

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA PSYCHOLOGIE

**VZDĚLÁVÁNÍ JAKO NÁSTROJ KVALITNÍHO PROŽITÍ  
STÁŘÍ**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Václava Houdová**

Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku

Vedoucí práce: doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

**Plzeň, 2013**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací

Plzeň .....

.....  
vlastnoruční podpis

## **PODĚKOVÁNÍ**

Chtěla bych poděkovat vážené paní doc. PhDr. Janě Miňhové, CSc. za její odborné rady, ochotu, trpělivost a laskavý přístup během zpracovávání této práce.

Děkuji také svému manželovi za psychickou podporu při studiu.

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

Fakulta pedagogická

Akademický rok: 2011/2012

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Václava HOUDOVA**  
Osobní číslo: **P11B0008K**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku**  
Název tématu: **Vzdělávání jako nástroj kvalitního prožití stáří**  
Zadávající katedra: **Katedra psychologie**

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

1. Zpracování teoretických východisek
2. Formulace cíle práce a dílčích úkolů
3. Vyhodnocení výsledků dotazníkového šetření a jejich interpretace
4. Formulace závěrů a doporučení do praxe

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy: 90

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

1. BARTKO, Daniel. Moderní psychohygiena. 2. doplněné vyd. Praha: Panorama, 1980.
2. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Mít pro co žít. 1. vyd. Praha: Návrat Domů, 1994. ISBN 80-85495-33-3.
3. MÍČEK, Libor. Duševní hygiena. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
4. STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

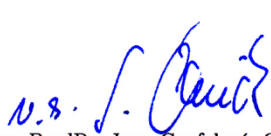
Vedoucí bakalářské práce:

Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

Katedra psychologie

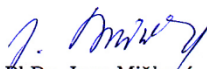
Datum zadání bakalářské práce: 26. května 2012

Termín odevzdání bakalářské práce: 30. dubna 2013

  
Doc. PaedDr. Jana Coufalová, CSc.

děkanka



  
Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

vedoucí katedry

V Plzni dne 26. května 2012

## OBSAH

OBSAH.....	6
ÚVOD.....	7
1 Teoretická východiska.....	9
1.1 Proces biologického stárnutí.....	9
1.1.1 Stárnutí těla.....	11
1.1.2 Stárnutí smyslových orgánů.....	12
1.2 Stárnutí psychické.....	16
1.2.1 Stárnutí nervového systému.....	16
1.2.2 Změny kognitivních funkcí ve stáří.....	18
1.2.3 Tvořivost ve stáří.....	22
1.3 Osobnost v procesu stárnutí.....	24
1.3.1 Obecné změny v seniorském věku.....	25
1.3.2 Sebepojetí seniorů.....	27
1.3.3 Životní styl seniorů.....	27
1.3.4 Duševní hygiena seniorů.....	28
1.4 Sociální stárnutí.....	30
1.4.1 Vliv prostředí na proces stárnutí.....	30
1.4.2 Odchod do důchodu a adaptabilita.....	31
1.5 Vzdělávání seniorů.....	33
1.5.1 Funkce vzdělávání seniorů.....	34
1.5.2 Cíle vzdělávání seniorů.....	35
1.5.3 Vzdělávání seniorů v Evropě.....	39
1.5.4 Vzdělávání seniorů v ČR.....	43
1.5.5 Osobnost lektora v procesu vzdělávání seniorů.....	47

2	Výzkumná část .....	51
2.1	Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	51
2.2	Zkoumaný vzorek .....	52
2.3	Metody výzkumu .....	60
2.3.1	Kazuistika .....	60
2.3.2	Dotazníkové šetření .....	63
2.4	Výsledky šetření a jejich interpretace .....	65
2.4.1	Shrnutí výzkumné části .....	94
3	Závěr.....	97
	Resumé.....	99
	Resume.....	100
	Seznam literatury .....	101
	Elektronické zdroje .....	102
	Seznam grafů a tabulek.....	103
	Přílohy.....	108
	Příloha č. 1: Dotazník nestandardizovaný .....	108
	Příloha č. 2: Standardizovaný dotazník DŽS.....	111
	Příloha č. 3: Vyhodnocovací list DŽS .....	115
	Příloha č. 4: Staninové normy muži.....	116
	Příloha č. 5: Staninové normy ženy .....	117

# ÚVOD

Ve svém zaměstnání se zabývám vzděláváním dospělých. Jde o práci velmi zajímavou a motivující. Jsem nejen učitel, ale i žák. Každá hodina přináší nové zkušenosti, poznatky a důvody pro zamyšlení a sebereflexi. Celoživotní vzdělávání je fenomén ovlivňující celou osobnost dospělého člověka a jeho sociální status. Při volbě tématu bakalářské práce jsem se rozhodla pro oblast vzdělávání seniorů. Tato otázka mě zajímá z několika důvodů. První důvod je profesionální. Zralí dospělí jsou specifickou skupinou a práce s nimi je velmi podnětná. Další důvody jsou osobní. Proces stárnutí probíhá u mých nejbližších a nejmilovanějších osob a já chci rozumět tomu, co prožívají a případně přispět k pocitům jejich spokojenosti. Práci jsem se rozhodla zaměřit nejen na poznání procesu stárnutí a na vzdělávání seniorů, ale i na kvalitu života stárnoucího člověka.

Půjde o práci teoreticko-empirickou. Teoretická část vysvětlí proces biologického, psychického a sociálního stárnutí, popíše změny osobnosti v době stáří a uvede možnosti vzdělávání seniorů v Evropě i v ČR. Část empirická ověří dotazníkovým šetřením předpoklad formulovaný na základě kazuistiky a vlastních zkušeností. Šetření proběhne ve skupině 100 osob. Půjde o seniory využívající vzdělávání na U3V v Plzni a seniory nenavštěvující U3V.

Cílem práce není najít cestu, jak stárnutí zastavit nebo zpomalit. Cílem je poznat, pomoci pochopit a přijmout přicházející změny a nalézt takové nástroje, které tuto životní etapu ulehčí. Základní řídicí jednotkou každého člověka je CNS. Její stav závisí mimo jiné na tom, jak je zatěžována, trénována, používána, jak plní svoje funkce. I stav dalších životně důležitých orgánů je ovlivněn optimálním využíváním jejich funkcí. Pokud nebude organismus přiměřeně zatěžován, aktivizován a trénován, nemůže plnit své funkce tak, jak bychom si přáli. Chceme-li se i ve vysokém věku cítit spokojeně a prožívat kvalitně svůj život až do neodvratitelného konce, musíme funkce jednotlivých orgánů podporovat. Jednou z možností, jak zaměstnávat CNS i po odchodu do důchodu, je vzdělávání. Od seniorů společnost neočekává žádné výkony a tím přestává být vnější autoritou podněcující člověka ke každodenním pravidelným aktivitám. Vzdělávání je druh činnosti, která má v životě lidí kontinuitu, prostupuje celým jejich životem a nabízí jim nástroj pro



smysluplné využití volného času, nástroj sloužící k nalezení smyslu života a k pochopení své situace a nástroj k nalezení pocitu spokojenosti.

Poznání procesu stárnutí může pomoci nejen seniorovi, ale i jeho okolí a celé společnosti. V dnešní moderní době s rychlým rozvojem vědy, techniky a s měnícím se životním stylem dochází k prodlužování věku. Jistě je to jev velmi vítaný. Vždyť touha žít je základním lidským pudem. Neudržitelný pokrok a snaha o stále vyšší životní úroveň však vede k poklesu porodnosti a počet osob v produktivním věku začíná být neúměrný k počtu osob v důchodovém věku. Společnost stojí před otázkou, zda zvládne tuto situaci a dokáže zajistit, aby kvalita života seniora byla odpovídající naší moderní době. Je to úkol nelehký. Ale každý úkol je řešitelný. Jde o to, problém včas rozpoznat a začít ho řešit, být aktivní a mít dostatek optimismu. Svou prací bych chtěla přispět k nalezení optimistické cesty k důstojnému soužití všech věkových skupin ve společnosti.

# 1 Teoretická východiska

## 1.1 Proces biologického stárnutí

Stárnutí je pojem, který si můžeme vysvětlit mnoha různými způsoby. Lze ho vnímat jako postupné zhoršování jednotlivých funkcí organismu a snižování výkonnosti člověka nebo jako dosažení určitého kalendářního věku, ale také jako časový úsek tvořící přechod mezi dvěma životními obdobími, mezi dospělostí a stářím. Každé vývojové období předpokládá připravenost jedince. Vývoj člověka není tvořen přesně určenými časovými úseky, ale jde o plynulé přecházení z jednoho období do následujícího prostřednictvím posilování nových funkcí a zanikáním funkcí jiných ve vzájemném kontextu jedince se sociálním prostředím. Pro stabilitu určitého období je důležité období přípravné, ve kterém probíhá řada změn a jedinec je připravován na zvládnutí následujícího vývojového stupně (Pacovský, 1990, p. 29).

Věkové hranice jednotlivých ontogenetických období se u různých autorů liší, nicméně obdobím stárnutí lze označit dobu mezi 60. a 75. rokem života. Jde však o období tak těsně související s individualitou daného člověka, že uváděná věkové hranice může být pouze orientační. Stárnutí nezávisí na chronologickém věku, ale na míře opotřebovanosti organismu a tu mohou způsobovat jak vlivy vnější, tak vlivy vnitřní. To, jakým způsobem vyčerpáváme své zásoby, má vliv na proces stárnutí. Období následující po 75. roce života můžeme nazývat obdobím stáří. Tato doba je označována poslední etapou ve vývoji člověka a z hlediska ontogeneze ji někteří vědci nechápou jako fázi vývojovou, ale post vývojovou (Hamilton, 1999, p. 20). Je nutné si stále uvědomovat, že je to přirozená etapa života.

Proč k procesu stárnutí dochází, zajímalo lidstvo od nepaměti. Touto otázkou se zabývali již Hippokrates, Aristoteles, Galenos a další (Švancara, 1983, p. 25). Teorií vznikla celá řada, ale jde o tak složitý jev spojený s individualitou člověka, že žádná z nich neodpověděla na otázku, proč dochází ke stárnutí a stáří.

Hamilton uvádí několik teorií biologického stárnutí. Jedna z nich vychází z omezených reprodukčních schopností buňky.<sup>1</sup> Další uvedenou teorií je teorie stárnutí somatickou mutací, označovaná jako teorie katastrofálních chyb.<sup>2</sup> Degenerace buněk díky volným radikálům je autoimunitní teorií. Teorie buněčného odpadu je založena na znečišťování buňky vlastním odpadem (mimo jiné lipofuscinem) a teorie programového stárnutí vyplývá z předpokladu předem zakódované genetické informace o degeneraci a smrti. Zajímavá je teorie jediné funkce těla, totiž funkce reprodukční. Tato teorie říká, že priorita reprodukční funkce je z hlediska evolučního nejvýše, a to i na úkor existence jedince (Hamilton, 1999, p. 22).

Švancara zmiňuje např. teorii Mečnikova o příčinách stárnutí intoxikací tlustého střeva, teorii Růžičky, který vidí příčiny stárnutí ve vysychání koloidů a v následném zmenšování obsahu těla a ve scvrkávání tkání. Dále teorii genetickou, teorii ukládání vápenatých solí v tkáních a tím zhoršování jejich funkcí, teorii ochabování funkcí klíčových orgánů, např. mozkových buněk, a tím zhoršování činností jednotlivých orgánových soustav, teorii imunologickou<sup>3</sup> a teorii ekologickou o vlivu vnějšího životního prostředí včetně rizikového chování a vlivů ionizačního záření (Švancara, 1983, p. 25).

Z dalších teorií lze uvést Groenovu postavenou na poznání, že diencefalon (část mozku) řídí biologické, metabolické, endokrinní a sexuální funkce v organismu a že je regulátorem délky života. Jeho „přepracování“ ovlivňuje činnost celého organismu. Dále lze uvést teorii Parchona založenou na poruchách činnosti žláz s vnitřní sekrecí (hypofýzy, epifýzy, nadledvinek), potom teorii o snížení průtoku krve mozkem ve vyšším věku a tím snížení jeho prokrvení a výživy, což má za následek zhoršení mozkové činnosti. Konečně lze zmínit teorii o nedostatku kyslíku v organismu, jehož důsledkem jsou změny v mozku způsobující poruchy paměti, myšlení a vnímání (Bratko 1975, p. 379).

---

<sup>1</sup> Teorie je založena na myšlence, že k biologickému stárnutí dochází z důvodu určité životnosti buňky. Buňky sice mají reprodukční schopnost, ale počet možných opakování je omezen. Není jisté, kolikrát lze tento cyklus opakovat, ale bylo dokázáno, že počet opakování je nižší, pokud buňky pocházejí ze staršího těla. Buňky centrální nervové soustavy však obnovy schopny nejsou. Tomuto jevu se podle svého objevitele říká Hayflickův jev a maximální počet reduplikací se nazývá Hayflickův limit (Hamilton, 1999, p. 22).

<sup>2</sup> Teorie katastrofálních chyb počítá s genetickými chybami v nově obnovených buňkách a ty jsou pak příčinou změn v organismu (Hamilton, 1999, p. 22).

<sup>3</sup> Teorie imunologická Waldorfa a Burneta (Švancara, 1983, p. 26) vychází z domněnky, že ubývání buněk obranného systému má vliv na stárnutí a přímo hovoří o důležitosti thymu (brzlíku) v procesu stárnutí.

Ve výše uvedených teoriích sice nenalezneme jednoznačnou odpověď na otázku, co je to stárnutí a proč k němu dochází, ale můžeme vyjádřit myšlenku, že proces stárnutí je procesem přirozeným, geneticky ovlivněným, jde v něm o postupné vyčerpávání zásob, opotřebovávání organismu a jeho postupném znečišťování a o snížení imunitních funkcí. Proces stárnutí ovlivňuje také strava, životospráva, životní podmínky a stav životního prostředí. Nelze stanovit hranici, kdy přesně začíná tato etapa. Nelze zestárnout v okamžiku. Tento proces je pozvolný, dlouhodobý a jeho začátky je možno pozorovat již v době, kdy vzhledem k biologickému věku nelze o stáří uvažovat. Změny nastávají postupně a člověk si je uvědomuje až ve chvíli, kdy dojde k jejich kumulaci a kdy začnou ovlivňovat jeho život.

### 1.1.1 Stárnutí těla

Stárnutí je složitým, individuálním a nejednotným procesem. Nelze ho jednoznačně popsat, charakterizovat a nelze přesně určit, od kdy probíhá. Každý orgán může stárnout jinou rychlostí a jinou rychlost změn můžeme registrovat i u různých funkcí jednoho orgánu (Pacovský, 1990, p. 33).

Nejmarkantnější změny jsou pozorovatelné při stárnutí těla. Atrofie tělesných tkání, ztráta elasticity pokožky, přibývání vrásek, přibývání pigmentu, ztráta vlasů, šedivění, to vše jsou vnější projevy procesu stárnutí. Příčinu těchto tělesných změn možno hledat na buněčné úrovni<sup>4</sup> a v důsledku mohou způsobit zhoršování funkcí celých orgánových soustav. Zhoršení pružnosti a průchodnosti cév ovlivňuje funkci kardiovaskulárního systému a činnost srdce i mozku je ohrožena. Ve stáří hrozí riziko hypertenze, infarktu, mozkové mrtvice. Pravidelným cvičením lze tato rizika zmírnit. Ztráta elasticity zhoršuje také výkon vylučovací soustavy a nedostatečně vyloučené toxiny pak zatěžují organismus. Zhoršující stav trávicí soustavy ovlivňuje vstřebávání živin a tím i úbytek svalové hmoty (Hamilton, 1999, p. 25).

Atrofie svalové hmoty vede k úbytku svalové síly a pokles váhy jednotlivých orgánů zapříčiní nižší výkon dýchací soustavy a tím i nižší výkon srdce. Srdce by ale potřebovalo pracovat na vyšší výkon, aby překonalo projevy stárnutí a dokázalo prokrvit celé tělo i přes

---

<sup>4</sup> Například snížená výkonnost mitochondrií v buňce, nebo mutace buněk, či intoxikace buňky jsou příčinou změn, které dále ovlivňují celé orgány a orgánové soustavy (Hamilton, 1999).

zhoršení průchodnosti cév zapříčiněné ztrátou jejich elasticity. Postupné zhoršování metabolismu může mít za následek jednostrannou stravu, která negativně ovlivní výživu organismu, může vést k zácpě a postupně i k poruchám v příjmu potravy (Švancara, 1983, p. 30). S tím je také spojen stav chrupu a často i jeho ztráta, která zapříčiní další funkční poruchy včetně poruchy příjmu potravy, mluvení, žvýkání, změny čelisti. Funkční poruchy mohou vést až k podvýživě.

Problémem ve stáří je i udržování tělesné teploty. Hrozí jak podchlazení, tak přehřátí. Regulace tělesné teploty v závislosti na teplotě okolí je ztížená. Známkou podchlazení pak bývá studené břicho (Pacovský, 1990, p. 80).

Kosterní soustava má nižší hmotnost, ztrácí svoji pevnost, stává se křehčí (Švancara, 1983, p. 31)<sup>5</sup>. Výkonnost jednotlivých svalů klesá a spolu s tím klesá i celková fyzická výkonnost. Pokles síly svalů neprobíhá však rovnoměrně. Literatura uvádí, že v 65 letech dojde u dvouhlavého svalu horní končetiny ke snížení výkonu za dané časové období o 55 % a u svalů zápěstí ve stejném čase pouze o 20 %. Zůstává otázkou, co je důvodem snížení svalové výkonnosti, zda atrofie svalstva, změny ve funkcích receptorů, změny v přepojovacích mechanismech nebo náročnost příslušného pohybu, např. jemnější a přesnější pohyb, komplikovanější pohyb (Bratko, 1975, p. 381).

Zásadní vliv na proces stárnutí mají žlázy s vnitřní sekrecí. U žen se jedná o proces klimakteria, proces, ve kterém dochází k anatomickým i fyziologickým změnám, proces velmi složitý a pro ženu náročný. U mužů není podobné vývojové stádium popsáno. Pro muže je charakteristická změna prostaty a to její zvětšení<sup>6</sup>.

### **1.1.2 Stárnutí smyslových orgánů**

Období stárnutí a stáří ovlivňují změny smyslových orgánů. Na prvním místě je třeba uvést zrak. Zraková ostrost se postupně ztrácí již od třicátého roku života. V období 70–90 let dosahuje již jen 54 % (Švancara, 1983, p. 69). Akomodace se s věkem stává problematictější a jde většinou o zhoršení schopnosti zaostřit na blízké vzdálenosti.

---

<sup>5</sup> Švancara porovnává podíl váhy kostry na celkové váze ve 20. roce života a v 60 letech. V prvním případě jde o 20% podíl, ve druhém pak 10%. Uvádí, že ve stáří se ztrácí cca 15 % hmoty kostí (Švancara, 1983, p. 31).

<sup>6</sup> Švancara uvádí tyto změny u 70 % mužů starších 55 let (1983, p. 31).

Dochází ke stařecké dalekozrakosti, presbyopii. Jde opět o ztrátu elasticity, tentokrát o ztrátu elasticity oční čočky a tím o zhoršení schopnosti zaostřovat<sup>7</sup>. Zhoršuje se orientace ve tmě nebo v šeru. Schopnost adaptace na změnu po oslnění nebo setmění je pomalá a ovlivňuje schopnost řízení auta za šera nebo v noci. Dochází také k pomalejšímu zpracovávání zrakových podnětů v perifériích a v částech mozku. Starší lidé potřebují delší čas na pozorování a dostatečnou intenzitu světla. Čím intenzivnější světlo, tím je snazší zrakový vjem. Vliv na kvalitu vidění má i zmenšování zorného pole, při kterém dochází k jeho zúžení nebo k neschopnosti vytočit oční bulvy nahoru. Pak je nutno při pohledu vzhůru zvedat celou hlavu. Závažnějšími problémy jsou šedý zákal, kdy čočka přestává propouštět světlo, zelený zákal, kdy je nadměrně vytvářen nitrooční mok a dochází k poškození nervových a receptorových buněk, a v neposlední řadě i o degenerace žluté skvrny. Jde sice o choroby vyskytující se v různém věku, avšak v období stárnutí a stáří je jejich výskyt nejčastější. Po 80. roce nastávají i změny ve vnímání barev, především zelené, modré a fialové. Neproblematické jsou barvy žlutá, oranžová, červená. Zhoršování kvality zraku a jeho případná ztráta mají zásadní vliv na život jedince. Ovlivňuje jeho samostatnost, sociální postavení, jeho emociální prožívání a ostatní složky života (Hamilton, 1999, p. 30)

Sluch zprostředkovává komunikaci a je důležitým faktorem pro socializaci člověka. Ztráta sluchu je spojena se společenskou izolovaností a vede k pocitům deprese a osamění (Švancara, 1983, p. 69). Již ve starověku bylo vnímáno slovo hluchý jako synonymum pro slovo hloupý. Mluvené slovo je nástrojem pro učení, pro rozvoj osobnosti od raného dětství. Pokud tento smysl chybí, je spojení s okolním světem velmi omezeno a rozvoj abstraktního myšlení odpovídá schopnostem okolí, jak dokáže nahradit mluvené slovo a chybějící smysl. Sluch se v průběhu života opotřebovává stejně jako ostatní smysly. Přibližně od třicátého roku dochází ke zhoršování sluchu. Toto zhoršení se výrazně prohlubuje ve skupině 70–80 let, kdy je hovořeno o 32 % osob s vážnou poruchou sluchu. Nad 80 let je to již 50 % osob. Pokud nebudeme hovořit o výrazných vadách sluchu, vychází toto procento ještě vyšší (Hamilton, 1999, p. 30). Zpočátku není problémem nedoslýchavost všech zvuků, ale jen zvuků o vysoké frekvenci (Švancara, 1983, p. 69). Tyto zvuky mohou být totiž vnímány jako nepřiměřeně vysoké až bolestivé. Pak dochází ke zvláštní situaci, komunikace se sluchově postiženým je nejefektivnější, když probíhá

---

<sup>7</sup> Bromley v r. 1988 (Hamilton, 1999, p. 27) uvádí, že 75 % starých lidí potřebuje brýle.

pološepem, jinak se pro něj stává bolestivou. Při mluvené řeči dochází ke směsici tónů s vysokými a nízkými frekvencemi a starý člověk nedokáže tuto směsici vnímat a komunikace se stává nevnímátnou. Obtíže dělá také rozpoznání mluveného slova na zvukovém pozadí. Tyto obtíže však mizí, pokud jde o sdělení známých slov, pojmů a jednoduchá sdělení. Problémem je i neschopnost lokalizovat zdroj zvuku (Hamilton, 1999, p. 31).

Postupné oslabování sluchu mohou způsobovat změny v jednotlivých částech sluchového receptoru. Vnější ucho se sice věkem o několik milimetrů zvětšuje, nicméně zvukovod se snadněji zanáší ušním mazem. Kůstky středního ucha se stávají díky zvápnění méně pružné a přenos zvuku není tak kvalitní. Největším problémem je vnitřní ucho se sluchovým nervem. Postupně dochází ke ztenčování vláken sluchového nervu a díky růstu kosti ke zmenšování kanálku, kudy procházejí nervová vlákna. Vady sluchu nejsou způsobovány jen stárnutím smyslového orgánu, ale i vlivy vnějšího prostředí. Jsou dokumentovány případy hluchých osob, které dlouhodobě pracovaly v těžkém průmyslu. S tím souvisí i názor, že jsou hluchotou a vadami sluchu více postiženi muži než ženy. Ztráta sluchu nebo snížení kvality sluchového vnímání může být zdrojem velkých problémů v životě seniora. Komunikace se stává obtížnou, někdy nemožnou, senior se začíná odcizovat běžnému životu společnosti, izoluje se a tím začíná bludný kruh, ze kterého se senior sám těžko dostává (Hamilton, 1999, p. 31)

Chuť je smyslem, jehož funkci lze velmi problematicky změřit. Změny probíhající v citlivosti vnímání tohoto smyslu jsou postupné, jedinec si je nemusí vůbec uvědomovat. V literatuře nejsou do hloubky popsány. Čtyři základní chutě, hořkou, sladkou, kyselou a slanou, rozeznávají lidé i v pokročilém věku. Jen citlivost na některé z nich se může měnit. V názorech na změny citlivosti se odborníci rozcházejí. Jedni uvádí snížení senzitivity na sladkou a slanou chuť (Švancara, 1983, p. 71), jiní tvrdí, že je zvýšena citlivost na hořkou chuť, další pak hovoří o poklesu citlivosti na hořké a slané s tím, že beze změny zůstává chuť sladká a kyselá (Hamilton, 1999, p. 34). Tuto smyslovou funkci nelze měřit, proto jsou názory tak odlišné.

Čich je smyslem, který věkem u zdravého jedince neslábne. Pokud ovšem dojde k poškození nosní sliznice, může dojít i zde ke zhoršení vnímání (Švancara, 1983, p. 71).

Hmat zprostředkovávají tělíska, hmatová čidla, která jsou uložena v kůži. V důsledku kvalitativních změn kůže dochází k ovlivnění činnosti tohoto smyslu. Práh citlivosti je

vyšší a pro registraci dotyku je třeba více kůži stimulovat. Mění se také vnímání teploty předmětů při dotyku. Změny jsou registrovány i při vnímání vibrací. Při vysoké vibraci (250 Hz) je u starších osob odhad jejich síly mnohem horší než u mladších lidí. U nižších vibrací (kolem 25 Hz) rozdíl v odhadu není (Hamilton, 1999, p. 34).

Popsané změny jsou individuální. U některých jedinců nemusí vůbec nastat. Je dokázáno, že celoživotní trénink a praxe může posílit funkce jednotlivých smyslů a ovlivnit tak jejich dobrou činnost až na hranici stáří. Při srovnávání zrakové ostrosti mladých řidičů a řidičů v důchodovém věku došlo k zjištěnému rozdílu 0,2. U řidičů transportních vozidel zůstává prostorové rozlišování zachováno až do vyššího věku. Stejně tak funkce zraku u pilotů se jen pozvolna oslabují (Švancara, 1983, p. 70)

Totéž platí i u ostatních smyslů. Celoživotní trénink může ovlivnit i sluch. Může se např. jednat o udržení hudebního sluchu u hudebníků nebo o schopnost rozeznávat různé síly zvuku do vysokého stáří u různých specialistů a může jít i o další používání a trénování sluchového analyzátoru v praktickém životě (Švancara, 1983, p. 70).

Čich a chuť lékárníků, drogistů, kuchařů, vinařů, chemiků, degustátorů jsou rovněž v průběhu let trénovány a jejich schopnost diferenciací zůstává do pozdního věku zachována (Švancara, 1983, p. 71).



## 1.2 Stárnutí psychické

Spolu se stárnutím těla dochází i ke změnám ve funkcích psychiky. Změny mohou být ovlivněny stárnutím, ale i nemocí. Rozlišit, zda je změna způsobena nemocí nebo je důsledkem stáří, je mnohdy obtížné.

### 1.2.1 Stárnutí nervového systému

Abychom pochopili probíhající změny v nervovém systému při procesu stárnutí, je nutno poznat základní stavbu a funkce nervového systému.

Celý systém můžeme dělit na Centrální nervovou soustavu (dále CNS) a Periferní nervovou soustavu (dále PNS). Základní stavební jednotkou těchto soustav je neuron. Jednotlivé neurony se liší velikostí i tvarem, ale základní funkci mají stejnou. Předávají podněty od neuronů nebo smyslových receptorů dalším neuronům nebo smyslovým orgánům. Neuronů je v těle kolem deseti miliard. Rozdíl mezi neurony CNS a PNS je ten, že neurony CNS nejsou schopny obnovy.

PNS je tvořena aferentními a eferentními neurony. Aferentní vedou informaci směrem do centrální nervové soustavy a dělí se na somatické neurony přinášející informaci z kloubů, kosterních svalů a kůže a na neurony viscerální, ty přinášejí informace z viscera (vnitřností). Eferentní neurony předávají informace z CNS tělu. Dělíme je na motorické, vysílají signály kosterním svalům, a autonomní, ty vedou informace k srdečnímu svalu, k hladkému svalstvu, ke žlázám.

CNS je tvořena mozkem a míchou. Mícha sama o sobě dokáže jednoduše propojit aferentní a eferentní neurony a zprostředkovat reakci organismu na některé podněty. Její hlavní úlohou je však propojení periferních částí s mozkem. Mícha vede do první části mozku, mozkového kmene. Ten řídí základní životní funkce jako je dýchání, trávení, tlak krve. Přijímá informace ze smyslových orgánů a posílá je ke zpracování do dalších částí mozku. Za mozkovým kmenem je uložen mozeček, část mozku odpovídající za zpracování informací z polokruhových kanálků vnitřního ucha a tím za koordinaci pohybů. Nad mozkovým kmenem je třetí část mozku – mezimozek. Ten je složen z částí talamus, hypotalamus a hippokampus. Talamus koordinuje smyslové vnímání a motoriku. Hypotalamus řídí tělesné potřeby, sexuální pud, hněv. Hippokampus má svoji roli při

ovládání emocí a ukládání informací do dlouhodobé paměti. Z hlediska evoluce jde o nejstarší část mozku. Nahoře je velký mozek a jeho mozková kůra odpovídá za funkce intelektu. Dělí se na dvě vzájemně propojené části, hemisféry. Pravá řídí zrakově-prostorové funkce, levá verbální. Na základě psychologických funkcí je mozková kůra ještě dělena na laloky. A to na laloky čelní, spánkové, týlní a temenní. Čelní laloky (frontální) se podílejí na posloupnosti pohybů, řeči, psaní, vnímání písmen, slov, na určování pořadí událostí v čase a také na sociálně akceptovatelném chování. Spánkové laloky (temporální) zodpovídají za interpretaci a porozumění mluveného a psaného slova, ale i za ukládání do dlouhodobé paměti a to v propojení na levou a pravou hemisféru. Levý spánkový lalok uchovává informace verbální, pravý pak prostorové. Týlní laloky (okcipitální) zpracovávají zrakové informace, svoji úlohu plní při čtení. Temenní (parietální) laloky jsou obklopeny ostatními laloky a nacházejí se v horní části velkého mozku. Udržují vědomí o tělesném stavu, podílejí se na vnímání prostoru, interpretaci symbolů, na čtení (Hamilton, 1999, p. 36 - 38).

Stárnutím dochází ke snížení váhy mozku až o 15 %. Toto snížení váhy ovlivňuje jednotlivé funkce mozku, především funkce v oblasti psychiky. Názory na příčiny odumírání mozkových buněk jsou různé. Může se jednat o řadu faktorů, které působí u každého jedince v různém poměru. Svůj vliv na stav CNS má i genetika a predispozice člověka. Nedostatek přívodu kyslíku do mozku a odumírání neuronů může být jednou z hledaných příčin stárnutí mozku. Není však dokázáno, zda je primární odumírání neuronů nebo snížení přísunu kyslíku do mozkové tkáně. Nedostatečné prokrvení mohou způsobit i slabé mrtvice nebo infarkty. Jedná se o malý počet miniaturních mozkových příhod, které si jedinec nemusí uvědomovat, ale při zvýšení jejich počtu hrozí riziko infarktové demence. Prokrvování mozku je nutné pro jeho efektivní činnost a pro rychlé zpracování informací. Dostatečný přísun okysličené krve do mozku umožňuje také její filtraci a odstraňování toxinů, které jinak působí na mozek (Hamilton, 1999, p. 39).

Proč nervová soustava stárne, nelze zcela vysvětlit. Důvodem může být neschopnost obnovy neuronu, který je základní stavební jednotkou CNS. Není však zjištěno, zda úbytek buněčné tkáně v mozku je zapříčiněn zánikem neuronů nebo zmenšením jejich velikosti. Měření úbytku neuronů je totiž velmi obtížné. Pokles metabolismu mozku ve stáří a tím snížení potřebné energie pro jeho výkon se však prokázat podařilo. Rychlost, s jakou neurony přenášejí signály, se také s věkem snižuje. Odumírání neuronu může být zapříčiněno i vstřebáváním různých kovů buněčnou stěnou neuronu. Pokud nedojde k jeho

odumření, sníží se jeho výkon. Tento jev byl vyzorován u starších lidí a čtenější byl u těch, kteří trpěli demencí. Další možnou příčinou zhoršení funkčnosti nervového systému je výskyt rozpadlých buněčných struktur (Hamilton, 1999, p. 40).

Změny, ke kterým postupně dochází, mění anatomii mozku a ovlivňují mentální výkon jedince. Některé části mozku mohou být zasaženy více, jiné méně. Nejčastěji však dochází ke změnám v těch částech mozku, které odpovídají za psychické činnosti. Jde především o kůru mozkovou v čelních lalocích a hippokampus. Vnímání okolního světa se pak stává pro staršího člověka omezenější a pomalejší (Hamilton, 1999, p. 41).

## **1.2.2 Změny kognitivních funkcí ve stáří**

Fyziologické a psychické změny organismu v období stárnutí mají vliv i na získávání, zpracovávání a ukládání informací. Reakční časy se prodlužují a starší člověk potřebuje na tyto procesy více času.

### **1.2.2.1 Vnímání**

Vnímání je základním psychickým procesem umožňující orientaci jedince. Začíná jednotlivými počitky. Ty vznikají na základě smyslové a následné korové analýzy a celkový obraz, vjem, je uskutečněn na základě korové syntézy. Vnímání je tedy souhrnný obraz předmětů a jevů, které působí na analyzátory člověka. Mezi analyzátory má nejdůležitější postavení zrak. Podle převládající úlohy receptoru dělíme vnímání na zrakové, sluchové, čichové. Při vnímání tvaru, prostoru a vzdálenosti se uplatňuje kromě receptorů zraku a hmatu i zkušenost. Do vnímání řadíme i vnímání pohybu, času, pozorování a sociální percepce. Vnímání ovlivňuje stav analyzátorů, počet zapojených smyslů, stav jedince a jeho motivace, zkušenost a zájem (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007, p. 52).

