

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální pedagogiky

Vzdělávání seniorů a jeho specifika

Diplomová práce

Autor:	Marie Horáková
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Vedoucí práce:	Mgr. Gabriela Caltová Hepnarová, Ph.D.
Oponent práce:	Mgr. Iva Junová, Ph.D.



Zadání diplomové práce

Autor:	Marie Horáková
Studium:	P16K0396
Studijní program:	N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální pedagogika
Název diplomové práce:	Vzdělávání seniorů a jeho specifika
Název diplomové práce AJ:	The education of senior citizens and its specifics

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se bude zabývat vzděláváním seniorů a jeho specifiky. Bude popsáno stáří, proces stárnutí a jeho specifika. Dále se práce bude zabývat ageismem, mýty a předsudky o stáří. Bude zmíněn demografický vývoj, koncept aktivního stárnutí. V další části se práce zaměří na vědní obory zabývající se vzděláváním dospělých a seniorů. Bude nastíněn koncept celoživotního vzdělávání a jeho cíle. Cílem práce je zjistit přínos vzdělávání seniorů pro ně samotné i pro jejich okolí.

HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.
KALNICKÝ, Juraj. Celoživotní učení, edukace dospělých a seniorů: (relační a kauzální analýza geneze). Vyd. 1. Ostrava: Repronis, 2014. ISBN 978-80-7329-403-8. MINIBERGEROVÁ, L. a J. DUŠEK. Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 67s. ISBN 80-7013-436-4. PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium. 1.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. ISBN 80-244-0879-1. VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. 1.vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální pedagogiky, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	Mgr. Gabriela Caltová Hepnarová, Ph.D.
Oponent:	Mgr. Iva Junová, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	6.11.2014

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval(a) samostatně a uvedl(a) jsem všechny použité prameny a literaturu.

Ve Žďáře nad Sázavou dne 15. 3. 2018

.....

Marie Horáková

Poděkování

Děkuji PhDr. Mgr. Gabriele Caltové Hepnarové, Ph.D. za odborné vedení práce, poskytování rad a podnětné připomínky. Dále děkuji Ing. Janě Rudelové za pomoc při realizaci výzkumného šetření.

Anotace

HORÁKOVÁ, Marie. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2018. 73 s. Diplomová práce.

Diplomová práce v úvodní části specifikuje pojmy stáří a stárnutí, jeho periodizaci a změny spojené s procesem stárnutí. Dále se zabývá mýty o stáří a demografickým vývojem ve světě i u nás. Řeší kvalitu života ve stáří, přibližuje koncept aktivního stárnutí, vymezuje vědní obor spojený se vzděláváním seniorů - geragogiku, odhaluje význam vzdělávání pro seniory a zmiňuje péči o seniory s demencí. Objasňuje specifika vzdělávání seniorů, popisuje didaktické zásady při práci se seniory, osobnostní a odborné kvality lektora a řeší bariéry ovlivňující vzdělávání seniorské populace. Zabývá se možnostmi a formami vzdělávání seniorů v České republice. V rámci kvalitativního výzkumu autorka objasňuje, co je motivací seniorů k účasti na dalším vzdělávání po ukončení pracovní kariéry, na jaké problémy v učení během studia naráží a co je přínosem jejich dalšího vzdělávání.

Klíčova slova: edukace, senior, specifika vzdělávání, třetí věk, aktivní stárnutí

Annotation

HORÁKOVÁ, Marie. *The education of seniors and its specifics*. Hradec Králové: Pedagogical faculty, The University of Hradec Králové, 2018. 73 s. Diploma thesis.

My diploma thesis in the introductory part specifies the terms of old age and aging, its periods and changes associated with the process of aging. Moreover, it deals with myths regarding old age and demographic development in the Czech Republic and in the world as well. It concerns the life quality at the old age, introduces the concept of active aging, and determines the field science related to the education of seniors – geragogy. It reveals the importance of such education, it mentions also the care about the elderly with dementia. The thesis explains senior education specifics; it describes didactic principles while working with seniors, personal and professional qualities of a lecturer. Subsequently, it solves the barriers affecting the education of the senior population. It pursues educational possibilities and forms of seniors in the Czech Republic. In terms of qualitative research the work also focuses on aspects of seniors' motivation for further education when they end their working career. It describes learning problems which seniors often face during their studies and benefits of their further education.

Keywords: education, senior, specifics of education, third age, active aging

Obsah

Úvod	8
1. Vymezení pojmu stáří a stárnutí.....	9
1.1 Specifika seniorského věku	11
1.1.1 Tělesné změny	12
1.1.2 Psychické změny	12
1.2 Ageismus, mýty a předsudky o stáří.....	14
1.3 Demografický vývoj.....	17
2. Vliv vzdělání na kvalitu života seniorů.....	20
2.1 Geragogika	21
2.2 Koncept aktivního stárnutí.....	22
2.2.1 Aktivizace seniorů s demencí v pobytových zařízeních.....	25
2.3 Vzdělávání seniorů jako cesta ke kvalitě jejich života	27
3 Specifika vzdělávání seniorů	29
3.1 Didaktické zásady.....	31
3.2 Osobnost lektora	34
3.3 Bariéry výuky	36
3.4 Formy vzdělávání seniorů v ČR	37
4 Metodologie výzkumného šetření.....	43
4.1 Metody získávání a zpracování dat	43
4.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky	45
4.3 Kritéria výběru výzkumného souboru	46
5 Analýza a prezentace výsledků výzkumného šetření	50
5.1 Výsledky výzkumného šetření	50
5.1 Zhodnocení výzkumných otázek	58
5.3 Shrnutí výsledků výzkumu, možnosti aplikace závěrů	64
Závěr	67
Seznam užité literatury	69
Seznam obrázků.....	73
Seznam použitých zkratk	73
Seznam příloh	73

Úvod

Stáří je velmi diferencované a rozhodně nemá u všech stejnou kvalitu. Mnohdy je u příslušníků stejné generace patrný rozdíl v úrovni jejich vystupování a schopnosti reagovat. Někteří senioři jsou i ve vysokém věku velmi inteligentní a na druhé straně jsou tací, jejichž kognitivní funkce jsou oslabeny. Čím je to ovlivněno?

Stáří nelze vnímat pouze jako biologický proces, sled regresivních změn v čase, na jejichž konci je zánik organismu. Je to i proces psychologický a sociální. Důstojný a aktivní život ve stáří je podmíněn rozvojem celé osobnosti, nelze se tedy zaměřovat pouze na oblast fyzickou, ale i psychickou a transcendentální. Pro vyvážený a harmonický život je nutná rovnováha všech složek osobnosti.

Lidský věk se stále prodlužuje a délka života by měla být doprovázena i jeho kvalitou. Kvalitu života ve značné míře ovlivňují právě kognitivní funkce, které je třeba rozvíjet a posilovat. Jednou z možností je vzdělávání i ve vyšším věku. Dalším vzděláváním si senioři nejen doplňují a rozšiřují vědomosti, ale znamená to pro ně i vyplnění volného času, možnost navázat nová přátelství a společenské vztahy. Při vzdělávání seniorů je současně nutné respektovat jejich specifika. Důležité také je, aby nabízené aktivity byly dostupné a cenově nenáročné.

Podnětem k napsání této práce byl fakt, že v rámci plnění svých pracovních povinností se velmi často setkávám se seniory. První kapitola diplomové práce specifikuje pojmy stáří a stárnutí, jeho periodizaci a změny spojené s procesem stárnutí. Dále se zabývá nejrozšířenějšími mýty o stáří a demografickým vývojem ve světě i u nás.

Druhá kapitola se zabývá kvalitou života ve stáří, přibližuje koncept aktivního stárnutí, vymezuje vědní obor spojený se vzděláváním seniorů - geragogiku, objasňuje význam vzdělávání pro seniory a zabývá se péčí o seniory s demencí.

Třetí kapitola objasňuje specifika vzdělávání seniorů, popisuje didaktické zásady při práci se seniory, osobnostní a odborné kvality lektora a řeší bariéry ovlivňující vzdělávání seniorské populace. Dále se zabývá možnostmi a formami vzdělávání seniorů v České republice, přibližuje Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku, Univerzity volného času a kluby seniorů. Hlavním cílem práce je osvětlit okolnosti, které stojí za rozhodnutím seniorů vstoupit do dalšího vzdělávání. V práci je použit kvalitativní výzkum, který vychází z práce autorů Švaříčka a Šed'ové, metodou sběru dat je rozhovor.

1. Vymezení pojmu stáří a stárnutí

Stárnutí je proces probíhající od narození. Stáří je poslední etapa našeho života a současně neodvratitelná perspektiva každého z nás. Jde o naprosto přirozený, nezvratný a biologicky zákonitý stav. Nelze se mu vyhnout, jedině snad tak, že zemřeme mladí. Není to nemoc, jen je nutné v tomto období očekávat větší výskyt patologických stavů a změnu sociálních dovedností. Dochází k viditelným fyziologickým změnám, které přinášejí úbytek sil a proměnu osobnosti. Ty však nemusí člověku znemožnit aktivní a nezávislý život. Stáří nám také přináší moudrost, nadhled, obrácení se ke skutečným hodnotám, pocit naplnění a relativní svobodu. Ve stáří tedy dochází nejen k regresivním změnám, ale v menším měřítku i ke změnám progresivním.¹

Při vymezení stáří používáme obvykle dva věky:

- **Kalendářní** (chronologický). Je dán věkem narození a nezohledňuje variabilitu funkčních možností u lidí stejného věku.
- **Funkční** (skutečný). Je dán psychickým, sociálním a fyzickým profilem člověka v konkrétním okamžiku kalendářního věku.²

Každý člověk tedy stárne jinak. Stárnutí je proces diskontinuitní, což znamená, že stárneme v různých etapách života nestejně rychle.

Kdy vlastně začíná stáří? Podle Světové zdravotnické organizace je základní klasifikace stáří dělena na úseky:

- **60 – 74 let – rané stáří** (presenium)
- **75 – 89 let – vlastní stáří** (senium)
- **90 let a výše – dlouhověkost**³

Vágnerová dělí stáří pouze na 2 úseky:

- Období raného stáří – 60 – 75 let
- Období pravého stáří – 75 a více let⁴

¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, 2007, str. 299

² DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*, 2012, str. 140

³ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *České ošetřovatelství 10: Manuálek sociální gerontologie*, 2006, str. 10

⁴ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, 2007, str. 299, 398

Jak uvádí Benešová, staří Číňané posouvali stáří jako životní etapu dokonce ještě do vyššího věku:

- Mládí – do 20 let
- Věk uzavírání manželství – do 30 let
- Věk plnění společenských povinností – do 40 let
- Věk poznání vlastních omylů – do 50 let
- Poslední možnost tvůrčího života – do 60 let
- Věk moudrosti – do 70 let
- Stáří⁵

Peter Laslett charakterizuje životní etapy takto:

- **1. věk** – fáze dětství, jako období nezralosti, závislosti, socializace a vzdělávání
- **2. věk** – fáze zralosti, nezávislosti, ekonomické a biologické produktivity
- **3. věk** – fáze naplnění a ekonomické neaktivity.
- **4. věk** – fáze závislosti, zranitelnosti a smrti⁶

Členění podle Lasletta je často spojováno se vzděláváním seniorů a odtud pochází označení Univerzity třetího věku (dále U3V). Podle mého názoru většina populace u nás vnímá jako začátek stáří odchod do penze, což není tak zcela pravdivý, ale velmi vžitý názor. Podle něj by člověk, který o starobní důchod nezažádá, a tedy ho nepobírá, nebyl starý. Vzhledem k tomu, že narůstá seniorská populace a rodí se méně dětí, věk pro odchod do důchodu se stále zvyšuje, lze předpokládat, že se v budoucnu posune i spodní hranice pro kategorii rané stáří na 65 let.

Stárnutí zasahuje do všech oblastí života. Z tohoto pohledu lze rozlišit:

- **biologické stárnutí** – přináší morfologické a funkční změny organismu v čase. Je ovlivněno genetickou výbavou jedince. Podkladem těchto změn je opotřebování tělesných orgánů, zpomalení metabolismu a pokles biologických adaptačních mechanismů.
- **psychické stárnutí** – proměna psychiky v čase. Přináší obrovské interindividuální a intraindividuální rozdíly, způsobené vlivy psychosociálními a biologickými.

⁵ BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*, 2014, str. 19

⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 53

Největší pokles výkonu je v oblasti paměti, učení, pozornosti a fluidní inteligenci. Zhoršuje se schopnost adaptace v novém prostředí či situaci.

- **sociální stárnutí** - zahrnuje různé stránky sociálního života jedince, jeho vztahy nejen k sobě, ale k jiným lidem, společnosti, k ekonomickému zajištění a změně sociální role. Často jako sociální kritérium stáří je označován odchod do starobního důchodu.⁷ Podle Vágnerové je postoj k důchodu **genderově podmíněný**. Ženy většinou odcházejí do důchodu častěji s potěšením a dobrovolně, zůstává jim uplatnění v péči o rodinu. Muži naopak jsou více orientováni na svoji profesi a společenskou prestiž. Vnímají odchod do důchodu jako ztrátu svojí sociální a maskulinní atraktivity a především moci z toho vyplývající.⁸

Periodizace stáří a stárnutí se podle různých autorů liší. Z mého pohledu proces stárnutí nejlépe vystihuje Vágnerová. Stárnutí je jev přirozený, není tedy na místě strach ze stáří, ale je třeba se úspěšně adaptovat na novou sociální roli a měnící se postavení. Aktivní zapojení do společnosti nás může vést k smysluplnému a naplněnému životu.

1.1 Specifika seniorského věku

Seniorský věk má svoje specifika, nicméně období stáří je vnímáno spíše negativně. Se zvyšujícím se věkem dochází i k involučním změnám ve všech rovinách, tedy fyzické, psychické a sociální. Během stárnutí dochází k orgánovým funkčním změnám a změně vzhledu. Převládá strach z možné ztráty samostatnosti, snížení tělesných a mentálních funkcí. Po odchodu do důchodu je snížen počet kontaktů s okolím, nastupuje obava o snížení možnosti seberealizace. Tyto obavy, jak už bylo zmíněno, nejsou odůvodněné, protože k těmto jevům nedochází automaticky a u každého jedince je průběh stárnutí jiný.⁹ Velmi důležité je nelpět na aktivitách, které už nejsme schopni zvládnout, akceptovat omezení a zaměřit se na životní hodnoty, které jsme schopni zvládnout a přinesou nám uspokojení a radost.¹⁰

⁷ DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*, 2012, str. 140 - 141

⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, 2007, str. 359 - 360

⁹ BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontogika: vybrané kapitoly*, 2014, str. 26

¹⁰ Tamtéž, str. 31

1.1.1 Tělesné změny

Dochází ke zhoršování tělesných struktur a funkcí. Příčinou je opotřebenost orgánů a celkové zpomalení metabolismu. Změny jsou především v pohybovém systému, v systému kardiovaskulárním, respiračním, nervovém, vylučovacím a trávicím. Rozhodně ale tyto změny nemůžeme zobecňovat. Jedná se o velmi individuální záležitost, kdy rozsah a závažnost projevů závisí na mnoha faktorech. Mezi hlavní faktory patří:

- **Genetické dispozice** – lidé mají v genetickém programu zakódován počátek i průběh stáří, což ovlivní délku a kvalitu života. Je to základ pro tzv. **primární stárnutí**. Nositelem genetické dispozice je DNA. Jde o aktivaci tzv. genetických hodin, kdy se v určité době aktivují geny, které mají vliv na průběh stárnutí.
- **Vnější podmínky** – tzv. **sekundárně podmíněné stárnutí**. Jedná se především o životní styl, výživu, zatěžování jednotlivých orgánových systémů během života.¹¹

1.1.2 Psychické změny

Během stáří se mění v různé míře i funkce psychické. Některé změny jsou dány biologicky, většinou jsou důsledkem psychosociálních vlivů, případně jejich kombinací. K změnám dochází zejména v oblasti fluidní inteligence.

a) **Biologicky podmíněné změny** – stárnutí má za následek strukturální a funkční změny mozku, tzv. atrofii. V důsledku atrofie klesá hmotnost mozku, tloušťka mozkové kůry, zvyšuje se objem mozkových komor. Dochází i k redukci mozkových synaptických spojení, což má za následek zhoršení přenosu jednotlivých impulsů. To způsobuje snížení **fluidní inteligence**. Vzhledem k těmto změnám zpracovává mozek informace jinak než v mládí. U mladých lidí se na řešení problému podílejí specializovaná mozková centra, zatímco mozek seniorů funguje komplexněji a aktivují se obě mozkové hemisféry. Díky tomuto projevu funkční plasticity je kompenzován úbytek diferencovanosti mozkových funkcí. Dochází k poklesu kognitivních funkcí, což se projevuje zejména v zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Výraznou změnou je i zpomalení poznávacích procesů a prodloužení reakčních časů zhruba na dvojnásobek.

¹¹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, 2007, str. 311 - 314

Dochází k prodloužení času nejen u zpracování informace, ale i u volby adekvátní reakce, což vede k prodlužování času při rozhodování. V tomto zpomalení může hrát roli i sklon seniorů k opatrnosti.

Příjem podnětů může být snížen i zhoršením zrakových a sluchových funkcí. Jak uvádí Vágnerová, nad 60 let má problémy se zrakem zhruba 90%, problémy se sluchem udává kolem 30% lidí. Percepční problémy mohou pak ovlivňovat ostatní poznávací funkce. Toto lze částečně ovlivnit používáním kompenzačních pomůcek.¹²

Krystalická inteligence se v období raného stáří zásadním způsobem nemění. Senioři si uchovávají schopnost používat v minulosti osvojené znalosti, způsoby uvažování a naučená řešení situací. Pouze tyto znalosti už nedokážou uplatňovat stejně rychle jako dříve. Ke změně krystalické inteligence dochází obvykle po 70. roce života a tyto změny jsou nerovnoměrné a nestejně rychlé. Pokles je ovlivněn ve značné míře vzděláním. Zkušenost a vzdělání jsou kognitivní oporou kompenzující biologicky podmíněný pokles rychlosti a flexibility. Čím více se člověk v průběhu života učil, tím lepší a stabilnější jsou jeho schopnosti ve stáří.¹³

b) **Psychosociálně podmíněné změny** – změnu psychických funkcí může ovlivnit tzv. kohortová příslušnost. Lidé téže generace a téhož vzdělání mají podobnou sociální zkušenost a jsou ovlivňováni stejnými sociokulturními vlivy. Psychické změny ovlivňuje i způsob života jednotlivce a různé návyky. Mnohé schopnosti a dovednosti jak sociální tak kognitivní už nejsou využívány jako dříve a život seniora se může posunout do zjednodušeného stereotypu.¹⁴ Špatenková upozorňuje na to, že mnohdy jsou odděleně posuzována individuální stárnutí (řeší se z pohledu medicíny a gerontologie) a stárnutí populace (řeší se z pohledu sociální politiky). Jedná se však o vzájemně propojený problém, který je třeba řešit ve vzájemných souvislostech.¹⁵

Každý člověk se vyrovnává se stářím jinak, svým vlastním specifickým způsobem. V první polovině života je cílem plození potomstva, ekonomické a sociální zajištění. Po splnění těchto vývojem daných úkolů by měl být pro člověka prvořadý rozvoj vlastní osobnosti. Pozitivem tohoto životního období je, že nám vzniká nový prostor pro provozování aktivit, na které dříve nebyl čas, které nám mohou přinést uspokojení a radost.

