



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Celoživotní vzdělávání jako způsob aktivizace seniorů

Diplomová práce

Studijní program: N7506 – Speciální pedagogika
Studijní obor: 7506T002 – Speciální pedagogika

Autor práce: **Bc. Lucie Kolářová**
Vedoucí práce: Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.





TECHNICAL UNIVERSITY OF LIBEREC
Faculty of Science, Humanities
and Education



Lifelong Education as a Method of Activation of Seniors

Master thesis

Study programme: N7506 – Special Education
Study branch: 7506T002 – Special Education

Author: **Bc. Lucie Kolářová**
Supervisor: Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.



ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Lucie Kolářová**
Osobní číslo: **P16000782**
Studijní program: **N7506 Speciální pedagogika**
Studijní obor: **Speciální pedagogika**
Název tématu: **Celoživotní vzdělávání jako způsob aktivizace seniorů**
Zadávající katedra: **Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky**

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

Cíl diplomové práce: Popsat aktuální situaci v oblasti celoživotního vzdělávání seniorů v Ústeckém kraji.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava výzkumu, sběr dat, interpretace a vyhodnocení dat, formulace závěrů.

Metody: Metoda dotazování, analýza dokumentů.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

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

JANIŠ, Kamil, SKOPALOVÁ, Jitka, 2016. Volný čas seniorů. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.

MÜHLPACHR, Pavel, 2009. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.

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

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-1318-5.

VETEŠKA, Jaroslav, 2016. Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů. Praha: Česká andragogická společnost. ISBN 978-80-905460-4-2.

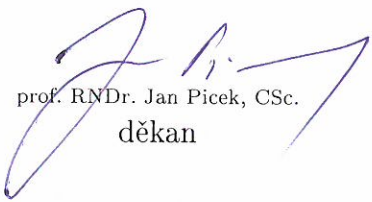
Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Lenka Nádvorníková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **3. dubna 2017**

Termín odevzdání diplomové práce: **30. dubna 2018**


prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan




Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 3. dubna 2017

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

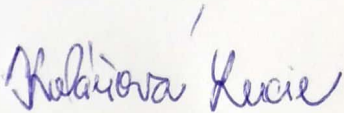
Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 27.4.2018

Podpis: 

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala své vedoucí práce Mgr. Lence Nádvorníkové, Ph.D. za její cenné rady, připomínky, ochotu a čas, který mi věnovala během tvorby této práce.

Dále bych moc chtěla poděkovat všem respondentům, kteří si našli čas na vyplnění dotazníku a za jejich vřelou ochotu. V neposlední řadě děkuji celé své rodině za podporu a trpělivost během celého studia.

Lucie Kolářová

Anotace

Hlavním cílem této diplomové práce je na základě teoretické analýzy a realizovaného výzkumu popsat aktuální situaci v oblasti celoživotního vzdělávání seniorů v Ústeckém kraji.

V teoretické části charakterizujeme seniorský věk, vymezujeme sociální služby pro seniory, popisujeme trávení volného času seniorů a možnosti vzdělávání seniorů v ČR.

V praktické části jsme se zaměřili na kvantitativní výzkum. Respondentů se budeme dotazovat pomocí vhodně zvoleného dotazníku. Získaná data budeme dále statisticky vyhodnocovat. Získané poznatky by také měly přinést podněty ke zlepšení pro budoucí praxi. Na základě toho chceme také doplnit informace a formulovat doporučení, jak zlepšit situaci v oblasti celoživotního vzdělávání a trávení volného času u seniorů v Ústeckém kraji.

Klíčová slova

Celoživotní vzdělávání seniorů, volný čas seniorů, seniorský věk

Abstract

Main goal of this diploma thesis is based on theoretical analysis and implemented research that wants to find out the current situation in the field of lifelong education of the elderly people in the Ústí nad Labem region.

In the theoretical part we characterize the senior age, define social services for the elderly people, describe the leisure time of seniors and the possibilities of seniors education in the Czech Republic.

In the practical part we focused on quantitative research. Respondents will be interviewed using a properly chosen questionnaire. We will further statistically evaluate the obtained data. Gained knowledges should bring us suggestions in improvements and also improvements in the future practice. On this basis, we also want to add information and formulate recommendations how to improve the situation in the area of lifelong learning and leisure time for the elderly people in the Ústí nad Labem Region.

Key words

Lifelong learning of seniors, leisure time for seniors, senior age

Obsah

Seznam tabulek a grafů.....	10
Seznam zkratk.....	11
Úvod.....	12
Teoretická část	14
1 Charakteristika seniorského věku	14
1.1 Definice a periodizace stáří.....	14
1.2 Proces stárnutí	16
1.3 Demografický vývoj stárnutí obyvatel.....	18
2 Sociální služby pro seniory	21
3 Trávení volného času seniorů	26
4 Možnosti vzdělávání seniorů v ČR.....	32
4.1 Význam a funkce vzdělávání seniorů	34
4.2 Znaky učení seniorů	35
4.3 Omezení při vzdělávání seniorů.....	36
4.4 Motivace seniorů k učení	36
4.5 Instituce zabývající se vzděláváním seniorů	37
Empirická část.....	41
5 Charakteristika projektu výzkumu.....	41
5.1 Cíl výzkumu	41
5.2 Výzkumné otázky.....	41
5.3 Výzkumné hypotézy.....	42
5.4 Charakteristika výzkumného souboru.....	43
5.4.1 Metodologie výzkumného šetření.....	45
5.4.2 Použité výzkumné techniky	46
5.4.3 Techniky zpracování statistické analýzy dat	46
5.4.4 Předvýzkum a jeho závěry	47
6 Výsledky a interpretace získaných dat.....	48
6.1 Ověřování výzkumných otázek a hypotéz	51
7 Diskuse a navrhovaná opatření	68
Závěr.....	73
Použité informační zdroje.....	76
Přílohy.....	81

Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1: Základní výzkumný soubor – absolutní počet pro Ústecký kraj	43
Tabulka 2: Relativní počet pro Ústecký kraj – kvóta – věk, pohlaví a velikost obce.....	44
Tabulka 3: Preference volnočasových aktivit (Ústecký kraj) – absolutní počet.....	58
Tabulka 4: Skutečné a očekávané četnosti	63
Graf 1: Rozdělení respondentů dle pohlaví	48
Graf 2: Rozdělení respondentů dle věku.....	49
Graf 3: Rozdělení dle počtu obyvatel	49
Graf 4: Rozdělení respondentů dle vzdělání.....	50
Graf 5: Zájem seniorů o volnočasové a vzdělávací aktivity	52
Graf 6: Organizace, na které se mohou senioři obrátit pro vyplnění volného času	53
Graf 7: Výše částky, kterou jsou respondenti ochotni investovat do volného času.....	54
Graf 8: Dostupnost organizací nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity	55
Graf 9: Zdroje informací o volnočasových a vzdělávacích aktivitách	56
Graf 10: Vztah mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času.....	60
Graf 11: Vztah mezi počty obyvatel a osobami, se kterými senioři tráví svůj volný čas	62
Graf 12: Vztah mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času.....	65
Graf 13: Vztah mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy	67

Seznam zkratek

Akční plán	Národní akční plán podporující pozitiv. stárnutí pro období let 2013 až 2017
ČR	Česká republika
DPS	Dům pro seniory
CHKO	Chráněná krajinná oblast
KLAS	Kluby aktivního stáří
MHD	městská hromadná doprava
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí
např.	například
NP	Národní park
Sb.	Sbírka zákonů
U3V	Univerzita třetího věku
UVČ	Univerzita volného času

Úvod

V dnešní době se v naší společnosti objevuje mnoho osob seniorského věku a my z prostudované literatury víme, že dochází k významnému prodlužování lidských životů, což se stává globálním problémem lidstva, o kterém píše ve svých publikacích i autorka Žumárová. Autorka píše o tom, že společnost s vysokým počtem starých lidí se stárí bude muset naučit vnímat pozitivně a nahlížet na něj s velkým pochopením a respektem. To znamená, že kromě zaměřování se na zdravotní péči je nutné zajistit seniorům i dostatečnou nabídku různých organizací, které klientům nabízejí aktivní trávení volného času či poskytují vzdělávání.

Z toho tedy vyplývá, že společnost musí v každém kraji poskytnout dostatečnou nabídku vzdělávacích i volnočasových aktivit pro seniory. My jsme se zaměřili na celoživotní vzdělávání a s tím související i trávení volného času jako způsob aktivizace seniorů v Ústeckém kraji, což považujeme za velice důležité. Tento kraj jsme zvolili záměrně, protože je bydlištěm autorky diplomové práce.

V teoretické části se nejprve zaměříme na charakteristiku seniorského věku, přesněji v této kapitole uvedeme definice a periodizace stárí od různých autorů, dále proces stárnutí a s tím související změny. V závěru této první kapitoly zmíníme demografický vývoj stárnutí obyvatel. Druhá kapitola bude věnovaná sociálním službám pro seniory a v další kapitole bude popsáno trávení volného času seniorů. Ve čtvrté kapitole zmíníme možnosti vzdělávání seniorů v ČR. V této kapitole charakterizujeme význam a funkce vzdělávání seniorů, znaky učení seniorů, jejich omezení při vzdělávání, popíšeme motivaci seniorů k učení, charakteristiku edukátora a budeme popisovat nejznámější instituce zabývající se vzděláváním seniorů.

V praktické části bude výzkum řešen kvantitativní formou. Ke sběru dat použijeme dotazník a šetření bude dále vyhodnoceno statistickými metodami.

Hlavním cílem našeho výzkumu bude popsat aktuální situaci v oblasti celoživotního vzdělávání a trávení volného času seniorů v Ústeckém kraji. Následně budeme od respondentů zjišťovat i odpovědi na stanovené dílčí cíle. Budeme zkoumat poptávku čili preference zaměření volnočasových aktivit seniorů v Ústeckém kraji, dále porovnávat zájmy seniorů ve vztahu k pohlaví, zjišťovat, s kým nejčastěji tráví senioři svůj

volný čas. Dále budeme zkoumat případný zájem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity, popsat překážky v trávení volného času u seniorů a posledním dílčím cílem bude zjistit, jak vzdělání respondentů ovlivňuje jejich zájem o oblast vzdělání či trávení volného času.

Získané výsledky z dotazníkového šetření by měly přinést doporučení pro budoucí praxi, které budou popsány v závěru diplomové práce. Musíme zhodnotit, že dostupnost literárních i elektronických zdrojů k sepsání teoretické části byla velice rozsáhlá a také dostupná. Potřebné informace jsme také čerpali ze zahraničních výzkumů, jednalo se převážně o různé odborné články či výzkumy.

Teoretická část

1 Charakteristika seniorského věku

Vzhledem k tomu, že se ve své diplomové práci věnujeme poměrně velké cílové skupině – seniorům, proto první kapitola bude pojednávat o této skupině. Nejprve se zaměříme na definování a periodizaci pojmu stáří, budeme se zabývat i procesem stárnutí a v poslední podkapitole stručně popíšeme demografický vývoj stárnutí obyvatel v České republice (dále jen ČR).

1.1 Definice a periodizace stáří

Čeledová et al. (2016, s. 11) říkají, že „*stáří je obecné označení pozdních fází ontogeneze. Jde o poslední vývojovou etapu, která uzavírá, završuje život osobnostně, duševně, spirituálně i tělesně. Současně jde o sociální charakteristiku.*“ Kalvach et al. (2004, s. 47) doplňují své kolegy a říkají, že „*stáří je označení pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Jde o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí s výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp. Ten je modifikován vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem, vlivy sociálně ekonomickými a psychickými včetně aspirace, sebehodnocení, adaptace a přijetí určité role. Mnohočetnost a individuálnost příčin a projevů, jejich heterochronie (nástup v různém věku), vzájemná podmíněnost i pozornost jsou příčinou obtížného vymezení a členění stáří. Obvykle se proto rozlišuje stáří kalendářní, sociální a biologické.*“

Na začátek je nutné vymezit, od kdy je člověk považován za seniora. Langmeier a Krejčířová (1998, s. 185) považují dolní hranici stáří věkem 65 let v rozvinutých zemích. Ovšem dnešní gerontologie se soustřeďuje spíše až na věk 75 let. Vágnerová (2007, s. 6) rozlišuje dvě období stáří – období raného stáří (60–75 let) a období pravého stáří (75 a více let).

Světová zdravotnická organizace stanovila následující členění:

- 60–74 let – období raného stáří,
- 75–89 – období pravého, vlastního, stáří,

- od 90 let – období dlouhověkosti.

Období raného stáří (60–74 let)

Člověk v tomto období by měl přijmout svůj život jako celek, který měl smysl. Starší člověk by měl svůj život hodnotit pozitivně, aby mohl přijmout i konec svého života. Měl by akceptovat svůj života takový, jaký byl. Dále by měl přijmout vlastní nedokonalosti, smíření se svými nedostatky a vyrovnání se vším, co se mu nepodařilo. Součástí je také vyjádření a pochopení pocitů, které si dosud jedinec neuvědomoval, uvádí (Vágnerová 2007, s. 299).

Období pravého stáří (75–89 let)

Toto období po 75. roce života je označováno jako fáze tzv. pravého stáří. Toto období je spojené s narůstajícími problémy daných tělesným i mentálním úpadkem a také zvýšeným rizikem vzniku různých zátěžových situací. V tomto období existují lidé, kteří jsou společností i okolím oceňováni pro svou moudrost, ale existuje i druhá skupina lidí, kteří jsou poznamenáni psychickým i somatickým úpadkem, tvrdí (Vágnerová 2007, s. 398-399).

Období dlouhověkosti (od 90 let)

V tomto období je hlavním tématem otázka smrti. Nicméně toto téma je v našich sociokulturních podmínkách silně tabuizováno. Autorka uvádí, že se skutečnou smrtí se většina lidí vůbec nesetká. Omezení takové zkušenosti se projeví tím, že jedinec si nevytvoří obranné strategie. Smrt je v západní společnosti odmítána proto, že nemá pozitivní význam. Je důležité, aby se jedinec smířil se smrtí, protože se tomu nelze vyhnout, říká (Vágnerová 2007, s. 429-430).

Problematikou stáří, stárnutí a života ve stáří se zajímá gerontologie. Čeledová et al. (2016, s. 16) říkají, že „jde o multioborovou a interdisciplinární problematiku, která se nepěstuje jako samostatná disciplína.“ Ondrušová (2011, s. 15) uvádí, že „cílem gerontologie je předcházet patologickému stárnutí a nesoběstačnosti a usilovat o zdravé stárnutí, aktivní život ve stáří a zlepšení kvality života seniorů.“ Veteška (2016, s. 38) také dodává a dále rozšiřuje definici gerontologie. Říká, že „gerontologie se zabývá souhrnem poznatků o stárnutí a stáří z pohledu biologického, demografického, sociologického a psychosociálního. Předmětem zájmu je stárnoucí a starý člověk ve zdraví, a především

v nemoci. Od devadesátých let 20. století se gerontologie profiluje také jako interdisciplinární obor v pregraduálním i postgraduálním studiu lékařů. Tradičně se gerontologie člení na obecnou či aplikovanou nebo na experimentální, sociální a klinickou geriatrici.“

Čeledová et al. (2016, s. 17) člení gerontologii do tří směrů:

- experimentální gerontologie – zabývá se studiem stárnutí, zkoumá jeho příčiny a procesy,
- klinická gerontologie – zkoumá zvláštnosti zdraví a jeho podpory ve stáří,
- sociální gerontologie – zabývá se samotným životem ve stáří, vzájemnými vztahy mezi společnostmi a starými lidmi, vztahy mezi demografií, generacemi, politologickými i ekonomickými souvislostmi.

1.2 Proces stárnutí

Dalším pojmem, který chceme charakterizovat je **stárnutí**. Příbyl (2015, s. 9) říká, že *„stárnutí je komplexní, nevratný, dynamický proces, který postihuje involučními změnami veškeré živé organismy kontinuálně již od jejich početí. Hovoří se o vzájemně propojených procesech biologického, psychologického a sociálního stárnutí, odehrávajících se s interindividuální variabilitou.“* Langmeier a Krejčířová (1998, s. 184) uvádějí, že *„pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.“*

Jedinec prochází několika různými změnami v procesu stárnutí. Mezi tyto změny můžeme řadit tělesné změny, psychické změny, kognitivní změny, emoční změny či sociální změny. Každou z uvedených změn budeme krátce charakterizovat.

Mezi základní znaky **tělesných změn** ve stáří patří zhoršení zdravotního stavu, což se projevuje prostřednictvím prožitků těla, jeho fyzického vzhledu a funkčnosti, dále při pohybu, který bývá omezený. Řada nemocí v tomto období je chronická a současně se u člověka může vyskytovat i několik chorob současně. Stárnutí i člověka pozorujeme i na kvalitě pohybu. Dochází ke změnám i v chůzi. Mezi další projevy stárnutí patří i oslabení oběhového systému, Změny postihují i trávicí, vylučovací soustavu a endokrinní systém,

dodává (Hátlová 2010, s. 13). „*Tělesné změny se týkají většiny orgánových soustav a jejich orgánů. Nejvíce nápadné jsou na kůži nebo pohybovém systému, které zřetelně vidíme.*

Dále probíhají v:

- *kardiovaskulárním systému,*
- *respiračním systému,*
- *trávicím systému,*
- *pohlavním a vylučovacím systému,*
- *nervovém systému,*
- *smyslovém vnímání, spánku,*“ říká (Mlýnková 2011, s. 21).

Do **psychických změn** jsou zařazeny i biologicky podmíněné změny. V období stárnutí dochází k strukturálním, ale i funkčním změnám mozku, které se projevují v psychické oblasti jedince. Do psychických změn patří i psychosociálně podmíněné změny. Mezi psychické změny ve stáří patří i změny poznávacích procesů. Do těchto změn lze zařadit změny aktivační úrovně, změny v oblasti orientace v prostředí, úbytek paměťové kompetence a obtížnost při učení a změny intelektových funkcí, které jsou jednoznačně individuální. Kromě změn poznávacích procesů sem patří i změny regulačních procesů v období stáří například (dále jen např.) změny emočních prožívání a emoční reaktivity či změny vůle a nelze opomenout ani změny osobnosti ve stáří, říká (Vágnerová 2000, s. 450-451).

„Celkově lze říci, že psychické změny v období stáří závisí jak na biologických, tak na sociokulturních vlivech,“ tvrdí (Vágnerová 2000, s. 451).

V průběhu stárnutí se také proměňují **kognitivní funkce** a dochází ke zpomalování a také k úbytku zaznamenávání, ukládání a následné reprodukci informací. Klevetová (2017, s. 56) říká, že „*kognitivní funkce nám pomáhají poznávat svět kolem sebe, orientovat se v něm, vnímat sám sebe.*“ Mezi významné problémy patří zhoršování zrakových i sluchových funkcí seniora. V neposlední řadě má jedinec zhoršenou i pracovní paměť, což se projevuje tím, že si člověk špatně uchovává aktuální informace a také jejich další zpracování. V pozdním stáří se jedinci může zhoršovat krystalická inteligence a někdy dochází i k poklesu fluidní inteligence. Dochází také k úbytku celistvosti uvažování a často je zhoršen i odhad času, doplňuje (Vágnerová 2007, s. 402-409). Také

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 186) říkají a doplňují Vágnerovou, že „*intelligence měřená běžnými inteligenčními testy zřetelně klesá ve vyšším věku.*“

Klevetová (2017, s. 57) zahrnuje do kognitivních funkcí:

- „*vnímání prostřednictvím smyslů,*
- *paměť,*
- *pozornost,*
- *představy,*
- *fantazie,*
- *myšlení,*
- *úsudek,*
- *řeč.*“

Proměny **emočních změn** ve stáří nejsou ve stáří pozorovatelné a nápadné. V období pozdního stáří u seniorů klesá intenzita a s tím související frekvence emočních prožitků. Toto období pozdního stáří je typické i poklesem pozitivních pocitů, převažují spíše ty negativní a mění se znatelně životní pocit pohody u seniora. Co se týče vztahů s ostatními lidmi, tak senioři potřebují mít jisté a spolehlivé citové vztahy, které jsou jim zdrojem opory. Zhoršuje se i emoční regulace a staří lidé neumějí vždy ovládat své reakce, definuje (Vágnerová 2007, s. 410-412).

Potřeby starších seniorů:

1. potřeba stimulace je již poměrně nízká v pozdním stáří,
2. potřeba bezpečí,
3. potřeba sociálního kontaktu a citové vazby je pro seniory důležitá,
4. pro seniory je důležitá potřeba symbolické autonomie, což znamená, že mají možnost si určovat, kdy vstanou a kdy budou obědovat,
5. potřeba akceptace a uznání od okolí, uvádí (Vágnerová 2007, s. 413-414).

