

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta

Katedra andragogiky a managementu vzdělávání

## DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vzdělávání seniorů jako symbol aktivního stárnutí

Senior Education as a symbol of active ageing

Bc. Anna Försterová

Vedoucí práce: Mgr. Vladimíra Dostálová, Ph.D.

Studijní program: Andragogika a management vzdělávání

Studijní obor: N AMGT

Odevzdáním této diplomové práce na téma Vzdělávání seniorů jako symbol aktivního stárnutí potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha 14. 4. 2024

Ráda bych poděkovala vedoucí diplomové práce Mgr. Vladimíře Dostálové, PhD., za její rady, čas a odbornou pomoc při zpracování této diplomové práce. Děkuji také všem participantům za jejich ochotu podílet se na výzkumu.

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zaměřuje na postoje seniorů k aktivnímu stárnutí v regionu Kolínska a zkoumá jejich názory na tuto problematiku v kontextu vzdělávání a volnočasových aktivit. Teoretická část práce se zabývá pojmy stáří a stárnutí s důrazem na koncept aktivního stárnutí a popisuje jeho vliv na život seniorů. Dále upozorňuje na význam celoživotního vzdělávání a edukace starších jedinců. Empirická část využívá kvalitativní výzkum, konkrétně polostrukturované rozhovory s celkem osmi participanty. Cílem práce bylo zjistit, jak si lidé ve stáří představují aktivní stárnutí a jak se sami do tohoto procesu zapojují. Bylo zjištěno, že pro tyto osoby je aktivní a zdravé stárnutí spojeno zejména s potřebou udržování fyzické i mentální činnosti. Dále byla analyzována motivace účastníků výzkumu k podílení se na aktivitách spojených s aktivním stárnutím. Ta souvisí s jejich zájmem o nové informace a potřebou sociální interakce. Jako nejvýznamnější bariéry pro účast seniorů v organizovaných programech byly identifikovány dostupnost místa konání a zdravotní stav starších jedinců. Rozhovory dále vedly k posouzení významu vzdělávacích a volnočasových aktivit u osob ve vyšším věku. Tyto činnosti mají pozitivní vliv na život seniorů, neboť podporují udržení sociálních vztahů a rozvoj kognitivních funkcí. Na základě získaných dat byly navrženy praktické rady pro efektivnější zapojení seniorů do vzdělávacích i volnočasových programů a podporu jejich aktivního a zdravého životního stylu.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

aktivní stárnutí, senior, vzdělávání seniorů, volnočasové aktivity, kvalita života, motivace, bariéry

## **ABSTRACT**

The thesis focuses on the attitudes of seniors towards active ageing in the region of Kolín and explores their views on this issue in the context of education and leisure activities. The theoretical part of the thesis deals with the concepts of old age and ageing with emphasis on the concept of active ageing and describes its impact on the life of seniors. It also highlights the importance of lifelong learning and education of older individuals. The empirical part uses qualitative research, specifically semi-structured interviews with a total of eight participants. The aim of the work was to ascertain how people in old age imagine active ageing and how they involve themselves in this process. It was found that for these people, active and healthy ageing is particularly associated with the need to maintain physical and mental activity. Furthermore, the motivation of the research participants to participate in activities related to active ageing was analysed. This is related to their interest in new information and the need for social interaction. Accessibility of the venue and the health status of the elderly individuals were identified as the most significant barriers to participation in organized programs. The interviews also led to an assessment of the importance of educational and leisure activities for older people. These activities have a positive impact on the lives of seniors as they promote the maintenance of social relationships and the development of cognitive functions. Based on the data collected, practical advice was proposed to engage seniors more effectively in educational and leisure programs and to promote an active and healthy lifestyle.

## **KEYWORDS**

active aging, senior, senior education, leisure aktivit, quality of life, motivation, barriers

## Obsah

|   |    |
|---|----|
| Úvod .....  | 8  |
| 1. Stáří, stárnutí a jeho vliv na společnost .....            | 10 |
| 1.1 Periodizace stáří.....                                    | 10 |
| 1.2 Demografické stárnutí populace .....                      | 12 |
| 1.3 Příprava na stáří .....                                   | 14 |
| 1.4 Kvalita života seniorů.....                               | 16 |
| 2 Koncept aktivního stárnutí.....                             | 19 |
| 2.1 Historický vývoj konceptu aktivního stárnutí .....        | 20 |
| 2.2 Programy aktivního stárnutí v České republice.....        | 22 |
| 2.3 Ekonomický rozměr aktivního stárnutí .....                | 23 |
| 2.4 Multidimenzionální podpora aktivního stárnutí .....       | 25 |
| 3 Celoživotní vzdělávání jako součást aktivního stárnutí..... | 29 |
| 3.1 Gerontagogika .....                                       | 30 |
| 3.2 Edukace seniorů.....                                      | 32 |
| 3.2.1 Cíle a funkce vzdělávání seniorů .....                  | 33 |
| 3.2.2 Možnosti edukace seniorů.....                           | 35 |
| 3.2.3 Faktory ovlivňující edukaci seniorů.....                | 38 |
| 3.2.4 Motivace seniorů k dalšímu vzdělávání .....             | 41 |
| 3.2.5 Bariéry v procesu edukace seniorů.....                  | 44 |
| 4 Metodologie výzkumného šetření.....                         | 46 |
| 4.1 Časový harmonogram práce .....                            | 46 |
| 4.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky .....                       | 46 |
| 4.3 Výzkumná strategie .....                                  | 47 |
| 4.4 Charakteristika místa výzkumu .....                       | 48 |
| 4.5 Sběr dat.....   | 49 |
| 4.6 Výzkumný vzorek.....                                      | 50 |

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 4.7 | Analýza dat .....   | 51 |
| 4.8 | Etické aspekty výzkumu .....  | 54 |
| 5   | Výsledky výzkumu a interpretace dat .....                               | 56 |
| 5.1 | Chápání a vlastní aplikace konceptu aktivního a zdravého stárnutí ..... | 56 |
| 5.2 | Volnočasové a vzdělávací aktivity .....                                 | 59 |
| 5.3 | Motivace k účasti na aktivitách .....                                   | 61 |
| 5.4 | Bariéry bránící účasti seniorů v organizovaných aktivitách .....        | 64 |
| 5.5 | Zkušenosti seniorů s organizovanými aktivitami .....                    | 66 |
| 6   | Limity výzkumu .....  | 68 |
| 7   | Diskuze a shrnutí výzkumu .....   | 69 |
| 8   | Závěr .....   | 76 |
|     | Seznam použitých zdrojů .....   | 78 |
|     | Seznam příloh .....   | 86 |
|     | Seznam grafů .....  | 86 |
|     | Seznam tabulek .....  | 86 |
|     | Seznam zkratk .....   | 86 |

## Úvod

Neustále zvyšující se počet seniorů v populaci je fenoménem, který má významný dopad na současnou společnost. Dle statistických šetření vzrostl počet osob ve věku 65 + za posledních deset let o téměř půl milionu a dle predikcí bude tento trend pokračovat i nadále (ČSÚ 2018; ČSÚ 2020). V této situaci je proto zásadní hledat přístupy, které by umožnily prodloužení aktivního života občanů nejen s ohledem na udržení stability penzijního, sociálního a zdravotnického systému. Klíčovým prvkem by v tomto případě měl být koncept aktivního a zdravého stárnutí. Ačkoliv tato koncepce vznikla právě z potřeby udržení ekonomické stability, je důležité ji chápat i z multidimenzionálního hlediska. Aktivní stárnutí v tomto případě představuje princip, který umožňuje jednotlivcům i skupinám zapojit se do společnosti v průběhu celého života s cílem naplňovat svůj potenciál podle svých vlastních potřeb a schopností, zároveň však s poskytnutím potřebné péče a ochrany. Podpora aktivního stárnutí má schopnost zlepšit kvalitu života seniorů, posílit soudržnost společnosti a přinést obohacení celé komunity. Tato strategie zahrnuje širokou škálu aktivit mezi které patří, kromě trvalé účasti na pracovním trhu, domácí činnosti, dobrovolnictví, komunitní život či volnočasové aktivity a celoživotní vzdělávání (srov. WHO 2002; Boudiny 2013; Dvořáková 2014; Hasmanová Marhánková 2014; Holmerová et. al. 2013; Veteška 2016).

Přestože je koncept aktivního stárnutí spojován spíše s pojmy jako je senior či stáří, je nezbytné si uvědomovat důležitost této problematiky již v mladším a středním věku. Způsob, jakým se dnes stavíme k procesu stárnutí, ovlivní podmínky a kvalitu našeho vlastního stárnutí v budoucnosti. Získání povědomí o této problematice umožňuje připravit se na stáří kvalitním způsobem a přispět k vytváření podmínek pro plnohodnotný život všech jedinců. Aktivní stárnutí totiž neovlivňuje pouze jednotlivce v pokročilém věku, ale má významný dopad na celou společnost.

Diplomová práce pojednává o problematice aktivního a zdravého stárnutí v souvislosti se vzdělávacími a volnočasovými aktivitami, jež jsou nabízeny seniorům v oblasti Kolínska. Práce je rozdělena na dvě stěžejní části - teoretickou a praktickou. Teoretická část práce popisuje souvislosti mezi stárnutím populace, aktivním stárnutím a celoživotním vzděláváním. Zaměřuje se na problematiku procesu stárnutí a jeho důsledků na individuální i celospolečenské úrovni. V souvislosti s konceptem aktivního stárnutí práce popisuje důležitost udržení fyzického, mentálního a sociálního zdraví ve stáří a aktivní zapojení seniorů do nejrůznějších činností a



společenského života. V rámci této části jsou také popsány strategie a programy, které podporují aktivní stárnutí, včetně celoživotního vzdělávání.

Praktická část se opírá o kvalitativní výzkumné šetření, jehož cílem je analyzovat, jak senioři v oblasti Kolínska vnímají aktivní stárnutí a jaký pro ně má význam vzdělávání ve vyšším věku, konkrétně na základě jejich účasti ve vzdělávacích programech i volnočasových aktivitách. Výzkum se zaměřuje na motivaci seniorů k účasti na aktivitách přispívajících k aktivnímu stárnutí a zjišťuje faktory bránící jejich zapojení. Výzkumné šetření bylo realizováno formou polostrukturovaných rozhovorů se seniory žijícími v dané oblasti. Tato metodika výzkumu přispěla k detailnějšímu zkoumání jejich perspektivy a poskytla podklady pro analýzu a interpretaci získaných informací.

Diplomová práce se opírá o čtyři výzkumné otázky:

- 1) Jak si participanti představují aktivní stárnutí a jakým způsobem se na něm aktivně podílejí?
- 2) Jaký mají význam vzdělávací a volnočasové aktivity v životě seniorů?
- 3) Jaká je motivace seniorů k účasti na aktivitách spojených s aktivním stárnutím a jaké jsou případné bariéry bránící jejich účasti?
- 4) Jaké jsou zkušenosti participantů s organizovanými aktivitami a službami pro seniory a jaký vliv mají tyto zkušenosti na jejich postoj k aktivnímu stárnutí?

V závěru práce jsou uvedeny výsledky práce a shrnutí výzkumného šetření.

Výzkum přináší poznatky, které mohou být využity při tvorbě iniciativ podporujících aktivní a zdravé stárnutí. Porozumění postojům, motivacím a bariérám spojeným s tímto konceptem může vést k formulaci efektivních intervencí a programů. Práce poskytuje příležitost k diskusi o tématu stárnutí a může pomoci k rozvoji poznatků v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit, které představují důležité aspekty života seniorů.

## 1. Stáří, stárnutí a jeho vliv na společnost

Stáří a stárnutí jsou přirozenou a nedílnou součástí všech lidských životů a ovlivňují každého z nás. Postupem času všichni jedinci prochází fyzickými, psychickými a sociálními změnami, které mohou významně ovlivňovat každodenní život. Během procesu stárnutí lidé čelí různým výzvám týkajících se nejen zdraví, ale i celkové kvality života. Nicméně tato část života nabízí i možnost věnovat se novým zájmům, vztahům a rozvíjet se v oblastech, na které lidé neměli dostatek času v dřívějším věku (Špatenková a Smékalová 2015, s 170).

Špatenková a Smékalová (2015, s. 18) popisují, že stáří je u všech jedinců v podstatě stejné, liší se pak interpretace toho, co stáří vlastně znamená. Jelikož každý člověk stárne jiným tempem a s různými zkušenostmi, vzniká tak rozmanitost ve způsobech prožívání pozdní fáze života. I to je důvodem, proč pojmy „stáří a stárnutí“ nelze jednoznačně vymezit. Kalnický (2022, s. 15) popisuje, že stárnutí je individuální proces, který probíhá u každého člověka odlišně. Osoby stejného věku se mohou na základě osobních charakteristik a tempa stárnutí projevat ve stáří různě. Petřková a Čornaničová (2004, s. 29) pak charakterizují stárnutí jako proces nevratných změn v lidském organismu, které postupně omezují jeho funkce. Stárnutí je v podstatě přirozeným vývojovým procesem směrem ke stáří, což je poslední etapa životního cyklu. Také Vostrý a Veteška (2021, s. 33) uvádějí: „*Stárnutí je jakási akumulace změn jedince v průběhu času, jde o multidimenzionální proces fyzické, psychické a sociální změny.*“

### 1.1 Periodizace stáří

Rozdělení lidského života do určitých období je jakýmsi orientačním nástrojem pro porozumění a interpretaci jednotlivých fází lidského vývoje. Zpravidla se používají tři hlavní kritéria: kalendářní věk, biologické faktory a sociální status, ty pak umožňují rozlišovat mezi biologickým, sociálním a kalendářním stářím jedince. Každé z těchto hledisek poskytuje odlišný pohled na proces stárnutí a průběh lidského života (Čeledová, Kalvach, Čevela 2016, s. 13).

**Biologické stáří** je definováno jako konkrétní míra involučních změn, avšak stanovení jeho hranic je problematické kvůli individuálním variacím v procesu stárnutí (Kalnický 2022, s. 31–32). Vostrý a Veteška (2021, s. 39) ho popisují jako věk, který reflektuje míru opotřebení organismu projevující se poklesem tělesných i duševních funkcí jedince.

**Sociální stáří** je vymezováno na základě sociálních zkušeností a sociálního statusu. Tedy na základě situací, kdy u člověka dochází ke změně společenské důstojnosti, k poklesu životní úrovně či proměně společenských rolí (Čeledová, Kalvach, Čevela 2016, s. 14).

**Kalendářní věk** je označován jako nejjednoznačnější, jelikož je jasně vymezen dosažením určitého věku. Kalendářní věk však může být v rozporu se stářím sociálním a biologickým (Čeledová, Kalvach, Čevela 2016, s. 14). Podle Vostrého a Vetešky (2021, s. 39) se jedná vyjádření věku, který udává počet let, které uplynuly od jeho narození.

Dle Janiše a Skopalové (2016, s. 91–92) je právě kalendářní věk jednoznačným faktorem pro určení seniorského věku jednotlivce, jelikož je přirozený a poměrně snadno ho lze měřit statistickými metodami. Dodávají, že vyspělé země obvykle stanovují věkovou hranici seniorů<sup>1</sup> na 65 let. Autoři tohoto stanoviska zdůrazňují jako důležitý faktor předpoklad, že v lidé ve věku 65 let a více v České republice často nepracují, zatímco ti ve věku 60 let obvykle ano. Ačkoliv Český statistický úřad (ČSÚ) (2020, s. 41) popisuje, že stále více lidí ve vyšším věku zůstává aktivními na trhu práce, u osob nad 65 let stále silně dominuje ekonomická neaktivita.

Na základě kalendářního stáří uvádí Veteška (2016, s. 153) následující členění seniorského věku:

- 65-74 let: mladí senioři;
- 75-84 let: staří senioři;
- 85 let a více: velmi staří senioři.

Starší členění Petřkové a Čornaničové (2004, s. 27), jež vycházejí z členění Světové zdravotnické organizace (WHO) periodizuje stáří obdobně. Avšak, oproti novějšímu, výše uvedenému členění, posouvají hranici pro skupinu mladých seniorů na 60 let. Tento posun lze vysvětlit demografickým stárnutím populace a prodlužováním délky života obecně. Tyto pojmy jsou blíže popsány v následujících kapitolách. Na druhé straně, v tomto členění dochází ke zvýšení věkové hranice pro skupinu velmi starých seniorů.

- 60-74 let – mladí senioři (rané stáří),
- 75-89 let – staří senioři (vlastní stáří),
- 90 a více let – velmi staří senioři (dlouhověkost).

---

<sup>1</sup> Špatenková a Smékalová (2015, s. 138) popisují, že pojem „senior“ „je používán jako synonymum pro označení starého člověka, respektive poživatele starobního důchodu.“

Salivarová (2014 in Veteška, 2016, s. 155) popisuje tento jev jako zajímavý fenomén dlouhověkosti, který se týká převážně pokročilého věku, obvykle nad 90 let. I když dlouhověcí jedinci představují pouze malou část populace, jejich počet roste díky zlepšující se životní úrovni, sníženým nárokům životního prostředí na fyzickou zdatnost a díky medicínským pokrokům. Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 16) dodávají, že na dlouhověkost má vliv i genetika, kdy lidé s určitými genetickými predispozicemi stárnou jakoby pomaleji. Jejich biologický věk je tak nižší než věk kalendářní, a tím pádem si zachovávají plnou vitalitu i v pokročilém věku.

Stárnutí a stáří jsou neodmyslitelnou součástí lidského života, provázenou fyzickými, psychickými a sociálními změnami. Různí autoři nabízejí různé pohledy na definici těchto pojmů a identifikují kritéria pro periodizaci věku a stáří, včetně biologického, sociálního a kalendářního hlediska. Zdůrazňují rozmanitost prožívání této fáze života a individuální charakteristiky ovlivňující tempo stárnutí.

Kalnický (2022, s. 24) popisuje, že stárnutí se stává významným fenoménem společnosti především v souvislosti s demografickými změnami. Tento jev související s prodlužující se délkou života vede k postupné změně věkové struktury společnosti. Informace o demografickém stárnutí umožňují efektivně reagovat na výzvy, které vznikají v důsledku změn ve věkové skladbě populace.

## **1.2 Demografické stárnutí populace**

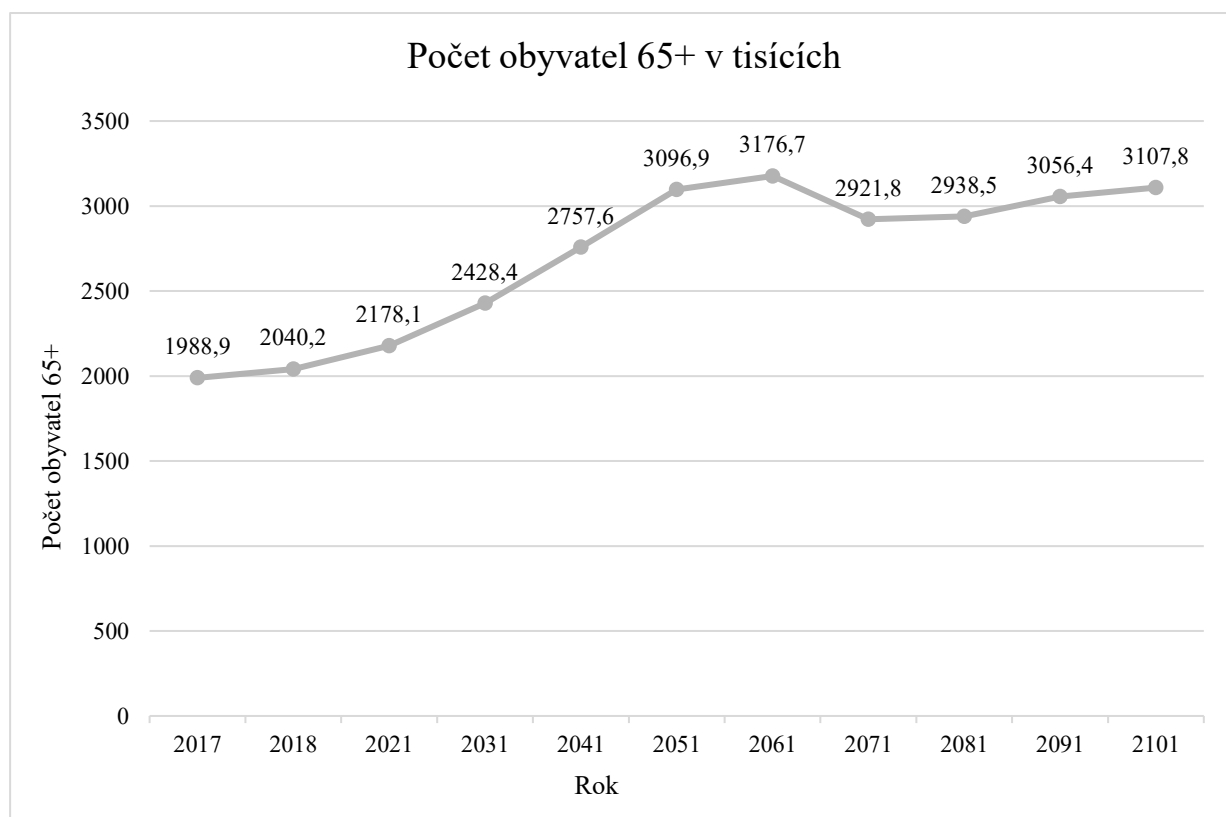
Veteška (2016, s. 150-151) uvádí, že trend demografického stárnutí populace je důsledkem kombinace klesající porodnosti a zvyšující se délky života. Moderní lékařská péče a cílená prevence přispívají ke zlepšení zdravotní péče a zvyšují naději na dožití, což vede ke zvýšení střední délky života. Vostrý a Veteška (2021, s. 30) popisují, že demografické stárnutí má výrazný dopad na strukturu společnosti. Globálně, zejména však v rozvinutých zemích, se zvyšuje podíl starší populace a pokračování této tendence je očekáváno i v nadcházejících letech.

Trend nárůstu počtu starších obyvatel je patrný i v České republice. To popisuje ČSÚ (2022, s. 9), kdy uvádí, že populace seniorů nad 65 let neustále roste. V roce 2020 překročil podíl seniorů 20 %, což představuje více než 2,16 milionu lidí. Ministerstvo práce a sociálních věcí (MPSV) v dokumentu Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti (online, 2022a, s. 4) uvádí, že trend dlouhodobého stárnutí společnosti se očekává a bude pokračovat i v celé první polovině

21. století. V roce 2018 tvořili lidé ve věku 65 a více let 19,2 % populace (v roce 2019 to bylo 19,9 %). Očekává se, že v roce 2025 to bude 22,3 % a v roce 2050 již 29 % (téměř každý třetí). Tento rostoucí podíl seniorů je dokumentován i statistikami ČSÚ (2020, s. 11), která znázorňuje, že v rozmezí let 2011 až 2021 vzrostl počet osob v této věkové kategorii o necelé půl milionu. V roce 2011 činil počet osob 65+ v populaci 16,2 %, zatímco o 10 let později to bylo již 20,6 %.

Graf vytvořený na základě dat ČSÚ (2018, s.11) ukazuje, že: „Intenzita meziročního růstu se sice snížila oproti aktuálním 3 % ročně, ale zastavení, resp. přerušování rostoucího trendu se očekává až na konci 50. let tohoto století. Počet obyvatel ve věku 65+ let by měl kulminovat kolem roku 2059 a to na úrovni 3,205 milionu. To bude o 1,164 milionu více (o 57 %) než na prahu projekce. Následujících zhruba patnáct let je očekáván mírný pokles velikosti seniorské populace ke 2,911 milionu (1. 1. 2073), poté však opětovný (byť jen pozvolný) růst na úroveň 3,108 milionu v horizontu prognózy.“

Graf 1: Počet obyvatel ve věku 65 + v tisících



Zdroj: ČSÚ: Projekce obyvatelstva České republiky - 2018–2100 (2018, s.11)

Transformace věkové struktury společnosti představuje výzvu nejen pro hodnoty celé společnosti, ale i pro samotnou strukturu veřejných politik. To vyžaduje komplexní přístup k nastavení politik, aby společnost mohla úspěšně prosperovat a udržet svoji soudržnost i v období výrazných demografických změn (Senioři a politika stárnutí, online, 2023).

MPSV hraje klíčovou roli jako koordinátor politiky přípravy na stárnutí v České republice. Jeho hlavní aktivity v této oblasti zahrnují především tvorbu strategických dokumentů politiky stárnutí, osvětu v podobě pořádání odborných mezinárodních konferencí, projekty z Evropského sociálního fondu či mezinárodní spolupráci v oblasti přípravy na stárnutí (Senioři a politika stárnutí, online, 2023).

Stárnutí společnosti a demografické změny ovlivňují všechny sféry lidského života. Příprava na stárnutí musí zajišťovat nejen důstojný život současných seniorů, ale i adaptaci společnosti jako celku na očekávané demografické změny v nadcházejících desetiletích. Tento proces vyžaduje redefinici představ o seniorech, neboť dnešní senioři tvoří velmi rozmanitou skupinu téměř s dvěma miliony jednotlivců, přičemž tato různorodost bude do budoucna ještě vzrůstat (Senioři a politika stárnutí, online, 2023).

### 1.3 Příprava na stáří

*„Podobně, jako se dítě připravuje na školu, mladý člověk na manželství, tak by se měl dospělý člověk připravovat na stáří a na život seniora“ (Sak, Kolesárová 2012, s. 532).*

Příprava na stáří je nezbytnou a klíčovou součástí procesu stárnutí. Vstup do zralého věku přináší řadu výzev a rozhodnutí, která mají zásadní vliv na podobu budoucnosti. Toto období vyžaduje péči o fyzické i duševní zdraví a zahrnuje plánování pro aktivní a smysluplné stárnutí. Příprava na stáří je investicí do budoucnosti, která umožňuje čelit výzvám stárnutí s odhodláním a celkovým pohodlím (Čeledová, Kalvach a Čevela 2016, s. 107).

