

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM  
2017–2021**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Tereza Fišerová**

**Možnosti aktivizace a vzdělávání seniorů**

Praha 2021

Vedoucí diplomové práce:  
doc. PhDr. Alena Svobodová, CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

**MASTER PART-TIME STUDIES  
2017–2021**

**DIPLOMA THESIS**

**Tereza Fišerová**

**Possibilities of Activation and Education of Seniors**

Prague 2021

The Diploma Thesis Work Supervisor:  
doc. PhDr. Alena Svobodová, CSc.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

.....  
*Tereza Fišerová*

## **Poděkování**

Děkuji doc. PhDr. Aleně Svobodové, CSc., za odborné vedení, cenné rady, trpělivost a ochotu, kterou mi poskytovala při zpracování diplomové práce.

## **Anotace**

Diplomová práce představuje problematiku aktivizace a vzdělávání seniorů. V teoretické části práce přibližuje pojmy stáří a stárnutí a faktory ovlivňující stárnutí. V další části vymezuje potřeby seniorů, pojem aktivního stárnutí, vzdělávání a seznamuje s kognitivní a psychomotorickou aktivizací. Empirická část se zaměřila na analýzu vzdělávacích potřeb seniorů a praktické ukázky vzdělávání seniorů.

## **Klíčová slova**

Aktivizace, aktivní stárnutí, senior, kognitivní aktivizace, motivace, psychomotorická aktivizace, stárnutí, stáří, vzdělávací potřeby, vzdělávání seniorů.

## **Annotation**

The diploma thesis presents the issue of activation and education of seniors. The theoretical part of the work introduces the concepts of old age and aging and factors influencing aging. The next part defines the needs of seniors, the concept of active aging, education and introduces cognitive and psychomotor activation. The empirical part focused on the analysis of the educational needs of seniors and practical examples of senior education.

## **Keywords**

Activation, active aging, aging, cognitive activation, education of seniors, educational needs, motivation, old age, psychomotor activation, senior.

# OBSAH

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>11</b>
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ .....</b>	<b>11</b>
1.1 Definice pojmu stáří a stárnutí .....	11
1.2 Faktory ovlivňující stárnutí .....	13
1.2.1 Biologické faktory .....	13
1.2.2 Psychické faktory .....	15
1.2.3 Sociální faktory .....	16
1.3 Pozitivní faktory stárnutí .....	18
1.4 Teorie stárnutí.....	19
1.5 Potřeby seniorů.....	20
1.6 Příprava na stáří.....	21
1.7 Aktivní stárnutí.....	22
1.7.1 Memorandum o celoživotním vzdělávání v kontextu aktivního stárnutí .....	24
<b>2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ A JEHO MOŽNOSTI .....</b>	<b>25</b>
2.1 Základní funkce edukace ve stáří .....	26
2.2 Členění edukačních aktivit .....	27
2.2.1 Specifika vzdělávání seniorů.....	27
2.3 Univerzity třetího věku jako forma vzdělávání pro seniory .....	29
2.4 Multimediální technologie ve vzdělávání seniorů.....	31
<b>3 KOGNITIVNÍ A PSYCHOMOTORICKÁ AKTIVIZACE .....</b>	<b>34</b>
3.1 Aktivita a aktivizace .....	34
3.1.1 Formy pohybové aktivizace .....	35
3.2 Kognitivní funkce.....	37
3.2.1 Vzpomínky jako součást tréninků paměti .....	39
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>42</b>
<b>4 PRŮZKUM VZDĚLÁVACÍCH POTŘEB SENIORŮ.....</b>	<b>42</b>
4.1 Cíl, výzkumná otázka a hypotézy průzkumného šetření .....	42
4.2 Metody šetření .....	43
4.3 Výzkumný soubor a oblast šetření .....	44

4.4	Časový harmonogram.....	44
<b>5</b>	<b>VLASTNÍ ŠETŘENÍ.....</b>	<b>46</b>
5.1	Výsledky šetření - Kognitivní a psychomotorická aktivizace z pohledu seniorů .	48
5.2	Verifikace hypotéz .....	53
<b>6</b>	<b>NÁMĚTY NA HRY PODPORUJÍCÍ AKTIVIZACI SENIORŮ .....</b>	<b>55</b>
6.1	Psychomotorické hry .....	55
<b>7</b>	<b>INTERPRETACE A DISKUSE VÝSLEDKŮ.....</b>	<b>59</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>60</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....</b>	<b>62</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>67</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>68</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>69</b>



## ÚVOD

Stárnutí a stáří představuje přirozenou součást lidského života. Největší výzvou stárnutí se stává zajištění kvality života seniorů. V této životní etapě se mnozí senioři začnou zabývat nejen rekapitulací svého dosavadního osobního i pracovního života, ale i významem volného času, který se objeví nebo zůstává. Otázka trávení volného času se objevuje zejména po opuštění pracovního procesu a stává se každodenní realitou seniora. Pro některé seniory je stáří darem, pro jiné nemocí a pro další přirozeným koloběhem života. Ti, kteří si i v běžném pracovním životě našli čas na pěstování zálib, se snadněji vyrovnávají se změnami, které jim stáří přináší.

Cílem této diplomové práce je přiblížit a analyzovat problematiku aktivizace a vzdělávání seniorů. V teoretické části práce přiblížíme pojmy stáří a stárnutí a faktory ovlivňující stárnutí. V další části vymežíme potřeby seniorů, pojem aktivního stárnutí, vzdělávání a seznámíme s kognitivní a psychomotorickou aktivizací. Empirická část se zaměří na analýzu vzdělávacích potřeb seniorů a praktické ukázky vzdělávání seniorů.

Aktivním zapojováním seniorů do řešení výzev, které vyšší věk přináší, předáváním zkušeností mladším generacím i vrstevníkům či dalším sebevzděláváním, je možné do určité míry zmírnit negativní dopady stárnutí. Smysl aktivního stárnutí vnímáme ve spojitosti a současně i v propojení moderních technologií (práce s počítačem, využívání různých webových stránek určených nejen pro osoby vyššího věku) na trénování paměti a pohybu, které lze aplikovat v domácím prostředí seniora, případně v zařízeních sociálních služeb nebo v denních centrech.

Vzdělání je tradiční hodnota, jejíž význam má v dnešní době nezastupitelnou roli. Každá moderní společnost si uvědomuje důležitost vzdělání a znalostí, které jsou využitelné pro vlastní prospěch. Koncept celoživotního učení, vzhledem k fenoménu stárnutí populace a rostoucímu počtu seniorů, je aktuálnější než kdykoliv předtím. Vzdělávání a učení se během celého života je způsob, jak aktivně stárnout a udržovat se v dobré psychické a fyzické kondici i ve vyšším věku. Dříve přetrvávající pohled na seniora jako jedince, který je pasivní a závislý na společnosti, je díky implementaci konceptu aktivního stárnutí do společenské praxe překonán. Stále častěji se potřeba vzdělávání dostává do povědomí seniorů, kteří celoživotní rozvoj pokládají za důležitou a nedílnou součástí své osobnosti. Úkolem společnosti je však vytvářet nové a nové

podmínky pro vznik vzdělávacích aktivit pro tuto cílovou skupinu. Právě vzdělávání je způsob, jak seniorům umožnit vidět svůj život i v jiných rozměrech, než jak ho viděli dosud. Senioři mají specifické potřeby, které je při jejich edukaci důležité znát a respektovat. Jsou nositeli hodnot a tradic, mají množství individuálních zkušeností, a to je třeba při práci s nimi náležitě ocenit.

V současné době je poměrně velké množství příležitostí ke vzdělávání seniorů. Univerzity třetího věku, univerzity volného času, akademie třetího věku či kluby seniorů jsou místa, kde mají senioři prostor pro vlastní rozvoj a společenské vyžití. Motivace ke vzdělávání a učení se je v tomto věku rozhodujícím faktorem, který určuje seniorskou účast na vlastním rozvoji. V zájmu samotných seniorů (ale i společnosti) by měla být podpora a rozvoj motivace pro zvyšování participace seniorů na vlastním vzdělávání a aktivním trávení volného času.

Problematika vzdělávacích možností pro seniory a samotné seniorské edukace je z hlediska měnících se společenských podmínek kladoucích důraz na cílovou skupinu seniorů vysoce aktuální. Ve vzdělávací politice státu přibývá množství opatření a strategií zaměřených na podporu a rozvoj seniorského vzdělávání v České republice, a proto je třeba se dané problematice náležitě věnovat.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Život v sobě skrývá různé etapy, situace, zážitky, zkušenosti i výzvy. V dětství, mládí ani v dospělosti nevěnujeme svou pozornost stárnutí a stáří. Když se stáří začíná dotýkat našich blízkých a později i nás samotných, hledáme odpovědi na otázky, co znamená být starý, co znamená zestárnout nebo co je to vůbec stáří. Na tyto i další otázky budeme hledat odpovědi za pomoci odborníků z oblasti gerontologie, geriatrie, psychologie, andragogiky i sociální práce.

Celosvětový trend stárnutí je faktem současnosti a Česká republika není výjimkou. Zvyšování počtu starších osob se týká vyspělých i rozvojových zemí. Klesající porodnost, snižování úmrtnosti zajištěním kvalitnější lékařské péče, zvyšování střední délky života, nárůst skupiny dlouhověkých osob i nárůst indexu feminity ovlivňují trend stárnutí populace.

### 1.1 Definice pojmu stáří a stárnutí

Stárnutí obyvatelstva se považuje za dominantní fenomén současnosti. Demografický vývoj populace světa se výrazně mění a je třeba věnovat pozornost řešení mnoha perspektiv, které s sebou tyto změny obyvatelstva přinášejí. Střední délka života se prodlužuje a tento proces klade větší požadavky na společnost, ale i na samotné seniory. Od společnosti se očekává kvalitnější poskytování zdravotnických i sociálních služeb a od jednotlivců mimo jiné větší adaptabilita na nové podmínky. Pro každé období vývoje člověka je charakteristické množství změn, které se vztahují k dané životní etapě. Stárnutí (latinsky senilita), podle slovníku cizích slov, není nemoc a nepovažuje se ani za přirozených podmínek za patologický proces.

Štílec (2004) uvádí, že stárnutí lze charakterizovat jako přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv.

I Šaling a kol. (2003) uvádějí, že stáří (latinsky senium) je vyvrcholením přirozeného stárnutí organismu.

Blízký je nám názor Balogové (2009), která tvrdí, že stárnutí je proces ubývání duševních a tělesných sil, zpomalování dějů v organismu, změn ve všech orgánech a větší náchylnost k chorobám.

Stáří a stárnutí je významným fenoménem a přirozeným procesem v životě každého člověka. Stárnutí je proces, který probíhá celý život od narození. Stáří je konečnou etapou stárnutí a není měnitelné. Pokud stárnutí je biologický proces, stáří je poslední fází života ukončené smrtí. Během stárnutí dochází ke změnám v organismu vlivem mnoha faktorů.

Podle Poledníkové (2006, s.8) je „*délka života geneticky podmíněná a pro každý živočišný druh je specifická*“ (od několika hodin po desítky let). Stejně je to i u člověka, kde se předpokládá multifaktoriální typ dědičnosti. Maximální délka života člověka je teoreticky stanovena asi na 115–120 let, v praxi jde však o mimořádný jev.

Ondrušová (2011) konstatuje, že stáří je vývojovou etapou, která uzavírá lidský život.

Nejdůležitějším ukazatelem toho, jak je kdo starý, je považován věk kalendářní. Za hranici kalendářního stáří bývá obvykle považován 60. či 65. rok života bez ohledu na věk vstupu do důchodu. Za významné považujeme uvést rozdělení seniorského věku podle Světové zdravotnické organizace. Senium je období, které zahrnuje celou etapu věku jedince (seniora) od 60 let věku. Člověk od 60 let do 74 let se v tomto věkovém rozmezí označuje jako starší člověk. V tomto případě je v období počátečního stáří. Období stáří probíhá od 75 let do 89 let, jedinec se zde označuje jako starý člověk, prochází obdobím vlastního stáří. Dlouhověkost se řadí do kategorie od 90 let a výše, jednotlivec má pojmenování jako dlouhověký člověk (Čornaničová, 2007).

Každý člověk se může rozhodnout sám, jakým způsobem zestárne. Psycholog Tavel (2011) tvrdí, že dobré, úspěšné a aktivní stárnutí lidé chápou jako pozitivní naladění člověka a pocit štěstí. Překračuje se tím rozmezí postižení a chronických nemocí spojené se stářím. Vnitřní síla je nejpodstatnější pro úspěšné stárnutí, která i navzdory nedostatkům dokáže najít štěstí a harmonii. Není jednoduché najít ideální recept na kvalitní stárnutí, protože jde vždy o jedinečnost člověka a jeho života, který je ovlivněn mnoha pozitivními i negativními faktory.

## 1.2 Faktory ovlivňující stárnutí

Pro stárnoucího člověka, rodinu i společnost mohou znamenat změny psychologického, biologického i sociálního charakteru velkou výzvu pro jejich zvládnání. Různé přístupy zkoumají příčiny stáří a stárnutí z různých úhlů pohledu. Do popředí se často dostává biologický, psychický nebo sociální aspekt. Rozdíl je také v důrazech. Některé teorie se soustřeďují více na stáří, snaží se odpovědět především na otázky, proč se člověk dožívá vysokého věku.

Další teorie se naopak soustřeďují více na stárnutí a zabývají se především průběhem samotného stárnutí, přičemž hledají kritéria dobrého stárnutí (Tavel, 2011).

Každý organismus stárne jiným způsobem, konstatujeme, že každý má vlastní program stárnutí – způsob života, vzdělání, životní prostředí, zájem, aktivity, zdravotní stav a další faktory ovlivňují základní mechanismy stárnutí.

Světová zdravotnická organizace (WHO) zpracovala program Zdraví 21 - zdraví pro všechny ve 21. století, který se zabývá cíli programu s apelem pro jednotlivé země světa na vytváření sociální politiky a služeb pro seniory nejen v případě odkázanosti na pomoc jiné osoby, ale i v případě prevence. Jeden z nejdůležitějších aspektů je zdravé stárnutí. Program Zdraví 21 doporučuje, aby lidé v závěru produktivního života pomalu měnili své zvyky, ubírali z pracovního tempa, čímž by se pozvolna připravovali na další životní program, který je čeká. Program také klade důraz na zapojení seniorů do komunitního života, přičemž lokální komunity by měly podporovat občanské služby (člověk-člověku). Kvalita života seniorů se odvíjí nejen od zdravotního stavu, preventivních programů, terapií, ale zejména od systémových opatření státu, odstranění bariér (nejen fyzických), ale i od vytvoření spektra služeb v komunitě (Holmerová a kol. 2003).

Největšími hrozbami stárnutí jsou podle Světové zdravotnické organizace demence, deprese, sebevraždy, zhoubné nádory, kardiovaskulární choroby, osteoporóza, inkontinence a úrazy (WHO).

### 1.2.1 Biologické faktory

Biologické faktory se označují také jako fyzické, fyziologické nebo tělesné projevy. Tělesné projevy stárnutí jsou jedním z prvotních pozorovatelných znaků stáří.

Úbytek fyzických sil, snížení svalové hmoty i pružnosti pokožky, hormonální změny a také změny ve smyslovém vnímání zaznamenají senioři nejčastěji jako první příznaky stárnutí. Smyslové vnímání a jeho proměny se projevují jako poruchy zraku, sluchu, chuti, čichu a hmatu. Příznaky defektů zraku jsou zejména v nedostatečné zrakové ostrosti, ve snížené adaptaci na tmu, šero až po ztrátu periferního vidění. Výjimkou není ani šedý zákal nebo degenerace makuly oka končící ztrátou zraku. S přibývajícím věkem klesá schopnost zachytit zvuk vyšší frekvence. Zhoršení chuti a čichu představuje výrazné oslabení čichové a chuťové části. Hmat zejména ovlivňuje kvalitu hmatových vjemů.

Fyzické zdraví u seniorů vnímá Ondrušová (2011) ze dvou pohledů, a to z pohledu vyskytujících se zvláštností chorob ve stáří (sklon k chronicitě, atypický průběh onemocnění, komplikace, polymorbidita, aj.) a z pohledu typických chorob stáří (cévní mozkové příhody, onemocnění srdce, Alzheimerova choroba, degenerace makuly, artrózy).