1.3 Demografický vývoj stárnutí obyvatel

Kalvach et al. (2004, s. 50) říkají, že „*demografie se zabývá reprodukcí lidských populací; studuje podmínky, které ji ovlivňují, a hledá pravidelnosti, kterými se proces demografické reprodukce řídí. Je bio-sociální disciplínou, neboť se zabývá procesem, který*

je svou povahou biologický (shodný u všech savců), avšak probíhá ve společenských podmínkách.“

Globálním problémem lidstva je např. populační růst a s ním spojené stárnutí obyvatelstva. Na věkové struktuře se odrazily události z 20. století a zestárnutí poválečných ročníků a prodlužující se délka dožití spěje k tomu, že česká populace bude stárnout shora věkové pyramidy. To nepochybně bude mít vliv i na kvalitu života seniorů, protože s jejich stoupajícím počtem budou mít senioři větší nároky na zdravotní a sociální péči, což bude důvodem pro zvyšování národního důchodu osobami ekonomicky aktivními. Společnost s vysokým počtem starých lidí se bude muset naučit stáří vnímat pozitivně a jako součást života a nahlížet na to s velkým pochopením, úctou a respektem, říká autorka (Žumárová 2012, s. 15-16) o demografickém stárnutí obyvatel. Ondrušová (2011, s. 21) dodává a doplňuje další autory, že k demografickému stárnutí české populace dochází až po roce 1990 a to významným snižováním porodnosti a prodlužováním lidského života. Štěpánková et al. (2014, s. 34) říkají, že *„v současné době je pro české chlapce narozené v roce 2011 naděje na dožití si 75 let a pro dívky 81 let, což nás staví na zhruba 63. pozici z 220 států, pro které je údaj k dispozici.“* Tento kolektiv autorů také doplňuje, že s výjimkou Turecka jsou všechny státy Evropy fenoménem stárnutí populace charakterizovány. Dle odhadů Českého statistického úřadu odkazují grafy se strukturou obyvatelstva k regresivní populační struktuře, což znamená, že bude docházet k celkovému poklesu počtu obyvatel. Důvodem tohoto poklesu je vedle malých přírůstků v populaci právě kvůli migraci, hlavně nízká plodnost nových generací (tamtéž). Haškovcová (2010, s. 22) doplňuje, že *„na začátku 21. století je očekávaná doba života v České republice pro muže 74,2 a pro ženy 80,3 let.“* Sak a Kolesárová (2012, s. 91) říkají, že délka života je ovlivněna celou řadou faktorů. Autoři říkají, že délka života je ovlivněna geneticky, pohlavím a také stavbou těla určitého jedince. Dožití se vysokého věku také závisí na prostředí, kde člověk žije a na zdravém životním stylu. Dle Wija in Ondrušová (2011, s. 26) přináší stárnutí obyvatel i svá úskalí a říká o tom: *„demografické stárnutí je většinou považováno spíše za negativní jev, a tak je do budoucna kromě zaměření se na zdravotní problematiku stárnoucí populace potřebné vyrovnávat se ve společnosti i s celou řadou negativních fenoménů. K těm patří především demografická panika, gerontofobie, ageismus a sociální exkluze seniorů.“*

Chtěli bychom zmínit i jeden ze závěrů zahraniční práce autorů Kakaše a Bleha. Tento výzkum je poměrně nedávný, protože byl proveden v roce 2017. Název této vědecké práce je „Post-communistic transformation and population ageing versus the changing migratory patterns of seniors: the case of the Slovak republic.“ Autoři Kakeš a Bleha (2017, s. 86) říkají, že *„Ageismus, rostoucí váha seniorů ve společnosti a důchodové zabezpečení podporují veřejné debaty ve stárnoucí evropské společnosti. Avšak jeden významný aspekt nebyl studován (na Slovensku) ve spojení se seniory, a to jejich migrační mobilita. Ve Slovenské republice a sousedních zemích jsou takové výzkumy vzácné. Současně lze předpokládat, že mobilita seniorů může mít významnější důsledky nejméně na regionální a místní úrovni.“*¹

¹ Vlastní překlad

2 Sociální služby pro seniory

Druhou kapitolu jsme se rozhodli do naší práce zařadit z toho důvodu, že někteří senioři využívají určité typy sociálních služeb. Využívání sociálních služeb seniory může mít různé důvody, ale většinou je to právě zdravotní stav, kvůli kterému se senioři rozhodnou vyhledat sociální služby. My se této problematice budeme věnovat spíše okrajově a popíšeme formy pomoci v rámci sociálních služeb dle autora Vetešky.

Daná oblast sociálních služeb je ukotvena v Zákoně č. 108/2006 Sb., o sociálních službách a Vyhláškou č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. „*Sociální službou činnost nebo soubor činností podle tohoto zákona zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení,*“ (Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách).

Žumárová (2012, s. 51) říká, že „*sociální služby jsou určeny lidem, kteří se ocitnou, v důsledku nepříznivého zdravotního stavu, vysokého věku nebo z jiných závažných důvodů v nepříznivé životní situaci a tuto situaci již nedokáží řešit svými silami. Sociální služby podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách se poskytují jako služby pobytové, ambulantní, terénní a zahrnují sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence.*“ Prudká (2015, s. 14) říká, že zajištění sociálních služeb je součástí sociální politiky a služby poskytují osobám, které si nedokáží zajistit plnohodnotný život bez podpory státu. Autorka dodává, že velice ohroženou skupinou jsou senioři. Molek in Prudká (2015, s. 18) definuje, že „*cílem sociálních služeb je řešit nepříznivou zdravotní i sociálně ekonomickou situaci seniorů, osob s handicapem fyzickými i mentálními, rodin s dětmi, nezaměstnaných, obětí trestných činů aj., omezující zapojení výše uvedených kategorií osob do ekonomického, kulturního a společenského života.*“ Haškovcová (2010, s. 235) píše, že sociální služby již po roce 1989 poskytují hlavně kraje a obce, nestátní neziskové organizace, církve, ovšem fyzické i právnické osoby.

Mlýnková (2011, s. 62) rozděluje formy péče o seniory na tři skupiny:

1. „*péče zajišťovaná rodinou,*
2. *zdravotní péče (včetně ošetrovatelské péče),*
3. *sociální péče (pečovatelské úkony).*“

Dle Malíkové (2011, s. 58) mohou poskytovatelem sociálních služeb být:

- subjekty zřizované obcí a krajem,
- nestátní neziskové organizace a fyzické osoby,
- Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen MPSV).

Zákon č 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách definuje že „*sociální služby zahrnují:*

- *sociální poradenství,*
- *služby sociální péče,*
- *služby sociální prevence“.*

Každá sociální služba musí obsahovat následující základní činnosti – poskytnutí stravy, ubytování, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické činnosti, aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a také obstarávání osobních záležitostí, dle Zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Konkrétně se v popisu budeme zaměřovat na typy sociálních služeb dle autora Vetešky, které senioři často využívají. Veteška (2016, s. 60) uvádí formy pomoci v rámci sociálních služeb, které jsou určené převážně pro seniory:

- domov pro seniory,
- pečovatelská služba,
- osobní asistence,
- odlehčovací služby,
- sociálně zdravotní služby,
- hospicová péče,
- krizová pomoc.

Prvním typem sociální služby, který spadá do služeb sociální péče jsou **domovy pro seniory** (dále jen DPS). Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách definuje, že „*v domovech pro seniory se poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby.*“ Mlýnková (2011, s. 65) hovoří o tom, že domov pro seniory nabízí celoroční pobytovou službu a poskytuje pomoc seniorům, kteří nemohou žít sami ve své domácnosti a potřebují trvalou a také každodenní péči. Haškovcová (2010, s. 236)

doplňuje, že dlouhodobě se až 4 % seniorů starších 70 let stává klienty domovů pro seniory.

Dalším typem sociální služby jsou **pečovatelské služby**. Dle Zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách *„pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby.“* Mlýnková (2011, s. 65-66) popisuje, že pečovatelská služba poskytuje péči seniorům v jejich domovech. Tyto služby jsou placené a zahrnují různé ošetrovatelské úkony, nakupování, doprovod k lékaři, žehlení, péči o domácnost, praní a další služby. Haškovcová (2010, s. 238) doplňuje, že *„o zavedení pečovatelské služby musí požádat sám občan, ovšem pomoci mu může rodina, sociální pracovníci nebo i zdravotníci. O způsobu úhrady však rozhoduje odbor sociálních věcí, který má údaje o sociální situaci žádajícího občana.“*

Třetí službou je **osobní asistence**. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách říká, že *„osobní asistence je terénní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba se poskytuje bez časového omezení, v přirozeném sociálním prostředí osob a při činnostech, které osoba potřebuje.“* Podle Andryška a kol. in Veteška (2016, s. 63) cílem osobní asistence je zajistit oddech pečujícím osobám o seniora či nemocného člověka. Tato péče je indualizovaná a má seburčující formu. Senior je schopen si sám říci, v čem potřebuje od asistenta pomoc nebo to asistent poskytuje pomoc dle svého uvážení. Poskytování osobní asistence nebývá časově omezeno, ale nevýhodou je vysoká úhrada za tuto službu, tvrdí (Haškovcová 2010, s. 239). Dle Vyhlášky č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, *„maximální výše úhrady za poskytování osobní asistence činí 130 Kč za hodinu, podle skutečně spotřebovaného času nezbytného k zajištění úkonů; pokud poskytování služby, včetně času nezbytného k zajištění úkonů, netrvá celou hodinu, výše úhrady se poměrně krátí.“*

Další velice potřebným typem sociální služby zvláště pro pečující osoby jsou **odlehčovací služby**. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách definuje, že *„odlehčovací služby jsou terénní, ambulantní nebo pobytové služby poskytované osobám,*

které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, o které je jinak pečováno v jejich přirozeném sociálním prostředí; cílem služby je umožnit pečující fyzické osobě nezbytný odpočinek.“ Tento typ služby zajišťuje stravu, ubytování, zprostředkování společenského kontaktu, terapeutické činnosti a pomoc prosazovat práva a zájmy seniorů, uvádí (Vírostková in Veteška 2016, s. 63).

Veteška dále zmiňuje **sociálně zdravotní služby** jako další typ sociální služby. Vírostková in Veteška (2016, s. 63-64) definuje, že ve zdravotnických zařízeních ústavní péče se často poskytují pobytové sociální služby, které již nepotřebují zdravotní péči. Ovšem tyto osoby se kvůli svému nepříznivému zdravotnímu stavu nemohou obejít bez pomoci druhých a také nemohou být propuštěny z tohoto zařízení, dokud jim nebude zabezpečena pomoc. Služby sociální péče jsou poskytovány klientům v rámci sociálně zdravotních služeb a jsou zpoplatněny. Tyto služby využívají osamělé osoby nebo ty, o které se rodina nechce či nemůže postarat.

Dále je uváděn jako další typ **hospicová péče**, která spadá pod zdravotní péči. *„Hospicová péče zajišťuje komplexní multidisciplinární paliativní péči nejen u seniorů. Péče je rovněž hrazena ze zdravotního pojištění a klient přispívá na pobyt a stravu v zařízení,“* tvrdí (Žumárová 2012, s. 54). Hospicová péče se dělí na lůžkovou a terénní. Hospicovou péči poskytují i různá zdravotnická zařízení. Nejčastějším důvodem přijetí klienta do hospice je nezvládání domácí péče, vyčerpanost pečující osoby či tlumení bolesti závažně nemocného seniora. *„Ve většině případů se jedná o umírajícího člověka či velmi vážně nemocného seniora, mnohdy naprosto nesoběstačného, imobilního a bolestí zlomeného. Obvykle se více obrací dovnitř sebe sama, kde v tichosti bilancuje svůj život,“* popisuje (Veteška 2016, s. 64) typického jedince v hospicové péči.

Krizová pomoc je další druh sociální služby. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách definuje, že *„krizová pomoc je terénní, ambulantní nebo pobytová služba na přechodnou dobu poskytovaná osobám, které se nacházejí v situaci ohrožení zdraví nebo života, kdy přechodně nemohou řešit svoji nepříznivou sociální situaci vlastními silami.“* Autor Veteška (2016, s. 65) ve své publikaci dále říká a doplňuje, že *„krizová intervenční pomoc je poskytována zdarma zejména telefonními linkami důvěry (krizovými) a krizovými centry.“* Služba telefonické krizové pomoci je terénní služba, která je osobám poskytovaná na dobu přechodnou. Tuto službu využívají lidé, kteří se nacházejí v situaci, která jim

ohrožuje život či zdraví nebo jsou v jiné obtížné situaci, kterou nedokáží řešit a zvládnout vlastními silami (Zákon č. 108/2006 Sb.).

Považujeme za důležité, že v ČR tyto výše zmíněné typy sociálních služeb máme, i přesto, že trendem v dnešní době je spíše poskytování sociálních služeb zaměřených na podporu života člověka převážně v jeho přirozeném prostředí domova. Každý senior nemusí mít kolem sebe rodinu či přátele, kteří se o něj v jeho nepříznivé situaci postarají a v tomto případě může využívat vhodně zvolenou sociální službu.

3 Trávení volného času seniorů

Tato kapitola trávení volného času seniorů bude věnována volnočasovým aktivitám, kterým se senioři mohou věnovat. Na začátku této kapitoly definujeme volný čas jako takový včetně jeho funkcí. Popíšeme také trávení volného času seniorů a poté se budeme věnovat konkrétním volnočasovým aktivitám seniorů dle několika autorů. V této kapitole se také budeme zabývat výsledky zahraničních výzkumů, zkoumající volný čas seniorů.

Pávková et al. (1999, s. 15) říkají, že „*pod pojmem volný čas se běžně zahrnují odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společenská prospěšná činnost i časové ztráty s těmito činnostmi spojené.*“ Hájek et al. (2008, s. 65) popisují volný čas jako dobu, kterou má po splnění povinností člověk k dispozici. „*Pod pojem volný čas jsou tedy zahrnovány činnosti zájmové, odpočinkové, rekreační, zábavné, ale také zájmové vzdělávání, dobrovolné a společensky prospěšné činnosti,*“ definují autoři (Janiš a Skopalová 2016, s. 81). „*Tradiční volnočasové aktivity, jako je chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství všeho druhu atd., jsou dobře známy. Populární je také hudba, zpěv a tanec. Na významu nabývají aktivity turistické, opomíjené jsou zatím ty sportovní,*“ dodává (Haškovcová 2010, s. 179). Další významný autor Šerák (2009, s. 28) rozděluje volný čas na tři typy a popisuje, že „*veškerý čas, který má jedinec k dispozici, můžeme rozdělit na čas pracovní (strávený nějakou pracovní činností), vázaný či polovolný (vyplněný objektivními povinnostmi, jako je péče o vlastní osobu – stravování, hygiena, spánek, léčení, péče o domácnost, o děti, cestování do práce apod.) a volný.*“ Pávková et al. (1999, s. 41-44) určují následující funkce volného času – výchovná, zdravotní a sociální funkce, také preventivní a rozvojové zaměření výchovy.

Žumárová (2012, s. 60) popisuje, že kvalitní život seniorů ovlivňuje i mj. trávení volného času. Někteří senioři se těší, že ve starobním důchodu budou mít více volného času a budou konečně dělat věci, na které během svého pracovního života neměli čas. Někteří ovšem na tento čas ve starobním důchodu nahlíží jako na prázdný čas a netuší, jak ho dostatečně využít. Janiš a Skopalová (2016, s. 74) říkají, že se přirozeně volnočasové aktivity v průběhu života různě proměňují a za jeden z nejdůležitějších proměn v seniorském věku se považuje i odchod do starobního důchodu. Autoři zmiňují, že s tímto nepochybně souvisí i výběr volnočasových aktivit v produktivním věku a také preseniorská příprava. S tímto souvisí i ochota seniora ke změně a výběru nových aktivit.

Haškovcová (2010, s. 178-179) také připomíná, že je důležité pamatovat na hodnotný způsob trávení volného času seniorů. Seniori velmi často potřebují strukturovaný program. Hájek et al. (2008, s. 29) říkají, že se prodlužuje lidský věk a také v důsledku toho i narůstá počet seniorů v celkové populaci. Seniori mohou ve starobním důchodu pokračovat ve své dosavadní aktivitě nebo mohou působit jako dobrovolníci či vedoucí dětí. Čeledová et al. (2016, s. 103) uvádějí, že *„aktivní účast seniorů na životě společnosti má mnoho předností nejen pro seniory samotné, ale i pro celou společnost. Seniori nabízejí obrovský potenciál svých celoživotních zkušeností a znalostí, jejich aktivní účast je úzce spojena s dobrým zdravím i vyšší spokojeností, což se odráží i na výdajích zdravotní péče.“* Žumárová (2012, s. 61) říká, že nejdůležitější ve stáří je neztratit vitalitu, chuť do života, trénovat mozek, pohybovat se na čerstvém vzduchu, odpočívat a také zaměřit se na pohybovou aktivitu. Hájek et al. (2008, s. 112) dodává, že *„nabídky pro využití volného času seniorů poskytují např. rozmanitá občanská sdružení, zařízení pro místní kulturu, cestovní kanceláře, agentury, školy a některá školská zařízení, rozhlas, televize i další masmédiá. Staří lidé mají možnost pokračovat v celoživotním vzdělávání, známé jsou univerzity třetího věku, rozhlasové univerzity, univerzity volného času i krátkodobější vzdělávací akce.“* Ort (2004, s. 67) popisuje, že kvantita i kvalita volnočasových aktivit je determinována sociálně-demografickými znaky, mezi které autor řadí pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav i výše příjmů. Suchá et al. (2013, s. 13) dodávají, že ke každému seniorovi je nutný individuální přístup, protože každého baví něco jiného. Je proto důležité a výhodné, aby si seniori mohli vybírat z širokého spektra různých činností. Autoři dále hovoří i o různých limitech při trávení volnočasových aktivit. *„Ve stáří dochází k celé řadě změn, jak v oblasti fyzického stavu, tak v oblasti psychiky. Tyto změny nemusí nastávat úplně všechny a úplně u každého, nýbrž se mohou vyskytovat v různé míře,“* tvrdí (Suchá et al. 2013, s. 14).

Dle provedeného zahraničního výzkumu, který nese název „Spending leisure time and activities in the third period of life“ autoři Novak a Vute (2013, s. 36) říkají, že *„ve třetím období života, zapojení do různých volnočasových aktivit je výrazně ovlivňováno subjektivními než objektivními faktory, protože ve starší věku mají jedinci touhu být zapojeni do volnočasových aktivit, do rodinné situace, také blízkost domácí a finanční situace má velký význam.“*²

² Vlastní překlad

Autorky Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 5-6) ve své publikaci volnočasové aktivity pro seniory popisují hned několik aktivit. Autorky se věnují ergoterapii, muzikoterapii, pohybovým aktivitám a taneční terapii, arteterapii, dramaterapii, trénování paměti, reminescenční terapii a zooterapii. *„Aby byla činnost smysluplná, musí splňovat určitá kritéria. Každá prováděná činnost musí být příjemná, dělána dobrovolně a má mít jasný účel. Dále by měla být společensky přijatelná a neměla by vést k neúspěchu,“* říkají (Holczerová a Dvořáčková 2013, s. 35). Výše zmíněné volnočasové aktivity jsou velice oblíbené a často se objevují v různých kvalifikačních pracích, proto se jim tedy podrobněji věnovat nebudeme. My spíše rozepíšeme dělení volnočasových aktivit dle Janiše a Skopalové, kteří se věnují také zajímavým volnočasovým aktivitám a zaměřují se i na vzdělávací aktivity, kterým se věnujeme i v této kvalifikační práci.

Autoři Janiš a Skopalová (2016, s. 5-6) ve své publikaci dělí volnočasové aktivity seniorů na pět základních aktivit. Jako první popisují vzdělávací aktivity, dále se věnují pohybovým volnočasovým aktivitám, volnočasovým aktivitám s rodinou, aktivitám v domácím prostředí a neopomínají ani společenské volnočasové aktivity. Vzdělávacím aktivitám budeme věnovat jednu samostatnou následující kapitolu, proto se v této kapitole zaměříme na ostatní volnočasové aktivity seniorů.

Mezi první volnočasovou aktivitu patří **pohybové volnočasové aktivity**. Šerák (2009, s. 148) říká, že *„pohybová a sportovní výchova zahrnuje oblast aktivní péče o fyzický stav člověka*. Novotný in Šerák (2009, s. 149) popisuje, že *„pohybová výchova označuje specifickou formu sociálně kulturní činnosti společnosti, která využívá pohybových aktivit k tělesné přípravě pro životní praxi, optimalizaci tělesného stavu a k rozvoji osobnosti.“* Máček a Radvanský (2011, s. 143) definují, že od pohybové aktivity se očekává zastavení negativních věkových změn. Od provozování pohybových aktivit se očekává, že by se měla zvýšit síla, flexibilita i kardiorespirační vytrvalost. Klevetová (2017, s. 147) popisuje, jak je důležité provádět tělesná i duševní cvičení, které jsou výhodné pro seniory a ovlivní to biologické děje v organismu a podpoří kognitivní funkce. Dodává, že pokud se senior věnuje cvičení, tak neohrožuje žilní systém, posiluje imunitu a aktivně bojuje proti osteoporóze, která seniory často postihuje. Autoři Janiš a Skopalová (2016, s. 101-102) říkají, že *„z hlediska volného času seniorů jsou důležité pozitivní pohybové volnočasové aktivity, které jedinec realizuje a které mají zároveň charakter trvalosti a stálosti. Podílejí se však pozitivně na zdraví v komplexním pojetí*.

Dávají seniorovi pocit autonomie a soběstačnosti. Pro naplnění definice volného času seniorů pohybovými aktivitami musíme uvažovat o takových aktivitách, které seniorovi přinášejí nejen zdravotní benefity, ale zároveň i něco navíc – radost, zábavu, pocit uspokojení apod.“ Pohyb jako takový se stal součástí vyspělých společností až na přelomu 19. a 20. století. Také má pohyb nezastupitelné místo při aktivním odpočinku, obnovování psychofyzické rovnováhy, tlumení mentální zátěže či stresu nebo depresi a má výrazný vliv na emocionální stránku osobnosti seniora, říká (Šerák 2009, s. 151). Do pohybově volnočasových aktivit můžeme zařadit různé turistické aktivity, jízdu na kole, práce na zahradě, domácí cvičení či různé skupinové a organizované cvičení jako například pilates nebo organizované turistické výlety. Nabídka volnočasových pohybových aktivit je velice rozšířená a finančně dostupná, popisují ve své publikaci (Janiš a Skopalová 2016, s. 103). Máček a Radvanský (2011, s. 147) říkají, že jednou z nejvhodnějších forem pohybové aktivity pro seniory je prostá chůze, která je pro jedince nejjednodušší, nejprístupnější a nejméně riziková forma.

Jako další aktivitou, které se senioři věnují, jsou **volnočasové aktivity s rodinou**. Janiš a Skopalová (2016, s. 106) definují, že „*volnočasové aktivity strávené s rodinou mohou uzavírat pomyslný kruh a koloběh lidského života, nezaměnitelnou úlohu rodinné výchovy a význam rodiny seniora v jeho životní etapě stáří.*“ Volný čas, který senior tráví se svou rodinou, může zahrnovat i takové aktivity jako je péče o rodinu či o svá vnoučata. Při těchto činnostech stále musí platit zásady, že senior takto tráví čas rád, dobrovolně a přináší mu to radost a zábavu. Je také přirozené, že se proměňuje vztah prarodičů a vnoučat, to říkají ve své publikaci (Janiš a Skopalová 2016, s. 106-107).

Neméně důležité jsou i **volnočasové aktivity v domácím prostředí**. „*V domácím prostředí mohou být realizovány všechny uvedené aktivity. Jako volnočasové aktivity v domácím prostředí chápeme především sledování televize, poslech rozhlasu, čtení knih, domácí a ruční práce, pěstování rostlin a chování domácích zvířat (nehospodářských), ale i práci s počítačem, sexuální aktivity apod.*“, popisují (Janiš a Skopalová 2016, s. 108). Autoři Janiš a Skopalová (2016, s. 109) chápou domácí prostředí jako intimní zónu, kde senior může odpočívat, domov je také synonymem bezpečí, ale v neposlední řadě i místo pro povinnosti, které mohou výběr volnočasových aktivit určovat. „*Nelze však opomíjet pedagogický rozměr volnočasových aktivit realizovaných v domácím prostředí, například aktivity spadající do oblasti informálního vzdělávání, vzájemného výchovného působení*

osob v domácnosti při volnočasových aktivitách, sebevýchovy aj.,“ říkají (Janiš a Skopalová 2016, s. 110).