¹² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, 2007, str. 315-319

¹³ Tamtéž, str. 329 - 330

¹⁴ Tamtéž, str. 317

¹⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 14

Soustředit se na vlastní rozvoj, realizovat dosud nenaplněné vnitřní potřeby a dělat to, co člověka zajímá, ať už to je třeba péče o vnoučata nebo vysokoškolské studium. V této době už člověk nepodléhá tlakům společnosti a může se řídit svými autentickými potřebami.¹⁶

Podle Ondrákové negativem tohoto období pro seniory je, že mohou být ohroženi sociální exkluzí a mnohdy i relativní chudobou. Bývá to často ve spojitosti s odchodem do důchodu, kdy se mění náš sociální status. Starobní důchod znamená snížení finančních příjmů. Je to období, kdy ztrácíme kontakt se svými spolupracovníky. V této době také odchází děti z domova. Náhle musíme řešit nový režim prožití dne. Velmi důležité je zachovat si své zájmy a hledat nové možnosti a společenské vztahy. Výběr volnočasových aktivit často ovlivňuje zdraví a finanční možnosti jedince.¹⁷

1.2 Ageismus, mýty a předsudky o stáří

Téma stárnutí a stáří v poslední době dostává čím dál větší prostor v různých studiích. Součástí aktuálních sociálních norem je tlak na změnu kvalitativních postojů ke stáří, starým lidem a dále nutnost poskytnout jim potřebné zabezpečení. Norma nám však nemůže zabezpečit respekt a ochotu přijmout seniory jako rovnocenné partnery a brát v úvahu jejich názory. Bohužel tak vzniká propastný rozdíl mezi tím, co je navenek prezentováno, a mezi tím, jak se ke starým lidem ve skutečnosti chováme.

Reálný postoj současné společnosti ke stáří je většinou odmítavý a negativní, charakterizovaný negativistickými stereotypy. Naši společnost charakterizuje orientace na mládí a výkon. Staří lidé jsou často podceňováni a diskriminováni. Pokud se společnost o starých lidech vyjadřuje, je to většinou pouze z pohledu demografického stárnutí společnosti, případně v souvislosti s vysokými finančními náklady na sociální a zdravotní systém. Tento pohled mnohdy produkují a podporují média, která vytváří hodnotový systém naší společnosti, kterým je důraz na jedince, zdůrazňování a preference mládí, důležitost vnějšího vzhledu a svěžesti, vysoký pracovní výkon. Vše, co takové není, je považováno za nežádoucí a podřadné. Dochází tak k diskriminaci na základě věku – **ageismu.**

¹⁶ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, 2007, str. 301 - 303

¹⁷ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 24 - 29

Z tohoto pohledu je stáří obdobím ztráty sociálního statusu a zhoršené kvality života. Tento pohled je mnohdy generalizovaný. Za méněcenné lidi považujeme všechny seniory bez rozdílu a ohledu na jejich individualitu.¹⁸

Východiskem pro většinu projevů chování k seniorům jsou tedy předsudky. Jsou to předem stanovené, znevýhodňující a fixované postoje bez ohledu na individualitu člověka. Mezi hlavní předsudky o stáří podle Kubátové patří:

a) **Mýtus o nemoci** – domněnka, že senior se díky svému zdravotnímu stavu nemůže zapojit do běžného života a je odkázán na pomoc druhých.

Skutečnost: V seniorském věku je přítomnost patologických stavů častější než v mladším věku, ale okolo 60. roku je zdravých 60 % jedinců, v 70 přibližně 40 %, v 80 asi 20 % a v 90 je ještě 5 % populace bez výrazných problémů.

b) **Mýtus o impotenci** – představa, že většina seniorů se nevěnuje žádné pohlavní aktivitě.

Skutečnost: Uspokojivý sexuální život pokračuje do 70 – 80 let, mnohdy až do konce života. Pro život seniora je velmi důležitý a má blahodárný vliv na jeho zdraví.

c) **Mýtus o ošklivosti** – staří lidé jsou škaředí.

Skutečnost: Zatímco krása je v západní i naší kultuře spojovaná výhradně s mládím, v Japonsku vrásky odrážejí moudrost a zralost. Jde tedy pouze o subjektivní hodnocení v souladu s kulturními normami dané společnosti.

d) **Mýtus o všeobecném poklesu duševních schopností**

Skutečnost: Stárnutím se zpomaluje reakční schopnost, což má za následek např. delší dobu učení se. Fluidní inteligence sice klesá, ale je kompenzována krystalickou. U většiny seniorů jsou duševní funkce zachovány. Duševní úpadek ve stáří je věcí individuální a velmi variabilní z hlediska času i závažnosti.

e) **Mýtus o duševní nemoci** – přetrvává představa, že duševní choroba je ve stáří nevyhnutelný stav.

Skutečnost: Stáří je pouze rizikový faktor demence, rozhodně to neznamená, že každý senior musí být dementní. Duševní poruchou trpí asi 20 % starých lidí. Pouze zhruba 2 % lidí ve věku nad 65 let jsou hospitalizováni z důvodu duševní choroby.

f) **Mýtus o zbytečnosti** – senioři nejsou schopni pracovat.

Skutečnost: Většina starších lidí může pracovat jako mladší. Jako pozitivum jsou uváděny zkušenost, vědomosti, pracovní návyk, respekt k autoritě.

¹⁸ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, 2007, str. 308-309

Jako negativa pak neochota učit se novým technologiím a neprůbojnost. Mnozí senioři jsou v dnešní době velmi aktivní. Běžně pracují, studují na univerzitách, navštěvují kurzy a přednášky.¹⁹

Naproti tomu Haškovcová uvádí tyto mýty:

a) **Mýtus falešných představ** – vychází z přesvědčení, že materiální zajištění seniora je dostačující k zajištění jeho spokojenosti.

Skutečnost: Materiální a ekonomické zajištění je důležité, k pocitu spokojenosti ale nestačí. Senioři potřebují pocit vlastní důstojnosti, empatii a lásku.

b) **Mýtus zjednodušené demografie** – člověk se stává starým v okamžiku odchodu do starobního důchodu.

Skutečnost: Den odchodu do důchodu je dán datem. Záleží na člověku, jestli této možnosti využije nebo ne. Nic to nemění na jeho tělesném a duševním stavu.

c) **Mýtus homogenity** – všichni staří lidé jsou stejní – vrásky, šedivé vlasy. Pokud mají stejné vlastnosti, mají i stejné potřeby.

Skutečnost: Opak je pravdou. Senioři tvoří nejvíce heterogenní část populace, nemají ani stejné potřeby ani vlastnosti.

d) **Mýtus neužitečného času** – ten kdo nechodí do práce a nic nedělá je neužitečný a stává se pouze přítěží společnosti.

Skutečnost: Starý člověk právě proto, že během svého produktivního věku pracoval, má nárok na úctu a zabezpečení.

e) **Mýtus ignorance** – kdo nepracuje, není užitečný, nemůže být mladším lidem partnerem a nestojí ani za pozornost. Můžeme ho tedy přehlížet.

Skutečnost: Skrývané i veřejné přehlížení seniorů je ageismus, tedy diskriminace na základě věku.

f) **Mýtus o arterioskleróze** – každý senior je sklerotický, tedy celkově nemocný.

Stáří = nemoc.

Skutečnost: Stáří není nemoc. Značná část seniorů se těší dobrému zdraví.²⁰

Přesto, že obě autorky při popisu mýtů o stáří používají ve své práci jiné výrazy a členění, obsah je podle mě v mnohých ohledech stejný a doplňuje se. Bohužel pravdivě odráží postoje společnosti k seniorům.

¹⁹ KABÁTOVÁ, Olga. *Predsudky o stáří a starobe*, 2015, str. 17 - 18

²⁰ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *České ošetřovatelství 10: Manuálek sociální gerontologie*, 2006, str. 27 - 28

Od předsudků a stereotypních představ je pak velmi blízko k diskriminaci. Na staré lidi není nahlíženo jako na jednotlivá individua, ale jako na sociální kategorii, která se liší od ostatní populace, je neproduktivní a zatěžuje sociální systém. Jsem přesvědčená, že staří lidé jsou jedineční a právě v této věkové kategorii existuje nejvíce individuálních rozdílů.

Existuje také celá řada předsudků týkající se samotného vzdělávání seniorů, které tato práce v dalších částech vysvětluje a vyvrací.

Mezi nejčastější předsudky patří:

- a) vzdělávání seniorů je zbytečnost, protože jim to v jejich věku k ničemu není
- b) senioři si už nic nepamatují, jsou hendikepovaní a nemohou se nic naučit
- c) staří lidé odmítají moderní technologie
- d) senioři ve škole zabírají místo mladým
- e) senioři mají jiné problémy, potřebují jen zdravotní a sociální péči a vzdělávat se nechtějí a nemohou
- f) prevence a rehabilitace se týká pouze zdravotní péče, v žádném případě školství²¹

Grün k nahlížení na stáří uvádí: „*Staří lidé by se neměli srovnávat s mladými a neměli by taková srovnání ani připouštět. Ve stáří bychom měli srovnávání přenechávat jiným a snažit se přitakat své roli a své stáří přijímat. Nemusíme se omlouvat, že teď už jsme staří. Naopak, měli bychom být vděční, že jsme tohoto věku dosáhli.*“²²

1.3 Demografický vývoj

Etymologický význam slova demografie je složen z řeckého „demos“ a „grafien“, což v překladu znamená psát o lidech. Při záměně slova „lidé“ za slovo „obyvatelé“, pak demografie znamená popis a analýzu obyvatel určitého území z hlediska počtu, jeho struktur a rozložení. Demografii můžeme tedy definovat jako vědní obor, který se zabývá reprodukcí lidských populací, zkoumá procesy porodnosti, úmrtnosti a migrace.²³

Proces stárnutí populace probíhá v celém světě, nejrychlejší je pak v Evropě.

Demografický vývoj v České republice a vývoj ve vyspělých zemích Evropy má podobné charakteristiky, jak je patrné z obrázku 1.

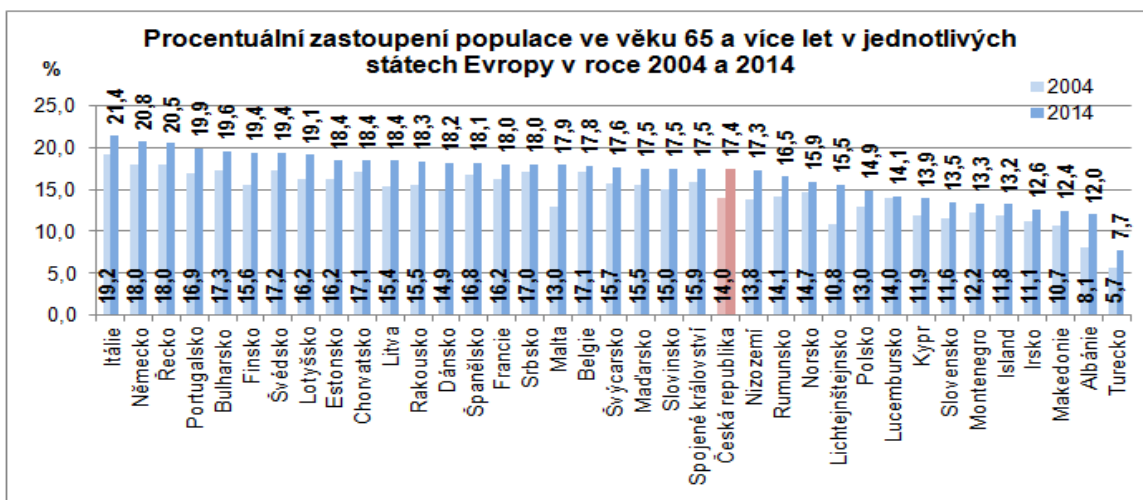
²¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 83 - 86

²² GRÜN, Anselm. *Život je teď: umění stárnout*, 2010, str. 78

²³ RABUŠIC, Ladislav. *Kde ty všechny děti jsou?: porodnost v sociologické perspektivě*, 2001, str. 14

Tento proces začal v devadesátých letech 20. století a stále se zintenzivňuje. Stárnout by měla populace i v následujících desetiletích.²⁴

Obrázek 1: Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v r. 2004 - 2014.²⁵



Zdroj dat: Eurostat

Díky společensko-ekonomickému vývoji po roce 1989 dochází k nepříznivým změnám v demografickém vývoji v České republice a tyto změny budou v budoucnu klást na společnost obrovské nároky v oblasti sociálně-ekonomického vývoje. Nejvýznamnějším problémem je snížení početní obnovy populace pod zachovnou mez, která vede k demografickému stárnutí české populace.

Důvodem je ten fakt, že od poloviny devadesátých let se rodí stále méně dětí. Dalším důvodem je, že díky sociálnímu rozvoji, lepším životním podmínkám a zvýšené úrovni zdravotnictví se v dnešní době lidé dožívají stále vyššího věku a méně umírají. Senioři tak tvoří stále početnější část populace České republiky, než tomu bylo v minulosti.²⁶

Věkové složení obyvatelstva ČR bylo z demografického hlediska až do poloviny devadesátých let příznivé. Podíl dětí do 15 let tvořil více jak pětinu populace a podíl lidí v produktivním věku (15-64 let) byl kolem 65 %. V druhé polovině devadesátých let se podíl dětí v populaci náhle snížil a v roce 1997 byl poprvé historicky nižší než podíl seniorů nad 60 let.

V roce 1993 žilo v České republice přes 2 milióny dětí do 15 let, v roce 2006 už to bylo pouze 1,48 milionu. Podíl seniorů v kategorii 60 – 64 let (tj. na hranici důchodového věku)

²⁴ VODÁKOVÁ, Alena, Květa KALIBOVÁ a Zdeněk PAVLÍK (eds.). *Demografie (nejen) pro demografy*, 1996, str. 76 - 77

²⁵ STATISTIKY, www.czso.cz: *senioři*. [online]. 20.08.2015 [cit. 2017-02-19].

²⁶ BARTOŇOVÁ, Dagmar. *Demografická situace České republiky*, 2010, str. 15

mezi roky 2001 – 2008 vzrostl o 217 tisíc. V roce 2001 počet těchto seniorů nedosahoval hranice 2 milionů, v roce 2008 už to bylo 2,26 milionu. Tento vývoj i nadále pokračuje.²⁷

Klesající porodnost a prodloužení stření délky života společnost ovlivňuje a bude ovlivňovat i do budoucna. Mnoho politiků a odborníků tato situace zneklidňuje. Pro optimální demografický vývoj v České republice by bylo třeba zvýšit porodnost na 2,06 dětí na jednu ženu. Vzhledem k popsáním trendům a vývoji společnosti jsou tyto naděje nereálné.²⁸ Dle mínění některých autorů současné principy moderní společnosti vyžadují člověka svobodného a bezdětného.

Každoročně se tak v naší společnosti zvyšuje podíl seniorů, zvyšuje se průměrný věk při současném poklesu podílu dětí a mládeže. Podle prognózy Českého statistického úřadu by měla mít Česká republika v roce 2030 mezi 9,1 – 9,7 milionů obyvatel, přičemž na konci roku 1999 nás bylo 10,3 milionů. V roce 2050 by se počet obyvatel měl snížit na 7,4 – 8,4 milionů. Podle Rabušice se snížením populace není třeba znepokojovat, protože v době superničivých zbraní, vyspělých technologií a nadnárodních trhů není počet obyvatelstva znakem vojenské, politické a ani ekonomické síly. Navíc podle jeho názoru nízké počty evropské populace umožní přijmout přílivy migrantů z Afriky a Asie.²⁹

Migrace podle mého názoru je pouze částečné a dočasné řešení. Populační stárnutí se dá zmírnit také zvýšením počtu narozených dětí, což vyžaduje státní politiku na podporu rodin s více dětmi.

Myslím si, že demografické stárnutí nemá pouze negativní dopady. Pro společnost může demografické stárnutí znamenat příležitost k využití potenciálu přibývajících počtu starších lidí. Zvyšuje se podíl lidí, kteří mají cenné životní zkušenosti z praktického života a odbornost. Svoje zkušenosti a znalosti mohou předávat mladší generaci.

Budoucí populace se s narůstajícím počtem seniorů bude muset stále více přiklánět k jejich hodnotám a potřebám. Klady seniorského věku jako je moudrost, rozvážnost a jistota jsou v rozporu s hodnotami, na kterých stojí současná moderní společnost: dravý individualismus, rychlost, dynamika.³⁰

Česká republika reflektovala demografický vývoj v Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří). Zde je stárnutí populace značeno jako „tichá revoluce“ a je konstatováno, že je nutno udělat maximum pro vytvoření podmínek na důstojný, zdravý a aktivní život ve stáří.

²⁷ BARTOŇOVÁ, Dagmar. *Demografická situace České republiky: proměny a kontexty 1993 - 2008*, 2010, str. 110 - 112

²⁸ RABUŠIC, Ladislav. *Kde ty všechny děti jsou?: porodnost v sociologické perspektivě*, 2001, str. 227

²⁹ Tamtéž, str. 233 - 234

³⁰ Tamtéž, str. 236

2. Vliv vzdělání na kvalitu života seniorů

Pojem „kvalita života“ má své počátky ve filosofii. V dnešní době je frekventovaným pojmem v oborech zabývajících se člověkem, od etiky, vědy až k politice a ekonomii. Tento pojem bývá často zjednodušeně vnímán jako měřítko ekonomického růstu, blahobytu, dostupnosti zdrojů a je opomíjeno lidské subjektivní hledisko, které nelze hodnotit penězi. Jedinci v různých životních etapách, situacích a podmínkách mají odlišné priority. Velkou roli ve vnímání kvality života hraje kohortový efekt, kdy kvalita života se odvíjí od kulturního a společenského kontextu každé generace. Co hraje důležitou roli v životě dnešních padesátníků, může být nepodstatné v životě osmdesátníků. Obecně je však tento termín vnímán jako cíl lidského snažení, který převyšuje měřitelné materiální hodnoty. Zvyšování kvality života je cílem sociální politiky jednotlivých států a přibližně od 80. – 90. let minulého století je tento pojem využíván k vyhodnocování úspěšnosti jednotlivých sociálních programů.

Vzhledem k tomu, že byla vytvořena celá řada definic a vzájemně neporovnatelných indikátorů, sestavila Světová zdravotnická organizace WHO definici, kde integruje dosavadní pohledy, hlavně subjektivnost při hodnocení vlastního života, kulturní podmíněnost a vztah k osobním hodnotám a způsobu jejich realizace.³¹

„Kvalita života je to, jak člověk vnímá své postavení v životě v kontextu kultury, ve které žije, a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, životnímu stylu a zájmům“³²

Pro většinu seniorů kvalita života obsahuje především fyzické a duševní zdraví, mít dobrý vztah s rodinou i lidmi v sociálním okolí, kvalitní prostředí, kde jedinec žije, často je to život ve vlastní domácnosti. Mnohdy je to ještě potřeba vlastní užitečnosti, schopnost provádět samostatně běžné denní činnosti a existence sociální podpory v případě nemoci. Další faktory, které pozitivně ovlivňují život seniorů jsou aktivnost, schopnost vykonávat smysluplné činnosti.

