

Bakalářská práce

2008

Věra Maliňáková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

VOLNÝ ČAS SENIORŮ

Vedoucí práce: Mgr. Iva Žlábková

Autor práce: Věra Maliňáková

Studijní obor: Pedagogika volného času

Ročník: 3.

2008

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

11. 4. 2008

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Ivě Žlábkové za cenné rady,
připomínky a metodické vedení práce.

OSNOVA

ÚVOD	7
1 VOLNÝ ČAS	9
1.1 Pojem volný čas.....	9
1.1.1 Pohledy na volný čas.....	10
1.1.2 Rozdíl volného času dětí a dospělých.....	12
1.2 Proměna vztahu práce a volného času.....	13
1.2.1 Přeměna hodnot a životního stylu.....	14
1.2.2 Výhled do budoucnosti.....	15
2 STÁŘÍ	16
2.1 Vymezení období stáří.....	18
2.2. Období raného stáří.....	18
2.2.1 Tělesné proměny.....	18
2.2.2 Změny v psychice.....	19
2.2.3 Změny osobnostních vlastností.....	21
2.2.4 Proměny socializace.....	21
2.3 Období pravého stáří.....	21
2.3.1 Proměny těla.....	22
2.3.2 Psychické změny.....	22
2.3.3 Proměna emocionality a motivačně regulačních funkcí.....	23
2.3.4 Potřeby starších seniorů.....	23
3 VOLNÝ ČAS SENIORŮ	25
3.1 Důležité mezníky stárnutí.....	25
3.1.1 Odchod do důchodu	25
3.1.2 Vztah k vnoučatům.....	27

3.1.3	Význam víry.....	28
3.1.4	Postoj k umírání.....	28
3.2	Možnosti využití volného času se zaměřením na univerzity třetího věku.....	29
3.2.1	Význam univerzit třetího věku.....	31
3.2.2	Historie.....	32
3.2.3	Asociace univerzit třetího věku.....	33
3.2.4	Univerzita třetího věku na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích.....	34
4 VÝZKUMNÁ SONDA		
4.1	Úvod do výzkumné sondy.....	35
4.2	Vyhodnocení a interpretace výsledků.....	37
4.2.1	Překážky	37
4.2.2	Důvody studia na U3V	38
4.2.3	Přínos studia na U3V.....	39
4.2.4	Reakce okolí.....	40
4.2.5	Ovlivnění zaměřením fakulty.....	41
4.2.6	Čas potřebný pro dopravu, přípravu na studium a sociální kontakty spojené se studiem.....	42
4.2.7	Vliv mladých lidí.....	44
4.2.8	Jiné činnosti spojené se studiem.....	45
4.2.9	Volnočasové aktivity mimo studium a změna volného času jeho vlivem.....	45
ZÁVĚR.....		48
POUŽITÁ LITERATURA.....		50
PŘÍLOHY.....		52
ABSTRAKT.....		58
Abstract.....		59

ÚVOD

K tématu své bakalářské práce mě přivedl pohled mladších lidí na seniory a jejich volný čas. Zajímá mě, do jaké míry jsou starší lidé odsunuti na okraj společnosti a nezapojeni do společenského dění. Myslím si, že by bylo potřeba vytvořit pro seniory vhodnější podmínky pro trávení volného času a také jim pomoci při studiu i v tomto starším věku, mají-li o to sami zájem.

Domnívám se, že si lidé ještě málo uvědomují, že společnost stárne. Čím dál tím více přibývá starých lidí a navyšuje se jejich počet nad dětmi. Tento trend bude i v budoucnosti nadále pokračovat. Je tedy nutné vytvořit vhodné podmínky pro lidi v důchodovém věku, kteří musí mít možnost se i v této části života dále rozvíjet, nebo alespoň udržovat v psychické a také přiměřené fyzické kondici. Velkým pomocníkem v této snaze je studium. Smysl univerzit třetího věku nabývá na významu a určitě tomu tak bude i nadále. Měli bychom si vážit seniorů, kteří i v pokročilejším věku mají zájem o prohlubování vědomostí, nové poznatky, ale také o to pomáhat svými zkušenostmi mladým lidem, kteří mají zatím pouze teoretické znalosti.

V bakalářské práci jsem se snažila popsat obecně volný čas, problematiku stárnutí z biologického i psychologického hlediska a následně spojit tyto dvě kapitoly dohromady a zabývat se volným časem starých lidí. V poslední části jsem se zaměřila především na význam studia na univerzitách třetího věku. Věnovat se komplexně konkrétním možnostem využití volného času seniorů je náročnější úkol, na kterém bych ráda pracovala v budoucnu.

Tématem první kapitoly je volný čas. V její první části pracuji s tématem volného času obecně, rozdílem mezi volným časem dětí a dospělých a různými pohledy na volný čas. Druhá polovina obsahuje podkapitoly o historii volného času, moderním významu volného času, přeměnách hodnot a životního stylu

a také prognózách do budoucnosti. Hlavním zdrojem pro mě byla kniha J. Pávkové *Pedagogika volného času*.

Druhá kapitola se zabývá problematikou stáří. Zde vymezují období stáří a popisují stárnutí a tělesné i duševní proměny s ním spojené. U seniora dochází ke změnám v psychických a fyzických funkcích, osobnostních vlastnostech, motivačně regulačních funkcích a také jejich potřeb. Nejvíce informací jsem čerpala z knihy *Vývojová psychologie* od M. Vágnerové.

Třetí kapitola pojednává o volném čase seniorů. V první řadě se zde zabývám důležitými mezníky stárnutí, mezi které patří odchod do důchodu, vztah k vnoučatům, význam víry a postoj ke smrti. Stěžejní byla publikace *Vývojová psychologie* od M. Vágnerové. Druhá část kapitoly obsahuje informace o univerzitách třetího věku. Zde jsem nejvíce pracovala se sborníkem příspěvků *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory* a internetovými zdroji.

V empirické části se věnuji výzkumu volného času se zaměřením na univerzity třetího věku u studujících seniorů. Dotazník vyplnili účastníci Univerzity třetího věku Teologické fakulty Jihočeské Univerzity v Českých Budějovicích. Cílem sondy bylo zhodnocení spokojenosti seniorů se studiem na univerzitě třetího věku, problémům tohoto způsobu vzdělávání a vlivu studia na člověka.

1 VOLNÝ ČAS

Volný čas je možno vnímat jako opak doby, která je nezbytná k znovuzískání sil a času, kdy je nutné pracovat. S tímto pojmem se obvykle spojují slova jako odpočinek, zábava, dovolená, dobrovolná činnost či zájmová oblast. Je nutné zdůraznit, že do volného času nepatří činnosti zabezpečující biologické bytí člověka, jako je například základní hygiena, jídlo nebo spánek. Avšak musíme brát v potaz, že i z těchto primárně biologických funkcí se může volný čas stát, a to v případě, že tuto činnost vykonáváme pro své potěšení a častěji, než je nutné. Jako příklad takové činnosti můžeme uvést, když někdo považuje za svůj koníček vaření a následnou konzumaci svých pokrmů a neustále zkouší nová jídla, vyhledává a zakládá recepty a podobně.¹

1.1 Pojem volný čas

Tím, co to vlastně pojem volný čas je, se zabývají různé obory. Na volný čas se můžeme dívat z mnoha hledisek. Mezi základní patří pohled pedagogický, psychologický, sociologický, ekonomický a zdravotně-hygienický. Základním znakem volného času, na který je kladen velký důraz, je **dobrovolnost**. Svoboda rozhodnout se, co v dané chvíli budu vykonávat. Na člověku je rozhodnutí, které činnosti jsou pro něj přitažlivé a příjemné a které nikoliv. A jak už vychází ze základu osobnosti, každý člověk má priority jiné.²

Ve volném čase si člověk může odpočinout, nabrat nové síly, relaxovat a nebo si kompenzovat pracovní povinnosti. Správné využívání volného času, tedy rozumné hospodaření se svým časem, má pozitivní vliv na tělesné i duševní

¹ Srov. PÁVKOVÁ, J. at al. *Pedagogika volného času*, s. 13.

² Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 19.

zdraví člověka a na mezilidské vztahy. Je tedy v zájmu celé společnosti, aby se lidé již v mladém věku naučili se svým volným časem rozumně zacházet. Jen odpočínutý a zrekreovaný člověk je schopen podávat stále dobré pracovní výkony.

V dnešní době je velmi podceňována příprava na využívání volného času. Často je očekáváno, že dětem stačí získat tyto dovednosti formou nápodoby. Děti se však mohou setkávat se vzory nejen pozitivními, ale i negativními. Proto je důležité, aby toto sociální učení neprobíhalo náhodně, nýbrž bylo směřováno k určitému cíli. A to je právě schopnost naučit se rozumně nakládat se svým volným časem. Pedagogové by však při tomto procesu neměli zapomínat na základní principy, a to zejména dobrovolnost, pestrost a přitažlivost aktivit. Také je nutné dbát na vhodné relaxační či odpočinkové zaměření činnosti.³

1.1.1 Pohledy na volný čas

Při řešení problematiky volného času se nabízí mnoho úhlů pohledu. **Ekonomické** hledisko zahrnuje prostředky, které je schopna společnost investovat do zařízení volného času. Při jejich získávání je nutné zaručit určitou návratnost. To, kolik prostředků jsou lidé ochotni poskytnout svému volnému času, je jedním z ukazatelů úrovně společnosti. V dnešní době existují zařízení volného času jak zisková, tak nezisková. Je však jasné, že ne vždy se právě v ziskových, komerčních zařízeních dbá na výchovu vedoucí k žádoucím cílům výchovy. Některá zařízení tak dokonce na úkor zisku rezignují na výchovné prvky.

Z pohledu **sociálně-psychologického** je nutné zaměřit se na to, jak aktivity provozované ve volném čase ovlivňují mezilidské vztahy a celkový rozvoj osobnosti jedince. Tento aspekt je právě důvodem k tomu, proč se bádání o vhodné rozmanitosti volného času dostává do popředí při úvahách většiny psychologů, pedagogů či sociologů. Vytváření formálních i neformálních skupin na základě zájmů jsou nedílnou součástí cesty vedoucí k socializaci jedince. Mezi

³ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 20.

nejdůležitější sociální činitele ovlivňující volný čas patří primárně rodina, dále širší okruh jako vrstevníci či známí a v neposlední řadě, v dnešní době se stále narůstajícím významem, hromadné sdělovací prostředky. Nejdříve je nutné vyjádřit se k rodině, protože v ní dítě získává své první jedince k nápodobě. Rodiče však mohou sloužit jako vzor pozitivní i negativní. V prvním případě zařízení pro volný čas slouží jen jako doplňková, ve druhém případě mnohdy zastává funkci, která má být poskytnuta v rodině. Často se tak může stát, že se jedinec ovlivňovaný těmito špatnými napodobovanými vzory dostane do vlivu nežádoucí vrstevnické skupiny. U hromadných sdělovacích prostředků, zejména televize, je důležité brát v úvahu nebezpečí pořadů nevhodných pro určitou skupinu. Také je zde faktor častosti sledování právě televize, kterou by měl mít rodič nebo odpovědný pracovník pod kontrolou.

Další hledisko je **politické**. Je nutno zvážit, do jaké míry mohou státní orgány zasahovat do volného času obyvatel, ale také vzniku a činnosti těchto zařízení. Měl by existovat funkční systém těchto zařízení a brát v úvahu hlavně dostupnost pro všechny. Na tento systém by mohlo být využíváno státních i obecných zdrojů, platby jednotlivých účastníků a sponzorské dary.

Čtvrtý pohled je **zdravotně-hygienický**, při kterém je brán v úvahu volný čas z hlediska podpory zdravého duševního i tělesného vývoje člověka. Zdravotnické odborníky tak zajímá režim dne, hygiena prostředí nebo hygiena duševního života, kterou střediska pro volný čas, a nejen ona, poskytují.

Pátým a posledním aspektem, který má významný podíl při pohlížení na volný čas, je pohled **pedagogicko-psychologický**. Pedagogické ovlivňování by tak mělo podporovat aktivitu, spontaneitu, seberealizaci a zabezpečení potřeby jistoty a bezpečí. Toto hledisko by mělo brát v potaz věkové a jiné individuální zvláštnosti a pracovat s nimi při přípravě volného času. Při zachování tohoto pohledu by mělo dojít k poskytnutí dobrých podmínek pro rozvoj osobnosti o sociálních vztahů.⁴

⁴ Srov. PÁVKOVÁ, J. at al. *Pedagogika volného času*. Praha : Portál, 2002, s. 15-17.

1.1.2 Rozdíl volného času dětí a dospělých

Volný čas dětí a dospělých se velmi liší. A to nejen tím, jakým způsobem tyto skupiny volný čas prožívají, ale také v možnostech, které jim život pro volný čas poskytuje. Tím jsou myšleny možnosti časové, ale také fyzické nebo materiální. Ne každý mladší člověk má ve svém volném čase například finanční možnosti provozovat to, co by opravdu chtěl, a naopak ne každý starší či starý dospělý může vykonávat ty činnosti, které by v mladším věku vykonávat mohl, například kvůli lepší fyzické kondici, nebo začít s nějakou aktivitou, kterou je nutné započít již v raném věku a v tomto věku ho to již nikdo učit nechce.

Obecně se dá říci, že děti mají více volného času než dospělí lidé. Avšak existují skupiny, které se tomuto obecnému dogmatu vymykají. U dětí jsou to například jedinci, kteří jsou přetěžováni povinnostmi ve škole, což může být způsobeno nerespektováním individuálních zvláštností, nereálnými cíly rodiny a nebo nevhodnými metodami výchovy. Dále to mohou být děti, které jsou příliš zatěžovány návštěvami zájmových činností, přičemž samy děti již tento čas strávený v zájmových kroužcích za svůj volný čas nepovažují a trpí jeho nedostatkem. Nebo také děti, které mají málo volného času kvůli zatěžování činnostmi nutnými k chodu domácnosti. Také volný čas mnohdy nemají kvůli starostem o nějakého člena rodiny nebo práci v rodinných podnicích. Tyto děti potom nemají čas nejen volný, ale také jim mnohdy chybí čas pro přípravu na vyučování, což může mít za následek špatné ohodnocení a později například nevhodně zvolenou profesi.

Oproti těmto dětem však existují také děti, které mají svého volného času více, než potřebují. Ty potom nevědí, jak si s nadbytkem volného času poradit. V této skupině je velký sklon ke vzniku psychopatologických jevů. Děti se sdružují jen tak na ulici a obvykle nenavštěvují volnočasová zařízení, která by na ně mohlo alespoň nějakým způsobem výchovně působit. Nudu, kterou zažívají, tak často zahánějí činnostmi, které jsou nepřiměřené jejich věku a společensky

nežádoucí. Jako příklad bych uvedla předčasnou sexuální aktivitu nebo drogovou problematiku.⁵

Jak již vyplývá z textu, nadbytek ale také nedostatek volného času je nežádoucí. Z hlediska výchovy jsou obě tyto varianty problematické. Proto by právě včasné působení při naučení se využívání svého volného času mělo být jedním ze základů výchovy. V praxi to znamená, že každý člověk by si ze svého dětství či mládí měl odnášet alespoň jeden trvalý a hodnotný zájem. Ideálem ve výchově je v tomto případě člověk se všestrannými zájmy, ale zároveň s jedním nebo více hlubšími zájmy. Velmi specifické formy má volný čas seniorů. My se tímto tématem budeme více zabývat ve třetí kapitole.⁶

1.2 Proměna vztahu práce a volného času

Na volný čas je nutné pohlížet jako na společenský fenomén. „Volný čas představuje rozsáhlou sféru, kterou neovlivňují pouze vlastní pravidla, zákony a normy. Jako součást komplexního dění průmyslově společenského systému, organizace lidí a moderní civilizace se podřizuje, respektuje působení všech determinant, nepřipouští odlišné chápání příčinných činitelů. Snaha postihnout rozmanitost a význam současného pojetí volného času předpokládá základní vědomosti o jeho historické dimenzi.“⁷

Nejvýznamnější změnou, která ovlivňuje volný čas z historického hlediska, je změna délky pracovní doby. Tato délka se totiž krátí a dochází k nabývání významu trávení volného času, protože toho přibývá. Pozici člověka v společenském prostředí však ovlivňuje například i rostoucí blahobyť ve formě příjmu, stupeň urbanizace, rozmach motorizace a nárůst egoismu, při kterém je nejzávažnější krize rodiny. Socializace a motorizace způsobila velké změny ve společenském životě a narušila vztahy mezi lidmi. Mezi negativní důsledky

⁵ Srov. HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času*, s. 20.

⁶ Srov. Tamtéž, s. 21.

⁷ VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 15.

industrializace patří například ztráta smyslu práce a to, že lidé již nejsou ke svému povolání tolik zodpovědní. Dochází ke snížení pocitu osobní spokojenosti. Člověk se pohybuje v přesně daných časových pravidlech a nemá volný prostor. Volný čas tak potom bere jen jako dobu nezbytnou pro zotavení k práci. Velkým problémem se také stává nezaměstnanost, která tady v minulosti nebyla a nyní se s ní musíme potýkat.⁸

1.2.1 Přeměna hodnot a životního stylu

Při historickém vývoji volného času je přeměna hodnot velmi důležitým aspektem. Dnešní doba nabízí hypotézu třech typů životních stylů. Jako první se nabízí **pracovně orientovaný** životní styl. Pro takto žijící jedince je na prvním místě práce, kterou chápou jako smysl života. Volný čas je u nich proto chápán pouze jako čas nutný k regeneraci sil, aby byl poté člověk schopen znovu nastoupit do pracovního procesu. Druh styl je **hédonistický**, při kterém je vše založeno na tom, že člověk chce maximalizovat slast a minimalizovat strast ve svém životě. Je zde polarita práce a volného času. Práce jako nutnost a volný čas jako protipól, ve kterém si člověk může konečně dělat, co sám uzná za vhodné. Třetím pohledem je **celistvý** životní styl. Tady lze předpokládat nárůst významu tohoto životního stylu a jeho exploraci. Jde o smysluplné prožití jak času stráveného prací, tak času volného. Typickým příkladem může být například spojení výtvarné činnosti a vhodné aktivity ve volném čase.⁹

Jednání člověka ve svém volném čase se dá posuzovat z mnoha úhlů. Dá se na něj pohlížet podle míry aktivity, podle úsilí, které je člověk schopen vynaložit pro smysluplné trávení volného času nebo například podle povahy činnosti. Tím je myšleno, je-li člověk raději konzumentem nebo aktivním činitelem ve svém volném čase. Je totiž rozdíl v trávení volna pro fanouška

⁸ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 17-20.

⁹ Srov. Tamtéž, s. 50.

fotbalu, který sedí doma u televize nebo takového, který nesmí chybět na žádném zápase doma i v zahraničí, či pro aktivního hráče. A přitom všichni mají jednu a tutéž zájmovou činnost, a tou je právě fotbal.¹⁰

Klíčovým pojmem by měla být kvalita života, kterou ovlivňuje jak pracovní proces tak činnosti provozované ve volném čase. „Kvalita života se řadí k nejvyšším hodnotám moderní průmyslové společnosti. Před jedincem současnosti stojí nové potřeby, nové nároky a nové služby, především však méně obav a starostí, lepší individuální zdravotní stav a vyšší životní spokojenost. Hledání jistoty podléhá společnému jmenovateli: pátrání po štěstí. Privátní štěstí v partnerském vztahu, rodině a kruhu přátel, ale i profesní závazky, přinášejí radost a přirozeně dostatek volného času k životu a jeho prožívání.“¹¹

1.2.2 Výhled do budoucnosti

Předpověď dalšího vývoje společnosti není vůbec jednoduché odhadnout. Nabízí se dvě varianty. Jedna si zakládá na pokračování konzumního stylu života, druhá se zaměřuje na obrat k nové životní etice. První podle autora Mojmíra Vážanského dostala název **Trend ke společnosti volného času**. Při něm se vyskytuje problém automatizace výroby, což přináší velkou nezaměstnanost. Kvůli ekonomickým tlakům dochází k velké zátěži na zaměstnance, kteří musí potom vše dělat podle přesně daných pravidel a jsou v neustálém napětí. To vede k redukci jejich spokojeného života. Ve volném čase se potom jako měřítko spokojenosti berou materiální hodnoty, kdy jde o to co nejvíce koupit a všechny služby využít, což je vlastně kompenzace pracovní části dne. Při této teorii se neočekává snížení pracovních hodin, naopak, tito lidé musí obrazně vydělávat nejen na sebe, ale také na skupiny, které práci nemají nebo jsou ještě na práci mladí popřípadě staří.¹²

¹⁰ Srov. PÁVKOVÁ, J. at al. *Pedagogika volného času*, s. 30.

¹¹ VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 54.

¹² Srov. Tamtéž, s. 59-60.

Naproti tomu druhá vize je nazvána **Obrat ke společnosti života**. Lidé si uvědomí, že kvantitativní styl života jim nemůže přinášet uspokojení. Díky cíleným humanizačním snahám dojde k proměně hodnotového systému. Bude platit požadavek nepřijímat přechodná zaměstnání, samorozhodování o délce pracovní doby nebo pružné regulace důchodu. Prosadí se tedy celistvé pojetí života. Doba mimo volný čas už nebude brána jako ta, kterou člověk musí přetrpět, aby nastal jeho volný čas. Obě tyto sféry musí totiž člověk chápat jako smysl života.¹³

Postoj k volnému času lze vidět takto:“ Prostor volného času poslouží jedinci k tomu, aby si řádně odpočinul, věnoval se vedlejšímu výdělků a sloužil společnosti. Také by měl převzít sociální odpovědnost a rozvíjet veškeré osobní síly a schopnosti, které se nevyužívají v průběhu pracovního procesu. Vlastní aktivita, pomoc sobě samému ve starých i nových formách společenství i volnočasově kulturní vzdělávání patří k nejdůležitějším obsahům volného času; tvoří pevnou součást společenského života.“¹⁴

2 STÁŘÍ

Stárnutí je proces, který probíhá celý život. Stáří je poslední část našeho bytí. V některých zdrojích bývá označováno jako postvývojové období, jinde pozdní fázi ontogeneze. V důsledku mnoha fyzických i psychických faktorů v tomto čase dochází k významným změnám v životě jedince.

Stáří můžeme dělit na sociální, biologické a chronologické: **Sociální stáří** je období vymezené splněním běžných sociálních povinností. Sociální stárnutí je dáno změnami v oblasti životních rolí, ekonomického zajištění a životního způsobu. Dělíme jej na čtyři období, tzv. věky. První věk je obdobím předproduktivním. Zahrnuje dětství a mládí. Je doprovázeno růstem a vývojem

¹³ Srov. VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*, s. 60.

¹⁴ Tamtéž, s. 60-61.

po všech stránkách. Druhý věk je označován jako produktivní. Obsahuje období dospělosti a vyznačuje se životní produktivitou. Třetí věk je nazýván postproduktivním. Dochází ke snížení zdatnosti a naopak větší potřebě odpočinku. Čtvrtý věk bývá používán k označení fáze závislosti, ač je toto označení nevhodné. Odporuje totiž myšlence, že starý člověk může i ve velmi pokročilém věku zůstat plně samostatný. V období **biologického stáří** je kladen důraz na míru involučních změn (atrofie, pokles funkční zdatnosti,...). Pokusy o měření tohoto stáří se nezdařily, proto se tato metoda nepoužívá. Příčiny stárnutí dosud nejsou vysvětleny s uspokojivým výsledkem. Rozlišujeme dva základní druhy hypotéz, a to epidemiologický přístup a gerontologický přístup. První teorie považuje stárnutí a umírání za nahodilé děje a poukazuje na možnosti žít velmi dlouhý život, jsou-li k tomu vhodné podmínky. Podle gerontologického přístupu jsou naopak procesy jako stárnutí a umírání zákonité a kódované genetickou informací. Třetím a posledním obdobím je **stáří chronologické**, které bývá označováno také jako kalendářní. Je určeno dosažením stanoveného věku. Velkými výhodami tohoto vymezení se stávají jednoduchost a jasnost.¹⁵

Podle M. Vágnerové probíhají nejdůležitější změny stárnoucího člověka v psychice. Mluví se o nutnosti smíření s vlastním životem, vrcholu osobnostního rozvoje, větší svobody v rozhodování o svém vlastním životě a spouště dalším. Velmi důležitým prvkem je podle mého názoru nalézt smysl zbývajících života. Není možné žít plnohodnotně bez jeho nalezení. Starší člověk mnohem lépe přijme skutečnosti, které jsou mladšími lidmi těžce akceptovatelné. Jako příklady můžeme uvést: zaměření své pozornosti na věci opravdu důležité; přijetí toho, co nelze změnit; radost z věcí kolem a žádné dlouhé smutnění nad věcmi, které už nejsou.¹⁶

Jako druhý velmi významný prvek shledáváme nutnost přijmout své stárnutí a později stáří. Tento proces je celoživotní, ale mnoho lidí až v pozdním stáří opravdu pochopí, že chod života neovlivní a je namístě se s touto skutečností

¹⁵ Srov. MŮHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogii*, s. 9-11.

¹⁶ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 299-303.

smířit. Teprve potom se starý člověk může lépe vyrovnávat se změnami, které u něho nevyhnutelně nastávají.

2.1 Vymezení období stáří

Přesné věkové hranice se u autorů liší. Také postupem času se na věk pohlíží jinak. V minulosti byl člověk v určitém věku už považován za starce a dnes by byl označen jako člověk v období starší dospělosti. Je samozřejmé, že tyto změny nastaly měnícím se způsobem života a také narůstající délkou žití člověka. V dnešní době nejpoužívanější dělení je na období raného stáří, období pravého stáří a v některých zdrojích se také ještě objevuje pojem dlouhověkost.

2.2 Období raného stáří

Toto období je vymezeno od šedesáti do sedmdesáti pěti let. V této fázi převládá problematika adaptace novým podmínkám zejména v oblasti bydlení, dále volného času a seberealizace. Samozřejmě přibývá četnost onemocnění, což je dáno zejména opotřebováním organismu a horší obranyschopností. Hlavní znak nemocnosti je v tomto období **polymorbidita**, která vyjadřuje větší četnost chronických onemocnění. Zvyšuje se také počet psychických onemocnění u seniorů. Dnes se předpokládá, že ta postihují kolem 20% starých lidí.¹⁷

2.1.1 Tělesné proměny

Dochází k velkým tělesným změnám. Všechny tyto proměny těla jsou velmi individuální a geneticky podmíněné. Proces stárnutí v tomto směru se projevuje v různých formách. Také jeho rozsah je velmi rozdílný.

¹⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 312.

Obecný názor poskytuje předpoklad, že každý člověk má v sobě zakódován průběh stárnutí a nejpravděpodobnější délku svého života. Tento dědičný předpoklad však není jediný faktor ovlivňující proces stárnutí. Na tento děj mají ve velké míře vliv také vnější faktory, kterých je nepřeberné množství. Důsledkem těchto vlivů může být stav, který je horší nebo lepší než na základě genetických předpokladů.¹⁸ „Standardní proces stárnutí mění nejen různé funkce, ale i vzhled staršího člověka, a tímto způsobem ovlivňuje jeho sociální status. Lidé jej v důsledku této změny začínají vnímat jako starce a podle toho se k němu chovají. Zevnějšek staršího člověka může signalizovat, jaký je jeho celkový, somatický i psychický stav. Mnozí senioři o sebe velice pečlivě dbají a uspokojivý výsledek podporuje jejich sebeúctu.“¹⁹

Důležitými aspekty vypovídajícími o zdravotním stavu jsou **poruchy spánku**, jejichž četnost se s přibývajícím věkem zvyšuje. Porucha spánku znamená nesprávný rytmus délky spánku a bdění. Nemocný často v noci bdí a přes den naopak spí, protože v noci nemohl. Tato porucha se projevuje také narušením vnímání světla. Senioři mají problémy se světlem vnitřním a vnějším. Vnitřním faktorem je nízké osvětlení místnosti. Druhým, vnějším, jsou změny na sítnici staršího člověka. Pro zachování rytmu spánku a bdění je u seniorů nutné zvýšit osvětlení, dokonce více než vyhovuje například člověku v dospělosti. Příčiny poruch spánku u starých lidí jsou fyziologické, jsou však i některé jiné faktory, které mohou být označeny za patologické, a to například brzké uléhání do postele, časté noční probouzení či typické předčasné ranní probouzení.²⁰

2.1.2 Změny v psychice

V tomto období se objevují také změny v psychice člověka. Tyto proměny u stárnoucího člověka může vyvolat vliv biologický, a nebo mohou být důsledkem psychosociálních vlivů. Stejně jako u fyzických proměn je zde nutnost zdůraznit

¹⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 311.

¹⁹ Tamtéž, s. 314.

²⁰ PIDRMAN, V., KOLIBÁŠ, E. *Změny jednání seniorů*, s. 30-31.

individuální rychlost a dynamiku u každého jedince. Tyto změny dělíme na biologicky podmíněné a psychosociálně podmíněné. Prvně jmenované by se z obecného pohledu daly označit jako normální. Je to například změna kvality paměti, celkové zpomalení či snížení schopnosti tolerance. Proces stárnutí způsobený těmito změnami má za následek strukturální i funkční změny mozku. K psychosociálně podmíněným změnám přispívají například očekávání a postoje společnosti nebo individuálně specifický životní styl.

Dochází k proměně kognitivních funkcí. Dochází k nerovnoměrné proměně jednotlivých schopností, ale i celé struktury. Výrazné zhoršení například sluchového nebo zrakového vnímání mohou vést k omezení schopnosti žít nezávisle na cizí pomoci. Celkově se zrychluje reakční doba a zpomaluje percepce. Starší lidé tedy nemusí být méně schopní, mohou být pouze pomalejší. Snaha požadovat větší rychlost u seniora zvyšuje vnitřní napětí. Starší člověk zrychlí, ale tímto tlakem dochází k chybovosti.²¹

Důležitá funkce, která se v tomto období velmi zhoršuje, je bezesporu **paměť**. Změny v této oblasti nejsou závislé pouze na biologických změnách. Záleží také na míře užívání paměti, s čímž je spojeno například vzdělání. Podle výzkumů je zřejmé, že paměť u lidí nižšího vzdělání nefunguje tak dobře jako paměť vzdělanějšího člověka. Pokud se tedy paměť více trénuje, udrží se delší dobu dostatečně funkční. Proces stárnutí ovlivňuje krátkodobou i dlouhodobou paměť. Krátkodobou paměť dělíme na primární a pracovní a jde u ní o udržení vnímané informace ve vědomí po dobu, která je nezbytná k tomu, aby byla tato informace zpracována. U dlouhodobé paměti dochází zejména k úbytku paměťových předpokladů v přesnosti vybavování si věcí z minulosti. Nejvíce v oblasti zážitků. S obdobím stárnutí se spojuje také větší výskyt **reminiscencí**, tj. spontánních vzpomínek na věci dávno minulé. Senioři bývají citlivější ke svým problémům s výpadky paměti. Neodhadnou svoje možnosti a mnohdy se dokonce zbytečně podceňují, aby předešli problémům, které mohou nastat.²²

²¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 317-320.

²² Srov. Tamtéž, s. 321-325.

2.1.3 Změny osobnostních vlastností

V důsledku všech změn, které u stárnoucího člověka nastávají, musí zákonitě docházet také ke změnám osobnosti. V některých případech se může vlivem změny celé struktury osobnosti i výrazně proměnit její chování. Tento děj však nemusí nastat pouze tímto nevyhnutelným procesem. Může být také pouhou reakcí na novou životní situaci. Proměna těchto vlastností probíhá v rámci celé psychosomatiky. Nejvýraznější změny můžeme zaznamenat v oblasti dvou protikladných pojmů extraverte – introverte, dále přátelskosti a nebo přístupnosti novým zážitkům.²³

2.1.4 Proměny socializace

U seniorů dochází k proměně sociálních dovedností. V důsledku této skutečnosti se dokonce někdy hovoří o tom, že jde o desocializaci. Stejně jako v jiných oblastech i tady platí, že všechny tyto změny jsou individuálně specifické. Nejdůležitější sociální skupinou je rodina. Kontakt se svým partnerem, ale také s rodinou svých dětí je nesmírně důležitý. Na druhém místě se ocitají přátelé a známí, kteří zastávají také jednu z hlavních funkcí. Jako třetí uvádí M. Vágnerová společenství obyvatel určité instituce, jako například nemocnice či domov důchodců. Život staršího člověka se vyznačuje určitou teritorialitou. Nejčastěji to bývá teritorium vlastního bytu. Jen velmi těžce se člověk smiřuje s opuštěním tohoto místa.²⁴

2.3 Období pravého stáří (nad 75 let)

M. Vágnerová²⁵ uvádí jako poslední fázi života právě období pravého stáří. U jiných autorů jako například P. Staníčka můžeme ještě najít označení **dlouhověkost nebo-li kmetství**, kde autor poukazuje na lidi, kteří mají nad 90 let.

²³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 347-349.

²⁴ Srov. Tamtéž, s. 350.

²⁵ Srov. Tamtéž, s. 398.

Podotýká význam nutnosti v tomto období mnohem více sledovat soběstačnost a zabezpečení takto starého člověka po všech stránkách.²⁶ Naproti tomu Josef Langmeier²⁷ ve své knize dělení stáří vůbec neuvádí.

2.3.1 Proměny těla

V období pravého stáří je důležitá změna funkční zdatnosti. Vyskytuje se zde specifická medicínská problematika. Mezi nejčastější zátěžové situace patří nemoc a úmrtí partnera, zhoršení zdravotního stavu a ztráta jistoty soukromí. V tomto období pokračují tělesné změny směřující ke konci života. Dochází k celkovému zhoršení zdravotního stavu. Ještě více zde nabývá na významu **polymorbidita**, protože současný výskyt několika chorob probíhá většinou v mnohem větší míře. Často se objevují různé formy demence, je velmi omezena až znemožněna pohybová schopnost a objevují se chronická onemocnění oběhové soustavy. Důležitý je stupeň funkčního postižení. Za zdraví se v tomto věku již nepovažuje stav bez nemoci. Zdraví může znamenat schopnost radovat se ze života a dělat cokoli, co si člověk přeje.

2.3.2 Psychické změny

Při popisu psychických změn se zaměříme na dvě části, a to proměnu kognitivních funkcí a proměnu motivačně regulačních funkcí. Proměna kognitivních funkcí znamená pro člověka velmi rychlé pokračování procesu zpomalování ve všech oblastech, a také úbytku přesnosti při zaznamenávání či interpretování nově získaných informací. Tento jev je ovlivněn zhoršováním zrakových a sluchových funkcí. To má za následek také horší orientaci v prostředí a problémy v mezilidské interakci. Proměna motivačně regulačních funkcí se projevuje silnějšími emocionálními reakcemi než v jiných částech života.

²⁶ Srov. MŮHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*, s. 11.

²⁷ LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*.

Proces stárnutí doprovází pokles pozitivních pocitů. V pozdním stáří se vyskytuje horší emoční regulace chování. Příčina bývá primárně biologická.²⁸

2.3.3 Proměna emocionality a motivačně regulačních funkcí

Senioři v tomto období si chtějí udržet pozitivní ladění za každou cenu, proto nemusí být tyto proměny v pozdním stáří příliš nápadné. Lidé se vyhýbají nepříjemnému, často dělají, že problém neexistuje a vyžaduje-li to situace, dokonce popírají skutečnost. V tomto období dále klesá hloubka emočních zážitků. Velmi trefně to vystihuje vyjádření jedné ženy v období pozdního stáří: „*Přiměřeně s věkem mi už nemůže vadit nic. Člověk se musí smířit s tím, že stárne, slevit ze svých požadavků.*“ Když dojde k výrazné změně emočního ladění v záporném slova smyslu, jde o akumulaci mnoha negativních emocí, takže jde vlastně o reaktivní jev.

V této fázi života mají lidé potřebu jistých a spolehlivých sociálních vazeb na druhé. Slouží jim jako opora v životě plném změn. Postupně však dochází k redukci počtu sociálních vazeb a po těch, které zůstanou, vyžadují o to větší jistotu a stabilitu.²⁹

2.3.4 Potřeby starších seniorů

Potřebu vyvolává nedostatek něčeho, co člověk ke svému životu potřebuje a nebo chce. Nejdůležitější jsou tzv. primární potřeby, které zahrnují například potřebu potravy, vylučování a nebo odpočinku. Splnění těchto potřeb je nutné k zabezpečení života. Druhotné potřeby nezahrnují přímo pojmy, které nutné potřebujeme ke svému životu, ale jsou také nedílnou součástí našeho žití.

²⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 407-409.

²⁹ Srov. Tamtéž, s. 410-413.

Při dlouhodobém uspokojování „pouhých“ primárních potřeb člověk obecně necítí úplnou spokojenost.

Maslow vytvořil hierarchickou teorii potřeb, kterou si nyní představíme. Jde o potřeby fyziologické, potřebu bezpečí, sociální, uznání a sebeúcty, a sebeaktualizace. **Fyziologické** potřeby, jak už sám název napovídá, jsou potřeby našeho těla, které nemusí mít psychickou odezvu. Jde například o potřebu spánku, hygieny, výživy, vylučování, dýchání apod. Potřeba **bezpečí** je důležitá při jakémkoli životním nebezpečí. **Sociální** potřeby se vyznačují touhou být milován a někam patřit. Nutnost patřit do nějaké sociální skupiny je velmi důležitým prvkem celé sociální oblasti v životě člověka. Další, v pořadí již čtvrtá, se projevuje potřeba **uznání a sebeúcty**, která vzniká hlavně v situacích, které jdou proti nutnosti všeobecného uznávání jejich osoby. Poslední potřebou je **sebeaktualizace**. Ta se projevuje snahou o naplnění života a nalezení jeho smyslu.

Stárnoucí člověk se cítí čím dál tím více ohrožován a musí se smířit s postupnou ztrátou schopnosti se o sebe postarat, což většina nese velmi těžce. Do popředí však vystupuje zejména potřeba jistoty a bezpečí.³⁰

M. Vágnerová píše o relativně nízkém stupni potřeby simulace u lidí v pozdním stáří. Přesto poukazuje i na menší část populace, která v tomto věku zažívá pocit deprivace z malého množství stimulačních podnětů a jednotvárnost jejich života je ubíjí. Velkou hodnotu v této oblasti mívá činnost, která zamezuje prožívání nepříjemných pocitů. Lidé dělají něco proto, aby nemysleli na něco jiného. Další potřebu, kterou také zdůrazňuje, je potřeba citové vazby, ale se zachováním své autonomie. Potřeba sociálního kontaktu, zvláště potom úzké citové vazby s blízkou osobou, je v tomto období, jak už bylo řečeno, velmi silná. Důležitost potřeby akceptace a uznání vidíme ve snaze stále dělat něco užitečného nebo si vymáhat pozornost.³¹

³⁰ Srov. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*, s. 32-33.

³¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 413.

3 VOLNÝ ČAS SENIORŮ

V této kapitole se budeme v první části zabývat důležitými aspekty v životě seniora, mezi které patří odchod do důchodu, vztah k vnoučatům, význam víry v životě staršího člověka nebo postoj ke smrti. Ve druhé části se již budeme věnovat smyslu volnočasových aktivit v této části života, zvláště pak univerzitou třetího věku.

3.1 Důležité mezníky stárnutí

Stejně jako v každém jiném životním období se vyskytují výrazné mezníky a různá jiná konkrétní problematika spojená právě s touto etapou. Do stárnutí bychom mohli zahrnout například odchod do důchodu, péči o vnoučata, význam víry a také vztah k poslední fázi života, tedy umírání. Všechno to jsou velmi důležití činitelé, kteří ovlivňují život i volný čas stárnoucího člověka. Podrobněji se s nimi seznámíme níže.

3.1.1 Odchod do důchodu

Tento mezník v životě stárnoucího člověka se dá označit jako klíčový. „Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže. Tato změna narušuje rovnováhu dosavadního systému všech rolí. Navíc má nová role důchodce horší sociální status a omezená privilegia.“³² Výsada dostávat důchod a nemuset pracovat je považována společností za příjemnou, ale pojí se také s nižším hodnocením důchodců, protože společnost nebere v úvahu to, co člověk dříve dokázal. Důchod je jasným znakem přechodu ze středního věku do stáří. Odchod do důchodu však není určen biologickými ani psychickými

³² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 355.

parametry a lidé se neshodují na věku vhodném k odchodu ze zaměstnání. Tento děj je velkým sociálním mezníkem. Starší lidé se obecně již tolik nevyskytují ve společnosti, a tak mají méně sociálních kontaktů, což vede k eliminaci těchto lidí z veřejného dění.³³

Spokojenost seniorů nemusí odchod do důchodu vůbec ovlivnit, může zasáhnout přiměřeně, a nebo může úplně zhroutit dosavadní život a všechny plány do budoucnosti. Lidé odcházejí z pracovního úvazku obvykle s pozitivním postojem. Je však také nemalé procento těch, kteří se s novou situací nemohou nebo nechtějí vyrovnávat. Typickým příkladem jsou lidé, pro které je jejich práce zároveň jediným životním koníčkem. Ztrátu možnosti vykonávat tyto činnosti poté nesou velmi těžce a často nevědí, co dále se svým volným časem. O tomto tématu budeme mluvit podrobněji v další kapitole.³⁴

Proces přípravy a adaptace na důchod má čtyři fáze: První fází je **příprava na důchod**, kde je důležité, jako při většině životních změn, se na nadcházející změnu předem připravit. Pocity při přemýšlení nad budoucností bývají ambivalentní. Stárnoucí člověk ví, že mu tato změna přinese pozitivní i negativní změny. Je důležité se s tím předem vyrovnávat a pochopit, že je tento děj zákonitý proces. Druhou fází je **bezprostřední reakce na změnu**. Člověk se musí s nově vzniklou situací vypořádat. Opouští dosavadní život a nový si teprve vytváří. Třetí fází je **deziluze a postupné přizpůsobování** nové životní situaci. Mnozí důchodci po nějakém čase mohou být rozčarováni. Mohou prožívat pocit neužitečnosti, může jim chybět onen stereotyp, který v pracovním procesu měli a nebo pociťují nudu a prázdnotu. Tuto fázi mohou velmi silně prožívat lidé, kteří se na důchod těšili a postupně se nasytí provozováním všech svých koníčků a nových zážitků. Je nutné si vytvořit program, který bude podložen realističtějšími myšlenkami. Tento program bude možno realizovat za delší čas. Za čtvrtou a poslední fází považujeme **adaptaci na životní styl důchodce a stabilizaci nového stereotypu**. Tato fáze vede k postupnému zafixování nového životního stylu a smíření

³³ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 356.

³⁴ Srov. Tamtéž, s.358.

se s ním. Tento styl života je ovlivněn finančními i zdravotními možnostmi jedince, které nebývají ideální.³⁵

3.1.2 Vztah k vnoučatům

Role prarodičů je významně ovlivněna emocionálním chováním seniorů, kteří mají sklon k někdy až přehnanému pečovatelskému. Prarodiče jsou zároveň mnohem méně kritičtí ke svým vnukům a vnučkám a již si tolik nezakládají na správné výchově, protože už v ní nehrají primární roli. Je jasné, že právě kvůli tomuto postoji dochází k rozporům mezi seniory a jejich dětmi při působení na vnoučata. Existuje dokonce určitá **koalice prarodičů a vnuků**.³⁶ „V roli prarodiče prožije člověk v současné době přibližně 25 let svého života. Tuto roli získá obvykle dříve než v raném stáří, ale v této době, tj. po 65. roce života, je prarodiči 75% lidí.“³⁷ Prarodiče pro dítě představují „nositele minulosti“. Od nich se dítě dovídá, jaké to bylo předtím, než se ono narodilo.

M. Vágnerová popisuje tři fáze při posunu ve vztahové symetrii. Počáteční je fáze **asymetrického vztahu autority prarodičů k vnukům v dětském věku**. Vnoučata prarodiče přijímají, jsou pro ně milou společností a ráda si s nimi povídají. Jejich vztah se mění, když prarodiče zestárnou a vnoučata přechází ve fázi dospívání. Druhé období se vyznačuje **postupnou symetrizací rolí**. Dospívající se osamostatňují a společnost svých prarodičů pro ně již není tak lákavá. Dochází ke střetům mezi ideály prarodiče a touhám dítěte. Starý člověk si také bere příliš vážně citové projevy dospívajících vnoučat. Nedokážou si uvědomit, že jejich názory v tomto období pro děti nemají velkou hodnotu. Poslední fáze je pojmenována **fází nové asymetrie**. Prarodiče ke svým vnoučatům objevují novou jinou cestu a naopak vnoučata opět nalézají jiné možnosti vztahu. Starší lidé se stávají závislí na pomoci druhých, nejčastěji své

³⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 361–363.

³⁶ Srov. Tamtéž, s. 393.

³⁷ Tamtéž, s. 392.

rodiny. V této době se znovu objevuje solidarita vnoučat s prarodiči. Smrt prarodiče je často vnímána jako mezník konečné fáze dětství.³⁸

3.1.3 Význam víry

Tato tzv. spirituální dimenze je součástí bytí člověka. Jak s ní naložíme v průběhu života záleží na každém z nás. Může být dále rozvíjena nebo se různě měnit. Víra nám může pomoci při hledání smyslu života a při strukturaci fází života. Konkrétní podoba víry může zvláště u starších lidí napomoci při obtížích v různorodých životních situacích nalézt cestu a nebo oporu. Je jistotou určitého řádu v životě člověka. „Za základní dimenzi spirituality, resp. religiozity stáří je považováno postupné **odpoutávání od reálného života a jeho vazeb**, duchovní charakter má spíše meditativní charakter. Podle Junga je takové odpoutávání poslední fází individuace, která směřuje k dosažení bytostného Já a k úplné harmonizaci všech složek osobnosti.“³⁹ Pro staré lidi nabývá na důležitosti víra, ale také duchovní hodnoty vyznávané určitým společenstvím, k němuž se oni řadí.⁴⁰

3.1.4 Postoj k umírání

O otázce smrti lidé moc nechtějí mluvit, ač se týká dříve nebo později každého z nás. Nejinak je tomu u starších lidí, kteří jsou však více než v jiné fázi života o této situaci nuceni uvažovat. Vyrovnávání se se smrtí bývá často smíření s něčím, čemu se v konečné fázi nelze vyhnout. Postoj ke smrti zahrnuje tři složky: citový vztah, kognitivní složku a z toho vyplývající chování. **Citový vztah** se vyjadřuje většinou negativními formami emocí, tedy úzkostí a strachem. Lidé se smrti bojí. U hodně starých a nebo těžce nemocných lidí se však s myšlenkami

³⁸ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 393–394.

³⁹ Tamtéž, s. 428.

⁴⁰ Srov. Tamtéž, s. 427.

na smrt mohou objevit pojmy jako touha, rezignace či apatie. **Kognitivní složka** zahrnuje všechny vědomosti, které v této oblasti máme. Může to být také vlastní zkušenost se smrtí. Tato složka je velice individuální. **Chování** vyplývající z těchto složek je ovlivněno velkými emočními projevy. Člověk se snaží vyhnout čemukoli, co může být nějakým způsobem spojeno se smrtí.⁴¹

Důležitá je vědomost toho, že staří lidé již nepotřebují smrt popírat v tak velkém měřítku jako v jiné fázi života. O smrti naopak mají potřebu mluvit, protože je pro ně toto téma aktuální. Senioři často mluví o konkrétních případech smrti v jejich okolí. Smrt vrstevníků vnímají ambivalentně. Na jedné straně jsou rádi, že oni ještě zůstali na živu, na straně druhé je smrt člověk stejného věku upozorňuje na svou vlastní blížící se smrt. Při vlastním umírání jde lidem převážně o to, jestli umírání nepřinese utrpení. V této fázi je důležité hledání smyslu smrti, které je stejně složité jako hledání smyslu svého života.⁴²

3.2 Možnosti využití volného času se zaměřením na univerzity třetího věku

Život člověka je možné rozdělit do tří etap. První etapa probíhá jako soustavná příprava na své budoucí povolání. Druhou a nejdelší etapou v životě člověka je výkon profese. Člověk nachází uplatnění, a pokud nejsou nějaké velké problémy, je spokojen. Ke zlomu a počátku třetí fáze života dojde při odchodu do důchodu. Člověk se musí smířit se situací, která nastala, a měl by myslet na utváření tzv. podvečera svého života. V této fázi se dostává před materiální stránku a duchovní.⁴³

Lidé se už ve středním věku musí pomalu připravovat na to, že jednou budou staří. Je nutný plánovitý, systematický a promyšlený přístup i k této fázi

⁴¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: stáří a dospělost*, s. 429–432.

⁴² Srov. Tamtéž, s. 431.

⁴³ Srov. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*, s. 45.

života. Tento pohled musí zahrnout všechny oblasti, které jsou potřebné k rozumnému způsobu života ve stáří. Jde o celostní přístup, při kterém hraje velmi důležitou roli orientace lidí, kteří brzy budou postaveni před odchod z pravidelné pracovní činnosti, v otázkách stárnutí a všeho s ním spojeného.⁴⁴

Starý člověk se musí cítit stále ještě užitečný a potřebný. Jeho život se stává smysluplnější, pokud i dál má za čím jít a proč žít. Jeho život potřebuje mít obsah. Proto je nutné pro seniory vytvářet různá místa vhodná pro jejich regeneraci a aktivizaci. Patří sem například Kluby důchodců, univerzity třetího věku nebo Akademie třetího věku. Mezi hojně využívané metody při práci se staršími můžeme zařadit arteterapii, bohoslužby, ergoterapii, taneční terapii nebo muzikoterapii. Ale tímto krátkým výčtem možnosti nekončí, existuje ještě mnoho dalších, které pomáhají seniorům vést dále aktivní život a dávají jim podněty pro smysluplné žití.⁴⁵

Dostáváme se k otázce, která je nasnadě. Proč by nás měla zajímat právě tato věková skupina z hlediska trávení volného času. Odpověď je jednoduchá. Protože nám populace stárne. Podle výzkumů z posledních let tomu tak bude i nadále a situace se bude jen zhoršovat.⁴⁶ V rozložení věkových skupin u obyvatelstva dojde k výrazným změnám. V budoucnosti se bude navyšovat počet starších osob nad dětmi. V dnešní době děti ještě o něco převyšují počet seniorů nad 65let. Avšak kolem roku 2030, tedy za necelé čtvrtstoletí, by na jedno dítě měli připadat dva senioři v tomto věkovém rozmezí.⁴⁷

Pohled na stárnoucí občany by měl být jasný. „Bezespору je v zájmu všech, aby starší občané měli možnost vést zdravý a nezávislý život a aby mohli co možná nejdéle žít ve svých domovech.“⁴⁸ Avšak aby se i přes to stáří pro společnost nestali břemenem, je nutné zabezpečit systém aktivit, ve kterých se mohou dále sami rozvíjet, udržovat v aktivitě a být pro společnost

⁴⁴ Srov. ŠTILEC, J. *Program aktivního stylu života pro seniory*, s. 21.

⁴⁵ Srov. *Sborník kongresu VI. Gerontologické dny Ostrava s mezinárodní účastí*, s. 120.

⁴⁶ Srov. JAROŠOVÁ, J. *Péče o seniory*, s. 15-21.

⁴⁷ Srov. GLOSOVÁ, D. et al. *Bydlení pro seniory*, s. 17.

⁴⁸ *Aktuální problémy vzdělávání seniorů*, s. 67.

ještě užitečnými. Za velmi dobrý prostředek se dají považovat univerzity třetího věku. Zkratkou této formy studia je U3V.

3.2.1 Význam univerzit třetího věku

Důvodů, proč lidé v pozdějším věku začnou studovat je hned několik. Mezi nejdůležitější patří dohnat to, co v životě nestihli. Chtějí dát svému životu smysl, zvýšit si své sociální postavení a v neposlední řadě také sebevědomí. Člověk po ukončení své pracovní kariéry je odstrčen na okraj společnosti, cítí se nepotřebný. Starší člověk si proto potřebuje dokázat, že je ještě schopen něco dokázat.⁴⁹

Prostřednictvím studia není senior odkázán pouze na své rodinné prostředí, většinou svůj byt, a na kontakty, které vydržely do této doby. Dostane se do společnosti a může poznat nové, podobně smýšlející lidi. Aby měl život smysl, potřebuje člověk nějakou překážku či úkol, o jehož vyřešení či překonání se může snažit. Právě univerzity třetího věku tyto úkoly poskytují. Velmi důležitý je také kontakt mladých studentů se staršími, ke kterému může prostřednictvím univerzit dojít a může vést ke změně smýšlení mladších o starších a naopak.⁵⁰

Velmi výstižné je vyjádření Květoslava Šipra: „Univerzity třetího věku napomáhají starým lidem adaptovat se na novou situaci, ve které se zpravidla ocitají okamžikem odchodu do důchodu. Prohlubují také vědomí odpovědnosti za vlastní stáří a napomáhají k uchování kontinuity života a životního programu i po ukončení pracovní aktivity. Přispívají přitom i k získání a udržení pocitu užitečnosti a satisfakce. Jsou konkrétním příspěvkem k naplňování hesla: Nejen léta životu, ale i život létům.“⁵¹

Význam univerzit třetího věku pro studenty má tedy mnoho podob a je důležitou možností dalšího rozvoje v životě stárnoucího člověka. Avšak U3V mají i význam pro samotné univerzity, na kterých studium starších lidí probíhá.

⁴⁹ Srov. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*, s. 45.

⁵⁰ Srov. *Tamtéž*, s. 46.

⁵¹ Srov. *Tamtéž*, s. 15.

Univerzity totiž většinou předávají pouze teoretické znalosti a až díky studiu a pomoci starších lidí se do univerzit dostává také praxe. Až tímto se kruh vzdělávání a praxe uzavírá.⁵²

Vzdělávání seniorů je v našem státě na vysoké úrovni. Je však nutné do budoucna zabezpečit stanovení vhodných podmínek pro vstup starších studentů do oborů profesně zaměřených. To by umožnilo seniorům doplnit si znalosti své profese. Poukazuje se na to, aby senioři nemuseli dělat řádné přijímací zkoušky s mladými, kteří se hlásí na témtýž obor. Nejvhodnější by bylo založit seniorům formu bakalářského studia, když o ni mají zájem. Důvod k tomuto počínání je jasný. Společnost stárne a porodnost se snižuje. Možná bude v budoucnosti potřeba znovu zapojit schopné seniory do pracovního procesu.⁵³

3.2.2 Historie

Počátky univerzit třetího věku na českých vysokých školách se datují kolem roku 1986–1987. „Jejich vznik byl spojen s Československou gerontologickou společností a s Československým červeným křížem, těžištěm obsahového zaměření byla problematika zdraví a jeho prevence.“⁵⁴ Později se možnosti rozšiřují a na různých školách se zapojují do tohoto vývoje různé fakulty, a tak se účastníci univerzity třetího věku mají v dnešní době v rámci studia možnost zabývat tím, co je opravdu zajímavá.

Na vzniku první univerzity třetího věku, která vznikla v Olomouci, se podílela **Univerzita Palackého**. Využívalo se zde ze zkušeností, které byly získány při pořádání akademií třetího věku. Počínání bylo úspěšné, účastníci kurzů spokojeni, a tak se myšlenka univerzit třetího věku rozšiřovala dál. Jako druhá se zapojila **Univerzita Karlova v Praze**, která vytvořila při své 1. lékařské fakultě podmínky pro vznik této univerzity. Zájem o univerzitu byl velmi velký. Po jejich vzoru a úspěšnosti vznikaly další a další univerzity třetího věku

⁵² Srov. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*, s. 45.

⁵³ Srov. *Sborník kongresu VI. Gerontologické dny Ostrava s mezinárodní účastí*, s. 113.

⁵⁴ Srov. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*, s. 5.

na ostatních fakultách v Praze, ale také v jiných městech při jiných vysokých školách.⁵⁵

Vznik prvních univerzit třetího věku, které jsou nyní známé pod zkratkou U3V, nebyl lehký. Byla zde určitá roztržičnost v organizaci, ale přesto se rychle rozšířily po celé naší republice. Tato forma vzdělávání se stala velmi oblíbenou a v dnešní době je dokonce jedním z měřítek úrovně našich vysokých škol. Zájem veřejnosti a povzbudivé výsledky jsou tak hnací silou k pokračování v těchto snahách.⁵⁶

3.2.3 Asociace univerzit třetího věku

Tato asociace vznikla za podpory odboru celoživotního vzdělávání při Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy, a také díky tomuto české univerzity třetího věku v dnešní době dosahují profesionální úrovně.⁵⁷ Používanou zkratkou tohoto sdružení je **AU3V**. Asociace univerzit třetího věku je neziskové sdružení zájemců o vzdělávání seniorů na úrovni univerzitního vzdělávání. AU3V byla založena v roce 1993 díky několika dobrovolníkům. Aktivních členů má nyní asociace 31. V čele stojí Petr Vavřín. V současné době je členem tohoto občanského sdružení 21 českých vysokých škol.⁵⁸

Na valném shromáždění této asociace byly pro následující období stanoveny tři hlavní úkoly: zajištění podpory aktivit U3V v rámci rozpočtu MŠMT, rozvíjet mezinárodní kontakty a dále podporovat aktivity českých univerzit v oblasti vzdělávání seniorů. Vzdělávat seniory můžeme zařadit k důležitým úkolům dnešních moderních univerzit. A tyto školy o tom vědí. Právě proto se v dnešní době pohlíží na U3V jako na důležitou součást výuky vedle zajištění klasického vzdělávání.⁵⁹

⁵⁵ Srov. *Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory*, s. 14.

⁵⁶ Srov. *Tamtéž*, s. 15.

⁵⁷ Srov. *Tamtéž*, s. 15.

⁵⁸ Srov. *Internetový zpravodaj Asociace univerzit třetího věku České Republiky* [online].

⁵⁹ Srov. *Internetový zpravodaj Asociace univerzit třetího věku České Republiky* [online].

3.2.4 Univerzita třetího věku na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích

První akademický rok Univerzity třetího věku na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích (dále jen JČU) proběhl 1992 – 1993. U3V vznikla na Zdravotně sociální fakultě a obor, který byl seniorům nabídnut se jmenoval Péče o člověka a jeho zdraví. Dalšími programy a navazujícími vzdělávacími moduly byly například Péče o člověka ve zdraví, nemoci a tísní a nebo Kvalita života v pozdějším věku. Aktivity a projekty seniorů se na této fakultě neustále rozšiřují dodnes. Za podpory rozvojových projektů vzniklo při fakultě také Centrum celoživotního vzdělávání. Vzdělávání seniorů v dnešní době probíhá i na Teologické a Zemědělské fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Teologická fakulta organizuje pro seniory program s názvem Péče o duchovní rozměr člověka. Na Zemědělské fakultě je to potom program Člověk jako součást přírody a společnosti.⁶⁰

Nyní v rámci JČU probíhá prvním rokem také nový modul, který poskytuje seniorům tříleté studium dělené na semestry, v jehož rámci projdou studenti postupně více fakultami na univerzitě. Tato změna je velmi důležitá, protože zahrne větší oblast zájmu a bude atraktivní těm zájemcům, kterým se jednotné zaměření programu na jedné fakultě příliš nezamlouvalo. Těmto a dalším novým nápadům bychom měli vycházet vstříc.⁶¹

O studium je veliký zájem. Při Zdravotně sociální fakultě vznikl také Klub absolventů U3V. Existuje od roku 1995. Sdružuje se v něm část absolventů se společnými zájmy a snahou se dále vzdělávat, kteří společně navštěvují přednášky, výstavy, ale také různé semináře či exkurze. Jde také o volné

⁶⁰ Srov. *Na Jihočeské univerzitě studují i senioři* [online].

⁶¹ Srov. *Senioři mají o univerzitní studium obrovský zájem* [online].

pokračování studia. Je otevřen pouze pro absolventy univerzity třetího věku téže fakulty, na které tito lidé vzdělání získají.⁶²

4 VÝZKUMNÁ SONDA

Téma: Dotazník věnovaný studiu na univerzitě třetího věku

Projekt je zaměřený na studium univerzity třetího věku (dále jen U3V) a okrajově také na trávení volného času studujících seniorů. Jsou zde zkoumány například pohnutky seniorů ke studiu na U3V, jejich spokojenost na fakultě, reakce okolí, jak je studium obohacuje nebo které překážky se jim před vstupem či již při studiu postavily do cesty.

4.1. Úvod do výzkumné sondy

Cíl sondy

Cílem výzkumné sondy je zhodnotit spokojenost seniorů při studiu, snaha o pojmenování problémů, ať už před vstupem na U3V nebo při studiu, a také poukázat na vliv U3V na člověka. Cíl sondy byl formulován takto: **Jaké jsou postoje studentů ke studiu?**

Při zkoumání volného času studujících seniorů je možné zkreslení, protože máme příliš malý vzorek z jasně vymezené skupiny. Proto se tímto tématem budeme zabývat jen okrajově, pro zajímavost. Je zde totiž předpoklad, že tito jedinci budou svůj volný čas využívat aktivněji než jejich vrstevníci, kteří nemají o studium zájem.

⁶² Srov. *Na Jihočeské univerzitě studují i senioři* [online].

Způsob výzkumu a výzkumné metody

Rozhodla jsem se pro formu dotazníku, který obsahuje třináct otázek. Dvě z nich jsou uzavřené, na ostatní je možné mimo zadané odpovědi reagovat také vlastními slovy. Počet voleb u většiny otázek není omezen. Dotazník se v práci nachází v příloze I.

Výzkum formou dotazníků má mnoho výhod, ale také nevýhod. Mezi hlavní klady považuji anonymitu, možnost v relativně krátkém čase oslovit velkou skupinu dotazovaných, a také jednoduché statistické zpracování výsledků. Mezi nevýhody řadím možnost zkreslení výsledků vlivem nepochopení otázky, nepravdivých výpovědí z hlediska subjektivity, kdy lidé mohou mít tendence snažit se přizpůsobit tomu, jaká odpověď se od nich očekává.

Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkum jsem prováděla na studentech navštěvujících U3V na Teologické fakultě v roce 2007/2008. V tomto semestru navštěvuje U3V na této fakultě 60 studentů. Počet dotazníků, který jsem obdržela vyplněný seniory, je 36. Ve výzkumném vzorku bylo 34 žen a 2 muži, proto jsem tento údaj nebrala v potaz při hodnocení výsledků.

Věkové rozložení studentů U3V a doba jejich studia

Věkový průměr seniorů, na kterých byl výzkum prováděn je 60 let. Nejmladším účastníkem byla 45letá žena, a naopak nejstarším respondentem se stala žena, které je 82 let.

Z celkového počtu 36 celých 28 studentů odpovědělo, že studují U3V prvním rokem. Dalších sedm navštěvuje U3V takto: dva seniři studují druhým rokem a zbývající tři roky, čtyři roky, pět let, osm let a jeden účastník studuje dokonce již devátým rokem.

4.2 Vyhodnocení a interpretace výsledků

V této kapitole se budeme zabývat vyhodnocením výsledků, jejich grafickým zpracováním a hypotézami, které mohou být formulovány na základě většího množství stejných odpovědí, ač je vzorek pro obecné závěry velmi malý.

4.2.1 Překážky

Otázka „S jakými překážkami či problémy jste se setkali při vstupu na U3V v počátku či průběhu studia?“ mapovala nesnáze, které mohou provázet seniora v počátcích studia. Bylo zadáno pět možných variant odpovědí, z nichž jedna byla otevřená. V dotazníku má tato otázka č. 4. Počty odpovědí jsou zaznamenány v tabulce č. 1.

Tabulka č. 1

	počet odpovědí	v procentech
žádné	15	41,7
osobnostní prvky	8	22,2
fakultní požadavky	6	16,7
Jiné	4	11,1
sociální vztahy	3	8,3

Jak lze vidět z tabulky č. 1, skoro 42% respondentů neměla žádné problémy a překážky, které by jim ve studiu bránily nebo ho komplikovaly. Dalších 58% problémů se potom rozdělilo do skupin s větším a menším počtem odpovědí. První skupinu tvoří osobnostní prvky, mezi které můžeme zařadit horší paměť nebo špatnou koncentraci a fakultní požadavky, mezi které patří například časové rozložení přednášek a nebo nutná práce s internetem již při začátku studia. Do druhé skupiny se řadí sociální vztahy (například rodinné povinnosti) a jiné

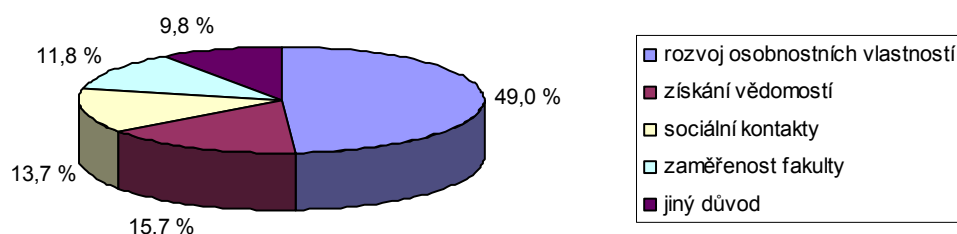
překážky, mezi kterými senioři jmenovali dojíždění kvůli invaliditě nebo překonání vlastní lenosti.

4.2.2 Důvody studia na U3V

Otázka „Proč jste se rozhodli přihlásit na univerzitu třetího věku?“ byla v dotazníku položena jako č. 1. Otázka měla pět možných variant odpovědí, z nichž jedna byla otevřená. Snaží se nalézt varianty důvodů, proč se starší lidé rozhodnou v pokročilém věku začít studovat. Graf č. 1 znázorňuje odpovědi na tuto otázku.

Za velmi důležité považují zodpovědět si otázku, proč mají senioři vlastně potřebu studovat. Jak lze vidět z grafu č. 1: Důvody studia na U3V, skoro polovina respondentů (49%) se studiem začala kvůli rozvoji svých osobnostních vlastností. Další dvě možné odpovědi a to získání vědomostí (15,7%) a sociální kontakty (13,7%) jsou zhruba na stejné úrovni a poslední dvě možnosti, mezi které patří zaměřenost fakulty (11,8%) nebo jiný důvod (9,8%) mají také stejné zastoupení odpovědí. Při výčtu jiných důvodů bych uvedla čtyři, které byly napsány každý pouze jednou: v minulosti neumožnění studia z politických důvodů; kvůli tomu, že šly kolegyně; vyplnění volného času; získání teoretických informací pro práci se seniory. V příloze II se nachází tabulka 1 s přesnými počty odpovědí.

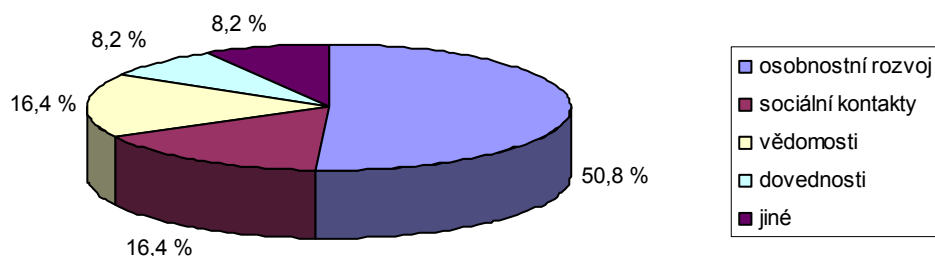
Graf č. 1: Důvody studia na U3V



4.2.3 Přínos studia na U3V

Otázka „Co Vám studium na U3V přináší, co Vám dává?“, v dotazníku pod č. 5, mapuje možnosti toho, co studium může seniorům přinést. Je důležité, aby se naplnilo očekávání, s kterým člověk začíná studovat. V grafu č. 2 je procentuelně znázorněn počet odpovědí na otázky.

Graf č. 2: Přínos studia na U3V



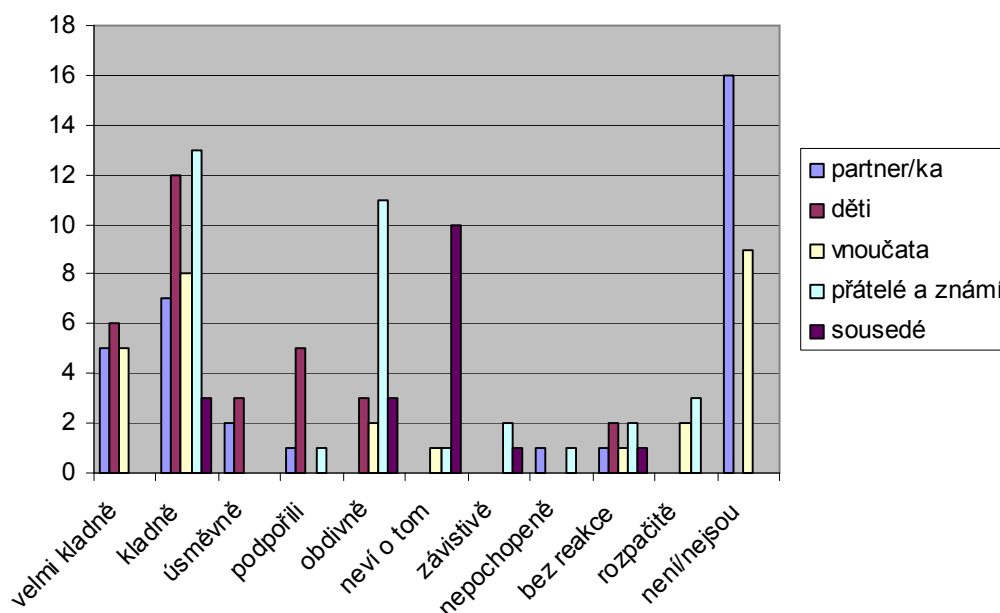
Otázka přínosu studia volně navazuje na předešlou podkapitolu: Důvody studia na U3V. V dotazníku byla samozřejmě položena až po jiných otázkách, aby byla podpořena kvalita výsledků. Jak můžeme vypořadovat z grafu č. 2, výsledky byly velmi podobné grafu č. 1. Tímto můžeme udělat závěr, že studium na U3V přináší očekávané výsledky, pro které se senioři na toto studium hlásí.

Dále respondenti vypsali několik jiných přínosných informací, které jim studium dalo. Mezi ně patří uplatnění vědomostí v praxi, kdy se jedna žena, která ještě pracuje, rozhodla začít studovat U3V právě z tohoto důvodu a její představy se naplnily. Dalšími podněty byly odpovědi typu: možnost zabývat se něčím, na co dříve nebyl čas, získání většího rozhledu, seznámení s oblastmi, s kterými se v životě nesečkali a jiné. V příloze II se nachází tabulka 2 s přesnými počty odpovědí.

4.2.4 Reakce okolí

Otázka „Jak reagovalo okolí na Vaši snahu začít se věnovat U3V?“ s otevřenou odpovědí zjišťovala postoj okolí ke studiu seniorů v jejich okolí a odpovědi jsou zaznamenány v grafu č. 3. V dotazníku byla tato otázka položena jako č. 3.

Graf č. 3: Reakce okolí



Naprosto převažující je kladný postoj ke studiu všech lidí kolem seniora, který se studovat rozhodne. V největší míře u všech skupin je zastoupen velmi kladný a nebo kladný postoj. Jen v minimech případů se lidé setkali s nepochopením či závistí.

Také lze z grafu č. 3 vidět, že skoro polovina (16) všech respondentů již nemá partnera a skoro třetina (9) nemá vnoučata. Napadla mě úvaha, jestli právě osamocení jedinci nemají větší zájem o studium, které jim tak pomůže naplnit volný čas. Je to však pouze hypotéza. Bylo by velmi zajímavé provést výzkum zaměřený právě na tuto otázku ve větším měřítku.

4.2.5 Ovlivnění zaměřením fakulty

V otázce č. 6 „Ovlivňuje Vás nějakým způsobem to, že studujete na teologické fakultě? Jak?“ jsem se zaměřila na to, jestli zaměření fakulty ovlivňuje studenty, či nikoli. Odpovědi respondentů jsou přehledně zpracovány v tabulce č. 2.

Tabulka č. 2

	počet odpovědí	v procentech
získání vědomostí v jiné oblasti	9	20,0
více uvažuji o dění kolem sebe	8	17,8
rozšíření obzoru	6	13,3
dobře využitý volný čas	5	11,1
pochopení minulosti	5	11,1
neovlivnilo	4	8,9
prohloubení teologických znalostí	3	6,7
více čtu	3	6,7
zvýšení sebevědomí	2	4,4

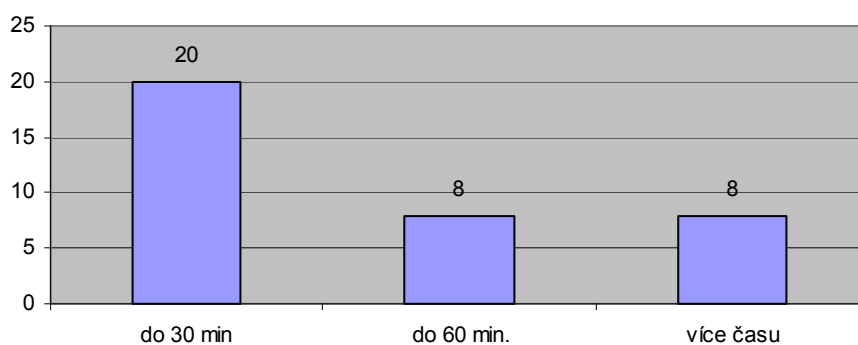
Z tabulky je zřejmé, že ovlivnění zaměřením fakulty, tedy teologickým směrem, hraje roli. Neřekla bych však, že velmi významnou. Jde spíše o získání informací v pro ně nové oblasti popřípadě doplnění a prohloubení již získaných duchovních znalostí. Nejvíce respondentů (9) napsalo, že díky studiu na této fakultě získávají vědomosti v jiné oblasti než doposud. Druhým nejvýznamnějším prvkem bylo to, že díky teologickému směru začali více uvažovat o sobě a dění kolem sebe (8). Dále už byly počty odpovědí od tří do šesti, ve kterých se objevily odpovědi typu dobře využitého volného času nebo že začali více číst. Jako zajímavou odpověď považuji zvýšení sebevědomí, které se vyskytlo v dotazníku dvakrát. Jen čtyři studenty zaměření fakulty neovlivňuje.

4.2.6 Čas potřebný pro dopravu, přípravu na studium a sociální kontakty spojené se studiem

Tři otázky v dotazníku zkoumaly čas potřebný na dopravu, přípravu a sociální kontakty spojené se studiem. Zajímalo mě, kolik času senioři potřebují ke studiu a s ním spojeným činnostem.

První otázka je v dotazníku pod č. 8, jejíž přesné znění je: „Kolik času týdně potřebujete na dopravu za účelem návštěv U3V?“. Respondenti měli tři možnosti odpovědi. Zastoupení jednotlivých odpovědí je zobrazeno v grafu č. 4:

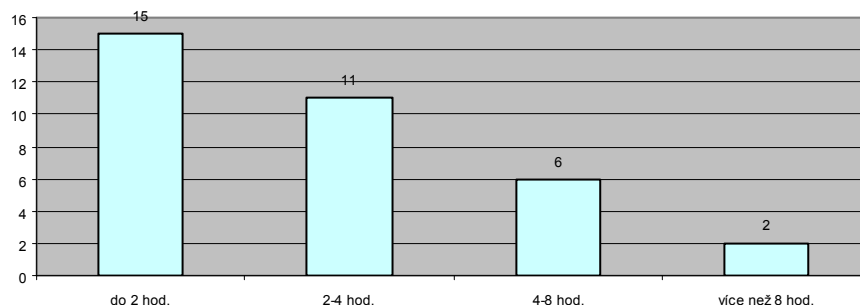
Graf č. 4: Doprava



Z grafu č. 4 je zřejmé, že zhruba dvě čtvrtiny (20) bydlí přímo v městě. Těch, kteří potřebují na dopravu do šedesáti minut, což by odpovídalo okrajovým částem města, popřípadě nejbližší vesnice, je jedna čtvrtina (8). Zbývající čtvrtina potřebuje na dopravu více času než 1 hodinu (8). Dalo by se teda předpokládat, že při dojíždění na výuku U3V nejsou studenti tolik nároční na blízkost fakulty. Jedna žena dokonce uvedla, že jí cesta trvá tři hodiny.

Druhá otázka „Kolik času týdně věnujete přípravě na studium U3V?“ zjišťovala, kolik času potřebují senioři na přípravu ke studiu. V dotazníku měla tato otázka č. 9, možnosti odpovědi byly čtyři a výsledky jsou zobrazeny v grafu č. 5.

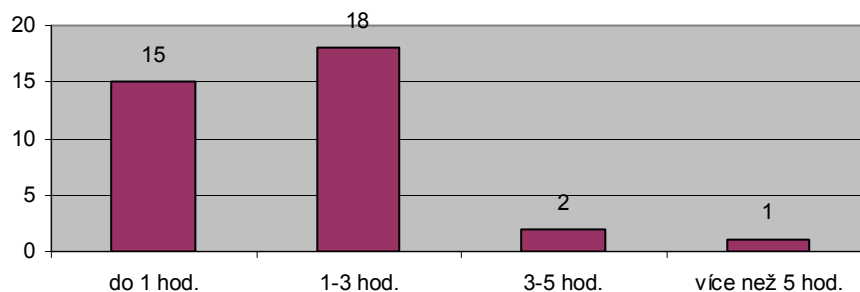
Graf č. 5: Příprava na studium



Příprava na studium zabere největšímu počtu respondentů (16) do dvou hodin, 11 odpovědělo 2-4 hodiny, 6 respondentů zvolilo možnost 4-8 hodin a pouze dvě odpovědi byly více než 8 hodin. Je z toho jasné, že ne každý student se věnuje studiu stejně. Některé studium zaujalo natolik, že se mu věnují opravdu hodně, ale jsou také studenti, kteří se podle času přípravy zabývají studiem pouze při učení na závěrečné kolokvium, kterým studenti U3V ukončují každý semestr.

Jako třetí otázku v této podkapitole rozebereme otázku v dotazníku pod č. 10 „Kolik času týdně věnujete sociálním kontaktům spojeným se studiem na U3V?“. Výsledky jsou zobrazeny v grafu č. 6.

Graf č. 6: Sociální kontakty



Sociálním kontaktem je myšleno scházení se s lidmi pro potřeby studia. Tedy nejen se studenty, ale také například s lidmi, kteří pomohou při přípravě na studium a nebo setkání s lidmi, se kterými se debatuje nad školním problémem či tématem. Z grafu je zřejmé, že skoro všichni věnují těmto kontaktům do tří hodin. Z toho do jedné hodiny odpovědělo 15 respondentů a rozmezí mezi jednou až třemi hodinami 18. Pouze tři studenti odpověděli, že této činnosti věnují více času.

4.2.7 Vliv mladých lidí

V otázce pod č. 7 „Má na Vás nějaký vliv to, že studujete mezi mladými lidmi, studenty prezenční formy studia, změnili jste postoj ke generaci studentů, přicházíte s nimi do kontaktu?“ bylo mým cílem zjistit, zda sdílení společné budovy s mladými lidmi, studujícími většinou prezenční formou studia, nějakým způsobem ovlivňuje seniora. V příloze II je v tabulce 3 přehledně zobrazen přesný počet odpovědí.

Největší počet respondentů (15) uvedlo, že se studenty nepřichází do kontaktu. Tato skutečnost může být hodně ovlivněna tím, že univerzita třetího věku je pořádána v pátek, kdy se většina studentů prezenčního studia na fakultě již nevyskytuje. Druhou velmi častou odpovědí (13) se stalo hodnocení neměnnosti postojů ke studentům před a při studiu, kdy studenty hodnotí stále kladně a rádi jsou s nimi v kontaktu. Jeden respondent dokonce uvedl, že mu stačí k dobré náladě už jen vidat studenty, kteří tvoří na chodbách hloučky, a když projde, zvesela ho pozdraví. Ze zbývajících osmi odpovědí vyplývala kladná změna v postoji k mladým studentům vlivem studia.

4.2.8 Jiné činnosti spojené se studiem

V této podkapitole zpracovávám otevřenou otázku č. 11 „Uveďte jiné činnosti spojené se studiem na U3V a čas, který na ně potřebujete?. Mým cílem

bylo zjistit, jaké jiné činnosti se studiem spojené senioři ještě provozují. Výsledky jsou zobrazeny v tabulce č. 3.

Tabulka č. 3

	počet odpovědí	v procentech
knihovna a studovna	13	31,0
četba	12	28,6
diskuze	4	9,5
práce na pc	4	9,5
seminární práce	4	9,5
žádné	4	9,5
brigáda	1	2,4

Mezi nejčastější odpovědi patří návštěvy knihovny a studovny (13) a četba knih (12). Každé odpovědi po čtyřech označeních se dostalo: diskuzím, práci na počítači, seminárními pracím a také možnosti, že žádné jiné činnosti spojené se studiem neprovozují.

4.2.9 Volnočasové aktivity mimo studium a změna volného času jeho vlivem

Tyto dvě otázky jsem položila pouze jako doplňující. Zajímalo mě, co ve volném čase studující senioři provozují a jestli se jim volný čas vlivem studia změnil a jak.

V první otázce č. 12 „Co ve volném čase mimo U3V provozujete?“ měli senioři možnost odpovědět na více nejčastěji provozovaných aktivit. Jak odpovídali je zobrazeno v tabulce č. 4.

Z tabulky č. 4 lze vyznat, že největší zastoupení (27) má odpověď: čtení knih, novin a časopisů. Mezi další velmi oblíbené činnosti, které senioři ve volném čase provozují, patří návštěvy kina, divadla a výstav (18), aktivní pohyb (16) a také mírnější pohyb jako procházky (15). Dále se dobře umístily ruční práce a zahradničení a sledování televize (12). Po jedenácti odpovědích

dostali: internet, společenské akce a péče o vnoučata. Dva senioři vybrali možnost odpočinku a nicnedělání. Možnost napsat jako odpověď jinou variantu využili čtyři senioři, kteří uvedli: brigáda, výcvik psa, pěvecký sbor a trénink seniorů.

Rozložení činností je velmi rovnoměrné, zkoumaná skupina se zabývá různými činnostmi ve svém volném čase. Ve velmi malém zastoupení byl odpočinek a nicnedělání. To je podle mě asi jediný bod, ve kterém se odrazila má hypotéza, že senioři studující U3V jsou aktivnější než většina lidí téhož věku. Je však těžké objektivně posoudit, jestli jsou senioři studující U3V aktivnější než senioři, kteří o studium zájem nemají. Bylo by velmi zajímavé tento průzkum udělat ve velkém měřítku u obou skupin a zjistit, je-li tomu skutečně tak.

Tabulka č. 4

	počet odpovědí	v procentech
četba knih, novin, časopisů, ...	27	19,4
kina, divadla, výstavy, ...	18	12,9
aktivní pohyb	16	11,5
mírný pohyb, procházky	15	10,8
ruční práce, zahradničení, ...	12	8,6
sledování televize	12	8,6
internet	11	7,9
péče o vnoučata	11	7,9
společenské akce	11	7,9
jiné	4	2,9
odpočinek, nicnedělání	2	1,4

Druhá otázka „Změnilo Vám studium volný čas, styl života? Jak?“, v dotazníku pod č. 13, mapovala, jestli má studium na U3V vliv na volný čas celkově, jestli jej nějakým způsobem změní. Výsledky jsou v tabulce č. 5 na další straně.

Tabulka č. 5

	počet odpovědí	v procentech
nezměnilo	10	21,7
smysluplnější trávení VČ	8	17,4
více čtu	8	17,4
nový pohled na svět	6	13,0
mám cíl, smysl života	5	10,9
necítím se sám/sama	5	10,9
lepší komunikace s mladými	2	4,3
změnilo	2	4,3

Jak lze vypořádat z tabulky č. 5, deseti respondentům volný čas studium nezměnilo. Tato otázka byla otevřená a tak další studenti se v tabulce objevili jednou a nebo vícekrát. Mezi klady studia při vlivu na volný čas se nejvíce objevila četba, díky studiu lidé více čtou a literaturu vyhledávají, a smysluplnější trávení volného času.

ZÁVĚR

Cílem mé práce bylo zmapovat problematiku volného času seniorů se zaměřením na univerzity třetího věku. V teoretické části jsem popsala stárnutí z vývojového hlediska, důležité momenty tohoto procesu, volný čas obecně a poté se snažila vysvětlit význam volného času u seniorů a více se zabývat jednou z možností smysluplného využití volného času, a to univerzitami třetího věku. Považuji totiž studium v pozdním věku za velmi dobrý prostředek k zachování pozitivního ladění a udržení přiměřené celkové aktivity seniorů.

Při hledání podkladů pro zpracování této práce jsem zjistila, že je velmi málo literatury zabývající se možnostmi využití volného času seniorů. Na univerzity třetího věku jsem se zaměřila jako na velmi dobrou variantu trávení volného času starších lidí, avšak možností je mnohem více. Domnívám se ale, že volnému času seniorů se věnuje velmi málo pozornosti. Naše společnost se zaměřuje spíše na děti a dospívající. I senioři by si zasloužili péči v tomto ohledu. V tomto tématu bych proto chtěla pokračovat a při rozšíření mé bakalářské práce na magisterskou bych se ráda věnovala možnostem veškerého využití volného času starých lidí. Myslím si, že staří lidé nemají příliš možností a nebo, což vím z vlastní zkušenosti od starých lidí kolem sebe, jsou velmi málo informovaní o těchto variantách. Tímto tématem by bylo vhodné se zabývat hlouběji, protože, jak je v práci zdůrazněno, společnost nám stárne. Podle průzkumů bude za několik desítek let více seniorů než dětí. To je jeden z důvodů, proč by společnost neměla staré lidi podceňovat a měla by jim připravit vhodné podmínky pro udržování se v psychické i fyzické kondici.

Praktická část se zabývá výzkumnou sondou. Jako metodu výzkumu jsem vybrala dotazník. Výsledky dotazníku nebyly nijak překvapující, pouze v některých detailech se lišily od mého očekávání. Například překážky spojené se studiem. Zahrnovaly vše, co by seniorům mohlo znemožňovat nebo bránit ve studiu. Znamená to tedy před vstupem na univerzitu, při začátcích i při studiu

samotném. Očekávala jsem problém s elektronickou komunikací jako je e-mail a nebo vyhledávání informací na internetu, ale s těmito potížemi se potýkala pouze malá část dotázaných. Jinak jsem žádné velké překážky nečekala. A bylo tomu tak, téměř polovina respondentů se nesečkala s žádnými problémy. Velmi mě potěšily odpovědi na otázku, která zjišťovala reakce okolí na studium seniorů. V drtivé většině seniory podporuje a fandí jim.

Při výzkumu volného času jsem měla vytvořenou hypotézu, že senioři, kteří studují, budou aktivnější i ve svém volném čase. Předpoklad se potvrdil, ale tento vzorek je příliš malý na všeobecné závěry. Bylo by velmi zajímavé udělat tento průzkum ve větším měřítku a opravdu zjistit, jestli studující senioři prožívají svůj volný čas celkově aktivněji než jejich vrstevníci i v jiných oblastech.

Na závěr bych chtěla zdůraznit, že zabývat se možnostmi vytváření vhodných aktivit pro seniory může každý z nás. A to nemluvím pouze všeobecně. Začít bychom měli právě konkrétně v našem nejbližším okolí a více se věnovat svým prarodičům a dalším blízkým starým lidem. Musíme se snažit jim pomoci při studiu i při hledání vhodných volnočasových aktivit. Chtěla bych také podotknout, že v dnešní době jde i o důraz na chování ke starým lidem, které je ke starší generaci dle mého názoru kvůli stále hektičtější době mnohem méně chápající.

POUŽITÁ LITERATURA

Aktuální problémy vzdělávání seniorů. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-244-0007-3.

Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory (Sborník příspěvků z odborného semináře se zahraniční účastí). Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita 3. věku, 1997. ISBN 80-7067-824-0.

GLOSOVÁ, D. at al. *Bydlení pro seniory.* Brno : ERA, 2006.
ISBN 80-7366-057-1.

HÁJEK, B., HOFBAUER, B., PÁVKOVÁ, J. *Pedagogika volného času.* Praha, PF UK, 2003. ISBN 80-7290-128-1.

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

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie.* Grada Publishing : Praha, 1998. ISBN 80-7169-195-X.

MÚHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy.* Brno : Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-210-2510-7.

PÁVKOVÁ, J. at al. *Pedagogika volného času.* Praha : Portál, 2002.
ISBN 80-7178-711-6.

PIDRMAN, V.; KOLIBÁŠ E.. *Změny jednání seniorů.* Galen : Praha, 2005.
ISBN 80-7262-363-X.

Sborník kongresu VI. Gerontologické dny Ostrava s mezinárodní účastí. Ostrava : Dům techniky Ostrava, 2002. ISBN 80-02-01510-X

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

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

VÁŽANSKÝ, M. *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Print Typia, 2001. ISBN 80-86384-00-4.

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno : Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

Internetový zpravodaj Asociace univerzit třetího věku České Republiky [online]. In *Asociace univerzit třetího věku*. Brno : Asociace univerzit třetího věku, Posl. úpravy 26.2.2007 [cit. 2008-03-11]. Dostupné na WWW: <<http://au3v.vutbr.cz/index.php>>.

Na Jihočeské univerzitě studují i senioři [online]. In *Jihočeská univerzita*. České Budějovice : Jihočeská univerzita České Budějovice, Posl. úpravy 10.5.2007 [cit. 2007-11-10]. Dostupné na WWW: <<http://www.jcu.cz/Members/jvana/clanky/vzdelavani-senioru-na-jihoceske-univerzite/?searchterm=U3V>>.

Senioři mají o univerzitní studium obrovský zájem [online]. In *Jihočeská univerzita*. České Budějovice: Českobudějovický deník, Posl. úpravy 2.7.2007 [cit. 2007-11-11]. Dostupné na WWW: <<http://www.jcu.cz/Members/jvana/clanky/seniori-maji-o-univerzitni-studium-obrovsky-zajem-tisk>>.

PŘÍLOHY

Příloha I: Dotazník

Dotazník věnovaný zkoumání volného času a studia seniorů navštěvujících univerzity třetího věku

Jmenuji se Věra Maliňáková a jsem studentka Jihočeské univerzity. Tento dotazník bude jedním z podkladů pro mou bakalářskou práci na téma Volný čas seniorů. Dotazník je anonymní. Informace, které v něm uvedete, nebudou nijak zneužity. Je možné vybrat více odpovědí, zvolené možnosti prosím zakroužkujte.

1. Proč jste se rozhodli přihlásit na Univerzitu třetího věku (dále už jen U3V)?

- A) získání vědomostí, možnost uplatnit je také v praxi
- B) sociální kontakty, seznámení se s lidmi podobného smýšlení
- C) rozvoj svých osobnostních vlastností
- D) zaměřenost fakulty směrem, který Vás zajímá
- E) jiný důvod, uveďte:

.....
.....

2. V kolika letech jste poprvé začali navštěvovat U3V?.....

Jak dlouho navštěvujete U3V?

3. Jak reagovalo okolí na Vaši snahu začít se věnovat U3V?

A) partner –

.....
B) děti –

.....
C) vnoučata –

.....
D) přátelé a známí –

.....
E) sousedé –

.....
F) jiné, uveďte:

.....
.....

4. S jakými překážkami a problémy jste se setkali při vstupu na U3V, v počátku či průběhu studia?

A) sociální vztahy (rodinné povinnosti, časová omezenost)

B) osobnostní prvky (horší paměť, špatná koncentrace, mnoho nových

Informací a termínů při výkladu, ...)

C) fakultní požadavky (práce s počítačem a internetem, vyhledání informací,

Časové rozložení přednášek, ...)

D) jiné, uveďte:

.....
.....

5. Co Vám studium na U3V přináší, co Vám dává?

- A) vědomosti použitelné v praxi
- B) nové sociální kontakty
- C) osobnostní rozvoj
- D) nové dovednosti jako například práce s počítačem a internetem
- E) jiné, uveďte:

.....

.....

6. Ovlivňuje Vás nějakým způsobem to, že studujete na Teologické fakultě? Jak?

.....

.....

.....

7. Má na Vás nějaký vliv to, že studujete mezi mladými lidmi, studenty prezenční formy studia, změnili jste postoj ke generaci studentů, přicházíte s nimi do kontaktu?

.....

.....

8. Kolik času týdně potřebujete na dopravu za účelem návštěv U3V?

- A) do 30 minut
- B) do 60 minut
- C) více času

9. Kolik času týdně věnujete přípravě na studium U3V?

- A) méně než 2 hodiny
- B) 2-4 hodiny
- C) 4-8 hodin
- D) více než 8 hodin

10. Kolik času týdně věnujete sociálním kontaktům spojeným se studiem na U3V?

- A) méně než 1 hodina
- B) 1-3 hodiny
- C) 3-5 hodin
- D) více než 5 hodin

11. Uveďte jiné činnosti spojené se studiem na U3V a čas, který na ně potřebujete?

.....
.....

12. Co ve volném čase kromě U3V provozujete?

- A) návštěvy kina, divadla, muzeí, výstav, utkání, ...
- B) četba knih, novin, časopisů, ...
- C) sledování televize
- D) návštěvy společenských akcí, sešlosti se známými, ...
- E) ruční práce, zahradničení, sběratelství, vaření jako koníček,...
- F) aktivní pohyb, sportování
- G) mírnější pohyb, procházky
- H) surfování na internetu
- I) odpočinek, nicnedělání
- J) péče o vnoučata

K) jiné, uveďte:

.....
.....

13. Změnilo studium U3V Váš volný čas, styl života? Jak?

.....
.....

Děkuji za čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

Příloha II: Tabulky vyhodnocení odpovědí na otázku č. 1 „Proč jste se rozhodli přihlásit na Univerzitu třetího věku?“ (tabulka 1) a otázku č. 5 „Co Vám studium na U3V přináší, co Vám dává?“ (tabulka 2).

Tabulka 1:

	počet odpovědí	v procentech
rozvoj osobnostních vlastností	25	49,0
získání vědomostí	8	15,7
sociální kontakty	7	13,7
Zaměřenost fakulty	6	11,8
jiný důvod	5	9,8

Tabulka 2:

	počet odpovědí	v procentech
osobnostní rozvoj	31	50,8
sociální kontakty	10	16,4
vědomosti	10	16,4
dovednosti	5	8,2
jiné	5	8,2

Tabulka 3:

	počet odpovědí	v procentech
nezměnilo	10	21,7
smysluplnější trávení VČ	8	17,4
více čtu	8	17,4
nový pohled na svět	6	13,0
mám cíl, smysl života	5	10,9
necítím se sám/sama	5	10,9
lepší komunikace s mladými	2	4,3
změnilo	2	4,3

ABSTRAKT

MALIŇÁKOVÁ, V. *Volný čas seniorů*. České Budějovice 2008. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce I. Žlábková.

Klíčové pojmy: senior, stárnutí a stáří, volný čas, studium seniorů, univerzity třetího věku, důchod

Práce se zabývá volným časem starých lidí. Smyslem práce je zpracování problematiky volného času seniorů se zaměřením na univerzity třetího věku v České republice.

V první řadě je popsán volný čas obecně. V další části je zpracováno téma stárnutí a stáří. Jsou zde vymezená a popsána období stáří se všemi změnami, které tento proces doprovází. Ve třetí části se práce zabývá univerzitami třetího věku jako možností smysluplného využití volného času.

V závěru je provedena sonda formou dotazníku. Cílem dotazníku je zhodnocení spokojenosti seniorů se studiem na univerzitě třetího věku, problémům tohoto způsobu vzdělávání a vlivu studia na člověka.

Abstract

Leisure time of seniors

Key terms: senior, aging and old age, leisure time, study of seniors, university of the third age, retirement

The work deals with leisure time of elderly people. The purpose is processing problems of leisure time by seniors focused to the Universities of the third age in Czech Republic.

First is described leisure time generally. In the next part is proceed theme of aging and old age. There is defined and described periods of aging included all changes connected.. In the third part work deals with Universities of the third age as a option of meaningful exploitation leisure time.

At the close are described results from the list of questions. Objective of questionnaire is estimation of satisfaction elderly people with study on the University of the third age, problems of this method education and effect studying to the people.