Mühlpachr (2008) používá pojmy biologická a tělesná involuce a svou pozornost zaměřuje na somatické změny a jejich důsledky podle změn probíhajících v řízení organismu (oslabení a zpomalení regulačních mechanismů, zhoršení odolnosti vůči zátěži), změny v pohybovém aparátu, nervovém systému (například poruchy spánku), oběhovém, respiračním, vylučovacím, imunitním a trávicím systému, spojené i se ztrátou chrupu. Popisuje také tzv. ostatní změny jako například zpomalení hojení ran a poruchy termoregulace.

Pro stárnoucí osobu přinášejí tyto změny a výše popsané zvláštnosti a nemoci pocit frustrace, ztráty a často i chorobných myšlenek na poslední etapu v životě člověka. Tělesné změny v procesu stárnutí ovlivňují aktivity běžného života (nakupování, telefonování, manipulace s financemi – zejména při poškozeném zraku) nebo výkon běžných aktivit (kvalita a rychlost přesunu na jiné místo – běžné cestování a jiné). Senioři a seniorky, kteří s obtížemi přijímají fyzické změny, se i hůře vyrovnávají s vyšším věkem. Ti, kteří přijímají život se vším pozitivním i negativním, nemají většinou problém snášet i tyto změny.

### 1.2.2 Psychické faktory

Biologické změny ve stáří se odrážejí i v psychickém stavu jedince. Každý člověk se se změnami nebo ztrátami vyrovnává podle svých individuálních schopností. Zpomalení pohybů a následně i vykonávaných činností může u seniora vyvolávat pocity frustrace nebo strachu. Potíže s pamětí, změna kvality myšlení či zhoršení celkového zdravotního stavu prohlubují pocit závislosti na pomoci druhého i pocity osamělosti, beznaděje až deprese. Příznačná je i citová zranitelnost a citová labilita.

Štílec (2004) označuje nedostatky ve smyslovém vnímání za emoční problémy. Náladovost, výbušnost, úzkost, podezíravost či zmatenost jsou jen "výsledky" biologických změn organismu seniora, které se odrážejí v psychické pohodě, respektive nepohodě člověka. Tento náš názor potvrzuje i Balogová (2009), která uvádí, že somatika a psychika velmi úzce souvisí a vzájemně se ovlivňuje a zároveň zdůrazňuje individuální osobnostní vývoj seniora i změny osobnosti, které přináší stárnutí – to znamená nižší odolnost vůči stresu, konfliktům, traumatům, zvýšený sklon k úzkosti a labilnější emoce. Jedlička uvádí charakteristický obraz psychiky seniorů:

- Psychické změny sestupné povahy se týkají seniorů s poklesem elánu, vitality, zpomalení psychomotorického tempa, všípivosti a pozornosti, snížení schopnosti navazování a udržování kontaktů.
- Psychické změny vzestupné povahy se týkají seniorů se zvýšenou tolerancí k druhým, zvýšením vytrvalosti a trpělivosti.
- Psychické funkce, které se věkem nemění, jsou například jazykové znalosti, intelekt, slovní zásoba. (in Dvořáčková, 2012)

Z toho vyplývá, že u seniorů může být ve vztahu k psychickým faktorům do jisté míry narušena i komunikace či problémy spojené s emocemi a emocionální inteligencí.

Emoční inteligence (EQ) je schopnost znát a ovládat vlastní emoce i emoce ostatních lidí. Na této schopnosti závisí, do jaké míry se jedinec prosadí se svými schopnostmi a dovednostmi v určitém sociálním prostředí. Zahrnuje takové kvality jako je chápání vlastních citů, schopnost vcítit se do jiných lidí a řídit city tak, aby se zlepšila kvalita života. Na rozdíl od IQ můžeme o EQ konstatovat, že je jedním ze základů úspěšnosti a spokojenosti člověka v jeho životě. Kromě schopností, které jsou určeny IQ (přemýšlet, zkoušet, rozhodovat se na základě logiky...), potřebujeme pro běžné

i specifické fungování osobnosti i ty, které spadají pod emocionální inteligenci (Kurčíková, 2013). Emocionálně inteligentní lidé jsou schopni vnímat u sebe a ostatních emocionální procesy a přiměřeně s nimi zacházet. Dále jsou schopni emocionální stavy předvídat a využít je pro myšlenkové a rozhodovací pochody, což u seniorů v pokročilém věku může být problém.

Emoce jsou nejen pomocníkem při rozhodování, ale i prostředkem komunikace. Na základě tohoto faktu považujeme emocionální inteligenci i za schopnost efektivně komunikovat. Emocionálně inteligentní člověk může kromě jiných disponovat i těmito znaky:

- „posuzuje vlastní city a jejich projevy (empatie, asertivita, sebepoznávání ...),
- efektivně řeší náročné a problémové situace,
- analyzuje, mění a zdokonaluje své komunikační dovednosti,
- kontroluje svou verbální a neverbální komunikaci a přijímá zpětnou vazbu,
- aplikuje své komunikační dovednosti a také sociální dovednosti do vlastní výchovné činnosti a tím efektivněji komunikuje s ostatními,
- prostřednictvím emoční inteligence (včetně komunikace) podporuje toleranci, mravní hodnoty, bez negativních emocí vyjadřuje svůj názor, argumentuje, tvoří, mění postoje, komunikuje s různými kulturami a podobně“ (Kurčíková, 2013, s. 74).

V tomto aspektu považujeme za důležité zmínit, že při negativních změnách v psychice seniora jen těžko můžeme očekávat pozitivní zapojení do aktivit, které nabízí sociální komunita v blízkosti seniora.

### **1.2.3 Sociální faktory**

Vnímáme-li člověka jako bio-psycho-sociálně-duchovní bytost, musíme vyzdvihnout význam a propojenost jednotlivých složek. Pokud se člověk cítí dobře a je zdravý, pozitivně se to odrazí na jeho psychice a vzápětí se tato skutečnost odrazí i v sociálních vztazích. Za významnější změny v životě seniora se obecně považuje odchod ze zaměstnání a ovdovění, které ovlivňují sebeobraz člověka a jeho životní spokojenost. Uvědomění si ztráty vlastní významovosti a postavení v zaměstnání a někdy i ve vlastní rodině, má dopady na společenský život seniora. Kromě toho události jako



například smrt životního partnera nebo partnerky, vrstevníka, přítele, souseda, problémy v rodině či nízký důchod jsou také zásadními negativními faktory, které snižují pocit vlastní hodnoty a odrážejí se v sociální izolaci a opuštěnosti jednotlivých seniorů.

V naší společnosti dochází místy až k segregaci a dehonestaci seniorů v důsledku celospolečenských podmínek. Celospolečenský trend současnosti s sebou přináší negativa jako jsou glorifikace mládí spojená se štěstím a zdravím a opomíjení stáří jako chudoby a nemoci. Tento náš názor potvrzuje opět Balogová (2009), která tvrdí, že sociální status starších lidí je nízký a jsou jim připisovány negativní osobnostní vlastnosti a nízké kompetence. Způsob trávení volného času seniorů je determinován rodinnými svazky i způsobem života jako i rozdílností života ve městě a na vesnici. Tak jako finanční příjmy seniora před vstupem do důchodu ovlivňovaly jeho možnosti výběru trávení volného času, tak i jeho ekonomická situace v době důchodu bude ovlivňovat jeho způsoby, výběr i prožívání trávení volného času. Někteří senioři a seniorky se na čas důchodu těší a připravují formou plánování a realizace snů, které se jim nepodařilo naplnit během produktivního věku. Mohou to být jednoduchá přání od trávení více společného času s rodinou, přáteli až po ty složitější jako je cestování, péče o zahradu, přestavby a úpravy domácnosti, dobročinné aktivity nebo krátkodobější zaměstnání na jiné pozici, než pracovali doposud. Postojem k vlastnímu stáří a změnami, které stárnutí přináší se zabývá i psycholog Křivohlavý (2011), který popisuje přehled radikálních změn v životě. Podle něj tyto změny výrazným způsobem doprovázejí přechod z druhé do třetí fáze života.

V níže uvedené tabulce uvádíme upravený přehled změn způsobených odchodem do důchodu.

Tabulka 1: Přehled změn způsobených odchodem do důchodu

<b>Před odchodem do důchodu</b>	<b>Po odchodu do důchodu</b>
Stálý nedostatek času	Dostatek až nadbytek volného času
Náplň času stanovuje někdo jiný (nadřízený)	To, co budu dělat si stanovuji sám
Nemám čas pro sebe	Mám dost času pro sebe
Umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	Umění žít
Spěch	Uvolnění
Stres a distres (nepříjemné vnitřní napětí)	Eustres (příjemné vnitřní napětí)
Úspěch	Osobnostní dozrávání

Horizontála života (žijeme do „šířky, plochy, rozsahu“)	Vertikála života (prožíváme do „hloubky a kvality“)
Připoutání se k zaměstnání	Odpoutání se od zaměstnání
Ponoření se do práce	Ponoření se do sebe
Seberealizace	Sebepoznání
Zájem získat a mít (vnější bohatství)	Zájem být někdo, být s někým (vnitřní bohatství)
Duševní strádání	Duševní naplnění
Hektické plynutí času	Klidné plynutí času
Vnitřní neklid	Ustálení vnitřního klidu
Úzkost a strach „jak to dopadne“	Klidné očekávání

Zdroj: (Křivohlavý, 2011, s. 23)

### 1.3 Pozitivní faktory stárnutí

I přes uvedená negativa, která s sebou přináší proces postupné involuce, chceme připomenout, že stáří s sebou přináší i určitá pozitiva. Konstatujeme však, že navzdory dostačující dostupné odborné literatuře zabývající se tematikou senia a seniorů se pozitivními aspekty stáří zabývá jen málo odborníků. Štílec považuje za správné uvést tato pozitiva stáří: *"Vlivem dlouhodobé zkušenosti a vyzrálosti dochází velmi často ke všeobecnému zmoudření a zklidnění jedince. Více pozorovatelné je to u bouřlivých a radikálnějších povah. Zvyšuje se trpělivost a přesnost při činnostech. Nesporným pozitivem je i větší pochopení pro problémy ostatních, obdobně i stálost v názorech a vztazích."* (2004, s. 16).

Množství volného času, které senior objevuje po odchodu do starobního důchodu považujeme také za pozitivní aspekt senia. Volný čas může senior využívat rozmanitými způsoby a na základě našich životních zkušeností víme, že se převážně věnuje svým nejbližším – pomoc rodině a trávení času s vnoučaty. Senioři za sebou mají bohaté životní zkušenosti a při pohledu do minulosti jednoznačně prožili "pestrý" život. Osmdesátiletý senior přežil válku, časy normalizace, různé politické změny. Pamatuje si na své rodiče, i prarodiče, kteří žili v minulém století. Senioři více lpí na rodinné pospolitosti a dodržování rodinných tradic a za kladné považujeme právě předávání zkušeností a tradic dalším generacím.

O pozitivních stránkách stárnutí píše i Grün (2010), který za podstatu stárnutí považuje porozumění smysluplnosti stárnutí a současně se zaměřuje na ctnosti stáří. Těmi rozumí vyrovnanost, trpělivost, pokoru, svobodu a vděčnost. Společnost (a hlavně mladá generace) by se měla přestat zamýšlet nad nepotřebností seniorů a neměla by se na ně dívat jako na přítěž. Naopak by měla být tato energie využita na hledání přínosů jejich celoživotních zkušeností, které mají velkou hodnotu. Proto bychom měli na období stáří nahlížet s patřičnou úctou a vnímat odžité roky, které se projeví na každé vrásce ve tváři. Z toho vyplývá, že je pro seniora nejdůležitější pocit potřeby a důležitosti, ukázat mu, že má své místo v rodině i ve společnosti. Právě pocit užitečnosti pro okolí může být pro seniora velkou motivací k aktivitě.

Současní senioři vlastní jednu z nejdražších věcí v životě. Mají čas, jehož mnozí lidé z mladé nebo střední generace mají nedostatek. Využití času – volného času otevírá pro seniory nové možnosti využití na rozvoj a zdokonalení vlastních dovedností, znalostí i schopností. Podle našeho názoru uvedená pozitiva stáří ukazují jedinečnou příležitost nového pohledu na život.

## 1.4 Teorie stárnutí

Optimální a zdravé stárnutí je v současnosti často používaným pojmem, ale aby nezůstalo jen teorií bez uplatnění v praxi musí společnost vytvářet svým občanům vhodné podmínky k optimálnímu stárnutí. Bodnárová a Kostolná (2009) poukazují na pojem optimální stárnutí a zdůrazňují, že tato teorie může být jedním z nástrojů, který pomůže ke snadnější integraci seniorů do společnosti a k dosažení uspokojivé úrovně všech faktorů – fyzického i psychického života, sociálních vztahů a k celkové životní spokojenosti. Podle našeho názoru je otázka stárnutí celé populace světa potřeba řešit ve všech oblastech života, například ve vzdělávání, které se orientuje na celoživotní vzdělávání.

Úspěšným, též zdravým stárnutím se zabývá Haškovcová (2012), která vysvětluje, že jde o nadnárodní a národní koncept vnímání stáří, jehož podstatou je respektování stárnutí jako přirozeného období lidského života a jeho aktivního přežití v relativně dobrém zdraví a spokojenosti. Je každého odpovědností připravit se na období

vyššího věku se zachováním vlastního zdraví a životního programu, podle kterého plánuje senior žít v období důchodu.

Teoriemi stárnutí zdůrazňující biologický aspekt se zabývá Tavel (2009), který vysvětluje, že některé teorie se soustřeďují více na stáří a hledají odpovědi na otázky související s dožíváním vysokého věku člověka, jiné se soustřeďují na průběh samotného stárnutí a hledají kritéria dobrého stárnutí.

Konstatujeme, že vědci zabývající se stárnutím se zaměřují na širší spektrum vlivů sociálních, ekonomických, biologických, genetických i vlivů podnětů prostředí a lékařské péče. Současný pohled na člověka vyžaduje vícerozměrný pohled s aspektem multidimenzionality, mluvíme o bio-psycho-sociálně-duchovních východiscích lidského života.

## **1.5 Potřeby seniorů**

Každý člověk si chce zachovat zdraví, být materiálně a finančně zabezpečený, milovaný, potřebný, chce mít své místo na zemi, své soukromí, přátele a přiměřenou aktivitu pracovní nebo volnočasovou. Rozdíly se nevyskytují v samotných potřebách jako ve způsobech jejich naplňování a uspokojování. Potřeby se často odvíjejí i od hodnotové orientace, kultury a postojů člověka. Podle Hrozenkové a Dvořáčkové (2013) se v souvislosti s potřebami seniorů za významný považuje koncept sociálního fungování. Pointa sociálního fungování je založena na rovnováze mezi nároky jedince a nároky prostředí, ve kterém jedinec žije. Tam, kde je porušena rovnováha mezi nároky prostředí a schopnostmi jedince, vznikají problémy v sociálním fungování.

Život člověka je ve Společenství, protože člověk je tvor společenský. Pokud nastane neshoda mezi nároky a schopnostmi, může dojít k deprivaci jako důsledku neuspokojení potřeb. Humanistická koncepce a její významný představitel americký psycholog Abraham Harold Maslow nabízí pohled na člověka jako na celek. Maslow tvrdí, že dobro je lidskou podstatou a člověk má předpoklady být výkonnou, zdravou a šťastnou osobností. Avšak za podmínky osvojení si morálního chování a spirituálních hodnot, které přirozeně vedou člověka k pochopení sebe sama (in Soudková, 2004). Současně se v jeho teoretickém přístupu zdůrazňuje schopnost aktivity člověka vzhledem

k vrozené dispozici k osobnostnímu růstu při uspokojování potřeb podle modifikované hierarchie.

Potřeby člověka jsou uspořádány hierarchickým systémem, podle naléhavosti: základní potřeby (fyziologické, psychologické: potřeba jistoty, lásky, sounáležitosti, uznání), metapotřeby (potřeby kognitivní a estetické), seberealizace a vrcholový zážitek. Podle Soudkové (2004) je vrcholový zážitek vzácně popisován v odborné literatuře; Maslow poukazuje na dva typy vrcholových zážitků:

1. relevantní (krátké momenty inspirace, vytržení, extáze nebo uvolnění tvůrčí energie – týká se zejména umělců, vrcholových sportovců)
2. absolutní (hluboké poznání velkých myslitelů, bezčasovost, bezprostorovost, náležitost k lidstvu, vesmíru, prožívání intenzivního štěstí a radosti).