Šerák uvádí: *„...hlavním cílem výchovy a vzdělávání má být všestranně a harmonicky rozvinutá osobnost, relativně samostatná, přesto však plně zapojená do společenských vztahů.“³³*

³¹ TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*, 2017, str. 103 - 105

³² Tamtéž, str. 105

³³ ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. 2009, str. 54

2.1 Geragogika

Tento pojem vznikl z řeckých slov „*geron*“ – stařec a „*agóge*“ – vedení. Tento název je spíše etablovaný v zahraničí než v sociokulturním prostředí u nás. Jedná se o pedagogickou disciplínu, která se zabývá výchovou a vzděláváním seniorů, přesněji ji lze vymezit jako výuku ve stáří ke stáří. Její vznik je odpovědí na demografický vývoj.

Jedná se o poměrně novou vědní disciplínu na rozhraní andragogiky (věda o vzdělávání dospělých) a gerontologie (věda o stáří a stárnutí). Mimo andragogiku a gerontologii ještě využívá poznatky z psychologie, sociologie, filosofie, demografie, lékařské vědy, ekonomie a práva. V širokém slova smyslu je to umění jak žít a stárnout. Zahrnuje nejen teoretická východiska, výchovu ke stáří ve stáří, ale i praktická řešení a metodiky postupů, které pomáhají při vyrovnávání se s nejtěžšími životními situacemi ve vyšším věku.³⁴

V širším pojetí je cílem geragogiky adaptace seniorů na:

- involuční změny v procesu stárnutí
- úbytek psychických a fyzických sil
- změnu sociálního statutu, odchod do důchodu
- možnou postupnou ztrátu samostatnosti v základních denních činnostech
- změnu životní role
- smrt a umírání

V užším slova smyslu, pokud vymezíme geragogiku jako edukaci seniorů, je jejím cílem motivovat seniory k neustálému učení a dalšímu vzdělávání a pokračovat v aktivním životě. Cíle pak lze formulovat takto:

- kultivace života a jeho další obohacení
- udržení psychické a fyzické aktivity v pozdních fázích vývoje
- adaptace na změny a pochopení vývojových úkolů
- pochopení dnešního světa a adaptace v něm³⁵

³⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 17 - 32

³⁵ Tamtéž, str. 32 - 34

2.2 Koncept aktivního stárnutí

Myšlenka aktivního stárnutí vychází ze zásad Organizace spojených národů a nabízí řešení pro společnost i samotné seniory. Cílem je zachovat autonomii, smysluplnost života seniorů, vytvořit prostor pro seberealizaci a sebeaktualizaci. Mezi zásady pro správné a aktivní stárnutí patří především nezávislost, participace na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace.³⁶

Šerák tyto čtyři zásady ještě rozlišuje o dostupnost péče, čímž je myšlen přístup k sociálním, zdravotním a právním službám.³⁷

Petrová Kafková uvádí: „Koncept aktivního stárnutí je založen na třech pilířích - na bezpečnosti, zdraví a participaci, z nichž všechny tři mají rovnoměrně přispívat k dosažení cíle, kterým je spokojený život. Plnohodnotná je participace nejen na pracovním trhu, ale i v rodině či komunitě. Koncept je to poměrně nový, byl vytvořen v 90. letech 20. století, kdy nahradil do té doby Světovou zdravotnickou organizací používaný pojem zdravé stárnutí. Aktivní stárnutí bylo přijato jako inkluzivnější koncepce, která zdůrazňuje spojení aktivity a zdraví.“³⁸

Koncem minulého století se projevuje zájem o to, jak by mělo vypadat optimální stárnutí, jako protiklad dosavadního negativního obrazu stáří. Přes různé teorie a modely se dostává do popředí koncept aktivního stárnutí, který vychází z teorie, že život jedince je mnohem zdravější a bohatší díky aktivnímu zapojení do společenských vztahů v rozličných oblastech života společnosti. Seniorská populace je podle tohoto konceptu vnímána jako rovnoprávná k dospělému produktivnímu věku, s právem podílet se na životě společnosti, která má současně povinnosti k sobě samému, zvláště k životnímu stylu. Z toho vychází i potřeba preseniorské a seniorské edukace.³⁹

Saljakhutdin uvádí, že vzdělávání seniorů je v evropských zemích chápáno jako činnost zaměřená na seberealizaci, kdy senioři získávají nové znalosti a dovednosti. Touto problematikou se zabývají jak státní, tak nestátní organizace a je součástí sociální politiky států. Například v Holandsku je vzdělávání seniorů věnována velká pozornost a senioři jsou považováni za zajímavou cílovou skupinu.⁴⁰

³⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 12

³⁷ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 2009, str. 193

³⁸ PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivější hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. 2013, str. 28

³⁹ SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*, 2016, str. 32 - 33

⁴⁰ SALJAKHUTDIN, Fardievich Taziev. *Active Life of the Senior Citizens through Education* [online]. 29.03.2015, [cit. 2018-02-12].

Pod pojem aktivní stárnutí se nejčastěji spojuje zapojení seniorů na trhu práce a jejich celoživotní vzdělávání. Podle Hasmanové je aktivní stárnutí dominantním tématem v současné sociální politice, a to jako odpověď na dosud prezentovaný demografický vývoj, který obrací pozornost na proces stárnutí a stáří jako hrozbu pro společnost. V rámci „demografické paniky“ je stáří vnímáno jako pasivní období nečinnosti a hrozba pro společnost. Prezentace aktivního stárnutí naopak zdůrazňuje možnosti a potenciál seniorů jak na trhu práce, tak i mimo něj. Stává se tak antitezí ageismu, tedy věkové diskriminace. Navíc koncept aktivního stárnutí posunuje stárnutí jedince do roviny osobní životní strategie a individuální odpovědnosti. Jedinec tak odpovídá za kvalitu svého života prostřednictvím svého životního stylu a životosprávy. Víze aktivního stárnutí se stává užitečná pro všechny. Pro společnost jako celek, kdy nabízí odpověď na demografické trendy a ekonomickou udržitelnost systému, i pro jednotlivce, kdy se kvalita jejich života díky této strategii maximalizuje. Klíčem ke stárnutí se stává co nejdříve zapojení do produktivního aktivního věku a současně zaměření na volný čas.⁴¹

Stejný postoj k úspěšnému a aktivnímu stárnutí zaujímá i Benešová. Umění stárnout se podle ní opírá o skutečnost, že člověk přijme krásu tohoto období i s jeho negativy. Prevenci negativních vlivů procesu stárnutí vidí v zdravé výživě, pohybu a uchování duševní aktivity.⁴²

Podle Suchomelové koncept aktivního stárnutí vychází z toho, že zapojení člověka do společenských aktivit činí život člověka bohatším a zdravějším. Aktivita však musí obsahovat smysluplné činnosti, které vedou ke spokojenosti nejen jedince, ale i jeho rodiny a v konečném důsledku i společnosti. Mělo by jít hlavně o preventivní program se zapojením všech věkových skupin s důrazem na mezigenerační solidaritu. Populace seniorů musí být chápána jako rovnoprávná s dospělými v produktivním věku, s právem participovat na životě společnosti, ale zároveň mít povinnosti ke své vlastní osobě co se týká zdravého životního stylu.⁴³

Koncept aktivního stárnutí se v České republice stává prioritní a stále více se dostává do popředí zájmu organizací, které se zaměřují na práci se seniory. Od druhé poloviny devadesátých let začaly mnohem více než dříve vznikat centra zaměřující se na práci se seniory a aktivní trávení jejich volného času, např. ve formě pořádání besed, kurzů, přednášek nebo pohybových aktivit.

⁴¹ HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt*, 2013, str. 31 - 33

⁴² BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*, 2014, str. 32 - 34

⁴³ SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*, 2016, str. 33 - 35

Hasmanová k tomu dodává: „*Vytváření nových prostorů pro aktivní trávení času po odchodu do důchodu a podpora služeb, které umožňují seniorům se dále vzdělávat a setkávat, je bezpochyby vítanou změnou otevírající seniorům možnosti specifické formy seberealizace.*“⁴⁴

Suchomelová upozorňuje na možná nebezpečí v nežádoucím pojetí aktivního stárnutí, které lze shrnout do těchto bodů:

- normativnost a vznik stereotypního obrazu aktivního seniora, který stárne „dobře“ a seniora, který stárne „špatně“, vznik nových předsudků
- opomíjení seniorů závislých na pomoci druhých, s omezenou autonomií, zobrazených jako pasivní příjemce pomoci
- přespříliš velký důraz na veřejnou a občanskou angažovanost a potlačení tradičních rolí seniora, např. role prarodiče
- nereflektování nutnosti harmonického rozvoje všech složek osobnosti (tj. tělesné, duševní, sociální a transcendentální)
- odvádění pozornosti od tradičních vývojových úkolů stáří, zejména v oblasti duchovní⁴⁵

Příznaky spojené se stárnutím se objevují již dříve, zhruba od 45 let. V tomto věku je patrný pokles funkční kapacity organismu ve vztahu k požadavkům na pracovní výkon. Díky životnímu stylu si lidé mohou udržet vysokou funkční kapacitu do vysokého věku. Ilmarinen uvádí, že dobrá úroveň funkční kapacity organismu je podmínkou úspěšného a kvalitního stárnutí.⁴⁶

Koncept aktivního stárnutí tedy nelze vnímat jako dogma, ale jako aktivitu obohacující život člověka. Měl by zahrnovat i jedince fyzicky nebo mentálně znevýhodněné a brát zřetel na jejich potřebu smysluplné realizace. Veškerá aktivita by tedy měla posilovat vitalitu, respektovat životní etapu a situaci, ve které se člověk nachází, rozvíjet skrytý potenciál seniora a vést k harmonickému rozvoji a přispívat k adaptaci na měnící se životní podmínky.

Aktivní životní styl je tedy způsob, jak prodloužit období zdravého, plnohodnotného a soběstačného života. Fyzická aktivita spolu se sociální participací oddalují úbytek nebo ztrátu duševních schopností a zkvalitňují život.

⁴⁴ HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt*, 2013, str. 101

⁴⁵ SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita*, 2016, str. 33 - 35

⁴⁶ ILMARINEN, Juhani. *Ako si predĺžit aktívny život. Starnutie a kvalita pracovného života v Európskej únii*. 2008, str. 171

Je otázkou osobní odpovědnosti každého jedince, jak bude vypadat jeho stárnutí a stáří. Podle mého názoru je nutné mít neustále na paměti, že je věcí individuální a musí vycházet ze svobodné vůle a vnitřní potřeby člověka, ne k němu přicházet pouze zvenčí. Pokud aktivita není člověku vlastní, může se aktivizace lehce změnit v manipulaci.

2.2.1 Aktivizace seniorů s demencí v pobytových zařízeních

Bohužel, je velmi málo vzdělávacích aktivit pro seniory v domovech se zvláštním režimem. Aktivizace ve stáří se týká i osob s demencí. Cílem vzdělávání těchto lidí je zajištění relativní samostatnosti na co nejdelší dobu. Holmerová uvádí, že na území České republiky žije a je léčeno v různých zařízeních zhruba třicet tisíc lidí s demencí a dalších přibližně sto tisíc lidí s touto diagnózou žije doma za podpory a péče své rodiny. Jak dále uvádí o Alzheimerově chorobě, jako jedné z forem demence, se u nás začalo více mluvit přibližně před dvaceti lety hlavně v souvislosti s novými možnostmi léčení a zavedením tzv. kognitiv. Jedná se o léky, které dokážou zpomalit vývoj této nemoci a zajistit tak soběstačnost a kvalitu života nejen nemocným, ale i jejich blízkým. Díky dlouhodobým zkušenostem a zahraniční spolupráci byla u nás založena v roce 1996 Česká alzheimerovská společnost, která byla v roce 1997 registrována jako občanské sdružení. Ta uskutečnila řadu projektů a poskytuje služby nejen pro lidi s touto chorobou, ale i pro jejich rodinné příslušníky.⁴⁷

Mnohdy panuje mylný názor, že duševní choroba je ve stáří naprosto běžná a nevyhnutelná. Demence v žádném případě není součástí normálního stárnutí, ale zásadně ovlivňuje život člověka. S přibývajícím věkem se pouze zvyšuje riziko jejího vzniku, a proto je třeba této nemoci předcházet a snažit se v seniorském věku různým způsobem mozek aktivovat.

Nejčastější příčinou demence starých lidí je Alzheimerova choroba. Touto demencí trpí přibližně 12 % populace nad 70 let a ve věku nad 80 let je to dokonce 20%. Ve věku nad 95 let trpí demencí 45% populace.

Holmerová uvádí i další příčiny demence - Parkinsonovu chorobu, poruchy cévního zásobení mozku, frontotemporální lobální degenerace. Demence může vzniknout jako následek všech stavů, kdy dochází k poškození mozku a mozkové kůry. Příčinou nejčastěji bývá úraz, infekční onemocnění nebo intoxikace.⁴⁸

⁴⁷ HOLMEROVÁ, Iva. *Průvodce vyšším věkem*, 2014, str. 66 - 67

⁴⁸ Tamtéž, str. 65

Slovo „demence“ pochází z latiny „de“-mimo, „mens“- duch.⁴⁹ Jde o úbytek rozumových schopností, které zbavují člověka soběstačnosti. Tato nemoc je natolik destruktivní, že v pokročilém stádiu člověk ztrácí svoji identitu, stává se zcela bezmocným a je odkázán na pomoc druhých. Nemocní trpící demencí nejsou schopni dodržovat běžné normy chování a ztrácejí své původní sociální návyky.

K prvním signálům demence patří zhoršení paměti, kdy si člověk nedokáže zafixovat a vybavit skutečnosti a informace a je zcela dezorientován. Nepoznává okolí a známé tváře, neví dokonce, kdo je on sám. Ztrácí přehled o dění, které se ho týká, mnohdy neví, kde byl a co dělal. Dalším příznakem je bradypsychismus, kdy ztrácí schopnost logicky uvažovat a ztrácí soudnost. V další fázi následuje ztráta kontroly emocí a sociálního chování. S tím souvisí citová labilita, podráždění nebo naopak apatie a emoční oploštění. V dalším průběhu nemoci se člověk mění jako osobnost. Stává se hrubým, bezohledným a sobeckým. Dochází k ztrátě kontroly pudů, zejména sexuálního. Díky tomu se člověk stává nezvladatelným a nebezpečným pro své okolí. Dá se říct, že se jedná o nemoc, která zasáhne nejen člověka, ale celou jeho rodinu a společnost.⁵⁰

Lidé s demencí z výše popsaných důvodů často končí v sociálních zařízeních. Jedinec se tak stává zcela závislý na dovednostech, chování a postojích zdravotníků a ošetřovatelů jednotlivých zařízení. Bohužel Česká republika nemá vypracovaný systém vzdělávání pro pečovatele o pacienty s demencí. Těžko si umíme představit, že by v jakémkoli zdravotnickém oboru nás ošetřoval člověk bez kvalifikace a zde to možné je. Toto vnímám jako velmi rizikový prvek. Nejdůležitějším tématem je zajištění důstojnosti a autonomie vůle pacientů. Autonomie vůle znamená svobodu člověka samostatně rozhodnout o svém životě, realizovat toto rozhodnutí a nést za něj následky. Pro poskytování sociálních služeb z tohoto vychází, že má být v průběhu poskytování služby brán zřetel na přání a potřeby klienta. U klientů s demencí tento princip není možné dodržet a péče se nemůže odvíjet od jejich přání. Klient ztrácí schopnost o sobě rozhodovat, mnohdy je těžké zjistit jeho libost nebo nelibost. V této chvíli přechází rozhodování na personál. Je velmi důležité věnovat pozornost neverbálním projevům klienta a z těch pak jeho přání odvodit. Pracovníci v přímé péči by měli být dobře obeznámeni s životním příběhem člověka o průběhu a stádiu nemoci (co měl dříve rád, čemu se věnoval). Z toho má pak individuální péče vycházet. Je také nutné přesně vědět, na co klient stačí.

⁴⁹ MINIBERGEROVÁ, Lenka; DUŠEK, Jiří. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*, 2006, str. 53

⁵⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, 2007, str. 405

Nevykonávat za něj úkoly, které může zvládnout sám, i když špatně. Přemíra péče vede k deaktivaci klienta a k prohloubení péče. I když klient není schopen dát souhlas, je potřeba nevylučovat ho ze společenského dění a aktivit v rámci daného zařízení (např. koncert, film, vycházka do přírody apod.). Cílem těchto aktivit je poskytovat podněty a zachování kvality života klienta. Lidé s demencí potřebují oproti jiným větší míru ochrany a učení se vhodným projevům. V rozhovoru s takovým člověkem by vždy měl být patrný respekt a úcta. V případě dementních klientů je tak nutné spojit princip autonomie vůle s principem ochrany lidské důstojnosti. Veškerá aktivizace musí být podložena prvky biografie klienta.⁵¹

2.3 Vzdělávání seniorů jako cesta ke kvalitě jejich života

Senioři jsou zhruba od 60. let minulého století vnímáni jako specifická a naprosto samostatná vzdělávací cílová skupina. Vzděláváním dospělých se zabývá věda gerontagogika (někdy je význam názvu uváděn jako vzdělávání starších lidí). Jedná se o rychle se rozvíjející interdisciplinární obor (na pomezí andragogiky a gerontologie), kdy hlavní pozornost je zaměřena na odstranění hrozících deficitů, na jejich kompenzaci, udržení a posílení fyzických a duševních sil.⁵²

Prodloužení lidského života přináší i nárůst počtu seniorů. Stáří tvoří z časového hlediska stále delší úsek lidského života. Toto období je také nazýváno post-produktivní, ale toto označení nemůžeme takto chápat. S věkem je třeba prodloužit i dobu, kdy jsou senioři schopni se o sebe sami postarat a žít aktivně. K zajištění kvality jejich života a udržení jejich životního standardu je nutné jejich zapojení do společenského života a kolektivu. V post-produktivním věku vzniká relativní pocit volného času a ten je dobré smysluplně zaplnit. Jednou takovou formou může být i celoživotní vzdělávání. Stárnutí populace je patrné nejen v České republice, ale i v celé Evropě a vzdělávání seniorů se stává prioritou. Návštěva vzdělávacího zařízení a zapojení se do vzdělávacího procesu neznamena jen osvojení si nových poznatků a informací, je to i zařazení se do kolektivu vrstevníků, možnost konverzace, vznik nových přátelství, šance nezůstat sám.⁵³

Špatenková uvádí: „*Učení a vzdělávání seniorů může usnadnit zvládnání vývojových úkolů této životní etapy, napomáhá adaptaci na změny a anticipované ztráty. Může také zlepšit*

⁵¹ JAKEŠOVÁ, Romana. *Sociální služby: odborný časopis*, 2014, str. 17

⁵² ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 2009, str. 189

⁵³ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 9

orientaci v nových životních situacích a schopnost samostatně se rozhodovat. Edukace seniorů je nezbytnou podmínkou orientace v rychle se měnícím světě.“⁵⁴

Šerák v souvislosti se vzděláváním seniorů upozorňuje na fakt, že u nás jsou rozšířené především aktivity, kdy se jedná o jejich pasivní vzdělávání. Bohužel je málo takových projektů, kdy senioři sami aktivně předávají své znalosti a dovednosti ostatním napříč věkovými skupinami. V tomto ohledu jsou dále na Slovensku, kde existuje *Asociácia seniorov expertov*, která je ve své činnosti velmi aktivní.⁵⁵ S tímto poznatkem souhlasím a vidím v tom námět pro změnu do budoucna. Rozhodně je třeba seniory aktivně zapojit do vlastní realizace a organizace vzdělávacích akcí.