Pacovský (1989 in Čípová 2011, s. 137) etapizuje přípravu na stáří do tří částí: dlouhodobou, středně dlouhou a krátkodobou přípravu.

**Dlouhodobá příprava** na stáří klade důraz na postoj k životnímu stylu již během mládí a dospělosti, jelikož právě tyto etapy ovlivňují kvalitu života ve stáří nejvíce. Je nezbytné realizovat celoživotní edukační, kulturní a zdravotně-vzdělávací opatření. Jde např. o rozvoj vzdělávání, účast na různorodých společenských aktivitách, rozvoj osobních zájmů, podporu rodičovství a upevňování stabilních rodinných vztahů a důraz na udržování zdravého životního stylu (Pacovský 1989 in Čípová 2011, s. 137).

**Středně dlouhá příprava** na stáří by měla začít kolem 45. roku života. Toto období vyžaduje přijetí zásad zdravého životního stylu a duševní pohody. Je důležité si vytvořit realistickou představu o stáří bez předsudků, věnovat se svým zájmům a postupně utvářet plán pro plnohodnotné stáří (Pacovský 1989 in Čípová 2011, s. 137).

**Krátkodobá příprava** na stáří představuje psychicky náročné období, během kterého jedinec čelí výzvě přijmout ztrátu svého dosavadního společenského postavení. Krátkodobá příprava by měla začít tři až pět let před odchodem člověka do důchodu (Pacovský 1989 in Čípová 2011, s. 137).

MPSV v roce 2020 vydalo Manuál přípravy na stáří pro občany, který popisuje jednotlivé profily v souvislosti s přípravou na stáří podle věku:

- Jsem mladý/á a na (přípravu na) stáří mám spoustu času (věková kategorie do 30 let);
- Je mi mezi 30 a 45 lety a stáří pro mě přestává být abstraktní pojem (věková kategorie 30–45 let);
- Mám už dobrou představu o stárnutí svých blízkých, ale jaké bude moje stáří? (věková kategorie 46–59 let);
- Život začíná po šedesátce! Mám to za pár, ale ještě to nehodlám zabalit! (věková kategorie 60–69 let);
- Jsem v důchodu – a co dál? (věková kategorie 70 let a starší) (MPSV, online, 2020).

Každý z profilů konkrétně popisuje, do jaké generační skupiny člověk patří, jaké má rysy a čeho by se měl ve stáří obávat. Dokument také především popisuje to, co jedinec může už teď dělat, aby byl na stáří dostatečně připraven. Tento manuál je určen všem, kteří se chtějí aktivně připravovat na své stáří, poskytuje odborné poznatky a naviguje skrz životní rizika a příležitosti, aby lidé mohli prožít stáří dobře a důstojně

Čeledová, Kalvach a Čevela (2016, s. 106-107) také upozorňují na to, že vnímání následků stárnutí je často intenzivnější a také více negativní než vyrovnávání se se změnami v jiných fázích života, jelikož adaptace na nové a nečekané situace u lidí postupně klesá. Autoři popisují pět strategií adaptace spojené se stářím a stárnutím. Jedná se o konstruktivnost, pasivitu, obranný postoj, nepřátelství nebo sebenenávisť.

**Konstruktivnost** představuje ideální přístup k adaptaci. Toto pojetí se vyznačuje optimistickým a vyrovnaným postojem k životu. Senior je smířen s obdobím stárnutí, projevuje soběstačnost a vykazuje vysokou míru tolerance. Člověk je spokojen s dosavadním životem a je si vědom svých možností do budoucnosti (Čeledová, Kalvach a Čevela 2016, s. 106).

Naopak **pasivita/strategie závislosti** je situace, kdy senior zvolí pasivní přístup, který se projevuje sklíčeností, závislostí na okolí a podezřívavostí (Čeledová, Kalvach a Čevela 2016, s. 106).

**Obranný postoj** pak vyplývá z obavy z hrozící závislosti a relativní nečinnosti, což vede seniora taktéž k pesimistickému ladění. Tento postoj je častější u lidí, kteří byli celoživotně profesně a společensky úspěšní (Čeledová, Kalvach a Čevela 2016, s. 106).

**Nepřátelství/strategie hostility** představuje zničující chování, jak pro samotného seniora, tak pro jeho okolí. Člověk projevuje odpor vůči stárnutí a obviňuje druhé, přičemž může také projevovat závist k mládí (Čeledová, Kalvach a Čevela 2016, s. 107)

**Sebenávist** spočívá v nepřátelství vůči své osobě. To vede k podléhání skepsi, kritickému hodnocení života, sociální izolaci a pocitu zbytečnosti (Čeledová, Kalvach a Čevela 2016, s. 107).

Důležitou roli hraje v prožívání stárnutí osobnost jedince a jeho život. Aby mohlo být usnadněno starším lidem dosáhnout optimální adaptace, je důležité brát v úvahu jejich individuální možnosti, respektovat jejich dosavadní životní styl a zohlednit jejich osobní potřeby a přání (Čeledová, Kalvach a Čevela 2016, s. 109). Frič, Witz a Šmídová (2017, s. 19-20) popisují širokou škálu individuálních strategií zabezpečování na stáří (finanční, pracovní, sociální, duchovní atd.), které občané v praxi využívají, avšak žádná z nich není schopna komplexně a uspokojivě řešit všechna rizika stáří. Jednotlivci často kombinují strategie zabezpečování podle svého uvážení s přihlédnutím k výhodám a přijatelnosti.

Obecně platí, že příprava na stáří spočívá v tom, že začneme včas investovat do své budoucnosti, tak abychom měli dostatečné zdroje a možnosti k tomu, abychom mohli účinně řešit případné výzvy spojené se stárnutím (Špatenková, Smékalová 2015, s. 124).

Podstatné je si uvědomit, že stárnutí nemusí být pouze pasivním procesem, nýbrž obdobím plným aktivit a nových zážitků. Pro dosažení pozitivní adaptace na stáří je klíčové přijmout aktivní přístup k životu. Aktivní zapojení do různorodých společenských aktivit, rozvoj osobních zájmů a udržování sociálních vztahů může výrazně přispět k dosažení kvalitního stáří.

#### **1.4 Kvalita života seniorů**

Pojmem, který se v 21. století dostává do odborného zájmu věd zabývajících se stářím a stanutím je zjišťování a hodnocení kvality života seniorů (Šámalová, Tomeš 2017, s. 104).

V průběhu 80. a 90. let 20. století, kdy se začala běžně využívat kvalita života k hodnocení úspěšnosti psychosociálních programů, se objevilo mnoho různých definic. Z tohoto důvodu se



WHO rozhodla vytvořit definici tohoto pojmu, která bude komplexní a mezinárodně srovnatelná (Šámalová, Tomeš 2017, s. 106). Národní zdravotnický portál (NZIP) na základě WHO tedy definuje kvalitu života jako „*subjektivní vnímání vlastní životní situace ve vztahu ke kultuře a k systému hodnot, ve kterých daný člověk žije, a také ve vztahu ke svým cílům, očekáváním a starostem*“ (NZIP, online, 2024). Tato definice poskytuje pohled z lékařské perspektivy, nicméně, je důležité uvědomit si, že kvalita života není pouze medicínským fenoménem (Veteška 2017, s. 32).

K tomuto jevu je nezbytné přistupovat interdisciplinárně, neboť má i sociologický psychologický a andragogický rozměr (Veteška 2017, s. 32). Nizozemský sociolog Veenhoven (2000, s. 1) vytvořil klasifikaci konceptů kvality života z pohledu různých vědních disciplín. Jeho teorie čtyř kvalit života definuje vnitřní a vnější aspekty kvality života a propojuje je s rozměrem životních předpokladů a výsledků.

Tabulka 1: Čtyři kvality života

|                    | <i>vnější kvality</i>  | <i>vnitřní kvality</i>   |
|--------------------|--|--|
| <i>předpoklady</i> | <p><b>vhodnost prostředí</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ekologická</li> <li>● sociální</li> <li>● ekonomická</li> <li>● kulturní</li> </ul>  | <p><b>životaschopnost jedince</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● fyzické zdraví</li> <li>● duševní zdraví</li> <li>● vědomosti</li> <li>● dovednosti</li> </ul>                              |
| <i>výsledky</i>    | <p><b>objektivní užitečnost života</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● užitečnost pro blízké, pro společnost a pro lidstvo</li> <li>● morální dokonalost (autenticita, soucit)</li> </ul> | <p><b>vlastní hodnocení života</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● hodnocení životních aspektů</li> <li>● převládající nálady</li> <li>● celkové hodnocení spokojenosti se životem</li> </ul> |

Zdroj: Veenhoven (2000, s. 11)

Tento koncept zdůrazňuje, že celková spokojenost s životem vychází zejména z emocionálních zážitků, které obvykle převažují nad myšlenkovým hodnocením. Koncepce odráží filozofické otázky o smyslu života a zahrnuje komplexní pohled na všechny čtyři klíčové aspekty: vhodné prostředí, životaschopnost jednotlivce, užitečnost života pro prostředí a osobní ocenění života (Veenhoven, 2000, s. 11-13).

MPSV v textu Analýza kvality života seniorů v České republice z roku 2016 (MPSV 2016, s. 77-80) uvádí, že velký vliv na kvalitu života má odchod do důchodu, který s sebou přináší velké změny v organizaci života jedince. Na základě získaných dat uvádí opatření, která by měla zvýšit kvalitu života českých seniorů. Konkrétně se jedná o opatření na podporu pocitu bezpečí seniorů (např.: zdravotní preventivní programy pro seniory). Dalším opatřením by mělo být takové, které by podporovalo mezigenerační spolupráci a dobrovolnictví (např.: podpora inkluzivních aktivit napříč generacemi, rozvoj komunitních klubů pro seniory a dobrovolnických aktivit) a také opatření na podporu aktivního setrvání seniorů na trhu práce (např.: podpora částečných úvazků pro seniory, propagace sdílení pracovních míst mezi mladšími a staršími zaměstnanci).

Veteška (2017, s. 32) popisuje jako klíčový faktor kvality života seniorů zdraví, které kvalitu buď výrazně snižuje či jinak ovlivňuje. Také Šámalová a Tomeš (2017, s. 111-112) uvádějí, že na kvalitu života má vedle sociálních vztahů a prostředí, ve kterém senior žije, vliv především zdraví jedince. Za důležité považují to, že kvalita života ve stáří je koncept, na který má každá generace svůj vlastní pohled, a proto je nutné pravidelně prověřovat a upřesňovat jeho obsah.

## 2 Koncept aktivního stárnutí

Pozitivní stárnutí a příprava na stáří hrají klíčovou roli při vytváření pevného základu pro koncept aktivního či zdravého stárnutí. Rozvoj tohoto konceptu poskytuje příležitost nejen pro lepší porozumění procesům stárnutí, ale také pro navrhování a implementaci programů, které jsou zaměřeny na aktivní životní styl seniorů (Hasmanová Marhánková 2014, s. 24).

Po odchodu do důchodu mohou lidé často pociťovat změny v podobě ztráty profesní identity, úbytku sociálních kontaktů, poklesu aktivity a omezení komunikačních možností. Následkem toho mnozí senioři vnímají devalvací své vlastní hodnoty a nenalézají v životě další smysl. Podle psychologické teorie aktivního stárnutí však sdílejí senioři v podstatě stejné potřeby jako lidé středního věku, jedná se především o touhu po aktivním životě a pocitu užitečnosti (Zormanová, 2017, s. 241). Hasmanová Marhánková (2014, s. 20-21) popisuje, že teorie aktivity, na kterých koncept aktivního stárnutí spočívá, nejenže poskytuje teoretický rámec pro zkoumání stárnutí a jeho dopadů na jednotlivce, ale také nabízí „návody“ ke zvládnutí stárnutí. Tyto teorie představují optimistickou reakci na dřívější představy o stárnutí, které popisovaly stáří jako období zbavené společenské role, charakterizované odcizením od dřívějších aktivit, činností a vztahů. Stejně tak Frič, Witz a Šmídová (2017, s. 14) uvádějí, že pojetí zdravého a aktivního stárnutí odmítá historickou teorii „odpoutávání“, která považuje stáří za pasivní etapu s postupným odstupem od aktivního života. Tato teorie je založena na tradičním relaxačním způsobu stárnutí a postupném odpoutávání se dosavadních sociálních rolí. Naopak, moderní přístupy k stárnutí se od této představy distancují a podporují aktivní a smysluplné stárnutí bez omezení produktivních rolí seniorů ve společnosti. Hasmanová Marhánková (2013, s. 19) zdůrazňuje v souvislosti s tímto konceptem: „*Klíčovým motivem se stává snaha zpochybnit mýtus neproduktivního stáří.*“

Podle Hasmanové Marhánkové (2014, s. 17) se výraz aktivní stárnutí se stává nezbytným rámcem, kterému se téměř všechny projekty zaměřené na seniory nějakým způsobem snaží přizpůsobit. Popisuje ale také to, že koncept aktivního stárnutí je paradoxně typický složitým hledáním shody ohledně jeho konkrétní interpretace (Hasmanová Marhánková 2013, s. 18). Petrová Kafková (2013, s. 28) uvádí: „*Neexistuje jednoznačná shoda na tom, jak přesně aktivní stárnutí definovat. Různé definice se liší především ve svém rozsahu, všechny však zůstávají na značně obecné úrovni.*“. Hasmanová Marhánková (2014, s. 25) však dodává, že nejednoznačnost konceptu aktivního stárnutí je jeden z klíčů jeho úspěchu.

## 2.1 Historický vývoj konceptu aktivního stárnutí

Vznik konceptu aktivního stárnutí je úzce spojen s debatami o rizicích demografického stárnutí populace. Šíření koncepce je spojeno s obavou o možném selhání penzijního, sociálního a zdravotnického systému. V těchto diskuzích se aktivní stárnutí prezentuje jako klíčový prvek pro přizpůsobení se výrazným společenským změnám, které s sebou stárnutí populace přináší. Jinými slovy, rostoucí podíl starších jedinců ve společnosti výrazně ovlivňuje její strukturu a aktivní stárnutí je vnímáno jako strategie a řešení pro účinnou reakci na tyto změny (Hasmanová Marhánková 2014, s. 18).

V roce 1978 se Valné shromáždění Organizace spojených národů (OSN) rozhodlo poprvé zabývat se otázkami souvisejícími se stárnutím jednotlivců i celé populace. Proto v roce 1982 zorganizovalo první Světové shromáždění o stárnutí ve Vídni. Na tomto kongresu přijali účastníci *Vídeňský mezinárodní akční plán*, který podnítl k tvorbě úvah a opatření týkajících se stárnutí na příštích dvacet let. Akční plán doporučil řadu iniciativ v různých oblastech, jako je zaměstnanost a zabezpečení živobytí, zdraví, bydlení, vzdělávání či sociální ochrana (United Nations 1982).

O dvacet let později, v roce 2002, kdy se svět potýkal se stárnoucí populací, bylo do Madridu ve Španělsku svoláno druhé Světové shromáždění o stárnutí. Jeho cílem bylo pomoci státům a společnostem vyvinout politiku, která zaručí starším lidem, že budou moci i nadále významně přispívat společnosti podle svých nejlepších schopností. V květnu 2002 druhé shromáždění popsalo konkrétní kroky, které musí země podniknout k řešení problémů souvisejících s procesem stárnutí. Jednalo se např. o opatření k začlenění otázek stárnutí do rozvojových programů na celém světě, opatření zaměřená na posílení solidarity mezi generacemi nebo vytvoření partnerství mezi veřejným a soukromým sektorem, zejména se zapojením nevládních organizací, s cílem vybudovat společnost pro všechny věkové kategorie (United Nations 2002).

Na základě tohoto kongresu o stárnutí vydalo OSN dokument nazvaný *Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002*. Mezi klíčové body dokumentu patří zlepšení kvality života seniorů, čímž je myšleno to, aby starší občané měli přístup ke zdravotní péči, vzdělávání, bezpečnému bydlení a sociálním službám. Dále plán zdůrazňuje důležitost podpory aktivit a participace seniorů ve společnosti, tak aby si udrželi vitalitu a sociální zapojení. Mimo to se také zaměřuje na boj proti diskriminaci a stereotypům spojeným se stárnutím. Cílem je snížit diskriminaci a předsudky vůči starším lidem a prosazovat pozitivní pohled na stárnutí (Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí 2002).

Tento dokument „navázal na *Regional Implementation Strategy a třicáté výročí sepsání vůbec prvního akčního plánu pro stárnutí Vienna International Plan of Action on Ageing* v roce 1982“ (Bártová 2019, s. 54). K tomuto dokumentu se dále připojila i česká vláda, která definovala aktivní stárnutí jako svou prioritu v *Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007* (Hasmanová Marhánková 2014, s. 13).

Na konci 90. let 20. století WHO představila ucelený koncept aktivního stárnutí, který lépe reflektuje jeho podstatu než dříve používané „zdravé stárnutí“. Termín „aktivní“ v této souvislosti zohledňuje i jiné faktory, jež kromě zdravotní péče ovlivňují stárnutí jednotlivců a populací. V dokumentu *Active Ageing: A Policy Framework* je aktivní stárnutí definováno jako koncept týkající se jak jednotlivců, tak celých skupin obyvatel. Umožňuje lidem v průběhu celého života zapojit se do společnosti, realizovat svůj fyzický, sociální a duševní potenciál podle svých potřeb, přání a schopností a zároveň jim poskytuje přiměřenou ochranu, bezpečí a péči, když potřebují pomoc (WHO 2002, s. 12).

Koncept aktivního stárnutí se na konci minulého století stal klíčovým prvkem jak v teoretických studiích, tak v sociální politice a konkrétních programech. Termín „aktivní stárnutí“ je od té doby významnou součástí národních i mezinárodních dokumentů, které reagují na stárnutí populace (Bártová 2019, s. 53-54). Tento pojem se stal centrálním rámcem pro diskuse o tématech souvisejících s životem starších osob a je klíčovým prvkem pro formování sociální politiky, zvláště v kontextu stárnoucí Evropy (Hasmanová Marhánková 2014, s. 13).

Z toho důvodu také Evropská komise začlenila aktivní stárnutí do své sociální politiky. V roce 2012 pak Evropský parlament a Rada Evropské unie (EU) prohlásily toto období jako Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Tato iniciativa byla reakcí na diskuse o důsledcích globalizace a rychlého rozvoje informační společnosti (Bártová 2019, s. 54-55). V počátku se Evropská komise zaměřovala hlavně na hodnocení ekonomických nákladů, zejména spojených se zdravotní péčí a systémy sociální ochrany, včetně penze a dlouhodobé péče. Dále byla zahájena řada iniciativ, které měly podnítit členské státy k přijímání politik a programů zaměřených na aktivní stárnutí (European Parliament 2021, s. 19-20).

WHO momentálně představuje v publikaci *Decade of Healthy Ageing 2021-2030*. Jedná se o plán, jehož cílem je koordinovaná a dlouhodobá spolupráce vlád, občanské společnosti, mezinárodních agentur, odborníků, akademiků, médií a soukromého sektoru. Všechny zúčastněné strany se zabývají všemi oblastmi udržitelného rozvoje. Cílem je zlepšit kvalitu

života starších osob, jejich rodin a komunit. Vizí je svět, ve kterém mohou všichni lidé žít dlouhý a zdravý život (Decade of Healthy Ageing: plan of Action 2021-2030, online, 2020).

Mezi aktuální mezinárodní dokumenty patří také *Zelená kniha o stárnutí: Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti* z roku 2021. Tento dokument klade důraz na koncept zdravého a aktivního stárnutí, který podporuje zdravý životní styl po celou dobu života, včetně fyzické aktivity, stravovacích návyků a sociální interakce. Podle dokumentu tento přístup např. účinně snižuje rizika kardiovaskulárních chorob a rakoviny, což jsou hlavní příčiny úmrtí mladších 75 let v Evropě. Dále podporuje trh práce a zaměstnanost, přispívá k udržitelnosti systémů sociální ochrany a napomáhá růstu ekonomické produktivity. Text zdůrazňuje, že stárnutí ovlivňuje všechny fáze života a má značný dopad na společnost a ekonomiku. Vyzdvihuje potřebu aktivního zapojení jak mladých, tak starších lidí a podporuje mezigenerační solidaritu. Zároveň identifikuje několik klíčových oblastí intervencí, včetně podpory zdravého stárnutí, posílení odolnosti zdravotních systémů, modernizace sociální ochrany a podporu legální migrace (Evropská komise 2021, s. 24).

## 2.2 Programy aktivního stárnutí v České republice

Česká republika se zavázala ke zmíněnému programu EU prostřednictvím, již uvedeného *Národního programu přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007*. Na tento plán pak navazuje *Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008–2012 (Kvalita života ve stáří)* a nejnověji pak *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013–2017* (Bártová 2019, s. 54). Tento mezirezortní dokument reflektuje celospolečenskou politiku stárnutí a překračuje hranice jednotlivých rezortů. Tímto plánem si Česká republika klade za cíl podporovat aktivní a zdravé stárnutí, respektovat práva starších občanů a vytvářet podmínky pro kvalitní život seniorů ve společnosti. Dokument se zaměřuje se na klíčové priority, mezi něž patří:

- a) Realizace politiky přípravy na stárnutí v České republice,
- b) Zajištění a ochrana lidských práv starších osob,
- c) Celoživotní učení,
- d) Zaměstnávání starších pracovníků a seniorů,
- e) Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce,
- f) Kvalitní prostředí pro život seniorů,
- g) Zdravé stárnutí,
- h) Péče o seniory s omezenou soběstačností (MPSV 2015, s. 9-40).

V současné době pak problematiku aktivního stárnutí reflektuje *Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti*, ke kterému se následně připojuje *Akční plán k naplnění Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti na období 2023–2025*. Ten obsahuje pět hlavních strategických cílů:

1. Zajištění institucionální podpory přípravy na stárnutí. Konkrétně se jedná například o zavedení kontaktních míst pro seniorskou problematiku na rezortech a realizace spolupráce s organizacemi pracujícími se seniory.
2. Podpora aktivního a zdravého stárnutí. Především podpora poradenství a aktivity prevence pro osoby ve věku 50+ a seniory.
3. Podpora zaměstnanosti a adaptability na trh práce. Jde o možnost rekvalifikací pro osoby staršího věku nebo o zvýšení povědomí o možných nabídkách celoživotního učení.
4. Podpora bezpečného života starších osob. Jde například o prevenci kriminality a podpora prostředí pro všechny věkové kategorie.
5. Podpora zajištění důstojného stáří. Sem spadá především zajištění správného nastavení penzijního systému, zajištění sociálních a zdravotních služeb a podpora bydlení pro starší osoby (MPSV 2022, 36-66).

Celkově lze z vyvodit, že aktivní stárnutí a otázky spojené se stárnutím jsou klíčovými tématy na globální, evropské i národní úrovni. Koncept aktivního stárnutí definovaný Světovou zdravotnickou organizací a podpořený OSN zaujal centrální místo v strategiích a politikách zaměřených na zlepšení kvality života starších osob (Bártová 2019, s. 53-54).

### **2.3 Ekonomický rozměr aktivního stárnutí**

Jelikož koncept aktivního stárnutí vychází z problematiky stárnutí populace a jeho důsledků pro veřejné finance, je nejčastějším výkladem zaměřením na zaměstnanost a fyzickou aktivitu. Starší pracovní síly vyvolávají obavy ohledně rostoucích nákladů, jak na důchody, tak na zdravotní péči, což vede k úsilí prodloužit pracovní život a stimulovat fyzickou aktivitu, a tím i zdraví ve vyšším věku (Boudiny 2013, s. 1079).

Při definování aktivního stárnutí se na ekonomické dopady stárnutí se zaměřuje i Evropská komise. Aktivní stárnutí v tomto kontextu představuje podporu lidí v prodlužování doby, po kterou jsou schopni samostatně řídit svůj život v průběhu stárnutí a zároveň tak přispívat k ekonomice a společnosti. Konkrétně spočívá v optimalizaci příležitostí pro pracovníky všech věkových kategorií, tak aby mohli pracovat v kvalitních, produktivních a zdravých podmínkách

až do dosažení zákonného důchodového věku. Tento přístup je založen na vzájemné angažovanosti a motivaci jak zaměstnavatelů, tak pracovníků (Active ageing, online, 2018).

Akční plán k naplnění Strategického rámce přípravy na stárnutí společnosti na období 2023 – 2025 pak zdůrazňuje, že prodloužení let zdravého života je jedním z klíčových cílů zdravotní politiky EU. Nejenže zlepší situaci jednotlivců (zachování dobrého zdraví a dlouhý život jsou základními cíli lidského úsilí), ale také povede ke snížení veřejných zdravotních nákladů a zvýší pravděpodobnost, že lidé budou schopni pracovat i v pokročilém věku (MPSV 2022, s. 21-22).

Hasmanová Marhánková (2014, s. 19) popisuje, že aktivní stárnutí vlastně představuje apel na jednotlivce, aby žili aktivně s vyhlídkou na zdravější a šťastnější život. Skrze koncept aktivního stárnutí se však soustředí především na efektivní využití rostoucího počtu seniorů. Zdravější, nezávislejší a pracovně aktivní senioři představují klíčový prvek v boji proti ekonomickým výzvám spojeným s demografickým stárnutím. Tato vize podporuje snahu o optimalizaci potenciálu starších lidí, která se stává hlavním motivem politik aktivního stárnutí a promítá se do konkrétních strategií správy populace.