Jako poslední volnočasovou aktivitou dle Janiše a Skopalové (2016, s. 110) jsou **společenské volnočasové aktivity**. *„Společenskými volnočasovými aktivitami jsou myšleny takové aktivity, které jsou vykonávány v rámci nějaké skupiny (zpravidla vrstevnické), popřípadě se jedná o aktivity, které směřují k samotné organizaci volnočasových aktivit pro jiné účastníky. Nedílnou součástí takových aktivit jsou činnosti zaměřené na výkon nějaké dobrovolnické činnosti,“* uvádějí (Janiš a Skopalová 2016, s. 110). Do těchto společenských volnočasových aktivit se řadí i návštěvy koncertů, divadel apod.

Duffková et al. (2008, s. 157) rozdělují volnočasové aktivity do velkých skupin – kulturní aktivity, sportovní aktivity, sociální aktivity, vzdělávací aktivity, veřejné aktivity, rekreační a cestovatelské aktivity a hobby vč. manuální aktivity. Každou volnočasovou aktivitu budeme níže charakterizovat kromě vzdělávací volnočasové aktivity, kterou budeme rozebírat v následující kapitole.

Kulturní aktivity se dle Duffkové et al. (2008, s. 157-158) dělí na receptivní a perceptivní. K receptivním činnostem patří ty, jejichž prostřednictvím člověk určité kulturní hodnoty přijímá. Mezi receptivní činnosti řadíme např. návštěvu divadla nebo sledování televize. K perceptivním činnostem můžeme zařadit takové činnosti, kdy člověk sám vytváří určitou kulturní hodnotu – mezi tyto činnosti patří malování či provozování hudby. Perceptivní činnosti autoři popisují jako umělecké a kreativní.

Mezi další volnočasovou aktivitu řadí autoři Duffková et al. (2008, s. 158) **sportovní aktivity**. Autoři říkají, že moderní jsou adrenalinové sporty, ale do sportovních aktivit řadí i procházky. To potvrzují i autoři Máček a Radvanský. Další zahraniční průzkum, který byl proveden v roce 2010 a má název „Senior citizens and their leisure activity: understanding leisure behaviour of elderly people in Poland“, obě polské autorky Śniadek a Zajadacz (2010, s. 194) uvádějí, že *„fyzická aktivita a turistika jsou perfektní způsob, jak uspokojit většinu výše uvedených potřeb, které určují úspěšné stárnutí. Poskytovat starým lidem příležitost být aktivními a povzbuzovat je, aby vedli aktivní život,*

by nemělo být nejvyšší prioritou společnosti, státních a samosprávních orgánů, ale záměrným jednáním celé společnosti.“³

Sociální aktivity jsou dalším typem volnočasové aktivity. „*Sociální aktivity jsou reprezentovány především pěstováním sociálních kontaktů, mezilidských vztahů, setkáváním se s příslušníky rodiny či přáteli, eventuálně obecně s jinými lidmi,*“ říkají o sociálních nebo společenských aktivitách (Duffková et al. 2008, s. 158).

Jako další aktivitou jsou **veřejné aktivity**. Za tento typ aktivity je považován jakýkoli typ angažování se ve veřejných záležitostech a řešení problémů v komunitě, popisují (Duffková et al. 2008, s. 160).

Mezi **rekreační a cestovatelské aktivity** se dle autorů Duffkové et al. (2008, s. 160) řadí zahrádkaření, chataření a chalupaření. „*Chataření a chalupaření se od 60. do 90. let minulého století stalo jedním z typických českých fenoménů a jakožto tzv. druhé bydlení se těšilo (a těší dodnes) značné popularitě,*“ říkají (Duffková et al. 2008, s.160). Cestovatelskými aktivitami se myslí cestování, které si klade za cíl relaxaci a poznání.

Poslední volnočasovou aktivitou je **hobby vč. manuálních činností**. Duffková et al. (2008, s. 161) říkají, že „*označení hobby (koníčky) zastřešuje dlouhou řadu činností, které člověk provozuje ve svém volném čase na základě svého specifického zájmu, k nimž má často i silný citový vztah a je v nich odborníkem svého druhu (byť je provozuje na amatérské, nevýdělečné úrovni). Hobby více či méně souvisejí s nějakou manuální činností (modelářství, vyšívání, včelaření, rybaření atd.), i když to nemusí být pravidlem (různé sběratelství – od klasické filatelie přes filumenii až třeba ke sbírání pivních tácků nebo knoflíků).*“

Po zmapování situace v oblasti trávení volného času seniorů se budeme velice důkladně věnovat stěžejní kapitole naší práce, která se bude věnovat různým možnostem vzdělávání seniorů v ČR.

³ Vlastní překlad

4 Možnosti vzdělávání seniorů v ČR

V této poslední kapitole teoretické části se zaměříme na různé možnosti vzdělávání seniorů v ČR. V úvodu popíšeme vzdělávání seniorů jako takové, poté definujeme význam a funkce vzdělávání seniorů, znaky učení, dále omezení při vzdělávání seniorů, budeme se zabývat i motivací seniorů k učení, neopomeneme ani charakteristiku edukátora a v nakonec popíšeme instituce zabývající se vzděláváním seniorů.

Kalnický in Ondráková et al. (2012, s. 33-34) říká, že vzděláváním seniorů se zabývá obor gerontagogika, někdy se můžeme setkat i s pojmem geragogika. Tato disciplína se postupně vyčlenila z andragogiky. Gerontagogika současně také rozlišuje edukaci seniorů a edukaci kmetů. Veteška (2016, s. 94) popisuje ve své publikaci, že *„gerontagogika se podle některých autorů konstituuje jako aplikovaná andragogická disciplína zaměřená na výchovně-vzdělávací činnost s dospělými a především seniory, a to jak ve smyslu výchovy a vzdělávání ke stáří, učení se stárnout, tak především aktivizaci a vzdělávání ve stáří.“*

Edukační aktivity se dle Čornaničové in Veteška (2016, s. 100) dělí na tři klíčové oblasti:

- preseniorská edukace,
- vlastní seniorská edukace,
- proseniorská edukace.

Dle Klevetové (2017, s. 62-63) se rozvinula etapa celoživotního vzdělávání seniorů a má tyto stupně:

- všeobecné seniorské vzdělávání – je zaměřeno na výuku informatiky a jazyků, a cvičení paměti, všeobecné seniorské vzdělávání má neprofesní charakter,
- inovace odborných znalostí a dovedností – je zaměřeno na udržení kvalifikace a cílem je dosáhnout reaktivace seniorů, tzn. věnovat se udržení soběstačnosti, aktivní zapojení seniora do společnosti, zaměřovat se i na zvládání jiné profese nebo ovládání nových technologií.

Výchova a vzdělávání je dnes považováno za proces, který je celoživotní. S tím souvisí i požadavek, aby příležitost k tomuto vzdělávání měli všichni. Cílem vzdělávání obyvatel v postproduktivním věku, aby lidé i v tomto věku cítili potřebu se vzdělávat a zdokonalovat se v průběhu celého svého života. Haškovcová (2010, s. 129) říká, že

„cílem seniorského vzdělávání je smysluplně kultivovat čas stárnoucích dní.“ Již Komenský ve své škole stáří uváděl, že se lidé mají učit moudře a využívat výsledků své práce a prožívat správně zbytek svého života. Tato životní etapa lidí bývala kdysi spojována s různými nemocemi, omezeními, ztrátami a pasivitou. V 60. letech 20. století došlo ke změně a přehodnocování stárnoucí populace, a to v souvislosti s vědeckotechnickým pokrokem v západních zemích. Zájem odborníků o vzdělávání seniorů je doprovázen i vytvářením nové hraniční vědní disciplíny, která tyto otázky studuje, to popisuje (Mühlpachr 2004, s. 132).

Veteška (2016, s. 102) rozděluje tři formy vzdělávání v postproduktivním věku:

- preventivně edukační programy, které jsou primárně zaměřené především na zdravé stárnutí a prevenci předčasného stárnutí,
- specializované sociálně-edukační aktivity, které jsou realizované v různých rezidenčních zařízeních pro seniory, jako např. adaptační, rehabilitační či terapeutické programy a v neposlední řadě na uspokojování duchovních potřeb seniorů,
- institucionalizované vzdělávání seniorů, které je uskutečňováno na univerzitách třetího věku, akademiích třetího věku a dalších institucích.

Ministerstvo práce a sociálních věcí je koordinátorem přípravy na stárnutí v ČR. Usnesením vlády ČR z roku 2015 o Národním akčním plánu podporujícím pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 (dále jen Akční plán) a byl tento Akční plán aktualizován. Hlavním cílem tohoto plánu je dodržování a ochrana lidských práv seniorů.⁴ Tento akční plán se zabývá tématy jako je realizace politiky přípravy na stárnutí v ČR, zajištění a ochrana lidských práv starších osob, celoživotní učení, zaměstnávání starších pracovníků a seniorů, dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce, kvalitní prostředí pro život seniorů, zdravé stárnutí a péče o seniory s omezenou soběstačností. Aktuálním dokumentem je Národní strategie přípravy na stárnutí na léta 2018–2022, který navazuje na Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Účelem této aktuální strategie je dle MPSV je předložit ucelený rámec pro politiku stárnutí, která je

⁴ MPSV.CZ: Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí. [online]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/31767>

průřezovým tématem a týká se různých oblastí života společnosti i veřejných politik. V Národní strategii přípravy na stárnutí na léta 2018–2022 je zmíněno celoživotní vzdělávání seniorů pouze jako forma rekvalifikace, ale nevěnuje se tématu jako je využití volného času seniorů. My se zaměříme na téma celoživotní učení seniorů, kterým se v této práci zabýváme. Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky (2014, s. 14) píše, že *„spektrum celoživotního učení zahrnuje rovněž vzdělávání pro seniory, které je v ČR úspěšně zavedeno v podobě universit třetího věku (výuku nabízí 21 českých veřejných vysokých škol s více než 700 specializovanými kurzy pro seniory s přibližně 38 tisíci posluchači), akademií seniorů a dalších vzdělávacích kurzů nabízených především prostřednictvím nestátních neziskových organizací a organizací zřizovaných obcemi, zejména veřejnými knihovnami. Výstupy zájmového vzdělávání seniorů nejsou sice určeny přednostně pro potřeby trhu práce, mají však pozitivní přínos v osobním rozvoji jednotlivce a zvyšují aktivní zapojení občanů do společnosti.“*

Vzdělávání seniorů se v jednom z pojetí orientuje na edukaci ve stáří, to znamená, že se zaměřuje na vzdělávání seniorů a aktivizaci seniorů. V rámci gerontagogiky jsou využívány specifické programy celoživotního vzdělávání, které jsou realizovatelné např. na univerzitách třetího věku, akademiích třetího věku, v klubech seniorů, rezidenčních zařízeních pro seniory, zájmových a neziskových institucích. Činnost těchto institucí i samotné instituce jako takové budeme popisovat v podkapitole 4.6 Instituce zabývající se vzděláváním seniorů. Hlavním cílem vzdělávání seniorů je zaměřovat se na zvyšování kvality života seniorů a přispívat k tzv. mezigenerační soudržnosti, to ve své publikaci uvádí (Veteška 2016, s. 100).

4.1 Význam a funkce vzdělávání seniorů

Ondráková et al. (2012, s. 34) uvádějí, že vzdělávání má pro seniory velký význam. Význam spočívá ve vyšší kvalitě života a zachování intelektových sil. Žumárová (2012, s. 68) také přikládá vzdělávání velký význam, a popisuje, že *„výchova a vzdělávání je v dnešní době chápána jako celoživotní proces, a tak i představa o tom, že vzdělávání je pouze pro děti a mladé, je již překonána.“* Šerák (2009, s. 189) shrnuje význam vzdělávání pro seniory a říká, že *„edukační aktivity jsou často zaměřeny na prevenci hrožících deficitů, příp. na jejich odstranění a kompenzaci; hlavním cílem tohoto působení je udržení kvalitnějšího a důstojnějšího života. Podpora relevantní nabídky vzdělávání pro seniory by*

měla být integrální součástí přístupu vyspělé společnosti, od níž očekáváme, že svým členům zajistí bezpečné a důstojné stárnutí a umožní jim plnoprávně se zapojit do všech občanských aktivit.“ Proces učení ve stáří je odlišný. Charakteristickým prvkem je, že učení se osvojuje obtížněji, pokud není logicky ukotveno a nemá praktický dopad. Krátkodobá paměť přestává seniorům fungovat a dlouhodobá paměť ukládá některé poznatky spíše výběrově. Zhoršuje se i mechanická paměť a senioři si nové poznatky osvojují memorováním. Důležité je procvičování a upevňování učiva, na které senior potřebuje více času a téměř nutná je pochvala i přiměřená soutěživost, říká (Klevetová 2017, s. 65).

Livečka in Veteška, (2016, s. 102) charakterizoval funkce vzdělávání v postproduktivním věku:

1. *„preventivní – různá opatření, která pozitivně ovlivňují průběh stárnutí a stáří,*
2. *anticipační – přispívá k pozitivní připravenosti na změny životního stylu (po odchodu do důchodu),*
3. *rehabilitační – spojena se znovuobnovováním a udržováním fyzických a duševních sil,*
4. *posilovací – rozvíjí zájmy, potřeby a schopnosti lidí v postproduktivním věku; podporuje aktivitu a kultivovanost jedince.*“

4.2 Znaky učení seniorů

Livečka in Špatenková, Smékalová (2015, s. 78) vychází z pěti faktorů znaků učení:

- kapacita učení – vyjadřuje množství, kolik toho jedinec je schopen učením pojmout a zpracovat, je dokázáno, že učební kapacita se s narůstajícím věkem zmenšuje a negativně k tomu přispívají zejména patologické procesy ve stáří a nemoci,
- lehkost učení – označuje rychlost, s jakou si senior osvojuje učení, s rostoucím věkem se i doba potřebná k učení prodlužuje,
- trvanlivost výsledků učení – znamená schopnost vzpomenout si a povrchnost poznatků získaných učením, v pozdějším věku dochází k profilování schopnosti vybavování,

- učební intenzita – lze jí vnímat jako ochotu k učení, přesvědčení o významu i hodnotě vzdělávání,
- podněty k učení – jsou spojovány s vytrvalostí a stabilitou jedince v edukačním procesu, jde o aktivní působení seniora na procesu edukace a jeho výsledcích.

4.3 Omezení při vzdělávání seniorů

Při vzdělávání seniorů narážíme na různé překážky a omezení, které vychází ze strany edukátora i ze strany vzdělávaného tedy seniora. Mezi významná omezení, které Šerák uvádí ve své publikaci dle autora Livečky (2009, s. 190-191) např. to, že osvojování poznatků seniorům trvá delší čas, senioři si těžko osvojují nestrukturované informace, dalším problémem je i nedostatečně zvládnutá strategie učení, látka, která je prezentovaná velkou rychlostí snižuje kvalitu i kvantitu naučeného učiva výrazným způsobem, doporučuje se také u seniorů nedávat přestávky během procvičování naučené látky, protože to vede ke snížení pracovního výkonu, velmi významnou roli hraje fyzický i psychický stav určitého seniora, důležitá je síla motivace, kterou budeme popisovat v další podkapitole a v neposlední řadě musí mít látka intencionální charakter. Ondráková et al. (2012, 38) dodávají, že je nutné zmínit i další bariéru ve vzdělávání seniorů, a to jsou všechny psychické změny. Šerák (2009, 194-195) také doplňuje autory a mezi další omezení při vzdělávání seniorů patří absence bezbariérovosti v budovách a městské hromadné dopravě (dále jen MHD). Jako významnou překážku autor spatřuje i nepřizpůsobení prostoru pro potřeby seniorů.

4.4 Motivace seniorů k učení

Motivace ke vzdělávání seniorů je různá. Klevetová (2017, s. 43-44) definuje, že *„motivace je hybnou pákou lidského chování, která nás nutí uspokojovat své vlastní potřeby. Senioři potřebují informaci, že to skutečně zvládnou, a my jim svým chováním podáváme zprávu, že věříme v jejich schopnosti.“* Autorka také představuje tři významné klíče k motivaci – touha dosáhnout cíle, důvěra ve vlastní schopnosti a vlastní představa dosažené změny. Špatenková a Smékalová (2015, s. 72) doplňují, že záleží na typu motivace. Vnější motivace je u edukace seniorů téměř minimální, ovšem vnitřní motivace má velký význam. Vychází totiž z vlastních pohnutek daného seniora. *„Motivy starších spoluobčanů při dalším vzdělávání jsou velmi různorodé např.: udržení psychické*

a sociální aktivity, snížení pocitu osamocení, sociální integrace, udržování soběstačnosti, naplnění osobních zájmů či uskutečnění toho, co lidé nestihli v dobách své ekonomické aktivity,“ říká (Šerák 2009, s. 193-194).

Beneš in Špatenková Smékalová (2015, s. 73) představuje nejčastější motivy seniorů ke vzdělávání:

- touha po sociálních kontaktech,
- snaha najít smysl života,
- zvládání tělesných, sociálních i psychických změn,
- udržování vlastních sil.

„Organizátoři a realizátoři edukačních aktivit pro seniory s tím musí počítat a vytvářet pro seniory vhodné motivační a posilující edukační situace,“ říkají (Špatenková a Smékalová 2015, s. 72).

4.5 Instituce zabývající se vzděláváním seniorů

Vzdělání seniorů realizuje a nabízí mnoho občanských sdružení, institucí i spolků. My se proto v této části zaměříme a popíšeme jen vybrané instituce, které jsou nám všem známé.

Palán (2002, s. 239) ve své publikaci *Lidské zdroje: výkladový slovník* uvádí, že vzdělávání seniorů *„ve světě je realizováno v různých formách: buď jako samostatná instituce, nebo jako začleňování seniorů do normálního vzdělávacího systému.“*

Ondráková et al. (2012, s. 41) říkají, že daný lektor si musí uvědomit, že každá akce pro seniory je spíše považována za zájmovou činnost nebo volnočasovou aktivitu. Proto je nutné pomýšlet na to, že každý senior navštěvuje tyto vzdělávací instituce dobrovolně.

Nyní uvedeme výčet institucí nabízející vzdělávání či trávení volného času seniorům v ČR. Jako první se zaměříme na **Univerzitu třetího věku** (dále jen U3V), která poskytuje vzdělávání seniorům. Palán (2002, s. 224) popisuje, že aktivity vysokých škol poskytují i vzdělávání seniorům. Neposkytují ovšem jednotné a ucelené vysokoškolské vzdělání jako takové. U3V pro své studenty poskytují různé odborné zaměření. Obsah studia na U3V je velice podobný jako vzdělávání na vysoké škole. Na U3V je možnost studovat všechny vědní obory od humanitních nebo přírodovědných až po ty technické

obory, dokládají (Adamec a Kryštof 2011, s. 19). Důležité je zmínit, že vzdělání na tomto typu univerzity slouží pouze, jako aktivní naplň života seniorů. Ondráková et al. (2012, s. 45) říkají, že jedinečnost U3V spočívá ve využití lidského a také materiálního potenciálu. V zahraničním výzkumu „The quality of life profile among students of the University of the Third Age“ Kupcewicz et al. (2016, s. 51) tvrdí, že *„jedinečnost lidského života znamená, že každý stárne různě a zůstávat aktivním je zásadním faktorem, který ovlivňuje úroveň kvality života starších lidí. Univerzita třetího věku dává starším lidem možnost přijímat různé formy činnosti. Hlavním cílem univerzit třetího věku je aktivizace starších lidí a nezbytná podmínka pro pozitivní stárnutí, což umožňuje dosáhnout staršího věku s nízkým rizikem nemoci, být v dobrém duševním a fyzickém stavu a udržovat si životní aktivitu.“*⁵ Termín U3V poprvé použil Pierre Vellas v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. Adamec a Kryštof (2011, s. 12) ve své publikaci říkají, že *„Univerzity třetího věku v čase svého vzniku představovaly symbol nového, aktivního, cílevědomého a informovaného přístupu seniora k svému životu.“* První univerzita třetího věku byla otevřena v Olomouci ve školním roce 1986/1987, uvádí autorka (Haškovcová 2010, s. 129). Nicméně první akademická univerzita třetího věku byla zorganizována na Univerzitě Karlově v Praze na Fakultě všeobecného lékařství, která se dnes nazývá 1. lékařská fakulta, která byla otevřena ve školním roce 1987/8. Tehdejší děkan byl významný geriatr Vladimír Pacovský, který byl přesvědčen o smysluplnosti vzniku univerzity třetího věku, říká (Haškovcová 2010, s. 130). Ondráková et al. (2012, s. 54-55) také dodávají, že studenti na U3V získávají potvrzení o absolvování zvolených kurzů. Ke studiu na U3V se mohou hlásit osoby po dovršení 55 let věku a někdy studenti musí dokládat maturitní vysvědčení. Autoři Adamec a Kryštof (2011, s. 19) uvádějí, že *„za U3V se v drtivé většině případů platí.“* Janiš a Skopalová (2016, s. 93) říkají, že na začátku 90. let 20. století byla založena Asociace univerzit třetího věku a tato asociace má nyní 31 členů.

Další institucí poskytující vzdělání je **Virtuální univerzita třetího věku**. *„Virtuální univerzita třetího věku umožňuje zapojení širšího okruhu zájemců o vzdělávání, a to i z řad lidí postižených (v tomto případě bez omezení věku)“*, popisují (Janiš a Skopalová 2016, s. 94). Nejde jen o to, že senioři sedí doma u svých počítačů a pozorují

⁵ Vlastní překlad

na nich přednášku, ale jde spíše o tom přiblížit více univerzity seniorům. Senior si volí z konzultačních středisek v jeho kraji, říkají ve své publikaci Janiš a Skopalová (tamtéž). Další autor Veteška (2016, s. 113) říká a doplňuje autory Janíše a Skopalovou, že Virtuální univerzita třetího věku *„je založena na využití nových komunikačních technologií a internetu, má prvky distančního vzdělávání a e-learningu a je didakticky přizpůsobena charakteristickým specifikům cílové skupiny – seniorům se zájmem o vzdělávání na vysokoškolské úrovni.“*

Jako třetí institucí zabývající se vzděláváním seniorů jsou **Univerzity volného času**. Tyto Univerzity volného času (dále jen UVČ) existují jako forma zájmového mezigeneračního vzdělávání. Špatenková a Smékalová (2015, s. 94) popisují, že *„Univerzity volného času jsou tedy otevřeny občanům všech věkových kategorií, nejen seniorům.“* Obě autorky také dodávají, že toto mezigenerační rozpětí může podpořit dialog. Zajímavostí je, že první UVČ vznikla v Praze v roce 1993 a zasloužila se o to Dana Steinová, říkají (Špatenková a Smékalová 2015, s. 95).