Edukace seniorů přispívá k rozvoji osobnosti, zvyšování sebevědomí, seberealizace a představuje aktivní trávení volného času. Jedná se o velmi širokou oblast. Může mít neprofesní všeobecný charakter, například výuka počítačové gramotnosti, výuka jazyků, trénování paměti. Na profesní úrovni se jedná o prohlubování a inovaci odborných vědomostí a dovedností s cílem udržet kvalifikaci seniora. Veškeré tyto aktivity přispívají k zlepšení kvality života, podporují zdraví - jak duševní tak i fyzické, zvyšují pocit důstojnosti a vlastního uspokojení. Posilují začlenění seniorů do společnosti a schopnost adaptace na změny ve společnosti.

Základní poslání edukace, které uvádí Špatenková lze shrnout na funkce:

- **Preventivní** – včasné vzdělávání, které pozitivně ovlivňuje kvalitu budoucího života.
- **Anticipační** – předvídání a příprava na budoucí život, aby byl prožit co nejkvalitněji.
- **Rehabilitační** – rozvoj duševní aktivity.
- **Posilovací** – posílení sociální integrace a podpora aktivního života.
- **Kompenzační** – nahrazují nedostatek sociálních kontaktů seniora.
- **Aktivizační** – začleňování seniorů do života.
- **Komunikační** – komunikace s okolím a vlastně i s celou společností.
- **Relaxační** – smysluplné a kultivované trávení volného času.
- **Mezigenerační porozumění** – snižování napětí a zvyšování porozumění mezi generacemi.⁵⁶

⁵⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 37

⁵⁵ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. 2009, str. 193 - 194

⁵⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 37 - 38

3 Specifika vzdělávání seniorů

Základní myšlenkou jakýchkoliv vzdělávacích aktivit pro seniory je, že člověk je schopný vzdělávání v jakémkoliv věku, stáří nevyjímaje. Vzdělávání seniorů má však svoje odlišnosti. Šerák označuje vzdělávání seniorů jako specifickou část vzdělávání dospělých, která má některé společné znaky se vzděláváním zájmovým, především se jedná o dobrovolnost, naplnění individuálních potřeb, orientace na volný čas. Upozorňuje zároveň na to, že laická i odborná veřejnost často vnímá edukaci seniorů pouze jako činnost zájmovou, což není správně. Existují další faktory, hlavně zacílení pouze na osoby v post-produktivním věku, motivace, cíle, dramaturgie, které edukaci seniorů od zařazení do zájmového vzdělávání odlišují.⁵⁷

Je také nutné respektovat involuční procesy spojené se stářím, jak tělesné, duševní i sociální. Charakteristickým znakem seniorské populace je velká různorodost této skupiny. Jak již bylo zmíněno v předchozí části práce, změny ve stáří jsou silně individuální a jsou ovlivněny předchozím životem jednotlivců. Na celkový stav člověka působí nejen faktory vnitřní, genetická výbava, schopnost adaptace na vývojové změny, ale i faktory vnější, jakými jsou sociální kulturní prostředí, ve kterém člověk žije.

Nejčastější rozdíly mezi účastníky seniorského vzdělávání jsou:

- věk (bezmála půl století)
- zdravotní stav
- tělesné, psychické a kognitivní schopnosti
- dosažené vzdělání
- socioekonomický statut
- zájmy a potřeby
- zvyky a životní styl
- společenská angažovanost
- motivace⁵⁸

U seniorů dochází ke změnám, které můžeme rozdělit do tří částí: fyzické (zejména vizuální proměna a funkční tělesné změny), socioekonomické (odchod dětí z domu a hlavně odchod do starobního důchodu a snížení ekonomických příjmů) a psychické

⁵⁷ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd.1. Praha: Portál, 2009, str. 183

⁵⁸ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 57 - 58

(způsobené úbytkem mozkové tkáně). Tyto změny neexistují odděleně, ale jsou vzájemně provázané.⁵⁹ Zejména psychické změny mohou vést v krajním případě k fatálním následkům (viz 2.2.1).

Kognitivní funkce pak mohou nejvíce ovlivňovat změny smyslových orgánů, především zraku a sluchu. Ty mohou seniorům zkreslovat vnímání podnětů z okolního světa. U zraku je to především zhoršení akomodace, pomalejší zpracování zrakových vjemů, ztráta ostrosti vidění, zhoršené vnímání barev a světla. U sluchu je to pak nedoslýchavost a zhoršené vnímání vysokých frekvencí zvuku. Také se zpomaluje tempo řeči a prodlužuje se čas potřebný pro formulování odpovědi.

Tento proces lze souhrnně popsat jako **zpomalení**. Seniori potřebují mnohem více času k zvládnutí daného problému či úkolu a prodlužuje se jejich reakční doba. Daný úkol se však snaží zvládnout precizně.

Ke změnám dochází i v schopnosti udržet pozornost a odfiltrovat jednotlivé podněty.

Význam pro další vzdělávání mají i problémy s pamětí (viz 1.1.2).

Seniori mnohdy mají v paměti myšlenky, které jsou již zbytečné, a nedokážou je eliminovat. Na druhé straně mívají problém s uchováváním nových získaných informací a zapamatování si určitého množství textu je mnohem náročnější než pro mladého člověka. Zapomínání je naopak u seniorů mnohem rychlejší.⁶⁰

Překážkou ve vzdělávání seniorů může být i jejich ostych, nedostatečné sebevědomí a sebehodnocení. Je důležité zdůraznit studijní úspěchy, povzbuzovat a motivovat.

V praxi to znamená velkou zátěž pro ty, kdo vzdělávání organizují a realizují a tyto skutečnosti je třeba zohlednit. Je třeba respektovat tyto limity, pečlivě vybírat téma pro další vzdělávání. Správně zvolený postup výuky a celková strategie vede k zlepšení výkonu seniorů, případně některé z výše jmenovaných problémů může eliminovat. V neposlední řadě je potřeba seniorům poskytnout i vhodné materiály a podklady pro výuku.

⁵⁹ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 18

⁶⁰ Tamtéž, str. 18 - 24

Úkoly, které by mělo vzdělávání seniorů plnit, lze podle Špatenkové shrnout do těchto bodů:

- uspokojování přirozené potřeby poznávat
- orientace v současném světě a v nových technologiích
- saturace sociálních kontaktů a komunikace
- kvalitní vyplnění volného času seniorů
- kognitivní trénink zamezující psychickému úpadku z nečinnosti
- obohacení života
- osobnostní rozvoj seniora⁶¹

3.1 Didaktické zásady

Jak bylo popsáno, staří lidé jsou v procesu vzdělávání specifickou skupinou. Seniori v žádném případě nelze vzdělávat stejně jako žáky základní školy nebo studenty středních a vysokých škol. Každý jedinec, který se tohoto procesu účastní, dosáhl v minulosti jiného stupně vzdělání. Jeho schopnosti jsou také ovlivněny předchozí profesí a získanými životními zkušenostmi. Spojuje je většinou pouze fakt, že dosáhli důchodového věku a rozhodli se dále vzdělávat.

Důraz musí být kladen i na didaktické zásady používané při výuce. Jejich dodržování je základem úspěchu. Seniorský věk má svá specifika, na která by měl být brán zřetel, nelze zvolit jednoznačně tu či onu metodu, ale jak uvádí Petřková a Čornaničová, měly by být voleny takové metody, které:

- motivují seniory
- podněcují jejich aktivní účast
- respektují individualitu seniorů a specifický styl učení
- nabízejí zpětnou vazbu
- dávají možnost využít získané poznatky v praxi⁶²

⁶¹ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 34

⁶² PETŘKOVÁ, Anna a Rozálie ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*, 2004, str. 70

Špatenková uvádí didaktické zásady, které má lektor při vzdělávání seniorů uplatňovat:

- **Zaměření na sebeaktualizaci osobnosti seniora** – lektor musí zohlednit, že vzdělávání seniorů je zaměřené na rozvoj osobnosti, ne na výkon a přizpůsobit tomu výuku.
- **Partnerský přístup** – senior je spolutvůrce vzdělávacího procesu, je nutno respektovat jeho zkušenosti a postoje, vytvářet kladnou emoční atmosféru a vést oboustrannou komunikaci.
- **Nepřetržitá zpětná vazba** – neustálé monitorování, zda senior výkladu rozumí a stačí tempu.
- **Systematičnost** – logické uspořádání učiva, návaznost při doplňování znalostí.
- **Reedukace** – zaměření tématu na jeho podstatu a klíčové pojmy podle hesla „méně je více“. To umožňuje strukturovat učivo a nacházet v něm vzájemné vazby a pochopit smysl.
- **Rekonstrukce** – vysvětlování učiva s ohledem na předchozí znalosti, zájmy seniora. Senior není jen pasivní příjemce, ale aktivně se podílí na výuce.
- **Uvědomělost a aktivita** – výběr správných metod k motivaci a aktivaci seniora, vyvolat jeho kladný vztah k učivu a potřebu vyvinout úsilí k jeho zvládnutí.
- **Operativnost** – schopnost lektora reagovat na aktuální stav a problémy v didaktickém procesu.
- **Názornost** – učivo si zapamatováváme podle toho, jaké smysly při tom aktivujeme (např. si pamatujeme 10% co slyšíme, 15% co vidíme, 40 % toho o čem diskutujeme, 80% co sami zažijeme).
- **Zajímavost** – schopnost upoutat pozornost.
- **Přiměřenost** – dokonalá příprava lektora, přiměřenost požadavků na seniory a dostatečný časový limit pro zvládnutí činnosti.
- **Trvanlivost** – zapamatování nových poznatků jejich opakováním v krátkém časovém odstupu od procesu učení, strukturování učiva do logických celků.⁶³

⁶³ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 146 - 152

Během výuky by měl vyučující mít stále na paměti věk seniorů a problémy, které to přináší. Jak již bylo popsáno – jedná se převážně o nedoslýchavost, špatný zrak, zpomalené reakce. Je nutné se zaměřit i na informační a výukový materiál.

Text by měl být dobře strukturovaný – mnohem lepší je použití většího písma a kratší odstavce než dlouhý souvislý text.

Při výuce je důležité:

- správná artikulace
- pomalejší a hlasitější mluva
- dostatečně velké a čitelné psaní na tabuli
- častější opakování
- logické strukturování látky
- poskytování zpětné vazby⁶⁴

Při komunikaci se seniory je třeba se vyhnout:

- používání slangových výrazů
- používání anglických názvů, kterým senioři většinou nerozumí
- používání příliš odborných výrazů
- používání haptiky (kontakt hmatem je vhodný spíše v sociální a zdravotní oblasti)⁶⁵

Špatenková zmiňuje prostředky, které ovlivňují správný průběh edukace:

- **Hmotné prostředky** –bezprostředně ovlivňují výuku. Jde o vybavení učebny didaktickou technikou a pomůckami
- **Nehmotné prostředky** – formy a postupy vzdělávání, učební styl⁶⁶

Velmi důležitý je podle mého názoru výběr témat k edukaci seniorů. Organizátoři a realizátoři výuky by měli vycházet z toho, že vzdělávání je dobrovolné. Témata by proto měla korespondovat se zájmy a potřebami těch, pro koho jsou určena, tady seniorů.

⁶⁴ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 128 - 130

⁶⁵ Tamtéž, str. 43

⁶⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 76

3.2 Osobnost lektora

K tomu, aby vzdělávání seniorů bylo efektivní a splňovalo stanovené funkce, je velmi důležitá osobnost lektora, který toto vzdělávání zprostředkovává a zajišťuje. Mezi nejvíce oceňované vlastnosti lektora patří osobní a odborné kvality, zodpovědnost, partnerství a zájem. Je nutné mít stále na paměti i další skutečnost. Vzdělávání u seniorů je aktivitou volnočasovou a dobrovolnou, což také klade zvýšené nároky na lektora.

Kdo je lektor? Šerák použil tuto definici: „*Organizuje výukový proces, uskutečňuje vzdělávací akci, předává informace, napomáhá osvojování znalostí a dovedností, zajišťuje přímou zpětnou vazbu; samozřejmostí by měla být jeho znalost vhodných metod, forem a pomůcek, včetně schopnosti jejich aplikace (tento požadavek není bohužel vždy naplněn).*“⁶⁷

Medlíková popisuje roli lektora takto: „*Lektor učí a předává teoretické znalosti a případně i praktické dovednosti podle domluvené zakázky. Očekává se u něho vysokoškolské vzdělání a znalost andragogiky. Rovněž se od lektora čeká všeobecný přehled a schopnost širšího vnímání celé problematiky: často jde o lidi znalé více oborů.*“⁶⁸

Lektora lze považovat za jeden z nejdůležitějších faktorů při vzdělávání seniorů a jsou na něj kladeny velké nároky. Jeho kompetence (tedy schopnost vykonávat určitou činnost) jsou založeny na jeho osobních schopnostech a dovednostech, případně zkušenostech.

Ondráková popisuje rozdělení kompetencí lektora, které lze shrnout na :

- **předmětové** – znalost přednášené látky, kompetence vyučovat daný předmět
- **didaktické** – znalost didaktických metod, schopnost používat adekvátní metody a formy práce pro daný předmět
- **pedagogické** – odborná pedagogická způsobilost
- **diagnostické** – schopnost posoudit vstupní, průběžné i konečné výsledky procesu
- **sociální, psychosociální** – vytváření optimálního psychosociálního klimatu při práci, podpora, důvěra
- **komunikační** – znalost specifik komunikace se seniory, efektivní použití verbálních i neverbálních forem komunikace

⁶⁷ ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*. 2009, str. 124

⁶⁸ MEDLÍKOVÁ, Olga. *Lektorské dovednosti: manuál úspěšného lektora*, 2010, str. 14

- **manažerské** – projektové, organizační a řídicí schopnosti
- **osobnostní a profesní** – kladné lidské vlastnosti, odborné znalosti
- **poradenská a konzultativní**⁶⁹

Špatenková naproti tomu udává dělení kompetencí na 4 základní skupiny:

- **osobnostní** – vlastnosti lektora – etika, úcta, odpovědnost, porozumění a empatie
- **odborné** – odborné vědomosti a zkušenosti
- **andragogicko-geragogické** – vědomosti a znalosti z teorie a metodologie těchto oborů, respektování těchto principů
- **lektorské** – skloubení dovedností, vědomosti a schopnost přizpůsobit je cílové skupině⁷⁰

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že senioři na rozdíl od mladé generace často pociťují silný respekt k institucím a oficiálním autoritám. Práce svých lektorů si váží, respektují je a během vyučování spolupracují a projevují nadšení. Při výuce je nutné vytvořit atmosféru trpělivosti a porozumění, což je základem úspěchu práce se seniory.

Ondráková uvádí osobní zkušenost Kamila Janiše ml., ze které vyplývá, že senioři mají často na lektora přehnané nároky. Nejde pouze o odborné znalosti, ale také vědomosti všeobecné, kdy lektora vnímají i jako poradce a konzultanta. K dalším jejich požadavkům patří i to, aby byl „hodný“ (není blíže specifikováno) a požadavek, aby mluvil nahlas.⁷¹

Velký důraz při práci se seniory je třeba klást na schopnost komunikace lektora. Každý, kdo mluví se seniory, musí respektovat jejich identitu, oslovovat je jménem, případně titulem. Vždy se musí vyhýbat zdětinšťování, nehovořit s nimi jako s dětmi - ani formou ani obsahem. Mluvit srozumitelně, snažit se udržovat oční kontakt.

Myslím, že tento problém vystihuje nejlépe tato citace: „*Musíme si vždy uvědomit, že před námi sedí senior, nikoli „blbec“ či „mentálně retardovaný“ jedinec. (Autor se omlouvá za použité slovo blbec). Takový přístup k seniorům není ojedinělý; využíváme zdrobnělin a snažíme se vše popisovat a elementarizovat tak, že daný jedinec takového dojmu nabude. Je přirozené, že náš způsob „komunikace“ je nutné přizpůsobit, ale účelně.*“⁷²

⁶⁹ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 40 - 42

⁷⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 186 -187

⁷¹ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 40

⁷² Tamtéž, str. 43

Problémem podle mého názoru někdy může být kvalifikace lektorů. Lektor vzdělávající seniory podle legislativy České republiky nemusí mít pedagogické vzdělání a tuto aktivitu může provozovat například na základě živnostenského listu.

Bohužel, i když lektor pedagogické vzdělání má, stejně neexistuje specializace na vzdělávání seniorů, které je mnohem náročnější a klade větší nároky na osobnost školitele. Vzdělávání lektorů se zaměřením na seniorskou populaci je v České republice velmi podceňováno. Vzhledem k demografické situaci by bylo v budoucnu potřeba se na tuto oblast více zaměřit.

3.3 Bariéry výuky

Bariéry ve výuce lze pro zjednodušení rozdělit do dvou skupin:

- **vnitřní** – přirozené fyziologické změny a individuální schopnosti jedince
- **vnější** – dostupnost výuky, prostředí výuky, čas výuky, finanční náročnost apod.

Ondráková uvádí překážky a omezení ve vzdělávání seniorů:

- k osvojení nových poznatků je třeba více času
- horší osvojování logicky nestrukturované informace
- nedostatečně zvládnutá strategie učení
- větší rychlost při výuce omezuje kvalitu i kvantitu naučené látky
- delší přestávky při procvičování naučeného zhoršují pracovní výkon seniorů
- roli hraje psychický a fyzický stav jedince a jeho zdravotní hendikep
- velký význam má motivace a stupeň aktivity
- je nutný intencionální charakter učební látky (zaměřen na něco)⁷³

Podle Špatenkové lze překážky ve vzdělávání seniorů rozdělit na:

Objektivní – dané podmínkami makrosociálními a makroekonomickými. Jedná se o řízení, organizaci a zajištění vzdělávání. Patří sem i vliv prostředí, kde vzdělávání probíhá.

Subjektivní – sem lze zahrnout lektory, jejich osobnost a kompetence a seniory, kteří se vzdělávání účastní.⁷⁴

⁷³ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 37

⁷⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 75

Stáří znamená fyziologické změny a možné zdravotní problémy. Tyto změny je třeba zohlednit při výběru prostředí, kde výuka probíhá. Při rozhodování o studiu hraje důležitou roli i jeho dostupnost. Senioři většinou hledají možnosti studia v místě svého bydliště nebo blízkém okolí. Vzdělávání seniorů probíhá nejčastěji na Univerzitách třetího věku, které bývají ve větších městech, a pro spoustu lidí z venkova to může být nepřekonatelná překážka. Roli hraje i dopravní dostupnost, např. blízkost zastávky MHD, případně možnost parkování v těsné blízkosti budovy, kde výuka probíhá.

Svoji roli hraje i umístění učebny v budově, jako například bezbariérový přístup, možnost výtahu, dostupnost sociálního zařízení, mít k dispozici vhodný prostor, kde mají senioři možnost trávit čas mimo vyučovací hodiny. Učebna by měla být prostorná s možností větrání, dobrou akustikou a dobře osvětlená.

Důležitý je i čas, kdy výuka probíhá. Pokud je konec výuky v době, kdy už je tma, může to u seniorů vyvolávat strach o vlastní bezpečnost při návratu domů z výuky.

