

Aktivní způsoby stárnutí očima studentů U3V ve Zlínském kraji

Mgr. Romana Flekačová

Diplomová práce
2017/2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Romana Flekačová**

Osobní číslo: **H140620**

Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Aktivní způsoby stárnutí očima studentů U3V ve Zlínském kraji**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek vztahujících se ke stáří, aktivnímu způsobu stárnutí, osobnosti seniora a procesu vzdělávání se v období stáří.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu metodou rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ARRIEN, Angeles. Druhá polovina života: otevírání osmi bran moudrosti. Vydání první. Praha: Synergie, 2015. 207 stran. ISBN 978-80-7370-260-1.

BOČÁKOVÁ, Oľga. Sociálny status seniorov v krajinách V 4. Vydanie prvé. Brno: Tribun EU s.r.o., 2015. 133 stran. Knihovnicka.cz. Librix.eu. ISBN 978-80-263-0966-6.

BLANCHARD, Kenneth a SHAEVITZ, Morton H. Tvůrce je lepší než důchodce: udělejte ze zbytku vašeho života nejlepší léta. Hodkovičky: Pragma, 2015. 149 stran. ISBN 978-80-7349-473-5.

ČERNÁ, Milena, ed. a kol. Aktivní senior. Vydání první. Liberec: ProWel, 2015. 162 stran. ISBN 978-80-260-7601-8.

MACLOVÁ, Aneta et al. Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové. 1. vyd. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové, 2013. 34 s. Radnice; č. 16. ISBN 978-80-87637-03-6.

PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, 2015. 96 stran. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

TOTA, Miroslav. Senior, aneb, Ještě mě tu máte. První vydání. Týn nad Vltavou: Nová Forma s.r.o., 2016. 105 stran. ISBN 978-80-7453-666-3.

Vedoucí diplomové práce:

PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

1. prosince 2017

Termín odevzdání diplomové práce:

20. dubna 2018

Ve Zlíně dne 1. prosince 2017



doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užit své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 18.4.2018



¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací;

²⁾ Vysoká škola nevydávalečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

Prohlášení autora DP, str.2

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá aktivními způsoby stárnutí očima studentů Univerzity třetího věku ve Zlínském kraji. Teoretická část práce se nejprve věnuje uvedením základních pojmů jako je stárnutí či stáří a trendům ve vývoji populačního stárnutí obyvatelstva nejen v naší zemi, ale i západní Evropě. Jádrem práce pak pojednává o původu, principu a realizaci myšlenky aktivního stárnutí, jako také o potenciálu a přínosu, který mají neoddiskutovatelně starší lidé pro společnost. Dále také srovnání aktivního a pasivního přístupu k životu. Poté přináší srovnání proměny charakteristik seniorů současnosti a těch, kteří jimi byli v minulosti. Práce poukáže vliv, který má starší člověk na aktivní podobu svého stárnutí, jakožto i na výčet nejvýznamnějších oblastí, které může člověk v rámci aktivního stárnutí realizovat a na roli rodiny, jenž v tomto ohledu vůči svému členovi má. Poté práce přinese přiblížení oblasti vzdělávání seniorů, její specifika a požadavky a stejně tak představí i nejvýznamnější instituce fungující v této sféře. Následně poukáže na význam využívání informačních technologií pro seniory. Představeny budou i kořeny a působnost univerzity třetího věku ve Zlíně. Praktická část práce se zabývá výzkumem, který byl zaměřen na zmapování aktivních způsobů stárnutí očima studentů zlínské univerzity třetího věku.

Klíčové slova: stárnutí, stáří, senior, populační stárnutí, aktivita, univerzita třetího věku, celoživotní vzdělávání, U3V Zlín, informační gramotnost seniorů

ABSTRACT

The diploma thesis deals with the active ways of aging through the eyes of students of the University of the Third Age in the Zlín region. First, the theoretical part of the thesis deals with the introduction of basic concepts such as aging or old age, and the trends in the population aging development not only in our country but also in Western Europe. The core of the thesis is about the origin, the principle and the realization of the idea of active aging as well as about the potential and contribution that the elderly people undeniably have for the society. It also compares the active and passive approach to life. Then it compares the transformation of the characteristics of today's senior citizens and those in the past. The thesis illustrates the influence the elderly people have on the active form of their aging, it gives a list of the most important areas that can be realized in the context of active aging, and it shows the role of the family towards their members in this respect. After that

the thesis describes the area of the education of senior citizens, its specifics and requirements as well as it introduces the most important institutions working in this sphere. Furthermore, it points out the importance of using information technology for the elderly. The roots and scope of the University of the Third Age in Zlín are also presented. The practical part of the thesis deals with research focused on the mapping of active ways of aging through the eyes of students of the Zlín University of the Third Age.

Key words: aging, old age, senior citizen, population aging, activity, university of the third age, lifelong learning, U3V Zlín, information literacy of senior citizens

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí diplomové práce PhDr. Zuzaně Hrnčířkové, Ph.D. za její vstřícný, lidský přístup a odborné vedení, které mi při vzniku této práce poskytla.

Motto:

„Nestárnout, to není jen udržet se, ale pořád růst, pořád získávat.“

(Masaryk)

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I. TEORETICKÁ ČÁST	13
1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ	14
1.1 STÁRNUTÍ	14
1.2 STÁŘÍ.....	17
1.3 POPULAČNÍ STÁRNUTÍ NEJEN ČESKÉ SPOLEČNOSTI	21
2 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	24
2.1 TEORIE A PRINCIP MYŠLENKY AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ	25
2.2 POTENCIÁL A PŘÍNOS STARŠÍCH LIDÍ PRO SPOLEČNOST.....	27
2.3 AKTIVITNÍ VERSUS PASIVNÍ PŘÍSTUP K ŽIVOTU	28
2.4 CHARAKTERISTIKA OSOB V PENZI – DŘÍVE A NYNÍ.....	29
2.5 VLIV SENIORA NA AKTIVNÍ PODOBU SVÉHO STÁRNUTÍ.....	31
2.6 VÝČET NEJVÝZNAMNĚJŠÍCH OBLASTÍ V RÁMCI AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ	32
2.7 ROLE A MOŽNOSTI RODINY NEJEN V OBLASTI AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ	40
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ A UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKUCHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ	43
3.1 CELOŽIVOTNÍ UČENÍ	43
3.2 SPECIFIKA A POŽADAVKY VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	45
3.3 NEJVÝZNAMNĚJŠÍ INSTITUCE ZAJIŠTUJÍCÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORSKÉ POPULACE.....	47
3.4 ROLE A VÝZNAMNOST INFORMAČNÍCH TECHNOLOGIÍ V ŽIVOTĚ STARŠÍCH LIDÍ	51
3.5 UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU NA UNIVERZITĚ TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ.....	53
II. PRAKTICKÁ ČÁST	55
4 PROJEKT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	56
4.1 VÝZKUMNÝ SOUBOR	56
4.2 VÝZKUMNÁ METODA	57
4.3 TECHNIKA SBĚRU DAT	57
5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	60
5.1 AKTIVITA VERSUS PASIVITA.....	61
5.2 VNÍMÁNÍ STÁRNUTÍ A JEHO IDEÁLNÍ PROŽITÍ.....	63
5.3 PŘEKÁŽKY AKTIVITY.....	66
5.4 POSTOJ SPOLEČNOSTI K AKTIVNÍMU VYŽITÍ SENIORŮ.....	67
5.5 RODINA A JEJÍ ROLE V AKTIVITĚ SENIORA.....	70
5.6 NEZÁVISLOST SENIORŮ A POCIT IZOLOVANOSTI.....	73
5.7 POSTOJ KE ZDRAVÍ A FYZICKÉ AKTIVITĚ	75
5.8 MENTÁLNÍ AKTIVITA	77
5.9 POHLED NA U3V	78

5.10. POSTOJ A POUŽÍVÁNÍ ICT	80
6 SHRnutí.....	82
6.1. DISKUSE	86
6.2. DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	86
ZÁVĚR	87
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	89
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	98
SEZNAM PŘÍLOH.....	99

ÚVOD

Stárnutí populace značným tempem je neoddiskutovatelný jev, odehrávající se již v současnosti, který bude i v budoucnu jevem stále znatelnějším a naléhavějším. V nynější době se navíc stárnutí a doba stáří stala populačně obecně dosahovanou životní etapou, jenž se tak bude s velkou pravděpodobností jednou týkat každého jedince. Mnozí z nás se stárnutí a stáří spíše obávají a snaží se jej co nejvíce oddalovat a nepřipouštět si jej. Jiní se mnohdy na nadcházející životní fázi, která se často vyznačuje především odchodem z ekonomické aktivity člověka, těší a vítají ji. Je jimi vnímána spíše než negativně a jako jistá překážka, jako zasloužený čas, který nadešel po mnoha letech jejich snahy a pracovního výkonu, i úsilí v ostatních životních oblastech. Ať už tedy máme k této oblasti postoj jakýkoliv, s jistotou lze říci, že každý z nás si bez rozdílu přeje, aby jeho stárnutí a stáří bylo obdobím spokojeným, radostným a naplněným. Zkrátka, aby nebylo synonymem jakéhosi odsunutí se z veřejného života a dění, nepotřebnosti či zapomnění okolím. Aby nebylo rovnítkem ke ztrátě životního smyslu a motivace, či synonymem pro životní rezignaci. Významnou cestou k tomu, aby se i stárnutí a stáří navzdory zvyšujícím se létům člověka, stalo časem prožitým co nejvíce plnohodnotně a vyrovnaně i navzdory všem úskalím, které mohou v jeho průběhu jedince potkat, je zachování si aktivity a její posilování. Co si lze představit pod pojmem aktivní život? Život spočívající v naplnění, mající smysl a cíl v tom, že člověk čelí vyvstalým možnostem a okolnostem, které ho potkávají na jeho cestě.

Aktivitu můžeme dále vnímat jako pokrok, pohyb, postavení se rezignaci, růst a vývoj, sílu nebo snahu o změnu. Aktivní život tak může prožívat jedinec, jenž se nevzdává a čelí svým vyvstalým možnostem, výzvám a realitě. Nestává se pasivním a hledá možný směr, kudy se ubírat a to navzdory vyššímu věku, který může tuto cestu stěžovat či limitovat.

Vyšší věk by ale rozhodně neměl být v případě stárnoucího člověka důvodem proč se takového způsobu života vzdát a připravit se tak o tuto prospěšnou šanci, žít jej ve větší plnosti. Neboť i starší jedinec touží po životě s dobrou perspektivou, mít na co se těšit, mít svůj program, motivy k čemu směřovat a čemu se věnovat. Aktivní život tak chce jistě prožívat každý z nás bez rozdílu věku a proto, je významné dávat a poskytovat takové příležitosti i těm, kteří již nejsou mladí a plní sil jako tomu bylo dříve. Poskytnout takové možnosti svým starším členům má společnost jako taková a to kroky a opatřeními, jenž tímto směrem podnikne, tak i jednotlivec sám. A to svou iniciativou a zájmem realizovat se v této oblasti. Neboť při troše fantazie lze aktivitu přirovnat například k pohonné hmotě

vozidla, kdy je aktivita vlastně jakýmsi palivem našeho života, které je potřeba neustále doplňovat, chceme-li v něm správně fungovat a posouvat se dál a to vyššímu věku navzdory.

Cílem této diplomové práce je zjistit jaké jsou aktivní způsoby stárnutí očima studentů Univerzity třetího věku ve Zlínském kraji.

V teoretické části práce budou nejdříve charakterizovány základní pojmy vztahující se k dané problematice a to stárnutí a stáří a přibliženo bude i populačního stárnutí u nás i v Evropě. Dále bude specifikována idea aktivního stárnutí i to v čem jsou a mohou být starší lidé přínosem pro zbytek společnosti nebo bude zmíněno srovnání aktivního a pasivního přístupu k životu. Poté tato část přinese srovnání charakteristik osob v penzi v minulosti a současnosti. Taktéž bude poukázáno na význam role, kterou má senior sám v uskutečňování aktivní podoby svého stárnutí či na úlohu jeho rodiny, kterou by měla být pomoc a podpora tomuto svému členovi v aktivitě i stárnutí jako takovém. Stěžejní bude výčet nejvýznamnějších oblastí, jenž lze v rámci aktivně pojímaného stárnutí realizovat. Jedná se například o tělesnou či mentální aktivitu, společenskou participaci na okolním dění, prarodičovství, dobrovolnickou angažovanost a jiné.

Následně bude pojednáno o oblasti, jež má ve sféře aktivního pojetí stárnutí nezastupitelné místo, a sice o univerzitách třetího věku a vzdělávání seniorů, které poté navazuje na problematiku celoživotního učení. V práci budou specifikovány také nejvýznamnější instituce, které se vzdělávání starších osob v naší zemi věnují. A protože jsou informační technologie hybatelem dnešního světa, ovlivňující každodenní realitu nás všech, seniorů nevyjímaje, pozornost zaměříme rovněž na jejich význam v životech starších osob, který již ve 21. století nelze jen tak opomíjet.

Teoretická část pak bude uzavřena představením a specifikací činnosti zlínské univerzity třetího věku.

Praktická část práce přinese výsledky a závěry plynoucí z provedeného výzkumu, jenž byl uskutečněn s jednotlivými studenty 1 ročníku univerzity třetího věku ve věku od do let. Pro výzkumný účel bylo zvoleno kvalitativní šetření prostřednictvím polostrukturovaného rozhovoru a výsledná data byla zpracována skrze metodu otevřeného kódování.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

V úvodní kapitole této diplomové práce považujeme za významné nejprve poskytnout výčet charakteristik základních, stěžejních pojmů, které se dotýkají celé její problematiky a jež nás budou provázet celou touto prací. Nejdříve se budeme věnovat pojmu stárnutí, a sice jeho charakteristice, členění této životní etapy podle Světové zdravotnické organizace, nebo také to, jak se na stárnutí pohlíží v současnosti. Dále se zaměříme na charakteristiku prvotního nástupu stárnutí a to na období střední a starší dospělosti a poté i období seniorského, tedy období třetího věku a také na změny, které sebou jeho nástup v životě člověka přináší - jako například jiné nazírání na přítomnost, budoucnost, vlastně čas jako takový. Dále zmíníme pojem stáří, a sice jeho charakteristiku a stádia dle věkového určení. Poté se na něj zaměříme z biologického, psychologického, sociálního a chronologického hlediska a uvedeme, jakými změnami a vlivy si pod jeho působením jedinec postupně prochází. Rovněž přiblížíme negativa, ale i mnohá pozitiva, které se ke stáří vážou. Výčet základních pojmů by byl neúplný, bez zmínění vysoce aktuálního jevu, kterým bezesporu populační stárnutí naší západní společnosti je a jak ukazují zmíněné demografické odhady, nejinak tomu bude i v budoucnu. Pozornost budeme věnovat jeho příčinám, proměnám i prognózám takovéto populace, které pod tímto jevem nastanou v jejím složení v budoucnu. Jako poslední se chceme soustředit na výklad významu slova senior a důležitost jakou může mít a má zdánlivě banální označení či oslovení starších lidí různými běžně užívanými výrazy a také to, proč zrovna slovo senior se z těchto výrazů jeví jako nejadekvátnější a nejhleduplnější označení starších lidí.

1.1 Stárnutí

V první podkapitole si popíšeme pojem stárnutí. Jeho definici, znaky, členění či souvislosti a etapy.

„ Žít znamená stárnout a tento děj se započne ihned od chvíle našeho narození. “ (Meryn, Metka a Kindel, 2004, s. 22)

„ Stárnutí můžeme formulovat jako proces, ve kterém se hromadí změny vyvstávající během života v našem organismu. “ (Minibergerová a Dušek 2006, s. 5)

„ Jedná se vlastně o proces jeho opotřebení. “ (Zdraví pro třetí věk, 2006, s. 8)

„ Z medicínských specializací se stárím zabývá gerontologie a geriatrie. Jsou to jedny z nejmladších oborů. Gerontologie je nauka zabývající se stárnutím organismu a geriatrie se věnuje poznatkům o stáří, jeho chorobách a jejich léčení. “ (Dienstbier a Procházková, 2011, s. 77)

Lze říci, že proces stárnutí zasahuje téměř totožným tempem veškeré orgány, jež tím přichází o svoji funkční rezervu. Z biologického hlediska se organismus, který je starý projevuje jako ne tak tvárný vůči podmínkám vnějšího světa, přichází o svoji adaptabilitu a snadno i při vystavení se slabým podnětům nastává zhoršení funkčnosti orgánů, stejně tak jako organismu samotného. V současnosti již stárnutí není záležitostí „několika“ privilegiovaných osob, ale projde si jím většina z nás (Uhlíř, 2008, s. 5).

Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí následující členění stárnutí:

„ **Střední věk** věková kategorie 45 - 59letých.

Stárnoucí osoby jsou od 60 do 74 let.

Stará generace jsou lidé ve věku 75 - 89 let.

Stařecká skupina začíná od 90 let. “ (Dienstbier, 2012, s. 15)

„ V posledních desetiletích se tak děje to, co, ještě nikdy předtím v naší historii, a sice že stáří (tedy věku 80 či 90 let) se dožívá mnoho jedinců. “ (Uhlíř, 2008, s. 5)

„ Přičemž v situaci, kdy smrt přijde dřív, než osoba dovrší vysoký stupeň stáří, dnes často vnímáme jako předčasnou. “ (Petrová Kafková, 2013, s. 9)

Delší život je například výsledkem „ Lepších životních podmínek, vyšší životní úrovně, lepší vzdělanosti a přístupu k informacím, vyšší bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, zdravějšího životního stylu, kvalitnější a dostupnější zdravotní péče. “ (Cabrnok a kol., 2009, s. 7)

Při životě, který trvá delší dobu, než tomu bylo kdykoliv předtím, je tedy vysoce žádoucí snaha o uchování vhodné životní kvality člověka. Avšak pojem kvalita života je mezi lidmi vnímán odlišně, neboť záleží na rozdílnosti hodnot a potřeb, jež jednotlivec pokládá za významné. Všeobecně lze však za cestu, jak tuto kvalitu získat a především si ji uchovat, se zdá být především začleňování a účastnění se společenského života a všeobecná aktivita jedince, a to v každé jeho životní fázi. Ačkoliv byl ve společnosti vždy podíl starých lidí, ještě nikdy nebylo toto číslo tak vysoké jako nyní. Stárnutí se stalo skutečností, jakými

nezpochybnitelným faktem, nezávisle na tom, jestli jej lidé akceptují či ne, musí se s ním zkrátka vyrovnat. Způsob takového přizpůsobování je bezpochyby výzvou nikoliv jen pro jednotlivce, ale rovněž společnost jako takovou, jež se zákonitě mění tímto zvyšujícím se počtem stárnoucího obyvatelstva (Petrová Kafková, 2013, s. 9).

Tota (2016, s. 5) uvádí, že doba kdy jedinec dokáže naplno užívat svých schopností a potenciálu a lidé okolo něj jej umí rovněž náležitě ocenit, pokračuje do jeho přibližně 50 let. Přičemž člověk, jenž se stále více přibližuje tomuto věku, přemýšlí o tom, jak by bylo skvělé, být zase o několik roků mladší, kolik by toho dosáhnul a vykonal jinak vše, co se mu předtím zcela nepodařilo, či to co podle něj dělají jiní chybně. Někteří ještě dostanou možnost nějak se projevit, ukázat či něco změnit. Takových ale není mnoho. Zájem většiny těchto lidí se tak pomalu upíná od obav o zaměstnání na starosti o rodinu. Takto lze nahlížet na konec období střední dospělosti.

Následující období lze označit jako starší dospělost, neboť tehdy na jedince začínají ve větší míře působit vlivy přicházejícího stáří. Horší se fyzický výkon, zpomaluje se lidské tempo, či se horší zrak a stále častěji přichází různé zdravotní problémy. Toto období lze věkově určit přibližně mezi 50 až 60 rok života. Je to čas dělení se se svými získanými znalostmi a obratností v daných oblastech s okolím a slevováním z uspěchaného životního stylu, zvláště setkal-li se člověk tváří v tvář smrti, například u svých rodičů, či dojde-li k ohrožení jeho života zdravotními komplikacemi. Důležitou známkou přeměny společenského statusu je rovněž moment uzavření sňatku dětí a příchod vnuků. V oblasti zaměstnání se vše odvíjí od jeho typu. Pokud jde o práci těžící z intelektu osoby, často se v ní lidé v tomto období dostávají ke značnému společenskému uznání a vrcholu a také vysoké míře peněžního ohodnocení. Naopak v zaměstnáních mající základ ve fyzické síle a vytrvalosti, může dojít ke snížení výkonu a tím pádem i k hrozbě ztráty profese. Starší dospělost je vnímaná jako období, kdy jedinec patří ke generační skupině, které náleží největší vliv a společenská síla, ale souběžné s tímto i největší podíl zodpovědnosti. Toto se děje naposledy v životě dané osoby (Handlířová, Spalková a Masák, 2014, s. 7).

Další etapa je etapou přechodu. Tímto však není myšlen přechod tělesného či psychologického rázu, kterým obě pohlaví taktéž prochází. Spíše však, přechod od tvůrčího, kreativního, aktivního jedince k osobě, která je méně tvůrčí, ubývá její aktivita, více se soustředí na stránku a zachování zdraví, starost o vnuky, či na pěstování nenáročných koníčků a zájmů. Tady už je jedinec vnitřně srovnán se svým věkem a nepřemítá si, jak by bylo skvělé, kdyby měl například o dvacet let méně. Spíše přemítá svoji minulost a usiluje o to

přenést své získané zkušenosti, životem nasbírané rady a postupy na mladší generace. Tuto skupinu nazýváme seniory (Tota, 2016, s. 5).

Dle Laca a Kollárčikové (2015, s. 24) kvalitu žití v pozdějším věku ovlivňuje nejen konkrétní osoba, ale rovněž podstatnou měrou její společenské prostředí. Ze strany společnosti hovoříme především o zajištění adekvátní zdravotní a sociální péče a nápomoci stárnoucímu člověku k participaci na společenském životě. Přičemž na stáří by se měla průběžně připravovat celá společnost.

Zejména s přirozeným a očekávaným odchodem osoby z veřejného života přichází etapa třetího věku. To sebou nese mnoho pozitiv ale i negativ. Jednou z nevýhod je, že člověk přichází o svoji profesní roli a mnohdy to snáší dosti složitě. Před jedincem, jenž byl ještě v nedávné době plně profesně začleněn, se tak vynořuje značné množství času, jež zůstává neorganizované a mnohdy neúčelně vyplněné. Stárnutí je také však především i jiné prožívání času a tím i jiné rozvrhování samozřejmosti žitého světa. Přítomnost je palčivější, protože starý člověk už ví, že každá uplynulá vteřina má jinou hodnotu, než tomu bylo v bouřlivém mládí (Hogenová, 2013, s. 242).

V období stáří již jedinec není tak znepokojován tím, co přijde v budoucnosti, neboť tu již nevlastní tak usilovně a pevně, jako tomu bylo dříve, když byl mladším. Jeho přemýšlení a úvahy o tom co bylo, značí spíše uzavírající se kruh, který je možno vnímat jako celek daného života takového člověka (Hogenová, 2013, s. 242 - 243).

„ Starý člověk se vyladuje, naláduje na dávné vzpomínky, nechá se jimi prorůst a uvědomuje si něco pozoruhodného, totiž to, že bez distance stáří by je nikdy nepochopil. “ (Hogenová, 2013, s. 242 - 243)

1.2 Stáří

V následující podkapitole se budeme zabývat stářím samotným i pohledy na něj z různých hledisek. Také uvedeme nejčastěji běžně užívané výrazy pro označení této starší populace a zmíníme zároveň i jejich adekvátnost.

Stářím je myšlen výsledný stav, jenž nadešel vlivem průběhu stárnutí. *„ Stáří je nevyhnutelnou perspektivou každého živého tvora. “* (Minibergerová, 2006, s. 5)

„ Stáří není nemoc, ale přirozený výsledek toho, že člověk neumřel mladý. “ (Cabrnock, 2009, s. 7)

Psycholog Erik Erikson ve své publikaci *Osm věků člověka* přibližuje toto životní období jako stádium, jehož účelem je dojít k přesvědčení o smysluplnosti prožitého, k osobnostní celistvosti. Je to poslední velké životní téma, které si člověk musí na své cestě žití vyřešit. Podle něj se jedná o moudrost, jakousi integritu osobnosti dosaženou během života. Ta se ukazuje vyrovnaností a akceptací toho, co doposud člověk prožil, ať už dobrého nebo zlého a s přijetím reality smrti (Čepelková, 2016, s. 11).

V této době je toto životní období navíc stále více probíráno, řešeno a vzbuzuje značný společenský zájem, a to zvláště z toho důvodu, že dochází k proměně společenského složení, neboť množství stárnoucích a starých jedinců celosvětově vzrůstá a od nás tak vyžaduje pomoc. Minibergová (2006, s. 5) uvádí, že z pohledu vývojové psychologie lze o stáří hovořit, pokud má člověk nad 60 let. Na stáří lze nahlížet z různých hledisek, kdy se jedná o možný biologický, sociální, kalendářní a psychický pohled na něj (Dušek, 2006, s. 5).

Biologické stáří

„ Odpovídá reálnému funkčnímu potenciálu jedince. “ (Laca a Kollárčiková, 2015, s. 35)

Uhlíř (2008, s. 10 - 11) uvádí, že se jedná o dané proměny organismu přicházející ve stáří. Takové změny mají velmi často úzkou návaznost na onemocnění, které se dostavují zejména při dovršení vyššího věku života člověka. Je vhodné brát na zřetel skutečnost, že jedinci stejného věku se mohou odlišovat mírou a množstvím změn v organismu. Lze uvést například změny vzhledu. Kůže se ztenčuje a přibývají vrásky, vzhledem k její menší pružnosti, dále ve vlasech, které šedivějí, vypadávají apod. U svalů ubývá jejich elasticita, objem, dále při tělesné činnosti se rychleji dostavuje unavenost i vzhledem k menší výdržnosti jedince. U kostí a kloubů přichází jejich degenerace, protože zde ubývá kostní hmota a tak jsou kosti křehčími a rovněž se rozmezí pohyblivosti kloubů snižuje. U tělesné výšky jde o to, že se člověk zmenšuje. V oblasti nervového systému se snižují pamětní schopnosti, či dochází ke zmenšování počtu buněk mozku. Změny lze rovněž zachycovat ve smyslovém vnímání, dýchacím a trávicím systému nebo ve vnímání bolesti. Neboť po padesátém roce života se zvyšuje tolerance bolesti (tudíž bolest jako významný ukazatel nemoci není brána na zřetel odpovídající měrou).

Sociální stáří

Sociální věk má vztah ke společenským předpokladům a očekáváním, které klade na dané chování člověka při dovršení jeho jistého biologického věku. V kultuře západních států se očekává, že jedinec, jenž přesáhl 60 let, bude vystupovat převážně usedle a klidně. Není tedy překvapením, že se za ukazatel začínajícího stáří vnímá odchod do penze. O tom, že stáří má počátek v odchodu do důchodu se domnívá převážná část společnosti (Čepelová, 2016, s. 12).

Je to etapa spočívající v prolínání několika sociálních změn. Jde především o tzv. důchodové dovršení věku, kdy osobě vyvstává právo a nárok na odejití do penze. Sociální stáří vzniká změnou stylu života a ekonomického zajištění. Má to spojitost, se společenskou periodizací životního cyklu (Uhlíř, 2008, s. 12).

Změnou tak prochází sociální postavení člověka, jeho životní program a harmonogram dne. Vyvstává zde riziko ohrožení nesoběstačností, osaměním, snížením životní úrovně nebo společenské izolace. Na osobu mohou dopadat sociální důsledky množství onemocnění, jež ve vyšším věku nabírají o to víc na vážnosti (Baková, Haburajová Ilavská, Vaňo a Neszméry, 2015, s. 8 - 9).

Kalendářní neboli chronologické stáří

Jedná se o věk člověka, který je určen časem, jenž uběhl od momentu jeho narození. Jeho vypovídající hodnota je více než biologická, spíše společenská či právní (Zdraví pro třetí věk, 2006, s. 9).

Předností určení tohoto typu stáří je jeho jasnost, jednoduchost a možnost jeho lehkého srovnání. Časové členění věku dle kalendáře je však jen přibližné a nezohledňuje vývojové odlišnosti mezi pohlavími (Uhlíř, 2008, s. 12).