Čtvrtou institucí poskytující vzdělání v ČR jsou **Akademie třetího věku**. V Československu se těšily velmi vysoké popularitě i akademie třetího věku, které vznikaly dokonce dříve než univerzity poskytující vzdělání i seniorům, popisuje (Haškovcová 2010, s. 135-136). Palán (2002, s. 239) říká, že *„Akademie třetího věku pořádají různé činnosti kulturně-osvětového charakteru, a především vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni, především vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni, především charakteru sociokulturního. Jde většinou o jednorázové nebo krátkodobé akce dle spontánních zájmů. Jejich častým organizátorem je Červený kříž.“* Ondráková et al. (2012, s. 46) doplňují, že Akademie třetího věku mohou být poskytovány i jinými institucemi, a to třeba krajem, knihovnou, kulturním střediskem a dalšími, a proto je to vhodné pro ty seniory, kteří bydlí v místech, kde není vysoká škola.

Pátou institucí nabízející vzdělávání seniorům jsou **Kluby pro seniory**. Činnost těchto klubů spadá do oblasti sociální péče. Fungují často jako samostatná zařízení a někdy i jakou součást domova pro seniory, říká (Žumárová in Janiš a Skopalová 2016, s. 95). Špatenková a Smékalová (2015, s. 99) dodávají, že *„vzdělávací činnost klubu seniorů má široký záběr, edukační aktivity na úrovni těchto klubů mají zpravidla zájmový*

a jednorázový charakter – jedná se o přednášky, besedy, poznávací zájezdy, návštěvy divadel, koncertů, výstav, relaxační cvičení apod. “

Jako další, a to šestou institucí jsou **Kluby třetího věku**. Palán (2002, s. 239) říká, že tyto kluby jsou dobrovolná seskupení především starších lidí s cílem strávit spolu volný čas. Kluby mají odborná zaměření a mezi další aktivity řadí i jednorázové vzdělávací akce dle zájmu klientů.

Vzdělání seniorům poskytují také **Kluby aktivního stáří** (dále jen KLAS). Ondráková et al. (2012, s. 46) uvádějí, že nabízené aktivity v Klubech aktivního stáří jsou různé a tvoří ucelený rámec, ovšem nabízejí i kulturní vyžití. „*Kluby aktivního stáří bychom mohli přirovnat k nízkoprahovým zařízením pro děti a mládež,*“ říkají (Ondráková et al. 2012, s. 46). Adamec a Kryštof (2011, s. 17) dodávají, že činnosti KLAS sahají do roku 1978. „*Zaměřoval se především na kurzy věnující se problematice zdraví, ale i kultuře, tradicím a historii,*“ říkají o KLAS (Adamec a Kryštof 2011, s. 18).

Osmou institucí nabízející vzdělání seniorům jsou **Seniorská centra**. Žumárová in Janiš a Skopalová (2016, s. 95) říká, že tyto centra jsou komunitní a jejich význam slouží ve vytvoření prostoru pro setkávání seniorů. Podobně jako v Klubech pro seniory jsou vzdělávací aktivity nejčastěji ve formě kurzů, přednášek či seminářů.

Špatenková a Smékalová (2015, s. 99) říkají, že „*na edukaci seniorů se podílejí také další instituce, konkrétně například:*

- *soukromé vzdělávací agentury,*
- *knihovny,*
- *kulturní domy a střediska,*
- *domy dětí a mládeže (organizují například počítačové kurzy pro seniory) “.*

Závěrem můžeme říci, že o možnostech vzdělání seniorů v ČR píše mnoho autorů a nebyl problém sehnat i zahraniční literaturu. My dále v dotazníku budeme zkoumat situaci v oblasti trávení volného času a vzdělávání seniorů. Domníváme se, že vzdělávání a trávení volného času je důležitým prvkem v životě seniorů a my se pokusíme zmapovat aktuální situaci v oblasti trávení volného času a vzdělávání seniorů v Ústeckém kraji.

Empirická část

5 Charakteristika projektu výzkumu

V dnešní době je celoživotní vzdělávání seniorů poměrně aktuálním tématem, o kterém je dostatek informací. V naší práci chceme pouze doplnit informace o celoživotním vzdělávání a trávení volného času u seniorů v Ústeckém kraji. V následujících podkapitolách uvádíme základní charakteristiku realizovaného výzkumného šetření, které je součástí této práce.

5.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem diplomové práce je popsat aktuální situaci v oblasti celoživotního vzdělávání seniorů v Ústeckém kraji.

Tudíž dílčími cíli jsou např.

- Zjistit poptávku čili preference zaměření volnočasových aktivit seniorů v Ústeckém kraji.
- Porovnat zájmy seniorů ve vztahu k pohlaví seniorů.
- Zjistit, s kým nejčastěji tráví senioři svůj volný čas.
- Zjistit případný zájem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity.
- Zjistit překážky trávení volného času u seniorů.
- Zjistit, jak vzdělání respondentů ovlivňuje jejich zájem o oblast vzdělání či trávení volného času.

5.2 Výzkumné otázky

HVO 1) Jaká je poptávka po volnočasových a vzdělávacích aktivitách pro seniory v Ústeckém kraji?

Tato hlavní výzkumná otázka byla doplněna dalšími dílčími výzkumnými otázkami:

DVO 1) Jaké jsou nejpreferovanější volnočasové aktivity pro seniory v Ústeckém kraji?

DVO 2) Jaký je vztah mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času?

DVO 3) Jaký je vztah mezi počty obyvatel a osobami, se kterými senioři tráví svůj volný čas?

DVO 4) Jaký je vztah mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity?

DVO 5) Jaký je vztah mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času?

DVO 6) Jaký je vztah mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy?

5.3 Výzkumné hypotézy

S ohledem ke stanoveným cílům práce jsme stanovili nulové a alternativní hypotézy. Dle Chráska (2007, s. 17-19) nulová hypotéza předpokládá, že mezi proměnnými není vztah a alternativní hypotéza předpokládá, že mezi proměnnými je vztah.

Stanovené hypotézy

Nulové hypotézy

H₀₁ Mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času není statisticky významný rozdíl.

H₀₂ Mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas, není statisticky významný rozdíl.

H₀₃ Mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity není statisticky významný rozdíl.

H₀₄ Mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času není statisticky významný rozdíl.

H₀₅ Mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy není statisticky významný rozdíl.

Alternativní hypotézy

H_{a1} Mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času je statisticky významný rozdíl.

H_{a2} Mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas je statisticky významný rozdíl.

H_{a3} Mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity je statisticky významný rozdíl.

H_{a4} Mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času je statisticky významný rozdíl.

H_{a5} Mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy je statisticky významný rozdíl.

5.4 Charakteristika výzkumného souboru

V této diplomové práci jsme se zaměřili na seniory z Ústeckého kraje, kde autorka diplomové práce bydlí. Výzkumný vzorek tvořilo 100 respondentů.

Tabulka 1: Základní výzkumný soubor – absolutní počet pro Ústecký kraj

Velikost obce (počet obyvatel)	Počet seniorů dle věku a pohlaví (absolutní počet – N)											
	65–69 let		70–74 let		75–79 let		80–84 let		Nad 85 let		Celkem	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy
0–999	4014	4046	2175	2273	1131	1577	635	1068	327	890	8282	9854
1000–4999	4907	5315	2704	3306	1534	2211	869	1551	500	1389	10514	13772
5000–9999	1910	2089	1046	1459	667	1045	419	710	191	557	4233	5860
10000–19999	3839	4575	2252	3021	1318	2004	789	1404	405	1134	8603	12138
20000–49999	7462	9210	4824	6348	2788	4383	1713	2997	976	2653	17763	25591
50000–99999	5080	6240	3022	4200	1883	2937	1107	2004	632	1751	11724	17132
Nad 100000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Celkem	27212	31475	16023	20607	9 321	14157	5 532	9 734	3 031	8 374	61119	84347
Celkem											145 466	

Zdroj: ČSÚ 2011

V tabulce č. 1 jsou uvedeny počty všech respondentů výzkumného souboru z Ústeckého kraje dle Českého statistického úřadu a také podle námi zvolených kvót (věk, pohlaví a velikost obce). Z tabulky je zřejmé, že v tomto kraji je celkem 145 466 seniorů ve věku 65 + a z toho je 61 119 mužů a 84 347 žen.

Při výběru respondentů byl použit **kvótní výběr**. Disman (2002, s. 94-95) uvádí, že „kvótní výběr imituje ve struktuře vzorku známé vlastnosti populace. Kvótní výběr může být použit jen na populaci, o které jsme dobře informováni, a to zdaleka není každá populace. Další obtíž je spojena s praktickou stránkou výběru přímo v terénu.“ Pro náš vlastní výzkumný vzorek byly použity kvóty – pohlaví, věk a velikost obce. Na základě statistiky: Obyvatelstvo podle pohlaví a věkových skupin v obcích Ústeckého kraje k 31. 12. 2015 jsme vypočítali kvótní rozložení obyvatel v Ústeckém kraji dle pohlaví a všech osob starších 65 let.

Tabulka 2: Relativní počet pro Ústecký kraj – kvóta – věk, pohlaví a velikost obce

Počet obyvatel	65-69 M	65-69 Ž	70-74 M	70-74 Ž	75-79 M	75-79 Ž	80-84 M	80-84 Ž	85+ M	85+ Ž	celkem
0–999	3	3	1	2	1	1	0	1	0	1	12
1000–4999	3	4	2	2	1	2	1	1	0	1	17
5000–9999	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	7
10000–19999	3	3	2	2	1	1	1	1	0	1	14
20000–49999	5	6	3	4	2	3	1	2	1	2	30
50000–99999	3	4	2	3	1	2	1	1	0	1	20
Nad 100000	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Celkem	19	22	11	14	6	10	4	7	2	6	100

Zdroj: vlastní šetření

Respondenty pro výzkum jsme získávali různými způsoby, které nyní popíšeme.

12 respondentů z obce, která má od 0 do 999 obyvatel jsme sehnali prostřednictvím e-mailového kontaktu přes místostarostu obce Tisá. Ten nám poslal telefonický kontakt na paní Novotnou (pro účely zachování anonymity bylo jméno změněno), které jsme zaslali 12 dotazníků poštou a ona je dále rozdala svým přátelům v klubu a vyplněné nám je zpět poslala poštou.

17 respondentů z města s počtem obyvatel od 1000–4999 jsme získali z místa, kde se narodila a vyrostla autorka práce. Zde v tomto městě, které nese název Krásná Lída, jsme navštívili místní Komunitní centru Kostka, kde se senioři setkávají. Seniorům jsme rozdali dotazníky a pro vyplněných 13 dotazníků jsme si přijeli další týden. Navštívili jsme kromě Krásné Lípy i město Chabařovice, kde je Dům pokojného stáří svaté Ludmily. Dotazník vyplnily a odevzdaly 4 osoby.

7 respondentů z města s počtem obyvatel od 5000–9999 jsme získali z Domova pro seniory ve Šluknově, prostřednictvím paní starostky města Šluknov.

14 respondentů z města s počtem obyvatel od 10000–19999 jsme získali prostřednictvím jedné velice ochotné paní Novákové (pro účely zachování anonymity bylo jméno změněno), která žije v Rumburku. Dotazníky rozdala svým kamarádům a vrstevníkům v jejich klubu, kde se pravidelně schází. Po vyplnění jsme si přijeli dotazníky vyzvednout.

30 respondentů z města s počtem obyvatel od 20000–49999 jsme získali v Klubu důchodců v Litoměřicích, kde nám dotazník vyplnilo 8 seniorů. Další dotazníky jsme

získali po oslovení ambasadorky Společenského klubu Zvonkohra a spol. v Teplicích. Řádně vyplněné se vrátily jen 4 dotazníky, ostatní byly vyřazené z výzkumu. 7 dotazníků jsme získali přes e-mailový kontakt s pracovníci v sociálních službách ze Sociálních služeb Chomutov. Ta rozdala dotazníky seniorům v jejich organizaci a 7 nám jich poslala vyplněných poštou. Posledních 11 dotazníků jsme získali v DPS v Děčíně. Dotazníky jsme seniorům dovezli a rozdali, poté jsme si je vyplněné odvezli.

20 respondentů z města od 50000–99999 jsme získali přes paní Krátkou (pro účely zachování anonymity bylo jméno změněno), která zajišťuje setkávání seniorů v Domě kultury v Ústí nad Labem, která nám ochotně pomohla s distribucí dotazníků seniorům. Vyplněné dotazníky jsme si vyzvedli v kanceláři u paní Krátké.

5.4.1 Metodologie výzkumného šetření

Pro účely tohoto výzkumného šetření bude využita kvantitativní metodologie. Reichel (2009, s. 40) uvádí, že *„kvantitativní přístup předpokládá, že fenomény sociálního světa (různé jeho aspekty, objekty, procesy ad.), které činí předmětem zkoumání, jsou svým způsobem měřitelné, či minimálně nějak tříditelné, uspořádatelné. Informace o nich, získáváme v jisté kvantifikovatelné a co nejvíce formálně porovnatelné podobě. Pak je analyzujeme statistickými metodami se záměrem ověřit platnost představ o výskytu nějakých charakteristik zkoumaných fenoménů, případně o vzájemných vztazích těchto charakteristik, také o jejich vztazích k dalším objektům a jejich vlastnostem apod.“* Chráška (2007, s. 12) doplňuje a říká o kvantitativně orientovaném výzkumu, že *„pokud uvažujeme o vědeckém výzkumu v pedagogice, lze jej vymezit jako záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.“*

Výhodou dle Gavory (2010, s. 35-37) může být to, že výzkumník si v kvantitativním výzkumu drží odstup od zkoumaných jevů, a tím si zabezpečuje nestrannost. Další výhodou je i to, že se pracuje s číselnými údaji, které se dále dají statisticky zpracovávat.

Nevýhodou kvantitativního výzkumu mohou být obecné výsledky či výzkumník může opomenout důležité fenomény či intervenující proměnné, protože se soustřeďuje pouze na testování jedné teorie.

5.4.2 Použité výzkumné techniky

Pro splnění cílů tohoto výzkumu jsme se rozhodli použít vhodně sestavený dotazník. „Dotazník je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů,“ říká (Gavora 2010, s. 121). Dotazník je způsob, kterým výzkumník písemně klade otázky svým respondentům a od kterých následně získává písemné odpovědi. Gavora (tamtéž) dále uvádí, že „dotazník je určen především pro hromadné získávání údajů. Myslí se tím získávání údajů o velkém počtu odpovídajících.“ Proto je dotazník považován za jeden z nejeekonomičtějších výzkumných nástrojů.

Na základě zvolené kvantitativní metodologie jsme vytvořili standardizovaný dotazník o 17 otázkách. Zejména první otázky v dotazníku byly uzavřené, další otázky byly škálové–otázky v dotazníku č. 9, 10, 11, 13, 16 a 17. Respondenti na tyto otázky odpovídali mírou svého souhlasu na pětistupňových škálách, což nám umožňovala lépe rozlišit míru pozitivního či negativního ladění respondentů. Na otázku č. 15 respondenti mohli odpovídat s možností výběru „ano“ nebo „ne“. Dotazník jako výzkumná technika byl zvolen vzhledem ke stanoveným cílům v diplomové práci a výzkumným otázkám.

Námi sestavený dotazník je pro všechny respondenty zcela anonymní. Tuto anonymitu respondentů jsme zajistili tak, že se respondenti nemuseli do dotazníku podepisovat. Tento dotazník je především zaměřený na subjektivní pohled seniorů ohledně trávení volného času a jejich vzdělávání. Dále dotazník zjišťuje, zda mají senioři v blízkém okolí organizace, které nabízejí volnočasové a vzdělávací aktivity, zda některé organizace navštěvují a jejich celkový zájem o celoživotní vzdělávání.

Respondenti své odpovědi zaznamenávali na pětistupňových intervalových Likertových škálách, kde hodnotili uvedená tvrzení vlastní mírou souhlasu. Dále byly některé otázky pro respondenty uzavřené a několik jich bylo i polouzavřených.

5.4.3 Techniky zpracování statistické analýzy dat

Získaná data z dotazníků budeme nejprve zaznamenávat do excelovského řádku. Když se vyhodnocují Likertovy škály, dají se tyto škály vyhodnotit vždy dvěma způsoby. Lze vyhodnotit každou položku zvlášť nebo položku jako celek. Rozhodli jsme se, že budeme vyhodnocovat tím častějším způsobem, a to je vyhodnocování škály jako celku. V tomto případě budeme pracovat se součty. To je ovšem spojitá proměnná a nejprve budeme ověřovat normalitu na základě Shapiro-Wilkova testu. Budeme pracovat vždy

s hodnotou $p\text{-level} = 0,05$. Pokud nebudeme zamítat nulovou hypotézu, poté budeme dále data vyhodnocovat testem ANOVA. V případě, že budeme zamítat nulovou hypotézu, tak budeme data vyhodnocovat Kruskal-Wallis testem. Hendl (2009, s. 357) říká o Kruskal-Wallis testu: „*použijeme ho, jestliže nemůžeme vycházet z předpokladu, že měření jsou normálně rozdělená.*“

Některá data jsme zpracovávali i pomocí testu dobré shody (chí-kvadrát). Chráska (2007, s. 71) ve své publikaci říká, že „*u této kategorie testů významnosti se ověřuje, zda četnosti, které byly získány měřením v pedagogické realitě, se odlišují od teoretických četností, které odpovídají dané nulové hypotéze.*“

5.4.4 Předvýzkum a jeho závěry

Gavora (2010, s. 84) říká, že „*předvýzkum se uskutečňuje na malém souboru lidí. Cílem je zjistit, zda výzkumný nástroj funguje a jak funguje.*“

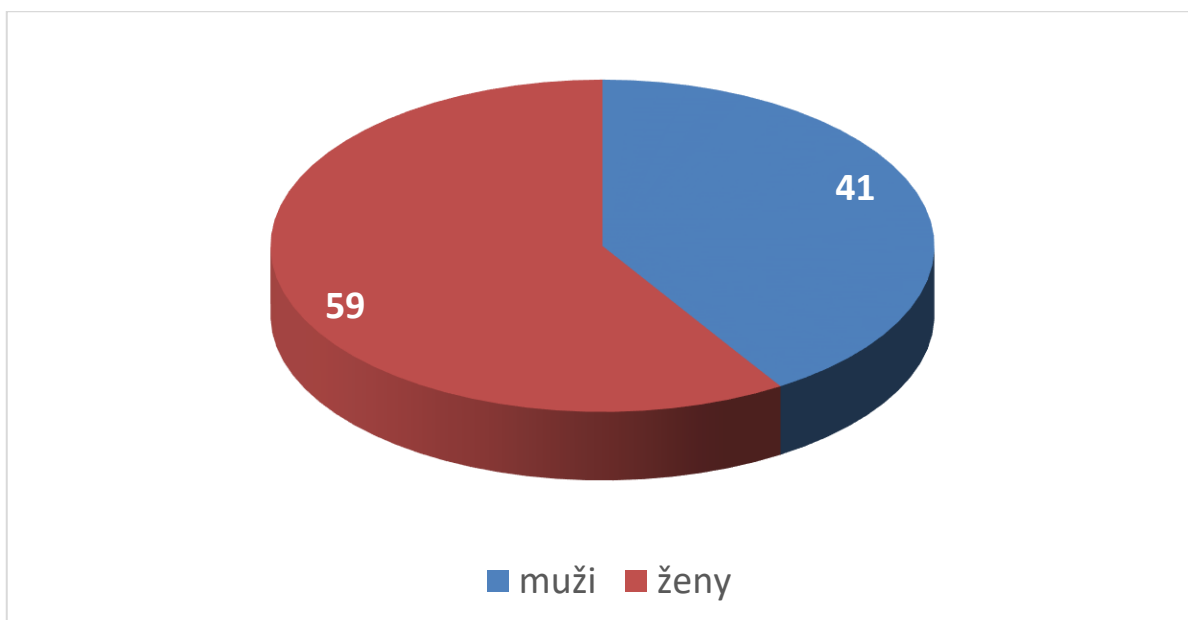
Předvýzkum jsme realizovali u dvou respondentů. První respondentka spadá do kategorie 65–69 let a žije ve městě mezi 1000–4900 obyvateli a druhý respondent je v kategorii 65–69 let a žije v obci, která má do 999 obyvatel.

Zjišťovali a ověřili jsme si srozumitelnost a jednoznačnost otázek. Respondenti všem pokynům bezpečně rozuměli a oba byli velice ochotni dotazník vyplnit. Nicméně druhý respondent po vyplnění dotazníku podotknul, že dotazník je poněkud delší. Nakonec jsme provedli jen malé úpravy a spíše dotazník ponechali takový, jaký je, abychom získali pro nás důležitá data. Nic nám tedy dále nebránilo v tom, začít distribuovat dotazníky mezi seniory v Ústeckém kraji.

6 Výsledky a interpretace získaných dat

V této kapitole empirického výzkumu uvádíme veškeré zjištěné výsledky našeho výzkumu. Prvních 8 otázek v dotazníku bylo pouze identifikačních, přesto chceme některé výsledky převést do grafů pro lepší přehlednost a orientaci. Rozhodli jsme se pro 4 grafy, které považujeme za důležité pro naši práci a nyní je krátce popíšeme.

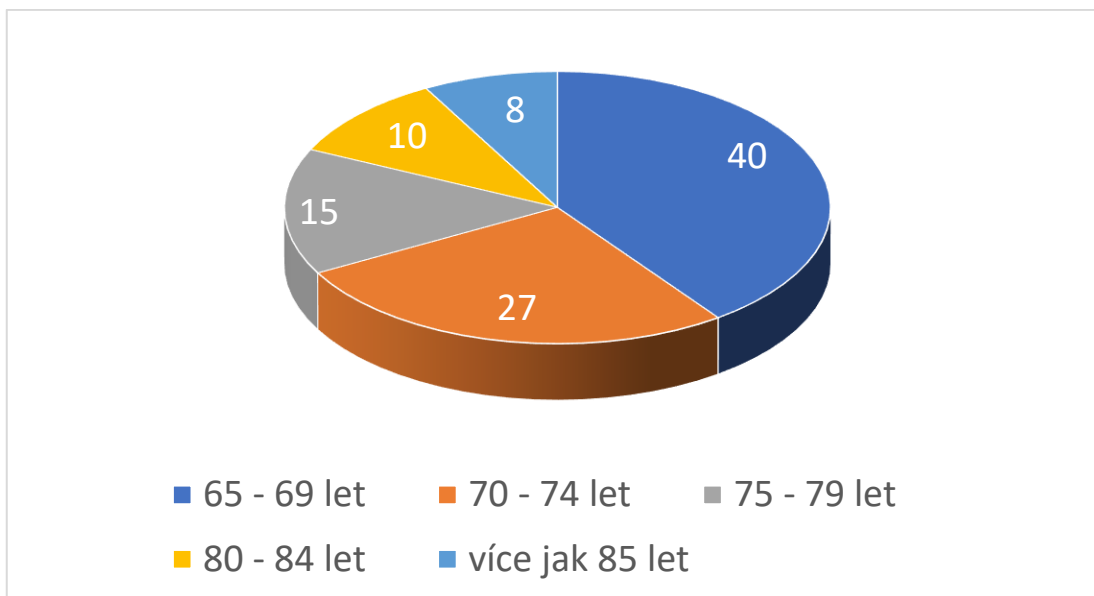
Celkový počet seniorů z Ústeckého kraje, kteří se zúčastnili výzkumného šetření je 100. Graf č. 1 zobrazuje rozdělení respondentů dle pohlaví. Z grafu můžeme vyčíst, že dotazník nám vyplnilo 59 žen a 41 mužů. Z toho vyplývá, že pohlaví jsou téměř genderově vyrovnaná.