V neposlední řadě je nutné zmínit i finanční dostupnost vzdělávacích aktivit. Ondráková provedla vlastní výzkum v této oblasti. Oslovení senioři uvedli, že jsou ochotni za své volnočasové aktivity utratit částku nepřevyšující 500 Kč.⁷⁵

Bariérou se může stát i přístup společnosti k seniorům, přístup okolí a rodiny ke studiu seniorů, špatná informovanost o možnostech studia apod.

3.4 Formy vzdělávání seniorů v ČR

Existuje celá řada běžných vzdělávacích aktivit pro širokou veřejnost, například zájmové kurzy apod., do kterých se mohou senioři zapojit. Tyto kurzy však nejsou většinou zaměřeny přímo na seniory a mohou tak této skupině přinášet jisté problémy a omezení. Po roce 1989 nastaly změny ve společnosti a změny nastaly také ve vzdělávání dospělých. Do té doby monopolní systém vzdělávání dospělých byl nahrazen soukromým a došlo ke změně vlastnických vztahů, organizačního a finančního zajištění. V tržním hospodářství nastal rozvoj především v profesním vzdělávání, občanské a zájmové organizace se ocitly spíše na okraji zájmu jak státu, tak občanů.

Podle Palána ke kladným stránkám nabídky vzdělávacích aktivit v devadesátých letech lze přiřadit pohotovost, pružnost a široké spektrum nabídky od krátkodobých aktivit až po

⁷⁵ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 38 - 39

náročné projekty s právní platností a mezinárodním uznáním. K jeho negativům patřila jejich nekoordinovanost, neodpovědný přístup a mnohdy i nežádoucí kvalita.⁷⁶

Celoživotní vzdělávání tedy není myšlenkou novou a netýká se pouze České republiky. Moderní společnosti se dlouhodobě zabývají ideou celoživotního vzdělávání. Do těchto diskusí se zapojila i Evropská unie. Rok 1996 se stal Evropským rokem celoživotního učení.

Zlepšení situace u nás nastalo po reformě veřejné správy a od roku 1999 existuje 14 krajů, které převzaly majetek, práva a povinnosti státu.

Vládní strategie v oblasti celoživotního vzdělávání je formovaná v Národním programu rozvoje vzdělávání, tzv. Bílé knize. Tento dokument odráží zájmy společnosti a dává konkrétní podněty k práci v této oblasti. V České republice existuje řada institucí, které se touto problematikou zabírají a nabízejí řadu kursů, besed, aktivačních a vzdělávacích programů.

Je nutné vytvářet takový systém, který umožní kvalitní a neomezený přístup k dalšímu vzdělávání lidí stejné generace. Vzdělávání dospělých a seniorů je vzdělávání založené čistě na osobním zájmu, přispívající k rozvoji daného jedince. Veškeré aktivity by měly respektovat jejich specifika a omezení. Základními institucemi pro vzdělávání seniorů jsou:

- Univerzity třetího věku
- Akademie třetího věku
- Univerzity volného času
- Kluby seniorů

Univerzity třetího věku (U3V)

Stále známější se mezi populací stávají univerzity třetího věku. Ty vznikají při vysokých školách.

Co lze chápat pod pojmem třetí věk? Jedná se o periodizaci stáří, kdy tento pojem označuje seniory v post-produktivním věku, kteří mohou žít aktivní, nezávislý a plnohodnotný život na rozdíl od čtvrtého věku, kdy je člověk neaktivní, nesamostatný, odkázaný na pomoc druhých.

⁷⁶ PALÁN, Zdeněk. *Vzdělávání dospělých a Evropa*, 2000, str. 17

Tento termín použil profesor práva a ekonomických věd Pierre Vellas. V roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse založil první univerzitu třetího věku a nabídl tak příležitost k dalšímu vzdělávání seniorské populaci. Odtud se tato myšlenka rozšířila na ostatní francouzské univerzity i na univerzity zahraniční. Ve střední Evropě začaly tyto univerzity vznikat nejdříve v Polsku v roce 1975 ve Varšavě. U3V jsou v Evropě integrální částí místních univerzit, ve Velké Británii je U3V nezávislou organizací. Existují i jiné organizace věnující se vzdělávání „třetího“ věku. Ve Spojených státech je to Institut pro profesionály v důchodu (Institute for Retired Professionals), v Německu existují lidové vyšší školy pro seniory apod.

U3V jsou jak v národní tak mezinárodní úrovni nezávislé organizace. AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age je mezinárodní asociace univerzit třetího věku a pořádá každé 2 roky konferenci.

V České republice se vznik U3V datuje k roku 1986 a je spojen s Univerzitou Palackého v Olomouci. Další vznikla o rok později při Fakultě všeobecného lékařství Univerzity Karlovy v Praze a postupně vznikaly na všech vysokých školách. V rámci U3V dále vznikají kluby absolventů a seniorská sdružení, které následně organizují další programy. V roce 1993 byla u nás založena **Asociace univerzit třetího věku (AU3V)** se sídlem v Brně, která sdružuje vysoké školy nabízející U3V. Jejím cílem je podporovat vznik dalších U3V a organizace seminářů, kde si mohou jednotlivé univerzity vyměňovat zkušenosti a poznatky. O roku 1993 je Asociace univerzit třetího věku členem AIUTA. Díky práci této organizace se podařilo sjednotit pravidla pro založení a existenci U3V na vysokých školách v České republice.

Studium na U3V poskytuje seniorům nepřeberné množství poznatků z mnoha vědních disciplín a oborů, motivuje je k další aktivitě. Šerák uvádí, že dlouhodobě je největší zájem o přednášky na téma medicína, psychologie, dějiny umění a práce s počítačem. Dále upozorňuje na to, že znalosti studentů z řad seniorů jsou velmi vysoké, mnohdy převyšující znalosti mladých studentů. Cílem U3V je vzdělávat seniory a umožnit jim tak rovnoprávné postavení ve společnosti. Studium na U3V je zařazeno jako neprofesní zájmové vzdělávání, které je spojeno s organizováním speciálních kurzů, které poskytují seniorům dostatek informací a přehled o nových technologiích, moderních trendech a pomáhají jim tak překonat mezigenerační rozdíly a navázat nové kontakty a přátelství. Studenti v závěru svého studia nezískávají žádný akademický titul, ale studium je završeno tzv. kontrolovanými výstupy, což bývají nejčastěji písemné práce podle zadání příslušné

vysoké školy. Po ukončení studia většinou následuje slavnostní akt (promoce), při kterém absolventi dostávají certifikát.

Šerák dále upozorňuje na častou kritiku z řad absolventů, že studiem na U3V nemohou získat formální kvalifikaci a jsou oddělováni od běžných studentů, což vylučuje mezigenerační dialog.⁷⁷

Podmínky pro přijetí si jednotlivé univerzity stanovují individuálně. Nejčastější podmínkou přijetí je „třetí věk“, ale mnohé univerzity přijímají i mladší studenty. Některé univerzity vyžadují středoškolské vzdělání s maturitou, jiné nikoliv. Financování studia na U3V je z více zdrojů. V drtivé většině je finanční spoluúčast seniorů, např. registrační poplatky, kurzovné, zápisné. Ceny jsou však stanoveny tak, aby studium bylo pro seniory únosné, tedy v řádu několika set korun za semestr.

Virtuální univerzita třetího věku (UV3V)

V České republice je realizována od r. 2007 a jde tedy o relativně novou formu vzdělávání. Špatenková k charakteristice tohoto studia uvádí: „...*optimálním způsobem spojuje výhody distančního vzdělávání (volba času, místa a tempa studia) s podstatnými sociálními rysy prezenčních přednášek pro seniory (pravidelné setkávání s lidmi stejného věku s obdobnými zájmy, společné studium ve skupinách, poté i individuálně)*“.

Hlavním posláním této formy edukace je zpřístupnit vzdělání na univerzitní úrovni seniorům přímo v místě jejich bydliště. Ne všichni senioři mají možnost účastnit se prezenční formy přednášek, protože jejich bydliště je mimo dosah sídla vysokých škol. Na těchto přednáškách tedy fyzicky chybí lektor. Tato forma vzdělávání je založena na využití informačních technologií, ale znalost práce s počítačem není pro seniora při vstupu nutnou podmínkou. Bývá přítomen pracovník konzultačního střediska, který jim v počátku ochotně pomůže. Potřebné znalosti získá během prvního semestru a dochází zde tak současně k seznámení se s novými poznatky prezentovanými v přednášce a osvojení si základů práce s počítačem. Senioři se setkávají v konzultačních střediscích, kde mohou po přednášce dále vzájemně diskutovat o právě získaných nových poznatcích.⁷⁸

⁷⁷ ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*, 2009, str. 196 - 198

⁷⁸ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 96 - 99

Akademie třetího věku (A3V)

V České republice jsou organizovány zhruba od 80. let minulého století a jejich založení bylo iniciováno převážně z gerontologických pracovišť. První kurz A3V se uskutečnil v Přerově a byl velmi úspěšný, což vedlo k rozšíření i do dalších měst. A3V se staly vhodnou alternativou pro ty, kteří žijí v místech, kde není vysoká škola. Rozdíl oproti U3V je v tom, že mohou být provozovány i jinou organizací než Vysokou školou. Jsou organizovány pod záštitou různých organizací. Může to být například kraj, knihovna, kulturní středisko Červený kříž, muzeum, střední škola apod. Žádná legislativa totiž neupravuje podmínky vzniku A3V a založit je tak může kdokoliv a kdekoli.

A3V jsou podobné U3V organizační strukturou a činností. Studium na A3V je považováno za středně náročné. Důraz je kladen na srozumitelnost a obsah je přizpůsobován místním potřebám. Obsah vzdělávání je možné doplnit o další aktivity, jak pohybové, tak zájmové. Studenti neskládají žádné zkoušky a studium je ukončeno potvrzením o absolvování kurzu.

Mezi A3V ještě patří **rozhlasová akademie třetího věku**. Jedná se o samostatný pořad a od r. 1997 je vysílána na vlnách Českého rozhlasu 2- Praha. Jedná se o vzdělávací cykly se zaměřením na historii, literaturu, psychologii apod. Cykly jsou ukončeny písemnou prací absolventa, za kterou je udělen diplom.⁷⁹ Studovat na A3V může každý, kdo má zájem, není stanovena úroveň předchozího vzdělání.

Kluby aktivního stáří

Jde o nabídku kulturních a vzdělávacích aktivit, které doplňují působení U3V a A3V. Tyto kluby se od předešlých liší svojí koncepčností. Nabízí široké kulturní vyžití, různorodé vzdělávací aktivity, ale netvoří žádný ucelený soubor. Je zdůrazněn rozvoj osobních zájmů, vztahy jsou méně formální a přátelské. Vzdělávací aktivity jsou většinou jednorázové, cykličnost je spíše výjimka. Jedná se především o besedy, výlety, exkurse, kulturní a sportovní akce, vycházky apod. Cílem těchto aktivit je především smysluplné zaplnění volného času seniorů a zlepšení kvality jejich života.⁸⁰

⁷⁹ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, 2009, str. 198 - 199

⁸⁰ Tamtéž, str. 199

Univerzity volného času (UVČ)

V rámci Evropského roku seniorů byla v roce 1993 v Praze zásluhou Dany Steinové založena první Univerzita volného času. Jde o systematické mezigenerační zájmové vzdělávání v oborech, které se těší jejich velkému zájmu. Tyto obory doplňují a rozšiřují nabídku U3V a výuka je zajištěna většinou ve spolupráci s pražskými vysokými školami. Studium je umožněno všem od 18 let, není určen stupeň předchozího vzdělání a neskládají se žádné vstupní testy. Senioři tvoří převažující část posluchačů, dále to jsou ženy na mateřské dovolené a studenti. Znalosti nejsou ověřovány žádnými zkouškami a na konci kurzu není vydáváno žádné potvrzení o absolvování kurzu.⁸¹

Experimentální univerzity pro rodiče a vnoučata

Jde o velmi specifickou formu mezigeneračního vzdělávání, kdy studium je umožněno na akademické půdě dětem od 6 do 12 let a jejich prarodičům. První univerzita byla založena v r. 2004 v Praze Centrem celoživotního vzdělávání a Matematicko-fyzikální fakultou Univerzity Karlovy. Do projektu se zapojila i Univerzita Palackého Olomouc, kdy na U3V probíhá program „přiveďte si svého vnuka“. Děti i senioři získávají nové poznatky, společně experimentují a zároveň je společné vzdělávání platformou pro utužení vzájemných vztahů.⁸²

Kluby seniorů

Zřizovateli jsou většinou orgány místní správy (kraje, obce), charitativní organizace, domovy důchodců a podobně. Jedná se o kulturně-výchovná zařízení, která dávají možnost setkávání se lidí podobného věku a zájmů a umožňují tak plnohodnotné a smysluplné trávení volného času. Hlavní důraz je kladen na rozvoj osobních zájmů seniorů. Vzdělávací aktivity mají většinou jednorázový charakter, nejčastěji to bývá přednáška, beseda, výstava.

⁸¹ ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*, 2009, str. 199

⁸² ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 94 - 95

4 Metodologie výzkumného šetření

Empirická část práce a úvod této kapitoly je zaměřen na popis použité výzkumné metody, cíle šetření, formulaci výzkumných otázek. Dále obsahuje popis výběru vzorku, sběr dat a jeho průběh.

4.1 Metody získávání a zpracování dat

Pro vlastní výzkum byl zvolen kvalitativní přístup. Jako techniku sběru dat jsem použila **polostrukturovaný rozhovor**.

Provedla jsem analytické zpracování materiálů s využitím techniky otevřeného kódování.

Jako postup otevřeného kódování jsem využila zakotvenou teorii.

Hendl ve své knize uvádí **definici kvalitativního přístupu** podle Crowella takto: *„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“*⁸³

Švaříček uvádí, že kvalitativní výzkum vychází z toho, jak jsou jednotlivé pojmy a vztahy chápány a prožívány samotnými aktéry sociální reality. Úkolem badatele je zjistit, jak tito aktéři rozumí sociální situaci, ve které se nachází a jaké důvody a pohnutky je vedou k jejich jednání. Badatel sbírá data, jde do hloubky, snaží se rozkrýt, jak lidé prožívají zkoumanou realitu. Získaná data dále analyzuje, pátrá po pravidelnostech a výsledky interpretuje. Výstupem je formulace teorie či hypotézy. Pohled badatele je vždy subjektivní, závisí na jeho zkušenostech, proto hypotézy není možné zobecňovat. Jsou platné pouze pro vybraný výzkumný vzorek.⁸⁴ Mnohdy je prováděna nepřesná a zjednodušená definice kvalitativního přístupu na základě použitých metod. Podle tohoto přístupu je nástrojem kvantitativního přístupu dotazník a kvalitativního rozhovor. Toto tvrzení není zcela pravdivé, rozhovor lze použít u obou metod a je nutné tuto definici dále doplnit.

⁸³ HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*, 2016, str. 46

⁸⁴ ŠVAŘÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 2007, str. 18 - 25

Cílem polostrukturovaného rozhovoru u kvalitativního přístupu je získat hluboké a detailní informace o zkoumaném jevu, zatímco u kvantitativního rozhovoru je rozhovor standardizovaný s cílem položit stejné otázky ve stejném pořadí co nejvíce respondentům.⁸⁵

Jako techniku sběru dat jsem použila **polostrukturovaný rozhovor**. Polostrukturovaný rozhovor, jako technika sběru dat, vychází z předem připravených otázek – má částečně vytvořenou strukturu a má dále možnost použít doplňující otázky, které vyplynou během rozhovoru a pomohou nám objasnit danou problematiku. Základní otázky je tedy možno během rozhovoru modifikovat a pružně doplňovat podle reakcí informanta.

Provedla jsem analytické zpracování materiálů s využitím techniky otevřeného kódování. Jako postup otevřeného kódování byla vybrána **zakotvená teorie** (grounded theory), která byla vytvořena v 60. letech minulého století. Jejími autory jsou Barney Glaser a Anselm Strauss. Švaříček uvádí definici Strausse a Corbinové... *„je to teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena, vytvořena prozatím ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů.“*⁸⁶

Zakotvená teorie tedy zahrnuje tyto části:

- sběr dat (není předem dán zdroj ani množství, které je třeba nasbírat)
- kódování (analýzy) a vytvoření základních kategorií (na základě porovnání dat)
- vytvoření teorií jako sady tvrzení o vztazích mezi kategoriemi.⁸⁷

Přepsané a vytištěné rozhovory jsem analyzovala pomocí otevřeného kódování, které nám pomáhá získaná data popsat.

*„Kódování obecně představuje operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a složeny novým způsobem. Při otevřeném kódování je text jako sekvence rozbit na jednotky, těmto jednotkám jsou přidělena jména a s takto nově pojmenovanými (označenými) fragmenty textu potom výzkumník dále pracuje“*⁸⁸

⁸⁵ ŠVAŘÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 2007, str. 13

⁸⁶ Tamtéž, str. 84

⁸⁷ Tamtéž, str. 87 - 90

⁸⁸ Tamtéž, str. 211

Hendl charakterizuje kódování takto: „Kódování nám pomáhá data popsat. Kód je symbol přiřazený k úseku dat tak, že ho klasifikuje nebo kategorizuje. Kódy mají mít relevanci k výzkumným otázkám, konceptům a tématům.“⁸⁹

Postupovala jsem dále tak, že přepsaný text rozhovorů jsem pozorně přečetla a vyhledala shodné pojmy u všech informantů. Rozdělila jsem je na menší jednotky různých velikostí podle významu (někdy slovo, jindy věta). Ke vzniklým jednotkám jsem následně přidělila kód (slovo, které vystihuje typ vyjádření či jednání, které je odlišné od ostatních).⁹⁰

Následně jsem si vytvořila seznam kódů a provedla systematickou kategorizaci. Jednotlivé kategorie jsem pojmenovala podle pojmů, které byly pro danou kategorii společné a specifické. Kategorie jsem dále zpracovala technikou „**vyložení karet**“.

„Jde zkrátka o to, že výzkumník vezme kategorizovaný seznam kódů, kategorie vzniklé skrze otevřené kódování uspořádá do nějakého obrazce či linky a na základě tohoto uspořádání sestaví text tak, že je vlastně převyprávěním obsahu jednotlivých kategorií.“⁹¹

4.2 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Hlavním cílem práce je osvětlit okolnosti, které stojí za rozhodnutím seniorů vstoupit do dalšího vzdělávání.

Výzkumným problémem předloženého výzkumného šetření je proces rozhodování se o vstupu do dalšího vzdělávání v seniorském věku.

Ke zkoumání výzkumného problému je nutné stanovit **hlavní výzkumnou otázku**, která pomůže objasnit zkoumaný problém:

- Co ovlivňuje a motivuje seniory ke vstupu do dalšího vzdělávání?

Samotná hlavní výzkumná otázka je pro objasnění problému doplněna ještě o další, **vedlejší výzkumné otázky**:

- Jak senioři získávají informace o možnostech vzdělávacích aktivit?

- Na jaké obtíže při vstupu do dalšího vzdělávání senioři naráží?

- Dochází studiem k naplnění vstupních motivačních faktorů?

