

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2013 - 2015

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Kateřina Pitrová

**Postavení seniorů v dnešní společnosti se zvláštním
zřetelem na vzdělávání seniorů v Jihomoravském kraji**

Praha 2015

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Vladimír Dubský, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER'S DEGREE COMBINED STUDIES

2013 - 2015

DIPLOMA THESIS

Kateřina Pitrová

**Position of Senior Citizens in Contemporary Society
with Special Regard to Education of Seniors in the
South Moravian Region**

Prague 2015

The Diploma Thesis Work Supervisor:
PhDr. Vladimír Dubský, CSc.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 1.2.2015

.....

Kateřina Pitrová

Na tomto místě bych chtěla velmi poděkovat PhDr. Vladimíru Dubskému, CSc.
za vedení práce a jeho cenné rady.

Anotace

Diplomová práce se zabývá specifiky seniorské populace se zaměřením na vzdělávání seniorů. Výzkumné šetření je zaměřeno na respondenty z Jihomoravského kraje. Teoretická část práce se zaměřuje na oblasti stáří a stárnutí z obecného hlediska, na specifika seniorské populace a na jednotlivé sféry života seniorů ve společenském kontextu. Empirická část obsahuje zjištění týkající se vzdělávání seniorské populace. Popisuje, jaké mají senioři o této problematice povědomí, jak konkrétní senioři z Jihomoravského kraje na tuto problematiku nahlízejí a jak jsou v oblasti vzdělávání sami aktivní.

Klíčová slova

Stáří, stárnutí, senioři, Jihomoravský kraj, volný čas, vzdělávání, společnost

Annotation

This diploma thesis deals with specifics of senior population with regard to education of seniors. Research is directed at respondents from the South Moravian Region. Theoretical part is focused on field of old age and ageing from general point of view, on specifics of senior population and on particular fields of senior life in social context. Empirical part of this thesis contains findings regarding education of senior population. It describes awareness of seniors of this issue, opinion of particular seniors from the South Moravian Region on this issue and how they are active in the field of education.

Key words

Old age, ageing, seniors, the South Moravian Region, leisure time, education, societ

OBSAH

ÚVOD	- 9 -
TEORETICKÁ ČÁST	- 11 -
1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A SENIORSKÉ POPULACE V RÁMCI SPOLEČNOSTI.....	- 11 -
1.1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	- 12 -
1.1.1 <i>Biologické a fyzické změny</i>	- 15 -
1.1.2 <i>Psychické změny</i>	- 17 -
1.1.3 <i>Sociální změny</i>	- 19 -
1.2 SENIOŘI.....	- 20 -
1.2.1 <i>Charakteristika seniorů</i>	- 20 -
1.2.2 <i>Vnímání stáří a seniorů společnosti</i>	- 25 -
1.2.3 <i>Péče o seniory</i>	- 26 -
1.2.4 <i>Senioři a patologické jevy</i>	- 27 -
2 SENIOŘI V JEDNOTLIVÝCH SFÉRÁCH ŽIVOTA	- 29 -
2.1 SENIOŘI A BYDLENÍ.....	- 29 -
2.2 SENIOŘI A STRAVOVÁNÍ	- 33 -
2.3 SENIOŘI A JEJICH EKONOMICKÁ SITUACE	- 39 -
2.4 SENIOŘI A VOLNÝ ČAS.....	- 40 -
2.5 SENIOŘI A VZDĚLÁVÁNÍ	- 43 -
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORSKÉ POPULACE	- 45 -
3.1 SOUČASNÁ SITUACE A PODMÍNKY	- 45 -
3.2 MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORSKÉ POPULACE.....	- 49 -
3.2.1 <i>Univerzity třetího věku</i>	- 50 -
3.2.2 <i>Akademie třetího věku</i>	- 51 -
3.2.3 <i>Další formy a metody vzdělávání</i>	- 52 -
EMPIRICKÝ VÝZKUM	- 54 -
4 VOLBA VÝZKUMNÉ METODY.....	- 54 -
4.1 KVALITATIVNÍ VÝZKUM.....	- 54 -
4.1.1 <i>Kvalitativní analýza</i>	- 56 -
4.2 ROZHOVORY	- 57 -
4.3 VOLBA VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	- 58 -
5 UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ V SENIORSKÉM VĚKU Z POHLEDU SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V JIHMORAVSKÉM KRAJI	- 59 -
5.1 CHARAKTERISTIKA SENIORŮ	- 59 -
5.1.1 <i>Dosažené vzdělání</i>	- 60 -
5.1.2 <i>Držet krok s dobou</i>	- 61 -
5.2 SENIOŘI VE VOLNÉM ČASE	- 62 -
5.3 POSTOJE SENIORŮ K UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ VE VOLNÉM ČASE DŮCHODOVÉHO VĚKU	- 63 -
5.4 O MOŽNOSTECH UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ	- 65 -
5.5 AKTIVNÍ VZDĚLÁVÁNÍ „MÝCH“ SENIORŮ	- 67 -
5.6 PŘEKÁŽKY NA CESTĚ KE VZDĚLÁVÁNÍ.....	- 70 -
ZÁVĚR	- 71 -
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	- 73 -
SEZNAM TABULEK.....	- 81 -

PŘÍLOHY	- 82 -
PŘÍLOHA A – SCHÉMA OTÁZEK POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU.....	I
PŘÍLOHA B – UKÁZKA PŘEPISU ROZHOVORU 1	II
PŘÍLOHA C – UKÁZKA PŘEPISU ROZHOVORU 2	V
PŘÍLOHA D – SEZNAM KÓDŮ	VII
BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE	- 90 -

ÚVOD

V posledních letech se ve vyspělých zemích světa velice často hovoří o velkém problému, kterým je neustálé a rapidní stárnutí světové populace. Jedná se o fenomén, který značně ovlivňuje ekonomický a sociální rozvoj vyspělých zemí i životy lidí ve společnosti. Se stárnutím populace je tedy třeba v budoucnu počítat. Jednou z hlavních priorit je zapojit stárnoucí generace do veřejného a ekonomického života společnosti, snažit se podpořit jejich aktivitu, motivovat je a poskytnout jim k aktivitě podpůrné prostředky – dát jim prostor k začlenění se do běžného života bez ohledu na vyšší věk.

Jedním ze základních prostředků aktivizace stárnoucí populace je její neformální a informální vzdělávání a další učení. Vzdělávání seniorů je v současnosti velkým trendem, což mě přimělo k tomu, věnovat se této problematice ve své diplomové práci.

Důvodem, proč se vzděláváním seniorů ve své práci zabývám, je zjistit, jak na tuto problematiku pohlízejí senioři samotní, jak vnímají svou současnou situaci v této oblasti, jaké mají možnosti a k jakým postojevým tendencím se přiklání. Konkrétně jsem se zaměřila na specifika a situaci v Jihomoravském kraji, kde žiji.

Práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části popisují a analyzují na základě odborných zdrojů a provedených výzkumů a statistik problematiku a specifika stárnutí a stáří, charakteristické rysy stárnoucí populace a situaci seniorů v jednotlivých oblastech jejich života. Cílem je zmapovat postavení, životní styl a možnosti seniorské populace ve společnosti, a to se zvláštním zřetelem na oblast vzdělávání.

Empirická část je věnována kvalitativnímu zjišťování údajů na základě rozhovorů a jejich následné analýzy. Výzkum je zaměřen na oblast vzdělávání seniorské populace. Respondenty výzkumu jsou senioři z Jihomoravského kraje. Na základě rozhovorů s nimi sleduji dílčí cíle výzkumu, kterými jsou:

- charakterizovat životní situaci konkrétních seniorů z pohledu věku a bydlení,
- vymezit situaci konkrétních seniorů v oblasti dosaženého vzdělání,
- objasnit, jaké mají daní senioři povědomí o možnostech vzdělávání v seniorském věku,
- zjistit a popsat, jaké jsou postoje konkrétních seniorů ke vzdělávání v seniorském věku,

- zmapovat situaci v oblasti aktivního vzdělávání konkrétních seniorů.

Těžištěm práce je získat ponětí o tom, jak na vzdělávání ve svém věku senioři z Jihomoravského kraje pohlížejí, jaké o něm mají povědomí a jak jsou sami v této oblasti aktivní.

TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A SENIORSKÉ POPULACE V RÁMCI SPOLEČNOSTI

Náš každodenní život formuje a ovlivňuje společnost, ve které žijeme. Společnost jako jeden ze subsystémů lidského systému jednání (spolu s organismem chování, osobností jedince a kulturním systémem) je chápána jako nejvyšší druh sociálního systému, jako „systém vzájemných vztahů spojující jednotlivce. Bez společnosti nemůže existovat žádná kultura a žádná společnost nemůže existovat bez kultury“ (Giddens, 1999, s. 32). Sociologický slovník definuje společnost jako „nejobecnější systém lidského soužití, suma individuí, která se kontaktují a vzájemně interagují prostřednictvím sítě sociálních vztahů“ (Jandourek, 2001, s. 235). Fungování ve společnosti je založeno na vzájemných psaných i nepsaných normách chování, pravidlech a konsenzech a na základě sdílení ustálených kulturních vzorců. Společnost lze proto chápat jako „soběstačné uskupení osob obou pohlaví a různých věkových skupin, jež si vytvořilo vlastní instituce, které respektuje, a kulturu, kterou sdílí“ (Petrusek, 1996, s. 1194).

Každá společnost obsahuje skupiny jedinců různých generací, které představují jednotlivé etapy lidského vývoje a života. Vzájemně na sebe navazují, ovlivňují se a předávají si zkušenosti. Završením životního cyklu je stáří, konečnou generací ve společnosti je tedy stárnoucí populace – senioři. „Jednotlivé fáze života (dětství, mládí, dospělost, stáří) mají svou specifickou kvalitu a funkci pro jedince i pro společnost“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 12). Všechny fáze ovlivňují fáze následující, přičemž stáří je tedy ovlivňováno všemi předchozími fázemi života a je završením celého životního cyklu.

Stárnoucí generace je ve velké míře ovlivněna svým vlastním předchozím životem (životní historií), ale i působením okolních faktorů (společenské a kulturní podmínky): životním stylem, zdravotním a sociálním systémem, kvalitou životního prostředí, hodnotovým systémem, charakterem práce a oblastí zaměstnání, přeměnami společnosti, politickým systémem a událostmi aj. „Způsob života v dětství, mládí

a dospělosti významným způsobem ovlivňuje kvalitu stáří“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 9), tedy kvalitu života seniora. To, jak společnost postupně formuje člověka, je zpětně v seniorském věku odraženo opět na společnosti.

Stárnutí je přirozenou součástí životního cyklu, ale ve společnosti se v posledních letech stává velkým problémem. „Každý rok se ve společnosti zvyšuje podíl seniorů, klesá podíl dětí a mládeže a zvyšuje se průměrný věk“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 86). Rostoucí podíl stárnoucí populace a zvyšování průměrného věku života mají značný vliv na život ve společnosti, na její sociální a ekonomický rozvoj. „Uvádí se, že v posledních letech tvoří senioři 10 – 12 % celkové populace na světě“ (Pitrová, 2012, s. 19). Z informací Českého statistického úřadu však vyplývá, že je situace ještě horší. Z výsledku jeho výzkumů lze vysledovat, že stárnoucí populace ve věku 65 let a víc tvoří asi 15% celkové populace vyspělých zemí. Podle prognóz by se měla situace dále zhoršovat – počet seniorů by se měl nadále zvyšovat. Příčina tohoto kritického demografického vývoje je spatřována „v růstu vzdělanosti a kvalifikace obyvatel, ve změnách ve výchově dětí, ve změně životního stylu obyvatelstva a také v migraci obyvatelstva z venkova do měst. Také je to dáno snížením kojenecké úmrtnosti, pokroky v lékařství a lepší hygienou a výživou obyvatelstva“ (Pelikán, Charvát, 2011). Další příčina je spatřována i v tom, že nyní jsou seniory osoby, které se narodily v dobách, kdy bylo běžné mít hodně dětí.

Je proto stěžejním zájmem společnosti starat se o zdraví svých seniorů, pečovat o ně, respektovat je a umožňovat jim aktivně se podílet na veřejném životě. „Průběh stárnutí můžeme ovlivnit“ (Šipr, 1997, s. 13).

1.1 Stáří a stárnutí

Ač lze spatřovat individuální zvláštnosti a rozdíly, od jistého věku člověk obecně neustále stárne. Stárnutí je proces změn v organismu, pochody, „které postupně omezují a oslabují jeho funkce. Jde o proces, který má určitou časovou dynamiku, je geneticky naprogramován a podléhá vlivům prostředí“ (Čermáková, 2008, s. 12). Stárnutí je celoživotním cyklem, biologickým procesem. Týká se každého z nás.

Konečnou fází cyklu stárnutí je pak stáří, které Sociologický slovník definuje jako „poslední fázi životního cyklu, která nastává většinou po skončení ekonomické činnosti a je doprovázena fyzickými a duševními změnami. Nedá se vymezit pouze věkem, protože individuální rozdíly mezi jedinci jsou velké“ (Jandourek, 2001, s. 237). Obdobnou definici nabízí odborníci v ekonomické a právní oblasti. „Právní definicí stáří je věk, kdy člověk odchází do důchodu. Často znamená ztrátu statusu, zmenšení příjmu, snížení životního standardu, ztrátu pracovní rutiny, snížení respektu“ (Jandourek, 2001, s. 238).

Pojmy stáří a stárnutí nelze zaměňovat. „Zatímco stáří je poslední fází života, stárnutí probíhá během celého životního cyklu. Stáří je tedy konečnou fází stárnutí“ (Pitrová, 2013, s.21). Pojmy spolu tedy úzce souvisí, ale jejich význam je odlišný. „Stárnutí je proces, děj; stáří je stav, výsledek procesu stárnutí“ (Solárová, 2010, s. 37).

To, že lidé stárnou, je dáno vnitřními vlivy, především geneticky (metabolické změny organismu), ale i vlivy vnějšími, např. způsob dosavadního života, choroby, životní podmínky a vlivy (geografické, environmentální), pracovní zařazení v průběhu života aj. Každý tedy stárne jinak. „Stárnutí je proces všeobecný a zároveň individuální a asynchronní (ne každý člověk stárne stejně rychle). Proto se objevují četné individuální odchylky, a proto také tzv. věk kalendářní (chronologický) nemusí odpovídat věku biologickému (fyziologickému)“ (Solárová, 2010, s. 37). Někdo stárne rychleji, někdo pomaleji. Neexistuje definice či popis toho, jak by měl člověk vypadat a v jakém stavu by měl být jeho organismus v konkrétním roce života. V procesu stárnutí se tedy neliší pouze lidé mezi sebou, ale liší se i jejich biologický věk (fyziologický stav organismu) od věku kalendářního. „Kalendářní věk je dán počtem let, které uplynuly od doby narození, a biologický věk je shodný s funkční zdatností organismu. Určuje se pomocí testů“ (Šipr, 1997, s. 12), které objektivně měří stav, změny a funkce organismu. Podle biologického věku by se měl starý člověk posuzovat. Kalendářní věk je spíše využíván při nejrůznějších společenských úkonech, jednáních či událostech, ve formálních a úředních vztazích. „Kalendářní věk je výchozím bodem k různým společenským i odborným konvencím (začátek a konec školní docházky), stejně tak se o něj opírají právní normy (plnoletost nebo zákonný nárok na odchod do důchodu)“ (Matulová, 2009, s. 14). Je nejsnadnějším a nejobjektivnějším identifikovatelným znakem seniora. Další znaky podle Saka a Kolesárové jsou:

- zdravotní stav a kondice – zhoršující se,
- vzhled – vrásky, šedivější vlasy, brýle, hůl apod.,
- stav mysli – jiné hodnoty a postoje, větší klid a nadhled, jiné priority aj.,
- životní styl – např. značné množství volného času vyplněného koníčky,
- sociální role – nepracuje, pobírá důchod, je prarodičem aj.

Mimo věku biologického a kalendářního rozlišujeme navíc věk sociální a psychologický. Sociální věk je věk či doba, kdy má člověk nárok na odchod do důchodu, ale i „mění se životní styl, jeho znaky a vztahy v různých obdobích životního cyklu“ (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 15). Bývá totožný s chronologickým věkem, ale nemusí to tak být vždy. Psychologický věk je pak „subjektivní vnímání vlastního věku, které poukazuje na psychický stav jedince“ (Vzdělávání seniorů, 2013). Psychologický věk, stejně jako věk biologický, nemusí být v souladu s věkem chronologickým. „Známe mladé starce nebo staré mladíky“ (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 15).

Odchytky a rozdílnosti při procesu stárnutí lze spatřovat nejen mezi individualitami obecně, ale rovněž i mezi pohlavími či členy různých etnických skupin apod.

Každá životní fáze má svá specifika, stárí se však přitom nejvíce podobá dětství. „Stárí a dětství jsou životní fáze od sebe nejvíce vzdálené, a přesto mají k sobě blízko. Stárí je obdobím, kdy se jedinec vzpomínkami ve své mysli vrací do svého dětství, ke kořenům a konfrontuje prožitý život s hodnotami které mu byly v dětství předávány, a s představami, jež měl o životě“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 13).

Stárnutí má celoživotní charakter a i jeho konečná fáze – seniorský věk – má dlouhodobější trvání. „Z lékařského hlediska se za stárí považuje období života po 75. roce. Demografie posunuje hranici níže a to na 60. rok, kdy mezníkem je odchod do důchodu. U většiny lidí probíhá biologické stárnutí v období 60-75 let věku, vlastní stárí nastupuje kolem 75 let“ (Veselá, 2011). Proces stárnutí lze rozdělit do tří etap – na „tzv. rané stárí (65 - 75 let), pozdější stárí (po 75 letech) a stařeckost (nad 90 let)“ (Stárnutí a stárí, 2012).

Se stárnutím a stárím je spojena celá řada strukturálních, neurologických a funkčních změn v organismu, ale i v okolí člověka. Základna stárí je biologická, ale také psychická, kulturní a sociální. Stárí je „specifickým obdobím životního cyklu, kdy

si člověk musí zvykat na nové změny a přizpůsobovat se jim. Musí se i v této etapě socializovat a měl by se chovat podle očekávání jeho dané sociální role“ (Pitrová, 2013, s. 10). V organismu se stáří projevuje „postupnou ztrátou běžných životních funkcí od okamžiku dovršení pohlavní dospělosti až po maximální délku života, která je pro každého jedince jiná“ (Hayflick, 1997, s. 32). Přímo v seniorském věku pak jsou „hlavními psychickými a biologickými změnami:

- zhoršení smyslového vnímání – pomalejší reakce, významné zhoršení zraku a sluchu,
- zhoršení paměti – zapomínají se zejména nové události,
- klesá inteligence,
- egocentrismus – tendence mluvit o svých chorobách, lhostejnost k okolnímu světu, afektivní chování,
- sociální závislost na druhých osobách,
- klesá adaptabilita – lpění na stereotypch, odpor k novému“

(Stárnutí a stáří. Nedat.).

Z uvedeného lze vyvodit, že změny, které jsou se stárnutím spojeny, lze rozdělit na biologické a fyzické, psychické a sociální.

1.1.1 Biologické a fyzické změny

Biologické a fyzické změny ve stáří (někdy též zvané somatické nebo biofyzilogické) jsou spojeny především se stárnutím tkání v těle a zhoršováním funkcí mozku. Navíc „každý jedinec má svůj genetický program, a tak u každého z nás dochází k úbytku funkcí jednotlivých orgánů“ (Matulová, 2009, s. 14 a ke změnám jejich struktury. K nejnápadnějším změnám tedy ve stáří dochází na lidském těle a uvnitř něj.

V první řadě se jedná o celkové držení těla, jeho velikost a pohyblivost, což souvisí s úbytkem kosterní a svalové hmoty a snižováním obsahu vody. „Člověk začíná ubývat na váze a výšce, křiví se mu postavení těla, hůře a pomaleji chodí i se celkově pohybuje, mění gesta a mimiku, ochabuje mu svalstvo, celkově mu ubývá fyzických sil“ (Pitrová, 2013, s. 23). Nejvíce znatelná je tedy změna vzhledu a koordinace pohybů.

Velice zřetelné jsou i změny na kůži. Kůže mění barvu (je zažloutlá až sinalá, vyskytují se na ní pigmentové skvrny), je suchá, pomačkaná, „ztrácí pružnost, ztenčuje se, vyskytují se vrásky. Vlasům ubývá vlasový pigment, šediví, ztenčují se a vypadávají. Ochlupení řídne a nehty rostou pomaleji“ (Pelikán, Charvát, 2011).

Ve stáří dochází ke změnám smyslového vnímání. Slábne zrak, člověk hůř zaostřuje, zužuje se mu zorné pole a vnímání barev, hůř se adaptuje na tmou. Ke zhoršování dochází i u sluchu (nedoslýchavost). Stárnoucí člověk začíná navíc být citlivý na šumy, vyšší tóny a hluk. V mnoha případech se objevují i šelesty. Ve stáří dochází ke změnám a zhoršování čichu i chuti.

Změny probíhají i u nervového systému a funkcí mozku (mozek se zmenšuje a ubývají neurony a látky potřebné k přenosu informací). Důsledkem je únava, poruchy spánku, zhoršování paměti (vštipivost a vybavování informací), apatie a nechut k aktivitě a činnostem, sklony k depresím, horší soustředění aj. „Vyskytují se problémy s regulací tělesné teploty, zhoršuje se schopnost adaptovat se klimatickým změnám“ (Pelikán, Charvát, 2011).

Zpomaluje se činnost srdce a oběhové soustavy, dochází ke stárnutí cév. Seniorská populace se proto potýká s otoky, nedokrvováním končetin, vysokým tlakem (hypertenzí), křečovými žilami a hemeroidy.

Se stárnutím je spjato i zhoršování dýchacího ústrojí (snižuje se výkonnost plic, dochází k dušnosti), trávení (ztráta chrupu, nechutenství, horší zažívání, snížený metabolismus) či problémy s ledvinami a vylučováním.

Pro ženy je typické tzv. klimakterium – období, kdy dochází k útlumu pohlavních funkcí a procesů. Zhoršuje se funkce vaječnicků a tvorba hormonů, žena ztrácí menstruaci a plodnost.

Změny na těle a v těle mají u stárnoucího jedince největší vliv na zdraví. Celkově se mu oslabuje imunita, což vede ke zhoršení hojivosti a větší náchylnosti k bakteriálním i virovým onemocněním či alergiím. Nejvíce zdravotních problémů a nemocí je spjato právě se zhoršováním funkcí jednotlivých orgánů lidského těla. Pro staré lidi je typické narůstající riziko vzniku srdečních a mozkových onemocnění (infarkty, mozkové mrtvice) a rakoviny. U starých osob je velmi častá demence – „snížení duševní výkonnosti, které je v důsledku organických změn mozku“ (Ulrychová, 2011). Podle Slovníku cizích slov se jedná o „duševní choroba projevující

se oslabením rozumových schopností v důsledku degenerativních změn v mozkové tkáni“ (Kraus, Petráčková, 2001, s. 151). Dochází při ní k „přerušení normálně započatého duševního vývoje v oblasti mentálních schopností a dovedností, zaostávání normálního vývoje a redukce již získaných mentálních schopností a dovedností“ (ABZ slovník cizích slov, 2005 - 2014). Zjednodušeně lze říci, že dochází ke „snížení rozumových schopností získaných během života“ (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 139). V případě seniorů hovoříme o tzv. senilní demenci.