*„V průběhu vrcholového zážitku se osoba cítí živější, v souladu se světem, spontánnější, méně utlumena, je si více vědoma krásy, pravdy, spravedlnosti, jednoduchosti a uspořádanosti. Popis percepce a charakteristik v těchto vrcholových zážitcích koresponduje s tím, co se všeobecně uznává za spirituální hodnoty.“* (Soudková, 2004, s. 11)

## 1.6 Příprava na stáří

Stárnutí a stáří s sebou přinášejí do života člověka množství změn, na které by se měl připravit. Příprava na stáří se podle Balogové (2009) pokládá za celoživotní úkol. Příprava a plánování života v důchodu jsou tak důležité, jako příprava na povolání, protože vzhledem k neustále se prodlužující délce života se jedná o několik desítek let. Příprava na stáří podle Hegyiho (2012) znamená cíleně přijímat informace, zhodnocovat nové impulsy, shromažďovat nové vědomosti o stárnutí a toto vše zužitkovat ve zdravé životosprávě. Východiskem k tomu je poznání, že psychické zdraví ve stáří je možné, psychické funkce se dají aktivizovat a tréninkem udržovat až do vysokého věku. Příprava na stárnutí a stáří by měla probíhat ve dvou fázích:

1. permanentní nebo dlouhodobá příprava, která probíhá během celého života člověka;

2. aktuální nebo krátkodobá příprava, která začíná přibližně pět let před dosažením důchodového věku.

Přípravu na stárnutí a stáří lze rozdělit na zdravotnickou, psychologickou a sociální. Zdravotnická příprava spočívá ve včasném lékařském vyšetření zaměřeném na včasnou diagnostiku nemocí. Patří sem i doporučení přiměřené tělesné aktivity se zachováním zásad pracovní hygieny, kvůli prevenci. Psychologická příprava vychází ze zásad psychohygieny a gerontopsychologie. K pozitivnímu ovlivnění psychických funkcí, procesů a stavů dochází jejich stálou stimulací přiměřenými požadavky v rodinném i společenském životě, při práci, sportu a ve smysluplném využívání volného času. Příprava staršího člověka spočívá v přípravě na změnu společenské role, životního stylu a životního programu při odchodu do důchodu. Sociální příprava znamená zajištění změny organizace práce v souladu s věkem, výkonností, vzděláním a zdravotním stavem. Nastolená problematika zahrnuje i otázky bydlení, stravování, délky dovolené, trávení volného času a jiné (Hrozenská, 2008).

Přípravou na stárnutí a stáří se zabývá i každá společnost prostřednictvím sociologů, ekonomů, politiků i odborníků z oblasti péče o člověka v celospolečenském pojetí. Ti se připravují na stárnutí obyvatelstva změnami a plánováním v horizontech několika let. Petrová (2013) popisuje čtyři oblasti přípravy na plnohodnotný život v období starobního důchodu podle akronymu ROSA:

- R – racionální postoj k vlastnímu stáří
- O – orientace na budoucnost (těšit se na něco)
- S – sociální kontakty
- A – aktivita

## 1.7 Aktivní stárnutí

Pojem aktivního stárnutí byl přijat Světovou zdravotnickou organizací koncem devadesátých let dvacátého století. Počátkem 21. století věnuje Evropa velkou pozornost aktivnímu přístupu k životu a informovanosti veřejnosti o formách zdravého života ve stáří. Nejedná se jen o zdravé stárnutí, ale i o péči o vlastní zdraví (WHO). Pro seniory je důležité uvědomit si smysl svého života a zachování jeho autonomie. Můžeme říci, že

v minulosti osoby ve vyšším věku nepřemýšlely o přípravě na stáří a aktivním stárnutí. Holmerová (2006) a Gerhardtová (2012) uvádějí, že v minulosti se nepovažovalo aktivní stárnutí za důležité. Lidé se nedoživali vysokého věku v dobrém zdravotním stavu. Aktivní stárnutí se definuje jako proces maximálního využití příležitostí v oblasti zdraví, společenské participace a ochrany směřující ke zdokonalování kvality života, které si žádá propojení politik v oblasti tvorby kultury aktivního stárnutí. Tento proces se neobejde bez zásahů do společenských zvyklostí, návyků, norem a bez dalších institucionálních a politických změn.

V případě aktivního zapojení seniorů a senierek do řešení společenských problémů se může zmírnit jejich zranitelnost a opuštěnost, které jsou důsledkem rostoucího individualismu a často i rozpadu rodin. Podle Chomové (2012) je aktivní stárnutí v dnešní době velmi důležité, protože umožňuje seniorům realizovat svůj potenciál duševní pohody během celého života a zapojovat se do společnosti podle svých tužeb, potřeb a schopností. Z toho vyplývá, že starší lidé mají v současnosti dostatek příležitostí, které podporují jejich fyzické a psychické zdraví s cílem aktivního zapojení do společnosti. Pro seniory je podstatné vytvoření a zajištění kvalitního a nezávislého života. Instituce na státní, regionální i obecní úrovni se snaží připravovat různé programy a aktivity, ať již vzdělávacího nebo volnočasového charakteru, čímž se zlepšují možnosti aktivního života a zvyšuje se kvalita života každého seniora a seniorky. Pro zdravý aktivní život ve vyšším věku je velmi významné podle Štilce (2004):

- Neuzavírat se do sebe, nestranit se lidí, ale naopak vyhledávat kontakty a nové přátele.
- Vracet se k zájmům a koníčkům, po kterých člověk celý život toužil.
- Učit se nové věci, hledat v nich zálibení, zdokonalovat staré znalosti.
- Pečovat o své zdraví, o svůj vzhled, tělesný a duševní rozvoj aktivním přístupem k životu.
- Mít chuť chodit do přírody, za kulturou, cestovat, pracovat na své zahradě nebo mít dočasný pracovní poměr atd.

### 1.7.1 Memorandum o celoživotním vzdělávání v kontextu aktivního stárnutí

Strategické dokumenty související s celoživotním učením se začaly intenzivně formovat, navrhnout a přijímat v Evropě od roku 2000. Výsledkem úsilí Evropské unie bylo přijetí Memoranda o celoživotním vzdělávání, které popisovalo důvody nezbytnosti neustálého učení se po celý lidský život, stejně i opatření na podporu celoživotního učení. Celoživotní učení se týká dospělé populace, nevyjímaje seniory a seniorky. Memorandum o celoživotním vzdělávání (2000) je rozpracované do šesti klíčových sdělení (zdroj).

Cílem Evropského roku aktivního stárnutí mezigenerační solidarity bylo dát seniorkám a seniorům mimo jiné příležitosti angažovat se do dění společenského života jako je například i přístup k informacím a k internetu. S přístupem k informacím úzce souvisí i celoživotní vzdělávání ve vyšším věku. Klevetová a Dlabalová (2008, s. 52) specifikují dva stupně celoživotního vzdělávání v seniorské etapě života:

1. „*Všeobecné seniorské vzdělávání*“, které má univerzální charakter a je zaměřeno na výuku z oblasti informatiky a jazyků, cvičení paměti a jiné. Při tomto stupni vzdělávání převládá touha po rozšíření obzorů a upevňování sociálních kontaktů se stejně motivovanými vrstevníky.
2. „*V inovaci odborných znalostí a dovedností*“ jde o reaktivizaci seniorů a o stabilizaci kvalifikace. Cílem tohoto stupně celoživotního vzdělávání je udržení co nejdéle soběstačnosti a umožnění aktivního zapojení do života společnosti. Inovace odborných znalostí a dovedností navazuje na ovládnutí multimediálních technologií jako je práce s mobilním telefonem, digitálními kamerami, ovládnutí operačních počítačových programů, movie cube, projektorů a jejich využívání v běžném životě.

Podle našeho názoru sem patří i práce s internetem (elektronické nakupování, elektronické knihy a jiné). Jde o praktické využití počítače, při kterém senioři a seniorky získávají širší obzory.

Můžeme konstatovat, že i na základě Memoranda o celoživotním vzdělávání je nezbytné zajistit rovné příležitosti přístupu ke zvyšování kvality vzdělávání, umožnění přístupu ke kvalitním informacím a rozvíjení efektivních metod výuky v rámci poskytování příležitostí k celoživotnímu vzdělávání.



## 2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ A JEHO MOŽNOSTI

Podle Bartáka (2007, s. 19) jsme na začátku 21. století, které bývá charakterizované jako "věk učení". Moderní elektronika umožnila vznik a rozvoj celosvětových informačních sítí, bleskový přenos zpráv a informací, rozvoj vědy, průmyslu, obchodu, high-technologií. Celoživotní učení je v dnešní moderní společnosti jeden z prostředků, který umožňuje člověku stát se socializovanou, autentickou vnitřně integrovanou osobností. Edukace, pod kterou chápeme nejen vzdělávání, ale i výchovu, je důležitým prostředkem kultivace osobnosti všech věkových kategorií. Můžeme si však v současnosti říci, že dospělí či senioři chtějí rozvíjet a kultivovat svou osobnost? Sebezdokonalování spočívá v uplatnění triády prvků, tj. chtít, umět a moci. Pokud společnost a jednotlivci v ní budou podporovat (sebe)výchovu, (sebe)vzdělávání, sebezdokonalování, celoživotní vzdělávání, rozvíjení a kultivaci osobnosti, pak naše společnost může dostat přívlastek moderní a kultivovaná.

Chtít, umět a moci směřovat svou osobnost k sebezdokonalování je důležitým fenoménem současné společnosti. Podle Bartáka (2007, s. 16–22):

1. Chtít – v sobě zahrnuje motivaci, přání, touhu. Chtít představuje osobní nasazení člověka, jeho energetizaci a tu lze vyjádřit uplatněním a rozvíjením potenciálu člověka v zájmu jeho osobních i skupinových cílů. Souvisí s emocionální inteligencí člověka, která v sobě zahrnuje sebeuvědomění, sebeovládání, inovativnost a kreativitu, ctizádostivost, loajalitu, iniciativu, optimistický přístup a vytrvalost.
2. Vědět – v sobě zahrnuje určitou míru znalostí – co dělat, proč, schopnosti, dovednosti – jak to dělat a zkušenosti.
3. Moci – je také subjektivně-objektová kategorie, její realizace závisí nejen od subjektu samého, ale zároveň především na prostředí, ve kterém člověk může (či nemůže) uplatnit své ambice, potřeby, zájmy, aspirace a využít k tomu svůj potenciál.

Důležité je proto uvést možnosti edukačních aktivit, v rámci nichž mají senioři prostor rozvíjet a naplňovat své ambice, potřeby, zájmy, aspirace a potenciál.

## 2.1 Základní funkce edukace ve stáří

Následně vymezíme čtyři základní funkce edukace ve stáří, které definoval Livečka (1979) – preventivní, rehabilitační, posilovací a anticipační. Preventivní funkce si klade za cíl vykonávat v průběhu dospělosti taková opatření, která mohou pozitivně ovlivnit průběh stárnutí bez chronických onemocnění a duševních potíží. Jinými slovy se tedy jedná o prevenci proti stárnutí. Lze sem zařadit celkový životní styl člověka. Rehabilitační funkce zahrnuje celoživotní a trvale věnovanou pozornost udržení a posilování fyzických a duševních schopností. Podstatou této funkce je nezanedbání aktivit zaměřených na posílení těla i duše. Vhodným námětem může být Program aktivního stylu života pro seniory (Štilec, 2004). Posilovací funkce se vyznačuje hledáním volnočasových aktivit, probuzením zájmu o nové věci a zajištěním naučit se znát své potřeby a umět je naplnit. Nebát se požádat druhé o pomoc a přijmout svá omezení. Myslet na využívání volného času, naplňování svých zájmů, mít zájem jít s dobou, informovat se, jednoduše existovat a tvořit i v postproduktivním věku. Anticipační funkce zahrnuje umění připravit se na budoucí změny, najít nový životní styl. Myslet na stárnutí a stáří v předstihu a připravit se na důchodový věk, tj. umět si "*připravit náhradní plán*", myslet na budoucnost (in: Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 52).

Z novějších funkcí edukace seniorů uvádíme členění podle Határa (2011, s. 65–67): „*funkce preventivní, anticipační, rehabilitační, augmentativní, posilovací, vzdělávací, kulturně-kultivační, sociálně-psychologická, adaptační, komunikační, kompenzační, mobilizační, relaxační, mezigeneračně chápaní*“.

Senior vyžaduje větší časovou dotaci, trpělivý, tolerantní a individuální přístup. Důležité je integrovat do edukačního procesu rodinu, případně jiné podpůrné osoby a vnímat edukaci seniora jako ocenění hodnou činnost. Pro seniory existuje řada nabídek edukace, uvádíme stručný výběr současných možností tj.: univerzity třetího věku; akademie vzdělávání; kluby seniorů / denní centra; letní univerzitní kurzy pro seniory; profesně orientované vzdělávací programy "50+"; edukační aktivity veřejných knihoven; poznávací-vzdělávací zájezdy pro seniory; řízené sebeedukační programy pro seniory; programy přípravy na stáří a stárnutí; tréninky paměti; adaptačně-edukační programy v zařízeních pro seniory; edukačně-aktivizační a edukačně-rehabilitační programy

(Čornaničová, 1998). Programy zaměřené na kognitivní, mravní, estetickou, ekologickou, pracovní-technickou, tělesně-zdravotní výchovu seniorů (Határ, 2011).

## **2.2 Členění edukačních aktivit**

Čornaničová (1998) uvádí následující členění edukačních aktivit z hlediska generačně-cílové orientace edukace:

1. Vlastní seniorská edukace – jde o výchovu, vzdělávání a výcvik, které se dostávají člověku v seniorském věku. Primárně je zaměřena na udržování, rozvíjení somatické, psychické, sociálně-afektivní, emocionální a duchovní stránky osobnosti seniora. Jejím a priori cílem je naučit seniory aktivně stárnout a využívat svůj potenciál i ve stáří.
2. Preseniorská edukace – jde o přípravu člověka na stáří a stárnutí. Je důležité, aby člověk dokázal očekávat změny osobnosti a organismu ve stáří, případně jim jakýmkoliv způsobem předcházet, resp. je eliminovat. Čornaničová (1998) dále rozčleňuje preseniorskou edukaci na následující časové horizonty: dlouhodobá příprava na stáří se má realizovat během celého života, u střednědobé přípravy na stáří jde o časový interval od 40. do 60. roku života, krátkodobá příprava na stáří má začít asi 5 let před dosažením penzijního věku.
3. Proseniorská edukace – jde o celoživotní formování pozitivního vztahu ke stáří, stárnutí i starším lidem. Je určena všem věkovým kategoriím a řeší problémy seniorské populace v transgeneračním kontextu.

Z uváděného lze konstatovat, že maximální možný rozvoj osobnosti seniora se dá realizovat prostřednictvím vlastní seniorské edukace.

### **2.2.1 Specifika vzdělávání seniorů**

Edukace v rámci formálního, neformálního, ale i informálního vzdělávání má svá různorodá specifika. Vzdělavatelnost seniorů závisí na vnitřních (endogenních) podmínkách – kognitivní funkce, motivace, umění učit se, zdravotní stav, dosavadní úroveň znalostí i jednotlivých biologických a psychických změn doprovázející stáří.

Závisí také na vnějších (exogenních) podmínkách – přístup ke vzdělání, vnější motivace a dostupnost edukačních forem (Balogová, 2009, s. 95–96).

Podle Prusákové (2001) je při vzdělávání seniorů třeba vycházet z identifikace základních oblastí, resp. situací v životě seniora, ve kterých se ukazuje potřeba cílené edukační podpory a vytváření specifických výchovných aktivit a příležitostí pro seniora (in: Balogová, 2009).

Při edukaci dospělých je důležité:

1. Uvědomit si specifickou odlišnost dospělého člověka od mládeže.
2. Přizpůsobit edukaci individuálním věkovým a jiným specifickým, znalostem, schopnostem, potřebám, zájmům, aspiracím, ale i požadavkům a očekáváním.
3. Uvědomit si endogenní a exogenní vlivy na dospělého člověka při edukaci.
4. Znat způsob myšlení a chápání (kvalitu paměti, pozorování, obrazotvornosti, ...) dospělých.
5. Při edukaci vycházet z jejich životních zkušeností, dosažených pracovních zkušeností, praxe (Porubská, Határ, 2009).