Graf 1: Rozdělení respondentů dle pohlaví

Zdroj: vlastní šetření

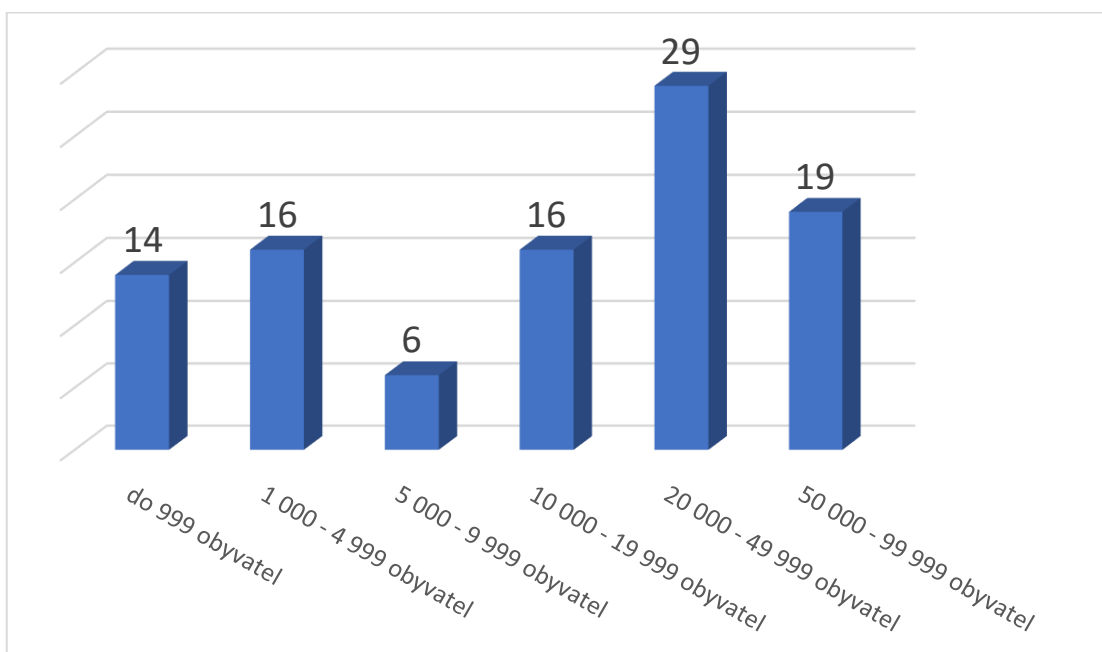
Graf č. 2 znázorňuje rozdělení respondentů dle věku. Z dalšího uvedeného grafu tedy vyplývá, že největší počet – 40 seniorů, kteří vyplnili dotazník jsou ve věku 65–69 let. Nejméně, a to 8 seniorů, kteří vyplnili dotazník jsou ve věku více jak 85 let.



Graf 2: Rozdělení respondentů dle věku

Zdroj: vlastní šetření

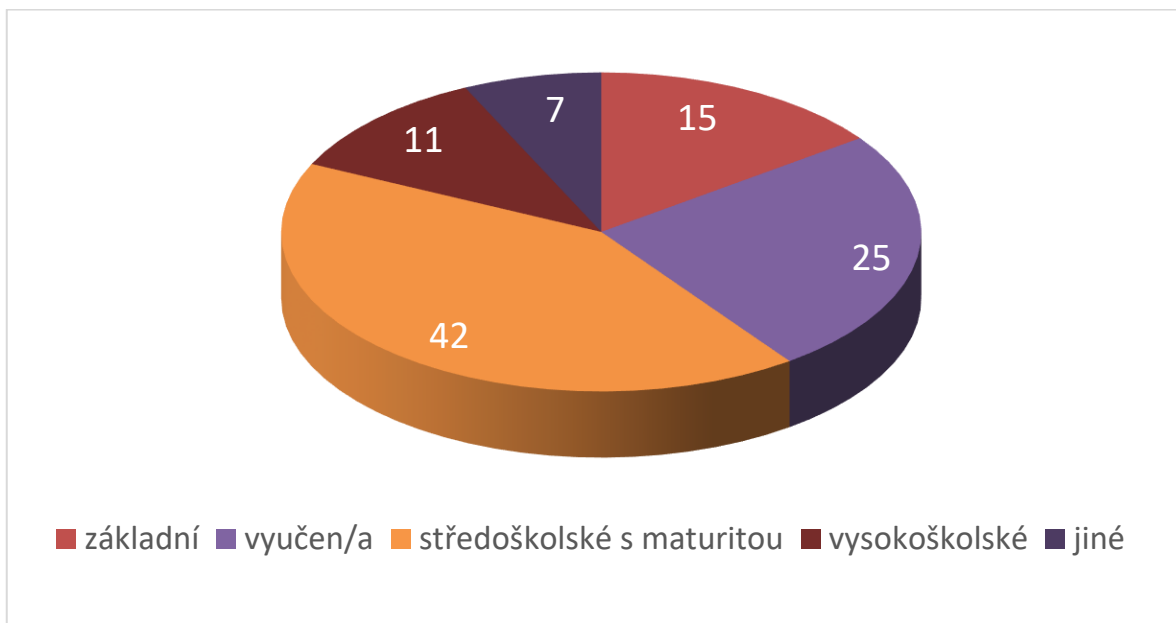
Třetí graf nám rozděluje seniory v Ústeckém kraji dle počtu obyvatel. Můžeme vidět, že nejvíce osob vyplnilo dotazník z měst, které mají 20 000–49 999 obyvatel. Respondentů bylo 29 a mezi tyto větší města patří Děčín, Chomutov, Litoměřice, Litvínov a Teplice.



Graf 3: Rozdělení dle počtu obyvatel

Zdroj: vlastní šetření

Poslední graf z identifikačních otázek, který chceme uvést je graf č. 4 rozložení obyvatel dle vzdělání. Údaje z tohoto grafu jsou zajímavé, můžeme zde například vidět, že nejvíce seniorů – 42 obyvatel má středoškolské vzdělání s maturitou.



Graf 4: Rozdělení respondentů dle vzdělání

Zdroj: vlastní šetření

Pro lepší přehlednost jsme se rozhodli ověřování výzkumných otázek a hypotéz uvést v další podkapitole. V této podkapitole, která nese název ověřování výzkumných otázek a hypotéz budeme podrobně analyzovat a popisovat výsledky výzkumu.

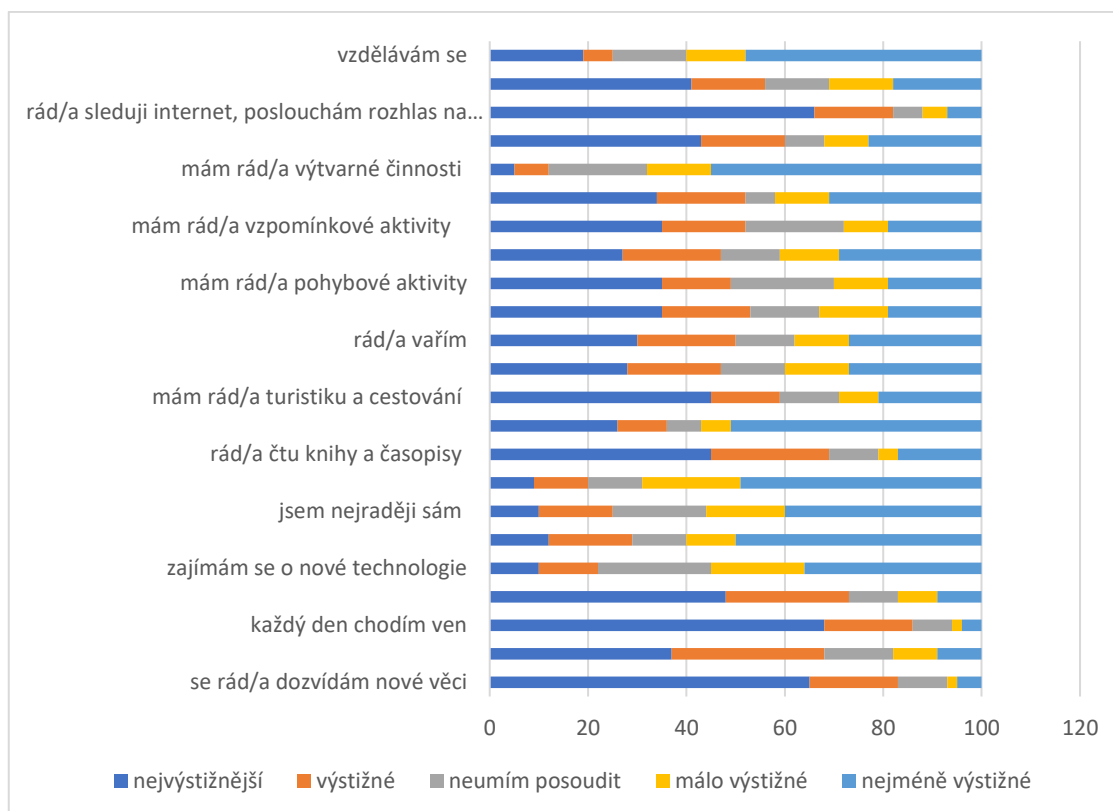
6.1 Ověřování výzkumných otázek a hypotéz

V této kapitole budeme analyzovat jednotlivé výzkumné otázky a ověřovat stanovené hypotézy v naší diplomové práci. Ke statistickému zpracování všech výsledků jsme použili 2 programy. První program je MS Excel a druhým programem je Statistica 12.

Nejprve jsme si stanovili hlavní cíl výzkumu a na základě toho z něj vyvodili i první výzkumnou otázku, která zněla: **Jaká je poptávka po volnočasových a vzdělávacích aktivitách pro seniory v Ústeckém kraji?**

K této hlavní výzkumné otázce jsme nestanovili žádné hypotézy, protože nám to vzhledem ke znění výzkumné otázky přišlo neadekvátní. Na tuto první výzkumnou otázku odpovídali respondenti v několika otázkách v dotazníku. První otázka v dotazníku, která s tímto stanoveným cílem i otázkou souvisí je otázka č. 9, ve které respondenti odpovídali na činnosti související s volnočasovými a vzdělávacími aktivitami. V této otázce respondenti označovali svůj stupeň zájmu týkající se volnočasových a vzdělávacích aktivit na pětistupňové Likertově škále (viz dotazník v příloze – otázka č. 9). Souhrnný výčet je uveden v grafu č. 5.

Z tohoto grafu je zřejmé, že nejvíce seniorů z Ústeckého kraje má zájem o každodenní chození ven (68 respondentů). Tento výsledek potvrzují i Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 44) a říkají, že *„pohyb je základním projevem života, umožňuje člověku jeho existenci, a proto by měl být jeho primární, životně důležitou potřebou. Sehrává roli v každém kalendářním věku.“* Další velmi oblíbenou činností dotazovaných je práce na internetu, PC, kterou označilo (66 respondentů) a dozvídání se nových věcí (65 respondentů). Naopak jako neoblíbenou činnosti senioři označují výtvarné činnosti (55 respondentů), další činností spíše méně oblíbenou je chození do knihovny (51 respondentů) a také vzdělávání v seniorském věku, které uvedlo (50 respondentů). Jarvis in Veteška (2016, s. 103) dokládá, že starší lidé mají také možnost učit se navzájem. Ovšem někteří se bojí rizika, které je spojeno s novými situacemi a získáváním nových zkušeností a spíše preferují prostředí, v němž nedochází k výrazným změnám. Pro starší lidi nejistota představuje větší psychickou zátěž než pro člověka v dospělosti. Myslíme si, že právě z tohoto důvodu polovina dotazovaných nemá zájem o vzdělávání v seniorském věku.



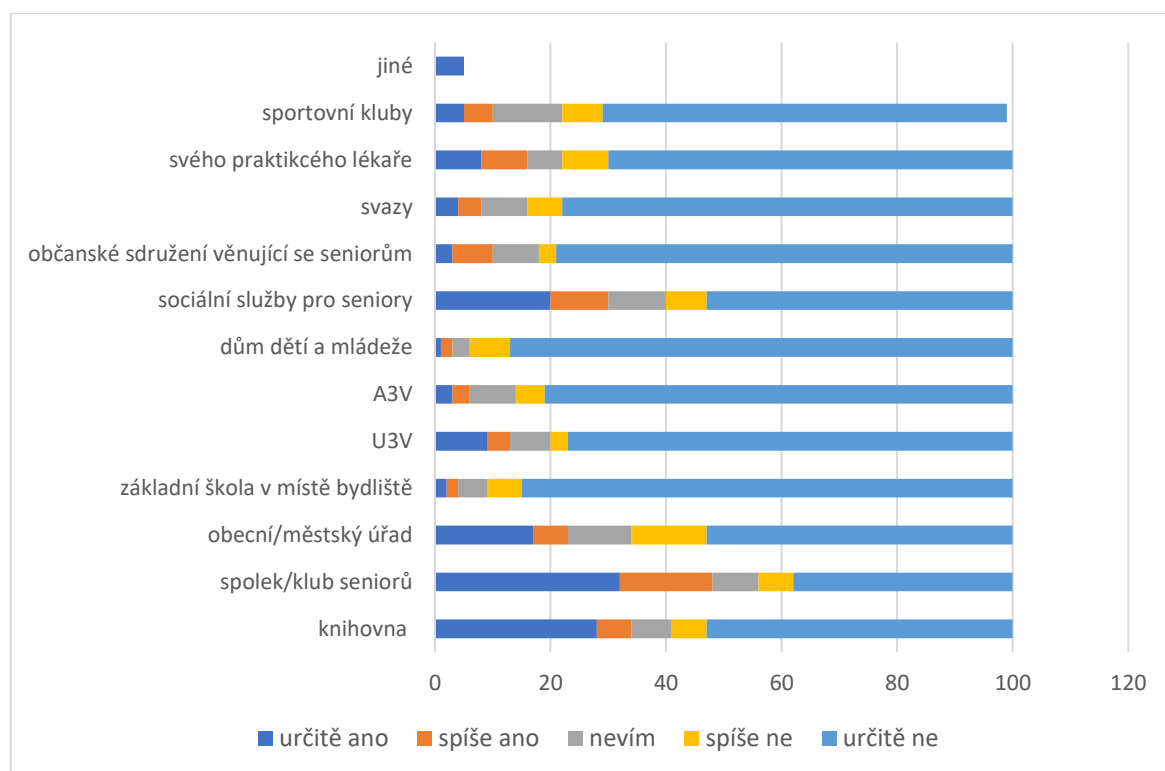
Graf 5: Zájem seniorů o volnočasové a vzdělávací aktivity

Zdroj: vlastní šetření

Další otázka, která mapovala aktuální situaci v oblasti celoživotního vzdělávání seniorů je otázka č. 11, která zjišťovala, na jakou organizaci by se respondenti obrátili, kdyby měli zájem o vzdělávání či nějaké volnočasové aktivity. V této otázce č. 11 respondenti označovali svůj stupeň zájmu na pětistupňové Likertově škále (viz dotazník v příloze –otázka č. 11). Respondenti tímto určovali stupeň souhlasu či nesouhlasu s předem definovanou organizací. Výsledky této otázky jsou prezentovány v grafu č. 6.

Z grafu můžeme vyčíst, že nejvíce respondentů z Ústeckého kraje, by se obrátilo na spolek či klub seniorů (32 respondentů), kdyby mělo zájem o vzdělávání či trávení volného času. Dále by senioři oslovili knihovnu (28 respondentů) a neopomenuli by sociální služby pro seniory (20 respondentů). Naopak by se neobrátilo celkem většina respondentů na dům dětí a mládeže (dále jen DDM) a to (87 respondentů), což je téměř naprostá většina. Zajímavým faktem je, že DDM v tomto kraji nabízí seniorům mnoho aktivit. Dále by se

(85 respondentů) spíše neobrátilo na základní školu v místě bydliště a také na A3V (81 respondentů).

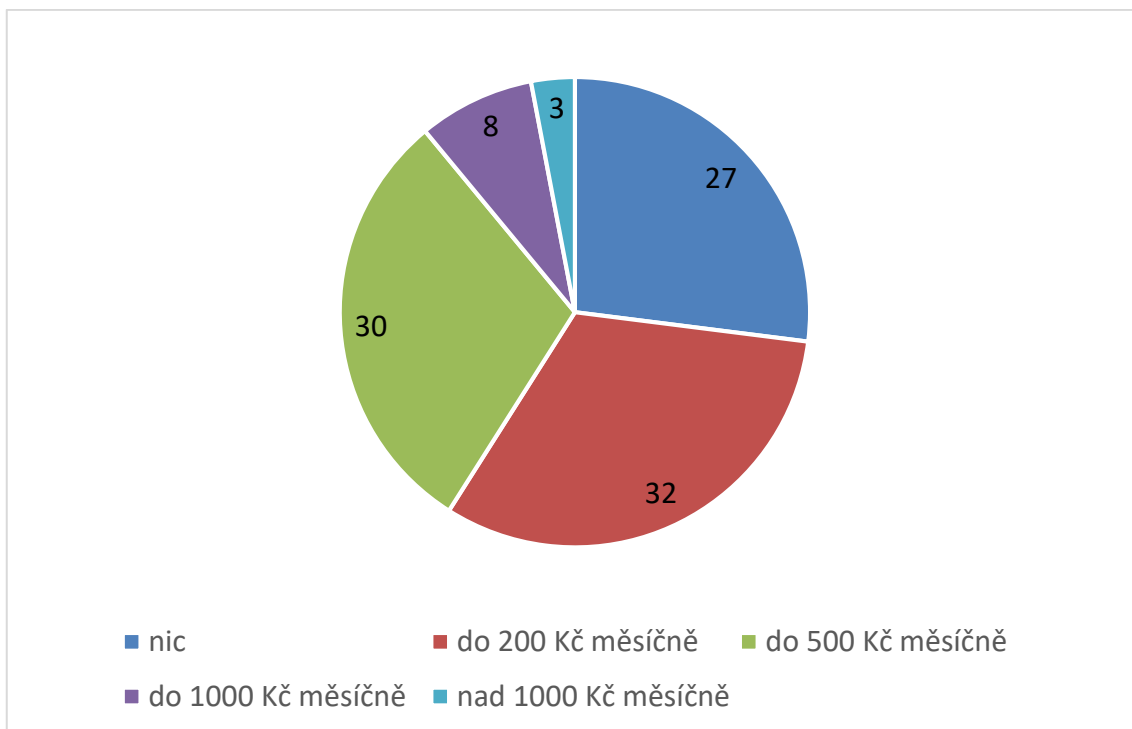


Graf 6: Organizace, na které se mohou senioři obrátit pro vyplnění volného času

Zdroj: vlastní šetření

V dotazníku nás dále konkrétně v otázce č. 12 zajímalo, jakou finanční částku jsou respondenti ochotni investovat měsíčně do svých volnočasových aktivit. V této otázce respondenti vybírali jednu z pěti nabízených odpovědí. Výsledky jsou převedeny a zobrazeny v grafu č. 7.

Nejvíce korun měsíčně, tedy 200 Kč je ochotno investovat 32 respondentů. Do 500 Kč/měsíc je ještě ochotno investovat celkem velký počet respondentů a to 30 osob. Naopak nad 100 Kč/ měsíc by investovali jen 3 respondenti. Překvapujícím faktem je, že celkem 27 respondentů za své vzdělávání a volný čas nechce platit vůbec nic.



Graf 7: Výše částky, kterou jsou respondenti ochotni investovat do volného času

Zdroj: vlastní šetření

Dále jsme zjišťovali v otázce č. 14 zda mají senioři ve svém okolí organizace, které nabízejí volnočasové či vzdělávací organizace pro seniory. Respondenti v této otázce mohli vybrat jednu z šesti nabízených možností. Souhrnné výsledky uvádíme v grafu č. 8.

V této otázce jsme zkoumali povědomí respondentů o dostupnosti organizací nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity. Zjistili jsme, že 64 respondentů má takové organizace ve svém bydlišti, což je vysoké číslo a dobrý výsledek různých měst v Ústeckém kraji. Také 17 respondentů má některou organizaci poměrně dostupnou, a to v okolí do 10 km. Nicméně překvapující zjištění je, že 19 respondentů odpovědělo, že neví o žádné takové dostupné organizaci nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity.



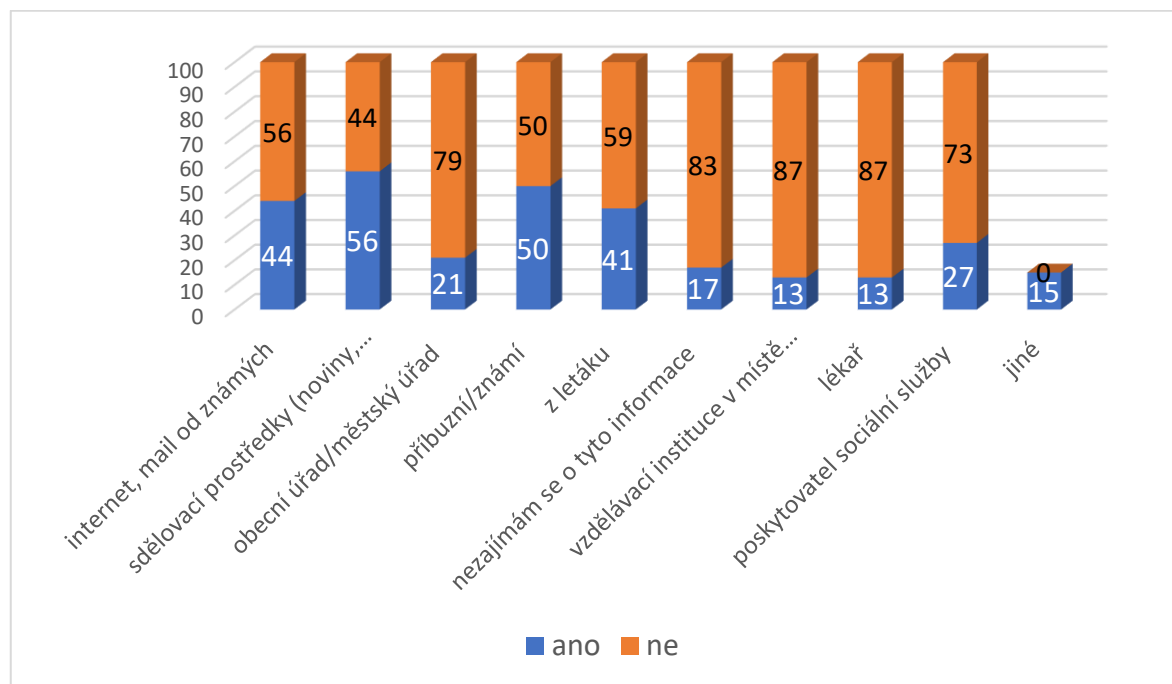
Graf 8: Dostupnost organizací nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity

Zdroj: vlastní šetření

V otázce č. 15 nás zajímalo, odkud respondenti získávají informace ohledně volnočasových či vzdělávacích aktivit pro seniory. U nabízených možností si mohli respondenti vybrat ze dvou možností a to „ano“ či „ne“, podle toho, od jakého informačního zdroje získávají povědomí o volnočasových či vzdělávacích aktivitách. Výsledky jsou prezentovány níže v grafu č. 9.

Z grafu je na první pohled viditelné, že nejvíce osob, a to dokonce 56 respondentů získává informace o volnočasových a vzdělávacích aktivitách z různých sdělovacích prostředků, což je zajímavý poznatek, který dokazuje i to, jak velký vliv na všechny osoby mají média. Köpplová a Wolák (2008, s. 4) o médiích říkají, že „vývojová linie od novin a časopisů přes rozhlasové a televizní vysílání k internetu nabízí lákavou, techniky a technologicky podmíněnou vývojovou řadu, která láká k výkladu založenému na stále se rozšiřujících a zdokonalujících možnostech přenosu a šíření sdělení, výkladu v podstatě oddělenému od společenského kontextu.“ Tématu zdroje informací o nabídce zájmového vzdělávání dospělých se věnuje i ve své publikaci Šerák. Šerák (2009, s. 116) o médiích říká, že „tištěná média (denní tisk, časopisy a odborná periodika) jsou vyhledávána spíše

staršími věkovými kategoriemi a důchodci.“ Zajímavostí je i to, že 50 respondentů tyto informace získává od svých příbuzných nebo známých. Naopak 87 respondentů nezískává informace či povědomí o volnočasových a vzdělávacích aktivitách od svého lékaře a vzdělávací organizace v místě bydliště.



Graf 9: Zdroje informací o volnočasových a vzdělávacích aktivitách

Zdroj: vlastní šetření

Hlavním cílem diplomové práce bylo popsat aktuální situaci v oblasti celoživotního vzdělávání v Ústeckém kraji. **Tento cíl diplomové práce se nám podařilo splnit.** Zmapovali jsme zájem a poptávku seniorů po různých volnočasových a vzdělávacích aktivitách v Ústeckém kraji a výsledky jsou uvedeny výše v grafech.

Pro účely této práce jsme stanovili první dílčí výzkumnou otázku, která zněla: **Jaké jsou nejpreferovanější volnočasové aktivity pro seniory v Ústeckém kraji?**

Vzhledem ke znění této výzkumné otázky, jsme nestanovili ani k první dílčí výzkumné otázce hypotézy, protože nám to přišlo neadekvátní. Splnění a vyhodnocování této výzkumné otázky bylo provedeno na základě výsledků z dotazníku, konkrétně se jednalo o otázku č. 17. V této otázce senioři označovali stupeň zájmu své preference na pětistupňové Likertově škále (viz dotazník v příloze – otázka č. 17).

Z dat uvedených níže v tabulce č. 3 je zřejmé, že nejpreferovanější aktivitou seniorů v Ústeckém kraji je příroda, na kterou odpovědělo 48 respondentů ze 100. Příroda v Ústeckém kraji je opravdu rozmanitá. V tomto kraji se nachází jeden ze čtyř národních parků (dále jen NP) v ČR, a to NP České Švýcarsko. To se mj. vyznačuje i mnoha skalními městy, stěnami, různé skalní převisy i jeskyně. Mezi nejzajímavější místa v tomto parku řadíme Pravčickou bránu, Soutěsky Kamenice, Jetřichovické skály, Kyjovské údolí či Křinické údolí. Nesmíme opomenout zmínit i chráněnou krajinnou oblast (dále jen CHKO) České Středohoří, které je také často turisty vyhledávaným místem. V CHKO České Středohoří se nachází Bobří soutěska, Dubí hora, Kamenná slunce, Lovoš, Milešovka, Oblík, Panská skála či Plešivec, Radobýl, Sedlo nebo Vrkoč a mnoho dalších, uvádí ve své publikaci Národní parky a chráněné krajinné oblasti (Rubín 2003, s. 61-76). Všechny zmiňované přírodní úkazy Ústeckého kraje jsou velmi oblíbené, a proto jsou turisty často vyhledávané a navštěvované. Další preferovanou a oblíbenou aktivitou je trénování paměti, na kterou odpovědělo celkem 45 respondentů ze 100 a také oblíbenou aktivitou jsou stolní hry a křížovky, na kterou odpovědělo 43 respondentů ze 100. Autorky Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 59) tvrdí, že různé výzkumy prokázaly patrné zhoršení paměti ve stáří. Zřejmě proto senioři čteně uváděli, že mezi jejich oblíbené aktivity patří právě trénování paměti, které má různé formy. Jednou z těchto forem jsou i výše seniory oblíbené a již zmiňované stolní hry a křížovky. Naopak nejméně preferované u seniorů je studium cizích jazyků, pouze 2 respondenti ze 100, další neméně preferovaným druhem aktivity je studium na U3V nebo A3V, na které odpovědělo jen 6 seniorů ze 100. Šauerová et al. (2013, s. 16) říkají, že *„v oblasti edukace seniorů je nezbytné zaměřit pozornost zejména do oblasti motivace této cílové skupiny k zapojení do různě orientovaných vzdělávacích a pohybových aktivit, a to především v té skupině, kde senioři ještě nepociťují příznaky stárnutí a význam takových aktivit podceňují.“* Nedostatek motivace cílové skupiny může být jednou z příčin, proč senioři v Ústeckém kraji nemají velký zájem o vzdělávací aktivity. A v neposlední řadě nejsou oblíbené i výtvarné činnosti, na které odpovědělo 8 respondentů ze 100.

Tabulka 3: Preference volnočasových aktivit (Ústecký kraj) – absolutní počet

Druh aktivity	Škálová hodnota – absolutní počet (N)					Celkem
	1	2	3	4	5	
Moderní technologie, PC	21	12	9	9	49	100
Pohybové aktivity	33	20	9	11	27	100
Trénování paměti	45	17	18	8	12	100
Aktivity se zvířaty	19	11	10	15	45	100
Aktivity s hudbou a zpěvem	42	8	13	15	22	100
Péče o zdraví, zdravá výživa	23	19	13	7	38	100
Právní problematika, sebeobrana	9	6	9	16	60	100
Vaření, gastronomie	18	20	10	13	39	100
Kulturní aktivity	39	14	12	10	25	100
Studium cizích jazyků	2	6	6	7	79	100
U3V, A3V	6	5	5	11	73	100
Historie	33	17	15	7	28	100
Příroda	48	20	9	6	17	100
Stolní hry, křížovky	43	20	6	7	24	100
Výtvarné činnosti	8	10	10	16	56	100
Žádný zájem	3	3	5	11	78	100

Zdroj: vlastní šetření

Dílčím cílem výzkumu bylo zjistit poptávku čili preference zaměření volnočasových aktivit seniorů v Ústeckém kraji. **Tento dílčí cíl byl také splněn.** Zjistili jsme hned několik nejvíce preferovaných aktivit seniorů z Ústeckého kraje, které jsou výše uvedeny v tabulce a popsány.

Dále jsme stanovili pro účely této práce druhou dílčí výzkumnou otázku, která byla: **Jaký je vztah mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času?** Myslíme si a předpokládáme, že pohlaví bude hrát v zájmu seniorů o oblasti trávení volného času velmi významnou roli.

Z výzkumné otázky č. 2 jsme vyvodili nulovou a alternativní hypotézu, které uvádíme:

H_{01} Mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času není statisticky významný rozdíl.

H_{a1} Mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času je statisticky významný rozdíl.

Protože pracujeme s metrickými hodnotami, tak nejdříve ověříme normalitu na základě Shapiro-Wilkova testu normality. Testujeme nulovou hypotézu říkající, že data mají normální rozdělení četností.

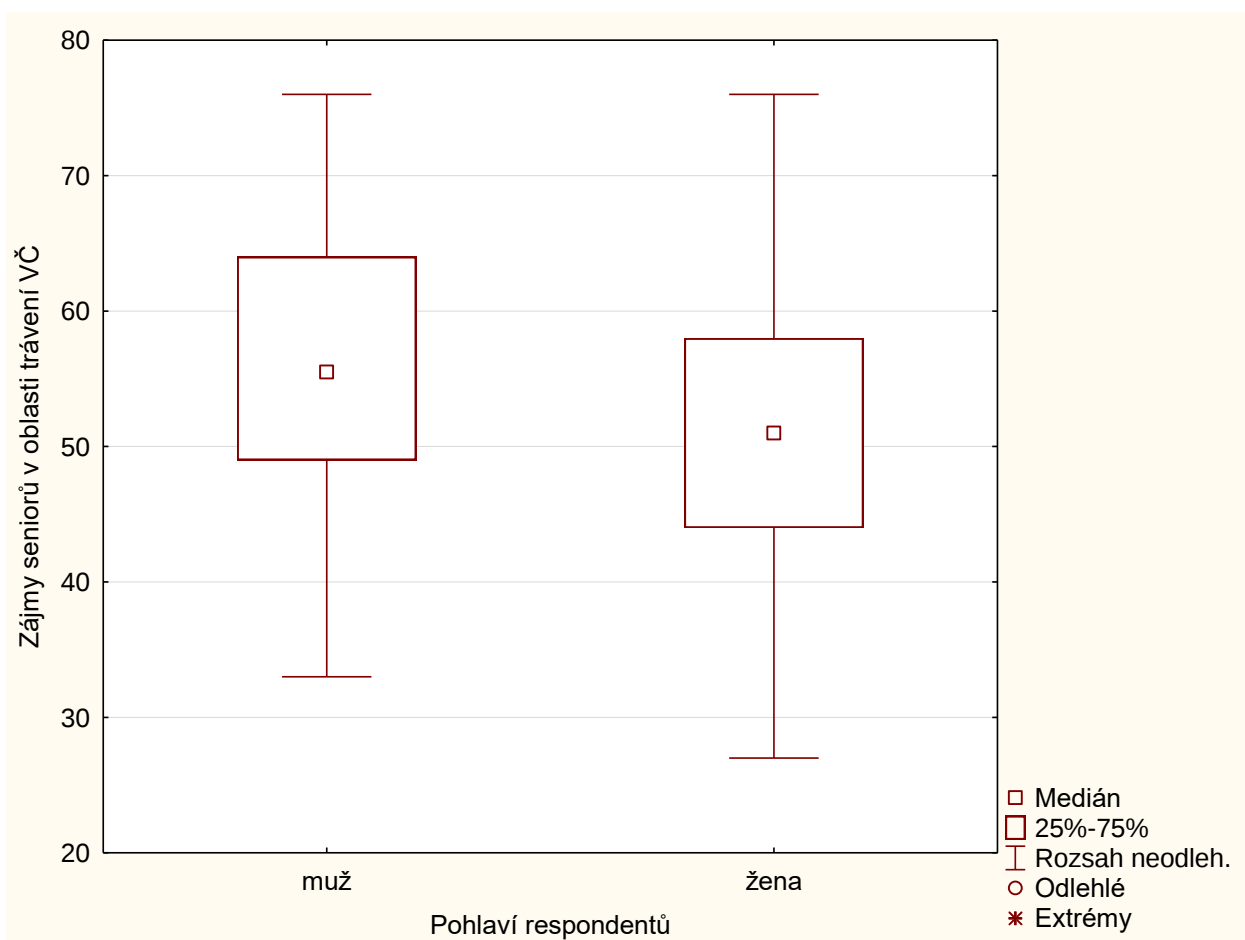
Hodnota p-level u zájmu seniorů je $p=0,24$.

Jelikož je hodnota p-level větší než 0,05 tak nezamítáme nulovou hypotézu a vycházím z předpokladu, že mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas není statisticky významný rozdíl. Protože hodnota p-level pro test ANOVA je $p=0,02$, tudíž je menší než hodnota p-level, a my tvrdíme, že můžeme zamítnout nulovou hypotézu a předpokládáme, že mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času je statisticky významný rozdíl.

Na základě výzkumného šetření tedy zamítáme nulovou hypotézu a **potvrzujeme alternativní hypotézu**, která zní:

H_{a1} Mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času je statisticky významný rozdíl.

Z následujícího grafu č. 10 je patrné, že mezi pohlavími a zájmem seniorů v oblasti trávení VČ je statisticky významný rozdíl, což potvrdilo i statistické vyhodnocení dat. Respondenti zaznamenávali míru svého zájmu na pětistupňové Likertově škále (viz dotazník v příloze – otázka č. 17). Z tohoto vyhodnocení vyplývá, že čím nižší hodnoty, tím vyšší zájem seniorů v oblastech trávení volného času. Z grafu nám vyplývá, že u žen můžeme vidět větší rozptyl hodnot než u mužů, což potvrzuje výrazně větší zájem žen v oblasti trávení volného času. To potvrzuje i Vidovićová et al. (2013, s. 132) a říkají, že způsob, jakým ženy a muži tráví volný čas se liší. Autoři také podotýkají, že ženy jsou výrazně aktivnější v oblastech trávení volného času než muži. Tento kolektiv autorů v roce 2011 provedl výběrové šetření na téma Kvalita života seniorů ve městě, ze kterého vzešly zajímavé výsledky, které jsme čerpali i do naší diplomové práce. Hasmanová Marhánková in Štěpánková et al. (2014, s. 70) také doplňuje a popisuje, že seniorky v centrech pro seniory jsou aktivnější než muži. Jedním z důvodů může být to, že mezi muži převažují v nejvyšším věku spíše ženatí než vdovci a u žen od 75. roku převažují vdovy nad vdanými. Senioři-muži tak i ve vysokém věku žijí v manželském vztahu a seniorky-ženy jsou vdovy, které žijí samy. Genderová disproporce má proto vliv na způsob trávení volného času seniorů, doplňuje tvrzení autorky (Petrová Kafková in Štěpánková et al. 2014, s. 70).



Graf 10: Vztah mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času

Zdroj: vlastní šetření

Další dílčí byl porovnat zájmy seniorů ve vztahu k pohlaví seniorů. **Námi stanovený cíl byl splněn.** Statistickými testy byla potvrzena alternativní hypotéza a vyloučena tedy byla hypotéza nulová. Byl potvrzen statisticky významný rozdíl mezi zájmy seniorů ve vztahu k pohlaví.

Další dílčí výzkumná otázka č. 3 zněla: **Jaký je vztah mezi počty obyvatel a osobami, se kterými senioři tráví svůj volný čas?** Jsme přesvědčeni o tom, že téměř každý člověk má rád společnost dalších osob, ať už je to rodina, přátelé, sousedé nebo kolegové. Dle Janíše a Skopalové (2016, s. 106) je pro seniory volný čas strávený s rodinou významný pro kvalitu jejich života, z důvodu pocitu potřeby a sebeuplnění.

Z výzkumné otázky č. 3 jsme vyvodili alternativní a nulovou hypotézu, které zní:

H_{02} Mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas, není statisticky významný rozdíl.

H_{a2} Mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas je statisticky významný rozdíl.

Protože pracujeme s metrickými hodnotami, tak nejdříve ověříme normalitu na základě Shapiro-Wilkova testu normality. Testujeme nulovou hypotézu říkájící, že data mají normální rozdělení četností.

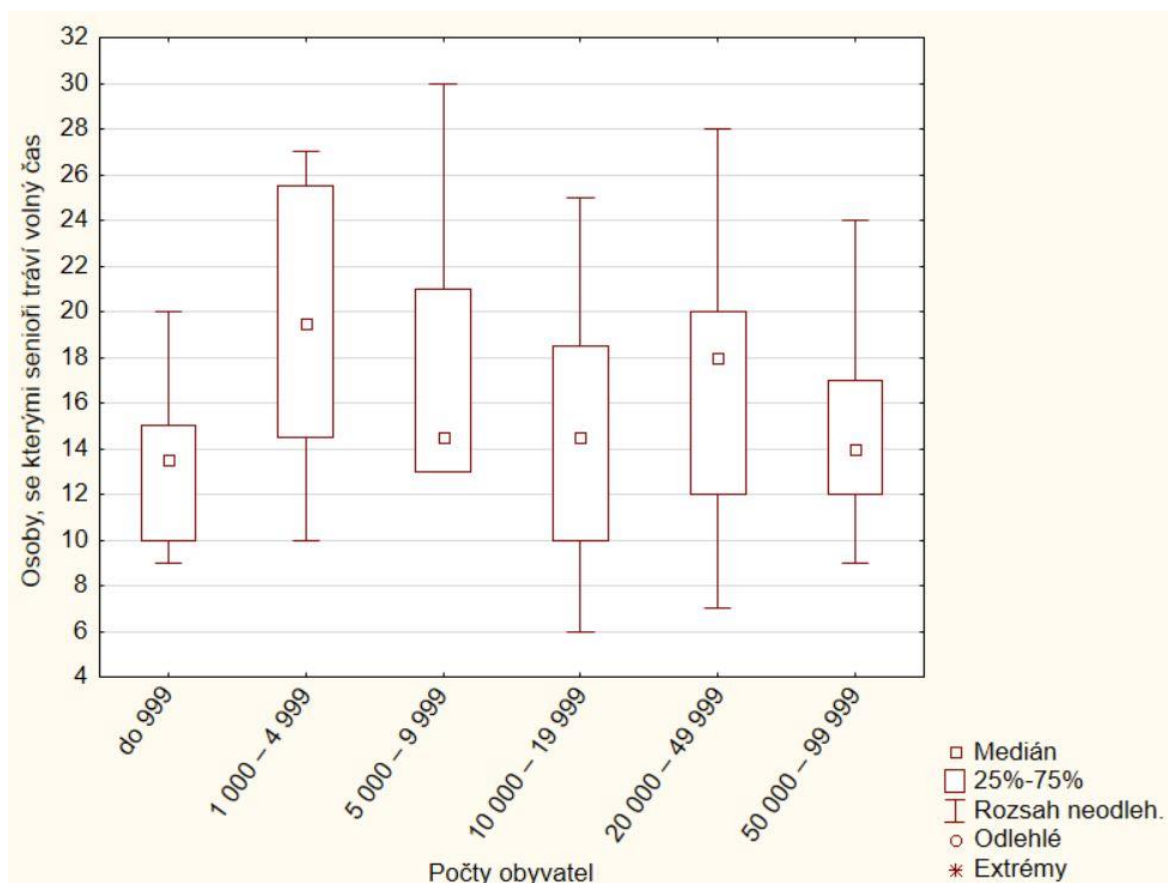
Hodnota pro p-level je $p=0,01$.

Jelikož je hodnota p-level menší než 0,05 tak zamítáme nulovou hypotézu a vycházím z předpokladu, že mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas je statisticky významný rozdíl. Protože hodnota p-level pro Kruskal-Wallisův test je $p=0,06$, tudíž je větší než hodnota p-level, a my tvrdíme, že nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu a předpokládáme, že mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas není statisticky významný rozdíl.

Na základě výzkumného šetření tedy zamítáme alternativní hypotézu a **potvrzujeme nulovou hypotézu**, která zní:

H₀₂ Mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas, není statisticky významný rozdíl.

Z následujícího grafu č. 11 vyplývá, že mezi počtem obyvatel a osobami, se kterými senioři tráví volný čas, není statisticky významná odlišnost. Graf č. 11 nám ukazuje, jak počet obyvatel ovlivňuje to, s kým senioři tráví volný čas. Respondenti opět zaznamenávali míru souhlasu, s kým tráví volný čas a jak často, na pětistupňové Likertově škále (viz dotazník v příloze – otázka č. 10). Čím nižší hodnoty, tím více tráví senioři čas s danými osobami. Můžeme přesto poukázat na zajímavost a pozitivní vliv, že velikost obce nemá vliv na to, s kým senioři tráví volný čas. Také chceme doplnit, že pro seniory je čas strávený s rodinou velice významný. Janiš a Skopalová (2016, s. 107) popisují, že *„senior může vykonávat volnočasové aktivity s rodinou pouze v případě, že rodinu má. Stejně tak bychom rádi upozornili, že v oblasti volnočasových aktivit trávených s rodinou se stírá teoretické hledisko volného času se skutečností. Někdy též není rozhodující, jaká volnočasová aktivita je provozována, jen když ji lze označit za pozitivní pro seniora i jeho rodinu.“*



Graf 11: Vztah mezi počty obyvatel a osobami, se kterými senioři tráví svůj volný čas

Zdroj: vlastní šetření

Dílčím cílem této DP bylo zjistit, s kým nejčastěji tráví senioři svůj volný čas. **Tento cíl se podařilo naplnit.** Statistickými testy byla vyloučena alternativní hypotéza a potvrzena byla nulová hypotéza, která předpokládala, že mezi počty obyvatel a osobami, se kterými senioři tráví svůj volný čas není statisticky významný rozdíl.

Jedna z dalších dílčích výzkumných otázek č. 4 byla: **Jaký je vztah mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity?**

Z výzkumné otázky č. 4 jsme vyvodili alternativní a nulovou hypotézu, které jsou:

H_{03} Mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity není statisticky významný rozdíl.

H_{a3} Mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity je statisticky významný rozdíl.

Tabulka 4: Skutečné a očekávané četnosti

Skutečné četnosti	a	b	c	d	e	f	n _j
do 999	8	4	0	0	0	2	14
1 000-4 999	7	8	0	0	0	1	16
5 000- 9 999	4	1	0	0	0	1	6
10 000 - 19 999	11	2	0	0	0	3	16
20 000 - 49 999	22	0	0	0	0	7	29
50 000 - 99 999	12	2	0	0	0	5	19
n _i	64	17	n _i	n _i	n _i	19	100

Očekávané četnosti	a	b	c	d	e	f	n _j
do 999	8,96	2,38	0,00	0,00	0,00	2,66	14
1 000-4 999	10,24	2,72	0,00	0,00	0,00	3,04	16
5 000- 9 999	3,84	1,02	0,00	0,00	0,00	1,14	6
10 000 - 19 999	10,24	2,72	0,00	0,00	0,00	3,24	16
20 000 - 49 999	18,56	4,93	0,00	0,00	0,00	5,51	29
50 000 - 99 999	12,16	3,23	0,00	0,00	0,00	3,61	19
n _i	64	17	n _i	n _i	n _i	19	100

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium: **G = 21.261**

Kritická hodnota: $\chi_{(1-\alpha); df} = 37.652$

Rozhodnutí: Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu (H₀) o nezávislosti jednotlivých znaků nezamítáme, tedy **nulovou hypotézu potvrzujeme**. Tato nulová hypotéza zní:

H₀₃ Mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity není statisticky významný rozdíl.

Dalším uvedeným dílčím cílem bylo zjistit případný zájem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity. **Tento dílčí cíl DP se také podařilo splnit.** Testem dobré shody (chí-kvadrát test) byla potvrzena nulová hypotéza.

Další dílčí výzkumná otázka č. 5 zněla: **Jaký je vztah mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času?**

Z výzkumné otázky č. 5 jsme vyvodili alternativní a nulovou hypotézu, které jsou:

H_{04} Mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času není statisticky významný rozdíl.

H_{a4} Mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času je statisticky významný rozdíl.

Protože pracujeme s metrickými hodnotami, tak nejdříve ověříme normalitu na základě Shapiro-Wilkova testu normality. Testujeme nulovou hypotézu říkající, že data mají normální rozdělení četností.

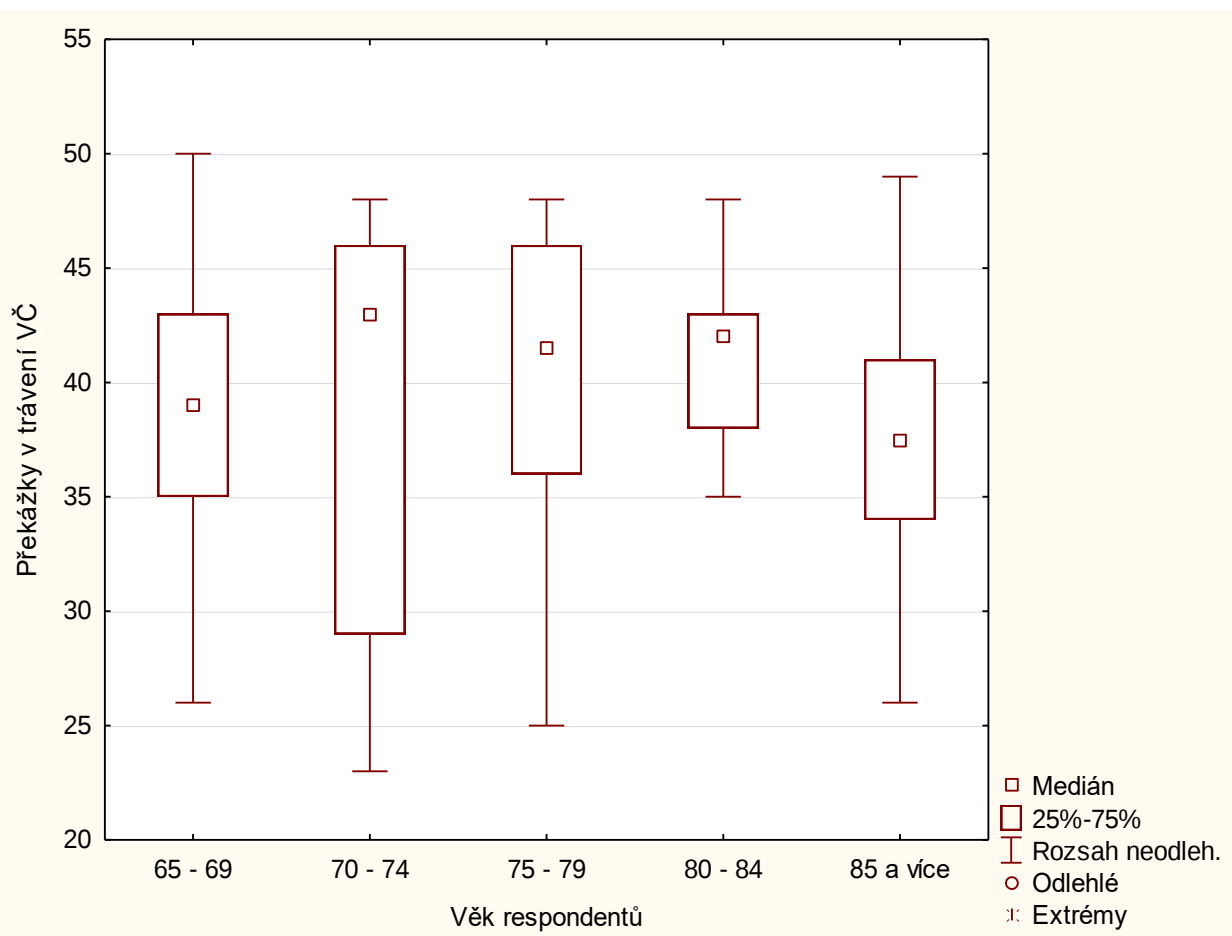
Hodnota p-level je $p=0,00$

Jelikož je hodnota p-level menší než 0,05 tak zamítáme nulovou hypotézu a vycházím z předpokladu, že mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas je statisticky významný rozdíl. Protože hodnota p-level pro Kruskal-Wallisův test je $p=0,50$, tudíž je větší než hodnota p-level, a my tvrdíme, že nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu a předpokládáme, že mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času není statisticky významný rozdíl.

Na základě výzkumného šetření tedy zamítáme alternativní hypotézu a **potvrzujeme nulovou hypotézu**, která zní:

H_{04} Mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času není statisticky významný rozdíl.

Z grafu č. 12, který je zobrazený níže vyplývá, že mezi věkem respondentů a překážkami v trávení volného času není statisticky významný rozdíl. Respondenti odpovídali na různé překážky mírou souhlasu na pětistupňových Likertových škálách (viz dotazník v příloze – otázka č. 16). Na rozdíl od předchozích krabicových grafů, zde vyšší hodnota znázorňuje méně překážek v trávení volného času. Z našeho výzkumu přesto velmi nepatrně vyplynulo, že nejméně překážek v trávení volného času vnímají nejmladší senioři ve věku 65–69 let.



Graf 12: Vztah mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času

Zdroj: vlastní šetření

Předposlední cíl této DP byl zjistit překážky trávení volného času u seniorů. **Tento dílčí cíl DP se také podařilo splnit.** Statistickým vyhodnocením byla vyloučena alternativní hypotéza, a naopak potvrzena nulová hypotéza. Ta zněla, že mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času není statisticky významný rozdíl.

Poslední dílčí výzkumná otázka č. 6 byla definována: **Jaký je vztah mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy?**

Z výzkumné otázky č. 6 jsme vyvodili alternativní a nulovou hypotézu, které jsou:

H_{05} Mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy není statisticky významný rozdíl.

H_{a5} Mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy je statisticky významný rozdíl.

Protože pracujeme s metrickými hodnotami, tak nejdříve ověříme normalitu na základě Shapiro-Wilkova testu normality. Testujeme nulovou hypotézu říkající, že data mají normální rozdělení četností.

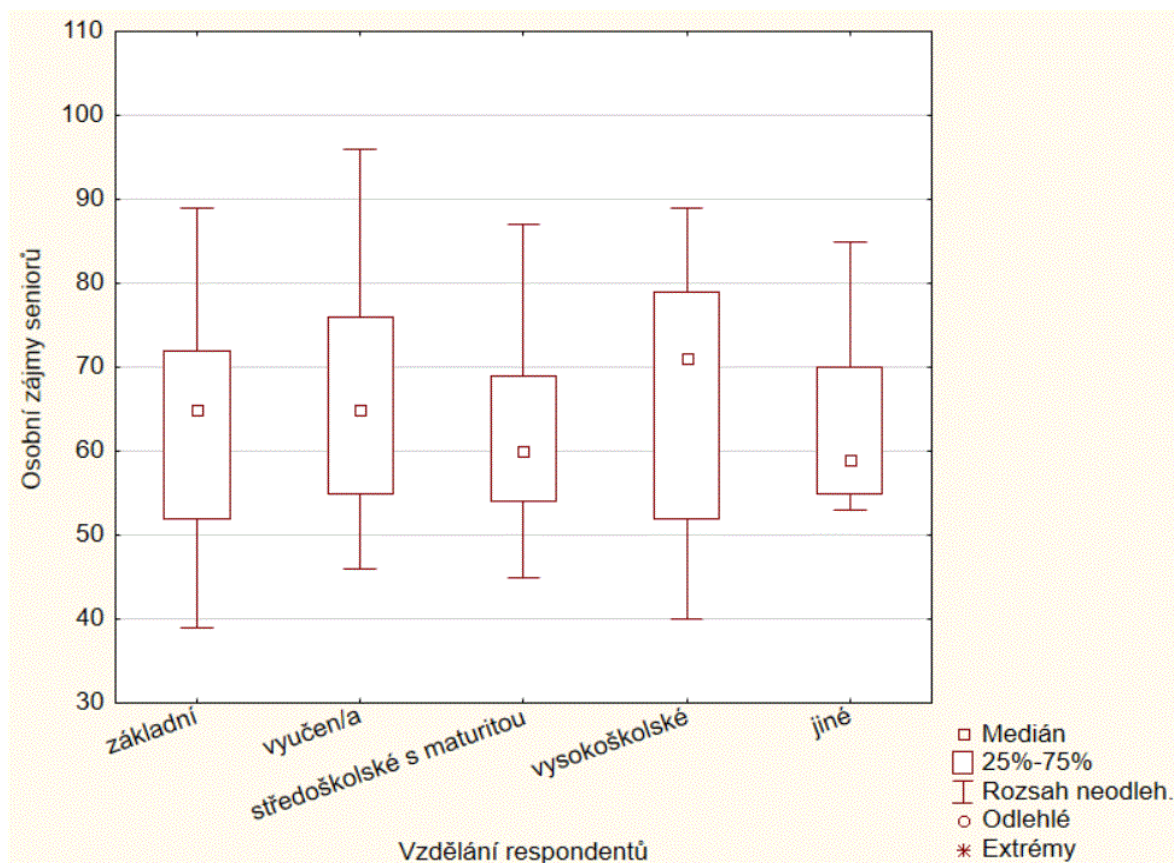
Hodnota p-level je $p=0,03$

Jelikož je hodnota p-level menší než 0,05 tak zamítáme nulovou hypotézu a vycházím z předpokladu, že mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas je statisticky významný rozdíl. Protože hodnota p-level pro Kruskal-Wallisův test je $p=0,47$, tudíž je větší než hodnota p-level, a my tvrdíme, že nemůžeme zamítnout nulovou hypotézu a předpokládáme, že mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy není statisticky významný rozdíl.

Na základě výzkumného šetření tedy zamítáme alternativní hypotézu a **potvrzujeme nulovou hypotézu**, která zní:

H_{05} Mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy není statisticky významný rozdíl.

Tento poslední graf znázorňuje to, zda má dosažené vzdělání respondentů vliv na osobní zájmy seniorů. Z grafu č. 13 vyplývá, že mezi vzděláním respondentů a osobními zájmy seniorů není statisticky významný rozdíl. Vyhodnocování osobních zájmů probíhalo na pětistupňových Likertových škálách (viz příloha dotazník – otázka č. 9). Dle charakteru otázky zde platí, že čím nižší hodnoty, tím jsou senioři aktivnější a mají více osobních zájmů. Můžeme podotknout, že opravdu nezáleží na vzdělání, protože např. senioři se základním vzděláním i s vysokoškolským vzděláním mají téměř shodné rozptyly v odpovědích, což je velice zajímavé.



Graf 13: Vztah mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy

Zdroj: vlastní šetření

Posledním cílem bylo zjistit, jak vzdělání respondentů ovlivňuje jejich zájem o oblast vzdělání či trávení volného času. **Tento cíl DP se také podařilo splnit.** Výsledkem bylo, že byla také potvrzena nulová hypotéza, která říkala, že mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy není statisticky významný rozdíl.

7 Diskuse a navrhovaná opatření

V empirické části diplomové práce jsme se zabývali výzkumnými otázkami, které se týkaly celoživotního vzdělávání či trávení volného času seniorů v Ústeckém kraji. Námi sestavený dotazník vyplnilo 100 seniorů z Ústeckého kraje. V dotazníku jsme zjišťovali, jaká je aktuální situace v oblasti celoživotního vzdělávání seniorů v Ústeckém kraji, také poptávku po volnočasových aktivitách pro seniory v Ústeckém kraji, jaký je vztah mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času, jaký je vztah mezi počty obyvatel a osobami, se kterými senioři tráví svůj volný čas, dále jaký je vztah mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity, jaký je vztah mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času a jaký je vztah mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy.

Odchod člověka do důchodu je považován za velmi významný krok pro jedince, jak říkají (Janiš a Skopalová 2016, s. 37). Křivohlavý in Janiš a Skopalová (2016, s. 38) prezentuje změny způsobené odchodem do důchodu, jako je dostatek či dokonce nadbytek volného času, dostatek času pro sebe, sám si stanovuji, co budu dělat, duševní naplňování klid či uvolnění. To vše charakterizuje důchodový věk. Důchodová statistická ročenka od České správy sociálního zabezpečení říká, že se prodlužuje doba, po kterou lidé pobírají důchod. U žen je to v průměru 27 let a u mužů jen 19 let. Prodlužuje se výrazně i očekávaná doba dožití. To vše znamená, že je nutné poskytovat dostatečnou nabídku volnočasových a vzdělávacích aktivit pro seniory, protože dle zmíněné literatury se má senior rozvíjet, duševně naplňovat a trávit volný čas, jak on sám chce.

Hlavním cílem samotného výzkumu bylo popsat aktuální situaci v oblasti celoživotního vzdělávání a volnočasových aktivit pro seniory z pohledu samotných seniorů v Ústeckém kraji. Podařilo se zjistit, že největší zájem mají senioři v Ústeckém kraji o každodenní chození ven, což potvrzují i autoři Janiš a Skopalová. Janiš a Skopalová (2006, s. 101) říkají, že jsou důležité pohybové volnočasové aktivity seniorů, které mají i mj. charakter stálosti a trvalosti. Významně také působí jako prevence obezity, cukrovky, kardiovaskulárních chorob a nádorových onemocnění. Naopak za tři nejméně oblíbené zájmy senioři označovali výtvarné činnosti, chození do knihovny a vzdělávání v seniorském věku. Musíme se pozastavit nad tím, proč senioři nemají zájem o vzdělávání v seniorském věku, který je dle všeho na vzestupu. Prvním důvodem může být to, že

senioři nemají v Ústeckém kraji dostatečnou nabídku, která by zajistila vzdělávání seniorům, a proto jsme formulovali první doporučení pro praxi. **Prvním doporučením pro praxi tedy může být zvýšit počet institucí v Ústeckém kraji poskytující vzdělání seniorům.** Ve větších městech Ústeckého kraje je počet institucí dostačující, ale v menších městech je výrazný nedostatek různých vzdělávacích institucí pro seniory. Druhým důvodem také může být i to, že senioři nesplňují podmínky přijetí na různé U3V. Ondráková et al. (2012, s. 55) uvádí ve své publikaci, že jednou z podmínek přijetí na U3V je ve většině případech maturitní vysvědčení, které nezískal každý. Velká část našich respondentů získala základní vzdělání nebo mají výuční list. **Proto dalším doporučením pro praxi je úprava dosaženého vzdělání jako podmínka přijetí na U3V.**

V dotazníku nás také zajímalo, na které organizace se senioři obrací nebo případně by se obrátili, pokud mají zájem o nějaké volnočasové či vzdělávací aktivity. Z vyhodnocení je zřejmé, že nejvíce respondentů by se obrátilo na spolek či klub seniorů, kterých je v Ústeckém kraji hned několik. A téměř naprostá většina respondentů, což je asi 90 % z dotazovaných by se neobrátilo na organizaci dům dětí a mládeže. To je zajímavý fakt, protože DDM nabízejí nejen dětem, ale i seniorům mnoho aktivit. Proto je zajímavé, že senioři v Ústeckém kraji zaujímají k DDM velice nedůvěřivý postoj, a to nás vedlo k formulování dalšího doporučení. **Doporučením pro praxi v tomto případě by mohlo být zvýšit povědomí seniorů o DDM, a to např. formou přednášek, letáků či v médiích.** DDM v Ústí nad Labem seniorům nabízí výtvarný kroužek pro seniory zaměřený na kresbu a malbu, pilates, jóga, power jóga, PC pro seniory, paličkování, hraní bridže a další. Také nás zajímalo, kolik korun měsíčně jsou respondenti ochotni investovat do volného času a vzdělávání. Ze získaných dat vyplynulo, že respondenti v Ústeckém kraji jsou ochotni investovat do vzdělávání a volného času 200 Kč/měsíc. Zajímavým zjištěním je i to, že 27 respondentů nechce utratit žádné peníze za vzdělávání či trávení svého volného času. Dne 1. 5. 2017 vyšel na webových stránkách deník.cz článek o výši starobního důchodu v Ústeckém kraji. V tomto článku se čtenář může dočíst, že průměrná výše starobního důchodu v Ústeckém kraji je 11 300 na měsíc, což pro seniory mnohdy bývá velice náročné.⁶ V další otázce jsme se seniorů tázali na dostupnost organizací nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity. Jako velice pozitivní výsledek uvádíme, že

⁶ Důchodci v Ústeckém kraji musí vyžít s jedenácti tisíci-Ústecký deník. *Ústecký deník* [online]. Dostupné z: https://ustecky.denik.cz/zpravy_region/duchodci-v-usteckem-kraji-musi-vyzit-s-jedenacti-tisici-20170426.html

více jak polovina dotazovaných respondentů má takové organizace dostupné v místě svého bydliště. Také nás zajímalo, odkud respondenti získávají informace o volnočasových a vzdělávacích aktivitách. Výsledkem je, že nejvíce dotazovaných získává informace o volnočasových a vzdělávacích aktivitách z různých sdělovacích prostředků, což dokazuje, že senioři vnímají sdělovací prostředky velmi pozitivně a z dotazníků je vyplynulo, že se kromě novin a tisku obecně jako takového zajímají i o internet a práci na PC. Nicméně téměř většina respondentů nezískává informace o aktivitách pro seniory od svého lékaře a vzdělávací organizace v místě bydliště.

Z výsledků výzkumu také můžeme konstatovat, že nejoblíbenější aktivitou seniorů v Ústeckém kraji je příroda. Další opakovanou a seniory preferovanou aktivitou je trénování paměti a také stolní hry a křížovky. V Ústeckém kraji je spousta přírodních zajímavostí a turistických cílů. Naopak nejméně oblíbenou aktivitou dotazovaných respondentů je studium cizích jazyků a vzdělávání všeho druhu. Je nutné se v tomto případě opřít i o literaturu, kde Vidovičová et al. (2013, s. 136) uvádějí, že návštěva vzdělávacích akcí má pro seniory spíše příležitostný charakter. Senioři jej považují za zbytkové potřeby a také je vnímají jako poměrně finančně i logisticky náročné. Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 32) uvažují o tom, že *„motivace dalšího vzdělávání seniorů záleží hlavně na dosaženém vzdělání, dřívější účasti na dalším vzdělávání, ale i na druhu vzdělávání či dříve rozvinutých zájmech zabývat se různými oblastmi vědění.“* Také je nutné podotknout, že mezi méně oblíbené aktivity senioři řadí i výtvarné činnosti. Hájek et al. (2008, s. 33) k tomuto dodává, že *„s věkem naopak klesal rozsah těchto aktivit: hudební, dramatická a výtvarná činnost, turistika, studium, chov zvířat, hry a využívání hracích automatů, sběratelství, povídání si s kamarády a přáteli, psaní deníku a dopisů.“*

Národní dokumenty z oblasti celoživotního učení dokládají, že volnočasových a vzdělávacích aktivit je v ČR dostatek, a proto by měla být poptávka ze strany seniorů dostatečně uspokojena. Přesto v nejnovějším strategickém dokumentu Ministerstva práce a sociálních věcí – Strategie přípravy na stárnutí na období 2018–2022 kapitola o volnočasových aktivitách či celoživotním učení chybí.

Z vyhodnocení dat také bylo zjištěno, že mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času je statisticky významný rozdíl. Dle rozptylu v grafu lze vidět, že ženy mají výrazně větší zájem o oblasti trávení volného času než muži. V rozhovoru pro radiožurnál uveřejněný na webové stránce www.rozhlas.cz uvedla dirigentka, která dříve pracovala i v centru pro seniory paní Miroslava Kudrnová, že: „s muži je to těžší, jejich pohled na život je pesimističtější. Ženy seniorky si v nové etapě života hledají aktivity daleko snadněji než muži.“⁷ Hájek et al. (2008, s. 31) uvádí, že pohlaví výrazně ovlivňuje účast žen či mužů na volnočasových aktivitách. Literatura i další elektronické zdroje také potvrzují, že ženy-seniorky jsou aktivnější a my se nyní můžeme pouze domnívat, zda senioři-muži mají menší zájem o oblasti trávení volného času z důvodu nedostatečné nabídky volnočasových aktivit v Ústeckém kraji nebo k tomu nemají motivaci či dokonce ani nemají zájem o oblasti trávení volného času. **Doporučením pro praxi tedy může být zvýšit nabídku volnočasových aktivit pro muže v Ústeckém kraji.** Naše diplomová práce přinesla zjištění, že muži mají menší zájem o nabídku volnočasových aktivit než ženy v Ústeckém kraji. Proto by někdo ve své kvalifikační práci mohl zjišťovat příčiny menšího zájmu u mužů-seniorů o volnočasové aktivity, než mají ženy-seniorky v Ústeckém kraji.