Avšak navzdory číslu „oficiálního“ věku, nelze zapomínat na fakt, že jedinec je spíše tak starý, jak se cítí. Pokud se člověk tedy cítí příjemně ve svém těle a životě - zkrátka být sám sebou, je to velký dar, protože to utváří jeho prožívanou dennodenní realitu. Je to vlastně otázka samotné identity (Tepperwein, 2010, s. 116).

Psychické stáří

Jako nejvíce obecný ukazatel stárnutí lze vnímat to, když dojde ke zpomalení duševní aktivity. Přičemž platí, že čím je podnět složitější, tím více se ukazují odlišnosti mezi mladými a staršími lidmi a tempu jejich odezvy a zareagování na něj. Tyto snížené schopnosti ve vnímání pomocí smyslů, pak lze vidět i jako příčiny potíží v emoční rovině. Jde zejména o deprese, pocit tísně či vznětlivost starších osob. Ve společenském prostředí se velmi špatně snáší zhoršená sluchová či zraková schopnost. Kromě genetického působení se v tomto životním období ukazuje i to, jakým životním stylem žil jedinec před stářím a také například jeho postoj k aktivnímu pohybu. Dochází rovněž ke změnám ve schopnostech učení se a paměti. Značné odlišnosti lze spatřovat mezi pamětí epizodickou a sémantickou. Znalosti, jež obsahuje paměť epizodická, mají návaznost na jisté místo či čas, prezentují fakta (např. kde je uložen klíč od bytu). V období stárnutí se tento druh paměti oslabuje. Paměť sémantická v sobě zahrnuje získané vědomosti, zkušenosti nabyté během celého života a představuje základ pro další učení se. Tuto paměť lze brát jako výhodu starších lidí ve srovnání s těmi mladšími. A tímto i jako jistou náhradu za ztráty, jež se objevují se stářím. I proto se ukázaly jako velmi přínosné univerzity třetího věku, které nabízí smysluplnou, i z duševního hlediska obohacující náplň a rovněž příležitosti ke společenským kontaktům (Štilec, 2004, s. 15 - 16).

Maclová (2013, s. 4) poukazuje, že ačkoliv stáří provází úbytek sil duševních i tělesných, skrývá bezesporu také svá pozitiva a specifické kouzlo. Aby jej člověk mohl komplexně prožívat, měl by si však přivlastnit tolik skloňované „umění stárnout“ a přijmout ho za své. Není to čas v životě člověka, jež je postaven na výkonu, ale na uzrávání, na získávání a zpracovávání moudrosti a dělení se o ni s okolím.

„ Mezi individuální pozitiva stárnutí na základě životních zkušeností tak patří např. vyšší preciznost, trpělivost, vytrvalost, smysl pro detail, tolerance, nadhled, systematickosti, důslednost. “ (Šramo, 2012, s. 24)

Starší člověk má také více rozvahy a nabytých praktických zkušeností. Rovněž jeho získaná moudrost a zkušenosti jsou nenahraditelnými v jejich aktivitách, při zapojení se ve výchově dětí v rodině a jsou také přínosem pro celou společnost. Přičemž jim samotným přinášejí životní náplň po skončení vlastní profesní činnosti (Baková, Haburajová Ilavská, Vaňo a Neszméry, 2015, s. 9).

Různorodost a adekvátnost v označení starších jedinců

V naší populaci se běžně používají k označení starší osoby výrazy jako: důchodce, senior, geront, ale rovněž i slova jako babička, dědeček či stařenka a stařeček, a to i v situaci, kdy nejde o naše příbuzné nebo označení přestárlý občané. Přičemž pod všemi těmito pojmy si lze snadno představit onu cílovou skupinu. Avšak tyto výrazy mohou přispívat ke značné stereotypizaci této společenské skupiny a mohou vyznít dosti pejorativně (Janiš a Skopalová, 2016, s. 32).

V nynější době se stále více užívá označení senior. Jaká je v tom odlišnost? Lidé často prohlašují, že senior je uctivějším označením pro starší osobu. Tento výraz má původ v latinském výrazu senex, což lze přeložit jako starý člověk. Užívá se i k mezigeneračnímu odlišení mezi dospělými (seniory) a mladými (juniory), například ve sportu či rodině. V naší společnosti má toto označení nádech respektu a vážnosti vůči stáří. Vyjadřuje zejména vyšší věk, než spojitost jedince s čerpáním důchodových dávek. Ovšem jde zejména o to, jakým tónem a s jakým citem a přívětivostí takového člověka oslovujeme a ne o to jaký titul k tomu právě užijeme (Tota, 2016, s. 13).

1.3 Populační stárnutí nejen české společnosti

Třetí podkapitola přinese přiblížení jednoho z nejdiskutovanějších a zároveň nejzásadnějších demografických témat dnešní doby.

Mnozí si ani neuvědomují skutečnost, že populační stárnutí je normálním úkazem. „*Jedná se pouze o důsledek pozitivního prodlužování průměrného lidského věku. Lidé však stále opomíjejí druhou příčinu stárnutí populace, kterou je dramaticky se snižující porodnost. Nastalé proměny v populačním složení se ale znatelněji ukáží až v počátečních desetiletích tohoto století nejen v České republice, ale i v zemích EU.*“ (Máchal, 2015, s. 72)

Podle údajů pocházejících z roku 2015 tvořila mladá generace ve věku 0 - 14 let celkově 15,6 % v unijní populaci, zatímco lidé produktivního věku od 15 - 64 let asi 65,6 %. Lidé starší mající 65 let a více se na složení obyvatelstva podíleli z 18,9 %, což je nárůst o 2,3 % ve srovnání se situací před 10 lety (Eurostat, 2016, s. 17).

Dále je z odhadů stárnutí populace napříč unií zřejmé, že pokud v této době připadá na 100 lidí produktivního věku průměrně 28 lidí v penzi, za 50 let se toto číslo zvýší na více než 50 osob, zhruba tedy o dvojnásobek (Palát, Langhamrová a Nevěděl, 2014, s. 76).

V roce 2016 byl průměrný věk populace EU 42,6 let. To znamená, že polovina obyvatel byla starší než 42,6 let, zatímco polovina byla mladší. Dále lze zpozorovat, že průměrný věk v unii vzrostl mezi lety 2006-2016 z 39,8 na 42,6 let. Populační stárnutí je trend, který však započal v Evropě již před několika desetiletími (Eurostat, 2017, s. 16).

„ Co se týká samotné situace v ČR, lze ilustrovat, že roku 2011 zde byl průměrný věk na obyvatele 41,1 roku, pro porovnání s rokem 2002 to však bylo „jen“ 39,3 roku. “ (Bejtkovský, 2013, s. 7)

„ V roce 2015 průměrný věk nepatrně zvýšil na téměř 42 let. “ (www.czso.cz)

Dále *„ údaje z roku 2015 hovoří, že lidé mající přes 65 let tvořili v české populaci 18,3 % obyvatel. “* (OECD, 2017, s. 1)

Dle středního, nejpravděpodobnějšího výhledu na populační vývoj u nás má být v České republice roku 2101 průměrný věk obyvatel asi 50 let. Přičemž jejich počet bude mít snižující tendenci a dostane se časem pravděpodobně na nízké číslo 7,68 milionu obyvatel. Z těch budou skoro jednu třetinu zastupovat lidé důchodového věku starší 65 let, jak uvádí Český statistický úřad. V přítomnosti těchto demografických trendů snad nelze zpochybňovat, že jsme pozorovateli značných přeměn obrazu celé společnosti (Sokačová, 2014, s. 8).

„ Přičemž populační složení je řádně zmapováno a je nasnadě k těmto predikcím přistupovat jako k důvěryhodným a značně pravděpodobným faktům a zaujmout vůči nim správná stanoviska v budoucnu. “ (Novotný, 2014, s. 141)

Dopady této skutečnosti - tedy přibývání seniorů, se v celospolečenském rámci projevují ve všech oblastech společenského a finančního (mj. důchodového) směřování. Přičemž se tato skutečnost vtiskuje do života jak seniorů samotných, tak celé populace a má vliv i na vztahy a panující klima vzájemně mezi generacemi a spadají do něj všechny životní sféry (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, s. 5).

Stárnutí obyvatelstva je tak nejtypičtějším ukazatelem v demografických trendech celé Evropy a zároveň i naší země. Populační struktura se proměňuje vzhledem ke snižujícímu počtu nově narozených. Tyto tendence pak vytváří vyšší počet i celkový podíl starších lidí. S takovým nárůstem podílu jedinců v důchodu se bude zcela jistě snižovat i podíl těch nejmladších jedinců, tedy dětí a lidí v produktivním věku. Skupina seniorů je tvořena značnou měrou ženami, jenž se těší z dlouhodobého výhledu na delší šanci dožití se.

Avšak od roku 1989 pravděpodobnost vyššího dožití se stoupá i pro mužské pohlaví (Vidovičová a Khýrová, 2015, s. 8).

Zásadními nepříznivými trendy demografického vývoje v západních zemích evropského kontinentu i v České republice je pokles sňatečnosti a její celková nízká úroveň vůbec. Ta se projevuje i v již zmíněné nízké porodnosti, která se udržuje na hranici prosté reprodukce (Mašková, 2006, s. 12).

Neboť předpokladem toho aby, úbytek obyvatelstva ustal je, že na každou ženu připadne alespoň 2,1 dětí. Avšak v nynější době převážná část zemí Evropy na tuto hodnotu zdaleka nedosahuje. Například v Rakousku, Německu či Španělsku se už více než dvě dekády pohybuje hodnota v počtu dětí na ženu pod hranicí hodnoty 1,5. Tento údaj koresponduje i se situací v ČR či sousedním Polsku (Doepke a Kindermann, 2017, s. 3).

Děje se tak mimo jiné kvůli zvyšující se orientaci obyvatel na formy antikoncepce, odkládání a posouvání hranice rodičovství do stále vyššího věku, často motivované touhou produktivní části obyvatelstva po seberealizaci, nebo snižujícím se průměrnému počtu dětí v rodinách (Baková, Haburajová Ilavská, Vaňo a Neszméry, 2015, s. 19).

„ Příznačné dnešním populačním trendům je, že se našemu kontinentu dává přívlastek „ stará Evropa. “ (Tomczyk, 2015, s. 10)

V první kapitole jsme si charakterizovali základní výrazy, které se k problematice stárnutí vážou. Nejprve jsme si tak odlišili podobné, avšak ve své podstatě různorodé pojmy stárnutí a stáří. Následně jsme pojednávali o možných užívaných výrazech, jimiž je běžně označována starší populace a především pak o vhodnosti těchto výrazů a zmíněním potřeby taktu a citu, s jakou je žádoucí starší občany bezpodmínečně oslovovat. Poté jsme se zaměřili na problematiku populačního stárnutí a směr jeho vývoje.

2 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ

Následující druhá kapitola bude kapitolou stěžejní a bude tak tvořit jádro této práce. Nejprve se dotkneme ideje aktivního stárnutí, a sice jejímu zrodu, přiblížení její podstaty a charakteristiky. Následně zde vyzdvihneme důležitost aktivity pro člověka, jako významného zdroje, jenž navzdory přibývajícím létům pomáhá udržovat lepší, bohatší, radostnější a plnohodnotnější život. Rovněž poukážeme na mnohdy opomíjenou, ale nezpochybnitelnou skutečnost, a sice to, že starší lidé v sobě nesou a skrývají mnohý potenciál, jenž společnost často nevidí či přehlíží. Je to například jejich moudrost, vyrovnanost, životní zkušenosti, pracovní schopnosti, stabilita apod. Dále bude v kapitole poukázáno na měnící se znaky a charakter vystihující současné penzisty oproti těm v minulých desetiletích, a sice že už se nevěnují jen hlídání vnoučat či činností na zahradě nebo křížovkám, ale chtějí v období stárnutí a stáří zažít a zakusit od života ještě mnohé jiné. Dále se zmíníme o skutečnostech, jenž mohou dopomáhat k aktivní podobě stárnutí, k jeho náplni a které může ovlivnit a realizovat starší člověk sám. Jako příklad můžeme uvést: nestránit se okolnímu prostředí, odpustit možné křivdy z minulosti a uzdravit tak své nitro, být otevřený novým kontaktům s okolím, či pečovat o ty stávající apod. Poté zde bude podán i výčet nejvýznamnějších oblastí, kterým se lze v rámci aktivního pojetí stárnutí věnovat. Zahrneme zde zmínku o významnosti dodržování alespoň základních pravidel zdravého životního stylu, poté v práci představíme možné činnosti, jež mohou aktivní život ve stáří naplňovat a vytvářet jej. Jsou jimi: fyzická i mentální aktivita, významnost sociability a společenské účasti starších jedinců, či jejich neopomenutelná a bezesporu velmi významná prarodičovská úloha, mají-li vnoučata. Zmíníme také možnost participace seniorů na pracovním trhu a skutečnosti, které tento stav mohou ovlivnit, jako je například jejich dosavadní (či dříve) vykonávaná profese nebo pohlaví. Nastíněn bude i negativní jev jménem ageismus, jenž spočívá v odmítání a odsuzování stáří a stárnoucích jedinců ve společnosti. Dalším v práci představeným způsobem jak aktivně stárnout a být vnitřně šťastnějším člověkem a zároveň moci přispět pro blaho jiných, lze možno spatřovat v dobrovolnictví, na němž starší lidé, dle zjištěných údajů níže, participují oproti mladším věkovým skupinám obyvatelstva vůbec nejhojněji. Specifikována zde bude také mezi seniory častá potřeba spirituality a jejich účast v církvi. Kapitulu bude uzavírat přiblížení role a významnosti jakou má pro seniorův život jeho rodina a jeho nejbližší a důvěrně známé prostředí a to nejen z pohledu, jenž může seniorovi poskytnout v oblasti aktivně tráveného stárnutí. Neboť v životní etapě stáří a v procesu stárnutí může být stabilní rodina pro takového člověka velkým pomocníkem a

usnadňovatelem případných, vyvstalých obtíží a proměn, jenž zákonitě v tomto čase života mohou nastat.

2.1 Teorie a princip myšlenky aktivního stárnutí

V podkapitole se budeme zabývat počátkem, podstatou a náplní myšlenky aktivního stárnutí.

Nabízí se otázka, proč vlastně žijeme déle? Jaký to má smysl? Delší život nemusí a neměl by znamenat delší soužení, nemoc, či bezmocnost, delší závislost na důchodových příjmech a péči jiných. Žít delší dobu má být spíše synonymem k déle trvající radosti ze života, delší prospěšnosti sobě samému, svým nejbližším i společnosti jako celku (Cabrnich, 2009, s. 7).

Výraz aktivní stárnutí byl usnesen Světovou zdravotnickou organizací na sklonku devadesátých let minulého století. Jde o termín, který se zaměřuje na víc než pouze zdravé stárnutí, neboť nezastřešuje jen zdraví samotné a péči o něj. Pojem aktivní stárnutí vyvěrá z principů Organizace spojených národů pro seniory (Holmerová a Jurašková, 2006, s. 164).

Následujících pět vytyčených oblastí OSN se vztahuje k postavení seniorského obyvatelstva a ke zlepšení jejich života, přičemž její cíle jsou určeny následovně:

„ nezávislost, zapojení do společnosti, péče, seberealizace, důstojnost. “ (Tomeš, Šámalová a kol., 2017, s. 36)

Koncept aktivního stárnutí prezentuje seniorskou životní etapu, jako dobu, jež má být protkána aktivitou, jako například delším pobytem jedince na pracovním trhu, celoživotním vzděláváním se, sportovní činností nebo nově se formujícími zájmy (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 12).

Termín aktivní stárnutí v sobě nese taktéž úctu a respekt k právům starších osob, jakožto i apel na rovnost příležitostí pro ně, nebo jejich vlastní zodpovědnost. Dále pak, na možnost jejich účasti na veřejném společenském rozhodování, či jiných hlediscích komunitního života. Toto pojetí aktivního stárnutí bere na zřetel skutečnost, že starší jedinci nejsou stejnorodou skupinou a že má tato různorodost s přibývajícím věkem vzrůstající tendenci. Proto je tak podstatné zajistit pro obyvatele s přibývajícím věkem takové okolní prostředí,

jenž jim nabídne možnosti žít co nejméně závislý a samostatný život (Holmerová a Jurašková, 2006, s. 164).

Základy ideje aktivního stárnutí, jako modelu pozitivního stárnutí vyvstaly již ve 40. a 50. letech 20. století. Tehdy začali sociogerontologové uvažovat o teorii aktivity, v níž se poukázalo na významnost, jaká se skrývá pro příznivý životní průběh v aktivním stylu žití. Tato teorie prezentuje své mínění, že díky aktivitě můžeme zvítězit nad nepřízřusobivostí, nezájmem a pasivitou, jež jsou častokrát přítomnými jevy stárnutí a zapříčiňují tak společenskou osamocenost i nedostatek sebevědomí k sobě samému. Navzdory tělesným a zdravotním přeměnám, jimiž jedinec prochází, jeho potřeby sociální a psychologické se výrazně nemění. Aby stárnoucí jedinec nepodlehł sociálnímu napětí a izolaci, měl by pokračovat v aktivitě. Neztratí-li totiž z dlouhodobého hlediska aktivity z doby svojí dospělosti, má větší pravděpodobnost prožití příjemného stárnutí a stáří. Teorie aktivity také počítá s tím, že jedinec má, či může ovlivňovat svoji sociální situaci. Aktivní stárnutí tedy počítá s pokračováním aktivit z předešlého životního období, jež se dotýkají různých sfér života. Přičemž jako na aktivně stárnoucího je pohlíženo na jedince, jež se věnuje placené či neplacené práci, plnohodnotně prožívá volný čas nebo propůjčuje své tělesné a duševní schopnosti do společenských aktivit a činností (Sokačová, 2014, s. 140 - 142).

Aktivní stárnutí v komplexním pohledu obsahuje rovněž „ *celoživotní vzdělávání, prodlužování a postupné rozvolňování pracovní aktivity, různorodé činnosti realizované i v důchodu, snahu o rozvoj a udržení vlastní kapacity a udržení zdraví.* “ (Sokačová, 2014, s. 42)

Panuje tedy soulad v názoru, že aktivita seniorů má prospěšný dopad na úroveň jejich života. Aktivní stárnutí by nemělo být jen záměrem toho či onoho seniora, ale především samotné veřejné politiky. Ta svými nástroji může utvářet okolí, v němž tito lidé žijí a dávat jim jeho prostřednictvím příležitosti k prožívání aktivního a zdravého života. Zdatnost a schopnost těchto lidí jim pak umožňuje prožívat svůj čas v životě aktivně až do vyššího věku. Existují zde ale i omezení, jež mohou tento čas jedincovi znepříjemnit. Představa aktivního a co nejvíce nezávislého stáří tkví v příležitostech seberealizace starší osoby i ve vyšším věku (Kolibová a kol., 2013, s. 71).

Juříčková uvádí, že toto je možné: „ *s využitím aktivní spoluúčasti známého prostředí a komunitních vazeb v přirozených podmínkách. Přínos je možné spatřit v rovině ekonomické, ale i psychologické a sociální.* “ (Kolibová a kol., 2013, s. 71)

Příkladem organizací, jejíž součástí jsou často svým členstvím i senioři a přispívají k obohacení jejich života i komunitního soužití a mají charakter místních, zájmových společenství jsou například: různá politická nebo etnická uskupení a sdružení, kluby určené seniorům, organizace církví, kluby zaměřené na pohyb a sportovní vyžití, různé dobrovolnické skupiny, vzdělávací organizace a uskupení, zájmové skupiny či pobytové zařízení (Kolibová a kol., 2013, s. 15).

„ V souvislosti s konceptem úspěšného stárnutí se věnuje pozornost tzv. druhému životnímu programu. “ (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 25)

2.2 Potenciál a přínos starších lidí pro společnost

V podkapitole poukážeme na podstatnou, avšak často opomíjenou skutečnost, že i navzdory vyššímu věku si v sobě i starší lidé mnohdy nesou potenciál, jenž může být přínosem pro celou společnost a stále v ní tak mohou setrvávat jako její platní a rovnocenní členové.

Vzhledem k populačním přeměnám a stárnutí obyvatelstva, přibývá podíl lidí, kteří nahlíží hodnotnými životními znalostmi z běžného života, vědomostmi a často odborným zaměřením vzhledem ke svému zaměstnání, dále oplývají pevností ve svých postojích, vyšší mírou zodpovědnosti, jistoty a všeobecné větší míry zralosti. Jedinci ze starší populace tak mohou být společensky vysoce platní, ve spojitosti s výkonem vysoce specializovaných pracovních aktivit z hlediska jistých profesí a zároveň při přenosu zkušeností a vědomostí mladším jedincům (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, 2015, s. 3).

„ Neboť i v naší moderní společnosti stále platí následující teze: senioři jsou rezervoárem nevyužitých potence znalostí a zkušeností. “ (Ort, 2004, s. 79)

Pro společnost tak může být populační stárnutí bezesporu pozitivním motivem k započatí změny v pohledu na toto životní období a změny v jeho vnímání jako příležitosti k co nejužitečnějšímu využití jej pro svůj prospěch, vzhledem ke zvyšujícímu se podílu starších osob mezi námi (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, 2015, s. 3).

Jedním z nejvýznamnějších dokumentů, dle kterého se utváří sociální politika v problematice stárnutí je „ Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období

let 2013 - 2017. “ (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, 2015, s. 4)

Akční plán poukazuje na významnost využití mnohdy skrytých a přehlížených potenciálů a kapacit zvyšujícího se počtu stárnoucích lidí, přičemž je žádoucí soustředit se na dva zásadní okruhy a sice zdraví a celoživotní učení se. Ty pak ovlivňují jejich participaci na pracovním trhu, aktivitu v rámci rozvíjení občanské společnosti (prostřednictvím role dobrovolníka nebo v rodinném prostředí) a angažovanost v podpoře porozumění mezi generacemi (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, 2015, s. 5).

2.3 Aktivitní versus pasivní přístup k životu

Ve třetí podkapitole budeme pojednávat o tom, že v období lidského života existují dva ústřední přístupy ke stylu jeho prožívání, a sice aktivita a pasivita a ty zde také popíšeme.

Životní styl lze charakterizovat jako souhrn činností, prostřednictvím nichž jedinec dosahuje uspokojení svých potřeb. Je to souhrn společenských vztahů, jež člověk během života uskutečňuje a rovněž hodnotový, ideový systém, jenž zaujímá a normy, s nimiž se identifikoval (Mühlpachr, 2017, s. 47).

Způsob pasivní – spočívá v nezapojování se, neprojevození aktivity, nečinném přijímání okolního dění, což preferují především zastánci poklidného života bez tlaku a napětí. Pasivní osoba je bez vyhraněných zájmů.

Způsob aktivní – vyplývá z úsilí o dosažení sociální potřebnosti a tomu být jí užitečný. Spočívá v participaci na veřejném životě prostřednictvím profesního, společenského, zájmového i klubového života a promyšlenými činnostmi v plném nasazení. Takže ne pouze tak, že starší člověk navštíví nějakou akci, ale bude se rovněž například angažovat i na jejím uskutečnění (Šramo, 2012, s. 27).

„ Aktivní jedinec zkrátka oplývá různorodými zájmy. “ (Ort, 2004, s. 79)

„ Obecně se ukazuje, že lidé s vyšším vzděláním jsou aktivnější i v seniorském věku. “ (Kolibová a kol., 2013, s. 72)

S tímto souvisí i tzv. flexibilní optimismus, jenž je velice podstatný. Je protikladem existenciální neurózy, která vyvěrá z dojmu nudy a vyprahlosti vlastního bytí. Osoby oplývající flexibilním optimismem nazírají na nepříjemné okolnosti, jež sebou zcela jistě stárnutí a stáří nese, jak z časového ohledu, míry, tak i osobního podílu více kladně a ve svůj

prospěch. A co je nejdůležitější, tyto negativní skutečnosti je netíží v takové míře jako pesimisticky laděné osoby (Křivohlavý, 2011, s. 51).

2.4. Charakteristika osob v penzi – dříve a nyní

V následující podkapitole poukážeme na jisté rozdíly a proměny, jež lze zaznamenávat v charakteristice seniorské populace minulých desetiletí a té v současnosti.

Handlířová, Spalková a Masák (2015) ve své publikaci *Animace dospělí a senioři* popisují současnou představu důchodce, jež se odchodem z pracovního místa uzavřel a zmizel z dříve pro něj veřejného a běžného života, přičemž hlavní činností, které se ve svém volném čase věnuje je péče o vnuky. Tato představa se však již mění vzhledem ke zvětšujícímu se počtu stále více nezávislých a aktivnějších penzistů a také i proto, že se již nerodí tolik vnoučat jako dříve. Navíc má množství důchodců přibývajících charakter a větší je rovněž i jejich míra vzdělanosti a požadavky a očekávání na úroveň a nabídku služeb pro ně určené. Lidé jsou dnes ve stáří více činní, aktivní, oplývají větší sebedůvěrou a větším okruhem zájmů než kdy předtím. Na skupinu osob, jejichž narození připadá do 50. let 20. století v současnosti můžeme právem pohlížet jako na osoby více vzdělané, s vyššími požadavky na svoji životní úroveň, těšící se poměrně dobrému zdraví. Tito lidé prožívají delší zkušenost a mají větší možnost se tak obeznámit a čelit aktuálním společenským přeměnám a stanou se první seniorskou skupinou, jež ovládá počítačovou gramotnost. Stáří již tak nebude časem prostého přežívání do konce navršení času života, ale obdobím pro uskutečňování tužeb, na něž v čase produktivního věku těchto lidí nezbýval prostor, možnosti či finance (Handlířová, Spalková a Masák 2015, s. 8).

V současnosti také mnoho lidí ukončuje svůj aktivní pracovní věk a nastupují do penze ve znatelně lepší duševní i tělesné formě ve srovnání s dřívějším. Je to efekt lepšího stylu života, zdravotnické a sociální péče a mnohých jiných faktorů. Není tak příliš překvapující, že takový jedinci upínají a projevují zájem a pozornost k pokračování svého aktivního fungování, chtějí udržovat svůj kontakt se sociálním prostředím i nadále a věnovat se zajímavým věcem a podnětům. Neboť mnoho z nich má až teď prostor plně se soustředit na své zájmy. Velké množství univerzit a vysokých škol napříč světem realizuje pro tuto část populace možnost speciálního vzdělávání se, jehož záměrem je zprostředkovat jim spojení s moderními technologiemi, seznámit je s novými teoriemi, novými znalostmi a zkušenostmi. Snaží se nabídnout jim hodnotné vyplnění jejich volného času a rovněž napomoci ke zlepšení důležitého mezigeneračního porozumění (Adamec a Kryštof, 2011, s. 7).

Neboť jak víme, společnost se skládá z osob různých generací. A i mladá generace si uvědomuje, že i ona v budoucnu zestárne a její členové se stanou seniory. Jistým mladším jedincům může trvat déle, než tomuto porozumí, ale později se tak stane u všech. Tento fakt dopomáhá ke zvyšujícímu se pozitivnímu nahlížení na tuto stárnoucí skupinu obyvatel (Tota, 2016, s. 10).

Příčemž mezigenerační solidaritu lze charakterizovat jako připravenost k podání pomoci vzájemně mezi generacemi. Příčemž vzájemně prokazovaná podpora a pomoc je nutností k pokračování a fungování lidstva (Možný, 2002, s. 51).

Stáří se mezi lidmi stalo prakticky všeobecně a platně dovršující fází jejich života, kromě toho fází neustále se prodlužující. Rovněž se výrazně zlepšilo i zdraví populace. Tímto se období stárnutí stává stále delším a hlasitěji než v minulosti je zde voláno po zodpovědnosti každého jedince za sebe samého i v této etapě života. Částí takové individuální zodpovědnosti je i výzva po individuální podobě stárnutí. Nynější společenské změny apelují na dané osoby, aby se pokoušeli stárnout „vhodným způsobem“, což lze přeložit jako stárnout aktivně. Stáří dnes potkává lidi všech společenských tříd, bez rozdílu pohlaví či jejich etnické příslušnosti. Díky nástupu sociálního státu v druhé půli minulého století začalo zákonně platit ukončení ekonomické činnosti i přes přijatelné mentální a tělesné zdraví. Čas penze, jenž byl předtím dosažitelným jen hrstce zámožných lidí, se stal dostupným všem. V minulých desetiletích byl tento čas života popisován jako životní etapa bez rolí (Petrová Kafková, 2013, s. 9 - 10).

