odchodem do důchodu 16