U seniorské populace se často objevují i deprese, a to dokonce dvakrát častěji než demence. Trpí jimi asi 10% seniorské populace. Jedná se o „stav projevující se pocitem smutku, úzkosti, strachu, méněcennosti, ztrátou jistoty, zájmů, zpomalením životního tempa apod.“ (Kraus, Petráčková, 2001, s. 154). Podle Slovníku cizích slov (1996, s. 66) je deprese „stav skleslosti, sklíčenosti“.

Charakteristickými nemocemi ve stáří jsou Parkinsonova choroba a Alzheimerova choroba, které se vyznačují zhoršováním paměti a celkové orientace.

Pro staré lidi jsou při jakýchkoliv zdravotních potížích nebo nemocech typické chronicita a komplikace.

Fyzické změny často vedou nebo jsou příčinou změn sociálních. Mohou s nimi úzce souviset – např. ztráta sociálních kontaktů, ztráta soběstačnosti, omezování hygienických návyků apod.

Je nutné podotknout, že „zhoršování zdravotního stavu a pokročilý věk nemusejí ani zdaleka kráčet ruku v ruce. Mnoho lidí starších 65 let se nadále těší výbornému zdraví“ (Giddens, 1999, s. 153). Na zdravotní stav člověka mají vliv životní, ekonomické, sociální a jiné podmínky. Tělo může fyzicky chátrat díky vlivu genetických faktorů i v mladším věku.

1.1.2 Psychické změny

Psychické změny ve stáří „jsou podmíněny biologicky, jiné jsou důsledkem psychosociálních vlivů, mnohdy je to výsledek jejich vzájemného působení“ (Mazurová, 2011, s. 10). Souvisí tedy s fyzickými změnami v organismu, ale také se

odvíjejí od vlivů, které na člověka působily a utvářely se v dětství a v průběhu celého jeho života.

Vlivem zhoršení smyslového vnímání dochází ke změnám a zhoršení poznávacích procesů. Zhoršuje se a zpomaluje psychomotorika, aktivita a reakce. Díky změnám v mozku dochází pak ke zhoršení paměti, představivosti a myšlení (není plynulé, spíše zmatené a zabíhavé) a ke snížení inteligence, „tedy ke zpomalení vnímání, menší pozornosti a menší přesnosti ve vyjadřování“ (Pelikán, Charvát, 2011). Senioři se hůře orientují a adaptují (prostředí, čas, změny, vztahy aj.).

Se zvyšujícím se věkem souvisí změny nálad a emotivity. Starý člověk je zranitelnější, špatně zvládá stres, zvyšuje se u něj nervozita, soustředí se spíše na sebe. Často se u něj projevuje emoční labilita – buď citová vlažnost nebo naopak vyšší citlivost. Projevuje se u nich také velká důvěřivost a ovlivnitelnost (např. reklama).

Ve stáří u člověka dochází ke změnám ve volních vlastnostech a procesech, v motivaci, změnám postojů a hodnotové orientace i hodnocení sama sebe.

Ve stáří se celkově mění rysy a povaha osobnosti, což může vést k několika typům reakcí - k závislosti na druhých, k sebenávisti, k nepřátelství a obrannému postoji vůči okolí nebo ke konstruktivnosti, tedy adaptaci na stáří, kdy se člověk nové roli přizpůsobí.

Psychické změny, za přispění fyzických změn, ekonomických, sociálních a dalších vlivů, velice často směřují až k psychickým potížím a nemocem, např. depresím, paranoiditě.

Úpadek psychických funkcí vede k tzv. stařecké demenci, která je definována jako „choroba, u níž dochází k významnému snížení paměti, intelektu a jiných tzv. poznávacích funkcí a k druhotnému úpadku všech dalších psychických funkcí“ (Mühlpachr, 2004, s. 40).

Na psychické změny ve stáří nelze pohlížet jen z negativního úhlu pohledu. U starých lidí se naopak postupem věku „často zvyšuje vytrvalost, obzvláště v monotónních činnostech. Většinou se také stupňuje trpělivost a pochopení pro motivy jednání stejně starých lidí. Je to dáno tím, že u normálního stáří netrpí soudnost a zlepšuje se rozvaha. Pro starého člověka platí, že je stálejší ve svých názorech a vztazích. Ve vlastním jednání je opatrnější a obezřetnější. Velmi však závisí na povahových typech osobností, které se stářím jen prohlubují“ (Pelikán, Charvát, 2011).

1.1.3 Sociální změny

Sociální změny ve stáří odrážejí změny fyzické a psychické. Celá řada sociálních změn v seniorském věku nastává rovněž díky změně sociálních rolí jedince, především díky odchodu do penze, tedy ukončení ekonomické aktivity. Přejedem člověka do seniorského věku nastává podstatná změna jeho postavení ve společnosti.

Ve stáří „dochází k postupné proměně či redukci sociálních dovedností, kterou lze chápat jako proces desocializace“ (Solárová, 2010, s. 48). Příčinou bývá izolovanost od většinové společnosti, osamělost (např. díky osamostatnění potomků) a odcizení. Seniorům ubývají širší mezilidské vztahy, mnohdy se špatně přizpůsobují okolním vlivům, změnám a lidem. „Díky vysokému věku přicházejí o své přátele z řad vrstevníků i o své životní partnery“ (Pitrová, 2013, s. 24 – 25), díky zhoršení fyzických schopností nejsou schopni provozovat své zájmy a vyvíjet aktivitu. To se pak zpětně odráží na psychických změnách a potížích.

Zásadní změnou ve stáří je změna sociální role související s ukončením profesní a pracovní aktivity. Seniorům se tak mění způsob života a zhoršuje ekonomická situace a zajištění, což může být omezující pro následnou kulturní a společenskou aktivitu a seniorský život. „Senior také velmi často přichází o svou vybudovanou pozici, prestiž, přestává být autoritou“ (Pitrová, 2013, s. 25) a hodnotou na trhu práce.

Významnou sociální rolí seniorů je role prarodiče. Ta je nejmítanější i pro ně samotné, spolu s nabytím více volného času na odpočinek a zájmové aktivity.

Důležitou sociální rolí seniorů je rovněž role pacienta. Díky přibývání zdravotních potíží a nemocí se návštěvy zdravotnických zařízení stávají nezbytnou součástí jejich života. Tato role významně ovlivňuje pohled lidí ve společnosti na postavení seniora. „Důchodce bývá společensky akceptován jako méněhodnotný, méněcenný a z hlediska tohoto pojetí až zbytečný. Od toho se odvíjí pocity neužitečnosti, lítosti a bezmoci“ (Pelikán, Charvát, 2011).

Sociální změny a postavení seniorů jsou ovlivněny ve velké míře změnami biofyzilogickými. „Snížení fyzických sil a zhoršování smyslových funkcí vede k nutné

závislosti na druhých lidech, která je pro lidi velmi nepříjemná a nese s sebou spoustu psychických dopadů“ (Pelikán, Charvát, 2011).

Senioři se v pokročilém věku musí vyrovnávat s psychickou zátěží související se ztrátou přátel, ale hlavně životního partnera. „Velkou sociální změnou je také odchod do domova pro seniory, nemocnice nebo jiného zařízení, kdy stárnoucí člověk ztrácí soukromí a vlastní domov“ (Pelikán, Charvát, 2011).

Pro seniora je důležité být co nejdéle fyzicky a sociálně aktivní, „aby si co nejdéle udržel svoji sociální, psychickou a fyzickou rovnováhu. Vzhledem k obtížnosti navazování nových společenských vztahů je to prevence před samotou a sociální izolací“ (Pelikán, Charvát, 2011).

1.2 Senioři

Populace lidí ve společnosti se skládá z několika generací, které jsou chápány jako „velké sociální skupiny blízkých populačních ročníků, které se formují významnou společensko-historickou událostí a specifickými společenskými podmínkami“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 9). Každá generace prochází všemi fázemi životního cyklu. „Generace se cestou životem, společností a historií obohacuje a modifikuje“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 9). Seniorská generace je pak specifickou generací, kterou můžeme definovat jako „výsledek cesty společností a životními fázemi“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 9).

1.2.1 Charakteristika seniorů

Za seniory obecně považujeme osoby stárnoucí a staré, které již nejsou běžně ekonomicky aktivní, jsou v důchodovém věku. „Senioři jsou skupina osob, která je charakterizována tím, že dosáhli penzijního věku. V naší společnosti obecně platí, že za seniora začne být člověk považován při přechodu z pracovního procesu do důchodu“ (Pelikán, Charvát, 2011).

Poslední fáze životního cyklu – fáze stáří – trvá poměrně dlouhou dobu a v jednotlivých etapách této doby (jednotlivých věkových kategoriích) se život seniora

postupně mění. „Při periodizaci lidského života se nejčastěji vychází z kalendářního věku, nazývaného také matriční nebo chronologický. Výhodou kalendářního vymezení stáří je jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace“ (Pelikán, Charvát, 2011). Konkrétní kalendářní věk, kterým člověk vstupuje do etapy stáří, nelze přesně určit, protože „jevy a procesy, které tvoří stáří, do života člověka vstupují postupně“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 14) a individuálně. U někoho dříve, u někoho později. Proto se také odborníci často neshodují v konkrétním kalendářním věku, kdy podle nich začíná seniorský věk. Podle některých lze seniory rozdělit do těchto věkových kategorií:

- „65 – 74 let – mladí senioři, u nichž vyvstává problematika penzionování, volného času, seberealizace,
- 75 – 84 let – staří senioři s problematikou adaptace, tolerance zátěže, osamělosti,
- 85 a více let – velmi staří senioři s problematikou soběstačnosti a zabezpečení“ (Šilpochová, 2012, s. 8).

Jiní odborníci a autoři se shodují, že stáří začíná již dříve – v 60-ti letech. Podle nich, a rovněž i podle Světové zdravotnické organizace (WHO), lze seniory rozdělit do těchto věkových kategorií:

- „60 – 75 let – rané stáří,
- 75 – 90 let – kmetství (pokročilý věk),
- 90 let a více – dlouhověkost (vysoký věk)“ (Solárová, 2010, s. 39).

Počet lidí, kteří se dožívají velmi vysokého věku – dlouhověkosti – stoupá. „Důvodem je zvyšování úrovně zdravotnictví, zvyšování životní úrovně, snižování nároků na životní prostředí, tělesnou zdatnost apod.“ (Pelikán, Charvát, 2011).

Počáteční perioda stáří bývá též nazývána senescence, pokročilé stáří, tedy velmi vysoký věk, pak patriarchum. Horní hranice stáří je jasně vymezena smrtí jedince.

Život seniora má svá specifika. „Seniorská generace je ve srovnání s mladšími generacemi zranitelnější. Ohrožení a rizika jsou spatřována např.:

- ve věkové diskriminaci (ageismu) a v segregaci (vytěšňování ze společnosti),
- v generační intoleranci, v předsudcích (např. pokles funkční zdatnosti s vyšším věkem),
- v osamělosti, zejména v souvislosti s ovdověním,

- v rychlém vývoji společnosti (např. zastarávání technologických znalostí, ztráta konkurenceschopnosti na trhu práce, zhoršení orientace ve společenském dění),
- ve vyšší nemocnosti a ve zvýšeném riziku ztráty soběstačnosti,
- v poklesu schopnosti a vůle signalizovat své potřeby a potíže,
- v manipulování, ztrátě možnosti samostatně se rozhodovat,
- v zanedbávání a týrání nesoběstačných seniorů,
- v chudobě“ (Čermáková, 2008, s. 12 - 13),
- v tlaku médií (hlavně bulváru).

Senior je subjektem společnosti, která se neustále utváří, modifikuje, a tím se přetváří i postavení seniora v ní. Na seniorskou populaci (osoby staré a stárnoucí) je v současné době pohlíženo jinak, než tomu bylo v minulosti. Zatímco v tradičních společnostech stoupala s věkem i úcta, význam a autorita (díky životním zkušenostem a moudrosti), v současných moderních (průmyslových) společnostech je situace opačná. „Staří lidé obvykle ztrácejí autoritu jak v rodině, tak v širším společenském kontextu“ (Giddens, 1999, s. 57). Díky neustálému rapidnímu vývoji ve všech oblastech lidského života jsou životní zkušenosti starých a stárnoucích lidí považovány za zastaralé. V minulosti bylo stáří vrcholem životního cyklu, dnes má opačné důsledky. V mnoha případech dochází k mezigeneračnímu napětí a konfliktům. Dnešní dospívající generace vyrůstá v jiném společenském, ekonomickém a politickém prostředí než vyrůstali současní senioři. Uznává jiné hodnoty, žije jiným životním stylem ve společnosti se zcela jinými hodnotami, postojí a cílí, v odlišných sociálních podmínkách. Dospělá generace je nucena se těmto novým podmínkám přizpůsobit a reflektovat změny, zatímco dospívající generace v nich již vyrůstá, jsou jí samozřejmostí. Senioři se tak často dostávají mimo své jistoty. „Pro starší lidi, kteří už nežijí se svými dětmi a museli zanechat ekonomické činnosti, není snadné dát závěrečné fázi života smysl“ (Giddens, 1999, s. 57). Ten by mohli nalézt právě v aktivním stárnutí, plnohodnotném využívání volného času a nové etapě učení se a vzdělávání.

Opačnou tendencí bývá v současnosti kult mládí, vitality a krásy, který se značně dotýká i seniorské populace. „Dnešní staří lidé daleko méně přijímají stárnutí jako nevyhnutelný proces tělesného úpadku“ (Giddens, 1999, s. 152), především díky rozvoji medicíny a možnostem ve světě krásy, lepším hygienickým podmínkám

a možnostem výživy, ale také díky sociální ochraně, lepším pracovním podmínkám, rozmanitosti v oblasti trávení volného času a větším příležitostem obecně se udržovat v dobré fyzické a psychické kondici a životní aktivitě. Všechny tyto faktory velice ovlivňují průměrnou délku života, která se neustále zvyšuje, a neustálé stárnutí populace.

S pokročilým věkem bývá senior stále více izolován od společnosti. Psychickou oporou a prostředkem sociálních vazeb mu pak nejvíc bývají partner, rodina a nejbližší přátelé. „Partnerský vztah starších lidí je ovlivněn jak dlouholetým soužitím, tak proměnami vyplývajících z postupného stárnutí. Vztah mezi staršími manžely bývá stabilizovaný. Manželská spokojenost má ve stáří mírně stoupající tendenci. Často jde o důsledek uvědomění významu partnera a hodnoty společného života, nad nimiž se lidé více zamýšlejí až na počátku stáří, v rámci bilancování vlastního života“ (Brázdilová, 2012, s. 35). Pokud senior svého partnera ztratí, je to pro něj velká psychická zátěž a ve většině případů už dalšího partnera nehledá.

V posledních letech přestává být zvykem, že by senioři žili pohromadě se svými potomky. Ve většině případů však nežijí obě generace příliš daleko od sebe a vzájemných interakcí tak neubývá, i když jich je méně než bylo zvykem v minulosti. Senioři mají podporu ve svých dětech, pokud jsou ve špatném zdravotním stavu, nejsou schopni se o sebe postarat nebo potřebují pomoc, a sami senioři naopak pomáhají svým potomkům plněním role prarodiče či svými životními zkušenostmi, někdy jsou i finanční oporou.

Zázemí a oporu senioři často získávají i od svých nejbližších přátel z řad vrstevníků či od ostatních seniorů z okolí, kteří se potýkají se stejnými problémy a mají stejné zájmy a pohled na život. Zde bývá problémem zvyšující se věk, takže senioři o své přátele postupně přicházejí.

Problematikou starých a stárnoucích lidí se zabývají společenské vědy gerontologie (nauka o stáří a stárnutí), gerontopsychologie (nauka o duševních projevech ve stáří a psychologických aspektech stárnutí – součást vývojové psychologie) a gerontosociologie (nauka o sociálních aspektech stárnutí), pedagogická disciplína zvaná gerontopedagogika (nebo též geragogika – součást andragogiky – výchova a vzdělávání seniorů) a je na ně zaměřen i medicínský obor geriatrie (klinická gerontologie – zabývá se problematikou zdravotního stavu ve stáří, chorobami ve stáří).

Díky aktuální situaci a trendům, kdy populace stárne, počet seniorů se zvyšuje a prodlužuje se délka středního věku, dochází i ke značnému rozvoji sociologie stáří.

S tematikou stáří a stárnutí jsou spojeny i tři důležité pojmy, kterými jsou senilita, ageismus a gerontokracie. Za senilitu považujeme „patologické stavy, které se vyskytují výhradně ve vysokém věku a mají charakteristické etiopatogenetické, morfologické, funkční či klinické zvláštnosti“ (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 14). Senilita je synonymum pro stáří, i když na tento pojem bývá pohlíženo z negativního úhlu pohledu, protože se jedná o nejasné stavy starých lidí. Je to ale pouze „soubor projevů stáří, stařeckost“ (Kraus, Petráčková, 2001, s. 684). Bývá tedy vykládána mylně.

Ageismus je „diskriminace lidí na základě věku. Opírá se o stereotypní představy, že starší lidé jsou málo výkonní, flexibilní apod.“ (Jandourek, 2003, s. 69). Lidé si vytvářejí k seniorům negativní postoje na základě jejich kalendářního věku.

Gerontokracie je spojena s opačným problémem, kdy jsou diskriminováni naopak mladší lidé. Představuje totiž „kariérní postup především na základě stáří profesního i kalendářního věku“ (Jandourek, 2003, s. 69).

Problematika stáří a stárnutí je aktuálním tématem naší doby. Spolu s vývojem informačních a komunikačních technologií se rozšiřují také možnosti a informace, které lze získat prostřednictvím internetových stránek. Existuje jich nespočet nejen s informacemi o seniorech, ale také s informacemi pro seniory. Ti si zde mohou najít aktuální informace z nejrůznějších oblastí – dle svých potřeb (bydlení, brigády, finance, zdraví, sociální služby, cestování, koníčky, internetový obchod, chaty, informace z nejrůznějších oborů, zpravodajství aj.). Mohou tak sledovat, co se děje doma ve světě, zapojovat se do sociálního života, „být v obraze“.

Seniorům jsou určena rovněž konkrétní periodika, která se zaměřují na život seniorské generace. Ta jsou tištěná, ale v mnoha případech existují také v elektronické formě na internetu.

1.2.2 Vnímání stáří a seniorů společnosti

Každá generace se vyznačuje specifickými rysy. Seniora lze vnímat jako zásobárnu životních zkušeností, která se na svět dívá z určitým nadhledem a odstupem. Získává určitou svobodu díky oproštění se od životních pout daných společenským tlakem, např. konformita, požadavky profese, díky osamostatnění svých potomků nebo díky osvobození se od životních postojů a názorů. Senioři na základě svých životních zkušeností chápou svobodu zcela jinak než ostatní generace. Kromě svobody senioři vnímají odlišně např. i čas. Dívají se na něj subjektivně, utíká jim rychleji než mladším generacím.

Současná populace považuje za seniora osobu, která je „v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 25). Seniořem se podle populace stává člověk postupně, přechodem ze střední generace. Žádná další životní fáze již seniora nečeká. Završením seniorského věku je smrt. Liší se však názory v tom, kdy se člověk stává seniořem. Je pravidlem, že čím je člověk starší, tím hranici více posouvá a oddaluje do vyššího věku.

Společnost obecně na seniory nahlíží spíše negativně. Pozitivní znaky stáří vnímá podle Saka a Kolesárové asi jen 2% populace. Nejvíce si lidé na seniorech váží jejich životních zkušeností a celkové moudrosti, za kterou lze považovat duchovní zrání ve stáří, kdy dochází k „rozšiřování vědomí od ega k širším entitám (rodina, národ, lidstvo, příroda, vesmír)“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 24).

Lidé často kritizují postoje seniorů a jejich konzervativní působení na sociální skutečnosti a procesy. Důvodem je, že díky životním zkušenostem, nadhledu a odstupu senior „více reflektuje rizika společenského vývoje a zdůrazňuje společenskou kontinuitu. Jde ovšem o zkušenosti, které jsou tím více devalvovány, čím vyšší je dynamika společenského vývoje“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 43). Pro společnost to má korigující funkci, ale tlumí se tak její rozvoj.

Podle výzkumů Saka a Kolesárové se asi 12% populace stáří obává a 16% se na něj těší. Obavy ze stáří klesají s rostoucím věkem a s vyšším vzděláním. Z výzkumů vyplynulo, že vysokoškolsky vzdělaní senioři jsou se stářím více spokojeni. Nejvíce se lidé obávají nemocí, finanční a existenční nouze a osamocení. Uváděna je i smrt, která ale s rostoucím věkem ustupuje do pozadí. Obavy ze stáří se nejčastěji týkají jevů,

kteře spadají do sociální oblasti a kteře jsou paradoxně ovlivnitelné. Lidé se nejvíce obávají, že přijdou o své mezilidské a společenské vztahy a změni se k horšímu jejich pozice v rodině i ve společnosti.

Na stáří vnímají někteří lidé i pozitiva. Nejvíce se těší na volný čas, kterého podle nich je ve stáří mnohem více, a na „svobodu“ a oprostění se od časoprostorových vazeb.

1.2.3 Péče o seniory

V obecné rovině se prosazuje snaha udržet seniora co nejdéle v domácím prostředí, aby byl nezávislý. Dříve či později se však senior dostane do stavu, kdy se už o sebe nedokáže postarat, ať už díky nemocem a zdravotním potížím nebo díky sešlosti věkem. Pokud v takovém případě nemá podporu v rodině, přicházejí na řadu nejrůznější specializované instituce sociální péče (státní i soukromé). Plyne z toho řada výhod i nevýhod. O seniora je sice komplexně postaráno, ale ztrácí své soukromí a mnohdy i pocit důstojnosti. „Klienti pobytových zařízení mohou být také oběťmi nevhodného zacházení a jednání“ (Pitrová, 2013, s. 29).

Péče o seniory je legislativně zakotvena především v zákoně č. 313/2013 Sb., o sociálních službách, kterým se měni zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sb. Právní úpravu problematiky seniorů najdeme i v zákoně o sociálním zabezpečení č. 100/1988 Sb. (ve znění pozdějších zákonů a předpisů), vyhlášce č. 506/2005 Sb., kterou se měni vyhláška č. 182/1991 Sb. a kterou se tento zákon provádí, a dalších vyhláškách a předpisech, ale také *Listinou základních práv a svobod* a dokumenty Ministerstva práce a sociálních věcí, např. *Kvalita života ve stáří – Národní program přípravy na stárnutí na období let 2013 – 2017* či *Bílá kniha v sociálních službách*. „Ty stanovují základní principy přístupu ke starým lidem, např. celoživotní přístup, partnerství vlády a samosprávy, mezigenerační vztahy a soudržnost, zvláštní pozornost věnovaná znevýhodněným a zranitelným skupinám, snižování sociálních a geografických rozdílů, důstojnost, informovanost nebo odpovědnost jednotlivce a společnosti aj.“ (Pitrová, 2013, s. 28).

Seniorům je ze zákona poskytováno sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. „Sociální služby se dále dělí na pobytové (ústavní),

ambulantní a terénní. Mezi základní druhy sociálních služeb pro seniory můžeme zařadit tyto:

- osobní asistence – terénní služba,
- pečovatelská služba a domácí péče – terénní služba,
- centra denních služeb – ambulantní služba,
- denní nebo týdenní stacionáře (tzv. domovinky) – ambulantní služba,
- domovy pro seniory – pobytová služba,
- domy s pečovatelskou službou – pobytová služba,
- telefonická krizová pomoc (tísňová péče),
- sociálně aktivizační služby,
- sociální poradny,
- hospice – pobytová služba“ (Pitrová, 2013, s. 28 - 29).