⁸⁹ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 2005, str. 228

⁹⁰ ŠVAŘÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*, 2007, str. 211 - 212

⁹¹ Tamtéž, str. 206

4.3 Kritéria výběru výzkumného souboru

Pro výběr výzkumného souboru byla stanovena tato kritéria:

- Ukončení aktivní pracovní činnosti
- Věk nad 60 let
- Účast na dalším vzdělávání seniorů

Výběr výzkumného souboru

Výběr výzkumného vzorku jsem uskutečnila podle předem stanovených kritérií a s ohledem na sledovaný problém. Snahou bylo najít takové informanty, kteří mají zkušenosti se zkoumaným jevem.

Výzkum probíhal ve vyčleněné učebně Střední školy obchodní a služeb SČMSD Žďár nad Sázavou, s.r.o. Tato učebna slouží jako výukové pracoviště Vysoké školy polytechnické Jihlava. U3V je součástí této vysoké školy od r. 2005 a ve Žďáře nad Sázavou funguje od r. 2011. Studium je většinou dvouleté, přednášky probíhají v jednotlivých semestrech, které trvají 12 týdnů. Ke studiu se mohou přihlásit občané České republiky starší 55 let, kteří projeví zájem o studium. Podmínkou studia není středoškolské vzdělání účastníka. Uživatelé domovů pro seniory a domovů pro osoby se zdravotním postižením z Kraje Vysočina nehradí zápisné, senioři z řad veřejnosti hradí částku 500 Kč za semestr.

V této učebně dále v rámci zájmového vzdělávání dospělých probíhají jazykové kurzy pro věkovou skupinu 55+ (angličtina a němčina) a kurz *„Hrátky s pamětí aneb mozek nutno trénovat, aby mohl fungovat.“*

O zprostředkování schůzky se seniory, kteří se rozhodli dál se zde vzdělávat (na U3V nebo prostřednictvím kurzů) jsem požádala vedoucí tohoto vzdělávání. Její přístup byl velmi vstřícný a pomohla mi schůzky zorganizovat. První schůzka s informanty proběhla v březnu 2017 v odpoledních hodinách bezprostředně po skončení výuky. Setkali jsme se ve vestibulu školy, který je vybaven křesly a konferenčními stoly. Informantům jsem při našem setkání nabídla malé občerstvení. Rozhovor mi poskytly čtyři ženy, účastnice jazykového kurzu. Další schůzka proběhla s dvoutýdenním odstupem na stejném prostoru a jednalo se o kurz trénování paměti. Tentokrát rozhovor poskytli 4 účastníci (3 ženy a 1 muž).

Původně jsem chtěla rozhovory nahrávat na diktafon, což informanti odmítli. Nakonec jsme se dohodli na psaní poznámek během rozhovoru s tím, že rozhovor bude bezprostředně přepsán pro další zpracování a informanti budou mít možnost zpětné kontroly, aby mohli údaje zkontrolovat, doplnit nebo pozměnit. S nahráváním na diktafon souhlasil pouze jeden účastník výzkumu.

Před zahájením rozhovoru jsem se představila a vysvětlila jim, proč jsem je navštívila a na co se jich budu ptát. Ubezpečila jsem je o naprosté anonymitě, která bude zajištěna uvedením smyšleného jména. Před započatým rozhovorem jsem je požádala o písemný souhlas s prováděným výzkumem prostřednictvím informovaného souhlasu. Téměř u všech jsem na začátku rozhovoru intenzivně vnímala ostych. Zcela bezdůvodně se podceňovali a měli spíš obavu, že to co dělají může být vnímáno negativně, nebo že to může působit směšně. Tyto obavy se během rozhovoru zcela vytratily, postupně se atmosféra uvolnila a ke konci už rozhovor probíhal naprosto spontánně a přirozeně. Délka rozhovoru byla velmi individuální, nejkratší trval asi 20 minut, nejdelší víc jak hodinu.

S těmito informanty jsem se opět setkala v únoru 2018, kdy jsem ještě rozšířila naše rozhovory o nové otázky, které vyplynuly v průběhu psaní této práce. Setkání znovu proběhlo ve stejné režii jako předešlé schůzky. Ze strany informantů jsem vnímala mnohem větší vstřícnost a otevřenost, což jsem přisuzovala pozitivní zkušenosti z prvního setkání.

Výzkumný soubor

Informant 1: paní Iva

Věk: 76 let, studuje 9 let

Vzdělání: VŠ

Rodinný stav: Vdaná

Zdravotní omezení: 0

Záliby: angličtina, chalupaření a zahrádka, divadlo, opera, hudba, historie, cvičení, cestování, životní styl, dekorace...

Životní cíl: být zdravá a v pohodě. Mít možnost cestovat.

Intormant 2: paní Marta

Věk: 67 let, studuje 9 let

Vzdělání: SŠ, práce v administrativě

Rodinný stav: vdaná

Zdravotní omezení: 0

Záliby: sport – kolo, chůze, lyže, nordic-walking, jóga, divadlo, knihy, film, TV seriály, cestování

Životní cíl: cestování, v současné době se stará o nemocného manžela a záliby musela omezit.

Informant 3: paní Lenka

Věk: 70let, studuje 7 let

Vzdělání: SŠ – pracovala ve službách a v učňovském školství

Rodinný stav: rozvedená

Zdravotní omezení: 0

Záliby: čtení, TV, film, jóga, turistika, cyklistika, divadlo. Ráda jezdí na poznávací zájezdy tuzemské i zahraniční

Životní cíl: cestovat, dohnat co zanedbala, hlavě zdraví a radost ze života.

Informant 4: paní Hana

Věk: 70 let, studuje 12 let

Vzdělání: VŠ – VUT stavební fakulta-pracovala v oboru

Rodinný stav: vdaná

Zdravotní omezení: 0

Záliby: divadlo (2 divadelní předplatné ve městě, kde žije) a pravidelné návštěvy opery Janáčkova divadla v Brně. Četba, členka Knižního klubu. Věnuje se chalupaření a fotografování. Má pejska. Dříve se věnovala ručním pracím. Sport – hrála vrcholově volejbal, plave, miluj kolo a turistiku

Životní cíl: neumřít hloupá.

Informant 5: paní Jana

Věk: 67let, studuje 5 let

Vzdělání: SŠ

Rodinný stav: vdaná

Zdravotní omezení: ortopedické problémy – operace kyčle

Záliby: četba, klubové filmy, pejsek, jazyky), malování, ruční výroba přáníček...

Životní cíl: splnil se – pěkná rodina a dobře vychované děti a naučit se italsky.

Informant 6: pan Jan

Věk: 82let, vzdělává se 6 let

Vzdělání: SŠ

Rodinný stav: ženatý

Zdravotní omezení: 0

Záliby: lyžování – lyžuje 42 let, nordic-walking, četba, luštění křížovek, zahrada, chata

Životní cíl: pohyb je život, zdravá hlava a dokázat se o sebe postarat až do konce.

Informant 7: paní Marie

Věk: 62let, vzdělává se 7 let

Vzdělání: vyučená kuchařka

Rodinný stav: vdaná

Zdravotní omezení: 0

Záliby: zahrada, chůze, kolo, lyže, plavání, rodina a vnoučata

Životní cíl: vzdělávat se.

Informant 8: paní Renata

Věk: 67 let, studuje 3 roky

Vzdělání: vyučená

Rodinný stav: vdaná

Zdravotní omezení: ortopedické onemocnění – Bechtěrev

Záliby: bylinky a zahrada, četba, TV. Funguje jako hlídací babička – 7 vnoučat.

Životní cíl: pokračovat ve vzdělávání, hlavně rozšířit znalosti o bylinkách.

5 Analýza a prezentace výsledků výzkumného šetření

Na základě analýz přepisů rozhovorů informantů zařazených do tohoto výzkumu byly sestaveny následující kategorie:

Informace- vstupní brána ke studiu

Spektrum motivů

Výběr aktivit

Bariéry procesu vzdělávání

Aspekty potlačující obtíže

Naplnění motivačních faktorů

5.1 Výsledky výzkumného šetření

Kategorie 1: Informace- vstupní brána ke studiu

Kategorie v sobě zahrnuje tyto kódy:

Kód 1: Regionální tisk

Kód 2: Jiné zdroje

Existuje celá řada různorodých vzdělávacích programů. Informace o nich si zájemci musí sami aktivně vyhledat. Dostatek informací je podmínkou úspěchu každého projektu. Málo informací nebo neschopnost seniora si informace vyhledat může být závažnou bariérou dalšího vzdělávání. Tisk a konkrétně regionální tisk je u mladých lidí dost podceňovanou formou propagace či oznámení. U seniorů to je právě naopak. Informanti se dozvěděli o možnostech dalšího vzdělávání nejčastěji právě z **regionálního tisku**.

Paní Iva uvedla: „*O možnosti dalšího studia jsem se dozvěděla z regionálních novin, pak jsem šla na informační schůzku a zapsala jsem se.*“ Paní Marta si přesně nepamatuje, kde informaci o možnostech získala: „*Už nevím, z novin, nebo z plakátu, už se nepamatuji přesně.*“ Pan Jan uvádí: „*Před 5 rokama mám za to, že jsem to četl v nějakých místních novinách teda v regionálním tisku.*“. Stejně jako pan Jan se o možnostech vzdělávání dozvěděla i Renata: „*Z místních novin, žďárských.*“

Paní Lenka měla cestu k informacím relativně jednoduchou: „*Učila jsem ve škole, kde A3V sídlí, takže jsem byla přímo u zdroje*“. Paní Marie měla cestu odlišnou: „*No od kamarádky, ta už to navštěvovala. Takže na doporučení*“. Paní Hana jako jediná k získání informací uvedla počítač: „*Nejdřív z plakátu v knihovně. Pak z internetu. Užívám běžně internet i facebook, informace získám většinou tam*“. Paní Renata uvedla: „*Umím pracovat s počítačem, ale nevyhledávám to – internet někdy jo, facebook vůbec nepoužívám. Mám strach, aby sem tam něco neudělala...*“ (smích). Paní Marta k užívání počítače jako zdroje informací uvedla: „*Absolvovala jsem kurz PC. Využívám někdy internet, ale na sociálních sítích nejsem.*“

Kategorie 2: Spektrum motivů

Kategorie v sobě zahrnuje tyto kódy:

Kód 3: Seberealizace

Kód 4: Sociální kontakt

Kód 5: Trénink paměti

Kód 6: Nové poznatky

Motivace v obecné poloze určuje, zda senior do edukačního procesu vstoupí a setrvá v něm, případně zda tuto aktivitu předčasně ukončí. Motivace má také důležitý úkol v procesu osvojování si informací.

Šerák jako hlavní motivaci a důvody studia uvádí např. udržení duševní aktivity, zájem o to, na co dřív nebyl čas, potřeba užitečnosti a aktivity. Většinou se podle něj jedná o pasivní edukaci.⁹² Ondráková v souvislosti s edukací seniorů udává jako důvod vzdělávání zachování intelektu a snahu o vyšší kvalitu života.⁹³ Špatenková vychází z práce Beneše a jako motivy vzdělávání udává snahu najít smysl života, získat sociální kontakty, zvládat změny spojené se stárnutím a udržování svých sil.⁹⁴ S těmito důvody korespondují i odpovědi informantů tohoto výzkumného šetření. Mnohdy se jedná o kombinaci více motivů.

⁹² ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*, 2009, str. 193 - 4

⁹³ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. 2012, str. 34

⁹⁴ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 2015, str. 73

K tomuto tématu Lenka udává: „*Chtěla jsem taky udělat něco pro sebe a tak jsem do toho šla...*“ Důvody paní Jany byly trochu odlišné: „*Po gymnáziu jsem úspěšně složila zkoušky na vysokou školu. Byla jsem přijata ke studiu - ruština / němčina, jenže jsem nenastoupila. Určité rodinné události...no vdala jsem se a měla 2 děti. Rodina pro mě byla a je moc důležitá, jenže jak děti odešly (dcery se provdaly do Německa), cítila jsem jakýsi dluh vůči sobě a prázdno. Život jde dál a rozhodla jsem se investovat do sebe.*“

Hana dalším vzděláváním řešila svoji složitou životní situaci: „*Moje sestra umřela, a když později maminka onemocněla, starala jsem se o ni. Rodina pomohla, ale většinou jsem to musela zvládat sama. Trvalo to 5 let, 24 hodin denně. Skončilo to kolapsem a zdravotními problémy. Úplně jsem si odvykla být mezi lidmi a začala jsem mít sociální fobii. Začít něco dělat mi pomohlo, jinak nevím, bála jsem se lidí, vycházet ven. To co dělám mě vrátilo zpět do života.*“ Marta uvádí: „... *hlavně poznat nové lidi a nebýt sama.*“

Stejně tak Renata uvádí: „*Prostě mě to zaujalo...ted' chodím do kurzu trénování paměti a moc se mi to líbí.*“ Jan se udržuje ve výborné fyzické formě pravidelným tréninkem a k fyzické aktivitě podle něj patří i psychická: „*Pohyb je život, k tomu zdravá hlava a hlavní cíl se o sebe postarat až do konce.*“

Marie jako důvod studia uvádí dva motivy: „*No za prvé aby byl člověk dál s lidma a aby se ostřil mozek.*“ Kombinace motivů je i u Ivy: „*Nejdřív jsem si chtěla trénovat paměť. ...chtěla jsem něco v místě bydliště, abych nemusela dojíždět.*“ Marta k důvodu zahájení studia uvádí: „*Chtěla jsem si trénovat mozek.*“ Marta: „*Taky jsem chtěla poznat nové věci.*“ Hana: „*Chtěla jsem se učit anglicky.*“

Je třeba, aby témata ke vzdělávání seniorů vycházela z jejich zájmu a hlavně potřeb. Tradičně hojně navštěvované jsou technicky orientované kurzy zaměřené na informační technologie. Velký zájem je o humanitně orientované obory. Špatenková uvádí, že dlouhodobě největší úspěch mají témata: zdraví a nemoc, kultura a umění, mezilidské vztahy a historie. Úkolem vzdělávání seniorů je hlavně podpora a rozvoj funkční gramotnosti seniorů.⁹⁵ Vlastní výzkum potvrdil tato tvrzení. K těmto jmenovaným aktivitám se přidává i výuka jazyků. Podíl seniorů ve společnosti stále roste (viz 1.3). Narůstá tedy i potřeba zvýšit kvalitu jejich života a včlenit je do znalostí rychle se rozvíjející společnosti.

⁹⁵ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*, 2015, str. 86 - 87

Kategorie 3: Výběr aktivit

Kategorie v sobě zahrnuje tyto kódy:

Kód 7: Absolvované studium

Kód 8: Kritéria výběru

Výběr aktivit úzce souvisí s motivací. Informanti uvádějí, že rozhodující pro vstup do dalšího vzdělávání jsou i další faktory:

- vzdělávací aktivita v místě bydliště
- místo výuky – bezbariérovost, blízkost MHD, parkoviště v blízkosti budovy, kde výuka probíhá
- prostředí školy – čistota, relaxační prostory apod.
- čas výuky – informanti vnímají optimálně čas odpoledne, ještě za denního světla
- cena kurzů

Paní Iva uvádí: „*Nejdřív jsem navštěvovala kurzy pořádané v knihovně, většinou o umění. Absolvovala jsem kurz práce na PC a cvičení paměti. Teď už se učím angličtinu už 7 let. 2 roky v A3V, a pak kurz.*“ Paní Marta shodně uvádí: „*Absolvovala jsem kurz PC a teď už 7 let angličtinu.*“ Paní Lenka o studovaných oborech uvedla: „*Na A3V jsem studovala historii a všeobecný přehled. Taky jsem se učila pracovat s internetem. Teď dělám angličtinu.*“ Paní Hana uvádí: „*Chodila jsem postupně do všeho. Počítačový kurz – internet, digitální fotografie. Ještě jezdím do Brna na Masarykovu univerzitu, na dvě A3V – obor „Společenské a spirituální vědy“ a to 2. téma je „Zdraví je dar“.*“

Pan Jan uvádí: „*Prvně jsem studoval U3V, pak A3V a teď chodím trénovat paměť.*“ Paní Marie ke vzdělávacím aktivitám uvedla: „*...dělala jsem i U3V, to bylo všeobecné téma, teď angličtinu.*“

Paní Renata odpověděla: „*Já jsem chodila do toho prvního, to byl cyklus A3V – „Zdravý životní styl seniorů“ a teď kurz trénování paměti, to se mi hrozně líbí.*“

Paní Hana uvádí: „*Chtěla jsem se učit anglicky, ale všechny kurzy byly na důchodce drahé a pak jsem objevila A3V.*“ Paní Renata udává: „*...v Jihlavě to fungovalo dýl, švagrův a švagr tam chodili, moc o tom mluvili a mě to zaujalo. V Jihlavě chtějí maturitu a já jsem vyučená, tak to nešlo. Dá se to prý vyřídit, ale je to z ruky. Tady si odběhnu a udělám si den pro sebe.*“

Paní Jana dodává: „*O existenci Univerzity třetího věku jsem věděla, jenže jsem nechtěla dojíždět do Prahy nebo Brna. Pak jsem jednou v novinách objevila, že se otevírá i u nás.*“

Paní Iva: „*Mám sestru v Austrálii a chtěla jsem ji navštívit. Doma jsem se nebyla schopná přinutit. Chtěla jsem něco v místě bydliště, abych nemusela dojíždět. Pak jsem objevila A3V, která výuku jazyka nabízela.*“

Člověk má svobodu výběru. Podle provedeného výzkumu je výběr aktivit ovlivněn nejen zájmem, ale i jejich dostupností, jak finanční tak místem konání.

Kategorie 4: Bariéry procesu vzdělávání

Kategorie v sobě zahrnuje tyto kódy:

Kód 9: Negace okolí

Kód 10: Dostupnost místa výuky

Kód 11: Omezení v procesu učení

Bariéry ve výuce je možno rozdělit do dvou skupin:

- **vnější** – dostupnost výuky, prostředí výuky, čas výuky, finanční náročnost apod.
- **vnitřní** – přirozené fyziologické změny a individuální schopnosti jedince

Při procesu rozhodování, zda se bude senior dál vzdělávat má vliv i reakce okolí, hlavně partnera a jeho podpora. Reakce blízkých může být důvod, proč setrvat ve studiu či studium ukončit. Pan Jan uvedl: „*Manželka je pravej opak mě, ven ji nedostanu a mezi lidi už vůbec ne ale mě nebrání.*“ Iva udává: „*Bez komentáře. Je rád, ale někdy*“...(dlouhé mlčení a dále už nepokračovala). Jana: „*V mém okolí jsem se mnohokrát setkala s negativní reakcí a údivem nad dalším vzděláváním. I mladší lidi se na mě tváří s despektem a odsuzují mě, jako že se chci povyšovat, ale tak to není. Nepovyšuju se, dělám to pro sebe a pro svou radost a pocit dluhu, který mám k sobě*“ (povzech).

Špatenková vychází z práce Petřkové a uvádí bariéry ve vzdělávání seniorů, které lze shrnout následovně:

- Informační – neschopnost najít informace o možnostech vzdělávání
- Situační – aktuální stav, ve kterém se senior nachází (nedostatek času, peněz apod.)