Změny, které ve stáří postihly jednotlivé analyzátory a CNS, mají svůj dopad i na kvalitu vnímání. Dochází ke zpomalování nervové vodivosti a ke zhoršení přenosu vzruchu z analyzátoru do CNS. Prodlužují se reakční časy<sup>8</sup> a oslabuje se schopnost řešit problémy. Vady zrakové a sluchové ostrosti zhoršují smyslové vnímání a tím i orientaci v prostředí. Starý člověk se potřebuje více soustředit, aby dobře viděl, slyšel. Potřebuje delší čas na

---

<sup>8</sup> Reakční čas je doba, za kterou jedinec reaguje na podnět (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007, p. 48).

zpracování a vyhodnocení získaných smyslových informací. Bývá unavitelnější. Zvýšená pomalost může být ale i důsledkem života v málo podnětném prostředí. Pro zlepšení kvality vnímání existují dnes běžně používané kompenzační pomůcky, např. brýle a naslouchadla. Naslouchadla však mohou seniora ve společnosti ještě více stigmatizovat. Poruchy sluchu patří k vážným handicapům a postiženého velmi často traumatizují. Snížením výkonu analyzátorů dochází k nadměrné zátěži seniora při vnímání a ta může vést k neadekvátním reakcím, k napětí, k výbuchu zlosti, k úzkosti, k depresím. Vliv na vnímání má i krátkodobá paměť. Umožňuje uchování informace a její následné zpracování. Trénink a zkušenost mohou velmi dobře kompenzovat nedostatky způsobené změnami organismu (Hamilton, 1999, p. 33).

### **1.2.2.2 Myšlení**

Myšlení je psychický proces a je procesem nejvyšším. Z hlediska vývojového jde však o proces nejmladší. Myšlení slouží k poznání skutečnosti, poznání vzájemných souvislostí a vztahů a to i těch, které současně nevnímáme. Výsledkem myšlení jsou pojmy, soudy a úsudky (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007, p. 84).

Pojem zobecňuje jednotlivé vjemy a představy a v průběhu života se jejich počet i obsah mění. Soud vyjadřuje vztah mezi dvěma pojmy a úsudek vztah mezi soudy. K základním myšlenkovým operacím patří analýza, syntéza, srovnávání, abstrakce, zobecňování, indukce, dedukce, analogie. Analýza rozebírá celek na jednotlivé části. U syntézy dochází ke spojování jednotlivých částí do funkčního celku. Srovnávání je založeno na poznání dvou objektů a porovnáváním jejich částí je zařídí. Abstrakce vyčleňuje podstatné a obecné vlastnosti předmětů, jevů na úkor vlastností nepodstatných. Zobecňování umožňuje vznik nových nadřazených pojmů na základě zjištěných společných vlastností jednotlivých předmětů a jevů. Indukce je myšlenková operace, která vede k vyjádření obecného tvrzení na základě znalosti jednotlivostí. Dedukce aplikuje obecný poznatek na konkrétní situaci. Analogie je myšlenková operace založená na podobnosti.

Myšlení lze dále dělit na myšlení praktické, to pracuje s bezprostředně získanými vjemy. Myšlení názorné pracuje s konkrétními představami a myšlení abstraktní je vyšším druhem, pracuje s pojmy a symboly a dokáže je aplikovat. Dle způsobu řešení problému

rozlišujeme ještě konvergentní, čili sbíhavé myšlení, a divergentní, rozbíhavé myšlení (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007, p. 85-88).

Změny myšlení v období stáří nelze přiřadit ke konkrétní věkové hranici. Je nutné si uvědomit, že stárnoucí člověk myslí a řeší problémy jinak, než člověk mladý a stejného intelektu. Senior zapojuje do procesu myšlení jiné složky a v jiném poměru než člověk mladší. U starších lidí se v myšlení objevuje dogmatismus, který může být způsoben stereotypy a schematismem v úsudku, či ulpíváním na obrazných představách. Ve stáří se také zvyšuje snaha odmítat nové způsoby myšlení. Myšlení se stává ulpívavým, rozvláchným procesem. Schopnost poučit se z vlastních chyb je kupodivu u starších lidí schopností sniženu. U starších osob dochází i ke zhoršení v propojení konkrétního pojmu s pojmem abstraktním. Schopnost kategorizace ovlivňuje slábnoucí paměť, ale je možno ji posílit tréninkem. Výkon myšlení se zlepšuje při zadání praktického případu. U případu abstraktního je výkon myšlení nižší (Švancara, 1983, p. 79).

### **1.2.2.3 Pozornost**

Pozornost je psychickým stavem. Nejde již o krátkodobý proces, ale o dlouhodobější psychofyziologický stav. Definice pozornosti uvádí, že jde o psychický stav projevující se soustředěností a zaměřeností vědomí. Soustředěnost je stupeň aktivity psychické činnosti, zatímco zaměřenost je chápána jako výběrovost. Z fyziologického hlediska je pozornost síťovitý filtr v mozgovém kmeni, který má funkci předání dominantního podnětu a jeho posílení na úkor okolních vzruchů, které jsou utlumeny. Pozornost můžeme dle volního zaujetí dělit na pozornost neúmyslnou, bezděčnou a na pozornost záměrnou, úmyslnou (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007, p. 104). Pokud bychom u starého člověka měřili pozornost při vykonávání nějakého konkrétního úkolu, zjistili bychom, že je srovnatelná s pozorností mladých lidí. Jakmile ale dojde při výkonu úkolu k rušivým podnětům, výkon starších osob se znatelně sníží. Nižší výkon bude zaznamenán i při pokusu o udržení pozornosti na více podnětů najednou a snaze je současně zpracovat. Při jednodušších úlohách nedochází z důvodu věku k rozdílným výkonům (Hamilton, 1999, p. 74).

I na výkon pozornosti má vliv stav nervové soustavy. Změny výkonnosti jednotlivých neuronů, a s tím spojené snížení výkonu psychických funkcí mozku, ovlivňují schopnost zapojit pozornost ve stáří stejně tak jako v mládí.

#### 1.2.2.4 Paměť

Paměť je složitým psychickým procesem, v němž jde o vštěpování, ukládání a opětné vybavování zkušeností. Různé druhy informací se ukládají do různých anatomicky odlišných částí mozku. Jednotlivé paměťové systémy pracují odlišně anatomicky i funkčně (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007, p. 96).

Paměť můžeme dělit na několik kategorií. Z hlediska časového na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá paměť ukládá bezprostředně předcházející informace. Jde o vteřiny až několik málo minut a informace se ukládá dočasně. Pokud se nevyužije, ztratí se. Tento druh paměti je důležitý pro paměť praktickou, kterou můžeme v kategorizaci paměti chápat jako podmnožinu krátkodobé paměti. Jde o využívání dočasně uložených informací pro další zpracování např. při učení, uvažování, chápání. Proces, při kterém jsou řízeny postupy výběru informací z krátkodobé paměti tak, aby byly k dispozici při použití kognitivních funkcí, řídí pravděpodobně část paměti - řídicí centrum. Pomáhá při ukládání a znovu vybavování informací a koordinuje práci jednotlivých systémů při souběžném fungování paměti např. s pozorností. Samo o sobě má centrum menší kapacitu paměti, než jednotlivé řídicí systémy, specializující se na určitý druh paměti. Pokud je uložená informace potřebná v delším časovém úseku, je ukládána do dlouhodobé paměti. Zde hovoříme o časovém úseku půl hodiny až několik dnů a některé uložené informace by měly být trvalé. Do dlouhodobé paměti se ukládají i hygienické návyky, rodná řeč, vlastní jména. Opakované, podstatné informace zanechávají hluboké paměťové stopy a ty přetrvávají. Informace, u kterých není potřeba opakování, ztrácí svůj význam, mizí (Hamilton, 1999, p. 89).

Paměť epizodickou a sémantickou rozdělujeme na základě vztahu jedince k obsahu informace. Epizodická paměť se vztahuje na informace z vlastního života, u paměti sémantické jde o informace obecné. Vědomé nebo nevědomé vybavování z paměti dělí paměť na paměť explicitní, při které vědomě vyhledáváme z paměti potřebnou informaci, a paměť implicitní, kdy se informace vybavují spontánně. S plánováním souvisí paměť prospektivní. Slouží pro potřebu vybavit si informace pro budoucí řešení. Samostatnou kategorií je metapaměť, která umožňuje znalost vlastní paměti, pochopení funkcí vlastní paměti, způsobů, jak efektivně posílit proces vštěpování, uchovávání a vybavování z paměti (Hamilton, 1999, p. 91).

Věk ovlivňuje funkce paměti v důsledku snižování kapacity psychických schopností. Se zvyšujícím věkem se kapacita krátkodobé paměti výrazně nemění, ale při řešení komplikovanějších úloh se výkon krátkodobé paměti nápadně snižuje. Pokud nedojde z důvodu množství informací k uložení do krátkodobé paměti, jsou tyto informace u mladého člověka ukládány do paměti dlouhodobé. U starých lidí je tato schopnost ztížena. Buď nedochází ke správnému ukládání, kódování, nebo chyba nastává při vybavování, dekódování. Tyto informace jsou pak pro starého člověka ztracené. Lze předpokládat, že nedochází ke změnám samotné dlouhodobé paměti, ale ke změnám při vkládání informací a při jejich vybavování. Příčiny změn jsou spatřovány v řídicím centru, které nemá stejnou pružnost v kombinování souběžných úkolů, jako dříve. Problém není tedy v paměti jako takové, ale v řízení procesů s pamětí (Hamilton, 1999, p. 93).

Na uložení informací má vliv nejen jejich počet a rychlost s jakou jsou informace poskytovány, ale i způsob, jakým jsou prezentovány. Pokud jdou informace v určitém sledu pomalu a není jich příliš, pokud je auditivní podnět posílen podnětem vizuálním a dále je tento podnět přijímán aktivně, je výkon paměti výrazně vyšší. Díky tréninku lze paměťové schopnosti posilovat jak u mladších, tak u starších osob. Neznamena to, že by se starší člověk dostal díky tréninku na úroveň mladého, ale jeho výkon je výrazně lepší. Ostatní druhy paměti fungují obdobně. Paměť jako taková zůstává beze změny, ale schopnosti jejího používání jsou závislé na stavu řídicího systému, na kapacitě psychických obsahů. Například sémantická paměť funguje do vysokého stáří stejně dobře, jako v mladším věku. Její pokles ovlivňují až změny intelektu v důsledku stáří. Paměť implicitní je sice stárnutím také málo poznamenána, ale ve stáří se mění její využívání v důsledku rychlosti reakcí. Paměť epizodickou ovlivňuje četnost vzpomínek. Díky propojení s emocionálním prožitkem zanechávají znatelné paměťové stopy. Dost často neodpovídá vybavovaná vzpomínka skutečné události a je zkreslena. Paměť prospektivní zůstává na dobré úrovni jako v mladším věku (Hamilton, 1999, p. 104).

### **1.2.3 Tvořivost ve stáří**

Tvořivost lze označit jako činnost vedoucí k vytvoření něčeho nového, neotřelého a předpokládá schopnost divergentního (rozbíhavého) myšlení. To totiž umožňuje nalézt různé způsoby řešení určitého problému. Tvůrčí činnost potřebuje určité fyziologické i psychické předpoklady. Dobré vnímání, schopnosti asociace a kombinace napomáhají

rozvoji tvůrčích schopností. Tvořivost je vázána na obecnou inteligenci, ale fakt, že je dokázána i u osob s mentální retardací, naznačuje, že inteligenční předpoklady pro tvořivost vědeckou jsou jiné než pro tvořivost uměleckou. Obecně se uvádí nižší úroveň divergentního myšlení u starých lidí než u lidí mladých. Pokud však tvořivost provázela seniora po celý jeho produktivní život, neztrácí svoje tvůrčí schopnosti ani ve stáří. Existují známá umělecká díla, jejichž autoři je vytvořili v pokročilém věku. Vědečtí pracovníci dosahují významných výsledků své práce mnohdy po 40. roce života a nejvýznamnější práce často publikují na prahu stáří. Jako hranice tvořivosti je obecně určován šedesátý rok života (Hamilton, 1999, p. 82). Nejde však o pravidlo. Existuje mnoho důkazů o tom, že kreativita nemusí být ovlivněna stárnutím organismu. Z historie můžeme uvést Sofokla, Platóna, Michelangela Buonarrotiho, Johanna Wolfganga Goethe, Jana Zrzavého a řadu dalších tvůrčích osobností, jejichž tvorba pokračovala ještě po 80 roce života (Švancara, 1983, p. 86). Tvořiví lidé potřebují ke své činnosti dostatečně výkonné funkce smyslové, funkce poznávací a funkce tělesné. Stárnutí může ovlivnit vnímání obrazu okolního světa a tím tvořivost omezit. Výše uvedené příklady však potvrzují, že se nejedná o pravidlo. Velmi záleží na individualitě daného člověka. Některé funkční nedostatky lze totiž kompenzovat. Náš hudební skladatel Bedřich Smetana např. vytvořil svá nejvýznamnější díla po ztrátě sluchu.

Nelze přesně určit, jak moc ovlivňuje proces stárnutí kreativitu a zda kreativita proces stárnutí zpomaluje. Možno se pouze domnívat, že kreativita podněcuje aktivitu, chuť do života, chuť přizpůsobovat se novým věcem. Tím si senior upevňuje své duševní zdraví, svoji spokojenost. Potřebuje však přiměřené společenské postavení. Sociální status může ovlivnit jeho motivaci k tvůrčí činnosti, k aktivitám a postupně i k jeho adaptabilitě na období stáří. Sociální izolace a nepodnětné prostředí vzbudí nezájem a ztrátu motivace. I u tvořivosti platí pravidlo o posilování funkce jejím používáním. Kreativita se může stát zdrojem vnitřní motivace seniora.



### 1.3 Osobnost v procesu stárnutí

Pojem osobnost používáme v několika významech. V psychologii pod tímto pojmem chápeme jedinečnost člověka danou vším tělesným a psychickým, vrozeným i získaným v průběhu života prostřednictvím socializace (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007, p. 113). Jelikož jde o jedinečnost každého člověka, je velmi těžké osobnost jako takovou přesně definovat a popsat ji tak, jak by měl vypadat ideál. Lze pojmenovat určité základní vlastnosti a ty u jednotlivých osobností charakterizovat. Nikdo však nemůže odpovídat přesné kategorizaci. Jednotlivé vlastnosti se prolínají a často nemohou být jednoznačně zařazeny. K základní orientaci ve vlastnostech osobnosti může posloužit kategorizace pomocí struktur. První skupinou vlastností jsou aktivačně motivační vlastnosti osobnosti. Druhou vlastnosti hodnotové a postojevé (charakterové vlastnosti). Třetími vlastnostmi jsou vlastnosti seberegulační umožňující sebepoznání. Temperamentové vlastnosti jsou čtvrtou kategorií a pomáhají k poznání míry stability, síly prožívání a dynamiky osobnosti<sup>9</sup>. Pátou složkou struktury osobnosti jsou výkonové vlastnosti, tzn. vlohy a předpoklady pro zvládnutí určité činnosti. Poslední kategorií je individuální jedinečnost při prožívání psychických procesů a stavů dané osobnosti, tuto kategorii označujeme jako individuální vlastnosti osobnosti (Holeček, Miňhová, Prunner, 2007 p. 114). Hodnocení osobnosti, co je dobré a co špatné, není dost dobře možné. To, co je jedním vnímáno jako dobré, nemusí být akceptováno druhým. Hodnocení osobnosti je tudíž dosti problematické a lze docházet k určitým závěrům při srovnání chování v konkrétních životních situacích. Pozorovat změny osobnosti vyvolané stárnutím a tyto změny vyhodnocovat, je velice obtížné a časově náročné. Osobnost člověka je chápána velmi subjektivně a je téměř nemožné dostupnými testovými metodami měřit hodnoty osobnosti a vyjadřovat odlišnosti, které jsou prokazatelně spjaté s procesem stárnutí. Na základě mnohých studií lze však říci, že osobnost člověka je utvářena mnohem dříve než se projeví první změny vyvolané stárnutím. Osobnost starého člověka lze jen postupně přizpůsobovat, nelze ji změnit. Za úspěšnou strategii v procesu stárnutí je považován přístup předpokládající smíření se s určitými omezeními způsobenými procesem stárnutí a přijetí další životní role bez pocitu smutku a pocitu ztráty. Úroveň osobnosti člověka má větší význam pro období stáří než kalendářní věk.

---

<sup>9</sup> Tato kategorie zahrnuje typologii Hippokrata choleric, sangvinik, flegmatik a melancholik, Eysenckovo pojetí lability a stability a Galenovu míru extroverze a introverze.

### 1.3.1 Obecné změny v seniorském věku

Eysenck, Erikson, Freud, Peck, Levinson a další (Hamilton, 1999, p. 154) se zabývali kontinuálně studiem osobnosti a to vč. změn, ke kterým dochází v osobnostních rysech člověka v průběhu života. Například Reichard a kol. (Hamilton, 1999, p. 156) uvádí na základě rozhovorů s 84 Američany ve věku 55 až 84 let pět základních typů osobnosti. Prvním typem je typ konstruktivní charakteristický aktivním přístupem k sobě samému i k okolí. Druhý typ je osobnost závislá. Ta je typická svým smířením se stářím, jako s časem odpočinku a spoléhá na péči okolí. Osobnost defenzivní je třetím typem. Jde o typ neurotický se snahou dokázat okolí, že se jejich zdravotní stav nemění, nepotřebují pomoc a jako důkaz vykonávají celou řadu aktivit. Čtvrtým typem je hostilní typ osobnosti obviňující okolí z vlastních neúspěchů a typ poslední uvádí Reichard typ nenávisťný. Tento typ obrací nenávisť dovnitř své osoby, sebeobviňuje se a nenávidí se. První tři typy se dovedou velmi dobře adaptovat na změny provázející stárnutí, poslední dva již tak úspěšné nejsou.

Eysenck (Hamilton, 1999, p. 150) hovoří o základních charakterových rysech, o extroverzi-introverzi, neuroticismu a psychotismu. Neuroticismus vnímá jako stupeň stability a úzkostnost daného člověka, psychotismus vnímá jako míru chladnosti a nespolečenskosti. V průběhu života prochází tyto vlastnosti určitou proměnou. Extroverze se například v průběhu věku snižuje a přibližuje se k introverzi. U mužů dochází k větším změnám. Je to ale dáno tím, že ve věku 16 let jsou muži extrovertnější než ženy a pak rychle dochází ke změně. V 60 letech jsou muži ve srovnání s ženami introvertnější. Období, kdy muži a ženy dosahují stejné míry extroverze, je 40 let. Neuroticismus s věkem také klesá, a to u obou pohlaví. Pokles je zaznamenán i u psychotismu, přičemž u mužů je rychlost poklesu mnohem vyšší. Díky těmto změnám v osobnostní charakteristice se starší lidé stávají klidnější, vyrovnanější, možná někdy až lhostejní k okolnímu světu. Je otázka, zda tyto změny osobnosti probíhají díky fyziologickým změnám v organismu nebo jsou dány procesem socializace. Můžeme se domnívat, že díky fyziologickým změnám v organismu není stárnoucí člověk schopen plné adaptace ve stále dynamičtější společnosti, uzavírá se do sebe, ztrácí podnětné prostředí a postupně se díky této interakci mění jeho osobnostní rysy.

Freud postavil svoji teorii proměny osobnosti ve stáří na složení osobnosti ze tří složek id, ego a superego. Id je složka osobnosti ovládaná hladkým svalstvem a jde o pudovou

složku. Ego tuto složku kontroluje a řídí pomocí CNS. Superego je morální složka. Ve stáří dochází dříve ke změnám u CNS než u hladkého svalstva a tak je ego dříve ovlivněno změnami stáří. Stále má svou úlohu hlídat id, ale musí pracovat racionálněji. Důsledkem toho se stává jednání stárnoucích lidí konzervativní a těžkopádné (Hamilton, 1999, p. 154).

Zajímavým pohledem na osobnost člověka má Erikson (Hamilton, 1999, p. 154), který vnímá osobnost člověka, jako něco, co se vytváří a proměňuje po celý život a to díky konfliktům v různých etapách života a nutnosti člověka tyto konflikty řešit. Těchto etap popisuje osm. Stáří je poslední a přesto, že jde v jeho pojetí o smíření a pochopení života, pochopení toho, co jsme vykonali, hovoří o fázi plné učení.

Eriksonovu teorii rozvedl Peck (Hamilton, 1999, p. 155) ve třech dalších konfliktech, které přináší stáří. Je to jednak konflikt při odchodu do důchodu, dále ztráta sociálního statusu a třetí konflikt vychází ze zhoršujícího se zdravotního stavu a z obavy před smrtí. Pro stárnoucího člověka je důležité najít si smysluplnou práci, která mu dodá vážnost a pomůže mu vrátit jeho sociální status. Zároveň je ale důležité, aby pochopil měnící se zdravotní stav a naučil se žít v souladu se změnami, které provází proces stárnutí. Třetí konflikt lze podle Pecka překonávat péčí o blízké osoby a stálým vylepšováním životních podmínek svých blízkých.

Levinson (Hamilton, 1999, p. 156) spatřuje možnost udržení životní spokojenosti ve stáří ve schopnosti předat vedoucí postavení stárnoucího člověka z důvodu měnícího se zdravotního stavu a být s touto rolí spokojen. To, zda si udrží roli moudrého rádce a dokáže se vyrovnat s vlastní minulostí, ovlivňuje jeho spokojenost a jeho sebepojetí.

Jiný pohled na změny osobnosti ve stáří uvádí Vágnerová (Vágnerová, 2000, p. 459). Připouští, že se osobnost ve stáří nemění, ale může dojít ke zvýraznění určitých rysů. Ty pak ovlivňují ostatní struktury osobnosti. Je možno hovořit o třech kategoriích změn. V první kategorii může docházet k zesílení vlastností jako je opatrnost, nerozhodnost a puntičkářství. Ve druhé, díky změnám funkcí a změnám v emotivním prožívání, dochází k bázlivosti, úzkostnosti a pocitu nespokojenosti. A ve třetí kategorii jde o zesílení egocentrismu, zvyšování extroverze nebo naopak prohloubení introverze, vztahovačnosti, podezíravosti.

### 1.3.2 Sebepojetí seniorů

Na sebeobraz člověka má vliv fyzický stav. Změny způsobené vlivem stáří mohou ovlivnit ocenění vlastní osoby. Dochází nejen ke změnám vizuálním, např. šedivé vlasy, vrásky, ochabnutí svalstva, ztráta zubů, ale také ke změnám zdravotního stavu, které jsou příčinou různých omezení člověka. Tyto skutečnosti hrají významnou roli na důležitost chápání vlastního „já“. V průběhu života je totiž vlastní „já“ vnímáno jako stále se zdokonalující obraz. Na prahu stáří však toto vnímání podléhá změně. Stárnoucí člověk si začíná uvědomovat v konfrontaci s přicházejícími omezeními, že jeho já již není stále se zdokonalující, ale že jeho vývoj stagnuje a pokud chce dosáhnout stejných výkonů jako kdysi, musí vyvíjet stále více námahy. Postupně musí připustit určité ústupky. To, jak je schopen tuto situaci pochopit a následně se s ní vyrovnat, ovlivní i sebepojetí. Odchodem do důchodu ztrácí společenský status a to je velká ztráta, která musí být osobností člověka zpracována v souladu se skutečností. Společenské předsudky a stereotypy příliš nepodporují sebevědomí seniorů. Mnozí lidé navíc podléhají svým vlastním, mnohdy mylným představám o stáří a ty se snaží naplnit. Obecně je možno říci, že čím více podléhá senior svým vlastním nebo společností vytvořeným stereotypům, tím negativněji to ovlivňuje jeho sebepojetí.

### 1.3.3 Životní styl seniorů

Na životní styl seniorů působí faktory vnější a vnitřní. Mezi vnější patří ekonomická situace seniora, jeho společenský status a očekávání společnosti. Vnitřními faktory jsou zdravotní stav a osobnost člověka. Tyto faktory se navzájem prolínají a ovlivňují a mají vliv na životní úroveň seniorů. Pokud je například senior stále ekonomicky aktivní, může ovlivnit nejen svoji finanční situaci, ale i zvýšení společenské prestiže. To má vliv na jeho sebepojetí, na jeho pocit seberealizace. Pocit spokojenosti vede k posilování somatického stavu. Aktivizací dochází k utužování tělesného a duševního zdraví. V opačném případě, v případě neschopnosti přizpůsobit se měnícím se podmínkám, maladaptace, dochází k postupnému snižování nároků na fyziologické funkce. Méně podnětů, nižší motivace, neuspokojení, ztráta pocitu seberealizace, to vše může mít za následek urychlení procesu stárnutí, snížení sebevědomí, ztrátu společenského postavení, izolovanost a zhoršení zdravotního stavu. Život člověka probíhá kontinuálně. Jakým způsobem člověk prožívá období stáří, je ovlivněno celým předcházejícím způsobem života. Životní styl seniora není

nikterak odtržený od životního stylu v předchozích etapách života. Stravovací a hygienické návyky, aktivní pohyb, koníčky, společenská angažovanost v průběhu života ovlivňují životní styl i v období stárnutí a stáří. Ekonomická situace a měnící se zdravotní stav sice může ovlivnit některé aspekty, ale pokud má člověk v průběhu života aktivní přístup k sobě samému, může oddálit proces stárnutí a posílit své tělesné i duševní zdraví. Lidé s nezdravým životním stylem napravují hůře v tomto období zlovyky nahromaděné v průběhu života. Schopnost adaptace ovlivňuje i ochota přijímat změny. Maladaptivní jedinci mají problém přijmout např. změnu bydliště, renovaci bytu, pořízení nového spotřebiče nebo nového nábytku. Je všeobecně známo, že starý člověk lpí na všem starém, nemá rád změny, protože ho znejistí. Hůře se orientuje a přizpůsobuje, proto by nejraději žil v neměnném, pro něj čitelném prostředí. Nepodnětné prostředí však přispívá k bludnému kruhu. Nedostatek podnětů nevyvolává nutnost reakcí jednotlivých smyslů a následné zpracování CNS. Nepoužívání znamená oslabování, oslabení vnímání má za následek ještě vyšší stupeň maladaptace, izolaci člověka, a ten není schopen a ochoten přizpůsobovat se měnící se společnosti.

### **1.3.4 Duševní hygiena seniorů**

Pro dosažení dlouhého zdravého života jsou důležité tři aspekty. Pravidelná tělesná aktivita, správná životospráva vč. skromnější stravy, odpovídajícího spánku a odpočinku a práce jako prostředek vlastní seberealizace (Bratko, 1980, p. 394). Důležité není jen cvičit tělo, ale přiměřeně pěstovat i duševní činnost. Nelze však žít v přemíře aktivit, ve stresujícím prostředí a v neustálém přetěžování. Pokusy na psech bylo zjištěno, že při neodpovídající psychické a fyzické zátěži dochází k opotřebování organismu a k jeho chátrání mnohem dříve, než by tomu bylo za normálních okolností. Spěch, nervozita, neklid, hněv, konflikty, závist to vše poškozují centrální nervovou soustavu a napomáhá předčasnému stárnutí (Míček, 1984, p. 116). Ovšem nicnedělání, nezáměr o dění kolem sebe, nemít žádného koníčka, nevědět co s volným časem je druhý extrém, který vede ke snižování délky života. Lze tedy říci, že dlouhému zdravému životu prospívá přiměřená fyzická a duševní práce, pozitivní myšlení, radostnost a udržování komunikace s okolním světem a také plánování vlastního stáří. Je důležité přijmout fyzické i psychické změny stárnutí, žít s nimi v souladu a co možná nejaktivněji. Kromě pohybu na zdravém vzduchu, nejlépe ve formě pravidelných procházek, umírněnosti v jídle, dobrého spánku a snížení

psychické angažovanosti, hraje svoji roli pro udržení kvalitního prožívání stáří i spokojené manželství (Míček, 1984, p. 116).

Již v minulých kapitolách bylo uvedeno, že to, jak prožívá člověk celý život, ovlivňuje i způsob prožívání stárnutí. Pokud člověk svůj život prožívá aktivně, může v době stáří vhodně využít více volného času pro aktivity, na které nebylo dříve dost času. Například na tělesná cvičení. Může se jednat o jednoduché jógové cviky, založené na správném dýchání a používání svalů. Bez tělesného cvičení svaly atrofují a jejich výkon klesá. Je dokázáno, že pravidelné tělesné cvičení zvyšuje výkonnost člověka i ve stáří. Uvádí se, že výkonnost pravidelně trénujících starších osob odpovídá výkonnosti osob o 15 až 20 let mladších, necvičících. To dokazuje, že pravidelné tělesné cvičení snižuje biologický věk (Bratko, 1980, p. 394). Výkon smysluplné činnosti podporuje motivaci seniora a tím i jeho adaptabilitu na nové podmínky. Naplňuje i pocit seberealizace jako nejvyšší lidskou potřebu. Tento trénink posiluje činnost CNS a jako každý jiný trénink uchovává její funkce a oddaluje proces stárnutí. Člověk může v této době věnovat více času i svým koníčkům nebo umění, např. poslechu hudby, návštěvě divadla nebo zahrádkaření.

Stáří je přirozeným procesem a i přes vlastní schopnost adaptace, přes tělesná cvičení a správnou životosprávu musí postupně docházet ke stárnutí organismu. Je třeba si dobu stárnutí plánovat dopředu, učit se ji přijmout a chápat toto období života ne jako pasivní odpočinek a nic nedělání, ale jako pokračující životní proces, proces neustálého učení se, získávání zkušeností, objevování nového a předávání získaného poznání mladší generaci. Dívat se na budoucnost s radostným očekáváním a chápat předávání pozitivního přístupu k životu a k sobě samému jako úkol tohoto období. Pokud je starý člověk sám vyrovnaný, klidný, pozitivně laděn, může se stát velmi dobrým učitelem svému okolí (Míček, 1984, p. 117).

## 1.4 Sociální stárnutí

Člověk se stává člověkem teprve ve společnosti jiných lidí. Postupným zvnitřňováním sociálních norem, hodnot, postojů, návyků, názorů a osvojováním určitých forem chování, jednání a komunikace se stává součástí lidské společnosti. Tomuto postupnému procesu se říká socializace. Každý člověk má ve společnosti určitou roli a ta je dána vlastnostmi jeho osobnosti. Je velmi důležité, aby svoji sociální roli člověk nikdy neztratil, nesmí zůstat bez role, nesmí být vykořeněn, izolován. Moderní doba se stále zvyšující produktivitou práce, zaváděním nových technologií a zvyšujícím tlakem na výkony přináší riziko pro stárnoucího člověka. Ten může být své role ve společnosti předčasně zbaven a může se ocitnout v situaci, na kterou není připraven. Společnost připravuje lidi k samostatnosti, k nezávislosti. A náhlou změnou, odchodem do důchodu, se senior ocitá v nejistotě. Jeho nezávislost je pryč. Stává se závislým na rozhodování jiných lidí, ekonomicky aktivních. Ztrácí své jistoty, oslabuje se jeho sebehodnocení.

Sociologové radí dva přístupy. Jeden hovoří o maximální snaze zůstat aktivní do té doby, do kdy to zdraví dovolí. Druhý o postupném stažení, vyvazování se ze závazků a snižování svých aktivit. Důležité je, aby společnost přijala stárnoucí generaci jako svou nedílnou součást a brala stáří jako realitu (Pacovský, 1990, p. 46).

### 1.4.1 Vliv prostředí na proces stárnutí

Způsob, jakým společnost přijímá starší generaci, ovlivňuje sebepojetí seniorů. Z historie známe řadu přístupů ke staré generaci. V dobách, kdy nebylo obvyklé, aby se lidé dožívali vysokého věku, bylo stáří spojováno s moudrostí a učeností. Později převládal ve společnosti méně pozitivní přístup založený na neschopnosti starých lidí být ekonomicky aktivní a na ubírání prostoru mladším a výkonnějším. Stáří se tak stalo synonymem chudoby a zoufalství. Spolu s prodlužováním věku, s rozvojem moderní medicíny, s rozvojem ostatních věd a s modernizací našeho života došlo i ke změnám v myšlení společnosti. Počet stárnoucích lidí je v západních zemích stále větší a společnost již vnímá stáří jako společenský jev. Každá věková skupina má ve společnosti své místo. To, že je někdo starý, neznamena, že není členem lidské společnosti. I on by měl mít svoji roli, měl by o ní vědět a měly by o ní vědět i ostatní sociální skupiny. Jen vzájemné pochopení, integrace a spolupráce může vést ke spokojenému soužití různých generací. Pokud není

prostor k vzájemnému pochopení, dochází k izolovanosti starých lidí, k jejich lhostejnosti a ke snížení jejich aktivity. Důsledkem jsou pocity marnosti, osamocení, nepochopení, úzkosti a nejistoty seniorů.

### **1.4.2 Odchod do důchodu a adaptabilita**

Odchod do důchodu znamená zásadní změnu pro život člověka. Ztrácí svoji profesní roli, na kterou se připravoval již jako dítě a kterou po celý produktivní život postupně tvořil a vylepšoval. Díky ní měl ve společnosti určitá privilegia, byl ekonomicky nezávislý a měl jasně daná pravidla, co pro danou roli musí udělat. Z každodenních činností se postupem let vytvářely automaticky vykonávané stereotypy dodávající pocit jistoty, bezpečí, stability. Odchodem do důchodu se tento stav zásadně mění a je tím těžší, čím větší význam pro člověka jeho profese měla. Dlouhodobě tvořená profesní role s přesně danými pravidly a stereotypy se v krátké době změni v roli bez pravidel. Téměř během okamžiku člověk získává svobodu rozhodování, co ve své soukromé roli bude dělat, jakými činnostmi ji naplní. Člověk si sám musí stanovit důvod každodenních činností, stereotypů. Toto období se stává velmi zátěžovým. Náhlá změna může způsobit dezorientaci člověka a kromě pocitu ztráty společenských privilegií a ztráty ekonomické soběstačnosti může vyvolat pocity nejistoty, napětí, úzkosti, deprese a může vést k zásadnímu zhoršení tělesného i duševního zdraví. Pokud lze odchod do důchodu rozfázovat a postupně se na něj připravit jako na proces, jde o lepší řešení, než ho prožít jako náhlou změnu. Delší prostor pro adaptaci pozitivně ovlivní nový životní rytmus stárnoucího člověka a má vliv i na jeho tělesné a duševní zdraví.