Zjednodušení konceptu aktivního stárnutí na pouhý ekonomický rámec představuje problém z několika důvodů. Za prvé, toto zjednodušení odporuje záměru WHO, která zdůrazňuje, že aktivní stárnutí zahrnuje širší spektrum aktivit než pouze fyzickou aktivitu či zaměstnanost. Za druhé, takovýto přístup neodpovídá preferencím samotných starších dospělých, kteří odmítají výhradní důraz na mladistvé aktivity. Za třetí, tento koncept často vylučuje určité skupiny. Zejména ty, které nejsou zapojeny do placeného zaměstnání či trpí fyzickými omezeními, což může vést k další marginalizaci těchto jedinců a narušení jejich rovných příležitostí (Boudiny 2013, s. 1080-1081).

Podle některých autorů je aktivní stárnutí spojováno s charakteristikami, které nemusí být dostupné všem. Nejčastěji jsou zmiňováni senioři střední třídy, kteří měli možnost pracovat, vzdělávat se a rozvíjet se po většinu svého života (Šámalová, Tomeš 2017, s. 75). Stejně jako ostatní představy o ideálním stárnutí je i tento koncept náchylný k vylučování některých jednotlivců (Petrová Kafková 2015, s. 69).

Koncept aktivního stárnutí se většinou soustředí na starší jedince bez omezení jejich zdravotního stavu (Bártová 2019, s. 60). *Zdraví jako základní determinanta kvality života je i základní determinantou aktivního stárnutí*“ (Šámalová, Tomeš 2017, s. 75). Podle Holmerové et. al. (2013, s. 18-19) zdraví však není jen výsledkem lékařské péče, ale i celkového životního stylu a prostředí, ve kterém žijeme. Často se v běžném životě nedostává času nebo motivace



pro zdravé návyky, což může vést k podceňování péče o zdraví ve stáří. Prevence a podpora funkčního zdraví jsou tak zásadní pro zachování dobré kvality života ve stáří a také oddálení potřeby dlouhodobé péče. Ke zvyšování zdravotní gramotnosti nejen u seniorů může pomoci spolupráce s institucemi, včetně podpory netradičních pohybových aktivit a vzdělávacích programů zaměřených na zdravé a aktivní stárnutí

Hasmanová Marhánková (2014, s. 22) upozorňuje na skutečnost, že ne všichni jednotlivci jsou schopni nebo mají zájem vést životní styl, který plně kopíruje aktivity charakteristické pro aktivní stárnutí. Tímto způsobem se zpochybňuje univerzálnost očekávání toho, jakými aktivitami by senioři měli trávit svůj čas a plnit svůj potenciál. Petrová Kafková (2015, s. 73) píše: „*Adorace aktivity hrozí vyloučit ty, kteří se zdají nenaplnovat vizi ‚správného‘ stárnutí.*“ Šámalová a Tomeš (2017, s. 73) pak dokonce poukazují na problém samotného pojmu aktivní stáří, který „*může evokovat (a u řady lidí evokuje) obraz superseniora zdolávajícího horské vrcholy, radujícího se s vnoučaty a cestujícího po celém světě.*“ Hasmanová Marhánková (2013, s. 30) uvádí, že společenský tlak a očekávání, aby jednotlivci ve stáří věnovali svůj čas něčemu, co je považováno za smysluplné a prospěšné a aktivně se tak zapojovali do různých činností již není pouze možností, ale téměř povinností.

Zjednodušení konceptu aktivního stárnutí na pouhý ekonomický rámeček přináší řadu problémů. Tento přístup neodpovídá širšímu spektru aktivit zahrnutých ve vizi aktivního stárnutí a může vést k vyloučení určitých skupin jedinců. Je nezbytné přehodnotit univerzální očekávání ohledně toho, jak by senioři měli trávit svůj čas a plnit svůj potenciál, aby bylo zajištěno jejich důstojné stárnutí.

## **2.4 Multidimenzionální podpora aktivního stárnutí**

Je důležité zdůraznit, že při podpoře aktivního stárnutí není primárním cílem pouze ekonomická stránka věci. Místo toho by měl být důraz kladen na celkovou kvalitu života seniorů a jejich zapojení do různých sfér společnosti (Boudiny 2013, s. 1082).

Například již Avramov a Mašková (2003, s. 24) popisují koncept aktivního stárnutí jako realizaci plnohodnotného a angažovaného života seniorů v různých sférách jejich osobního, rodinného, společenského a profesního působení s zaměřením se na aktivity, kterým se lidé věnují v pozdních etapách svého života. Podle autorek je aktivní stárnutí kombinací sociálních a individuálních prvků, mezi něž patří trvalá účast na pracovním trhu, aktivní zapojení do domácích činností, včetně péče o domácnost a druhé osoby, aktivní účast v komunitním životě

prostřednictvím dobrovolné či neplacené činnosti a plnohodnotné využívání volného času prostřednictvím koníčků, sportu, cestování a tvůrčích aktivit.

Například také Holmerová et. al. (2013, s. 16-54) popisují několik oblastí, na které je třeba se zaměřit při podpoře v oblasti aktivního stárnutí a dlouhodobé péče. Konkrétně se jedná o oblasti zdraví, zapojení se do komunitního života a účast na správě obcí. Dále oblast bydlení, dostupnost dopravy a bezbariérovost prostředí, pohybové aktivity, mezigenerační solidaritu, dobrovolnictví, vzdělávání<sup>2</sup>, informační a komunikační technologie a společenské aktivity.

Dále např. Evropská rozvojová agentura připravila Manuál aktivního stárnutí, jehož cílem je poskytnout přehledné informace a tipy týkající se aktivního stárnutí ve spojitosti se zaměstnaností, legislativou, vzděláváním, bezpečností, zdravým životním stylem, volným časem a novými technologiemi. Dokument se mimo jiné zaměřuje i na souvislost aktivního stárnutí a zdraví. Jako významné aspekty aktivního života uvádí volný čas, který by měli senioři trávit pohybem, tréninkem mysli a společenskými aktivitami. Vedle toho je důležité udržovat si optimální zdraví prostřednictvím vhodné stravy, omezení stresu a věnování se dostatečné regeneraci. Tento text také klade důraz na bezpečnost, a to jak při předcházení úrazům, tak i prevenci týrání. Kromě toho se dokument zabývá potřebou celoživotního vzdělávání a jeho spojitostí s novými technologiemi (Evropská rozvojová agentura, online, 2021).

Vedle toho je také důležité pro seniory zajistit adekvátní bydlení, dopravu a bezbariérovost, aby mohli zůstat co nejdéle soběstační a aktivní v jejich domácím prostředí. Jedná se např. o podporu terénních služeb, vytváření chráněného bydlení pro seniory se zdravotním postižením a další inovativní přístupy. Adaptace domů a veřejných prostor na bezbariérovost a bezpečnost je důležitá pro zachování mobility a životního komfortu seniorů ve vlastním prostředí (Holmerová et. al. 2013, s. 25-33).

Aktivní zapojení seniorů do komunity a společenského života přináší výhody nejen seniorům, ale i širší společnosti. Takové situace přinášejí obohacení a stabilitu, přičemž celoživotní zkušenosti starších lidí představují cenný přínos pro komunitní práci. Pro starší občany je účast na společenských aktivitách důležitá, neboť posiluje sociální vazby a soudržnost v rámci společnosti. Zásadní roli v podpoře zdravého životního prostředí pak mají lokální samosprávy, které by měly aktivně podporovat rozvoj svého území a reagovat na potřeby občanů (Čeledová, Kalvach, Čevela 2016, s.103-104). Podle Šámalové a Tomeše (2017, s. 114-115). jsou pojmy „participace“, „zapojení“, a „usilování o to být přínosný“ klíčové v rámci konceptu aktivního

---

2 Oblasti vzdělávání se věnuje samostatná kapitola 3 Celoživotní vzdělávání jako součást aktivního stárnutí.

stárnutí. Participací rozumí aktivní roli a zapojení se do rozhodování o vlastním životě, tedy hájení a prosazování vlastních práv. Zapojení odkazuje na angažovanost a zapojení se do života komunity. Usilování o to být přínosný znamená snahu starších lidí přispívat k dobru společnosti a být užitečnými členy komunity.

Důležitou roli v životě seniorů pak sehrává jejich volný čas. „*Být starý neznamená být bez zájmů, koníčků, cítit se nežádoucí.*“ (Janiš, Skopalová 2016, s. 175). Bočková et al. (2011, s. 128-133) uvádí, že volný čas představuje pro seniory dobu pro relaxaci a obnovu energie. Je důležité využívat volný čas pro zájmy a aktivity, které naplňují a posilují duševní a fyzické zdraví. Aktivní trávení volného času může přispět k prevenci sociálního vyloučení a zlepšení celkové kvality života seniorů. Důležitým prvkem je individuální přístup k volnočasovým aktivitám, který se může lišit v závislosti na zdravotním stavu a osobních preferencích jedince. Ačkoliv se s věkem mohou změnit možnosti a potřeby, je důležité najít aktivity, které poskytují seniorům radost a pocit naplnění.

Volnočasové činnosti ve formě pohybových aktivit mohou zlepšovat zdravotní stav a kondici. Podmínky takových aktivit je třeba přizpůsobit možnostem a limitům fyzické kondice staršího člověka, s čímž souvisí také nutnost zajištění bezpečnosti, jako např. prevence úrazu či pádu (Bočková et al. 2011, s. 128-133). Holmerová et. al. (2013, s. 36-37) uvádějí, že mezi oblíbené volnočasové aktivity, které podporují zapojení do společnosti napříč různými věkovými skupinami se řadí právě ty pohybové. Jako trend v podpoře aktivního sportování seniorů popisují autoři fit parky a senior parky, dalšími oblíbenými aktivitami u seniorů je např. nordic walking, cyklistika či turistika. Podpora pohybu je tak klíčová pro prevenci syndromu křehkosti a dalších onemocnění spojených se stárnutím.

Důležitým prvkem je mezigenerační solidarita, která je základním prvkem soudržnosti společnosti projevujícím se na různých úrovních od rodiny až po celou společnost. Starší generace přináší do komunity zkušenosti, znalosti a dovednosti, které mohou sdílet s mladšími generacemi, také hrají klíčovou roli při předávání tradic a hodnot. Podpora mezigeneračních kontaktů je důležitá pro udržení těchto vztahů, a proto je důležité podporovat otevřenost a pestrost ve veřejném prostoru, bydlení i aktivitách ve společnosti (Holmerová et. al. 2013, s. 39). Jednou z forem, jak soudržnosti ve společnosti dosáhnout je mezigenerační vzdělávání. Záměrem této formy edukace je poskytnout mladším i starším lidem rovnocenné příležitosti k vyjádření svých názorů, zkušeností a postojů v rámci edukačních aktivit. Tento inovativní přístup ve sdíleném vzdělávání různých věkových skupin je vnímán jako mimořádně prospěšný pro všechny zainteresované strany. Výuka je koncipována týmově se záměrem

dosažení společného cíle. Výsledkem není pouze získané vzdělání, ale vzájemné propojení a porozumění mezi generacemi, což dále posiluje mezigenerační dialog. V ČR najdeme zatím tento model jen zřídka. Důvodem této situace je nesystematický rozvoj v této oblasti vzdělávání a nedostatečná motivace aktérů k jeho využívání (Veteška 2017, s. 28).

Mezigenerační setkávání může být dále podporováno i prostřednictvím dobrovolnictví. Starší generace má při dobrovolnické činnosti výhodu v citlivém vnímání potřeb druhých a v praktických zkušenostech z profesního života, které mohou v rámci dobrovolnické práce využít. Poptávka seniorů po dobrovolnictví je však nízká, částečně z důvodu nedostatečné nabídky a vlivu genderového poměru ve vyšším věku. Přesto má dobrovolnictví pozitivní dopad na osoby, jež nalézají uspokojení v pomoci, vytváření nových přátelství a aktivním trávení volného času (Bočková et al. 2011, s. 151).

Koncept aktivního stárnutí se neomezuje pouze na fyzickou aktivitu, ale také zahrnuje účast ve společnosti, zapojení do dobrovolnických aktivit, a udržování mezigeneračních vztahů. Klíčovým prvkem je podpora zdraví, sociální integrace a individuálního rozvoje, což vyžaduje nejen aktivity seniorů, ale také podporu ze strany lokálních samospráv a institucí. Investice do aktivního stárnutí a zapojení seniorů do společenského života má potenciál zlepšit kvalitu života starších lidí a posílit soudržnost a stabilitu společnosti jako celku (srov. Holmerová et. al. (2013; Bočková et al. 2011; Janiš, Skopalová 2016).

### 3 Celoživotní vzdělávání jako součást aktivního stárnutí

„Specificky v kontextu ČR je za podstatnou součást aktivního stárnutí považováno celoživotní vzdělávání a pohybová aktivita“ (Šámalová, Tomeš 2017, s. 115).

Proces přípravy na stáří a zajištění následné kvality ve stáří není pouhým jednorázovým úkolem, nýbrž komplexním a celoživotním procesem, který vyžaduje dlouhodobou péči a plánování. Tento důležitý aspekt je také reflektován v národních dokumentech a strategiích, které si kladou za cíl zajištění důstojného a kvalitního života pro seniory. (srov. Pacovský 1990; Čeledová, Kalvach a Čevela 2016; Petrová Kafková 201; MPSV 2015; MPSV 2022). Z tohoto důvodu je důležité zdůraznit význam celoživotního učení jako zásadního prvku vzdělávání pro seniory.

Salivarová a Veteška (2014, s. 55) uvádějí, že vzdělávání a učení tvoří klíčové prvky společnosti a jsou zásadní pro individuální formování člověka v ní. Jako ideální stav popisují to, kdyby se člověk vzdělával průběžně po celý život, jelikož způsob, jakým jedinec přistupuje k vlastnímu rozvoji během aktivního života se následně může projevit i v kvalitě jeho života ve stáří. Průcha a Veteška (2014, s. 212) pak definují celoživotní učení jako všechny cílené formální i neformální aktivity, které se soustavně provádějí s cílem zdokonalovat znalosti, dovednosti a odborné schopnosti. Ideálně by mělo jít o neustálý proces, který propojuje a doplňuje tyto formy učení po celý život.

Celoživotní učení podle dokumentu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT 2007, s. 8-10) můžeme dělit do dvou základních etap, na počáteční a další vzdělávání. **Počátečním** vzděláváním se rozumí to, které probíhá zejména v mladém věku a končí kdykoliv po splnění povinné školní docházky vstupem na trh práce nebo mezi ekonomicky neaktivní obyvatele. **Další** vzdělávání pak probíhá po ukončení počátečního, jedná se získávání znalostí, dovedností a kompetencí významných pro uplatnění v pracovním, občanském i osobním životě. Edukační aktivity celoživotního učení jsou děleny na formální, neformální a informální. **Formální** vzdělávání probíhá zpravidla ve školách či jiných vzdělávacích institucích. Jde o formu vzdělávání vedoucí k získání daného stupně vzdělání, jehož absolvování je potvrzeno příslušným osvědčením (vysvědčením, diplomem apod.) **Neformální** vzdělávání se zaměřuje na rozvoj dovedností, znalostí a kompetencí, které zlepšují společenské či pracovní uplatnění jedince. Obvykle probíhá mimo tradiční školní prostředí, nejčastěji je poskytováno zaměstnavatelem, v soukromých vzdělávacích institucích či školských zařízeních. Jde především o nejrůznější volnočasové kurzy, rekvalifikace, školení či přednášky. **Informální** učení je popisováno jako proces během, kterého jedinec získává vědomosti, dovednosti a

kompetence z každodenních aktivit a zkušeností, zejména v prostředí v rodiny a v rámci svého volného času.

*„Na celoživotním vzdělávání se musí podílet celý vzdělávací systém a vzdělávací politika, vzdělávání se ale nemůže redukovat jen na učení se ve vzdělávacích institucích“* (Průcha, Veteška 2014, s. 212).

Koncept celoživotního učení tak zdůrazňuje neustálý proces edukace bez ohledu na věk, pohlaví, sociální postavení či profesi jednotlivce. V teoretickém zkoumání se důraz klade na možnosti a překážky zapojení specifických skupin, přičemž senioři patří mezi nejdiskutovanější (Krystoň, Šerák, Tomczyk 2014, s. 7). Salivarová a Veteška (2014, s. 49-50) uvádějí, že v pozdním věku, kdy člověka sužují rozmanité hrozby, včetně ztráty soběstačnosti a nezávislosti s doprovodnými jevy jako sociální izolace, pasivita a obtěžování okolí, hraje vzdělávání klíčovou roli.

### **3.1 Gerontagogika**

Důležitou část celoživotního vzdělávání tvoří gerontagogika, věda zkoumající vzdělávání a aktivizaci seniorů. Mimo to také napomáhá integrovat vzdělávání do života seniorů jako nedílnou součást jejich celkového rozvoje (Petřková a Čornaničová 2004, s. 21). Tato snaha o celkový rozvoj aktivit následně směřuje ke zlepšení kvality života dospělých v pozdějším věku (Dvořáková 2014, s. 74).

Gerontagogika je aplikovanou andragogickou disciplínou, která se rozvíjí od poloviny 20. století. O pojmu gerontagogika (z řeckého *géron* = stařec; *agein*; *agore* = vést, vedení) se jako první zmiňuje německý filozof Otto Friedrich Bollnow v roce 1962, kdy navrhuje výchovnou pomoc starším lidem, která by sloužila ke zkvalitnění zvládnání jejich životních situací (Průcha, Veteška, 2014, s. 453). V bývalém Československu se poprvé touto disciplínou zabýval E. Livečka, který tuto vědu chápe jako teorii výchovy a vzdělávání ke stáří a ve stáří (Háatar 2011, s. 78).

Někdy bývá tato disciplína označována též jako *geragogika*, *gerontogogika* či *gerontopedagogika* (Dvořáková 2014, s. 74). Z etymologického hlediska není používání pojmu gerontagogika jednoznačné, v české odborné literatuře je ovšem tím nejvíce využívaným (Vostrý a Veteška, 2021, s. 466). Za zastřešující vědu pro gerontagogiku je považována gerontologie, která v sobě zahrnuje znalosti o stáří a stárnutí z pohledu demografie, psychologie, ekonomie a sociologie (Veteška, 2016, s. 156).

Hátar (2011, s. 85) uvádí, že gerontagogika v našich podmínkách prozatím nedosáhla statutu autonomní vědy, jako právě např. pedagogika či andragogika. Veteška (2016, s. 53) pak gerontagogiku popisuje jako interdisciplinární obor, který se postupně od andragogiky začíná osamostatňovat. Špatenková a Smékalová (2015, s. 38) zmiňují, že vzdělávání seniorů nelze přímo řadit do andragogiky, jelikož se liší tím, že vzdělávající se a učící se senioři nemusí mít pro další edukaci přímou motivaci ani stanovené vzdělávací cíle (jako příklad uvádějí, že jim nemusí jít o lepší pracovní pozice či o potřebu vzdělání jako cestu ke zvýšení platu). Také Vostrý a Veteška (2021, s. 45) píší, že andragogiku lze pokládat za výchozí a klíčovou vědní disciplínu, ze které se gerontagogika konstituuje. A i podle nich má gerontagogika příslušné ambice dosáhnout v rámci edukačních věd samostatnosti.

V užším pojetí se gerontagogika orientuje na edukační a aktivizační aktivity pro seniory. Praxe této disciplíny spočívá v konkrétních programech celoživotního vzdělávání, které jsou rozvíjeny a uplatňovány v různých podobách a institucionálních kontextech<sup>3</sup> (Veteška 2016, s. 157).

Podle Hátara (2011, s. 83) je cílem gerontagogické praxe stabilizace, socializace, kultivace a rozvoj osobnosti dospělých jedinců ve stáří prostřednictvím dalšího vzdělávání. Cíle vzdělávání je podle něj potřeba chápat komplexně, a proto by měly zahrnovat jak individuální, tak společenské potřeby a požadavky. Cíl gerontagogiky však zahrnuje i rovinu teoreticko-metodologickou, která se primárně snaží o vědecké poznání edukační reality seniorů s cílem zdokonalování vlastní teorie, metodologie, profesních standardů i praktických postupů.

Ačkoliv je nejvýznamnějším předmětem gerontagogiky studium a systematizace poznatků týkajících se široce chápané edukace ve vztahu k seniorskému věku člověka, je potřeba zahrnout také perspektivu generačně-cílové orientace. Tento aspekt pak jako předmět gerontagogiky zahrnuje **vlastní seniorskou edukaci**, která je hlavním předmětem studia. Dále **proseniorskou edukaci**, jenž se orientuje na sociální podporu stáří a na mezigenerační porozumění. A také **preseniorskou edukaci**, která představuje v podstatě přípravu na stáří (Petřková, Čornaničová 2004, s. 19).

---

<sup>3</sup> viz Kapitola 3.2.2 Možnosti edukace seniorů

## 3.2 Edukace seniorů

V rámci gerontagogiky je edukace jedním z klíčových prvků. Tato disciplína nezahrnuje však pouze edukaci, ale také další významné složky, a to aktivizaci animaci a poradenství (Veteška 2016, s. 162).

Podle Průchy a Vetešky (2014, s. 345) lze definovat **edukaci** ve dvou kontextech. První význam zahrnuje všechny situace, během kterých dochází k edukačním procesům, tedy k jakémukoli typu učení, záměrnému i nezáměrnému. Edukace nezahrnuje pouze učení a vyučování ve školních situacích, ale také rodinnou výchovu, rekvalifikační kurzy pro dospělé apod. Druhý význam v pedagogickém a andragogickém smyslu rozšiřuje pojem edukace na všechny formy formálního i neformálního vzdělávání, zahrnující i vzdělávání dospělých, tedy i seniorů.

Důležité je zmínit, že podle novějších označení je vhodné používat spíše termín edukace než vzdělávání (Veteška 2016, s. 53). V odborné literatuře a mezi profesionály je běžně používán termín vzdělávání seniorů od devadesátých let 20. století, nicméně dnes je čím dál častěji nahrazován modernějším a přesnějším pojmem edukace (Vostrý a Veteška 2021, s. 466). Průcha a Veteška (2014, s. 345) uvádějí, že na rozdíl od pojmů výchova a vzdělávání, je termín edukace v pedagogické vědě přesnější, jelikož se nevztahuje pouze k procesům školského prostředí. Již Petřková a Čornaničová (2004, s. 9–13) píší, že edukace a aktivity spojené s ní jsou jedním z nejdůležitějších faktorů k udržení kvalitního života seniorů a je třeba, aby se na jejím rozvoji podílela celá společnost. Na jejich tvorbě se podílejí organizace, celosvětové, evropské i národní.

**Aktivizaci** a edukaci je třeba v rámci práce se seniory chápat jako prolínající se procesy (Veteška, 2016, s. 163). Špatenková a Smékalová (2015, s. 218) uvádějí, že edukace je vlastně určitý typ aktivizace seniorů. Veteška a Průcha (2014, s. 72) popisují, že aktivizace pomáhá nejen ve fyzickém a psychickém zdraví, ale i v celkové kvalitě života seniorů. Průcha a Veteška (2014, s. 27) uvádějí, že odpovídající edukační a aktivizační aktivity vytvářejí příležitost pro návrat seniorů do aktivního života. Aktivizační programy jsou koncipovány tak, aby intervenovaly v udržování dovedností, znalostí a schopností, a zároveň sloužily k prevenci poruch paměti, koncentrace a kognitivních funkcí seniorů.

Klíčovým aspektem aktivizačních programů pro seniory je sociální hledisko. Jednou z hlavních dimenzí těchto programů je zabývat se sociální izolací, kterou mohou lidé v seniorském věku zažívat. Hledisko sociální funkce aktivizace klade důraz na podporu společných aktivit mezi seniory. Programy nabízejí nejen individuální činnosti pro každého seniora, ale také podporují



a preferují aktivity, které propojují seniory společně, tak aby přispěly k posílení jejich sociálních vazeb a potlačení pocitu izolace. Cílem je tedy nejenom stimulovat jednotlivce na osobní úrovni, ale také vytvářet prostředí pro vzájemnou interakci a podporu v rámci skupiny seniorů (Veteška 2016, s. 163).

Z prvků aktivizace a edukace se skládají i animační činnosti (Veteška, 2016, s. 164). **Animace** je v andragogickém kontextu chápána jako oduševňování, humanizace a kultivace jedince, která je vztažena k enkulturaci, socializaci a personalizaci (Průcha, Veteška, 2016, s. 135). Veteška zdůrazňuje, že k tomu, aby byly animační programy efektivní, tak by měly vycházet z návrhů, přání a očekávání právě seniorů. Jedná se o společenské, kulturní či sportovní aktivity (Veteška, 2016, s. 164).

Důležitou roli v životech seniorů hraje **poradenství**, které by jim mělo pomáhat při řešení problémů a ulehčovat jejich život (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 83). Veteška (2016, s. 164) uvádí, že základem poradenství je pedagogický přístup spojený s využitím různých metod, forem a technik vzdělávání (včetně sebevzdělávání, informálního učení a neformálního vzdělávání). Petřková a Čornaničová (2004, s. 83-84) rozdělují poradenskou činnost na dvě základní formy – poradenství kolektivní, které má seniory obecně seznámit s určitou problematikou (např. otázky dědictví, sebeochrana, uplatňování občanských práv a další). Druhou formou je pak poradenství individuální, to se zaměřuje přímo na určitý problém daného seniora. Je třeba hlouběji poznat konkrétní problém, seniora seznámit s možnostmi a postupy a případně pomoci i s jeho řešením.