Autorky Klevetová a Dlabalová (2008) uvádějí některé velmi důležité zásady při vzdělávání seniorů, které považujeme při práci s touto cílovou skupinou za zvlášť inspirativní. Starší člověk potřebuje k pochopení nového svůj vlastní způsob a vlastní tempo. Respektujme proto i to nejpomalejší tempo účastníka vzdělávacího procesu. Potřebuje mít k dispozici přehledné a názorné písemné informace. Mysleme tedy na často zhoršený zrak seniorů. Příliš mnoho informací najednou nezvládne senior přijmout. Je třeba je rozdělit na několik částí. Edukace by měla být realizována na jedné straně erudovaným pracovníkem, avšak na druhé straně lidsky smýšlejícím jedincem, který se umí vžít do "kůže" seniora. Při výchově a vzdělávání seniorů je třeba objevit jejich schopnosti a opírat se o jejich možnosti a zkušenosti.

Edukace ať už dospělých nebo seniorů by měla být založena, resp. by měla vycházet, ze zkušeností dospělého. Je třeba vyjadřovat se pomalu a srozumitelně, ptát se, jestli nám účastníci edukace rozumějí. Edukaci je nutné přizpůsobit účastníkům i projevem (tj. verbální a neverbální komunikací). Při nácviku užívání nových pomůcek je nutné jednotlivé kroky opakovat a dbát na to, aby je senior sám zkoušel. Jedině tak si osvojí správné postupy již v prvopočátku. Každý krok má svůj význam, je třeba jej pořádně objasnit, aby na sebe jednotlivé úkoly logicky navazovaly. Edukace musí mít

přirozeně svou strukturu, je však třeba edukační obsah vždy přizpůsobit dané skupině účastníků edukace. Není vhodné dávat seniorovi příliš mnoho úkolů najednou. Domníváme se, že edukace seniorů by měla probíhat hravou, přirozenou – nenucenou formou, při které by účastníci vzdělávání nepociťovali stres z edukace nebo nátlak ze strany edukátora. Od staršího člověka nemůžeme chtít, aby se učil z paměti. Naučené je nutné opakováním uložit do dlouhodobé paměti.

### **2.3 Univerzity třetího věku jako forma vzdělávání pro seniory**

V současné gerontologii se stále větší pozornost věnuje tzv. vitálním mechanismům života, které podporují možnosti jedinců zpomalovat nepříznivé změny spojené se stářím. Jednou z možností je vytvoření tzv. druhého životního programu, jehož náplní mohou být vzdělávací aktivity různého druhu (Balogová, 2005). Velmi oblíbenými jsou institucionální a volnočasové typy vzdělávacích programů, jako např. univerzity třetího věku, přednáškové cykly v rámci klubů seniorů a odborná setkání v seniorských spolcích. Volný čas, kterým disponují staří lidé, je třeba vhodně vyplňovat. Je třeba, aby se senioři vrátili do aktivní činnosti, zapojili se do společensky užitečných prací, případně dostali šanci ukázat své zkušenosti i v pracovním procesu (Dirgová, 2010).

Teorie aktivního stárnutí v centrech stárnutí předpokládají přetrvávání potřeb i ve stáří – zejména potřeby aktivní činnosti a užitečnosti. K jejich úbytku však dochází odchodem do důchodu. Senioři, kteří studují na univerzitách třetího věku, trpí ve zmenšené míře depresemi, mají zvýšenou motivaci nabývat nové vědomosti, pociťují potřebu kvalitně využívat volný čas a na úrovni prožívání jsou optimističtější naladění, cítí se lépe, mladší a zdravější (Křivohlavý, 2011). Je žádoucí nevyloučit staré lidi z procesu vzdělávání, které již přestává být výlučnou přípravou na určité povolání, ale stává se prostředkem na celoživotní rozvoj lidské osobnosti.

Negativní projevy stáří nezávisí jen na věku, ale jsou často důsledkem pocitu osamělosti a vyřazení ze života společnosti (Křivohlavý, 2011). Právě zkušenosti z univerzit třetího věku, které vznikly i v České republice, poukazují na to, že i starý člověk se může cítit užitečný v rodině i ve společnosti. Univerzita třetího věku (UTV) je jednou z progresivních forem vzdělávání seniorů, která neposkytuje ucelené vysokoškolské vzdělání. I když objem a úroveň předávaných informací je

"vysokoškolská", neboť i zde posluchačům přednášejí vysokoškolští pedagogové. Vzdělávání je rozloženo do více semestrů s různým odborným zaměřením. Univerzita třetího věku nabízí seniorům vzdělávání v nejrůznějších oblastech života a rozšiřuje tak úroveň současného stavu jejich poznání. Přijímání poznatků na přednáškách podněcuje posluchače k samostatné vzdělávací aktivitě a doplňování informací v té oblasti, kterou už znali. Nebo si vybrali pro rozšíření znalostí novou oblast poznání, která je vždy zajímavá, ale pro nedostatek času v produktivním věku se jí nestihli věnovat. Vzdělávání se tak stává životním programem seniorů. Motivy ke studiu jsou různé, cíl je však vždy stejný – zachovat si reálný pohled na svět, najít smysl života a pořádek a stálost režimu dny a udržovat sociální kontakty s lidmi se stejnými zájmy a potřebami (Dirgová, 2010).

Schopnost absolvovat vzdělávací aktivity pozitivně ovlivňuje sebeobraz, sebevědomí staršího člověka a vnímání hodnoty sebe sama. Posluchač či absolvent univerzity třetího věku, který se dokázal integrovat do sociálních interakcí, může velmi pozitivně ovlivňovat i způsob myšlení svého okolí, neboť neaktivní staří lidé často žijí v sociální a duševní segregaci a mají tendenci k dogmatickému myšlení a negativnímu hodnocení jevů.

Demografické změny představují pro vzdělávání na univerzitách třetího věku nové výzvy. Je proto vhodné reflektovat požadavky na vzdělávání seniorů, rozšiřovat nabídku studijních oborů, aktualizovat oblasti zájmového vzdělávání a mít na zřeteli také úroveň vzdělávání příchozích studentů, kteří nezdědka mají vysokoškolské vzdělání. Tak mohou UTV přispívat k přípravě na moudré a dobré stárnutí svých posluchačů (Dirgová, 2010).

Tendence bilancovat svůj vlastní život, porozumět mu a přehodnotit všechny své zkušenosti patří mezi zákonité jevy ve starším věku. Staří lidé, kteří jsou náhle odloučení od své práce a své znalosti již nemohou nabídnout na trhu práce, se cítí vyloučení i ze vzdělávacího procesu. Pokud starší lidé dostanou příležitost aktivně participovat na společenském, kulturním a spolkovém životě, má to pozitivní vliv na kvalitu jejich života. Senioři by se měli aktivně zajímat o celospolečenské dění a užitečně trávit svůj volný čas.

## 2.4 Multimediální technologie ve vzdělávání seniorů

Multimediální technologie napomáhají názornému a iniciativnímu učení v interakci nejen běžným studentům a studentkám univerzit, ale i seniorům a seniorkám v domácím prostředí, v zařízeních sociálních služeb nebo v denních centrech. Pro každého seniora a seniorku je významné něco dělat v závislosti na kondici, respektive jejich zdravotním stavu, který často ovlivňuje realizaci činností každodenního charakteru nebo činností spojených se vzděláváním. Samotné vzdělávání seniorů závisí podle Šavrnichové (2013) na připravenosti kognitivních funkcí, motivaci, umění se učit, na zdravotním stavu a dosavadní úrovni znalostí. Vnitřní podmínky vzdělávání seniorů ovlivňuje stárnutí, biologické, sociální a psychické změny, které provázejí stáří. Proto je důležité při pořádání edukačních programů znát věková a individuální specifika účastníků edukace. Obecně platí princip, že v práci se seniory a seniorkami neexistuje hodnotnější prostředek než přiměřená aktivita. Udržování kognitivních funkcí ve vyšším věku se stává součástí moderního života a určitou formou aktivního stárnutí.

Határ (2005) se zabývá výchovným působením edukace seniorů, přičemž rozlišuje sociálně-edukativní práci v širším slova smyslu (nezáměrné výchovné působení prostřednictvím masmédií) a v užším slova smyslu (záměrné výchovné působení jako systematický proces výuky s respektováním geragogických zákonitostí). Pro lidi vyššího věku znamená vzdělávání a trénování paměti nejen možnost procvičení mozku a snížení zapomínání, ale také odbourání depresivních stavů a pocitů osamělosti. Pomocí tréninku paměti je možnost zlepšit paměťové schopnosti, ale také pochopit, jak paměť funguje. Současně je určitou formou primární prevence demence. Trénink paměti zahrnuje informace o mechanismu zapamatování, vybavování působení rušivých vlivů na paměť, učí seniory používat různé paměťové pomůcky a pomocí zábavných cvičení si seniorky a seniorky mohou zlepšit koncentraci, rychlost vyřizování informací, tvořivost myšlení i zapamatování čísel, slov, jmen a tak dále. Suchá (2010) konstatuje, že během života dochází k úbytku mozkových buněk, avšak mozek má schopnost vytvářet nové buňky (dělením) v případě, že je adekvátně stimulován. V seniorském věku dochází k určitým změnám kognitivních funkcí, a to zejména ve zpomalení celkového psychomotorického tempa, ve zhoršení vstřípivosti a vyřazování informací z novodobé paměti a také ve snížené schopnosti koncentrace.

Základní příčinou zhoršování paměti seniorů a seniorek bývá často její neuzívání, stres a různé patologické procesy odehrávající se v mozku v důsledku různých nemocí (demence, deprese a jiné). Paměť a smysly seniorů a seniorek jsou propojené a vzájemně se ovlivňující nádoby. Pro každý lidský smysl (hmat, čich, chuť, sluch a zrak) je v mozku vyhrazena určitá oblast a do mozku osob vyššího věku jsou přijímány smyslové podněty jednotlivě, přičemž se v mozku integrují do celkového obrazu. K základním pěti smyslům patří i motorická paměť, která umožňuje vnímat polohu těla a předmětů v prostoru, čímž doplňuje a zvyšuje počet informací zachycených jinými smysly. Klevetová a Dlabalová (2008) uvádějí procentuální přehled fungování smyslů ve spojitosti s pamětí (viz tabulka 2):

Tabulka 2: Procentuální přehled fungování smyslů ve spojitosti s pamětí

<b>Procenta</b>	<b>Schopnost si zapamatovat</b>
10 %	člověk si pamatuje z toho, co slyší
15 %	člověk si pamatuje z toho, co vidí
20 %	člověk si pamatuje z toho, co současně vidí a slyší
40 %	člověk si pamatuje z toho, o čem diskutuje
80 %	člověk si pamatuje z toho, co přímo zažije a udělá
90 %	člověk si pamatuje z toho, co se pokouší naučit druhé

Zdroj: Klevetová, Dlabalová, 2008

Z výše uvedeného vyplývá opodstatněnost využívání informačních technologií, které pomohou seniorům a seniorkám zapamatovat si až osmdesát procent těch zkušeností a informací, které si přímo zažijí a udělají. K takovým zážitkům patří zejména práce s osobním počítačem (tradičním nebo přenosným), které se stávají zejména běžnou výbavou vícegenerační rodiny. Současné trendy života značně motivují seniory a seniorky k učení se práce s počítačem a mobilním telefonem.

Vzdělávání formou trénování kognitivních funkcí prostřednictvím multimédií je vhodným preventivním prostředkem, který dokáže eliminovat nežádoucí dopady změn sociálních událostí v životě seniorů a seniorek, změny životního prostoru i života samotného. Edukativní aktivity ve vyšším věku mají význam nejen pro získávání nových poznatků, ale i na překonávání pocitu osamělosti. Bontová (2011) uvádí potřebu



sociálního kontaktu, jejíž naplňování je inter individuálně variabilní a u seniorů zvláště důležité z aspektu socializace působících faktorů.

Schopnost učit se ve vyšším věku má svá specifika vzhledem k probíhajícím ontogenetickým procesům týkajících se zejména fungování paměti. Všechny informace, které přicházejí z vnějšího prostředí, se dostávají do mozku různými smyslovými kanály. Podle Čunderlíkové a Wirtha (2010) není paměť jednoduchou schopností, protože ji tvoří propojený systém tří odlišných druhů paměti: senzorické, krátkodobé a dlouhodobé. Lidské smysly uchovávají informace pouze několik sekund v senzorické paměti. Tento druh paměti je citlivý na přerušení a odborníci označují tuto paměť za ultrakrátkodobou. Krátkodobá paměť (označovaná za pracovní paměť) má své hranice, protože se s přicházejícími informacemi pracuje v jistém čase a na stejném místě. Informace uložené v dlouhodobé paměti jsou zachovány, ale obecně dochází ke zhoršování mechanické paměti. Využíváním mnemotechnik (technika LOCI, akronymy, logika, kategorizace, vizualizace, asociování, strategie prvního písmena a jiné) a cvičení na mozkový jogging prostřednictvím internetu dochází k upevňování naučeného a získání nových informací. Cíle trénování paměti pomocí využívání multimédií jsou zaměřeny na posilování kognitivních schopností účastníků, naučení účastníků tréninků paměti používání technik zapamatování a práce s pamětí v praxi, podporování soběstačnosti, posilování sebevědomí účastníků vzdělávání a také na podporu vytváření sociálních vztahů.

Kromě plnění cílů podle Štěpánkové a Steinové (2009) se využívají při vzdělávání metody a techniky, které jsou zaměřeny na cvičení pozornosti, smyslového vnímání, logické úkoly, grafomotorické úkoly, cvičení epizodické, krátkodobé a dlouhodobé paměti. Vzhledem ke specifické skupině osob vyššího věku je nezbytné uvědomění si určitých principů práce s nimi.

### 3 KOGNITIVNÍ A PSYCHOMOTORICKÁ AKTIVIZACE

V rámci procesu aktivizace definujeme výchovně vzdělávací cíle. V procesu vymezení cílů jde o definování stavu, kterého chceme prostřednictvím aktivizace dosáhnout. Podle psychických procesů, které reflektují příjemce (účastníky aktivizace) rozeznáváme několik oblastí aktivizace: kognitivní, afektivní a psychomotorickou. Kognitivní (poznávací) cíle aktivizace zahrnují oblast znalostí, intelektuálních dovedností, jakož i poznávacích schopností (vnímání, paměť, myšlení a tvořivost). Psychomotorické cíle zahrnují oblast motorických dovedností (rozvoj pohybových dovedností) (Kožuchová, 2011).

Na základě analýzy informací, poznání předchozího způsobu života seniora – práce s životním příběhem (biografie klienta), vypracování individuálního plánu a následného stanovení cílů máme rozmanité možnosti přípravy k realizaci aktivizačních činností a intervenčních programových aktivit.

#### 3.1 Aktivita a aktivizace

S pojmy aktivita a aktivizace se setkáváme ve více vědních oblastech, proto považujeme za významné analyzovat tyto pojmy z více úhlů pohledu.

Psychologové Strmeň a Raiskup (2008, s. 15) tvrdí, že „*aktivita je proces činnosti ve formě cílevědomého sledu úkonů a operací, přičemž aktivita může být pohybová, výrazová a projevovalá, biologická, fyziologická, psychická a sociálně-interakční.*“ Pod pojmem aktivizace rozumějí „*záměrnou činnost a cílevědomé úsilí podněcovat a stimulovat aktivitu, udržovat nebo zvyšovat spouštěcí úroveň*“.

Haškovcová (2012) definuje pojem aktivace jako cílené zvyšování činnosti organismu a tím i jeho výkonu. U seniorů jde zejména o udržování nebo rozvíjení přiměřené aktivity tak, aby byla zachována nebo se mírně zvýšila soběstačnost. Autorka dále rozvíjí pojmy aktivační techniky ve významu volnočasových aktivit.

I v oblasti vzdělávání je možné se setkat s pojmy aktivizačních metod, které blíže popisují Kotrba a Lacina (2007). Vysvětlují, že aktivizační metody mají "oživit" vyučování. Zgola (2003) používá pojem program aktivit, respektive programování

terapeutických aktivit. Jde o celkový proces, v němž má být každému poskytnuta příležitost žít způsobem, který mu nejlépe vyhovuje a pokračovat v tom, co je důležité pro jeho pocit jistoty, výkonnosti, sociálního začlenění a vlastní hodnoty.

Zapojení seniora s demencí do aktivit jako jsou čtení, společenské hry, řešení matematických úloh, běžné nákupy nebo činnosti spojené s hudbou, tancem, procházkami či kontaktem se zvířaty podporují kognitivní funkce a zpomalují přechod choroby do vyšších stádií.

Schlosserová (2004) upřesňuje, že aktivizace se zajišťuje pomocí zájmových aktivit vykonávaných se zejména v zařízeních sociálních služeb. Jako příklady uvádí ruční práce, sběratelství, hudbu, tanec, cvičení, zahrádkářství, psaní povídek, vyšívání nebo výrobu dekorativních předmětů. Úloha pracovníků v mobilizační činnosti se seniory spočívá v podpoře, úctě a pomoci. Zároveň ale i ve zdokonalování a procvičování paměti a v podpoře zapojení seniorů do dobrovolnictví i v navštěvování univerzit třetího věku.

Za prioritní zdůrazňuje předcházení pasivity a nabídnutí prostředí bohatého na pobídky se zaměřením na redukci deprivace a společenské izolace. Všechny pracovní metody a postupy musí být cílené na zaměstnávání činnostmi, které obohacují a zpříjemňují každodenní život. Podstatou je pozitivní životní zkušenost klientů, humor, optimismus a pěkné okamžiky strávené v přítomnosti pomáhajícího profesionála nebo ve skupině vrstevníků.

Významným faktorem je samotná modifikace aktivit podle potřeb i zdravotního stavu seniorů. Podstatným je i samotný proces realizace aktivit – jednoduše jak senior prožívá činnost, a ne výsledek činnosti. K hlavním zásadám v práci se seniory, které potvrzuje i Zgola (2003), je důležité dodržovat, aby každá činnost měla jasný cíl, byla postavena na dobrovolné účasti seniora, měla příjemný průběh byla společensky přijatelná a aby činnost nevedla k neúspěchu.

### **3.1.1 Formy pohybové aktivizace**

Motivace k pohybu seniora je velkou výzvou pro pomáhající profesionály. Důležitým prvkem v motivaci je jakési znovuobjevení pohybu pro seniora, kterému se nekladou vysoké cíle a začíná se postupně s malými a jednoduchými "úkoly". V rámci kinezioterapie podle Hátlové a Suché (2005, s. 29) jde například o *"cílené působení pohybu na psychiku nemocného, na jeho duševní procesy, funkce, stavy, osobnost a jejich*

*vztahy prostřednictvím předem určeného, aktivně převáděného pohybového programu využívajícího prvků tělesných cvičení, sportu a pohybových her "*.

Na udržování hrubé motoriky se v praxi uskutečňuje pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu (práce na zahrádce v okolí bydliště, komunity – hrabání a zametání), skupinové cvičení v sedě s imitací (myjeme okna, mícháme těsto na kynuté koláče, obíráme jablka, sázíme brambory, hrabeme posečenou travu) nebo cvičení s vodou naplněnými plastovými lahvemi. Oblíbená je i automasáž mnutí, hlazení stehen, rukou, ramen – praktikuje si každý sám na sobě jemnou silou, vlastníma rukama nebo pomocí tenisových či masážních míčků (Hátlová, Suchá, 2005).

Pracovat se seniory a seniorkami v rámci pohybově-taneční aktivity znamená zaměřování se na navázání a prohlubování neverbální komunikace prostřednictvím specificky vybrané hudby a navádění konkrétních představ. Tento způsob práce poskytuje každému jedinci ve skupině nové zážitky z pocitu jedinečnosti. Dochází k harmonizaci vzájemných vztahů, k posilování svalstva a k jemné motorické dovednosti (Hátlová, Suchá, 2005).

Východní filozofie z Asie nabízejí možnosti pohybových aktivit ve formě cvičení jógy, taj-chi (tajči) nebo chi-kung (čikung), jejichž cvičební prvky jsou nenáročné, provádějí se vsedě a jsou příjemné na prožívání a soustředění se vlastního pohybu. Pravidelnost pohybu je klíčová pro kondici a radostný pocit ze života. Chi-kung je jednoduché a efektivní cvičení pro každý věk a je vhodné pro udržení kondice člověka. Zaměřuje se na klouby, vaziva, vnitřní svaly, orgány a posiluje hlavně bederní oblast a střed těla a vede k rovnováze a harmonii celého organismu a psychiky člověka (Hátlová, Suchá, 2005).

Pilates je nenáročné cvičení vedoucí ke stimulaci organismu, udržení pohyblivosti a k dobré náladě. Cvičení touto formou má stimulační význam, působí na zlepšení hybnosti kloubů, podporuje krevní oběh a zmírňuje bolesti kloubů a páteře.

Chůze s holemi (nordic walking) se často označuje i pojmem severská chůze nebo chůze s teleskopickými hůlkami. Jde o preventivně zdravotní pohybovou aktivitu, která zapojuje až 90 % svalů celého těla. Při chůzi pracují svaly nohou, páteře, hrudníku, které do činnosti uvádí pohyb rukou. Stejně pozitivně ovlivňuje psychiku člověka, protože uvolňuje psychické napětí, napomáhá k lepšímu zvládnutí stresu a odpoutává člověka od starostí běžného dne (Hátlová, Suchá, 2005).

## 3.2 Kognitivní funkce

Fenomén trénování paměti se stává součástí života moderního seniora. Procvičování paměti realizuje každý člověk v běžném životě, aniž byl si toho byl vědom. Nákup běžných potravin "bez nákupního seznamu", nalezení klíčů nebo brýlí bez potíží, vaření a pečení bez receptu a mnohé další situace jsou určitým procvičováním kognitivních schopností.

Kognitivní funkce označované také jako poznávací patří mezi základní funkce našeho mozku. Umožňují nám poznávat okolní svět, plánovat naše jednání, vstupovat do interakce s druhými lidmi. V případě oslabení funkce, např. stárnutím nebo úrazem centrální nervové soustavy, se ztrácí i kus našeho já. Důsledkem oslabených funkcí je pocit méněcennosti, obavy ze selhání, nejistota. Běžné denní fungování se stává náročné, ba někdy až nemožné. Mezi základní kognitivní funkce, které nám umožňují plnohodnotně se zapojit do každodenního života, řadíme zejména pozornost, paměť, zrakově-prostorové schopnosti, myšlení a jazyk. (Klucká, Volfová, 2009).

Psychologové se věnují kognitivním funkcím v rámci samostatného oboru – kognitivní psychologie. Zabývají se otázkami, jak lidé informace vnímají, jak se jim učí, jak si je zapamatují. Kognitivní psycholog zkoumá, jak lidé vnímají různé tvary, proč si některé informace pamatují, zatímco jiné zapomenou, jak se učí jazyk či jak řeší každodenní problémy (Sternberg, 2002). Podle Vašašové (2009) mezi základní poznávací procesy patří: pocitování, vnímání, představivost a fantazie, pozornost, paměť, myšlení a řeč.

Paměť představuje psychickou funkci, schopnost přijímat, uchovávat a znovu si vybavovat nové informace, předchozí zážitky a zkušenosti i poté, když vyvolávající podněty odezní. Paměťový proces má tři fáze, resp. lze jej pojmenovat jako základní stádia paměti: schopnost přijmout informace, schopnost uskladnit informace a schopnost vybrat si informace – vybavit si informace ve chvíli, kdy nějakou potřebujeme použít. (Sternberg, 2002).

V současnosti převládá názor, že existují různé druhy paměti. Odborníci z různých oblastí jako například psychologie, gerontologie, medicíny, sociální práce nebo léčebné pedagogiky, andragogiky a jiných věd rozdělují paměť několika způsoby. Rozdělení není zcela striktní, všechny druhy paměti se vzájemně prolínají.

S pamětí také úzce souvisí pozornost. Určuje, na co se má člověk soustředit. Působí výběrově. Není možné, aby lidé vnímali všechny podněty najednou. Záměrně si vybírají ty, které je zajímají a "nevidí" ty, které jsou pro ně bezvýznamné. (Čunderlíková, Wirth, 2010). Tuto vlastnost pozornosti označujeme jako selektivitu nebo výběrovost. Další základní vlastností pozornosti je koncentrace (soustředění, zaměření). Umožňuje člověku soustředit se na nějakou činnost/určitý předmět většinou po dobu několika sekund, případně déle. Významnou schopností pozornosti je i distribuce (rozdělení) pozornosti (např. řidič auta řídí a poslouchá rádio). Rozdělit pozornost je pro člověka o to lehčí, čím jsou jednotlivé činnosti, které provádí, pro něj více zautomatizované, a tak není nutné se na ně plně soustředit. Poslední vlastností pozornosti je vigilita, tj. schopnost přenášet pozornost z jednoho podnětu na druhý. Velmi úzce souvisí s přizpůsobením se neustále měnícím podmínkám okolí. Jak jsme zmínili v úvodu, pozornost ovlivňuje celou řadu dalších funkcí, jakož i paměť. Proto se lidem může stát, že mají pocit zhoršující se paměti, a přitom se jedná o poruchu pozornosti. Ke zrakově-prostorovým schopnostem patří vizuálně-konstrukční, vizuálně-motorické a percepční schopnosti. Porucha zrakově-prostorových funkcí negativně dopadá na každodenní fungování člověka, např. problémy s psaním, orientací v nákupním středisku. Jejich narušením dochází i ke zhoršení manuálních dovedností. Existují úkoly v tréninkových blocích kognitivního tréninku, při kterých se klade důraz právě na zrakové vnímání, motoriku a schopnost orientovat se v prostoru a na integraci těchto schopností (Klucká, Volfová, 2009).

Myšlení je proces, při kterém člověk intelektem něco poznává – své poznatky rozumově rozebírá, skládá do smysluplných celků, zobecňuje, klasifikuje, vyvozuje, odvozuje a připodobňuje ke zkušenostem (Suchá, 2007). Myšlení můžeme definovat jako proces zprostředkovaného a všeobecného poznání. Představuje operaci s kognitivními prvky, kterými jsou vjemy, představy a pojmy čili překračuje smyslovou zkušenost (Vašašová, 2009).

S myšlením velmi úzce souvisí jazyk a řečové schopnosti. Pomocí jazyka lidé rozvíjejí své myšlení, vyjadřují své pocity a potřeby, sdílejí s ostatními své zážitky a zkušenosti. Jazyk je základním prostředkem komunikace a řeč je konkrétní jazykovou schopností. Porucha řeči může velmi rychle vyřadit člověka ze společnosti. To by potvrdili zejména ti, kterých se to týká. Proto je velmi důležité si tyto schopnosti udržovat a procvičovat (Klucká, Volfová, 2009).

Ke kognitivním funkcím řadí Suchá (2010) i tzv. expresivní (vyjadřovací) funkce, jako jsou např. slovní zásoba, řeč, gestikulace, mimika, psaní, kreslení. Za velmi důležité, kromě kognitivních funkcí, považuje exekutivní (výkonné) funkce, které koordinují všechny ostatní kognitivní funkce. Sem patří např. plánování a organizace věcí, řešení problémů a jejich rozpoznání a schopnost jim předejít. Poznávací procesy jsou součástí tvůrčího procesu, při kterém se musí předmět vnímat, přemýšlet o jeho funkcích, vybírat z paměti a hledat vhodné prostředky na jeho přetvoření, představovat si jeho změnu a koncentrovat se na činnost s ním (Vašašová, 2012).

Trénování kognitivních funkcí je odpovědí na otázku: "Jak si uchovat dobré mentální schopnosti až do nejvyššího věku? Je to vůbec možné?" Neurobiologie přináší optimistickou odpověď. Mluvíme o "kognitivní zdatnosti". Pokud se stoupajícím věkem přestává člověk zatěžovat psychiku, může dojít ke snižování schopnosti koncentrace, zvyšuje se zapomnětlivost, neschopnost najít v řeči správný výraz apod. Tyto schopnosti je možné znovu získat a zlepšit přiměřenou aktivizací a stimulací. Jak uvádějí Čunderlíková a Wirth (2010) specifická aktivizace kognitivních funkcí (trénink paměti) může nervové buňky stimulovat k novému větvení jejich výběžků a vytváření nových sítí. Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace.

### **3.2.1 Vzpomínky jako součást tréninků paměti**

Vzpomínky jsou nedílnou součástí našeho života. Dávají životu člověka smysl, mohou být zároveň zdrojem radosti, ale i bolesti. Někdy jsou vzpomínky tím jediným, co zůstává člověku jako nehmotné, jedinečné, nezaměnitelné či neprodejné. Zejména ve stáří, kdy pro seniory nemusí být přítomnost už povznášející a budoucnost má nádech nejistoty. Vzpomínání je přirozená a běžná součást života každého člověka. Vzpomínání je ve své podstatě sensorická, ale především vizuální zkušenost, která může být stimulována zvuky, vůněmi, chutěmi nebo pohledem na určitou scénu. Vzpomínky nelze oddělit od emocí. Pocity smutku, štěstí, hněvu, nenávisti, ale i smíření s určitými fakty. Jedná se tedy o hlubokou a bohatou zkušenost, nejen o nějaký záznam historických faktů, ale i o aktivní proces, při kterém je minulost jakoby znovu prožívaná. Každý člověk je schopen vzpomínat, rozdíly jsou ve způsobech vzpomínání, protože se vzpomínkami se dá pracovat záměrně a cílevědomě. V takovém případě pracuje pomáhající profesionál

socioterapeutickým přístupem, který se označuje jako reminiscenční terapie (Bolomská, Špatenková, 2011).

Až do začátku šedesátých let minulého století převládal při studiu stárnutí a strategii vyrovnávání se se stářím spíše negativní názor na roli vzpomínání. Věřilo se, že pohled do minulosti vede jen k nezdravé introspekci a odmítání přítomnosti. Negativní pohled na vzpomínání nahradil Butler svou teorií rekapitulace života, která se stala zlomem u zrodu samotné reminiscenční terapie a stala se také začátkem úplně jiného pohledu na vzpomínání. Dnes již víme, že reminiscence znamenající vzpomínat, rozpomenout se, obnovit v paměti je používána jako synonymum českého výrazu vzpomínka nebo vzpomínání. Reminiscence je speciální metoda práce se seniory, která byla rozvinuta ve Velké Británii a zahrnuje široké spektrum interaktivních, výrazových aktivit, jejichž základem je zájem o minulé životní zkušenosti seniorů (Bolomská, Špatenková, 2011).

Reminiscenční terapie je podle Mačkinové (2009) mobilizační a validační terapie, která využívá zachovanou dlouhodobou paměť. Tato terapie je vhodná pro osoby s různými druhy demence a jejím cílem je zlepšení mentálního stavu, zlepšení komunikace a zmírnění obtíží.

Malíková (2011) uvádí, že tato metoda je velmi prospěšná k podpoře aktivizace imobilních, dlouhodobě ležících, nesoběstačných klientů, a to především u osob s demencí. Cílem je nejen zlepšení stavu seniorů, ale i posílení jejich důstojnosti, zlepšení komunikace a podporování jejich rozvoje. Princip techniky spočívá v obklopení seniora prostředím, které v něm vzbuzuje důvěru a jistotu. Holmerová (2005, s. 176) popisuje metody reminiscence: „*vyprávění starých příběhů, předvádění starých činností, mluvení o obrazech, fotografiích, zpívání, recitování, tanec nebo vytváření tzv. memory box, memory book, memory room*“.

Mezi reminiscenční pomůcky řadíme podle Janečkové a Vackové (2010):

1. vizuální pomůcky: fotografie, kresby, obrázky, články z novin, časopisů, inzeráty, informace z knih, televize, video a DVD, promítání filmů,
2. auditivní pomůcky: nahrávky zvuků, nahrávky mluveného slova, hudební nahrávky, zvuky kolem nás,
3. další sensorická stimulace: dotýkání, vůně, chuť.



Přínosem pro reminiscenci může být také navázání úzké spolupráce s místní knihovnou, muzeem, galerií, školou. Velkým přínosem pro reminiscenci může být i spolupráce s rodinnými příslušníky seniorů především tehdy, když se jedná o práci s klienty se zhoršeným zdravotním stavem, např. při demenci, mozkové příhodě. Členové rodiny mohou uvést potřebné informace o klientovi, aby on sám byl vnímán jako celistvá osobnost.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 PRŮZKUM VZDĚLÁVACÍCH POTŘEB SENIORŮ

Současné trendy zkoumání v oblasti aktivního stárnutí jsou mimo jiné propojeny na samotné vzdělávací potřeby seniorů. Při koncipování průzkumného záměru jsme reflektovali skutečnost spojenou s nedostatkem informací o vybraných aspektech, souvisejících s přípravou na stáří ve vztahu k přechodné fázi z produktivního do postproduktivního věku.

Projekt průzkumu jsme strukturovali do jednotlivých dimenzí souvisejících s aktivním stárnutím a s praktickými cíli průzkumu.