Odchod do důchodu je životní změnou. Každá změna musí být zpracovávána po stránce rozumové i emocionální. Na jedné straně se může člověk těšit na výhody, které dříve neměl, např. na dostatek času, méně odpovědnosti, méně povinností. Na straně druhé má obavy z tohoto období. Bojí se ztráty společenského statusu, snížení životní úrovně, zhoršování zdravotního stavu. Pociťuje sníženou možnost komunikace a sociálních kontaktů. Komunikace s okolím se omezuje na úzkou rodinu a přátele ve stejné věkové kategorii. Díky omezeným rozhodovacím možnostem ve společnosti dochází ke změnám jeho hodnotového žebříčku. To, co bylo dříve nepodstatné, získává ve stáří význam. Literatura uvádí šest psychických potřeb člověka v důchodu (Vágnerová, 2000, p. 467). První je potřeba smysluplných podnětů v denním režimu a v komunikaci se sociálním



okolím. Druhou potřebou je naučit se adaptaci a orientaci v měnících se podmínkách tak, aby schopnosti a dovednosti osobnosti byly zachovány co nejdéle. Potřeba zůstat aktivní pomáhá v boji proti stárnutí a řadí se na třetí místo. Čím více člověk podporuje aktivitu, tím méně chátrá. Je třeba však volit takové aktivity, které nevyvolávají nadměrnou zátěž. Čtvrtou v pořadí uvádí potřebu bezpečí. Člověk po celý život někam patřil, byl součástí společnosti. Svě místo musí najít i po odchodu do důchodu, jinak jde o další ztrátu, která člověka znejistí a může vést až ke zhoršení zdravotního stavu. Potřebu pátou tvoří potřeba seberealizace. Lze ji naplnit změnou hodnotového systému dané osobnosti. Lépe tuto potřebu naplňují ženy než muži. Jako důvod se uvádí uplatnění ženy v domácích pracích a v péči o rodinu. Muži hledají někdy velmi těžce náhradu za svoji ztracenou profesní roli, která jim pocit seberealizace dodávala po dlouhá léta. Potřeba otevřené budoucnosti stojí na posledním šestém místě. Člověk se musí v důchodovém věku smířit s tím, že profesní roli již vykonávat nebude. Musí nalézt smysl života v jiných hodnotách.

Proces adaptace nezačíná odchodem do důchodu. Člověk přemýšlí o své budoucnosti seniora již v produktivním věku. Vytváří si určité představy podle modelů z okolí a podle vlastního osobnostního přístupu ke stáří. Jakmile nastane okamžik odchodu do důchodu, prožívá emoce v podobě euforie nebo smutku. Po odeznění prvotních reakcí nastává deziluze. Jeho představy se nenaplnily. Očekávání nebyla naplněna. To, co mělo uspokojit základní potřeby, selhává a je nedostačující. Období přechodu do důchodu je velmi zátěžové. Vytvořením vlastního programu podpoří senior adaptaci na nové období života. Program musí obsahovat pravidla a stereotypy podobající se pravidlům a stereotypům produktivního života. Smysluplnost nové činnosti, její určitý řád a rytmus může vést k posílení sebevědomí a k zvládnutí situace. Pokud program nemá, může se stále více izolovat od společnosti, ztrácet sociální vazby, své schopnosti a dovednosti a následně dochází ke zhoršení tělesného i duševního stavu. Plněním vlastního programu a získáváním nových stereotypů dochází k postupnému přizpůsobování se novému životnímu období. Člověk se v této fázi stává stabilnějším, může získávat nové přátele, učit se novým věcem, na které dříve neměl čas, objevit nový smysl života (Vágnerová, 2000, p. 470).

## 1.5 Vzdělávání seniorů

Celoživotní vzdělávání, jehož součástí je i vzdělávání seniorů, je v současné době samozřejmostí každého ekonomicky vyspělého státu s demokratickým zřízením. Může být více či méně ovlivňováno státem. Vzdělávání dospělých můžeme chápat jako vzdělávání institucionální, v zařízeních založených za účelem vzdělávání dospělých. Může jít o zařízení státní i privátní, a pak jako vzdělávání zprostředkované medií, vzdělávání skrze kulturu, ve firmách a podnicích. Stát může zasahovat do tohoto vzdělávání prostřednictvím zákonů a systémových řešení deklarovaných v různých dokumentech. Jako příklad můžeme uvést poskytování motivačních kurzů a rekvalifikací při řešení politiky zaměstnanosti. Nicméně ve větší míře ponechává rozhodnutí a často i ekonomickou roli na každém jednotlivci.

Učení provází člověka po celý jeho život. Pokud budeme chápat tento pojem v širším slova smyslu, jde o učení se zkušeností. Učení v užším slova smyslu je učení záměrné, které probíhá v institucionalizované podobě nebo formou sebevzdělávání. Úspěšnost učení ovlivňuje motivace, schopnost učit se a fyziologický stav. To, jak se člověk cítí, v jaké je fyzické kondici ovlivňuje jeho schopnost učit se. Procesem stárnutí dochází k mnoha fyziologickým změnám, které probíhají postupně, a člověk si je nemusí uvědomovat. Zaznamená je až ve chvíli, kdy ho nějakým způsobem začnou omezovat. Výzkumy neprokázaly ztrátu schopnosti učit se s postupujícím věkem, ale naopak učení mimo jiné pomáhá udržet a rozvíjet intelektové funkce. Tento trénink je velmi důležitý pro udržení dobré kondice do vysokého věku. Nicméně seniora může odradit právě zmiňovaný proces stárnutí a jeho vliv na oslabení některých funkcí organismu. Učení začíná vnímáním a vnímání je zprostředkováno základními smyslovými orgány zrakem a sluchem. A právě tyto smysly bývají nejdříve poznamenány změnami v důsledku stárnutí organismu. Zvyšování kondice intelektu není tak intenzivně pocíťováno jako zhoršující se stav těchto funkcí. Je třeba si tento fakt připustit a nepodcenit psychický vliv tělesných změn. Při neúspěchu ve vzdělávání na základě fyziologického stavu má starší člověk tendenci k horšímu sebehodnocení, ztrácí motivaci a následně se snižuje i jeho výkon. Je podstatné, aby byl člověk psychicky v dobré pohodě a aby přijal přicházející změny, pochopil jejich vliv a dokázal je eliminovat. V institucionalizovaném vzdělávání by měl být vliv fyziologického stavu na proces učení vysvětlen a učební plány by měly být upraveny tak,

aby vyhovovaly vzdělávání seniorů. Tím se může předejít negativním pocitům strachu a úzkosti, které seniora demotivují a snižují jeho schopnost učit se.

### **1.5.1 Funkce vzdělávání seniorů**

Názory na schopnost učit se do vysokého věku jsou různé. Existuje domněnka, že intelektové schopnosti jsou více než procesem stárnutí ovlivněny dosaženým školním vzděláním a typem povolání (Hartl, 1999, p. 125). Člověk může mít schopnost učit se až do vysokého stáří. Pro to, aby vstoupil do procesu vzdělávání v post produktivním věku, musí být splněny ale určité předpoklady. I přes veškerou osvětu o příznivém vlivu učení na proces stárnutí, nebude každý senior projevovat zájem o tento druh činnosti. Předpokladem pro vzdělávání v seniorském věku je to, jak moc byl člověk aktivní v předchozích etapách života. Čím déle využíval možností celoživotního učení, čím vyššího stupně vzdělání dosáhl, tím má větší předpoklady pro vzdělávání i v období stáří. Samozřejmě zaleží i na osobnosti člověka. Výzkumy bylo zjištěno, že učením je podporována tvorba ribonukleové kyseliny, která ovlivňuje činnost buněk a jejich stárnutí. Lze říci, že orgán je tvořen svoji funkcí, pokud dojde k zániku funkce, zanikne i orgán (Hartl, 1999, p. 109). Tak, jak trénujeme svalstvo, je třeba trénovat optimální zátěží i mozek. Fyzické příznaky stárnutí lze kompenzovat duševní činností a tím uchovávat svoji zdatnost do vysokého stáří. Jednou z hlavních funkcí učení v seniorském věku je tedy zpomalení stárnutí CNS a uchování si duševní svěžesti. Nedílnou součástí tohoto tréninku je trénink i dalších soustav a systémů organismu. CNS je řídicí jednotkou, pokud ona bude pracovat bezchybně, budou i jednotlivé podřízené orgány pracovat spolehlivěji. Tuto funkci můžeme ve vzdělávání seniorů nazvat funkcí preventivní.

Pokud hovoříme o výuce seniorů v instituci, má vzdělávání další funkci a to funkci sociální. Docházení do jiného prostředí a vyrovnávání se s řadou nezvyklých situací udržuje a případně i rozšiřuje slovní zásobu seniora, poskytuje mu motivaci přizpůsobit svůj zevnějšek prostředí, kam dochází, posiluje jeho sociální kompetence. Nové poznatky a vědomosti mohou přispět k přehodnocení vlastních postojů a hodnot, rozšiřují témata hovoru v rodině seniora, zvyšují jeho sebevědomí. Vzdělávání může posílit i partnerské a mezigenerační vztahy. Uvedené funkce lze označit jako funkci vzdělávací, funkci posilování mezigeneračního kontaktu a funkci komunikační.

Funkce adaptační je dána aktivitou seniora a jeho schopností přizpůsobit se rychlým změnám ve společnosti. Vzděláváním si zvyšuje svoje kompetence pro zvládnání nových komunikačních technologií. Zvládnutí obsluhy PC, mobilního telefonu a jiných prostředků dává seniorovi šanci zachovat si své místo ve společnosti. Tyto dovednosti mu dodávají sebevědomí, pocit jistoty a bezpečí.

Funkce motivační, je další důležitou funkcí. Vědomí, že prostřednictvím vzdělávání najde člověk smysl a řád i v období stárnutí a stáří, že dokáže naplnit svůj program a dokáže si stále smysluplně plánovat svůj život, pomáhá roztáčet magický kruh motivace a slouží k dosažení pocitu seberealizace.

To, že si vzděláváním senior vyplňuje svůj program, který byl kdysi určován rolí jeho profese, dodává vzdělávání další funkci, a to funkci kompenzační. Jde o funkci velmi důležitou, neboť pomáhá v zátěžových situacích prožívaných v období stáří, například náhlá změna prostředí při odchodu do důchodu, změna životního stylu nebo dokonce ztráta partnera.

### **1.5.2 Cíle vzdělávání seniorů**

Do vzdělávacího systému škol je zaváděn nový systém vzdělávacích programů, který by měl vést k modernizaci a ke zlepšení kvality vzdělávání. Jde o systém kurikulárních dokumentů a je tvořen na dvou úrovních, státní a školní. Na úrovni státní jde jednak o Národní program vzdělávání a o rámcové vzdělávací programy, na úrovni školní jde o školní vzdělávací programy, podle kterých je realizováno vzdělávání na jednotlivých školách. Ve vzdělávání dospělých není vypracováno žádné kurikulum. V této oblasti se vychází z potřeb účastníka vzdělávání a jednotlivé organizace si musí sami určit obsah výuky a přizpůsobit ji poptávce. Cíle nejsou rovněž rozpracovány ani definovány. Určení cílů si stanoví vzdělávací organizace sama tak, aby byla možná měřitelnost dosahování vytčených cílů. V andragogice hovoříme o cílech pouze obecně, a to o cílech expertních, o cílech participačních a o cílech dané platnou legislativou, např. Zákoníkem práce, školskými zákony, Listinou lidských práv a svobod (Beneš, 2008, p. 107).

Vzdělávání dospělých a zralých dospělých sice nemá tak rozpracovanou metodiku jako školský systém, nicméně některé informace, poznatky, pojmy a návody je možno využít i při realizaci vzdělávacího procesu dospělých. Vzdělávací cíle, obsah vzdělávání a rozvoj kompetencí žáků, jsou témata, která mají použitelnost obecnou nejen ve vzdělávání

v systému škol a školských zařízení. Vzdělávací cíle jsou tématem velmi důležitým a schopnost pracovat s nimi lze zařadit mezi základní pedagogické dovednosti učitele. Jde o představu, jakých kvalitativních a kvantitativních změn se má u jednotlivých žáků dosáhnout v oblasti kognitivní, afektivní a psychomotorické, ve stanoveném čase během výuky. Pro stanovení výukových cílů je důležitá schopnost učitele analyzovat učivo a schopnost pedagogicko-psychologické diagnostiky vyučované skupiny, včetně diagnostiky jednotlivých studentů. Cíle dávají výuce řád, pomáhají zvolit správné metody vyučování i hodnocení. Nutno si tyto cíle uvědomit, pojmenovat, pochopit a promítnout do své práce. Kontrolou plnění těchto cílů, může pedagog dosáhnout úspěchu u svých posluchačů a následně může dosáhnout úspěchu svého osobního uspokojení. Rozvíjením své osobnosti pak může získat motivaci pro další práci.

Výukové cíle členíme na cíle:

- 1) kognitivní
- 2) formativní
- 3) instrumentální.

Základním požadavkem na výukové cíle je jejich komplexnost. Při stanovování výukových cílů nutno shrnout všechny změny v kognitivní, afektivní i psychomotorické oblasti. Komplexnost nebude splněna na stejné úrovni v každé hodině, ale mělo by jí být dosaženo v rámci určitého tematického celku.

Cíl kognitivní stanoví pedagog tak, aby bylo pro studenta srozumitelné, co a jak se má naučit. Vyučovaný musí vědět, co se od něj očekává, co má udělat, aby se přesvědčil, že problematiku zvládl. Cíl kognitivní stojí na začátku vědění. Nejprve musíme mít určité vědomosti, znalosti, musíme znát určitá fakta, aby bylo možno s těmito informacemi dál pracovat. Pak se lze posunout z kognitivní úrovně do úrovně metakognice a poznatky a vědomosti možno využít v praxi.

Cíl formativní lze chápat jako snahu docílit vzděláváním zapojení celé studentovy osobnosti. Docílit toho, aby na základě poznání, na základě naplněných cílů kognitivních, dokázal zaujmout postoj k hodnotám různého druhu. Docílit toho, aby rozvíjel pozitivním způsobem své charakterové vlastnosti a aby dokázal využít poznání i k vlastnímu sebeuvědomění a k vlastní sebereflexi a následně dokázal pracovat na úkolech sebevýchovy.

Cíl instrumentální doplňuje předchozí dva a tvoří s nimi jednotu. Naplněním tohoto cíle dokáže student samostatně reagovat, vyhodnocovat situaci, řešit problémy na různých úrovních. Dokáže tvořivě myslet a využívat svá poznání a sociální dovednosti v praktickém životě. Je schopen aplikace, je adaptabilní.

V různých tématech výuky budou zastoupeny jednotlivé cíle v různých poměrech, je ale důležité pracovat vždy se všemi a zachovávat jejich vzájemné propojení (Kosíková, 2011, p. 25).

Tyto cíle definované pro žáky a studenty v základních kurikulárních dokumentech lze chápat jako cíle použitelné i v systému vzdělávání dospělých. Logičnost návaznosti cílů, jejich propojení a provázání je nezbytné, pokud máme zájem vzdělávat efektivně a smysluplně. I u vzdělávání dospělých včetně seniorů je cíl kognitivní na prvním místě. Lze však předpokládat, že tato oblast je již podpořena naplněním ostatních cílů, cíle formativního a instrumentálního z předchozích etap života. Lze si představit, že nově nabytá vědomost je jaksí zasazena do již vyformované osobnosti, která vzhledem ke svému věku získala řadu zkušeností a její zájem o vzdělávání i ve zralé dospělosti, resp. v době stáří, jasně hovoří o jejích hodnotách a odpovědnosti k sobě samé. Zde lze spatřit výhody pedagogů působících ve vzdělávání zralých dospělých. Učí totiž jedince, kteří se nebrání získávání informací, učí zralé osobnosti se zájmem nejen o poznání, ale se zájmem o aktivitu své osobnosti. Toto je zásadní rozdíl od žáků ZŠ, mnohdy SŠ, kdy v procesu vzdělávání musí pedagog nejprve vynaložit velké psychické úsilí na zlomení odporu žáků k procesu získávání nových informací. Učit někoho, kdo je motivován, kdo vzděláván být chce, je velmi důležitá zkušenost pro pozitivní rozvoj pedagoga, pro pochopení smysluplnosti jeho práce.

Z výše uvedeného by ale nemělo vyznít, že cíl formativní není již ve vzdělávání dospělých významný. Sice jde o osobnosti vyzrálé, ale o posun v hodnotách, o formování dospělého člověka se dá hovořit i zde. Působení pedagoga v této oblasti není jistě tak dlouhodobé a intenzivní jako na ZŠ či SŠ, ale pokud jde o jedince, který má osobnostní vlastnosti, odborné vědomosti, sociální dovednosti, empatii a všechny ostatní kompetence pedagoga, je jisté, že i tento cíl je splnitelný.

Komplexnost cílů je dosažena splněním cíle instrumentálního. Praktické využití jakékoli vědomosti je základním měřítkem vzdělávaných dospělých. Otázka k čemu mi to bude, je nejčastěji kladená otázka této vzdělávané skupiny a to i přes jejich motivaci.

Neměl by proto být tento cíl opomíjen. Při přípravě jakékoli výuky by si měl pedagog klást sám tuto otázku. Snáze najde výukové metody, které ovlivní zaujetí posluchače, zvýší jeho aktivitu, stimuluje jeho schopnosti včetně tvořivosti.

Dalším požadavkem na výukové cíle je požadavek soudržnosti. I on má ve vzdělávání seniorů svůj význam. Jde o vnitřní vazbu cílů, která znamená podřízenost nižších vyšším a závislost vyšších cílů na dosažení cílů nižších.

Výukové cíle by měly být kontrolovatelné. Vymezení cíle by mělo vyjadřovat, jaké činnosti má vyučovaný zvládnout, jakého výkonu je v určité fázi svého učení schopen dosáhnout. Cíle by měly obsahovat požadovaný výkon studenta, podmínky, za kterých má být výkon realizován, normu výkonu. Jde o významný požadavek a to nejen při vzdělávání dětí, ale i dospělých. U seniorů je velmi důležitá otázka, co má senior zvládnout, zda bude vytčeného výkonu schopen. U pedagogů působících v této oblasti je důležité pochopení vývojových rozdílů u věkově odlišných skupin.

Cíle musí být rovněž přiměřené. Přiměřenost znamená stanovení takových cílů, které jsou náročné, ale jsou splnitelné většinou studentů. Učitel by měl znát úroveň svých svěřenců ve všech třech dimenzích. Jejich úroveň není stejná. Je proto nutná diferenciací specifických výukových cílů tak, aby byly dosažitelné u jednotlivců na rozdílných úrovních. U vzdělávání seniorů jde jednak o pochopení biologických změn, které s věkem přicházejí a jsou přirozené, i když mnohdy ne vítané, a jednak o pochopení osobností jednotlivých seniorů. Nelze skupinu paušalizovat na základě jediného kritéria, kritéria věku a podléhat různým efektům, které odvedou od racionálního hodnocení jednotlivých vzdělávaných osob.

S pomocí psychologie lze realizovat výuku tak, aby nedocházelo jen ke splnění některých základních cílů vzdělávání, např. jen k dosažení části cíle kognitivního, zapojení jen paměťové složky, ale aby bylo možno dosáhnout komplexnosti cílů. Aby bylo vytvářeno takové prostředí, které podněcuje vyučované seniory k samostatnému myšlení, hledání souvislostí a aby objevili cestu k učení se prostřednictvím nového poznatku, postoje, názoru, který si osvojí a následně uplatní. Tím získají zkušenost a sebereflexi vyhodnotí. Tato cesta je motivující, seberozvíjející, efektivní a radostná nejen pro žáka ZŠ, SŠ, ale i pro studenta v seniorském věku.

### 1.5.3 Vzdelávání seniorů v Evropě

Vzdělávání dospělých je ovlivňováno ekonomickým a sociálním zřízením daného státu a dále historickými vlivy dané země. Může jít o potlačování vzdělávání, o neutrální přístup, o kontrolu vzdělávání v totalitních režimech nebo o nepřímou podporu státu. Z historie jsou známy názory, že vzdělávat se má jen ten, kdo to potřebuje pro svou práci, pro ostatní, např. pro chudinu, je každý okamžik strávený u knihy ztracený. Tento názor vyjádřil v r. 1723 Bernard de Mandeville v Anglii (Beneš, 2008, p. 111). Stejný postoj měl i ruský car Mikuláš II. ještě na počátku minulého století. Proti těmto názorům stály jiné, které spatřovaly ve vzdělávání individuální rozvoj osobnosti a důkaz sociální a ekonomické prosperity. Postupně docházelo ke změnám v přístupech a v r. 1919 se objevila myšlenka, že celoživotní vzdělávání je nutností. V Dánsku již v r. 1814 museli učitelé nabízet večerní výuku pro dospělé. Tato výuka byla dobrovolná. Dánsko také nemělo do devadesátých let minulého století žádný zákon na úpravu vzdělávání dospělých, přesto úroveň celoživotního vzdělávání v této zemi byla a stále je velmi vysoká. To dokazuje, že zákony samy o sobě ještě nezaručují kvalitu výuky. Zákony upravující vzdělávání dospělých, vznikaly v Evropě pozvolna. V r. 1976 jich existovalo 65 (Beneš, 2008, p. 112).

Zákon o vzdělávání dospělých má většina zemí Evropy, ale národní programy určující rozvoj celoživotního učení mají jen některé (Beneš, 2008, p. 113). Severské země tento program mají a dosahují nejvyšší úrovně v podílu osob účastnících se celoživotního učení. Dle statistiky právě Dánsko, Švédsko a Finsko mají nejvyšší podíl obyvatel účastnících se celoživotního učení. V Dánsku byl tento podíl v r. 2011 32,2 %, ve Švédsku 25 % a ve Finsku 23,8 %. Ve Švýcarsku 29,9 % a na Islandu 25,9 % z celkového počtu obyvatel. Velmi zajímavý je také podíl osob ve vzdělávání dospělých ve Slovinsku. Jde o 15,9 % z celkového počtu obyvatel. Oproti tomu nejnižší podíl vzdělávaných dospělých osob byl zjištěn v Bulharsku, jde o 1,2 %, dále v Rumunsku s podílem 1,6 %, Chorvatsko mělo podíl osob 2,3 %, Řecko 2,4 %, Maďarsko 2,7 %, dále se řadí s podílem 3,9 % Slovensko a Polsko se 4,5 %.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Statistické údaje. [online]. dostupné: [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/Lifelong\\_learning\\_statistics](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Lifelong_learning_statistics). [cit. 15.12.2012]



Respondenti uváděli tři hlavní důvody, proč nevstoupili do procesu celoživotního učení. Prvním důvodem byla péče o rodinu (36,6 %), druhým bylo pracovní vytížení (35 %) a třetí důvod byl ekonomický (28,3 %). Oslovovaní respondenti byli ve věku 25 až 64 let. Lze předpokládat, že tato čísla mohou zčásti umožnit představu o úrovni a dostupnosti vzdělávání seniorů. Je samozřejmé, že tato skupina osob není již tak podporována státem ani zaměstnavatelem, neboť nejsou ekonomicky aktivní. Jejich motivace je tudíž snížena a je dána úrovní osobnosti. Nicméně člověk, který byl celý život aktivní a měl pozitivní vztah k sebevzdělávání, má mnohem vyšší předpoklad pro uchování si tohoto přístupu i po překročení hranice odchodu do důchodu. Z toho lze vyvodit závěr, že v zemích s nejvyššími počty osob využívajících vzdělávání dospělých je i největší podíl vzdělávajících se seniorů. Severské země, kde jsou statistické údaje o podílu vzdělávaných dospělých nejvyšší, mají dlouhodobou tradici lidových škol umožňující vzdělávání bez rozdílu věku, od 18 let až do věku nejvyššího. Senior se může účastnit kteréhokoli vzdělávání. Tyto lidové školy jsou bezplatné a zabývají se krátkodobým školením a krátkodobými kurzy i vzděláváním trvajícím až několik let<sup>11</sup>.

Švédsko je silným ekonomickým státem s konstituční monarchií, ale s poměrně silně zaměřeným sociálním programem. I zde rychle stoupá počet obyvatel a podíl seniorů se stále zvyšuje. V r. 2010 činil jejich podíl 18,5 % na celkovém počtu obyvatel. Úroveň vzdělanosti v této zemi je poměrně vysoká. Polovina obyvatel dosáhla středoškolského vzdělání a 35 % vzdělání vysokoškolského. Švédská vláda vynakládá poměrně velké prostředky na péči o seniory. Snaží se o systémové řešení, jak dovést seniory k aktivnímu životu a k participaci na společenském životě. Liberální přístup založený na právu každého vzdělávat se a to v takovém prostředí, které je pro daného jedince vhodné, je důležitým předpokladem pro vzdělávání seniorů ve Švédsku. Jde o systém neformálního vzdělávání a je přístupný všem věkovým kategoriím vč. seniorů. I toto vzdělávání se odehrává v tzv. lidových školách. Ve Švédsku jich je 150 a mají dlouhodobou tradici. První vznikla v r. 1868. Vzdělávání je realizováno ještě prostřednictvím studijních asociací a je podporováno vládou. Kurzy mají rozmanitá témata a výuka je založena na dialogu a využívání znalostí a zkušeností seniorů. Výuka probíhá v malých skupinkách. Největší zájem seniorů je o vzdělávání v oblasti kultury, umění, řemesel, hudby a počítačových technologiích. Poptávka začíná narůstat i oblasti distančních kurzů, což je důkaz zvládnutí moderních

---

<sup>11</sup> Nečasová, B. Vzdělávání seniorů ve vybraných zemích EU se srovnávacím pohledu [online]. Dostupné: [http://is.muni.cz/th/179824/ff\\_m/](http://is.muni.cz/th/179824/ff_m/) [cit. 20.12.2012].

technologií. Vzdělávání seniorů nabízí i studijní asociace. Je jich celkem deset a každá z nich má svoji centrálu a pobočky. Celkem spolupracují s více než 370 členskými organizacemi a s dalšími partnery. Nabízejí různé vzdělávací aktivity a jsou založeny na předávání znalostí a zkušeností svých členů. Studium probíhá v tzv. studijních kruzích, které vedou externí lektoři nebo sami účastníci, pokud jsou odborníky na danou problematiku. Další možností vzdělávání jsou seniorské univerzity, které jsou součástí univerzit lidových. Přednášky a semináře jsou zde za poplatek a přednášejí pedagogové v důchodovém věku. Ve Švédsku nepoužívají pojem Univerzita třetího věku. Seniori mohou studovat i na běžných univerzitách, ale musí splnit dané podmínky. Studium může být realizováno prezenčně nebo distančně. Vzdělávání seniorů je ve Švédsku možné i prostřednictvím rozhlasového a televizního vysílání<sup>12</sup>.

Další země, kde dochází k nárůstu počtu obyvatel a k rostoucímu podílu vzdělaných osob ve věku 65 a více let, jsou Velká Británie a Severní Irsko. 26 % jejich obyvatel má vysokoškolské vzdělání. Vláda těchto zemí podporuje i vzdělávání seniorů. Ve Velké Británii působí řada společností zabývajících se výzkumy o vlivu vzdělávání na mozkovou činnost, na udržení fyzické a duševní kondice, na psychické zdraví. Tyto výzkumy pak slouží pro zefektivnění vzdělávání dospělých a zvláště seniorů. Vláda vydává taková opatření, aby bylo vzdělávání zpřístupněno všem, kdo o něj projeví zájem. Přes tuto snahu jsou seniori v Británii jen málo motivováni k dalšímu vzdělávání. Třetina jich uvádí jako důvod svou ekonomickou situaci. Lze se však domnívat, že pravou příčinou je spíše jejich nízká vzdělanost. Je prokázáno, že čím delší doba uplyne od doby, kdy se naposledy vzdělávali, tím hůře jsou schopni zapojit se do dalšího vzdělávání v pozdním věku. Tudíž uváděný důvod může být ovlivněn neinformovaností seniorů o možnostech nabídky. Nejžádanější oblasti vzdělávání jsou ve Velké Británii kurzy výpočetní techniky, fotografování, kurzy jazykové, výtvarné. Další oblast jejich zájmu je herectví, cestování a pohybové aktivity. Nabídka vzdělávání pro seniory je dostupná prostřednictvím internetu a pro dobrou orientaci seniora je zpracovaná komplexně. Kromě institucí nabízejících formální vzdělávání v krátkodobých i dlouhodobých kurzech, prezenční i distanční formou, působí ve Velké Británii Univerzity třetího věku. Jsou nejznámější a je jich kolem 790. Jejich cílem není získání nové kvalifikace, ale udržení dobré duševní, fyzické a psychické pohody. Vznik je podmíněn jen dostatečným počtem osob zájímajících se o

---

<sup>12</sup> Nečasová, B. Vzdělávání seniorů ve vybraných zemích EU ve srovnávacím pohledu [online]. Dostupné: [http://is.muni.cz/th/179824/ff\\_m/](http://is.muni.cz/th/179824/ff_m/) [cit. 20.12.2012 ].

tento způsob trávení času a za podpory státního orgánu je založena univerzita třetího věku. Takto vytvořený subjekt pak spadá pod neziskovou či ziskovou organizaci, která dohlíží na plnění cílů univerzity a reprezentuje ji. Přednášející lektoři nejsou honorováni, jde o dobrovolnickou činnost a mnohdy je přednášejícím sám senior s patřičnými vědomostmi. Pro účast na výuce nemusí být splněny žádné vstupní podmínky a po ukončení vzdělávání není vystavován žádný certifikát. Jde o vzdělávání zájmové, o aktivní prožívání a sdílení zkušeností a vědomostí. Pro ty seniory, kteří se nemohou prezenčně účastnit výuky, nabízejí univerzity vzdělávání on-line. Ve Velké Británii mohou senioři využít i tzv. Otevřených univerzit. Nejde o vzdělávání pouze pro seniory, ale studium nemá věkové omezení. Studium probíhá distanční formou. V neposlední řadě jsou i v této zemi možnosti vzdělávání prostřednictvím medií. Obsah televizního vysílání BBC zahrnuje vzdělávací programy pro seniory a tyto programy jsou dostupné i na www stránkách stanice. Ve Velké Británii působí dokonce společnost zabývající se vzděláváním seniorů v závislém postavení a tuto aktivitu nazývají vzděláváním osob čtvrtého věku<sup>13</sup>.

Evropskou zemí s prudkým nárůstem obyvatel a s vyšším poměrem občanů staších 65 let je Španělsko. Vysokoškolské vzdělání má pouze cca 16 % osob ve věkové kategorii 55–64 let. U mladších ročníků je toto procento mnohem vyšší. Pokud budeme předpokládat, že zájem o vzdělávání roste ve vztahu k úrovni dosaženého vzdělání, lze v budoucnu v této zemi počítat s velkým nárůstem zájmu o vzdělávání seniorů. V současné době však velký počet seniorů vzdělávací aktivity nevyužívá. Španělsko má péči o seniory zahrnutou na vládní úrovni pod Ministerstvem zdravotnictví, sociální politiky a rovnoprávnosti, přičemž konkrétní úkoly řeší Institut seniorů a sociálních služeb. V r. 2010 uveřejnilo Bílou knihu aktivního stárnutí, což je dokument monitorující současnou situaci a na základě analýzy života seniorů a zjištění jejich potřeb se snaží připravit taková opatření, která nabídnou seniorům možnosti aktivního prožití stáří ve fyzické i psychické kondici a co nejdéle nezávisle na péči okolí. Zlepšování zdravotního stavu a vylepšování ekonomické situace zvyšuje zájem seniorů o sportovní aktivity, o kurzy ručních prací a o turistiku. Motivací ke vzdělání je potřeba zabavit se a potřeba technických vědomostí a dovedností pro každodenní život. Státní i soukromé univerzity realizující vzdělávání seniorů jsou členy Státní asociace univerzitních programů pro seniory. Nabídka je velmi široká a studia se mohou účastnit osoby nad 50 let. Školy třetího věku jsou další možností,

---

<sup>13</sup> Nečasová, B. Vzdělávání seniorů ve vybraných zemích EU ve srovnávacím pohledu [online]. Dostupné: [http://is.muni.cz/th/179824/ff\\_m/](http://is.muni.cz/th/179824/ff_m/) [cit. 20.12.2012 ].

kde se vzdělávat v období stáří. Jsou sdruženy do Asociace univerzit třetího věku a jsou obdobou univerzit třetího věku jinde ve světě. Kromě univerzitního vzdělávání existují ve Španělsku nabídky vzdělávání různých organizací a institucí. Nabízejí kurzy výpočetní techniky, ovládání mobilního telefonu, ruční práce, ale i sportovní aktivity, turistiku apod. Nabídka vzdělávání je široká, ale málo využívaná. Může to být dáno nízkou vzdělaností současných seniorů a i tím, že pouhých 10 % seniorů umí pracovat s internetem a pouze 15 % vlastní počítač<sup>14</sup>.

Z příkladu uvedených zemí lze vyvodit závěr, že vzdělávání seniorů je v Evropě ovlivněno jednak historickým vlivem a tradicí v příslušných zemích, jednak úrovní vzdělanosti obyvatel a v neposlední řadě tím, jak je daná země ekonomicky silná. Ty země, které se potýkají s ekonomickými problémy, dle statistiky uvedené v úvodu, vykazují nejnižší podíl osob na celoživotním vzdělávání. Země, jejichž obyvatelstvo nezadržitelně stárne a populační křivka stále roste, si uvědomují důležitost systémového řešení vzdělávání seniorů, protože pokud nebude tato skupina co nejvíce samostatná, spokojená a nebude v relativně dobré tělesné, duševní a sociální pohodě, bude silně zatěžovat jejich ekonomiku.

#### **1.5.4 Vzdělávání seniorů v ČR**

V České republice dochází, tak jako v ostatních zemích EU, ke stárnutí obyvatelstva. Je způsobeno poklesem porodnosti a prodlužováním věku dožití. ČSÚ ve svých statistikách mimo jiné uvádí následující fakta. Počet obyvatel ČR v r. 1989 byl 10 362 000 osob a z tohoto počtu bylo 12,5 % osob starších 65 let. V r. 2010 pak činil podíl osob starších 65 let na celkovém počtu obyvatel 15,5 %. Průměrný věk v r. 1989 činil 36,1 let a v roce 2010 40,8 roků. Naděje na dožití v r. 1989 byla u mužů 68,1 let u žen 75,4. V roce 2010 se tato hranice posunula u mužů na 74,4 roky a u žen na 80,6 let. Příjemců starobního důchodu bylo v r. 2006 1 420 019 osob a po čtyřech letech, v roce 2010, se zvýšil tento počet o 227 515 osob a celkový počet příjemců starobního důchodu byl 1 647 534.