- Psychologické – nízká motivace ke studiu, strach že nezvládnou učivo, z negativní reakce okolí apod.
- Andragogické – nevhodné nebo nedostatečné předchozí formy vzdělávání a špatná zkušenost
- Organizační – nevyhovující nabídka organizátorů vzdělávání (např. obsah, místo, kvalita apod.)⁹⁶

Oslovení informanti navštěvují výuku v odpoledních hodinách (mezi 14-16 hodinou). Budova školy je v centru města, s bezbariérovým vstupem a v blízkosti zastávky MHD. Iva: *„Vyhovuje mi to, chodíme 1 krát týdně a to je tak akorát. Výuka je odpoledne a už je tady klid. Chodím pěšky, není to daleko.“* Marta: *„Je to fajn, nic bych neměnila, ani prostředí, ani čas a ani způsob výuky.“* Lenka: *„...je to prima, příjemné odpoledne. Jen mi vadí, že mládež co jezde dopoledne si toho tady moc neváží a je po nich nepořádek, občas ty záchody...“* Jan: *„Určitě mi všechno vyhovuje, nic bych neměnil. Prostředí třídy a výuka je fajn. Máme připravené materiály na každou hodinu a k tomu používáme ve třídě diapojektor. Vzdálenost a čas není problém. Jezdím autem a dá se zaparkovat hned před školou.“* Hana uvádí: *„Začala jsem zhruba v 58 letech. Chtěla jsem se učit anglicky, ale všechny kurzy byly na důchodce drahé a pak jsem objevila A3V.“*

Senioři jsou v procesu vzdělávání specifickou skupinou. Existuje celá řada omezení, která proces jejich edukace ovlivňuje. Všichni informanti se shodují, že největším problémem je určité **zpomalení a paměť**. Špatenková k tomuto uvádí, že zhoršování paměti se projevuje nejvíce ve věku od 70 let. Problém je zejména zapamatovat si nové věci (tzv. novopaměť), ale schopnost pamatovat si starší informace zůstává zachována a lze ji i zlepšit (tzv. staropaměť). Stejně jako v jiných funkcích i v případě paměti existují značné rozdíly dané předchozím způsobem života a úrovní vzdělání, genetickou výbavou a aktuálním zdravotním stavem.⁹⁷

Paní Iva vedla: *„Už to učení tak nejde, musím pomalu a míň si pamatuji.“* Lenka má podobný problém: *„Paměť, už to jde pomaleji a zapomínám. Co mě omezuje je i moje vlastní lenost, mnohdy se mi nechce a nakonec to překonám a jsem ráda.“* Jana dodává: *„Horší je to s paměti, to musím opakovat mnohem častěji.“* Stejně tak i Marie: *„Je to těžší,*

⁹⁶ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 2015, str. 81-82

⁹⁷ Tamtéž, str. 65 - 66

krátkodobá paměť je horší, určitě. Musím víc opakovat. “Renata uvedla: „*No jak co, něco mi naběhne hned něco trvá. Takže co mě zajímá, jde líp a co ne to déle trvá se naučit.*“

Kategorie 5: Aspekty potlačující obtíže

Kategorie v sobě zahrnuje tyto kódy:

Kód 12: Opora

Kód 13: Lektor

Zvláště **potřeba uznání a seberealizace** je v souvislosti se vzděláváním seniorů důležitá. Uznání a podpora partnera posiluje sebevědomí a motivuje k dalším činnostem. Naopak nezájem, ignorance nebo nesouhlas partnera či okolí se stává bariérou, která může vést k nízkému sebehodnocení, pochybnostech o tom, co dělám a případně i k ukončení této aktivity.

Paní Marie: „*Manžel je rád, podporuje mě. On mě posílá, jen ať jdu*“. Paní Jana uvedla: „*Mám v manželovi velkou oporu. Já jsem celý život hodně rodině dávala. Manžel je vášnivý muzikant a já ho podporovala. Ted' mi to vrací.*“ Paní Hana při otázce na partnera uvádí: „*Fandí mi a podporuje. Kolikrát se mi ani nechce, a on mě posílá* (smích) *Sám má také koníčky. Moc pěkně zpívá a chodí do sboru. Je to ideální mít koníčky a nebyť stále spolu zavření doma.* Paní Renata uvádí: „*Tomu je to jedno, hlavně abych ho nenutila chodit taky* (smích). *Jednou za 14 dní pro rodinu neexistuju a hotovo.*“

Při výuce seniorů jsou na **osobnost lektora** kladeny vysoké nároky (viz 3.2). Jeho lidské kvality a odborné znalosti jsou rozhodující pro úspěch vzdělávacího procesu a udržení zájmu. Informanti se ke svým lektorům vyjadřovali pozitivně a označili ho za pomocníka v boji s ubývajícím pamětí a zpomalením reakcí.

Iva: „*Je báječná. Ona je učitelka, takž má odborné vzdělání. Navíc je moc milá, hodinu přizpůsobí podle toho, jak nám to jde.*“ Marta uvedla: „*Zcela mi vyhovuje, je milá, pozorná, na každou hodinu připravená. Umí nám odpovědět na co se ptáme.*“

Lenka shodně ragovala: „*Je moc milá, sleduje jak nám to jde a podle toho přizpůsobí rychlost. Už si totiž tolik nepamatujeme a potřebujeme víc času.*“ Hana: „*Jen samá nej - milá, pozorná, moc pěkná atmosféra při výuce. Dokáže odpovědět na všechny otázky k studovanému předmětu.*“ Jan obdivně dodává: „*Úžasná ženská! Dávám 1*. Vždycky*

perfektně připravená hodina. Je vstřícná, milá a moc příjemná.“ Marie lektorku charakterizuje takto: *„Je chytrá a milá. Vždycky má pro nás připravené materiály k výuce, vymýšlí zajímavé projekty. Hodina mě vždycky baví, ale bohužel mi rychle uteče.“*

Z průzkumného šetření je patrné, že senioři hodnotí svého lektora z pohledu osobních vlastností: *„Je báječná... moc milá“* (Iva), *„Úžasná ženská...“* (Jan). Dále z pohledu odborných a všeobecných znalostí: *„Umí nám odpovědět na co se ptáme* (Iva). V Senioři vnímají i pedagogické a didaktické schopnosti: *„...hodinu přizpůsobí podle toho, jak nám to jde.“* (Iva). *„sleduje jak nám to jde a podle toho přizpůsobí rychlost.“* (Lenka). *„Vždycky perfektně připravená hodina.* (Jan).

Medlíková k tomu dodává: *„Mnozí posluchači vnímají lektora jako určitý vzor chování a často i hodnot. Kladou na něj tudíž nároky a očekávají, že je bude splňovat. Pracovně i mimopracovně. Pokud se to podaří, posiluje to image lektora, roste jeho prestiž a dobrá pověst.“*⁹⁸

Kategorie 6: Naplnění motivačních faktorů

Kategorie v sobě zahrnuje tyto kódy:

Kód 14: Přínos

Kód 15: Aplikace v praxi

Výsledky výzkumu ukazují, že vzdělávání seniorů a jeho přínos je v souladu s počáteční motivací. Tou byl v počátku především **společenský kontakt**. Lenka: *„Mám rodinu ráda, ale někdy jí mám dost a ráda vypadnu... Máme moc fajn partu, rádi se vidíme. Děláme sedánky a někdy zajdeme i do restaurace. Je to fajn.“*

Jan: *„Baví mě společnost lidí, hlavně žen, těch je tu většina. Jsem rád v jejich společnosti.“*

Hana: *„Hlavně mi dává psychickou pohodu, radost, nové poznatky a vědomosti. Dělám věci, na které v životě nebyl čas a poznávám nové lidi a kamarády. Jsem díky tomu šťastná. No už jen to, že musím svlíknout tepláky, hezky se obléct a jít z domu mezi lidi.“*

⁹⁸ MEDLÍKOVÁ, Olga. *Lektorské dovednosti: manuál úspěšného lektora*, 2010, str. 26

Další přínos, který označili všichni informanti je **trénink mozku**. Jan: „*Chodím trénovat paměť. Rentuje se mi to, cítím se pořád stejně, ne hůř a pokud to půjde takhle, tak jednoznačný krédo je postarat se o sebe až do konce, abych nebyl někomu na obtíž a aby se o mě nemusel nikdo starat. Udržovat hlavu v pořádku je moc důležitý.*“ Marie: „*Vzdělávat se nemusím ale chci, proto si toho strašně vážím. Potkávám se s novými lidmi, prohlubuji vědomosti, mám nové přátele a společenský kontakt s vrstevníky.*“

Iva: „*No získám nové poznatky, vědomosti, cvičím si paměť. Jsem v kontaktu s lidmi. Za tu dobu co tu jsme se skamarádily.*“

Další přínos vzdělávání je **ovládání počítače**: Jana: „*Využívám počítač k učení, chodím na internet, ale odmítám facebook. Lidi si mají povídat, ne si psát.*“ Hana: „*Ano, užívám internet i facebook.*“

Další položka je **jazyk**. Jana: „*Začala jsem se studiem angličtiny, abych se domluvila se zeti. Dcery i manžel mě velmi podporovali a mnohdy naše rozhovory se zeti byly velká legrace*“ (smích). Marie: „*Jazyk využívám při cestování.*“

Iva: „*Čtu knihy v originále, poslech je horší. Jsem schopná se domluvit na letišti nebo v hotelu.*“ Lenka: „*Angličtina mi umožnila cestování. Zde informanti oceňují kromě kvality hlavně cenu kurzů: „všechny kurzy byly na důchodce drahé a pak jsem objevila A3V“ (Hana). Dále přizpůsobení rychlosti výuky vlastním potřebám: „...sleduje jak nám to jde a podle toho přizpůsobí rychlost“ (Lenka) a výuku ve společnosti vrstevníků: „ Za tu dobu co tu jsme se skamarádily. Rády posedíme i mimo výuku je to fajn.*“

5.1 Zhodnocení výzkumných otázek

Hlavní výzkumný cíl této práce je osvětlit okolnosti, které stojí za rozhodnutím vstoupit do dalšího vzdělávání. K řešení a objasnění tohoto problému byla v práci použita hlavní výzkumná otázka doplněná několika vedlejšími otázkami pro objasnění celého tohoto problému.

HVO: Co ovlivňuje a motivuje seniory ke vstupu do dalšího vzdělávání ?

Motivace je u člověka příčinou určitého chování. Orientuje jedince určitým směrem, v tomto případě ke vzdělávání. Vzbuzuje a udržuje jeho aktivitu. Intenzita a zaměření motivace je rozhodující pro úspěšnost vzdělávání. Edukace v seniorském věku je aktivita dobrovolná, je zde tedy mnohem větší motivace vnitřní než vnější (ta spíše převládá u vzdělávání profesního). „Vzdělávat se nemusím, ale chci, proto si toho strašně vážím“ (Marie). „Jsem díky tomu šťastná“ (Hana) Informanti často uvedli pro vstup do procesu edukace kombinaci více motivů, ne pouze jeden.

Podle výpovědí informantů jsou motivací k dalšímu vzdělávání tyto důvody:

- sociální kontakt s vrstevníky, touha poznat nové lidi, překonání sociální fobie
- trénink paměti
- snaha získat nové znalosti
 - získat jazykovou znalost
 - osvojit si práci s počítačem
- zaujetí nabídkou a touha udělat něco pro sebe
- snaha dohnat, na co v mládí nebyl čas

VVO1: Jak senioři získávají informace o možnostech vzdělávacích aktivit?

Z 8 informantů 5 uvedlo, že informace získali z regionálního tisku. Dále získali informace z plakátu, na doporučení kamarádky a v jednom případě to byla osobní zkušenost (práce v zařízení, kde výuka probíhá). Dalším zdrojem informací je osobní doporučení dřívějších účastníků vzdělávacího procesu. Pouze jedna informantka uvedla jako zdroj informací o vzdělávacích aktivitách internet.

Průměrný věk výzkumného souboru je 70, 12 let. Jde tedy o generaci, která počítač v době pracovní aktivity plně nevyužívala a s počítačem nepracovala. Informanti si začali počítačové dovednosti osvojovat většinou až po absolvování počítačového kurzu v rámci dalšího vzdělávání. Počítač tedy využívají, ale tisk je pro ně nadále prioritní zdroj informací.

Dá se říct, že dostatečná propagace ovlivňuje vzdělávání seniorů. Je tedy žádoucí, aby vzdělávací agentury a organizace v případě nabídky pro seniory nepodceňovaly tuto formu propagace a osvěty vzdělávacích programů.

VVO2: Na jaké obtíže při vstupu do dalšího vzdělávání senioři naráží ?

Všichni informanti shodně uvádějí, že největším problémem, který při edukaci vnímají, je **problém s krátkodobou pamětí a zpomalení**. K zapamatování učební látky potřebují více času a je nutné časté opakování.

Důležitá je i motivace a zájem „...co mě zajímá, jde líp a co ne, to déle trvá se naučit.“(Renata). Výzkumné zjištění je v souladu s teoretickými východisky práce (viz 1.1.2), tedy že s přibývajícím věkem dochází ke zhoršování především krátkodobé paměti.

Problém s krátkodobou pamětí je v kontextu s věkem zcela přirozený. Na zapojení seniorů do výuky, jejich spokojenost a výsledky má bezesporu **osobnost lektora**. V hodinách je třeba dbát na názornost a srozumitelnost výkladu. Lektor může svojí prací eliminovat bariéry spojené s pamětí při osvojování si nové látky. Je nutné, aby lektor projevoval respekt, úctu a hlavně trpělivost. Informanti zapojeni do tohoto výzkumu nejvíce oceňovali přizpůsobení rychlosti prezentace učební látky jejich potřebám, empatii, odborné a lidské schopnosti, komunikační dovednosti „ ... je milá, pozorná, moc pěkná atmosféra při výuce. Dokáže odpovědět na všechny otázky k studovanému předmětu“(Hana). „Je chytrá a milá. Vždycky má pro nás připravené materiály k výuce, vymýšlí zajímavé projekty. Hodina mě vždycky baví bohužel mi rychle uteče“ (Marie).

Výzkum tedy potvrdil požadavky na lektora, které jsou uvedeny v této ptáci (3.2).

Ondráková uvádí, že senioři mají zvýšené nároky na lektora i díky tomu, že jejich vzdělávání je aktivitou volnočasovou a dobrovolnou.⁹⁹

Dalším problémem mohou být **vnější podmínky edukace**. Podle Špatenkové vnější podmínky procesu vzdělávání, jako například poloha budovy, bezbariérový přístup, nábytek a vybavené učeben, přístup k toaletám a jejich úroveň, osvětlení, větrání, relaxační prostor apod. ovlivňuje rozhodnutí seniorů zapojit se do edukačního procesu a hlavně

⁹⁹ ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, str. 41

v něm setrvat. Organizátoři vzdělávacích aktivit by si tyto skutečnosti měli uvědomovat a věnovat jim náležitou pozornost již ve fázi příprav.¹⁰⁰

Senioři mají možnost účasti na vzdělávacích aktivitách pro širokou veřejnost, ale to může být problematické, vzhledem k jejich specifickým potřebám zmíněných v této práci. Faktorem, který ovlivňuje výběr aktivit je tedy **nabídka vzdělávání v místě bydliště, případně v blízkém okolí**. Rozhodující položkou pro výběr vzdělávací aktivity může být **cena kurzovního** vzhledem k tomu, že senioři ukončili ekonomickou aktivitu a jejich příjmy jsou omezené.

Maslowova pyramida uvádí 5 základních lidských potřeb, seřazených od základních k vyšším – fyzické potřeby, potřeba bezpečí a jistoty, sounáležitosti a lásky, potřeba uznání a seberealizace. Týká se to všech lidí, seniory nevyjímaje.

Ve výzkumném vzorku 6 informantů uvedlo, že mají od své rodiny podporu ke studiu. Pouze 2 informanti uvedli, že byla reakce negativní: „*Bez komentáře...Je rád, ale někdy...*“ (Iva). „*V mém okolí jsem se mnohokrát setkala s negativní reakcí a údivem nad dalším vzděláváním. I mladší lidi se na mě tváří s despektem a odsuzují mě, jako že se chci povyšovat, ale tak to není, ...nepovyšuju se, dělám to pro sebe a pro svou radost a pocit dluhu, který mám k sobě.*“ (Jana). Negativní reakce k vzdělávajícímu se může být vyvolaná nepochopením, závistí, negativním image stáří apod.

¹⁰⁰ ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a erontodidaktika*, 2015, str.75

VVO3: Dochází studiem k naplnění vstupních motivačních faktorů?

Výpovědi informantů na to, zda je dosavadní přínos vzdělávání v souladu s jejich počáteční motivací, lze seřadit a shrnout takto:

Obrázek 2: Porovnání vstupní motivace seniorů k vzdělávání a výsledků jejich vzdělávání

Vstupní motivace	Výsledek vzdělávání
touha poznat nové lidi, překonat sociální fóbii, sociální kontakt s vrstevníky	překonání sociální izolace a sociální kontakt s vrstevníky
	vznik nových přátelství
	radost ze života a psychická pohoda, zlepšení rodinných vztahů
trénink paměti	trénování a zlepšování paměti
snaha získat nové znalosti	získání nových poznatků a vědomostí
zaujetí nabídkou a touha udělat něco pro sebe	Investice „do sebe“. Zlepšení sebedůvěry a sebehodnocení
snaha dohnat, na co v mládí nebyl čas	seberealizace
získat jazykovou znalost osvojit si práci s počítačem	zvládnutí jazyka zvládnutí práce s počítačem
	udržení soběstačnosti

Zdroj dat: Výzkumné šetření Marie Horákové

Sociální vztahy jsou pro člověka důležité a ve stáří možná mnohem více než dřív. Člověk je společenská bytost, jeho izolace a odloučení od společnosti může vážně poznamenat jeho zdraví. Účast na vzdělávací aktivitě ve skupině seniorovi přináší pocit, že někam patří, nachází zde přátele, podporu a porozumění vrstevníků. Zároveň získává vědomosti.

Hasmanová uvádí, že hlavním znakem edukačních aktivit seniorů je jejich dobrovolnost. U ekonomicky neaktivních seniorů se nejedná tak moc o zvedání kvalifikace nebo není hledáno praktické využití. Jde především o smysluplné využití volného času, zlepšování psychického a tělesného zdraví, celkovou aktivizaci a omezení závislosti.¹⁰¹

Suchomelová hovoří o aktivizaci a dalším vzdělávání seniorů jako o výzvě, která boří stereotypy nahlížení na seniory. Stáří je tak vnímáno jako období pro rozvoj osobních a společenských zájmů, které přispívají k rozvoji všech složek osobnosti jedince. Plamínek uvádí, že k úspěchu vzdělání je nutné mít na zřeteli užitečnost obsahu učiva a efektivní způsob vyučování. Dále o úspěchu edukačního procesu rozhoduje lidský faktor, hlavně osoba lektora. Ten svým přístupem a chováním rozhoduje o vztahu seniorů ke studovanému předmětu. Měl by k vzdělávaným přistupovat jako k rovnocenným partnerům, se kterými směřuje ke společnému cíli.¹⁰²

Provedený výzkum je v rozporu s názorem Hasmanové, která uvádí, že v edukaci seniorů nejde o kvalifikaci nebo není hledáno praktické využití, ale jedná se pouze o využití volného času. Informanti uvedli, že v případě výuky jazyka našli uplatnění v možnosti cizojazyčné komunikace v rodině a při cestování. Výpověď informantů je v souladu s názorem Šeráka. Ten uvádí, že výuka jazyka znamená získat formální kvalifikaci. V dnešním globálním světě je znalost alespoň jednoho světového jazyka nutností. Neznalost jazyka znamená omezení přístupu k informacím a omezení možností komunikace. Zatímco mladší generace ovládá nejčastěji nejrozšířenější světový jazyk – angličtinu, u starší generace je to ruština a němčina.¹⁰³

¹⁰¹ HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*, 2012, str. 34 - 35

¹⁰² PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*, 2014, str. 11

¹⁰³ ŠERÁK, Michal. *Zájemové vzdělávání dospělých*, 2009, str. 173- 174

5.3 Shrnutí výsledků výzkumu, možnosti aplikace závěrů

Do kvalitativního výzkumu se zapojilo celkem 8 informantů – Marie (62let, vyučená), Jana (67 let, SŠ), Renata (67 let, vyučená), Marta (67 let, SŠ), Hana (70 let, VŠ), Lenka (70 let, SŠ), Iva (76 let, VŠ), Jan (82 let, SŠ). Všichni informanti jsou účastníky dalšího vzdělávání seniorů v městě Žďár nad Sázavou. Technika sběru dat, která byla použita je podstrukturovaný rozhovor.