Podle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 167) by měly být edukační aktivity dostupné všem věkovým skupinám a neměly by být vyhrazeny pouze pro mladé nebo starší jedince. Pokud se podaří tuto podmínku splnit a uskutečnit, skutečně dosáhneme ideálu celoživotního vzdělávání a učení.

### **3.2.1 Cíle a funkce vzdělávání seniorů**

Cílem vzdělávání seniorů není nabývání znalostí a dovedností nezbytných pro konkrétní výkony, ale spíše rozvoj schopností, obohacení znalostí a formování osobnosti směrem k seberealizaci (Petřková a Čornaničová 2004, s. 63).

V nejširším kontextu můžeme považovat za hlavní cíl vzdělávání seniorů hledání a objevování umění žít a stárnout. V užším pojetí pak edukační programy pro seniory nejenže podněcují a „zaměstnávají“, ale také umožňují dosahování osobních životních cílů a motivují k aktivnímu a plnohodnotnému životu (Špatenková, Smékalová 2015, s. 93). Petřková a Čornaničová (2004,

s. 64) uvádějí jako cíle edukace seniorů: kultivaci a obohacování jejich života, porozumění vývojovým výzvám seniorského věku a usnadnění adaptace na změněné životní podmínky, udržování tělesné i duševní aktivity a pomoc při orientaci v dnešním dynamicky se měnícím světě.

Funkce edukace seniorů popsal již Livečka (in Špatenková, Smékalová 2015, s. 109), který je rozlišil na preventivní, anticipační, posilovací a rehabilitační. Tento výčet funkcí podle specifického zaměření Petřková, Čornaničová (2004, s. 64-65) rozšířili na:

- funkci **preventivní**, která zahrnuje opatření a aktivity pozitivně ovlivňující průběh stárnutí a zvyšují kvalitu života;
- funkci **anticipační** zahrnující aktivity připravující jedince na budoucí změny v životním stylu, zejména při odchodu do důchodu;
- funkci **rehabilitační**, která souvisí s obnovou a udržováním fyzického a duševního zdraví a rovnováhy a zároveň připravuje na další aktivity a existenci jedince;
- funkci **adaptační**, jenž udržuje rovnováhu mezi organismem seniora a prostředím, v němž žije;
- funkci **posilovací** (stimulační) podporující rozvoj zájmů, potřeb a schopností,
- funkci **komunikační** zajišťující aktivní komunikaci s okolím a společností,
- funkci **kompensační**, která nahrazuje ztrátu sociálních kontaktů a profesních rolí,
- funkci **aktivizační**, ta pomáhá integrovat seniory do společnosti a přispívá k fyzickému a duševnímu zdraví,
- funkci **relaxační**, jenž se zaměřuje na kultivované trávení volného času přispívající k vnitřní vyrovnanosti osobnosti,
- a funkci **mezigeneračního porozumění**, která se soustředí na prohlubování vztahů mezi generacemi a prevenci napětí mezi nimi.

Kromě toho lze funkce také dělit podle jejich primární orientace. Konkrétně na funkci **vzdělávací**, jakožto na cílené získávání vědomostí, dovedností a poznatků. Dále funkci **kulturně kultivační** sloužící k rozvoji osobnosti za pomoci umění, kultury, pohybu a koníčků ve volnočasových aktivitách a funkci **sociálně psychologickou**, která je zaměřena na kvalitu sociálních vztahů a psychického rozvoje (Petřková a Čornaničová 2004, s. 64).

*„Edukační aktivity mohou být jedním z významných způsobů hledání životních hodnot a kvalitním trávením volného času seniorů, ale i efektivním prostředkem rozvoje osobnosti a*

*navýšení kulturního kapitálu, příležitosti k seberealizaci, a v neposlední řadě mohou vést ke zvýšení sebevědomí.*“ (Špatenková, Smékalová 2015, s. 116).

Šerák (2015, s. 96-97) upozorňuje také na to, že v posledních letech se vzdělávání seniorů začíná více zabývat i ekonomickými aspekty. S poklesem počtu pracovníků v produktivním věku se musí Česká republika, stejně jako ostatní vyspělé země, zaměřit na prodlužování doby působení starších osob na trhu práce. To vyžaduje nejen zvýšení míry zaměstnanosti, ale také redefinici obsahu a zaměření seniorské edukace. Současný přístup, který se věnuje převážně zájmovému vzdělávání, potřebuje přehodnotit ve prospěch podpory kvalifikace a rekvalifikace seniorů, aby byli schopni zůstat aktivní na trhu práce. Kromě toho, že vzdělávání může prodlužovat aktivní život, má vzdělávání seniorů i pozitivní ekonomické efekty, čímž pomáhá snižovat tlak na sociální a zdravotní systém.

### **3.2.2 Možnosti edukace seniorů**

Edukace seniorů může probíhat jednak jako učení intencionální či bezděčné, tedy veškeré situace, při nichž probíhají edukační procesy. Nebo jako záměrné a cílevědomé formování člověka, jeho vychovávání a vzdělávání formou neformálního, informálního a také formálního vzdělávání. (Veteška 2016, s. 159).

Dle Čornaničové (2011 in Veteška, s. 160) můžeme edukační modely a programy pro seniory podle zaměření dělit na: institucionalizované zájmové vzdělávání (univerzity a akademie třetího věku), dále občanskou angažovanost (mezigenerační učení), kulturně-společenské aktivity (denní centra pro seniory, knihovny, muzea, galerie) a biopsychosociální a duchovní podporu v rezidenčních zařízeních.

Institucionalizované vzdělávací aktivity pro seniory zahrnují speciálně zaměřené programy, které odrážejí specifika a metodické zásady vzdělávání seniorů. Cílené aktivity jsou navrženy s ohledem na poskytování efektivního a přizpůsobeného vzdělávání pro tuto specifickou skupinu jedinců. Klíčovým prvkem je plné respektování specifických potřeb seniorů v procesu vzdělávání. To znamená, že tyto aktivity jsou uzpůsobeny nejen obsahově, ale i metodologicky, s cílem zajistit, že jsou snadno přístupné a motivující pro seniory. Tímto způsobem se institucionalizované vzdělávání pro seniory stává významnou příležitostí k neustálému rozvoji a obohacování jejich životních dovedností a znalostí. (Špatenková, Smékalová 2015, s. 292).

Mezi základní instituce vzdělávání seniorů patří: univerzity třetího věku, akademie třetího věku, univerzity volného času a kluby seniorů (Špatenková, Smékalová 2015, s. 294).

## **Univerzity třetího věku**

Univerzity třetího věku (U3V) jsou úzce propojeny s akademickým prostředím vysokých škol, jež jsou považovány se za garanta poskytovaného vzdělávání. Hlavní charakteristikou U3V je poskytování vzdělání seniorům na vysokoškolské úrovni, což je odlišuje od jiných forem osvětových a vzdělávacích aktivit (Veteška 2017, s. 102-103). Dle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 298) je „základním, byť nepsaným pravidlem, aby instituce organizující U3V měla prokazatelné odborné spojení s akreditovanou vysokou školou.“ U3V v České republice sdružuje Asociace univerzit třetího věku ČR, z.s., kdy v současné době má 23 členů a celkem 47 organizačních jednotek (Asociace U3V, online, 2023).

Podle Salivarové a Vetešky (2014, s. 60) působí U3V v České republice jako otevřený vzdělávací systém, který odpovídá na zájem veřejnosti průběžnou aktualizací nabídek studijních programů a obsahu. Spektrum nabídky přednášek, kurzů, exkurzí a dalších vzdělávacích aktivit U3V je rozmanité a zahrnuje téměř všechny oblasti od humanitních a přírodovědných po technické vědní disciplíny, výjimkou není ani široká škála nabízených pohybových aktivit. Autoři (Adamec, Kryštof 2014, s. 33). popisují tři výrazné milníky, které ovlivnily obsahové zaměření přednášek. U3V. Původní kurzy v oblasti zdravotní v porevolučních letech doplnily kurzy společenskovední, přírodovědné, humanitní a umělecké. V polovině devadesátých let se pak začaly připojovat kurzy technické a s novým tisíciletím vzrostl zájem o kurzy zaměřené na informační a komunikační technologie.

Veteška (2017, s. 104-105) uvádí, že U3V obecně poskytují několik různých přístupů a úrovní v oblasti vzdělávání seniorů. Mohou nabízet širokou škálu programů pro volný čas, podporovat osvětovou činnost nebo populárně naučnou činnost, některé U3V také pořádají výuku ve formě diskuzních seminářů. Často se vyskytují i cykly přednášek, přičemž velmi často zahrnují oblasti nových informačních a komunikačních technologií (např. práce s počítačem a internetem), což podporuje mezigenerační komunikaci, včetně důležité interakce mezi prarodiči a vnoučaty.

## **Virtuální univerzity třetího věku**

Virtuální univerzita třetího věku (VU3V) představuje současnou moderní alternativu za klasický přednáškový model vzdělávání. VU3V staví na využití nejnovějších komunikačních technologií a internetových nástrojů, zahrnuje prvky distančního vzdělávání a je metodologicky utvářena tak, aby plně vyhovovala specifickým požadavkům své cílové skupiny – seniorům s touhou po vysokoškolském vzdělání. Hlavním cílem univerzit je umožnit všem zájemcům v ČR účastnit se zájmového vysokoškolského studia třetího věku, bez ohledu na vzdálenost od sídel

tradičních vysokých škol a univerzit, kde probíhá prezenční vzdělávání pro seniory. Tímto způsobem se VU3V snaží vyřešit problémy spojené s geografickou vzdáleností, zdravotními a časovými omezeními, finanční náročností na dopravu a dalšími faktory, které by mohly bránit účastníkům. Současně podporuje sociální interakci posluchačů tím, že vytváří prostředí pro společné setkávání a studium ve skupinách v rámci konkrétních lokalit (Veteška 2017, s. 111).

### **Akademie třetího věku**

Průcha a Veteška (2016, s. 58) uvádějí, že Akademie třetího věku (A3V) jsou organizované pod záštitou různých subjektů, mezi, než patří městské knihovny, neziskové organizace nebo vysoké školy.

A3V pokládá za studium se středně náročnou formou, které může probíhat v dlouhodobých i krátkodobých cyklech (Špatenková, Smékalová 2015, s. 310). A3V se orientují na aktuální témata a přizpůsobují se zájmům účastníků, ve svých obsazích se nejčastěji zaměřují na občanské vzdělávání, působí v oblasti kultury, historie, literatury či umění, nebo jsou cíleny i na pohybové aktivity (Petřková a Čornaničová 2004, s. 78-79). Typické pro A3V je to, že se zde nekonají zkoušky, které by ověřovali získané znalosti či dovednosti (Špatenková, Smékalová 2015, s. 310).

### **Univerzity volného času**

Formou systematického mezigeneračního vzdělávání jsou Univerzity volného času. Pro označení „univerzity“ by měly být zřizovány, organizovány nebo garantovány konkrétní vysokou školou. Tato vzdělávací instituce není omezena věkem, posluchačem může být každý jedinec starší 18 let. Univerzity volného času jsou tedy otevřeny občanům všech věkových kategorií, nikoliv pouze seniorům. I když podporují mezigenerační dialog, nemusí plně reflektovat specifika gerontagogických přístupů. Typicky není vyžadováno předchozí vzdělání, nekonají se vstupní ani výstupní testy a většinou neudělují certifikáty o absolvování. Hlavním motivačním faktorem pro účastníky je obvykle zájem o konkrétní obor či problematiku (Špatenková, Smékalová 2015, s. 312).

### **Kluby seniorů**

Kluby pro seniory jsou institucionalizovaná místa s kulturně-vzdělávacím zaměřením, kde se mohou setkávat lidé stejného věku a s podobnými zájmy a společně trávit svůj volný čas. Vzdělávací aktivity v klubech pro seniory pokrývají širokou škálu aktivit. Většinou jsou zaměřeny na jednorázové události s důrazem na zájmový přístup, což zahrnuje přednášky,

besedy, poznávací výlety, návštěvy divadel, koncertů, výstav, relaxační cvičení a další podobné akce (Špatenková, Smékalová 2015, s. 328).

### **Veřejné knihovny**

Veřejné knihovny představují přirozený základ pro rozvoj vzdělávacích aktivit v daném regionu. Navíc i samy knihovny vypracovávají své vlastní edukační programy. I když většina těchto programů směřuje k mezigenerační spolupráci, knihovny také pořádají specifické akce zaměřené na potřeby seniorů. Jedná se především o seniorské diskusní kluby, dále vznikají např. oddělení knih přizpůsobené potřebám starších čtenářů zahrnující knihy s větším písmem, menším rozsahem, jednodušší kompozicí a obsahovou strukturou a s příběhy, které jsou jasné a srozumitelné (Petřková a Čornaničová 2004, s. 83). Kromě toho knihovny organizují nebo se podílejí pořádání A3V nebo VU3V (Špatenková, Smékalová 2015, s. 333).

Vedle zmíněných institucí se na vzdělávání seniorů podílejí i soukromé vzdělávací agentury, kulturní domy a střediska, domy dětí a mládeže, masmédiá nebo soukromé subjekty (např. nakladatelství) (Špatenková, Smékalová 2015, s. 332). Zormanová (2017, s. 275) jako populární formu vzdělávání uvádí e-learning, který může seniorům s růstem jejich počítačové gramotnosti.

### **3.2.3 Faktory ovlivňující edukaci seniorů**

V procesu učení se v každém věku uplatňuje celá řada faktorů a podmínek, které ovlivňují jeho průběh. Tyto faktory bývají tradičně rozdělovány na subjektivní (vnitřní) a objektivní (vnější) podmínky učení (Petřková a Čornaničová 2004, s. 68-69).

#### **Vnitřní podmínky edukace seniorů**

Jako vnitřní faktory jsou označovány ty, které souvisí s osobností učícího se seniora. Jde o charakteristiky kognitivní, afektivní, fyzické, a sociální (Petřková a Čornaničová 2004, s. 68).

Významné jsou především **fyzické** změny seniora, které ovlivňují proces učení u starších lidí. Jedná se především změnu zrakové ostrosti, pokles sluchové výkonnosti a zpomalení psychomotorického tempa. Starší lidé mohou také trpět různými zdravotními omezeními, jako je např. zhoršená pohyblivost (Špatenková a Smékalová 2015, s. 199-200).

Vedle toho dochází i ke změnám **kognitivních** funkcí, které jsou spojovány s inteligencí, pamětí a schopností se učit (Petřková a Čornaničová 2004, s. 31-32). Podle Klevetové (2017, s. 236) mají senioři obecně větší problém s osvojováním učiva, pokud nemá logickou strukturu a praktické uplatnění. Krátkodobá paměť je omezena a dlouhodobá ukládá jen vybrané

informace. Dochází ke zhoršení mechanické paměti, proto je v pozdějším věku nezbytné věnovat novým znalostem více času, pravidelně je procvičovat a upevňovat. „*Obecně dochází ke zpomalení tempa, a především k poruchám paměti, které nemusejí být dány jen přítomností závažného onemocnění, ale může se jednat prostě o výsledek procesu stárnutí*“ (Vostrý, Veteška 2021, s. 79).

**Sociální** změny se projevují především v omezení sociálních interakcí, které bývají v tomto období soustřeďovány především jen v rámci rodiny, kde má senior určitou jistotu. Nicméně je zásadní udržovat kontakt také se svými vrstevníky, kteří seniorovi přináší jistou míru pochopení a generační solidaritu. Udržování sociálních kontaktů je důležité, proto aby se senior necítil osamělý a izolovaný (Špatenková, Smékalová 2015, s. 216).

Faktory **afektivní** jsou ty, jenž souvisí především s motivací a potřebami seniorů (Petřková a Čornaničová 2004, s. 68).<sup>4</sup>

### **Vnější podmínky edukace seniorů**

K vnějším faktorům patří charakteristiky spojené se vzdělavatelskou organizací. Jedná se o obsah, metody a obtížnost učiva, prostředí edukace (materiální vybavení, dostupnost) a také o osobnost lektora (Petřková a Čornaničová 2004, s. 69).

Podle Dvořákové (2014, s. 76-77) je důležité, aby témata, které organizace nabízejí reflektovala oblasti života, které jsou pro seniory důležité v jejich každodenním fungování. Mělo by se jednat především o oblasti zaměřené na funkční gramotnost, např. gramotnost finanční, mediální či právní, důležitá je i oblast informačních a komunikačních technologií. Smyslem vzdělávání dospělých a starších dospělých je podporovat jejich schopnost správně a samostatně zvažovat informace, nikoliv je pouze pasivně absorbovat. To znamená nejen poskytovat sdělení, ale hlavně pomáhat účastníkům uvědomit si a kriticky přezkoumávat to, co považují za samozřejmé. Dodává, že metody předávání teoretických poznatků (přednáška, instruktáž nebo demonstrace) jsou důležité, avšak klíčovým prvkem je používání metod podporujících vytváření nezávislých názorů a postojů založených na sdílení zkušeností a diskusních metod. To zahrnuje aktivizační, aktivizující a participační metody. Důraz by neměl být pouze na frontální výuku, kde vzdělavatel učivo předává, ale na vzájemnou spolupráci účastníků.

---

<sup>4</sup> viz Kapitola 3.2.4 Motivace seniorů k dalšímu vzdělávání

Z hlediska prostředí a místa konání by měly být podle Šeráka (2014, s. 69) dodrženy následující kritéria: dostupnost místa konání, bezbariérovost všech prostor, vhodná intenzita osvětlení, vhodné vybavení prostoru, přiměřená velikost a grafika poskytovaných zdrojů.<sup>5</sup>

Podle Klevetové (2017, s. 238) je vhodné zařadit do výuky větší množství přestávek a výuku přesouvat do večerních hodin. Špatenková a Smékalová (2015, s. 247) zdůrazňují, že vzdělávání seniorů musí mít určitý řád, který dává lidem pocit bezpečí. Jasně daná pravidla, kdy senioři vědí, co a jak bude, redukuje stres a úzkost.

Důležitým aspektem je pak samotná osobnost lektora. Dvořáková (2014, s. 78-79) hovoří o obecných doporučeních pro vzdělavatele pracujícího se staršími dospělými, kdy uvádí, že lektor by měl především poskytnout zajímavé téma. Dále by měl využívat konstruktivistický přístup založený na aktivní práci účastníků, být spíše facilitátor – usnadňoval učení. Také by měl výuku rozdělit na menší celky a obsah vzdělávání uzpůsobit do logických ucelených částí, mluvit nahlas, zřetelně a pomaleji, zvolit vhodné výukové materiály, podávat srozumitelné informace a častěji je opakovat.

Zormanová (2017, s. 251) uvádí tři podmínky efektivní edukace seniorů. První z nich je respekt k seniorům jako ke zralým osobnostem s ustálenými názory. Důležité je také brát v úvahu překážky spojené s poklesem sebedůvěry ve své schopnosti. Třetí podmínka, popsaná na základě E. Livečky (1982 in Zormanová 2017, s. 252) zdůrazňuje nutnost zohlednit kognitivní funkce jedince, jeho charakterové vlastnosti, schopnosti, dovednosti, motivaci a zdravotní stav.

Nejen tyto, ale i další doporučení pro edukaci seniorů kladou na osobnost edukátora či vzdělavatele zvláštní požadavky, především pak v jeho didaktických kompetencích. Klíčovým prvkem pro úspěšné a efektivní vzdělávání seniorů je vytvořit jim zážitek úspěchu ze vzdělávání, což nejenže přináší pocit celkového uspokojení, ale také přispívá radosti ze života (Špatenková a Smékalová 2015, s. 244). Také Klevetová (2017, s. 241) zmiňuje jako jednu ze zásad vzdělávání seniorů důležitost uznání jejich úsilí, neboť pocit úspěchu jim poskytuje motivaci ke zvládnutí dalších výzev. S vhodným přístupem může senior objevit nové schopnosti a uvědomit si, že nikdy není pozdě začít něco nového.

---

<sup>5</sup> viz Kapitola 3.2.5 Bariéry v procesu edukace (institucionální bariéry)



### 3.2.4 Motivace seniorů k dalšímu vzdělávání

Motivace je základním předpokladem k tomu, aby se senior edukačních aktivit účastnil. Pokud není dostatečně motivován, nelze pak předpokládat jeho účast (Špatenková, Smékalová 2015, s. 223). Také podle Průchy a Vetešky (2014, s. 733) hraje motivace klíčovou roli v úspěchu vzdělávacích procesů. Přesto však neexistuje úplné pochopení toho, jak motivace k učení vzniká, jak se vyvíjí a jak ji lze účinně podporovat u mladých lidí i dospělých.

Klevetová (2017, s. 184) popisuje, že motivace je hnací silou lidského chování. Směřuje k uspokojení vlastních potřeb a je odvozena nejen z biologických faktorů, ale i z prostředí a sociálního kontextu našeho života. Vostrý a Veteška (2021, s. 140) definují motivaci jako „*jev, kdy usilujeme o to, abychom uspokojili své potřeby, touhy a sny, na kterých nám záleží.*“ Zkoumání motivace je tedy hledáním odpovědi na otázku, proč se jedinec chová určitým způsobem (Homolová, Vašašová 2019, s. 25).

Motivace musí být v souladu s psychickou a fyzickou charakteristikou učícího se. V osobnosti každého jedince je mnoho faktorů, které ovlivňují, co se naučí, jak se to naučí a zda to dokáže využít ve svůj prospěch. V edukační praxi se vyskytují případy, kdy se někdo ve stejné situaci naučí hodně, druhý méně a další vůbec nic (Mareš 1998 in Homolová, Vašašová 2019, s. 25).

Zormanová (2017, s. 177) popisuje, že motivaci u dospělých lidí ovlivňují faktory jako je pohlaví, dosažené vzdělání, socioekonomický status, životní fáze jedince, rodinný stav, počet dětí či místo bydliště. Beneš (2014, s. 423) pak uvádí několik činitelů, které vedou obecně k účasti dospělých na dalším vzdělávání, jedná se o sociální kontakt, sociální podněty, profesní důvody, účast na komunálních životech, vnější očekávání, kognitivní zájmy.

Nejvýznamnějším faktorem, který odlišuje vzdělávání pracujících dospělých a seniorů je věk. U mladší generace je motivace k vzdělávání často spojena s profesním růstem, zatímco pro starší generaci představuje vzdělávání možností pro efektivní využití volného času (Zormanová 2017, s. 177). Motivace edukace ve stáří má tak svá specifika. Vzhledem k tomu, že u seniorů není vnější<sup>6</sup> tlak na získání ani zdokonalení kvalifikace, vzdělávání v této fázi je dobrovolné a motivace k němu často vychází z vnitřních pohnutek (Špatenková, Smékalová 2015, s. 223).

V edukačním prostředí jsou senioři velmi rozmanitou skupinou, protože každý z nich má jiné zkušenosti z různých oblastí života. Jiné postavení v práci, různé rodinné zážitky i odlišné individuální a osobnostní zkušenosti. Tyto rozdíly pak mohou motivaci ke vzdělávání

---

<sup>6</sup> Obvyklé dělení motivace na vnitřní (zájem o věc, radost z poznání) a vnější (prestiž, odměna, uznání) se ve vzdělávání dospělých příliš neosvědčilo (Beneš 2014, s. 421).

ovlivňovat (Homolová, Vašašová 2019, s. 25). Špatenková a Smékalová (2015, s. 227) zdůrazňují, že klíčovým impulsem pro vzdělávání seniorů je jejich zájem a pozitivní přístup k učení, neboť bez této motivace by jakékoliv další vzdělávání ztratilo svůj význam a pravděpodobně by vůbec nezačalo.

Petřková a Čornaničová (2004, s. 68) charakterizují následující potřeby, které mohou seniori ve stáří ve vztahu k edukačním aktivitám mít. Kognitivní potřeby a zájmy, jako je touha rozšířit, doplnit nebo prohloubit stávající znalosti, získat nové poznatky a orientovat se v současném dění. Vedle toho také sociální potřeby, které zahrnují potřebu kontaktu s vrstevníky, překonání pocitu osamělosti a zapojení se do společnosti v s nejširším slova smyslu. Dále potřeba aktivity, produktivity, smysluplné činnosti, a potřeba užitečnosti a potřeba kompenzace vnímaných nedostatků, a jak v intelektuální, tak emocionální oblasti.

Stejně tak Šerák (2009, s. 187) popisuje rozmanité motivy pro vzdělávání seniorů. Ty zahrnují udržení psychické a sociální aktivity, omezení pocitu osamělosti, sociální začlenění, zachování soběstačnosti nebo naplnění osobních zájmů. Důležitým faktorem může být i snaha věnovat se oboru, ve kterém jedince např. pracoval nebo se mu věnoval v předešlých částech svého života.

Významným podnětem je potřeba seberealizace, kdy účast v edukačních aktivitách seniorům umožňuje znovu nalézt pocit užitečnosti, vlastní identity, posiluje jejich sebedůvěru a umožňuje jim zvýšit nebo získat kontrolu nad svým životem a prostředím, ve kterém žijí (Zormanová 2017, s. 259). Seberealizace je označením souboru motivů, které vedou jedince k potvrzování si a rozvíjení svých schopností, rozšiřování poznání, uplatňování se a zdokonalování se v nejrůznějších aktivitách (Nakonečný, online, 2017). Podle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 222) by seberealizační potenciál v pozdní fázi života rozhodně neměl být podceňován, jelikož právě prostřednictvím edukačních aktivit pomáhá k osobnímu rozvoji jedince. Petřková a Čornaničová (2004, s. 68) uvádějí, že „*potřeba seberealizace odpovídá integritě – moudrosti stáří.*“ Beneš (2014, s. 425) popisuje, že podle Maslowovy pyramidy potřeb dochází s postupujícím věkem právě k orientaci na upokojení vyšších potřeb, tedy k potřebě seberealizace.