---

<sup>14</sup> Nečasová, B. Vzdělávání seniorů ve vybraných zemích EU ve srovnávacím pohledu [online]. Dostupné: [http://is.muni.cz/th/179824/ff\\_m/](http://is.muni.cz/th/179824/ff_m/) [cit. 20.12.2012 ].

Dle prognóz se bude podíl starších osob i nadále zvyšovat a tento stav bude mít vliv nejen na postavení seniorů ve společnosti, ale i na sociální a ekonomický vývoj společnosti<sup>15</sup>.

K demografickému vývoji zaujímá postoj i vláda. Na její úrovni vznikají dokumenty zabývající se problematikou spojenou se stárnutím obyvatelstva. Jedním z těchto dokumentů je „Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“ a jako první prioritu uvádí tento dokument celoživotní učení<sup>16</sup>. Dalším vládním dokumentem, kde lze nalézt podporu vzdělávání seniorů, pokud chápeme tento typ vzdělávání jako podmnožinu pojmu celoživotní učení, je Národní program rozvoje vzdělávání, tzv. Bílá kniha. Hlavním cílem tohoto dokumentu je rozvoj vzdělávací soustavy, ale s akcentem na propojení s celoživotním učením tak, aby všechny vzdělávací aktivity, ať jsou realizovány ve vzdělávacím systému nebo v systému dalšího vzdělávání, tvořily jednotu a vytvářely vzdělávací možnosti pro každého jednotlivce po celý jeho život<sup>17</sup>.

Systém celoživotního vzdělávání je systém, který lze chápat jako nástroj pro zkvalitnění postavení jedince ve společnosti, pro zkvalitnění jeho života. Jde o to, že tento systém slouží k podpoře adaptability společnosti. Pomáhá změnit již získané, ale na trhu práce již nežádané kvalifikace, pomáhá orientovat se v tzv. občanských znalostech a dovednostech, především v oblasti financí a v oblasti základní legislativy potřebné pro každodenní život. Dává možnosti naučit se novým komunikačním technologiím, cizím jazykům, zdravému životnímu stylu a dalším oblastem a oborům tak, aby každý člen společnosti byl jejím opravdovým členem, ne pasivní součástí očekávající v obavách svou budoucnost. Společnost vytváří jednotlivci, spokojenost každého z nás je předpokladem zdravé silné prosperující společnosti. Tento systém podporuje nejen adaptabilitu, samostatnost, zdravé sebevědomí jednotlivce, ale i mezigenerační vztahy a vzájemnou komunikaci. Jde o to, aby byl pochopen vliv všech funkcí vzdělávání jako celku na osobnost člověka, na jeho postavení ve společnosti. Ve vědomí lidí však přetrvává stereotyp vnímat vzdělávání pouze jako prostředek získání nových informací. Tento stereotyp mnohé provází po celý život a

---

<sup>15</sup> Český statistický úřad. ČR od roku 1989 v číslech [online]. Dostupné: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cr\\_od\\_roku\\_1989#01](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cr_od_roku_1989#01). [cit. 12.12.2012].

<sup>16</sup> MPSV. Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 [online]. Dostupné: <http://www.mpsv.cz/cs/12968>. [cit. 10.01.2013]

<sup>17</sup> MŠMT. Strategie celoživotního učení ČR [online]. Dostupné: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/strategie-celozivotniho-uceni-cr>. [cit. 10.01.2013]

nikdy tak neobjeví možnosti vzdělávání v celé jeho šíři. Možná je to i proto, že člověk nemá v postproduktivním věku vnější stimuly, které jej motivují ke vzdělávání. Již to není prostředek pro získání zaměstnání, pro zvýšení kvalifikace, pro umožnění komunikace s obchodními partnery ... V tomto období musí působit stimuly jiné, stimuly vycházející z osobnosti a ze životní zkušenosti.

Vzrůstající počet absolventů středních a vysokých škol a jejich rostoucí potřeba využívat nástroje celoživotního vzdělávání v produktivním věku jako nutnosti pro adaptabilitu na pracovním trhu dává předpoklad, že vzdělávání pro ně bude nástrojem k dosažení určité kvality života a životní spokojenosti i v další etapě života, v době ekonomické neaktivnosti. Důležitý je však i jejich vnitřní postoj. Pokud byl jedinec motivován pouze vnějšími stimuly pro využívání nástrojů vzdělávání a nepocíťoval vnitřní uspokojování z této aktivity, nebude mít zřejmě dostatečné stimuly ani ve stáří, aby možnosti vzdělávání využil. Pokud však získal životní zkušenost, že vzdělávání je cesta, prostředek k získávání pocitu seberealizace, pocitu spokojenosti, pocitu posíleného sebeuvědomění, je zřejmé, že pochopil funkce vzdělávání v celé jejich šíři a vhodně je v tomto období využije a přínosy zúročí. Neboť cesta, jak udržet své orgány funkční a to včetně orgánů nejvyšších tj. CNS, je jednoduchá, tyto orgány musí být stále používány, přiměřeně zatěžovány, trénovány. Proto je nutno posilovat nejen funkce na úrovni nejvyšší, jako je paměť, tvořivost, komunikace, ale i funkce vnímání jednotlivými smysly. Nutno totiž posilovat i zrak, sluch, funkce kosterního svalstva a další tělesné i duševní funkce. Jedním z velmi efektivních nástrojů tohoto tréninku je právě nástroj vzdělávání.

V ČR je velmi široká nabídka vzdělávání pro seniory s tradicí již od sedmdesátých let. Pokud jde však o vzdělávání celoživotní, lze vysledovat první snahy již v době první republiky, kdy byly pořádány osvětové besedy pro občany nového státu, nebo cvičení v rámci Sokola. Období po druhé světové válce bylo poznamenáno diktaturou a její totalitní systém ovlivnil úroveň i nabídku vzdělávacích aktivit. V současné době je nabídka celoživotního vzdělávání velmi široká a rozmanitá. Jde o kurzy, rekvalifikace, přednášky, semináře, kulturní a společenské akce pořádané ziskovými i neziskovými organizacemi, školami a školskými zařízeními na různých úrovních. Nabízí vzdělávání profesní, neprofesní, vzdělávání prostřednictvím IT technologií, kurzy jógy, kreslení, tance a další. Většina těchto zařízení nemá pro své účastníky přesně daná kritéria přijetí. Výjimkou jsou některé rekvalifikace, kde je požadován minimální stupeň vzdělání (např. min. ZŠ, SŠ ...). Většina těchto vzdělávacích aktivit je zpoplatněna a pokud nejsou kurzy dotované ze

státních zdrojů nebo zdrojů EU, jde o částky tržní a pro seniory bývají z tohoto důvodu k dlouhodobějšímu vzdělávání málo využívané.

Pokud budeme hledat v ČR vzdělávací aktivity úzce zaměřené na seniory, jako první najdeme možnosti vzdělávání, stejně jako jinde v Evropě, prostřednictvím sítě univerzit třetího věku a jejich virtuálních konzultačních středisek. Jde o nejvyšší stupeň vzdělávání seniorů a účast je podmíněna dosažením středoškolského vzdělání s maturitou a věku 55+. Univerzity třetího věku jsou zřizovány univerzitami a vysokými školami. Jde o tří až čtyřleté studium ukončené promoci s předáním osvědčení o absolvování. Studium si účastníci hradí, ale tato částka je v řádu set korun (Kč 200,- až Kč 500,-) za semestr, protože je do značné míry dotováno státem. U3V vznikají v rámci příslušné VŠ a obory, na které je tato VŠ zaměřena, ovlivňují její nabídku pro seniory. Jde o rozličné obory přírodovědné, humanitní i technické. U3V má sice u nás již dlouhodobou tradici, ale využít možnost studia mohou jen ti senioři, pro které je univerzitní město dostupné. Díky rozvoji nových technologií byl však nalezen způsob, jak efektivně „dovést“ univerzitní výuku blíže k seniorovi. Jde o virtuální univerzity třetího věku. Prezenční výuka je nahrazena výukou zprostředkovanou prostřednictvím internetu. Tato metoda využívá i nástrojů e-learningu a podmínkou není znalost práce s PC. Ta může být, díky motivaci dané tímto způsobem vzdělávání, později doplněna a prohloubena. Virtuální U3V jsou zřizovány v konzultačních střediscích. Často jsou to prostory obce, knihovny, ale i neziskové organizace. Předpokladem je připojení na internet, data projektor, plátno a ozvučení. Přednášky mohou být vysílány ze záznamu, mohou probíhat i prostřednictvím videokonferencí. Nové technologie tak daly vzniknout 110 konzultačním střediskům po celé ČR<sup>18</sup>. Ukončení studia ve virtuální U3V probíhá stejně jako u studia prezenčního, promoci a získáním osvědčení o absolvování.

Pokud budeme hovořit o vzdělávání seniorů, které neorganizují VŠ, hovoříme o akademiích třetího věku. Akademie jsou zřizovány různými neziskovými organizacemi. Oborové zaměření je velmi pestré. Jde o vzdělávání v oblasti IT, finančnictví, zdravého životního stylu, kurzy jazykové, jógy, sportovní, ... Studium je opět zpoplatněno. Výše poplatku za semestr se pohybuje od několika set až po tisícové částky. Záleží na počtu účastníků, zvoleném oboru a i na organizátorovi. Tyto vzdělávací aktivity mohou být dotovány z grantů a fondů státních i EU. Zajímavou nabídkou vzdělávání může být

---

<sup>18</sup> E-senior. Konzultační střediska [online]. Dostupné:  
<http://www.e-senior.cz/www/konzultacni-strediska/>. [cit. 15.01.2013]

studium, které nabízí „Rozhlasová akademie 3. věku“. Jde o vhodné doplnění dalších nabízených forem nebo motivaci začít využívat i jiné formy.

Univerzity volného času a akademie volného času nabízejí rovněž vzdělávací aktivity, a to bez omezení věku a bez vstupních požadavků. Tím pomáhají naplňovat potřeby mezigeneračního kontaktu a komunikace nejen pro seniory.

Kluby aktivního stáří jsou v ČR dalším místem, kde senior může získat nové informace, sociální kontakty a vazby. Tyto kluby byly zřizovány v sedmdesátých letech s cílem vyplnit seniorům volný čas. Společnost té doby nebyla nakloněna rozvoji vzdělávacích aktivit lidí post produktivního věku. V současné době je jejich nabídka velmi různorodá. Pořádají krátkodobé kurzy, jednorázové přednášky na různá témata, výlety, exkurze, poznávací zájezdy a další aktivity.

Mohlo by se předpokládat, že nabídka vzdělávání pro seniory je velmi široká. Přístup k mnohým informacím je však většinou prostřednictvím internetu nebo prostřednictvím osobního kontaktu v daných centrech. Předpokládá tudíž znalost práce na PC a vysokou aktivitu a motivaci seniora, aby překonal své stereotypy a vyhledal příslušnou organizaci zabývající se vzděláváním seniorů. Dostupnost informací na internetu je ovlivněna znalostí IT technologií. Počítačová gramotnost obyvatelstva se sice neustále zlepšuje, ale současní senioři mají v této oblasti velmi často nulové znalosti a mnohdy i bariéru vybudovanou ze strachu z nové nepoznané technologie. Tím začíná cesta k postupné izolaci a mezigeneračnímu nepochopení. Nabídce vzdělávání by měla předcházet široká celospolečenská osvěta podporována médii, aby každý mohl získat informaci, jakým způsobem lze kvalitněji, spokojeněji prožít svůj další život. Tato osvěta by mohla pomoci nejen k vylepšení situace současných seniorů, ale mohla by přispět i k přípravě další generace na období stáří.

### **1.5.5 Osobnost lektora v procesu vzdělávání seniorů**

Osobnost učitele je faktorem, který nejen ovlivňuje proces vzdělávání, ale také ho spoluvytváří. Je to aktivní, dynamická složka v procesu vzdělávání daná adaptabilitou a kreativitou příslušné osoby včetně její schopnosti sebereflexe a jejího stálého seberozvoje prostřednictvím praxe a dalšího odborného vzdělávání. Mezi základní požadavky na osobnost lektora můžeme zahrnout požadavek vnitřní integrity osobnosti a její stability, požadavek dostatečného sebevědomí, požadavek schopnosti komunikace verbální i



neverbální, požadavek sociálních dovedností a empatie. Dalšími požadavky jsou odborné znalosti a pedagogicko-didaktické kompetence. Požadavek komplexnosti celé řady vlastností a požadavků, které by lektor nebo učitel měl mít, činí z tohoto povolání spíše poslání.

Vzdělávání dospělých má svá specifika. Jedná se o vzdělávání vyzrálých osob, které mají hodnotový žebříček již vytvořen, mají i svoji určitou kvalifikaci, životní zkušenost a zkušenosti odborné. U vzdělávání seniorů jde navíc o vzdělávání značně nehomogenních skupin, a to díky rozdílnosti věku, rozdílnosti míry intelektu, dosažené kvalifikaci, zdravotnímu stavu. Práci lektora může usnadnit poznání těchto vzdělávaných skupin. Poznání jejich životní situace, handicapů, zdravotního stavu i jejich sociálního statusu vede k pochopení jejich potřeb a i k pochopení jejich motivace ke vzdělávání. Může se sice zdát, že u vzdělávání seniorů není potřeba již dalších motivací osobou lektora, neboť potřeba vzdělávání je u seniorů dána velmi silným motivem a jde o dobrovolnou aktivitu. Ale není tomu tak. Stejně jako u ostatních vzdělávaných, dospělých a i dětí, je osobnost lektora a jeho autorita i u seniorů velmi důležitá. Lektor sice již neplní funkci tvorby hodnot, působí na osoby s již hotovým selfkonceptem, ale může prohloubit dosažené vědomosti v příslušném oboru, svým osobnostním přístupem může docílit přeskupení hodnotového žebříčku ve prospěch seniora a může naplnit všechny funkce vzdělávání a tím pomoci seniorovi v adaptaci na toto těžké životní období. Poznání a pochopení konkrétních účastníků může pomoci nalézt správné formy a metody výuky, může vést k vzájemné spolupráci, participaci, aktivizaci účastníků a tím opět k zvyšování jejich motivace přijímat vzdělávání, jako kvalitní trávení volného času a přijímat ho jako svůj program.

Lektor seniorů není jen lektorem, ale stává se i terapeutem (Miňhová, Lovasová, 2012, p. 268)<sup>19</sup>. U vzdělávání seniorů mají funkce vzdělávání jinou hierarchii než u vzdělávání dětí, mládeže nebo dospělých v produktivním věku. Funkce získávání informací a funkce kvalifikační ustupuje a na významu získává funkce komunikační, sociálně adaptační, esteticko-formativní, integrační a rekreativní (Barták, 2003, p. 28). Cíl vzdělávání je

---

<sup>19</sup> Na základě longitudinálního výzkumu realizovaného v letech 2009–2011 na U3V v Plzni bylo zjištěno, že z 241 oslovených respondentů mělo 164 adaptační problémy při odchodu do důchodu. Šlo o respondenty, kteří své sebepojetí založili na profesní úspěšnosti a mezi ty, kteří trpěli nejvýraznějšími adaptačními problémy, patřili učitelé, lékaři, zdravotní sestry, pracovníci ze sociální oblasti a právníci. Cílem výzkumu bylo dále zjistit, zda vzděláváním seniorů lze docílit zvýšení jejich adaptability na životní změnu, na odchod do důchodu. Po čtyřech semestrech studia psychologie se zaměřením na hodnotový žebříček, sebereflexi, zvládnání těžkých životních situací bylo zjištěno, že z celkového počtu 137 zařazených respondentů přetrvaly adaptační problémy pouze u 4. (Miňhová, Lovasová, 2012, p. 263)

základní stavební kámen celého procesu. Specifičnost vzdělávání seniorů spočívá i ve specifičnosti stanovení cíle. Lektor musí vědět, co se od něho očekává a jakým způsobem tato očekávání naplní. Způsoby, které využije, musí korespondovat se specifičností seniorů. Lektor musí předpokládat určité fyziologické odlišnosti od ostatních skupin vzdělávaných dospělých. Pokud vyjdeme z faktu, že základem poznání je smyslová zkušenost, kdy zrakem přijímáme 75 % informací, sluchem 13 %, hmatem 6 %, čichem 3 % a chutí také 3 % (Barták, 2003, p. 32), je třeba přizpůsobit metody výuky skutečností, které toto smyslové vnímání ovlivňují. U výuky seniorů musí lektor akceptovat projevy stárnutí jednotlivých smyslů, především zhoršení zraku a sluchu. Pro zachování názornosti a srozumitelnosti je potřeba používat vhodné didaktické pomůcky, např. ostřejší, jasnější obraz při projekci, větší písmo pro tištěné opory, názorná a přehledná schémata a diagramy. Na osobnost lektora tyto skutečnosti kladou další nároky, tentokrát na jeho přípravu a určité technické dovednosti. Musí být dostatečně kreativní a musí být schopen přijmout nové poznatky, nové přístupy, musí být schopen použít jiné metody ve své práci, aby vykompenzoval handicap svých posluchačů. Pro sluchové vnímání je potřeba dobré zřetelné artikulace, postavení lektora v pozici umožňující oční kontakt a případné odezírání z úst přednášejícího. Lektor by měl mít dostatek vědomostí a zkušeností v práci s hlasem. Měl by být dostatečně adaptabilní na prostředí s různou akustikou, včetně dovednosti hovořit prostřednictvím mikrofону, či mikroportu. Důležité je i zajištění vhodných prostor pro vzdělávání. V klidném, dobře osvětleném, teplém a přiměřeně vyvětraném prostředí může lektor snadněji uplatnit své kompetence, než v prostředí, které stresuje jak jeho, tak účastníky vzdělávání. Některá specifika výuky seniorů jsou pro lektora samozřejmostí a vycházejí z jeho schopnosti vcítit se do situace druhých, ze schopnosti empatie, na některé musí být předem připraven poznáním a následnou vlastní přípravou. Pokud vyjdeme z předpokladu, že základními rysy osobnosti lektorů ve vzdělávání dospělých jsou ctižádostivost, hrdost na výsledky své práce, touha vyniknout a pozitivní vztah k autoritám (Hartl, 1999, p. 200)<sup>20</sup> a že připravenost pedagogická je dána znalostí základních principů vzdělávání dospělých a připravenost psychologická pak schopností introspekce vlastních pocitů při vzdělávání, můžeme říci, že

---

<sup>20</sup> Výzkum byl proveden na katedře výchovy a vzdělávání dospělých FF UK v Praze a prokázal, že lektori ve vzdělávání dospělých vyžadují soustavnost práce účastníků vzdělávání a aktivitu při vzdělávání a že největší problémy mají s klasifikací dospělých vzdělávaných. Mezi nejvíce neoblíbené vlastnosti lektorů patřily nadřazenost, nespravedlnost, netaktnost, nepochopení studentů, odborná neznalost, nečestnost, nedůslednost a nevyrovnanost osobnosti lektora (Hartl, 1999, p. 200).

osobností lektora ve vzdělávání seniorů je osobnost stále se rozvíjející, neustále motivována svou prací a podněcována k dalším vzdělávacím aktivitám, osobnost schopna bezvýhradného citového přijetí svých studentů, osobnost, která svými vlastnostmi, schopnostmi, postojí získává statut neformální autority vzdělávaných zralých osobností. Tato autorita pedagoga je postavena na principu svobody rozhodování jedince a jeho odpovědnosti za vlastní rozhodnutí.

Pokud je osobnost lektora osobností výše popsanou, s osobnostními předpoklady a kompetencemi, které jsou v souladu s profesní rolí lektora, lze jeho působení hodnotit přinejmenším jako společensky velmi významné. Pomáhá najít smysl poslední etapy života, pomáhá najít program pro toto nelehké období. Pomáhá v překonání životních krizí a ukazuje cestu, jak smysluplně prožít zbytek života. V produktivním věku nejsme totiž připravováni na období stárnutí a na to, že každý musí z tohoto světa odejít. Edukační proces je spíše zaměřen na efektivitu vzdělávání pro dostatečnou konkurenceschopnost osob na trhu práce, nepřipravuje dostatečně na etapu života, která následuje.

## 2 Výzkumná část

### 2.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumné části práce je zjistit vliv celoživotního vzdělávání na aktivitu seniorů a na jejich životní spokojenost. Předpokládáme, že **„celoživotní vzdělávání je předpokladem pro kvalitní prožití stáří.“** Vyplyvající výzkumná otázka je pak formulována takto: **„Má celoživotní vzdělávání vliv na motivaci vzdělávat se ve stáří a je cestou k subjektivnímu pocitu spokojenosti seniorů?“** Formou dotazníkového šetření byly zjišťovány anamnestické údaje seniorů včetně stupně vzdělání, jejich vzdělávací aktivity v produktivním věku, schopnosti učit se novým věcem ve stáří, aktivity ve společenském životě a pocit celkové životní spokojenosti. Zpracováním všech správně a úplně vyplněných dotazníků byly získány výsledky, jejichž analýza může odpovědět na výzkumnou otázku a tím potvrdit nebo vyvrátit původní předpoklad.

## 2.2 Zkoumaný vzorek

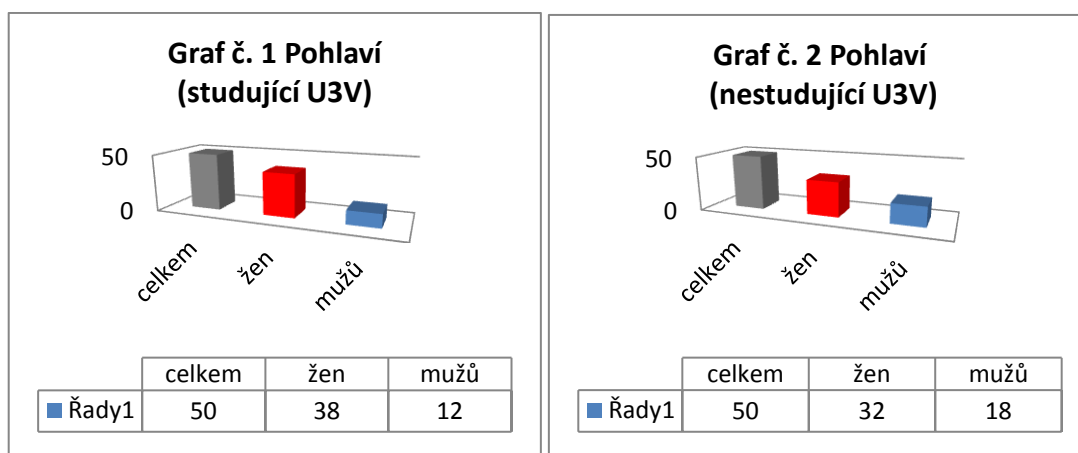
Pro výzkumnou část byli osloveni senioři žijící v Plzni a okolí a senioři studující na U3V v Plzni s určenou věkovou hranicí 60 let a výše. Po vyřazení neúplných nebo chybně vyplněných dotazníků se podařilo připravit dvě skupiny seniorů o stejném počtu 50 osob. První skupinu tvořili posluchači U3V a druhou senioři nestudující. Celkem šlo o 100 osob. Po dohodě s organizátory výuky U3V proběhlo dne 5. 3. 2013 oslovení účastníků právě probíhající výuky v Plzni v budově ZČU s žádostí o vyplnění dotazníků. Počet rozdaných dotazníků činil 78, počet vrácených 68 z toho 16 neúplně vyplněných a 2 dotazníky vyplnily osoby ve věku 54 a 55 let nepobírající starobní důchod. 50 dotazníků odpovídalo kritériím výzkumné části a byly použity.

U druhé skupiny (senioři nestudující U3V), se ukázalo, že připravených 60 dotazníků je mnoho. Oslovování této cílové skupiny provázelo ze strany seniorů velké nepochopení a odmítavý postoj ke spolupráci. Nejčastěji šlo o seniory žijící v osamění. Na prosbu o vyplnění dotazníku odpovídali záporně a zdůvodňovali svůj postoj tím, že už jsou staří a na nich už nezáleží. Někteří z těchto seniorů dokonce řekli, že čekají už jen na smrt. Zjevně chyběla motivace pro to, aby tuto aktivitu podstoupili. Opačný přístup měli senioři udržující pravidelný kontakt s okolím a žijící s partnerem nebo s dětmi. Tato část výzkumu se začala jevit jako velmi obtížná. Nebylo počítáno s tak negativním přístupem. Na základě oslovení spolupracovníků, známých, přátel a příbuzných byl získán potřebný počet vyplněných dotazníků. Jejich vyšší návratnost a téměř bezchybné vyplnění odpovídalo způsobu oslovení. Došlo k vyřazení jednoho dotazníku pro chybu, 3 pro neúplné vyplnění a 6 dotazníků zbylo. Skutečnost, že nemotivovaný, neaktivní a možná nespokojený a nešťastný senior nechce dotazník vyplnit, může výrazně ovlivnit výsledky výzkumu. Člověku aktivnímu, iniciativnímu, člověku s dostatečnými sociálními kontakty nedělalo problém dotazníky vyplnit a dokonce měl radost z toho, že může pomoci, že se o jeho osobu někdo zajímá. Tato fakta mají vliv na výsledky dotazníkového šetření.

Informace zjištěné z anamnestických údajů jsou tyto: pohlaví, věk, rodinný stav, děti, starobní důchod, druh zaměstnání před odchodem do důchodu, velikost obce, ve které dotazovaný žije, zda žije sám nebo ne, jakého nejvyššího vzdělání dosáhl. Jednotlivé informace jsou názorně zpracovány do grafů.

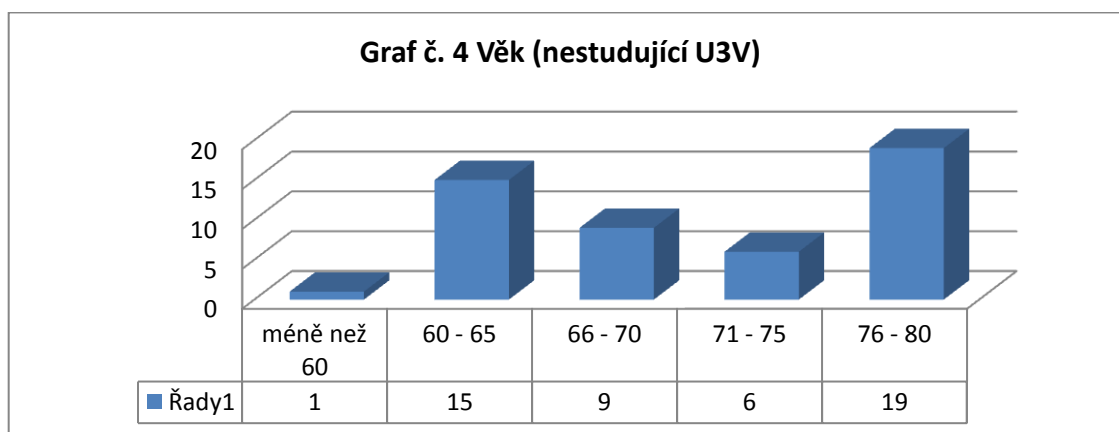
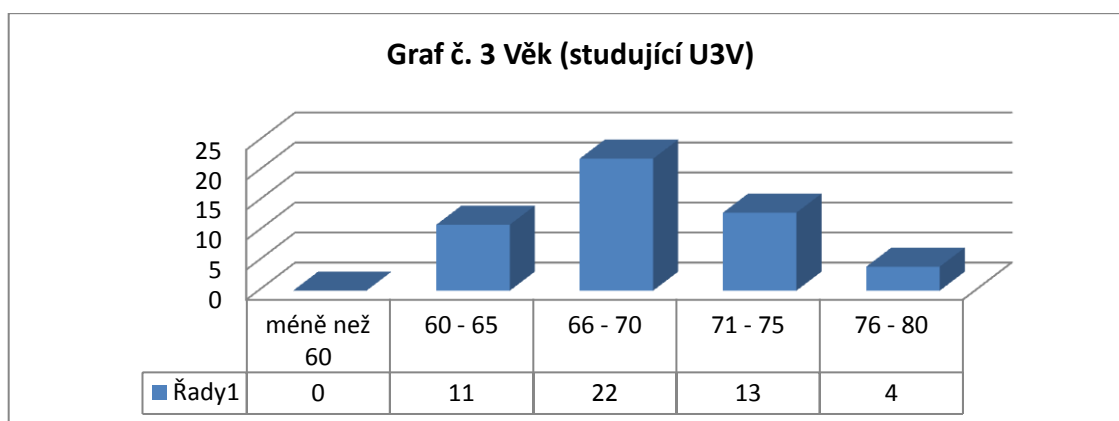
## Přehled anamnestických údajů první a druhé skupiny:

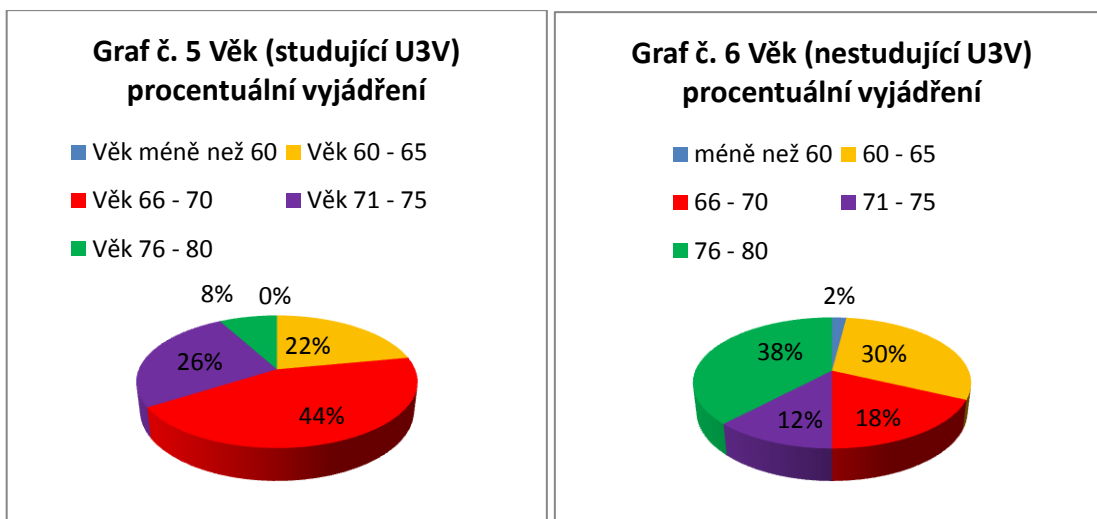
### Pohlaví



V obou skupinách tvoří většinu ženy. Grafy č. 1 a č. 2 přehledně znázorňují jejich počet z celku 50 osob.

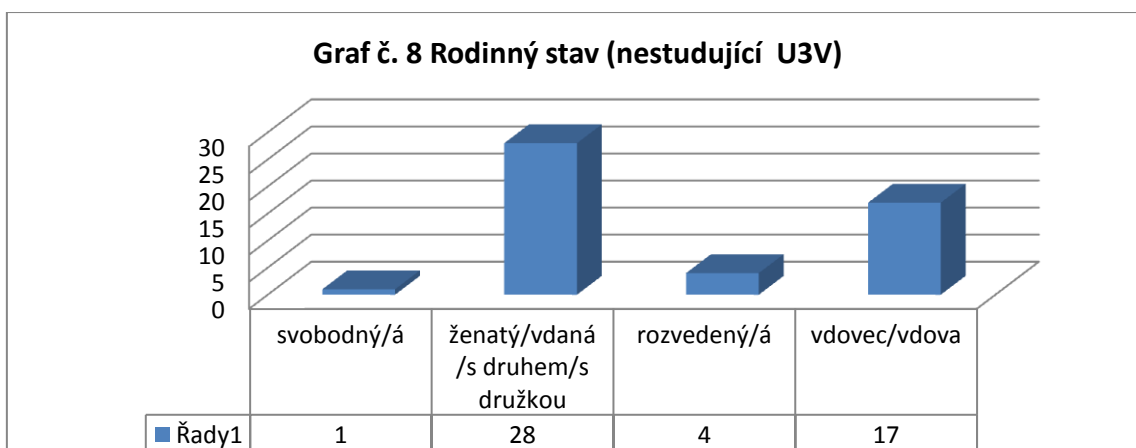
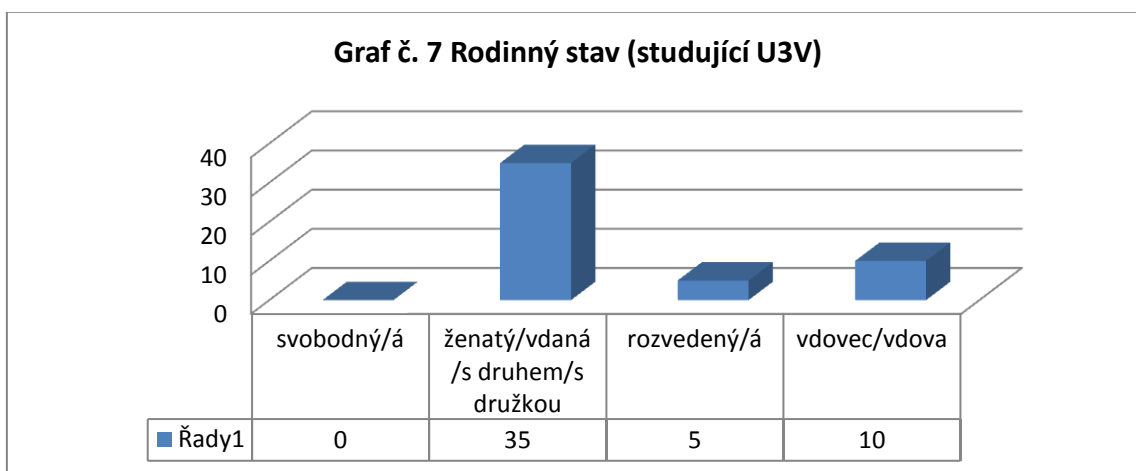
### Věk





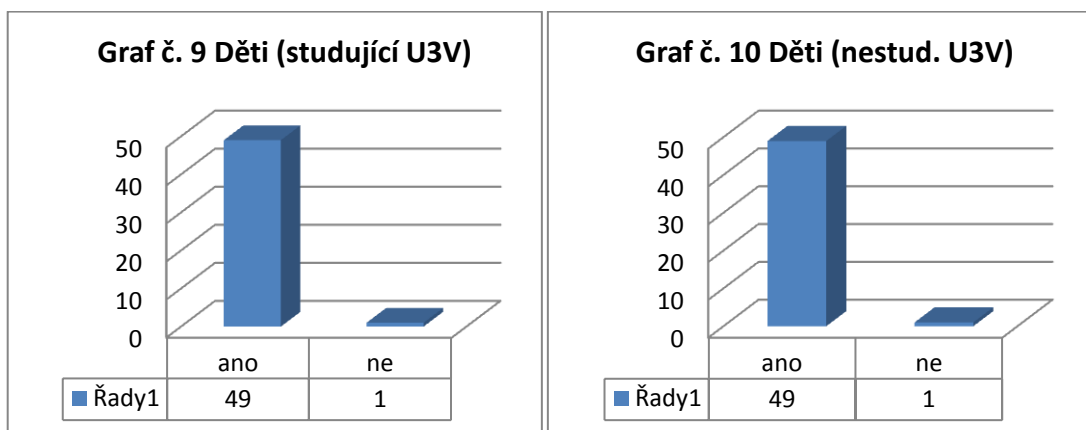
Graf č. 3 a č. 4 znázorňuje počty osob v určitých věkových kategoriích obou skupin a grafy č. 5 a 6 jejich procentuální zastoupení. Nejpočetnější skupina studujících U3V patřila do kategorie 66 - 70 let. Ve druhé skupině tvořila většinu skupina starších osob ve věku 76 - 80 let. Věkové odlišnosti mohly ovlivnit výsledky testů.