Ze statistického vyhodnocení dat je také zřejmé, že mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času není statisticky významný rozdíl. I přes velmi málo nepatrný rozptyl hodnot lze konstatovat, že nejméně překážek v trávení volného času vnímají nejmladší senioři ve věku 65-69 let. Což je pochopitelné, protože jsou to dle Světové zdravotnické organizace v období raného stáří. To znamená, že většina seniorů v tomto období má stále dostatek fyzické aktivity na rozdíl od seniorů například v období dlouhověkosti. Vidovičová et al. (2013, s. 140) potvrzují naše zjištění a říkají ve své publikaci „zatímco mladší a zdravější senioři využívají městský prostor velmi aktivně a saturují své potřeby běžně i ve větší vzdálenosti od domova, ve vyšším věku a/nebo při zhoršení zdraví se akční pole jedince zmenšuje.“ Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 30) také doplňují, že „počátek stáří zastihne většinu seniorů relativně zdravých a v dobré fyzické kondici, takže zdraví a fyzický stav není na počátku stáří limitujícím faktorem, jako je tomu v následujících desetiletích.“

⁷ Ženy jsou v důchodu aktivnější, muži mají sklon k pesimismu a ztrácejí motivaci žít | Z vysílání. [online]. Dostupné z: <http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/zajimavosti/zprava/zeny-jsou-v-duchodu-aktivnejsi-muzi-maji-sklon-k-pesimismu-a-ztraceji-motivaci-zit--1772480>

V minulosti bylo provedeno hned několik výzkumů, které se zabývaly vzděláváním či volnočasovým aktivitám věnovaným právě seniorům. Jako první budeme prezentovat výsledky zahraničního výzkumu, který byl v roce 1995 sepsán autorkou Cusack. Název práce je *„Rozvíjení programu celoživotního učení: Posílení seniorů jako lídrů v celoživotním učení.“* Prezentované závěry jsou následující – rozvoj programu upřednostnil vývoj a propagaci vzdělávacích aktivit pro starší obyvatele, aktivně také rozvíjel talent starších obyvatel, poskytoval příležitosti pro ně svými dovednostmi a znalostmi přispívat do vzdělávání ostatních a identifikoval bariéry na seniorské participaci čili podílení se na rozvíjení programu celoživotního učení. V ČR se např. vzděláváním seniorů zabývá práce, která se nese název *„Motivace seniorů ke studiu na univerzitě třetího věku“* z roku 2007. Autorka zjistila, že největší motivací seniorů ke studiu na U3V je potřeba se dále vzdělávat a také to, že ženy v mnohem větší míře navštěvují U3V než muži, což potvrdil i náš výzkum, že ženy mají oproti mužům mnohem větší zájem o volnočasové a vzdělávací aktivity. Novější výzkumná práce zabývající se vzděláváním seniorů má název *„Možnosti vzdělávání seniorů“* z roku 2012. Autorka prezentovala výsledky svého šetření a uvedla také, že seniorská populace má zájem se vzdělávat, ale kalendářní věk je velký limitující faktor. To je i možným důvodem, proč i v případě této DP téměř většina respondentů z Ústeckého kraje nemá zájem o vzdělávání. Dalším zjištěním bylo, že místo bydliště ovlivňuje i vzdělávání seniorů. Senioři ve městě více využívají vzdělávací nabídky. V tomto případě musíme s autorkou práce souhlasit a také dodat, že místo bydliště je určitě velkým limitujícím faktorem, nicméně v našem případě o vzdělávání neměli velký zájem ani senioři žijící ve velkých městech Ústeckého kraje, jako je Ústí nad Labem, Děčín, Most či Teplice, kde je nabídka vzdělávání pro seniory dostačující. Posledním zjištěním autorky bylo, že finanční prostředky sehrávají významnou roli při rozhodování se nadále vzdělávat, což potvrdil i náš výzkum. Nejvíce respondentů uvedlo, že do svého volného času je ochotno investovat 200 Kč/měsíc a také překvapujícím výsledkem bylo, že 27 respondentů odpovídalo tak, že do svého volného času či vzdělávání není ochotno investovat žádné finanční prostředky. Jelikož bylo na toto téma sepsáno mnoho podobných výzkumných prací, tak my jsme se rozhodli prezentovat pouze tyto tři výzkumné práce, které nás při sepisování naší práce nejvíce zaujaly a také ovlivnily.

Závěr

Na konci této práce představíme závěry diplomové práce, která nese název „Celoživotní vzdělávání jako způsob aktivizace seniorů“.

Cílem diplomové práce bylo popsat aktuální situaci v oblasti celoživotního vzdělávání v Ústeckém kraji. **Tento hlavní cíl diplomové práce byl splněn.** Dílčími cíli bylo zaměřit se na poptávku čili preference zaměření volnočasových aktivit seniorů v Ústeckém kraji, porovnávat zájmy seniorů ve vztahu k pohlaví, zjišťovat, s kým nejčastěji senioři tráví svůj volný čas, jejich zájem o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity, dále zjistit překážky v trávení volného času u seniorů a jak vzdělání respondentů ovlivňuje jejich zájem o oblast vzdělání či trávení volného času.

V teoretické části diplomové práce jsme nejprve v první kapitole charakterizovali seniorský věk, kde jsme přesněji vymezili definici a periodizaci stárání, popsali proces stárnutí a také jsme se věnovali demografickému vývoji stárnutí obyvatel. V druhé kapitole jsme se krátce věnovali sociálním službám pro seniory. Ve třetí kapitole jsme uváděli trávení volného času seniorů, ale nejvíce jsme se věnovali čtvrté kapitole, která nese název možnosti vzdělávání seniorů v ČR. V této kapitole byl detailně charakterizován význam a funkce vzdělávání seniorů, znaky učení seniorů, také omezení seniorů při vzdělávání, motivace seniorů k učení, charakteristika edukátora a popis institucí zabývajících se vzděláváním seniorů.

V empirické části jsme odpovídali na stanovené výzkumné otázky.

HVO 1) Jaká je poptávka po volnočasových a vzdělávacích aktivitách pro seniory v Ústeckém kraji?

Tato hlavní výzkumná otázka byla doplněna dalšími výzkumnými otázkami:

DVO 1) Jaké jsou nejpreferovanější volnočasové aktivity pro seniory v Ústeckém kraji?

DVO 2) Jaký je vztah mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času?

DVO 3) Jaký je vztah mezi počty obyvatel a osobami, se kterými senioři tráví svůj volný čas?

DVO 4) Jaký je vztah mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity?

DVO 5) Jaký je vztah mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času?

DVO 6) Jaký je vztah mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy?

Empirický výzkum jsme prováděli dotazníkem, který vyplňovali senioři v Ústeckém kraji a dospěli jsme k následujícím výsledkům.

Prvotní zjištění se týkala aktuální situace v oblasti celoživotního vzdělávání a trávení volného času seniorů v Ústeckém kraji. Z výzkumného šetření je zřejmé, že za nejoblíbenější aktivitu považují senioři každodenní chození ven a za spíše méně oblíbenou aktivitu dotazovaní senioři uvádějí vzdělávání v seniorském věku. Vzdělávání v seniorském věku považujeme za velice důležité. Mezi další zajímavé zjištění patří i to, že téměř naprostá většina seniorů by se neobrátila na dům dětí a mládeže, kdyby měla zájem o vyplnění svého volného času. DDM jsou velice rozšířeným střediskem volného času pro zájmové vzdělávání a zabezpečující volnočasové aktivity.

Zjistili jsme, že nejpreferovanější aktivitou seniorů z Ústeckého kraje je příroda, což uvedla polovina dotazovaných. Můžeme zmínit, že v Ústeckém kraji je např. Národní park České Švýcarsko, Lužické hory, Tiské stěny a další místa. Naopak nejméně oblíbenou aktivitou je studium cizích jazyků.

Na základě výzkumného šetření tvrdíme, že mezi pohlavím a zájmem seniorů o oblasti trávení volného času je statisticky významný rozdíl. Z vyhodnocení dat je zřejmé, že ženy mají výrazně větší zájem o oblasti trávení volného času než muži.

Z výzkumu je zřejmé, že mezi počty obyvatel a osobami, se kterými tráví senioři volný čas není statisticky významný rozdíl. Ovšem nutné je doplnit a poukázat na pozitivní vliv, že velikost obce nemá žádný vliv na to, s kým senioři tráví svůj volný čas.

Další zjištění je, že mezi počty obyvatel a případným zájmem seniorů o dostupné organizace nabízející volnočasové a vzdělávací aktivity není statisticky významný rozdíl.

Na základě výzkumného šetření můžeme uvést, že mezi věkem seniorů a překážkami v trávení volného času není statisticky významný rozdíl. Přesto se z grafu dalo vyčíst, že nejméně překážek v trávení volného času vnímají nejmladší senioři ve věku 65–69 let, což potvrdila i literatura, která je uvedena v diskusi.

Posledním zjištěním této práce je, že mezi vzděláním respondentů a jejich osobními zájmy není statisticky významný rozdíl. Po statistickém vyhodnocení dat jsme zjistili, že

nezáleží na vzdělání, protože z našeho grafu č. 14 je zřejmé, že senioři se základním i vysokoškolským vzděláním mají téměř shodné rozptyly v odpovědích.

Na závěr se domníváme, že všechny cíle této práce byly naplněny. Podařilo se nám formulovat další doporučení pro praxi a vznikl i návrh k případnému sepsání další kvalifikační práce, která by rozšířila tento výzkum. Nově vzniklá doporučení pro praxi, které uvádíme v kapitole, která nese název diskuse a navrhovaná opatření, mohou přispět ke zkvalitnění a zlepšení celoživotního vzdělávání a trávení volného času seniorů v Ústeckém kraji.

Použité informační zdroje

1. ADAMEC, Petr a David KRYŠTOF, 2011. *Univerzity třetího věku na vysokých školách: výkladový slovník*. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky. ISBN 978-80-210-5640-4.
2. CUSACK, Sandra A. Developing a lifelong learning program: Empowering seniors as leaders in lifelong learning. *Educational Gerontology* [online]. 1995, 21(4), 305-320 [cit. 2018-04-18]. ISSN 03601277. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&an=9508021671&scope=site>
3. ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA, 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3404-3.
4. DISMAN, Miroslav, 2000. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0139-7.
5. DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. ISBN 978-80-7380-123-6.
6. Důchodci v Ústeckém kraji musí vyžít s jedenácti tisíci-Ústecký deník. Ústecký deník [online]. Dostupné z: https://ustecky.denik.cz/zpravy_region/duchodci-v-usteckem-kraji-musi-vyzit-s-jedenacti-tisici-20170426.html
7. GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu: příručka pro uživatele*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
8. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2008. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-473-1.
9. HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
10. HÁTLOVÁ, Běla, 2010. *Psychologie seniorského věku*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-318-2.
11. HENDL, Jan., 2009. *Přehled statistických metod: analýza a metaanalýza dat*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-482-3.

12. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4697-5.
13. CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
14. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
15. KAKAŠ, ARNOLD a BRANISLAV BLEHA. POST-COMMUNISTIC TRANSFORMATION AND POPULATION AGEING VERSUS THE CHANGING MIGRATORY PATTERNS OF SENIORS: THE CASE OF THE SLOVAK REPUBLIC. *Acta Universitatis Carolinae Geographica*[online]. 2017, **52**(1), 73-88 [cit. 2018-02-12]. DOI: 10.14712/23361980.2017.6. ISSN 03005402.
16. KLEVETOVÁ, Dana, 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0102-3.
17. KÖPPLOVÁ, Barbara a Radim WOLÁK, ed., 2008. *Česká média a česká společnost v 60. letech*. Praha: Radioservis. ISBN 978-80-86212-94-4.
18. KUPCEWICZ, Ewa, Małgorzata KUŚMIERCZYK, Barbara WILK, Agnieszka ZAJĄCZKOWSKA a Aleksandra ZAKRZEWSKA. The quality of life profile among students of the University of the Third Age. *Baltic Journal of Health* [online]. 2016, **8**(3), 49-59 [cit. 2018-02-11]. ISSN 20801297. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edb&an=119038239&scope=site>
19. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X.
20. MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ, c2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.
21. MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
22. MPSV.CZ: Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí. [online]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/cs/31767>
23. MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3345-2.

24. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: aktualizovaná verze k 31.12.2014 = National action plan for positive ageing for the period 2013-2017: updated version as of 31.12.2014*, 2015. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, Odbor rodinné politiky a politiky stárnutí, Oddělení politiky stárnutí. ISBN 978-80-7421-111-9.
25. NOVAK, Tatjana a Rajko VUTE. Spending leisure time and activities in the third period of life. *Anthropological Notebooks*[online]. 2013, **19**(1), 35-44 [cit. 2018-02-11]. ISSN 1408032X. Dostupné z:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&an=87119341&scope=site>
26. ONDRÁKOVÁ, Jana, 2012. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika: výkladový slovník*. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 978-80-7465-038-3.
27. ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.
28. ORT, Jiří, 2004. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta. ISBN 80-704-4636-6.
29. PALÁN, Zdeněk, 2002. *Lidské zdroje: výkladový slovník*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0950-7.
30. PÁVKOVÁ, Jiřina, Bedřich HÁJEK a Břetislav HOFBAUER, 1999. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy mimoškolní výchovy a zařízení volného času*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8295-5.
31. PRUDKÁ, Šárka, 2015. *Sociální služby pro seniory v kontextu sociální politiky*. Praha: Wolters Kluwer. ISBN 978-80-7478-839-0.
32. PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-437-1.
33. REICHEL, Jiří, 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.
34. RUBÍN, Josef, 2003. *Národní parky a chráněné krajinné oblasti*. Praha: Olympia. ISBN 80-703-3808-3.
35. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3850-5.

36. ŚNIADEK, JOANNA a ALINA ZAJADACZ. SENIOR CITIZENS AND THEIR LEISURE ACTIVITY: UNDERSTANDING LEISURE BEHAVIOUR OF ELDERLY PEOPLE IN POLAND. *Studies in Physical Culture* [online]. 2010, 17(2), 193-204 [cit. 2018-02-11]. ISSN 08671079. Dostupné z: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edo&an=52620791&scope=site>
37. SUCHÁ, Jitka, Iva JINDROVÁ a Běla HÁTLOVÁ, 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0335-3.
38. ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
39. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.
40. ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ, 2014. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2628-4.
41. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, VADÍKOVÁ, Katarína M., ed., 2013. *Specifika edukace seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra. ISBN 978-80-87723-09-8.
42. VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-717-8308-0.
43. VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 978-80-246-1318-5.
44. VETEŠKA, Jaroslav, 2016. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. Praha: Česká andragogická společnost. ISBN 978-80-905460-4-2.
45. VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2013. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON). ISBN 978-80-7419-141-1.
46. Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách

47. Zákon č. 108/2006 Sb. – o sociálních službách
48. Ženy jsou v důchodu aktivnější, muži mají sklon k pesimismu a ztrácejí motivaci žít | Z vysílání. [online]. Dostupné z: http://www.rozhlas.cz/radiozurnal/zajimavosti/_zprava/zeny-jsou-v- duchodu-aktivnejsi-muzi-maji-sklon-k-pesimismu-a-ztraceji-motivaci-zit--1772480
49. ŽUMÁROVÁ, Monika, 2012. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Pavol Šidelský – Akcent print. ISBN 978-80-89295-43-2.

Přílohy

Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Lucie Kolářová a jsem studentkou 1. ročníku navazujícího magisterského studia oboru speciální pedagogiky na Technické univerzitě v Liberci. Ve své diplomové práci se zabývám tématem celoživotního vzdělávání seniorů a ráda bych Vás touto cestou poprosila o vyplnění dotazníku, který je anonymní. Získané odpovědi budou sloužit ke studijním účelům.

Děkuji za Vaši ochotu a čas.

Lucie Kolářová – studentka.

1. Zakroužkujte: Jste: muž žena

2. Váš věk:

- a) 65–69 let
- b) 70–74 let
- c) 75–79 let
- d) 80–84 let
- e) více jak 85 let

3. Kolik obyvatel má obec/město ve které/m žijete?

- a) do 999 obyvatel
- b) 1 000–4 999 obyvatel
- c) 5 000–9 999 obyvatel
- d) 10 000–19 999 obyvatel
- e) 20 000–49 999 obyvatel
- f) 50 000–99 999 obyvatel
- g) 100 000 a více obyvatel

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) základní
- b) vyučen/a
- d) středoškolské s maturitou
- e) vysokoškolské
- f) jiné:

5. Jaký je Váš rodinný stav?

- a) svobodný/á
- b) rozvedený/á
- c) ženatý/vdaná
- d) vdovec/vdova
- f) druh/družka

6. Kde bydlíte? (Vyberte jednu možnou odpověď.)

- a) v domě
- b) v bytě
- c) v domě s pečovatelskou službou
- d) v domově pro seniory / domově důchodců
- e) na ubytovně
- f) jiné.....

7. S kým bydlíte? (Možno vybrat více možností odpovědí.)

- a) s manželem/manželkou
- b) s druhem/družkou
- c) s dětmi
- d) s přáteli
- e) sám
- f) jiné

8. Vaši příbuzní (širší nebo užší rodina) bydlí: (Vyberte jednu možnou odpověď).

- a) ve stejném městě/vesnici
- b) v okolí do 10 km
- c) v okolí do 25 km
- d) ve vzdálenosti do 50 km
- e) ve vzdálenosti do 100 km
- f) ve vzdálenosti větší než 100 km

- 9. Z níže nabízených informací o Vás samotném/samotné, označte u každé z nich tu, která Vás nejvíce vystihuje. Zaškrtněte jednu číslici značící stupeň vašeho souhlasu či nesouhlasu s tvrzením.**
 (1 nejvýstižnější, 2 výstižné, 3 neumím posoudit, 4 málo výstižní, 5 nejméně výstižné/nepravdivé).

Je pro mne typické, že:

- | | |
|--|---------------------------|
| a) se rád/a dozvídám nové věci | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| b) žiju aktivním životem | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| c) každý den chodím ven | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| d) mám rád společnost vrstevníků | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| e) zajímám se o nové technologie | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| f) mám zájem o vzdělávání v seniorském věku | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| g) jsem nejraději sám | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| h) nikam nechodím a jsem nejradši doma | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| i) rád/a čtu knihy a časopisy | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| j) chodím pravidelně do knihovny | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| k) mám rád/a turistiku a cestování | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| l) jsem kutil/mám rád/a ruční práce | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| m) rád/a vařím | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| n) rád/a poslouchám hudbu/hraji na hudeb. nástroj | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| o) mám rád/a pohybové aktivity | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| p) rád/a hraji stolní a zábavné hry | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| q) mám rád/a vzpomínkové aktivity | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| r) rád/a navštěvuji kulturní akce (divadlo, kino) | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| s) mám rád/a výtvarné činnosti (kreslím, maluji) | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| t) rád/a luštím křížovky a tajenky | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| u) rád/a sleduji televizi, poslouchám rozhlas na počítači (včetně internetu) | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| v) zajímám se o historii a s tím spojené akce | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| w) vzdělávám se (kurzy, přednášky) | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |

10. S kým trávíte volný čas a jak často? Zaškrtněte jednu číslici u každé možnosti s tím, že číslo vyjadřuje četnost trávení volného času s danou osobou/osobami, tj. 1 nejčastěji, 2 velmi často, 3 středně často, 4 málo často, 5 nejméně často. Odpověď jiné uveďte jen v případě, že si nevyberete z nabízených možností.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a) sám/sama | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| b) s dětmi | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| c) s vnoučaty | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| d) s rodinou | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| e) s partnerem/partnerkou | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| f) s přáteli | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| g) s vrstevníky | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| h) jiné:..... | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |

11. Na jakou organizaci ve svém blízkém okolí byste se obrátil/a, kdybyste měl/a zájem o vzdělávání a vyplnění svého volného času? Zaškrtněte u každé odpovědi dle škály 1–5. (1 – určitě ano, 2 – spíše ano, 3 nevím, 4 spíše ne, 5 určitě ne).

- | | |
|--|---------------------------|
| a) knihovna | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| b) spolek/ klub seniorů | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| c) obecní/městský úřad | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| d) základní škola v místě bydliště | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| e) univerzita 3. věku | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| f) akademie 3. věku | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| g) dům dětí a mládeže | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| h) sociální služba pro seniory
(domov důchodců, pečovatelská služba...) | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| i) občanská sdružení věnující se seniorům
(např. Život 90, apod.) | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| j) svazy (zahradkářů, rybářů...) | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| k) svého praktického lékaře | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| l) sportov. klub/sokol/tělovýchov. jednotu | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| m) jiné: | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |

12. Kolik korun měsíčně investujete (byste investoval) do svého vzdělávání/vyplnění volného času? (Vyberte jednu odpověď).

- nic
- do 200 Kč / měsíc
- do 500 Kč / měsíc
- do 1000 Kč / měsíc
- nad 1000 Kč /měsíc

13. Kolik času týdně jste ochoten/a věnovat vzdělávání/vyplnění volného času? Zaškrtněte u každé odpovědi dle škály 1–5. (1 – určitě ano, 2 – spíše ano, 3 nevím, 4 spíše ne, 5 určitě ne).

- | | |
|--|---------------------------|
| a) 1 dopoledne nebo odpoledne týdně | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| b) 2–3 dopoledne nebo odpoledne týdně | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| c) více než 3 odpoledne nebo dopoledne týdně | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| d) 1 celý den týdně | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| e) 2–3 celé dny týdně | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| f) více než 3 celé dny týdně | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |

14. Jsou ve Vašem okolí dostupné organizace nabízející volnočasové aktivity pro seniory nebo vzdělávací aktivity pro seniory? (Vyberte jednu možnou odpověď).

- a) Ano, ve stejném městě/vesnici
- b) Ano, v okolí do 10 km
- c) Ano, v okolí do 25 km
- d) Ano, ve vzdálenosti do 50 km
- e) Ano, ve vzdálenosti větší než 50 km
- f) Nevím

15. Odkud získáváte nebo jste získal/a informace ohledně vzdělávacích a volnočasových aktivit pro seniory?

Zaškrtněte u každé odpovědi možnost ano či ne.

- | | | |
|--|-----|----|
| a) internet, mail od známých | ano | ne |
| b) sdělovací prostředky (noviny, televize, rozhlas...) | ano | ne |
| c) obecní úřad/městský úřad | ano | ne |
| d) příbuzní/známí | ano | ne |
| e) z letáku | ano | ne |
| f) nezajímám se o tyto informace | ano | ne |
| g) vzdělávací instituce v místě bydliště | ano | ne |
| h) lékař | ano | ne |
| i) poskytovatel sociální služby | ano | ne |
| j) jiné: | ano | ne |

16. Jaké překážky Vám nejvíce brání ve vzdělávání či v aktivním trávení volného času? Zaškrtněte u každé odpovědi dle škály 1–5. (1 – určitě ano, 2 – spíše ano, 3 nevím, 4 spíše ne, 5 určitě ne).

- | | |
|---|---------------------------|
| a) zdravotní stav | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| b) finance | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| c) neznalost nabídky | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |
| d) nedostupnost nabídky v místě bydliště či okolí | 1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5 |

e) časová nedostupnost	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
f) nedostatek energie/pohodlnost	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
g) nedostatek volného času	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
h) nechci chodit sám/sama	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
i) ostych	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
j) nezajímám se o tyto aktivity	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
k) jiné:	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5

17. Která oblast vzdělávání či trávení volného času Vás zajímá?

Zaškrtněte u každé odpovědi dle škály 1–5. (1 – určitě ano, 2 – spíše ano, 3 nevím, 4 spíše ne, 5 určitě ne).

a) moderní technologie, PC, práce na internetu	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
b) pohybové aktivity (turistika, tanec...)	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
c) trénování paměti, vzpomínkové aktivity	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
d) aktivity se zvířaty	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
e) aktivity s hudbou a zpěvem	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
f) péče o zdraví, zdravá výživa	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
g) sebeobrana, právní problematika	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
h) vaření, gastronomie	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
i) kulturní aktivity (divadlo, vernisáže, koncerty)	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
j) studium cizích jazyků	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
k) vzdělávání všeho druhu (univerzita 3. věku ...)	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
l) historie	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
m) příroda	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
n) stolní hry, osmisměrky, křížovky	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
o) výtvarné činnosti (malování, kreslení, výstavy)	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5
p) žádné aktivity mně nezajímají	1 - - 2 - - 3 - - 4 - - 5

Děkujeme Vám za vyplnění dotazníku.