V rámci dimenzí jsme se zaměřili na preferované formy přípravy na stáří, vzdělávací potřeby seniorů, pohybové aktivity, význam vzpomínek v životě člověka a další. V rámci zpracování dimenze vzdělávacích potřeb seniorů jsme získanými výsledky průzkumu chtěli prohloubit naše znalosti v oblasti vzdělávacích potřeb seniorů a senierek. Výsledky průzkumu by nám měli odhalit aktuální bariéry v aktivním stárnutí z pohledu seniorů.

### 4.1 Cíl, výzkumná otázka a hypotézy průzkumného šetření

Cílem průzkumného šetření je zjistit preferované formy přípravy na stáří, vzdělávací potřeby seniorů, jejich pohybové aktivity a význam vzpomínek v životě seniorů.

#### **Dílčí cíl**

V souvislosti s kognitivní a psychomotorickou aktivizací jsme si stanovili dílčí cíl, který byl zaměřen na zjištění související se zájmem a možnostmi trénování paměti a pohybu u seniorů.

V rámci našeho cíle průzkumného šetření jsme si zvolili i následující výzkumnou otázku a hypotézy:

Výzkumná otázka se zaměřila na zjištění související se zájmem a možnostmi trénování paměti a pohybu u seniorů. **Jaké jsou možnosti a jaký je zájem seniorů o trénování paměti a pohyb?**

**H1:** U většiny respondentů bude zájem o trénink paměti větší než nezájem.

**H2:** Převládá počet respondentů, kteří tráví svůj volný čas pohybovými aktivitami než těch, kteří pohybové aktivity nevyhledávají.

**H3:** Většina respondentů upřednostňuje vzdělávání prostřednictvím počítačů před ostatními formami vzdělávání.

**H4:** Většina oslovených seniorů preferuje sebevzdělávání před vzdělávacími kurzy.

## 4.2 Metody šetření

Na základě výše stanoveného cíle jsme pro účely našeho průzkumného šetření zvolili kvantitativní a kvalitativní formu průzkumu.

V kvantitativním průzkumu jsme jako formu získávání údajů zvolili metodu dotazníku. Dotazník byl vzhledem k aktuální situaci distribuován elektronickou a tištěnou formou. Dotazník se orientoval na kognitivní a psychomotorickou aktivizaci ve třech okruzích:

- zájem o trénování paměti a pohybové aktivity,
- důvody netrénování paměti,
- vzpomínání jako součást trénování paměti.

Kromě tematických okruhů dotazník obsahoval i otázky zaměřené na demografické údaje respondentů.

Dále jsme do praktické části zapracovali náměty na hry podporující aktivizaci seniorů.

### 4.3 Výzkumný soubor a oblast šetření

Do našeho průzkumu se zapojilo 112 osob ve věku nad 60 let života, přičemž nejmladšímu bylo 62 let a nejstaršímu respondentovi bylo 92 let. Průměrný věk respondentů byl 67 let. Vzhledem k uvedenému počtu jsme realizovali průzkum vzdělávacích potřeb a ne výzkum.

Oblast šetření byla zaměřena na oblast Prahy a Středočeského kraje.

### 4.4 Časový harmonogram

Náš průzkum probíhal a byl realizován v následujících etapách:

**Přípravná etapa** (září 2020–říjen 2020).

V první etapě jsme se zabývali studiem odborné a časopisecké literatury, jejímž prostřednictvím jsme podrobněji analyzovali problematiku vzdělávacích potřeb seniorů a specifiku tvorby kurikula. Dále jsme v této fázi zjišťovali možnosti realizace průzkumu, výběr průzkumného vzorku a přípravu projektu průzkumu. Realizací předvýzkumu jsme se zaměřili na korigování otázek a zjištění chyb v dotazníku (z hlediska verifikace jsme oslovili pět respondentů).

**Výkonnostní etapa** (listopad 2020–prosinec 2020)

Druhá etapa byla zaměřena na sběr empirických údajů a stěžejní metodou realizační etapy byl dotazník. Dotazník byl distribuován elektronickou a tištěnou formou. Dotazník se orientoval v souvislosti s tématem kognitivní a psychomotorické aktivizace na tři okruhy:

- zájem o trénování paměti a pohybové aktivity,
- důvody netrénování paměti,
- vzpomínání jako součást trénování paměti.

Kromě tematických okruhů dotazník obsahoval i otázky zaměřené na demografické údaje respondentů.

**Analýza výsledků průzkumu** (leden 2021–únor 2021)

Ve třetí etapě jsme nejdříve zjištěné údaje analyzovali kvantitativně. Takto matematicko-statisticky zpracované údaje jsme následně analyzovali kvalitativně,

přičemž jsme využili základní logické metody jako jsou analýza, syntéza, indukce a dedukce, vzhledem k charakteru našeho průzkumu.

**Formulace závěrů (únor 2021)**

V poslední čtvrté etapě jsme se pokusili na základě výsledků průzkumu zobecnit závěry a doporučení pro praxi. Využili jsme zejména metodu generalizace.

## 5 VLASTNÍ ŠETŘENÍ

Jak jsme již uvedli výše, do našeho průzkumu se zapojilo 112 osob ve věku nad 60 let života, přičemž nejmladšímu bylo 62 let a nejstaršímu respondentovi bylo 92 let. Průměrný věk respondentů byl 67 let. Dotazník byl vzhledem k aktuální epidemiologické situaci distribuován elektronickou a tištěnou formou. Plánované rozhovory jsme neuskutečnili, protože senioři jsou v současné zhoršené epidemiologické situaci ohroženou skupinou obyvatelstva. Protože jsme nemohli naši diplomovou práci obohatit plánovanými rozhovory se seniory, doplnili jsme naši práci náměty her pro rozvoj psychomotoriky u seniorů.

Výsledky otázky č.1 z dotazníku uvádíme v tabulce 3:

Tabulka 3: Charakteristika respondentů na základě pohlaví

Pohlaví	N	%
Ženy	82	73,2
Muži	30	26,8
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Výzkumný soubor našeho průzkumu byl z větší části tvořen respondentkami – ženami. Muži byli zastoupeni ve 26,8 %.

Převládající feminita nad maskulinitou je způsobena mimo jiné tím, že se ženy v průměru dožívají delšího věku než muži.

Výsledky otázky č.2 z dotazníku uvádíme v tabulce 4:

Tabulka 4: Přehled respondentů podle nejvyššího dosaženého vzdělání

Vzdělání	N	%
Základní	5	4,5
Středoškolské bez maturity	20	17,9
Středoškolské s maturitou	25	22,3
Vysokoškolské	62	55,3
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Do našeho průzkumu se zapojilo nejvíce vysokoškolsky vzdělaných respondentů 55,3 %, se středoškolským vzděláním s maturitou 22,3 %, se středoškolským vzděláním

bez maturity 17,9 % a 4,5 % respondentů mělo ukončené základní vzdělání. V tabulce 4 uvádíme přehled respondentů podle nejvyššího dosaženého vzdělání. Konstatujeme poměrně vysoký počet vysokoškolsky vzdělaných osob, který poukazuje na fakt, že osoby s vyšším vzděláním se ochotněji zapojují do průzkumů než osoby s ukončeným základním vzděláním.

Výsledky otázky č.3 z dotazníku uvádíme v tabulce 5:

Tabulka 5: Současná pracovní pozice respondentů

Pracovní pozice	N	%
Zaměstnaný(á)	54	48,2
Nezaměstnaný(á)	2	1,8
Starobní důchodce(kyně)	38	34
OSVČ	8	7,1
Jiné (práce na dohodu, brigáda, invalidní důchodce(kyně))	10	8,9
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

V průzkumu nás zajímala současná pracovní pozice respondentů. Ze zjištěných údajů vyplývá, že se do průzkumu zapojilo 54 zaměstnanců na plný úvazek, 38 osob pobíralo důchod, 2 osoby ve věku nad 60 let byly nezaměstnané, 8 osob podniká nebo pracuje v rámci jiného úvazku (například práce na dohodu), invalidní důchodci byli zastoupeni v počtu 10.

Tabulka 6: Složení respondentů podle místa bydliště

Místo bydliště	N	%
Město	77	69
Obec	35	31
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Do průzkumu se zapojilo 77 osob žijících ve městě, což představuje 69 % z celkového počtu a 35 osob žijících v obcích Středočeského kraje, což představuje 31 %. Přestože zastoupení respondentů není rovnoměrné domníváme se, že se nám do průzkumu zapojili zejména respondenti běžně používající počítač. Dotazníky byly

distribučovány zejména elektronicky, v menší míře jsme distribuovali dotazníky v tiskové podobě. Přehled složení respondentů podle bydliště znázorňujeme v tabulce č.6.

## 5.1 Výsledky šetření - Kognitivní a psychomotorická aktivizace z pohledu seniorů

V souvislosti s tématem aktivního stárnutí jsme se zaměřili na zjištění vybraných forem aktivního stárnutí a jejich frekvenci aplikování v životě respondentů. V propojení s obsahem teoretické části práce zaměřujeme pozornost na trénování paměti a pohybově-sportovní aktivity, které jsou, jak jsme již uvedli, jedním z přístupů pro kognitivní a psychomotorickou aktivizaci. Na základě zjištění konstatujeme, že respondenti často využívají pohybově-sportovní aktivity, které podporují psychomotorickou aktivizaci a velmi často využívají trénování paměti, která podporuje kognitivní aktivizaci u seniorů. Uvedené formy příprav nezaostávají ve výrazné míře za nejfrekventovanějším způsobem přípravy na stáří „manuální prací“. Přiměřeným způsobem doplňují komplexní proces aktivního stárnutí v životě námi oslovených seniorů. Výsledky otázky č. 4 dotazníku uvádíme v tabulce č.7.

Tabulka 7: Přehled preferencí jednotlivých způsobů příprav na stárnutí z pohledu respondentů

Způsob přípravy na stáří	Průměr
Čtení	3,41
Vzpomínání	2,79
Setkávání s přáteli	2,10
Pohybově sportovní aktivity	2,92
Trénování paměti	2,4
Účast na jazykových kurzech	1,9
Účast na tvořivých dílnách	1,9
Využívání počítačů	3,2
Učení se novým věcem	3,36
Manuální práce	3,96

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Průměr je vyjádřením na stupnici od 1 do 5, kde znamená 1 - vůbec, 2 - velmi často, 3 - často, 4 - velmi často, 5 - pravidelně.



V další otázce průzkumu jsme zjistili, že respondenti pro aktivní stárnutí nejčastěji využívají luštění křížovek a sudoku (65,1 % z dotazovaných). Dalším zjištěním v následné otázce je, že pouze 1,4 % z dotazovaných respondentů navštěvuje nebo v minulosti navštívilo kurzy trénování paměti. Mezi důvody nízké účasti na trénincích paměti patřily: nedostatek informací o možnostech a realizovaných trénincích, nedostatek volného času a neoznámení tréninků paměti v místě bydliště (respondenti z obcí). V rámci možnosti "nevím" nám respondenti formulovali opět různorodé oblasti důvodů. U nerozhodnutých respondentů hrály zejména roli vlastní priority a hodnoty v životě, stejně tak ale i zaneprázdněnost, případně vyčerpání pracovního charakteru či neznalost podstaty tréninku paměti.

Přehled preference zájmu seniorů o trénování paměti jakožto odpověď na otázku č.7 dotazníku, uvádíme v tabulce 8.

Tabulka 8: Přehled zájmu respondentů o trénink paměti

<b>Zájem o trénink paměti</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Mám zájem	70	62,5
Nemám zájem	12	10,7
Nevím	30	26,8
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Respondenti si neuvědomují, že i běžný nákup je určitým trénováním paměti. Mezi trénování paměti bychom také mohli zařadit vypisování adres na dopisy nebo vyřukávání telefonního čísla. Trénování paměti probíhá častokrát na nevědomé úrovni, jelikož má člověk informace uložené v dlouhodobé paměti. Nedostatek informací o možnostech a formách trénování paměti se dá eliminovat větší propagací a informovaností veřejnosti o trénování paměti. Tato propagace by však podle zkušenosti práce s podpůrnou skupinou zaměřenou na pomoc, podporu, vzdělávání a poskytování služeb pro lidi s onemocněním Alzheimerovou chorobou a demence, měla být zaměřena i na příbuzné, dobrovolníky, pomáhající profesionály a další zainteresované osoby.

V průzkumu nás dále zajímaly konkrétní aktivity, které respondenti využívají na trénování paměti. Jejich přehled uvádíme v tabulce 9. Respondenti měli možnost sami formulovat aktivity, které využívají na trénování paměti. Získané odpovědi jsme na základě podobnosti roztrídily. Nejzajímavějším zjištěním byla nejčastěji využívaná

aktivita trénování paměti "práce s počítačem", které se věnuje 32 % respondentů. V současnosti ve společnosti přetrvává názor související s počítačovou negramotností seniorů. Jelikož jsme však dotazník distribuovali elektronickou formou lze soudit, že při sběru empirických údajů jsme získávali údaje právě od seniorů, kteří v souvislosti s využíváním počítačů a internetu aktivní a zruční. Tato skutečnost měla rozhodný vliv na uvedená zjištění. Množství respondentů využívá možnost účasti na různých přednáškách (22,3 % z dotazovaných). V rámci oblasti sebevzdělávání respondenti (13,4 % z dotazovaných) definovali křížovky, čtení knih a časopisů, u 2 respondentů se vyskytly odpovědi související s využíváním odborných publikací obsahujících cvičení zaměřené na trénování paměti. Zajímavé je také zjištění, že 18,8 % respondentů vnímá vzdělávání se v cizích jazycích jako jednu z aktivit v rámci trénování paměti. Samotné učení a memorování nových slov nejen v českém jazyce, ale také v cizím jazyce může podporovat funkčnost kognitivních procesů.

Za méně využívanou možnost v rámci aktivit trénování paměti je považována účast na samotných trénincích, členství v denních centrech, učení se od vnoučat, případně dětí. Respondenti jen zřídka navštěvují workshopy, kde je možnost naučit se nové techniky malování, tvoření různých dekoračních předmětů, u nichž je také možné trénovat si paměť, jakož i celkově kognitivní procesy.

Tabulka 9: Přehled aktivit využívaných v rámci trénování paměti

<b>Aktivity trénování paměti</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Chodím do klubu seniorů (denního centra)	3	2,7
Zúčastňuji se tréninků paměti	7	6,3
Chodím na různé přednášky	25	22,3
Chodím na jazykový kurz	21	18,8
Navštěvuji tvořivé dílny	4	3,6
Učím se prostřednictvím počítače	36	32,0
Sebevzdělávání	15	13,4
Učím se od vnoučat nebo dětí	1	0,9
<b>Celkem</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Respondenti zapojeni do průzkumu nám odpověděli v otázce č. 9 dotazníku i na dotaz ohledně používání počítačů s cílem vzdělávání se. Za potěšující považujeme, že více než 78,6 % používá počítač často až pravidelně. To znamená, že je zájem seniorů

o práci s počítačem ve větší míře než u těch respondentů, kteří vůbec nepoužívají počítač. Těch v našem průzkumu bylo 13,4 %. Přehled uvádíme v tabulce 10.

Tabulka 10: Přehled frekvence využívání počítače

<b>Frekvence používání počítače</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Vůbec nepoužívám	15	13,4
Méně často používám	9	8,0
Často používám	38	34,0
Velmi často používám	9	8,0
Pravidelně používám	41	36,6
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Způsoby, kterými se respondenti nejčastěji vzdělávají, uvádíme v tabulce 11. Pro respondenty je nejpreferovanější způsob sebevzdělávání 56 %, oproti tomu vzdělávací kurz navštěvuje 14 % respondentů. K sebevzdělávání je dobré podotknout, že senioři rádi čtou, luští křížovky, osmisměrky a tím dochází k procesu sebevzdělávání. V rámci zájmu o další vzdělávání se 3 % respondentů vzdělává prostřednictvím univerzity třetího věku. V našem průzkumném vzorku se 2 % respondentů vzdělávají i prostřednictvím dálkového studia na vysoké škole. Je podstatné uvést, že tito dva respondenti zapojení do našeho průzkumu jsou ve věku 60+ a navštěvují vysokou školu v externí formě. Přesně jedna čtvrtina z dotázaných respondentů (25 %) uvedla, že se dále nevzdělává. K faktorům souvisejícím s touto odpovědí lze přisuzovat skutečnosti, že senioři stále pracují nebo se realizují v rámci domácích prací, proto nemají čas se vzdělávat neformálním, formálním nebo organizovaným způsobem.