### Rodinný stav



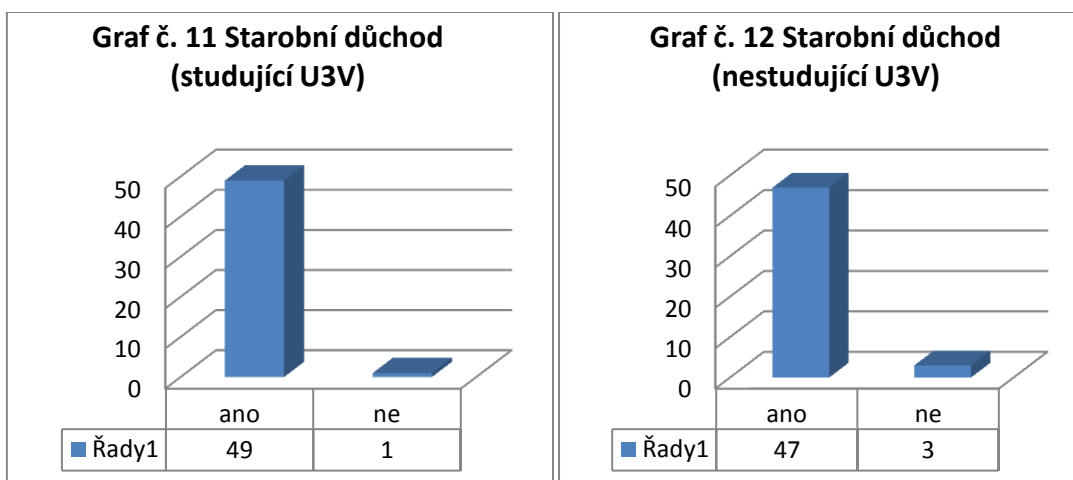
V kategorii „Rodinný stav“ mohli respondenti vybírat ze čtyř nabídek. Ženatý/vdaná/s druhem/s družkou se stala nejčastěji vybíranou nabídkou u obou skupin. Vyšší počet vdovců a vdov u druhé skupiny může souviset s rozdílným věkovým rozložením.

## Děti



V grafech č. 9 a č. 10 je patrna opět shoda odpovědí u obou skupin. Pro výzkumnou část může mít toto zjištění význam. Vztah k dětem je jedním s faktorů ovlivňující celkovou životní spokojenost ve stáří.

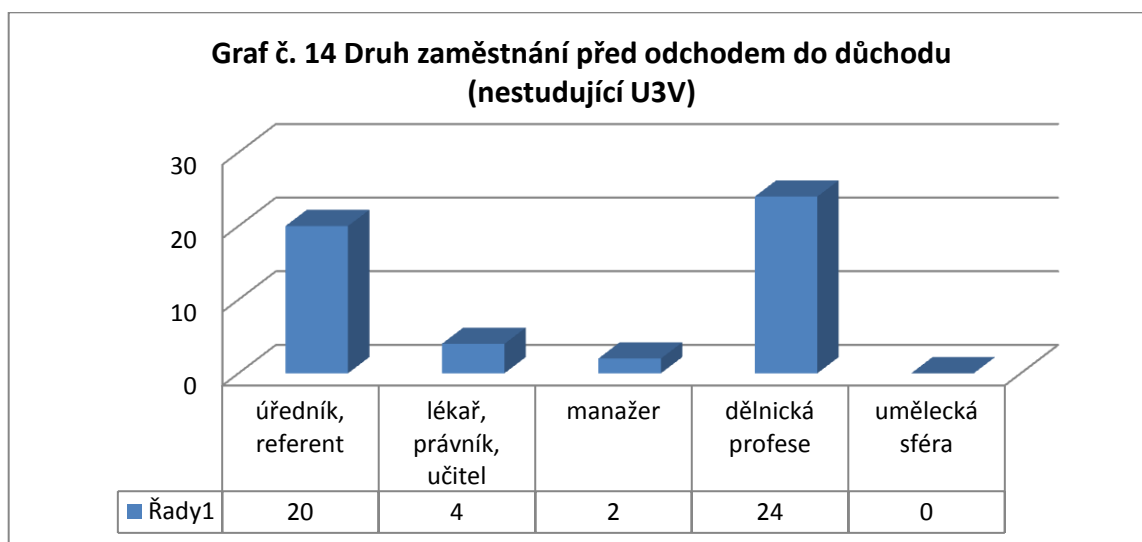
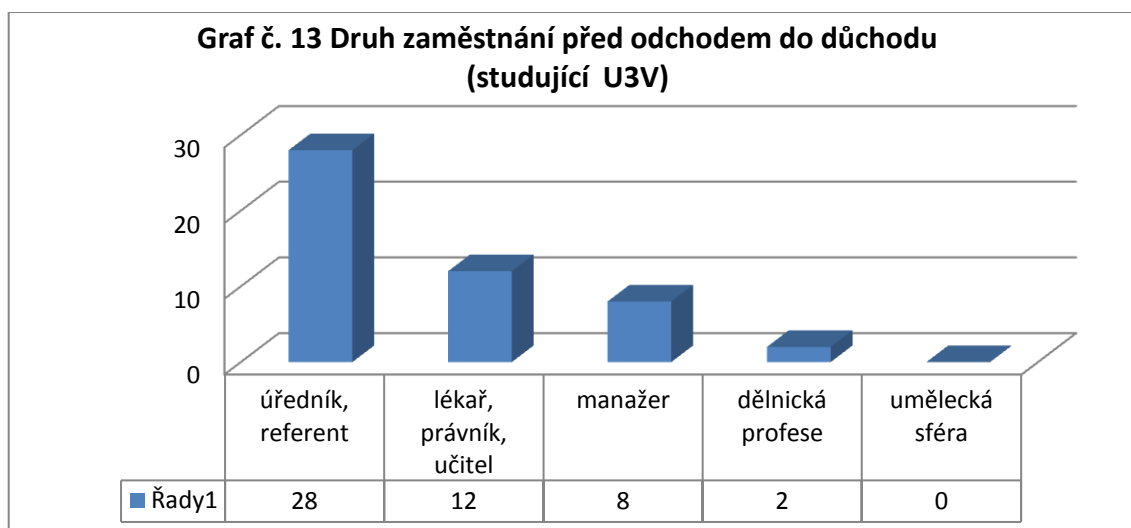
## Starobní důchod



Dotazovaná cílová skupina měla splňovat podmínku dosažení věku min. 60 let, nebo pobírání starobního důchodu. V první skupině 1 osoba z 50 nepobírá starobní důchod, splnila však věkovou hranici dosažení 60. roku a byla tak zařazena do výzkumné části. Ve druhé skupině jsou sice 3 výdělečně činní, ale dosáhli důchodového věku a 1 osoba, které ještě 60 let není, pobírá starobní důchod. I tyto osoby byly zařazeny do výzkumu.

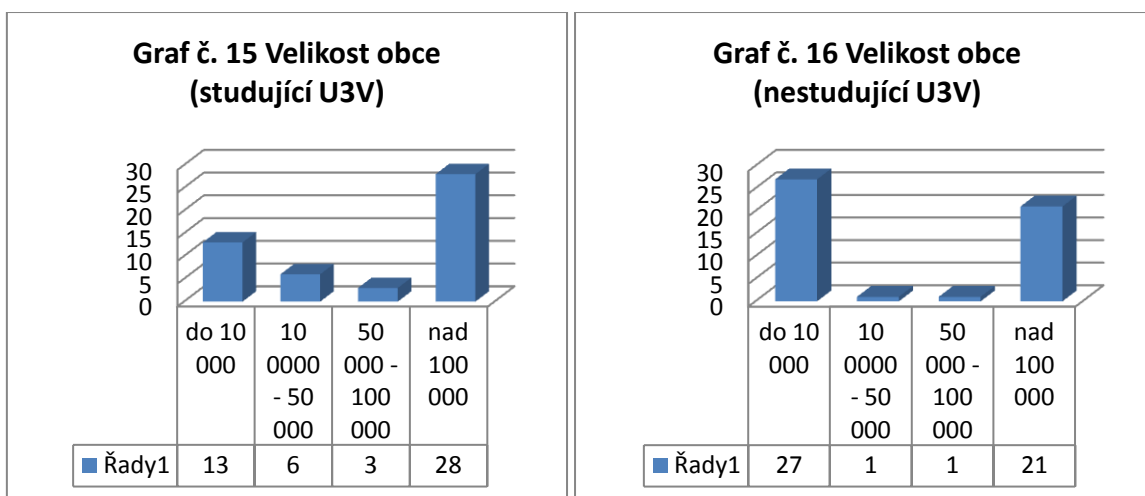


## Druh zaměstnání před odchodem do důchodu



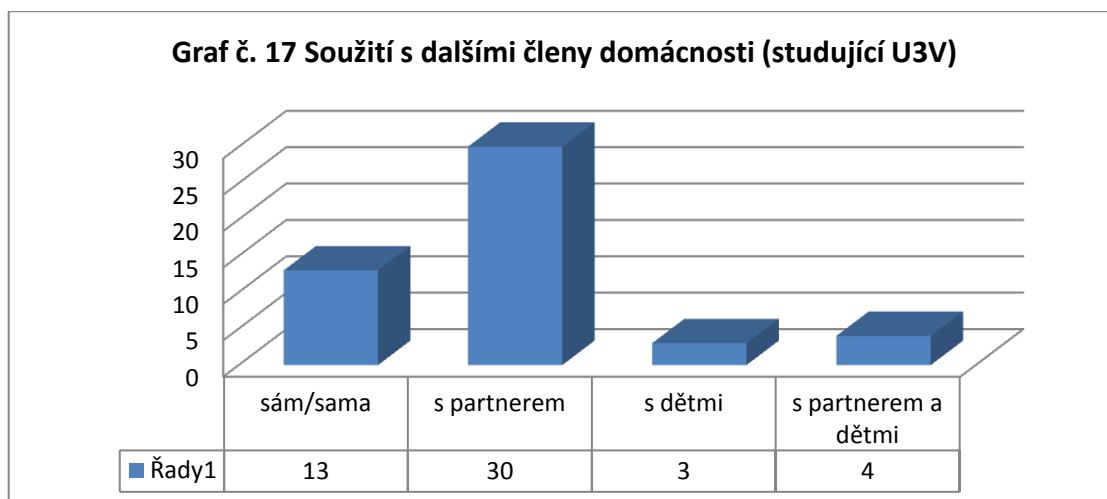
Graf č. 13 má zajímavé grafické vyjádření a odpovídá charakteru první skupiny (studující U3V). Nejčastěji vybraným zaměstnáním se zde stala kategorie úředník/referent. U druhé skupiny je rozložení odlišné. Graf č. 14 ukazuje nejvýraznější rozdíl v kategorii dělnická profese. Uměleckou sféru nezastupoval nikdo z respondentů.

## Velikost obce

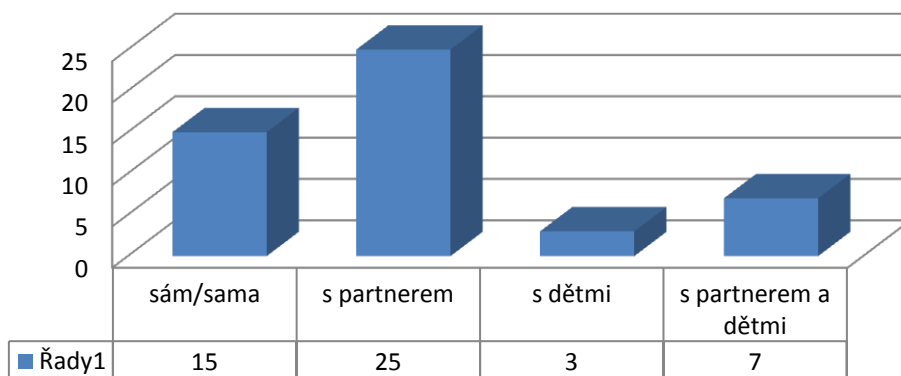


Graf č. 15 a 16 porovnává počty osob ve vztahu k jejich bydlišti. V první skupině převažuje výběr obce nad 100 000 a není to náhoda. Šlo totiž o osoby oslovené na U3V a většina posluchačů je z Plzně. V druhé skupině bydlí nejvíce osob v obcích do 10 000 obyvatel. I tato skutečnost může ovlivnit aktivitu člověka. Ve venkovském prostředí nemusí být tolik podnětů ke společenským aktivitám a malá obec může mít i omezené možnosti sociálních kontaktů, zvláště v zimním období.

## Žijete sám nebo s dalšími členy domácnosti



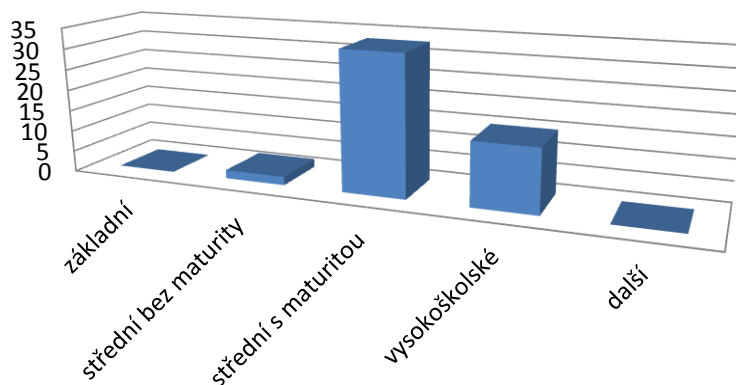
**Graf č. 18 Soužití s dalšími členy domácnosti (nestudující U3V)**



Jelikož rodinný stav nevyovídá o tom, zda osoba žije v osamění, či nikoli, byly zjišťovány i další skutečnosti uvedené v grafu č. 17 a č. 18. Soužití několika osob může ovlivnit stav životní spokojenosti. Výsledky obou grafů jsou srovnatelné.

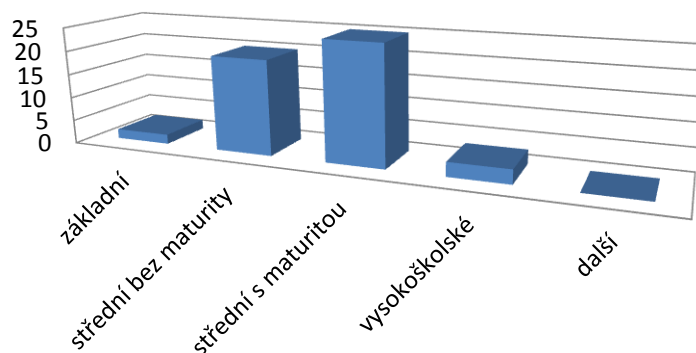
### Nejvyšší stupeň dosaženého vzdělání

**Graf č. 19 Nejvyšší dosažené vzdělání (studující U3V)**



	základní	střední bez maturity	střední s maturitou	vysokoškolské	další
■ Řady1	0	2	33	15	0

**Graf č. 20 Nejvyšší dosažené vzdělání (nestudující U3V)**



	základní	střední bez maturity	střední s maturitou	vysokoškolské	další
■ Řady1	2	20	25	3	0

Graf č. 19 a č. 20 vyjadřuje dosažený stupeň vzdělání u osob daných skupin. Skupina studující U3V má dle očekávání vyšší zastoupení ve středním vzdělání s maturitou a ve vysokoškolském vzdělání. Střední vzdělání bez maturity je u této skupiny zastoupeno minimálně. Odlišnost dosaženého stupně vzdělání může ovlivnit výzkumnou část práce.

## 2.3 Metody výzkumu

V práci je aplikován kvantitativní výzkum s kvalitativními prvky. Kvalitativním prvkem je kazuistika. Pomohla ke stanovení výše uvedeného předpokladu a k formulaci výzkumné otázky, že na kvalitu života ve stáří má vliv celoživotní vzdělávání. Kvantitativní výzkum realizovaný dotazníkovým šetřením našel odpověď na stanovenou výzkumnou otázku a může tak předpokládané tvrzení potvrdit.

### 2.3.1 Kazuistika

Tato část bude věnována případové studii ženy narozené v r. 1917, která může být popsána díky přímé interakci s její osobou, dále na základě jejího vyprávění, vyprávění její dcery, na základě fotografií a lékařských zpráv. Pro účely práce budou použity ty poznatky, které mají souvislost s tématem práce.

Žena pracovala na plný úvazek do 75 let. Nejprve jako vedoucí prodejny, po překročení hranice důchodového věku pokračovala na pozici zástupkyně vedoucí. Měla pravidelný denní řád. Každý den vstávala v pět hodin ráno, ráno také pravidelně cvičila a pravidelně snídala. Do zaměstnání chodila o hodinu dříve, aby měla vše dobře připraveno ještě před otevírací dobou. Její práce ji bavila, naplňovala a byla hrdá, že za celý život neměla na své prodejně žádné manko. Šlo o práci fyzicky i psychicky náročnou. Nepracovala s kalkulačkou, ani s automatickou pokladnou. Celý den sčítala jednotlivé částky, vypočítávala cenu podle váhy, komunikovala se zákazníky, mnohdy problémovými, znala principy asertivní komunikace, aniž by se je kdy učila. Po odchodu z práce relaxovala četbou, pletením a víkendy trávila na venkovské chalupě, kde zahradničila a fyzicky opět pracovala. Tento stereotyp dodržovala až do 75. roku. Po náhlém úmrtí jejího životního partnera odešla do starobního důchodu a odstěhovala se z města, kde bydlela od svých 14 let, na venkov. Do té doby neměla žádné zdravotní problémy. Nebyla nikdy operována, hospitalizována, neměla žádný úraz, kromě popálené ruky horkou kávou. Jediným lékem, který užívala, byl lék na vysoký krevní tlak. Ve velmi krátkém čase nastaly tři životní změny, ztráta partnera, přestěhování a odchod do důchodu. Prostor pro adaptaci nebyl žádný. Šlo o velmi zátěžovou situaci a k jejímu zvládnutí částečně pomohly naučené denní stereotypy. Stále vstávala v pět hodin ráno, cvičila, snídala. V době, kdy to počasí dovolilo, pracovala na zahradě, v zimním období chodila na dlouhé procházky. Snažila se najít náplň

svého života. Chyběl jí však každodenní styk s lidmi. Občasná komunikace s příbuznými nemohla nahradit každodenních osm hodin komunikace v zaměstnání. Ve vesnici, odkud odešla ve svém mládí a vracela se jen o víkendech, neměla známé, žádné přátele. Zdravotní stav se začal horšit. Jako první se zhoršil zrak. Bez velkého váhání paní podstoupila operaci a zrak se vylepšil a spolu s ním i její duševní pohoda. Začala se více zajímat o své vnuky a pravnuky a začala si hledat známé mezi seniory v okolí. Zdálo se, že se novým podmínkám přizpůsobila a bude vše v pořádku. Péče o dvouletého pravnuka ji zaměstnávala a vyplňovala její program. Cítila se potřebnou, našla svoje místo. Ale pravnuk rostl a postupně potřeboval méně a méně péče. Známí senioři z okolí, které si našla a s kterými si vybuodovala přátelský vztah, postupně odcházeli. Program jejího života začal být chudší. Postupně začaly přicházet další zdravotní problémy. Virózy, angína, zápal plic. V letních měsících paní pookřála, v zimních chřadla. Prodělala plicní embolii a byla hospitalizována. V nemocnici byla spokojena, přímo rozkvetla. Byla mezi lidmi, komunikovala, byla spokojená. Po návratu z nemocnice se s novou silou pustila do zvládnutí své situace. Vylepšovala si svůj příbytek, nechávala opravit staré věci, kupovala nové a měla z nich radost. Stále hodně četla nejen knihy, ale i časopisy. Ráda vyprávěla při návštěvách svých příbuzných. Každá zima byla pro ni však těžší a těžší. Znamenala pro ni větší samotu a nemožnost komunikace. Byla zvyklá trávit čas mezi lidmi, nyní to nešlo. Postupně její pravnucci odrostli, postoupili do vyšších škol a odešli do jiných měst a ona zůstala ještě ve větší samotě. Přestala mít zájem o zahradu a pracovat na ni. Nechtělo se jí pěstovat zeleninu a ovoce, které nikdo nechce. Ztratila sousedku, ztratila poslední známé. Bylo jí 89 let a byla sama. Stále se dokázala o sebe postarat, o svou hygienu, o teplo, o stravu. Fyzickou kondici měla skvělou, ale samota ji zbavovala možnosti naplnit základní sociální potřeby. Chyběly podněty, motivace k jiné činnosti než k té každodenní, životně důležité, jako je obstarání jídla, hygieny, úklidu. V té době začaly první příznaky stařecké demence. Postupně se prohlubovaly a v 95 letech již nemohla zůstat sama. Stále sice byla schopná určitých samostatných úkonů, ale zvyšovalo se riziko, že si ublíží. V té době se podrobila celkovému lékařskému vyšetření, které potvrdilo zachovalý fyzický stav stařenky. Laboratorní testy měla vynikající a fyzická kondice odpovídala člověku o 20 let mladšímu. Měla velmi mnoho energie a lékařům byla ochotna předvést i základní cviky ze své ranní rozcvičky. Psychiatrické vyšetření tak příznivě nevyšlo. Stařecká demence pokročila a ona se orientovala pouze svoji osobou. Docházelo i k projevům agresivity. Na doporučení lékařů došlo k hospitalizaci. Během tří týdnů pobytu v nemocnici se z chodící a

částečně myslící samostatně fungující bytosti stal pacient upoutaný na lůžku, plně inkontinentní a neschopný komunikace. Nebylo to způsobeno fyzickým zraněním, ale údajně zvýšeným stupněm demence. Hospitalizace trvala necelé tři měsíce a paní zestárla o desítky let. Zhubla, tváře a oči propadly, dásně změnily svůj tvar, ztratila zuby, náhradní už nesesděly. Neuměla používat nohy, ztratila samoobslužnou schopnost. Po dost velkém úsilí se příbuzným podařil převoz do nízkokapacitního stacionáře. Ve stacionáři byla snaha o aktivizaci formou různých podnětů a cvičení, rehabilitace a také komunikace. Cílem bylo znovu obnovit funkce, které ještě obnovit šlo. Byla nucena do denních stereotypů, které nedlouho před hospitalizací sama udržovala. Musela se obléknout nebo musela alespoň spolupracovat při oblékání, musela se přesunout na vozík, musela se přesunout ven nebo do jiné místnosti, musela se zúčastňovat aktivit, jíst u stolu a musela cvičit. Do třech měsíců se opět postavila na nohy! Sice s oporou chodítka, ale chodila. Byl to veliký posun. Příčinou znehybnění bylo neumožnění dostatečných podnětů, příčinou znovunavrácení schopnosti chůze byla aktivizace a dostatek podnětů.

Život této ženy potvrdil celou řadu informací uvedených v teoretické části. Dlouhověkost může být ovlivněna mnoha faktory. Jistě jde o dědičnost, ale také o životní styl daného člověka, jehož součástí je určitý řád a rytmus. Důležitá je pravidelná snídaneň, jíst a pít přiměřeně, nepít alkohol, nekouřit, fyzicky pracovat, nebo vykonávat jinou fyzickou aktivitu, dostatečně spát, být pozitivně naladěný k okolí a hlavně mít možnost sociální komunikace. Ale nejde pouze o dosažení vysokého věku, jde i o kvalitu prožívaného života vč. poslední etapy. Jde o to být do vysokého věku soběstačný, být spokojený, šťastný. Důležité je dostatečně motivující a aktivizující prostředí vč. sociální interakce. Chybí-li seniorovi komunikace a kontakt s okolím, ztrácí motivaci ke kvalitnímu prožívání a chuť do života. Senior musí být dostatečně aktivní, sám si musí podnětné prostředí vyhledat, sám si musí vědomě vytvořit takový program, který mu poskytne všechny předpoklady pro spokojený život. Musí si sám najít příležitost jak být užitečný, prospěšný. Společnost by měla tyto možnosti seniorům připravovat a nabízet, ať již formou pořádání různých společenských aktivit nebo formou vzdělávání seniorů. Pokud je člověk obklopen samotou, postupně ztrácí motivaci, uzavírá se do sebe, stává se pesimistou, omezuje své aktivity, ztrácí zájem o dění kolem sebe a jeho životní spokojenost není příliš veliká.

Tato žena prosazovala celý život důležitost vzdělání. Sama byla vyučená, ale svým politickým a společenským přehledem, přehledem v oblasti historie českých i světových

dějin předčila znalosti vysokoškoláků. Celý život četla a zajímala se o dění kolem sebe. V 80 letech se naučila používat mobilní telefon. Postupný přechod do samoty a ztráta možnosti každodenní hodnotné komunikace velmi poznamenala duševní stav a následně i stav fyzický. Na základě tohoto poznání došlo ke stanovení tvrzení o nástroji pro aktivní kvalitní prožití stáří, nástroji používaném od dětských let a často kontinuálně po celý život, nástroji s názvem **vzdělávání**. Vzdelávání se může stát, při naplnění všech jeho funkcí, dostatečně aktivizujícím a motivujícím faktorem ovlivňujícím životní spokojenost seniora a jeho aktivitu do vysokého stáří.

### 2.3.2 Dotazníkové šetření

Pro ověření stanoveného předpokladu a pro odpověď na výzkumnou otázku sloužily dva dotazníky. Jeden byl mnou vytvořený, nestandardizovaný a obsahoval otázky zjišťující anamnézu dotazovaného a otázky zaměřené na jeho aktivity v produktivním věku a na aktivity v současné době<sup>21</sup>. Šlo především o otázky týkající se celoživotního vzdělávání, pěstování koníčků, schopností přizpůsobovat se novým komunikačním technologiím, dále o otázky, které zjišťují, zda senioři používají mobilní telefon, pracují na PC a zda využívají nabídky společenských a poznávacích akcí.

Druhým dotazníkem byl „Dotazník životní spokojenosti“ (dále jen DŽS), který je standardizovaný a proto byl zpracováván pod vedením katedry psychologie Pedagogické fakulty ZČU v Plzni.<sup>22</sup> Dotazník obsahuje záznamový list s deseti oblastmi:

- Zdraví
- Práce a zaměstnání
- Finanční situace
- Volný čas
- Manželství a partnerství

---

<sup>21</sup> Dotazník byl vyhodnocován na základě přiřazených čísel dle typu odpovědi, čísla byla zapsána do celkové tabulky v Excelu a filtrováním příslušné hodnoty jsem získala podklady pro další zpracování.

<sup>22</sup> DŽS (dotazník životní spokojenosti) byl vyvíjen v Německu od r. 1986 nejprve v rámci výzkumu psychické a lékařské rehabilitace pacientů s kardiovaskulárními onemocněními. Původně obsahoval osm životních oblastí. Postupně byl dotazník rozšířen na deset oblastí. Z pověření lipské univerzity bylo v Německu v r. 1994 provedeno reprezentativní šetření Nezávislou službou pro výzkumy, metody a analýzy Berlín (USUMA) a zahrnovalo 3047 obyvatel ve věku od 14 do 92 let. Autory jsou Jochen Fahrenberg, Michael Myrtek, Jörg Schumacher a Elmar Brähler. První české vydání vyšlo v Praze r. 2001 ve vydavatelství Testcentrum, přeložili a upravili Kateřina Rodná a Tomáš Rodný.



- Vztah k vlastním dětem
- Vlastní osoba
- Sexualita
- Přátelé, známí a příbuzní
- Bydlení

Každá oblast má sedm otázek s možností výběru ze sedmistupňové škály:

- 1 velmi nespokojen
- 2 spíše nespokojen
- 3 nespokojen
- 4 ani spokojen ani nespokojen
- 5 spíše spokojen
- 6 spokojen
- 7 velmi spokojen.

Na každou otázku by měl respondent najít odpověď, se kterou nejvíce souhlasí.

Součástí DŽS je ještě vyhodnocovací list a dále tabulky norem rozdělené podle pohlaví a věku. Vyhodnocovací list slouží pro záznam tzv. hrubých skóre jednotlivých oblastí<sup>23</sup> a k nim jsou v tabulce norem vyhledány příslušné stupně škály. Čísla 1, 2, 3 vyjadřují životní nespokojenost v dané oblasti, číslo 4, 5, 6 průměrnou životní spokojenost a čísla 7, 8, 9 životní spokojenost. Součtem hrubých skóre uvedených deseti oblastí je získána hodnota, podle které lze ve stejné tabulce vyhledat stupeň škály vyjadřující celkovou životní spokojenost. Číslo 1 znamená velmi nespokojen a číslo 9 velmi spokojen.

Každá osoba ze zkoumaného vzorku obdržela oba typy dotazníků. Vyhodnocení dotazníků proběhlo samostatně, ale výsledky všech dotazníků tvořily součást jedné tabulky vytvořené v programu Excel. Ta sloužila jako zdroj informací pro zjišťování závislosti určitých skutečností na životní spokojenosti nebo nespokojenosti a pro vypracování přehledných tabulek. Pro vyhodnocení byl použit chí-kvadrát test. V psychologii jde o velmi často používaný test, kterým zjišťujeme, zda mezi dvěma soubory existuje statisticky významný rozdíl, pokud máme k dispozici tabulky výsledků, ve kterých jsou četnosti sledovaných znaků. Podmínkou použití chí-kvadrát testu je, že se v každé buňce tabulky vyskytuje alespoň 5 osob a obě skupiny mají přibližně stejný počet zkoumaných osob.

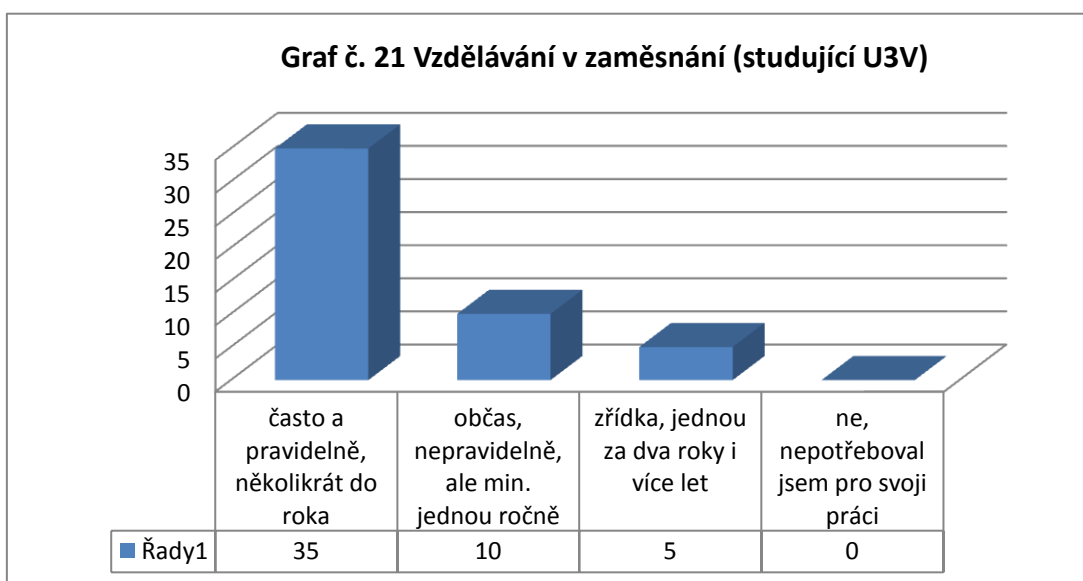
---

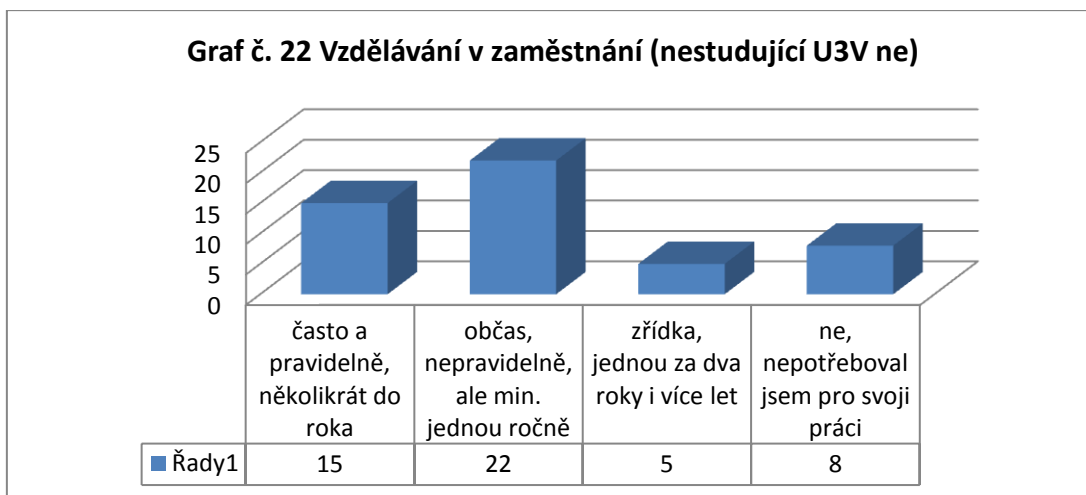
<sup>23</sup> Hrubý skóre je součet hodnot odpovědí jednotlivých položek dané oblasti.

## 2.4 Výsledky šetření a jejich interpretace

Nejprve byl samostatně vyhodnocen první, mnou vytvořený dotazník, který je nestandardizovaný. Pro účel vyhodnocení měly jednotlivé otázky přiřazena čísla. Filtrováním příslušných výsledků dotazníků se získaly podklady pro vytvoření grafů a tabulek.

Jako druhý byl vyhodnocen DŽS, a to pod vedením katedry psychologie. Přidáním získaných výsledků do celkové hodnotící tabulky mohlo dojít k vypracování tabulek s procentuálním zastoupením příslušných skupin a k vyjádření souvislostí mezi jednotlivými oblastmi života a celkovou životní spokojeností. Pro vyhodnocení statistické významnosti rozdílu mezi dvěma sledovanými skupinami (studující U3V a nestudující U3V) byl použit chí-kvadrát test. Touto technikou šlo analyzovat jen ty tabulky, kde bylo v příslušné buňce alespoň pět osob a obě skupiny byly přibližně stejně početné. Kritická hodnota chí-kvadrantu pro 2 stupeň volnosti na 5% hladině významnosti je 5,99 a pro 1% hladinu významnosti 9,21.





Z grafů č. 21 a č. 22 je patrné, že první skupina (studující U3V) ve svém produktivním věku častěji využívala vzdělávání v zaměstnání než osoby ze skupiny druhé (nestudující U3V). Hodnota chí-kvadrátu výše uvedených výsledků je 75,6, což odpovídá velmi vysokému rozdílu (hladina významnosti je vyšší než 1%) mezi oběma skupinami v oblasti vzdělávání v průběhu zaměstnání.

**Vztah vzdělávání v zaměstnání k celkové životní spokojenosti je vyjádřen v tabulkách č. 23 – č. 26**

**Tabulka č. 23 Vzdělávání v zaměstnání často a životní spokojenost**

VZDĚLÁVÁNÍ V ZAMĚSTNÁNÍ ČASTO A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	5	<b>14,29</b>	4	<b>26,67</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
průměr	20	<b>57,14</b>	5	<b>33,33</b>	<b>40</b>	<b>10</b>
nespokojen	10	<b>28,57</b>	6	<b>40</b>	<b>20</b>	<b>12</b>
celkem	35	<b>100</b>	15	<b>100</b>	<b>70</b>	<b>30</b>

Z tabulky č. 23 je patrné, že 70 % dotazovaných osob první skupiny (studující U3V) se vzdělávalo v zaměstnání často. Šlo sice pouze o vzdělávání v zaměstnání, ale byl u nich zachován kladný přístup ke vzdělávání a vzdělávací aktivity provázely velkou část jejich života. Vyšších hodnot dosahuje první skupina v průměrné spokojenosti. Z tabulky lze vyvodit závěr, že vzdělávání v průběhu produktivního věku nemuselo přímo ovlivnit životní spokojenost respondentů, ale mohlo je přivést ke vzdělávací aktivitě v důchodovém věku.

**Tabulka č. 24 Vzdělávání v zaměstnání občas a životní spokojenost**

VZDĚLÁVÁNÍ V ZAMĚSTNÁNÍ OBČAS A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>20</b>	3	<b>13,64</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
průměr	7	<b>70</b>	10	<b>45,45</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
nespokojen	1	<b>10</b>	9	<b>40,91</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
celkem	10	<b>100</b>	22	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>44</b>

Občasné využívání vzdělávacích aktivit popisuje tabulka č. 24. V první skupině jde o významný pokles osob. U druhé skupiny jde o zvýšení počtu osob vzdělávajících se občas.

**Tabulka č. 25 Vzdělávání v zaměstnání zřídka a životní spokojenost**

VZDĚLÁVÁNÍ V ZAMĚSTNÁNÍ ZŘÍDKA A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>40</b>	1	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
průměr	3	<b>60</b>	3	<b>60</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
nespokojen	0	<b>0</b>	1	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
celkem	5	<b>100</b>	5	<b>100</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Na otázku, zda vzdělávání v zaměstnání využívali respondenti zřídka, odpovědělo 5 osob v první i ve druhé skupině. V tabulce č. 25 jsou uvedena čísla zastupující spokojené osoby první a druhé skupiny. Jde o rozdíl 1 osoby ve prospěch skupiny studující U3V. Pro hodnocení je nutno zohlednit nízké počty osob této kategorie.

**Tabulka č. 26 Vzdělávání v zaměstnání ne a životní spokojenost**

VZDĚLÁVÁNÍ V ZAMĚSTNÁNÍ NE A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	0	1	12,5	0	2
průměr	0	0	5	62,5	0	10
nespokojen	0	0	2	25	0	4
celkem	0	0	8	100	0	16

Zajímavý výsledek hodnocení ukazuje tabulka č. 26. V první skupině nebyl nikdo, kdo by si tuto variantu vybral. Ve skupině druhé šlo o 8 osob.

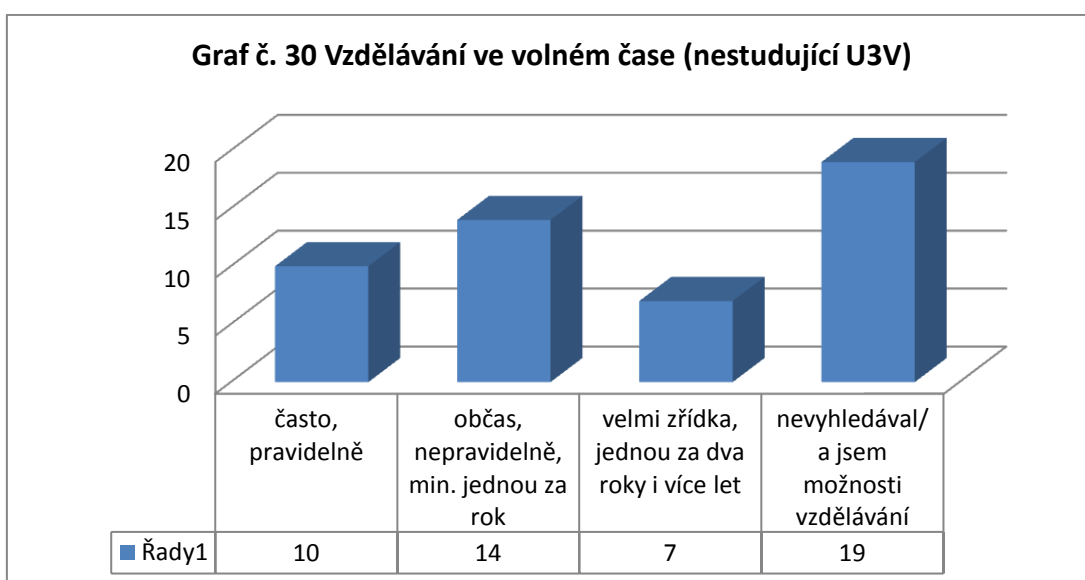
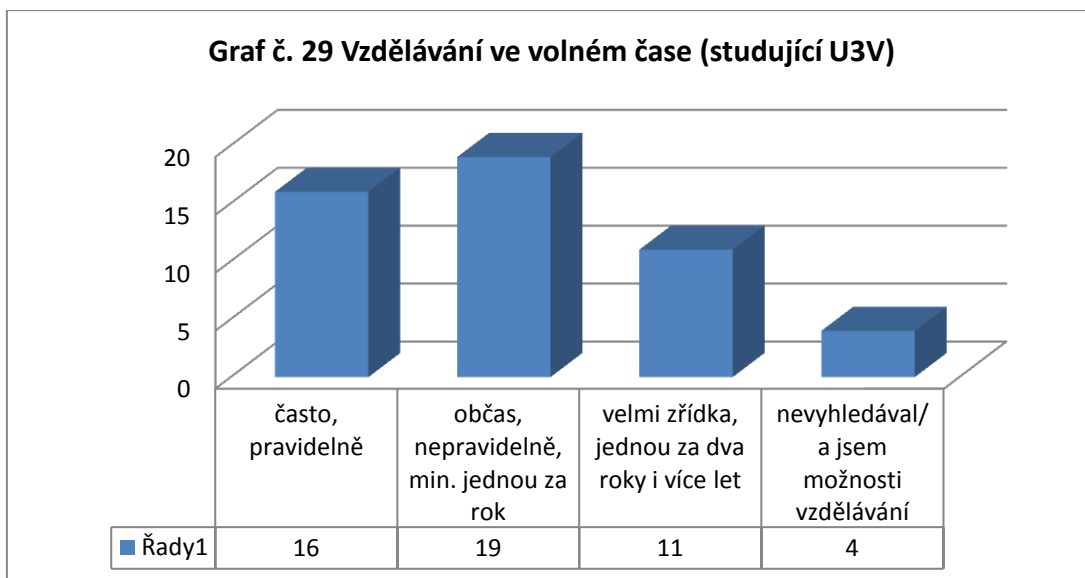
**Tabulka č. 27 Vzdělávání v zaměstnání (studující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	Vzdělávání v zaměstnání (studující U3V)				
	Často %	Občas %	Zřídka %	Ne %	Celkem %
spokojen	10	4	4	0	18
průměr	40	14	6	0	60
nespokojen	20	2	0	0	22
celkem	70	20	10	0	100

**Tabulka č. 28 Vzdělávání v zaměstnání (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	Vzdělávání v zaměstnání (nestudující U3V)				
	Často %	Občas %	Zřídka %	Ne %	Celkem %
spokojen	8	6	2	2	18
průměr	10	20	6	10	46
nespokojen	12	18	2	4	36
celkem	30	44	10	16	100

Tabulka 27 a 28 slouží k celkovému přehledu, kolik procent osob první a druhé skupiny je životně spokojených, kolik průměrně a kolik je nespokojených. Rozdíly jsou ve prospěch první skupiny na úrovni průměrné spokojenosti. První skupina má také nižší celkovou nespokojenost.



Využívání volného času pro vzdělávání znázorňuje graf č. 29 a č. 30. Rozdíly mezi oběma skupinami jsou z grafů jasně patrné, což potvrzuje také hodnota chí-kvadrátu, která je 47,8. Jedná se tedy o velmi vysoký rozdíl (na hladině významnosti vyšší než 1%) mezi osobami obou skupin využívající vzdělávání ve volném čase. Největší rozdíl je v kategorii „nevyhledával jsem možnosti vzdělávání“. Tento výsledek mohl ovlivnit stupeň dosaženého vzdělání. Čím nižší vzdělání, tím může být menší potřeba dalšího celoživotního vzdělávání. Ve druhé skupině jsou ve větším počtu zastoupeny osoby se základním a středním vzdělání bez maturity. Tento fakt může ovlivnit i řadu dalších faktorů, vč. životní spokojenosti.

**Tabulky č. 31 – 34 obsahují údaje o rozložení počtu osob podle jejich volby, zda a jak často využívali vzdělávání, jako způsob trávení volného času a údaje o jejich životní spokojenosti.**

**Tabulka č. 31 Vzdělávání mimo zaměstnání často a životní spokojenost**

VZDĚL. MIMO ZAM. ČASTO A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	3	<b>18,75</b>	3	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
průměr	7	<b>43,75</b>	4	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>8</b>
nespokojen	6	<b>37,5</b>	3	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
celkem	16	<b>100</b>	10	<b>100</b>	<b>32</b>	<b>20</b>

Vzdělávání jako trávení volného času více využívaly osoby první skupiny (studující U3V). Celkově a průměrně životně spokojených je v první skupině více než ve druhé, ale nespokojených má první skupina více.

**Tabulka č. 32 Vzdělávání mimo zaměstnání občas a životní spokojenost**

VZDĚL. MIMO ZAM. OBČAS A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	4	<b>21,05</b>	2	<b>14,29</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
průměr	13	<b>68,42</b>	8	<b>57,14</b>	<b>26</b>	<b>16</b>
nespokojen	2	<b>10,53</b>	4	<b>28,57</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
celkem	19	<b>100</b>	14	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>28</b>

Z tabulky je patrné, že občas využívalo vzdělávání 19 osob první skupiny a 14 osob ze skupiny druhé. Životní spokojenost zde stoupá.

**Tabulka č. 33 Vzdělávání mimo zaměstnání zřídka a životní spokojenost**

VZDĚL. MIMO ZAM. ZŘÍDKA A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>18,18</b>	1	<b>14,29</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
průměr	7	<b>63,64</b>	3	<b>42,86</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
nespokojen	2	<b>18,18</b>	3	<b>42,86</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
celkem	11	<b>100</b>	7	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>14</b>

Tuto aktivitu volilo 11 osob první skupiny (studující U3V) a 7 osob druhé skupiny. Jde o poměrně malé skupiny osob a až na průměrnou spokojenost, která je vyšší u první skupiny, jsou výsledky srovnatelné

**Tabulka č. 34 Vzdělávání mimo zaměstnání ne a životní spokojenost**

VZDĚL. MIMO ZAM. NE A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	<b>0</b>	3	<b>15,79</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
průměr	3	<b>75</b>	8	<b>42,11</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
nespokojen	1	<b>25</b>	8	<b>42,11</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
celkem	4	<b>100</b>	19	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>38</b>

V této sledované oblasti je viditelný rozdíl mezi oběma skupinami. Nápadně vyšší počet je ve druhé skupině, z čehož usuzujeme na vliv dosaženého vzdělání.

**Tabulka č. 35 Vzdělávání mimo zaměstnání (studující U3V) a životní spokojenost v procentech**

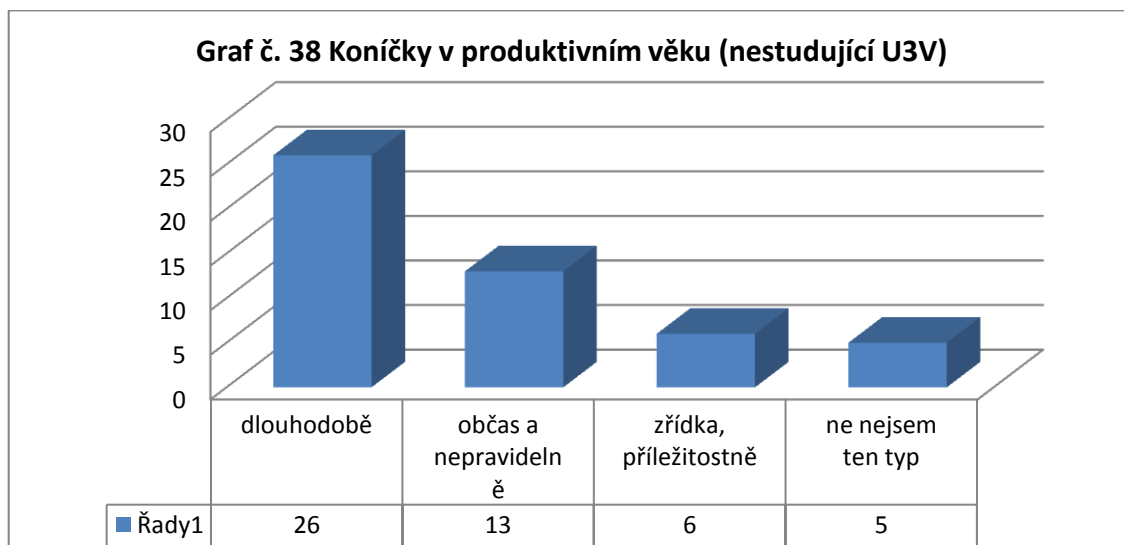
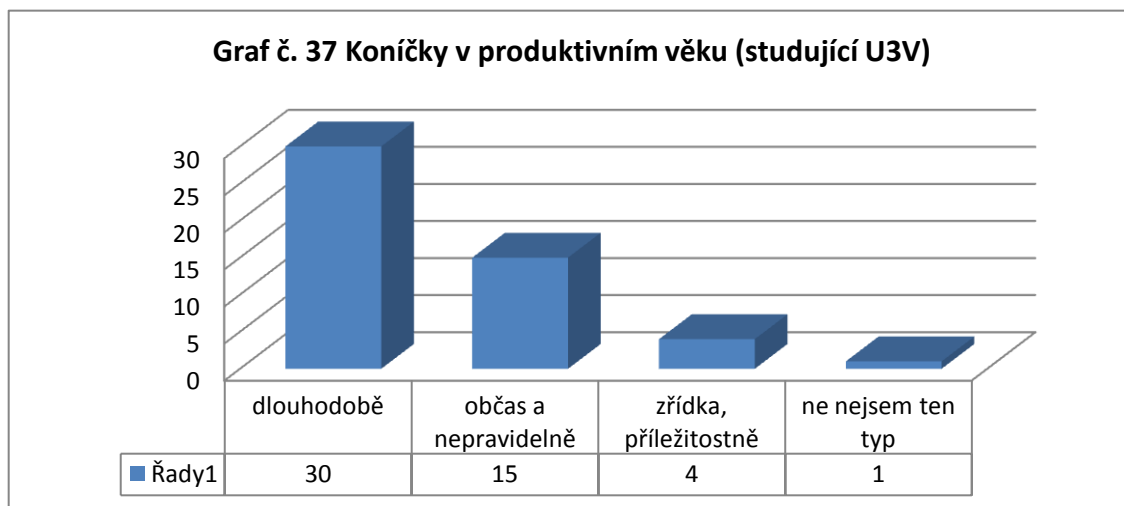
ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	VZDĚLÁVÁNÍ MIMO ZAMĚSTNÁNÍ (studující U3V)				
	Často %	Občas %	Zřídka %	Ne %	Celkem %
spokojen	6	8	4	0	18
průměr	14	26	14	6	60
nespokojen	12	4	4	2	22
celkem	32	38	22	8	100



**Tabulka č. 36 Vzdělávání mimo zaměstnání (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	VZDĚLÁVÁNÍ MIMO ZAMĚSTNÁNÍ (nestudující U3V)				
	Často %	Občas %	Zřídka %	Ne %	Celkem %
spokojen	6	4	2	6	18
průměr	8	16	6	16	46
nespokojen	6	8	6	16	36
celkem	20	28	14	38	100

Tabulka č. 35 a č. 36 uvádí procentuelní zastoupení jednotlivých kategorií spokojenosti v každé skupině ve vztahu k celku.



Rozdíly obou skupin ve sledované oblasti koníčky v produktivním věku nejsou tak zřetelné, nicméně ukazují na nepatrně vyšší aktivitu osob první skupiny (studující U3V). Hodnota chí-kvadrátu výše uvedených výsledků je ale pouze 0,26, což znamená, že mezi oběma skupinami v oblasti pěstování koníčka v produktivním věku neexistuje statisticky významný rozdíl.

**Tabulky č. 39 – 42 obsahují údaje o vztahu mezi pěstováním koníčků a životní spokojeností.**

**Tabulka č. 39 Koníčky ano a životní spokojenost**

KONÍČKY ANO A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	8	<b>26,67</b>	8	<b>30,77</b>	<b>16</b>	<b>16</b>
průměr	16	<b>53,33</b>	11	<b>42,31</b>	<b>32</b>	<b>22</b>
nespokojen	6	<b>20</b>	7	<b>26,92</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
celkem	30	<b>100</b>	26	<b>100</b>	<b>60</b>	<b>52</b>

**Tabulka č. 40 Koníčky občas a životní spokojenost**

KONÍČKY OBČAS A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	1	<b>6,667</b>	1	<b>7,692</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
průměr	10	<b>66,67</b>	8	<b>61,54</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
nespokojen	4	<b>26,67</b>	4	<b>30,77</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
celkem	15	<b>100</b>	13	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>26</b>

**Tabulka č. 41 Koníčky zřídka a životní spokojenost**

KONÍČKY ZŘÍDKA A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
průměr	3	<b>75</b>	2	<b>33,33</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
nespokojen	1	<b>25</b>	4	<b>66,67</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
celkem	4	<b>100</b>	6	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>12</b>

**Tabulka č. 42 Koníčky ne a životní spokojenost**

KONÍČKY NE A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
průměr	1	<b>100</b>	2	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
nespokojen	0	<b>0</b>	3	<b>60</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
celkem	1	<b>100</b>	5	<b>100</b>	<b>2</b>	<b>10</b>

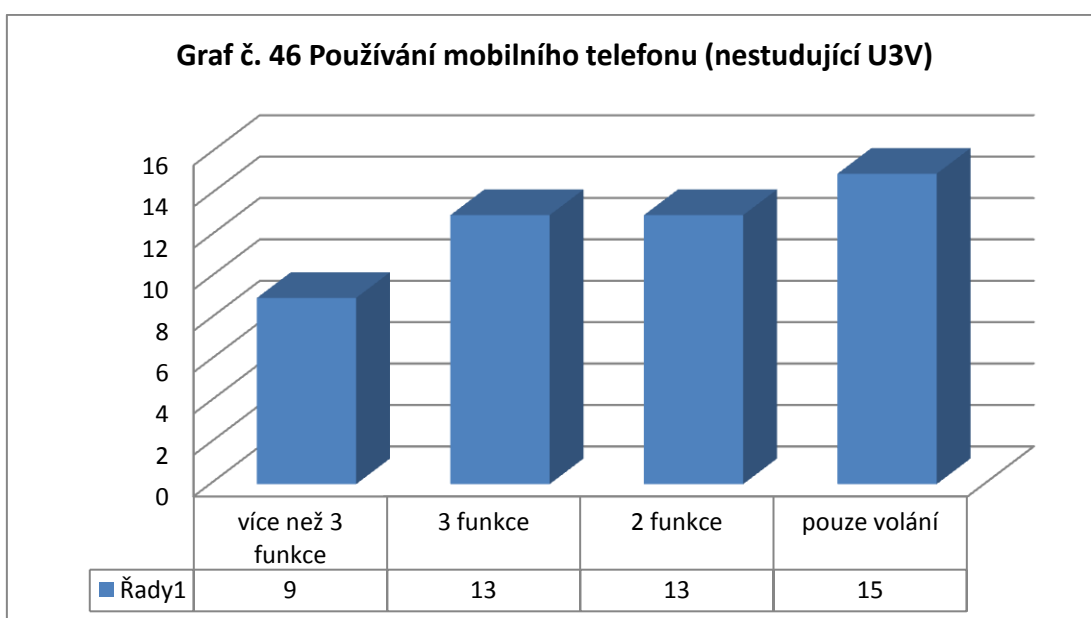
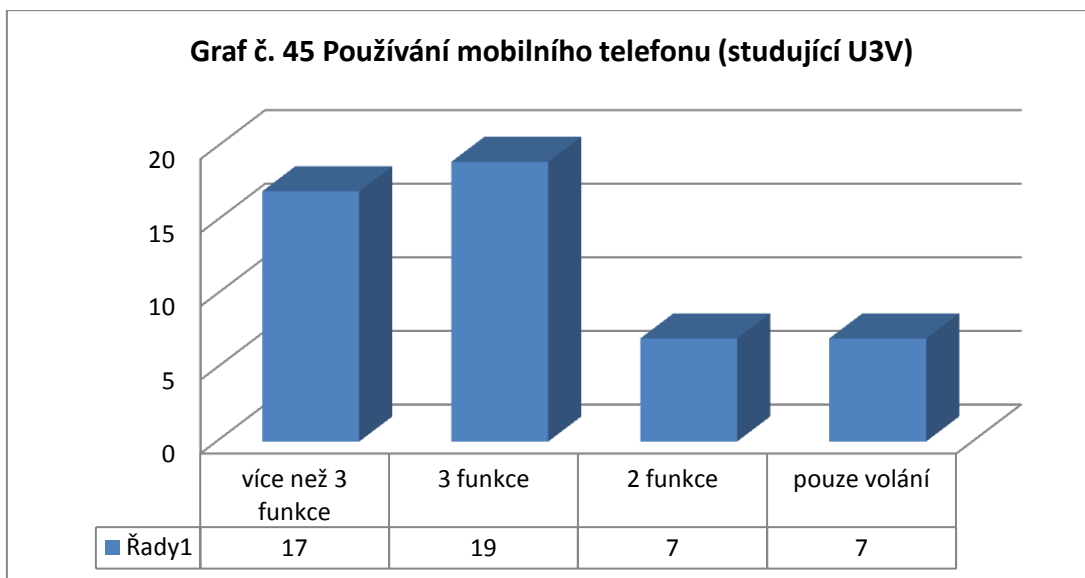
**Tabulka č. 43 Koníčky (studující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	KONÍČKY studující U3V				
	Často %	Občas %	Zřídka %	Ne %	Celkem %
spokojen	16	2	0	0	18
průměr	32	20	6	2	60
nespokojen	12	8	2	0	22
celkem	60	30	8	2	100

**Tabulka č. 44 Koníčky (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	KONÍČKY nestudující U3V				
	Často %	Občas %	Zřídka %	Ne %	Celkem %
spokojen	16	2	0	0	18
průměr	22	16	4	4	46
nespokojen	14	8	8	6	36
celkem	52	26	12	10	100

Uvedené hodnoty v tabulkách a grafech č. 37 až č. 44 monitorují, jak často se dotazované osoby věnovaly nějakému koníčku v produktivním věku. V kategorii „často“ se věnuje svým koníčkům a životní spokojenosti nevyšly výrazné rozdíly. Vysvětlením může být to, že pocit životní spokojenosti je subjektivně vázán na daný okamžik, na to, jak se člověk cítí zdravý, jak je psychicky naladěný. Někdy ovlivňují duševní pohodu i další faktory včetně počasí a ročního období. To vše má vliv na odpovědi respondentů a tím i na konečný výsledek dotazníku DŽS. Koníček pěstovaný v produktivním věku, tudíž v minulosti, může pak mnohem méně ovlivnit subjektivní pocity v přítomné chvíli.



Schopnost ovládat mobilní telefon patří v současné době k základnímu předpokladu zprostředkované komunikace. Jde o novou technologii a mnozí senioři ji v produktivním věku nevyužívali. Zvládnutí nových komunikačních technologií je předpokladem pro udržení komunikace a sociálních vazeb a tím může tato dovednost ovlivnit spokojenost člověka. Graf č. 45 a 46 znázorňuje rozdíly u obou skupin ve zvládnutí této dovednosti. Osoby z první skupiny (studující U3V) jednoznačně vedou ve schopnostech ovládat mobilní telefon. Hodnota chí-kvadrátu uvedených výsledků výzkumu, který zjišťoval schopnosti v používání mobilního telefonu, je 42,3. Tím odpovídá statisticky významnému rozdílu a jde o velmi vysoké rozdíly (hladina významnosti je větší než 1%) mezi osobami obou skupin.

**Tabulky č. 47 – 50 obsahují údaje o schopnostech respondentů využívat mobil ve vztahu k jejich životní spokojenosti.**

**Tabulka č. 47 Použití mobilu více než 3 funkce a životní spokojenost**

POUŽITÍ MOBILU VÍCE NEŽ 3 FUNKCE A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	3	<b>17,65</b>	2	<b>22,22</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
průměr	11	<b>64,71</b>	3	<b>33,33</b>	<b>22</b>	<b>6</b>
nespokojen	3	<b>17,65</b>	4	<b>44,44</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
celkem	17	<b>100</b>	9	<b>100</b>	<b>34</b>	<b>18</b>

Dobře ovládat mobil a orientovat se v jeho funkcích není snadné. Pokud senior dokáže ovládat více než tři funkce v mobilu, lze předpokládat, že je ochoten přijímat nové informace a aplikuje je do praxe. Čísla v tabulce č. 47 uvádějí počty těchto osob.

**Tabulka č. 48 Použití mobilu 3 funkce a životní spokojenost**

POUŽITÍ MOBILU 3 FUNKCE A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	3	<b>15,79</b>	4	<b>30,77</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
průměr	11	<b>57,89</b>	7	<b>53,85</b>	<b>22</b>	<b>14</b>
nespokojen	5	<b>26,32</b>	2	<b>15,38</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
celkem	19	<b>100</b>	13	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>26</b>

U osob, které používají na mobilu tři funkce, můžeme hovořit o dobré schopnosti zvládat moderní technologie a o schopnosti učit se novým věcem. Tyto schopnosti nejsou samozřejmostí. Někteří senioři mají rádi své stereotypy, nové věci je znejistí. Rozdíl mezi skupinami je v této oblasti ve prospěch skupiny první a může ukázat na větší aktivitu vzdělávajících se seniorů.

**Tabulka č. 49 Použití mobilu 2 funkce a životní spokojenost**

POUŽITÍ MOBILU 2 FUNKCE A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>28,57</b>	3	<b>23,08</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
průměr	5	<b>71,43</b>	8	<b>61,54</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
nespokojen	0	<b>0</b>	2	<b>15,38</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
celkem	7	<b>100</b>	13	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>26</b>

V této sledované oblasti je méně osob v první skupině. Jelikož jde o oblast dovednosti používat v mobilu pouze dvě funkce, např. sms a volání, může být vyvozen závěr, že aktivnější, s větší schopností učit se novým věcem, jsou osoby první skupiny.

**Tabulka č. 50 Použití mobilu jen volání a životní spokojenost**

POUŽITÍ MOBILU JEN VOLÁNÍ A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	1	<b>14,29</b>	0	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
průměr	3	<b>42,86</b>	5	<b>33,33</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
nespokojen	3	<b>42,86</b>	10	<b>66,67</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
celkem	7	<b>100</b>	15	<b>100</b>	<b>14</b>	<b>30</b>

Pokud senioři ovládají pouze volání, jde v podstatě o zvládnutí stejné techniky, jakou bylo telefonování z tzv. pevné linky. Mnozí senioři vlastní i mobilní přístroj se sluchátkem, který velmi připomíná klasický telefon. Nejde již o učení se novým věcem, telefonování je známou dovedností téměř pro každého člověka. Zajímavé jsou výsledky životní nespokojenosti u osob druhé skupiny. Lze se domnívat, že ubývající schopnost přizpůsobovat se měnícím se podmínkám ve společnosti, může mít vliv na životní spokojenost seniora.

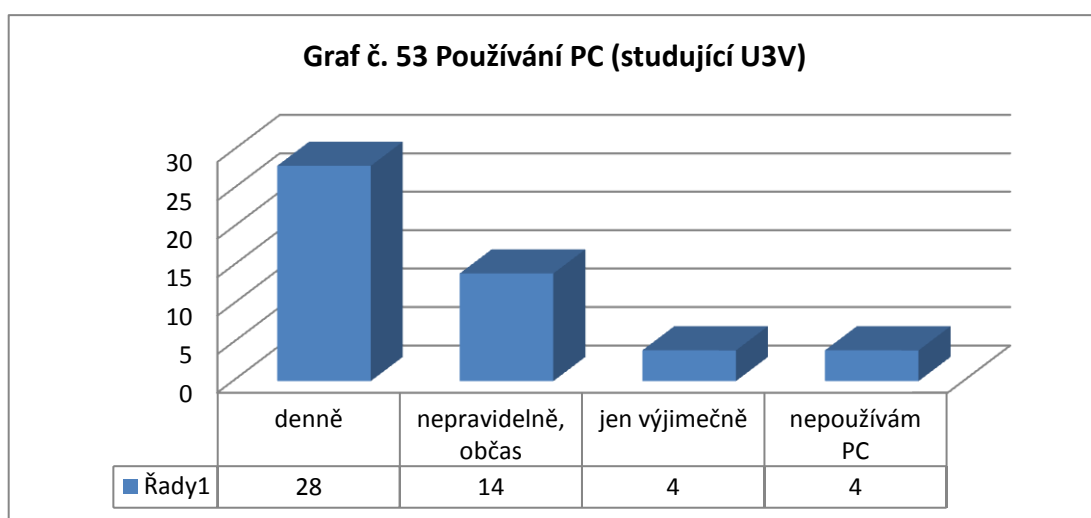
**Tabulka č. 51 Používání mobilu (studující U3V) a životní spokojenost v procentech**

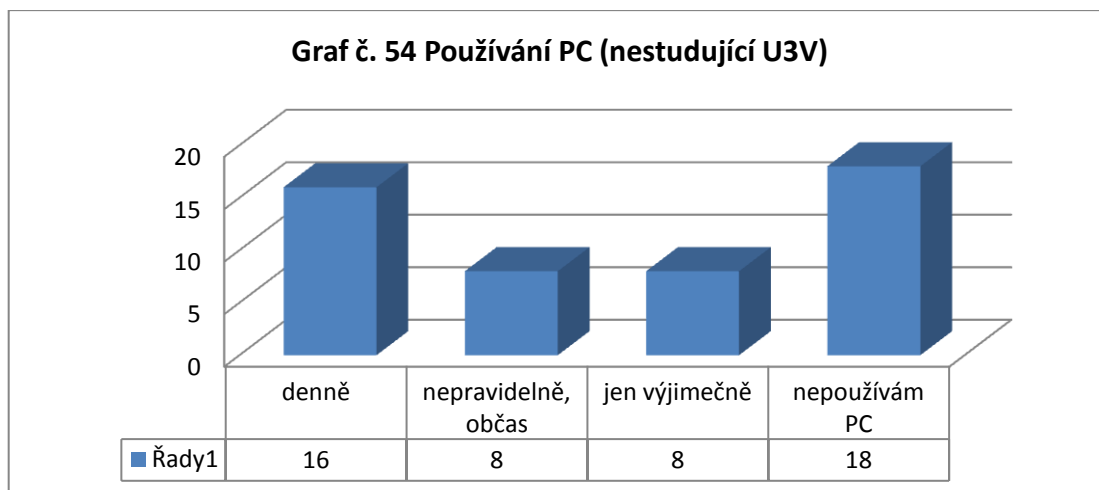
ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	POUŽÍVÁNÍ MOBILU (studující U3V)				
	Více než 3 funkce %	3 funkce %	2 funkce %	Jen volání %	Celkem %
spokojen	6	6	4	2	18
průměr	22	22	10	6	60
nespokojen	6	10	0	6	22
celkem	34	38	14	14	100

**Tabulka č. 52 Používání mobilu (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	POUŽÍVÁNÍ MOBILU (nestudující U3V)				
	Více než 3 funkce %	3 funkce %	2 funkce %	Jen volání %	Celkem %
spokojen	4	8	6	0	18
průměr	6	14	16	10	46
nespokojen	8	4	4	20	36
celkem	18	26	26	30	100

Procentuální vyjádření spokojenosti, průměrné spokojenosti a nespokojenosti ve sledované oblasti „používání mobilu“ vyšlo ve prospěch první skupiny. Větší procento nespokojenosti je u skupiny druhé.





Grafy č. 53 a 54 shromažďují odpovědi seniorů na otázku, jak často používají PC. Počítač se stává neodmyslitelnou součástí našeho života. Státní instituce kladou velký důraz na elektronickou komunikaci a tím stanovují společnosti určitou normu, která se může ale pro seniory stát bariérou. Rozdíly jsou na první pohled značné, což také potvrzuje hodnota chí-kvadrátu: 25,9. Posluchači U3V tedy používají PC mnohem častěji než osoby, které U3V nenavštěvují. Mají k tomu motivaci. Často totiž bývá požadavkem pro získání zápočtů napsat seminární práci na PC.

**Tabulky č. 55 – 58 vyjadřují souvislost mezi schopnostmi dotazovaných seniorů pracovat s PC a mezi jejich životní spokojeností.**

**Tabulka č. 55 Práce na PC denně a životní spokojenost**

PRÁCE NA PC DENNĚ A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	5	<b>17,86</b>	6	<b>37,5</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
průměr	19	<b>67,86</b>	6	<b>37,5</b>	<b>38</b>	<b>12</b>
nespokojen	4	<b>14,29</b>	4	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
celkem	28	<b>100</b>	16	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>32</b>

Rozdíly v životní spokojenosti osob pracujících na PC denně můžeme sledovat na úrovni průměrné spokojenosti.



**Tabulka č. 56 Práce na PC občas a životní spokojenost**

PRÁCE NA PC OBČAS A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>14,29</b>	1	<b>12,5</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
průměr	9	<b>64,29</b>	4	<b>50</b>	<b>18</b>	<b>8</b>
nespokojen	3	<b>21,43</b>	3	<b>37,5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
celkem	14	<b>100</b>	8	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>16</b>

V této kategorii je méně osob v první i ve druhé skupině. Větší rozdíly je možno pozorovat jen v průměrné spokojenosti, ta je vyšší u první skupiny.

**Tabulka č. 57 Práce na PC zřídka a životní spokojenost**

PRÁCE NA PC ZŘÍDKA A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>50</b>	0	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
průměr	1	<b>25</b>	5	<b>62,5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
nespokojen	1	<b>25</b>	3	<b>37,5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
celkem	4	<b>100</b>	8	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

Při otázce „zřídka pracuji na PC“ odpovídaly 4 osoby v první skupině a 8 osob ve skupině druhé. Převažující počet osob z druhé skupiny může naznačovat vliv věkového rozložení na schopnosti pracovat s PC.

**Tabulka č. 58 Práce na PC ne a životní spokojenost**

PRÁCE NA PC NE A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	<b>0</b>	2	<b>11,11</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
průměr	1	<b>25</b>	8	<b>44,44</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
nespokojen	3	<b>75</b>	8	<b>44,44</b>	<b>6</b>	<b>16</b>
celkem	4	<b>100</b>	18	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>36</b>

V první skupině jsou pouze 4 osoby, které s PC nepracují. Ve druhé je osob 18. Mohli bychom vyvodit závěr, že člověk učící se novým technologiím je tak aktivní a adaptabilní

na měnící se podmínky, že využívá více podnětů z okolí, včetně využívání nabídek vzdělávání. Zajímavé je procento nespokojených osob ve druhé skupině. Jde o 16 % nespokojených. Ale i zde může působit věkové hledisko.

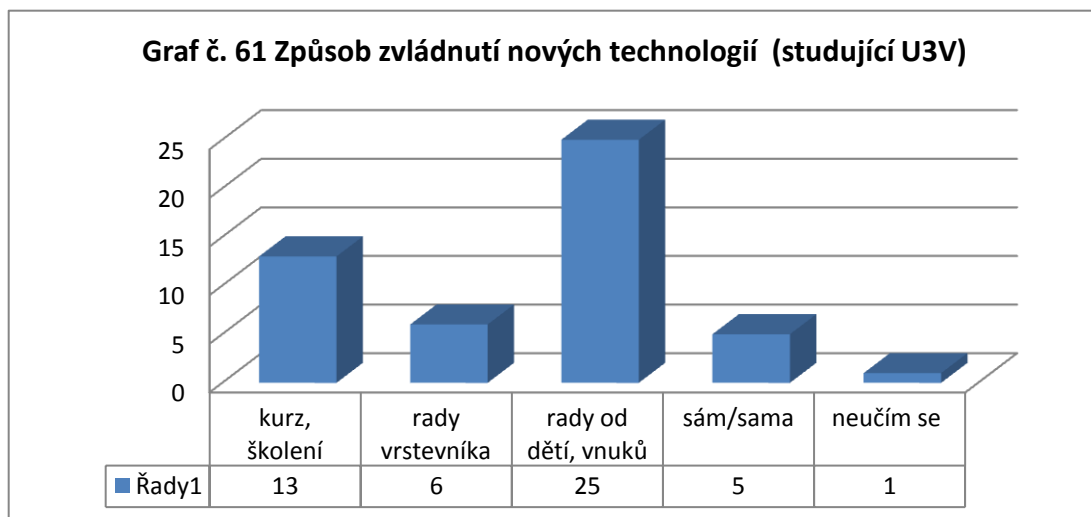
**Tabulka č. 59 Používání PC (studující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	POUŽÍVÁNÍ PC (studující U3V)				
	denně %	občas %	výjimečný %	ne %	Celkem %
spokojen	10	4	4	0	18
průměr	38	18	2	2	60
nespokojen	8	6	2	6	22
celkem	56	28	8	5	100

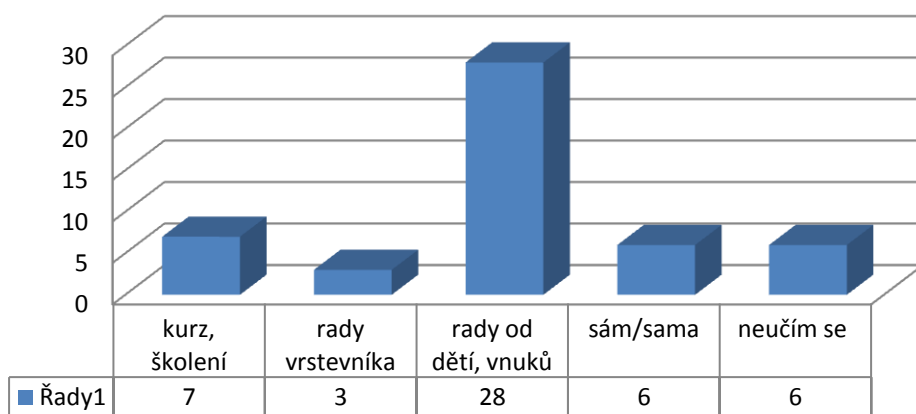
**Tabulka č. 60 Používání PC (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	POUŽÍVÁNÍ PC (nestudující U3V)				
	denně %	občas %	výjimečný %	ne %	Celkem %
spokojen	12	2	0	4	18
průměr	12	8	10	16	46
nespokojen	8	6	6	16	36
celkem	32	16	16	36	100

Z hodnot uvedených v tabulkách č. 59 až č. 60 je vidět rozdíl první a druhé skupiny. V první skupině je procento celkově životně spokojených osob stejné jako ve druhé. Rozdíl je opět v průměrné spokojenosti.

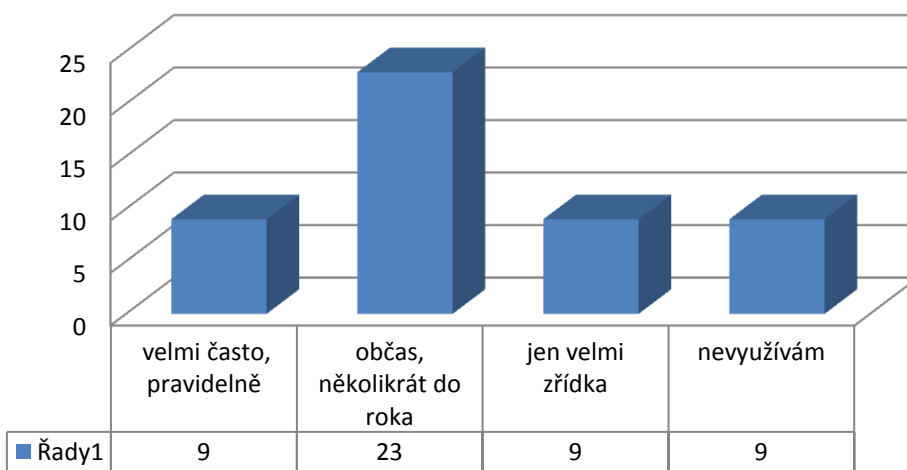


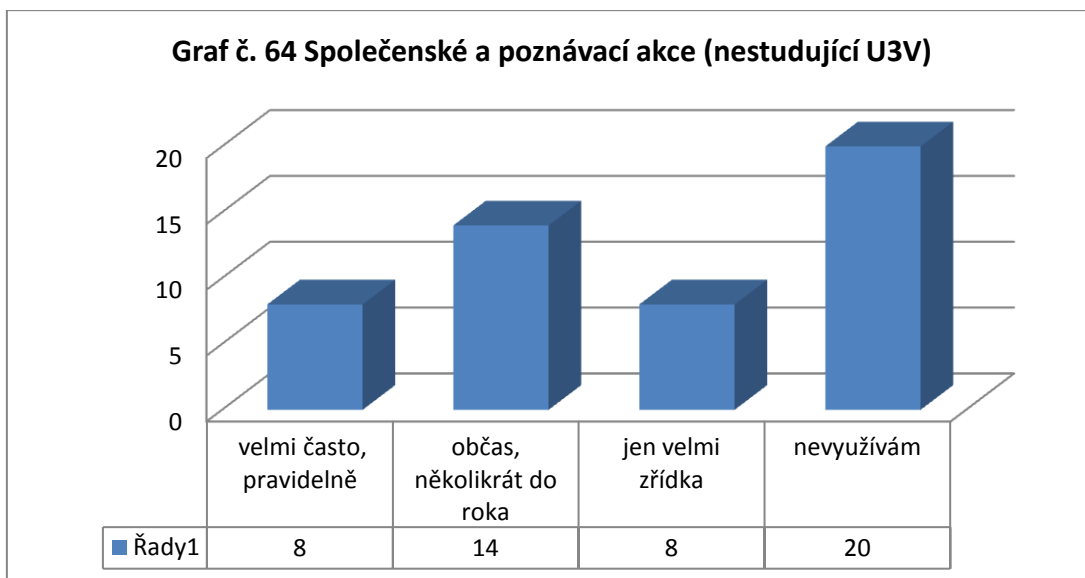
**Graf č. 62 Způsob zvládnutí nových technologií (nestudující U3V)**



Grafy č. 61 a 62 sledují odpovědi na otázku z dotazníku, jak se senioři nové technologie učí. U obou skupin bylo nejčastěji odpovídáno v kategorii „rady od dětí, vnuků“. Ostatní kategorie opět dokládají větší aktivitu první skupiny (studující U3V). Tabulky životní spokojenosti nebyly pro tyto grafy vyhodnoceny. Jde spíše o doplnění informací ohledně aktivit seniorů obou skupin. Kurzy a školení převládají v první skupině. Výsledky předchozích šetření ukazují, že skupiny osob, které dosahovaly vyšších výsledků v kategoriích pravidelného vzdělávání v zaměstnání nebo i mimo zaměstnání, mají vyšší hodnoty i v aktivitách v době stáří.

**Graf č. 63 Společenské a poznávací akce (studující U3V)**





Aktivitu osob zjišťovala otázka, jak často senioři využívají nabídek společenských a poznávacích akcí. Výsledky zachycené v grafech 63 a 64 jasně hovoří ve prospěch skupiny studující U3V. Hodnota chí-kvadrátu u výše uvedených výsledků je 67,3, což odpovídá velmi vysokému rozdílu (hladina významnosti je vyšší než 1%) mezi osobami obou skupin v oblasti využívání společenských a poznávacích akcí. Největší rozdíl je v oblasti „nevyžívám“.

**V tabulkách č. 65 – č. 66 jsou vyhodnocovány údaje o využívání společenských aktivit a životní spokojenosti osob první i druhé skupiny.**

**Tabulka č. 65 Aktivity často a životní spokojenost**

AKTIVITY ČASTO A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	4	<b>44,44</b>	2	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
průměr	4	<b>44,44</b>	2	<b>25</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
nespokojen	1	<b>11,11</b>	4	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
celkem	9	<b>100</b>	8	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

Časté aktivity potvrdilo z první skupiny 9 osob, z druhé skupiny to bylo 8 osob. Výsledek je překvapivý. U první skupiny byl očekáván větší počet osob. U druhé skupiny překvapil vyšší počet nespokojených osob. Nezbyvá než se domnívat, že celková životní spokojenost je ovlivňována i jinými faktory.

**Tabulka č. 66 Aktivity občas a životní spokojenost**

AKTIVITY OBČAS A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	5	<b>21,74</b>	4	<b>28,57</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
průměr	13	<b>56,52</b>	8	<b>57,14</b>	<b>26</b>	<b>16</b>
nespokojen	5	<b>21,74</b>	2	<b>14,29</b>	<b>10</b>	<b>4</b>
celkem	23	<b>100</b>	14	<b>100</b>	<b>46</b>	<b>28</b>

Nabídku „občas“ vybralo z první skupiny již více osob a to 23. Ve druhé skupině bylo osob méně, pouze 14. Rozdíl v životní spokojenosti je vyšší opět v průměrné spokojenosti.

**Tabulka č. 67 Aktivity zřídka a životní spokojenost**

AKTIVITY ZŘÍDKA A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
průměr	6	<b>66,67</b>	3	<b>37,5</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
nespokojen	3	<b>33,33</b>	5	<b>62,5</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
celkem	9	<b>100</b>	8	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>16</b>

Aktivitu zřídka volí 9 osob první skupiny a 8 druhé. Zajímavé je, že spokojen není nikdo ani v jedné skupině. Nespokojených je více ve druhé skupině a to o dvě osoby.

**Tabulka č. 68 Aktivity ne a životní spokojenost**

AKTIVITY NE A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	<b>0</b>	3	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
průměr	7	<b>77,78</b>	10	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
nespokojen	2	<b>22,22</b>	7	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
celkem	9	<b>100</b>	20	<b>100</b>	<b>18</b>	<b>40</b>

Ten, kdo se nezúčastňuje žádných společenských aktivit, je zaznamenán v tabulce č. 68. V první skupině je to pouze 9 osob, což dokládá větší aktivitu první skupiny, ale spokojená není žádná. Ve druhé skupině je nápadně velký počet nespokojených.

**Tabulka č. 69 Aktivity (studující U3V) a životní spokojenost v procentech**

ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	AKTIVITY (studující U3V)				
	často	občas	zřídka	ne	Celkem %
spokojen	8	10	0	0	18
průměr	8	26	12	14	60
nespokojen	2	10	6	4	22
celkem	18	46	18	18	100

**Tabulka č. 70 Aktivity (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech**

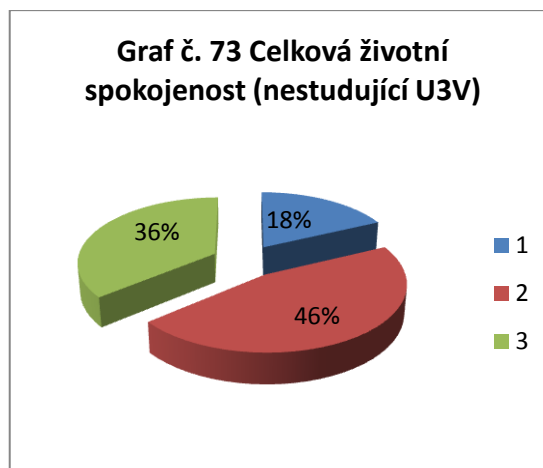
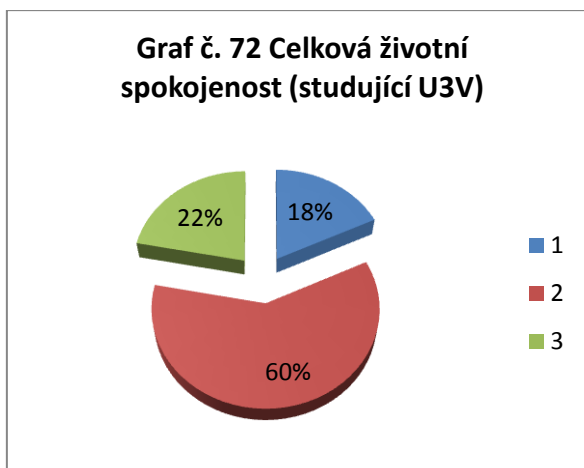
ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	AKTIVITY (nestudující U3V)				
	často	občas	zřídka	ne	Celkem %
spokojen	4	8	0	6	18
průměr	4	16	6	20	46
nespokojen	8	4	10	14	36
celkem	16	28	16	40	100

Četnost společenských aktivit, jako jsou výlety, exkurze, přednášky a další akce mohou přispět k pocitu životní spokojenosti. Z předchozích tabulek jsou sestaveny tabulky č. 69 a 70. Je možno vysledovat větší aktivitu první skupiny. Životní spokojenost je u první skupiny sice shodná jako u druhé, ale již v průměrné spokojenosti se první skupina liší. V oblasti životní nespokojenosti je rovněž výsledek příznivější u první skupiny.

Další část šetření je doplněna výsledky z dotazníku DŽS. Celková záznamová tabulka byla rozšířena o další údaje a postupným filtrováním informací a jejich zanesením do tabulek byly zjištěny následující skutečnosti.

**Tabulka č. 71 Celková životní spokojenost**

CELKOVÁ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	Studující U3V		Nestudující U3V	
	počet osob	%	počet osob	%
1. spokojen	9	<b>18</b>	9	<b>18</b>
2. průměr	30	<b>60</b>	23	<b>46</b>
3. nespokojen	11	<b>22</b>	18	<b>36</b>
celkem	50	<b>100</b>	50	<b>100</b>



Zajímavé výsledky vyhodnocení celkové životní spokojenosti obou skupin jsou zachyceny v tabulce č. 71 a v grafech č. 72 a č. 73. Přes některé významné rozdíly v jednotlivých částech dotazníkového šetření byla celková životní spokojenost obou skupin srovnatelná. Rozdíl je patrný v oblasti průměrné celkové životní spokojenosti. Chí-kvadrát je roven 2,61, což znamená, že uvedený rozdíl není statisticky významný.

**Tabulka č. 74 Spokojenost s vlastním zdravím**

SPOKOJENOST S VLASTNÍM ZDRAVÍM	Studující U3V		Nestudující U3V		CELKOVÁ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	Studující U3V		Nestudující U3V	
	počet osob	%	počet osob	%		počet osob	%	počet osob	%
spokojen	12	<b>24</b>	8	<b>16</b>	spokojen	9	<b>18</b>	9	<b>18</b>
průměr	30	<b>60</b>	24	<b>48</b>	průměr	30	<b>60</b>	23	<b>46</b>
nespokojen	8	<b>16</b>	18	<b>36</b>	nespokojen	11	<b>22</b>	18	<b>36</b>
celkem	50	<b>100</b>	50	<b>100</b>	celkem	50	<b>100</b>	50	<b>100</b>

Vztah mezi spokojeností s vlastním zdravím a celkovou životní spokojeností naznačuje tabulka č. 74. Počet osob nespokojených s vlastním zdravím je téměř shodný s počtem osob celkově nespokojených. Průměrné hodnoty jsou shodné a počet spokojených osob s vlastním zdravím se opět blíží počtu osob celkově spokojených. Z údajů je patrné, že aktuální zdravotní stav může ovlivnit hodnocení celkové životní spokojenosti. Hodnota chí-kvadrátu u výsledku výzkumu je 5,31, což odpovídá hraničnímu statisticky významnému rozdílu mezi osobami obou skupin.

**Tabulka č. 75 Žiji sám a životní spokojenost**

SÁM A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	1	<b>7,692</b>	2	<b>13,33</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
průměr	7	<b>53,85</b>	7	<b>46,67</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
nespokojen	5	<b>38,46</b>	6	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
celkem	13	<b>100</b>	15	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>30</b>

**Tabulka č. 76 Žiji ve společné domácnosti a životní spokojenost**

SPOLEČNÁ DOMÁCNOST A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	8	<b>21,62</b>	7	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
průměr	23	<b>62,16</b>	16	<b>45,71</b>	<b>46</b>	<b>32</b>
nespokojen	6	<b>16,22</b>	12	<b>34,29</b>	<b>12</b>	<b>24</b>
celkem	37	<b>100</b>	35	<b>100</b>	<b>74</b>	<b>70</b>

Tabulky č. 75 a 76 shrnují údaje o celkové životní spokojenosti osob žijících osamoceně a osob žijících ve společné domácnosti s partnerem, s dětmi, s partnerem a dětmi. V první tabulce jsou údaje osob, které žijí osaměle a odpovědi skupiny studující U3V a skupiny nestudující U3V jsou srovnatelné. V tabulce č. 76 jsou uvedeny osoby žijící ve společné domácnosti s blízkými a zde je vyšší počet nespokojených osob v druhé skupině. Vzhledem k tomu, že hodnota chí-kvadrát se rovná 3,27, není tento rozdíl statisticky významný.

**Tabulka č. 77 Pohlaví žena a životní spokojenost**

ŽENA A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	5	<b>13,16</b>	4	<b>12,5</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
Průměr	25	<b>65,79</b>	15	<b>46,88</b>	<b>50</b>	<b>30</b>
nespokojen	8	<b>21,05</b>	13	<b>40,63</b>	<b>16</b>	<b>26</b>
Celkem	38	<b>100</b>	32	<b>100</b>	<b>76</b>	<b>64</b>



**Tabulka č. 78 Pohlaví muž a životní spokojenost**

MUŽ A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	4	<b>33,33</b>	5	<b>27,78</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
Průměr	5	<b>41,67</b>	8	<b>44,44</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
nespokojen	3	<b>25</b>	5	<b>27,78</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
Celkem	12	<b>100</b>	18	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>36</b>

I v kategorii pohlaví je procento nespokojenosti vyšší u druhé skupiny.

**Tabulky č. 79 – 82 obsahují údaje o jednotlivých věkových kategoriích a jejich životní spokojenosti.**

**Tabulka č. 79 Věk 60-65 a životní spokojenost**

VĚK 60-65 A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	3	<b>27,27</b>	6	<b>37,5</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
Průměr	8	<b>72,73</b>	7	<b>43,75</b>	<b>16</b>	<b>14</b>
nespokojen	0	<b>0</b>	3	<b>18,75</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
Celkem	11	<b>100</b>	16	<b>100</b>	<b>22</b>	<b>32</b>

**Tabulka č. 80 Věk 66-70 a životní spokojenost**

VĚK 66-70 A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	6	<b>27,27</b>	2	<b>22,22</b>	<b>12</b>	<b>4</b>
Průměr	12	<b>54,55</b>	4	<b>44,44</b>	<b>24</b>	<b>8</b>
nespokojen	4	<b>18,18</b>	3	<b>33,33</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
Celkem	22	<b>100</b>	9	<b>100</b>	<b>44</b>	<b>18</b>

**Tabulka č. 81 Věk 71-75 a životní spokojenost**

VĚK 71-75 A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>15,38</b>	3	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>6</b>
Průměr	7	<b>53,85</b>	1	<b>16,67</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
nespokojen	4	<b>30,77</b>	2	<b>33,33</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
Celkem	13	<b>100</b>	6	<b>100</b>	<b>26</b>	<b>12</b>

**Tabulka č. 82 Věk 76-80 a životní spokojenost**

VĚK 76-80	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	1	<b>25</b>	2	<b>10,53</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Průměr	3	<b>75</b>	11	<b>57,89</b>	<b>6</b>	<b>22</b>
nespokojen	0	<b>0</b>	6	<b>31,58</b>	<b>0</b>	<b>12</b>
Celkem	4	<b>100</b>	19	<b>100</b>	<b>8</b>	<b>38</b>

Díky nerovnoměrnému rozložení osob na základě věku, není možné srovnávat jednotlivé skupiny.

**V tabulkách č. 83 – č. 85 jsou vyhodnocovány výsledky dotazníků hovořící o vztahu k dětem v souvislosti s celkovou životní spokojeností dotazovaných seniorů.**

**Tabulka č. 83 Celková životní spokojenost v závislosti na vztahu k dětem**

ČŽS VE VZTAHU K DĚTEM „SPOKOJEN“	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	6	<b>42,86</b>	3	<b>30</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
Průměr	7	<b>50</b>	5	<b>50</b>	<b>14</b>	<b>10</b>
nespokojen	1	<b>7,143</b>	2	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Celkem	14	<b>100</b>	10	<b>100</b>	<b>28</b>	<b>20</b>

Dotázaní, kteří vyjádřili spokojenost ve vztahu k dětem v první skupině, dosáhli i celkové životní spokojenosti v úrovni spokojen nebo průměr, pouze 1 osoba vyjádřila, že spokojena není. U skupiny druhé je situace odlišná. Liší se již celkový počet osob spokojených se

vztahem ke svým dětem. Nižší je i procento průměrné životní spokojenosti, vyšší je však procento celkově nespokojených osob druhé skupiny.

**Tabulka č. 84 Celková životní spokojenost v závislosti na průměrném vztahu k dětem**

CŽS VE VZTAHU K DĚTEM „PRŮMĚR“	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>8</b>	6	<b>20,69</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Průměr	17	<b>68</b>	13	<b>44,83</b>	<b>34</b>	<b>26</b>
nespokojen	6	<b>24</b>	10	<b>34,48</b>	<b>12</b>	<b>20</b>
Celkem	25	<b>100</b>	29	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>58</b>

První dosahuje nižšího procenta v úrovni spokojenosti, ale úroveň průměru je vyšší o 8 %. Celkově nespokojených je v první skupině o 8 % méně než ve skupině druhé.

**Tabulka č. 85 Celková životní spokojenost v závislosti na vztahu k dětem označeném dotázaným „nespokojen“**

CŽS VE VZTAHU K DĚTEM „NESPOKOJEN“	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	1	<b>10</b>	0	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
Průměr	5	<b>50</b>	4	<b>40</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
nespokojen	4	<b>40</b>	6	<b>60</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
Celkem	10	<b>100</b>	10	<b>100</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

Uvedená tabulka č. 85 obsahuje údaje o celkové životní spokojenosti těch osob, které označují svoji míru spokojenosti ke vztahu k dětem termínem „nespokojen“. Je zajímavé, že takto nespokojených osob bylo v obou skupinách stejně. Nicméně v první skupině opět vychází k vyšší procento osob s celkovou životní spokojeností v oblasti „spokojen“ a „průměr“.

Tabulky č. 86 – 89 obsahují informace o celkové životní spokojenosti ve vazbě na druh povolání v produktivním věku.

**Tabulka č. 86 Povolání úředník, referent a životní spokojenost**

ÚŘEDNÍK, REFERENT A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	3	<b>10,71</b>	5	<b>25</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
Průměr	21	<b>75</b>	9	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>18</b>
nespokojen	4	<b>14,29</b>	6	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
Celkem	28	<b>100</b>	20	<b>100</b>	<b>56</b>	<b>40</b>

Zaměstnání úředník, referent a jemu příbuzné obory mohly ovlivnit výsledek testu celkové životní spokojenosti. Pokud budeme posuzovat stav životní spokojenosti spolu s průměrnými hodnotami, převýší tato hodnota ve skupině první výslednou hodnotu skupiny druhé.

**Tabulka č. 87 Povolání lékař, právník, učitel a životní spokojenost**

LÉKAŘ, PRÁVNÍK, UČITEL A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	3	<b>25</b>	0	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
Průměr	6	<b>50</b>	1	<b>25</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
nespokojen	3	<b>25</b>	3	<b>75</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Celkem	12	<b>100</b>	4	<b>100</b>	<b>24</b>	<b>8</b>

Druhá z kategorií povolání byla kategorie označená „lékař, právník, učitel“. Nerovnoměrné rozložení ovlivňuje možnost dalšího vyhodnocení.

**Tabulka č. 88 Povolání manažer a životní spokojenost**

MANAŽER A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	2	<b>25</b>	1	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
průměr	3	<b>37,5</b>	1	<b>50</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
nespokojen	3	<b>37,5</b>	0	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>
celkem	8	<b>100</b>	2	<b>100</b>	<b>16</b>	<b>4</b>

Typ zaměstnání „manažer“ vybralo nejméně osob. Tato skutečnost může být ovlivněna společenskými a ekonomickými změnami, které proběhly v době, kdy věk některých seniorů již neodpovídal požadavkům této pracovní pozice.

**Tabulka č. 89 Dělnické povolání a životní spokojenost**

DĚLNICKÉ POVOLÁNÍ	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	1	<b>50</b>	3	<b>12,5</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
průměr	0	<b>0</b>	12	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>24</b>
nespokojen	1	<b>50</b>	9	<b>37,5</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
celkem	2	<b>100</b>	24	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>48</b>

Předposledním typem zaměstnání bylo dělnické povolání. Charakter první skupiny předurčil uvedené výsledky. Na U3V studují z oslovených osob pouze 2 osoby se základním vzděláním. Přes disproporci obou skupin lze z tabulky vyčíst poměrně vysoké procento nespokojených osob ve druhé skupině.

Posledním typem zaměstnání byla v dotazníku uvedena umělecká sféra. Z dotazovaných však nikdo toto povolání nevybral.

**Tabulky č. 90 – č. 93 shromažďují data o vztahu dosaženého vzdělání k celkové životní spokojenosti.**

**Tabulka č. 90 Základní vzdělání a životní spokojenost**

ZÁKLADNÍ VZDĚLÁNÍ A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	<b>0</b>	1	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
průměr	0	<b>0</b>	1	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>2</b>
nespokojen	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
celkem	0	<b>0</b>	2	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

Jako u dělnické profese, tak i u stupně základního vzdělání, jsou počty osob první skupiny ovlivněny skutečností, že tato skupina využívá studium U3V.

**Tabulka č. 91 Střední vzdělání bez maturity a životní spokojenost**

STŘEDNÍ VZDĚLÁNÍ BEZ MATURITY A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	0	<b>0</b>	3	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>6</b>
průměr	2	<b>100</b>	10	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
nespokojen	0	<b>0</b>	7	<b>35</b>	<b>0</b>	<b>14</b>
celkem	2	<b>100</b>	20	<b>100</b>	<b>4</b>	<b>40</b>

U osob se vzděláním středním bez maturity je situace první skupiny obdobná jako v předchozím případě. Pouze 2 osoby využívají vzdělávání U3V. U druhé skupiny je tomu jinak. Zde je počet osob 20.

**Tabulka č. 92 Střední vzdělání s maturitou a životní spokojenost**

STŘEDNÍ VZDĚLÁNÍ S MATURITOU A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	6	<b>18,18</b>	5	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
průměr	21	<b>63,64</b>	11	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>22</b>
nespokojen	6	<b>18,18</b>	9	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
celkem	33	<b>100</b>	25	<b>100</b>	<b>66</b>	<b>50</b>

Vzdělání střední s maturitou je v první skupině zastoupeno 33 osobami. U druhé skupiny jde o 25 osob. Výsledky ukazují na odlišnosti, ale tyto rozdíly nejsou statisticky významné i vzhledem k počtu osob ve srovnávaných tabulkách. Chí-kvadrát je roven 2,97.

**Tabulka č. 93 VŠ vzdělání a životní spokojenost**

VŠ VZDĚLÁNÍ A ŽS	Studující U3V		Nestudující U3V		Stud. U3V	Nestud. U3V
	počet osob	%	počet osob	%	% z celku 50 osob	% z celku 50 osob
spokojen	3	<b>20</b>	1	<b>33,33</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
průměr	7	<b>46,67</b>	1	<b>33,33</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
nespokojen	5	<b>33,33</b>	1	<b>33,33</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
celkem	15	<b>100</b>	3	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>6</b>

Nejvyšší stupeň vzdělání uvedlo 15 osob z první skupiny a pouze 3 ze skupiny druhé. Opět je to dáno výběrem první skupiny a studiem na U3V.

### 2.4.1 Shrnutí výzkumné části

Kazuistika popisuje příběh ženy, jejíž život byl ve stáří spojen se samotou a s nepodnětným prostředím. Ale díky jejímu aktivnímu přístupu k životu, díky její snaze porozumět měnícímu se světu a díky optimismu se dožila vysokého věku 89 let ve fyzické pohodě. Je otázka, zda bylo toto období také obdobím její životní spokojenosti. Postupem času u ní totiž došlo k rozvoji stařecké demence a v současné době žena již na žádné otázky neodpoví.

V části kvantitativního výzkumu vyplňovali oslovení respondenti dva dotazníky. Výsledky prvního dotazníku dokázaly vyšší aktivitu seniorů navštěvujících U3V.

V produktivním věku se častěji a pravidelněji vzdělávali v zaměstnání i mimo ně a svoji aktivitu prokázali i v přístupu k moderním komunikačním technologiím. Umí lépe ovládat mobil a PC. Jsou aktivnější i ve společenském životě. Koníčka pěstoval přibližně stejný počet seniorů ze skupiny první (studující U3V) i ze skupiny druhé (nestudující U3V) a srovnatelné výsledky vyšly i ve volbě způsobu, jak se učí novým technologiím. Většina seniorů z obou skupin zvládá nové technologie prostřednictvím rad svých dětí a vnuků. Tento výsledek může ukázat na pozitivní vliv procesu učení v oblasti posílení mezigenerační komunikace a sociálních vazeb.