V současné době bývají upřednostňovány služby terénní a ambulantní, které se neustále rozvíjejí, nebo pomoc v rámci rodiny, která bývá kompenzována např. příspěvky při péči o osobu blízkou. Terénní a ambulantní služby sociální péče poskytují seniorům materiální pomoc (stravování, doprava, úklid apod.), podporu udržení a navázání sociálních kontaktů (aktivity, kurzy – spojené s pohybem, koníčky, kulturou apod.), poradenství nebo vzdělávání a rozvoj dovedností (jazyky, ICT, paměť, motorika aj.). Jsou to služby placené, a to podle věku seniora, jeho zdravotního stavu, ekonomické situace apod. Pro sociálně potřebné bývají bezplatné. Umožňují seniorovi co nejdéle setrvat ve svém domácím prostředí, kde je zvyklý a cítí se dobře.

1.2.4 Senioři a patologické jevy

V současné společnosti se stále častěji setkáváme s problematikou páchaní násilí na seniorech. Senior spadá do rizikové a ohrožené skupiny, je často osamělý, nesamostatný, závislý, důvěřivý a bezbranný, a tak je snadnou obětí trestné činnosti (krádeže, přepadení, podvody, vloupání, vydírání aj.) či domácího násilí (fyzického, citového i psychického). Podle evidence Policie ČR z roku 2010 „se každý den v roce obětí stane téměř 18 seniorů“ (Kříha, Pinc, 2011, s. 3). Důvodem „může být majetkový prospěch či pouhá agresivita“ (Mühlpachr, 2004, s. 73).

Kriminalita samotných seniorů je minimální. Občas se ale objevuje forma psychického násilí páchaného samotnými seniory v podobě ústního napadání, např. pečovateli, zdravotních sester aj.

Mluvíme-li o domácím násilí páchaném na seniorech, zažilo se pro tuto oblast označení EAN – Syndrom špatného zacházení se starými lidmi. Tato oblast se týká i pasivního zanedbávání a finančního či majetkového zneužívání. Oproti domácímu násilí páchanému na ženách a dětech je násilí páchané na seniorech opomíjeno. „Důvodem může být to, že násilí páchané na seniorech je daleko více skryté a sami senioři jej často ani nikde neohlásí, většinou z citových důvodů“ (Pitrová, 2013, s. 30). Neexistuje ani řádný právní rámec, který by tuto problematiku řešil.

Násilí páchané na seniorech se však nemusí objevovat pouze v rámci rodiny, ale také ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociální péče, kdy mnohdy dochází k nežádoucím formám ošetřování, ke špatnému zacházení nebo dokonce bytí seniora.

Senior může velice snadno páchat násilí i sám na sobě, např. tím, že na sebe nedbá, z nedostatku motivace je mu všechno jedno apod.

Pro prevenci patologických jevů je podstatná informovanost seniorů a jejich osvěta v oblasti bezpečnosti i při spáchání trestného činu. Pomoc pak senioři mohou hledat např. u Bílého kruhu bezpečí, Života 90 nebo u Českého červeného kříže.

2 SENIOŘI V JEDNOTLIVÝCH SFÉRÁCH ŽIVOTA

Počet seniorů se podle průběžných statistických výsledků neustále zvyšuje. Stárnoucí a stará generace tvoří značnou část celkové populace všech vyspělých zemí. Vzhledem k této situaci je na seniory „kladen stále větší a větší tlak ze strany politiky i veřejnosti, vyžadující jejich aktivní podíl na životě všech členů společnosti. Seniorský věk u současných seniorů už není jen poslední fází života a obdobím odpočinku, ale stále více je od seniorů vyžadována aktivita a účast na veřejném životě. I přesto jim ale v aktivizaci mnohdy brání jejich zdravotní, sociální a ekonomická situace, odpovídající jejich pokročilému biologickému a psychickému věku. Ten bývá překážkou navzdory zlepšující se zdravotní a sociální péči i politiky země“ (Pitrová, 2013, s. 32). Zdraví především „ovlivňuje všechny aspekty života ve vyšším věku“ (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 107). Určuje postavení seniora ve společnosti i v rodině.

Současný demografický vývoj se významně odráží na ekonomické a sociální situaci státu. „Nejčastější obavy vyvolávané změnou věkové struktury se pojí s udržitelností financování důchodového systému, růstem nákladů na sociální zabezpečení a zdravotní péči a nedostatkem pracovních sil na trhu práce. Proces populačního stárnutí se nicméně promítá též do postavení seniorů ve společnosti i do sféry soukromé, do mezigeneračních vztahů a vztahů uvnitř rodiny“ (Svobodová, 2012). Dopady stárnutí populace se odráží ve všech sférách společenského života a ve všech sférách života seniora.

2.1 Senioři a bydlení

Mít kde žít je základní potřebou každého člověka. Obzvláště důležité je domácí prostředí pro seniory, protože jim poskytuje jistotu. Na základě specifík seniorské populace lze určit „priority seniorského bydlení:

- kvůli omezenému příjmu nízké náklady,

- bezpečnost: riziko pádů a úrazů se s přibývajícím věkem zvyšuje, stejně jako schopnost soběstačnosti,
- dobrovolné začleňování do společnosti, žádná izolace,
- pro soběstačné seniory samostatné bydlení,
- minimalizace ohrožení kriminalitou,
- lidskost“

(Jak bydlí senioři aneb nové možnosti pro seniorské bydlení, 2014).

Zajistit seniorům bezpečné, dostatečné, dostupné a vhodné bydlení je úkolem bytové politiky státu, krajů a obcí. „Bytovou politikou se v rámci státu zabývají Ministerstvo pro místní rozvoj (MMR ČR), které spravuje finanční fond a koordinuje práci ostatních orgánů (např. výstavba tzv. podporovaných nebo sociálních bytů aj.), Státní fond rozvoje bydlení (SFRB) a Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV ČR) prostřednictvím sociálních dávek, příspěvků na bydlení a sociálních služeb“ (Pitrová, 2013, s. 35). Realizaci mají na starost obce. „Strategie, cíle a směr bytové politiky jsou uváděny v těchto dokumentech:

- Koncepce bytové politiky ČR (MMR ČR),
- Národní program přípravy na stárnutí (MPSV ČR),
- dokumenty týkající se sociálních služeb“ (Pitrová, 2013, s. 35 – 36).

Důsledkem současné ekonomické situace výdaje seniorů určených na bydlení rostou. „Průměrná domácnost seniorů v Česku vydá měsíčně něco přes 28 procent svých čistých příjmů na bydlení, osaměle žijící staří lidé ve velkých bytech pak mnohem více“ (Česko nabízí jen úzkou podporu bydlení seniorů, 2012). Situace se bude podle výzkumů dále zhoršovat, protože pro seniory „přestává být reálné placení nájemného, které převyšuje jejich důchod. Služba společnosti vůči seniorům se navíc komercializuje a cílem přestává být služba, ale zisk“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 76 – 77). Je nutné poukázat na možnost seniorů získat příspěvek na bydlení, který jim může být poskytován, i když v omezenější míře než v jiných západoevropských zemích.

V předešlých stoletích byla běžná fixace lidí na místo narození. S průmyslovým rozvojem, otevřením hranic a rostoucími možnostmi se situace začala měnit a migrace obyvatel, především za prací, vzrůstala. K migracím však dochází především v období produktivního věku. „Senioři se většinou v průběhu svého stárnutí dále nestěhují, jen

zcela výjimečně. Zůstávají v místě bydliště, kam přišli během své ekonomické aktivity a po založení rodiny“ (Pitrová, 2013, s. 37). U budoucích seniorů to bude výrazně jinak.

Senioři mají několik možností bydlení. V podstatné míře záleží i na jejich zdravotním stavu. Žijí buď samostatně nebo spolu se svými potomky a jejich rodinami. Případů druhé možnosti však stále ubývá. Převážná část seniorů žije v domě nebo bytě, který má v osobním vlastnictví. Z výzkumů vyplývá, že senioři žijí „nejčastěji ve vlastní domácnosti (75%), 46% však zcela osamoceně. Až do věku 79 let bylo 80% dotázaných schopno pohybovat se samostatně, s přibývajícím věkem se však číslo výrazně snižovalo (mezi 80 – 89 rokem to byla už pouze polovina, nad 90let už pouhých 20%)“ (Jak bydlí senioři aneb nové možnosti pro seniorské bydlení, 2014).

Ve vyšším věku jsou senioři z nejrůznějších důvodů (špatný zdravotní stav, neschopnost rodiny zajistit péči, obavy z budoucnosti, strach z osamělosti po odchodu dětí z domácnosti, odchodu do penze nebo ztrátě partnera apod.) nuceni uchýlit se k institucionální péči – k bydlení v zařízeních určených pro seniory (domovy pro seniory, domovy s pečovatelskou službou, ústavy sociální péče, hospice, léčebny pro dlouhodobě nemocné aj.). Tyto instituce poskytují seniorům komplexní péči – stravování, zařízený pokoj, zdravotní a sociální péči, doplňkové služby (kadeřník, manikúra, pedikúra, prádelna, úklid...), kulturní a společenské akce, zájmové kroužky a aktivity aj. V tomto způsobu bydlení spatřují senioři řadu výhod i nevýhod. Největším problémem je pro ně finanční stránka věci (tento způsob bydlení je pro ně nákladný). Podstatnou překážkou je i byrokratická stránka věci – senior musí podat žádost, a to s velkým předstihem z důvodu nedostatečné kapacity institucí a dlouhé doby čekání na volné místo. Příčinou je právě demografická situace, tedy stárnutí populace a rapidní nárůst starých a stárnoucích jedinců. Senioři se také velmi často špatně přizpůsobují pravidelnému režimu, kterému se musí v zařízeních pro seniory podřizovat, na pokoji pak navíc bývají se spolubydlícími, takže nemají soukromí a svůj potřebný klid. Senioři si naopak v zařízeních pro ně určených pochvalují služby, společnost a organizovanou zábavu (program, kroužky, kurzy). „Většina seniorů si podle průzkumů však přeje žít co možná nejdéle ve svém stávajícím bydlení“ (Česko nabízí jen úzkou podporu bydlení seniorů, 2012), což je i obecnou snahou. Předpokládá se, že v budoucnu bude k hospitalizacím docházet pouze v případě nutnosti, tzn. v případě potřeby zdravotních technologií. Přesto je hospitalizace seniorů politikou a společností v současnosti stále

podporována, např. tlakem na uvolnění bytů po starých lidech pro mladé, problémy na trhu s byty (vysoké ceny a nájmy, špatné fungování aj.). Nehledě na to, že dochází k úbytku hospitalizací a institucionální péče díky zlepšující se zdravotní péči a vyššímu standardu bydlení (možnosti přizpůsobení obydlí seniora hygienický, technickým aj. podmínkám).

Další možností bydlení jsou pro seniory bytové domy s pečovatelským servisem (terénní služby sociální péče) v rámci podpory výstavby bytů jako součásti sociálního bydlení pro rizikové skupiny obyvatel. Ty zřizuje město nebo obec, jsou tedy financovány ze státního rozpočtu. Byty jsou speciálně upraveny tak, aby odpovídaly specifickým potřebám seniorů. Předpokladem ale je, že jsou senioři samostatní a k životu jim stačí bezbariérové vybavení a přístup a pomůcky, které jim život usnadňují. Obdobným způsobem bydlení, ale soukromého rázu, jsou bytové penziony pro seniory.

Pro seniory jsou v současné době určeny i nejrůznější alternativy bydlení, které nejsou v naší zemi ještě stále nijak výrazně rozšířeny a fungují spíše na bázi projektů. Zásadními důvody jejich vzniku je:

- „rapidní růst počtu seniorů ve společnosti na celém světě,
- trend „stárnutí doma“,
- hledání udržitelného řešení bydlení a péče o seniory, které by tolik nezatěžovalo rodinu a stát, což vyžaduje jistou vlastní iniciativu seniorů“ (Bešťáková, 2009).

Podstatou těchto alternativ bydlení pro seniory je výstavba bytových jednotek nebo rodinných domků pro seniory v rámci komunitního bydlení. Senioři tak bydlí samostatně, ale v rámci jednoho areálu „ve vzájemné blízkosti, nemusí se tak stranit sociálnímu kontaktu. Areály mají úspěch, protože v nich bývá dostupné vše, co důchodci potřebují“ (Jak bydlí senioři aneb nové možnosti pro seniorské bydlení, 2014), k dispozici je i veřejný prostor s klidovou zónou, zdravotnické a pečovatelské služby, knihovna, společenské prostory, ale také nadstandardní a doplňkové služby jako je např. kavárna či restaurace, kadeřnictví, wellness centra, praní, žehlení, úklid, opravy, donáška nákupu aj. Vše je uzpůsobeno potřebám seniorů. Výjimkou není ani pořádání společenských akcí pro všechny. „Celé vesničky, které mají podobu řadových domků, ještě nejsou příliš rozšířené, avšak domy pro seniory se objevují stále častěji“ (Jak bydlí

senioři aneb nové možnosti pro seniorské bydlení, 2014). Podstatnou podmínkou je, že je senior samostatný a soběstačný a nevyžaduje stálou lékařskou péči. Přesto se ale počítá s budoucím zhoršováním se zdravotního stavu seniorů, čemuž odpovídají i bezbariérové a podpůrné podmínky, které jsou při zakládání těchto areálů zohledňovány. V rámci areálu fungují rovněž terénní a ambulantní služby.

Komunitní způsob bydlení seniorů u nás stále ještě není příliš rozšířenou alternativou, přesto lze uvést několik příkladů. Na Jižní Moravě např. existuje seniorská vesnička s řadovými rodinnými domky a se zvýšenou intenzitou služeb seniorům přizpůsobených (např. opravy, donáška jídla, nákupy, úklid, společenské akce a výlety). Na různých místech republiky jsou navíc zakládány tzv. Senior Parky s domy s nájemními byty. I zde je prostředí opět přizpůsobeno potřebám seniorů.

Uvedené projekty a způsoby bydlení seniorů jsou příklady možností bydlení v rámci tzv. seniorských komunit. Takové společné bydlení seniorů se začíná vžívat pod pojmem senior cohousing. Stárnutí v komunitě je pro seniory přínosem, protože si navzájem mohou vypomáhat, starat se o sebe, sdílet společné problémy a prožitky. Cohousing (blízké sousedské bydlení) „připomíná život v tradiční vesnici nebo na malém městě. Vzhledem k demografickému stárnutí populace a nutnosti hledání udržitelného řešení do budoucna je vlastní iniciativa seniorů velmi vítána“ (Bešťáková, 2009).

2.2 Senioři a stravování

S ohledem na neustálé stárnutí populace a zvyšující se množství stárnoucích lidí nabývá na významu problematika jejich výživy a stravování. Stravování seniorů má jistá specifika související se vstupem do seniorského věku, se stárnutím a změnami v organismu, které jsou se stářím spojené. K těmto specifickým je nutné přihlížet, a to nejen z důvodu rizikových stravovacích návyků seniorů. „U seniorů mohou být důsledky nesprávné výživy daleko závažnější než u osob středního věku. Nedostatečná výživa se vždy nepříznivě odrazí na zdravotním stavu člověka“ (Výživa seniorů, 2013), což platí obzvláště u seniorů, kteří mají oslabený organismus v důsledku stárnutí. „Ve vyšším věku má náležitá výživa zcela zásadní význam pro udržení dobrého zdraví

a kvalitního života a častá představa, že čím je člověk starší, tím méně stravy potřebuje, je zcela mylná“ (Podobnost a rozdíl ve stravování dětí a seniorů, 2012).

Stravování a výživu seniorů ovlivňuje řada faktorů, které jsou spojeny především s biologickými a fyzickými, psychickými a sociálními změnami organismu, ke kterým ve stáří dochází. Ty jsou často příčinou nedostatečného či nesprávného příjmu potravy. Mezi tyto faktory patří:

- chronická onemocnění (často je nutná dieta), např. cukrovka, žaludeční potíže, srdeční onemocnění, mentální poruchy (senior se zapomene najíst apod.) aj.,
- značná a častá konzumace léků
- špatná kvalita chrupu a smyslového vnímání (chuť, čich, zrak), stárnutí vnitřních orgánů, zhoršená pohyblivost – ovlivňují rozměňování a vstřebávání živin a pocit hladu (menší potřeba jídla – senior necítí hlad nebo nemá chuť k jídlu), „zhoršení hybnosti nebo zraku zase výrazně omezuje schopnost nákupu a přípravy stravy“ (O výživě seniorů, 2009),
- ekonomické a sociální faktory, např. nedostatek financí, ztráta soběstačnosti, neznalost zdravé výživy, sociální izolace (senior „nemá potřebu si připravit, esteticky upravit a naservírovat pokrm“ (O výživě seniorů, 2009) – „pro koho by to dělal?“),
- zlozvyky a stereotypní chování – „často obavy z velkých potravinářských obchodů, kde chybí prodavač za pultem. To vede k pocitům nejistoty až stresu. Dochází k výběru pouze známého zboží, strava je málo pestrá. Nákup velkého množství zlevněného zboží, které se nezkonsumuje včas a poté může dojít až k alimentární otravě. Naopak nadměrná konzumace zásob ve strachu před zkažením a výsledkem je přibývání na váze“

(Poláčková, 2010).

Obecně lze říci, že senioři výživu a stravování zanedbávají a podceňují. Mnohdy jedí nezdravě a nedostatečně. Podléhají svým starým návykům a zvyklostem získaným v průběhu dosavadního života. „Senioři nejraději konzumují pokrmy, na které byli celý život zvyklí, často nejsou příliš ochotní zkoušet a ochutnávat nové potraviny a receptury, mnohdy mají z neznámých pokrmů strach a raději je nekonsumují vůbec. V případě stravování seniorů tedy není příliš vhodné pouštět se do přílišných experimentů

a svoje nápady raději zaměřit na to, jak jejich oblíbené pokrmy připravit trochu zdravěji, jak zakomponovat různé třeba i méně známé potraviny do pokrmů, aby strava byla pestrá a přesto abychom seniory již předem neodradili od konzumace. U seniorů bývá obvyklá obliba tradičních pokrmů s omáčkami a knedlíky, dále gulášů, uzenin, hustých polévek a pokrmů s vyšším obsahem tuku“ (Petrová, 2012). Často mají „svou hlavu“ a nenechají se přesvědčit ke změně stravovacích návyků. „Ne každý je ochoten či schopen změnit ve vyšším věku něco, na co byl zvyklý po celý život“ (Vhodná strava seniorů, 2006 – 2009). Podstatou je tedy osvěta a včasná prevence. „Zásadní význam pro prevenci výživových chyb je včasná, přiměřená a systematická propagace zdravé výživy. Spolupráce s rodinou je nesmírně důležitá. Senior ve svém domácím prostředí snadno podlehne svým starým stravovacím návykům“ (Výživa seniorů, 2013).

Nedostatečná výživa může u seniorů vést ke zdravotním potížím, nemocem a ke zhoršování zdravotního stavu. Oslabuje se obranyschopnost jejich organismu. „Podle dlouhodobých výzkumů ale špatné stravovací návyky mohou výrazně ovlivnit nejen náš zdravotní stav, ale i náš vzhled, urychlit proces stárnutí a snížit tak kvalitu našeho života. Musíme si uvědomit, že s přibývajícím věkem klesá naše energetická potřeba, přibývají zdravotní potíže, na naši kondici mají vliv užívané léky, styl života a další faktory“ (Chyby celoživotního stravování seniorů, 2010). Je nesmyslné tvrzení, že starší lidé už nepotřebují tolik jíst. „Senioři by svoje stravování neměli podceňovat. I starší člověk potřebuje vyváženou stravu bohatou na všechny potřebné složky“ (Střítecká, 2013). Pokud se senior správně stravuje, může přispět „k rychlejšímu uzdravování a hojení ran, ke zlepšení hybnosti a tím i soběstačnosti“ (Výživa seniorů, 2013).

Pro seniory je typická jednostranná strava s velkým příjmem sacharidů a nedostatkem ostatních živin. S pokročilým věkem se u člověka vytrácí chuť k jídlu, má problémy s chrupem, se zažívacím a vylučovacím ústrojím apod. Velmi často proto senioři jedí nedostatečně, odbývají se. Nemají potřebu jíst. Navíc vyvíjejí i nedostatek aktivity už při zajištění a přípravě jídla. „Jsou zvyklí šetřit a tak si kupují jen nejlevnější a tím i nekvalitní potraviny, stravují se jednostranně, známe i důvody psychosomatické, kdy sehrává svou roli osamělost, deprese a nechť se o sebe starat. Pokud člověk zůstane sám, nechce se mu vařit pro jednoho člověka“ (Chyby celoživotního stravování seniorů, 2010). Mohou pak trpět podvýživou. „Potřeba na energii se ve stáří snižuje, ale potřeba živin pro obnovu a posílení kondice neklesá“ (Výživa seniorů, 2013). Strava

seniorů by proto měla být pestrá, chutná, kvalitní, energeticky vyvážená a měla by obsahovat všechny nezbytné složky potravy. Jíst by měli senioři pravidelně, pomalu, menší porce až šestkrát denně. „Senior by se neměl přejídat, ale ani hladovět“ (Výživa seniorů, 2013). Měl by brát ohled na svůj zdravotní stav, choroby a potíže, spojené s dietetickými omezeními a opatřeními.

Vyvážená strava seniora by měla obsahovat potřebné živiny (sacharidy, bílkoviny, tuky), vitamíny (hlavně C, D, E, některé ze skupiny B a kyselina listová), vlákninu, minerální látky (hlavně železo, hořčík, zinek, vápník), ale také polynenasycené mastné kyseliny a lecitin. Množství všech složek potravy „by mělo být přizpůsobeno jejich vyšší potřebě, horšímu vstřebávání a horšímu využití jednotlivých složek“ (Veselá, 2011). Strava seniorů by proto měla obsahovat mléko a mléčné výrobky (tvarohy, sýry, jogurty), drůbeží maso, ryby, vnitřnosti, vejce (ale jen v omezeném množství), celozrnné pečivo, ovoce a zeleninu (čerstvé i víckrát denně, kompoty, tepelně upravené) a různé druhy oříšků. „Strava seniorů musí obsahovat také luštěniny, avšak v malých porcích vzhledem k nadýmavým účinkům“ (Vhodná strava seniorů, 2006 – 2009).

Naopak vyhnout by se senioři měli živočišným tukům a raději je nahradit tuky rostlinnými a rybími. Z jejich jídelníčku by měly zmizet rovněž sladké pokrmy, uzeniny, smažené, pečené a grilované pokrmy, tučné maso a výrobky. Technologická úprava pokrmů by měla být šetrná, aby se zachovaly všechny potřebné živiny a vitamíny. Navíc by se při přípravě pokrmů měly zohledňovat potíže, které nastávají se zhoršováním chrupu, zažívání a trávení. Starým lidem se hůř kouše i polyká. Konzistence stravy by tomu měla být přizpůsobena. Strava by měla být měkčí, rozmělněná, mletá nebo mixovaná až kašovitá.

S ohledem na individuální diety a omezení stravy by senioři po konzultaci s lékařem měli vhodně stravu doplňovat o potravní a vitamínové doplňky.