Tabulka 11: Preferované způsoby vzdělávání se

Způsoby vzdělávání	N	%
Sebevzdělávání	63	56
Vzdělávací kurz	16	14
Univerzita třetího věku	2	2
Vysoká škola	3	3
Nevzdělává se	28	25
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

V rámci psychomotorické aktivizace jsme se zaměřili na využívání pohybových aktivit seniorů. Respondenti měli uvést 3 typy pohybových aktivit, které nejčastěji preferují a realizují. K nejvyužívanějším pohybovým aktivitám patřilo plavání 28,6 % a práce na zahradě 32,0 %. Sportovním aktivitám se věnuje 16,0 % respondentů. V rámci pohybu uvedli respondenti i tanec 4,5 % (převážně lidové tance jako součást folklorních souborů) a také turistiku 6,2 % respondentů. Jako méně využívané pohybové aktivity se prokázaly procházky, cvičení ve fitparku. V rámci průzkumu jsme zjistili, že ne každý senior se věnuje pohybovým aktivitám (4,5 % respondentů). Zjišťovali jsme i faktory ovlivňující tuto skutečnost. Můžeme jen konstatovat, že zdravotní stav seniorů jim ne vždy umožňuje věnovat se pohybovým aktivitám. Přehled pohybových aktivit seniorů (otázka č. 11 v dotazníku) uvádíme v tabulce 12.

Tabulka 12: Přehled preferujících pohybových aktivit

Pohybové aktivity	N	%
Žádné pohybové aktivity	5	4,5
Tanec	7	6,2
Pravidelné procházky	5	4,5
Turistika	7	6,2
Fit park	2	2,0
Práce na zahradě	36	32,0
Plavání	32	28,6
Sportování	18	16,0
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Vzpomínky jsou součástí každého člověka a stejně se dají využít i při trénování paměti. V souvislosti s průběhem reminiscenční terapie jsme se respondentů ptali na

období života, na které nejraději vzpomínají. Přehled uvádíme v tabulce 13, jakožto odpověď na otázku č.13 dotazníku.

Tabulka 13: Přehled období života, na které respondenti nejraději vzpomínají

Období života	N	%
Dětství	26	23,2
Mládí	62	55,4
Dospělost	15	13,4
Nevím	9	8,0
Celkem	112	100

Zdroj: Autorka práce, 2021 (vlastní šetření)

Za zajímavost považujeme, že jen 9 respondentů se nedokázalo jednoznačně rozhodnout pro konkrétní období života, na které nejraději vzpomínají. Na mládí vzpomíná více než polovina respondentů 55,4 %, na dětství nejraději vzpomíná 23,2 % a na dospělost 13,4 %. Z těchto zjištění vyplývá důležitost vzpomínek jako součásti života a jako možnosti v rámci trénování paměti. Pro trenéra paměti je důležité zjištění, že větší část respondentů vzpomíná ráda na mládí. Z toho vyplývá, že je možné připravit aktivity na vzpomínání z dob studia, prvních lásek, prázdninových brigád nebo zakládání rodiny či uzavírání manželství, které podpoří proces kognitivní aktivizace seniorů.

## 5.2 Verifikace hypotéz

Cílem průzkumného šetření bylo zjistit preferované formy přípravy na stáří, vzdělávací potřeby seniorů, jejich pohybové aktivity a význam vzpomínek v životě seniorů.

V rámci našeho cíle průzkumného šetření jsme si zvolili následující hypotézy:

**H1: U většiny respondentů bude zájem o trénink paměti větší než nezájem.** Z výše uvedeného průzkumu jsme zjistili, že **tuto hypotézu můžeme přijmout**, protože 62,5 % oslovených seniorů má zájem o trénink paměti.

**H2: Převládá počet respondentů, kteří tráví svůj volný čas pohybovými aktivitami než těch, kteří pohybové aktivity nevyhledávají.** V rámci psychomotorické aktivizace jsme se zaměřili na využívání pohybových aktivit seniorů. Respondenti měli

uvést 3 typy pohybových aktivit, které nejčastěji preferují a realizují. K nejvyužívanějším pohybovým aktivitám patřilo plavání 28,6 % a práce na zahradě 32,0 %. Sportovním aktivitám se věnuje 16,0 % respondentů. V rámci pohybu uvedli respondenti i tanec 4,5 % (převážně lidové tance jako součást folklorních souborů) a také turistiku 6,2 % respondentů. Jako méně využívané pohybové aktivity se prokázaly procházky a cvičení ve fitparku. Pouze 4,5 % respondentů se nevěnuje pohybovým aktivitám, a to většinou ze zdravotních důvodů. **Tuto hypotézu tedy můžeme přijmout.**

**H3: Většina respondentů upřednostňuje vzdělávání prostřednictvím počítačů před ostatními formami vzdělávání.** Respondenti zapojeni do průzkumu nám odpověděli na dotaz ohledně používání počítačů s cílem vzdělávání se. Za potěšující považujeme, že více než 78,6 % respondentů používá počítač často až pravidelně. To znamená, že je zájem seniorů o práci s počítačem větší než těch, kteří nepoužívají počítač vůbec. Těch bylo v našem průzkumu pouhých 13,4 %. Z výše uvedeného průzkumu vyplývá, že **tuto hypotézu můžeme přijmout**, protože více než 78,6 % oslovených seniorů používá počítač s cílem vzdělávat se.

**H4: Většina oslovených seniorů preferuje sebevzdělávání před vzdělávacími kurzy.** Na základě uvedeného průzkumu jsme zjistili, že pro 56 % oslovených respondentů je nejpreferovanější způsob sebevzdělávání. Vzdělávací kurz navštěvuje jen 14 % respondentů. **I tuto hypotézu tedy můžeme přijmout.**

## 6 NÁMĚTY NA HRY PODPORUJÍCÍ AKTIVIZACI SENIORŮ

Prostřednictvím hry dochází ke zlepšování zdravotního stavu. Jednotlivé hry a cvičení jsou vhodné na trénování paměti seniorů a zlepšení kvality pohybu.

### 6.1 Psychomotorické hry

Psychomotorické hry jsou formou pohybové aktivity, která je zaměřena na prožívání pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa a k zážitkům pohybových aktivit. K tomuto účelu se využívají jednoduché herní činnosti, činnosti s náradím a náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik. Psychomotorika je zodpovědná výchova pohybem, jejímž cílem je formování a přetváření člověka v realitě světa. Jedním z hlavních cílů psychomotoriky je naučit seniory přijmout tělo takové, jaké je v souvislosti se změnami.

Hrou podněcujeme zúčastněné k seberealizaci, k vlastnímu ztvárnění a hra je často zrcadlem, ve které se sami sotva poznáme (obzvláště při spontánních činnostech). Hry mají silný emotivní účinek a staví nás do nezvyklých situací, ve kterých se odkrývají stránky osobnosti, které málo známe nebo o nich dokonce nevíme. Hra je zdrojem nových, neopakovatelných zážitků, při kterých se projevují všechny složky duševního života – rozum, fantazie, city. Hrou se rozvíjí naše osobnost. Hry v psychomotorice umožňují projevit individualitu osobnosti a současně zapojují člověka do kolektivního citění a poutají jedince ke kolektivu. Psychomotorické hry se od běžných her odlišují zejména použitím netradičních pomůcek, ale i tím, že zde není vítězů ani poražených. Vítězi jsou ti, kteří se těchto her zúčastní. Hry v psychomotorice dělíme podle různých kritérií, např. podle použitého náradí a náčiní nebo podle oblasti vnímání: tělesné schéma, rovnováha, prostor.

V psychomotorice rozvíjíme vedle duševní stránky také návyky ke správnému držení těla, prostorovou orientaci, nervosvalovou koordinaci, rovnováhu a obratnost, která patří k základním pohybovým schopnostem a zahrnuje řadu dílčích schopností jako jsou rovnováha, rytmus, koordinace apod. Je to schopnost člověka přesně, i za ztížených

podmínek, koordinovat průběh tělesného cvičení. Často bývá označována pojmem flexibilita. Měřítkem schopnosti obratnosti je technická úroveň převedeného pohybu (průběh a dosažení cíle). V některých příkladech cvičení je nutné zvládnout tuto úroveň, aby mohl být pohyb uskutečněn (např. jízda na vozíku). Samostatné místo mají v psychomotorice vjemy, které jsou v běžném životě málo využívané. Jsou to vjemy např. senzomotorické (vizuální a taktilní). Při předvádění psychomotorických her dochází k jejich rozvoji a uvědomování, což vede k lepší koncentraci, soustředění a současně ke zlepšení duševní rovnováhy člověka. Vjemy pomáhají orientovat se v zážitcích, které jsou dány kulturně-historickou determinací. Jedná se o určité obsahové zaměření, které je třeba chápat jako proces, zprostředkovaný tzv. psychologickými nástroji, což jsou umělé, svou podstatou sociální jevy, které si subjekt osvojuje a interiorizuje ve styku s jinými lidmi.

Níže uvádíme několik příkladů her, které slouží k seznámení, trénování paměti, koordinaci pohybů, procvičování jemné a hrubé motoriky atd.

### ***Prstová cvičení***

Na rozvoj jemné motoriky nepotřebujeme vždy jen skupinu. Některá cvičení jsou vhodná i pro jednotlivce a lze je tedy praktikovat individuálně, jako například prstová cvičení. Jsou velmi dobrou prevencí proti různým problémům, které se ve starším věku začínou projevovat na ruce.

Spojte palec na jedné ruce s ukazováčkem, pak s prostředníkem, prsteníčkem, a nakonec s malíčkem. Toto jednoduché cvičení postupně opakujte, zároveň lze přidat na rychlosti.

1. Spojte prsty a palec tak, jako byste se snažili posolit polévku.
2. Spojte prsty na obou rukách bříšky prstů.
3. Spojené prsty na obou rukách postupně oddělujte a opět spojujte.

### ***Pošli míč!***

Posadíme se pohodlně do kruhu (můžeme roznožit, aby se nám dotýkala chodidla)

1. Začínající řekne své křestní jméno a pošle míč po obvodu kruhu.

Obměna – míč posíláme po obvodu kruhu a každý hráč řekne křestní jméno souseda sedícího vlevo, - míč posíláme po obvodu kruhu a každý hráč řekne křestní jméno souseda sedícího vpravo,



2. Začínající řekne své křestní jméno a pošle míč dalšímu libovolnému spoluhráči. Míč posíláme tak dlouho, dokud se vystřídají všichni hráči.
3. Začínající hráč řekne křestní jméno toho, komu míč posílá.

Poznámka: hra slouží jako trénink pro mentální rozvoj a rozvoj pozornosti. Pokud se hráči znají, mohou si při oslovování dávat jména květin, zvířat, přezdívky apod.

### ***Seznamte se***

Ke hře použijeme libovolný předmět, který se dá dobře udržet v dlani (hračka, míček, atd.). Hru začíná vedoucí, který se představí křestním jménem a podá předmět dále. Ten, kdo předmět sebere, řekne všem, od koho předmět dostal a své křestní jméno. Předmět poté podá dalšímu v kruhu. Během představování se každý hráč musí seznámit s předmětem (tvar, materiál apod.). Každý další hráč jmenuje všechny předchozí hráče postupně od prvního, pak se sám představí a podá předmět dále. Úkolem posledního hráče je vyjmenovat všechny předchozí hráče a vrátit předmět zpět vedoucímu.

Obměna: každý hráč se musí představit s kladou vlastností, začínající stejným písmenem jako jeho křestní jméno, např. milá Míla, dobrá Dana, inteligentní Ivan, poctivý Pavel atd.

Poznámka: hra procvičuje pozornost. Současně můžeme místo jmen doplňovat názvy zvířat nebo přezdívky. Je dobré všimnout si pohybu hráče, který se představuje. S předmětem je možné si hrát – ti, kteří se na hru příliš soustředí předmět skoro nevnímají. Zde se prakticky projevuje zákon opakování – jméno, které bylo vysloveno nejčastěji se pamatuje nejlépe, poslední jméno se pamatuje nejhůře. Pro rozvoj etiky a komunikaci je zde velmi důležitý oční kontakt s hráčem, o kterém mluvíme. Pro rozvoj sebevědomí a sebedůvěry je vhodné používat právě obměnu hry s kladnými vlastnostmi osobnosti.

### ***Beze slov***

Hra probíhá pomocí pohybové (motorické) komunikace. První hráč se představí jednoduchým pohybem, může být i se zvukovým efektem (např. zatleskání, lusknutí prsty, pohlazení obličeje apod.). Každý další se představí postupně, pohyb se však nesmí opakovat. Představení po kruhu několikrát zopakujeme, aby si hráči pohyby svých spoluhráčů zapamatovali. Pak dochází k představování sousedů:

- napravo,
- nalevo.

### ***Hra na kočku a na myš***

Tato hra je skupinová. Budete potřebovat dva míče. Větší míč bude „kočka“ a menší bude znázorňovat „myš“. Míče se posílají v kruhu mezi hráči co nejrychleji takovým způsobem, aby kočka nestihla myš chytit. Aby to hráči neměli příliš jednoduché, je možné postupně přidávat míče další. Při hře se rozvíjí spolupráce, rychlost, pozornost a koordinace pohybů.

### ***Čára***

Při této hře je třeba dodržovat zásady o cvičení se seniory. Hráče rozdělíme do dvou skupin, stojíce proti sobě. Rozdělovat je bude stejně vzdálená čára, na kterou budou muset hodit všechny své karty. Je třeba, aby se hráči trefili přesně na vyznačenou čáru. Lze použít i jiné rekvizity, nedoporučují se však míčky, kterými by si mohli hráči ublížit.

### ***Pizza***

Tato zajímavá relaxační hra spočívá v tom, že se hráči posadí bokem do kruhu tak, aby každý z nich byl schopen natáhnout ruce před sebe a masírovat záda osobě před ním. Senioři si musí zvolit vedoucího hry, který bude vypravěč. Ten popisuje a řídí hru jako např. „*Nejprve si přichystáme těsto, které musíme pořádně uhníst*“. Senioři by měli napodobovat to, co dělá vedoucí skupiny a masírovat záda různými způsoby osobě, která sedí před ním. Při této hře se procvičují ruce a konkrétně pohyb prstů, což je u lidí ve starším věku nezbytné.

## 7 INTERPRETACE A DISKUSE VÝSLEDKŮ

Průzkumem vzdělávacích potřeb jsme zjistili, že je důležité propagovat trénování paměti mezi seniory, a to například formou využití masmédií. Reálnou možnost propagace vidíme formou přednášek pro veřejnost, vystoupením v rozhlase, televizi i přímými ukázkami tréninků paměti během Týdne mozku nebo ukázkou realizovanou v denních centrech, případně na jiných aktivitách určených nejen pro seniory. Potěšující je, že si senioři procvičují své kognitivní schopnosti pravidelně doma formou luštění křížovek, případně osmisměrek a sudoku, ale v takovém případě si trénují jen jeden druh dlouhodobé paměti – sémantickou paměť. Možnosti vzdělávání na univerzitách třetího věku, případně vzdělávání se v denních centrech je třeba rozšířit o trénování paměti a pohybu jako pravidelně opakující se vzdělávací aktivity. Za pozitivní pokládáme i fakt, že senioři a seniorky pracují s počítačem a využívají jej i na své další vzdělávání. Průzkumem jsme zjistili, že senioři mají rádi pohybové aktivity a také je hojně využívají.

Pomáhající profesionálové stojí před výzvou vzdělávat sami sebe v oblasti trénování paměti, tvorby aktivizačních cvičení, návrhů pohybových aktivit a využívání vzpomínek v rámci vzdělávání seniorů. Je na kreativité každého pomáhajícího profesionála, do jaké míry bude ochoten a také schopen připravovat vzdělávání pro specifickou cílovou skupinu seniorů, která vyžaduje dodržování určitých zásad a principů.

V této práci jsme se pokusili o teoretický náhled na problematiku stáří, stárnutí, aktivního stárnutí a trénování paměti. V průzkumné části jsme prezentovali názory seniorů a seniorek, kteří se ochotně zapojili do průzkumu na téma vzdělávacích potřeb.