Vyhodnocením druhého dotazníku DŽS došlo k doplnění výzkumu o hodnoty celkové životní spokojenosti všech respondentů. Předpoklad statisticky významných rozdílů mezi seniory navštěvující U3V a nenavštěvující U3V se však nepotvrdil. Je třeba vzít v úvahu, že životní spokojenost je aktuální pocit, který může být ovlivněn řadou faktorů, např. aktuální finanční situací, bytovou otázkou, komunikací s dětmi. Je velmi mnoho faktorů, které mohou být proměnnou posilující pocit spokojenosti nebo pocit nespokojenosti. Může to být dokonce i počasí nebo roční období.

Pro vyhodnocení statistické významnosti rozdílu mezi dvěma uvedenými skupinami s použitím chí-kvadrát testu byly analyzovány jen vybrané tabulky splňující podmínku alespoň 5 osob v každé buňce tabulky. Jako statisticky **velmi významné** vyšly rozdíly u obou skupin v tabulce vzdělávání v zaměstnání a vzdělávání ve volném čase, v tabulce schopností při používání mobilního telefonu a práce s PC. Další **velmi významné** rozdíly vyšly v oblastech sledujících aktivitu prostřednictvím společenských a poznávacích akcí. Statisticky **významný rozdíl** vyšel také ve spokojenosti s vlastním zdravím.

Zdraví je jednou z nejvyšších hodnot člověka. Pokud se člověk necítí zdrav, ovlivňuje tento pocit řadu postojů a rozhodnutí. Důležitým faktorem pro upevňování zdraví je psychika člověka. Je proto velmi důležité pečovat o obsahy mysli a snažit se o pozitivní přístup k životu, tedy být optimista.

Z analýzy výzkumné části lze vyvodit, že celoživotní vzdělávání v průběhu produktivního věku, ať už v zaměstnání nebo mimo ně, může ovlivnit postoj člověka ke vzdělávacím aktivitám i v době stáří. Pokud hodnotový žebříček seniora obsahuje i oblast vzdělávání a učení se, může se stát spolu s dalšími faktory dobrou oporou pro vytvoření nového životního programu v době stáří. Vzdělávání v době stáří je třeba vnímat v jeho širším slova smyslu. Nejde pouze o institucionalizované vzdělávání, ale i o učení se



novým věcem díky denní interakci se stále měnícím se okolím. Společenské aktivity a s nimi spojená sociální komunikace mohou program učení vhodně rozšířit i prohloubit. Vzděláváním si senior zvýší sebevědomí, svůj sociální status a posílí své kompetence k prožití kvalitního stáří.

### 3 Závěr

Teoretická část popisovala řadu změn provázející období stáří. Tyto změny dost často přinášejí stárnoucímu člověku jistá omezení a mohou ho i demotivovat v době, kdy by naopak potřeboval hodně síly, jistoty a optimismu pro řešení vážných životních krizí. Pro seniora může jít o fatální situaci zhoršující a urychlující stárnutí. Najít v těchto chvílích nástroj motivace tak silný, aby pomohl řešit situace, na které není senior dostatečně připraven, je velmi obtížné. Mohlo by jít o něco, co má člověk zařazeno ve svém hodnotovém žebříčku, něco, na co je zvyklý a co má určitý řád, stereotyp a umí ulehčit životní krize. Tento nástroj může být vzdělávání.

Cílem práce bylo zjistit, zda celoživotní vzdělávání ovlivňuje aktivitu ve stáří a tím i kvalitu prožívání tohoto období. Dva dotazníky, které byly zvolené pro výzkumnou část, vyplňovali senioři splňující podmínku dosažení 60 let nebo pobírání starobního důchodu. Tvořili dvě skupiny. V první skupině šlo o seniory navštěvující U3V a ve druhé o seniory nevyhledávající tento druh vzdělávání. V první skupině se předpokládala většina aktivních, životně spokojených, motivovaných, vyrovnaných osob s pravidelnými sociálními kontakty. Ve druhé skupině osob mělo jít o vlastnosti opačné, ovlivněné nepodnětným prostředím. Očekávány byly výrazné rozdíly při srovnávání obou skupin.

Již zadávání dotazníků ukázalo, že nemotivované a neaktivní seniory nebude možno do výzkumu zahrnout. Tito senioři se svou zatrpklostí sami vyřadili ze zkoumaného vzorku. Odmítali vyplnění dotazníku i přes ujišťování o anonymitě jejich odpovědí. Nereagovali ani na prosbu o pomoc pro vypracování bakalářské práce formou jejich anonymní spolupráce. Někteří zpochybňovali sami sebe a svůj věk, někteří dokonce tvrdili, že čekají již jen na smrt. Většinou šlo o seniory žijící v sociální izolaci. Jejich životní spokojenost lze díky tomuto přístupu pouze odhadnout. Člověk, který žije sám, nekomunikuje, nemá přátele, neudrží společenské aktivity nebo svůj život vnímá jako čekání na smrt, nepocítuje asi velkou spokojenost. Tento fakt mohl velmi ovlivnit cíl práce. Pokud bude senior dostatečně aktivní a otevřený k požadavku spolupráce, může splňovat předpoklady skupiny seniorů navštěvující U3V a jeho výsledky mohou být srovnatelné s výsledky této skupiny. Rozdíly mezi výsledky obou skupin seniorů nemusí být pak tak patrné, jak bylo předpokládáno. I senior nestudující na U3V může být totiž dostatečně aktivní a jeho

vzdělávání probíhá formou časté interakce s okolím. Vždy záleží jen na motivaci a aktivitě člověka.

I přes to, že výběr respondentů nemohl proběhnout přesně podle zadaných požadavků, hovoří výzkumná část jasně ve prospěch seniorů účastnících se vzdělávání na U3V. Aktivněji přistupují ke vzdělávání, k učení se novým věcem, mají lepší výsledky při zvládnání nových technologií, žijí aktivněji. Nejen tato fakta, ale i zjištěné výsledky druhé skupiny potvrzující její přiměřenou aktivitu a životní spokojenost pomohou obhájit stanovený předpoklad, že vzdělávání může být nástrojem pro aktivní prožití stáří. Hovoříme-li o nástroji, znamená to, že je to prostředek, který nás může dovést k sociální interakci, ke komunikaci, k získání nových poznatků nejen exaktních, ale i praktických včetně těch, které umožní pochopit současný svět a nové technologie. Tento prostředek pomůže pochopit i mladší generaci, pomůže překonat těžké životní krize a v neposlední řadě může pomoci i k pochopení samotného procesu stárnutí a stáří a tím usnadnit poslední etapu života, které se mnozí obávají.

## Resumé

Cílem práce bylo zjistit, zda se vzdělávání může stát vhodným nástrojem pro kvalitní prožití stáří. Obsahem teoretické části je problematika stárnutí a to od teorií příčin stárnutí až po popis stárnutí biologického, psychického, osobnostního a sociálního. Další kapitoly teoretické části jsou zaměřeny na vzdělávání seniorů i na osobnost lektora. Kazuistika ve výzkumné části pomohla stanovit předpoklad a výzkumnou otázku. Kvantitativní metoda zajistila dostatek dat pro následnou analýzu, která byla provedena pomocí statistické metody používané v psychologii. Stanovený předpoklad byl potvrzen, vzdělávání je nástrojem pro kvalitní prožití stáří.

## **Resume**

The objective of this thesis was to find out, if education can become an appropriate tool for quality life in old age. In the theoretical part there is described issue of aging from theory of causes of aging to description of biological, psychic, personality and social aging. In the next part of the theoretical part there is a chapter on senior education. It is focused on description of senior education and on personality of the teacher. Casuistry in the experimental part helped with formulation of hypothesis and research question. The quantitative method has provided enough data for analysis and evaluation. Provided hypothesis has been verified by statistical method used in psychology, education is the appropriate tool for quality life in old age.

## Seznam literatury

BARTKO, Daniel. *Moderní psychohygienu*. 2. doplněné vyd. Praha: Panorama, 1980. 472 s.

BENEŠ, Milan. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2580-2

FERJENČÍK, Ján. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2000. ISBN 80-7178-367-6

HARTL, Pavel. *Kompendium pedagogické psychologie dospělých*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-7184-7

HOLEČEK, Václav – MIŇHOVÁ, Jana – PRUNNER, Pavel. *Psychologie pro právníky*. 2. rozš. vyd. Plzeň: Aleš Čeněk, s.r.o., 2007. ISBN 978-80-7380-065-9.

KOSÍKOVÁ, Věra. *Psychologie ve vzdělávání a její psychodidaktické aspekty*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-2433-1

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. 1. vyd. Praha: Návrat Domů, 1994. ISBN 80-85495-33-3

MÍČEK, Libor. *Duševní hygiena*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, 208 s.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1362-4

MIŇHOVÁ, Jana. a kol. *Autorita v edukační a sociální práci*. 1. vyd. Pardubice: Univerzita Pardubice, 2012. ISBN 978-80-7395-507-6

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-281-8076-8

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2

ŠVANCARA, Josef. *Psychologie stárnutí a stáří*. 2. vyd. Praha: SPN, 1983. 111 s.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Dětství, dospělost, stáří. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0

## Elektronické zdroje

Český statistický úřad. *ČR od roku 1989 v číslech* [online]. Dostupné:

[http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cr\\_od\\_roku\\_1989#01](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/cr_od_roku_1989#01).

E-senior. Konzultační střediska [online]. Dostupné:

<http://www.e-senior.cz/www/konzultacni-strediska/>.

European Commission Eurostat. *Lifelong learning statistics* [online]. Dostupné:

[http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics\\_explained/index.php/Lifelong\\_learning\\_statistics](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Lifelong_learning_statistics).

MPSV. *Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*

[online]. Dostupné: <http://www.mpsv.cz/cs/12968>.

MŠMT. *Strategie celoživotního učení ČR* [online]. Dostupné:

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/strategie-celozivotniho-uceni-cr>.

Nečasová, B. *Vzdělávání seniorů ve vybraných zemích EU se srovnávacím pohledu*. In *Informační systém Masarykovy univerzity* [online]. Dostupné:

[http://is.muni.cz/th/179824/ff\\_m/](http://is.muni.cz/th/179824/ff_m/)

## Seznam grafů a tabulek

Graf č. 1 Pohlaví (studující U3V) .....	53
Graf č. 2 Pohlaví (nestudující U3V) .....	53
Graf č. 3 Věk (studující U3V) .....	53
Graf č. 4 Věk (nestudující U3V) .....	53
Graf č. 5 Věk (studující U3V) procentuální vyjádření .....	54
Graf č. 6 Věk (nestudující U3V) procentuální vyjádření .....	54
Graf č. 7 Rodinný stav (studující U3V) .....	54
Graf č. 8 Rodinný stav (nestudující U3V) .....	54
Graf č. 9 Děti (studující U3V) .....	55
Graf č. 10 Děti (nestudující U3V) .....	55
Graf č. 11 Starobní důchod (studující U3V) .....	55
Graf č. 12 Starobní důchod (nestudující U3V) .....	55
Graf č. 13 Druh zaměstnání před odchodem do důchodu (studující U3V) .....	56
Graf č. 14 Druh zaměstnání před odchodem do důchodu (nestudující U3V) .....	56
Graf č. 15 Velikost obce (studující U3V) .....	57
Graf č. 16 Velikost obce (nestudující U3V) .....	57
Graf č. 17 Soužití s dalšími členy domácnosti (studující U3V) .....	57
Graf č. 18 Soužití s dalšími členy domácnosti (nestudující U3V) .....	58
Graf č. 19 Nejvyšší dosažené vzdělání (studující U3V) .....	58
Graf č. 20 Nejvyšší dosažené vzdělání (nestudující U3V) .....	59



Graf č. 21 Vzdělávání v zaměstnání (studující U3V) .....	65
Graf č. 22 Vzdělávání v zaměstnání (nestudující U3V) .....	66
Tabulka č. 23 Vzdělávání v zaměstnání často a životní spokojenost .....	66
Tabulka č. 24 Vzdělávání v zaměstnání občas a životní spokojenost .....	67
Tabulka č. 25 Vzdělávání v zaměstnání zřídka a životní spokojenost .....	67
Tabulka č. 26 Vzdělávání v zaměstnání ne a životní spokojenost .....	68
Tabulka č. 27 Vzdělávání v zaměstnání (studující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	68
Tabulka č. 28 Vzdělávání v zaměstnání (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	68
Graf č. 29 Vzdělávání ve volném čase (studující U3V) .....	69
Graf č. 30 Vzdělávání ve volném čase (nestudující U3V) .....	69
Tabulka č. 31 Vzdělávání mimo zaměstnání často a životní spokojenost .....	70
Tabulka č. 32 Vzdělávání mimo zaměstnání občas a životní spokojenost .....	70
Tabulka č. 33 Vzdělávání mimo zaměstnání zřídka a životní spokojenost .....	71
Tabulka č. 34 Vzdělávání mimo zaměstnání ne a životní spokojenost .....	71
Tabulka č. 35 Vzdělávání mimo zaměstnání (studující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	71
Tabulka č. 36 Vzdělávání mimo zaměstnání (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	72
Graf č. 37 Koníčky v produktivním věku (studující U3V) .....	72
Graf č. 38 Koníčky v produktivním věku (nestudující U3V) .....	72
Tabulka č. 39 Koníčky ano a životní spokojenost .....	73
Tabulka č. 40 Koníčky občas a životní spokojenost .....	73

Tabulka č. 41 Koníčky zřídka a životní spokojenost .....	73
Tabulka č. 42 Koníčky ne a životní spokojenost .....	74
Tabulka č. 43 Koníčky (studující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	74
Tabulka č. 44 Koníčky (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	74
Graf č. 45 Používání mobilního telefonu (studující U3V) .....	75
Graf č. 46 Používání mobilního telefonu (nestudující U3V) .....	75
Tabulka č. 47 Použití mobilu více než 3 funkce a životní spokojenost .....	76
Tabulka č. 48 Použití mobilu 3 funkce a životní spokojenost .....	76
Tabulka č. 49 Použití mobilu 2 funkce a životní spokojenost .....	77
Tabulka č. 50 Použití mobilu jen volání a životní spokojenost .....	77
Tabulka č. 51 Používání mobilu (studující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	78
Tabulka č. 52 Používání mobilu (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	78
Graf č. 53 Používání PC (studující U3V) .....	78
Graf č. 54 Používání PC (nestudující U3V) .....	79
Tabulka č. 55 Práce na PC denně a životní spokojenost .....	79
Tabulka č. 56 Práce na PC občas a životní spokojenost .....	80
Tabulka č. 57 Práce na PC zřídka a životní spokojenost .....	80
Tabulka č. 58 Práce na PC ne a životní spokojenost .....	80
Tabulka č. 59 Používání PC (studující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	81
Tabulka č. 60 Používání PC (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	81
Graf č. 61 Způsob zvládnutí nových technologií (studující U3V) .....	81

Graf č. 62 Způsob zvládnutí nových technologií (nestudující U3V) .....	82
Graf č. 63 Společenské a poznávací akce (studující U3V) .....	82
Graf č. 64 Společenské a poznávací akce (nestudující U3V) .....	83
Tabulka č. 65 Aktivity často a životní spokojenost .....	83
Tabulka č. 66 Aktivity občas a životní spokojenost .....	84
Tabulka č. 67 Aktivity zřídka a životní spokojenost .....	84
Tabulka č. 68 Aktivity ne a životní spokojenost .....	84
Tabulka č. 69 Aktivity (studující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	85
Tabulka č. 70 Aktivity (nestudující U3V) a životní spokojenost v procentech .....	85
Tabulka č. 71 Celková životní spokojenost .....	85
Graf č. 72 Celková životní spokojenost (studující U3V) .....	86
Graf č. 73 Celková životní spokojenost (nestudující U3V) .....	86
Tabulka č. 74 Spokojenost s vlastním zdravím .....	86
Tabulka č. 75 Žiji sám a životní spokojenost .....	87
Tabulka č. 76 Žiji ve společné domácnosti a životní spokojenost .....	87
Tabulka č. 77 Pohlaví žena a životní spokojenost .....	87
Tabulka č. 78 Pohlaví muž a životní spokojenost .....	88
Tabulka č. 79 Věk 60-65 a životní spokojenost .....	88
Tabulka č. 80 Věk 66-70 a životní spokojenost .....	88
Tabulka č. 81 Věk 71-75 a životní spokojenost .....	89
Tabulka č. 82 Věk 76-80 a životní spokojenost .....	89
Tabulka č. 83 Celková životní spokojenost v závislosti na vztahu k dětem .....	89

Tabulka č. 84 Celková životní spokojenost v závislosti na průměrném vztahu k dětem .....	90
Tabulka č. 85 Celková životní spokojenost v závislosti na vztahu k dětem označeném dotázaným „nespokojen“ .....	90
Tabulka č. 86 Povolání úředník, referent a životní spokojenost .....	91
Tabulka č. 87 Povolání lékař, právník, učitel a životní spokojenost .....	91
Tabulka č. 88 Povolání manažer a životní spokojenost .....	92
Tabulka č. 89 Dělnické povolání a životní spokojenost .....	92
Tabulka č. 90 Základní vzdělání a životní spokojenost .....	93
Tabulka č. 91 Střední vzdělání bez maturity a životní spokojenost .....	93
Tabulka č. 92 Střední vzdělání s maturitou a životní spokojenost .....	94
Tabulka č. 93 VŠ vzdělání a životní spokojenost .....	94

# Přílohy

## Příloha č. 1: Dotazník nestandardizovaný

### Dotazník

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Václava Houdová a studuji na ZČU v Plzni obor „Učitelství praktického vyučování a odborného výcviku“. Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila „Vzdělávání jako nástroj kvalitního prožití stáří“. Součástí práce je výzkum kvality života seniorů.

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění následujících dotazníků a tím o pomoc při realizaci mé práce.

Dotazník je anonymní a Vaše odpovědi budou sloužit pouze k výzkumným účelům.

**Pokyny k vyplnění:** Jednotlivé otázky si přečtete a vyberte takovou odpověď, se kterou nejvíce souhlasíte a tu zaškrtněte.

Pohlaví	1	žena	<input type="checkbox"/>	1	Méně než 60	<input type="checkbox"/>	Rod. stav	1	svobodný/á	<input type="checkbox"/>
	2	muž	<input type="checkbox"/>	2	60 - 65	<input type="checkbox"/>		2	ženatý/vdaná/ s druhem	<input type="checkbox"/>
				3	66 - 70	<input type="checkbox"/>		3	rozvedený/á	<input type="checkbox"/>
Máte děti	1	ano	<input type="checkbox"/>	4	71 - 75	<input type="checkbox"/>		4	vdovec/vdova	<input type="checkbox"/>
	2	ne	<input type="checkbox"/>	5	76 - 80	<input type="checkbox"/>				
Studujete	1	ano	<input type="checkbox"/>	Jste ve st. důchodu	1	ano	<input type="checkbox"/>			
na U3V	2	ne	<input type="checkbox"/>		2	ne	<input type="checkbox"/>			

### 1. Jaké zaměstnání jste vykonával/a do odchodu do důchodu

<input type="checkbox"/>	Úředník, referent	1
<input type="checkbox"/>	Lékař, právník, učitel	2
<input type="checkbox"/>	Manažer	3
<input type="checkbox"/>	Dělnická profese	4
<input type="checkbox"/>	Umělecká sféra	5

### 2. Žijete v obci/ve městě

<input type="checkbox"/>	Do 10 000 obyvatel	1
<input type="checkbox"/>	10 000 – 50 000 obyvatel	2
<input type="checkbox"/>	50 000 – 100 000 obyvatel	3
<input type="checkbox"/>	Nad 100 000 obyvatel	4

### 3. Žijete

	Sám/sama	1
	S partnerem	2
	S dětmi	3
	S partnerem a dětmi	4

### 4. Jakého nejvyššího vzdělání jste dosáhl(a)

	Základní	1
	Střední bez maturity	2
	Střední s maturitou	3
	Vysokoškolské	4
	Další	5

### 5. Ve svém zaměstnání jste se musel(a) zúčastňovat vzdělávacích akcí

	Často a pravidelně, několikrát do roka	1
	Občas, nepravidelně, ale minimálně jednou ročně	2
	Zřídka, jednou za dva roky i více let	3
	Ne, nepotřeboval(a) jsem žádné další vzdělávání pro svoji práci	4

### 6. Navštěvoval(a) jste mimo své zaměstnání kurzy, nebo jste využíval(a) jiné možnosti vzdělávání ve svém volném čase

	Často, pravidelně	1
	Občas, nepravidelně, minimálně jednou za rok	2
	Jen velmi zřídka, jednou za dva roky i více let	3
	Nevyhledával(a) jsem možnosti vzdělávání	4

### 7. Věnoval(a) jste se ve svém produktivním věku nějakému koníčku

	Dlouhodobě	1
	Občas a nepravidelně	2
	Zřídka, příležitostně	3
	Ne, nejsem ten typ	4

### 8. Pokud vlastníte mobilní telefon, kolik jeho funkcí využíváte

	Více než 3 funkce, baví mě pracovat s technikou	1
	3 funkce (např. volání, sms zprávy, budík)	2
	2 funkce (např. volání a sms zprávy)	3
	Pouze volání	4

### 9. Pokud vlastníte PC, jak často jej využíváte

	Denně	1
	Nepravidelně, občas, ale několikrát do týdne	2
	Jen výjimečně, když musím	3
	Mám k těmto věcem odpor, nepoužívám PC	4

### 10. Jakým způsobem se učíte ovládat moderní techniku

	Vyhledám kurz a absolvuji školení	1
	Vyhledám známého vrstevníka a nechám si poradit	2
	Nechám si poradit od dětí, vnuků, jiných příbuzných mladšího věku	3
	Zkusím to sám, podle návodu	4
	Složitost věcí mě odradí a neučím se je	5

### 11. Využíváte nabídek různých organizací pořádajících společenské a poznávací akce, jako jsou poznávací zájezdy, výlety, exkurze

	Velmi často a pravidelně	1
	Občas, několikrát do roka	2
	Jen velmi zřídka	3
	Nevyužívám	4

**Děkuji Vám za vyplnění dotazníku**

## Příloha č. 2: Standardizovaný dotazník DŽS

### DOTAZNÍK

#### Dotazník životní spokojenosti

J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

Příklad:	①	②	③	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	nespokojen(a)		spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S počasím jsem ...				X			

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasím ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím ④. U každého tvrzení zaškrtněte prosím pouze jedno políčko.

ZDRAVÍ	①	②	③	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	nespokojen(a)		spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem...							
Se svou duševní kondicí jsem...							
Se svou tělesnou kondicí jsem...							
Se svou duševní výkonností jsem...							
Se svou obranyschopností proti nemoci jsem...							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem...							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem ...							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotte prosím své bývalé zaměstnání)	①	②	③	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	nespokojen(a)		spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem...							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem...							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem...							
S možnostmi postupu, které mám na svém pracovišti, jsem...							
S atmosférou na pracovišti jsem...							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem...							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem...							



FINANČNÍ SITUACE	① velmi nespokojen(a)	② spíše nespokojen(a)	③ nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým příjmem / platem jsem...							
S tím, co vlastním, jsem...							
Se svým životním standardem jsem...							
S hmotným zajištěním své existence jsem...							
Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem...							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem...							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem...							

VOLNÝ ČAS	① velmi nespokojen(a)	② spíše nespokojen(a)	③ nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem...							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem...							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem...							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem...							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem...							
S pestrostí svého volného času jsem...							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte prosím pouze pokud máte stálého partnera / partnerku)	① velmi nespokojen(a)	② spíše nespokojen(a)	③ nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem...							
S pochopením, které má pro mne můj partner / partnerka, jsem...							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem...							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem...							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem...							

<b>VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM</b> (Vypíšte pouze pokud máte vlastní děti)	① velmi nespokojen(a)	② spíše nespokojen(a)	③ nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem...							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem...							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem...							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem...							
S vlivem, který mám na své děti, jsem...							
S uznáním, kterého se mi od mých dětí dostává, jsem...							
S našimi společnými aktivitami jsem...							

<b>VLASTNÍ OSOBA</b>	① velmi nespokojen(a)	② spíše nespokojen(a)	③ nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem...							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem...							
Se svým vnějším vzhledem jsem...							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem...							
Se svým charakterem (povahou) jsem...							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem...							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem...							

<b>SEXUALITA</b>	① velmi nespokojen(a)	② spíše nespokojen(a)	③ nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem...							
Se svou sexuální výkonností jsem...							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem...							
S tím, jak často se mi můj partner / má partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem...							
Se svými sexuálními reakcemi jsem...							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem...							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem...							

PŘÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	① velmi nespokojen(a)	② spíše nespokojen(a)	③ nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem...							
S kontaktem se svými příbuznými jsem...							
S kontaktem se svými sousedy jsem...							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem...							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem...							
Se svou společenskou angažovaností jsem...							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi, jsem...							

BYDLENÍ	① velmi nespokojen(a)	② spíše nespokojen(a)	③ nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem...							
Se stavem svého bytu jsem...							
S výdaji za svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem...							
S polohou svého bytu jsem...							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem...							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě...							
Se standardem svého bytu jsem...							

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď.

Pohlaví:  muž  žena

Věk: ..... let

**Dosažené vzdělání:**

- nedokončené základní vzdělání
- základní
- vyučen bez maturity
- vyučen s maturitou
- ukončené středoškolské vzdělání
- ukončené vysokoškolské vzdělání

**Rodinný stav:**

- ženatý / vdaná
- svobodný(á)
- vdovec / vdova
- rozvedený(á)

**Domácnost:**

- žiji sám / sama
- žiji s partnerem / partnerkou

**Jste zaměstnaný(á)?**

- ano
- ano, ve vlastní firmě
- v domácnosti

**– anebo jste:**

- žák / žákyně
- student / studentka
- v učení
- v důchodu
- nezaměstnaný(á)

Zaměstnání: .....

.....

Děkujeme za vaši spolupráci.

## Příloha č. 3: Vyhodnocovací list DŽS

### VYHODNOCOVALÍ LIST

#### Dotazník životní spokojenosti

J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler

Jméno a příjmení: .....

Pohlaví:  muž  žena Věk: .....

Examinátor: ..... Datum: .....

Chybějící odpovědi: .....

Hrubý skór	Standardní skór	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Staniny
		4	7	12	17	20	17	12	7	4	Procenta
	<b>1. Zdraví</b>				54 %						velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•				•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>2. Práce a zaměstnání</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>3. Finanční situace</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>4. Volný čas</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>5. Manželství a partnerství</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>6. Děti</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>7. Vlastní osoba</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>8. Sexualita</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>9. Přátelé, známí a příbuzní</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>10. Bydlení</b>										velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•	•	•	•	•	•	•	velmi spokojen(a)
	<b>11. Celková životní spokojenost</b>				54 %						velmi spokojen(a)
	velmi nespokojen(a)	•	•	•				•	•	•	velmi spokojen(a)

## Příloha č. 4: Staninové normy muži

### Staninové normy

#### Muži 56-65 let

	ZDR	PAZ	FIN	VLC	MAN	DET	VLO	SEX	PZP	BYD	SUM
ST1	7-20	7-11	7-15	7-19	7-27	7-27	7-27	7-23	7-24	7-26	49-185
ST2	21-25	12-18	16-22	20-27	28-33	28-32	28-32	24-27	25-30	27-30	186-214
ST3	26-31	19-27	23-28	28-30	34-39	33-36	33-35	28-28	31-33	31-34	215-236
ST4	32-35	28-28	29-34	31-37	40-41	37-40	36-38	29-33	34-37	35-38	237-255
ST5	36-39	29-37	35-38	38-41	42-44	41-42	39-41	34-38	38-39	39-41	256-272
ST6	40-42	38-41	39-41	42-43	45-46	43-43	42-42	39-41	40-42	42-44	273-286
ST7	43-43	42-44	42-43	44-47	47-47	44-46	43-44	42-42	43-43	45-46	287-298
ST8	44-46	45-48	44-47	48-48	48-48	47-48	45-46	43-44	44-45	47-48	299-311
ST9	47-49	49-49	48-49	49-49	49-49	49-49	47-49	45-49	46-49	49-49	312-343

#### Muži 66-75 let

	ZDR	PAZ	FIN	VLC	MAN	DET	VLO	SEX	PZP	BYD	SUM
ST1	7-19	7-15	7-19	7-25	7-27	7-26	7-28	7-15	7-25	7-27	49-192
ST2	20-23	16-21	20-26	26-27	28-29	27-30	29-31	16-20	26-28	28-31	193-215
ST3	24-28	22-27	27-31	28-30	30-36	31-34	32-35	21-25	29-32	32-34	216-232
ST4	29-34	28-31	32-35	31-34	37-40	35-38	36-37	26-28	33-35	35-38	233-246
ST5	35-37	32-35	36-37	35-40	41-42	39-41	38-40	29-32	36-38	39-41	247-261
ST6	38-41	36-39	38-41	41-43	43-45	42-43	41-42	33-37	39-41	42-43	262-276
ST7	42-43	40-42	42-42	44-47	46-47	44-46	43-44	38-41	42-43	44-45	277-289
ST8	44-45	43-46	43-45	48-48	48-48	47-48	45-46	42-42	44-45	46-48	290-297
ST9	46-49	47-49	46-49	49-49	49-49	49-49	47-49	43-49	46-49	49-49	298-343

#### Muži nad 75 let

	ZDR	PAZ	FIN	VLC	MAN	DET	VLO	SEX	PZP	BYD	SUM
ST1	7-21	7-18	7-22	7-21	7-28	7-28	7-28	7-12	7-29	7-27	49-203
ST2	22-26	19-24	23-31	22-27	29-33	29-31	29-32	13-19	30-30	28-28	204-214
ST3	27-28	25-29	32-34	28-33	34-36	32-33	33-35	20-26	31-32	29-34	215-233
ST4	29-33	30-33	35-37	34-37	37-41	34-36	36-39	27-28	33-35	35-37	234-249
ST5	34-36	34-37	38-40	38-41	42-44	37-41	40-41	29-29	36-38	38-41	250-262
ST6	37-40	38-43	41-42	42-45	45-47	42-43	42-43	30-33	39-42	42-44	263-280
ST7	41-43	44-47	43-47	46-48	48-48	44-45	44-45	34-35	43-45	45-46	281-302
ST8	44-45	48-49	48-48	49-49	49-49	46-48	46-47	36-41	46-48	47-48	303-305
ST9	46-49	-	49-49	-	-	49-49	48-49	42-49	49-49	49-49	306-343

## Příloha č. 5: Staninové normy ženy

### Staninové normy

#### Ženy 56-65 let

	ZDR	PAZ	FIN	VLC	MAN	DET	VLO	SEX	PZP	BYD	SUM
ST1	7-20	7-12	7-17	7-24	7-23	7-27	7-26	7-19	7-24	7-25	49-192
ST2	21-26	13-26	18-24	25-27	24-27	28-29	27-30	20-21	25-29	26-28	193-207
ST3	27-30	27-27	25-28	28-30	28-28	30-34	31-34	22-27	30-33	29-34	208-233
ST4	31-35	28-28	29-34	31-35	29-37	35-38	35-38	28-29	34-37	35-39	234-249
ST5	36-39	29-32	35-37	36-40	38-41	39-41	39-41	30-34	38-39	40-41	250-269
ST6	40-42	33-40	38-41	41-43	42-43	42-44	42-42	35-39	40-42	42-44	270-280
ST7	43-44	41-42	42-42	44-46	44-46	45-46	43-44	40-41	43-44	45-47	281-292
ST8	45-46	43-47	43-45	47-48	47-48	47-48	45-46	42-42	45-47	48-48	293-308
ST9	47-49	48-49	46-49	49-49	49-49	49-49	47-49	43-49	48-49	49-49	309-343

#### Ženy 66-75 let

	ZDR	PAZ	FIN	VLC	MAN	DET	VLO	SEX	PZP	BYD	SUM
ST1	7-20	7-9	7-18	7-21	7-25	7-27	7-26	7-19	7-25	7-24	49-190
ST2	21-23	10-17	19-23	22-27	26-27	28-28	27-29	20-20	26-28	25-30	191-206
ST3	24-28	18-24	24-29	28-31	28-28	29-33	30-33	21-24	29-32	31-35	207-226
ST4	29-34	25-27	30-34	32-35	29-33	34-39	34-37	25-27	33-37	36-39	227-249
ST5	35-37	28-28	35-38	36-41	34-40	40-41	38-40	28-29	38-40	40-41	250-262
ST6	38-41	29-31	39-41	42-44	41-45	42-43	41-42	30-33	41-42	42-43	263-271
ST7	42-43	32-42	42-42	45-48	46-48	44-45	43-43	34-39	43-44	44-46	272-290
ST8	44-47	43-47	43-46	49-49	49-49	46-48	44-46	40-43	45-48	47-48	291-296
ST9	48-49	48-49	47-49	-	-	49-49	47-49	44-49	49-49	49-49	297-343

#### Ženy nad 75 let

	ZDR	PAZ	FIN	VLC	MAN	DET	VLO	SEX	PZP	BYD	SUM
ST1	7-14	7-9	7-23	7-25	7-24	7-27	7-26	7-9	7-26	7-26	49-188
ST2	15-19	10-17	24-27	26-28	25-26	28-28	27-27	10-21	27-27	27-30	189-202
ST3	20-25	18-22	28-31	29-32	27-27	29-34	28-32	22-26	28-31	31-34	203-214
ST4	26-29	23-27	32-35	33-35	28-29	35-37	33-35	27-27	32-37	35-39	215-246
ST5	30-34	28-31	36-39	36-41	30-33	38-41	36-40	28-28	38-40	40-42	247-257
ST6	35-37	32-35	40-41	42-44	34-43	42-43	41-42	29-29	41-43	43-44	258-276
ST7	38-44	36-37	42-43	45-48	44-46	44-47	43-46	30-31	44-46	45-47	277-292
ST8	45-47	38-40	44-48	49-49	47-48	48-48	47-48	32-41	47-48	48-48	293-306
ST9	48-49	41-49	49-49	-	49-49	49-49	49-49	42-49	49-49	49-49	307-343