Senioři by měli omezit solení a koření by nejlépe měli nahrazovat bylinkami. Měli by se vyhýbat zejména ostrému koření. Bývá to u nich ale problém, protože se ve stáří mění a omezuje chuť k jídlu. Velmi často se stává, že strava připadne seniorům nedostatečně ochucená, a proto mají potřebu více solit a pokrmy kořenit. „Někteří senioři naopak trpí abnormálním vnímáním chutí, tzv. dysgeusií, a v tomto případě si naopak stěžují na příliš dochucené pokrmy“ (Petrová, 2012). Ve stáří bývá typická

i změna chutí. Starý člověk často začne vyhledávat i potraviny a pokrmy, které dosud nejedl nebo nevyhledával.

Nedostatečná nebo nesprávná výživa vede u seniorů nejen ke zhoršování zdravotního stavu, podvýživě, k chorobám a potížím, ale má důsledky i v sociální oblasti a oblasti zdravotní péče. „Důsledky nedostatečné výživy u starších lidí:

- hlavní: nízká hladina krevních bílkovin, chudokrevnost, ztráta svalové hmoty - kosterní svalstvo, dýchací, srdeční, málo tělesné aktivity, oslabení imunity, zpomalené hojení ran, zácpa, zhoršení mentálních funkcí,
- vedlejší: zvýšená nemocnost, prodloužená doba hospitalizace a rekonvalescence, vyšší náklady na péči, zvýšená úmrtnost“

(Strava seniorů. Výživa seniorů, 2011 – 2014).

Mimo podvýživu řeší lékaři u seniorů i problematiku obezity. Její příčinou může být nejen přejídání, ale právě špatné stravovací návyky a nevhodná výživa. „Pokud člověk neomezí příjem potravy a nezmění stravovací návyky s ohledem na věk, omezení pohybových aktivit a sníženou potřebu energie, ohrožuje svůj organismus nadměrným zatížením kloubů a celého pohybového systému. Otvírá cestu civilizačním chorobám, jako je cukrovka nebo kardiovaskulární onemocnění“ (Chyby celoživotního stravování seniorů, 2010).

Správnou výživu a životosprávu je nutné doplňovat pravidelným pohybem. Senioři nejsou výjimkou. Aktivity a pohyb však musí být přiměřené jejich věku a zdravotnímu stavu. Seniorům se doporučuje každodenní krátká procházka. „Pobyt na čerstvém vzduchu dodá nejen pocit psychické pohody, ale přiměřeným kontaktem se slunečním zářením také vitamín D“ (Šilhavá, 2011). Pravidelným pohybem a fyzickou námahou se navíc zvyšuje chuť jídlu, což je pro seniory důležité vzhledem k častému nechutenství.

Se zvyšujícím se věkem se nemění ani potřeba dostatečného pitného režimu. I ve stáří by člověk měl doplňovat pravidelně tekutiny. Měl by pít během celého dne, a to minimálně 2 l tekutin denně. „Nejvhodnější jsou stolní vody kombinované s minerálními, ovocné a bylinné čaje, přírodní ovocné šťávy a ředěné džusy“ (Veselá, 2011), které je vhodné nepít nalačno. „Minerální vody s vyšším obsahem sodíku jsou nevhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem a srdečním selháváním“ (Strava

seniorů. Výživa seniorů, 2011 – 2014). Senioři by neměli pít alkohol a černou kávu, které odvodňují. Výjimkou však může být slabší káva nebo sklenka piva. Tyto nápoje sice do pitného režimu nezapočítáváme, mohou však u seniorů podpořit chuť a trávení“ (Petrová, 2012).

Ve stáří se u člověka oslabuje funkce ledvin a vnímání žízně, nastávají problémy s močovými cestami. Senioři navíc často nesledují a nevnímají, kolik tekutin za den vypijí. Nedostatek tekutin ve spojení s léky, které mnohdy organismus odvodňují, může u seniora dojít k dehydrataci, která „je problémem více než 10 % starých lidí“ (Veselá, 2011). Dehydratace „může vést i k život ohrožujícím stavům, jako jsou krevní sraženiny v důsledku zahuštění krevního oběhu nebo selhání ledvin“ (Chyby celoživotního stravování seniorů, 2010). Dostatečným pitným režimem lze dehydrataci zabránit. Senior se tak může vyhnout kolapsu organismu a udržet si správnou funkci ledvin. Předěje vzniku sraženin a také zácpě.

Specifickou problematikou je stravování v rámci institucionální péče (nemocnice, domovy pro seniory, léčebny pro dlouhodobě nemocné aj.). Zde mohou nastat při hromadném, společném stravování obtíže, protože nelze podávat individuální stravu, „především proto, že se zde podává strava podle daného dietního systému, v němž není zařazena dieta pro staré lidi“ (Vhodná strava seniorů, 2006 – 2009). Seniorům je ale potřeba mnohdy stanovit individuální diety s ohledem na jejich momentální zdravotní stav, možnosti a potřeby. Při sestavování jídelního režimu je proto při hromadném stravování vhodné konzultovat situaci s dietní sestrou nebo nutričním terapeutem. Navíc je potřeba nejen jídelníček seniorům vhodně sestavit, ale rovněž i dohlížet na to, aby senior dostatečně jedl.

Na stravování seniorů začínají být zaměřeny i nejrůznější projekty. V některých městech České republiky se již rozšiřuje a probíhá projekt „Chutný život“, který je organizován a koordinován Státním zdravotním ústavem, příslušnými Krajskými hygienickými stanicemi a Zdravotními ústavy. „Projekt je financován dotací z Projektů podpory zdraví Národního programu zdraví prostřednictvím ministerstva zdravotnictví. Jeho cílem je povzbuzení fantazie seniorů při tvorbě jídelníčku. Při výživových intervencích často bývá opomenuta radost a potěšení z přípravy a konzumace jídel. Traduje se představa, že starší lidé nejsou ochotni přijmout nové pokrmy a nové chuti. Ovšem vlivem informačního bohatství současnosti se mění i oni a často jsou to právě

senioři, kteří se o kuchyně, pro nás ne zcela běžné, zajímají“ (Senioři a vaření, 2006 - 2009). Výživové intervence bývají často jen doporučeními, čeho se vyvarovat a naopak co do stravy zahrnovat. Opomíjejí současné trendy, co se týče možností postupů přípravy pokrmů, volby surovin či zajímavostí zahraničních kuchyní a experimentování. Projekt vychází z předpokladu, že „při vaření je také důležitá aktivita spojená s plánováním jídel, získávání nových dovedností a znalostí, nákup a příprava stravy mohou být významným prvkem zvyšování kvality života. Stravování a s ním spojené činnosti sehrávají také roli společenskou“ (Senioři a vaření, 2006 - 2009).

2.3 Senioři a jejich ekonomická situace

Současně se změnou životní a sociální role, kdy stárnoucí člověk odchází do starobního důchodu, mění se i jeho ekonomická situace, životní standardy a potřeby. Obecně jsou senioři považováni díky konci jejich ekonomické aktivity za chudou generaci s nízkými příjmy v podobě starobního důchodu. Z výsledků studií ale vyplývá, že „v současnosti je ekonomická situace většiny seniorů relativně dobrá, rozhodně lepší než byla situace předchozí generace a než bude situace generace následující“ (Sak, Kolesárová, 2012, s. 22 – 23). Jednou z příčin jsou výtěžky minulého režimu, kdy bylo běžné získat a vlastnit určité nemovitosti. „Současná žijící seniorská generace zažila podle Saka a Kolesárové velký boom ve vlastnictví chaty či chalupy (asi 19%) nebo auta (až 70%). Více než 50% seniorů pak vlastní nějakou nemovitost, dříve většinou dům, v posledních letech roste i počet majitelů bytů“ (Pitrová, 2013, s. 37). Z jiných výzkumů však vyplývá, že v době minulého režimu se seniorům dařilo finančně lépe než seniorům současným. Byli „lépe placeni než mladí, do důchodu se chodilo relativně brzy, zdravotní péče, potraviny a nájemné byli levné“ (Jandourek, 2003, s. 69).

Aby si senioři udrželi relativně dobré ekonomické podmínky a pokud jsou v dobrém zdravotním stavu, je jejich snahou pokračovat v zaměstnání i po vstupu do penze. Velmi často jim je ale překážkou právě vysoký věk. Jsou „mnohdy právě díky svému vyššímu věku na trhu práce diskriminováni, nikde je nechtějí zaměstnat“ (Pitrová, 2013, s. 47). Je jejich snahou nalézt si alespoň příležitostné brigády.

Jak se mění hodnoty a potřeby ve stáří, lze tvrdit, že senioři utrácejí v důchodovém věku méně než v průběhu jejich dosavadního života. „Důchodci utratí nejvíce za potraviny, bydlení, vodu, energie a paliva. Na druhé straně nejnižší výdaje mají u odívání a obuvi, dopravy, rekreace a kultury, vzdělávání, ubytování a ostatního zboží a služeb“ (Dimitrová, 2007, s. 63). „Nezanedbatelnou položkou ve výdajích seniorů jsou rovněž výdaje na léky“ (Pitrová, 2013, s. 47). Senioři uspokojují především jen svoje základní potřeby, nedopřávají si většinou nic nad životní standard.

Ať už je ekonomická situace seniorů jakákoliv, tak protože mají specifické požadavky a nároky na život, specifický způsob života, specifické potřeby (na bydlení, na sociální a zdravotní péči, ve spotřebě aj.) a jejich počet neustále narůstá, rostou pak i nároky na veřejný a státní sektor, který jim musí poskytovat potřebnou podporu a péči a vynakládat na ně nemalé finanční prostředky. Senioři se tak stávají ekonomicky závislími.

2.4 Senioři a volný čas

Typickým rysem života seniora je volný čas, „o jehož využití senior rozhoduje zcela sám, svobodně a teoreticky ničím nelimitován“ (Pitrová, 2013, s. 44). Současný senior si může vybírat ze široké škály volnočasových aktivit. Mnohdy jim ale brání nedostatek finančních prostředků nebo jejich zdravotní stav.

Nezbytnou součástí a smyslem života bývá člověku práce. Odchodem do důchodu se tento smysl života může vytratit. Pokud to člověku ve stáří zdravotní stav a ekonomická situace dovoluje, měl by být co nejdéle aktivní, nalézt si smysl života ve volnočasových aktivitách. V případě aktivity seniorů se jedná „o jeden z nejdůležitějších nástrojů k naplnění života seniorů. Je to dáno tím, že všeobecně přispívá k jejich větší spokojenosti odvíjející se od kladného subjektivního prožitku (z dobře vykonané práce, dobrých rodinných vztahů, dobře stráveného času a podobně). Ale hlavně z toho důvodu, že přispívá k udržení potřebné tělesné a duševní výkonnosti (k její rehabilitaci). To může být např. posilováním fyzické kondice, paměti, myšlení či tvořivosti. Všechny tyto aktivity napomáhají ke smysluplnému zapojení do společnosti, což je v dnešní době velice důležité“ (Pelikán, Charvát, 2011). Člověk

musí na stáří hledat pozitiva, využít je. Obzvlášť snadné to může být v dnešní době, kdy možnosti trávení volného času a aktivit pro seniory rostou a každý si může vybrat podle svých zájmů, priorit a možností.

Díky stárnutí populace se problematikou tzv. aktivního stárnutí zabývají i lidé na nejvyšších postech. V Lisabonu např. proběhl světový kongres, který definoval trendy aktivního stárnutí, a to takto:

- cvičení, rehabilitace a další fyzické aktivity,
- snižování tělesné váhy,
- zajišťování dostatku životní energie,
- hledání alternativních léčebných postupů,
- trénink mozku a paměťových center,
- celoživotní vzdělávání.

Senioři žijí kolem nás a jsou nedílnou součástí společenského i ekonomického života. „Musíme jim nabídnout kvalitní příležitosti k jejich seberealizaci, naplnění života a kvalitnímu využití volného času. Pochopitelně musíme brát v potaz jejich zdravotní stav a nesmíme opomenout psychické rozpoložení jedinců“ (Pelikán, Charvát, 2011).

Pokud mu to zdravotní stav dovolí, může starý člověk i v důchodovém věku nadále pracovat. Je typické, že v pracovním procesu zůstávají co nejdéle hlavně osoby s vyšším vzděláním. Obecně jsou i aktivnější. Pro seniora je v tomto případě vhodné najít příhodné pracovní zařazení, především z pohledu efektivity práce a pohledu medicínského. Je potřeba využít jeho zkušeností a oprostít se od takových názorů, že senior není rychlý, výkonný a efektivní, „nejde s dobou“, zabírá místo mladým, je často nemocný aj. Naopak je nutné seniora integrovat, vytvořit mu vhodné podmínky a využít jeho zkušeností a potenciálu.

Nezbytnou součástí pro udržení dobré kondice seniora a jeho fyzické i psychické pohody je pohyb. „Pokud má jedinec nedostatek pohybu, dochází k nedostatečné stimulaci základních fyziologických procesů a to se následně negativně projevuje různými poruchami a nemocí“ (Pelikán, Charvát, 2011). Pohybové aktivity jsou dobré pro upevnění zdraví a pro udržení psychické pohody. Navíc „aktivní trávení volného času má významný vliv na socializaci člověka a jeho integraci do společnosti“ (Pelikán,

Charvát, 2011). V případě pohybových a sportovních aktivit se ale přístup musí přizpůsobit propozicím, stavu a možnostem seniora.

Senioři mohou využívat velkou škálu pohybových aktivit, pokud jim v tom nebrání zdravotní stav, únava či neschopnost překonat staré návyky. Mezi pohybové aktivity pro seniory lze zařadit:

- sportovní aktivity – např. plavání,
- skupinová cvičení – oblíbené bývají psychomotorické hry, kdy se klade důraz hlavně na samotný prožitek z pohybu,
- tanec nebo jednoduché kroky na hudbu, rytmická cvičení, nebo kreativní pohyby na hudbu,
- rehabilitace a uvolňovací a vyrovnávací cvičení – pro klouby a pohybový systém,
- turistika a procházky.

Zájem v poslední době roste i o cvičení s východní filozofickou orientací, např. o jógu, tai-či nebo čchi kung.

Značná část seniorů tráví mnoho volného času pomocí svým potomkům, především péčí o vnoučata a pravnoučata. Primární volnočasovou aktivitou tato činnost však není „Největší množství času tráví senioři sledováním televize, poslechem rozhlasu či četbou knih (tato aktivita však postupně ustupuje). Z toho lze vyvodit, že senioři raději tráví svůj volný čas o samotě, v jistotě domova, než aby se účastnili některých z kolektivních koníčků, kde by mohli navazovat sociální vztahy“ (Pitrová, 2013, s. 45).

Méně už se senioři věnují svým koníčkům. Převažuje u nich sběratelství, chataření, práce na zahradě, kutilství, procházky, kultura, turistika a cestování. Zejména v oblasti turistiky a cestování mají senioři velké možnosti. V posledních letech bývají senioři často přímo cílovou klientelou cestovních kanceláří. Ty nabízejí tuzemské i zahraniční pobyty či poznávací výlety určené přímo pro seniory. Jsou jim přizpůsobeny podmínky, obsah apod.

U seniorů není výjimkou, že navštěvují nejrůznější kulturní a společenské akce, výstavy apod. Často se setkávají se svými vrstevníky a přáteli, a to jak v domácím prostředí, tak i v kavárnách nebo vinárnách.

Významným předpokladem pro aktivitu ve stáří je přítomnost životního partnera. „Pokud o partnera přijdou, uzavírají se často od okolního světa do své samoty a stagnace“ (Pitrová, 2013, s. 45).

V posledních letech se stává trendem a náplní volného času vzdělávání. Z výzkumů ovšem vyplývá, že této možnosti využívají senioři jen málo, většinou pouze v případě potřeby. Pak navštěvují nejrůznější kurzy, a to nejčastěji v oblasti informačních a komunikačních technologií, protože současná digitalizace společnosti pro ně bývá velkým problémem. „Počítače se stávají i pro seniory významnou součástí života, oni si to uvědomují a snaží se často do oblasti informačních a komunikačních technologií proniknout“ (Pitrová, 2013, s. 46).

2.5 Senioři a vzdělávání

Vzdělávání je jedním ze způsobů, jak mohou senioři trávit svůj volný čas. V důsledku stárnutí populace a zvyšující se průměrné délky středního věku se veřejná a ekonomická aktivizace dospělých a stárnoucích jedinců stává jednou z priorit politiky vyspělých zemí. Celoživotním učením dospělých jakéhokoliv věku se zabývá pedagogická disciplína zvaná andragogika. Na seniory jsou zaměřeny její subdisciplíny gerontagogika a gerontodidaktika.

Podstatou celoživotního vzdělávání seniorů je „rozvoj lidského potenciálu“ (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 51). Cílem a obsahem gerontagogiky není však jen výchova ve stáří, ale zároveň i příprava a výchova ke stáří, kterou Ondráková nazývá preseniorskou edukací.

U vzdělávání seniorů lze sledovat několik cílů. Základním cílem je obohatit a plnohodnotně naplnit a zkvalitnit život seniora v jeho důchodovém věku. Vzdělávání mu rovněž pomáhá při orientaci v dnešním rychle se měnícím světě a usnadňuje mu adaptaci a pochopení smyslu seniorského věku. Podstatným cílem je i to, že díky vzdělávacím aktivitám si senior lépe a déle udrží svou aktivitu psychickou a fyzickou, protože si snadněji uchová intelektuální síly. Nelze opominout ani to, že aktivní život, a nejen formou vzdělávání, posiluje v člověku sebevědomí.

Cílům se pak přizpůsobují obsah, formy a metody, které musí být uzpůsobeny specifikům seniora, jeho podmínkám a možnostem. Součástí vzdělávání seniorů musí být rovněž motivace a podpora, např. prostřednictvím opakování učiva, zpětné vazby nebo zapojováním a aktivizací.

Obsah seniorského vzdělávání lze rozdělit podle jednotlivých složek výchovy na rozumový, etický, tělesný, estetický, pracovní. Dělit jej lze také podle oborů a okruhů zájmu či problematiky, např. ICT, jazyky, kultura apod.

Důvodů, proč by se senioři měli vzdělávat nebo proč se vzdělávají je několik. Ke vzdělávání jsou motivováni na základě svých potřeb spojených se specifiky jejich věku. Mezi tyto potřeby patří:

- kognitivní potřeby – potřeba mít a rozšířit si vědomosti a dovednosti, držet krok s dobou,
- sociální potřeby – potřeba mít kontakt s vrstevníky, být ve společnosti, nebýt izolován,
- potřeba aktivity a seberealizace – snaha využít svůj volný čas, uplatnit se,
- potřeba produktivnosti – snaha být užitečný, vyrovnat se okolí, něco si dokázat,
- potřeba kompenzovat nedostatky – pro někoho může být vzdělávání možností, kterou v minulosti neměl, nebo potřebou porozumět době.

Základním předpokladem vzdělávání ve stáří je nepodceňovat intelektuální schopnosti a inteligenci seniorů a prorazit jejich vlastní podceňování a nedůvěru v sebe sama. Na straně seniorů jsou základními podmínkami a předpoklady dalšího vzdělávání a učení především finanční prostředky a zdravotní stav.

Lze předpokládat, že budoucí senioři budou obecně vzdělanější, protože v současnosti roste počet absolventů vysokých škol.

3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORSKÉ POPULACE

Díky neustále se zlepšující zdravotní a sociální péči se mnoho seniorů dožívá vysokého věku v poměrně dobrém zdravotním stavu (fyzickém i duševním). Jsou tedy schopní dále se podílet na veřejném, ekonomickém a sociálním životě. Podmínkou ale je jejich neustálá aktivita. Jednou z forem, jak plnohodnotně využít volný čas v seniorském věku je vzdělávání. To pro seniory může být cestou nejen zapojení do společenského života, ale také způsob získávání nových informací a možností a způsob seberozvoje.

Množství možností vzdělávání a celoživotního učení seniorů se zvyšuje. Zvyšuje se i podíl seniorů, kteří mají možnost se vzdělávat a učit. V současném světě neustálých změn a pokroku se zvyšuje rovněž i potřeba vzdělávání seniorů.

3.1 Současná situace a podmínky

Vzdělávání seniorů spadá do celoživotního učení. Celoživotní vzdělávání a učení je jedním z hlavních pilířů fungování moderních společností. Je zakotveno v legislativě vyspělých zemí a vychází ze stávající společenské a ekonomické situace a potřeb.

Aktivity v oblasti celoživotního vzdělávání byly vyvolány Světovým zasedáním o stárnutí ve Vídni již v roce 1982. Z diskuzí na tomto zasedání vyplynuly a byly definovány současná i budoucí situace, problémy a potřeby. Výsledkem je Mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí. V roce 2002 došlo k dalšímu mezinárodnímu setkání v oblasti stárnutí, a to ke Světovému shromáždění o stárnutí a stáří v Madridu. Výsledkem je Madridský mezinárodní akční plán stárnutí, který vyplývá z plánu vzniklého ve Vídni.

Do problematiky stárnutí populace jsou zapojeny nejrůznější mezinárodní i národní organizace. Je to především OSN, která v roce 1991 přijala Zásady spojených národů pro starší občany. Základními zásadami, kterými by se měly vyspělé země řídit,

jsou nezávislost, zapojení, péče, důstojnost a seberealizace. OSN pak vyhlásila rok 1999 mezinárodním rokem seniorů. Podstatou aktiv OSN jsou snahy vytvořit společnost pro každý věk, ve které by vládla přátelskost vůči seniorům, jež je třeba rovněž aktivně zapojovat do ekonomického a veřejného života, protože jejich počet neustále stoupá.

Činnost OSN podnítila další aktivity. Stárnutím populace a řešením problémů, které díky ní vznikají, se zabývají např. Mezinárodní federace stárnutí, na jejíž konferenci v roce 1999 vznikla tzv. Montrealská deklarace, která obsahuje připomínky, zásady a doporučení získané přímo od seniorů. Další organizací je pak Evropský svaz starší generace, jehož zásadním dokumentem je Charta seniorů, která obsahuje potřeby a přání seniorů. V ČR se problematikou stárnutí populace zabývá Rada vlády pro seniory a stárnutí populace.

Problematikou stárnutí populace se zabývá i Mezinárodní zdravotnická organizace (WHO), která vydala dokument Zdraví pro všechny v 21. století. Z tohoto dokumentu pak vyplývají další dokumenty – v rámci Evropské unie je to Stárnout zdravě v Evropě, v rámci České republiky pak Stárnout zdravě v ČR a Národní plán přípravy na stárnutí pro období 2013 – 2017.

Jakékoliv dokumenty a aktivity v oblasti stárnutí populace obsahují i jeden z významných způsobů řešení, kterým je celoživotní učení a vzdělávání. Vzdělávání populace v důchodovém věku je jeho nezbytnou součástí. „Do koncepce celoživotního učení se zapojily UNESCO i Evropská unie“ (Vzdělávání seniorů, 2010).

Vzdělávací aktivity týkající se seniorů zastřešuje např. Evropská federace starších studentů.