Obrázek 2: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj: vlastní zpracování podle Klevetové (2017, s. 74)

Na základě autorů (srov. Petřková a Čornaničová 2004, s. 68; Zormanová 2017, s. 259; Beneš 2014, s. 425; Šerák 2009, s. 187) lze za nejvýznamnější prvky motivace seniorů vybrat:

- získání nových informací,
- rozšíření těch stávajících,
- potřebu vyrovnat se s intelektuálními nedostatky,
- nutnost orientovat se v současném světě,
- touhu po sociálním kontaktu,
- potřebu nalézt smysluplné využití volného času,
- potřebu být užitečný, produktivní a posílení sebedůvěry,
- vlastní seberealizaci.

### 3.2.5 Bariéry v procesu edukace seniorů

Vedle motivace ve vzdělávání je u starších dospělých patrný vliv různých bariér, které jim brání zapojit se do edukačních i dalších aktivit (Zormanová 2017, s. 180).

Cross 1982 (in Šerák 2014, s. 66) v obecném pojetí člení bariéry ve vzdělávání na institucionální, situační a dispoziční.

Mezi **institucionální** bariéry se řadí překážky, jež souvisí zejména s poskytovatelskou organizací, jde např. o nabídku a kvalitu programu, časový plán, vybavení, administrativní a informační podporu a další. Autor (Šerák 2014, s. 66-67, 69) zdůrazňuje především obtíže spojené s přístupností vzdělávacích zařízení. Ze strany organizace je důležité zajistit vhodné prostorové uspořádání místa, které bude odpovídat potřebám dané věkové skupiny. Vedle zajištění přístupnosti místa konání (například v blízkosti veřejné dopravy nebo parkovacích možností), je důležité zabezpečit například i bezbariérový přístup, také vhodné místo k sezení či zajištění přiměřeného osvětlení.

Situační a dispoziční bariéry se pak týkají osobnosti samotného seniora. Jako **situační** bariéry označuje ty, jež souvisí s aktuální životní situací jedince, například dostupnost dopravy, finanční náklady apod. Mezi **dispoziční** řadí překážky, které se dotýkají psychické a fyzické kondice jedince, jeho zdravotního stavu, motivace, sebepojetí, kompetencí a dalších aspektů (Cross 1982 in Šerák 2014, s. 66).

Ve vztahu k objektivním a subjektivním podmínkám učení, Petřková a Čornaničová (2004, s. 69) klasifikují překážky v edukaci seniorů do dvou hlavních kategorií: subjektivní a objektivní. První z nich, bariéry vyplývající ze **subjektivních** podmínek mohou být: strach z poklesu sensorických a kognitivních schopností, nízká sebedůvěra a sebevědomí, nervozita a úzkost vyvolaná novými situacemi nebo nedostatek energie a vitality, nerozhodnost a další.

Jako potenciální bariéry související s **objektivními** podmínkami učení označují: nedostatečnou informovanost o dostupných aktivitách a špatný přístup k nim, špatnou dobu konání akcí, problémy s dopravou a přepravou, finanční náročnost a další.

Jako jednu z největších překážek autoři označují však předsudky a stereotypy o stáří a stárnutí. (Špatenková, Smékalová 2015, s. 261). Podle autorek se jedná o určité představy, názory a postoje, které jednotlivci nebo skupiny lidí mají k jiným skupinám osob (tamtéž, s. 263).

Špatenková a Smékalová (2015, s. 283) popisují, že tyto faktory pak vedou k diskriminaci seniorů. Věková diskriminace neboli **ageismus** „je ideologie založená na sdíleném přesvědčení ke kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu manifestovanou skrze

*proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na základě jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci“* (Vidovičová 2005, s. 6). Ondrušová (2019, s. 105-106) jako nejčastější oblasti společenského života, kde se diskriminace na základě věku vyskytuje, uvádí zdravotní a sociální péči, služby a úřady, pracovní trh a média. Především se pak projevuje jako občanství druhé třídy, tedy odmítání a podceňování starších lidí, což pak omezuje jejich participaci v běžném životě. Následkem ageismu je vyčleňování a sociální odtržení starších jedinců. O eliminaci sociální i vzdělanostní exkluze by se tak měly zajímat nejen pořádající organizace, ale i veřejné orgány, jako jsou kraje a obce. Důležitost zapojení do kulturních a vzdělávacích iniciativ je základem pro aktivní účast jednotlivce ve společnosti (Šerák 2014, s. 67). Podle Špatenkové a Smékalové (2015, s. 261) je tak základem úspěšného seniorského vzdělávání především překonat mýty a stereotypy o stáří a starších jedincích. Jedním z nejvýznamnějších předsudků je přesvědčení, že starší jedince již nelze vychovávat ani vzdělávat. Je znepokojivé, že mnozí senioři sami sdílejí tento názor.

Překážky, proč se senioři edukačních aktivit neúčastní jsou různé. Aby byla umožněna jejich, co nejvyšší účast, musí být brány v potaz potřeby a specifika každé cílové skupiny. Je také klíčové zajistit rovné příležitosti pro všechny zúčastněné. (Šerák 2014, s. 70).

Podle Šeráka (2015, s. 96) je významným nedostatkem i to, že vzdělávání seniorů nemá dostatek kvalifikovaných odborníků. Tento problém je způsoben především nedostatečnou nabídkou možností formálního vzdělání v oboru. Upozorňuje na to, že neexistuje specializovaný program s potřebnými odbornými a didaktickými znalostmi pro práci s touto skupinou. Téma vzdělávání seniorů je zařazováno pouze jako předmět (Gerontagogika či Gerontopedagogika) v rámci studia andragogiky či pedagogiky. Lektorská profese tak není vázána na žádnou konkrétní kvalifikaci.

## 4 Metodologie výzkumného šetření

Nauka o metodách vědy neboli metodologie poskytuje pravidla a postupy umožňující porozumět zkoumaným jevům, případně ověřovat určité předpoklady (Reichel 2009, s. 17). Metodologie je tak prvkem zkoumání, který usměrňuje celý průběh výzkumného procesu. Zahájení výzkumného šetření proto následovalo až po pečlivé analýze a pochopení teoretických konceptů zkoumaného jevu.

### 4.1 Časový harmonogram práce

Tabulka 2: Časový harmonogram práce

| Období                    | Realizace  |
|---------------------------|--|
| listopad 2023–březen 2024 | Teoretická část                                      |
| prosinec 2023             | Příprava scénáře rozhovoru, vyhledávání participantů |
| leden – březen 2024       | Realizace rozhovorů                                  |
| březen 2024               | Analýza získaných dat                                |
| duben 2024                | Vyhodnocení dat, závěry                              |

Zdroj: vlastní zpracování

### 4.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

*„Cíl výzkumu společně s výzkumnými otázkami představují pomyslný kompas, podle něž bychom se měli v průběhu celého výzkumného procesu orientovat“ (Švaříček, Šed'ová 2014, s. 64).*

Začátek výzkumu byl klíčovým okamžikem, který určoval veškerý směr práce. V úvodu výzkumu byl definován jeho cíl a výzkumné otázky, což poskytlo pevný základ pro následné kroky výzkumného šetření. Podle Gavory (2008, s. 17) výzkum začíná stanovením výzkumného problému, který je základem, od kterého se odvíjí všechny další kroky výzkumu. Výzkumník musí předem formulovat co, koho, kdy a v jakých situacích chce zkoumat.

Cílem této práce je na základě kvalitativního šetření analyzovat, jak senioři v oblasti Kolínska vnímají a popisují aktivní stárnutí a jaký pro ně má význam vzdělávání ve vyšším věku, konkrétně na základě jejich účasti ve vzdělávacích programech i volnočasových aktivitách. Práce se zaměřuje se na motivaci seniorů k účasti na vzdělávacích i volnočasových činnostech přispívajících k aktivnímu stárnutí a zjišťuje faktory bránící jejich zapojení. Identifikuje tedy

překážky a bariéry, které seniorům brání v jejich účasti na aktivitách nabízených v dané lokalitě. Na základě získaných dat budou formulována doporučení pro organizace a instituce v regionu, které se věnují dalšímu vzdělávání seniorů a podpoře aktivního stárnutí.

Výzkumné otázky, na které práce odpovídá:

- 1) **Jak si participanti představují aktivní stárnutí a jakým způsobem se na něm aktivně podílejí?**
- 2) **Jaký mají význam vzdělávací a volnočasové aktivity v životě seniorů?**
- 3) **Jaká je motivace seniorů k účasti na aktivitách spojených s aktivním stárnutím a jaké jsou případné bariéry bránící jejich účasti?**
- 4) **Jaké jsou zkušenosti participantů s organizovanými aktivitami a službami pro seniory a jaký vliv mají tyto zkušenosti na jejich postoj k aktivnímu stárnutí?**

### 4.3 Výzkumná strategie

Pro praktickou část diplomové práce byl zvolen kvalitativní přístup zkoumání. Creswell (1998, s. 12 in Hendl 2008, s. 48) definuje kvalitativní výzkum jako „*proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.*“

Průcha a Veteška (2014, s. 665) popisují, že kvalitativní výzkum je obvykle definován jako protiklad kvantitativního<sup>7</sup> zkoumání. Kvalitativní výzkum se soustředí na porozumění unikátních jevů, které jsou interpretovány skrze názory, zkušenosti a pohledy jednotlivců, v rámci příslušného kontextu. Průcha (2014, s. 350) uvádí, že na rozdíl od kvantitativního výzkumu nelze při kvalitativním výzkumu vytvářet hypotézy předem, ty se rodí spíše v průběhu zkoumání. Rozdílné je také to, že kvalitativní výzkum není zaměřen na ověřování již existujících teorií, ale na generování nových poznatků ohledně zkoumaného fenoménu, případně na formulaci nových otázek, které mohou vést k dalšímu zkoumání. „*Cílem je získat popis zvláštností případů, generovat hypotézy a rozvíjet teorie o fenoménech světa*“ (Hendl 2008, s. 61). Švaříček a Šedřová (2014, s. 42) uvádějí: „*Jde o to do hloubky a kontextuálně*

---

<sup>7</sup> Kvantitativní výzkum je charakteristický prací s číselnými daty, která jsou podrobována matematickému zpracování (průměr, statistika, sčítání apod.). V rámci tohoto typu výzkumu je zjišťováno množství, rozsah a četnost zkoumaného jevu. Cílem je kvantitativního výzkumu je ověření stanovených hypotéz a vysvětlení příčin existence určitých jevů. Tento typ zkoumání využívá náhodný výběr uskutečňovaný pomocí testů či dotazníků (Veteška, 2016, s. 245).

*zakotveně prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací.“*

Hendl (2008, s. 50) jako výhody kvalitativního výzkumu zdůrazňuje získání detailního popisu a hlubšího porozumění zkoumaného fenoménu, které je nezbytné studovat v autentickém prostředí. Kromě toho kvalitativní přístup poskytuje možnost formulovat teorie a zkoumat lokální příčinné vztahy. *„Jedinečnost kvalitativních přístupů není pouze v tom, že nepracují s měřitelnými charakteristikami. Pokoušejí se určitý fenomén (prvek, aspekt, proces apod.) nahlížet v pro něj autentickém prostředí a vytvářet jeho obraz v co možná nejkomplexnější podobě, včetně podob jeho vztahů s dalšími aspekty“* (Reichel 2009, s. 40).

#### **4.4 Charakteristika místa výzkumu**

Výzkumné šetření probíhalo v lokalitě města Kolín a okolních vesnicích. Toto místo bylo vybráno s ohledem na existující komunitu seniorů a přítomnost institucí podporujících aktivní stárnutí a vzdělávání seniorů. Zároveň toto místo poskytlo ideální prostředí pro zkoumání možností vzdělávání pro seniory v městském prostředí i ve vesnických lokalitách.

Kolín je město nacházející se ve Středočeském kraji ležící asi 60 km východně od Prahy. Město zastává funkci okresního města a je rovněž obcí s rozšířenou působností a pověřeným obecním úřadě. Katastrální výměra činí téměř 35 km<sup>2</sup> a žije zde přibližně 32 tisíc stálých obyvatel. Jeho území se skládá z 10 městských částí, které se rozkládají na čtyřech katastrálních územích, a to Kolín I–VI, Sendražice, Štářalka, Štítary a Zibohlavý (Geografické a administrativní informace, online, 2022).

Na základě analýzy dostupných pramenů bylo zjištěno, že v této lokalitě jsou pro seniory nabízeny následující aktivity.

##### **Akademie třetího věku**

Jednosemestrální studium určené pro seniory i další zájemce zajišťované střediskem Vzdělávacího institutu Středočeského kraje s podporou Města Kolín. Aktuálně probíhá kurz zaměřený na téma českých měst, hradů a zámků, v rozsahu 20 hodin za semestr v rámci 5 přednášek, vždy od 9:00 do 12:15 hodin na místní střední škole. Poplatek za studium činil 900 Kč (Akademie třetího věku, online, 2023).



## **Virtuální Univerzita třetího věku**

Na základě spolupráce Městské knihovny Kolín a Provozně ekonomické fakulty České zemědělské fakulty (ČZU) v Praze probíhají kurzy v rámci studijního programu „Svět kolem nás“. Společná výuka probíhá každých 14 dní v konzultačním středisku v centru města. Po splnění 6 individuálních kurzů se posluchači mohou zúčastnit slavnostní promoce v aule ČZU (Virtuální Univerzity třetího věku, online, 2024).

## **Univerzita volného času**

Přednášky z oblasti historie, geografie, umění apod. nabízené Městskou knihovnou. Přednášky probíhají v dopoledních hodinách v konferenčních prostorách v centru města. Kurzovné za celý semestr činí 800 Kč (Univerzita volného času, online, 2023).

## **Městské kluby seniorů**

Město Kolín provozuje celkem tři kluby seniorů v různých lokalitách. Kluby mají seniorům sloužit jako společenská střediska, místa setkávání, vzdělávání a odpočinku. Dvě sídla provozují činnost od pondělí do pátku v čase 12:00 do 17:00, druhé od 14:00 do 18:00. Třetí klub funguje pouze ve středu od 12:00 do 17:00. Klubová činnost probíhá bezplatně, finanční příspěvek je vybírán pouze v případě pořádání jednotlivých akcí (přednášky, výlety) (Městské kluby seniorů, online, 2022). Výlety provozuje ve městě odbor sociálních věcí a zdravotnictví, přičemž cena se pohybuje vždy do 400 Kč (Výlety pro seniory, online, 2024).

## **4.5 Sběr dat**

Nástrojem kvalitativního výzkumu bývá nejčastěji rozhovor (Švaříček, Šedřová 2014, s. 13). Proto byl pro výzkumnou část zvolen tento typ dotazování, konkrétně polostrukturované rozhovory. Gavora (2008, s. 206) uvádí, že se jedná o interview s částečně připraveným scénářem. „*Polostrukturované dotazování se vyznačuje definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností celého procesu získávání informací*“ (Hendl 2008, s. 164). Tento typ rozhovoru slouží výzkumníkovi jako základní vodítko, které participantům dává svobodu a prostor pro vyjádření vlastních odpovědí (Svobodová, online, 2020).

Vlastní výzkum probíhal od ledna do března 2024. Rozhovory s celkem osmi participanty byly vedeny individuálně v rámci osobního setkání na základě předem domluvené schůzky v soukromí. Prostředí rozhovorů bylo vybráno tak, aby bylo pro účastníky pohodlné a příjemné. Celkem sedm z osmi rozhovorů proběhlo v kavárně či restauraci podle preference participanta. Jeden z rozhovorů se uskutečnil u participantky doma. Interview byla vedena v délce od 20 do

50 minut. Výběr prostředí a individuální přístup k účastníkům přispěly k otevřené atmosféře a vytvoření důvěry, což podporovalo kvalitní a hlubší dialogy a výsledky výzkumu.

Průcha (2014, s. 401) zdůrazňuje, že je důležité přistupovat k vytváření otázek pro rozhovory s pečlivostí, tak aby byly účastníkům srozumitelné a zároveň nedotčené příliš osobními či nepříjemnými tématy. S ohledem na tato pravidla byla sestavena struktura rozhovoru, který respektoval stanovený výzkumný cíl a odpovídající výzkumné otázky. Scénář rozhovoru je přílohou této práce (Příloha 1). Během průběhu jednotlivých dotazování byl scénář pružně upravován v souladu s odpověďmi účastníků, tak aby bylo možné efektivně reagovat na různorodost jejich reakcí. Tento přístup umožnil flexibilně reagovat na rozmanitost odpovědí a podnětů od participantů a zajistil získání, co největšího souboru dat pro jejich analýzu a interpretaci.

#### **4.6 Výzkumný vzorek**

Výzkumný vzorek byl záměrně zvolen, tak aby zahrnoval participanty, kteří dosáhli věku 60 let a více a žijí ve zkoumané lokalitě. Gavora (2008, s. 188) uvádí, že při kvalitativním zkoumání jde vždy o záměrný výběr, nelze totiž použít výběr ve smyslu statistické náhodnosti jako při kvantitativním zkoumání. Tento typ je potřebný proto, aby byly vybrány vhodné osoby, které mají vědomosti a zkušenosti daného prostředí.

Hendl (2008, s. 150) popisuje, že u kvalitativních výzkumů mají významnou roli tzv. „gatekeepers“ (dveřníci). Tito lidé umožňují výzkumníkovi vstup do terénu a navázání kontaktu s dalšími zajímavými osobami nebo skupinami. Švaříček a Šedřová (2014, s. 154) takové participanty označují jako klíčové osoby či strážné. Podle nich jsou to lidé, kteří se pohybují v prostředí, které je předmětem zkoumání a jejichž pohled na zkoumanou problematiku může výzkumníkovi objasnit, vše, co se v terénu děje. Klíčovou osobou výzkumu byla jedna z participantek, která byla oslovena na základě osobní známosti. Tato participantka pak poskytla kontakty i na další osoby. První fáze kontaktu s ostatními účastníky výzkumu probíhala vždy za aktivní účasti klíčové participantky, která zprostředkovala komunikaci a navázala první kontakty. Díky této účastnici výzkumu byly dohodnuty následující rozhovory s ostatními participanty na konkrétní termíny.

Podle Gavora (2008, s. 188) se tak jednalo o kumulativní výběr, kdy výzkumník začíná jedním člověkem a potom postupně rozšiřuje okruh osob, s kterými pracuje. Tento postup při výběru připomíná nabalování sněhové koule, proto je tak i označován. „*Výběr nabalování je velmi*

*vhodný k výběrům ve specifických souborech, které jsou výzkumníkům neznámé, pro které neexistují seznamy, ani jiné vhodné opory výběru.*“ (Reichel 2009, s. 83).

Výzkumu se zúčastnilo celkem osm participantů, čtyři ženy a čtyři muži ve věku od 64 do 78 let, průměrný věk participantů činil 69,9 let. Níže uvedená tabulka poskytuje souhrn všech zúčastněných participantů. Pro kvalitativní výzkum je práce s menším počtem respondentů typická (Hendl 2008, s. 50). „*Síla získaných dat rozhodně nespočívá ve velikosti výzkumného vzorku, ale v možnosti poznat několik lidí v jejich specifickém kontextu*“ (Svobodová, online, 2020).

Tabulka 3: Výzkumný vzorek

| Jméno    | Místo bydliště<br>(město nebo vesnice) | Věk    |
|----------|--|--------|
| Alena    | město                                  | 75 let |
| Jiřina   | město                                  | 66 let |
| Lenka    | vesnice                                | 64 let |
| Božena   | město                                  | 78 let |
| Luboš    | vesnice                                | 72 let |
| Zdeněk   | vesnice                                | 67 let |
| Vladimír | město                                  | 66 let |
| Jaroslav | město                                  | 71 let |

Zdroj: vlastní zpracování

## 4.7 Analýza dat

Jako analytická metoda byla zvolena tematická analýza. Tematická analýza je postupem pro identifikaci a zkoumání klíčových témat v datových souborech. Tato metoda je často využívána ve výzkumech, které se zabývají názory, znalostmi, zkušenostmi nebo hodnotami respondentů. V procesu tematické analýzy je výzkumník aktivním subjektem, který pečlivě zkoumá data, hledá v nich vzory a souvislosti (témata a významové vzorce) a následně je interpretuje (Žiaková, Čáp 2012, s. 17). „*Analýza dat v kvalitativním výzkumu je procesem jejich kategorizace, deskripce a syntetizace*“ (Eger, Egerová, 2017, s. 103).

Data určená k analýze byla získána formou rozhovorů, které byly nejprve nahrávány na záznamník mobilního telefonu a poté transkribovány do písemné podoby s využitím doslovné transkripce. Hendl (2008, s. 208) tento proces označuje za časově náročný, avšak nezbytný pro vyhodnocení získaných dat. Tyto nahrávky i transkripce byly následně uloženy na soukromém notebooku v bezpečně zaheslovaném úložišti, aby byla zajištěna ochrana citlivých údajů.

Po získání textové verze rozhovorů byla dalším krokem jejich důkladná analýza, během které byla data systematicky hodnocena a interpretována s ohledem na cíle a otázky práce. Hendl (2008, s. 223) popisuje tuto část zkoumání jako důležitou část výzkumu, jelikož je potřeba zpracovaná data smysluplným a užitečným způsobem zpracovat a nalézt tak odpověď na příslušnou výzkumnou otázku.

K dalšímu zpracování dat bylo využito otevřené kódování. Podle Švaříčka a Šed'ové (2014, s. 211-212) se jedná o příslušné operace, které vedou k rozebrání a konceptualizaci údajů. Podle Hendla (2008, s. 247) se tento proces řadí do analytického procesu, v němž probíhá identifikace spíše obecnějších kategorií. Kódování Reichel (2009, s. 167) popisuje jako „*hledání příčin, důsledků, podmínek, interakcí, procesů, které odhalují vztahy mezi různými kategoriemi, a případně je vzájemně propojují.*“

Během procesu transkripce rozhovorů byly využívány kódy v rámci dokumentu Word. Při čtení přepisů rozhovorů byla nejprve identifikována klíčová témata, která se v rozhovorech opakovala. Významově podobným tématům byly přiřazeny jednotlivé kódy. Ty měly význam při identifikaci odpovědí na dané výzkumné otázky, neboť umožňovaly rychlé a efektivní vyhledání relevantních informací. Každý kód byl navržen s cílem zachytit podstatu jednotlivých pasáží textu nebo vět, což usnadňovalo analytický proces a porozumění obsahu rozhovorů. Ukázka procesu kódování je přílohou této práce (Příloha č. 2). Vzniklé kódy pak byly přiřazeny k jednotlivým kategoriím a subkategoriím, které popisuje následující tabulka. Došlo k označení celkem 5 kategorií a 17 subkategorií.

Tabulka 4: Kategorie a subkategorie

| <b>Kategorie</b>  | <b>Subkategorie</b>   |
|---|---|
| Chápání a vlastní aplikace konceptu aktivního a zdravého stárnutí | Fyzická aktivita  |
|   | Aktivity pro posilování paměti  |
|   | Společenský kontakt   |
| Volnočasové a vzdělávací aktivity                                 | Udržování kognitivních funkcí   |
|   | Nalézání nových zájmů   |
|   | Sociální interakce  |
| Motivace k účasti na aktivitách                                   | Zájem o nové informace  |
|   | Udržování osobních zájmů z minulosti  |
|   | Udržování sociální aktivity   |
|   | Potřeba zůstat aktivní  |
| Bariéry bránící účasti seniorů v organizovaných aktivitách        | Situační <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dostupnost místa</li> <li>● Finanční náklady</li> </ul> |
|   | Dispoziční <ul style="list-style-type: none"> <li>● Zdravotní stav</li> <li>● Nízká sebedůvěra</li> </ul> |
|   | Institucionální <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nezajímavá nabídka</li> </ul>                    |
| Zkušenosti seniorů s organizovanými aktivitami                    | Pozitivní   |
|   | Podněty pro zlepšení  |

Zdroj: vlastní zpracování

## 4.8 Etické aspekty výzkumu

Dodržení etických aspektů je důležitou součástí výzkumu. Podle Reichela (2009, s. 175) můžeme etické aspekty práce dělit do dvou základních okruhů. První z nich se týká etiky práce jako vědecké činnosti, druhý pak zahrnuje etické zásady týkající se práce se zkoumanými osobami. V prvním případě se podle Průchy a Vetešky (2014, s. 391) jedná především o publikování výsledků výzkumu a také správné citování použitých zdrojů.

Při práci s účastníky výzkumu je potřeba podle Henda (2008, s. 153) dodržovat následující pravidla:

- získání informovaného souhlasu;
- nezatajování informací účastníkům výzkumu;
- upozornění účastníků na možnost kdykoliv ukončit svoji účast ve výzkumu;
- dodržení anonymity účastníků zkoumání.

Na začátku rozhovorů byli tedy participanté seznámeni s účelem našeho rozhovoru. Ještě před samotným začátkem dotazování bylo několik minut věnováno jednoduchým otázkám, tak aby došlo k uvolnění situace. Jednalo se o otázky momentálního rozpoložení, příjemných zážitků z posledních dnů či aktuálního počasí. Gavora (2008, s. 207) mluví o nastolení tzv. raportu – příjemné a uvolněné atmosféry mezi participantem a výzkumníkem. Také byli participanté informováni o možnosti přerušit rozhovor, pokud by se cítili nepříjemně.