## ZÁVĚR

Je těžké definovat stáří. Jak řekl André Maurois: *Stárnutí není nic jiného než zlovyk, na který opravdu zaměstnaný člověk nemá čas.*“

Cílem této diplomové práce bylo přiblížit a analyzovat problematiku aktivizace a vzdělávání seniorů. V teoretické části práce jsme přiblížili pojmy stáří a stárnutí a faktory ovlivňující stárnutí. V další části jsme vymezili potřeby seniorů, pojem aktivního stárnutí, vzdělávání a seznámili jsme s kognitivní a psychomotorickou aktivizací. Empirická část se zaměřila na analýzu vzdělávacích potřeb seniorů a praktické ukázky vzdělávání seniorů. Průzkumem vzdělávacích potřeb jsme zjistili, že je důležité propagovat trénování paměti mezi seniory, a to například formou využití masmédií. Reálnou možnost propagace vidíme formou přednášek pro veřejnost, vystoupením v rozhlase, televizi i přímými ukázkami tréninků paměti během Týdne mozku nebo ukázkou realizovanou v denních centrech, případně na jiných aktivitách určených nejen pro seniory. V rámci doporučení se domníváme, že možnosti vzdělávání na univerzitách třetího věku, případně vzdělávání se v denních centrech je třeba rozšířit o trénování paměti a pohybu jako pravidelně opakující se vzdělávací aktivity. Za pozitivní pokládáme i fakt, že senioři a seniorky pracují s počítačem a využívají jej i na své další vzdělávání. Průzkumem jsme dále zjistili, že senioři mají rádi i pohybové aktivity a také je hojně využívají.

Faktem je, že stáří je svým způsobem relativní pojem. Existují mladí lidé, kteří jsou "staří", a staří lidé, pro které je jejich věk pouze číslem na papíře. Cítí se stále mladí.

Na stáří se můžeme dívat ze dvou hledisek. Existuje fyziologické stáří a stáří psychické, tzv. mentální věk. Kdy přesně nastupuje stáří, nelze přesně určit. Z fyziologického hlediska se jedná o změny uvnitř organismu, kdy dochází k postupnému a vysoce individuálnímu oslabení funkčnosti částí těla a orgánů. Dochází také k postupnému oslabování imunity a člověk je náchylnější k nemocem. Tento stav však u každého člověka nastupuje různě, u někoho dříve, u někoho později.

K poklesu fyziologických funkcí můžeme přiřadit i změny ve funkci a struktuře mozku, které fyziologické stáří doprovázejí. S tím souvisí i změny v kognitivních procesech, které jsou dány z části i změnami funkce smyslových orgánů (zrak, sluch). Dochází ke změnám psychických funkcí, jako je například snížená schopnost soustředění,

změna paměti (především v oblastech zapamatování a opětovného vybavení si), představivosti i myšlení, které ztrácí zejména na plynulosti.

Podobně jako je tomu s tréninkem fyzických schopností, funguje i trénink mysli. Je známo, že pravidelný pohyb v průběhu života prodlužuje optimální funkčnost tělesných orgánů a systémů, od srdce a cévní soustavy (např. posilování srdečního svalu, prevence hypertenze), přes metabolismus (prevence cukrovky), pohybový aparát (posilování svalů) a dalších, až po posilování optimálního výkonu mozku (díky zvýšení přísunu kyslíku) a mozkových funkcí. Mentální funkce můžeme trénovat podobně jako svaly. Kognitivní trénink je doporučován při léčbě lehkých a středních poruch mentální výkonnosti. Nedávné studie prokázaly, že díky kognitivnímu tréninku došlo ke zlepšení dílčích kognitivních funkcí o statisticky významné desítky procent.

Kognitivní trénink zahrnuje širokou škálu různých činností. V poslední době se do povědomí veřejnosti dostává možnost kognitivního tréninku na počítači, který je v této oblasti významným pomocníkem. Jeho nespornou výhodou je dostupnost, jelikož ho lze provádět v pohodlí domova, a je pojat spíše jako forma zábavy. Tréninkem mysli dochází ke zlepšení celkové kvality života i u starších lidí. Jak již bylo výše uvedeno, ve stáří dochází k určitým změnám ve struktuře mozku. Díky vysoké plasticitě nervové soustavy, která přetrvává až do vysokého věku, se přesto mohou tvořit nové neurony (mozkové buňky). Tréninkem mentálních schopností dochází také k posilování spojů v příslušné mozkové oblasti, která je za danou funkci zodpovědná.

Stáří nemusí nutně znamenat pasivitu a rezignaci. Je to období, kdy můžeme být stále aktivní, jak díky fyzickému, tak i psychickému tréninku. Díky posilování tělesné i mentální výkonnosti nemusíme nutně zahazovat toto období "do koše". Zlepšení kvality života ve stáří může být podkladem pro mnohé, co jsme za svůj dosavadní život ještě neuskutečnili.

# SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

## Seznam použitých českých zdrojů

- BARTÁK, J. 2007. *Profesní vzdělávání dospělých*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. 264 s. ISBN 978-80-86723-34-1.
- BOLOMSKÁ, B. a N. ŠPATENKOVÁ. 2011. *Reminiscenční terapie*. Galén. Praha. 2011. 112 s. ISBN 978-80-7262-711-0.
- DVOŘÁČKOVÁ, D. 2012. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Grada. Praha. 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- GRÜN, A. 2010. *Život je teď. Umění stárnout*. Portál. Praha. 2010. 136 s. ISBN 978-80-73677-49-7.
- HAŠKOVCOVÁ, H. 2012. *Sociální gerontologie aneb Seniori mezi námi*. Galén. Praha. 2012. 194 s. ISBN 978-80-72629-00-8.
- HÁTLOVÁ B. a J. SUCHÁ. 2005. *Kinezioterapie demencí*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2005. 108 s. ISBN 80-7254-564-7.
- HOLMEROVÁ, I. et al. 2006. Aktivní stárnutí. *Česká geriatrická revue*. 2006, roč. 4, č. 3, 163-168 s. ISBN 1214-0732.
- HROZENSKÁ, M. a kol. 2008. *Sociální práce se staršími lidmi a její teoreticko-praktická východiska*. Osvěta. 2008. 181 s. ISBN 978-80-8063-282-3.
- HROZENSKÁ, M. a D. DVOŘÁČKOVÁ. 2013. *Sociální péče o seniory*. Grada. Praha. 2013. 191 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- JANEČKOVÁ, H. a M. VACKOVÁ. 2010. *Reminiscence – Využití vzpomínek při práci se seniory*. Portál. Praha. 2010. 151 s. ISBN 978-80-7367-581-3.
- KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ. 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing. 202 s.

- KLUCKÁ, J. a P. VOLFOVÁ. 2009. *Kognitivní trénink v praxi*. Praha: Grada, 2009. 150 s. ISBN 978-80-247-2608-3.
- KOTRBA, T. a L. LACINA. 2007. *Praktické využití aktivizačních metod ve výuce*. 1. vyd. Brno: Barrister, 2007. 188 s. ISBN 978-80-87029-12-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. 141 s. ISBN 978-80-24736-04-4.
- LIVEČKA, E. 1979. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: ÚŠI při MŠ. 233 s.
- MALÍKOVÁ, E. 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2011. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MŮHLPACHR, P. 2004. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.
- MŮHLPACHR, P. 2008. *Základy gerontologie*. Brno. 203 s. ISBN 978-80-73920-72-2.
- ONDRUŠOVÁ, J. 2011. *Stáří a smysl života*. Karolinum, Praha. 2011. 170 s. ISBN 987-80-246-1997-2.
- STERNBERG, J. R. 2002. *Kognitivní psychologie*. Praha: Portál, 2002. 636 s. ISBN 80-7178-376-5.
- SOUDKOVÁ, M. 2004. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2004. 168 s. ISBN 80-7239-164-X.
- SUCHÁ, J. 2007. *Cvičení paměti pro každý věk*. Praha: Portál, 2007. 175 s. ISBN 978-80-736-7199-0.
- SUCHÁ, J. 2010. *Trénujte si paměť*. Portál, Praha. 216 s. ISBN 978-80-73677-91-6.
- ŠTILEC, M. 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: PORTÁL, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.
- ZGOLA, J. M. 2003. *Úspěšná péče o člověka s demencí*. Praha: Grada, 2003. 226 s. ISBN 978-80-247-0183-9.

## Seznam použitých zahraničních zdrojů

- BALOGOVÁ, B. 2009. *Seniori*. Akcent Print, Prešov. 2. vyd. 2009. 158 s. ISBN 978-80-89295-18-0.
- BODNÁROVÁ, B. a Z. KOSTOLNÁ. 2009. Starnutie populácie a predlžovanie pracovného života na Slovensku. In *Rodina a práca*. č. 2/2009, Inštitút pre výskum práce a rodiny. Bratislava, s. 5–25. ISSN: 1336-7153.
- ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Edukácia seniorov. 2. vyd. Bratislava: UK, 156 s. ISBN 80-223-1206-1.
- ČUNDERLÍKOVÁ, M. a M. WIRTH. 2010. *Tréner pamäti seniorov*. Memory Centrum, Bratislava
- DIRGOVÁ, E. 2010. Kvalita života seniorov – zrkadlo spoločnosti. In: *Disputationes Scientifìcae Universitatis catholicae in Ružomberok*. -Ružomberok: Katolícka univerzita, 2010, roč. 10, č. 1, S. 91-105. ISSN 1335-9185.
- HATÁR, C. 2011. *Seniori v systéme rezidenčialnej sociálno-edukačnej starostlivosti*. Praha: Rozlet a Česká andragogická spoločnosť. 132 s. ISBN 978-80-904824-1-8.
- HEGYI, L. 2012. *Sociálna gerontológia*. Herba. Bratislava. 2012. 176 s. ISBN 978-80-89171-99-6.
- KALANIN, P. 2003. *Starý človek medzi nami*. Ružomberok: PF KU, 2003. 148 s. ISBN 80-89039-31-6.
- KALANIN, P. 2008. *Základy paliatívnej starostlivosti v geriatrici*. Ružomberok: PF KU, 2008. 103 s. ISBN 978-80-8084-283-3.
- KOŽUCHOVÁ, M. 2011. *Elektronická učebnica didaktika elektronickej výchovy*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2011. ISBN 978-80-223-3031-2.
- KRYSTOŇ, M. 2013. *Kurikulum vo vzdelávaní dospelých*. Belianum: Banská Bystrica, ISBN 978-80-557-0605-4.



- KURČÍKOVÁ, K. 2013. *Rozvojové vzdelávanie. Témy a metódy*. Bratislava: Nadácia Pontis. 2013. 164 s. ISBN 978-80-968229-9-7.
- POLEDNÍKOVÁ, L.a kol., 2006. *Geriatrické a gerontologické ošetrovatel'stvo*. Osveta. ISBN 8080632081.
- PRUSÁKOVÁ, V. 2005. *Základy andragogiky– I*. Bratislava: Gerlach Print. 120 s. ISBN 80-89142-05-2.
- SCHLOSSEROVÁ, I. 2004. *Seniorov začleňuje do každodenného života aktivizačná činnosť*. In: Sociálna práca/Sociální práce. Roč. 4, 2004, č. 2.
- STRMEŇ, L. a J. CH. RAISKUP. 2008. *Výkladový slovník odborných výrazov používaných v psychológii*. 2. vyd. Bratislava: Iris, 2008, 320 s. ISBN 80-88778-69-7.
- ŠALING, S., M. I. ŠALINGOVÁ a Z. MANÍKOVÁ. 2003. *Veľký slovník cudzích slov*. 3. vyd. Prešov. SAMO, 2003. 1375 s. ISBN 80-89123-02-3.
- ŠTEFKO, A. 2003. *Dôstojnosť človeka v starobe, chorobe a zomieraní*. Bratislava, 2003. 145 s. ISBN 80–7141-429-8.
- TAVEL, P. 2011. *Hodnota staroby*. Don Bosco. Bratislava. 2011. 40 s. ISBN 978-08-0741-52-5.
- VAŠAŠOVÁ, Z. 2009. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie*. Banská Bystrica: PF UMB, PEDAGÓG, 2009. 94 s. ISBN 978-80-8083-704-4.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

- GERHARDTOVÁ, A. et. al. 2012. *Obyvateľ'stvo Slovenskej republiky v kontexte Európskeho roku aktívneho starnutia*. (online). Bratislava: ŠÚ SR, 7 s. [cit. 2021-01-12]. Dostupné na: <http://portal.statistics.sk/> ISBN 978–80–8121–144–7.
- CHOMOVÁ, S. 2012. *Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami 2012* [online]. Bratislava: Národné osvetové centrum, 39 s. [cit. 2021-01-12]. Dostupné na: <http://www.nocka.sk>

MAČKINOVÁ, M. 2009. Reminiscenčná terapia. In Psychiatria-  
PsychoterapiaPsychosomatika. 16, 2009, č. 2. s. 97-98.

<http://www.psychiatriacasopis.sk/files/psychiatria/2-2009/PSY2-2009-cla5.pdf>  
[citované 2021-01-12].

## **SEZNAM ZKRATEK**

WHO – Světová zdravotnická organizace

UTV – Univerzita třetího věku

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Přehled změn způsobených odchodem do důchodu.....	17
Tabulka 2: Procentuální přehled fungování smyslů ve spojitosti s pamětí.....	32
Tabulka 3: Charakteristika respondentů na základě pohlaví .....	46
Tabulka 4: Přehled respondentů podle nejvyššího dosaženého vzdělání .....	46
Tabulka 5: Současná pracovní pozice respondentů .....	47
Tabulka 6: Složení respondentů podle místa bydliště .....	47
Tabulka 7: Přehled preferencí jednotlivých způsobů příprav na stárnutí z pohledu respondentů.....	48
Tabulka 8: Přehled zájmu respondentů o trénink paměti .....	49
Tabulka 9: Přehled aktivit využívaných v rámci trénování paměti .....	50
Tabulka 10: Přehled frekvence využívání počítače .....	51
Tabulka 11: Preferované způsoby vzdělávání se .....	52
Tabulka 12: Přehled preferujících pohybových aktivit.....	52
Tabulka 13: Přehled období života, na které respondenti nejraději vzpomínají.....	53

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A– Dotazník – průzkum vzdělávacích potřeb seniorů .....	I
---	---

# PŘÍLOHY

## **Příloha A – Dotazník – průzkum vzdělávacích potřeb seniorů**

### **1) Jste?**

- Muž
- Žena

### **2) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?**

- Základní
- Středoškolské bez maturity
- Středoškolské s maturitou
- Vysokoškolské

### **3) Jaká je Vaše současná pracovní pozice?**

- Zaměstnaný(á)
- Nezaměstnaný(á)
- Důchodce
- OSVČ
- Jiné (práce na dohodu, brigády apod.)

### **4) Jakou formou (jakým způsobem) se udržujete v kondici?**

- Čtení
- Pohybové aktivity
- Trénování paměti
- Účast na jazykových kurzech
- Účast na tvořivých dílnách
- Využívání počítačů
- Manuální práci
- Učení se něčemu novému
- Vzpomínání
- Setkávání se s lidmi
- Jiné, doplňte.....

**5) Navštěvujete nebo jste navštívil(a) v minulosti kurz tréninku paměti?**

- Ano
- Ne

**6) Pokud nenavštěvujete nebo jste v minulosti nenavštívil(a) kurz tréninku paměti, z jakého to bylo důvodu?**

- Nedostatek informací o realizovaných kurzech
- Nedostatek volného času
- Neuskutečňování tréninků paměti v místě bydliště
- Jiné, doplňte .....

**7) Pokud byste měl(a) možnost využít tréninku paměti, měl(a) byste zájem??**

- Ano
- Ne
- Nevím

**8) Které konkrétní aktivity používáte pro trénink paměti?**

- Práci s počítačem
- Účast na různých přednáškách
- Vzdělávání se v cizích jazycích
- Učení se od vnoučat, případně dětí
- Členství v denních centrech
- Jiné, uveďte.....

**9) Používáte při vzdělávání počítač?**

- Vůbec nepoužívám
- Méně často používám
- Často používám
- Velmi často používám
- Pravidelně používám

**10) Jaké preferujete způsoby vzdělávání?**

- Vzdělávací kurzy
- Univerzita třetího věku
- Samouk
- Vysoká škola
- Nevzdělávám se
- Jiné, doplňte.....

**11) Jaké využíváte pohybové aktivity?**

Doplňte.....

**12) Jaké využíváte sportovní aktivity?**

Doplňte .....

**13) Na které období života nejraději vzpomínáte?**

- Dětství
- Mládí
- Dospělost
- Nevím



## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora:** Tereza Fišerová

**Obor:** Andragogika

**Forma studia:** kombinovaná

**Název práce:** Možnosti aktivizace a vzdělávání seniorů

**Rok:** 2021

**Počet stran textu bez příloh:** 53

**Celkový počet stran příloh:** 3

**Počet titulů českých použitých zdrojů:** 25

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů:** 20

**Počet internetových zdrojů:** 3

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Alena Svobodová, CSc.