Potřeba vzdělávat populaci v průběhu celého jejího života vyplývá ze současné ekonomické a společenské situace, kdy celková populace stárne a zvyšuje se průměrná délka středního věku. To se odráží na politice vyspělých států. Vzdělávací politiku seniorů ovlivňují tyto faktory:

- „postupný přesun hodnot od filozofie spotřebitelské směrem k filozofii důstojného prožití života, jako neopakovatelné hodnotě, při zachování smysluplnosti každé jeho etapy, tedy i stáří,
- zvyšující se zájem společnosti o handicapované skupiny obyvatelstva a skupiny sociálně slabší, valorizace důchodů, domy sociální péče apod.,
- zájem o aktivní účast starších a starých lidí o edukační aktivity,

- zvyšující se sociální úroveň života i lékařská péče prodlužující aktivní část života,
- nárůst poznatků různých vědeckých disciplín o stáří“

(Vzdělávání seniorů, 2010).

Důvody, proč by se senioři měli vzdělávat, mohou být různé. „Vzdělávání seniorům pomáhá hledat nové jistoty a smysl života“ (Vzdělávání seniorů, 2010) při překonávání společenských změn, které jsou pro ně mnohdy stresující a možnost ovlivnit je minimální. Potřeba vzdělávat se „může být vyvolána potřebou kompenzovat pokles své výkonnosti, potřebou kompenzovat své celoživotní zaměření dané zaměstnáním, realizací koníčků a zájmů, potřebou porozumět moderní době, potřebou zvýšení prestiže v rodě a okolí“ (Vzdělávání seniorů, 2010).

Vzdělávání ve stáří plní několik funkcí. Existuje trojí dělení::

1. funkce kognitivní, kulturní a edukační, společensko-informační, aktivizačně stimulační,
2. funkce vzdělávací, kulturně kultivační, sociálně psychologická,
3. funkce preventivní, anticipační, rehabilitační, adaptační, posilovací, komunikační, kompenzační, aktivizační, relaxační, kultivační, mezigenerační porozumění.

Vzdělávání „pozitivně ovlivňuje proces stárnutí a kvalitu života, udržuje, případně rozvíjí duševní síly seniorů, rozvíjením zájmu podporuje kultivovaný obsah volného času a uvádí seniora do společenského dění“ (Haškovcová, 2010, s. 129).

Vzděláváním jako aktivním způsobem trávení volného času seniorů a podporou aktivního stárnutí se zabývají různá odvětví pedagogiky, a to geragogika, gerontodidaktika. „Při vzdělávání seniorů plní výchova a vzdělávání následující funkce:

- všeobecně vzdělávací,
- kulturně – umělecké,
- poradenské,
- zdravotní,
- právní a jiné poradenství.

Jedná se tedy o funkce preventivní, rehabilitační, adaptační, relaxační, mezigeneračního působení a kultivační“ (Vzdělávání seniorů, 2010).

Při vzdělávacích aktivitách je třeba respektovat věkové kategorie a specifika stáří. Seniori např. potřebují více času ke studiu, musí se znovu naučit, jak se učit apod. „Je nutno respektovat, že se jedná o vyzrálé osobnosti, jejichž názory na některé věci jsou již řadu let ustálené“ (Vzdělávání seniorů, 2010). Je nutné pracovat i s jejich slabými stránkami. „Potřeby sociálního kontaktu i potřeby seberealizace vyplývají především ze základního pocitu stáří, tj. pocitu zbytečnosti. Vzdělávání dává seniorům smysl života, tzn. zaměstnanost a především možnost styku s lidmi stejného hodnotového zaměření“ (Vzdělávání seniorů, 2013). Vzdělávání je způsob, jak seniory znovu integrovat do společnosti. „Aktivita pomáhá rozvíjet i sebedůvěru. Na průběh vzdělávání seniorů má vliv i prostředí, osobnost pedagoga a kolektiv vzdělávaných“ (Vzdělávání seniorů, 2010). Vzdělávat se ve vyšším věku může mít i své výhody. „Studující chápou veškeré nové informace z pozice svých životních zkušeností a mohou si je začleňovat do již vytvořeného poznatkového systému“ (Vzdělávání seniorů, 2013).

Ze specifík stáří vyplývají podmínky a didaktické zásady vzdělávání seniorů. Základní podmínky jsou:

- „logické uspořádání obsahu výuky,
- časté opakování a shrnování zákl. myšlenek a nových poznatků, zdůrazňování podstatného,
- co nejčastější zapojování účastníků do vzdělávacího procesu,
- nutnost a stálost zpětné vazby, a to formou diskuse, dotazování, skupinové práce,
- motivace, aktivizace a pomoc při překonávání nedůvěry ve vlastní schopnosti a schopnost učit se“

(Vzdělávání seniorů, 2013).

Základem vzdělávání seniorů není pouze jejich samotné aktivní vzdělávání se ve stáří, ale již příprava na důchodový věk. Mluvíme o tzv. preseniorském vzdělávání. Podstatné je rovněž i tzv. transgenerační vzdělávání. „Jedná se o společensko-mobilizační aktivity, snahu o mezigenerační porozumění“ (Vzdělávání seniorů, 2013).

Senior je specifickou cílovou skupinou vzdělávání. Vzdělavatel, andragog, proto musí mít odborné vzdělání, a to nejen ve svém oboru a v oblasti pedagogiky, didaktiky, psychologie a diagnostiky, ale i v oblasti problematiky stáří a stárnutí.

3.2 Možnosti vzdělávání seniorské populace

Senioři se mohou vzdělávat a učit samostatně, neformální cestou. Existují však i organizované formy vzdělávání určené přímo pro seniory. „Edukace seniorů patří mezi kulturní a duchovní práva člověka. Její rozvíjení vyžaduje podporu státu, vhodnou společenskou atmosféru, institucionální systém celoživotního vzdělávání a jeho dostupnost pro jednotlivce“ (Čermáková, 2008, s. 25). Pokud se senior vzdělává v rámci formálního systému, organizovaně, ten může existovat ve dvou formách, „buď jako samostatná instituce nebo jako začleňování seniorů do normálního vzdělávacího systému“ (Vzdělávání seniorů, 2010).

V rámci organizovaného formálního vzdělávání jsou nejčastěji uplatňovány univerzity třetího věku. Ty poskytují zájmové neprofesní vzdělávání nebo kvalifikační vzdělávání. K jejich boomu došlo v průběhu 90. let 20. století. Rok 1993 byl dokonce vyhlášen rokem U3V. Dalšími formami jsou akademie třetího věku a kluby třetího věku. „Nejčastější poptávka je na následující oblasti - tělesné zdraví, duševní zdraví, právo, ekologie, filozofie, náboženství, mezilidské vztahy“ (Vzdělávání seniorů, 2010).

V současné době se můžeme setkat s pojmy generace v pohybu a dialog generací. Oba se týkají mezigeneračních vztahů a vzájemné výměny zkušeností mezi různými generacemi. Na některých vysokých školách jsou proto otevřeny tzv. mezigenerační univerzity volného času, kde se setkávají příslušníci jednotlivých generací. Diskutují spolu, předávají si informace a zkušenosti a vytvářejí si vzájemné vztahy založené na přátelství a úctě k jiné generaci. Mluvíme o „otevřené univerzitě“ pro všechny.

Předávat seniorům vědomosti lze v různých formách a různými metodami, ať už se jedná o vzdělávání formální, neformální či informální. Mezi nejčastější formy a metody patří např. přednášky, dialogy, diskuze, besedy, exkurze, řešení problémů ve skupinách (aktivizační metoda), výcvikové metody, účast na výzkumech, pouhé setkávání a debaty, návštěvy kulturních akcí nebo výstav, sportovní a rekreační aktivity aj. Základem je aktivní činnost.

3.2.1 Univerzity třetího věku

Univerzity třetího věku (dále U3V) jsou nejběžnější formou vzdělávání seniorů v rámci formálního systému. Cílem U3V je „seznámit s vědeckými poznatky, prohloubit jejich sebepoznání, pomoci získat nadhled a tím ulehčit jejich přizpůsobování a orientaci ve stále složitějším a měnícím se prostředí“ (Mühlpachr, 2001, s. 30).

První U3V vznikla ve Francii již v roce 1972. U nás je vznik první U3V „spojen s aktivitami Českého červeného kříže, v roce 1986, dále Československé gerontologické společnosti v Olomouci, Univerzity Palackého v Olomouci a fakultní nemocnice v Olomouci“ (Vzdělávání seniorů, 2010). Tyto aktivity probíhaly na základě osobních a lokálních iniciativ. Dnes již jsou obecnou potřebou a trendem.

Studium na U3V je podobné studiu na běžných vysokých školách, jeho obsah je však zaměřen na seniorskou populaci a odráží současná společenská témata a změny v životě. „Univerzity nabízí zralým a starším lidem výukové programy, které jsou zaměřeny na zachování a zlepšení psychologického zdraví, etické a psychologické stránky komunikace, dějiny náboženství, tvůrčí činnosti apod. Po absolvování určitého programu získají účastníci certifikát nebo vysvědčení“ (Vzdělávání seniorů, 2010). Zaměření jednotlivých U3V však může být různé. Stejně tak i jejich organizace, formy a metody.

Základní metodou výuky na U3V jsou přednášky – stejně jako na běžných vysokých školách. „Kromě přednášek mají studující možnost využívat i různá školní zařízení (laboratoře, knihovny), podílejí se dokonce na výzkumných pracích nebo provádějí vlastní výzkum“ (Vzdělávání seniorů, 2010).

Na U3V se může přihlásit kdokoli, kdo dosáhl potřebného věku a má potřebné vzdělání. „Přijetí ke studiu je omezeno pouze dokončeným středoškolským vzděláním s maturitou a dosažením určité věkové hranice - 50 či 60 let, hranice pro přiznání starobního důchodu – liší se dle příslušné školy“ (Vzdělávání seniorů, 2013).

Studium na U3V umožňuje seniorům „vzdělávání na vyšší úrovni, které je někdy náhradou za vzdělání, které senioři nemohli získat během předchozího života“ (Vzdělávání seniorů, 2013), ale podporuje rovněž jejich setkávání s vrstevníky a obecný společenský styk pro udržení sociálních kontaktů. Senioři se zde mohou vhodnou

formou naučit samostatně si rozšiřovat vědomosti a poznatky (obnovovat staré a získávat nové) a získávat nové informace v nejrůznějších oblastech kulturního, společenského a vědeckého života, zvyšovat si sebevědomí účastí na důležitých vědeckých výzkumech aj. „Navíc seniorům, kteří vyhovují akademickým požadavkům je umožněna účast na normálních studijních programech školy, a to v řádném vysokoškolském nebo v osobním studijním plánu či distančních formách“ (Vzdělávání seniorů, 2013).

I když mluvíme o univerzitách, nejedná se o univerzitu v běžném slova smyslu. „U3V neposkytují ucelené vysokoškolské ani jiné vzdělání. Jsou jedno či více semestrové s různým odborným zaměřením. Základním a společným předpokladem univerzit třetího věku je vysokoškolská úroveň předávaných informací“ (Vzdělávání seniorů, 2010). Běžným univerzitám se podobá organizace a formy, cíle, obsah a metody jsou přizpůsobeny potřebám a možnostem seniorů.

V současné době lze v České republice v rámci U3V studovat přes 700 vzdělávacích programů na 24 vysokých školách. U3V se sdružují v rámci Mezinárodní asociace U3V, na národní úrovni pak v rámci Asociace U3V. Jedná se o občanské sdružení všech institucí, jenž nabízejí a současně provozují vzdělávací činnosti na úrovni vysokoškolského vzdělávání, které je určené jedincům České republiky v důchodovém věku“ (Vzdělávání seniorů, 2013).

3.2.2 Akademie třetího věku

O něco dříve než začaly existovat U3V se senioři mohli formální cestou vzdělávat na akademiích třetího věku (dále A3V). Oproti U3V jsou A3V méně formální. Vyžadují od seniorů méně aktivity a osobní angažovanosti, prakticky žádné samostudium mimo akademii, možnost dotazů a diskuzí a nevyžadují žádné písemné zkoušky a závěrečné práce ani semináře. Na konci každé přednášky navíc mohou senioři sami danou přednášku a lektora přímo hodnotit a dát mu zpětnou vazbu. A3V poskytují zážitek a společenské vybití.

Mimo přednášek organizují A3V nejrůznější akce a aktivity tak, aby byli senioři co nejvíce zapojeni do dění. „Pořádají různé činnosti kulturně-osvětového charakteru a především vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni, především charakteru socio-

kulturního. Jde většinou o jednorázové nebo krátkodobé akce na aktuální témata nebo akce dle zájmu“ (Vzdělávání seniorů, 2010). Po seniorech se nevyžadují žádné velké vědomosti, pouze vědomosti z okruhu jejich zájmu a potřeb. Základními aktivitami na A3V jsou „přednáškové cykly zaměřené na medicínskou problematiku, občansko-sociální vzdělávání, kulturu, umění, přípravu na stáří, cvičení, exkurze, kroužky“ (Vzdělávání seniorů, 2013).

A3V jsou určeny komukoliv, kdo dosáhl důchodového věku. „Na A3V může studovat každý, kdo se chce něčemu nového naučit, pěstovat a rozvíjet své zájmy, setkávat se s podobně zaměřenými lidmi. Jedná se o tzv. zájmové semestrální studium, určené seniorům, kteří chtějí věnovat svůj volný čas vzdělávání“ (Vzdělávání seniorů, 2010).

3.2.3 Další formy a metody vzdělávání

Pokud se senioři nechtějí vzdělávat v rámci formálního systému a chtějí se učit dobrovolně a samostatně, kdy chtějí, mohou využít celou škálu organizací, které se jim budou věnovat, a aktivit. Jednou z nich je sdružování se v rámci tzv. Klubů třetího věku.

„Jedná se o dobrovolná seskupení starších občanů s cílem společného trávení volného času. Kluby mohou mít různé odborné zaměření, jejich častou aktivitou jsou i jednorázové vzdělávací akce dle momentálně převažujícího zájmu“ (Vzdělávání seniorů, 2010). Kluby třetího věku nejsou jen místem, kde se senioři mohou setkávat se svými vrstevníky, ale jsou místem, kde mohou žít aktivně tak, aby plnohodnotně naplnili svůj volný čas i celou poslední fázi života. Obdobným způsobem fungují i tzv. Kluby aktivního stáří.

Senioři se mohou setkávat s vrstevníky a trávit zde svůj volný čas i v Klubech důchodců či seniorů.

Pokud nemají senioři zájem stýkat se s ostatními, mohou využít celou řadu individuálních aktivit, pouze se svým partnerem či přáteli, popř. zcela sami. Aktivity, přednášky či vzdělávací programy v současné době nabízejí knihovny, muzea a galerie. V rámci kultury a poznávání mohou být účastníky poznávacích a vzdělávacích zájezdů. Cestovní kanceláře dokonce seniory jako svou cílovou skupinu vyhledávají, přizpůsobují jim nabídku „na míru“. Cestovat však senioři mohou i „na vlastní pěst“.

Cestování a turistiku v posledních letech senioři využívají hojně. Pravděpodobným důvodem je to, že jim to v průběhu dosavadního života nebylo umožněno.

Individuálním způsobem vzdělávání a poznávání mohou být i nejrůznější sebevzdělávací programy. A pokud je senior zdatnější ve využívání informačních a komunikačních technologií, lze se přihlásit na internetové kurzy formou e-learningu.

Vzdělávací kurzy a semináře nabízejí nejrůznější organizace a instituty, např. Život 90, Gerontologický institut. Organizují je knihovny a centra pro seniory. Jsou zaměřeny na problematické oblasti stárnutí a seniorské populace, např. trénink paměti, informace o domácím násilí páchaném na seniorech, prožitková dílna, zadlužování a exekuce, sociální jevy, informace ze zdravotnictví a lékařské vědy či psychologie, počítače apod.

Významným zdrojem pro neformální učení a vzdělávání seniorů je díky vývoji technologií internet. Existuje nespočet internetových portálů, které jsou určeny pro seniory. Obsahují informace o stárnutí a stáří (např. publikace, studie), ale i informace z nejrůznějších oblastí lidského života. Senioři zde mohou najít praktické rady a odkazy, které jim pomohou orientovat se v dnešním světě v oblastech jejich každodenního života, např. odkazy na další internetové portály pro seniory i na jiné užitečné portály, informace o nejrůznějších službách pro seniory (včetně vzdělávání), legislativní dokumenty týkající se seniorské populace aj.

Podstatným motivačním faktorem pro to, aby se senioři sami chtěli učit a vzdělávat, je jejich zájem. Musí cítit, že jim vzdělávací aktivity ještě k něčemu budou, musí být v oblastech, které jsou jim blízké, jsou jejich koníčkem nebo je potřebují.

EMPIRICKÝ VÝZKUM

4 VOLBA VÝZKUMNÉ METODY

Diplomová práce se zabývá situací a postavením seniorů v současné společnosti. Zvláštní zřetel je brán na oblast vzdělávání. Této oblasti je tedy věnována i výzkumná část.

Výzkum je zaměřen na zmapování situace seniorů v oblasti dalšího vzdělávání a celoživotního učení. Zaměřila jsem se na seniory v Jihomoravském kraji, jejich možnosti a postoje v této oblasti. Informace a data jsem získávala prostřednictvím rozhovorů, které jsem v průběhu zaznamenávala na diktafon, následně přepisovala a kvalitativně analyzovala tak, abych dosáhla předem stanovených dílčích cílů výzkumu.

Cílem realizovaného výzkumu bylo zmapovat situaci seniorů Jihomoravského kraje v oblasti celoživotního učení a vzdělávání a získat přehled o tom, jak na tuto problematiku sami pohlížejí.

Rozhovory, jejich příprava, sběr dat i následná analýza a interpretace, spadají mezi metody a techniky kvalitativního výzkumu.

4.1 Kvalitativní výzkum

Pro kvalitativní výzkum neexistuje žádná jednotná definice. Povaha kvalitativního výzkumu se odvíjí od oboru, oblasti a zaměření výzkumu. Pro pochopení a vymezení kvalitativního výzkumu se nejčastěji používá srovnávání s výzkumem kvantitativním, kdy lze vysledovat základní prvky, kterými se oba přístupy liší. „Abychom postihli hlavní charakteristiky kvalitativního výzkumu, porovnááme jeho hlavní výhody v komparaci s popisem silných stránek kvantitativního přístupu“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 12). Oba přístupy se srovnávají na základě jejich přípravy, sběru dat i jejich vyhodnocování. V praxi přístupy nestojí proti sobě, ale mohou se vzájemně doplňovat.

Základní definice tvrdí, že „kvalitativní výzkum je nenumerné šetření a interpretace sociální reality. Cílem tu je odkrýt význam podkládaný sdělovaným informacím“ (Disman, 2011, s. 285). Výzkumník tedy nejen získá data a popíše je, ale snaží se v nich hledat skryté významy a interpretovat je. „Kvalitativní metodologie je založená na indukci – usuzování. Prostřednictvím indukce dokážeme vytvářet obecné zákony“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 14), ale vztahující se pouze na konkrétní situace, prostředí a respondenty.

Kvalitativní výzkum je velice subjektivní, a to jak ze strany výzkumníka, tak i ze strany respondentů. „Kvalitativní výzkumníci studují jevy ve svých přirozených podmínkách a pokoušejí se jim dát smysl nebo je interpretovat v termínech významů, které jim lidé dávají“ (Čermák, Miovský, 2002, s. 12). Podstatou tedy je interpretace získaných dat, jejich vysvětlení a snahy porozumět a vytvořit nové myšlenky, hypotézy nebo teorie. „Cílem je získat popis zvláštností případů, generovat hypotézy a rozvíjet teorie o fenoménech světa“ (Hendl, 2012, s. 61). Kvalitativní výzkum nezobecňuje, nepopisuje, vysvětluje, jde do hloubky. Výzkumník „provádí deduktivní a induktivní závěry“ (Hendl, 2012, s. 48).

Základním předpokladem kvalitativního výzkumu je získání „mnoha informací o velmi malém počtu jedinců a silná redukce počtu sledovaných jedinců“ (Disman, 2011, s. 286). Výzkumník se tedy zaměřuje na konkrétní případy.

Existují i další definice kvalitativního výzkumu, která se opírá opět o srovnání s výzkumem kvantitativním. Tvrdí, že kvalitativní výzkum je „jakýkoliv výzkum, jehož výsledků se nedosahuje pomocí statistických procedur nebo jiných způsobů kvantifikace... Může to být výzkum týkající se života lidí, příběhů, chování, ale také chodu organizací, společenských hnutí nebo vzájemných vztahů“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 10).

Podobná definice tvrdí, že „kvalitativní výzkum je označení pro různé přístupy (metody a techniky) ke zkoumání jevů, kdy do popředí nevstupuje kvantifikace dat, nýbrž jejich podrobná analýza“ (Maňák, Švec, 2005, in Skutil, 2011, s. 69).

Z uvedených definic lze vyvodit, že kvalitativní výzkum má určitý charakter. Základními charakteristikami kvalitativního výzkumu jsou:

- má dlouhodobější charakter, zkoumá konkrétní problematiku a jde do hloubky,

- provádí se v terénu v přímém a intenzivním kontaktu s respondenty,
- malý výzkumný vzorek, ale velké množství dat,
- výzkum je subjektivní, nestandardizovaný (standardizované mohou být metody a formy výzkumu),
- nízká reliabilita – jedinečnost, nelze opakovat,
- vysoká validita – argumenty.

Podstatným kritériem při kvalitativním výzkumu je etická otázka. Výzkumník musí řádně promyslet důsledky své práce.

4.1.1 Kvalitativní analýza

Získávání, analýza a interpretace dat v kvalitativním výzkumu má své specifické metody. Základní metodou, kterou jsem i já využila ve svém výzkumu, je metoda zakotvené teorie, což je „strategie výzkumu a způsob analýzy získaných dat“ (Hendl, 2005, s. 125). Ta spočívá v tom, že získaným datům výzkumník přiřkládá prostřednictvím tzv. otevřeného kódování významy. Jedná se o „proces rozebírání, prozkoumávání, porovnávání, konceptualizace a kategorizace údajů“ (Strauss, Corbinová, 1999, str.42). Otevřené kódování „obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 211).

Jednotlivé významy jsou specifikovány konkrétními kódy, které výzkumník přiřazuje jednotkám získaných informací. Na základě těchto kódů pak výzkumník data analyzuje, a to tak, že je rozděluje, třídí a přiřazuje k sobě ty, které jsou si významově podobné nebo spolu souvisí. Skupiny podobných informací pak vytvářejí kategorie, na jejichž základě je utvářena logická kostra výzkumné zprávy, která získaná data interpretuje. Zpráva bývá sepsána tzv. technikou vyložení karet. „Výzkumník vezme kategorizovaný seznam kódů, kategorie vzniklé skrze otevřené kódování uspořádá a na základě tohoto uspořádání sestaví text tak, že je převyprávěním obsahu jednotlivých kategorií“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 226). Jednotlivé části výzkumné

zprávy tedy odpovídají na základě kódů vytvořeným kategoriím. „Není přitom nutné, aby do výsledné analýzy vstoupily všechny kategorie, které jsme vytvořili. Můžeme si vybrat jen některé z nich, a to podle toho, do jaké míry se vztahují k naší výzkumné otázce, a také podle toho, jaká je mezi nimi vzájemná souvislost“ (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 226).

Povaha mého výzkumu předurčila i jeho cestu. Prováděla jsem jej proto právě kvalitativní metodou a data jsem analyzovala prostřednictvím otevřeného kódování a kategorizace. Jednotlivé vytvořené kategorie odpovídají konkrétním kapitolám mé výzkumné zprávy. Data k analýze jsem získávala prostřednictvím rozhovorů, které jsem si zaznamenávala na diktafon a následně mechanicky přepisovala (tzv. transkripce), abych s nimi mohla dále pracovat.

4.2 Rozhovory

Technika rozhovoru je jednou ze základních technik kvalitativního výzkumu. „Je založena na přímém dotazování, tedy na verbální komunikaci výzkumného pracovníka s respondentem nebo s více respondenty“ (Švarcová, 2005, s. 28). Je to technika nestandardizovaná.

Rozhovory mohou obsahovat otevřené, uzavřené nebo polootevřené otázky, mohou být strukturované, nestrukturované nebo polostrukturované. Vše záleží na povaze výzkumu. Já jsem si zvolila polostrukturovaný rozhovor s různými typy otázek. Polostrukturovaný rozhovor spočívá v předem připraveném schématu, osnově otázek, které v průběhu rozhovoru výzkumník modifikuje, rozšiřuje nebo zužuje podle toho, kam rozhovor vede. „Nabízí respondentovi alternativní odpovědi, ale výzkumník klade doplňující a upřesňující otázky“ (Švarcová, 2005, s. 28). Upravováním otázek se výzkumník snaží získat co nejvíce užitečných dat.

Ve svém rozhovoru jsem zvolila uzavřené i otevřené typy otázek. Uzavřené otázky jsem zvolila pro získání základních demografických a kontextových informací o respondentech. Otevřené otázky pak pro získání dat užitečných pro můj konkrétní výzkum. Otevřené otázky jsou pro sběr dat vhodnější, protože respondenti tak mají

„možnost vysvětlení svých přístupů. Snaží se stimulovat respondenty k vyprávění“ (Švaříček, Šed'ová, 2007, s. 170). Výzkumník pak nechá respondenta hovořit, popř. se doptává.

4.3 Volba výzkumného vzorku

Výzkumné šetření v oblasti vzdělávání seniorů jsem prováděla technikou rozhovorů během léta 2014. Respondenty výzkumu byli senioři z Jihomoravského kraje. Zaměřila jsem se na seniory různých věkových kategorií žijící v rodinném prostředí i na seniory, kteří tráví závěrečnou část svého života v rámci institucionální péče. Výzkumného šetření se zúčastnilo celkem 15 respondentů, z toho 8 žen a 7 mužů (tab. 1). Vzhledem k tomu, že bylo respondentů jen 15, nelze zjištěné informace získané z výpovědí zobecňovat na celou populaci seniorů. Nejedná se o reprezentativní vzorek, ale o kvalitativní zjišťování situace u konkrétních respondentů. Získaná data lze následně využít k dalším výzkumům.

Tabulka 1: Přehled respondentů z hlediska věku a pohlaví

	Počet mužů	Počet žen	Respondentů celkem
60 – 75 let	5	4	9
75 – 90 let	2	4	6
90 let a více	0	0	0
Celkem	7	8	15

Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Nepodařilo se mi provést rozhovor se žádným seniorem, který by se nacházel v nejvyšší věkové kategorii, tedy kterému by bylo přes 90 let. V prostředí, kde jsem prováděla výzkumné šetření jich bylo málo a většinou nebyli ze zdravotních důvodů schopni se na šetření podílet. Z celkového pohledu můžu říct, že čím starší senior, tím obtížnější získávání informací. Důvodem byla zdravotní neschopnost nebo neochota.

Respondenti pocházejí z různého sociálního a ekonomického prostředí. Z důvodu anonymity jsem jim při sepisování výzkumné zprávy přidělila fiktivní jména.

5 UČENÍ A VZDĚLÁVÁNÍ V SENIORSKÉM VĚKU Z POHLEDU SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V JIHOMORAVSKÉM KRAJI

Výzkumná zpráva je rozdělena do jednotlivých kapitol, podle během analýzy vytvořených kategorií na základě výpovědí respondentů a kódování jejich významových jednotek.

5.1 Charakteristika seniorů

Výzkumného šetření se zúčastnilo 15 respondentů, a to z různého ekonomického i sociálního prostředí. Polovina z nich již žije sama, protože přišli o své životní partnery – získali tedy sociální roli vdovy nebo vdovce. Jedna z žen je rozvedená a dalšího stálého partnera nehledala, jeden z mužů žije sám dobrovolně. Druhá polovina respondentů žije se svými partnery (tab. 2). S těmi jsou všichni v manželském svazku.

Tabulka 2: Prostor, kde seniori žijí

Život	Muži	Ženy	Celkem
S manželem/manželkou	5	3	8
Sám/sama doma	1	2	3
Institucionální péče	1	3	4

Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Všichni respondenti, kteří uvedli, že žijí v manželském svazku, žijí ve vlastním nebo pronajatém domě či bytě. Seniori, kteří přišli o své partnery nebo je nemají, odcházejí na stáří většinou do institucí pro ně určených. Někteří však i přes samotu, zůstávají i nadále v místech svého bydliště.

To, zda respondenti stále mají svého životního partnera či nikoliv, závisí ve velké míře na jejich věku. Seniori v mladší věkové kategorii mají ještě všichni partnera, se kterým žijí, seniori po sedmdesátce přicházejí o své partnery a je na jejich

zdravotním stavu a povaze, zda zůstávají sami doma nebo se svěří do institucionální péče.

Města, odkud respondenti pocházejí jsou různá. Šest z nich žije v Brně. Většina je z mladší věkové kategorie a má stále partnera, dva respondenti ale žijí v institucích sociální péče. Pouze dva respondenti pocházejí z malých obcí a žijí stále se svými partnery, zbytek pochází z menších měst (figuruje zde např. Vyškov, Kroměříž, Velké Meziříčí nebo Tišnov). Žijí sami nebo s partnery, dva z nich žijí v institucích sociální péče.

5.1.1 Dosažené vzdělání

V případě dosaženého vzdělání z výzkumného šetření vyplynulo, že nehraje roli, zda jsou respondenti z velkého nebo malého města. Možnosti, podmínky a přístup měli všichni stejný. Nižší vzdělání ale mají ti respondenti, kteří pocházejí z malých obcí.

Zhruba polovina respondentů má vystudovanou vysokou školu v nejrůznějších oborech, např. lékařská fakulta, divadelní fakulta, přírodovědecká fakulta a strojírenství. Téměř všichni ostatní mají ukončené středoškolské vzdělání, a to v praktických oborech, někteří s výučním listem, někteří s maturitou. Pouze jedna respondentka vystudovala gymnázium, na vysokou školu se už pak ale nehlásila. Jen dvě respondentky dosáhly vzdělání pouze na úrovni základní školy (tab. 3). Jedna z kázeňských důvodů, jedna z praktických – musela jít pracovat.

Tabulka 3: Dosažené vzdělání respondentů

Vzdělání	Muži	Ženy	Celkem
Základní	0	2	2
Střední bez maturity	2	3	5
Střední s maturitou	2	1	3
Vysokoškolské	3	2	5

Zdroj: autor práce, 2015 (vlastní šetření)

Dá se říci, že osoby s vyšším vzděláním jsou na tom intelektuálně a fyzicky lépe a déle jsou schopni žít samostatně. Mezi mými respondenty jsou totiž v institucionální péči spíše osoby s nižším vzděláním.

Jedním z důvodů, proč někteří respondenti nedosáhli vyššího vzdělání je to, že když byli ve školním věku, probíhala právě 2. světová válka a vzdělání jim proto nebylo umožněno. Nikdo z respondentů nevedl jako důvod např. to, že pochází z horšího sociálního nebo ekonomického prostředí.

5.1.2 Držet krok s dobou

Většina respondentů má pocit, že současnou rychle se měnící dobu stíhá a nedělá jim proto v dnešním světě neustálých inovací a pokroku problém žít. *„Ano, máme tady doma různou moderní techniku. I internetové bankovníctví ovládám“* (Božena). *„Počítač ovládám na svůj věk si myslím obstojně“* (Cecílie). Na otázku, zda si myslí, že drží krok s dobou, tedy většinou odpovídají kladně.

Pokud jde o moderní techniku, někteří z respondentů si však stále nejsou ve svých dovednostech jisti. *„No, zaostávám, protože neumím ten internet“* (Dana). *„Když mi dáte cizí mobilní telefon, tak si ani nezavolám“* (Daniel). Jedna z respondentek moderní techniku dokonce odmítá. *„Já odmítám ty počítače. Říkám, že to už nebudu dělat“* (Gabriela). Nic to ale nemění na tom, aby se ve většině případů respondenti domnívali, že krok s dobou dokáží držet. *„Snažím se chodit moderně oblikaná a myslím si, že hodně poznám, co je moderní, a dívám se hodně na ČT 24, tak si myslím, že mám aji přehled“* (Hana). *„Mobil mám, televizi mám, dévédéčko mám. Zajímám se o módu. Šperky nosím“* (Alena). Především je to ale v oblastech, o které mají zájem. *„Co se techniky týče, to teda pokulhávám. Ale jinak myslím, že su v obraze. Třeba móda, to je moje. To vím naprosto přesně“* (Františka). Pro někoho jsou však oblasti, ve kterých jim dělá potíže se orientovat. *„Spoustu věcí mi uniká. Technika, média, práce s internetem, jazyky mi chybí. Takže v těchhle oblastech si myslím, že jsem trošku nechal si dobu utéct“* (Filip).

Je vidět, že každý z respondentů je individualita a každý „bojuje“ s dnešní rychlou dobou podle svých možností a zájmů. Celkově ale z výzkumného šetření vyplývá, že respondenti s dobou jdou nebo se o to alespoň snaží.

5.2 Senioři ve volném čase

Seniorský věk bývá spojován s velkým množstvím volného času. Ten je možné zaplnit různými způsoby. Respondenti mého výzkumného šetření jej ve většině případů vyplňují svými koníčky. Většinou čtou, dívají se na televizi nebo chodí rádi na procházky. V odpovědích se často vyskytovalo i luštění křížovek nebo práce na zahradě. Výjimkou nejsou ani sportovní aktivity, ale to především u mladší věkové kategorie. „*V létě hraji tenis, v zimě jezdíme na hory*“ (Dana). Dana není výjimkou. „*V zimě rád lyžuju, v létě jezdíme k moři a celoročně hraju tenis*“ (Bedřich). Fyzicky aktivních je většina respondentů. Ne všichni se ale zabývají sportem. Jeden z respondentů např. chodí rybařit a houbařit, jiný pracuje v dílně a dělá úpravy na domě.

Starší respondenti už mají většinou zdravotní potíže, takže jsou nuceni hodně času trávit doma nebo na lékařských vyšetřeních. „*Chodím na fyzioterapie, chodím na respirační fyzioterapii*“ (Daniel). Právě zdravotní stav jim neumožňuje vykonávat nějakou aktivitu. „*Jsem po operaci oka a zakázali mně cvičit a chodit do sauny*“ (Gabriela). „*Mám všechno zakázaný právě. Takže ne, že bych nechtěl, ale nemůžu*“ (Daniel). Občas je navštěvují děti a vnoučata nebo přátelé ze skupiny vrstevníků.

U žen v mnoha případech figuroval jako častá aktivita úklid a starost o manžela, domácnost a vnoučata. „*Nejvíce času trávím uklízením doma*“ (Dana). S vnoučaty ale tráví hodně času i muži.

Asi třetina respondentů tráví svůj volný čas na chalupě, a to většinou se svým partnerem, dětmi a vnoučaty.

Velká část respondentů se snaží být stále sociálně aktivními a vyskytovat se mezi lidmi. Tráví čas s přáteli z řad vrstevníků, většinou v restauračních zařízeních. Jedna z respondentek tráví volný čas mezi lidmi tím, že navštěvuje galerie, muzea a divadla.

Jeden z respondentů má specifický koníček, a to, že chová kozy, kterým věnuje veškerý svůj volný čas. Důvodem je i ekonomický prospěch. „Na jaře jsem rád, když mají kůzlata, ty pak prodám. Kozu mám na mlíko, děláme i sýr a jogurty“ (Erik).

Asi třetina respondentů stále pracuje. Uváděným důvodem je nedostatek finančních prostředků. Mají zaměstnání na plný nebo poloviční úvazek. „*Vzhledem k tomu, že mám malou penzi, tak ještě stále chodím do práce. Sice jen na poloviční úvazek, ale i tak toho volného času nezbyvá moc*“ (Cecilie). Že nemají moc volného času, uvedlo respondentů více. Důvodem je ve většině případů právě zaměstnání. Pracují v různých oborech, např. jako učitelka chemie a biologie na gymnáziu, ostražka, kosmetička nebo účetní ve své vlastní firmě. Jsou rádi, že mohou pracovat, protože jim to umožňuje být mezi lidmi.

I v důchodovém věku pracuje Gabriela, která vystudovala divadelní fakultu. „*Já jsem furt v práci. No dělám to výtvarno furt dál, obrázky*“.

Pouze jeden respondent uvedl, že svůj volný čas věnuje studiu na univerzitě třetího věku. Nikdo další ze zbývajících respondentů neuvedl jako svou volnočasovou aktivitu vzdělávání, až na bývalého lékaře, který se i přesto, že už nemá svou praxi, stále zajímá o svůj obor. „*Byl jsem lékař, tedy stále jsem. Je to obor, ve kterém se musíte neustále vzdělávat. Přestože jsem již na odpočinku, jsem rád, jak se říká v obraze*“ (Cyril). Čte odborné časopisy, vyhledává informace na internetu a je v kontaktu se svými přáteli z oboru.

5.3 Postoje seniorů k učení a vzdělávání ve volném čase důchodového věku

Jednou z aktivit, kterou mohou svůj volný čas senioři naplnit, je učení a vzdělávání. Názory na tuto volnočasovou aktivitu se u respondentů různí. Velkou roli v názorech hraje jejich intelektuální nastavení, a to i v tom, zda jsou nebo nejsou v oblasti vzdělávání aktivní.

Na otázku, co si myslí, že vzdělávání přináší, v čem je užitečné, respondenti odpovídali z velké části, že kvůli vědomostem, informacím a širšímu rozhledu. To je podle nich v jejich věku důležité. To je to, co seniorům vzdělávání v jejich věku může

ještě přinést. „Chodit na ty přednášky, dozvědět se něco nového, jak ze svého, tak z jiných oborů. Prostě třeba věci, na které člověk neměl čas, když byl v práci. Dokud byl mladý, dokud byl aktivní, dokud byly děti malé. Myslím si, že člověk se naposledy všeobecně vzdělával, když šel k maturitě. Takže od té doby je prostě obrovské prostoru..... ať je to dějepis, literatura, zeměpis, no prostě všechno, všechno zůstalo na úrovni středoškolských vědomostí“ (Antonín). Od Antonínova názoru, že člověk se učí naposledy na střední škole a pak už na to nemá čas, se liší názor Cyrila. Ten si myslí, že vzdělávání přináší „*znalosti, které člověku pomohou dosáhnout toho, co chce. Člověk se učí celý život, ať pomocí institucí jakou jsou školy či univerzity či život a okolní svět*“ (Cyril). Podle jednoho z respondentů je vzdělávání důležité, aby se mohl uplatnit i ve svém věku ve společnosti.

Občas se v odpovědích vyskytovalo i to, že učení a vzdělávání cvičí paměť. Pro někoho tento pojem však znamená jen školu a studenty.

Jedna z respondentek, která žije v zařízení sociální péče, si uvědomuje, že vzdělávání je např. i to, co s nimi sestřičky dělají ve volném čase. „*Tak, myslím si, že to je třeba to, když nám tady pouští počítače a ukazují nám, jak se dostaneme na ten internet, nebo když nás učí, jak se pracuje s keramikou, takový ty věci, který se ještě naučit můžeme, abychom udělali radost rodině*“ (Hana).

Ať už pro respondenty znamená vzdělávání cokoliv, velká část z nich si myslí, že lze být v této oblasti aktivní v jakémkoliv věku. „*No, možný to je, poněvadž i třeba v osmdesáti jsem viděla v televizi, že se lidi vzdělávají, ta třetí, třetí univerzita, nebo jak se to jmenuje... Univerzita třetího věku*“ (Alena). „*Ano, pokud se člověk rozhodne, že chce, tak určitě*“ (Antonín). Myslí si tedy, že ani seniorský věk nemusí být překážkou. „*Člověk se má pořád co učit, doba jde dopředu*“ (Cecilie). Oni sami by ale nešli do vzdělávání v rámci vzdělávacího systému. „*Myslím si, že naše babička už se nemůže v devadesáti letech vzdělávat. Jí to hlava už nevezme. Myslím si, že od určitého věku, už to paměť nepojme*“ (Dana). Věk a špatná paměť jsou často důvodem. Dále pak ale i nedostatek volného času nebo nezámě. Senioři chtějí mít svůj klid, věnovat se koníčkům, důchod si užívat.

Z některých rozhovorů vyplynulo, že mnohem méně považují za důležité vzdělávat se senioři, kteří žijí v zařízeních sociální péče. „*Proč bysme se dál vzdělávali,*

když to nemáme kde využít“ (Hana). Nikdo z respondentů v zařízeních ani nezná nikoho, kdo by se vzdělával v rámci formálního systému.

Zajímavý je názor jedné respondenty, která je učitelkou a stále ještě toto zaměstnání vykonává. Učí celý život a rozhodně se nechce sama vzdělávat. *„Sama jsem učitelka, a učit už se nehodlám“ (Františka).*

Většina respondentů si ale uvědomuje, že je i pro ně učení důležité, a to kvůli získávání vědomostí, rozhledu, cvičení paměti a *„aby člověk asi nezakrněl, aby měl člověk nějaký zájem“ (Hana).*

Rozdíly v názorech nastávají, pokud se na tuto problematiku díváme z pohledu věkových kategorií. Mladší senioři mají obecně pozitivnější postoje.

5.4 O možnostech učení a vzdělávání

V současné době je škála možností učení a vzdělávání pro seniory značně široká. Mohou se vzdělávat v rámci formálního systému nebo individuálně prostřednictvím nejrůznějších aktivit.

Prakticky všichni respondenti mají o možnostech vzdělávání povědomí. Většinou jej získali prostřednictvím sdělovacích prostředků nebo médií, hlavně z televize, rozhlasu a novin. V některých případech však sice o tom, že možnosti existují, vědí, ale už dále nevědí, kde mají další informace hledat. *„Psaly o tom v novinách i v televizi o tom mluvili. Takže vím, že to existuje, ale neměla jsem o to zájem, tak nevím kde“ (Alena).* U většiny respondentů hraje velkou roli nezájem. Po dalších informacích nepátrali, takže ani neví, kde je hledat, i kdyby tu možnost měli. *„Nevím jak dalece je to dostupné, ještě jsem se po tom nepídil, tak to nevím“ (Bedřich).* *„O možnostech vím, jestli jsou mi dostupný, to nevím, zatím jsem po tom nepátral“ (Daniel).*

Zdrojem informací bývají seniorům i přátelé a známí nebo rodina. Někteří z respondentů dokonce mají mezi svými přáteli ty, kteří studují na univerzitách třetího věku. *„Nóó, já se dozvím, co chci, například. Kamarádka mi řekne všechno, studuje dějiny umění“ (Dana).* Za přáteli nebo za rodinou by také mnoho respondentů šlo, kdyby se chtělo o možnostech vzdělávání dozvědět více.

Pro některé zdatnější ve výpočetní technice je vítaným zdrojem informací i internet. „*Nejlíp přes internet a přes známý*“ (Antonín). Většinou se ale jedná o kombinaci zdrojů. „*Na internetu se najde všechno. Kdo má internet, může si najít všechno, co ho zajímá. Občas o tom mluví i v televizi nebo v rádiu*“ (Cecílie).

Na otázku, zda se domnívají, že vzdělávacích možností je pro seniory dostatečné množství, odpovídali respondenti různě. Více než polovina uvedla, že ano. „*Ano, ale musí umět hledat. Pokud to někoho zajímá, najde si to*“ (Cecílie). „*Když je chtějí mít, tak je mají*“ (Antonín). Podobný názor má i další respondentka. „*Tak já mám informaci dost, já denně přečtu noviny a koukám na televizní noviny. Takže já jsem informovaná dost. Co mě teda tak zajímá...*“ (Františka). Vyplývá z toho, že senioři se musejí chtít o danou problematiku zajímat. „*Já myslím, že když chtějí, tak si tu informaci vždycky najdou. Protože internet a další média jsou k dispozici kdykoliv. Takže, pokud je o to zájem, tak si člověk vždycky tu informaci najde*“ (Filip). Informace jsou podle Filipa dostatečné. „*Já si myslím, že informací je dost, ale musí být senioři, kteří se o to zajímají. Jsou senioři, kterým je to putna a jsou senioři, kteří chtějí a určité věci si vyberou. Moje tři kolegyně, chodí na tu univerzitu třetího věku. Jedna kamarádka chodí ještě na angličtinu a na počítače*“ (Gabriela). Pro Gabrielu je ale velice podstatným problémem nedostatek finančních prostředků.

Jeden z respondentů si myslí, že je to záležitostí individuality člověka a oboru. Pro někoho tak mohou být možnosti nabídky učení a vzdělávání dostatečné, pro někoho ne. „*Můj obor je celoživotní vzdělání. Pokud si tuto otázku převedu na běžné seniory, osobně si myslím, že jejich informovanost není dostatečná. Ve větších městech možná i ano, ale na menších městech ne*“ (Cyril).

Někteří z respondentů se domnívají, že informace o možnostech vzdělávání nejsou dostatečné a uvítali by jich víc. „*Rozhodně bych uvítal víc informací. Ano, třeba, aby to více medializovali, televize, rozhlas...*“ (Bedřich). Některé tato problematika vůbec nezajímá. A pokud by je někdy zajímala, dokázali by si potřebné informace vyhledat. „*Nezajímá mě to. Pokud bych měla zájem určitě bych si to zjistila*“ (Alena). Jeden z respondentů, který ví o možnostech vzdělávání na univerzitách třetího věku tvrdí, že by potřebné informace hledal přímo tam. „*No tak do té školy, bych se šel zeptat*“ (Erik).

5.5 Aktivní vzdělávání „mých“ seniorů

Velké množství možností k učení a vzdělávání mají i senioři v Jihomoravském kraji. Jen dva respondenti však uvedli, že se aktivně vzdělávají. Jeden přímo na univerzitě třetího věku, druhý v rámci svého oboru čte nadále odborné zdroje, komunikuje s bývalými kolegy a sleduje inovace a trendy na internetu. Účastní se i odborných seminářů. Jedna z respondentek stále pracuje, a to v oboru kosmetička. I ona se cíleně aktivně ve svém oboru snaží zdokonalovat. „*Já čtu všechny katalogy o kosmetice, který mně chodí do práce, to jsou různé nabídky, trendy...*“ (Dana).