Participantům bylo také sděleno, že jejich identita zůstane utajena. Gavora (2008, s. 204) uvádí: „*Velmi důležitou zásadou při kvalitativním výzkumu je nezveřejňovat osobní údaje (jména, lokalitu), aby nedošlo k poškození zkoumaných osob. [...] O tomto způsobu zacházení s osobními údaji musí výzkumník osoby informovat*“. Všichni participanté tak byli anonymizováni tím, že jejich skutečná jména a osobní údaje byla nahrazena fiktivními označeními.

Všichni účastníci rozhovorů byli také požádáni o podepsání informovaného souhlasu, který je přílohou této práce (Příloha 2). „*To znamená, že osoba se účastní studie, pouze pokud s tím souhlasí, musí být plně informována o průběhu a okolnostech výzkumu*“ (Hendl 2008, s. 153). Jedná o formulář, který je potřeba předložit v každém typu výzkumu s lidskými subjekty (tamtéž, s. 154). Dále bylo také nutné získat ústní souhlas participantů o možnosti nahrávání rozhovorů.

Dalšími základními kritérii kvalitativního výzkumu, které musí výzkumník dodržet je také validita (platnost) a reliabilita (spolehlivost) (Reichel 2009, s. 67).

Reichel (2009, s. 67) validitou rozumí „*požadavek relevance mezi výzkumným cílem, postupem a dosaženými výsledky, který je možné vyjádřit otázkou, zda je/bylo zkoumáno skutečně to, co jsme zkoumat chtěli*“. Podle Gavory (2008, s. 189) je zajištění tohoto aspektu výzkumu dosaženo dlouhodobým zaujetím výzkumníka, přímým kontaktem s realitou a jejím konkrétním, výstižným a přesným popisem, často s použitím autentických citací zkoumaných osob.

Validita výzkumu byla zajištěna prostřednictvím pečlivého výběru účastníků, odůvodněním jejich zařazení do výzkumu, následným osobním setkáním s nimi a širokým využitím přímých citací při interpretaci získaných poznatků.

Spolehlivost (reliabilita) označuje důraz na konzistentnost nebo shodu výsledků výzkumu (Eger, Egerová 2017, s. 73). Hendl (2008, s. 344) uvádí: „*Cílem reliability je minimalizace náhodných a systematických chyb*.“ Spolehlivost celého šetření byla zajištěna přesným definováním zkoumaných jevů, přepisem nahrávek a jejich následným kódováním, celkovou analýzou dat a vlastní sebereflexí.

## 5 Výsledky výzkumu a interpretace dat

Na základě analýzy dat bylo definováno pět kategorií:

- 1) Chápání a vlastní aplikace konceptu aktivního a zdravého stárnutí
- 2) Volnočasové a vzdělávací aktivity
- 3) Motivace k účasti na aktivitách
- 4) Bariéry bránící účasti seniorů v organizovaných aktivitách
- 5) Zkušenosti seniorů s organizovanými aktivitami

Každá z těchto kategorií je podpořena konkrétními citacemi z rozhovorů s participanty na základě, kterých je možné důkladněji porozumět interpretaci získaných dat a umožňují tak hlubší porozumění jejich postojům, zkušenostem a názorům.

### 5.1 Chápání a vlastní aplikace konceptu aktivního a zdravého stárnutí

V průběhu výzkumu bylo zjištěno, že jednotliví participanti mají různé představy o tom, co pojmy aktivní a zdravé stárnutí zahrnují. Na základě odpovědí lze jejich reakce rozdělit do tří subkategorií.

#### Fyzická aktivita

Z odpovědí participantů vyplynulo, že pojem „aktivní a zdravé stárnutí“ pro seniory neznamena pouze pasivní přijetí stárnutí, ale spíše aktivní angažování se v péči o své zdraví. Aktivní stárnutí je spojeno zejména s pohybovými aktivitami, účastí ve sportovních činnostech a zdravými stravovacími návyky.

*„Tak aktivní, to jasně znamená být tak nějak pořád v pohybu, furt, že se hýbu. A zdravý, to že s tím asi tak nějak souvisí, ve zdravém těle zdravý duch. Teda, že prostě se udržuju v kondici, taky, že jim tak nějak normálně, nepřejídám se.“* (Lenka, 64 let)

V chápání aktivního a zdravého stárnutí je pro participanty klíčový pravidelný pohyb. Obecně se podle nich jedná o to nezůstávat nečinný a aktivně se zapojovat do činností každodenního života. Koncept aktivního a zdravého stárnutí je pro seniory však velmi subjektivní a může se měnit v průběhu života. Zdá se, že existuje určitá flexibilita v tom, jak lidé vnímají aktivní stárnutí v závislosti na jejich aktuálních možnostech, schopnostech a životním prostředí. Důkazem toho může být odpověď jednoho z participantů, který zmínil, že i přestože v mládí slovo aktivně a zdravě znamenalo určité formy náročnějšího cvičení a konkrétních sportovních aktivit, nyní význam slova aktivní přizpůsobuje svému věku.



*„Když jsem byl mladý, tak jsem to šlo samo, to jsem běhal sem a tam jako zajíc, ani jsem nevěděl, kdy mám pauzu. Ted' už to s tou energií není úplně jako dřív, ale pořád se snažím, i když už to není taková divočina jako dřív.“ (Luboš, 72 let)*

Subjektivní rozdíly v nahlížení na tento pojem se projevují i v různých přístupech participantů k pohybovým aktivitám. Zatímco někteří si pod ideou pohybu představují jednoduché denní aktivity jako procházky nebo práci na zahradě, jiní ho spojují s náročnějšími sportovními činnostmi. Nicméně je zřejmé, že senioři sami aktivně vyhledávají pohybové aktivity jako součást svého životního stylu. Kromě toho je důležité podotknout, že zdravá životospráva, včetně vyvážené stravy, je pro participanty také významnou součástí aktivního a zdravého stárnutí.

*Obecně bych řekla, že je to to, když člověk dělá nějaké cvičení, třeba jízda na kole, plavání a drží se nějakých těch základních zásad zdravého života. Občas, že si dám nějakou tu zdravou svačinu, třeba salát místo guláše. A taky, že třeba zaleju na zahradě, že mám ten pohyb.“ (Božena, 78 let)*

*„Asi to, že se jdu třeba projít, s dětma, s kamarádkou...“ (Lenka, 64 let)*

### **Aktivity pro posilování paměti**

Interpretace aktivního a zdravého stárnutí, jak ho vyjádřili participanté, zdůrazňuje komplexní povahu tohoto konceptu, to zahrnuje nejen fyzický, ale i mentální aspekt. Z analýzy jejich výpovědí vyplývá, že aktivní stárnutí není omezeno pouze na pravidelnou fyzickou aktivitu, ale obsahuje také rozvojové činnosti a udržování mentální svěžesti. Jako důležité prvky své představy o konceptu aktivního stárnutí účastníci popsali rozvoj, trénink a podporu paměťových schopností. Senioři vnímají udržení kognitivních funkcí a intelektuální vitality jako důležitou součást tohoto pojmu.

*„Aktivní tělo, aktivní mozek, musí to jít v ruku v ruce.“ (Alena, 72 let)*

Participanté zmínili, že je důležité obecně udržovat zájem o svět kolem sebe. Tím je myšleno aktivní sledování novinek a událostí ze světa, jelikož život přináší neustálé změny a nové situace. Jeden z participantů se pak zaměřil konkrétně na oblast nových technologií. Nezůstávat pozadu a aktivně se zapojovat do nových věcí podle něj podporuje jeho myšlení.

*...Ale zdravý musí být určitě i mozek, že. Takže taky, že si pořád musíme něco zjišťovat, vědět co se děje kolem nás, mít přehled prostě.“ (Zdeněk, 67 let)*

*Projít se je super, a zvládat to je určitě důležité, ale být schopný taky zvládnout třeba ty nové technologie...“ (Vladimír, 66 let)*

V případě, že participanti vztahovali své názory do domácího prostředí, jsou podle nich důležité činnosti jako je čtení knih a časopisů, které také podporují jejich mentální svěžest. Zároveň jsou mezi participanty populární aktivity jako je luštění křížovek a sledování televizních soutěží. Tyto aktivity jim poskytují zároveň relaxaci a zábavu, ale slouží také jako trénink myšlenkových funkcí.

*„Ráda chodím do knihovny, skoro každý den se snažím přečíst kus knížky, koukám taky hodně na soutěže v televizi, to nás s manželem baví, tam si trénujeme, co ještě víme.“ (Lenka, 64 let)*

Někteří participanti zmínili také jako vlastní podporu aktivního stárnutí účast na edukačních programech. Účast v kurzech A3V jim umožňuje jednak rozšiřovat své znalosti a činnost paměti, ale celkově jim dává pocit aktivity.

*„Kamarádka mě taky nalákala na přednášky na univerzitu. Je to občas, ale je to fajn zpestření...Jak jsem říkala, jsem doma, ale nemyslím si, že bych nebyla aktivní, nechci z toho života, tak nějak vypadnout, pořád se snažím hledat si nějakou činnost.“ (Božena, 78 let)*

*„Pořád hledám nové možnosti, jak si zpestřit den a rozvíjet se, proto mě ty kurzy baví. Mám tam možnost něco se dozvědět, učit se...“ (Alena, 72 let)*

### **Společenský kontakt**

V představě participantů o aktivním stárnutí hraje významnou roli také udržování sociálního kontaktu. S pojmem aktivní si spojují čínorodé společenské vztahy a celkové spojení s okolím světem.

*„Potkám se tam i s lidmi, jsem v nějakém kontaktu pořád.“ (Alena, 75 let)*

*„...taky se potkat s lidmi, dojit do krámu, na fotbal se kouknout, na pivo ...“ (Jaroslav, 71 let)*

Existuje mnoho způsobů, jak senioři podporují své sociální interakce. Patří sem pravidelná setkávání s přáteli a rodinou, účast na společenských událostech a akcích nebo aktivní zapojení do společenských klubů a organizací. Těmito činnostmi si udržují nejen již existující vztahy, ale také rozšiřují své sociální vazby a navazují nová přátelství.

*A asi, že vím pořád o světě, mám kontakt s rodinou, s kamarády, to je ve stáří důležité určitě.“ (Lenka, 64 let)*

*„Manželka má ráda divadlo, tak tam s ní taky někdy zajdu.“ (Jaroslav, 71 let)*

Jednou z podob aktivity, která zahrnuje prvky mezigenerační solidarity, je pro participanty trávení času s rodinou. Svůj volný čas nejčastěji prožívají ve společnosti svých blízkých, nejčastěji pak s vnoučaty. Senioři čas strávený v rodinném kruhu považují za důležitou součást života a velmi si ho cení. Zejména doba trávená s mladšími členy je pro ně možností aktivity a považují ji za velmi cenný zdroj štěstí a naplnění.

*„Když jsem s vnoučaty, tak ty mě proženou, to jsem pak aktivní až až“ (Zdeněk, 67 let)*

*„Snažím se být hodně s rodinou, vnoučata to je radost, moje štěstí“ (Božena, 78 let)*

Společenský kontakt je tak pro seniory významným prvkem aktivního stárnutí, neboť díky němu mají pocit stálého začlenění do společnosti. Účastníci výzkumu vyjádřili, že udržování sociálního kontaktu je pro ně nedílnou součástí plnohodnotného života v pokročilém věku, proto se stále aktivně snaží udržovat a rozvíjet své sociální kontakty.

## **5.2 Volnočasové a vzdělávací aktivity**

V průběhu výzkumu byl analyzován význam vzdělávání ve vyšším věku. Vedle formálního vzdělávání senioři popsali i neformální a informální způsoby, které mohou probíhat ve volném čase. Část participantů, jež zmínila své zkušenosti s edukačními programy popsala své zážitky na základě své minulé či současné účasti. Ostatní účastníci se zaměřili na popis zájmu ve volnočasových činnostech. Zapojení participantů v různých formách aktivit se ukázala jako důležitý prvek jejich běžných činností. Během účasti na různorodých akcích a programech senioři sdíleli široké spektrum převážně pozitivních vlivů. Na základě odpovědí participantů byly identifikovány tři subkategorie, které reflektují jejich postřehy. Nejčastěji participanté popisovali své zkušenosti jako kombinaci těchto aspektů.

### **Udržování kognitivních funkcí**

Participanté, kteří zmínili svou účast v edukačních programech, popsali, že se zapojují pouze do aktivit pořádaných v rámci A3V, a to i přestože si jsou vědomi dalších možností vzdělávacích aktivit dostupných pro seniory na Kolínsku. Jako důvod účasti právě v A3V zmínili participanté kvalitní programy, důvěru v tuto organizaci a pocit komunitní sounáležitosti.

V souvislosti se vzdělávací organizací senioři vnímají udržování kognitivních funkcí jako jednu z významných výhod své účasti. Zúčastňují se aktivit, které stimulují jejich mysl a podporují učení, což považují za důležité pro udržení mentální ostrosti a posílení paměti. Jeden z participantů zmínil, že po odchodu do důchodu pro něj bylo podstatné být zapojen do dění

kolem sebe a udržovat si paměť v dobré kondici. Tato myšlenka koresponduje s důležitostí aktivního udržování kognitivních funkcí a intelektuální aktivity i v pokročilém věku.

*„Co mi to dává? No my tam (pozn. na A3V) chodíme tam s kamarádkou hlavně, abysme si pořád trénovaly hlavu, musíme si pořád ten mozek udržovat.“ (Alena, 75 let)*

*„Já jsem hlavně nechtěl vypadnout z takové té potřeby pořád přemýšlet. Ono, když odejdete z práce, tak najednou jsem vlastně nemusel nic, tak jsem si řekl, že pořád musím nějak přemýšlet, tak jako pořád něco pro sebe dělat.“ (Vladimír, 66 let)*

V rámci volnočasových aktivit se účastníci zapojují do činností, které senioři vnímají nejen jako zábavu, ale také stimulují jejich mysl a udržují mentální flexibilitu. V jejich odpovědích se objevilo čtení knih nebo hraní společenských her s vnoučaty. I když tyto aktivity nejsou explicitně zaměřené na vzdělávání, účastníci si uvědomují, že udržování paměti a kognitivních schopností je v jejich pokročilém věku důležité.

*„Když si čtu, snažím se pravidelně každý den aspoň chvíli, tak mám pak aspoň pocit, že mi to pořád myslí.“ (Lenka, 64 let)*

*„Hodně hrajeme různé deskové hry, stavíme puzzle... Ono je to pro děti, ale i já sama se u toho někdy zapotím.“ (Jaroslav, 71 let)*

### **Nalézání nových zájmů**

Pro participanty je účast ve vzdělávacích a volnočasových aktivitách nejen prostředkem k udržení mentální čilosti, ale také způsobem, jak si rozšířit své obzory. Hledání dalších zájmů a objevování nových informací přispívá k obohacení jejich života.

Nově objevené zájmy, jako je výuka cizího jazyka nebo schopnost využívat nové technologie získávají v životě seniorů na významu. Tyto dovednosti pak senioři využívají i v každodenním životě. Jako příklad uvedla participantka to, že při cestování do zahraničí jí znalost cizího jazyka usnadňuje komunikaci a zvyšuje tak její pohodlí. Podobně také další participant popsal, že se nové technologie staly nedílnou součástí jeho každodenních aktivit.

*„Já se třeba teď pravidelně učím anglicky, to za nás vůbec nebylo. Hodně cestujeme, tak je potřeba mít aspoň základní přehled.“ (Jiřina, 66 let)*

*„Pro mě byl nejzajímavější kurz na počítači, to pro mě bylo úplně něco nového. Do té doby jsem vůbec neměl přehled, teď si tam díky tomu vyhledám plno věcí. (Luboš, 72 let).*

Zájmy a koníčky přináší seniorům nejen radost, ale také osobní naplnění. Když se zapojují do nových aktivit, o které jeví zájem a baví je, prožívají pocit uspokojení a radosti z objevování a učení. Nové zájmy se tak stávají nejen prostředkem k odreagování od každodenní rutiny, ale také důležitým zdrojem osobního růstu.

*„Já jsem teď třeba začala chodit do takové komunitní zahrady, tam si na zahradě pěstujeme bylinky, nikdy jsem na to neměla čas a teď jsem objevila novou zábavu. I když to není nic složitého, tak mě to baví, je to takový útěk od toho každodenního shonu a starostí.“* (Lenka, 64 let)

### **Sociální interakce**

Díky aktivnímu zapojení do vzdělávacích a volnočasových aktivit mají účastníci možnost trávit svůj čas a naplňovat své dny smysluplnými činnostmi. Mnozí z nich nacházejí nové zájmy a vášně, které obohacují jejich životní zkušenosti a posilují jejich pocit osobního naplnění. Zároveň tyto aktivity často přináší i sociální kontakty a nová přátelství, což je pro mnohé seniory důležitým aspektem jejich života. Vytváření nových vztahů a sdílení zážitků s ostatními lidmi také přispívá k jejich celkové spokojenosti a pocitu sounáležitosti s komunitou.

*„Začala jsem tam (pozn. na A3V) chodit po tom, co mi zemřel manžel, protože jsem se najednou cítila strašně sama. Potřebovala jsem mezi lidi...“* (Božena, 78 let)

*„Navíc tam (pozn. na A3V) máme fajn partu, potkáme se tam, někdy tam poznáme i někoho nového.“* (Alena, 75 let)

*„Taky jsem rád, když jsem mezi lidma, že si řekneme, co nového, můžete probrat určitý věci, říct svůj názor.“* (Vladimír, 66 let)

### **5.3 Motivace k účasti na aktivitách**

V průběhu zkoumání významu vzdělávacích a volnočasových aktivit pro seniory je důležitý nejen samotný dopad těchto aktivit, ale i faktory, které motivují seniory k jejich účasti. Motivace je důležitým prvkem v tom, jak senioři vnímají a využívají tyto činnosti pro svůj osobní rozvoj a naplnění. Účastníci, kteří se účastní vzdělávacích aktivit popsali, jakou mají motivaci k tomu se těchto programů účastnit. Účastníci, kteří se neúčastní edukačních aktivit, popsali obecně svou motivaci k aktivnímu trávení volného času a uváděli jaké konkrétní aktivity preferují a proč. Motivační faktory, které pomáhají porozumět i tomu, jaký vliv mají tyto aktivity na kvalitu života seniorů, jsou na základě výpovědí účastníků rozděleny do čtyř subkategorií.

## **Zájem o nové informace**

Participanti vyjádřili značný zájem o nové informace a znalosti, což považují za důležitý prvek intelektuálního obohacení a osobního rozvoje. Touha po neustálém učení a objevování nových perspektiv je pro ně významným motivem, který má vliv na jejich životní filozofii i každodenní rozhodnutí. Účast na různých aktivitách, ať už vzdělávacích či volnočasových, pro ně představuje možnost prozkoumat oblasti, které dříve nebyly součástí jejich zájmů. Tento motivující faktor přímo rezonuje s dopadem, který mají tyto aktivity na celkovou kvalitu jejich života. Zájem o tyto aktivity jim umožňuje věnovat se záležitostem, na které předtím nebyl dostatek času a objevovat nové obzory, které přinášejí do jejich každodenní existence nové zážitky, poznání a radost. Opět zde participanti zmínili odchod do důchodu, který tak představuje důležitý životní mezník. Pro seniory je částí života, kdy mají čas a prostor pro objevování nových aktivit a zájmů.

*„Po odchodu do důchodu jsem nějaký nový koníček, co by mě mohlo bavit, a tak jsem se začal učit hrát na kytaru, v mládí jsem na to neměl čas.“ (Luboš, 72 let)*

*„Když už člověk nemusí do práce, je to potom o to lepší, když si může dopřát něco, co ho baví. Třeba teď jezdíme často na výlety, objevujeme nová místa...“ (Jiřina, 66 let)*

## **Udržování osobních zájmů z minulost**

Participanti, kteří se nezmínili o objevování nových koníčků, zdůraznili, že je pro ně motivačním faktorem udržování zájmů z minulosti. Účast v různých vzdělávacích a volnočasových programech jim umožňuje navázat na předešlé záliby, které je dříve naplňovaly. Tímto způsobem si udržují spojení se svými dřívějšími zážitky, jež jim tyto aktivity přinášely. V odpovědích participantů se objevilo, že stále věnují čas zájmům, které byly součástí jejich předešlého života (v odpovědích participantů se jednalo konkrétně historii a výpočetní technologie). Tato skutečnost naznačuje, že účastníci jsou motivováni nejen pokračováním ve svých zájmech, ale také rozvojem svých dovedností a znalostí. Je pro ně důležité neustále se vzdělávat a přizpůsobovat se novým situacím.

*Mě třeba baví historie, líbil se mi teď kurz o umění a historii, tak proto třeba na takovou přednášku jdu, zajímal jsem se o to vždycky.“ (Vladimír, 66 let)*

*Co mě motivuje, abych byl aktivní, abych něco dělal? Především asi taková ta touha po nějakým objevování, poznávání, pořád bych chtěl rozvíjet to, jsem dělal třeba dřív. (Luboš, 72 let)*

*„Já jsem dělal v oblasti počítačů, teď to jde hrozně dopředu, takže pořád chci, abych v tom měl přehled.“ (Zdeněk, 67 let)*

### **Udržování sociální aktivity**

Jedním z motivů pro účastnění se různých druhů činností je také udržování sociální aktivity. Pro participanty je důležité nejen rozvíjet své zájmy, ale také sdílet své zkušenosti, názory a zážitky s ostatními lidmi, čímž jsou posilovány jejich sociální vazby a pocit sounáležitosti. Jak již bylo naznačeno výše, senioři se díky účasti na organizovaných aktivitách setkali s novými lidmi, s nimiž se skamarádili a navázali trvalé přátelské vztahy. Udržování sociální aktivity je pro seniory nejen způsobem, jak rozvíjet své mezilidské vztahy, ale také příležitostí k obohacení svého sociálního života. Pro seniory je udržování sociální aktivity důležité i z hlediska duševního zdraví. Zajištění si pravidelných setkání s ostatními lidmi je zásadní pro prevenci izolace a osamělosti. I to seniory motivuje aktivně se účastnit různých vzdělávacích, společenských i kulturních. Taková setkání pak nejen poskytuje prostor pro sdílení radostí a zážitků, ale také slouží jako opora v obtížných situacích a přináší pocit sounáležitosti a přijetí.

*„Chodím do takové, jakože školy, je nás tam víc, tak si můžeme i pomoc.“ (Jiřina, 66 let)*

*Když jdu třeba do té knihovny, tak já to беру už jako takový rituál. Půjčím si tam knížku, ale u toho dojdu rovnou za kamarádkou a jdeme do cukrárny. Je to jako takový dvě v jednom – posiluju svůj mozek, tou knížkou, a zároveň si užívám čas s ostatníma.“ (Božena, 78 let)*

*„Když někam jdu, to je jedno, kamkoliv, kam to ještě zvládnou, tak mě motivuje, to, že se tam uvidím s kamarády, že vím, že jsou v pořádku.“ (Zdeněk, 67 let)*

### **Potřeba zůstat aktivní**

Významným faktorem je obecně potřeba zůstat aktivní. Motivace seniorů k udržování aktivního životního stylu je spojena s jejich emocionálním a psychologickým blahobytem. Pravidelná účast v různých aktivitách jim poskytuje nejen radost a potěšení z prožitých zážitků, ale také posiluje jejich pocit sebenaplnění a smysluplnosti. Pro participanty je důležité udržet si psychickou pohodu a přítomnost pravidelných aktivit, které jim v jejich životě poskytuje pocit stability a jistoty. Aktivita tak pro ně není jen prostředkem k odvrácení nudy, ale je pro ně zdrojem citového naplnění a psychické pohody.

*„Mám pocit, že když nejsem aktivní, cítím se jako bych postupně ztrácel smysl toho, co dělám. To, že mám nějakou činnost mi pomáhá udržovat se v obraze.“ (Luboš, 72 let)*

*„Když něco dělám, nějakou činnost, cítím se živější a mám mnohem více energie. Mám pak větší chuť do života a nenudím se.“ (Jaroslav, 71 let)*

*„Pro mě jsou ty přednášky takovým pevným bodem, taková ta potřebná pravidelnost. Víím, že mám vždy nějakou aktivitu, která mi dává smysl“ (Alena, 75 let)*

#### **5.4 Bariéry bránící účasti seniorů v organizovaných aktivitách**

Účast seniorů v programech určených právě jim představuje důležitý prvek aktivního stárnutí. Nicméně, existuje celá řada bariér, které mohou omezovat jejich zapojení a plnohodnotnou účast. Participanti, kteří ve své odpovědi zmínili, že se žádných organizovaných aktivit neúčastní, ani v minulosti neúčastnili, vysvětlili důvody svého nezájmu. Určitý typ překážek zmínily však i participanti, kteří se programů určených pro seniory zapojují nyní či v minulosti. Na základě předchozí analýzy literatury byly identifikovány tři hlavní typy bariér: institucionální, situační a dispoziční, přičemž všechny tyto typ bariéry se opakovaně objevily v odpovědích účastníků.

##### **Bariéry situační**

**Dostupnost místa** konání aktivit významně ovlivňuje schopnost seniorů připojit se k nabízeným programům. Místo, kde senioři žijí má značný vliv na jejich možnost zapojit se do aktivit pro seniory. Ti, kteří žijí na vesnicích, často čelí obtížím spojeným s dopravou. Možností je pro seniory buď využití městské hromadné dopravy, což je pro ně však obtížné z logistických důvodů. Další možností je cestování automobilem, avšak parkování v centru města popisují jako problematické.