Získat dostatek informací je základní podmínkou úspěchu vzdělávacího projektu. **Regionální tisk** je informační médium, které senioři ve výzkumném vzorku využívají nejvíce. Z 8 informantů 5 uvedlo, že informace získali právě z regionálního tisku. Další získali informace z plakátu, na doporučení kamarádky a v jednom případě to byla osobní zkušenost (práce v zařízení, kde výuka probíhá). Dalším zdrojem informací je osobní doporučení dřívějších účastníků vzdělávacího procesu. Pouze jedna informantka uvedla jako zdroj informací o vzdělávacích aktivitách internet.

Z výzkumu vyplývá, že senioři ve výzkumném vzorku jsou schopni používat počítače díky počítačovým kurzům, stále však **jako hlavní zdroj informací vnímají tištěné slovo – periodikum nebo informační leták.**

Pro lepší propagaci bych navrhovala zveřejňování nejen nabídek vzdělávacích aktivit, ale i reportáže o průběhu vzdělávání, rozhovory s absolventy kurzů apod. Navíc by bylo žádoucí zvážit i distribuci plakátů s nabídkou vzdělávacích aktivit v prostorách, kde lze očekávat zvýšený pohyb seniorů. Kromě klubů seniorů, knihoven atd. to jsou například čekárny zdravotnických zařízení, MHD, obchodní centra apod.

Motivace v obecné poloze určuje, zda senior do edukačního procesu vstoupí a setrvá v něm, případně zda tuto aktivitu předčasně ukončí.

Na prvním místě jsou informanti motivováni potřebou sociálního kontaktu, vyhledávají možnost komunikace s vrstevníky. Jedna informantka uvedla motivaci k vzdělávání jako cestu ze sociální izolace a návrat do společnosti vrstevníků.

Další velmi častý motiv je snaha o zlepšení paměti. V případě výuky cizích jazyků to je touha cestovat a snaha domluvit se v cizině, například na dovolené. Dalším důvodem je komunikace s rodinnými příslušníky (v případě, kdy si děti našly partnery v zahraničí).

U jazyků je motivací i možnost studovat jazyky za akceptovatelnou cenu. Výzkumné šetření ukázalo, že **přínos vzdělávání seniorů je v souladu s počáteční motivací ke studiu**. Lze konstatovat, že senioři vstupují do procesu edukace, protože si v samém počátku uvědomují jeho přínos.

Výsledky vzdělávání zcela naplnily i předčily motivační faktory, se kterými senioři do procesu vzdělávání vstupovali. Informanti udávají zlepšení kvality života, vznik nových přátelství a setkávání se i mimo edukační realitu.

Výběr edukačních aktivit je u informantů podmíněn **dostupností vzdělání v místě bydliště** (pouze 1 informantka dojíždí za vzděláním do vzdáleného města). Další podmínkou výběru vzdělávací aktivity je **cena**: „*Chtěla jsem se učit anglicky, ale všechny kurzy byly na důchodce drahé a pak jsem objevila A3V*“ (Hana).

Výsledky tohoto šetření mohou organizátoři vzdělávacích akcí využít při tvorbě propagačních materiálů a nabídek. Právě tato možnost spolu s nejsilnější motivací by měla být v nabídce zdůrazněna.

Nevyhovující edukační prostředí a špatná dostupnost místa výuky se může stát další bariérou dalšího vzdělávání. Také **cena** kurzů je mnohdy rozhodující vzhledem k tomu, že senioři ukončili ekonomicky aktivní období a jejich příjmy pochází pouze z penze.

Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že poloha budovy v dosahu MHD, možnost parkování, bezbariérový přístup a vybavení školy je pro informanty zcela vyhovující a není tak bariérou dalšího vzdělávání.

Šetřením byla zjištěna pouze v 1 případě psychologická bariéra...*V mém okolí jsem se mnohokrát setkala s negativní reakcí a údivem nad dalším vzděláváním. I mladší lidi se na mě tváří s despektem a odsuzují mě, jako že se chci povyšovat, ale tak to není, ...nepovyšuju se, dělám to pro sebe a pro svou radost a pocit dluhu, který mám k sobě.*“ (Jana). Díky podpoře partnera a přátelskému prostředí informantka dokázala tuto bariéru překonat a pokračuje dál ve vzdělávání. Šetření tak potvrdilo důležitost podpory rodiny pro setrvání v procesu vzdělávání.

Dalším zjištěním je fakt, že vzdělávání pomáhá posilovat vztahy i uvnitř rodiny Podpora partnera posiluje motivaci se vzdělávat. Jsou narušovány zaběhlé stereotypy „*Je to ideální mít koničky a nebyť stál spolu zavření doma... že musím svlíknout tepláky, hezky se obléct a jít z domu mezi lidi*“ (Hana).

Senioři jsou v procesu vzdělávání specifickou skupinou. Existuje celá řada omezení, která proces jejich edukace ovlivňuje. Všichni informanti se shodují, že **vstupní obtíž při vzdělávání je určité zpomalení a paměť**. Informanti se ke svým lektorům vyjadřovali pozitivně a označili ho za pomocníka v boji s ubývající pamětí a zpomalením reakcí.

K dosažení uspokojivých výsledků edukačního procesu lze tento problém ovlivnit osobností lektora a vhodným vedením výuky. Seniorská edukace nemůže probíhat jako edukace žáků základních škol, nebo středoškoláků a vysokoškoláků. Vzdělávání seniorů má svá úskalí a specifická pravidla.

Vzdělávání lektorů se zaměřením na seniorskou populaci je v České republice velmi podceňováno. Podle mého názoru je potřeba se této problematice více věnovat a zařadit ji například i do postgraduálního vzdělávání pedagogů, kteří pracují jako vzdělavatelé seniorů. Vzhledem k prodlužování lidského věku, vzrůstajícímu počtu seniorů je toto oblast, které je potřeba se v budoucnu cíleně věnovat. Vždy je nutné mít na zřeteli specifika této věkové skupiny a přizpůsobit tomu jak komunikaci, tak rychlost a obsah výuky.

Závěr

Je prokázáno, že pravidelná duševní činnost a učení má vliv na tělesnou i duševní svěžest a dále podporuje schopnost učit se. Pokud chybí trénink mozku, mozková aktivita upadá a člověk se stává dříve nesamostatným a odkázaným na cizí pomoc. Díky edukaci dochází u seniorů k rozvoji schopností, osobnímu rozvoji a seberealizaci.

Dalším vzděláváním si senioři nejen doplňují a rozšiřují vědomosti, ale znamená to pro ně výplň volného času, možnost navázat nová přátelství a společenské vztahy. Edukace představuje nejen přísun informací, ale i cestu k smysluplnému a spokojenému prožití poslední etapy života.

Společnost si tuto potřebu uvědomuje a podporuje ji. Stále více se rozšiřuje nabídka vzdělávacích aktivit pro seniory, ať už jsou to různě zaměřené kurzy, Akademie třetího věku, Univerzita třetího věku a mnoho dalších.

Senioři mají možnost účasti na vzdělávacích aktivitách pro širokou veřejnost, ale to může být problematické, vzhledem k jejich specifickým potřebám zmíněných v této práci. Dalším faktorem, který ovlivňuje výběr aktivit, je tedy nabídka vzdělávání určená pro seniory v místě bydliště, případně v blízkém okolí. Rozhodující položkou pro výběr vzdělávací aktivity může být cena kurzovního vzhledem k tomu, že senioři ukončili ekonomickou aktivitu a jejich příjmy jsou omezené.

Výzkumným problémem předloženého výzkumného šetření je proces rozhodování se o vstupu do dalšího vzdělávání. Hlavní výzkumný cíl této práce bylo osvětlit okolnosti, které stojí za rozhodnutím vstoupit do dalšího vzdělávání. Diplomová práce přinesla ucelený přehled této problematiky.

První kapitola práce blíže objasňuje pojmy stáří a stárnutí, uvádí jeho periodizaci a změny spojené s procesem stárnutí. Rozebírá mýty o stáří a přibližuje demografický vývoj v České republice. Druhá kapitola popisuje kvalitou života ve stáří, přibližuje koncept aktivního stárnutí, vymezuje vědní obor spojený se vzděláváním seniorů - geragogiku, objasňuje význam vzdělávání pro seniory. Třetí kapitola přibližuje specifika vzdělávání seniorů, popisuje didaktické zásady při práci se seniory, osobnostní a odborné kvality lektora a řeší bariéry ovlivňující vzdělávání seniorské populace. Dále se zabývá možnostmi a formami vzdělávání seniorů v České republice.

V rámci kvalitativního výzkumu práce přinesla odpověď na všechny výzkumné otázky. Osvětlnila motivace a okolnosti vstupu seniorů do dalšího vzdělávání. Výsledky výzkumu ukázaly, že senioři již při rozhodování se o vstupu do edukačního procesu vnímají přínos dalšího vzdělávání. Šetření také prokázalo, že studiem dochází k naplnění těchto motivačních faktorů.

Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní výzkum, výzkumný vzorek je poměrně malý a probíhal pouze v regionu Žďár nad Sázavou, nelze výsledky zobecňovat. Jde tedy o zjištění, jak tento proces vnímají samotní senioři zapojení do výzkumného šetření.

Tato práce bude poskytnuta subjektům, které se zabývají vzděláváním dospělých ve městě Žďár nad Sázavou, konkrétně lektorce U3V. Práce poskytuje zpětnou vazbu procesu organizace a vedení edukace a může být podkladem pro zlepšení další práce v této oblasti. Své využití najde i při přípravě a propagaci vzdělávacích akcí.

Seznam užité literatury

BARTOŇOVÁ, Dagmar. *Demografická situace České republiky: proměny a kontexty 1993-2008*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2010. 238 s. ISBN 978-80-7419-024-7.

BENEŠOVÁ, Dana. *Gerontagogika: vybrané kapitoly*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2014. 136 s. ISBN 978-80-7452-039-6.

BROWN, Sophie. *Svět v číslech 2009*. Přeložil Michal MOCEK. Vyd.1. Praha: Paseka, 2009. 256 s. ISBN 978-80-7185-969-7.

DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2012. 153 s. ISBN 978-80-87182-29-1.

FIALOVÁ, Ludmila. *Dějiny obyvatelstva českých zemí*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta, 1996. Patriae. 400 s. ISBN 80-204-0283-7.

GRÜN, Anselm. *Život je teď: umění stárnout*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010. 136 s. SBN 978-80-7367-749-7.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Vyd.1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. 170 s. ISBN 978-80-7419-152-7.

HÁŠKOVCOVÁ, Helena. *České ošetřovatelství 10: Manuálek sociální gerontologie*. Vyd.1. - dotisk. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů v Brně, 2006. 72 s. ISBN 80-7013-363-5.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

HOLMEROVÁ, Iva. *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta, 2014. 206 s. ISBN 978-80-204-3119-6.

ILMARINEN, Juhani. *Ako si predĺžiť aktívny život. Starnutie a kvalita pracovného života v Európskej únii*. Bratislava: Príroda, 2008. 467 s. ISBN 978-80-247-4670-8.

JAKEŠOVÁ, Romana. *Sociální služby: odborný časopis*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb, 2014, 16(6-7), 59. ISSN 1803-7348.

KABÁTOVÁ, Olga. *Predsudky o starnutí a starobe. Florence: Odborná časopis pro nelékařské zdravotnické pracovníky*. Ambit Media, 2015, XI(11), 47s. ISSN 1801-464X.

KALIBOVÁ, Květa. *Úvod do demografie*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2001. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. 52 s. ISBN 80-246-0222-9.

KOLIBOVÁ, Helena. *Kultura aktivního stárnutí na rozcestí*. Vyd.1. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2013. 109 s. ISBN 978-80-7248-884-1.

MEDLÍKOVÁ, Olga. *Lektorské dovednosti: manuál úspěšného lektora*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Komunikace (Grada). 176 s. ISBN 978-80-247-3236-7.

MINIBERGEROVÁ, Lenka a Jiří DUŠEK. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Vyd. 1. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 67s. ISBN 80-7013-436-4.

ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

PALÁN, Zdeněk. *Vzdělávání dospělých a Evropa*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2000. 127 s. ISBN 80-7041-879-6.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. 181 s. ISBN 978-80-210-6310-5.

PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium*. Vyd. 1 Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. 92 s. ISBN 8024408791.

PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých: průvodce pro lektory, účastníky a zadavatele*. 2., rozš. vyd. Praha: Grada, 2014. 336 s. ISBN 978-80-247-4806-1.

RABUŠIC, Ladislav. *Kde ty všechny děti jsou?: porodnost v sociologické perspektivě*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství, 2001. Studie (Sociologické nakladatelství). 266 s. ISBN 80-86429-01-6.

SALJAKHUTDIN, Fardievich Taziev. *Active Life of the Senior Citizens through Education* [online]. 29.3.2015, [cit. 2018-02-12].

DOI: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1060937.pdf>.

Dostupné z: <http://dx.doi.org/10.5539/ies.v8n4p134>

SRB, Vladimír. *1000 let obyvatelstva českých zemí*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004. 276 s. ISBN 80-246-0712-3.

STATISTIKY. www.czso.cz: *Senioři*. [online]. 20.8.2015 [cit. 2017-02-19]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori>

SUCHOMELOVÁ, Věra. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Vyd. 1. Praha: Návrat domů, 2016. 303 s. ISBN 987-80-7255-361-7.

ŠAUEROVÁ, Markéta; VADÍKOVÁ, Katarína, M. (eds.) a kolektiv. *Specifika edukace seniorů*. Vyd. 1. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013. 232 s. ISBN 978-80-87723-09-8.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd.1. Praha: Portál, 2009.207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2015. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠVAŘÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. 255 s. ISBN 978-80-246-3612-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VAN PELT, Nancy. *Umění komunikace: [kniha o porozumění v partnerském vztahu]*. Vyd. 2. Praha: Advent-Orion, 2002. 205 s. ISBN 80-7172-804-7.

VODÁKOVÁ, Alena; KALIBOVÁ, Květa; PAVLÍK Zdeněk (eds.). *Demografie (nejen) pro demografy*. 2., upr. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 1996. Sociologické pojmosloví. 128 s. ISBN 80-85850-30-3.

VOJTOVÁ, Hana. *Smyslová aktivizace v české praxi*. Vyd. 1. Prachatice: Institut vzdělávání, 2014. 69 s. ISBN 978-80-260-5804-5.

Seznam obrázků

Obrázek 1: Procentuální zastoupení populace ve věku 65 a více let v jednotlivých státech Evropy v r. 2004-2014.

Obrázek 2: Porovnání vstupní motivace seniorů k vzdělávání a výsledků jejich vzdělávání

Seznam použitých zkratk

<i>Apod.</i>	<i>a podobně</i>
<i>Atd.</i>	<i>a tak dál</i>
<i>A3V</i>	<i>Akademie třetího věku</i>
<i>AU3V</i>	<i>Asociace univerzit třetího věku</i>
<i>DNA</i>	<i>deoxyribonukleová kyselina(základ dědičné informace, která je uložena převážně v buňce</i>
<i>HVO</i>	<i>hlavní výzkumná otázka</i>
<i>MHD</i>	<i>městská hromadná doprava</i>
<i>SČMSD</i>	<i>svaz českých a moravských spotřebních družstev</i>
<i>Tj.</i>	<i>to je</i>
<i>Tzv.</i>	<i>tak zvaná</i>
<i>U3V</i>	<i>Univerzita třetího věku</i>
<i>UVČ</i>	<i>Univerzita volného času</i>
<i>VVO</i>	<i>vedlejší výzkumná otázka</i>
<i>WHO</i>	<i>World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)</i>

Seznam příloh

Příloha A - Ukázka tvorby kategorií

Příloha A

Ukázka tvorby kategorií

Kategorie 2: Spektrum motivů

Kód 3: Seberealizace

Lenka: „Mám 3 děti a šest vnoučat. Chtěla jsem taky **udělat něco pro sebe** a tak jsem do toho šla...“
Důvody Jany: „Po gymnáziu jsem úspěšně složila zkoušky na vysokou školu. Byla jsem přijata ke studiu ruština / němčina, jenže jsem nenastoupila. Určité rodinné události...no vdala jsem se a měla 2 děti. Rodina pro mě byla a je moc důležitá, jenže jak děti odešly (dcery se provdaly do Německa), cítila jsem jakýsi dluh vůči sobě a prázdno. Život jde dál a **rozhodla jsem se investovat do sebe.**“

Kód 4: Sociální kontakt

Hana: „Moje sestra umřela, a když později maminka onemocněla alzheimerovou chorobou, starala jsem se o ni. Rodina pomohla, ale většinou jsem to musela zvládat sama. Trvalo to 5 let, 24 hodin denně. Skončilo to kolapsem a zdravotními problémy. Úplně jsem si odvykla být mezi lidmi a začala jsem **mít sociální fobii**. Začít něco dělat mi pomohlo, jinak nevím, bála jsem se lidí, vycházet ven. **To co dělám mě vrátilo zpět do života.**“
Marta: „... hlavně **poznat nové lidi a nebýt sama.**“

Kód 5: Trénink paměti

Renata: „Prostě mě to zaujalo. Fungovala jsem jako hlídací babička a teď **chodím do kurzu trénování paměti** a moc se mi to líbí.“
Jan: „Pohyb je život, k tomu **zdravá hlava** a hlavní cíl se o sebe postarat až do konce.“
Více motivů: Marie: „No za prvé aby byl člověk dál s lidma a aby **se ostříl mozek.**“
Kombinace motivů je u Ivy: „Nejdřív jsem si **chtěla trénovat paměť**. Luštila jsem křížovky a tak. **Přála jsem si cestovat** - mám sestru v Austrálii a chtěla jsem ji navštívit. K cestování je potřeba znalost angličtiny, proto jsem hledala možnosti, jak se ji začít učit. Doma jsem se nebyla schopná přinutit. Chtěla jsem něco v místě bydliště, abych nemusela dojíždět. Pak jsem objevila A3V, která výuku jazyka nabízela.“
Marta: „Chtěla jsem si **trénovat mozek.**“

Kód 6: Nové poznatky

Marta: „Taky jsem chtěla **poznat nové věci.**“
Hana: „Chtěla jsem se **učit anglicky.**“