Antonín se o studiu na univerzitě třetího věku rozpovídal. Člověk si např. musí pořádně rozmyslet, co např. od studia očekává a co by chtěl. „*Každá ta škola to dělá trochu jinak. Což si myslím, že je důležitý, aby člověk zvážil, co od toho kurzu, nebo od toho dalšího vzdělávání vlastně očekává*“ (Antonín). Z odpovědí je patrné, že je ze studia nadšený a hodně mu dodává elánu. „*Jsou tam přednášky hodně všeobecné. Přednášky, na které by člověk za normálních okolností ani nešel. Kdyby ta přednáška byla volně tady, třeba v Rubínu, a přednášel tam někdo, já nevím, o vesmíru, tak si řeknu, to mě teda nezajímá. Ale protože to je v rámci té výuky, tak tam teda jdu, a zjistím, že je to velice zajímavé a že zase jsem se něco dozvěděl... Kurzy o počítačích, o zdravotě, cestování... Ale jsou tam i přednášky, opravdu, který by člověk nevyhledal. Tak to je to rozšiřování si vlastních obzorů. Krátkodobé kurzy, který jsou na něco specializované. Třeba, právnické minimum. Jazykové kurzy, pohybové kurzy... Třeba teď jsme měli úžasný kurz o filmu ve Skale. Tam byla přednáška třeba s režisérem. Ti povykládali, co ta práce obnáší, co se tam dělá. A pak promítli film*“ (Antonín). Antonín si chválí i kantorské zastoupení. Ze zkušenosti tvrdí, že na univerzitách třetího věku učí kvalitní pedagogové, kteří se ve svém oboru opravdu vyznají. „*Ještě jsem chtěl říct, že tam učí opravdu renomovaní kantoři. Protože, třeba na těch právech, tady je ústavní soud. Přednášejí ti soudci z ústavních soudů. Oni vlastně neví, kdo sedí v těch lavicích*“ (Antonín). Což prý často hraje významnou roli. Mezi seniory „v lavicích“ totiž sedí zkušení lidé z nejrůznějších oborů, kteří už se v informacích ze svého oboru dobře vyznají. „*Takže tito lidi se ptají naprosto věcně*

a na konkrétní věci. Takže tam fakt nemůžou dát žádného neznala. Líbí se mi, že si to nemůžou dovolit podcenit. Ale tady přednáší opravdu kapacity“ (Antonín). Antonín pozitivně hodnotí i zájem samotných seniorů – studentů. „To většinou bývá v takový nepopulární časy, jako v pátek odpoledne. Kdy běžní študáci jsou už dávno za horama, takže nám je to většinou jedno, nebo se přizpůsobíme. Člověka to zajímá“ (Antonín).

Zbytek respondentů se snaží být alespoň aktivními ve svém volném čase. „Hodně čtu noviny, tak vím co je nového a co se kde děje. To je přeci také určitý způsob vzdělání. Každý den mi syn nosí noviny a časopisy“ (Alena). Mezi respondenty bylo více seniorů, kteří hodně čtou. „Když se člověk nad tím zamyslí, já třeba i hodně čtu. Celej život jsem rád četl. Tak vlastně si čtu jen některý knížky, na který přijdu náhodně. Ale nemám takový to, jak na střední škole... Jako ty souvislosti, kdo patří do jaký skupiny, ty věci, co člověku šli na nervy na té střední škole, tak pak zjistí, že mu to strašně chybí. Nebo takový to, co byli ti zakázaní autoři, nebo samostatní autoři“ (Antonín). Pokud respondenti vyloženě nečtou knihy, čtou alespoň denní tisk a sledují televizní zprávy, aby byli v obraze a dozvěděli se o nových věcech.

Je potěšující, že si mnoho respondentů uvědomuje důležitost učení i v seniorském věku. „Máme i novější techniku doma, člověk se musí naučit s tím zacházet“ (Božena). I když se přímo nevzdělávají, snaží se udržet si aspoň dosavadní vědomosti, cvičit si paměť a být v obraze. „No já už se intenzivně nevzdělávám, ale hodně čtu a sleduju ty kvízy. Abych nezakrněl, snažím se průběžně být v obraze, tak trošku si udržovat rozhled. K čemuž využívám třeba některé soutěže, AZ kvízy, Riskuj a takové ty drobnosti, kde si obnovuju vědomosti“ (Filip). Sledováním televizních kvízů a luštěním křížovek tráví svůj čas respondentů více. Uvádějí, že proto, aby se udrželi v intelektuální kondici.

Někteří respondenti uvedli, že kdyby měli více volného času, věnovali by se vzdělávání více. „Určitě k tomu jednou dojde, ale teď nemám čas. Chodím ještě do práce“ (Bedřich). I přesto ale Bedřich určitou část času vzdělávání věnuje, protože to vyžaduje jeho zaměstnání. „Ano, studuji účetní předpisy, potřebuji to ke své práci. Navštěvuji různé semináře, školení, ale pouze v souvislosti se svou profesí“ (Bedřich).

Nedostatek času brání učit se i Daně. Ta by uvítala např. kurzy výpočetní techniky. „Rozhodně, až nebudu pracovat, rozhodně si nějaký počítačovej kurz zaplatím. Protože mě to nikdo nenaučí“ (Dana).

Pokud by jim nic nestálo v cestě a mohli se kdykoliv rozhodnout jít studovat i ve svém věku, zajímaly by respondenty nejrůznější obory. Nejčastěji uvádějí ale obory a oblasti, které by se jim hodily pro praktický život. „*Takový právní minimum, by špatné nebylo, možná i lékařské to aby když mě někde začne píchat, abych věděl, že...*“ (Bedřich). Řadí sem i problematiku informačních a komunikačních technologií. „*Výpočetní technika, protože mi dělají potíže i mobilní telefony. Protože s nima neumím. To bude asi proto, že já umím jenom telefonovat. Nebo spíš cítím potřebu, jenom telefonovat*“ (Daniel). Vedle technických, právních a ekonomických záležitostí mají respondenti většinou zájem i o jazyky. „*Ekonomická oblast, aby člověk věděl trochu víc, a možná taky jazyky, kteréžto jsem zanedbal v mládí a teď už to nedoženu*“ (Filip). „*Zajímaly by mne jazyky. Mám kamaráda z Řecka, který mi občas zavolá, a chtěla bych se s ním lépe dorozumět. A taky bych chtěla umět lépe ovládat počítač*“ (Cecílie).

Někteří z respondentů by se chtěli dále vzdělávat v oblastech, ve kterých celý život pracovali, které se týkají jejich oboru. „*Asi v oboru, ve kterém jsem pracovala. Potraviny*“ (Božena). Jiné zajímají širší věci v oblastech jejich zájmu. „*Třeba háčkování a takový ty ruční práce*“ (Hana). „*No já cítím potřebu se vzdělávat ve výtvarných oblastech, to je celoživotní můj záměr, to mě nejvíc baví*“ (Gabriela). Nebo by se chtěli dozvědět více v oborech, ke kterým nemají tak dobrý nebo častý přístup. „*No tak třeba o vesmír bych se mohl zajímat, to by mě bavilo. Třeba dívat se na hvězdárně, jak vznikl vesmír, což je velmi poutavý, zajímavý. No a další věci. Mě zajímá všechno*“ (Erik).

Prakticky všichni respondenti uvedli, že kdyby se chtěli do uvedených studií pustit, nebyl by problém. Jsou podle nich pro každého dobře dostupné. Jedinou překážkou by pro některé mohl být nedostatek finančních prostředků. Občas i lenost.

V dnešní rychlé době změn se často může stát, že si senior neví, s něčím rady, potřebuje něco zjistit apod. Pokud na to sami nestačí, většinou jdou pro radu za svými dětmi nebo vnoučaty. Někteří uvádějí i své přátele z řad vrstevníků a někteří si dokážou pomoci i sami a využít např. internet. Dva z respondentů uvedli jako zdroj informací také knihovnu, popř. odborné časopisy. V zařízeních sociální péče jsou senioři odkázáni většinou na pomoc sestřiček.

5.6 Překážky na cestě ke vzdělávání

Důvody, proč se i ve stáří učit a vzdělávat, mohou mít senioři různé. V cestě jim ale mnohdy stojí překážky, které musí překonat. A ne vždy se jim to daří.

Většina respondentů uvádí, že by se učit a vzdělávat chtěli. Hlavním důvodem je to, aby, podle jejich slov, nebyli hloupí. Aby se nezhoršovaly jejich intelektové síly, měli náplň do života a mohli být co nejdéle soběstační. Mnohdy by respondenty učit se a vzdělávat i bavilo. Kdyby nebylo právě překážek.

Jako největší překážku respondenti nejčastěji uváděli svůj věk. A to i přesto, že vědí, že mají v oblasti vzdělávání možnosti. Mají pocit, že na to, aby se ještě vzdělávali, nemají mozkovou kapacitu, z velké části zmiňují problémy s pamětí. Myšlenkami jsou navíc už jinde než „ve škole“. *„Chci si užívat volna, vnoučat“* (Božena).

Další překážky respondenti spatřují paradoxně v nedostatku volného času, i když tvrdí, že ho mají víc než dříve. Mají ale mnohdy spoustu jiných aktivit a na vzdělávání jim už čas nezbyvá. Respondenti, kteří stále ještě pracují, chtějí odpočívat a mít klid. Na vzdělávání nemají nejen čas, ale ani energii.

Velmi často respondenti uváděli jako překážku svou vlastní lenost. Navíc už je podle nich učení nebaví. *„Už si vystačím se znalostma jaký mám a nedokážu se už přinutit k nějakému dalšímu velkému studování“* (Filip). Jak je vidět, velmi často jde o překážky, které by se dali odstranit, protože tkví spíše v postojích respondentů než ve vnějších omezeních.

Překvapivě jen výjimečně respondenti uváděli jako překážku nedostatek finančních prostředků a vůbec neuváděli jako důvod, proč se nevzdělávají např. to, že nemají v této oblasti dostatek informací nebo otevřený přístup. *„Když se člověk rozhodne, že se do toho pustí, tak mu vlastně nic nebrání“* (Antonín). Názor Antonína jen potvrzuje mou myšlenku, že ve skutečnosti jde jen o to, že senior se musí sám chtít učit a vzdělávat, protože ve většině uvedených případů jde jen o subjektivní překážky.

ZÁVĚR

Stěžejním tématem diplomové práce je vzdělávání seniorů. Práce shrnuje také informace z oblasti stáří a stárnutí, charakterizuje a popisuje oba pojmy ve společenském kontextu. Obsahuje rovněž vymezení seniorské populace a popisuje život seniorů v jednotlivých sférách jejich života.

Výzkumné šetření jsem zaměřila na vzdělávání seniorů v Jihomoravském kraji. Výzkumný vzorek obsahuje 15 respondentů z různého ekonomického a sociálního prostředí, z různých míst Jihomoravského kraje.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že senioři chápou své současné postavení ve společnosti a jsou si vědomi, že by se měli vzdělávat i v seniorském věku. Dokázali popsat, jaké z toho pro ně mohou plynout výhody. I přesto se mezi respondenty najde minimum, která se vzdělává v rámci formálního vzdělávacího systému – na tzv. univerzitách třetího věku. Většina respondentů získává jen potřebné vědomosti a informace v rámci neformálního a informálního vzdělávání. Uvádějí několik překážek, proč se nevzdělávají. Těmi základními jsou nedostatek volného času kvůli jiným aktivitám, nevěle, malá motivace, nedostatek finančních prostředků a nedůvěra sama v sebe, protože mnoho respondentů se domnívá, že už ve svém věku nemá na učení a vzdělávání dostatečnou kapacitu paměti. Prakticky všechny uváděné překážky spadají mezi subjektivní důvody. Jsou to překážky, které může kdokoliv z respondentů kdykoliv změnit nebo překročit.

Z výzkumného šetření dále vyplývá, že seniorská populace v Jihomoravském kraji má poměrně dobrý přehled o možnostech vzdělávání v seniorském věku. Ve většině případů mají pocit, že informace jsou dostatečné a není potřeba je rozšiřovat.

Názory na problematiku vzdělávání ve stáří jsou u respondentů ovlivněny několika faktory. Zásadním faktorem je věková kategorie, do které konkrétní senioři spadají. Mladší senioři jsou aktivnější, mají větší přehled, mají zájem se ještě něco učit. Starší ročníky už si jen chtějí užívat důchodového klidu a odpočívat. Roli hraje i to, zda mají podporu ve svém partnerovi nebo již o životního partnera přišli. U druhé skupiny seniorů je motivace ke vzdělávání velice nízká. Velký vliv má i to, zda respondent

pochází z velkého města nebo z malé obce, protože životní priority se v různých prostředích liší.

Z výzkumného šetření lze odvodit také to, že čím vyšší má respondent vzdělání, tím vyšší je i jeho zájem o učení a vzdělávání další.

Závěrem lze říci, že v oblasti vzdělávání seniorů je osvěta poměrně dobrá, ale senioři mají o vzdělávání jen malý zájem. Zjišťují si informace a učí se jen to, co konkrétně potřebují ke svému životu a vyhledávají informace jen tehdy, pokud jsou pro ně nějak zásadní. Domnívám se, že překážkou ve vzdělávání seniorů celkově je jejich nedostatečná motivace. Zde by mohla přijít na pomoc rodina, tedy členové generace mladší, aby seniora dostatečně ke vzdělávání motivovala a podporovala jej.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- ADAMEC, P., KRYŠTOF, D. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky, 2011. 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4.
- BENEŠOVÁ, D. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.
- BICKOVÁ, L. *Pečovatelská služba v České republice*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2010. 432 s. ISBN 978-80-904668-0-7.
- ČERMÁK, I., MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku na prahu třetího tisíciletí*. Sborník z konference. Tišnov: Sdružení SCAN, 2002. 121 s. ISBN 80-86620-03-4.
- DISMAN, M. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum, 2011. 372 s. ISBN 978-80-246-1966-8.
- GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- GIDDENS, A. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999. 595 s. ISBN 80-7203-124-4.
- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAYFLICK, L. *Jak a proč stárneme*. Praha: Columbus, 1997. 427 s. ISBN 80-85928-97-3.
- HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál, 2012. 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.
- HOLFORD, P., BURNE, J. *Tajemství zdravého stárnutí*. Praha: Alternativa, 2013. 417 s. ISBN 978-80-86936-38-3.
- JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001. 285 s. ISBN 80-7178-535-0.
- JANDOUREK, J. *Úvod do sociologie*. Praha: Portál, 2003. 231 s. ISBN 80-7178-749-3.

- KRAUS, J., PETRÁČKOVÁ, V. *Akademický slovník cizích slov: [A-Ž]*. Praha: Academia, 2001. 834 s. ISBN 80-200-0982-5.
- KŘÍHA, J., PINC, B. *Bezpečný život seniorů*. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2011. 23 s. ISBN 978-80-86708-83-6.
- Madridský plán a jiné strategické dokumenty*. Praha: Pro Gerontologické centrum vydalo EV public relations, 2007. 111 s. ISBN 978-80-254-0174-3.
- MALÁTEK, V., POLONSKÝ, D. *Metody sociologického výzkumu*. Opava: Slezská univerzita, 1998. 92 s. ISBN 80-7248-015-4.
- MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada Publishing, 2011. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MAŇÁK, J., ŠVEC, Š., ŠVEC, V. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 134 s. ISBN 80-7315-102-2.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- MÜHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 115 s. ISBN 80-210-2510-7.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- MÜHLPACHR, P. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 314 s. ISBN 80-210-3838-1.
- MÜHLPACHR, P. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, 2008. 203 s. ISBN 978-80-7392-072-2.
- MÜHLPACHR, P., BARGEL, M. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011. 146 s. ISBN 978-80-87182-21-5.
- ONDRÁKOVÁ, J. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.
- PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, V. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981. 298 s.
- PETRUSEK, M. a kol. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum, Univerzita Karlova, 1996. 1627 s. ISBN 80-7184-310-5.
- PETŘKOVÁ, A. *Aktuální problémy vzdělávání seniorů: sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí dne 29.4.1999*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. 103 s. ISBN 80-244-0007-3.

PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů : studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. 92 s. ISBN 80-244-0879-1.

PITROVÁ, K. *Postavení seniorů v dnešní společnosti*. Bakalářská práce. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2013. 59 s.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2001. 322 s. ISBN 80-7178-579-2.

PRŮŠA, L. *Poskytování sociálních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením: závěrečná zpráva o řešení projektu Analýza a prognóza potřeb poskytování sociálních služeb pro seniory a osoby se zdravotním postižením : ZVZ 209*. Praha: VÚPSV, 2010. 244, 7 s. ISBN 978-80-7416-048-6.

SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 209 s.

SKUTIL, M. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. 254 s. ISBN 978-80-7367-778-7.

Slovník cizích slov. Praha: Encyklopedický dům, 1996. 366 s. ISBN 80-90-1647-8-1.

SOLÁROVÁ, K. S. *Analýza speciálně pedagogických a speciálně andragogických přístupů k terapii osob s neurologickým onemocněním v seniorském věku*. Brno: Masarykova univerzita, 2010. 238 s. ISBN 978-80-210-5287-1.

SOMR, M. *Základní metody výzkumu*. Vybrané kapitoly z metodologie pedagogického výzkumu. Č. Budějovice, 2007. 55 s.

STRAUSS, A. L. CORBINOVÁ, J. M. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. 196 s. ISBN 80-85834-60-x.

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.

SURYNEK, A., KAŠPAROVÁ, E., KOMÁRKOVÁ, R. *Metody sociologického a sociálně psychologického výzkumu*. Praha: Vysoká škola ekonomická, 1999. 119 s. ISBN 80-7079-203-5.

ŠAUEROVÁ, M., VADÍKOVÁ, K. M. *Specifika edukace seniorů*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013. 236 s. ISBN 978-80-87723-09-8.

ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. Rosice: Gloria, 1997. 118 s. ISBN 80-901834-1-7.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.

ŠVARCOVÁ, I. *Základy pedagogiky pro učitelské studium*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická, 2005. 290 s. ISBN 80-7080-573-0.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĎOVÁ, K. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

ŠVEC, Š. *Metodologie věd o výchově: kvantitativně-scientické a kvalitativně-humanitní přístupy v edukačním výzkumu*. Brno: Paido, 2009. 302 s. ISBN 978-80-7315-192-8.

TILLICH, J., ZIMKOVÁ, L., PETŘKOVÁ, A. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory: (sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí) : [Olomouc 17.-18.října 1996]*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1997, 89 s. ISBN 80-7067-824-0.

VESELÁ, Jana. *Sociologický výzkum a jeho metody*. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2006. 92 s. ISBN 80-7194-847-0.

VETEŠKA, J., VACÍNOVÁ, T. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011. 208 s. ISBN 978-80-7452-012-9.

VYKOPALOVÁ, H. *Násilí na seniorech*. Sborník příspěvků z pracovního semináře. Olomouc: Univerzita Palackého, 2002. 65 s. ISBN 80-244-0409-5.

ZICH, F., ROUBAL, O. *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Vysoká škola finanční a správní, 2014. 121 s. ISBN 978-80-7408-093-7.

Zkušenosti - perspektivy - tendence: odborný seminář s mezinárodní účastí - bydlení seniorů : 20. listopadu 2003, Aula fakulty architektury VUT v Brně Poříčí 5, 639 00 Brno. Brno: Vysoké učení technické, Fakulta architektury, 2004. [34] s. ISBN 80-214-2591-1.

Seznam použitých internetových zdrojů

ABZ slovník cizích slov [online]. 2005 – 2014 [cit. 2014-11-23]. Dostupné z <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/hledat?typ_hledani=prefix&cizi_slovo=demence>.

BEŠŤÁKOVÁ, V. *Stárnutí v komunitě* [online]. 2009 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.zdravy-senior.cz/domovy-duchodcu/starnuti-v-komunite.htm>>.

BŘÁZDILOVÁ, L. *Fenomén izolace a osamělosti z pohledu seniorské populace*.

Diplomová práce [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2012. 123 s. Dostupné z <http://is.muni.cz/th/381790/lf_m/?id=258286>.

Cohousing [online]. 2011 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.cohousing.cz/>>.

Česko nabízí jen úzkou podporu bydlení seniorů [online]. 2012-11-05 [cit. 2014-06-16]. Dostupné z <<http://www.duchod.cz/cesko-nabizi-jen-uzkou-podporu-bydleni-senioru/>>.

ČERMÁKOVÁ, J. *Životní styl seniorů*. Diplomová práce [online]. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2008. 71 s. Dostupné z <http://dspace.upce.cz/bitstream/10195/29580/1/CermakovaJ_Zivotni%20styl_PH_2008.pdf>.

DIMITROVÁ, M. *Pohled na stáří jako specifickou životní etapu*. Diplomová práce [online]. Praha: Karlova univerzita, 2007. 97 s. Dostupné z <<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/27598/?lang=cs>>.

HALUZÍKOVÁ, L. *Syndrom špatného zacházení se starými lidmi*. Diplomová práce [online]. Praha: Karlova univerzita, 2007. 181 s. Dostupné z <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/49756/11428784/?q={%22_____searchform_____search%22%3A%22Syndrom+%u0161patn%u00e9ho+zach%u00e1zen%u00ed+se+star%u00fdmi+lidmi.+Elder+Abuse+and+Neglect%22%2C%22_____searchform_____butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22PNzzpSearchListbasic%22%3A1}&lang=cs>.

HANZELOVÁ, J. *Syndrom EAN – špatné zacházení se seniory*. Bakalářská práce [online]. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2007. 76 s. Dostupné z <http://theses.cz/id/teh05v/downloadPraceContent_adipIdno_7115>.

HORSÁKOVÁ, B. *Syndrom EAN, jeho příčiny, formy a možnosti řešení v ČR*. Bakalářská práce [online]. Praha: Karlova univerzita, 2007. 84 s. Dostupné z <[https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/28125/11428778/?q={%22_____searchform_____search%22%3A%22Syndrom+EAN%2C+jeho+p%u0159%u00ed%u010diny%2C+formy+a+mo%u017enosti+%u0159e%u0161en%u00ed+v+%u010cR%22%2C%22_____searchform_____butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22_____facetform_____facets_____workType%22%3A\[%22BP%22\]%2C%22PNzzpSearchListbasic%22%3A1}&lang=cs](https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/28125/11428778/?q={%22_____searchform_____search%22%3A%22Syndrom+EAN%2C+jeho+p%u0159%u00ed%u010diny%2C+formy+a+mo%u017enosti+%u0159e%u0161en%u00ed+v+%u010cR%22%2C%22_____searchform_____butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22_____facetform_____facets_____workType%22%3A[%22BP%22]%2C%22PNzzpSearchListbasic%22%3A1}&lang=cs)>.

HRUBOŇOVÁ, P. *Bezpečnost pokrmů a výživa seniorů*. Bakalářská práce [online]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2010. Dostupné z <<https://portal.utb.cz/wps/portal/prohlizeni>>.

Chyby celoživotního stravování seniorů [online]. 2010-04-22 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.klinikazdravi.cz/Novinky/Chyby-celozivotniho-stravovani-senioru-307936>>.

Jak bydlí senioři aneb nové možnosti pro seniorské bydlení [online]. 2014-04-02 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.chytre-bydleni.cz/jak-bydli-seniori-aneb-nove-moznosti-pro-seniorske-bydleni>>.

KLOBÁSOVÁ, P. *Výhody a nevýhody bydlení v domově pro seniory* [online]. 2010 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a632-Vyhody-a-nevyhody-bydleni-v-domove-pro-seniory.aspx>>.

KŘENKOVÁ, R. *Právní postavení seniorů v České republice* [online]. 2008 [cit. 2014-11-26]. Dostupné z <http://www.insoma.cz/3_8.pdf>.

MATULOVÁ, L. *Mnoho tváří stáří*. Diplomová práce [online]. Praha: Karlova univerzita, 2009. 101 s. Dostupné z <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/8001194612/11428769/?q={%22_____searchform___search%22%3A%22mnoho+tv\u00e1\u0159\u00ed+st\u00e1\u0159\u00ed%22%2C%22_____searchform___butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22PNzpzSearchListbasic%22%3A1}&lang=cs>.