*...Ale nejsem z města, takže dostat se tam je pro mě celkem náročné, ta doprava je fakt problém. Musela bych si hledat autobus, jak tam, jak zpátky, navíc zastávka je odsud daleko. Autem se už bojím, a děti, aby mě někam vozily, otravovat nechci. Ale snažím se chodit aspoň sem k nám do knihovny, to tady máme.“ (Lenka, 64 let)*

*... A jestli bych tam jel? No spíš ne nemám řidičák, takže bych musel městskou...Ale víte, jak to tady je, tady u nás jezdí autobus asi tak dvakrát denně, což by asi bylo dost složité, pokud bych zrovna potřeboval vyrazit.“ (Zdeněk, 67 let)*

Pro seniory z města nečiní dostupnost místa takový problém. Problematičnost městské hromadné dopravy zmínil jen jeden participant, který ji však nepovažuje za rozhodující.

*Jediné, co je na tom horší, je to, že je tam fakt špatný přístup. Autobus nestaví zrovna blízko, mě to nevadí, ale někoho to asi odradí. Jinak se mi to fakt líbí, je to super.“ (Luboš, 72 let).*



Jako problém jedna z participantek zmínila i **finanční náklady**. Účast na těchto aktivitách znamená určité finanční výdaje, které mohou být pro některé seniory přítěží.

*...taky vím, že to není zadarmo, radši to dám vnoučatům.* (Lenka, 64 let)

### **Bariéry dispoziční**

Další zmiňovanou bariérou, která se váže i k otázce dostupnosti místa, je **zdravotní stav** participantů. V jejich odpovědích se objevovaly obavy ohledně jejich fyzické kondice a možnosti zvládnout cestování či pohyb na delší vzdálenosti. Ukazuje se, že někteří senioři mají omezenou pohyblivost kvůli problémům se zdravím, což pak omezuje i jejich schopnost dostat se na místo konání aktivit. Obavy a úzkosti spojené s možností zranění nebo neschopnosti zvládnout běžné každodenní aktivity naznačují, že zdravotní stav je významnou bariérou, která ovlivňuje účast ve volnočasových a vzdělávacích aktivitách.

*Já to mám tady kousek pěšky, naštěstí, takže tam pořád tam ještě dojdu. Ale nohy už tolik neslouží, uvidíme, jak to půjde.* (Alena, 75 let)

*„Upřímně taky, mám své zdravotní starosti, a to mě trochu omezuje. Úplně se necítím na to, abych někam nějak jezdil, cestoval...Snažím se dělat aspoň něco doma, ale víc, po mě chtít nemůžete...“* (Jaroslav, 71 let)

*„Popravdě někdy mám taky trochu strach, když jedu autobusem, že jako upadnu. On tě taky nikdo ani sednout nepustí...“* (Božena, 78 let)

Vedle toho jeden z participantů zmínil, že se neúčastní z důvodu **nedostatečné sebedůvěry** spojené se schopností aktivně se zapojit do aktivit v jejich věku. Participant vyjádřil obavy ohledně své schopnosti aktivně se zapojit do aktivit ve vyšším věku. Pocit, že kvůli problémům se zdravím a paměti by participant nebyl schopen plnohodnotně přispět do skupinových aktivit, může představovat významný problém.

*„... a kromě toho, že špatně chodím, tak mi už ani hlava neslouží tak jako dřív...Kdyby se mě na něco ptali, tak nevím, zapomínám, byla by to pro mě akorát ostuda.“* (Jaroslav, 71 let)

### **Bariéry institucionální**

Z bariér institucionálních byla zmíněna jedním participantem nezajímavá **nabídka** nabízených aktivit pro seniory. Participant vyjádřil svou frustraci nad nedostatkem zajímavých možností, které by město poskytovalo. Svým výrokem naznačil, že není ani dostatečně obeznámen s dostupnými aktivitami a ani přesně neví, kde by je mohl vyhledat.

*„Upřímně, mě to nějak neoslovilo, mě takový věci moc nezajímají a ani nevím, ani nevím, kde bych to vlastně hledal“ (Zdeněk, 67 let)*

## **5.5 Zkušenosti seniorů s organizovanými aktivitami**

V případě, že se senioři účastní či v minulosti zúčastnili nějaké aktivity určené pro seniory, lze jejich zkušenost v rozdělit do dvou subkategorí.

Tou první a také nejčastější byla **pozitivní** zkušenost participantů s organizovanými aktivitami. Participantům přinesla organizovaná setkání a aktivity především kladné zážitky. Těší se z možnosti aktivně se zapojit do různých činností a navazovat nová přátelství s ostatními seniory. Díky těmto akcím získávají nové dovednosti a vhledy, které jim pomáhají lépe porozumět měnícímu se světu. Hodnocení organizovaných aktivit většinou zahrnovalo kladné aspekty, které z těchto setkání a programů vycházejí. Senioři odcházeli z těchto událostí s pocitem uspokojení a pravděpodobně tak byli motivováni k další účasti.

*„Díky tomu, že chodím na ty přednášky, tak se dozvím nové věci, ale taky mi to přineslo i v tomhle věku nové přátelství. Cítím se tam dobře, můžu tak trávit čas s lidmi, kteří mají podobné zájmy jako já.“ (Alena, 75 let)*

*Pozitivní to rozhodně bylo, mě to přineslo něco, k čemu bych se normálně asi sám nedostal.“ (Luboš, 72 let).*

*Já si tam odpočinu, vypadnu z toho každodenního stereotypu, těším se na to vždycky. Navíc všechno je to už zajištěné, nemusíme o nic starat a můžeme si jen užívat.“ (Jiřina, 66 let)*

*„Já bych neměnil nic, jsem rád, že pro nás tady tahle možnost je. Dřív to vůbec nebylo, když jsem se o tom dověděl, hned jsem se přihlásil. Opravdu je dobré, že myslí i takhle na nás.“ (Vladimír, 66 let)*

I když žádný z participantů neprojevil přímo negativní postoj k aktivitám, kterých se účastnili, sdíleli své **podněty pro zlepšení** a upozornili na mírné nedostatky. To ukazuje, že i přes pozitivní zkušenosti mohou existovat oblasti, které by bylo možné vylepšit. Jedna z participantek vyjádřila přání po rozmanitější nabídce aktivit. Další pak zmínila, že by uvítala častější konání těchto aktivit, což však svědčí o jejím uspokojení z účasti a touze po dalších podobných zážitcích.

*„Já tam chodím moc ráda, jak už jsem říkala, pro mě je to takový odpočinek, těším se na to. A co bych změnila?... Asi by to mohlo být klidně častěji.“ (Božena, 78 let)*

*„Možná asi jen kdyby byla trochu větší možnost nabídky. Někdy se mi zdá, že se opakují podobné programy.“ (Božena, 78 let)*

Závěrem lze konstatovat, že organizované aktivity pro seniory mají pro účastníky většinou pozitivní vliv. Senioři si v nich užívají aktivního zapojení, interakce s ostatními a získávání nových dovedností. I když nebyly zaznamenány přímo negativní reakce, někteří účastníci poukázali na možné připomínky.

## 6 Limity výzkumu

V rámci tohoto výzkumu bylo identifikováno několik klíčových oblastí věnující se aktivnímu stárnutí, ve kterých je prostor pro další vylepšení a rozšíření tohoto výzkumu.

V empirické části byl zvolen kvalitativní přístup, který umožňuje hlubší porozumění zkoumanému jevu prostřednictvím detailní analýzy malého vzorku dat. Výzkumný vzorek se záměrně orientoval pouze na vybranou lokalitu, je tedy důležité brát v potaz, že výsledky získané touto metodou nelze jednoduše zobecnit. V případě rozšíření výzkumu by komplexnější pohled na zkoumaný fenomén mohlo přinést zahrnutí a porovnání dat z různých zemí nebo rozšíření zkoumaného jevu i o jiné geografické oblasti.

Mimo to by mohla být v případě rozšíření výzkumu využita kombinace kvalitativních a kvantitativních přístupů, která by tak mohla obohatit poznatky zkoumané lokality. Kvantitativní přístup, např. formou dotazníkového šetření, by mohl poskytnout číselně vyjádřené údaje o úrovni zapojení seniorů do aktivit pro seniory v dané lokalitě. Také by bylo možné numericky ověřit získaný údaj o míře účasti v programech na základě místa bydliště. Konkrétně by bylo možné ověřit, zda existuje skutečný rozdíl v účasti v těchto aktivitách u obyvatel z vesnice a z města.

Jedním z faktorů, který mohl ovlivnit výsledky výzkumu, byla osobní známost mezi autorkou a klíčovou participantkou výzkumu. Tato skutečnost může vést k subjektivitě a zkreslení výsledků. Proto byla autorka pečlivá při reflexi své role a snažila se minimalizovat subjektivní vliv prostřednictvím pravidelného posuzování a ověřování výsledků.

Pro případný budoucí výzkum by autorka lépe a přesněji formulovala výzkumné otázky a zaměřila se na specifické oblasti aktivního stárnutí v lokalitě, např. na vzdělávání v rámci A3V, volnočasové aktivity nebo pohybové aktivity. Omezením byl také časový rámec výzkumu. Delší zkoumání by umožnilo sledovat změny a vývoj zkoumaného jevu v čase

## 7 Diskuze a shrnutí výzkumu

Po prostudování literatury se ukázalo, že aktivní stárnutí je významným prvkem současné společnosti, na který je potřeba se zaměřit. Demografické stárnutí populace je faktorem, který bude významně ovlivňovat naši společnost. Příprava na stáří a následné rozmanité formy aktivního stárnutí si kladou za cíl prodloužit životy nejstarších jedinců. Stárnutí populace hraje důležitou roli především při formulaci otázek nastavování politiky stárnutí. Prodloužení délky života však není důležité pouze z hlediska politických a ekonomických otázek, ale má zásadní úlohu také kvůli samotnému zajištění kvality života seniorů.

Cílem této práce bylo analyzovat, jak senioři v oblasti Kolínska vnímají a popisují aktivní stárnutí a jaké pro ně má význam vzdělávání ve vyšším věku, konkrétně na základě jejich účasti ve vzdělávacích programech i volnočasových aktivitách. K dosažení tohoto cíle byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu, konkrétně polostrukturované rozhovory. Průběh šetření zahrnoval sestavení vhodného vzorku participantů ze seniorské populace v oblasti Kolínska. Během rozhovorů byly participantům položeny specifické otázky týkající se jejich názorů, postojů a zkušeností spojených s aktivním stárnutím, vzdělávacími a volnočasovými aktivitami. Data získaná z těchto rozhovorů byla následně analyzována a interpretována s cílem porozumět hlavním tématům, která se vyvinuly z odpovědí participantů.

Pro dosažení cíle byly stanoveny čtyři výzkumné otázky související s aktivním stárnutím. Níže jsou prezentovány odpovědi na tyto otázky.

### **Jak si participanté představují aktivní stárnutí a jakým způsobem se na něm aktivně podílejí?**

V kontextu diskutovaných výsledků je patrné, že pro seniory je aktivní a zdravé stárnutí spojené s pravidelným pohybem a zdravou stravou. To pro ně není jenom abstraktní myšlenkou, ale skutečným životním stylem. Nicméně je důležité si uvědomit, že aktivní stárnutí pro ně není synonymem náročného cvičení a extrémních sportovních výkonů, ale spíše adaptací na změněné potřeby a možnosti v průběhu života. Z výroků účastníků vyplývá, že přístup k aktivnímu životnímu stylu se mění v závislosti na věku a aktuálním stavu fyzické kondice. V mládí účastníci vnímali aktivitu jako intenzivní sportování, zatímco jakožto senioři upřednostňují jednodušší formy pohybu, jako jsou procházky nebo práce na zahradě. Integrace pohybu do každodenních činností je tak pro ně důležitým prvkem aktivního a zdravého stárnutí, zároveň je však podstatné brát v úvahu individuální preference a schopnosti každého seniora. V závislosti na těchto aspektech někteří senioři preferují dynamičtější formy

pohybu, zatímco jiní si mohou užívat spíše klidnější aktivity. Klíčové je, aby každý jedinec našel svůj vlastní způsob aktivního životního stylu, který mu přináší radost a zlepšuje kvalitu života. Také publikace L. Bočkové (2011, s. 132) potvrzuje, že pod pojmem aktivní stárnutí si senioři představují velmi často oblast sportu. Nicméně jako nejvýznamnější prvek autorka identifikovala obecně kontakt s okolním světem. Tato skutečnost se objevila i v odpovědích participantů v rámci v tomto výzkumu, nebyla však zaznamenána jako dominantní.

Z uvedených výroků je dále patrné, že vedle pohybu je významným prvkem aktivního a zdravého stárnutí udržování kognitivních funkcí. V rámci chápání tohoto konceptu je pro participanty důležité, aby aktivní péče o tělo byla provázána s aktivním tréninkem a podporou paměťových schopností. Tato integrace fyzické a mentální aktivity přináší celkové zlepšení kvality života a pocit vitality. Senioři si uvědomují, že aktivní paměť a vědomí jsou stejně důležité jako aktivní tělo, a že se oba aspekty vzájemně doplňují. Udržování zájmu o svět kolem sebe, sledování novinek a učení se novým věcem jsou pro ně podstatné k udržení mentální svěžesti. Tato otevřenost novým informacím a zkušenostem je vnímána jako cesta k aktivnímu a plnohodnotnému stárnutí. K udržování myšlenkové ostrosti využívají senioři celou škálu aktivit. V domácím prostředí senioři upřednostňují aktivity jako je čtení, luštění křížovek nebo sledování televizních soutěží. Někteří se také snaží rozšiřovat své dovednosti a znalosti v oblasti nových technologií. K udržení kognitivních funkcí je pro některé participanty důležitá účast na edukačních programech, jako jsou kurzy A3V. Tyto programy jim umožňují nejen rozšiřovat své znalosti, ale také udržovat aktivní mysl a zapojovat se do intelektuálně stimulujících aktivit. Potřebu trénování paměti seniorů dokládá např. empirická studie M. Tokovské (2014, s. 122-126), která prezentuje pozitivní vliv kurzu trénování paměti na kognitivní funkce.

Jako důležitý faktor aktivního stárnutí vyjádřili účastníci výzkumu sociální interakce a udržování společenského kontaktu. Pro seniory představuje setkávání s přáteli, s rodinou a účast na společenských událostech způsob, jak se mohou cítit propojení se světem a zachovat si pocit začlenění do společnosti. Pravidelná setkávání s blízkými a účast na různých společenských akcích jim umožňují nejen udržovat existující vztahy, ale také rozšiřovat své sociální sítě a navazovat nová přátelství. Aktivní zapojení do různých spolků a organizací pak přináší možnost sdílet zájmy s ostatními a budovat pevné sociální vazby. Trávení času s rodinou je pro seniory nezbytné a velmi cenné. Společné oslavy, setkávání a trávení času s dětmi a vnoučaty jim přináší radost a naplnění. Mnozí účastníci zdůrazňují, že toto spojení s rodinou je pro ně nejcennější aspekt jejich života.

Obecně oslovení participanti vnímají koncept aktivního a zdravého stárnutí jako určitý boj proti pasivitě, tak aby byli stále svěží a dokázali vnímat okolní svět. Studie J. Hasmanové Marhánkové (2010, s. 226-230), která se zaměřuje na konstruování představ aktivního stárnutí v centech pro seniory, potvrzuje, že starší jedinci popisují aktivní životní styl jako naplnění představ o životě ve stáří. Pasivita je vnímána negativně a senioři se snaží vyhnout jejím stereotypům. Aktivita je klíčem k pozitivní reprezentaci stárnutí a je využívána k distancování se od negativních šablon.

Na základě výzkumného šetření lze konstatovat, že aktivní a zdravé stárnutí není pouze cílem, ale kontinuálním procesem adaptace a úprav životního stylu, který podporuje celkové zdraví a pohodu i ve vyšším věku. Je to investice do sebe sama, která má pozitivní dopady na fyzické i psychické zdraví jedince.

### **Jaký mají význam vzdělávací a volnočasové aktivity v životě seniorů?**

Obecně z výsledků výzkumu vyplývá, že vzdělávací a volnočasové aktivity hrají v životě seniorů významnou roli. Účast v těchto aktivitách není jen prostředkem k trávení volného času, ale představuje také zdroj osobního rozvoje, sociální interakce a celkového pocitu naplnění. Stejně jako v představě, co je aktivní a zdravé stárnutí je jedním z hlavních důvodů, proč se senioři zapojují do vzdělávacích programů udržování kognitivních funkcí. Stimulace mysli a učení nových věcí jsou vnímány jako důležitý prostředek pro udržení mentální ostrosti a prevenci kognitivních problémů spojených se stárnutím. Tato aktivita není jen o tréninku paměti, ale také o zachování schopnosti přemýšlet a analyzovat. K mentálnímu rozvoji senioři využívají celou škálu aktivit. Někteří se věnují vzdělávacím programům, jiní se snaží svoji mysl trénovat v domácích podmínkách formou čtení knih, luštění křížovek či hraní deskových her. Z výzkumu také vyplývá, že pro seniory je důležité učit se novým věcem. I starší jedinci mají zájem o nové dovednosti, které pak mohou využít jak v každodenním životě.

Sociální interakce, které tyto aktivity přinášejí, jsou pro seniory neocenitelné. Možnost trávit čas s ostatními lidmi, sdílet zájmy a zkušenosti a navazovat nové přátelství posiluje jejich pocit sounáležitosti a přináší do jejich života radost a spokojenost.

Podle výzkumu provedeném na základě požadavku MPSV se však z dvě pětiny seniorů 55+ let nezajímají o volnočasové aktivity, dalších 15 % je považuje za nevyhovující. Jako nejčastější aktivitu tento průzkum popisuje sledování televize a procházky. Pouze 20 % z dotázaných seniorů se věnuje vzdělávání, přičemž je nižší zájem u starších a méně vzdělaných jedinců.

Důvody nezájmu jsou časové, zdravotní, finanční omezení a nedostatek informací. (MindBrideg Consulting 2020, s. 20).

### **Jaká je motivace seniorů k účasti na aktivitách spojených s aktivním stárnutím a jaké jsou případné bariéry bránící jejich účasti?**

Motivace k účasti na aktivitách je významným prvkem, který ovlivňuje to, jak senioři vnímají a využívají různé formy vzdělávacích a volnočasových programů. Tyto motivy jsou různorodé a odrážejí osobní potřeby a zájmy seniorů. Výše zmíněný zájem o nové informace hraje důležitou roli v motivaci seniorů k účasti na aktivitách. Touha po objevování nových znalostí a dovedností je pro ně silným impulzem k zájmu o vzdělávací programy i další aktivity. Chtivost po učení a poznávání se ukázala jako nejvýznamnější motivace i u výzkumu D. Novákové a J. Lorenzové (2020, s. 80), jež se zaměřily na otázku motivace, konkrétně ke studiu na A3V. Průzkum provedený u seniorů studujících na U3V UK popisuje tento motiv jako nejčastější důvod pro vstup do tohoto typu celoživotního vzdělávání. Na Slovensku se tímto výzkumem zabývali např. M. Zanovitová at. al., (2022, s. 46-52), kdy dochází vlastně ke stejným zjištěním. Také tam účastníci výzkumu považují za největší přínos vzdělávání na U3V získávání a prohlubování nových znalostí a nové zážitky.

Dalším významným motivem pro účast je udržování osobních zájmů z minulosti. Pro mnohé seniory je důležité pokračovat v činnostech, které je v minulosti naplňovaly a tím udržovat spojení se svou minulostí a osobní identitou. Také možnost setkávání se s ostatními lidmi, sdílení zkušeností a budování nových vztahů posiluje jejich sociální vazby a přináší do jejich života radost a spokojenost. Rovněž ve výzkumu zaměřeném na U3V, provedeném autorkami J. Kutnohorskou a Z. Telnarovou (2018, s. 25), dominují sociální důvody pro účast na kurzech. Účastníci jejich šetření uváděli setkávání s novými lidmi jako primární motivaci.

Obecně z výzkumu vyplývá, že potřeba zůstat aktivní je nejvíce motivujícím faktorem, který podporuje účast seniorů ve všech typech aktivit. Pravidelná činnost a zapojení do různých programů pomáhá seniorům udržovat pocit smysluplnosti a vitality v každodenním životě. Motivace k účasti na aktivitách je velmi individuální a závisí na osobních potřebách, zájmech a životním stylu každého seniora.

V rámci výzkumu byly identifikovány překážky, které brzdí účast seniorů ve vzdělávacích volnočasových aktivitách. Významný dopad na možnost zapojení seniorů do nabízených programů má především dostupnost místa konání aktivit. Pro seniory žijící na vesnicích může být obtížné dostat se do města kvůli problémům spojeným s dopravou. Doprava ve městech



může být problematická z logistických důvodů, ať už kvůli nedostatečnému rozvrhu autobusů nebo obtížnému parkování. Také M. Zanovitová et. al. (2022, 46-5) se zaměřují na bariéry v rámci studia na U3V. Účastníci výzkumu na U3V se stejně jako participanti tohoto výzkumu vyjádřili k situačním a institucionálním faktorům, přičemž pro většinu respondentů byla překážkou dostupnost vzdělávací instituce a vzdálenost zastávky veřejné dopravy.

Někteří senioři také zmínili jako bariéru finanční náklady spojené s účastí na aktivitách. Dalším problémem může být i nedostatek zajímavých nabídek aktivit pro seniory. Participanti vyjádřili zklamání nad nedostatkem atraktivních možností a nedostatečnou informovaností o dostupných činnostech. Tento problém popisují např. i J. Kalenda a I. Kočvarová (2017, 76-79), kteří popisují vývoj bariér ve vzdělávání dospělých v letech 2005-2015. V průběhu času jako nejčastější překážku identifikují situační a institucionální bariéry. I v jejich případě se problém týká nedostatku finančních prostředků, dále pak nedostatečné nabídky a malé informovanosti o kurzech.

Bariérou velice individuální je zdravotní stav seniorů. Někteří se obávají své fyzické kondice a schopnosti zvládnout cestování nebo pohyb na delší vzdálenosti. Problémy se zdravím, zejména omezená pohyblivost, mohou omezit schopnost dostat se na místo konání aktivit. Někteří senioři také vyjádřili nedostatečnou sebedůvěru spojenou se schopností aktivně se zapojit do aktivit v jejich věku. Pocit, že by kvůli problémům se zdravím a s pamětí nebyli schopni plnohodnotně přispět do skupinových aktivit, může být významným problémem.

Z výzkumu vyplývá, že motivace k účasti na možných aktivitách je poháněna různými faktory, včetně touhy po nových znalostech, setkávání se s ostatními lidmi a udržování osobních zájmů. Nicméně, i přestože se dotázaní participanti nabízených aktivit účastní, nebo o nich minimálně vědí, je důležité uvědomit si, že existují překážky, které je možné odstranit. Zlepšení dostupnosti a rozmanitosti nabídky aktivit, snížení finančních bariér a zvýšení informovanosti o dostupných možnostech mohou přispět k tomu, aby tyto programy byly dostupné a přitažlivé pro co nejvíce seniorů. Investice do podpory aktivního stárnutí je nejen investicí do zdraví a spokojenosti seniorů, ale také do celkového štěstí a sociální soudržnosti společnosti jako celku.

### **Jaké jsou zkušenosti participantů s organizovanými aktivitami a službami pro seniory a jaký vliv mají tyto zkušenosti na jejich postoj k aktivnímu stárnutí?**

Většina participantů sdílí pozitivní zkušenosti s organizovanými aktivitami pro seniory. Uspokojuje je aktivní zapojení do různých činností, možnost interakce s ostatními seniory a tvorba nových přátelství. Tyto aktivity jim pomáhají získávat nové dovednosti a perspektivy,

čímž lépe porozumějí měnícímu se prostředí. Kladné zážitky pak mají vliv na postoj participantů k aktivnímu stárnutí. Díky pozitivním zkušenostem s organizovanými aktivitami a službami pro seniory jsou více motivováni k přijetí aktivního přístupu k životu ve stáří. Interakce s ostatními seniory, tvorba nových přátelství a získávání nových dovedností podporují jejich chuť zapojit se do aktivit, které podporují zdravý a aktivní životní styl.

I když žádný z participantů neprojevil přímo negativní postoj k aktivitám, kterých se zúčastnil, někteří z nich sdíleli své podněty pro zlepšení a upozornili na mírné nedostatky. Jedním z nich je již zmíněné rozšíření nabídky aktivit. Otázkou výběru kurzu se zabývá i výzkum J. Kutnohorské a Z. Telnarové (2018, s. 25), kde uvádí, že právě jeho zajímavost ovlivňuje zapojení seniorů nejvíce.

Získaná data tak ukazují, že i přes pozitivní zkušenosti mohou existovat oblasti, které by bylo možné vylepšit.

### **Doporučení pro zlepšení**

Cílem výzkumu bylo na základě získaných dat formulovat doporučení pro organizace a instituce v regionu, které se věnují dalšímu vzdělávání seniorů a podpoře aktivního stárnutí. Identifikované překážky a nedostatky, které participanti zmínili tak mohou sloužit jako podklad pro zlepšení a optimalizaci poskytovaných služeb:

- Zlepšit dostupnost míst konání aktivit, zejména pro seniory žijící ve venkovských oblastech, např. prostřednictvím poskytování společných odvozů zajištěných organizací, poskytnutí dopravních služeb určených přímo pro seniory.
- Poskytovat finanční podporu pro seniory s omezenými peněžními prostředky, tak aby se mohli aktivit účastnit, např. formou příspěvku na úhradu účastnických poplatků.
- Pravidelně sbírat zpětnou vazbu od seniorů ohledně kvality a obsahu aktivit a programů a na základě ní provádět úpravy a vylepšení, např. prostřednictvím průzkumů spokojenosti, anket nebo osobních konzultací s účastníky.
- Na základě zpětné vazby poskytnout širší spektrum aktivit, které by zajímaly různé typy seniorů a odpovídaly jejich zájmům a potřebám. Porozumění motivaci seniorů může pomoci při navrhování a implementaci takových programů.
- Zajistit, aby aktivity byly přizpůsobeny zdravotním potřebám seniorů, včetně možnosti účasti pro ty se zdravotními omezeními, např. zajištění bezbariérového přístupu.
- Nabídnout podporu a prostředí, které podpoří sebedůvěru seniorů, tak aby se aktivně zapojili do aktivit a poskytnout jim prostor k vyjádření svých názorů a zkušeností.