Avšak toto označení nebylo zcela odpovídající, neboť ideální rolí se časem stalo užívání si, tj. zasloužený oddech a odpočinek strávený příjemně, klidně a naplněný pro ně blízkými aktivitami. Takto se ze stáří stala kýžená část života (Vohralíková a Rabušic, 2004, s. 54).

Skončila tak nutnost pracovat až do chvíle, kdy dané osobě dochází fyzické a psychické síly. Prodloužení této etapy by však bylo nemožné, kdyby nedošlo ke znatelnému prodloužení pravděpodobnosti délky života. Dnešní penzisti přicházejí do důchodu nejčastěji v dobrém tělesném i duševním stavu a s přihlédnutím k naději na dožití před sebou mají přibližně další dvě desetiletí života. Smrt a stárnutí se tak nepochybně oddělily (Petrová Kafková, 2013, s. 10).

Kvalitu života a zdraví zrcadlí aspekt tzv. délky života prožité ve zdraví. Zde se silně ukazuje významnost prevence, podpora v osvětě důležitosti správného stylu života a nezá

vadného prostředí. Proto je nutností vybízet k realizaci stárnutí, jež bude zdravé a aktivní (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 - 2017, 2015, s. 3).

2.5. Vliv seniora na aktivní podobu svého stárnutí

V další podkapitole poukážeme na fakt, že stárnoucí jedinec významně ovlivňuje i navzdory postupujícímu věku v mnohém směr a podobu, jakou se jeho život bude ubírat. Při přizpůsobování se vystávajícím změnám lze použít například principy selekce, optimalizace a kompenzace, které odpovídají na proměnlivé, měnící se situace jedincova stavu a života a budou vysvětleny níže. Rovněž zde zmíníme několik doporučení, která při své realizaci mohou značně zvyšovat kvalitu seniorova života.

Na podmínky svého života a svůj životní styl má vliv z velké části starší člověk sám. Nejčastěji pokračuje v životních navyklotech získaných dříve, než zestárnul. Na stárnutí a stáří nazírá dnešní psychologická věda znatelně lépe, než tomu bylo kdysi. Celostní koncept života dosvědčuje, že stáří lze vnímat jako završení lidského uzrávání, vedoucí k integraci posuzované jako utřídění všech funkcí naší psychiky. K tomuto může osoba dozrát až během třetí životní etapy, tedy v 65 - 85 letech věku (Gruss, 2009, s. 11).

Je správné mít na vědomí, že ve stáří se mění lidské potřeby. Pro jedince samotného je tak žádoucí upřednostňovat a realizovat principy vhodné k jeho adaptaci na toto životní období. Tyto principy lze rovněž využít i při realizaci aktivního stárnutí, jsou jimi selekce, optimalizace a kompenzace. Selekce spočívá ve výběru toho, nač ještě síly stačí, vzhledem k věkovým možnostem člověka. Toto pravidlo se dotýká jak cílů a činností, jež si osoba určí, tak i formy jak je vykoná. Senior by se tak neměl vzdávat všeho, ale použít výše zmíněnou selekci k tomu, nač má síly a schopnosti, i když možností samotných bude ubývat. Druhým principem je optimalizace spočívající ve využití svých současných schopností v co největší míře. Poslední je pak kompenzace, kterou si lze vysvětlit jako nahrazení daných způsobilostí, jež se nezachovaly v dobrém stavu, zejména plným využitím svých zbylých, stávajících schopností. Jako příklad kompenzace lze uvést osobu, jež ubývá zrak, přičemž ta si nahrazuje schopnost čtení hlasovými nahrávkami publikací, čtením tisku nebo poslechem rozhlasu. Návrhy aktivního stárnutí, lze dělit do následujících sfér: podle schopností a možností starší osoby, dále její rodiny a příležitostí a možností, které vytvoří a nabídne v této oblasti samospráva měst a obcí. Přičemž čím déle je starší člověk nezávislí a samostatný tím lepší dopad to má i na jeho okolní svět, zejména rodinu a ostatní blízké (Kolibová a kol., 2013, s. 74 - 75).

Možnosti seniora - co má ve své moci ovlivnit on?

Ústředním úkolem psychiky je přizpůsobit se. Člověk, jenž se dovede přizpůsobit obměnám okolností, si umí zachovat i dobré mentální zdraví. Adaptivita souvisí se způsobilostí a proměnlivostí našeho chování a postojů v postupu času, vzhledem ke změnám, jež v životě nastanou (Křivohlavý, 2011, s. 55).

Starší lidé i sama společnost se bojí, že v jejich životě někdy nastane některá z duševních poruch, jež zapříčiní například ztrátu totožnosti dané osoby. Duševní funkce jsou pro zachování nezávislosti osoby velmi významné a zvyšující se věk není zdaleka tou příčinou, proč nerozvíjet a neposilovat tyto kognitivní funkce. Bezpochyby se potvrzuje klíčová důležitost fyzické a mentální aktivity na fungování mozku (Kolibová a kol., 2013, s. 74).

Je dokázáno, že pro zdravý, aktivní život navzdory vyšším letům je velice podstatné: neizolovat se od okolí, společnosti, nepohroužit se do sebe, spíše vyvíjet zájem o hledání kontaktu s okolím a nových přátel. Dále je - li to třeba odpouštět těm, kvůli kterým člověk prožil např. bolest nebo křivdy a udobřil se s nimi, neboť jen tak dojde každý sám v sobě k duševnímu klidu. Taktéž je vhodné započít a navracet se k zájmům, kterým se jedinec přál věnovat už dříve, ale scházal na ně prostor, možnosti a podobně. Pro zdravý, aktivní život je stejně tak významné poznávat a učit se nepoznaným věcem, nacházet v nich potěšení, osvěžovat dřívější znalosti. Pro toto lze navštěvovat univerzitu třetího věku či další zájmové aktivity nebo přednášky. Nejdůležitější je ale najít v sobě tužbu pro objevování nepoznaného, které bude pro osobu obohacujícím. Rovněž dbát o svou zdravotní stránku, zevnějšek a fyzický i psychický rozvoj aktivním, životním postojem. Najít si čas na pohybové, prožitkové a další podpůrné činnosti. Umět utišit svou psychiku, eventuálně si oblíbit odpovídající způsoby relaxace a praktikovat je (Štílec, 2004, s. 130).

2.6. Výčet nejvýznamnějších oblastí v rámci aktivního stárnutí

V šesté podkapitole se budeme soustředit na přiblížení a popsání těch nejelementárnějších oblastí, které lze v rámci aktivně prožívaného stárnutí u jedince uskutečňovat. Snažili jsme se o to, podat co nejkompletnější výčet těchto činností, avšak ani ten jistě není a nemusí být úplný. Mezi oblasti které považujeme za zásadní či zastřešující v rámci aktivního stárnutí a o nichž bude pojednáváno níže, patří: zdravý životní styl a pohybová aktivita, duševní aktivita, participování na společenském dění i prarodičovská role. Dále účast starších lidí na pracovním trhu a jejich ekonomická aktivita. Zmíněn bude i negativní výskyt

problému zvaným ageismus, který s jejich pracovním nasazením souvisí. Poté do oblastí, jimž se lidé v období svého stárnutí a stáří mohou věnovat, můžeme zahrnout například dobrovolnické činnosti, mohou být účastni v církvi a s tímto souvisí i mnohdy vyšší potřeba spirituality, u těchto lidí, než kdy předtím v jejich životech. I tato skutečnost bude zmíněna v podkapitole níže. Na závěr se zaměříme na rodinu a její úlohu a možnou pomoc, kterou má a může poskytnout svému stárnoucímu členovi. Nejen přímo v oblasti aktivního stárnutí, ale i stárnutí všeobecně.

Zdraví životní styl a fyzická aktivita

Na kvalitu života ve stáří působí mnoho skutečností. Nejdůležitější měrou se zde ale promítá zdravotní stav, protože není - li osoba zdravotně v pořádku, pak se všechno ostatní stává druhořadým. Přičemž nejfrekventovanějšími doporučeními pro uchování životního náboje a svěžesti v oblasti zdraví jsou zejména: zdravé stravování, jež obsahuje dostatečný přísun ovoce a zeleniny a tím i vitamínů a jiných potřebných prvků, bohatá vyvážená strava s optimální výživovou hodnotou. Poté vyvarovat se kouření a alkoholu (v případě jejich konzumace dbát na malé množství), dále pobývat na čerstvém vzduchu, dodržovat adekvátní pauzy mezi prací či dostatečný klid, odpočinek a vydatný spánek po ní. V neposlední řadě se rovněž snažit o zmírnění stresu, který se v dnešní době zdá být téměř všude přítomný. Výše uvedená pravidla zachování si síly a svěžesti jsou stejná jako ta pro uchování zdraví všeobecně (Smetana, 2013, s. 90).

„ Pohyb je základním projevem života. Umožňuje člověku jeho existenci, a proto by měl být jeho primární, životně důležitou potřebou. “ (Holczerová a Dvořáčková, 2013, s. 44)

„ Pohled na aktivní stárnutí bezpochyby referuje i o tělesných aktivitách, jež přispívají k větší síle, vytrvalosti, ohebnosti a vnitřní rovnováze. “ (Sokačová, 2014, s. 40)

Neboť „ cvičení je věc, která je nejbliže pilulce proti stárnutí. “ (Holford a Burne, 2013, s. 326)

„ Je to dobrý způsob jak snížit stres a posílit také pozitivní a kreativní duševní stav člověka. Přispívá k lepšímu a hlubšímu spánku, což následně posiluje celé tělo. “ (Holford a Burne, 2013, s. 328)

„ Doporučená délka alespoň středně namáhavé pohybové činnosti za týden je 150 minut času podle WHO. “ (Mudrák, Slepíčka, Harbichová a Pěkný, 2011, s. 121)

Příčemž druhů a možností vykonávat pohybovou aktivitu je u starších lidí nepřehledné množství. Lze vzpomenout například: „ *chůzi, běh, úklid, venčení psa, práci na zahradě a na chalupě, v domácnosti, cvičení v Sokole, vycházky, houbaření, tanec, plavání, jízda na kole, běžky, lyžování, jízda na rotopedu, jóga, turistika, aerobic, pilates, hry s vnoučaty, rehabilitační cvičení, bowling.* “ (Mudrák, Slepíčka, Harbichová a Pěkný, 2011, s. 122)

„ *Mnohokrát bylo rovněž potvrzeno, že častá tělesná aktivita přispívá k uchování mentálních funkcí v pozdějším věku.* “ (Matějovská Kubešová, 2015, s. 68)

Je dokázáno, že pohyb přispívá k déle trvajícimu a hodnotnějšimu žití. Lidé se s narůstajícími roky většinou stávají méně aktivními a více tíhnou k pohodlnému stylu života. Avšak rozdíly mezi mužským a ženským pohlavím jsou v tomto ohledu mizivé (Zdravé stárnutí, 2008, s. 17).

Mentální aktivita

Význam a provádění duševní a pamětní aktivity pro staršího člověka je nezastupitelný. Tak jako by se v období stárnutí a stáří mělo dbát o tělesnou stránku člověka, do čehož spadá například správná životospráva, stravovací návyky a zdravý styl života jako takový, tak by se nemělo zapomínat ani na duševní a společenskou aktivitu těchto lidí. Koncepce úspěšně prožitého, aktivního stárnutí proto apeluje na soustředění obdobné pozornosti jak tělesnému zdraví a zdatnosti tak i psychické a sociální aktivitě jedince. Jedním z hlavních nebezpečných faktorů pro započítí a posléze i postup poruch funkcí paměti je nízká úroveň mentální činnosti. „ *Jako vše v přírodě, i struktura a funkce nervových buněk je obnovována tehdy, pokud je buňka zatěžovaná a využívána.* “ Pro uchovávání funkcí paměti a zpomalení množství jejich poklesu je žádoucí veškerá mentální činnost, nezávisle na jejím druhu, tedy permanentní v průběhu celého života probíhající pamětní zatěžování a tak i procvičování. Z pohledu času lze za rizikovou dobu pro její fungování vnímat konec pravidelné docházky do práce, kdy se můžou dostavit i symptomy deprese provázející úbytek zajmu o okolní prostředí a tím varováním, aby nedošlo k prudkému snížení mentálních funkcí (Kubešová, 2015, s. 68).

Prokázaným faktem je, že se kognitivní funkce v průběhu stárnutí nestejněmálně snižují. Avšak jsou nepostradatelné pro uchování soběstačnosti a samostatnosti. Pozitivní skutečností je, že navzdory výše uvedenému, lze podporovat rozvoj těchto funkcí i záměrným tréninkem (Štěpánková a Steinová, 2009, s. 14).

Způsobů jak zachovávat svoji duševní aktivitu, je v současnosti nepřeberné množství. Jistě je cestou k úspěchu nerezignovat na učení se, avšak pozor, neboť mozek by neměl být informacemi přeplněn a přehnaně zatěžován. Je vhodné mít na vědomí, že stres i nedostatek spánku značně omezují výkon mozku (Meryn, Metka a Kindel, 1954, s. 167).

Značné možnosti může poskytnout sledování televize. Je však nezbytné vyhýbat se jejímu pouhému pasivnímu přijímání. Z televizního programu je dobré soustředit se na kvízy, soutěže apod. a pokoušet se hledat odpovědi spolu s účastníky pořadů. Jako trénink paměti může posloužit i tak zdánlivě snadná aktivita, jakou je si na sklonku dne zopakovat a připomenout věci, které se jistý den staly a to i s jeho detaily. Další z prospěšných možných forem pamětního procvičování je i docházka na kteroukoliv organizovanou společenskou aktivitu. Od obvyklých setkání klubů pro seniory až po univerzity třetího věku. Účinek na seniory, kteří se stanou součástí takových činností, je všestranný. Nejen, že se tito lidé v pravidelných časových rozestupech setkávají, pečlivě se snaží přebírat prezentované informace, zapojovat se do diskuzí a pamatovat si tato sdělení. Pravidelný sociální kontakt s jinými seniory představuje potěšení i potřebu starat se o svůj vzhled, dále také nezbytnost vyvinout tělesnou aktivitu při cestě na výuku i zpátky, zkrátka potřebu spravovat svůj čas (Kubešová, 2015, s. 68).

Je tedy doporučována mentální aktivita, jež je posilována jednak v práci, či při činnostech společenského a kulturního charakteru, plánovaně při pamětním a kognitivním procvičování těchto funkcí. Toto celé souvisí s úsilím o udržení si vlastní nezávislosti i v seniorském období a s vizí plnohodnotného života ve vlastním, přirozeném prostředí, sebeuplatnění, účasti na společenském dění a hodnotných vazbách s okolím (Kolibová a kol., 2013, s. 74).

Společenská účast a participace

Ta se může projevat například „ *společenskou angažovaností, klubovými aktivitami, zájmem o spolupráci s ostatními generacemi v občanských sdruženích různých úrovní.* “ (Ort, 2004, s. 80)

Sociální participace a podpora silně souvisí s dobrým zdravotním stavem a spokojeností v kterémkoliv životním období. Zapojení seniorů do aktivit kulturního, společenského, volnočasového nebo duchovního charakteru jim dává příležitost uchovat si aktivitu a využít svého potenciálu. Nepřijít o úctu a respekt k sobě samému a udržovat vztahy stávající, stejně jako ty nové, které pak působí jako forma podpory a péče. To podporuje sociální

začlenění a přispívá k udržení jejich informovanosti (Globální města přátelská k seniorům, 2009, s. 38).

Přičemž „ *společenská angažovanost může zamezit izolaci a osamění těchto lidí.* “ (Zdravé stárnutí: Výzva Evropě, 2008, s. 14)

Lze uvést, že aktivity, jež jsou zdarma, nebo jsou finančně nenáročné, napomáhají k účasti těch, pro něž se realizují. Důležitá je i bohatost a lákavost nabídky pro různé seniorské skupiny, což působí povzbudivě pro jejich zapojení (Globální města přátelská k seniorům, 2009, s. 39).

Významná je tedy „ *dostatečná nabídka možností společenského života* “ může jít například o „ *kluby důchodců, centra pro seniory, denní stacionáře, knihovny, divadla, spolky, seniorské kavárny atd.* “ (Gulová, 2015, s. 8)

Role prarodiče

Život v současném století se významně odlišuje od fungování společnosti v době předešlé. Avšak význam prarodičů je dnes naléhavější než kdy předtím. V čase kdy se značné množství rodin neuzívá bez dvou platů, mohou být prarodiče nezastupitelnou alternativou v péči o děti. I v naší zemi se prarodiče podílejí na péči o nejmladší rodinné členy velkým dílem. Vlivem věku a nabytých zkušeností často oplývají zvláštní shovívavostí, porozuměním a duševní rovnovahou. Usnadní tím povinnosti rodičů a jsou oporou pro celou rodinu (Stoppard, 2013, s. 10).

Lze ji dělit podle jejího plnění například v pozitivním pojetí na bezkonfliktní a harmonickou, či naopak nefunkční a problémovou. Ze sociologického hlediska je velice podstatná. Předlohu má ve vícegeneračních rodinách a domácnostech. I v dnešní době mnohdy z ekonomického hlediska „zachraňuje“ nekompletní rodiny svých dětí, zvláště pak dcery – samoživitelek, napomáhá k překonání nelehkých situací v čase nemoci některého rodinného příslušníka a nezastupitelnou úlohu mají prarodiče i během školních prázdnin. Prarodičovská pomoc napomáhá i k rychlejší a flexibilnější participaci žen na trhu práce. Opačně směrem k seniorovi platí, že blízká vazba mezi generacemi a širší rodinná síť umožňuje prarodičům spojení s okolím prostředím a ochraňuje je před nebezpečím sociální izolace (Ort, 2004, s. 102).

Prarodičové dnešní doby se však vyznačují charakteristikami, jimiž se od minulých generací prarodičů odlišují, neboť na tuto jejich úlohu působí rozličné okolnosti a vlivy. Na začátku tohoto století je prarodičů velké množství, když porovnáme počet žijících dětí. Na

rodinu přináleží asi pouze 1,7 dítěte, prarodičů je však více. Ti rovněž nikdy předtím neoplivali takovou mladostí, aktivností a dobrou formou. Když přijde na svět dnešním prarodičům první vnouče, jsou mnohdy ještě plně ekonomicky činnými. Čelí tak jistému překrývání rolí a odpovědnosti. Další typ prarodičů je ten, kdy jsou novými penzisty a jsou aktivními jedinci s dobrým zdravím a tak je mnohdy naplně jejich dnů ještě vytíženější, než tomu bylo, když pracovali. Současní prarodiče rovněž berou více a více na vědomí pravidla správného stravování a zdravého stylu života a znají tak způsoby, jak si udržet své zdraví. Přičemž vysokého věku dosahují s větší frekvencí ženy než muži, neboť asi polovina starých žen ovdoví, avšak o manželku přichází mezi starými muži pouze asi každý desátý. Tímto faktem lze vyvodit, že babičky jsou účastny v životech vnoučat delší čas v porovnání s jejich mužskými protějšky (Ferland, 2011, s. 15 - 18).

Zapojení seniorů na trhu práce a ekonomická aktivita starších osob

Jednou z forem aktivizace seniorů je i podpora rovných příležitostí na pracovním trhu a posílení začleňování starších lidí do pracovního procesu. Neboť zaměstnatelnost staršího člověka je benefitem jak pro něj samotného, tak i společnost jako celek. Skrze pracovní zařazení člověk získává např. adekvátní společenský status, osobní spokojenost, respekt od okolí, další vztahy či kontakty (Gulová, 2015, s. 8).

Těšit se dobrému zdraví se ukazuje jako nejvýznamnější podmínka toho, aby mohli být starší pracovníci stále součástí pracovního procesu a to po co nejdelší dobu. Pracovní možnosti jedince jsou tedy vázány na jeho zdravotní stav, vzdělanostní kvality, kompetentnost a odvíjí se i od vlastněných názorů a postojů vzhledem k očekáváním, které stanoví zaměstnavatel (Zdravé stárnutí: Výzva Evropě, 2008, s. 13).

„ Mnozí starší lidé jsou však nuceni setrvávat v zaměstnání, navzdory vyvstalému nároku na penzi, protože k tomu jsou podníceni svou nevyhovující ekonomickou situací. “ (Globální města přátelská k seniorům, 2009, s. 51)

Věkové složení lidí na pracovním trhu se proměňuje. *„ Souvisí to zejména s prodlužováním věku odchodu do důchodu a s prodlužováním průměrného věku. Tyto skutečnosti nemůže v dnešní době ignorovat žádná organizace. “* (Sokačová et al, 2014, s. 17)

Mezi prostředky na posílení zaměstnanosti lidí staršího věku a učinění tak jejich ekonomické aktivity delší, můžeme zahrnout: snahu o rozvoj celoživotního učení, snahu o nastolení podmínek umožňující flexibilní opuštění pracovního trhu *„ podporu zdraví při práci,*

větší dostupnost částečných úvazků, zkvalitnění pracovních podmínek, kultury či vztahů zvyšující pracovní spokojenost starších pracovníků, minimalizaci věkové diskriminace při přijímání a propouštění, motivaci ke vzdělávání a setrvání staších osob. “ (Kocianová a Dvořáková, 2013, s. 13)

Ekonomicky činné penzisty lze rozdělit na dvě základní skupiny, a sice na osoby s kvalifikací udržující si svoji profesi i po odchodu do penze a ty, jež konají nekvalifikovanou a pomocnou práci bez návaznosti na to co vykonávali dříve (Kocianová a Dvořáková, 2013, s. 14).

Přičemž zejména vysokoškolsky vzdělaní senioři, tedy ti, jež za svůj život dosáhli terciálního vzdělání, setrvávají v zaměstnání nejdelší dobu a zastávají nejčastěji vysoce specializované profese (Petrová Kafková, 2013, s. 94).

„ V této kategorii pracuje ve starším věku asi 30% mužů a 24% žen. “ (Bakalová, Boháček a Münich, 2015, s. 22)

„ Jde především o vedoucí, řídicí, vědecké či odborné duševní pracovníky. “ (Přechod do důchodu ČSÚ, 2007, s. 12)

„ Tito pracující oplývají rovněž největší spokojeností v zaměstnání oproti ostatním ekonomicky činným seniorům, například v porovnání s lidmi mající základní vzdělání nebo učiliště. “ (Petrová Kafková, 2013, s. 94)

Ageismus

„ S pracovní angažovaností staršího obyvatelstva však těsně souvisí i problém ageismu. Současné společenské klima oslavuje především mladost a propaguje změnu. “ (Globální města přátelská k seniorům, 2009, s. 46).

Ve společnosti se často objevuje znevažující chování a předsudky směřované vůči jejím starším členům. To je vysvětlováno běžně existujícími zápornými obrazy o stárnutí a stáří, panujícími napříč společnostmi. Tyto nálady jsou jistě i následkem dnešního stárnutí populace (Gulová, 2015, s. 10).

Největší měrou se tento problém dotýká jedinců nad 55 let. Pojem ageismus si lze vysvětlit jako soustavnou stereotypizaci a umenšování nebo znevýhodňování osob, způsobenou jejich vyšším věkem. Starší lidé jsou označováni jako senilní, ustrnulí ve způsobech přemýšlení a formách bytí, nenásledující s trendy v morální oblasti ani v dovednostech (Vidovičová, 2008, s. 111).

Dobrovolnictví

Dobrovolnictví je „ *určitá forma spolupodílení se na kulturním a společenském životě.* “ (Křivohlavý, 2011, s. 64)

Senioři mají možnost zúročit své nabyté zkušenosti, participovat na procesu předávání kulturních a lidských hodnot skrze dobrovolnickou činnost, která může být navíc cestou k rozšíření jejich společenských kontaktů a sebeuplatnění. Je vhodné, aby dobrovolnické programy přispívaly k využití osobnostní kapacity starších lidí a dávaly možnosti k vytváření mezigeneračních vztahů a vzájemné společenské solidarity. Přičemž znalosti a zážitky z dobrovolnické aktivity můžou dopomoci k jejich využití na pracovním trhu a ke „druhé“ kariéře seniorů (Cabrnoch a kol., 2009, s. 33).

Dobrovolnická činnost vyplývá ze svobodné vůle, nikoliv z povinnosti a neoddiskutovatelně může být velkým pozitivem i v pokročilejším věku. Jedním z podstatných rysů času lidí v penzi je, že disponují větší svobodou určit si, co budou dělat. Starší lidé svou dobrovolnickou angažovaností chtějí být prospěšní komunitě, v níž žijí, svému okolí. Jejich motivem může být úsilí o využití svých vědomostí a dovedností, jež v průběhu života nabyli pro užitek ostatních. Za jiný důvod lze považovat i to, že skrze tuto činnost si mohou starší jedinci zkusit a ujistit se, že jsou a do jaké míry stále zdatní udělat něco pro ostatní (Křivohlavý, 2011, s. 64 - 66).

„ *Přičemž v podmínkách naší země reprezentují zejména mladí senioři nejdůležitější zdroj dobrovolníků. Jde o angažovanost hlavně ve zdravotnické a sociální oblasti, či například výpomoc mezi sousedy.* “ (Kalvach a Hrabětová, 2005, s. 13)

Spiritualita a účast v církvi

„ *Mnohdy se ve vyšším věku stává potřeba duchovna, víry v Boha významnější, než kdy předtím.* “ (Nešporová, Svobodová a Vidovičová, 2008, s. 28)

„ *Je to ovlivněno tím, že stárnoucí člověk si je silněji vědom, než člověk mladý, že život se nezadržitelně zkracuje a začíná se hlouběji věnovat existencionálním otázkám.* “ (Křivohlavý, 2011, s. 115)

Mnohé osoby v pozdějším věku se k Bohu připoutávají jako ke způsobu či prostředku zvládnutí této etapy života. Spiritualita tak získává rovnocennou důležitost v žebříčku hodnot, jako je například zdraví, společenské vztahy, či činnosti prováděné ve volném čase.

Víra je jako jakási nit, která činí život koherentním (Nešporová, Svobodová a Vidovičová, 2008, s. 28).

„ Je faktem, že věřícím lidem jejich víra dává stabilitu a orientaci v životním směřování za jasným cílem. Plní úlohu jakési emoční podpory a přispívá k většímu optimismu a smysluplnosti vlastní existence. “ (Křivohlavý, 2011, s. 121)

Český statistický úřad poskytl v roce 2011 přehled, v němž potvrdil skutečnost, že seniorská populace jasně převazuje nad ostatními skupinami obyvatelstva v římskokatolické církvi a tato skutečnost je výrazně znatelná u lidí mající 60 a více let. Tito lidé také se také nejhojněji účastní mší v kostelech. Přičemž svou účastí na nich, ženy výrazně převažují nad účastí mužů. V rámci celé země je tento poměr cca 61 % žen přítomných na bohoslužbách oproti cca pouze 39 % mužských účastníků. Církev zakládá např. farní společenství pro starší věřící tzv. spolča nebo vede formování a edukaci animačních pracovníků věnujících se seniorům (Čepelková, 2016, s. 16 - 70).

Zlínský kraj je v ohledu počtu věřících podle Českého statistického úřadu a jeho zjištění z roku 2011 nejreligióznějším krajem v naší zemi. Zaujímá první místo s 37 procenty věřících obyvatel. Za ním následuje Vysočina a kraj Jihomoravský s přibližně 29 procenty v obou případech ([www. czso.cz](http://www.czso.cz)).

Na duchovno se lze ale dívat i jinak, než jako na náboženskost v klasickém pojetí modlení se nebo návštěv kostelů a podobných vzorců jednání. Může jít i o obecnou snahu jedince o přiblížení se životnímu smyslu a o to poznat jej, ať už ve směru niterném v sobě samotném či ve smyslu vnějšího světa a okolí (Nešporová, Svobodová a Vidovičová, 2008, s. 28).

2.7. Role a možnosti rodiny nejen v oblasti aktivního stárnutí

V závěrečné podkapitole se budeme zaměřovat na úlohu rodiny, kterou má vůči svému nejstaršímu členovi. Ať už ze všeobecného hlediska jeho stárnutí a stáří, tak i její úlohu v tom, aby přispěla tomuto svému členovi prožít stáří v rámci jedincových a rodinných možností pokud možno co nejnaplněněji a nejaktivněji to jde.

„ Jedinec stárne ve své společnosti, obklopen přáteli, vlastní rodinou či například sousedy.

„ (České geriatrické revue, 2006, s. 164)

„ Úkolem rodiny má být podpora seniorova života v jeho přirozeném prostředí. “ (Nešporová, Svobodová a Vidovičová, 2008, s. 20) „ Vědecké studie ukazují, že starší lidé žijící v rodinném prostředí jsou šťastnější, zdravější a také déle samostatní. “ (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 46)

Tyto vztahy vzájemné soudržnosti, stejně tak jako mezigenerační vztahy jsou důležitými prvky aktivního stárnutí. Životní kvalita člověka závisí na tom, jak se během života vyrovnal s možnými riziky, využil svých příležitostí, stejně tak ale závisí i na tom, jak se k němu chovají příslušníci mladších generací (České geriatrické revue, 2006, s. 164).

Idea aktivity a samostatnosti ve stáří spočívá v možnostech a schopnostech sebeuplatnění jedince i v pozdějším věku se zapojením aktivní účasti člověku povědomého prostředí a komunitních vazeb v běžném a známém prostředí. Téměř všichni senioři si přejí prožívat čas svého stáří v podmínkách, jež jsou jím důvěrně známé (Kolibová a kol., 2013, s. 74).

Rodina v seniorském období člověka zastupuje velice důležitou roli, neboť má v moci být pro seniora značnou oporou a dodávat mu motivaci. Čím silnější jsou rodinné vazby, čím šťastnější jsou ti, kdo ji tvoří, tím lépe působí na život tohoto staršího člověka. Naopak v situaci, kdy rodina neexistuje či vůči seniorovi vyjadřuje laxní postoj a malý zájem, tento člověk přichází o pozitivní vyhlídku do budoucnosti a motivaci (Tota, 2016, s. 10).

Ačkoliv starší osoby důvěřují ve schopnost a ochotu svých mladších rodinných příslušníků být jim oporou a pomocí během stáří, tak se senioři mnohdy straní a ostýchají využít takovéto nápomoci a upřednostňují spíše svou samostatnost a nezávislost na dětech, popřípadě nejbližšího okolí (Holmerová, Jurašková, Karmelitová a Vaňková, 2006, s. 25).

Rodina může svému nejstaršímu členovi podstatně pomoci v následujících situacích jeho měnícího se života ve smyslu udržení či podpoření jeho aktivního postoje k životu, tak aby se předešlo možným rizikům, které by mohly nastat, při úpadku jeho zájmu, izolovanosti nebo netečnosti k okolí. Rodina může být pro seniora oporou a pomocí v následujících situacích (Mühlpachr, 2017, s. 31).

- „ *příprava na příchod důchodového věku a nižší příjmy*
- *udržení přátelských vztahů s vrstevníky*
- *příprava na nové sociální role*

- *akceptace nových sociálních podmínek života*
- *udržení vlastních zálib, zájmů a koníčků*
- *udržení zájmu o dění ve svém okolí a ve světě- optimistické bilancování dosavadního života*
- *udržení kontroly nad svým chováním*
- *vyrovnaní se s novými sociálními rolemi*
- *těžení z prožitých životních situací*
- *snaha o přiměřenou integraci do společnosti.* “ (Mühlpachr, 2017, s. 31)

Roli existence seniora v rodině můžeme dát i významný výchovný ráz, neboť senior je důležitým zdrojem životních prožitků a znalostí, z nichž se mohou rodinní příslušníci učit a osobnostně růst (Mühlpachr, 2017, s. 24).

Ve druhé kapitole jsme se zabývali začátkem a vývojem myšlenky aktivního stárnutí, stejně tak jako její podstatou. Rovněž jsme se zaměřili na skutečnost, že navzdory vyššímu věku starších lidí mohou být a jsou v mnoha ohledech společensky neoddiskovatelně přínosnými, například mnohými kvalitami získanými svým odžitým, zakuseným časem. Dále jsme si uvedli rozdíl mezi aktivním a pasivním přístupem k životu. Poukázáno bylo i na zjevné odlišnosti v charakteristice penzistů v době minulé ve srovnání s těmi současnými. Také je zde poukázáno na fakt, že na aktivní podobu svého stárnutí má do značné míry vliv sám starší jedinec, kdy má například možnost využívat principy s tím související jako jsou selekce, optimalizace nebo kompenzace a tyto jsou zde specifikovány. Část této stěžejní kapitoly se zabývá nejvýznamnějšími oblastmi a aktivitami, skrze které může senior přispět ke zkvalitnění, obohacení a radostnějšímu prožití této své životní etapy. Jsou jimi například dodržování zásad zdravého životního stylu, důležitost tělesné a duševní aktivity, účast na okolním společenském dění, prarodičovská role či ekonomické aktivity seniorů. Je zde vzpomenua i problematika ageismu, tedy znevýhodňování člověka na základě věku. V neposlední řadě je mezi tyto významné oblasti, prostřednictvím nichž lze být aktivním i ve stáří zahrnuta také účast v církvi nebo ve sféře dobrovolnictví. Vyzdvížen je zde i význam spirituality, který právě v tomto období lidského života nabírá na významu. Závěrem jsme se zaměřili na neopomenutelnou roli, kterou sehrává rodina a bezprostřední okolí v aktivní podobě stárnutí daného seniora, jako i na důležitost opory a pomoci, kterou má ve své moci rodina takovému člověku poskytnout.

3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ A UNIVERZITA TŘETÍHO VĚKU

V poslední kapitole teoretické části práce, se budeme zprvu věnovat pojmu celoživotní učení, a sice jeho jednotlivým typům a rozdílům mezi nimi. Nastíníme tedy rozdíl mezi formálním, neformálním a informálním učením a poukážeme na důležitost, jež existence učení v životě člověka nese a zvláště pak na roli a pozitivní přínos, které má učení bezesporu na osobnost člověka ve stáří a zlepšuje kvalitu jeho života. Následně si vyložíme možné motivy, vedoucí starší lidi a seniory k účasti na aktivitách vzdělávacího charakteru. Poté se blíže zaměříme na gerontagogiku, pedagogickou vědu zabývající se učením seniorů. Následně si přiblížíme mnohá specifika a rysy, jenž učební proces těchto starších jedinců a seniorů zahrnuje. Patří sem například výlučná dobrovolnost jejich účasti, či jiná pravidla panující mezi interakcí vzdělávající se skupiny a jejího učitele, než je tomu v klasickém vyučovacím procesu mezi učitelem a žáky. Velký význam je zde kladen na osobnostní kvality vzdělávacího. Poté si představíme nejznámější instituce, jež zajišťují vzdělávání seniorů. Patří sem například: akademie třetího věku, kluby seniorů, seniorská centra nebo univerzity třetího věku, které jsou nejvýznamnějšími institucemi tohoto charakteru. V době tohoto přetechnizovaného a digitalizovaného světa, nelze opomíjet úlohu, kterou nepochybně mají všudypřítomné informační technologie. Jejich výuka je nabízena mj. i univerzitami třetího věku a těší se značným zájmem a účastí svých posluchačů. I proto budeme dále pojednávat o významu informačních technologií a úloze mít alespoň základní informační gramotnost v životě starších lidí a tedy smyslu, proč je značně žádoucí poskytovat jim v této oblasti vzdělávací podporu. Závěr kapitoly pak bude patřit představení zlínské Univerzity třetího věku. Jejím počátkům, rozvoji, nabídce i podmínkám, které je nutné splnit před zapsáním ke studiu.

3.1. Celoživotní učení

V podkapitole se budeme zabývat ideou celoživotního učení, jejími kořeny a poselstvím, které nese. Stejně tak i jeho jednotlivými druhy, jimiž jsou: formální, neformální a informální učení, které si vzájemně odlišíme. Poukážeme i na mnohé přínosy, které má na osobnost staršího jedince jeho uskutečňování. Zmíníme také možné typy forem tohoto vzdělávání, či motivy a pohnutky, které starší osoby mohou přivádět k účasti na těchto vzdělávacích aktivitách.

Přirozeně platí, že čím je jedinec aktivnější, o to víc prahne po vzdělání a znalostech. Pasivní jedinci si v mladém věku a dospělosti vytváří různé alibi na svoji obhajobu, proč se nemohli vzdělávat nebo být aktivními a později ve stáří se vymlouvají na to, že už jsou dosti znalí a bez dalšího vzdělávání se již obejdou. To je však zcela jistě omyl. Starší lidé mnohdy věří tomu, že když prošli dlouhým životem, stali se z nich moudré a rozumné osoby. Tento stav ale platí jen, když se daný senior něčemu naučil a ze života poučil. Ostatně důležitost vzdělávání se po celý život, proklamovali v dávných dobách již židé, rovněž i křesťané vybízeli ke studiu svatých knih či „nás“ Jan Amos Komenský ve svém díle *Pampaedia*, apeloval na totéž. Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy (Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy, 2015, s. 32).

Celoživotní učení zahrnuje učení formální, tedy to které se odehrává ve školách (formálních organizacích) a jehož dovršení je doloženo vysvědčením či diplomem. Rovněž do něj lze zahrnout učení neformální, jenž slouží ke zdokonalení a získání znalostí, dovedností nebo schopností člověka a často přispívá ke společenskému či pracovnímu uplatnění a odehrává se převážně formou kurzů (Kubalčíková, 2015, s. 47).

Lze do něj zahrnout např. různorodé „*Volnočasové aktivity, získávání jazykových a informačních dovedností, participace na jednorázových přednáškách nebo také rekvalifikačních kurzech, jako garant zde může být nevládní nezisková organizace, soukromé komerční subjekty či školská zařízení. Neformální vzdělávání neslouží k získání uceleného stupně vzdělání.*“ (Kubalčíková, 2015, s. 47)

Pro úplný výčet nelze opomenout ani informální formy vzdělávání. Ty vedou taktéž k rozvoji jedince a k získávání dalších dovedností a znalostí skrze jeho okolní, běžný život a děje se tak neustále. Celoživotní vzdělávání má nezpochybnitelnou návaznost i na zdokonalování staršího člověka po pracovní stránce a podporou pracovního uplatnění. Tuto vlastnost je nutné u starších lidí posilovat, kvůli existujícím znevýhodněním vázajícími se na vyšší věk. Učení se po celý život má i všeobecný společenský význam, jež je možné spatřovat ve zvyšování podpory a udržení konkurence schopnosti naší ekonomiky i díky participaci starších členů společnosti. Celoživotní učení s momentem opuštění zaměstnání nekončí, jeho pointa se však pozměňuje. Na důležitosti nabývají cíle jako např. zachování aktivity intelektu a nabývání čerstvých vědomostí a dovedností v závislosti na zájmech jedince. Skrze nejrozumnější typy vzdělávání můžeme získat kýžené zvýšení zapojování starších spoluobčanů na společenském životě a nepřímo tak u nich docílit i většího pocitu spo-

kojenosti s tímto životním obdobím. To poté zabezpečuje i lepší tělesný a duševní stav takového člověka. Výslednou představou je člověk učící se po celý život jako normální a fungující člen společnosti (Šramo, 2012, s. 18).

„ Dostatečná nabídka různých forem vzdělávání jako jsou např. (kurzy, přednášky, univerzity třetího věku, akademie třetího věku, sociálně pedagogické intervence atd.). “ (Gulová, 2015. s. 8)

Motivy, vedoucí seniory k vyhledávání a následnému participování na vzdělávacích aktivitách pro ně určené, mohou být jejich snahou i navzdory vyššímu věku:

- „ být aktivní, seberealizovat se

- rozvíjet své původní zájmy, svou profesi, specializaci

- získat nové poznatky

- naučit se novým dovednostem

- zachovat si stávající vědomosti, dovednosti a schopnosti, udržet si tělesné a intelektuální síly

- udržet si svou samostatnost, autonomii

- vytvořit a rozvíjet sociální kontakty, potřebu sociálního přijetí a ocenění, realizovat svá přání, hledat nový smysl života, dopřát si vzdělání. “ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 84)

„ I ve spojitosti s možností vzdělávat se lze hovořit o tzv. druhém životním programu nebo náhradním programu, jenž spočívá, mimo jiné v pěstování nejrozmanitějších zájmů a koníčků. “ (Salivarová a Veteška, 2014, s. 57 - 58)

3.2. Specifika a požadavky vzdělávání seniorů

Vzhledem k tomu, že vzdělávací proces prováděný ve vztahu k seniorům, se v mnohém odlišuje od běžně pojímané výuky ve školách, ve smyslu učitel – žák, v této podkapitole budeme poukazovat na zákonitosti a specifčnosti tohoto typu výuky, stejně tak jako na již předjímané odlišnosti takového typu vzdělávací interakce. Vyložíme si rovněž význam pojmu gerontagogika, která s touto oblastí souvisí a vzpomenut bude i zásadní vliv, jež má na dobrý průběh vzdělávání s těmito staršími účastníky osobnost vyučujícího. Jedním z nejzřetelnějších rysů vzdělávání dospělých, je jeho dobrovolnost. Lidé seniorského věku

se vzdělávají výhradně z vlastní iniciativy, například v porovnání s lidmi produktivního věku, kteří jsou často nuceni vzdělávat se hlavně kvůli profesním požadavkům (Benešová, 2014, s. 95).

Gerontagogika je disciplína pedagogiky, jež se zabývá seniory. Usiluje skrze realizaci výchovy a vzdělávání, tedy edukace starších osob o prohloubení jejich vědomostí, dovedností, jednání i postojů a rovněž osvojení si umění šťastného bytí. „ *V teorii gerontagogiky jsou klíčové vztahy mezi aktivitou členů cílové skupiny a intenzitou jejich vedení ze strany učitele.* “ Jde hlavně o sdílený respekt v rámci skupiny a vyučujícího i překonávání a odstraňování překážek, jež mezi nimi mohou nastat. Aktivita členů dané skupiny osob má být odpovídající zralosti jejich osobností, vědomostí a dovedností. Není žádoucí, aby byla skupina směřovaná tak, že se její příslušníci dostanou do situace netečnosti a nezájmu a přestanou vysílat iniciativu a aktivitu. Nelze, aby se však stalo ani to, že tato aktivita osob dané skupiny nebude korespondovat se zamýšlenými cíli, jež si vyučující pokaždé vytyčuje a snaží se jich docílit. Vytvořený vztah mezi učitelem a skupinou má strategickou významnost pro samotný průběh i výsledek učení. V gerontagogickém procesu je nutné nalézt cesty, jak účastníkům co nejvíce vyjadřovat pochvalu, avšak je přitom vysoce žádoucí vyhnout se vytvoření dojmu, že šlo o pouhé formální, nezasloužené uznání. Aby taková pochvala byla jedinci správně vnímána, má přijít vždy, až po zjevném výkonu. Jakékoliv formy trestání u lidí tohoto věku jsou zcela nepřijatelné (Stehlík, 2015, s. 31 - 32).

Mezi objektivní vlivy mající dopad na učební proces seniorů můžeme zahrnout především:

- učivo (jeho obsah, složitost, metody jakými je předáváno)
- vzdělavatelé a organizátoři musí oplývat vhodnou osobnostní kompetentností a profesními oprávněnostmi
- záleží také na prostředí, kde je vše uskutečňováno, a sice na materiálním zajištění, splnění hygienických požadavků, či místní dostupnosti (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 69).

3.3. Nejvýznamnější instituce zajišťující vzdělávání seniorské populace

Ve třetí podkapitole se budeme zaměřovat na představení těch nejvýznamnějších institucí, poskytujících vzdělávací příležitosti pro starší jedince a seniory v této zemi. Jedná se o akademie třetího věku, kluby seniorů, univerzity třetího věku a to i jejich virtuální podobu, která se v současnosti stále více rozmáhá a také seniorská centra.

Je žádoucí zmínit skutečnost, že: „ *jednotlivé instituce jsou při vyhovění jistým požadavkům otevřeny i lidem, kteří seniorského věku doposud nedovršili.* “ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 93)

Akademie třetího věku

„ *Fungují především v rámci občanských sdružení, či obecních institucí, věnujících se poskytováním služeb seniorské populaci, nikoliv pod záštitou vysokých škol.* “ (Vidovičová a Rabušic, 2003, s. 58)

„ *Jsou značně blízké U3V, ať už skrze způsob uspořádání vzdělávacích aktivit nebo obtížností.* “ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 94)

Avšak na rozdíl od U3V je zde přikládán větší důraz spíše na činnosti zájmového a společenského charakteru. Pro přijetí není požadován závazný stupeň vzdělání získaný v minulosti (např. maturita). Teoretická výuka je taktéž doplněna ukázkami z praxe. Závěrečným výstupem je pro účastníky zpracování závěrečné práce a konají se zhodnocující semináře (nikoliv zkoušky). Na závěr jsou pořádány taktéž promoce (Babinský a Hrapková, 2010, s. 22).

„ *Akademie třetího věku je adekvátní volbou pro ty starší občany, kteří žijí v místě, kde není zřízena vysoká škola. Přičemž vzdělávací nabídka je značně pestrá a vychází z lokálních charakteristik.* “ (Janiš a Skopalová, 2016, s. 94)

Kluby seniorů

Lze je označit za nejčtenější druh institucionálně zastřešeného sdružování se seniorské populace u nás. Lze u nich použít synonym jako kluby aktivního stáří, kluby dříve narozených či kluby důchodců, jež se ve své podstatě skoro neodlišují od Akademií třetího věku. Avšak kluby seniorů jsou přece jen méně formální a soustředí se, v první řadě na rozvíjení individuálních zálib a zájmů (Benešová, 2014, s. 112).

Aktivita klubů je pestrá, soustřeďující se na pořádání rozličných typů akcí jako například:

- „ *společné návštěvy kulturních událostí*
- *kulturně- tvořivé aktivity, jako nacvičování scének a lidových zvyků*
- *vzdělávací aktivity*
- *besedy s lékařem*
- *výstavky ručních prací*
- *poznávací zájezdy a exkurze*
- *sportovně - rekreační aktivity*
- *společné vycházky*
- *oslavy kulatých narozenin svých členů a jiné. “ (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 79)*

Univerzity třetího věku

„ Univerzity třetího věku se na našem území za čtvrtstoletí své existence a rozvoje staly samozřejmou součástí jak vzdělávacích aktivit univerzit a vysokých škol, tak i samozřejmou součástí světa vzdělávání dospělých. “ (Jedličková, 2010, s. 105)

Jsou zřízeny pod záštitou vysokých škol a jejich příslušných fakult. Zprostředkovávají vysokoškolské vzdělávání pro ty, kteří završili svoji výdělečnou činnost a pro invalidní občany, projevující zájem o jistou vědní oblast. Nabízené studijní obory nelze srovnávat s klasickými vysokoškolskými obory s akreditací, nýbrž mají podobu vybraných přednášek vedoucích k prohloubení vědomostí v oboru zájmu. Zastřešující organizací univerzit třetího věku je Asociace univerzit třetího věku (AU3V). Jejímž klíčovým posláním je zabezpečit institucionální podporu činností U3V uvnitř rozpočtu MŠMT a pomáhat a podněcovat činnosti vysokých škol ve sféře seniorského vzdělávání (Vidovičová a Rabušic, 2003, s. 58).

U3V má v neposlední řadě povahu jakési společenské události, neboť dává příležitost k vytváření sociálních kontaktů a obohacení možností komunikovat.

Na U3V lze nahlížet jako na:

- prostou nabídku volnočasového programu, zkrátka „ *mít kam jít a co dělat* “
- podporu dobrovolnické aktivity
- možnost jak si trénovat paměť a podpora kognitivní oblasti staršího jedince

- předcházení a ochranu před sociálně patologickými jevy jako např. trestná činnost, týraní či zanedbávání apod.

Formy výuky na U3V mohou být realizovány:

- „ *diskusně seminární formou* “

- „ *ucelenými cykly přednášek* “ soustředících se na okruh možných zájmů návštěvníků (např. historického nebo kulturního rázu)

- „ *ucelenými cykly přednášek inovační povahy* “ snažící se ulehčit začlenění seniorů do společnosti i jejich participaci na rozhodování prostřednictvím jejich vzdělávání v problematice nových technologií, vyvstávajících problému a celkově proměn světa jako takového (počítačová gramotnost, ekologické otázky, fungování médií, agresivita ve společnosti apod.)

Tyto inovativní snahy o rozšíření vědomostí podporuje i mezigenerační dialog, včetně důležité komunikace mezi prarodiči a vnoučaty.

Dále aktivizačními programy zaměřenými na životní postoje, znalosti a dovednosti z oblasti mezilidských vztahů, které mohou senioři uplatňovat i v rámci svých rodin či širší veřejnosti. Taktéž je správné vzpomenout program věnující se oblasti životosprávy a životního stylu. V tomto případě může jít o komunikační kurzy, cvičení v asertivitě, kreativní přemýšlení, posilování schopností přizpůsobování se i v pokročilejším věku, formace k pohybové aktivitě například jóga a jiné (Špatenková a Kryštof, 2010, s. 27).

Jednou z nejpodstatnějších skutečností, proč je fungování U3V tak nezastupitelné je jisté zušlechťování a kultivování ducha člověka, jenž se zde odehrává. Vzdělávání se konvertuje z povinnosti na životní potěšení a radost, dává možnost srovnání získaných poznatků a vlastních získaných životních prožitků (Šemberová, 2003, s. 12).

Virtuální U3V

Virtuální univerzita třetího věku reprezentuje vývoj a pokrok v porovnání s klasickým pojetím výuky na U3V spočívající v běžné, prezenční, přednáškové výuce. Je postavena na užití nových komunikačních technologií i internetové sítě. Vyznačuje se rysy distančního typu vzdělávání a e-learningu a je didakticky přizpůsobena typickým zvláštnostem senior-

ské cílové skupině. Záměrem U3V je dát prostor všem posluchačům v této zemi o zájmové vysokoškolské studium U3V, bez návaznosti na skutečnosti jako je jejich vzdálenost, zdravotní stav, časové možnosti, finanční prostředky, nebo možnosti přepravy, které jim mohou klasickou účast na výuce znemožnit. Ve shodě se vzděláváním, rovněž zprostředkovat prostředí, umožňující sociální kontakt posluchačů v jednotlivých lokalitách (Veteška, 2016, s. 113 - 114).

Toto alternativní pojetí U3V dává příležitost účastnit se vzdělávacího procesu většímu množství jedinců a to i ze skupiny handicapovaných obyvatel (nezávisle na jejich věku). Ačkoliv zde nejde o to, že starší člověk může sledovat přímo odehrávající se přednášky v komfortu svého domova z počítače, je to pokrok kupředu k tomu, aby byly univerzity blíže k seniorům. Přičemž senior si vybírá z daných konzultačních středisek v rámci odpovídajícího kraje, v němž žije (Janiš a Skopalová, 2016, s. 94).

Komunikace mezi studenty a institucí taktéž probíhá skrze emaily, které jsou studentům odesílány za účelem informací o možnostech realizovaných kurzů, nebo k poskytování textů ke studiu apod. Dále nelze opomenout ani webové stránky univerzit třetího věku, jenž figurují jako významný informační zdroj o činnostech U3V, uskutečňovaných přednáškách, kurzech, výstavách, plánech do budoucna a to nikoliv pouze pro již zapsané posluchače, nýbrž pro širokou veřejnost i potencionální zájemce. Senioři zde naleznou veškeré relevantní informace, mající význam pro jejich studium a mnohdy si zde mohou například i upravit velikost písma, aby jim lépe vyhovovala (Adamec et al., 2010, s. 30).

Seniorská centra

Seniorská centra mají povahu komunitních center a jejich smysl lze spatřovat, zejména v realizování a zpřístupňování vhodného místa pro seniorské střetávání se. Nabídka vzdělávacích aktivit může mít podobu ucelených kurzů, přednášek nebo i odborných seminářů (Janiš a Skopalová, 2016, s. 95).

Zvláštností výchovné, vzdělávací, expertizní, poradenské, ale i a dalších typů edukační práce v centrech určených pro seniory je, že se na jejím uskutečňování právě samotní návštěvníci svou iniciativou podílejí a z velké části ji i plánují a uskutečňují oni samotní. Významně tak dochází k jejich aktivizaci a zapojení (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 80).

3.4. Role a významnost informačních technologií v životě starších lidí

Protože informační technologie dnes ovlivňují celý svět a významně zasahují do každodenní reality všech lidí, bez ohledu na věk, budeme v této podkapitole zmiňovat a nahlížet na tuto, pro současnost tolik aktuální oblast i z hlediska seniorské populace. Neboť i pro ně se informační gramotnost a schopnost fungování v dnešním světě i skrze prostředí počítače, s tím spojeného internetu, či mobilního telefonu a podobně, stává stále důležitější a nelze úlohu této oblasti, ani z hlediska života seniorů přehlížet. Informační technologie zvyšují propojení člověka s okolním světem, jeho komunikaci s ním a mohou bojovat i proti jeho případné sociální izolaci. V portfoliu nejen univerzit třetího věku, se tak často vyskytuje nabídka zaměřená na informační nebo technický rozvoj svých posluchačů (jako například výuka práce na počítači pro studenty U3V). V této kapitole se nejdříve dotkneme důvodů, proč je dnes nezbytné mít alespoň určitou znalost informačních technologií i pro starší občany, dále i toho, jaké ukazatele panují v oblasti užívání těchto technologií mezi seniory v České republice. Blíže si zde představíme rovněž univerzitu třetího věku ve Zlíně, a sice její vznik, vývoj či výukovou náplň.

Nacházíme se ve světě ovládaném informačními technologiemi, jež tak životu v současnosti v mnohých směrech dominují, proměňují jej a ovlivňují. Technologická progresivnost panující v naší postmoderní společnosti, je bez nadsázky označována, jako nový společenský řád (Tomczyk, 2015, s. 77).

Společenský vývoj dneška je tak bezpochyby velice rychlý. Neustálý příchod nových technologií a vědění klade i na starší obyvatele jisté požadavky, s nimiž je žádoucí a nutné se vyrovnat. Ačkoliv to pro ně není tak lehké jako pro mladší generace, neznamená to, že to pro ně není tak důležité. Je proto žádoucí podporovat jejich vzdělávání. Specifický význam zde mají komunikační a informační technologie, zejména pak užívání mobilního telefonu či surfování na webové síti. Osvojení si především internetové gramotnosti jako vyhledávání a nalézání kýžených informací na internetu má velký význam, neboť dle některých tato schopnost stratifikuje společnost více, než tomu bylo dříve se schopností čtení a psaní. Proto v samotné politice dlouhověkosti má být této oblasti soustředěna značná pozornost (Cabrnok a kol., 2009, s. 8).

Pozitivním trendem je fakt, že čeští senioři věnují v poslední době značnější pozornost informačním technologiím. Dosvědčují to zjištěná data Českého statistického úřadu, kdy

roku 2007 využívalo počítač asi 34,3 % lidí nad 55 let věku. Pouze o dva roky později byl však zaznamenán nárůst jeho užívání o 15,2 % (Novotný, 2014, s. 123).

V dnešní době dále stoupá množství lidí, kteří ve vyšším věku používají informační a komunikační technologie. Dle průzkumu, přinejmenším čtvrtina lidí mající více než 63 let používá internet. Jde tedy zhruba o půl milionu obyvatel České republiky. Lze očekávat, že tyto tendence budou stále pokračovat. Je faktem, že starší lidé začínají stále více užívat sociální sítě, uskutečňovat nákupy i online bankovníctví, nebo chtějí být ve spojení se světem okolo a komunikovat pomocí internetu. Ať už je důvodem tohoto stoupajícího trendu u této části populace vyšší dostupnost takovýchto možností a služeb, či spíše snaha o kompenzaci např. omezení vyvěrající z úbytku tělesných sil, je pro ně internet prostředníkem pro udržení si přehledu o společenském dění. Lze jej vnímat taktéž jako trénink myšlení, způsob zajištění si věcí, jinak nesnadno dosažitelných nebo jako mocný prostředek bránící sociálnímu odloučení. Velký počet starších lidí na internetu tráví dokonce značné množství svého času. Starší lidé si svůj prostor našli i například na Facebooku. Dle získaných údajů počet seniorské populace užívající internetové připojení narostl během 5 let globálně o 6 milionu uživatelů. Skoro polovina z nich během předešlého měsíce na webu vyhledala populární video portál jako Youtube, či Facebook. Stoupá také množství seniorů, kteří se aktivně angažují na internetu. Přičemž čas, který na něm senioři přibližně stráví je asi 58 hodin za měsíc (Burdová a Traxler, 2016, s. 3 - 5).

Avšak při komparaci seniorů z České republiky a těch ze západních zemí vyplývá, že vědomosti našich seniorů v oblasti informačních a komunikačních technologií stále ještě značně zaostávají za těmi ze západní Evropy. Podobně jako naše země jsou na tom i další východoevropské státy (Tomczyk, 2015, s. 103).

Informační gramotnost umožňuje v životě například:

- nalézt zaměstnání i na místech, které požadují znalosti práce na počítači
- možnost udržovat sociální kontakt se členy informační společnosti, skrze prostředky, jež jsou k dispozici, jako například: „ *komunikátory, chatování, elektronická pošta, diskusní fóra* “ apod.
- využívat služby (e-bankovníctví, e-knihovna, e-zdraví), či například nakupovat zboží na e-shopech

Dále volný přístup k věcem kulturní hodnoty vložené na internet, jako je hudba, publikace v elektronické podobě či, umělecká díla. Narůstající množství starších uživatelů používající tzv. nová média je pravděpodobně výsledkem také předávání si znalosti mezi generacemi (tzv. reprodukce). Neboť síť s větší četností užívají ti, kteří mají ve svém blízkém okolí někoho, kdo má snahu jim pomoci s jejím používáním (např. potomek, partner, vnouče nebo jiný známý). Navzdory tomu si však množství starších lidí osvojuje žádoucí znalosti nezávisle na ostatních, přesto přítomnost „ pomocné ruky “ podporuje překonání jejich dojmu informační propasti. Přičemž senioři ve městech užívají nová média ve znaitelně větším počtu, nežli starší lidé obývající na vesnici. Zároveň platí, že čím vyšší je získané vzdělání jedince, tím se zvětšuje frekvence užívání internetové sítě. Navíc lidé mezi 50. a 60. rokem jsou mnohdy motivováni začít užívat internet kvůli profesním požadavkům. Ti, na které tyto nároky kladeny nejsou, pak nejčastěji objevují fungování internetu skrze a díky svému sociálnímu okolí. Se zvyšováním informační gramotnosti přispívají i instituce celoživotního vzdělávání, takže osoby mající zájem, mohou využít nabízené možnosti počítačových kurzů (Tomczyk, 2015, s. 95 - 101).

3.5. Univerzita třetího věku na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně

V poslední podkapitole teoretické části práce se budeme zaměřovat na existenci a fungování zlínské Univerzity třetího věku.

Množství obyvatel zlínského kraje, mající 65 a více let využívají příležitosti studovat na Univerzitě Tomáše Bati v kurzech U3V. Výuka je stanovena pro potencionální zájemce od 50 let výše. Eventuálně i mladším obyvatelům dostávající různé typy důchodu jako je např. ten invalidní. U3V je ustanovena jako program probíhající během dvou let a je tvořen přednáškovými cykly, či praktickými cvičeními z rozmanitých vědních oborů. V nabídce je výuka práce s počítačem, digitální fotografií, přednášky z oblasti společenských věd, kultury, umění, zdravotnictví, technologií a také umělecká tvorba ve výtvarném ateliéru. Značná poptávka je po kurzech angličtiny, jež jsou modifikovány vzhledem k potřebám starší věkové skupině zúčastněných. U3V je organizována rektorátem, přičemž výuka se realizuje ve Zlíně, v Uherském Hradišti a v součinnosti se spolupracujícími organizacemi také na samostatných pracovištích v okolních městech Vsetíně či Kroměříži (Senioři ve Zlínském kraji, 2015, s. 81).

Vznikla ve snaze o rozkvět celoživotního vzdělávání orientovaného na seniorský věk a se záměrem zpřístupnit prostředí univerzity co nejrozsáhlejšímu počtu lidí ve Zlínském kraji, skrze šíření poznatků a zpřístupňování výkladů o vědě, např. ve sféře sociálního, technického či vědeckého vývoje (Záhorovská, 2004, s. 94).

Univerzita Tomáše Bati byla založena na začátku roku 2001. O rok později se zde již započala utvářet Rada univerzity třetího věku. Zde byla předložena idea poslání U3V, obsah a rozsah studia a určil se časový harmonogram výuky. Přípravný výbor určil rovněž první tematické celky přednášek a započal v jednání s možnými budoucími garanty těchto vybraných tematických celků studia U3V. Již na začátku byla idea vzdělávání osob, jenž ukončili svoji ekonomickou činnost a navzdory tomu si přejí vzdělávat se, učit se novým skutečnostem, poznatkům a přejí si mít kvalitně naplněné období svých přibývajících let. Pozitivním příkladem v této oblasti tehdy prostřednictvím svého fungování posloužila především U3V na Univerzitě Palackého v Olomouci a to pro svou trvalou prosperitu. První ročník studia byl započat na podzim roku 2002. Vzdělávalo se zde na 85 studentů. Avšak zájem byl tak velký, že nestačil na prostorové možnosti školy. Poptávka po vzdělávání na U3V se stále navyšovala nejen ve Zlíně samotném, ale i v jiných městech kraje (Adamec a Kryštof, 2011, s. 79 - 80).

Studijní programy jsou zde až do současnosti koncipovány jako dvouleté, přičemž výuka je realizována formou přednášek a praktických cvičení. Požadovaný výstup studia spočívá ve zpracování semestrální práce a to vždy dvakrát za daný akademický rok (Záhorovská, 2004, s. 94).

Ve třetí kapitole jsme si představili myšlenku celoživotního vzdělávání a její neopomenutelnou významnost, kterou má pro každou lidskou bytost, zvláště pak, ve spojitosti se seniory. Také jsme specifikovali typy celoživotního učení, s nimiž se můžeme během života setkat, či se zaměřili na možné motivy, vedoucí seniorské jedince k participaci na této formě vzdělávání. Kapitola také obsahovala výčet specifík, které charakterizují přístup a realizaci právě učebního procesu s dospělými a zvláště pak seniory. Rovněž jsme si představili vlivy, které mohou mít dopad na průběh a konečnou podobu učebního procesu s těmito jedinci. Dále byly popsány nejdůležitější instituce zabývající se poskytováním vzdělávacích příležitostí pro seniorskou část obyvatelstva. Protože význam informačních technologií má bezesporu stoupající tendence napříč populací, seniory nevyjímaje, součástí této kapitoly tedy bylo i vyzdvihnutí jejich významu a úlohy v životech starších lidí. Nakonec jsme se zaměřili na představení činnosti zlínské univerzity třetího věku.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PROJEKT VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Hlavním výzkumným cílem praktické části práce bylo zmapovat, jaké jsou aktivní způsoby stárnutí očima studentů U3V ve Zlínském kraji.

Pro práci byla následně formulována tato hlavní a dílčí výzkumné otázky.

Jaké způsoby aktivního stárnutí využívají studenti U3V ve Zlínském kraji?

- Jaký je jejich postoj k aktivitě v životě?
- Jak se k možnostem prožít stárnutí aktivně staví okolní prostředí?
- Jakým způsobem u nich probíhá psychická a fyzická aktivita?
- Jaký je jejich názor na U3V a používání moderních technologií?

4.1. Výzkumný soubor

Pro výzkum byla zvolena metoda záměrného neboli účelného výběru, která bude specifikována níže.

Tato metoda je označována za nejhojněji užívanou metodu, s níž se lze při provádění kvalitativně orientovaného výzkumu setkat. Užíváme zde užšího pojetí termínu, kdy za záměrný nebo rovněž účelový výběr daného výzkumného vzorku pojmenováváme postup, v němž záměrně hledáme účastníky, dle jistých znaků či rysů jim vlastních. Klíčovým měřítkem pro výběr je tedy ona, již dopředu stanovená vlastnost či stav. Lze to tedy vysvětlit tak, že dle předem určeného měřítka budou vybrány jen takové osoby, které vyhoví našemu určenému kritériu a stejně tak svolí ke své participaci na výzkumu (Mioviský, 2006, s. 135).

V rámci výzkumu byl vybrán vzorek, jehož kritériem bylo, aby se jednalo o studenty univerzity třetího věku ve Zlínském kraji, kteří zde dochází na výuku.

Následně dle tohoto zvoleného kritéria, bylo vybráno celkem šest respondentů, jenž tomuto požadavku vyhovovali, a taktéž byli ochotni stát se součástí výzkumu.

Výzkumu se zúčastnily 3 ženy a 1 muž, což odpovídá složení studentů docházejících na U3V ve Zlíně, kde byl výzkum uskutečněn. Neboť asi 85 % všech studentů zde tvoří ženy. Přičemž věkové rozpětí respondentů výzkumu bylo od 62 do 71 let. Délka jejich docházení

na univerzitu byla taktéž různá, v rozmezí od 1 roku do 9 let, stejně tak jako délka jejich penze, jenž se pohybovala od 2 do 10 let.

Nejdříve jsme kontaktovali odpovídajícího pracovníka a to referentku pro univerzitu třetího věku ve Zlíně a obeznámili ji s naším výzkumným záměrem a rovněž prosbou o umožnění získat pro naše výzkumné účely rozhovory se studenty U3V různého věku na půdě této vzdělávací instituce. Naši prosbě bylo vyhověno a bylo nám tak umožněno získat rozhovory se studenty, kteří souhlasili s jejich provedením.

4.2. Výzkumná metoda

Cílem výzkumu bylo získání detailnějších a co nejkompletnějších informací o studovaném problému a z toho důvodu byl pro šetření zvolen kvalitativní výzkum.

Tento druh výzkumu lze přiblížit jako: „ *nenumerické šetření a interpretaci sociální reality, jehož cílem je odkrývat význam podkládaný sdělovanými informacemi.* ” (Miovský, 2006, s. 16)

Základním principem kvalitativního výzkumu je rozsáhle rozvinutý sběr dat, aniž by na jeho začátku byly vytyčeny základní proměnné. Rovněž pak nejsou ani dopředu určeny hypotézy a projekt výzkumu je nezávislý vůči teorii, kterou již dříve někdo vytvořil. Jde o to podrobně, hluboce a souvisle zakotveně probádat jistý rozsáhlý formulovaný jev a poskytnout o něm co nejvyšší možnou míru poznatků. Logika kvalitativního výzkumu je induktivní, neboť teprve až poté, co je o jevu získán uspokojivý rozsah dat započne zkoumající osoba hledat opakující se pravidelnosti, jenž se v datech nachází, definuje prozatímní závěry a vyhledává pro ně další oporu v datech. Hypotézy nebo teorie vyvstalé na základě kvalitativního výzkumu však nelze zevšeobecňovat, neboť odpovídají pouze danému vzorku, na němž byla data opatřena (Švaříček, Šedová a kol., 2007, s. 24 - 25).

4.3. Technika sběru dat

Pro techniku sběru dat byla záměrně vybrána metoda polostrukturovaného hloubkového rozhovoru. Lze jej formulovat jako: „ *metodu, jejímž cílem je získat vyličení žitého světa dotazovaného s respektem k interpretaci významu popsaných jevů.* ” (Švaříček, Švaříček a kol., 2007, s. 159)

Rozhovor je jednou z nejfrekventovaněji užívaných metod sloužících ke sběru dat v oblasti kvalitativně orientovaného výzkumu. Označuje se taktéž termínem hloubkový rozhovor, jenž lze přiblížit jako normované získávání informací jednoho výzkumného účastníka zpravidla jedním výzkumníkem pomocí několika otevřených otázek. Neboť skrze tyto otevřené otázky má výzkumník příležitost porozumět vnímání ostatních osob, bez toho aniž by jejich názor omezoval skrze výběr položek v dotazníku. Hloubkový rozhovor umožňuje taktéž zaznamenat i výpovědi a výrazy v jejich skutečné podobě, což je jedním ze základních principů kvalitativního výzkumu. Polostrukturovaný rozhovor vychází z dopředu přichystaných a formulovaných dotazů a tematických oblastí. Rozhovor je sestaven z otázek úvodních, jež by měly být vždy obsaženy v jeho struktuře. Přičemž charakter úvodních otázek má být zřetelný, jednoznačný a měl by prokazovat pochopení s účastníkem výzkumu. Dále obsahuje otázky hlavní, které jsou jádrem rozhovoru, neboť nabádají dotazovaného, aby mluvil o tématech představující podstatu výzkumu. Je nutné, aby tyto otázky byly vytvořeny pečlivě, dávaly prostor k vyjádření se, aby nesvazovaly a zároveň nesignalizovaly odpovědi a zároveň pokrývaly výzkumný zájem. Prostor sloužící k účastníkovým komentářům a výpovědím pak poskytují otázky navazující, jež jsou přednostní pro poskytnutí hloubky a intenzity myšlenek, jejich detailnosti i menších odlišností. Nepřímé otázky mají formu projektivních otázek a nelze je snadno objasnit. Dynamickými otázkami jsou zase ty, jenž uchovávají mezi výzkumníkem a účastníkem spojení. Ukončovací otázky jsou nezastupitelnou částí každého hloubkového rozhovoru. Závěr rozhovoru by neměl proběhnout ve shonu, ani by neměl být výzkumníkem stroze ukončen jednou větou (Švaříček, Šedová a kol., 2007, s. 159 - 169).

Rozhovor samotný se odehrál v přirozeném prostředí všech účastných, výzkumných respondentů. Přičemž ve výzkumu bylo hlavním cílem dodržet a uchovat důvěrnost i anonymitu. Z toho vyplývá, že všichni respondenti námi byli ujištěni o tom, že nedojde k uveřejnění žádných reálných dat, která by umožnila čtenáři diplomové práce zjistit totožnost jednotlivých výzkumných respondentů. Před začátkem každého z rozhovorů byl k respondentům také vznesen dotaz, zdali souhlasí s jejich nahráváním.

Otázky rozhovoru zajisté vystihovala svoboda a prostor poskytnutý respondentům v jejich odpovědích.

Realizované rozhovory se konaly přímo na zlínské univerzitě třetího věku po proběhlé výuce studentů. Uskutečnily se v předem sjednaném termínu, kdy se studenti na výuce vyskytovali a po jejím skončení byli otevření a ochotní k tomu poskytnout nám rozhovor.

Díky této skutečnosti měli respondenti příležitost se nám uspokojivě a zcela věnovat. Přičemž se jednotlivé rozhovory uskutečnily v kanceláři, která nám byla vyučujícím po výuce poskytnuta a ve společenských prostorách univerzity, kde byl v danou dobu klid a nepůsobily zde rušivé elementy, a tak bylo dosaženo odpovídající atmosféry pro vzájemný dialog.

Z rozhovorů s každým z respondentů byl opatřen audiozáznam, jenž byl poté doslovně přepsán prostřednictvím transkripce do textové formy na papír. Přičemž průměrná délka rozhovoru trvala přibližně 20 minut.

Během realizování rozhovorů, jsme se setkaly se vstřícností a ochotou podělit se o své zkušenosti od všech zúčastněných respondentů.

V rámci předvýzkumu jsme se dotazovali prvního respondenta, jímž byla žena ve věku 68 let, která navštěvuje U3V ve Zlíně čtvrtým rokem a v penzi je 10 let, jestli porozuměla všem položeným otázkám, zdali pro ni byly přijatelně zřejmé a zdali jim tak porozuměla. Uvedla, že s námi vyslovenými otázkami souhlasí a jsou pro ni adekvátní a srozumitelné. Pro nás tak tyto otázky poskytovaly dostatečný prostor k respondentovým vyjádřením a rozhovor samotný se tak mohl skrze jejich otevřenost ubírat námi požadovaným směrem.

5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Výsledná analýza získaných dat z polostrukturovaných rozhovorů s respondenty byla uskutečněna pomocí metody otevřeného kódování, jenž zde bude specifikována stejně tak jako samotný proces kódování.

Kódování lze vyjádřit jako proces, v němž dochází k rozkrývání dat, sloužící k jejich objasnění, konceptualizaci i jejich následnému novému sjednocení.

Kódování slouží k popisu dat neboť kód je zde jakýmsi symbolem, jenž je přiřazený k určité části dat tak, že jej klasifikuje či kategorizuje. Kódy mají být odpovídajícími vůči výzkumným otázkám, konceptům i tématům. Přičemž kódování samotné je klíčovou částí textové analýzy (Hendl, 2012, s. 228).

Zkoumaný text je při užití této metody nejdříve rozčleněn na jednotky, přičemž tou může být jak slovo, tak sekvence slov, věta či odstavec. Všem takto vytvořeným jednotkám je následně přidělen kód, čímž může být jméno nebo nějaké označení. Během volby kódu je vhodné pokládat si otázku, o čem daný úsek slov nasvědčuje, jaký jev či téma vystihuje. Souběžně s tím, jak kódujeme dané rozhovory, sestavujeme seznam vytvořených kódů. V momentě, kdy máme seznam kódů sestaven, je žádoucí započít s jejich utříděnou klasifikací. Tímto je myšleno, že desítky, často až stovky kódů, jež byly utvořeny skrze otevřené kódování, sjednotíme dle příbuznosti jejich podoby nebo další zdánlivě skrytých podobností. Dále pokračujeme ve vytváření víceúrovňového řádu, kdy do nově nazvané kategorie slučujeme kódy, jenž se jeví tak, že přísluší k identickému jevu (Švaříček, Šedová a kol., 2014, s. 211 - 221).

Poté co došlo ke zhodnocení všech vytvořených kódů, byly pro výzkum sestaveny tyto odpovídající kategorie:

- Aktivita versus pasivita
- Vnímání stárnutí a jeho ideální prožití
- Překážky aktivity
- Postoj společnosti k aktivnímu vyžití seniorů
- Rodina a její role v aktivitě seniora
- Nezávislost seniorů a pocit izolovanosti
- Postoj ke zdraví a fyzické aktivitě

- Mentální aktivita
- Pohled na U3V
- Postoj a používání ICT

V průběhu analýzy získaných dat budou následující kategorie taktéž doplněny o přímé citace respondentů, pro dosažení ještě větší názornosti a přiblížení dané oblasti.

5.1. Aktivita versus pasivita

Následující první kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- změna, odchod ze zaměstnání, potřeba kontaktu, sdílení, hledání, patřit někam, porozumění, souhlas, zdravotní omezení, přizpůsobení, plány, dostatek času, cestování, únava, ztráta zájmu, skutečnost, zklamání, významnost, odmítnutí, nečinnost, zájem, zvyk, úmrtí manžela, aktivita, nutnost zdraví, finance, stav mysli, nutnost kontaktů, rozpětí známých, iniciativa, nedostatek času, pomoc, nabídka aktivit, ocenění, snaha, studium, nedostatek času, návrat, nutnost aktivity, starší lidé, náročné zaměstnání, neadekvátní aktivity, čtení, televize, záliby, náplň času, spojení s okolím, množství činností, U3V, zpívání, účast ve sboru, veřejné vystoupení, pohyb, lítost a chůze.

První kategorie pojednává o názoru a důležitosti jakou má aktivita v životech respondentů a o tom zdali se snaží aktivitu skutečně praktikovat a jakými cestami. Taktéž nám tato kategorie zmiňuje skutečnost, v čem spatřují respondenti svoji pasivitu.

Respondentka č. 1 uvádí, že potřeba aktivity i ve starším věku je důležitá, protože dojde k mnoha změnám při odchodu ze zaměstnání a je nutné najít si lidi, kteří jsou na tom stejně a se kterými lze sdílet zájmy a jiné: ... *Protože změníte prostředí, když přestanete pracovat, tak se dostanete do jiné sociální skupiny nebo se vyřadíte z toho pracovního cyklu.... Potřebujete třeba navázat kontakt s lidma, kteří to prožívají stejně.*

Významnost aktivity při stárnutí potvrdila i respondentka č. 2: ... *Je velmi důležitá, protože nemůžeme přece zůstat sedět doma a hledět do zdi a krmit holuby.*

Téměř totožnou odpověď uvádí i respondentka č. 3: ... *No tak myslím si, že je důležitá, protože, člověk má nějaké zájmy a program a prostě nesedí jenom doma a nehledí na televizi a do zdi, jo, že prostě přijde mezi lidi, naváže kontakt.*

Stejným způsobem na aktivitu pohlíží i respondent č. 4, kdy uvádí: ... *Určitě, protože jako sedět doma se založenýma rukama je špatně. Já těch aktivit mám víc.*

Respondentka č. 2 uvádí, že se určitě snaží žít velmi aktivně: ... *Super aktivně.*

Uvádí, že vždy byla taková a je tomu tak ještě víc po smrti manžela, snaží se cestovat, obklopuje se velkým množstvím známých, především těmi mladšími a sama jim také připravuje program a vyhledává zajímavé nabídky, když oni pracují. Uvádí: ... *Já jsem byla vždycky velice aktivní, takže teď se mi stala jedna věc - zemřel mi manžel., takže v podstatě jsem aktivnější ještě víc, takže se snažím cestovat...mám spoustu mladých známých, kteří se deklarují od osmadvaceti, třeba jak známá ta má 62, ale většina jich konci dvaapadesáti lety. Takže pro ty moje známé, kteří chodí do práce, já jim připravuju aktivity, protože ví, že oni toho času nemají.*

Respondentka č. 3 také potvrdila svoji snahu být aktivní.

Respondent č. 4 je aktivní například zpíváním ve sboru i v kostele. Uvádí: ... *Jo. Tak jako v podstatě s tím zpěvem su účastný nebo podílím se na dvojm zpívání.*

Snahu žít aktivně potvrdila i respondentka č. 1, s tím, že se však aktivita musí přirozeně přizpůsobovat věku: ... *Určitě, ale bohužel už taky to zdravotní omezení nastává. Takže to aktivní není třeba to co, co třeba já nevím ve čtyřiceti.*

Respondent č. 4 ohledně své pasivity uvedl, že lituje toho, že se více nevěnuje venkovní chůzi. Uvádí: ... *Tak možná by toho cvičení ještě mohlo být víc a mě osobně mrzí, že si dělám málo času na to, na chození venku.*

Svou pasivitu naopak vyvrací respondentka č. 3: ... *V čem jsem pasivní? Já si pasivní moc nepřipadám. Jako nemyslím si, že su v pravém slova smyslu pasivní.*

Respondentka č. 1 se ke své pasivitě vyjadřuje, že ji mrzí, že se její dřívější plány s tímto životním obdobím neslučují s nynější realitou. Tím, že je např. unavená či ji stálé chození po památkách již nebaví. Uvádí: ... *Co jsem třeba, si dřív říkala, že až na to budu mít pros-*

tě čas, že budu cestovat, ale člověk už je unavený, a když třeba prostě už třetí den chodíte po památkách, tak ty památky jsou stejné. Tak ty představy se už liší od toho reálu.

Respondentka č. 2 říká, že proti své pasivitě bojuje mj. i tím, že po opuštění studia angličtiny, kvůli nedostatku času, se k němu opět vrací. Celý život byla zvyklá hlavu značně zaměstnávat, a všichni starší lidé by to tak měli činit, uvádí: ... *Už to měním, měla bych studovat jazyk, já jsem dělala angličtinu. Skončila jsem s tím, protože nebyl čas, takže se k tomu vracím. Já jsem byla zvyklá v práci ju (hlavu) zaměstnávat velmi.*

V této kategorii se všichni respondenti jednoznačně shodli na významnosti aktivity pro člověka a na tom, že se snaží ji do svých životů neustále vnášet. V oblasti uvedení toho v čem jsou pasivní a co by rádi změnili, byly uváděny důvody různého charakteru, jako například více se procházet po venku a cvičit či znovu začít studovat cizí jazyk. Jedna z respondentek svou pasivitu striktně odmítla a další uvedla, že je způsobena únavou i jistým zklamáním z dřívějších odlišných představ a plánů, jak bude její penze vypadat a jaká je skutečná realita.

5.2 Vnímání stárnutí a jeho ideální prožití

Tato druhá kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- finance, požadavek zdraví, sebe rozvoj, záliby, nezávislost, nedostatek financí, nadhled, ochrana před stresem, okolní společnost, zátěž, špatný vliv, nespavost, ochrana zdraví, vyrovnanost, pohoda, partnerské představy, nesouhlas, odmítnutí samoty, síla mysli, stres, smíření, péče o děti, vytíženost přátel, vlastní iniciativa, touha cestovat, odmítnutí, otevřenost, rozvoj s okolím, vytíženost, nepřipouštění, cesta k aktivitě, společenská účast, kontakt s okolím, výlety, cestování, budoucnost, představa, současnost, svoboda, zájem, nezájem, přiměřenost věku, adekvátnost aktivit, spokojenost, ocenění stáří, povinnost, vliv negativních skutečností, nemoc, změny, optimismus, priority, plavání, zdravotní omezení, role prarodiče, místní příslušnost, vnouče, cit, těhotenství, hlídání, návštěva lékaře, radost, časová náročnost, přirozenost, limity, omezení a smíření.

Druhá kategorie pojednává o ideální představě respondentů ohledně prožití svého stáří dle svých představ a o tom, a zdali existují překážky jej takovým způsobem prožívat. Dále se dotýká jejich vnímání stárnutí, to jak jej přijímají. Zdali je pro ně tento fakt skutečností pozitivní či negativní.

Respondentka č. 2, uvádí, že nejdůležitější hodnotou pro prožití ideálního stárnutí je zdraví, být v pohodě a vyrovnaný, neboť vše se odehrává v lidské mysli. Dodává, že ačkoliv ji před rokem zemřel muž, rozhodně nechce žít v budoucnu sama. Rovněž nesouhlasí s tím, když se důchodci až moc podřizují svým dětem: ... *A spousta, ale důchodců se věnuje svým dětem a pouze se věnuje svým dětem.*

Respondent č. 4 sdílí názor s respondentkou č. 1 o nezastupitelné hodnotě zdravé, neboť to pak člověku dovoluje i náročnější aktivity jako výšlapy avšak uvádí, že teď to má kvůli zdravotním komplikacím omezené: ... *Nyní po té operaci to mám na nějakou dobu jako omezené jo... No a taky chození po venku, ale je toho málo zatím.*

Respondentka č. 1 se shoduje s respondenty 2 a 3 na významnosti hodnoty zdraví a přidává ještě významnost ekonomického hlediska: ... *Hodně peněz, zdraví a možnost věnovat se sám sobě, jako svým koníčkům, svému rozvoji, sobě, nebýt na nikom závislá.*

Respondentka č. 3 se shoduje se všemi ostatními respondenty o neoddiskutovatelné a prioritní hodnotě zdraví a rovněž jako respondentka č. 1 vnímá ideální stáří jako to, jenž je možné prožít v co největší samostatnosti a nezávislosti: ... *Hlavně zdravá, protože to je základ toho, abych mohla mít různé ty aktivity, abych byla tedy schopná prostě porad ještě chodit mezi lidi a stýkat se s lidmi.*

Respondentka č. 1 se svěřuje, že překážkou k prožití ideálního stáří jí je nedostatek peněz.

Respondentka č. 2 zmiňuje, že jí v tom brání vytíženost jejich mladších přátel, kteří většinou stále pracují, takže svůj čas prožívá hlavně dopoledne především sama: ... *Mi brání všichni moji známý, chodí do práce, takže potom jako když člověk pořád jako dopoledne si musí hledat aktivity svoje.*

Respondentka č. 3 je se stavem svého stáří spokojená, neboť je zdravá a má tak svobodnou volbu, co chce dělat a co ne. Vyzdvihuje však značná omezení pro realizaci daných aktivit zapříčiněné věkem: ... *Samozřejmě musím dělat aktivity, přiměřené svému věku, jo? Nemůžu se rozhodnout, že polezu na Mount Everest, že?*

Respondent č. 4 se svěřil, že do ideální podoby stárnutí, zasahují časté požadavky na hlídání malé vnučky, kvůli těžkému těhotenství její matky. Je sice za společný čas s vnučkou velmi rád a činí mu radost, ale je to zároveň značně časově náročné, říká: ... *Několi-krát za týden se ozve telefon – dneska jdu na tu a na tu lékařskou prohlídku, jo takže buď to žena nebo já nebo oba dva, jdeme, sbalíme vnučku a třeba ji máme půl dne na starosti.*

U vnímání vlastního stáří a stárnutí pozitivně či negativně, respondentka č. 3 uvedla, že je to její nejlepší životní etapa, má možnost volby a může si vše plánovat dle sebe a je značně optimistická: ... *Já jsem velmi spokojený důchodce. Já říkám, že je to nejlepší doba mého života. Prostě není důvod, abych se cítila nešťastná.*

Respondentka č. 1 samu sebe od negativity chrání skrze svoji mysl a to tím, že se snaží mít moudrost a nadhled a nepřipouštět si okolní změny a problémy do velké míry: ... *Člověk se snaží při svých zkušenostech vyvarovat se takových těch nepříjemných situací.*

Respondent č. 4 uvádí, že to bere s nadhledem stejně jako respondentka č. 1 a se značnou přirozeností, protože je to životní zákonitost: ... *Tak já to беру tak jak to přišlo.*

Respondentka č. 2 naproti tomu zmiňuje, že se nad stářím nijak nezamýšlí: ... *Já ho vůbec nevnímám. Já to neřeším.*

V této kategorii všichni respondenti souhlasně uváděli, že představa ideálního stáří u nich tkví především v tom, aby jej prožili ve zdravý a tím pádem i ve svobodě věnovat se libovolným aktivitám. Překážky ve stárnutí, které jim brání prožívat ho dle svých představ, jsou u jedné respondentky nedostatek financí, další respondentka naopak na svém stárnutí

a stáří neshledává nic nepříznivého a je s ním spokojena. Respondent uvedl, že mu do časového plánu zasahuje intenzivní prarodičovská úloha, která je od nich požadována. A jiná respondentka si stárnutí a stáří nepřipouští ani jej u sebe nevnímá, zkrátka se jím ani nezabývá.

5.3. Překážky aktivity

Následující třetí kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- stárnutí, přirozenost, smrt v okolí, těžkosti, citlivost, náchylnost, stres, dostatek času, mysl, strach, běžné problémy, děti, zdraví, být šťastný, normální jev, peníze, odmítnutí, síla mysli, nemoc, vlastní iniciativa, rodina, zanechání činnosti, přinucení, zvláštní stav, péče o druhého, nesouhlas, vděk, manželství, finanční spokojenost, pomalé tempo, rychlost mladších, zdravotní problémy, komunikační problém, neschopnost, překážka, nepříjemnost, negativní jev, nevědomost, zapomínání a problémy ve vztahu.

Tato kategorie pojednává o názorech respondentů, co může být překážkou pro prožívání skutečně aktivního stárnutí a zdali oni sami, čelí ve svém životě takové nějaké překážce.

Respondentka č. 3 zmiňuje, že hlavní překážku vidí především v potencionálním příchodu nemoci k ní osobně či do její rodiny. Jako překážku naopak vůbec nevnímá finance, s nimiž je spokojená: ... *Hlavně nemoc, jo. Protože peníze mám natolik, abych si svoje aktivity mohla dělat. (nemoc)... by mně donutila dělat třeba jiné věci, které bych normálně nedělala, třeba starat se o někoho, že.*

Stejný názor jako respondentka č. 3 sdílí i respondent č. 4 a uvádí, že hlavní překážku vidí ve zdravotních komplikacích, přičemž taktéž vyjadřuje spokojenost s výší svého příjmu. Přidává však, že mu vadí jeho pomalé tempo: ... *Starému člověkovu věci trvají dlouho jo, to znamená, než se člověk vybatolí ven, tak to není tak, že vy přijdete, vezmete kabát a vyběhnete ven, tak jako prostě u toho stáří už je to takové jako pomalejší všecko.*

Totožný názor jako respondenti 3 a 4 sdílí rovněž respondentka č. 2, kdy říká, že zdravím vše začíná a rovněž i končí, uvádí: ... *Jak vás něco setne tak jako už copak?*

Uznává, že ekonomické hledisko může být překážkou, ale není tomu tak v jejím případě: ... *Peníze samozřejmě taky něco ovlivní, neříkám, že ne, ale prostě zdraví.*

Respondentka č. 1 vidí, jako překážky stárnutí a stáří především těžké chvíle, které s ním přicházejí, např. smrt blízkých a to, že je to záběr na psychiku, říká: ... *Jak stárnete tak ... ztrácíte své přátele, oni umírají. Jsou to takové prostě ty zátěžové situace, kdy si těžko už, ten člověk už není tak přizpůsobivý těm zátěžím, že potom víc podléháte stresu.*

Respondentka č. 2 uvedla, že jí osobně se žádná taková překážka nedotýká, protože si ji ani v mysli nepřipouští: ... *Já bych řekla, že to neprožívám, jako říkám je to v hlavě.*

Respondentka č. 3 potvrdila totéž co respondentka č. 2: ... *Já bych řekla, že to neprožívám, jako říkám je to v hlavě.*

Respondent č. 4 naopak uvádí, že jej značně trápí zdravotní problém krátkodobé paměti, který přispívá i k častým konfliktům s manželkou, neboť si po chvíli nepamatuje, co po něm manželka žádala, říká: ... *Mně vynechává paměť, takže žena mně něco řekne a za tři minuty řekne a už to máš udělané? A já těžko vzpomínám na to, co jsem prostě měl udělat, takže toto je taková velmi nepříjemná vlastnost, která v podstatě řeknu to tak, dost zhoršuje naše vzájemné vycházení, protože já to nedělám schválně jo.*

Respondenti se v této kategorii shodli, že hlavní překážkou, jenž se může vyskytnout v cestě k prožití aktivního stáří, jsou zdravotní potíže. U některých byla dále překážka v aktivitě případná péče o rodinného člena, kterému přestane sloužit zdraví, psychický boj a vyrovnávání se se situacemi stáří jako je smrt starších lidí v okolí, či pomalé tempo staršího člověka. Většina respondentů se dále vyjádřilo, že žádné takové překážky v životech naštěstí nemá. Jeden vyjádřil zdravotní problém se zhoršenou pamětí, která negativně pozměňuje jeho komunikaci v manželství.

5.4. Postoj společnosti k aktivnímu vyžití seniorů

Tato čtvrtá kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- nesouhlas, ignorace okolí, neúcta, trápení, chybějící podpora, provinění, vnímání, aktivita, nedocnění, výstřednost, starší lidé, pocit ponížení, postoj okolí, nemohoucnost, místní příslušnost, souhlas, zájem o účast, zdravotní stav, atraktivita nabídky, sen, cesta, fyzické omezení, současnost, minulost, časové možnosti, věková vhodnost, přednáška, frekvence

návštěvnosti, generační propojení, místní pokrok, zájem, priority, souhlas, přesvědčení, zájem společnosti, péče o seniory, kluby seniorů, U3V, činnost obcí, vlastní iniciativa, permanentní aktivity, pohybová činnost, jazykové vzdělávání, zaměstnání, hospodaření s časem, vyloučení, nemoc, partner, míra aktivity, společenský kontakt, cvičení, plnění plánu, pochyby, změna v rodině, vnučka, víra, tužba, míra náročnosti, využití možností, povinnosti, občanská angažovanost, nutnost pomoci, závazky, vypětí, časová náročnost, pokles zájmu, komplikovaná situace, obavy, strach, odrazující fakt, požadavky na znalosti a obtěžující.

Následující kategorie pojednává o tom, zdali společnost dle respondentů poskytuje dostatek příležitostí a nabídky pro společenské a zájmové využití seniorů a zdali pak následně takové nabídky využívají a pokud ne, tak co je důvodem.

Respondent č. 4 vyjadřuje, že nabídka existuje, ale také záleží na iniciativě najít si ji ze strany člověka samotného. Sám si vytyčil nějaký plán aktivit, který pak v průběhu roku plní: ... *Když se po tom člověk pídí tak jo. Třeba moje žena je po této stránce aktivnější než já, ta chodí ještě na nějaké setkání a chodí taky do cvičení pro seniory a ta to dovede aktivněji vyhledávat. Já spíš prostě, co jsem si naplánoval na ten rok, jako se snažím dodržovat.* Vyslovuje také obavy, jak to bude s jeho aktivitami a časovými možnostmi v budoucnu, až přibude další vnouče: ... *Akorát nevím, jak to bude potom, že v podstatě po těch prázdninách už bude, ta dvouletá bude mít dva a půl roku a ten, ten nebo ta malá ... náročnost na pomoc bude asi větší.*

Respondenta č. 2 sdílí názor respondenta č. 4 a chválí město Zlín, za jeho pokrokovost ve smyslu nabídky aktivit pro starší lidi: ... *Zlín jde dopředu tady v tomto.*

Taktéž respondenta č. 3 má stejný názor jako respondenti č. 4 a 2 a myslí si, že společnost na seniory myslí a, že záleží především na člověku, zdali takovou nabídku vůbec re-

gistruje a slyší na ni: ... *Opravdu o seniory se společnost docela po této stránce stará ... myslím, že si každý může nějaký program najít, že je to mnohdy v těch lidech samotných.*

Zcela opačný názor má pak respondentka č. 1, která je nespokojená, jakým způsobem v tomto ohledu společnost k seniorům přistupuje: ... *Si myslím, že společnost hrozně seniory přehlíží a podceňuje ... spousta seniorů trpí tím, jako když říkají: běžte do starého železa a po vás už jako, prostě vy už nemáte být aktivní.*

Všichni respondenti shodně uvedli, že o pořádané události a nabídku v tomto směru projevují zájem. Respondentka č. 1 poukázala i na vliv a významnosti místa bydliště a tedy dostupnosti takových akcí: ... *Samozřejmě jako v místě bydliště, tak já nejsem třeba zlíňanka, já jsem z Vizovic, takže ano, tam jako se snažím to sledovat a zapojovat.*

Respondentka č. 3 uvedla taktéž jako respondentka č. 1 značný zájem o společenskou nabídku pro seniory, avšak jako pracující musí vybalancovat svůj volný čas a pracovní povinnosti, uvádí: ... *Protože ještě stále učím na univerzitě, takže prostě musím si nechat dostatek času na tady tuto věc.*

Respondentka č. 2 zmiňuje, že překážkou neúčasti, by bylo, to že nemá čas protože, je na nějaké jiné události: ... *U mě, že bych šla, ale nemám čas, protože někde jsem.*

Jako možnou překážku své neúčasti na pořádaných aktivitách respondent č. 4 vyjadřuje v tom, že je dosti zaneprázdněn množstvím jiných věcí a značně také tím, že je předseda bytové jednotky, kde žije. Což mu dle jeho slov přiděluje spoustu komplikací, a zvažuje, že této funkce nechá, říká: ... *Řečeno lidově, mám těch ostatních věcí dost a ještě navíc teda, ještě funguju, bydlím ve třiatřiceti bytovce a sem tam jako předseda samosprávy. S tím předsedováním samosprávy tam furt něco někdo potřebuje, něco se dohadujeme.*

Respondentka č. 3 uvádí, že jediná věc, která by ji mohla přinutit nebýt aktivní a neúčastnit se událostí je, že by byla z programu vyřazena nebo onemocněla: ... *Nevím no, jediné, že by mně vyloučili.*

Respondentka č. 1 souhlasí s respondentkou č. 3, že by ji od aktivity mohla odradit pouze zdravotní překážka či její neadekvátnost vzhledem k věku a podobně či fyzická náročnost.

V této kategorii všichni respondenti vyjádřili značný zájem o pořádanou společenskou nabídku. Tři respondenti shodně uvedli, že pestrá nabídka existuje a jsou s ní spokojeni. Pouze jedna respondentka deklarovala názor, že společnost seniory v této oblasti недоceňuje a přehlíží. Tři respondenti pak poukázali na významnost snahy a motivace, dané osobou, najít si aktivitu ve společnosti a podle nich, pokud člověk chce tak možnost ve společenské nabídce skutečně je. Účast se ale samozřejmě odvíjí od životní situace a časových možností respondentů, a sice jako překážka účasti na nabídce byly uvedeny např. požadavky rodiny na hlídání vnoučete, nedostupnost kvůli vzdálenosti bydliště či vytížení kvůli občanské funkci správce, docházení do zaměstnání, zdravotní potíže toto znemožňující nebo její neadekvátnost vůči věku apod.

5.5. Rodina a její role v aktivitě seniora

Následující pátá kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- děti, podpora, souhlas, snaha, blízkost, cit, spokojenost, moudrost, trpělivost, moderní, prarodič, počítačová gramotnost, generační propojení, tolerance, otevřenost, nepřítomnost, vlastní program, nezájem, nezávislost, samostatnost, svoboda, soukromí, otevřenost, zájem, telefonování, odmítnutí příkazování, vzdálenost, vnuci, touha, omezení, časové možnosti, domluva, ochota, soběstačnost, tvoření programu, obětavost, pestrost, smrt manžela, spolupráce, diskuze, navštěvování, místní příslušnost, společné dovolené, pocit nedostatku, touha, smíření se, úkolování, soudržnost, těhotenství, donucení, chování, náročnost, budoucnost, dostupnost, kompromis, rozvržení pozornosti, vypětí, rodina, partner, sdílení, společenský život, divadlo, koncert, limit zdraví, procházky, hraní si a vytíženost rodičů.

Pátá kategorie pojednává o roli rodiny seniora a její podpoře vůči němu během jeho stárnutí. Také tomu zdali s rodinnými příslušníky tráví čas a vykonávají nějaké činnosti. Poté se věnuje rovněž tomu, jaká je jejich prarodičovská role, pokud vnuky mají.

Respondent č. 4 uvádí, že jej rodina značně zaměstnává a to péčí o vnuky od synů, které má: ... *V podstatě spíš mně zaměstnává.*

Respondentka č. 2 vyjadřuje, že její děti si neuvědomují a nezajímají se o to, že by stárla. Sama je nezávislá a velmi akční: ... *Oni neřeší, že bych stárla, že bych nezvládala, protože nejsou ten, který děcka pojd'te, pomozte mi, prostě poradím si sama.*

Respondentka č. 3 podotýká, že ji synové podporují, neboť manžel ji zemřel a například ji zkouší a radí ji s výukou cizího jazyka: ... *Děti ano, mají ze mě velkou radost, protože mě zkouší na staré kolena.*

Respondentka č. 1 stejně jako respondentka č. 3 uvedla podporu rodiny během stárnutí, říká: ... *Se vším co já dělám a myslím si to kvitujou a mně docela podporujou.*

Trávení společného času s rodinou, jak uvedl respondent č. 3, 2 i 4 se odvíjí i od místa bydliště dětí. Větší dálka pak přispívá přirozeně k menší frekvenci scházení se.

Respondentka č. 3 objasňuje kontakt s dětmi následovně: ... *Syn za mnou chodí každý týden, jako na návštěvu a dcera ta bydlí mimo Zlín, tak s tou si telefonujeme.*

Respondent č. 4 sděluje, že jeho syn žije daleko a objasňuje: ... *V tom Brně jsme méně často a toho času není.*

Respondentka č. 2 pak čelí stejné situaci jako respondenti č. 3 a 4, kdy uvádí: ... *Jedna holka je mimo, kluk je tady.* Navíc chce nechat svým dětem svobodu a dobrovolnost a tak je ke společnému kontaktu nenutí. Dokazuje to výrokem: ... *Jo mají svoje, já se jim tam do toho moc nemotám, když není ten třeba zájem, tak ne.*

Činnost, jež rodina vykonává pospolu, uvedli jako společnou dovolenou respondenti č. 2, 3 i 4 a to alespoň jednou ročně.

Respondent č. 4 navštěvují s manželkou události kulturního charakteru či se prochází: ... *Se ženou máme to, že chodíme, máme teda předplatěnky na koncerty, i na divadlo, takže chodíme jako na populární hudbu a chodíme do divadla ... když nám to dovolí zdraví, tak chodíme společně ven.*

Respondentka vyzdvihuje silné pouto, které se svými dětmi má a společně trávený čas označuje za vyhovující: ... *Ano věnujem, tak se snažíme, řekla bych, že jo, že tam neexistuje ten generační problém, nebo je to možná tím, že maj ke mně citovou vazbu, nevím. Ale nicméně ano, myslím si, že je to optimální.*

Respondentka č. 3 vyjadřuje zklamání z toho, že vnuky nemá: ... *Ráda bych měla vnuče, ale už asi nebudu.*

Respondentka č. 2 je ochotná vnuka pohlídat a starší vnuče, která však žije daleko zařídit bohatý program, jsou-li spolu, ale distancuje se od klasické role babičky a nechce, být tlačena do role chůvy a vše tomuto podřizovat a přijít o vlastní nezávislost, říká: ... *ale ne, že bych byla ta babička, že vše podřídím dětem. Když budu mít čas nemám problém, ale když jim řeknu děcka, tady už mám naplánované něco jedu, tak holt se musíte zařídit jinak.*

Respondent č. 4 naopak vnuče, kterou má ve stejném městě podřizuje mnoho času a několikrát za týden ji se ženou hlídá, neboť rodiče nemohou z důvodu pracovní vytíženosti otce a kritickému těhotenství matky, popisuje to následovně: ... *moje speciální role je u toho, u té zlínské vnučky je to, že já jsem tzv. hrací dědeček, jo? Protože rodiče na to moc času nemají... podobně to funguje, když přijedu do toho Brna. Tak jako s klukama si rád pohraju.*

Respondentka č. 1 si svoji roli babičky pochvaluje a podotýká, že se snaží jít s dobou, aby se mladším vnukům příliš nevzdálila, přibližuje: ... *Tak ta role je moudrá babička a trpělivá babička a moderní babička, přesně mám na mysli počítačové hry a tak. Takže je to o tom, že prostě neztratíte kontakt s těma nejmladšíma generacema a nesmíte je přísně soudit no.*

V této kategorii respondenti uváděli, že kontakt s rodinou probíhá především skrze společné návštěvy, jejichž frekvence se odvíjí od vzdálenosti místa bydliště svých dětí. Kontakt s rodinou uvedli za vyhovující všichni respondenti, přičemž se často odehrává prostřednictvím telefonátů a návštěv. Ve třech případech respondenti uvedli, že je v jejich rodině tradicí společně alespoň jednou ročně strávit dovolenou. Postoj k péči o vnuky vyjadřovali respondenti různý. Byly to ochota pomoci s hlídáním, ale ne za cenu ztráty vlastní nezávislosti, života a plánů. Další respondent naopak vnukům značně svůj život podřizuje a bere to jako svoji úlohu a povinnost uloženou rodinou. V jednom případě respondentka vnuky neměla vůbec. A v jednom případě respondentka figuruje jako kamarádka pro své vnuky a jsou si značně blízcí.

5.6. Nezávislost seniorů a pocit izolovanosti

Následující šestá kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- snaha, hrozba, závislost na okolí, obava, zátěž pro okolí, souhlas, vytěsnění pocitu, vlastní vina, aktivita, změna stavu, zájem, hledání, odmítnutí rezignace, vlastní iniciativa, pozitivní mysl, působení na okolí, přesvědčení, pocit izolace, frekvence, vnitřní rozpoložení, pocit osamění, vyvracení, pohyb, nepřítomnost partnera, nutnost, neschopnost, péče druhého, základní znalost, nevýhoda, neúčast, kontakt s okolím, setkávání, stálost kontaktu, povídání, sdílení, schůzka a volný průběh

Tato kategorie pojednává o snaze respondentů být nezávislími na okolí, zdali se jim to daří a o tom, jestli se necítí někdy izolováni popřípadě, jak proti tomu bojují.

Respondentka č. 3 uvádí, že se snaží být nezávislá na okolí: ... *Ano, ano.*

Respondentka č. 1 potvrzuje slova respondentky č. 3 a dodává, že jí představa závislosti na okolí nahání strach a nerada by takovou zátěží, říká: ... *Ano snažím, to... je pro mě jedna z hrozeb, že když je člověk odkázaný na prostě pomoc druhých, nebo prostě z toho mám šílený strach.*

Respondentka č. 2 sdílí postoj respondentek č. 3 a 2 a sdělila, že je naprosto nezávislou na okolí.

Respondent č. 4 uvedl totéž co respondentky č. 3, 1 i 2, že pomoc od okolí zatím nepotřeboval: ... *Zatím jsme nepotřebovali jako žádat rodinu o pomoc, jo, tady v této záležitosti. Zatím jsme soběstační teda.*

Doplnil, že mu dělá největší potíž v nepřítomnosti manželky uvařit si, protože je to jinak její úloha. Sděluje: ... *patřím mezi lidi, kteří moc jídlo nevaří ... tak já spíš něco velice jednoduchého nebo něco koupím.*

Respondentka č. 1 uvedla, že pocit izolovanosti pociťuje a její obranná reakce je, že tuto skutečnost v sobě potlačí či proti tomu bojuje aktivitou: ... *Snažím se prostě ty myšlenky buď potlačit anebo něco dělat, aby to nebyla pravda, čili vymyslet nějaké aktivní činnosti.*

Respondentka č. 3 potvrzuje vyskytující se pocit izolovanosti, tak jako respondentka č. 1, a označuje je za ne tak časté stavy nálad, a taktéž proti nim bojuje aktivitou: ... *Někdy jo, ale to je spíš výjimka jo, to je spíš dané mým duševním třeba stavem momentálním nebo tak, že si říkám, tak su tady sama v tom bytě a tak, ale v pravém slova smyslu izolovaná teda nemůžu říct, že bych byla jo, protože opravdu porad někde chodím, jezdím.*

Respondent č. 4 uvedl, že se izolovaným necítí, protože se pravidelně schází i se svou ženou se skupinou známých, kde si dvakrát do měsíce popovídají a dále sděluje, že se liší od jiných mužů ve zvyklostech: ... *Já mám jednu nevýhodu v tom, že já nechodím do hospody, protože jiní chlapi chodijou na pivo.*

Respondentka č. 2 odmítá pocit izolovanosti či nedostatečného společenského kontaktu a dodává, že tuto skutečnost má každý ve svých rukou a může ji změnit svou otevřeností a přístupem: ... *Nemůže člověk, nikdy za nikým nedošlo nic samo. Nic za váma nedojde*

v životě samo. Za tím si musíte jít. Někdy víc, někdy méně. Můžete si to myšlenkově přitáhnout, ono co vysíláte ... to přijímáte, já to říkám jo tak.

V této kategorii všichni respondenti souhlasně uvedli, že se snaží, být co nejvíce nezávislí na svém okolí a zatím se jim to daří. Polovina respondentů uvedla, že se izolovaná někdy cítí a bojují proti ní tím, že si naplánují aktivity a tím tento pocit rozptýlí. Další respondenti se s tímto pocitem nepotýkají.

5.7. Postoj ke zdraví a fyzické aktivitě

Tato sedmá kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- vliv výchovy, dodržování pravidel, lékařské vyšetření, poslouchání pokynů, ochrana zdraví, cvičící stroj, cvičení, plavání, odmítnutí, sladké jídlo, povinnost, odmítnutí tlaku, snaha, vliv samoty, nezáměr, chuť, pohyb, vliv genetiky, zahrádka, lyže, kolo, chůze, procházka, přání, televize, pochyby, vyvarování se, odmítání, frekvence, základní zvyky, strava, neexistence auta, městská doprava, poznávací výlety, cestování, nutnost, přinucení se, vliv počasí, překonávání se, snaha, přísnost, pohyb, pravidelnost, zmírnění tempa, vliv zdravotních problémů, omezení, minulost, pravidelnost, operace, změna stavu, touha, plán, přizpůsobení se, vůle, přemáhání se, chůze, minulost, vysoké nároky, lékařská rada a nařízení

Sedmá kategorie pojednává o způsobech, jakými se respondenti snaží udržet si své zdraví. Také se zde vyjádří o tom jaké místo má v jejich životech fyzická aktivita a jakými formami ji realizují.

Respondentka č. 2 uvádí, že žádné zvláštní pravidla zdravého životního stylu nedodržuje a spíše se spoléhá na genetickou předurčenost, říká: *... Všichni si myslí, jak cvičím a já jím čokoládu a žiju nezdravě ... je to geneticky dané takže takto.*

Respondentka č. 3 se připojuje k vyjádření respondentky č. 2, že žádná zvláštní pravidla zdravého stylu života nedodržuje: *... nepřemýšlím, nepřeháním, abych vybrala, že to mužů, to nemůžu a tak dal tak to ne. Jim všechno.*

Avšak vyvaruje se těch základních prohřešků proti zdraví, sděluje: *... ale nedělám základní ty..., že třeba absolutně nekouřím, jo, piju jenom tak příležitostně, ale že bych byla jako alkoholik tak to ne.*

Respondent č. 4 sdělil, že je u něj nutná pevná vůle k tomu, aby se přinutil např. k chození venku a že intenzitu jeho aktivity snížily zdravotní problémy po operaci a omezení, které mu byly dány lékařem. Avšak o významnosti aktivity a pohybu ví a dodává: ... *Budu si muset najít to, co se dá cvičit a zase se k tomu vrátit, ale je to otázka silné vůle.*

Respondentka č. 1 uvedla, že ke zdravému životnímu stylu byla již vychovávána a nese si to v sobě tak dodnes. Zvláště v tomto směru péče o své zdraví vyzdvihla své pravidelné lékařské prohlídky: ... *Takový jako vzorný pacient, po této stránce, protože si myslím, že na věku už je to poznat.*

Respondentka č. 3 popisuje, že její fyzická aktivita spočívá především v časté chůzi, neboť nevlastní automobil a všude se tak dopravuje pěšky či hromadnou dopravou, upřesňuje: ... *Ne že bych se dovezla autem a zase jela zpátky.* Dále spočívá její pohybová aktivita v procházkách a poznávacích výletech, které absolvuje.

Respondent č. 4 se shoduje s respondentkou č. 3 a jeho hlavní aktivitu představuje chůze: ... *No tak hlavně ta chůze, a když jsem pravidelně cvičil, tak jsem měl takovou nějakou sestavu.*

Respondentka č. 2 se shoduje s respondenty č. 3 a 4 ve významnosti pohybu a chůze na procházkách a dodává, že se mimo to věnuje i práci na zahradě, lyžování či jízdě na kole. Chce k tomu v budoucnu přidat ještě plavání či cvičení, sděluje: ... *Neposedím, jo jako člověk jak neseď jo, jako tak pořád na zahrádce, teď jedu lyžovat potřetí jo, v létě snad na kolo, procházky ... musím chodit plavat a cvičit, měla bych, já to vím.*

Respondentka č. 1 se věnuje těmto hlavním činnostem: ... *Mám doma rotoped a cvičím na balonech a tak, ale jako veřejně chodím jenom plavat do bazénu.*

V této kategorii respondenti uváděli, že nedodržují žádné zvláštní pravidla životosprávy či zdravého životního stylu. Avšak všichni deklarovali také kladný vztah k pravidelné chůzi i pohybu jako takovému a polovina respondentů se věnuje cvičení, jeden respondent, ač by rád tak cvičit jako dřív již nemůže, kvůli operaci a jiná respondentka uvedla bohatou škálu aktivit, kterými si udržuje kondici jakožto lyžování, či jízdu na kole.

5.8. Mentální aktivita

Tato osmá kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- luštění, internet, testy inteligence, upozornění, výsledek, plán, kontakt s okolím, přemýšlení, komunikace, snaha, studium, výuka jazyka, domácí úkoly, luštění, zaměstnání, být v obraze, přínos, požadavek aktuálnosti, studium, vytíženost, nutnost, vůle, věkové hledisko, obtížnost, zhoršení paměti, nové znalosti, cizí jazyk, udržování, čtení knih, učební pomůcky a procvičování.

Osmá kategorie pojednává o způsobech a formách jakými respondenti vykonávají psychickou aktivitu a pečují tak o své mentální funkce.

Respondentka č. 1 uvádí, že se věnuje např. luštění křížovek, ale věnuje se i testům na internetu, sloužícím ke zjištění kognitivních funkcí, přibližuje: ... *Kde si můžete ověřit, jak vám slouží paměť, jak prostě rychle reagujete a tak, a jestli už, jestli je ten výsledek variující nebo ještě pořád jako je to oukáj.*

Respondentka č. 3 uvádí, že stále ještě pracuje na univerzitě a její práce si tak žádá být stále v obraze a připravovat si výukové materiály pro studenty, sděluje: ... *Učím na té univerzitě, takže musím taky furt procházet prostě literaturu, abych případně to doplnila o novinky, které v tom směru jsou.*

Také tato respondentka dále dodává, že jí v tomto směru pomáhá studium angličtiny na U3V, které na ni taktéž klade učební nároky či luští křížovky: ... *Neustále studuju ... chodím do té angličtiny, tam dostáváme úkoly, které si musíme dělat, takže prostě tím se člověk musí neustále učit, dělám ty křížovky.*

Respondent č. 4. stejně tak jako respondentka č. 3 navštěvuje angličtinu na U3V, a mimo to zaměstnává svoji mysl neustálou frontou povinností ze života, které musí řešit. Podotýká, že naučit se něco nového v jeho věku je již značně obtížné, neboť má problémy s pamětí. Používá ke studiu jazyků i učební pomůcky, které mu pomáhají více si pamatovat: ... *Říká se tomu jazyky na jeden den ... a v tom trhacím kalendáři je třeba procvičení... nějakého gramatického jevu nebo nějakých slovíček z určité oblasti. Tak to občas vezmu do ruky a jeden dva listy ty si udělám, ať to v té hlavě načas mám.*

Respondentka č. 2 se shoduje s respondentem č. 4, že je mentálně činná neustále, neboť si to vyžadují situace, záležitosti, které řeší a také to, že je světu otevřená a neuzavírá se: ...

Prostě jsem mezi lidima a pořád něco, o něčem špekuluju něco, komunikuju. Jo prostě vidím vás, líbíte se mi, tak se budem bavit.

Rovněž by ráda začala se studiem jazyka, neboť v tom vidí možnost seberozvoje, ale i využití: ... *To jsem říkala, musím tu angličtinu začat dělat. Tím pádem jazyk a vlastně je to ještě přínos pro toho člověka.*

V této kategorii respondenti uváděli, že svoji mentální aktivitu uskutečňují především skrze každodenní realitu, tím, že zaměstnávají svou mysl, řeší mnohé záležitosti každodenní reality a jsou tak v propojení s okolním světem. Dále jedna respondentka uvedla, že je nucena být stále v aktuálním obraze, neboť stále pracuje - učí na univerzitě. Taktéž dva respondenti uvedli, že své mentální funkce procvičují i díky docházení na výuku cizího jazyka U3V. Jedna respondentka uvedla, že to má také brzy v plánu. Ze způsobů jak udržovat fit své myšlení a zároveň vědět v jaké kondici tyto mentální funkce jsou, zde byla vzpomenuta i metoda testování si paměti, kognice a např. rychlosti reagování prostřednictvím internetu.

5.9. Pohled na U3V

Následující devátá kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- čas na sebe, záliby, vzdělávání, zájem, malování, potěšení, poznávání nového, radost, účast, tvoření, společnost, sdílení zajmu, spokojenost, vliv dětí, dostatek času, zájem, činnost, nová zkušenost, podceňování se, zajímavost, nové schopnosti, poznávání, vlastní nápad, kontakt s okolím, motivace učit se, neaktivita, chybějící motivace, pohon ke studiu, udržet si mysl, paměť, druh aktivity, neznalost, nedostatek času, jiný program, lítost, požadavek času, chuť do činnosti, pochvala, odchod do penze, nové vědomosti, staří, zaměstnání, pracovní požadavek, pocit nutnosti, orientace, studium, pokračování, znalost jazyka, institucionální zastřešení, souhlas, registrace nabídky a stálost

Devátá kategorie pojednává o přínosech U3V, které respondentům docházení do této instituce přináší a o jejich pohledu na svou účast zde. Kategorie také zahrnuje, co bylo motivem toho, že začaly univerzitu navštěvovat, zkrátka jaký podnět je k tomu dovedl.

Respondentka č. 2 uvádí, že zde může tvořit nové věci a věnovat se činnosti, v níž si myslela, že jí nepůjde, avšak je ráda, že se pro to rozhodla a dodává: ... *Je to zajímavé, prostě je to, zase vám to rozšíří obzor. Že je to něco nového, co ještě neumím.*

Respondentka č. 3 rovněž jako respondentka č. 2 na své docházce oceňuje to, že se zde může učit a poznávat nové věci a rozšiřovat si vědomosti a je to pro ni cesta objevování: ... *Chtěla jsem prostě něco úplně nového a začala jsem se na stará kolena učit anglicky.* Dále tato respondentka oceňuje, že může přijít mezi lidi.

Respondentka č. 1 vyzdvihuje na možnosti docházet na U3V to, že se zde může konečně plně věnovat svému koníčku, sama sobě a tomu co jí přináší radost. Užívá si tak činnost samu o sobě a to, že je obklopena okolím se stejným zájmem, uvádí: ... *Mně baví ten tvůrčí proces, protože jako ze mě už jako žádný umělec nebude, nebo nějaký, prostě už to nepotřebuju jako životní povolání ... prostě je to radost.*

Respondent č. 4 oceňuje, institucionální zastřešení U3V, neboť to ho motivuje k větší aktivitě ve studiu. A dodává, že kdyby to mělo být pouze a jen na něm a např. studiu jazyka by se věnoval doma, pravděpodobně by se tak nepřinutil: ... *Mně to vlastně v podstatě popožduchává k tomu, abych se tomu nějakým způsobem věnoval.*

Respondentka č. 1 uvádí, že ji k tomu přivedl podnět od dětí: ... *No, když budu upřímná, tak to řeknu, že děti mně řekly a co budeš dělat teď, když teď budeš doma, mami, co budeš dělat?* Následně se nad tím zamyslela, a řekla si, že to zkusí.

Respondentka č. 3 uvádí, že pracovala na univerzitě jako vyučující i před odchodem do důchodu a tak věděla o U3V ze svého blízkého prostředí. Byla to tedy její vlastní iniciativa, začít sem docházet.

Respondenti č. 2 a 4 se shodují s respondentkou č. 3, že je k navštěvování U3V nikdo nepřivedl, ale byli to oni sami, když shlédli její nabídku a líbila se jim.

V této kategorii respondenti uváděli, že na svém docházení na U3V nejvíce oceňují to, že je jim zde umožňováno věnovat se činnostem, jež je zajímají, mají chuť je poznávat a to, že se mohou díky U3V rozvíjet a posouvat dál a být v kontaktu s okolím, které je zaměřeno podobně. Její institucionální zastřešení a oficiálnost aktivit působí i jako motiv většího

odhodlání a motivace ke vzdělávání se, jak uvedl jeden respondent. Dále tři respondenti uvedli, že nápad a uskutečnění jejich docházky na univerzitu třetího věku vyplynul z jejich myšlenky a vlastní iniciativy. U jedné respondentky byl pak motiv, návrh od dětí, který přijala.

5.10. Postoj a používání ICT

Tato desátá kategorie byla vytvořena pomocí těchto příslušných kódů:

- souhlas, mobil, běžnost, počítač, vliv zaměstnání, zvyk, bezproblémovost, otevřenost, omezení, mladí lidé, počítač, intenzita, aplikace, spojení s mladšími, nutnost, orientování se, neznalost, mladí přátelé, věkový údaj, srovnání, nedostatek času, internetové zpravodajství, dostatečnost času, pobyt doma, počítačové hry, internet, potřeba informace, odmítnutí, ochrana soukromí, vliv manželky, dar, touha učit se, dezorientace, strach, návštěva kurzu, jednoduchost ovládnání, použití mailu a informátor

Desátá kategorie pojednává o používání moderních informačních technologií respondenty, a sice jestli a jak jsou respondenty využívány a jaký k nim zaujímají vztah.

Respondentka č. 2 potvrzuje znalost informačních technologií, dříve s nimi pracovala v zaměstnání a dále tomu přispívá i fakt, že chce držet krok s mladšími známými, využívá tedy i různé mobilní aplikace např. Viber či Wats up, a uvádí, že její znalosti v této oblasti často převyšují i ty její známé, které mají o patnáct let méně: ... *Ale zjišťuju, že i moje kamarádky, které mají pětáctřicet, tak jsou na tom hůř než já.* Samotný internet pak používá hlavně na informace o aktuálních zprávách a na to, být v obraze o dění ve světě. Respondentka č. 1 potvrzuje stejně jako respondentka č. 2, že počítačové znalosti má i kvůli své předešlé práci, kde se tato znalost předpokládala a vyžadovala: ... *Tak chytrý telefon myslím, že je normální, počítač. Všecko, ale souvisí s tím, že to jsem používala v práci, takže to je prostě jako přirozená součást a necítím, nemám jako s tím žádný problém.* Internet poté používá hlavně na informace o aktuálních zprávách a na to, být v obraze, co se děje ve světě.

Respondentka č. 3 se přidává k respondentkám č. 2 a 1 a uvádí: ... *Počítač, internet ano, mobil mám, ale hloupý, říkám, že chytrá musím být já a ne mobil.* Počítač využívá i k zábavě: ... *Já teda hraju karty na počítači.* A dodává, že internet používá jen ke konkrétním, potřebným informacím: ... *Ale že bych nějak vyloženě jako serfovala po internetu, to*

když tak hledám něco konkrétního, co konkrétně potřebuju vědět nebo najít. Přičemž se vyhýbá sociálním sítím jako Facebook, protože si chrání své soukromí.

Respondent č. 4 poukazuje na svou snahu začít se ovládání počítače více věnovat, neboť nedávno od svých dětí dostal jako dárek počítač: ... *Ted' na ty narozeniny, když jsem dostal nový notebook, se kterým se ještě musím pořádně, kluci vybrali takový mne odpovídající. Ale vzbuzuje to v něm obavy, neboť dříve na manželčině počítači měl s ovládáním problémy, uvádí: ... Musím být opatrný, protože abych tam něco nesprasil, pardon, že to tak říkám. Svoji snahu zdokonalit se v tomto směru dokládá i účastí na kurzu výpočetní techniky, který absolvoval na univerzitě. Přičemž internet využívá zatím málo. Mobil vlastní, ale preferuje jeho klasický typ před chytrým telefonem a nenosí jej stále u sebe jak je dnes běžné, říká: ... Tak já se přiznám, já su zastávce obyčejného mobilu, takže já nenosím mobil jako nějaký takový, protože já když chcu zavolat, nebo přijímám hovor, tak to mám jednoduché.*

V této kategorii respondenti ve třech případech uváděli dobrou znalost práce na počítači vzhledem k tomu, že dříve byl počítač jejich pracovním nástrojem v zaměstnání. Počítač je u nich využíván i jako zdroj pro zábavu, kde dvě z respondentek na něm hrají počítačové hry. Internet je u nich využíván zvláště jako zdroj konkrétních informací, či v jednom případě zpravodajství, nežli bezcílné trávení času na síti. U jednoho respondenta byla deklarována velká snaha zdokonalit se ve znalostech práce na počítači a navštěvování počítačového kurzu, ačkoliv jeho současné znalosti nejsou značné. V polovině případů respondenti vyjádřili, že používají chytrý telefon i komunikační technologie jako viber či wats up. Další respondenti preferují obyčejný typ mobilního telefonu, pro jeho přehlednější ovládání a po chytré období mobilu zdaleka netouží.

6 SHRNU TÍ

Pomocí analýzy polostrukturovaných rozhovorů s výzkumnými respondenty, byla zjištěna odpověď na hlavní výzkumnou otázku, jaké způsoby aktivního stárnutí využívají studenti U3V ve Zlínském kraji.

Z rozhovorů vylpynula odpověď na první dílčí výzkumnou otázku, jaký je postoj studentů U3V k aktivitě v jejich životech.

Všichni respondenti souhlasně uvedli, že aktivita je v pro ně velice důležitá a rozhodně má tak důležité místo v jejich životech.

Dále přiblížili, že by nechtěli jen tak nečinně sedět doma a proto jsou otevření všem aktivitám, jež realizují a taktéž plánují i do budoucna. Plány a tužby, jež by respondenti rádi v budoucnu realizovali, jsou například začít studovat angličtinu, podniknout cestu do Himalájí, více začít opět navštěvovat přednášky z různých tematických oblastí pořádané na U3V, které byly označeny za velice přínosné či se opět vrátit do cvičení pro seniory, nebo studovat němčinu.

Všichni respondenti stojí o kontakt s okolním světem a o spojení s lidmi podobného smýšlení a zájmů. Avšak ve třech případech respondenti vyjádřili, že jsou již v aktivitě omezeni vyšším věkem a tím nižší fyzickou kondicí či zdravotními potížemi, kterým čelí, což praktikování mnohých aktivit znesnadňuje. S touto skutečností souvisí i jednoznačná deklarace všech zúčastněných, kdy souhlasně označili zdraví, jako nejvyšší hodnotu, kterou si nejvíce přejí do svého života, neboť si jsou plně vědomí, že bez zdraví není možno uskutečňovat ani aktivitu, o kterou stojí a ani žít jinak plnohodnotný život. Zdraví je podle nich největší hrozbou a překážkou k tomu jak prožít stárnutí a stáří aktivně. Tři respondenti se vyjádřili, že omezení nebo nedopřání si svých kýžených činností a koníčků z důvodu nedostatku financí se jich netýká, neboť svůj peněžní příjem považují za uspokojivý a dle jejich vyjádření je nijak zvlášť neomezuje v plnění si svých představ a plánů. Přičemž jeden z respondentů i v penzi stále pracuje a to jako akademický pracovník na zlínské univerzitě. Jedna respondentka uvedla, že ji nedostatek finančních prostředků znesnadňuje věnovat se věcem, které by v penzi ráda. Dále dva respondenti uvedli, že množství povinností jim brání k tomu být aktivnějšími v oblastech svého zájmu, než jsou, neboť jim schází čas. Jako jedna z existujících překážek aktivity ve stáří se zde tedy objevuje i časové hledisko. Jedna respondentka uvedla, že ji zabírá čas příprava do zaměstnání, a jiný respondent uvedl, že několikrát týdně hlídá vnučku, neboť má její matka zdravotní kompli-

kace a je také předsedou domovní rady ve velkém činžovním domě, kde bydlí, což ho také notně zaměstnává.

Z rozhovorů vyplynula odpověď na druhou dílčí výzkumnou otázku, jak se k možnostem prožít stárnutí aktivně staví okolní prostředí seniorů.

Tři respondenti uvedli, že jsou spokojeni s nabídkou, kterou společnost vytváří vůči seniorské populaci a poukazovali na fakt, že když má člověk skutečně zájem a vyvine v tomto směru určitou snahu, činnost jemu blízkou si z bohaté společenské nabídky jistě najde. Závisí to tedy především na osobnostních rysech člověka a jeho vlastní iniciativě a chuti do aktivity. Jedna respondentka se v tomto směru vyjádřila uznání městu Zlínu s tím, že registruje, že v tomto ohledu jde toto město dopředu oproti minulosti, rozvíjí se a nabízí skutečně spektrum společenských a kulturních akcí, koncertů, přednášek i institucionálně zastřešených pracovišť věnujících se seniorům jako kluby seniorů na více místech ve městě, nebo právě univerzitu třetího věku. Jedna respondentka vnímá naopak to, jak společnost seniory přehlíží a má tendenci znevažovat ty starší jedince, jenž mají snahu být aktivními s tím, že oni už přece žádné potřeby seberealizace mít nemají a je to jaksi nepatřičné.

Dozvěděli jsme se, jak se k oblasti aktivního stárnutí staví rodinní příslušníci respondentů výzkumu. Podmínky a okolnosti v rodinách respondentů byly různé a tedy i postoje členů rodiny se odvíjely od dané rodinné situace, např. od vzdálenosti bydliště. V půlce případů respondenti uváděli, že je vždy každoročně zvyklostí strávit společně s dětmi popřípadě i vnuky dovolenou. Dále kontakt probíhá především skrze návštěvy a jedna respondentka uvedla, že ji synové zkouší z úkolů z angličtiny a vše potřebné s ní konzultují. Jiná respondentka sdělila, že její děti vědí, že je akční osoba a náplň času si najde vždy sama a v této oblasti se o ni nijak nezajímají.

Při zjišťování jaká je prarodičovská role respondentů a jakou roli hraje v jejich životě péče o vnuky, se výpovědi odlišovaly. Jedna z respondentek uvedla, že vnuky nemá a prarodičovská role ji chybí a ráda by vnouče měla. Další z respondentek uvedla, že je ochotná po domluvě vnuka pohlídat a udělá to ráda, ale odmítá společensky zažitou babičkovskou roli, kdy by měla fungovat jako chůva a vše podřizovat svým dětem a přijít tak o svůj vlastní program. Jiný respondent naopak uvedl, že funguje jako hlídací dědeček a rodina ho v tomto směru zaměstnává do té míry, že mnohdy nemá čas ani na vlastní záležitosti. Další respondentka sdělila, že se snaží být především moderní babičkou a rozumět svým vnukům. Ta role je moudrá babička a trpělivá babička a moderní babička, přesně mám na mysli počítačové hry a tak.

Co se týká jejich nezávislosti na okolí, všichni shodně uvedli, že ve svém životě fungují jako nezávislí jedinci a jsou plně samostatní a pomoc okolí v tomto směru prozatím nepotřebovali.

Dozvěděli jsme se také, že se v polovině případů respondenti někdy cítí být izolováni od svého okolí, přičemž proti tomu bojují potlačením svých pocitů a snahou vytěsnit je nebo tím, že si vymyslí či naplánují nějakou aktivitu, která toto jejich rozpoložení změní.

Z rozhovorů vyplynula odpověď na třetí dílčí výzkumnou otázku, jakým způsobem u seniorů probíhá psychická a fyzická aktivita.

Možnosti, jakým způsobem lze vykonávat fyzickou a psychickou aktivitu v období stárnutí existuje široká řada. Respondenti výzkumu svými rozličnými a pestrými výpověďmi tento fakt potvrdili.

Jedna respondentka uvedla, že se věnuje plavání již od svých ranných let a tento zájem ji vydržel až do nynější doby. Taktéž přibližuje svoji fyzickou aktivitu prováděnou doma, což je cvičení na míči nebo jízda na rotopedu. Je ale rovněž kulturně založená, neboť jsou jí blízké i návštěvy kina, divadla nebo výstavy.

Druhá respondentka žije po smrti manžela sama a tak svůj čas věnuje péči o dům a zahrádku. Věnuje se i pohybu v mnohých podobách. Dále podotýká, že je velmi společenská a má ráda lidi a stále neustále komunikuje s okolím a pohybuje se ve společenském prostředí. Dále si respondentka pochvaluje meditaci, která ji pomáhá zklidnit se a zastavit, což je pro její energickou povahu mnohdy výzvou.

Také respondenti uváděli, že mezi jejich aktivity patří docházka na U3V, chodí do klubu seniorů na hodiny angličtiny a využívají nabídky institucí věnujících se seniorům k udržení své mentální čilosti. Dále hrají na počítači karetní hry, čtou knihy, luští křížovky, chodí na procházky, cvičí, či se věnují zpívání jak v civilním sboru tak i kostele.

Z rozhovorů vyplynula odpověď na čtvrtou dílčí výzkumnou otázku, jaký je jejich názor na U3V a používání moderních informačních technologií.

V této oblasti nám respondenti uváděli, že je velmi baví a těší tvůrčí proces, na kterém se mohou na hodinách malby podílet a také to, že mají šanci se tímto prostřednictvím rovněž vzdělat v oblasti tohoto svého zájmu. Navštěvování a svou přítomnost na těchto aktivitách si velmi pochvalují a cítí se tím obohaceni. Dále také uvádí, že motivace stát se studentem

univerzity třetího věku tkvěla v touze, vyzkoušet si činnost, kterou do té doby vůbec neovládali a toužili zkusit, zdali jí zvládnou.

Jedna respondentka nám také uvedla, že je za činnost U3V vděčná, neboť se prostřednictvím její pestré nabídky dozvěděla mnoho o oblastech, které předtím vůbec neznala např. astronomii či sociologii a rozšířilo to tak její rozhled.

Objevil se nám i názor, že jeden respondent ocenil, že ho účast zde popohání k lepším výkonům v oblasti, kterou zde studuje, neboť kdyby se této studijní aktivitě věnoval jako samouk, jistě by se ke studiu nepřinutil v takové míře jako nyní.

Dozvěděli jsme se, že tři respondenti začali navštěvovat U3V z vlastního impulsu, kdy chtěli smysluplně trávit svůj volný čas v penzi. U jedné respondentky bylo zjištěno, že tak učinila po návrhu svých dětí, aby se stala studentem na univerzitě.

Tři respondentky dále vyjádřily, že práci na počítači ovládají a nečiní jim žádný problém, neboť to souvisí i s předešlými pracovními požadavky v jejich zaměstnání. Jeden respondent uvedl, že je nyní ve fázi, kdy pomalu proniká do ovládání počítače, avšak konstatoval, že je to otázka delšího časového rozmezí, než si bude s jeho užíváním skutečně jistější.

6.1. Diskuse

V rámci jiných kvalitativních výzkumů, které byly na obdobné téma prováděny, jsme shlédli výsledky bakalářské práce na téma aktivní stárnutí v domovech pro seniory, viz Chromá (2010).

Jejich kvalitativní výzkum byl prováděn se sedmi klienty domů pro seniory.

Výsledky uvádějí, že klienti využívají jako aktivní způsoby stárnutí výlety, terapie, ruční dílny, kulturní akce, společenské hry, duchovní meditace, pohybové aktivity a vzdělávací aktivity. Do kterých zahrnovali další vzdělávání, práce s internetem a trénování paměti.

Při srovnání těchto výsledků výzkumu s výsledky našeho výzkumu se můžeme ztotožnit s možností dalšího vzdělávání, výletů, kulturních akcí a pohybových aktivit. Na rozdíl od srovnávaného výzkumu v našem uskutečněném výzkumu se jako aktivní způsob stárnutí neobjevil faktor duchovní meditace.

Další kvalitativní výzkum by se mohl zaměřit na zjištění, co samotným seniorům přináší aktivní způsob stárnutí anebo taktéž na zjištění toho, co v této oblasti seniorům schází a ocenili by v rámci rozšíření nabídky oblasti aktivního stárnutí.

6.2. Doporučení pro praxi

V oblasti přínosu pro praxi vidíme hlavní význam uskutečněného výzkumu hlavně v podpoře informovanosti týkající se existence a fungování univerzit třetího věku, dále možnosti využití volného času seniorů vhodným, prospěšným a aktivním způsobem a zamezení tak u této skupiny populace pocitu osamělosti, bezvýznamnosti či vyčlenění.

Téma diplomové práce se také dotýká a úzce souvisí s naším studovaným oborem, neboť absolventi se mohou stát přednášejícími na univerzitách třetího věku, nebo vychovateli v domovech pro seniory a nabízet jim tak vhodný způsob trávení volného času.

Příslušníci seniorské populace mohou z naší práce čerpat nové poznatky a podněty o možnostech a směrech aktivního stárnutí, jež se nabízí. Také samotní přednášející na univerzitách třetího věku mohou tímto způsobem získat cennou zpětnou vazbu z řad svých vlastních studentů univerzity třetího věku, se kterými byl tento výzkum uskutečněn.

Navíc nové poznatky mohou čerpat i organizace, které se zabývají volným časem seniorů a jejich následným rozvojem.

ZÁVĚR

V diplomové práci jsme se zabývali tématem aktivních způsobů stárnutí očima studentů univerzity třetího věku ve Zlínském kraji.

Hlavním výzkumným cílem praktické části diplomové práce bylo zjistit, jaké způsoby aktivního stárnutí využívají studenti U3V ve Zlínském kraji.

Touto problematikou jsme se cíleně zabývali, neboť zastoupení seniorů v naší populaci nezadržitelně stoupá a mnohdy je tato v mnohém zranitelná věková skupina obyvatel, společností opomíjena a neprávem upozaděována.

A to navzdory tomu, že má co nabídnout nám všem a bezpochyby nás v mnohých věcech poučit a naučit a otevřít tak, naše často zastřené lidské obzory.

Tito starší lidé, tím, že si již ušli delší životní cestu a mnohé na ní prožili a zakusili, mají moc a schopnost otevřít naše vnímání vůči okolnímu světu i svým bližním a mnohé nám tak předat a v mnohém nás obohatit.

A přestože již mnohdy neoplývají takovým množstvím fyzické a psychické síly a spektrem schopností, jako tomu bylo v jejich životech dříve, zaslouží si naši pozornost, péči i zájem, aby tímto pocítili ocenění své existence, vyššímu věku navzdory a mohly tak plnohodnotně a aktivně prožívat i tuto etapu svého života.

Výzkum v praktické části byl proveden pomocí polostrukturovaných rozhovorů se čtyřmi cíleně vybranými respondenty. Tito respondenti představovali studenty univerzity třetího věku ve Zlínském kraji.

Hlavního výzkumného cíle se podařilo dosáhnout pomocí analýzy všech odpovědí respondentů na výzkumné otázky.

Z provedeného výzkumu vyplynulo, že se u respondentů projevil velký zájem o aktivní způsob stárnutí a aktivita je u nich vnímána, jako vysoce cenná hodnota, kterou chtějí ve svém životě, co nejdéle jim to zdraví umožní realizovat. Jsou velmi otevření vůči různorodé nabídce a škále možných aktivit. Zároveň deklarují zájem své účasti na takovéto nabídce. Jako největší hrozbu v zabránění aktivního způsobu stárnutí, pak spatřují ve ztrátě svého zdraví a obávají se možné závislosti na svém okolí, která se však nyní u žádného z respondentů nevyskytuje.

Ve většině případů respondenti spatřují společenskou nabídku a angažovanost okolí v oblasti poskytování příležitostí k aktivnímu způsobu stárnutí seniorů za více než optimální a její současný stav hodnotí jako velmi uspokojující. Může si z ní vybrat každý jedinec, avšak vše se odvíjí od jeho vlastní vůle a iniciativy realizovat se tímto způsobem.

Od respondentů se nám dostalo ověření faktu, jak bohatou škálu fyzických i psychických aktivit lze uskutečňovat i v období stárnutí a stáří. Fyzickou oblast reprezentovaly činnosti, jako cvičení, lyžování a procházky. Psychické aktivity naopak zastupují společenský kontakt, navštěvování U3V, klubu seniorů, práce na počítači, četba, vztah k literatuře, umění, estetice, péče o dům, luštění křížovek, zpívání ve sboru, kulturní akce jako koncerty, divadlo a přednášky.

Pro nás byl provedený výzkum velmi obohacující a optimistický. Překvapilo nás, jak ryze a upřímně respondenti stojí o veškerou aktivitu, která je jim v této jejich v mnohém nelehké životní etapě nabízena společností, nebo které, se mohou věnovat, sami, v ustraní, motivováni požítkem z činnosti samotné, vlastním přesvědčením a chutí žít a plnohodnotně existovat, jako právoplatní a aktivní členové naší společnosti.

Doufáme, že diplomová práce bude sloužit, jako zdroj nových informací pro seniory, kteří chtějí trávit své stáří aktivním způsobem, přednášejícím na univerzitách třetího věku a v neposlední řadě i samotným organizacím, jež se zabývají volnočasovými aktivitami seniorů a jejich rozvojem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knihy:

- [1] ADAMEC, Petr, ed. a David KRYŠTOF, ed., 2011. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky. ISBN 978-80-210-5640-4.
- [2] ADAMEC, Petr et al. *Univerzita třetího věku 1990-2010: Masarykova univerzita: 20 let seniorského vzdělávání na Masarykově univerzitě*. 1. vyd. [Brno]: Masarykova univerzita, 2010. 59 s. ISBN 978-80-210-5156-0.
- [3] BAKALOVÁ, Jana, BOHÁČEK, Radim a MÜNICH, Daniel. *A comparative study of retirement age in the Czech Republic*. Prague: IDEA at CERGE-EI, 2015. 59 stran. Study; 3/2015. ISBN 978-80-7343-350-5.
- [4] BAKOVÁ, Daniela, Lenka HABURAJOVÁ-ILAVSKÁ, Ivan VAŇO a Štefan NESZMÉRY, 2015. *Vnímanie staroby a starnutia optikou súčasnej spoločnosti*. Praha: Hnutí R. ISBN 978-80-86798-57-8.
- [5] BEJTKOVSKÝ, Jiří. *Specifické aspekty personálního řízení zaměstnanců věkové kategorie 50+ = Specific aspects for personnel management of employees in 50+ age category: teze disertační práce*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2013. 56 s. Doctoral thesis summary. ISBN 978-80-7454-270-1.
- [6] BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.
- [7] *Bio-psycho-sociální problematika stárnutí: 10. Pražské gerontologické dny 2006: 31. května - 2. června 2006: sborník přednášek*. Praha: Česká alzheimerovská společnost, 2006. 93 s. ISBN 80-86541-17-7.
- [8] BURDOVÁ, Eva a TRAXLER, Jan. *Senior v kyberprostoru*. Vydání: 1. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci s VISK, 2016. 39 stran. ISBN 978-80-905893-1-5.
- [9] CABRNOCH, Milan a kol. *Dlouhověkost jako politická priorita*. 1. vyd. Praha: CEVRO - Liberálně-konzervativní akademie, 2009. 46 s. ISBN 978-80-86816-26-5.
- [10] ČEPELKOVÁ, Veronika. *Stáří jako inspirace k aktivitě: aktivní participace seniorů na životě církevního společenství - výzva pro současnou pastoraci v naší zemi*. Ústí nad Orlicí: Grantis, 2016. 94 stran. ISBN 978-80-86619-53-8.

- [11] ČERNÁ, Milena, ed. a kol., 2015. *Aktivní senior*. Liberec: ProWel. ISBN 978-80-260-7601-8.
- [12] DIENSTBIER, Zdeněk, 2012. *Průvodce stárnutím, aneb, jak ho oddálit*. Vyd. 2. Praha: Radix. ISBN 978-80-87573-01-3.
- [13] DIENSTBIER, Zdeněk a Zdenka PROCHÁZKOVÁ, 2011. *Ó, sladké stáří*. Vyd. 1. Praha: Radix. ISBN 978-80-87573-00-6.
- [14] DOEPKE, Matthias a KINDERMANN, Fabian. *Proč ženy v Evropě nechtějí mít více dětí?*. [Praha]: Národohospodářský ústav AV ČR, v.v.i., 2017. 16 stran. Studie; 1/2017. ISBN 978-80-7344-406-8.
- [15] DUFEK, Jaroslav a MINAŘÍK, Bohumil. *Stárnutí obyvatel České republiky a vývoj zatížení produktivní populace*. 1. vyd. Brno: Mendelova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008. 80 s. ISBN 978-80-7375-253-8.
- [16] FERLAND, Francine. *Ať žije babička a dědeček!: prarodiče dnešní doby*. 1. vyd. Praha: Paulínky, 2011. 167 s. Svět rodiny. ISBN 978-80-7450-019-0.
- [17] *Globální města přátelská seniorům: průvodce: stárnutí a životní cyklus, zdraví rodiny a komunity*. [Praha]: Ministerstvo práce a sociálních věcí, ©2009. iv, 76 s. ISBN 978-80-7421-003-7.
- [18] GRUSS, Peter, 2009. *Perspektivy stárnutí: Z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [19] GULOVÁ, Lenka, ed. *Studentské profesní praxe - aktivizace seniorů: výukové materiály*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2015. 371 stran. ISBN 978-80-210-8147-5.
- [20] HANDLÍŘOVÁ Petra, Dagmar SPALKOVÁ A Jan MASÁK, 2015. *Animace dospělí a seniori*. Jablonec nad Nisou: Educa – Vzdělávací centrum. ISBN 978-80-260-7627-8.
- [21] HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. 170 s. Studie; sv. 94. ISBN 978-80-7419-152-7.
- [22] HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. 407 s. ISBN 978-80-262-0219-6.

- [23] HOGENOVÁ, Anna, 2013. *K fenoménu stáří*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-593-5.
- [24] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [25] HOLFORD, Patrick a BURNE, Jerome. *Tajemství zdravého stárnutí*. Praha: Alternativa, 2013. 417 s. ISBN 978-80-86936-38-3.
- [26] HROZENSKÁ, Martina a DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Sociální péče o seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013. 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- [27] JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. *Volný čas seniorů*. Vydání 1. Praha: Grada, 2016. 156 stran. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5535-9.
- [28] KALVACH, Zdeněk a HRABĚTOVÁ, Eva. *Senior a já-- , --já a senior?*. [Česko]: Společnost přátelská všem generacím, ©2005. 72 s.
- [29] KOCIANOVÁ, Renata, ed. a DVOŘÁKOVÁ, Miroslava, ed. *Vzdělávání a rozvoj seniorů*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, 2013. 152 s. ISBN 978-80-7308-469-1.
- [30] KOLIBOVÁ, Helena a kol., 2013. *Kultura aktivního stárnutí na rozcestí*. Opava: Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-884-1.
- [31] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011. 141 s. Psyché. ISBN 978-80-247-3604-4.
- [32] KUBALČÍKOVÁ, Kateřina, 2015. *Celoživotní vzdělávání jako významný prvek soudobé sociální práce*. In: ADAMEC, Petr. *Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7940-3.
- [33] KUBALČÍKOVÁ, Kateřina a kol. *Sociální práce se seniory v kontextu kritické gerontologie*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2015. 129 stran. ISBN 978-80-210-7864-2.
- [34] KUBEŠOVÁ, Hana a kol. *Vybrané klinické stavy u seniorů: úskalí diagnostiky a terapie*. Praha: Mladá fronta, ©2015. 215 s. Aeskulap. ISBN 978-80-204-3394-7.

- [35] LACA, Slavomír a Jana KOLLÁRČIKOVÁ, 2015. *Starostlivosť o seniorov v kontexte sociálnej práce*. Praha: Pražská vysoká škola psychosociálních studií. ISBN 978-80-904748-9-5.
- [36] MACLOVÁ, Aneta et al, 2013. *Aktivní stárnutí a mezigenerační solidarita v Hradci Králové*. Hradec Králové: Statutární město Hradec Králové. ISBN 978-80-87637-03-6.
- [37] MÁCHAL, Pavel, 2015. *Úloha Asociace univerzit třetího věku České republiky ve vzdělávání starších dospělých*. In: ADAMEC, Petr. *Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7940-3.
- [38] MERYN, Siegfried, Markus METKA a Georg KINDEL, 2004. *Muži a stárnutí ve třetím tisíciletí: hormonální revoluce*. Přáslavice: Ilja Zlámal. ISBN 80-903-3960-3.
- [39] MINIBERGEROVÁ, Lenka a Jiří DUŠEK, 2006. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů. ISBN 80-7013-436-4.
- [40] MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006. 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.
- [41] MOŽNÝ, Ivo. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 207 s. ISBN 80-7178-624-1.
- [42] MÜHLPACHR, Pavel. *Kvalita života seniorů*. 1. vydání. Brno: MSD, 2017. 163 stran. ISBN 978-80-7392-260-3.
- [43] MÜHLPACHR, Pavel. *Životní styl seniorů*. 1. vydání. Brno: MSD, 2017. 140 stran. ISBN 978-80-7392-265-8.
- [44] NEŠPOROVÁ, Olga, SVOBODOVÁ, Kamila a VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. 1. vyd. Praha: VÚPSV, 2008. 85, 8 s. ISBN 978-80-87007-96-9.
- [45] NOVOTNÝ, Petr et al., 2014. *Age management: jak rozumět stárnutí a jak na něj reagovat: možnosti uplatnění age managementu v České republice: průvodce pro jednotlivce, organizace a společnost*. Plzeň: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR. ISBN 978-80-904531-7-3.

[46] *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: aktualizovaná verze k 31.12.2014 = national action plan for positive ageing for the period 2013-2017: updated version as of 31.12.2014*, 2015. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České Republiky, odbor rodinné politiky a politiky stárnutí, oddělení politiky stárnutí. ISBN 978-80-7421-111-9.

[47] ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Vyd. 1. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 56 s., [5] l. obr. příl. ISBN 80-7044-636-6.

[48] PALÁT, Milan, LANGHAMROVÁ, Jitka a NEVĚDĚL, Lukáš. *Socioeconomic demography*. Issue 1st. Brno: Mendel University in Brno, 2014. 128 s. ISBN 978-80-7375-981-0.

[49] PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. 2013. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. ISBN 978-80-210-6310-5.

[50] PETŘKOVÁ, Anna a ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. 92 s. Studijní texty pro distanční studium. ISBN 80-244-0879-1.

[51] *Postavení a diskriminace seniorů v České republice: sborník z mezinárodní konference, kterou uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ve spolupráci s Českou geriatrickou a gerontologickou společností v rámci XI. Celostátního gerontologického kongresu: v Hradci Králové dne 25. listopadu 2005*. Vyd. 1. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky, 2006. 139 s. ISBN 80-86878-52-X. (do tohoto odcitování bych dala jen *Postavení a diskriminace seniorů v České republice : atd*)

[52] *Přechod do důchodu: (podle výsledků ad hoc modulu 2006 výběrového šetření pracovních sil)*. Praha: Český statistický úřad, 2007. 53 s. Práce, sociální statistiky. Práce a mzdy; roč. 2007. ISBN 978-80-250-1442-4.

[53] SALIVAROVÁ, Jarmila a VETEŠKA, Jaroslav. *Edukace seniorů v evropském kontextu: teoretická a aplikační východiska*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2014. 120 s. ISBN 978-80-7452-102-7.

[54] *Senioři ve Zlínském kraji - 2015*. Zlín: Český statistický úřad, 2015. 107 stran. Lidé a společnost. ISBN 978-80-250-2666-3.

- [55] SMETANA, Ivana. *Skrytý princip stárnutí: příroda klame lidské oko: fenomén stárnutí v novém světle poznání: empirická studie*. Vyd. 1. Olomouc: Fontána, ©2013. 269 s. ISBN 978-80-7336-734-3.
- [56] SOKAČOVÁ, Linda et al, 2014. *Stárnutí populace jako výzva: age management a postavení lidí 50+ ve společnosti a na trhu práce*. Praha: Alternativa 50+. ISBN 978-80-905711-0-5.
- [57] *Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy: sborník příspěvků ke konferenci konané u příležitosti 25. výročí založení Univerzity třetího věku na Masarykově univerzitě dne 16. září 2015*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2015. 111 stran. ISBN 978-80-210-7940-3.
- [58] STOPPARD, Miriam. *Milované vnouče: rady pro babičku a dědečka*. V Praze: Slovart, 2013. 224 s. ISBN 978-80-7391-679-4.
- [59] ŠEMBEROVÁ, Jana, ed. *Vzdělávání v pozdějším věku: sborník příspěvků z konference dne 21.11.2002 = Education in later life: collection of contributions from the conference on 21 November 2002*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2003. 89 s. ISBN 80-7040-623-2.
- [60] ŠPATENKOVÁ, Naděžda, ed. a KRYŠTOF, David, ed. *Univerzita třetího věku při Univerzitě Palackého v Olomouci*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 68 s. Ostatní publikace. ISBN 978-80-244-2568-9.
- [61] ŠRAMO, Ján, 2012. *Příprava na stáří*. Praha: Občanské sdružení Melius, 2012. ISBN 978-80-87638-00-2.
- [62] ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana a STEINOVÁ, Danuše. *Trénování paměti: metodická příručka*. 1. vyd. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 2009. 95 s. ISBN 978-80-87142-08-0.
- [63] ŠTILEC, Miroslav, 2004 *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
- [64] ŠVARŤÍČEK, Roman a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

- [65] TEPPERWEIN, Kurt, 2010. *Jak si zachovat mládí*. Bratislava: NOXI. ISBN 978-80-8111-024-5.
- [66] TOMCZYK, Łukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2015. 240 stran. ISBN 978-80-904531-9-7.
- [67] TOMEŠ, Igor a kol. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Vydání první. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. 254 stran. ISBN 978-80-246-3612-2.
- [68] TOTA, Miroslav, 2016. *Senior, aneb, ještě mě u máte*. Týn nad Vltavou: Nová forma, s.r.o. ISBN 978-80-7453-666-3.
- [69] UHLÍŘ, Petr, 2008. *Pohybová cvičení seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1902-2.
- [70] *Univerzita třetího věku: historie, současnost a perspektivy dalšího rozvoje: sborník příspěvků z konference konané u příležitosti 20. výročí založení Univerzity třetího věku na MU 6.-7. dubna 2010 v Brně*. 1. vyd. [Brno]: Masarykova univerzita, 2010. 183 s. ISBN 978-80-210-5158-4.
- [71] VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. První vydání. Praha: Česká andragogická společnost, 2016. 179 stran. Česká a slovenská andragogika; svazek 12. ISBN 978-80-905460-4-2.
- [72] VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. 233 s. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity; sv. 2. ISBN 978-80-210-4627-6.
- [73] VIDOVIČOVÁ, Lucie a Veronika KHÝROVÁ, 2015. *Politika přípravy na stárnutí v České republice 2015*. Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí. ISBN 978-80-7421-117-1.
- [74] VIDOVIČOVÁ, Lucie a RABUŠIC, Ladislav. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti: zpráva z empirického výzkumu*. Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2003. 67, vii s. ISBN 80-239-1351-4.
- [75] VOHRALÍKOVÁ, Lenka a Ladislav RABUŠIC, 2004. *Čeští senioři včera, dnes a zítra*. Praha: VÚPSV, Výzkumné centrum Brno. ISBN 80-239-4218-2.

[76] *Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004: sborník příspěvků z konference dne 19.-20.5.2004 = Education of seniors at universities in the Czech Republic 2004: collection of contributions from the conference on 2004*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004. 133 s. ISBN 80-7040-746-8.

[77] *Zdravé stárnutí: výzva Evropě: stručná verze*. 1. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2008. 34 s. ISBN 978-80-7071-302-0.

[78] *Zdraví pro třetí věk*, 2006. 1. vyd. Čestlice: Rebo, knihovna zdraví. ISBN 80-7234-536-2.

Elektronické zdroje:

[1] EUROSTAT. *Key figures on Europe: 2016 edition* [online]. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2016 [cit. 2018-02-20]. ISBN 978-92-79-63348-5. Dostupné z:

<http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/7827738/KS-EI-16-001-EN-N.pdf/bbb5af7e-2b21-45d6-8358-9e130c8668ab>

[2] EUROSTAT. *Key figures on Europe: 2017 edition* [online]. Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2017 [cit. 2018-02-22]. ISBN 978-92-79-72272-1. Dostupné z:

<http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/8309812/KS-EI-17-001-EN-N.pdf/b7df53f5-4faf-48a6-aca1-c650d40c9239>

[3] HOLMEROVÁ, I., B. JURAŠKOVÁ, M. ROKOSOVÁ, H. VAŇKOVÁ a P. VELETA. Aktivní stárnutí. *České geriatrické revue* [online]. 2006, 4(3), 163-168 [cit. 2018-02-12]. ISSN 1801–8661. Dostupné z:
http://www.prolekare.cz/pdf?ida=gr_06_03_06.pdf

[4] CHROMÁ, Pavlína. *Aktivní stárnutí v domovech pro seniory* [online]. Brno, 2010 [cit. 2018-04-15]. Dostupné z:
http://digilib.k.utb.cz/bitstream/handle/10563/12242/chrom%C3%A1_2010_bp.pdf?seque

nce=1. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Vedoucí práce Mgr. Olga Doňková.

[5] MUDRÁK, Jiří, Pavel SLEPIČKA, Ivana HARBICHOVÁ a Martin PĚKNÝ. Pohybová aktivita a subjektivní vnímání zdraví seniorů. *Česká kinantropologie* [online]. Česká kinantropologická společnost, 2011, **15**(3), 117-129 [cit. 2018-02-12]. ISSN 12119261. Dostupné z: <http://docplayer.cz/amp/15990098-Ceska-2011-15-c-3-kinantropologie.html>

[6] OECD/European Observatory on Health Systems and Policies. *Czech Republic: Country Health Profile 2017: State of Health in the EU* [online]. Brussels: OECD Publishing, 2017 [cit. 2018-02-22]. ISBN 9789264283336. Dostupné z: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/state/docs/chp_cs_english.pdf

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

APOD A podobně

ATD A tak dále

AU3V Asociace univerzit třetího věku

ČR Česká republika

EU Evropská unie

MŠMT Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

OSN Organizace spojených národů

U3V Univerzita třetího věku

SEZNAM PŘÍLOH

1. Polostruktovaný rozhovor
2. Rozhovor s prvním respondentem

PŘÍLOHA P I: POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

Jaký je jejich postoj k aktivitě v životě:

1. Myslíte si, že je aktivita pro člověka důležitá a proč?
2. Snažíte se žít aktivně?
3. V čem jste naopak pasivní a například byste to rád změnil/a?
4. Jaká je ideální představa prožití vašeho stáří?
5. Brání vám něco v takovém uskutečnění?
6. Jak se stavíte ke svému stárnutí, potažmo stáří? Vnímáte jej pozitivně či spíše negativně?
7. Které skutečnosti a důvody mohou být podle vás překážkou pro prožívání skutečně aktivního stárnutí a stáří? (např. nedostatek času, peněz, zájmu apod.)
8. Týká se něco takového i vás samotných?

Jak se k možnostem prožít stárnutí aktivně staví okolní prostředí:

9. Nabízí a uskutečňuje podle vás okolí a společnost dostatek příležitostí pro společenské a zájmové vyžití seniorů?
10. Účastníte se takové nabídky, projevujete o pořádané události zájem? Pokud ne, co je důvodem?
11. Vaše rodina – podporuje vás při stárnutí?
12. Trávíte společně čas? Věnujete se společně nějakým aktivitám? Popište prosím.
13. Trávíte čas s vnuky? Co péče o ně, pokud je máte? Jaká je vaše role prarodiče?
14. Snažíte se o to být samostatným a nezávislým člověkem na okolí? Daří se vám to?
15. Cítíte se být někdy izolován/a od okolí? Pokud ano jak proti tomu bojujete?

Jakým způsobem u nich probíhá psychická a fyzická aktivita:

16. Čím se snažíte udržet si své zdraví? Dodržujete pravidla zdravého životního stylu?

17. Jak se udržujete v pohybu? Přibližte prosím vaši fyzickou aktivitu?

18. Jak udržujete fit svou mysl, paměť, funkce mozku? Jaká je vaše mentální aktivita?

19. Jak naopak relaxujete a odpočíváte?

20. Má ve vašem životě místo i oblast duchovna, spiritualita? Věnujete se i jí?

Jaký je jejich názor na U3V a používání moderních technologií:

21. Co Vám navštěvování U3V dává? Čím vás obohacuje?

22. Co byl motiv toho, že jste ji začal/a navštěvovat?

23. Používáte ve svém životě moderní informační technologie? Počítač, internet, mobil apod.?

24. Pomáhá vám s jejich ovládním a učením se někdo z okolí? Např. vnuci, vaše děti apod.?

25. Co oblast masmédií - tedy televize, rádia...? Kolik času jim denně věnujete?

PŘÍLOHA P II: ROZHOVOR S PRVNÍM RESPONDENTEM

I. ROZHOVOR

Tazatel: Myslíte si, že je aktivita pro člověka důležitá a proč?

Respondent 1: Jasně (úsměv). Né no, protože změníte prostředí, když přestanete pracovat, tak se dostanete do jiné sociální skupiny nebo se vyřadíte z toho pracovního cyklu a ze sociální skupiny ve které jste žila. Se vyřadíte a potřebujete třeba navázat kontakt s lidma, kteří to prožívají stejně, takže myslím, že hledáte stejnou skupinu, do které byste se mohla zařadit a se společným zájmem samozřejmě, abyste si rozuměli.

Tazatel: Snažíte se žít aktivně?

Respondent 1: Určitě, ale bohužel už taky to zdravotní omezení nastává. Takže to aktivní není třeba to co, co třeba já nevím ve čtyřiceti.

Tazatel: V čem jste naopak pasivní a například byste to rád změnil?

Respondent 1: Pasivní jsem v přístupu v tom, co jsem třeba, si dřív říkala, že až na to budu mít prostě čas, že budu cestovat, ale člověk už je unavený, a když třeba prostě už třetí den chodíte po památkách, tak ty památky jsou stejné. Tak ty představy se už liší od toho reálu, takže to mně mrzí, že fakt ten stav toho očekávání, neodpovídá té realitě.

Tazatel: Jaká je ideální představa prožití vašeho stáří?

Respondent 1: Hodně peněz, zdraví a možnost věnovat se sám sobě, jako svým koníčkům, svému rozvoji, sobě, nebýt na nikom závislá.

Tazatel: Brání vám něco v takovém uskutečnění?

Respondent 1: Jo, nedostatek peněz (úsměv), prostředků.

Tazatel: Jak se stavíte ke svému stárnutí, potažmo stáří? Vnímáte jej pozitivně či spíše negativně?

Respondent 1: Co se týče, tak snažím si udržovat nějaký nadhled. Snažím se ty věci tak neprožívat, jako prostě společenské změny, nebo nějaké takové věci, ale snažím se vyhnout stresovým situacím nebo zátěžovým situacím, které mně samozřejmě ovlivňují špatně, kdybych v noci nemohla spávat, nebo něco prostě. Člověk se snaží při svých zkušenostech vyvarovat se takových těch nepříjemných situací.

Tazatel: Které skutečnosti a důvody mohou být podle vás překážkou pro prožívání skutečně aktivního stárnutí a stáří? (např. nedostatek času, peněz, zájmu apod.)

Respondent 1: Jak stárnete, tak samozřejmě je přirozené, že ztrácíte své přátele, oni umírají. Jsou to takové prostě ty zátěžové situace, kdy si těžko už, ten člověk už není tak přizpůsobivý těm zátěžím, že potom víc podléháte stresu a máte na to víc času přemýšlet o tom a víc se obáváte takových prostě nebezpečí.

Tazatel: Týká se něco takového i vás samotných?

Respondent 1: Tak týká, samozřejmě, ale to jsou takové přirozené starosti, aby se dětem dařilo, aby byly zdraví, aby nebyly frustrovaní a to je takové přirozené, není to nic, co by se vytvářelo, uměle.

Tazatel: Nabízí a uskutečňuje podle vás okolí a společnost dostatek příležitostí pro společenské a zájmové vyžití seniorů?

Respondent 1: Né, já si myslím, že společnost hrozně seniory přehlíží a podceňuje. A nevím, myslím si, že spousta seniorů trpí tím, jako když říkají: běžte do starého železa a po vás už jako, prostě vy už nemáte být aktivní. Že je to jako neslušné nebo prostě mně připadá, že když řada mých přátel nebo jsme v nějakém směru aktivní, tak se to považuje, že už jsme výstřední staříčci, takhle, něco takového, jo. Je to takové hrozně dehonestující, degradující, že vás společnost přijímá jako nějaké invalidy nebo něco takového.

Tazatel: Účastníte se takové nabídky, projevujete o pořádané události zájem? Pokud ne, co je důvodem?

Respondent 1: Samozřejmě jako v místě bydliště, tak já nejsem třeba zlíňanka, já jsem z Vizovic, takže ano, tam jako se snažím to sledovat a zapojovat samozřejmě.

Tazatel: A pokud byste se nezapojovala, tak co je důvodem? Nebo spíše, jak říkáte tak jste aktivní...

Respondent 1: A proč bych se nezapojovala, tak je samozřejmě zdravotní omezení anebo prostě ta aktivita, když by byla pro mě já nevím, já bych strašně ráda třeba vylezla nebo jela do Himalájí. Ale dneska si myslím, že už na to fyzicky nemám. Takže jsou to takové tyto překážky.

Tazatel: Vaše rodina – podporuje vás při stárnutí?

Respondent 1: Ano, moje děti, moje děti velmi, se vším co já dělám a myslím si to kvitují a mně docela podporují.

Tazatel: Trávíte společně čas? Věnujete se společně nějakým aktivitám? Popište prosím.

Respondent 1: Ano věnujem, tak se snažíme, řekla bych, že jo, že tam neexistuje ten generační problém nebo je to možná tím, že mají ke mně citovou vazbu, nevím (úsměv). Ale nicméně ano, myslím si, že je to optimální.

Tazatel: Trávíte čas s vnuky? Co péče o ně, pokud je máte? Jaká je vaše role prarodiče?

Respondent 1: Tak ta role je (úsměv) jakoby moudrá babička a trpělivá babička a moderní babička, přesně mám na mysli počítačové hry a tak. Takže je to o tom, že prostě neztratíte kontakt s těma nejmladšíma generacema a nesmíte je přísně soudit no.

Tazatel: Snažíte se o to být samostatným a nezávislým člověkem na okolí? Daří se vám to?

Respondent 1: Ano snažím, to jako je pro mě jedna z hrozeb, že když je člověk odkázaný na prostě pomoc druhých, nebo prostě z toho mám šílený strach, abych nebyla nějaký ležák, a který je prostě zátěží pro někoho vůbec.

Tazatel: Jak naopak relaxujete a odpočíváte?

Respondent 1: Chodím plavat, protože jako dítě jsem byla závodní plavec, tak to mně nepouští. Takže jako sport a mám ráda divadlo, kino, výstavy, takže to je mým koníčkem.

Tazatel: Ano.

Tazatel: Cítíte se být někdy izolován? Pokud ano, jak proti tomu bojujete?

Respondent 1: Ano, že si vsugeruju, že prostě mi na tom nezáleží, jakože si řeknu, že to pro mě není důležité. Nalhat si, přesvědčit se, že je to jako můj subjektivní pocit nebo něco takovýho, že je to moje chyba a tak.

Tazatel: Pokud ano jak proti tomu bojujete?

Respondent 1: Snažím se prostě ty myšlenky buď potlačit anebo něco dělat, aby to nebyla pravda, čili vymyslet nějaké aktivní činnosti.

Tazatel: Čím se snažíte udržet si své zdraví? Dodržujete pravidla zdravého životního stylu?

Respondent 1: Ano su k tomu vychovaná, takže samozřejmě sleduju, jako snažím se žít jako zdravá, třeba a tyhle ty věci.

Tazatel: A udržet si své zdraví?

Respondent 1: Tak chodím na pravidelné preventivní prohlídky, řídím se přesně, dělám to, co mně doktor řekne (úsměv). Takový jako vzorný pacient, po této stránce, protože si myslím, že na věku už je to poznat.

Tazatel: Ano.

Tazatel: Jak se udržujete v pohybu? Přibližte prosím vaši fyzickou aktivitu?

Respondent 1: Mám doma rotoped a cvičím na balonech a tak, ale jako veřejně chodím jenom plavat do bazénu.

Tazatel: Jak udržujete fit svou mysl, paměť, funkce mozku? Jaká je vaše mentální aktivita? A to klidně může být i sledování televize nebo cokoliv...

Respondent 1: Ne, to náhodou, dělám takové, jednak luštím křížovky a takové, ale to je taková ta normální činnost. Ale existují různé testy na internetu, kde si můžete ověřit na základě těch testů, jak vám slouží paměť, jak prostě rychle reagujete a tak, a jestli už, jestli je ten výsledek varující nebo ještě pořád jako je to oukáj.

Tazatel: Má ve vašem životě místo i oblast duchovna, spiritualita? Věnujete se i jí?

Respondent 1: No určitě, tak vlastně to souvisí samozřejmě s tím, co jsem praktikovala celý život, že protože já jsem jednak pracovala v kultuře a ve školství a jsem vystudovaný knihovník, takže to máte velký vztah k literatuře a k umění všemu vůbec. Takže u mě je prostě nějaká ta duchovní předurčenost nějak daná. Samozřejmě hodně si myslím, to záleží z původní rodiny, jak vycházíte, v které jste vyrůstla, jaké hodnoty se tam užívají a to je dost podstatné. A jestli žijete na vesnici, prostě ve velkém městě, což ovlivňuje, jaké máte vzdělání si myslím, že je velice důležité.

Tazatel: Co vám navštěvování U3V dává? Čím vás obohacuje?

Respondent 1: Tak jak jsem říkala na začátku, konečně mám čas na to, věnovat se svému koníčku, abych se v tom mohla nějak vzdělat, jako a mně baví ten tvůrčí proces (malba pozn.), protože jako ze mě už jako žádný umělec nebude (úsměv), nebo nějaký, prostě už to nepotřebuju jako životní povolání. Už to dělám opravdu jenom ze zájmu, objevovat něco nového a prostě je to radost a potěšení a taková prostě radost sama sobě. Záleží na tom výsledku na tom, že se toho zúčastňujete, že objevujete nějaké tvůrčí procesy prostě s lidma, kteří jsou stejně založení. To je hrozně fajn.

Tazatel: Co byl motiv toho, že jste ji začal/a navštěvovat?

Respondent 1: No, když budu upřímná, tak to řeknu, že děti mně řekly a co budeš dělat teď, když teď budeš doma, mami, co budeš dělat (úsměv)? Tak jsem se nad tím zamyslela

a řekla si, no tak konečně jako mám čas na sebe, tak to je jedna z věcí, kterou chci dělat, tady tohle.

Tazatel: Používáte ve svém životě moderní informační technologie? Počítač, internet, mobil apod.?

Respondent 1: Jasně, ano.

Tazatel: Popište trošku blíže prosím, tady tuto oblast.

Respondent 1: Tak chytrý telefon myslím, že je normální, počítač. Všecko, ale souvisí s tím, že to jsem používala v práci, takže to je prostě jako přirozená součást a necítím, nemám jako s tím žádný problém.

Tazatel: Pomáhá vám s jejich ovládním a učením se někdo z okolí? Např. vnuci, vaše děti apod.? Když přijde nějaká nová vychytávka...

Respondent 1: Jo, to oni mně zaměstnávají děti, to jako oni prostě. Nebo člověk chce s tím držet krok, aby prostě věděl, protože jakmile přestanete vnímat tu realitu, kam se to posunuje tak ztrácíte. Ztrácíte kontakt, dostáváte se právě do té izolovanosti.

Tazatel: Co oblast masmédií tedy televize, rádia? Kolik času jim denně věnujete?

Respondent 1: Hodně, protože to bylo moje předešlé povolání, takže snažím se neustále prostě vyhodnocovat tu realitu. Hrozně mně děsí, jak veřejnost neumí pracovat s mediálními informacemi, neověřuje si ty informace, zvlášť si myslím, že i ta moje generace je na tom velmi špatně. A potom velice mladí lidé, že ta mediální výchova se neučí ve školách, takže jsou, takový mi připadají bezbranní.