MAZUROVÁ, M. *Stárnutí a stáří, péče o seniory v České republice*. Bakalářská práce [online]. Praha: Karlova univerzita, 2011. 52 s. Dostupné z <[https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/98489/11428764/?q={%22_____searchform___search%22%3A%22St\u00e1rnut\u00ed+a+st\u00e1\u0159\u00ed%2C+p\u00e9\u010d+o+seniory+v+\u010cesk\u00e9+republice%22%2C%22_____searchform___butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22_____facetform___facets___workType%22%3A\[%22BP%22\]%2C%22PNzpzSearchListbasic%22%3A1}&lang=cs](https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/98489/11428764/?q={%22_____searchform___search%22%3A%22St\u00e1rnut\u00ed+a+st\u00e1\u0159\u00ed%2C+p\u00e9\u010d+o+seniory+v+\u010cesk\u00e9+republice%22%2C%22_____searchform___butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22_____facetform___facets___workType%22%3A[%22BP%22]%2C%22PNzpzSearchListbasic%22%3A1}&lang=cs)>.

Ministerstvo práce a sociálních věcí [online]. [cit. 2014-07-05]. Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/>>.

Nezdravé stravování seniorů [online]. 2013-08-21 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://doplnek.com/content/nezdrave-stravovani-senioru>>.

O výživě seniorů [online]. 2009 [cit. 2014-06-22]. Dostupné z <<http://www.cpzp.cz/clanek/109-0-O-vyzive-senioru.html>>.

PELIKÁN, Š. CHARVÁT, P. *Seniři a pohybová aktivita* [online]. 2011-05-16 [cit. 2014-06-25]. Dostupné z <<http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>>.

PETROVÁ, J. *Podobnost a rozdíl ve stravování dětí a seniorů* [online]. 2012-11-08 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.jidelny.cz/show.aspx?id=1254>>.

POLÁČKOVÁ, J. *Stravování seniorů v domácí péči. Mnoho faktorů ovlivňuje příjem potravy u seniorů* [online]. 2010-02-14 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.dietologie.cz/vyziva/vyziva-dospelych/stravovani-senioru/seniori.html>>.

Seniři [online]. 2012-05-30 [cit. 2014-06-03]. Dostupné z <<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/seniori>>.

Seniři a vaření [online]. 2006 - 2009 [cit. 2014-06-03]. Dostupné z <<http://www.zdravy-senior.cz/vareni/seniori-a-vareni.html>>.

Stárnutí a stáří [online]. 2012 [cit. 2014-06-13]. Dostupné z <<http://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/7-dospelost-starnuti-smrt.html>>.

Stárnutí a stáří [online]. [cit. 2014-06-24]. Dostupné z <<http://psychologie.studentske.cz/2009/12/starnuti-stari.html>>.

Strava seniorů. Výživa seniorů [online]. 2011 – 2014 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.novesluzby.cz/spokojeni-v-duchodu.207/strava-senioru.20761.html>>.

STRÁTECKÁ, H. *Pravidla stravování seniorů* [online]. 2013-08-14 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://www.jimehlavou.cz/cz/ostatni/Emag/DetailClanku/ic-226/pravidla-stravovani-senioru.html>>.

Svět seniorů [online]. 2013-08-14 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://www.svetsenioru.cz/>>.

SVOBODOVÁ, K. *Analýza: demografické stárnutí ČR podle výsledků projekce* [online]. 2012-03-23 [cit. 2013-02-17]. Dostupné z <http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=824&PHPSESSID=6e8a69a6ebb816629ae64ced9dd9f10f>.

ŠILHAVÁ, Z. *Výživa seniorů* [online]. 2011-03-15 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://zdrava-vyziva.zdrave.cz/vyziva-senioru/>>.

ULRYCHOVÁ, L. *Projevy přirozeného stáří a stárnutí* [online]. 2011 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <http://www.szsemb.cz/admin/upload/sekce_materialy/Projevy_st%C3%A1%C5%99%C3%AD_3.pdf>.

VESELÁ, I. *Specifika výživy seniorů* [online]. 2011-09-09 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://www.bio-life.cz/clanky/zdrava-vyziva/specifika-vyzivy-senioru.html>>.

Vhodná strava seniorů [online]. 2006 - 2009 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://www.zdravy-senior.cz/vareni/vhodna-strava-senioru.html>>.

VICENOVÁ, M. *Životní spokojenost ve stáří*. Diplomová práce [online]. Praha: Karlova univerzita, 2009. 89 s. Dostupné z <<https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/82364/?lang=cs>>.

Výživa nemocných seniorů [online]. 2012 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://www.vyzivavnemoci.cz/vyziva-senioru/>>.

Výživa seniorů [online]. 2013-10-07 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.moudrysenior.cz/lekar/vyziva-senioru#.U5BLZnawGt8>>.

Výživa seniorů [online]. 2009 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://www.poradnalepsikondice.cz/zdrava-vyziva/seniori/>>.

Vzdělávání seniorů [online]. 2010-08-27 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>>.

Vzdělávání seniorů [online]. 2013-04-30 [cit. 2014-06-21]. Dostupné z <<http://www.magazinpodnikani.cz/vzdelani-a-studium.10/vzdelavani-senioru.21.html>>.

ZÁMEČNÍK, P. *Domov pro seniory: Nejen budoucnost, už i přítomnost* [online]. 2012-09-10 [cit. 2014-06-19]. Dostupné z <<http://www.hypindex.cz/bydleni-pro-seniory-nejen-budoucnost-uz-i-pritomnost/>>.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Přehled respondentů z hlediska věku a pohlaví	58
Tabulka 2: Prostředí, kde senioři žijí	59
Tabulka 3: Dosažené vzdělání respondentů	60

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

Příloha A – Schéma otázek polostrukturovaného rozhovoru	I
Příloha B – Ukázka přepisu rozhovoru 1	II
Příloha C – Ukázka přepisu rozhovoru 2	V
Příloha D – Seznam kódů	VII

Příloha A – Schéma otázek polostrukturovaného rozhovoru

1. Respondent je muž X žena
2. Respondent v současné době žije sám X s partnerem, samostatně X se svými potomky, doma X v institucionální péči, ve městě X v malé obci (na vesnici)
3. Respondent je ve věku:
 - 60 – 74 let
 - 75 – 90 let
 - 91 let a více
4. Dosažené vzdělání a obor:
5. Jak trávíte svůj volný čas? Jaké aktivity provozujete?
6. Co si představujete pod pojmy učení a vzdělávání? Co přinášejí?
7. Myslíte si, že je možné se vzdělávat v jakémkoliv věku?
8. Proč myslíte, že je důležité se ve vašem věku dále učit a vzdělávat?
9. Víte o možnostech vzdělávání ve stáří? Jaké jsou? Jak se k nim dostat? Jsou vám dostupné? Kde jste se o nich dozvěděl/a?
10. Myslíte si, že mají senioři dostatek informací o možnostech vzdělávání? Uvítali byste víc informací?
11. Vzděláváte se a učíte se? Jakým způsobem? Proč?
12. Kde a co studujete, pokud studujete v rámci vzdělávacího systému?
13. V jakých oblastech cítíte potřebu se vzdělávat?
14. V jakých oblastech byste se chtěli vzdělávat?
15. Je vzdělávání v těchto oblastech pro vás dostupné?
16. Pokud se potřebujete něco dozvědět, s něčím pomoci, kde sháníte informace, za kým jdete?
17. Chcete se vzdělávat? Proč ano? Proč ne?
18. Jaké překážky u sebe při úsilí učit se a vzdělávat se spatřujete?
19. Máte pocit, že držíte krok s dobou?

Příloha B – Ukázka přepisu rozhovoru 1

Respondent: muž, ženatý, ve věku 60-74 let, žije s manželkou v jedné domácnosti, v Brně

- T: Dobrý den, jak jsem Vám před chvílí vysvětlila, budeme teď chvíli hovořit o možnostech vzdělávání, které máte ve Vašem věku.
- R: Ano.
- T: Úplně na začátek bych se ráda zeptala, jaké máte vzdělání, jaký máte vystudovaný obor?
- R: Vysokoškolský, studoval jsem přírodovědu.
- T: Jak trávíte svůj volný čas, jaké aktivity provozujete?
- R: Studuji univerzitu 3V, jezdím na chalupu, vnoučata.....
- T: Co si představujete pod pojmy učení a vzdělávání, co přinášíjí?
- R: No já si představuji vlastně přesně to, co dělám. Chodit na ty přednášky, dozvědět se něco nového, jak ze svého, tak z jiných oborů. Prostě třeba věci, na které člověk neměl čas, když byl v práci. Dokud byl mladý, dokud byl aktivní, dokud byli děti malé. Myslím si, že člověk se naposledy všeobecně vzdělával, když šel k maturitě. Takže od té doby je prostě obrovské množství prostoru..... ať je to dějepis, literatura, zeměpis, no prostě všechno, všechno zůstalo na úrovni středoškolských vědomostí. Když se člověk nad tím zamyslí, já třeba i hodně čtu. Celý život jsem rád četl. Tak vlastně si čtu jen některé knížky, na který přijdu náhodně. Ale nemám takový to, jak na střední škole.... Vy jste dělala Gympl?
- T: Ne, zdravotnickou školu.
- R: No tak to už vůbec, tam asi nebylo vůbec nic.
- T: Je pravda, že tyto předměty, jako je dějepis, zeměpis, jsme měli jen první rok?
- R: Jako ty souvislosti, kdo patří do jaký skupiny, ty věci, co člověku šli na nervy na té střední škole, tak pak zjistí, že mu to strašně chybí. Nebo takový to, co byli ti zakázaní autoři, nebo samostatní autoři. To jako si myslím, že je prostoru mraky.
- T: Myslíte si, že je možné se vzdělávat v jakémkoliv věku?
- R: Ano, pokud se člověk rozhodne, že chce, tak určitě.
- T: Myslíte, že i ve Vašem věku je důležité se dále učit a vzdělávat?
- R: No samozřejmě, jinak přemýšlíte, kde vás co bolí a píchá, jaký jobovky se na vás hrnou.
- T: Předpokládám, že když studujete, tak víte o možnostech vzdělávání, ale řeknete mi, jak jste se k nim dostal? Kde jste se o možnosti vzdělávat se dozvěděl?
- R: Nejlíp přes internet a přes známý.
- T: Myslíte si, že senioři mají dostatek informací o možnostech vzdělávání? Uvítal by jste více informací?
- R: Když je chtějí mít, tak je mají. Co se týče mě, já víc informací nepotřebuji. Co chci, to si zjistím.
- T: Jak jste se už dozvěděla, vy sám, se vzděláváte. Co studujete?

- R: Univerzitu třetího věku.
- T: Kde studujete, jaký obor?
- R: No já jsem zůstal věrný své alma mater. Ale... můžu to rozvinout trošku?
- T: Určitě.
- R: Každý vysoká škola, má univerzitu třetího věku. Starých je čím dál víc a pro ty školy, je to taky zdroj příjmu. Ale Každá ta škola to dělá trošku jinak. Což si myslím, že je důležitý, aby člověk zvážil, co od toho kurzu, nebo od toho dalšího vzdělávání vlastně očekává. Protože na zemědělské škole jsou kurzy jako například... Teď si vymyslím...sadařství. A teď je potřeba zvážít, jestli člověk v důchodu využije sadařinu. To si nemyslím. Takže já jsem sáhl po té naší škole. Jsou tam přednášky hodně všeobecné. Přednášky, na které by člověk za normálních okolností ani nešel. Kdyby ta přednáška byla volně tady, třeba v Rubínu, a přednášel tam někdo, já nevím, o vesmíru, tak si řeknu, to mě teda nezajímá. Ale protože to je v rámci té výuky, tak tam teda jdu, a zjistím, že je to velice zajímavé a že zase jsem se něco dozvěděl. Pak třeba přijď domů, něco dávají v televizi, co jsem slyšel ve škole a já si řeknu ahááá to vím, to jsme se učili. Takových věcí je strašně moc. Kurzy o počítačích, o zdravotědě, cestování.... Ale jsou tam i přednášky, opravdu, který by člověk nevyhledal. Tak to je to rozšiřování si vlastních obzorů.
- T: Kolik Vás je v jedné skupině?
- R: Strašně moc. Tam je to tak, tam je základní kurz, do kterého chodí 200 lidí určitě. A to je tak, že ta přednáška je jednou za 14 dní a probíhá ten kurz, jak jsem teď říkal. Kromě toho, ta univerzita dělá i krátkodobé kurzy, který jsou na něco specializované. Třeba, právnické minimum. Což to je úžasné. Jazykové kurzy, pohybové kurzy. I mezi sebou si ty univerzity poskytují, že se může chodit i třeba na veterinu, do sálů. Pak si můžete vybrat a to trvá třeba dva, tři měsíce. Třeba teď jsme měli úžasný kurz o filmu ve Skale. Opravili Skalu a udělali tam kurz. A ten kurz, to bylo senzační, já jsem z toho měl druhý Vánoce. Tam byla přednáška třeba s režisérem. A to byla taková ta mladá garda. Třeba čtyřicátníci. Takže to nebyli začátečníci, ale zas né žádní staří vysloužilci. Ti povykládali, co ta práce obnáší, co se tam dělá. A pak promítli film. Takže my jsme říkali, jdeme do kina. Já jsem si říkal, no to nám promítnou něco....No kdepak, to bylo, když běželo...jak se to jmenovalo.... Český století. Prostě úplně nověj aktuální film. Nebo nám tam |promítli Rivalové se to jmenovalo. S prostředím F1. To mi můj syn říkal, prosím tě tati, to teď začínají dávat v kině, jaktože vám staříkům, tam pouštějí takový filmy. To bylo teda vynikající.
- T: Takže to je vždy v rámci kurzu, který trvá, nějakou dobu. Není to, že by jste studoval nějaký konkrétní obor třeba tři roky?
- R: Ne, to je takovej všeobecněj, ten trvá čtyři roky, končí to promocií . V talárech, opravdu.
- T: Mohou studovat i senioři s učilištěm například?
- R: Ne, musí mít maturitu., podmínka je maturita.
- T: Takže senioři bez maturity se nemohou vzdělávat na vysoké škole?
- R: Ne, ty mají smůlu. Tam je podmínka ta maturita.
- T: V jakých oblastech cítíte potřebu se vzdělávat?
- R: Všeobecně, rozhodně všeobecně. Nebo já bych cítil potřebu vzdělávat se v jazycích, to ale už opravdu nejde. To opravdu, prostě...už ty roky máme, jako senioři, takže, že by jsme se něco dozvěděli závratného, to né, ale třeba z toho

právníckýho, třeba o závětech, nebo o smlouvách. Tam si pamatuju, že jsem poprvé slyšel o těch šmejdech. Oni přijdou k vám domů. A vy se nemůžete ohradit. Takový věci, o kterých se pak mluvilo v televizi a všude.

- T: Pokud mluvíte o tom, že by jste rád se vzdělával v jazycích, je vzdělání v této oblasti pro Vás dostupné?
- R: Ano to určitě ano. Ještě jsem chtěl říct, že tam učí opravdu renomovaní kantoři. Protože, třeba na těch právech, tady je ústavní soud. Přednášejí ti soudci z ústavních soudů. Oni vlastně neví, kdo sedí v těch lavicích. A tam třeba jak jsme chodili do toho kina, tak jsem se tam seznámil s nějakou paní a ona byla soudkyně ve Znojmě. A ona říkala, že chodí i na ty právnícký přednášky. Neví kdo sedí v těch lavicích. Třeba jsem tam měl kolegu, který dělal mnoho let starostu. Takže tito lidi se ptají naprosto věcně a na konkrétní věci a na převody bytů a garáží. Takže tam fakt nemůžou dát žádného nezna.
- T: Tak určitě je to i pro vyučující příjemné učit někoho, koho to opravdu zajímá
- R: To oni to tvrdí a je to na tom i znát. Líbí se mi, že si to nemůžou dovolit podcenit. Nic proti asistentům. Ale tady přednáší opravdu kapacity. Třeba jsme měli přednášku o očích a přednášela to paní doktorka Skorkovská. Což je Brněnská kapacita na oči. A na těch právech, tam to bylo opravdu markantní. To většinou bývá v takový nepopulární časy, jako v pátek odpoledne. Kdy běžní študáci jsou už dávno za horama, takže nám je to většinou jedno, nebo se přizpůsobíme. Člověka to zajímá.
- T: Pokud se potřebujete něco dozvědět, nebo s něčím pomoci, kde sháníte informace, za kým jdete?
- R: No za dětma a na internet.
- T: Chcete se vzdělávat dál?
- R: Určitě ano, baví mě to.
- T: Jaké překážky u sebe při úsilí učit se a vzdělávat se spatřujete?
- R:No asi ten věk, že už to člověku nejde tak jak by chtěl, ale jinak žádný překážky nespátřuju, když se člověk rozhodne, že se do toho pustí, tak mu vlastně nic nebrání.
- T: Máte pocit, že držíte krok s dobou?
- R: Jo.
- T: Moc Vám děkuji za rozhovor, bylo to pro mne velmi poučné a moc Vám fandím.
- R: Nemáte vůbec za co.
- T: Buďte dále tak plný síly. Na shledanou.
- R: Děkuji Vám. Nashle.

Příloha C – Ukázka přepisu rozhovoru 2

Respondent: žena, vdova, ve věku 75 – 90 let, žije sama v domácnosti, ve Velkém Meziříčí

- T: Dobrý den, jak jsem Vám právě vysvětlila, uděláme krátký rozhovor.
- R: Tak jo, jen abych všechno věděla.
- T: To jistě, není to těžké.
- T: Pro začátek mi řekněte, jaké máte dosažené vzdělání a obor?
- R: Vysokoškolský.
- T: A jaký obor, jste vystudovala?
- R: Obor divadelní fakulta.
- T: Jak trávíte svůj volný čas?
- R: Já jsem furt v práci.
- T: Kde pracujete?
- R: No dělám to výtvarno furt dál, obrázky. Přemýšlím, jaký aktivity ještě dělám. Chodím do divadla, do galerii, cvičit jsem chodila, to už nechodím. Do sauny jsem chodila, ale to už nemůžu kvůli oku, protože to je nebezpečný.
- T: Co máte s okem?
- R: Jsem po operaci oka a zakázali mně cvičit a chodit do sauny.
- T: Co si představujete, pod pojmy učení a vzdělávání, co přinášejí?
- R: Co přinášejí učení a vzdělávání?přemejšlím jaká formulace na to... No tak rozšiřují každopádně obzory a rozhled. I třeba z jiných oborů, než člověk studoval.
- T: Myslíte si, že je možné se vzdělávat v jakémkoliv věku?
- R: Určitě.
- T: Proč si myslíte, že je důležité se ve vašem věku dále učit a vzdělávat?
- R: No aby neochrňoval mozek, nebo jak se to řekne. Moje kamarádka si opakuje anglická slovíčka do dnes.
- T: Kolik roků je Vaší kamarádce?
- R: No skoro devadesát.
- T: Víte o možnostech vzdělávání ve stáří? Jaké jsou? Jak se k nim dostat? Jsou Vám dostupné? Jak jste se o nich dozvěděla?
- R: Určitě vím, třeba univerzita třetího věku. Víím o tom z rádia, televize. Z těch různých zpravodajů. Všude o tom píšou. V Brně v šalině o tom psaly dokonce
- T: Myslíte si, že mají senioři dostatek informací o možnostech vzdělávání? Uvítali byste víc informací?
- R: Já si myslím, že informací je dost, ale musí být senioři, kteří se o to zajímají. Jsou senioři, kterým je to putna a jsou senioři, kteří chtějí a určité věci si vyberou. Moje tři kolegyně, chodí na tu univerzitu třetího věku. Jedna kamarádka chodí ještě na angličtinu a na počítače.
- T: Vy se vzděláváte, učíte? Jakým způsobem a proč?
- R: (směje se) Já si čtu hodně, vzdělávám se čtením a dokonce budu teďka 14 dní učit, novinka.

- T: Kde budete učit?
- R: V kulturním vzdělávacím středisku, kolegyně odjela tak ji zastoupím. A říkala, že ten druhý profesor má 82, že už asi nebude chtít učit, tak možná bych tam zůstala i do budoucna.
- T: Malování, nebo co budete učit?
- R: Jojo.
- T: V rámci vzdělávacího systému nestudujete?
- R: Ne, to ne.
- T: V jakých oblastech cítíte potřebu se vzdělávat?
- R: No já cítím potřebu se vzdělávat ve výtvarných oblastech, to je celoživotní můj záměr, to mě nejvíc baví.
- T: Je vzdělání v těchto oblastech pro Vás dostupné?
- R: Je.
- T: Pokud se potřebujete něco dozvědět s něčím pomoci, kde sháníte informace, za kým jdete?
- R: No, v podstatě stačí mně časopisy a těch je dost takových. Nebo jdu do knihovny, těch publikací je dost, nebo zavolám dceři.
- T: Vy jste nepřemýšlela, že byste se vzdělávala v rámci vzdělávacího systému? Nechcete se vzdělávat?
- R: Née, studovat nechci, nemám čas a to už se mi nechce.
- T: Jaké překážky u sebe při úsilí učit se a vzdělávat spatřujete?
- R: Lenost, to je takový to typický.
- T: Máte pocit, že držíte krok s dobou?
- R: No tak asi já nedržím, protože já odmítám ty počítače. Říkám, že to už nebudu dělat. I vlastně moje kolegyně částečně drží krok s dobou, protože třeba Iva Mužíková je můj věk a učí se na počítači. Ale ona taky ty počítače doma má, všechno. Poněvadž její manžel zemřel a dělal to. Takže ona všechno má. A zase, vím, že jsou kurzy pro dospělé, na ty počítače. Je to, ale je to taky otázka financí a já fakt nejsem technické obor. Markéta říká: proboha matko to ne, budeš mi furt volat jako tata.
- T: Markéta je dcera?
- R: Ano.
- T: To je vše, děkuji Vám za rozhovor.
- R: To je vše? Tak dobře, ale hlavně nezapomeňte napsat, že v mém věku je nejdůležitější, mít hodně přátel a to já mám, jsem pořád někde, ani to nestíhám
- T: To je moc dobře, přátelé jsou důležití v každém věku.
- R: Tak jo, na shledanou.
- T: Na shledanou, moc děkuji.

Příloha D – Seznam kódů

Běžné koníčky
Brno
Dostatek informací
Dostupnost možností
Institucionální péče
Malá obec
Menší město
Nedostatek informací
Nezájem o informace
Nezájem o vzdělávání
Nižší dosažené vzdělání
Oblasti vzdělávání
Pozitivní vlivy vzdělávání
Práce ve volném čase
Problémy s technickým pokrokem
Přehled o možnostech vzdělávání
Překážky ve vzdělávání
Snaha být moderní
Specifický koníček
Sportovní aktivity
Špatný zdravotní stav a koníčky
Univerzity třetího věku
Věk jako překážka
Volný čas mezi lidmi
Vyšší dosažené vzdělání
Vzdělávání ve volném čase
Vzdělávání – oblast zájmu
Vzdělávání – pro seniory nedůležité
Vzdělávání – pro seniory důležité
Zájem o vzdělávání
Zdroje informací
Způsoby učení
Žije sám
Žije s partnerem

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Kateřina Pitrová

Obor: Speciální pedagogika – vychovatelství

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Postavení seniorů v dnešní společnosti se zvláštním zřetelem na vzdělávání seniorů v Jihomoravském kraji

Rok: 2015

Počet stran textu: 90

Počet titulů českých použitých zdrojů: 54

Počet internetových zdrojů: 42

Vedoucí práce: PhDr. Vladimír Dubský, CSc.