Z obecného hlediska je také důležité pravidelně seniory informovat o dostupných aktivitách a programech, např. prostřednictvím distribuce letáků ve veřejných prostorech, oznámením v místním rozhlase, publikováním článků v místním tisku a využíváním dalších komunikačních kanálů jako jsou sociální sítě a webové stránky.

Navrhovaná řešení vyžadují podporu a spolupráci na více úrovních. Efektivnímu odstranění překážek bránící seniorům v plnohodnotné účasti na aktivitách a programech podporujících jejich kvalitu života lze docílit pouze prostřednictvím koordinovaného úsilí různých aktérů, včetně veřejných institucí, neziskových organizací, komunitních skupin a jednotlivců. Pouze díky komplexnímu přístupu všech účastníků je možné vytvořit prostředí, které bude podporovat všechny seniory a umožní jim dosáhnout maximálního potenciálu žít plnohodnotný a naplněný život ve stáří.

Na základě provedeného výzkumu lze konstatovat, že cíl práce byl naplněn. Kvalitativní analýza prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů poskytla hlubší vhled do vnímání a popisu aktivního stárnutí mezi seniory v oblasti Kolínska, a to včetně jejich postojů k vzdělávání ve vyšším věku. Data získaná z rozhovorů odhalila bohatou škálu názorů, zkušeností a motivací, které ovlivňují jejich přístup k aktivnímu stárnutí a účasti na různých aktivitách.

Participantů zdůraznili důležitost pohybu, udržování kognitivních funkcí a sociální interakce jako klíčové prvky aktivního stárnutí. Význam vzdělávacích a volnočasových aktivit byl potvrzen jako prostředek osobního rozvoje, sociální interakce a prevence kognitivního úpadku. Výsledky výzkumu tak přispívají k lepšímu porozumění potřeb seniorů v oblasti aktivního stárnutí a vzdělávání ve vyšším věku.

## 8 Závěr

Cílem práce bylo na základě kvalitativního šetření analyzovat, jak senioři v oblasti Kolínska vnímají a popisují aktivní stárnutí a jaký pro ně má význam vzdělávání ve vyšším věku, konkrétně na základě jejich účasti ve vzdělávacích programech i volnočasových aktivitách. Práce se zaměřila se na motivaci seniorů k účasti na vzdělávacích i volnočasových aktivitách přispívajících k aktivnímu stárnutí a určila faktory bránící jejich zapojení. Na základě získaných dat byla formulována doporučení pro organizace a instituce v regionu, které se věnují dalšímu vzdělávání seniorů a podpoře aktivního stárnutí.

Teoretická část práce popisuje důležité pojmy spojené se stářím a stárnutím populace. Práce se věnuje periodizaci stáří, přípravě na stáří a také významu demografického stárnutí populace. Dále teoretická část klade důraz na pojem a koncept aktivního stárnutí a celoživotní vzdělávání.

Praktická část práce popisuje průběh samotného výzkumného šetření, jež bylo provedeno na základě polostrukturovaných rozhovorů s osmi participanty, seniory žijícími v oblasti Kolínska. Na základě analýzy rozhovorů bylo popsáno celkem pět kategorií s jednotlivými subkategoriemi, které odpovídají na výzkumné otázky. Výsledky výzkumu ukázaly, že představa aktivního stárnutí se od skutečné praxe seniorů příliš neliší. Senioři si představují aktivní stárnutí jako proces, ve kterém se aktivně podílejí na svém fyzickém, mentálním a sociálním zdraví. Vzdělávací a volnočasové aktivity mají pro seniory celkově pozitivní vliv, jelikož jim pomáhají udržovat mentální aktivitu, rozvíjet nové dovednosti a znalosti a poskytují jim možnost sociální interakce. Z výzkumu také vyplývá, že motivace k účasti je velmi individuální a závisí na osobních potřebách a zájmech každého seniora. Většina zúčastněných vyjádřila kladnou zkušenost s organizovanými aktivitami a ocenila přínosy pro svůj osobní rozvoj. V rámci výzkumu bylo identifikováno několik druhů bariér, které omezují účast seniorů na vzdělávacích a volnočasových aktivitách. Jako ta nejvýznamnější se ukázala problematická dojíždění za aktivitami do města. Vzhledem k minimální nabídce ve vesnických oblastech jsou senioři často odkázáni na veřejnou dopravu nebo vlastní auto. To je pro ně však velice často nepohodlné, zejména vzhledem k jejich zdravotnímu stavu. Tyto nedostatky mohou dále sloužit jako podněty pro zlepšení.

Práce zdůrazňuje důležitost aktivního stárnutí, vzdělávání i volnočasových aktivit, které vedou ke zlepšení kvality života seniorů. Je nezbytné podporovat a rozvíjet prostředí, které umožní seniorům aktivně se účastnit nejrůznějších organizovaných činností. Programy aktivního stárnutí by měly vést k vytvoření iluzivního a podpůrného prostředí pro všechny generace.

Podpora aktivního stárnutí nejenže přináší individuální prospěch pro seniory, ale také přispívá k celkovému rozvoji komunity a posiluje mezilidské vztahy.

Tato práce poukazuje na důležitost problému stárnutí populace a přináší pohled seniorů na aktivní stárnutí a jejich úroveň zapojení do nabízených aktivit v místní komunitě. Skrze analýzu jejich názorů a zkušeností se vzdělávacími a volnočasovými aktivitami přispívá k hlubšímu pochopení toho, jaký vliv mají tyto činnosti na život starších jedinců. Získané informace poskytují cenné poznatky, které mohou sloužit jako základ pro navrhování programů, jež podporují zdraví a kvalitu života seniorů.

## Seznam použitých zdrojů

*Active ageing*. [online]. © 2018 [vid. 2023-11-30]. Dostupné z:

<https://www.eurofound.europa.eu/en/european-industrial-relations-dictionary/active-ageing>

ADAMEC, P. a D. KRYŠTOF, 2014. Univerzity Třetího Věku v České Republice a příklady jejich zahraničních spoluprací. In KRYSTOŇ M., M. ŠERÁK a L. TOMCZYK. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů*. Banská Bystrica, Praha, Krakow: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 31-37. ISBN 978-80-904531-8-0.

*Akademie třetího věku – A3V VISK Kolín*. [online]. © 2023 [vid. 2023-04-03]. Dostupné z: [https://www.kolinzije.cz/vismo/akce.asp?id\\_org=101562&id=1773&n=akademi%2Dtretiho%2Dveku%2Da3v%2Dvisk%2Dkolin](https://www.kolinzije.cz/vismo/akce.asp?id_org=101562&id=1773&n=akademi%2Dtretiho%2Dveku%2Da3v%2Dvisk%2Dkolin)

ASOCIACE UNIVERZIT TŘETÍHO VĚKU, *Asociace univerzit třetího věku*. [online]. © 2023 [vid. 2024-01-24]. Dostupné z: <https://www.au3v.cz/>

AVRAMOV, D. a M. MAŠKOVÁ, 2003. *Active ageing in Europe*. Strasbourg: Council of Europe Publishing. ISBN 978-92-871-5240-4.

BÁRTOVÁ, A., 2019. Aktivní stárnutí. In ONDRUŠOVÁ, J. a B. KRAHULCOVÁ et al., *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum, 231-236. ISBN 9788024643830.

BENEŠ, M., 2014. *Andragogika. 2., aktualiz. a rozš. vyd.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4824-5.

BOČKOVÁ, L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ, 2011. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4.

BOUDINY, K., 2013. Active ageing: from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing & Society*. **33**(6), 1077–1098. ISSN 0144-686X.

CRESWELL, J. W., 1998. *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five traditions*. Thousand Oaks: Sage Publications. ISBN 0761901442.

CROSS, P., 1982. *Older adults and Higher Education*. Washington: National Council on the Ageing.

ČELEDOVÁ, L., Z. KALVACH a R. ČEVELA, 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3404-3.

ČÍPOVÁ, Š., 2011. Gerarogické možnosti ovlivňující edukační rovinu seniorů. In VETEŠKA, J. a T. VACÍNOVÁ, *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 121-144. ISBN 978-80-7452-012-9.

ČORNANIČOVÁ, R., 2011. Zájmové vzdelavanie dospelých jako oblasť kulturno-osvetovej andragogiky. In: KRYSTOŇ, M. et al. *Zájmové vzdelavanie dospelých. Teoretické východiská*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela, 21-30. ISBN 987-80-557-0211-7.

ČSÚ, *Projekce obyvatelstva České republiky - 2018–2100* [online]. © 2018 [vid. 2023-11-29]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/61566242/13013918u.pdf/6e70728f-c460-4a82-b096-3e73776d0950?version=1.2>

ČSÚ, *Senioři v ČR v letech 2100* [online]. © 2020 [vid. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/165397788/31003422.pdf/7e1fd9c7-e5fb-4155-9e88-882ba3cb1712?version=1.5>

*Decade of Healthy Ageing: Plan of Action 2021–2030*. [online]. © 2020 [vid. 2023-12-04]. Dostupné z: <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf>

DVOŘÁKOVÁ, M., 2014. Možnosti a limity vyučování starších dospělých. In KRYSTOŇ M., M. ŠERÁK a L. TOMCZYK. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů*. Banská Bystica, Praha, Krakow: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 73-79. ISBN 978-80–904531-8-0.

EGER, L. a D. EGEROVÁ, 2017. *Základy metodologie výzkumu. 2. přepracované a rozšířené vydání*. Plzeň: Západočeská univerzita. ISBN 978-80-261-0735-4.

EUROPEAN PARLIAMENT, *Ageing policies access to services in different Member States*. [online]. © 2021 [vid. 2023-12-04]. Dostupné z: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/662940/IPOL\\_STU\(2021\)662940\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2021/662940/IPOL_STU(2021)662940_EN.pdf)

EVROPSKÁ KOMISE, *Zelená kniha o stárnutí: Podpora mezigenerační solidarity a odpovědnosti*. [online]. © 2021 [vid. 2023-11-30]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Zelen%C3%A1+knih+o+st%C3%A1rnutí%C3%AD.PDF/4cd0baa4-019c-e661-420a-491ebdbde63e>

EVROPSKÁ ROZVOJOVÁ AGENTURA, *Manuál aktivního stárnutí*. [online]. © 2012 [vid. 2023-03-27]. Dostupné z: dostupné z: [http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual\\_nahled.pdf](http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf)

FRIČ, P., P. WITZ, a M. ŠMÍDOVÁ, 2017. Zabezpečení na stáří: koncept rizik a strategií jejich eliminace. *Fórum sociální práce*. Praha: Univerzita Karlova, 2(2), 9-23. ISSN 1804-3070.

GAVORA, P., 2008. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 4., rozš. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK. ISBN 978-80-223-2391-8.

*Geografické a administrativní informace*. [online]. © 2022 [vid. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.mukolin.cz/geograficke%2Da%2Dadministrativni%2Dinformace/d-13801/p1=16983>

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J., 2010. Konstruování představ aktivního stárnutí v centrech pro seniory. *Sociologický časopis*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 46(2), 211-234. ISSN 2336-128X.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J., 2013. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha: SLON. ISBN 978-80-7419-152-7.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, J., 2014. Aktivní stárnutí jako idea, nástroj a kapitál. Kde hledat kořeny úspěchu konceptu aktivního stárnutí? *Sociální studia*. Brno: Masarykova Univerzita, 3(11), 13-29. ISSN 1214-813X.

HÁTAR, C., 2011. Geragogika – Třetí pilier výchovy. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*. Brno: Mendelova univerzita, 1(2), 77-91. ISSN 1804-526X.

HENDL, J., 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.



- HOLMEROVÁ, I., O. STAROSTOVÁ, R. VEPŘKOVÁ a P. WIJA, 2013. *Bedekr aktivního stárnutí*. Praha: Fakulta humanitních studií UK. ISBN 978-80-87398-36-4.
- HOMOLOVÁ, E. a Z. VAŠAŠOVÁ, 2019. Zmeny motivačních faktorov v jazykovej edukácii seniorov. *Lifelong Learning – cleoživotní vzdělávání* 9(2), 23-38. ISSSN 1804-256X.
- JANIŠ, K., a J. SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5535-9.
- KALENDA, J. a I. KOVAČOVÁ, 2017. Proměny bariér ke vzdělávání dospělých v České republice: 2005-2015. *Studia pedagogica*. Brno: Filozofická fakulta Masarykovy univerzity, 22(3), 69-89. ISSN 1803-7437.
- KALNICKÝ, J., 2022. *Dobrovolný bezdomovec – senior*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-3079-5.
- KLEVETOVÁ, D., 2017. *Motivační prvky při práci se seniory. 2., přepracované vydání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0102-3.
- KRYSTOŇ M., M. ŠERÁK a L. TOMCZYK, 2014. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů*. Banská Bystrica, Praha, Krakow: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 31-37. ISBN 978-80-904531-8-0.
- KUTNOHORSKÁ, J. a Z. TELNAROVÁ, 2018. Vzdělávání seniorů jako součást zdravého životního stylu. *Zdravotnické listy* Trenčín: Zdravotnické listy, 6 (4), 18-24. ISSN 1339-3022.
- LIVEČKA, E., 1982. Výchova ke stáří a ve stáří. In WOLF, J. a kol. *Umění žít a stárnout*. Praha: Nakladatelství svoboda.
- Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí*. [online]. © 2002 [vid. 2023-12-04]. Dostupné z: <https://www.energetickyprispevek.cz/web/cz/madridsky-mezinarodni-akcni-plan-pro-problematiku-starnuti>
- Manuál přípravy na stáří pro občany*. [online]. © 2020 [vid. 2023-11-30]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/manual-pripravy-na-stari>
- MAREŠ, J., 1998. *Styly učení žáků a studentů*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-246-7.

*Městské kluby seniorů* [online]. © 2022 [vid. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://mukolin.cz/mestske-kluby-senioru/d-15784>

MINDBRIDGE CONSULTING, *Analytická zpráva výzkumu: Realizace kvantitativního výzkumu – životní postoje a preference seniorů*. [online]. © 2020 [vid. 2024-04-10]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/%C5%BDivotn%C3%AD+postoje+a+preference+senior%C5%AF.pdf/3197103e-d1f5-f288-752e-d3dc2a02db61>

MPSV, 2015. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: aktualizovaná verze k 31.12.2014*. Praha: MPSV. ISBN 978-80-7421-111-9.

MPSV, *Analýza kvality života seniorů v České republice*. [online]. © 2016 [vid. 2024-01-29]. Dostupné z: [https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita\\_zivota\\_senioru\\_-\\_finalni\\_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a](https://www.mpsv.cz/documents/20142/372809/Kvalita_zivota_senioru_-_finalni_verze.pdf/47641324-d8b7-56ac-2e78-b7ab3b83fb5a)

MPSV, *Manuál přípravy na stáří*. [online]. © 2020 [vid. 2024-03-25]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/manual-pripravy-na-stari>

MPSV, *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí*. [online]. © 2022 [vid. 2023-12-12]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/narodni-akcni-plan-podporujici-pozitivni-starnuti>

MPSV, *Strategický rámeček přípravy na stárnutí společnosti 2021-2025*. [online]. © 2022a [vid. 2023-11-29]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/strategicky-ramec-pripravy-na-starnuti-spolecnosti-2021-2025>

MŠMT, *Strategie celoživotního učení ČR*. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2007. ISBN 978-80-254-2218-2.

NAKONEČNÝ, M., 2017. *Sociologická encyklopedie*. [online]. © 2017 [vid. 2023-02-27]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Seberealizace>

NOVÁKOVÁ, D. a J. LORENZOVÁ, 2020. Motivation of seniors to learn at the Universities of the Third Age. *Sociální pedagogika*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, **8(2)**, 71–83. ISSN 1805-8825.

NZIP. *Rejstřík pojmů: kvalita života*. [online]. © 2024 [vid. 2024-29-01]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/1691>

ONDRUŠOVÁ, J., 2019. Bezpečí seniorů. In ONDRUŠOVÁ, J. a B. KRAHULCOVÁ et al., *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum, 97-106. ISBN 9788024643830.

PACOVSKÝ, V., 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.

PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2013. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-6310-5.

PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2015. Aktivní stárnutí – příležitost nebo nové dogma? In HÖSCHL, C. et al., *Gerontologie Současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 65-76. ISBN 978-80-246-2684-0.

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

PRŮCHA, J., 2014. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5232-7.

PRŮCHA, J. a J. VETEŠKA, 2014. *Andragogický slovník. 2., aktualiz. a rozš. vyd.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4748-4.

REICHEL, J., 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.

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

SALIVAROVÁ, J. a J. VETEŠKA, 2014. *Edukace seniorů v evropském kontextu: teoretická a aplikační východiska*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-102-7.

*Senioři a politika stárnutí* [online]. © 2023 [vid. 2023-11-29]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/web/cz/seniori-a-politika-starnuti>

SVOBODOVÁ, Z., 2020. *Základy metodologie výzkumu (kvalitativní přístupy)*. [online]. Praha: Futurebooks. ISBN 978-80-7603-256-9. Dostupné z: <https://cuni.futurebooks.cz/detail-knihy/zaklady-metodologie-vyzkumu-kvalitativni-pristupy>

ŠÁMALOVÁ, K. a I. TOMEŠ, 2017. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. ISBN 978-80-246-3612-2.

ŠERÁK M., 2014. Vybrané institucionální bariéry a jejich role v procesu edukace starších dospělých. In KRYSTOŇ M., M. ŠERÁK a L. TOMCZYK. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů*. Banská Bystrica, Praha, Krakow: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 63-72. ISBN: 978-80-904531-8-0.

ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠERÁK, M., 2015. Vzdělávání seniorů v České republice – současnost a budoucnost. *Současná role celoživotního učení v životě seniorů z multidisciplinární perspektivy*. Brno: Masarykova Univerzita, 91-99. ISBN: 978-80-210-7997-7.

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

ŠVARŤÍČEK, R. a K. ŠEĐOVÁ, 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.

TOKOVSKÁ, M., 2014. Kognitívny tréning ako determinant aktívneho starnutia. *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*. Brno: Mendelova univerzita 4(2), 110–128. ISSN 1804-526X.

UNITED NATIONS, 1982. *Report of the World Assembly on Ageing*. New York: United Nations Publication.

UNITED NATIONS, 2002. *Political Declaration and Madrid International Plan of Action on Ageing*. New York: United Nations.

*Univerzita volného času 2023/2024*. 2023. [online]. © 2023 [vid. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://www.knihovnakolin.cz/fotogalerie/fotka/univerzita-volneho-casu-2023-2024/1>

VEENHOVEN, R., 2000. The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal Of Happiness Studies*. New York: Springer Nature, 1(1), 1-39.

VETEŠKA, J., 2017. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. Praha: Česká andragogická společnost. ISBN 978-80-905460-7-3.

VETEŠKA, J., 2016. *Přehled andragogiky: úvod do studia vzdělávání a učení se dospělých*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1026-9.

VIDOVIČOVÁ, L., 2005. *Věková diskriminace – ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Praha, Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí.

VIDOVIČOVÁ, L., M. PETROVÁ KAFKOVÁ, B. HUBATKOVÁ, L. GALČANOVÁ BATISTA, 2018. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech. Studie (Sociologické nakladatelství)*. Praha: SLON. ISBN 978-80-7419-280-7.

*Virtuální Univerzity třetího věku*. [online]. © 2024 [vid. 2023-04-03]. Dostupné z: <https://vu3v.cz/course/index.php?categoryid=3>

VOSTRÝ, M. a J. VETEŠKA, 2021. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-2866-2.

*Výlety pro seniory* [online]. © 2024 [vid. 2023-04-03]. <https://www.mukolin.cz/vylety-pro-seniory-jaro-2024/d-20242>

ZANOVITOVÁ M., D. KALÁNKOVÁ, M. LEPIEŠOVÁ, I. FARSKÝ, 2022. Hodnotenie štúdia na univerzite tretieho veku z pohľadu poslucháčov. *Lifelong Learning - celoživotní vzdělávání*, 12 (1), 33–55. ISSN 1804-526X.

ZORMANOVÁ, L., 2017. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-0051-4.

ŽIAKOVÁ, K., a J. ČÁP, 2012. *Deskriptivní kvalitativní design – rozhovor a tematická analýza. Strategický projekt UTB ve Zlíně*. Bratislava: Univerzita Komenského.

## **Seznam příloh**

Příloha 1 – Scénář rozhovoru

Příloha 2 - Ukázka procesu kódování

Příloha 3 – Informovaný souhlas

## **Seznam grafů**

Graf 1 – Počet obyvatel ve věku 65 + v tisících

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 - Čtyři kvality života

Tabulka 2 - Časový harmonogram práce

Tabulka 3 - Výzkumný vzorek

Tabulka 4 - Kategorie a subkategorie

## **Seznam zkratk**

ATV – Akademie třetího věku

ČSÚ – Český statistický úřad

ČZU – České zemědělské fakulty

EU – Evropská unie

MPSV – Ministerstvo práce a sociálních věcí

MŠMT – Ministerstvo práce, mládeže a tělovýchovy

NZIP – Národní zdravotnický portál

OSN – Organizace spojených národů

U3V – Univerzita třetího věku

UK – Univerzita Karlova

VU3V – Virtuální univerzita třetího věku

WHO – World Health Organization – Světová zdravotnická organizace

## Příloha 1 – Scénář rozhovoru

- 1) S kým v současné době žijete? Případně kde? V domě, bytě?
- 2) Žijete ve městě nebo na vesnici?
- 3) Jak je obec veliká?
- 4) Jste plně v důchodu nebo máte ještě možnost pracovat?
- 5) Co typicky děláte ve volném čase? S kým ho trávíte?
- 6) Zajímá vás ve volném čase i možnost dalšího vzdělávání?
- 7) Máte přehled o vzdělávacích akcích, případně jiných činnostech, pro seniory ve vašem okolí?
- 8) Jak jste se dozvěděla o vzdělávacích akcích/volnočasových aktivitách pro seniory? Jak o tomto tématu získáváte informace?
- 9) Využíváte některé z nabídek vzdělávacích/volnočasových aktivit pořádaných pro seniory?
- 10) Kolik peněz měsíčně investujete, případně byste byl/a ochotna investovat, do svého vzdělávání/vyplnění volného času?
- 11) Kolik času týdně jste ochoten/a věnovat vzdělávání/vyplnění volného času?
- 12) Která oblast vzdělávání či trávení volného času Vás zajímá? Můžete jmenovat konkrétní kurzy či přednášky, které Vás zaujaly?
- 13) Co Vás motivuje k účasti na takových akcích a činnostech?
- 14) Co Vám brání účastnit se takových akcí?
- 15) Co si obecně představíte, když se řekne aktivní a zdravé stárnutí?
- 16) Myslíte si, že žijete aktivně a zdravě?

Příloha 2 - Ukázka procesu kódování



| <b>Odpověď participanta</b>  | <b>Přiřazený kód</b> | <b>Subkategorie</b>           | <b>Kategorie</b>  |
|--|----------------------|-------------------------------|---|
| <i>... je to to, když člověk dělá nějaké cvičení, třeba jízda na kole, plavání a drží se nějakých těch základních zásad zdravého života...</i> | Cvičení              | Fyzická aktivita              | Představa aktivního stárnutí  |
| <i>...no my tam chodíme tam s kamarádkou hlavně, abysme/si pořád trénovaly hlavu, musíme si pořád ten mozek udržovat. “</i>                    | A3V                  | Udržování kognitivních funkcí | Vliv vzdělávacích/volnočasových aktivit pro seniory na zdraví a na kvalitu života |
| <i>Musela bych si hledat autobus, jak tam, jak zpátky, navíc zastávka je odsud daleko.</i>   | Doprava              | Dostupnost místa (situační)   | Bariéry bránící účasti seniorů v programech pro seniory                           |





### Příloha 3 – Informovaný souhlas

#### **Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a se zpracováním osobních údajů**

##### Informace o účastníkovi výzkumu:

jméno a příjmení:

telefon:

e-mail:

##### Prohlášení

Já níže podepsaný/-á potvrzuji, že

- a) jsem se seznámil/-a s informacemi o cílech a průběhu výše popsaného výzkumu;
- b) dobrovolně souhlasím s účastí své osoby tomto výzkumu;
- c) rozumím tomu, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat;
- d) jsem srozuměn s tím, že jakékoliv užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu nezakládá můj nárok na jakoukoliv odměnu či náhradu, tzn. že veškerá oprávnění k užití a zveřejnění dat a výstupů vzešlých z výzkumu poskytují bezúplatně.

Zároveň prohlašuji, že

- a) souhlasím se zveřejněním anonymizovaných dat a výstupů vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím.

Výše uvedená svolení a souhlasy poskytují dobrovolně na dobu neurčitou až do odvolání a zavazují se je neodvolat bez závažného důvodu spočívajícího v podstatné změně okolností.

Potvrzuji, že jsem převzal/a podepsaný stejnopis tohoto informovaného souhlasu.

Dne:

Podpis: